

# 4

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

---

## ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές/τριες θα...

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

#### Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

... μπορούν να επιλέξουν και να εφαρμόσουν τα απαιτούμενα στοιχεία της τεχνικής σε ανταγωνιστικές συνθήκες.

Άμεσα στα μαθήματα 4.1 έως και 4.4.

... μπορούν να παίξουν με τα συστήματα παιχνιδιού 4:3:3 και 4:4:2.

Άμεσα στο μάθημα 4.3.

#### Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

... έχουν κατανοήσει την αξία της επικοινωνίας και της συνεργασίας.

Άμεσα στο μάθημα 4.4.

... έχουν κατανοήσει τις αρχές του “ευ αγωνίζεσθαι”.

Άμεσα στα μαθήματα 4.3 και 4.4.

... έχουν αναπτύξει την ικανότητα να επιλύουν μόνοι τις τυχόν διενέξεις τους.

Άμεσα στα μαθήματα 4.1 έως και 4.4.

#### Γνωστικός Τομέας

... γνωρίζουν την ιστορία του αθλήματος.

Άμεσα στο μάθημα 4.1.

... μπορούν να περιγράψουν τα βασικά στοιχεία των συστημάτων ανάπτυξης 4:3:3 και 4:4:2.

Άμεσα στο μάθημα 4.3.

... μπορούν να περιγράψουν και να αναλύσουν βασικά στοιχεία της αμυντικής αλλά και της επιθετικής τακτικής.

Άμεσα στα μαθήματα 4.1 και 4.2.

... μπορούν να αναφέρουν τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς.

Άμεσα στα μαθήματα 4.1 έως και 4.4.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

1. **Τελειώνοντας τα 4 μαθήματα ποδοσφαίρου οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**
  - 1.1. **Επιθετική τακτική υποομάδων:**
    - 1.1.1. Να διατηρούν το πλάτος και το βάθος στην επίθεση.
    - 1.1.2. Να συνεργάζονται για την επιτυχή έκβαση της επίθεσης.
  - 1.2. **Αμυντική τακτική υποομάδων.**
    - 1.2.1. Να διατηρούν το βάθος και το πλάτος στην άμυνα.
    - 1.2.2. Να συνεργάζονται για την επιτυχημένη ανακοπή της αντίπαλης επίθεσης.
  - 1.3. **Σύστημα 4-3-3 και 4-2-2.**
    - 1.3.1. Να μπορούν να ανταποκριθούν στους ρόλους, τις αμυντικές και επιθετικές κινήσεις των συστημάτων 4-3-3 και 4-4-2.
2. **Τελειώνοντας τα 4 μαθήματα ποδοσφαίρου οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά:**
  - 2.1. **Στην τακτική (συστήματα 4-3-3 και 4-4-2).**
    - 2.1.1. Να γνωρίζουν τους χώρους δραστηριότητας και ευθύνης τους, ανάλογα με τη θέση και το ρόλο που τους ανατίθεται στην ομάδα.
    - 2.1.2. Να γνωρίζουν τη θέση που πρέπει να βρίσκονται κάθε φορά, στην επίθεση ή στην άμυνα, ανάλογα με τη θέση της μπάλας και του αντιπάλου.
    - 2.1.3. Να συμμετέχουν ουσιαστικά τόσο στην αμυντική όσο και στην επιθετική φάση του παιχνιδιού.
3. **Τελειώνοντας τα 4 μαθήματα ποδοσφαίρου οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά:**
  - 3.1. **Στην επιθετική τακτική:**
    - 3.1.1. Σε ζεύγη τον επιθετικό συνδυασμό <1-2>, χωρίς αντίπαλο.
    - 3.1.2. Σε ζεύγη τον επιθετικό συνδυασμό <1-2>, με αντίπαλο που μαρκάρει παθητικά.
    - 3.1.3. Επιθετικούς συνδυασμούς 2:1, 3:1, 3:2, 4:2, διατηρώντας τις αρχές του βάθους και του πλάτους στην επίθεση.
  - 3.2. **Στην αμυντική τακτική:**
    - 3.2.1. Άμυνα 1:1 σε πάικτη με μπάλα.
    - 3.2.2. Άμυνα 2:2 και 2:3 διατηρώντας την αρχή του βάθους στην άμυνα (ο ένας από τους δύο αμυντικούς παίζει σαν λίμπερο).



## ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. **Γήπεδο:** Επειδή σπάνια υπάρχει διαθέσιμο γήπεδο ποδοσφαίρου κανονικών διαστάσεων προτείνονται τα εξής: Διαφοροποίηση του παιχνιδιού σύμφωνα με το χώρο που υπάρχει. Λόγω του μεγάλου αγωνιστικού χώρου που απαιτείται για τη διδασκαλία των συστημάτων του ποδοσφαίρου, η διδασκαλία της τακτικής είναι προτιμότερο να γίνεται σε υποομάδες και το παιχνίδι να παίζεται με λιγότερους παίκτες εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές του ποδοσφαίρου. Το γήπεδο του Χάντμπολ ή του Μπάσκετ μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τη διαγράμμιση του για παιχνίδι 4:4 έως 6:6. Για αγώνα με περισσότερους παίκτες, εφόσον υπάρχει μεγάλη αυλή, μπορεί να οριοθετηθεί ένας παραλληλόγραμμος χώρος μικρότερων διαστάσεων. Για εστίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι εστίες του χάντμπολ ή να οριοθετηθούν εστίες με κώνους.
2. **Μπάλες:** Οι μπάλες του ποδοσφαίρου είναι σκληρές και δημιουργούν φόβο τραυματισμού και

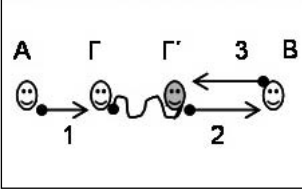
πόνου όταν λακτίζονται με δύναμη. Αν και το ποδόσφαιρο παίζεται με μπάλα μεγέθους Νο 5, στο σχολείο στην ηλικία των 13-14 ετών είναι προτιμότερες οι μπάλες μεγέθους Νο 3 ή 4. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν και οι μπάλες βόλβι, ιδιαίτερα στις κεφαλίες και τα σουτ, κυρίως από τα κορίτσια.

3. **Ανομοιογένεια στα δύο φύλα:** Εμφανίζεται μεγάλη διαφορά τεχνικής αλλά και ενδιαφέροντος για το ποδόσφαιρο ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια. Υπάρχει δυσκολία εφαρμογής των βασικών αρχών του παιχνιδιού και της τακτικής από μαθητές και μαθήτριες με χαμηλή τεχνική. Προτείνονται τεχνικές διδασκαλίας έτσι ώστε να συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια με το ίδιο ενδιαφέρον. Στις ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής προτείνεται:
  - 3.1. Οι ομάδες να είναι μεικτές, η διδασκαλία να γίνεται με το αμοιβαίο στίλ και τα αγόρια να ενθαρρύνονται να λειτουργούν σαν δάσκαλοι.
  - 3.2. Οι ομάδες να είναι Αγόρι-Κορίτσι.
  - 3.3. Οι τριάδες Κορίτσι-Αγόρι- Κορίτσι (όπου αυτό είναι εφικτό).
  - 3.4. Οι τετράδες 2 Αγόρια και 2 Κορίτσια.
  - 3.5. Κατά τη διάρκεια του αγώνα διαφοροποίηση των κανονισμών ως εξής:
    - 3.5.1. Τα αγόρια παίζουν τη μπάλα με 1 ή 2 επαφές, ενώ τα κορίτσια ελεύθερα.
    - 3.5.2. Για να μετρήσει το γκολ πρέπει να έχει περάσει η μπάλα και από κορίτσι.
    - 3.5.3. Τα γκολ των κοριτσιών μετράνε διπλά.
    - 3.5.4. Τα φάουλ εκτελούνται μόνο από κορίτσια.
  - 3.6. Στα κορίτσια: Προτροπή (είναι πλέον άθλημα και για κορίτσια). Ενθάρρυνση (να ξεπεράσουν τον φόβο ότι δεν θα τα καταφέρουν). Σχέδιο εργασίας για το γυναικείο ποδόσφαιρο (φωτογραφίες, βίντεο).
  - 3.6. Στα αγόρια: Κίνητρα διδασκαλίας (για να έχουν ενδιαφέρον). Διαφοροποίηση κανονισμών (για ισορροπία στο παιχνίδι).
4. **Συγκρούσεις:** Το ποδόσφαιρο είναι άθλημα στο οποίο υπάρχει η εικόνα βίαιων συγκρούσεων και η συνεχής προσπάθεια παραβίασης των κανονισμών. Προτείνεται σε κάθε αγώνα να υπάρχει πάντα ένας μαθητής διαιτητής. Όλοι οι μαθητές να περάσουν από αυτό το ρόλο, καταγράφοντας την εμπειρία τους και βιώνοντας τη δυσκολία του ρόλου. Να οργανώσουν οι μαθητές πρωτάθλημα ποδοσφαίρου με εφαρμογή των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι (fair play) και επιβράβευση των ομάδων και παικτών με κύπελλο ήθους. Επιδίωξη για υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά με επίλυση των δημιουργούμενων διενέξεων από τους ίδιους τους μαθητές. Συνεχής αναφορά ότι το ποδόσφαιρο είναι παιχνίδι και η βία συνήθως παράγεται από παράγοντες που δεν έχουν σχέση με το παιχνίδι.
5. **Ο καθηγητής:** Να εξασφαλίζει ότι το μάθημα γίνεται ευχάριστο και ψυχαγωγικό για όλους τους μαθητές. Βασικές προϋποθέσεις είναι:
  - 5.1. Η συμμετοχή όλων των μαθητών.
  - 5.2. Η μέτριας έντασης δραστηριότητα.
  - 5.3. Λίγα διαλείμματα (κυρίως ενεργητικά).
  - 5.4. Οι πολλές εναλλαγές ασκήσεων (για ενεργοποίηση της προσοχής των μαθητών και της παρακίνησης).
  - 5.5. Ο καθορισμός στόχων βελτίωσης.
  - 5.6. Η αξιολόγηση της απόδοσής τους (από τους ίδιους ή τους συμμαθητές τους).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.1: Ποδόσφαιρο: Επιθετική τακτική υποομάδων.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει την έννοια της υποομάδας και της συνεργασίας μέσα σ' αυτή.</li> <li>2. κατανοήσει την έννοια του πλάτους στην επίθεση και τον κανονισμό του οφσάιντ.</li> <li>3. γνωρίσει τα βασικά ιστορικά στοιχεία του αθλήματος.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, φανελάκια διαφορετικού χρώματος, 30 φύλλα κριτηρίων – καθορισμού στόχων (Κάρτες 4.1, 4.2).</p> <p><b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο, πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στη σημασία της λειτουργίας της υποομάδας μέσα στην ομάδα. Αναφορά στο πλάτος της επίθεσης και στον κανονισμό του οφσάιντ.</p> <p><b>Προθέρμανση</b> σε τριάδες: ο παίκτης Γ κινείται προς τον Α υποδέχεται τη μπάλα, κάνει μεταβολή οδηγεί τη μπάλα για λίγο και πασάρει στον Β, ο οποίος του μεταβιβάζει με μια επαφή κ.ο.κ. (οι παίκτες εναλλάσσονται στη μέση, Σχήμα 4.1). Διατάξεις. <b>10'</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b> Σε ζεύγη απέναντι από την εστία σε απόσταση 25 - 30 μ. (και στις δύο εστίες, με ή χωρίς τερματοφύλακα).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο Α οδηγεί τη μπάλα και μεταβιβάζει διαγώνια στον Β που κινείται παράλληλα σε απόσταση 5-7μ., αυτός με τη σειρά του οδηγεί και μεταβιβάζει ξανά στον Α που συνεχίζει την κίνησή του υποδέχεται τη μπάλα και κάνει σουτ (Σχήμα 4.2). <b>6'</b></li> <li>2. Ο Α οδηγεί διαγώνια προς τον Β που κινείται κι αυτός διαγώνια, παίρνει την μπάλα από τον Α οδηγεί στην ίδια πορεία και μεταβιβάζει διαγώνια στον Α, που εν τω μεταξύ έχει περάσει πίσω από την πλάτη του. Ο Β υποδέχεται τη μπάλα και σουτάρει στη εστία (Σχήμα 4.3). <b>6'</b></li> </ol> <p>Σε τετράδες (οι τρεις ασκούνται και ο τέταρτος συμπληρώνει τα φύλλα κριτηρίων και απόδοσης) απέναντι από την εστία σε απόσταση 25 - 30 μ (και στις δύο εστίες):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ο Α οδηγεί την μπάλα και μεταβιβάζει διαγώνια στον Β που κινείται παράλληλα, αυτός με τη σειρά του μεταβιβάζει στον Γ που έχει ακολουθήσει από την αρχή από την αντίθετη πλευρά, υποδέχεται την μπάλα και σουτάρει (Σχήμα 4.4). Αλλαγή ρόλων μετά από κάθε προσπάθεια. <b>6'</b></li> <li>4. Η ίδια άσκηση μόνο που ο Β επιλέγει να μεταβιβάσει στον Γ ή στον Α που έχει συνεχίσει την κίνησή του στην ίδια πορεία (Κάρτα 4.1). <b>6'</b></li> <li>5. Οι Α και Β μεταβιβάζουν μεταξύ τους και αλλάζουν θέσεις διαγώνια (όπως άσκηση 2), ο Γ ακολουθεί την πορεία τους από την αντίθετη πλευρά, ο παίκτης που θα βρεθεί στη μέση με τη μπάλα επιλέγει την καταλληλότερη πλευρά (τελική πάσα) για να εξουδετερωθεί ο αμυντικός Χ και να εκδηλωθεί η επίθεση (σχήμα 4.5). Οι παίκτες εναλλάσσονται στους ρόλους μετά από κάθε προσπάθεια. <b>8'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Σημαντικότητα της αρχής του πλάτους στην επίθεση. Πού αλλού βρίσκει εφαρμογή η λειτουργία των υποομάδων μέσα στις ομάδες; <b>3'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (επιλογή μίας από τις εξής):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στις παραπάνω δεξιότητες στον ελεύθερό τους χρόνο με χρήση στόχων βελτίωσης (Κάρτα 4.2).</li> <li>2. Να δημιουργήσουν υποομάδες σε μια ομαδική εργασία που έχουν αναλάβει. Με ποια κριτήρια θα πρέπει να δημιουργούνται;</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.1</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Όταν οι παίκτες κινούνται παράλληλα, προσπαθούν να κρατούν σταθερές τις μεταξύ τους αποστάσεις. Προσπάθεια διατήρησης του πλάτους στην επίθεση. Γρήγορες αλλαγές του επίκεντρου του παίγνιδιού με ακριβείς μεταβιβάσεις.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> είναι περιληπτική και αφορά στα σημεία έμφασης. Δίνεται από τον καθηγητή και μέσα από τα φύλλα κριτηρίων.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές να επικεντρώνουν την προσοχή τους στη σωστή συνεργασία και όχι στην επιτυχία της τελικής προσπάθειας. Οι υποομάδες να αποτελούνται από παίκτες διαφορετικής ικανότητας.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Έλεγχος των φύλλων κριτηρίων και στόχων απόδοσης.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 4.1: Φύλλο κριτηρίων συνεργασίας υποομάδας στην επίθεση.**

1. Είναι ακριβείς οι μεταβιβάσεις;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Γίνονται οι κινήσεις των παικτών χωρίς μπάλα σύμφωνα με τις απαιτήσεις στην άσκηση;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Υπάρχει συγχρονισμός στις κινήσεις μεταξύ όλων των παικτών;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

4. Είναι επιτυχής η τελική έκβαση της επίθεσης; (αξιολογείται αν έγινε τελική προσπάθεια και όχι αν επιτεύχθηκε τέρμα).

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΚΑΡΤΑ 4.2: Φύλλο καθορισμού στόχων: Αποτελεσματικότητα συνεργασίας υποομάδας στην επίθεση.**

Αξιολόγηση της συνεργασίας τριών παικτών στην επίθεση (αφορά στην άσκηση 5 που περιγράφεται στο προηγούμενο πλάνο 4.1). Αξιολογείται πρωτίστως η ακρίβεια των μεταβιβάσεων, οι κινήσεις χωρίς τη μπάλα, ο συγχρονισμός των παικτών και δευτερευόντως η έκβαση του τελικού σουτ. Καταγραφή προσπάθειας: 1η  2η  3η  4η  5η

Επίδοση στο πρώτο σετ: \_\_\_\_\_

Ο μαθητής τσεκάρει με ένα ✓ στο αντίστοιχο τετράγωνο τις επιτυχημένες προσπάθειες.

Στόχος ομάδας: \_\_\_\_\_

Καταγραφή επόμενης προσπάθειας: 1η  2η  3η  4η  5η

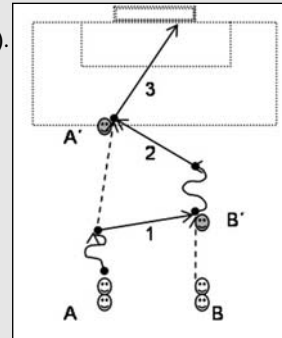
Επίδοση στο δεύτερο σετ: \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_

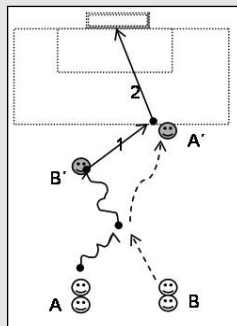
Επίδοση μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_

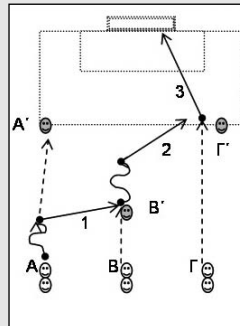
Επίδοση μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_



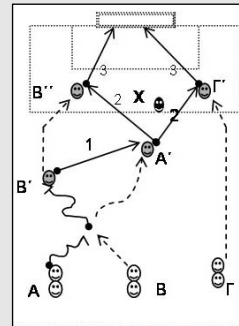
ΣΧΗΜΑ 4.2



ΣΧΗΜΑ 4.3



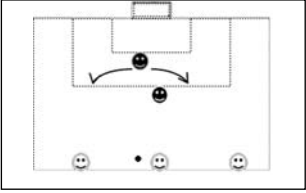
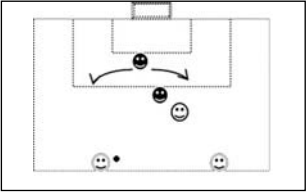
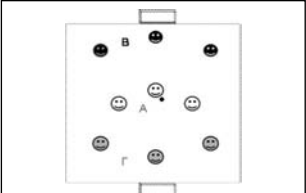
ΣΧΗΜΑ 4.4



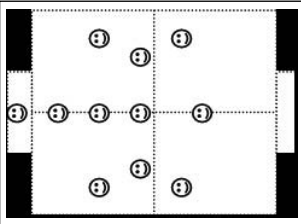
ΣΧΗΜΑ 4.5

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2: Ποδόσφαιρο: Αμυντική τακτική υποομάδων.**

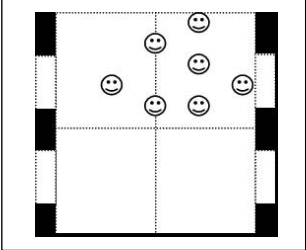
<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει την έννοια του λίμπερο και του βάρους στην άμυνα.</li> <li>2. μάθει την αμυντική συνεργασία δύο ή τριών ατόμων.</li> <li>3. επαναλάβει τον κανονισμό του οφσάιντ.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, φανελάκια διαφορετικού χρώματος. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στην αμυντική συνεργασία και στη διαφορετικότητα των ρόλων των αμυντικών παικτών. Αναφορά στην έννοια του βάρους στην άμυνα και τη σημαντικότητα του ρόλου του λίμπερο και της αλληλοκάλυψης. Επανάληψη του κανονισμού του οφσάιντ. <b>Προθέρμανση</b> με αγωνιστικά τετράγωνα 5:1 ή 6:2 σε περιορισμένο χώρο με σταδιακή μείωση του μέγιστου αριθμού επιτρεπομένων επαφών. Διατάσεις. <b>10'</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σε τριάδες από το κέντρο του γηπέδου επιτίθενται σε 2 αμυντικούς που αμύνονται με βάθος και προσπαθούν να ανακόψουν την επίθεση (Σχήμα 4.6). Η άσκηση γίνεται ταυτόχρονα και στις δύο εστίες, από το ρόλο των αμυντικών περνούν όλοι οι μαθητές (αλλάζουν μετά από συγκεκριμένο αριθμό επιθετικών ενεργειών κάθε φορά). <b>6'</b></li> <li>2. Η ίδια άσκηση, αλλά ο ένας αμυντικός μαρκάρει με man to man τον αντίπαλο επιθετικό που προσπαθεί να συνεργαστεί με τους δύο συμπαίκτες του που επιτίθενται από το κέντρο. Ο άλλος αμυντικός έχει ρόλο λίμπερο (Σχήμα 4.7). <b>6'</b></li> <li>3. Σε οριοθετημένο χώρο 15x15μ. με μικρές εστίες, 3 ομάδες των τριών παικτών επιτίθενται εναλλάξ η μία στην άλλη με σκοπό την επίτευξη τέρματος (η Α στη Β, η Β στη Γ, η Γ στην Α κ.ο.κ.). Στην ομάδα που αμύνεται πάντα ένας παίκτης (εναλλάξ) αναλαμβάνει το ρόλο του λίμπερο (Σχήμα 4.8). Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών δημιουργούνται 2 ή 3 χώροι, το παιχνίδι μπορεί να διαφοροποιηθεί σε 4:4. <b>10'</b></li> <li>4. Παιχνίδι 6:6 ή 7:7 σε χώρο 30x20μ. με μικρές εστίες. Όταν οι ομάδες αμύνονται, προσπαθούν να διατηρούν την αρχή του βάρους στην άμυνα. <b>10'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Σημαντικότητα της αρχής του βάρους στην άμυνα. <b>3'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (επιλογή μίας από τις εξής):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εφαρμόζουν το βάθος στην άμυνα στο παιχνίδι στον ελεύθερο χρόνο τους.</li> <li>2. Εργασία για την έννοια της αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών μιας ομάδας (συνεργασία, επικοινωνία, σύγκρουση) στον αθλητισμό ή σε άλλες κοινωνικές εκφάνσεις.</li> </ol>	<p><b>Σημεία έμφασης:</b> Ο λίμπερο διατηρεί πάντα μια απόσταση 5-7μ. από τους συμπαίκτες του (βάθος άμυνας). Τοποθετείται πάντα στην ευθεία της μπάλας και της εστίας του. Οι παίκτες που επιτίθενται εφαρμόζουν τις αρχές της συνεργασίας στην επίθεση που διδάχτηκαν στην προηγούμενη ενότητα.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.6</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.7</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.8</b></p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Απόδοση στο παιχνίδι (θετικές ενέργειες / σύνολο των προσπαθειών).</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.3: Ποδόσφαιρο: Συστήματα ποδοσφαίρου (4-3-3, 4-4-2).**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. γνωρίσει τα σύγχρονα συστήματα ποδοσφαίρου.</li> <li>2. κατανοήσει τις θέσεις και το ρόλο των ποδοσφαιριστών στο γήπεδο και τη σημασία της συνοχής στην ομάδα.</li> <li>3. αναπτύξει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά με την ανάληψη του ρόλου του διαιτητή και την επίλυση των διενέξεων.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, φανελάκια διαφορετικού χρώματος.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Αναφορά στη σημασία του ρόλου του κάθε ατόμου στην επιτυχία του συστήματος και στη σημασία της συνοχής της ομάδας. Ποια η σημασία της αποδοχής των ρόλων των παικτών στη συνοχή της ομάδας; Με ποια κριτήρια επιλέγεται το σύστημα που θα ακολουθήσει η ομάδα σε κάθε αγώνα; Αναφορά στην εφαρμογή των βασικών αρχών του αμυντικού και επιθετικού παιχνιδιού. <b>3'</b></p> <p><b>Προθέρμανση-Προσακίσεις</b> Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες των 11 ατόμων. Τοποθετούνται οι μαθητές της Α ομάδας στους κώνους (σύστημα 4-3-3). Ανατίθενται οι ρόλοι της άμυνας, κέντρου και επίθεσης σε κάθε μαθητή και ο χώρος στον οποίο πρέπει να κινείται (σχήμα 4.9). <b>3'</b></p> <p><b>Περιορισμός:</b> οι αμυντικοί να μην περνάνε την κεντρική γραμμή, όταν η ομάδα επιτίθεται και οι επιθετικοί να μη γυρίζουν πίσω από αυτήν, όταν η ομάδα αμύνεται. Οι πλάγιοι παίκτες να μην περνούν την κάθετη γραμμή προς την αντίθετη πλευρά του γηπέδου.</p> <p><b>Στόχος:</b> Η συνοχή των γραμμών της ομάδας και διατήρηση του ρόλου κάθε θέσης.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η ομάδα Α επιτίθεται χωρίς αντίπαλο στην αντίπαλη εστία (μόνο με αντίπαλο τερματοφύλακα) μεταφέροντας την μπάλα με τα χέρια, διατηρώντας τις θέσεις των παικτών στο σύστημα με τους παραπάνω περιορισμούς. <b>4'</b></li> <li>2. Η ίδια άσκηση, αλλά η μπάλα μεταφέρεται με μικρές-μεσαίες πάσες με τα πόδια. <b>4'</b></li> <li>3. Η 1η και 2η άσκηση αλλά με διάταξη με 4-4-2 (μετακίνηση ενός επιθετικού στο κέντρο). <b>8'</b> Εκτελούνται ενδιάμεσα διατάξεις από την ομάδα που δεν εκτελεί.</li> </ol> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παιχνίδι 11:11 στο γήπεδο χωρίς κώνους αλλά με διατήρηση των δύο διαχωριστικών γραμμών και των περιορισμών. <b>15'</b> Εφαρμογή κανονισμών.</li> <li>2. Παιχνίδι 11:11 χωρίς περιορισμούς. Οι μαθητές έχουν ελευθερία κινήσεων αλλά τους υπενθυμίζεται συνεχώς ο κύριος ρόλος τους στο γήπεδο και η διατήρηση της συνοχής της ομάδας. Ανάληψη ρόλου από παίκτη σε κάθε γραμμή για τον έλεγχο της συνοχής (τερματοφύλακας, κεντρικός αμυντικός, κεντρικός μέσος, κεντρικός επιθετικός). <b>8'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Αξία συνοχής ομάδας. Αναφορά στην επίλυση διενέξεων (κάρτα 4.3). <b>3'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετικές):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να παρουσιάσουν σχηματικά το σύστημα που αγωνίζεται η αγαπημένη τους ομάδα με τους αντίστοιχους παίκτες.</li> <li>2. Να παρουσιάσουν αθλητικές και κοινωνικές ομάδες με υψηλή συνοχή που πέτυχαν μεγάλες διακρίσεις.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Εάν δεν υπάρχει γήπεδο ποδοσφαίρου, οριοθετείται στην αυλή του σχολείου ένας παραλληλόγραμμος χώρος (45Χ90μ.) ή μικρότερος. Χωρίζεται το γήπεδο σε 4 μέρη χαράσσοντας μία οριζόντια και μία κάθετη γραμμή. Τοποθετούνται 11 κώνοι στις θέσεις των παικτών σύμφωνα με τα συστήματα 4-3-3 και 4-4-2.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.9</b></p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές να επικεντρώνουν την προσοχή τους στη σωστή συνεργασία και την εφαρμογή του ρόλου τους στην ομάδα και όχι στη νίκη της ομάδας τους. Στον αγώνα ορίζονται διαιτητής και βοηθοί από τους μαθητές. Εφαρμόζονται όλοι οι βασικοί κανονισμοί. Συμπληρώνουν την Κάρτα 4.3. Προτείνεται να προηγηθεί θεωρητικό μάθημα για τις θέσεις και τους ρόλους των παικτών στο σύστημα.</p> <p><b>Κάρτα 4.3. Κλίμακα Αξιολόγησης Επίλυσης Διενέξεων</b> Όταν ο ίδιος ο μαθητής αναλαμβάνει την ευθύνη = 3 πόντοι. Μεσολάβηση συμμαθητή = 2 πόντοι. Μεσολάβηση καθηγητή = 1 πόντος.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Απόδοση στο παιχνίδι (θετικές ενέργειες / σύνολο των προσπαθειών).</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.4: Ποδόσφαιρο: Ομαδική τακτική: Παιχνίδι σε μικρότερο χώρο – Οργάνωση αγώνων.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει τους ρόλους που απαιτεί το κάθε σύστημα και τη σπουδαιότητα του κάθε ρόλου.</li> <li>2. εξοικειωθεί με την εφαρμογή των κανονισμών και του ευ αγωνίζεσθαι σε διεξαγωγή αγώνων με μορφή τουρνουά.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά μέσα:</b> 10 μπάλες, κώνοι, φανελάκια διαφορετικού χρώματος.  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>  Αναφορά στη σημασία της εφαρμογής των κανόνων του παιχνιδιού και της αποδοχής των αποφάσεων του διαιτητή. Με ποιο τρόπο η μη συμμόρφωση στις αποφάσεις του διαιτητή υποδαυλίζουν φαινόμενα βίας εντός αλλά και εκτός αγωνιστικού χώρου; Αναφορά στη σημασία της συμμόρφωσης στις αποφάσεις του προπονητή. Ποια η σημασία της πειθαρχίας στην αποτελεσματικότητα της ομάδας;</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> Οι μαθητές σε τέσσερις ομάδες των 7 ατόμων, με ένα επιπλέον μαθητή στο ρόλο του προπονητή. Κάθε ομάδα στο δικό της οριοθετημένο χώρο-γήπεδο παίζει κορόιδο 5:2. Εφαρμογή των αρχών μαρκαρίσματος-ξεμαρκαρίσματος με την ανατροφοδότηση του προπονητή.  Διατάξεις άνω και κάτω άκρων.</p> <p><b>Κύριο μέρος</b>  Οργάνωση τουρνουά των τεσσάρων ομάδων με εφαρμογή των βασικών αρχών του παιχνιδιού (ο αριθμός των παικτών ανά ομάδα εξαρτάται από τον αριθμό των μαθητών του τμήματος).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παιχνίδια 7:7 των 4 ομάδων μετά από κλήρωση.  Τοποθέτηση σε κάθε ομάδα ενός τερματοφύλακα, τριών μαθητών στην άμυνα, δύο στο κέντρο και ενός στην επίθεση. Εξήγηση σε κάθε μαθητή του χώρου στον οποίο πρέπει να κινείται. Εφαρμογή είδους άμυνας ανάλογα με την αντίπαλη ομάδα.</li> <li>2. Αγώνας μεταξύ νικητριών και ηττημένων ομάδων.  Αλλαγή ρόλων των παικτών. Αλλαγή τρόπου παιχνιδιού μετά από απόφαση του μαθητού σε ρόλο προπονητή.</li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b>  Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις. Αναφορά σε πιθανές συγκρούσεις, λύση διενέξεων.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετικά):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οργάνωση εσωτερικού σχολικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου.</li> <li>2. Εργασία: “Υπεύθυνη συμπεριφορά και πρόληψη της αθλητικής βίας”. Εναλλακτικά, ασκήσεις από το κεφάλαιο «σωστή αθλητική συμπεριφορά» από το βιβλίο του μαθητή.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b>  Οριοθετούνται στην αυλή δύο παραλληλόγραμμα γήπεδα διαστάσεων 30Χ50μ. Σε μικρότερο χώρο 20Χ40μ. μειώνουμε τον αριθμό των μαθητών σε 6:6.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 4.10</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b>  Έλεγχος της αγωνιστικής συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια του αγώνα.  Δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στο τρόπο αντιμετώπισης των συγκρούσεων κατά τη διάρκεια των αγώνων. Συνεχής αναφορά στο ευ αγωνίζεσθαι.</p> <p><b>Σημείωση:</b>  Αλλαγές θέσεων, έτσι ώστε οι μαθητές να περνάνε από όλους τους ρόλους.  Ορίζεται διαιτητής για κάθε αγώνα από τους μαθητές. Εφαρμόζονται όλοι οι βασικοί κανονισμοί.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Απόδοση στο παιχνίδι (θετικές ενέργειες / σύνολο των προσπαθειών).</p>	



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

## ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα έχουν: *Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...*

#### Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

αναπτύξει κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται Άμεσα, στα μαθήματα 5.1 έως 5.8.  
για το άθλημα της χειροσφαίρισης.

καλλιεργήσει στοιχεία της ατομικής τεχνικής Άμεσα, στα μαθήματα 5.1 έως 5.8.  
και ομαδικής τακτικής του αθλήματος,  
που είναι απαραίτητα για την άμυνα ζώνης 6:0  
και για την επίθεση εναντίον άμυνας 6:0.

παίξει τροποποιημένη και ολοκληρωμένη μορφή Άμεσα, στα μαθήματα 5.2, 5.3,  
του παιχνιδιού με βάση την άμυνα 6:0. 5.4, 5.7, 5.8.

#### Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

αναπτύξει δεξιότητες που σχετίζονται Έμμεσα, στα μαθήματα 5.1,  
με την ομαδικότητα, συνεργασία 5.4 5.6. 5.8.  
και υπευθυνότητα.

#### Γνωστικός Τομέας

γνωρίσει κανονισμούς του αθλήματος. Άμεσα, στα μαθήματα 5.2, 5.5.  
Έμμεσα, στα μαθήματα 5.7, 5.8.

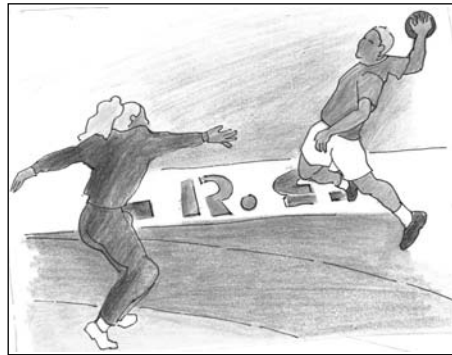
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

1. **Τελειώνοντας τα 8 μαθήματα χειροσφαίρισης οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**
  - 1.1. **Τεχνική της άμυνας:**
    - 1.1.1. Έξοδος-επιστροφή.
    - 1.1.2. Μπλοκ.
  - 1.2. **Τεχνική της επίθεσης:**
    - 1.2.1. Απλή προσποίηση.
    - 1.2.2. Ρίψη με άλμα.
  - 1.3. **Εφαρμογή της άμυνας ζώνης 6:0:**
    - 1.3.1. Παραλαβή- παράδοση.
    - 1.3.2. Αλληλοκάλυψη.
  - 1.4. **Επίθεση εναντίον της άμυνας ζώνης 6:0 :**
    - 1.4.1. Απειλές (μπρος-πίσω κίνηση).
    - 1.4.2. Κίνηση προς τα κενά της άμυνας.
2. **Τελειώνοντας τα 8 μαθήματα χειροσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στην:**
  - 2.1. **Τεχνική της άμυνας:**
    - 2.1.1. Έξοδος-επιστροφή: η κίνηση μπροστά γίνεται με απλό τρέξιμο, πρέπει να προηγείται χρονικά από την υποδοχή της μπάλας από τον επιθετικό. Η κίνηση προς τα πίσω γίνεται με πλάγια βήματα και μέτωπο προς την μπάλα, η κατεύθυνσή της είναι διαγώνια προς τη δυνατή πλευρά (την πλευρά που κατευθύνεται η μπάλα).
    - 2.1.2. Μπλοκ: τα χέρια τεντωμένα και ενωμένα πίσω από τη μπάλα, η απογείωση μετά από την απογείωση του επιθετικού
  - 2.2. **Τεχνική της επίθεσης:**
    - 2.2.1. Απλή προσποίηση: αρχικά γίνεται κίνηση προς τον ελεύθερο χώρο για να αναγκαστεί ο αμυντικός να κινηθεί προς τα εκεί και ξαφνικά γίνεται αλλαγή κατεύθυνσης. Η αλλαγή κατεύθυνσης συνοδεύεται και με αλλαγή ρυθμού.
    - 2.2.2. Ρίψη με άλμα: Να ξεκινούν με 2 έως 3 βήματα φέρνοντας την μπάλα ψηλά, να πατάνε το τελευταίο βήμα με αριστερό πόδι (για δεξιόχειρες), ενώ το αριστερό χέρι δείχνει προς το τέρμα. Το δεξί γόνατο σηκώνεται στα πλάγια. Η ρίψη συνήθως γίνεται στο ψηλότερο σημείο του άλματος. Στον αέρα, το κορμί στρίβει μπροστά για να γίνει η ρίψη. Η μπάλα κατεβαίνει με ελαφρύ λύγισμα του αγκώνα, το μπράτσο περνάει κοντά από το αυτί.
  - 2.3. **Εφαρμογή της άμυνας ζώνης 6:0:**
    - 2.3.1. Παραλαβή- παράδοση: στο χώρο ευθύνης πρέπει πάντα να αντιστοιχεί ένας επιθετικός, αν υπάρχουν περισσότεροι καλύπτεται αυτός με την μπάλα.
    - 2.3.2. Αλληλοκάλυψη: η αλληλοκάλυψη γίνεται από παίκτες με γειτονικούς χώρους ευθύνης
  - 2.4. **Επίθεση εναντίον της άμυνας ζώνης 6:0:**
    - 2.4.1. Απειλές (μπρος-πίσω κίνηση): η εμπρός κίνηση είναι διαγώνια προς τη φορά της μπάλας, ενώ η πίσω κίνηση είναι διαγώνια προς την αρχική θέση.
    - 2.4.2. Κίνηση προς τα κενά της άμυνας: η κίνηση με την μπάλα ή για υποδοχή της μπάλας κατευθύνεται πάντα προς τα κενά που αφήνουν οι αμυντικοί μεταξύ τους.
3. **Τελειώνοντας τα 8 μαθήματα χειροσφαίρισης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωσή τους, όσον αφορά:**
  - 3.1. **Τεχνική της άμυνας:**
    - 3.1.1. Έξοδος-επιστροφή: κίνηση εμπρός-πίσω-πλάγια γύρω από ένα τρίγωνο που η κορυφή του απέχει 3 μέτρα από τη βάση του.
    - 3.1.2. Μπλοκ: σε ζευγάρια, μπλοκ σε αντίπαλο που προσπαθεί να σουτάρει σε διάφορα ύψη.

**3.2. Τεχνική της επίθεσης:****3.2.1. Απλή προσποίηση:**

- α) απλές προσποιήσεις δεξιά και αριστερά από κώνο ή στατικό αντίπαλο.
- β) παιχνίδι δύο επιθετικών εναντίον ενός αμυντικού σε χώρο πλάτους 6 μέτρων. Ο αμυντικός προσπαθεί να καλύψει και τους δυο επιθετικούς με πλάγια μετακίνηση, ο επιθετικός με τη μπάλα κάνει προσποίηση προς την αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που κινείται ο αμυντικός.

**3.2.2. Ρίψη με άλμα με 1, 2, 3 βήματα προς το**

τέρμα από διάφορα σημεία και αποστάσεις.

**3.3. Εφαρμογή της άμυνας ζώνης 6:0:**

**3.3.1. Παραλαβή- παράδοση:** Παιχνίδι 3 εναντίον 2 (Κάρτα 5.10).

**3.3.2. Αλληλοκάλυψη:** Παιχνίδι 3 εναντίον 3 με κώνους (Κάρτα 5.4).

**3.4. Επίθεση εναντίον της άμυνας ζώνης 6:0:**

**3.4.1. Απειλές (μπρος-πίσω κίνηση):** πάσες προς ένα τοίχο ή συμπαίκτη. Ρίψη σε κίνηση μπροστά και βήματα πίσω για την υποδοχή της μπάλας, κ.οκ.

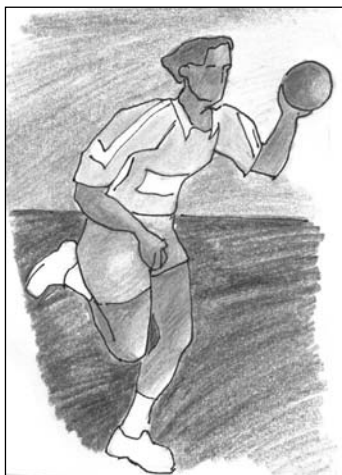
**3.4.2. Κίνηση προς τα κενά της άμυνας:** παιχνίδι δύο επιθετικών εναντίον ενός αμυντικού σε περιορισμένο χώρο πλάτους 6 μέτρων. Ο αμυντικός προσπαθεί να καλύψει και τους δυο επιθετικούς με πλάγια μετακίνηση, ο επιθετικός με την μπάλα κάνει προσποίηση προς την αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που κινείται ο αμυντικός.

**ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

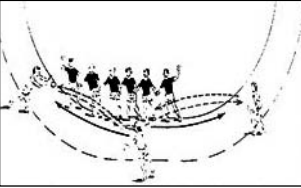
- 1. Γήπεδο.** Η χειροσφαίριση είναι μια δραστηριότητα με ελάχιστες απαιτήσεις σε υλικοτεχνική υποδομή. Σε περίπτωση που ο διαθέσιμος χώρος δεν επαρκεί για γήπεδο χειροσφαίρισης (20μ.Χ 40μ.), ο αγωνιστικός χώρος προσαρμόζεται στις διαθέσιμες διαστάσεις, τροποποιώντας την περιοχή τέρματος. Αν για παράδειγμα χρησιμοποιείται το γήπεδο του μπάσκετ, η γραμμή των 6 μέτρων χαράζεται στα 5 μέτρα από το τέρμα ή λιγότερο και αντίστοιχα η γραμμή των 9 μέτρων χαράζεται στα 8 μέτρα από το τέρμα ή λιγότερο. Αν δεν υπάρχει δυνατότητα για χάραξη γραμμών, χρησιμοποιείται η γραμμή του μπάσκετ στα 6,25 σαν γραμμή των 6 μέτρων. Για τέρματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελαφρές κατασκευές μικρού κόστους (φορητές εστίες με δοκάρια από λεπτούς σε πάχος μεταλλικούς σωλήνες) ή αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, απλά δυο κώνοι στη θέση των δοκαριών. Για την καλύτερη εκμετάλλευση του χώρου προτείνεται να χωριστεί η γραμμή των 6μ. στα δύο τοποθετώντας ένα κώνο στη μέση. Σε κάθε μισό μπορούν να δουλεύουν μέχρι 6-7 παιδιά (3 εναντίον 3, 4 εναντίον 3).
- 2. Μπάλες.** Για την εξάσκηση της χειροσφαίρισης στη Γ΄ Γυμνασίου, χρησιμοποιούνται μαλακές δερμάτινες μπάλες χειροσφαίρισης μεγέθους Νο 1 (για αγόρια και κορίτσια) ή πλαστικές μπάλες χειροσφαίρισης.
- 3. Κανονισμοί.** Εξήγηση των βασικών κανονισμών του αθλήματος και εξάσκησή τους μέσα από παιχνίδια. Θέμα εργασίας μπορεί να είναι η καταγραφή των σημαντικότερων κανονισμών της χειροσφαίρισης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί η προτεινόμενη βιβλιογραφία για κανονισμούς.
- 4. Εξοικείωση.** Για την καλύτερη εκμάθηση των δεξιοτήτων και κανονισμών που διδάχτηκαν μπορούν να δοθούν οι παρακάτω ευκαιρίες για επιπλέον εξάσκηση:

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

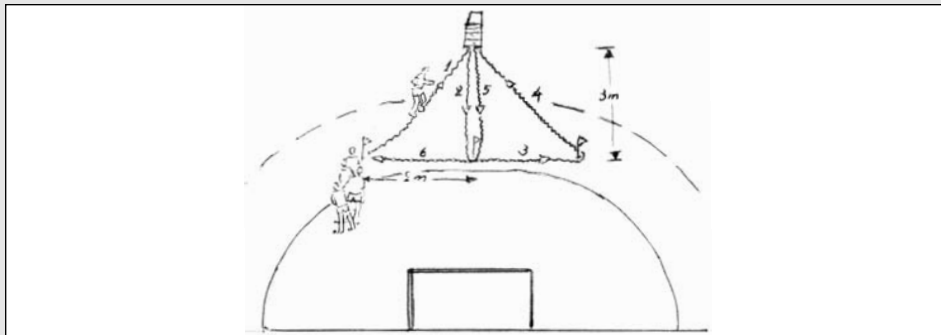
- 4.1.** Οργάνωση σχολικής ομάδας και δήλωση συμμετοχής της στο σχολικό πρωτάθλημα. Αν δεν υπάρχει σχολικό πρωτάθλημα, οργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος του σχολείου.
- 4.2.** Παρακολούθηση ενός αγώνα χειροσφαίρισης και εργασία σχετικά με τους κανονισμούς.
- 5. Μεθοδολογία.** Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ακολουθεί μια μεθοδολογική σειρά που οδηγεί από το απλό στο σύνθετο. Η εξάσκηση να ξεκινά από την απλή εκτέλεση της δεξιότητας, ακολουθεί η προσαρμογή της στο χώρο, στην αρχή στατικά, στη συνέχεια με κίνηση, χωρίς αντίπαλο, μετά με αντίπαλο, και τέλος σε σύνδεση με άλλες δεξιότητες.
- 5.1.** Παράδειγμα μεθοδολογικής σειράς στην εξάσκηση στη ρίψη με άλμα: πρώτα στατικά απέναντι σε τοίχο ή συμπαίκτη, στη συνέχεια με βήματα, μετά μέσα στο γήπεδο ρίψη προς το τέρμα από διάφορες θέσεις, μετά με στατικό αντίπαλο, μετά με κινούμενο αντίπαλο, μετά με τερματοφύλακα, μετά σε σύνδεση με διάφορους βηματισμούς και τέλος η δεξιότητα συνδέεται με διάφορες προσποιώσεις και πάσες και μπαίνει σε παιχνίδι με τροποποιημένες συνθήκες.
- 5.2.** Η οργάνωση των ασκήσεων ξεκινά από την ατομική εκτέλεση και καταλήγει σε συνεργασίες παικτών. Ανώτερη μορφή εξάσκησης πρέπει να αποτελεί η εκτέλεση των δεξιοτήτων σε τροποποιημένες συνθήκες-καταστάσεις παιχνιδιού.
- 5.3.** Καλό είναι να αποφεύγεται η διδασκαλία νέων δεξιοτήτων κατ' ευθείαν σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού. Για παράδειγμα στην εκμάθηση των βασικών αρχών της άμυνας ζώνης 6:0 ξεκίνημα από την ατομική εκτέλεση των δεξιοτήτων κάλυψης του χώρου ευθύνης, (πλάγια μετακίνηση, έξοδος –επιστροφή, κάλυψη δυνατής πλευράς επιθετικού, παραλαβή-παράδοση, αποφυγή φράγματος, κάλυψη παίκτη γραμμής, μπλοκ), και στη συνέχεια εξάσκηση σε συνεργασίες 2 αμυντικών, 3 αμυντικών, κοκ. εναντίον ισάριθμων αρχικά και περισσότερων μετά επιθετικών. Στο τέλος προστίθεται και η συνεργασία μπλοκ-τερματοφύλακα. Η εξάσκηση αυτή οργανώνεται σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού (π.χ., μονό 3 εναντίον 3).
- 5.4.** Όλες οι οδηγίες που αφορούν τους βηματισμούς είναι για δεξιόχειρες μαθητές (αριστερό-δεξιό-αριστερό). Για τους αριστερόχειρες μαθητές οι οδηγίες πρέπει να αντιστραφούν (δεξιό-αριστερό-δεξιό).



**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.1: Χειροσφαίριση: Έξοδος-επιστροφή, αλληλοκάλυψη, απλή προσποίηση.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την τεχνική της απλής προσποίησης από τη δυνατή και την αδύνατη πλευρά, θα έχουν μάθει την έξοδο-επιστροφή, αλληλοκάλυψη και θα μπορούν να τις εφαρμόζουν.</li> <li>2. βελτιώσει τις δεξιότητες συνεργασίας και υπευθυνότητας, αυτοαξιολόγησης και καθορισμού στόχων στη χειροσφαίριση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο κάντμπολ, 6 μπάλες κάντμπολ, 3 χρονόμετρα, στυλό, Κάρτες δραστηριοτήτων (5.4, 5.5, 5.6, 5.7), 5 κώνοι, Κάρτα δοκιμασίας (Κάρτα 5.1), φύλλο καθορισμού στόχων για κάθε παιδί (Κάρτα 5.3), πρωτόκολλο καταγραφής επιδόσεων στη δοκιμασία αξιολόγησης (Κάρτα 5.2).</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>  <b>Προθέρμανση:</b> «Κυνηγητό σε ζευγάρια». Οι μαθητές κυνηγιούνται σε ζευγάρια πιασμένα από το χέρι, σε περιορισμένο χώρο (μισό γήπεδο). Το ζευγάρι που βγαίνει έξω από τα όρια του χώρου ή χωρίζει, χάνει και κυνηγάει. 5΄</p> <p><b>Άσκηση πλάγιας μετακίνησης</b> (Σχήμα 5.1). Τα παιδιά πιασμένα από τα χέρια προσπαθούν με πλάγια μετακίνηση πάνω στη γραμμή των 6 μ. να προλάβουν την κίνηση της μπάλας. Η επίθεση προσπαθεί να «πατήσει» τη γραμμή των 6 μ. 5΄</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <p>1. <b>Εξάσκηση σε σταθμούς.</b> Το γήπεδο χωρίζεται στα τέσσερα και τοποθετείται ένας σταθμός σε κάθε μέρος του. Τα παιδιά μοιράζονται σε 4 σταθμούς και χρειάζονται τουλάχιστον από 2 μπάλες στους σταθμούς 1, 2 και 4. 5΄</p> <p>Σταθμός 1: Έξοδος-επιστροφή, αλληλοκάλυψη (Κάρτα 5.4). 5΄</p> <p>Σταθμός 2: Απλή προσποίηση από τη δυνατή πλευρά (Κάρτα 5.5).</p> <p>Σταθμός 3: Έξοδος-επιστροφή, πλάγια μετακίνηση. (Κάρτα 5.6). Τα παιδιά ανά 2 κάνουν μετρήσεις και κρατούν σημειώσεις για το ζευγάρι τους. 5΄</p> <p>Σταθμός 4: Απλή προσποίηση από την αδύνατη πλευρά (Κάρτα 5.7). 5΄</p> <p><b>Τελικό μέρος</b>  <b>Δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση.</b> Ο καθηγητής εξηγεί τον τρόπο διεξαγωγής της δοκιμασίας (Κάρτα 5.1), ενημερώνει για το πώς καταγράφονται οι επιδόσεις (Κάρτα 5.2) και πώς λειτουργεί η διαδικασία καθορισμού στόχων (Κάρτα 5.3). Για την ταχύτερη ολοκλήρωσή του, το τεστ μπορεί να διεξάγεται ταυτόχρονα σε 2 ή 3 σημεία. Τα παιδιά σε αντίστοιχες ομάδες κάνουν το τεστ ταυτόχρονα. Τις μετρήσεις (χρονόμετρο και βαθμολογία) αναλαμβάνουν μαθητές (ένας για κάθε ομάδα). (Κάρτα 5.2) 15΄</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b>      Να εξασκηθούν οι μαθητές με βάση τα αποτελέσματα της δοκιμασίας, να βάλουν στόχους για να βελτιωθούν στο φύλλο καθορισμού στόχων (Κάρτα 5.3) και να μετρηθούν ξανά στο 8ο μάθημα.</p>	<p><b>Οργάνωση</b>  <b>Άσκηση πλάγιας μετακίνησης.</b>      Τα παιδιά σε 4 ομάδες (μια μπάλα σε κάθε ομάδα). Σε κάθε ομάδα 3 παιδιά παίζουν το ρόλο των επιθετικών, ενώ τα υπόλοιπα αμύνονται. Δύο ομάδες παίζουν στις δύο περιοχές των 6μ., και δύο ομάδες στις δύο πλάγιες γραμμές.</p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 5.1</b></p> <p><b>Εξάσκηση σε σταθμούς.</b> Βάζοντας ένα κώνο στη μέση της γραμμής των 6 μ., μοιράζεται στα 2 η περιοχική εξάσκησης. Οι κορυφές του τριγώνου μπορούν να οριστούν από 3 κώνους.</p> <p><b>Δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση:</b> Για την ταχύτερη ολοκλήρωσή του, το τεστ μπορεί να διεξάγεται ταυτόχρονα σε 2 ή 3 σημεία. Γι' αυτό όμως χρειάζεται να υπάρχουν 2-3 γραμμογραφημένοι χώροι και αντίστοιχα χρονόμετρα.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> Τα σημεία έμφασης της τεχνικής των αμυντικών μετακινήσεων, στις κάρτες 5.4 έως 5.7.</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Παρακολούθηση και αξιολόγηση των αμυντικών μετακινήσεων 3 μαθητών στο σταθμό 3. Η αξιολόγηση γίνεται σύμφωνα με την κλίμακα «Σωστό – Θέλει Βελτίωση» για κάθε κριτήριο της κάρτας του σταθμού 3 (Κάρτα 5.6).</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 5.1: Για τα μαθήματα 5.1 και 5.8. Δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση**


**Σκοπός:** Η αξιολόγηση βασικών δεξιοτήτων της ατομικής αμυντικής τεχνικής.

**Εξοπλισμός:** Χρονόμετρο και γραμμογραφημένος χώρος διεξαγωγής. Ορίζεται ένα ισοσκελές τρίγωνο που η βάση του έχει μήκος 4 μέτρα και η κορυφή απέχει 3 μέτρα από τη βάση.

**Εκτέλεση:** Ο δοκιμαζόμενος ξεκινώντας από την αριστερή γωνία κάνει πλάγια μετακίνηση μέχρι την κορυφή του τριγώνου (διαδρομή 1), αγγίζει ένα αντικείμενο στην κορυφή, επιστρέφει με πίσω βήματα (διαδρομή 2), συνεχίζει με πλάγια μετακίνηση τις διαδρομές 3 και 4, επιστρέφει με πίσω βήματα (διαδρομή 5) και τελειώνει με πλάγια

μετακίνηση (διαδρομή 6). Η συνολική διάρκεια του τεστ περιλαμβάνει 5 επαναλήψεις της παραπάνω απόστασης. Μετρείται ο χρόνος στον οποίο καλύπτεται η καθορισμένη απόσταση.

**Βαθμολόγηση:** Η βαθμολογία του τεστ βγαίνει από το σύνολο του χρόνου που χρειάστηκε το παιδί για να ολοκληρώσει την παραπάνω απόσταση. Νόρμες απόδοσης για το συγκεκριμένο τεστ: για τα αγόρια τα 34'' - 38'' δευτερόλεπτα θεωρούνται ικανοποιητική απόδοση, ενώ για τα κορίτσια η νόρμα είναι 40'' - 44''. Τα λάθη τεχνικής στις μετακινήσεις και οι υπερβάσεις των κανόνων του τεστ, «χρεώνονται» με +4'' δευτερόλεπτα.

**ΚΑΡΤΑ 5.2: Για τα μαθήματα 5.1 και 5.8. Πρωτόκολλο καταγραφής επίδοσης μαθητών στη δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση**

Όνοματεπώνυμο	Χρόνος εκτέλεσης	Λάθη	Παραβίαση κανόνων	Σύνολο ποινής	Συνολικός χρόνος
I.....					

**ΚΑΡΤΑ 5.3: Για μαθήματα 5.1 και 5.8. Φύλλο καθορισμού στόχων για τη δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση**

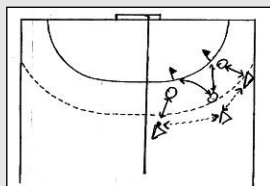
Σε πόσο χρόνο ολοκλήρωσες το τεστ; \_\_\_\_\_ Πόσα λάθη έκανες; \_\_\_\_\_

Πόσο χρόνο ποινής είχες; \_\_\_\_\_ Πόσο συνολικό χρόνο είχες; \_\_\_\_\_

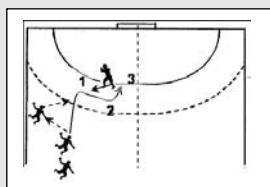
Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από 7 μαθήματα:

Στόχος στο 8ο μάθημα.

Χρόνος: \_\_\_\_\_ Αριθμός λαθών: \_\_\_\_\_ Χρόνος ποινής \_\_\_\_\_ Συνολικός Χρόνος \_\_\_\_\_

**ΚΑΡΤΑ 5.4: Για τα μαθήματα 5.1 και 5.2. Κάρτα δραστηριότητας για αμυντικές δεξιότητες****Σταθμός 1. «Έξοδος- επιστροφή»,  
«αλληλοκάλυψη».**

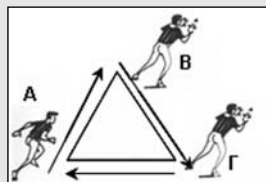
Τρεις αμυντικοί κάνουν έξοδο στον επιθετικό του χώρου ευθύνης τους όταν έχει τη μπάλα και επιστρέφουν διαγώνια με πλάγια βήματα στα 6μ., για να καλύψουν με το σώμα τους δυο κώνους που είναι τοποθετημένοι στη γραμμή των 6μ. Οι επιθετικοί έχουν στόχο να χτυπήσουν με την μπάλα τους κώνους και γυρίζουν την μπάλα (πάσες) με σκοπό να μείνει κάποιος κώνος αφύλακτος για να τον χτυπήσουν (1 πόντος). Ο μεσαίος επιθετικός τοποθετείται ανάμεσα στους 2 κώνους. Ο μεσαίος αμυντικός να αλλάζει συχνά. Κερδίζει η ομάδα με το καλύτερο σκορ.

**ΚΑΡΤΑ 5.5: Για τα μαθήματα 5.1, 5.4 και 5.5. Κάρτα δραστηριότητας για την απλή προσποίηση****Σταθμός 2. Απλή προσποίηση από  
τη δυνατή πλευρά (για δεξιόχειρες)**

Κάνετε πάσα στον πασαδόρο και τρέχετε προς τον ελεύθερο χώρο για να υποδεχτείτε τη μπάλα και να βάλετε γκολ.

Αν προλάβει ο αμυντικός:

- 1) αλλάζτε κατεύθυνση (πατώντας στο αριστερό πόδι κάνετε ένα βήμα δεξιά),
  - 2) για να ξεφύγετε (πατώντας στο δεξί κάνετε ένα βήμα προς το τέρμα),
  - 3) και σουτάρτε με άλμα (κάνετε άλμα με το αριστερό πόδι).
- Ο αμυντικός ξεκινά πάντα από ένα καθορισμένο σημείο, τρέχει να προλάβει και επιστρέφει πάλι σε αυτό, παίζει με τα χέρια πίσω από την πλάτη και αλλάζει τακτικά.

**ΚΑΡΤΑ 5.6: Για τα μαθήματα 5.1. Κάρτα για αμυντικές δεξιότητες μετακινήσεων****Σταθμός 3. «Έξοδος-επιστροφή»,  
«πλάγια μετακίνηση».**

Προσπαθήστε να μετακινηθείτε όσο γίνεται ταχύτερα γύρω από τις πλευρές ενός τριγώνου, μετρήστε πόσο γρήγορα κάνετε τρεις γύρους, προσπαθήστε να ξεπεράσετε την επίδοσή σας την επόμενη φορά:

A. Η κίνηση μπροστά γίνεται με κανονικό τρέξιμο.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

B. Η κίνηση προς τα πίσω με διαγώνια πλάγια βήματα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

Γ. Η πλάγια κίνηση με πλάγια βήματα (τα πόδια δε σταυρώνουν).

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΚΑΡΤΑ 5.7: Για τα μαθήματα 5.1, 5.4 και 5.5. Κάρτα δραστηριότητας για την απλή προσποίηση****Σταθμός 4. Απλή προσποίηση  
από την αδύνατη πλευρά  
(για δεξιόχειρες)**

Κάνετε πάσα στον πασαδόρο και τρέχετε προς τον ελεύθερο χώρο για να υποδεχτείτε τη μπάλα και να βάλτε γκολ.

Αν προλάβει ο αμυντικός, στις θέσεις:

- 0) υποδεχτείτε τη μπάλα στο δεξί πόδι και αλλάζτε κατεύθυνση (πατώντας κάνετε ένα βήμα αριστερά),
  - 1) για να ξεφύγετε κάνετε ένα βήμα προς τα αριστερά (αριστερό πόδι),
  - 2) μετά ένα βήμα ακόμη προς τα αριστερά (δεξί πόδι)
  - 3) και σουτάρτε με άλμα (άλμα με το αριστερό πόδι).
- Ο αμυντικός ξεκινά πάντα από ένα καθορισμένο σημείο, τρέχει να προλάβει και επιστρέφει πάλι σε αυτό, παίζει με τα χέρια πίσω από την πλάτη και αλλάζει τακτικά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.2: Χειροσφαίριση: Αλληλοκάλυψη, ρίψη με άλμα.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει την τεχνική του μπλοκ και θα έχουν εξασκηθεί στη ρίψη με άλμα και την αλληλοκάλυψη.</li> <li>2. μάθει τους κανονισμούς που αφορούν στις αλλαγές, θα έχουν εξασκηθεί στους κανονισμούς των 3 βημάτων και τους κανονισμούς που αφορούν τη σωματική επαφή και τότε αυτή θεωρείται παράβαση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, κώνοι ή καρέκλες αν δεν υπάρχουν τέρματα, κάρτα δραστηριότητας (5.4)</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Γίνεται υπενθύμιση των κανονισμών των 3 βημάτων και των φάουλ. Αναφέρονται τα σημεία έμφασης της τεχνικής του μπλοκ και της ρίψης με άλμα. <b>«Χτύπα τα δοκάρια».</b> Δύο ομάδες προσπαθούν να ακουμπήσουν την μπάλα στα δοκάρια του τέρματος της αντίπαλης ομάδας. Ισχύει ο κανονισμός των 3 βημάτων και των φάουλ. Αν δεν υπάρχουν τέρματα, μπορεί να παιχτεί και με κώνους, καρέκλες κλπ.</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Εξάσκηση στη ρίψη με άλμα -μπλοκ.</b> Από το κέντρο του γηπέδου κάθε μαθητής πασάρει σε συμμαθητή του που είναι σε θέση άμυνας στα 6μ., ο τελευταίος τού επιστρέφει την μπάλα και ο μαθητής με 2-3 βήματα κάνει άλμα και σουτάρει πάνω από τον αμυντικό για γκολ. Ο αμυντικός κάνει μπλοκ. (Σχήμα 5.2)</li> <li>10' 2. <b>Άσκηση αλληλοκάλυψης.</b> Τρεις αμυντικοί κάνουν έξοδο στον επιθετικό του χώρου ευθύνης τους όταν έχει τη μπάλα και επιστρέφουν διαγώνια με πλάγια βήματα στα 6μ., για να καλύψουν με το σώμα τους δύο κώνους που είναι τοποθετημένοι στη γραμμή των 6μ. (όπως στο μάθημα 5.1- σταθμός 1). Οι εξάδες εξασκούνται για 6' λεπτά με εναλλαγές στους ρόλους (άμυνα-επίθεση). Από μια εξάδα σε κάθε μισή περιοχή των 6 μ. και μία εξάδα στη γραμμή του κέντρου (Κάρτα 5.4).</li> <li>6' 3. <b>«Διπλό σε πεντάδες».</b> Σχηματίζονται ομάδες των 5. Μπροστά σε κάθε τέρμα, μια ομάδα παίρνει θέση στη γραμμή των 6 μ., ενώ οι υπόλοιπες περιμένουν τη σειρά τους, πίσω από τα 2 τέρματα. Το παιχνίδι ξεκινάει με μια ομάδα να εκδηλώνει επίθεση προς το αντίπαλο τέρμα. Όταν τελειώσει την προσπάθειά της, περνάει πίσω από το τέρμα αυτό και η ομάδα που έπαιξε άμυνα κάνει με τη σειρά της επίθεση προς το αντίπαλο τέρμα. Για κάθε ομάδα που ξεκινάει επίθεση, μια αντίστοιχη ομάδα από πίσω από το τέρμα μπαίνει στο γήπεδο και παίρνει θέσεις άμυνας. Οι τερματοφύλακες μπορούν να αλλάζουν ή να είναι σταθεροί. Στην επίθεση παίζουν με 4 περιφερειακούς και ένα πίβοτ. Δηλαδή με αριστερό ακραίο επιθετικό, αριστερό ενδιάμεσο επιθετικό, δεξιό ενδιάμεσο επιθετικό, δεξιό ακραίο επιθετικό και πίβοτ.</li> <li>15' 5' <b>Τελικό μέρος</b> Αναφορά στους κανονισμούς για τις αλλαγές παικτών. Επίλυση αποριών-ερωτήσεων.</li> </ol> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να εξασκηθούν στη ρίψη με άλμα πάνω από πολλαπλό μπλοκ. 2-3 παιδιά σχηματίζουν «τείχος» πάνω από το οποίο πρέπει να γίνει η ρίψη για γκολ.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Εξάσκηση στη ρίψη με άλμα -μπλοκ.</b> Τα παιδιά σε στήλες, δύο με μέτωπο προς το ένα τέρμα και δύο με μέτωπο προς το άλλο. Όποιος σουτάρει μετά κάνει μπλοκ. Μετά τη ρίψη ο αμυντικός μαζεύει την μπάλα και παίρνει σειρά για να σουτάρει. Οι ρίψεις ανάμεσα από τις γραμμές των 6μ.-9μ.</p> <div data-bbox="825 762 1125 973" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.2</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης: Μπλοκ.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τα χέρια τεντωμένα και ενωμένα πίσω από την μπάλα.</li> <li>2. Άλμα σε δεύτερο χρόνο, δηλαδή μετά από την απογείωση του επιθετικού.</li> </ol> <p><b>Ρίψη με άλμα.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Παίρνω φόρα»: 2 έως 3 βήματα, η μπάλα ψηλά.</li> <li>2. «Πατάω»: τελευταίο βήμα πάντα με αριστερό πόδι (για δεξιόχειρες). Το αριστερό χέρι δείχνει προς την εστία. Το δεξί γόνατο έρχεται μπροστά.</li> <li>3. «Στρίβω και Σουτάρω»: Στον αέρα, στρίβω το κορμί μου μπροστά και σουτάρω. Η μπάλα κατεβαίνει με ελαφρύ λύγισμα του αγκώνα, το μπράτσο περνάει κοντά από το αυτί.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p> <p><b>Παραλλαγές: «Χτύπα τα δοκάρια».</b> Μπορεί να παιχτεί και από 2 ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο, τα αντικείμενα έξω από τις πλάγιες γραμμές.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Παρακολούθηση και αξιολόγηση 3 μαθητών στην τεχνική τους στο μπλοκ. Η αξιολόγηση γίνεται σύμφωνα με την κλίμακα «Σωστό – Ήξει Βελτίωση» για καθένα από τα σημεία έμφασης.</p>	



**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.3: Χειροσφαίριση: Παιχνίδι με κίνηση και απειλές (μπρος-πίσω κίνηση).**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b> μάθει την μπρος-πίσω κίνηση και θα γνωρίζουν να υποδέχονται τη μπάλα σε κίνηση.</p>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, 8-10 κώνοι, 30 φύλλα για κουίζ γνώσεων (κάρτα 5.8), στυλό. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> <b>«Αμερικάνικο».</b> Δύο ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο. Η κάθε ομάδα προσπαθεί να ακουμπήσει την μπάλα έξω από την πλάγια γραμμή στην περιοχή της άλλης, παίρνοντας 1 πόντο. Υπάρχει περιορισμός 3 βημάτων και αν ακουμπήσει αντίπαλος τον «παίκτη» με τη μπάλα, αλλάζει η κατοχή της. Γίνεται ανάλυση της έννοιας «μπρος-πίσω κίνηση», δηλ. της παλίνδρομης κίνησης των επιθετικών με στόχο τη δημιουργία ελεύθερου χώρου για ρίψη και τονίζονται τα σημεία έμφασης. <b>6'</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>«Άσκηση για μπρος-πίσω κίνηση I».</b> Κάθε επιθετικός έχει σκοπό να ακουμπήσει τον κώνο που του αντιστοιχεί με την μπάλα, ενώ ο αμυντικός προσπαθεί να κλείσει τους διαδρόμους. Ο επιθετικός κάθε φορά που ο αμυντικός του κλείνει το δρόμο, πασάρει και οπισθοχωρεί μέχρι πίσω από τη γραμμή των 9 μ. για να έχει το δικαίωμα να ξαναπάρει τη μπάλα και να ξαναπροσπαθήσει. Έτσι εκτελεί μια κίνηση μπρος-πίσω μεταξύ των γραμμών των 6μ. και 9μ. μέχρι να βρει αφύλακτο τον κώνο του (Σχήμα 5.3). <b>6'</b></li> <li><b>«Άσκηση για μπρος-πίσω κίνηση II».</b> Η ίδια άσκηση όπως η προηγούμενη, με τη διαφορά ότι στόχος των επιθετικών είναι να βάλουν γκολ, ενώ του αμυντικού να προλάβει να κλείσει το διάδρομο πριν σουτάρουν. <b>6'</b></li> <li><b>«Άσκηση για πάσα σε κίνηση και ρίψη».</b> Τα παιδιά μοιράζονται μπροστά στα 2 τέρματα, σε σειρές στις τρεις περιφερειακές θέσεις (αριστερός ενδιάμεσος επιθετικός, κεντρικός, δεξιός ενδιάμεσος επιθετικός.) Ξεκινούν τα παιδιά από αριστερά κάνουν 3 βήματα με την μπάλα, πασάρουν στο κέντρο και πηγαίνουν στο τέλος της γραμμής του κέντρου. Το ίδιο από το κέντρο προς τα δεξιά. Τα παιδιά δεξιά, υποδέχονται την μπάλα σε κίνηση, κάνουν 2-3 βήματα και σουτάρουν με άλμα. Όποιος σουτάρει μαζεύει την μπάλα και πηγαίνει στην αριστερή σειρά (αριστερός ενδιάμεσος επιθετικός). Μπορεί να γίνει και με φορά από τα δεξιά προς τα αριστερά. (Σχήμα 5.4). <b>6'</b></li> <li><b>«Διπλό σε πεντάδες».</b> Τα παιδιά παίζουν με τον τρόπο που αναπτύχθηκε στο προηγούμενο μάθημα (μάθημα 5.2) σε ομάδες των 5. Στην επίθεση παίζουν με 4 περιφερειακούς και ένα πίβοτ. Δηλαδή με αριστερό ακραίο επιθετικό, αριστερό ενδιάμεσο επιθετικό, δεξιό ακραίο επιθετικό, δεξιό ενδιάμεσο επιθετικό και πίβοτ. <b>15'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> Τα παιδιά απαντούν σε ένα ερωτηματολόγιο γνώσεων. Χρόνος 3'. Στη συνέχεια δίνονται οι σωστές απαντήσεις και λύνονται τυχόν απορίες (Κάρτα 5.8). <b>6'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να εξασκηθούν στην μπρος-πίσω κίνηση παίζοντας παιχνίδι «μονό».</p>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Άσκηση για μπρος-πίσω κίνηση I.</b> Τα παιδιά σε τριάδες. Σε μισή περιοχική 6μέτρων τοποθετούνται 2 κώνοι πάνω στη γραμμή των 6 μ. Μπορεί όμως να εκτελεστεί και σε οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου ανάλογα με τις διαθέσιμες μπάλες. Ένας αμυντικός κινείται μεταξύ των 2 κώνων «προστατεύοντάς» τους. Κυκλική εναλλαγή στους ρόλους.</p> <p><b>«Άσκηση για μπρος-πίσω κίνηση II».</b> Σε περιορισμένο χώρο (μισή γραμμή 6 μ.). Τα παιδιά σε τριάδες στους 4 χώρους.</p> <div data-bbox="868 772 1186 1010" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.3</b></p> <div data-bbox="868 1080 1186 1318" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.4</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης: Μπρος-πίσω κίνηση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Υποδοχή της μπάλας στο χώρο που κινείται ο επιθετικός, σε μπροστινή κίνηση με κατεύθυνση προς τον αφύλακτο χώρο.</li> <li>Μετά την πάσα επιστροφή προς την αρχική θέση.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Η αξιολόγηση γίνεται για κάθε παιδί ξεχωριστά από τις απαντήσεις του στο κουίζ γνώσεων σε κλίμακα δικοτόμο (σωστό-λάθος).</p>	

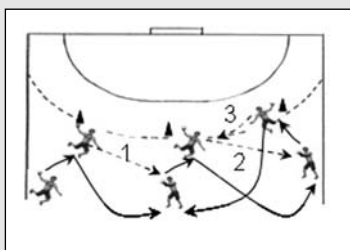
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 5.8: Για μάθημα 5.3. Ερωτηματολόγιο γνώσεων.**  
Αυτό είναι ένα σύντομο τεστ γνώσεων. Σημειώστε τις απαντήσεις σας.

Βρες το σωστό και το λάθος	Σωστό	Λάθος
1. Η υποδοχή της μπάλας πρέπει να γίνεται με το 1 χέρι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Όταν κάνουμε σουτ με άλμα, βολεύει να πατάμε στο αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης, δηλαδή οι δεξιόχειρες να πατάνε στο αριστερό πόδι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Δεν είναι λάθος να πατάμε στο ίδιο πόδι με το χέρι ρίψης (δηλαδή άλμα στο δεξί πόδι-σουτ με δεξί χέρι), απλά είναι πιο δύσκολο το σουτ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Οι δεξιόχειρες πρέπει να υποδέχονται την μπάλα στο δεξί πόδι για να έχουν μετά δικαίωμα για 3 βήματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Οι δεξιόχειρες πρέπει να υποδέχονται την μπάλα στο δεξί πόδι για να τους βγαίνει μετά από 3 βήματα, το τελευταίο βήμα στο αριστερό πόδι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Αν ένας δεξιόχειρας υποδεχτεί την μπάλα στο αριστερό πόδι, θα κάνει 2 βήματα για να κάνει σουτ με άλμα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Όταν υποδεχόμαστε την μπάλα σε κίνηση, έχουμε μεγαλύτερη ταχύτητα από τον αμυντικό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Όταν κινούμαστε για να υποδεχτούμε την μπάλα, κατευθυνόμαστε προς τον αμυντικό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Αφού κάνουμε πάσα, επιστρέφουμε στην αρχική μας θέση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Επιστρέφουμε πάντα στην αρχική μας θέση με βήματα προς τα πίσω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Οι σωστές απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις: 1 = ΛΑΘΟΣ, 2 = ΣΩΣΤΟ, 3 = ΣΩΣΤΟ, 4 = ΛΑΘΟΣ, 5 = ΣΩΣΤΟ, 6 = ΣΩΣΤΟ, 7 = ΣΩΣΤΟ, 8 = ΛΑΘΟΣ, 9 = ΣΩΣΤΟ, 10 = ΣΩΣΤΟ

**ΚΑΡΤΑ 5.9: Για το μάθημα 5.5 Κάρτα δραστηριότητας για κυκλοφορία της μπάλας με απειλές (μπρος-πίσω κίνηση)**

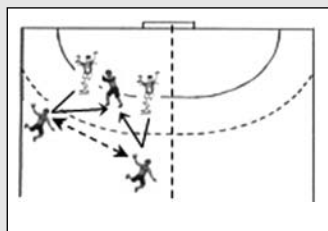


Μπροστά στο τέρμα, μοιραστείτε στις τρεις περιφερειακές θέσεις. Από αριστερά, κάντε απειλή με τη μπάλα (3 βήματα προς τα κενά μεταξύ των κώνων).

- 1) Πάσα στο κέντρο και πηγαίνετε στο τέλος της γραμμής του κέντρου.
- 2) Πάσα από το κέντρο προς τα δεξιά και πηγαίνετε στο τέλος της γραμμής δεξιά.
- 3) Από δεξιά, κάντε πάσα στο κέντρο και πηγαίνετε στο τέλος της γραμμής του κέντρου, κοκ.

**Προσέξτε:** – Παίρνουμε μπάλα πάντα σε κίνηση – Η κίνησή μας είναι πάντα προς τα κενά της άμυνας – Η κίνησή μας είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της πάσας.

**ΚΑΡΤΑ 5.10: Για το μάθημα 5.5. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στην παραλαβή-παράδοση**



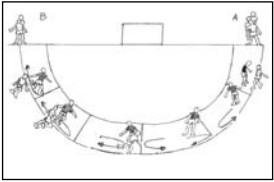
**Παιχνίδι 3 εναντίον 2.**

2 επιθετικοί αλλάζουν πάσες προσπαθώντας να μείνουν ελεύθεροι για να βάλουν γκολ ή να μείνει ελεύθερος ο παίκτης πύβος για να του δώσουν την μπάλα.

Οι αμυντικοί βγαίνουν πάντα στον πιο κοντινό επιθετικό, όταν αυτός παίρνει τη μπάλα και αφού κάνει πάσα, επιστρέφουν τρέχοντας για να φυλάξουν το πύβος για να μην πάρει μπάλα. Ο παίκτης πύβος ακίνητος.

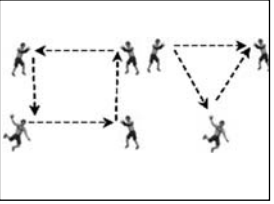
Μετά από κάθε προσπάθεια αλλάζετε θέσεις.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.4: Χειροσφαίριση: Απλή προσποίηση, παραλαβή-παράδοση.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b> εξασκηθεί στην απλή προσποίηση προς τη δυνατή και την αδύνατη πλευρά, θα έχουν κατανοήσει την έννοια του χώρου ευθύνης στην άμυνα ζώνης και θα έχουν καταλάβει την παραλαβή-παράδοση.</p>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, κάρτες δραστηριοτήτων (κάρτες 5.5, 5.7), 10 κώνοι. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> «<b>Λαγός</b>». Σε κάθε μισό του γήπεδο ορίζονται 1-2 παιδιά σαν «λαγούς». Οι κυνηγοί προσπαθούν να ακουμπήσουν τους λαγούς με τη μπάλα. Για το σκοπό αυτό αλλάζουν πάσες για να φέρουν τη μπάλα δίπλα στο λαγό. Ο λαγός μετακινείται συνεχώς και οι κυνηγοί τον ακολουθούν. 6’ Γίνεται αναφορά στην έννοια του χώρου ευθύνης στην άμυνα ζώνης, γίνεται επίδειξη της απλής προσποίησης για δεξιόχειρες και αριστερόχειρες και τονίζονται τα σημεία έμφασης. Επισημαίνεται ότι οι οδηγίες για τις προσποιήσεις απευθύνονται μόνο στους δεξιόχειρες, για τους αριστερόχειρες ισχύουν οι ακριβώς αντίθετες οδηγίες. 4’</p> <p><b>Κύριο μέρος</b> 1. «<b>Άσκηση για παραλαβή- παράδοση I</b>» Χωρίζεται η γραμμή των 6 μ. σε 6 ζώνες ευθύνης, όπου και τοποθετείται από ένας αμυντικός. Κάθε αμυντικός παρακολουθεί τους επιθετικούς που περνούν από το χώρο ευθύνης του και τους παραδίνει στον διπλανό αμυντικό. Οι επιθετικοί διατρέχουν τη γραμμή των 9 μ. από γωνία σε γωνία. Η άσκηση γίνεται ταυτόχρονα και στις δυο περιοχές των 6 μ. Οι αμυντικοί αλλάζουν (Σχήμα 5.5). 6’ 2. «<b>Άσκηση για απλή προσποίηση από τη δυνατή πλευρά</b>». Τα παιδιά μοιράζονται στα 4 μισά του γηπέδου και ασκούνται στην απλή προσποίηση από τη δυνατή πλευρά (Κάρτα 5.5). 7’ 3. «<b>Άσκηση για απλή προσποίηση από την αδύνατη πλευρά</b>». Τα παιδιά μοιράζονται στα 4 μισά του γηπέδου και ασκούνται στην απλή προσποίηση από την αδύνατη πλευρά (Κάρτα 5.7). 7’</p> <p><b>Τελικό μέρος</b> «<b>Παιχνίδι 4 εναντίον 2</b>». Σχηματίζονται 4 επτάδες, 2 επτάδες μπροστά σε κάθε τέρμα. Κάθε επτάδα παίζει αυτόνομα ένα παιχνίδι 4 επιθετικών εναντίον 2 αμυντικών (ένας τερματοφύλακας) και μετά κάθε προσπάθεια, μαζεύει την μπάλα και περιμένει τη σειρά της. Σκοπός της επίθεσης είναι να κυκλοφορήσει η μπάλα με προς-πίσω κίνηση και να σουτάρει ο επιθετικός που θα μείνει ελεύθερος. Σε κάθε επίθεση τα παιδιά κάθε επτάδας αλλάζουν ρόλους κυκλικά (αμυντικοί και τερματοφύλακες). 15’</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Οι μαθητές να εξασκηθούν στην απλή προσποίηση παίζοντας ένας εναντίον ενός.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> «<b>Λαγός</b>». Από δύο ομάδες στα 2 μισά του γηπέδου. Επιτρέπονται μέχρι 3 βήματα με την μπάλα στους κυνηγούς. «<b>Άσκηση για παραλαβή- παράδοση I</b>». Οι χώροι ευθύνης μπορούν να οριστούν με γραμμές από κιμωλία ή κώνους.</p>  <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.5</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> «<b>Άσκηση για απλή προσποίηση από τη δυνατή πλευρά</b>» (για δεξιόχειρες): Υποδοχή της μπάλας στο δεξί πόδι 1) ένα βήμα αριστερά ρίχνοντας το βάρος στο αριστερό πόδι, 2) αλλαγή κατεύθυνσης προς τα δεξιά με ένα βήμα δεξιά, 3) ένα βήμα μπροστά με το αριστερό πόδι. «<b>Άσκηση για απλή προσποίηση από την αδύνατη πλευρά</b>» (για δεξιόχειρες): 1) Υποδοχή της μπάλας στο δεξί πόδι και αλλαγή κατεύθυνσης ρίχνοντας το βάρος στο δεξί πόδι και κάνοντας ένα βήμα αριστερά με το αριστερό πόδι, 2) ένα βήμα προς τα αριστερά με το δεξί πόδι (αριστερό πόδι). 3) ένα βήμα μπροστά με το αριστερό πόδι. <b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη. <b>Παραλλαγές: Άσκηση για παραλαβή-παράδοση I.</b> Οι επιθετικοί μπορούν να ξεκινούν ταυτόχρονα από δεξιά και από αριστερά διατρέχοντας τη γραμμή των 9 μ. και προς τις δύο φορές.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Παρακολούθηση και αξιολόγηση 3 μαθητών στην τεχνική τους στην απλή προσποίηση. Η αξιολόγηση γίνεται σύμφωνα με την κλίμακα «Σωστό – Θέλει Βελτίωση» για καθένα από τα σημεία έμφασης.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

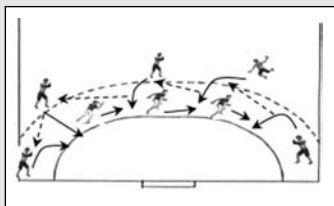
**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.5: Χειροσφαίριση: Απλή προσποίηση, παραλαβή-παράδοση, τερματοφύλακας.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. εξασκηθεί στην απλή προσποίηση, την παραλαβή-παράδοση και την κυκλοφορία της μπάλας με απειλές (μπρος-πίσω κίνηση).</li> <li>2. μάθει τους κανονισμούς που αφορούν την εκτέλεση των πέναλτι.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, κάρτες δραστηριοτήτων (κάρτες 5.5, 5.7, 5.9, 5.10), 5 κώνοι.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b> Γίνεται σύντομη αναφορά στους κανονισμούς που αφορούν την εκτέλεση των πέναλτι και στα σημεία έμφασης για την κυκλοφορία της μπάλας εναντίον άμυνας ζώνης και γίνεται επίδειξη της απλής προσποίησης για δεξιόχειρες και αριστερόχειρες. Επισημαίνεται ότι οι οδηγίες για τις προσποιήσεις απευθύνονται μόνο στους δεξιόχειρες, για τους αριστερόχειρες ισχύουν οι ακριβώς αντίθετες οδηγίες.</p> <p><b>«Αλυσίδα».</b> Κυνηγητό σε περιορισμένο χώρο. Ξεκινάει ένας κυνηγός. Όποιον ακουμπήσει, πιάνεται μαζί του από το χέρι. Όποιος «πιάνεται» μπαίνει στην αλυσίδα, μέχρι να πιαστεί και ο τελευταίος.</p> <p><b>Διατάξεις.</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>«Πάσες».</b> Τα παιδιά μοιράζονται σε τόσες ομάδες όσες και οι μπάλες, σχηματίζουν τρίγωνα ή τετράγωνα και αλλάζουν πάσες μεταξύ τους (Σχήμα 5.6).</li> <li>2. <b>Εξάσκηση σε σταθμούς.</b> Τα παιδιά μοιράζονται στους 4 σταθμούς.  <b>Σταθμός 1:</b> Κυκλοφορία της μπάλας με απειλές (μπρος-πίσω κίνηση) (Κάρτα 5.9).  <b>Σταθμός 2:</b> Απλή προσποίηση από την αδύνατη πλευρά (Κάρτα 5.7).  <b>Σταθμός 3:</b> Παραλαβή-παράδοση (Κάρτα 5.10).  <b>Σταθμός 4:</b> Απλή προσποίηση από τη δυνατή πλευρά (Κάρτα 5.5).</li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b> <b>«Παιχνίδι ευστοχίας στα πέναλτι».</b> Τα παιδιά σε 2 ομάδες προστά σε κάθε τέρμα. Οι δυο ομάδες εκτελούν εναλλάξ πέναλτι σε τερματοφύλακα της αντίπαλης ομάδας. Εκτελούν όλα τα παιδιά με σειρά. Η κάθε ομάδα μετράει φωναχτά τα γκολ που πετυχαίνει (ένα, δύο, τρία...). Κερδίζει η ομάδα που θα πετύχει πρώτη 15 γκολ.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Προαιρετική εργασία: Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και αναλαμβάνουν μια εργασία με τίτλο: «Ποια είναι κατά τη γνώμη σας τα κριτήρια για το σωστό παίξιμο της άμυνας ζώνης και πώς πρέπει να παίζει η επίθεση εναντίον άμυνας ζώνης». Από τις παρατηρήσεις τους οι ομάδες εργασίας, θα φτιάξουν ένα φύλλο κριτηρίων με βάση το οποίο θα πραγματοποιήσουν ένα μάθημα αμοιβαίας διδασκαλίας.</p>	<p><b>Οργάνωση</b> <b>Εξάσκηση σε σταθμούς.</b> Οι 4 σταθμοί στήνονται από έναν σε κάθε τέταρτο του γηπέδου. Μπορεί να προστεθεί και άλλος σταθμός, αν ο αριθμός των παιδιών είναι μεγάλος, όπου οι μαθητές θα κάνουν δραστηριότητα που επιλέγει ο καθηγητής.</p>  <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.6</b></p> <p><b>«Παιχνίδι ευστοχίας στα πέναλτι».</b> Τα παιδιά δίνουν το σήμα για την εκτέλεση των πέναλτι και εποπτεύουν τη σωστή εκτέλεσή τους. Αν πετύχει μια ομάδα τα 15 γκολ, το παιχνίδι μπορεί να ξαναρχίσει.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b> <b>Κυκλοφορία της μπάλας με απειλές (μπρος-πίσω κίνηση)</b>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παίρνουμε μπάλα πάντα σε κίνηση.</li> <li>2. Η κίνησή μας είναι πάντα προς τα κενά της άμυνας.</li> <li>3. Η κίνησή μας είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της πάσας.</li> </ol> <b>«Απλή προσποίηση από τη δυνατή και την αδύνατη πλευρά»</b>      Τα σημεία έμφασης αναφέρονται στο μάθημα 5.4.  <b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Στην άσκηση της κυκλοφορίας της μπάλας με απειλές (Σταθμός 1) με βάση τα κριτήρια της κάρτας 5.13 σύμφωνα με την κλίμακα «Σωστό – Θέλει Βελτίωση».</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.6: Χειροσφαίριση:** Παιχνίδι με κίνηση και απειλές (μπρος-πίσω κίνηση), Αλληλοκάλυψη.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να υποδέχονται και να πασάρουν τη μπάλα εκτελώντας τη μπρος-πίσω κίνηση, θα έχουν εξασκηθεί στο μπλοκ και τη ρίψη με άλμα και θα έχουν εξασκηθεί στην αλληλοκάλυψη και παραλαβή παράδοσης.</li> <li>2. βελτιώσει τις δεξιότητες συνεργασίας και υπευθυνότητας.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, κάρτες δραστηριοτήτων (κάρτα 5.11, 5.12), φύλα κριτηρίων (κάρτα 5.13, 5.14), στυλό</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>  <b>Προθέρμανση: «10 πάσες».</b> Από 2 ομάδες σε κάθε μισό του γηπέδου με μια μπάλα. Κάθε ομάδα προσπαθεί να αλλάξει 10 πάσες (πάνω από τον ώμο) χωρίς να κλέψουν την μπάλα οι παίκτες της άλλης ομάδας. Τα παιδιά μετρούν φωναχτά τις πάσες. Ισχύουν οι κανονισμοί των 3 βημάτων, 3'', παίζουν χωρίς ντρίμπλα.</p> <p><b>Διατάξεις.</b></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Πάσες με κίνηση». Τα παιδιά μοιράζονται σε τετράδες και αλλάζουν πάσες μεταξύ τους. Στη θέση του κεντρικού τοποθετούνται 2 παιδιά. Ο κεντρικός αφού κάνει 2 πάσες (την 1 και 3), αλλάζει (Σχήμα 5.7).</li> <li>2. <b>Εξάσκηση σε σταθμούς.</b> Τα παιδιά μοιράζονται σε ομάδες των 8 ατόμων στους 4 σταθμούς οι οποίοι είναι τοποθετημένοι όπως φαίνεται στο σχήμα 3. Ορίζεται σαν τρόπος εναλλαγής των παιδιών στους διάφορους ρόλους σε κάθε άσκηση το σύστημα «ρολόι». Για παράδειγμα στο παιχνίδι 5 εναντίον 3 και 4 εναντίον 4 στους σταθμούς 1 και 3, μετά την ολοκλήρωση κάθε προσπάθειας, ο δεξιός ακραίος επιθετικός μετατρέπεται σε αμυντικό ενώ ο αριστερός ακραίος αμυντικός μετατρέπεται σε επιθετικό και όλοι μετακινούνται μια θέση δεξιά.</li> </ol> <p><b>Σταθμός 1:</b> Κυκλοφορία της μπάλας (απειλές) Παιχνίδι 5 εναντίον 3 (Κάρτα 5.11). 6'</p> <p><b>Σταθμός 2:</b> Αλληλοκάλυψη, Παραλαβή-παράδοση (Κάρτα 5.12). 6'</p> <p><b>Σταθμός 3:</b> Αξιολόγηση. Κυκλοφορία της μπάλας με απειλές (μπρος-πίσω κίνηση). Παιχνίδι 4 εναντίον 4 (Κάρτα 5.13). 6'</p> <p><b>Σταθμός 4:</b> Εξάσκηση στη ρίψη με άλμα-μπλοκ. Τα παιδιά σε ζευγάρια κάνουν αμοιβαίες παρατηρήσεις για την τεχνική στο μπλοκ πάνω στα φύλλα κριτηρίων τους. Από το κέντρο του γηπέδου κάθε παιδί πασάρει σε ένα αμυντικό στα 6 μ., υποδέχεται τη μπάλα και με 2-3 βήματα κάνει άλμα και σουτάρει πάνω από τον αμυντικό για γκολ. Ο αμυντικός κάνει μπλοκ. (Κάρτα 5.14). 6'</p> <p><b>Τελικό μέρος</b>          Γίνεται παρουσίαση των παρατηρήσεων του καθηγητή Φ.Α. από το σταθμό 3 και προτείνεται να συζητήσουν για τα σημεία που χρειάζονται βελτίωση. Ζητείται από τα παιδιά να κρίνουν το καθένα ξεχωριστά τη συμβολή τους στην απόδοση της ομάδας τους (Κάρτα 5.13). 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b>          Να παίξουν ένα κανονικό παιχνίδι χειροσφαίρισης.</p>	<p><b>Οργάνωση</b>  <b>«Εξάσκηση σε σταθμούς».</b> Τοποθέτηση των σταθμών εξάσκησης: οι 4 σταθμοί στήνονται από έναν σε κάθε τέταρτο του γηπέδου.          Σε περίπτωση που στους σταθμούς οι ομάδες δεν έχουν 8 άτομα, προσαρμόστε τα παιχνίδια. Για παράδειγμα αν στο σταθμό 1 υπάρχουν 7 άτομα, τότε παίζουν 4 εναντίον 3. Αν υπάρχουν 6, τότε παίζουν 4 εναντίον 2, κ.ο.κ.</p> <p><b>Σταθμός 3:</b> Κάθε ομάδα παίζει επίθεση για 3 λεπτά και μετά περνάει στην άμυνα. Στο σταθμό αυτό μπορεί να γίνει ομαδική αξιολόγηση από τον καθηγητή Φ.Α.</p> <div data-bbox="878 897 1178 1108" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.7</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης: «Πάσες με κίνηση».</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Υποδοχή της μπάλας στο χώρο που κινείται ο επιθετικός, σε μπροστινή κίνηση με κατεύθυνση προς τον αφύλακτο χώρο.</li> <li>2. Η κίνησή μας με τη μπάλα είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της πάσας που θα δώσουμε.</li> <li>3. Μετά την πάσα, επιστροφή προς την αρχική θέση.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Από τις παρατηρήσεις του καθηγητή Φ.Α. στο φύλλο κριτηρίων του Σταθμού 3 στην κλίμακα «Σωστό-Θέλει Βελτίωση». Η αξιολόγηση γίνεται σε κάθε ομαδική προσπάθεια (Κάρτα 5.13).</p>	

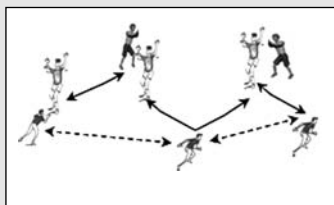
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 5.11: Για τα μάθημα 5.6. Κάρτα δραστηριότητας για παιχνίδι 5 εναντίον 3**

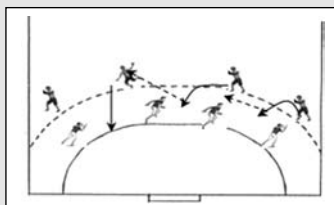
Παίζουν 5 επιθετικοί εναντίον 3 αμυντικών με βάση τις παρακάτω αρχές:

- Κίνηση για υποδοχή της μπάλας στα κενά.
- Η κίνηση στα κενά γίνεται και προς τις 2 κατευθύνσεις.
- Σουτάρει ο ελεύθερος «παίκτης».

Μετά από κάθε προσπάθεια (σουτ) μετακινούνται όλοι μια θέση προς τα δεξιά. (ρολόι). Ο δεξιός ακραίος επιθετικός γίνεται αμυντικός ενώ ο δεξιός ακραίος αμυντικός βγαίνει στην επίθεση και γίνεται αριστερός ακραίος επιθετικός.

**ΚΑΡΤΑ 5.12: Για τα μάθημα 5.6.****Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στην αλληλοκάλυψη και παραλαβή παράδοση**

- Τρεις αμυντικοί κάνουν έξοδο στον επιθετικό του χώρου ευθύνης τους όταν έχει την μπάλα και επιστρέφουν διαγώνια με πλάγια βήματα στα 6μ. για να καλύψουν τους δυο πίβοτ που είναι τοποθετημένοι στη γραμμή των 6μ. Οι επιθετικοί έχουν στόχο να περάσουν με πάσα την μπάλα στα πίβοτ και γυρίζουν την μπάλα με σκοπό να μείνει κάποιος αφύλακτος για να του δώσουν την μπάλα (1 πόντος). Ο μεσαίος επιθετικός τοποθετείται ανάμεσα στα 2 πίβοτ.
- Μετά από κάθε προσπάθεια, αλλάζουν όλοι θέσεις, μετακινούμενοι μια θέση προς τα δεξιά.
- Οι παίκτες πίβοτ δεν κινούνται για να ελευθερωθούν.

**ΚΑΡΤΑ 5.13: Για μάθημα 5.5 & 5.6. Φύλλο κριτηρίων για κυκλοφορία της μπάλας με απειλές**

1. Κίνηση για υποδοχή της μπάλας στα κενά.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Η κίνηση στα κενά γίνεται και προς τις 2 κατευθύνσεις.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

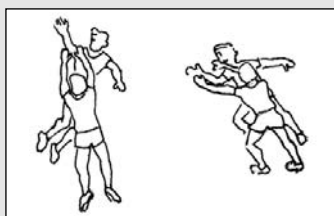
Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Σουτάρει ο ελεύθερος «παίκτης».

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΚΑΡΤΑ 5.14: Για μάθημα 5.5 & 5.6. Φύλλο κριτηρίων για εξάσκηση στο μπλοκ**

1. Τα χέρια τεντωμένα και ενωμένα πίσω από την μπάλα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

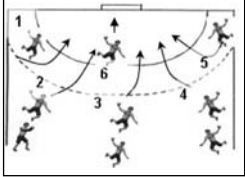
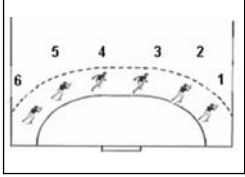
2. Άλμα σε δεύτερο χρόνο, δηλαδή μετά από την απογείωση του επιθετικού.

**Προσπάθεια**

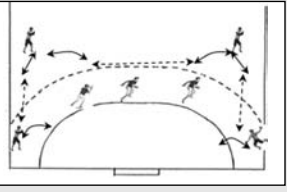
Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5.7: Χειροσφαίριση:** Επιλογή ελεύθερου χώρου, ρίψεις από διάφορες θέσεις.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει πώς να παίζουν σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού (4:3), να σουτάρουν από τις διάφορες θέσεις του γηπέδου, να κινούνται προς τους ελεύθερους χώρους.</li> <li>2. βελτιώσει τις δεξιότητες συνεργασίας και ομαδικότητας.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες, 30 φύλλα κριτηρίων (κάρτα 5.15), 12 κώνοι, 15 στυλό.  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>  <b>Προθέρμανση:</b> «Κυνηγητό σε ζευγάρια». Κυνηγητό σε ζευγάρια πιασμένοι από το χέρι, σε περιορισμένο χώρο (μισό γήπεδο). Το ζευγάρι που βγαίνει έξω από τα όρια του χώρου ή χωρίζει, χάνει και στη συνέχεια κυνηγάει. Γίνεται αναφορά στις θέσεις που παίρνουν τα παιδιά στην οργανωμένη επίθεση και άμυνα και επανάληψη της ορολογίας όλων των θέσεων (Σχήμα 5.8, Σχήμα 5.9).</p> <p><b>Κύριο μέρος</b>  <b>1. «Ρίψεις από όλες τις θέσεις».</b> Τα παιδιά εκτελούν με τη σειρά ρίψεις με άλμα (μετά από 2-3 βήματα) από όλες τις θέσεις (1, 2, 3, 4, 5, 6). Μετά από κάθε ρίψη, τα παιδιά αλλάζουν θέση από το 1 στο 2, κοκ. Το πίβोट παίζει με πλάτη στην εστία, κάνει ένα αριστερό βήμα (δεξιόχειρας) στρίβει το σώμα προς την εστία κάνει άλμα προς τα μέσα και σουτάρει. Μπορούν να τοποθετηθούν κώνοι στις διάφορες θέσεις για να δείχνουν από πού πρέπει να γίνονται οι ρίψεις. (Σχήμα 5.8).</p> <p><b>2. Αμοιβαία Διδασκαλία. «Παιχνίδι 4 εναντίον 3».</b> Τα παιδιά σε 4 επτάδες, από δύο σε κάθε μισό του γηπέδου. Η μια επτάδα παίζει παιχνίδι 4 εναντίον 3, ενώ η άλλη επτάδα σημειώνει τις παρατηρήσεις της στα φύλλα κριτηρίων. Τα φύλλα κριτηρίων είναι ατομικά και κάθε παρατηρητής κρατάει σημειώσεις για ένα παιδί. Μετά από 4' λεπτά οι επτάδες αλλάζουν ρόλους (Κάρτα 5.15).</p> <p><b>Τελικό μέρος</b>  <b>Παιχνίδι «Διπλό».</b> Σχηματίζονται 4 ομάδες, οι οποίες παίζουν μεταξύ τους σε ένα μικρό πρωτάθλημα με πεντάλεπτους αγώνες. Ανά 5 λεπτά αλλάζουν οι αντίπαλοι ανεξάρτητα από το ποια ομάδα κέρδισε ή έχασε. 2 μαθητές αναλαμβάνουν το ρόλο του διαιτητή. Ισχύουν όλοι οι κανονισμοί που έχουν διδαχθεί.</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b>          Να παίξουν ένα κανονικό παιχνίδι χειροσφαίρισης.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 5.8</b></p>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 5.9</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b>  <b>Ονομασία θέσεων επίθεσης.</b>          1. Αριστερός ακραίος επιθετικός, 2. Αριστερός ενδιάμεσος επιθετικός, 3. Κεντρικός επιθετικός, 4. Δεξιός ενδιάμεσος επιθετικός, 5. Δεξιός ακραίος επιθετικός, 6. Πίβोट.</p> <p><b>Ονομασία θέσεων άμυνας.</b>          1,6: Οι 2 ακραίοι αμυντικοί ονομάζονται «πρώτοι», 2,5: οι 2 ενδιάμεσοι «δεύτεροι» και 3,4: οι 2 στο κέντρο «κεντρικοί».</p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση της επίθεσης στο παιχνίδι 4:3 με βάση τα κριτήρια της κάρτας 5.15.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 5.15: Για το μάθημα 5.7. Κίνηση με την μπάλα στην επίθεση εναντίον άμυνας 6:0**

	<p><b>2.</b> Η κίνησή του με την μπάλα είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της πάσας.</p> <p><b>Προσπάθεια</b>          Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>          Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
<p><b>1.</b> Κινείται για υποδοχή της μπάλας στα κενά.</p> <p><b>Προσπάθεια</b>          Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>          Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>	<p><b>3.</b> Μετά την πάσα επιστρέφει στην αρχική του θέση.</p> <p><b>Προσπάθεια</b>          Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>          Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.8: Χειροσφαίριση: Άμυνα 6:0, επίθεση εναντίον 6:0.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να υποδέχονται και να πασάρουν σε κίνηση και να επιστρέφουν στην αρχική τους θέση, να καλύπτουν τον επιθετικό της ζώνης ευθύνης τους με έξοδο-επιστροφή και να καλύπτουν την έξοδο του διπλανού αμυντικού.</li> <li>2. βελτιώσει τις δεξιότητες συνεργασίας και υπευθυνότητας, αυτοαξιολόγησης και καθορισμού στόχων στη χειροσφαίριση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> γήπεδο χάντμπολ, 6 μπάλες χάντμπολ, Κάρτα δοκιμασίας (κάρτα 5.1), φύλλο καθορισμού στόχων για κάθε παιδί (κάρτα 5.3), πρωτόκολλο καταγραφής επιδόσεων στη δοκιμασία αξιολόγησης (κάρτα 5.2), χρονόμετρα.</p> <p><b>Συλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγικό μέρος</b>  <b>Προθέρμανση: «Ασπίδα».</b> Σε κάθε μισό του γήπεδο ορίζονται 1-2 παιδιά σαν «κυνηγοί» που προσπαθούν να ακουμπήσουν τα υπόλοιπα παιδιά. Δεν μπορούν όμως να «πιιάσουν» όποιον κρατάει μπάλα. Για αυτό τα παιδιά αλλάζουν πάσες και δίνουν την μπάλα σε αυτόν που κυνηγάει ο κυνηγός για να τον «σώσουν». Τα παιδιά μοιράζονται στα 2 μισά του γηπέδου. <span style="float: right;">5'</span></p> <p><b>Διατάξεις.</b>      Γίνεται αναφορά στα σημεία έμφασης που αφορούν το παιχνίδι με κίνηση μπροστά σε άμυνα και τις αμυντικές δεξιότητες της αλληλοκάλυψης και εξόδου-επιστροφής. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «<b>Πάσες με κίνηση μπροστά σε άμυνα</b>» Τα παιδιά μοιράζονται σε εξάδες, 3 αμυντικοί και 3 επιθετικοί. 2 εξάδες τοποθετούνται στις δυο περιοχές τέρματος, 1 εξάδα στη γραμμή του κέντρου και 2 εξάδες στις δυο πλάγιες γραμμές. Η επίθεση εξασκείται στην κυκλοφορία της μπάλας με κίνηση και απειλές, ενώ η άμυνα στην έξοδο-επιστροφή και αλληλοκάλυψη. Στόχος της επίθεσης είναι να μη χαθεί ο έλεγχος της μπάλας. Κάθε φορά που πέφτει κάτω η μπάλα, όλοι αλλάζουν μια θέση δεξιόστροφα (Σχήμα 5.10). <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. «<b>Παιχνίδι Διπλό 6 εναντίον 6</b>». Τα παιδιά παίζουν διπλό. Ξεκινούν να παίζουν 2 εξάδες και ανά 3 λεπτά βγαίνει μια εξάδα και μπαίνει στο παιχνίδι μια άλλη. Τη δαιτησία μπορούν να την αναλάβουν τα παιδιά. <span style="float: right;">15'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό μέρος</b>  <b>Δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση.</b> Ο καθηγητής θυμίζει τον τρόπο διεξαγωγής της δοκιμασίας (Κάρτα 5.1), ενημερώνει για το πώς καταγράφονται οι επιδόσεις (Κάρτα 5.2) και πώς λειτουργεί η διαδικασία καθορισμού στόχων (Κάρτα 5.3). Για την ταχύτερη ολοκλήρωσή του, το τεστ μπορεί να διεξάγεται ταυτόχρονα σε 2 ή 3 σημεία. Τα παιδιά σε αντίστοιχες ομάδες κάνουν το τεστ ταυτόχρονα. Τις μετρήσεις (χρονόμετρο και βαθμολογία) αναλαμβάνουν μαθητές (ένας για κάθε ομάδα). (Κάρτα 5.2). <span style="float: right;">15'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b>      Τα παιδιά εξετάζουν τα προσωπικά τους φύλλα καθορισμού στόχων και γράφουν μια παράγραφο σχετική με τους στόχους που είχαν θέσει, όπου αξιολογούν το αποτέλεσμα σε σχέση με την προσπάθεια που κατέβαλαν.</p>	<p><b>Οργάνωση</b>  <b>Ασπίδα.</b> Αν ο κυνηγός είναι ένας, το παιχνίδι παίζεται με μια μπάλα. Αν είναι δύο, με δύο μπάλες, κοκ. Μπορεί να μπει και μια μπάλα επιπλέον από τον αριθμό των κυνηγών. Ο κυνηγός δεν επιτρέπεται να περιμένει κάποιον να δώσει την μπάλα για να τον πιάσει.</p> <div data-bbox="843 778 1118 979" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 5.10</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης: Αλληλοκάλυψη</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Έξοδος στον επιθετικό με κανονικό τρέξιμο.</li> <li>2. Γρήγορη επιστροφή πίσω με διαγώνια πλάγια βήματα.</li> <li>3. Στην επιστροφή κάλυψη στον συμπαίκτη που κάνει έξοδο.</li> </ol> <p><b>«Πάσες με κίνηση».</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Υποδοχή της μπάλας σε μπροστινή κίνηση με κατεύθυνση προς τον αψύλακτο χώρο.</li> <li>2. Η κίνηση με την μπάλα είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της πάσας που θα δώσουμε.</li> <li>3. Μετά την πάσα, επιστροφή προς την αρχική θέση.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Σειριακή μεταβαλλόμενη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Η αξιολόγηση γίνεται σε προσωπική βάση από τις παρατηρήσεις των παιδιών στα φύλλα καθορισμού στόχων και αφορά το σύνολο των μαθημάτων.</p>	



# 6

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



#### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα:

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

#### Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

...καλλιεργήσουν τις δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

Άμεσα, στα μαθήματα 6.1 έως 6.14 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες.

...βελτιώσουν τις φυσικές τους ικανότητες που είναι απαραίτητες για τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

Άμεσα, στα μαθήματα 6.1 έως 6.15 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες.

... βελτιώσουν τη γενική φυσική τους κατάσταση που είναι σημαντικός παράγοντας για την υγεία τους.

Άμεσα, στα μαθήματα 6.1 έως 6.17.

#### Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

...καλλιεργήσουν ψυχικές δεξιότητες, όπως συνεργασία, θετική αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη, αυτοπεποίθηση, θέληση, υπομονή, επιμονή και θάρρος.

Άμεσα, στα μαθήματα 6.3, 6.4, 6.5, 6.10, 6.11, 6.13, 6.14, 6.15 και έμμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.2, 6.12.

...αναπτύξουν ηθικές αρετές, όπως υπευθυνότητα, τιμιότητα, αυτοσεβασμό και σεβασμό στους άλλους.

Άμεσα, στα μαθήματα 6.3, 6.11, 6.13 και έμμεσα, στα μαθήματα 6.8, 6.15, 6.16.

...αποκτήσουν θετικές στάσεις ως προς το φυσικό περιβάλλον, την άσκηση και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Έμμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.2, 6.8, 6.12 και 6.13.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

### Γνωστικός Τομέας

...γνωρίζουν τα βασικά για την ιστορία και τους κανονισμούς των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.2, 6.6, 6.12 και έμμεσα στα μαθήματα 6.3, 6.5, 6.9, 6.11 και 6.14.
...γνωρίζουν την βασική τεχνική των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.	Άμεσα, στα μαθήματα από 6.2 έως 6.5 και από 6.7 έως 6.14 και έμμεσα στα μαθήματα 6.1, 6.6.
... γνωρίζουν πως να αξιολογούν τους άλλους και τον εαυτό τους στις αθλητικές δεξιότητες και πώς να δίνουν την κατάλληλη ανατροφοδότηση.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.2, 6.3, 6.7, 6.10, 6.13 και έμμεσα, στα μαθήματα 6.4, 6.6, 6.11 και 6.14.
... γνωρίζουν να σχεδιάζουν μακροχρόνια (μηνιαία, ετήσια) ατομικά προγράμματα άσκησης, τόσο για τη βελτίωση των αθλητικών τους δεξιοτήτων, όσο και για την προαγωγή της υγείας τους.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.11, 6.14, 6.15 και έμμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.4, 6.5 και 6.6.
... γνωρίζουν με ποιες ασκήσεις προλαβαίνουν προβλήματα στον αυχένα και στη μέση.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.16 και 6.17.
... γνωρίζουν να αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση για υγεία.	Άμεσα, στα μαθήματα 6.13, 6.14, 6.15, 6.16 και 6.17.
... γνωρίζουν να εφαρμόζουν σε άλλα μαθήματα καθώς και στην καθημερινή ζωή, γνωστικές δεξιότητες που αποκτήθηκαν κατά τη διδασκαλία των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.	Έμμεσα, στα μαθήματα 6.1, 6.3, 6.5, 6.6, 6.12, 6.13.

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

#### Άλμα σε μήκος

1. **Τελειώνοντας τα 5 μαθήματα στο άλμα σε μήκος οι μαθητές πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής:**
  - 1.1. Το τρέξιμο (φορά) για την εκτέλεση του άλματος.
  - 1.2. Το πάτημα στο βατήρα και απογείωση.
  - 1.3. Την πτήση κατά την εκτέλεση του συσπειρωτικού άλματος ή βήμα-άλμα με ενάμισι διασκελισμό και του εκτατικού άλματος.
  - 1.4. Την προσγείωση.
2. **Τελειώνοντας τα 5 μαθήματα στο άλμα σε μήκος οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά:**
  - 2.1. **Το τρέξιμο για τη εκτέλεση του άλματος:**
    - 2.1.1. Η έναρξη τηςφοράς να γίνεται πάντα από το ίδιο σημείο.
    - 2.1.2. Η μέθοδος επιτάχυνσης της ταχύτητας είναι προοδευτικά αυξανόμενη, όπου οι μαθητές πρέπει να τρέχουν με το μπροστά μέρος του πέλματος (δάκτυλα).
    - 2.1.3. Η κλίση του κορμού είναι μεγάλη στους πρώτους διασκελισμούς, στη συνέχεια ανορθώνεται προοδευτικά ο κορμός και στο τελευταίο διασκελισμό είναι κατακόρυφος.
    - 2.1.4. Ακριβές πάτημα στο βατήρα προϋποθέτει σταθερότητα του διασκελισμού σε μήκος και συχνότητα. Σε αυτό βοηθούν τα σημάδια ελέγχου.
    - 2.1.5. Κατά τους τρεις τελευταίους διασκελισμούς, πριν το πάτημα στο βατήρα, η τοποθέτηση των ποδιών στο έδαφος είναι περισσότερο πελματιαία, αυξάνεται η δρομική γωνία, ο προτελευταίος διασκελισμός, κατά τον οποίο γίνεται προσπάθεια ανύψωσης του κέντρου βάρους του σώματος, είναι μεγαλύτερος από τον τελευταίο.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- 3.3.2.** Δρομικές ασκήσεις πάνω από 4-6 μπάλες ή κώνους ή χαμηλά εμπόδια.
- 3.3.3.** Άλμα από πάγκο και έμφαση στο λυγισμένο πόδι.
- 3.3.4.** Άλμα με φορά 6 διασκελισμούς πάνω από σχοινάκι και προσγείωση στο σκάμμα με το πόδι αιώρησης.
- 3.3.5.** Το προηγούμενο με φορά 9-12 διασκελισμούς, πάτημα σε βαλβίδα πλάτους 80 εκ. και προσγείωση στα δύο πέλματα.
- 3.3.6.** Βήμα - άλμα με 4-6 διασκελισμούς και πάτημα σε υπερυψωμένο πάγκο ή βατήρα καθώς και πάνω από ελαστικό σχοινάκι.
- 3.3.7.** Η προηγούμενη άσκηση με κρεμασμένο αντικείμενο όπου ακουμπά το χέρι ή το κεφάλι.
- 3.3.8.** Άλματα ενάμισι διασκελισμού με φορά 8-12 διασκελισμών με βατήρα και χωρίς βατήρα.

**Σημεία προσοχής:** Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης και παράταση της αιώρησης του άλλου ποδιού, με ενεργητική κίνηση των χεριών, χαλαρότητα και ισορροπία κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.

### **3.4. Την εκμάθηση του εκτατικού άλματος:**

- 3.4.1.** Άλματα από στάση και κάμψη της μέσης.
- 3.4.2.** Μήκος χωρίς φορά.
- 3.4.3.** Το ίδιο από υπερυψωμένο επίπεδο 15-20 εκ.
- 3.4.4.** Άλματα με φορά 4-6 διασκελισμούς με προβολή της μέσης με και χωρίς βατήρα.
- 3.4.5.** Άλματα με μικρή φορά πάνω από λάστιχο με έμφαση στη προβολή της μέσης.
- 3.4.6.** Άλματα με μικρή φορά από υπερυψωμένο επίπεδο για εδραίωση της τεχνικής.

**Σημεία προσοχής:** όχι υπερβολή στην κίνηση της μέσης.

**Σημεία προσοχής:** Τα στοιχεία καλής ώθησης, όρθιος ο κορμός και το βλέμμα απέναντι.

### **3.5. Την εκμάθηση της προσγείωσης:**

- 3.5.1.** Μήκος χωρίς φορά με και χωρίς ελαστικό σχοινάκι.
- 3.5.2.** Άλματα με μικρή φορά και προσγείωση σε στρώματα ή στην άμμο με τα πέλματα.

**Σημεία προσοχής:** Τα πόδια να τεντώνουν μπροστά, τα ισχία να περνούν γρήγορα πάνω από το σημείο επαφής των ποδιών με την άμμο.

### **Άλμα τριπλούν**

#### **1. Τελειώνοντας τα 2 μαθήματα στο άλμα τριπλούν οι μαθητές πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής:**

- 1.1.** Το τρέξιμο για τη εκτέλεση του άλματος.
- 1.2.** Τα τρία διαδοχικά άλματα, το Α' άλμα (κουτσό), το Β' άλμα (βήμα) και το Γ' άλμα.
- 1.3.** Την προσγείωση.

#### **2. Τελειώνοντας τα μαθήματα στο τριπλούν οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά:**

##### **2.1. Το τρέξιμο στο δρόμο φοράς και την προετοιμασία για το πάτημα:**

- 2.1.1.** Το τρέξιμο (φορά) στο δρόμο της φοράς μοιάζει με το μήκος. Η διαφορά εστιάζεται στους τρεις τελευταίους διασκελισμούς οι οποίοι γίνονται πιο ορμητικοί, με αύξηση της συχνότητας και σταθερό μήκος διασκελισμών δίνοντας έμφαση στη διατήρηση της οριζόντιας ταχύτητας. Στον τελευταίο διασκελισμό και το πρώτο πάτημα, φαίνεται σαν να συνεχίζεται η φορά και μετά την ώθηση, χωρίς να ενδιαφέρει η μεγάλη ανύψωση του κέντρου βάρους σώματος. Το μήκος της φοράς κυμαίνεται 9-14 διασκελισμούς.

##### **2.2. Τα τρία διαδοχικά άλματα:**

- 2.2.1.** Τοποθέτηση του δυνατού ποδιού, στο βατήρα, κοντά στην κάθετη προβολή του κέντρου βάρους του σώματος.
- 2.2.2.** Διατήρηση της ισορροπίας κατά την πρώτη απογείωση, που είναι προϋπόθεση για ομαλή συνέχιση και ολοκλήρωση του άλματος.
- 2.2.3.** Το 1<sup>ο</sup> άλμα (κουτσό) επηρεάζεται περισσότερο από την οριζόντια ταχύτητα και λιγότερο από την κρούση στο βατήρα.

- 2.2.4. Τράβηγμα του ποδιού αιώρησης μπροστά και ψηλά στη 2<sup>η</sup>, 3<sup>η</sup> ώθηση.
- 2.2.5. Κίνηση χεριών (δρομική, βραχιόνων) με προτίμηση στην πρώτη.
- 2.2.6. Γρήγορη προσγείωση με ενεργητική κίνηση των χεριών και του ποδιού αιώρησης.
- 2.2.7. Το 2<sup>ο</sup> άλμα (βήμα) είναι το μικρότερο. Προσπάθεια για μεγάλο 3<sup>ο</sup> άλμα με αποτελεσματική προσγείωση.
- 2.3. Την προσγείωση στο σκάμμα:**
- 2.3.1. Έμφαση στα σημεία που καθορίζουν μια αποτελεσματική προσγείωση.
- 3. Τελειώνοντας τα 2 μαθήματα στο τριπλούν οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στην:**
- 3.1. Εκμάθηση του ρυθμού με μικρή φορά και ώθηση:**
- 3.1.1. Σκίπιγκ αυξανόμενο.
- 3.1.2. Δρόμος με επιτάχυνση 20-30 μέτρα.
- 3.1.3. Το προηγούμενο με αύξηση της ταχύτητας στους 3-4 τελευταίους διασκελισμούς.
- 3.1.4. Ώθησεις κάθε 3, 5, 7, διασκελισμούς σε απόσταση 20-30 μέτρα.
- 3.1.5. Ώθηση και έξοδο σε χαμηλό μακρινό βήμα μετά από φορά 6-8 διασκελισμούς.
- 3.2. Εκμάθηση των αλτικών ρυθμών με σκοπό την ενεργητική απογείωση – προσγείωση:**
- 3.2.1. Βάδισμα με μεγάλα ανοίγματα των ποδιών (προβολές).
- 3.2.2. Ρυθμοί ΑΔΑΔΑΔ (15-20 μέτρα).
- 3.2.3. Κουτσό ΑΑΑΑΑΑΑ ή ΔΔΔΔΔΔΔ (15-20 μέτρα).
- 3.2.4. Συνδυασμοί κουτσών και βημάτων (15-20 μέτρα).
- 3.2.5. Κουτσό επάνω σε σημάδια (15-20 μέτρα).
- 3.2.6. Ρυθμοί επάνω από ιατρικές μπάλες ή κώνους.
- 3.3. Εκμάθηση του άλματος τριπλούν με μικρή φορά:**
- 3.3.1. Τριπλούν από στάση και προσγείωση στο σκάμμα ή στρώμα (ΑΔΑ ή ΔΑΔ ή ΑΑΑ ή ΔΔΔ).
- 3.3.2. Άλματα σε μήκος με φορά 2-6 διασκελισμούς και ώθηση του αριστερού και του δεξιού ποδιού εναλλάξ.
- 3.3.3. Τριπλούν με φορά 1-3 διασκελισμούς.
- 3.3.4. Τριπλούν σε σημάδια με φορά 3-5 και 6-8 διασκελισμούς.
- 3.4. Σύνδεση της φοράς με τα διαδοχικά άλματα:**
- 3.4.1. Με φορά 4, 6 διασκελισμούς: α) κουτσό και τρέξιμο στο σκάμμα, β) κουτσό και βήμα, γ) άλμα για προσγείωση στο σκάμμα, δ) τριπλούν και προσπάθεια για τήρηση των αναλογιών μεταξύ των αλμάτων.

**Προσοχή:** Για τα κορίτσια απαιτείται διαφοροποίηση των αλτικών ασκήσεων και η φορά να μην υπερβαίνει τους 4 διασκελισμούς.

### Σκυταλοδρομία

**1. Τελειώνοντας τα μαθήματα στη σκυταλοδρομία οι μαθητές πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής:**

- 1.1. Σκυταλοδρομία με προηγούμενη επιτάχυνση.
- 1.2. Εσωτερική – εξωτερική μεταβίβαση της σκυτάλης.
- 1.3. Μεταβίβαση της σκυτάλης από κάτω προς τα πάνω.
- 1.4. Συντονισμός και ταχύτητα μεταβίβασης και παραλαβής της σκυτάλης, σε ζώνη.

**2. Τελειώνοντας τα μαθήματα στη σκυταλοδρομία οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής:**

- 2.1. Διατήρηση της ταχύτητας από τον δότη.
- 2.2. Το σύνθημα μεταβίβασης της σκυτάλης να είναι χρονικά σωστό και να μη τεντώνει νωρίς το χέρι.
- 2.3. Σωστή θέση του λήπτη στο διάδρομο και οπτική “επαφή” με τον δότη για την παραλαβή της σκυτάλης.
- 2.4. Ετοιμότητα για εκκίνηση του λήπτη, όταν ο δότης πλησιάσει στα 2-3 μέτρα.
- 2.5. Σίγουρη μεταβίβαση της σκυτάλης στον λήπτη.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

### 3. Τελειώνοντας τα μαθήματα στη σκυταλοδρομία οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους:

- 3.1. Εκκίνηση και επιτάχυνση από όρθια θέση (αναφέρεται στο βιβλίο της Β΄ Γυμνασίου).
- 3.2. Εξάσκηση για την προαγωγή του συντονισμού στη μεταβίβαση και παραλαβή της σκυτάλης.
- 3.3. Σκυταλοδρομία με παιγνιώδη δραστηριότητα.
- 3.4. Σκυταλοδρομία σε ζώνη αλλαγής, με δύο ομάδες μαθητών στον αυλόγυρο του σχολείου.
- 3.5. Σκυταλοδρομία σε γήπεδο, μεταξύ δύο ή περισσότερων ομάδων, σε απόσταση 8x50 μέτρα.

### Ακοντισμός

#### 1. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα του ακοντισμού οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:

##### 1.1. Αρχική θέση και φορά:

- 1.1.1. Θέση και κίνηση του χεριού που κρατά το όργανο.
- 1.1.2. Ομαλό και ευθύγραμμο τρέξιμο.
- 1.1.3. Τεχνική των 5 διασκελισμών.

##### 1.2. Τελική θέση και ρίψη:

- 1.2.1. Ισορροπία κατά την τοποθέτηση των ποδιών στην τελική θέση.
- 1.2.2. Εφαρμογή της δύναμης, ρυθμός και συγχρονισμός των κινήσεων κατά την απελευθέρωση του οργάνου.

##### 1.3. Συγκράτηση:

- 1.3.1. Αντιμετάθεση των ποδιών και συγκράτηση του σώματος.

#### 2. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα του ακοντισμού οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στην:

##### 2.1. Αρχική θέση και φορά:

- 2.1.1. Το όργανο κρατιέται πάνω από τον ώμο, στο ύψος του κεφαλιού, ενώ ο αγκώνας είναι λυγισμένος (60-80°) και 'δείχνει' μπροστά.
- 2.1.2. Η φορά αποτελείται από δύο μέρη: α) από ένα ευθύγραμμο, ομαλά επιταχυνόμενο τρέξιμο 8-10 διασκελισμών και β) από τους 5 τελευταίους διασκελισμούς.

##### 2.2. Τεχνική των 5 διασκελισμών και τελική θέση:

- 2.2.1. Η μεταφορά (τράβηγμα) του οργάνου πίσω, αρχίζει από το 1° ή 2° βήμα και ολοκληρώνεται στο 3°. Το χέρι απλώνεται πίσω, ενώ οι ώμοι στρέφονται 90° και γίνονται παράλληλοι με την κατεύθυνση της ρίψης. Τα ισχία στρέφονται και αυτά (45-90°). Τα πόδια προηγούνται του κορμού, ενώ το αντίθετο χέρι, λυγισμένο στο αγκώνα, βοηθά στην ισορροπία.
- 2.2.2. Το τέταρτο βήμα (δεξί για τους δεξιόχειρες), είναι μεγάλο, χαμηλό και πηδηκτό και εκτελείται γρήγορα. Το πέλμα τοποθετείται λοξά προς τα έξω, ενώ ο κορμός κλίνει προς τα πίσω.
- 2.2.3. Το 5° βήμα (αριστερό για τους δεξιόχειρες), είναι γρήγορο και μικρότερο από το προηγούμενο. Η τοποθέτηση γίνεται με τη φτέρνα και με τεντωμένο το γόνατο και αμέσως μετά το πάτημα το πόδι 'κοκαλώνει', για να δώσει επιτάχυνση στο σώμα, που σχηματίζει τόξο στην πλάτη, καθώς κινείται μπροστά, ενώ το χέρι με το όργανο ακολουθούν.

##### 2.3. Ρίψη (απελευθέρωση του οργάνου) και συγκράτηση:

- 2.3.1. Η ρίψη ξεκινά με την ενεργητική ώθηση του πίσω ποδιού, ενώ συγχρόνως τα ισχία και ο κορμός στρέφονται προς την κατεύθυνση της ρίψης. Το σώμα ανορθώνεται και έρχεται πάνω από το μπρος πόδι, που με τη σειρά του ωθεί δυναμικά.
- 2.3.2. Ο κορμός κινείται πλάγια (αριστερά για τους δεξιόχειρες), για να βοηθηθεί το χέρι και το όργανο να διαγράψουν κατακόρυφη τροχιά. Η ρίψη ολοκληρώνεται με δυναμική εκσφενδόνιση του οργάνου με το χέρι, όταν ο κορμός βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο. Το χέρι διαγράφει κατακόρυφη τροχιά και ακολουθεί την πορεία του οργάνου μετά την απελευθέρωσή του.
- 2.3.3. Μετά την απελευθέρωση του οργάνου το πίσω πόδι έρχεται μπροστά με ένα αλματάκι, το γόνατο λυγίζει και το Κ.Β.Σ. χαμηλώνει. Μ' αυτό τον τρόπο γίνεται πιο εύκολη η συγκράτηση του αθλητή μέσα στη βαλβίδα.

- 3. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα του ακοντισμού οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στην:**
- 3.1. Τεχνική των 5 διασκελισμών:**
- 3.1.1. Εκμάθηση των τριών πρώτων βημάτων: κίνηση των χεριών και θέση του κορμού.
  - 3.1.2. Εκμάθηση του 4<sup>ου</sup> διασκελισμού: τοποθέτηση των ποδιών και θέση του σώματος.
  - 3.1.3. Σύνδεση των δύο παραπάνω.
- 3.2. Τελική θέση και ρίψη:**
- 3.2.1. Ρίψεις από την τελική θέση και αντιμετάθεση των ποδιών.
  - 3.2.2. Παιχνίδια, όπως πάσες και σουτ με μπάλες του χάντμπολ.
  - 3.2.3. Παιχνίδια, όπως ρίψεις σε στόχο και ριπτικές σκυταλοδρομίες.
- 3.3. Ολοκλήρωση της τεχνικής:**
- 3.3.1. Ασκήσεις συνδυασμού φοράς και τεχνικής των 5 διασκελισμών.
  - 3.3.2. Ασκήσεις συνδυασμού της τεχνικής των 5 διασκελισμών και της τελικής θέσης.
  - 3.3.3. Ασκήσεις συνδυασμού της αρχικής θέσης, της φοράς, της τεχνικής των 5 διασκελισμών, της τελικής θέσης και της ρίψης.

#### Δρόμοι αντοχής

- 1. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα των δρόμων αντοχής οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**
- 1.1. Τεχνική του τρεξίματος:**
- 1.1.1. Θέση κορμού και κίνηση των χεριών.
  - 1.1.2. Τοποθέτηση του ποδιού και ανύψωση του γόνατος.
- 1.2. Ένταση του τρεξίματος:**
- 1.2.1. Μέτρηση των καρδιακών παλμών για τον έλεγχο της έντασης του τρεξίματος και της διάρκειας του διαλείμματος.
- 2. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα των δρόμων αντοχής οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στην/στον:**
- 2.1. Τεχνική του τρεξίματος:**
- 2.1.1. Ο κορμός είναι σχεδόν όρθιος (80-90°).
  - 2.1.2. Το πόδι προσγειώνεται με το μεσαίο και πίσω μέρος του πέλματος, η ανύψωση και η κάμψη του γόνατος είναι μικρή.
- 2.2. Ρυθμό και ένταση του τρεξίματος:**
- 2.2.1. Η ένταση είναι μικρή ή μέτρια, 50-60% της μέγιστης, ή 135-150 παλμοί/λεπτό και διατηρείται σταθερή καθ' όλη τη διάρκεια της κούρσας.
  - 2.2.2. Η εισπνοή γίνεται από τη μύτη και το στόμα, κατά τη διάρκεια 2 διασκελισμών και η εκπνοή από το στόμα, αβίαστα σε 2 διασκελισμούς.
- 3. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα των δρόμων αντοχής οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στην:**
- 3.1. Τεχνική και ρυθμός του τρεξίματος:**
- 3.1.1. Συνεχόμενο τρέξιμο για ορισμένη απόσταση ή χρόνο.
- 3.2. Ανάπτυξη της αντοχής:**
- 3.2.1. Δρομικά παιχνίδια.
  - 3.2.2. Συνεχόμενο τρέξιμο για ορισμένη απόσταση ή χρόνο.
  - 3.2.3. Συνεχόμενη άσκηση σε σταθμούς.
  - 3.2.4. Άλλα αθλήματα, όπως κολύμβηση, ποδηλασία, ποδόσφαιρο, κλπ.



#### Φυσική κατάσταση

- 1. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα της φυσικής κατάστασης οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στη:**
- 1.1. Βελτίωση της δύναμης:**
- 1.1.1. Προγράμματα άσκησης με επαναλήψεις για τη βελτίωση της δύναμης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- 1.2. Βελτίωση της αντοχής στη δύναμη:**  
**1.2.1.** Προγράμματα άσκησης με επαναλήψεις για την ανάπτυξη της αντοχής στη δύναμη.
- 1.3. Πρόληψη αυχενικών και οσφυϊκών συνδρόμων:**  
**1.3.1.** Ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών του κορμού και της πλάτης που προστατεύουν τον αυχένα και την οσφυϊκή μοίρα.
- 2. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα της φυσικής κατάστασης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής, όσον αφορά στη:**
- 2.1. Βελτίωση της δύναμης:**  
**2.1.1.** Η δύναμη αναπτύσσεται εκτελώντας ασκήσεις με αντίσταση, σε σειρές των 8-10 επαναλήψεων.
- 2.2. Βελτίωση της αντοχής στη δύναμη:**  
**2.2.1.** Η ανάπτυξη της αντοχής στη δύναμη αναπτύσσεται με ασκήσεις μικρής-μεσαίας αντίστασης και με πολλές επαναλήψεις (συνήθως πάνω από 15).
- 2.3. Πρόληψη αυχενικών και οσφυϊκών συνδρόμων:**  
**2.3.1.** Κατά την εκτέλεση των ειδικών ασκήσεων, πρέπει να τηρούνται οι κανόνες της σωστής θέσης του σώματος.
- 3. Τελειώνοντας τα 3 μαθήματα της φυσικής κατάστασης οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση τους, όσον αφορά στη:**
- 3.1. Βελτίωση της δύναμης:**  
**3.1.1.** Άσκηση σε σειρές επαναλήψεων σε σταθμούς.
- 3.2. Βελτίωση της αντοχής στη δύναμη:**  
**3.2.1.** Σειρές με επαναλήψεις μεγάλης διάρκειας, μικρής έντασης και διαλείμματος, σε σταθμούς.
- 3.3. Πρόληψη αυχενικών και οσφυϊκών συνδρόμων:**  
**3.3.1.** Ασκήσεις ειδικές για την πρόληψη αυχενικών και οσφυϊκών παθήσεων.

### ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

#### Άλματα

Λόγω της επιβάρυνσης του μυοσκελετικού συστήματος των μαθητών, συνιστάται η χρήση ασκήσεων φυσικής και τεχνικής προετοιμασίας για κάθε δεξιότητα που πρόκειται να διδαχθεί. Ενδείκνυται η προσεκτική τήρηση των ακόλουθων μεθοδολογικών αρχών:

1. Εξοικείωση με τις αλτικές ασκήσεις οι οποίες συνιστάται να γίνονται σε μαλακό έδαφος ή σε στρώματα.
2. Ανάπτυξη της αλτικής ικανότητας και επιδεξιότητας.
3. Πρώτα χρησιμοποιούνται οι κάθετες και μετά οι οριζόντιες αλτικές ασκήσεις.
4. Πρώτα χρησιμοποιούνται ασκήσεις με τα δύο πόδια και μετά με το ένα πόδι.
5. Όποια άσκηση γίνεται με το αριστερό πόδι, πρέπει να γίνεται και με το δεξί.
6. Προοδευτική αύξηση του μήκους της φοράς.
7. Όπου δεν υπάρχει σκάμμα αντικαθίσταται με στρώματα.

#### Δρόμοι με εμπόδια

Η πιθανή έλλειψη μικρών εμποδίων μπορεί να αντιμετωπισθεί με χαρτόκουτα αποθήκευσης-μεταφοράς φρούτων.

#### Ρίψεις

1. Η τεχνική της σφαιροβολίας που διδάσκεται στο Γυμνάσιο (Β΄ τάξη) σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα, είναι η τεχνική της “ολίσθησης” ή τεχνική «Ο΄ Μπραΐαν». Η τεχνική του ακοντισμού είναι η σουηδική τεχνική.
2. Η τεχνική των ρίψεων (σφαίρας και ακοντίου), μπορεί να χωριστεί σε επιμέρους τμήματα (φάσεις). Κατά τη διδασκαλία:



- 2.1. Οι φάσεις μπορούν να διδαχτούν χωριστά, χρησιμοποιώντας τη μερική μέθοδο. Οι φάσεις ενοποιούνται σταδιακά μέχρι την ολοκλήρωση της κίνησης.
  - 2.2. Η εξάσκηση στην ολοκληρωμένη κίνηση γίνεται πρώτα χωρίς όργανο και με μικρή ένταση, με σκοπό την αυτοματοποίησή της από τους μαθητές.
3. Η οργάνωση του τμήματος και ο χειρισμός του εξοπλισμού πρέπει να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια των μαθητών:
- 3.1. Η ρίψη των οργάνων πρέπει να γίνεται σε χώρους ασφαλείς και όταν χρησιμοποιούνται κανονικά όργανα, η ρίψη να γίνεται σε σκάμμα ή σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο, υπό την επίβλεψη του καθηγητή.
  - 3.2. Στα πρώτα στάδια της εκμάθησης της τεχνικής χρησιμοποιούνται ελαφρά όργανα όπως μπαλάκι βάρους 300 γραμμάρια, μπάλες του βόλεϊ και της χειροσφαίρισης, ιατρικές μπάλες 1-3 κιλά.
  - 3.3. Οι συνασκούμενοι πρέπει να βρίσκονται πίσω ή/και πλάγια σε απόσταση ασφαλείας και να παρακολουθούν αυτόν που εκτελεί.
  - 3.4. Επισήμανση των κανόνων ασφαλείας στην αρχή κάθε μαθήματος, ώστε η τήρησή τους να γίνει ρουτίνα για τους μαθητές.



#### Δρόμοι αντοχής

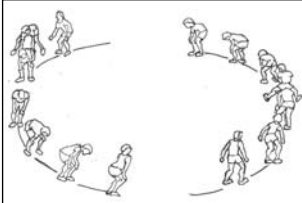

1. Η προπόνηση για την ανάπτυξη της αντοχής είναι επίπονη και μονότονη και απαιτείται μεγάλη χρονική διάρκεια για να φανούν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Οι ώρες του σχολικού προγράμματος δεν επαρκούν για την ανάπτυξη και βελτίωση της αντοχής. Για το λόγο αυτό οι μαθητές πρέπει να πεισθούν για τα οφέλη της προπόνησης της αντοχής, και μαζί με τους καθηγητές της Φ.Α να καθορίσουν στόχους για εκτός σχολείου δραστηριότητες.
2. Η τεχνική του τρέξιματος, καθώς επίσης και η τεχνική της εκκίνησης στους δρόμους αντοχής, διδάσκονται με την ολική μέθοδο διδασκαλίας. Δηλαδή οι μαθητές προσπαθούν να εκτελέσουν την τεχνική της κίνησης στην ολοκληρωμένη της μορφή, όπως αυτή επιδεικνύεται και εξηγείται από τον καθηγητή.
3. Οι πιο γνωστές μέθοδοι για την ανάπτυξη της αντοχής είναι:
  - 3.1. Συνεχόμενο τρέξιμο:
    - α) Τρέξιμο για απόσταση. Για τους αρχάριους προτείνεται συνεχόμενο τρέξιμο 2-3 χιλιομέτρα.
    - β) Τρέξιμο με χρόνο. Για τους αρχάριους προτείνεται συνεχόμενο τρέξιμο 8-15 λεπτά.
  - 3.2. Δρομικά παιχνίδια (fartlek): Τρέξιμο σε ποικίλο έδαφος (ανηφόρα, κατηφόρα κλπ.) και με ποικίλους ρυθμούς (αργά, γρήγορα, βάδην, σταμάτημα και ασκήσεις).
  - 3.3. Διαλειμματική προπόνηση: Πρέπει να λαμβάνονται υπόψη η απόσταση, οι επαναλήψεις, η ένταση και η διάρκεια του διαλείμματος.
  - 3.4. Κυκλική προπόνηση: Άσκηση σε σταθμούς, μεγάλος αριθμός επαναλήψεων, με μικρή ένταση και σχετικά μικρό διάλειμμα.
  - 3.5. Όλες οι παραπάνω δραστηριότητες πρέπει να γίνονται με ένταση 65-75%, της μέγιστης ή με 135-150 καρδιακούς παλμούς/λεπτό.
  - 3.6. Άλλες αθλητικές δραστηριότητες (κολύμπι, ποδόσφαιρο, ποδήλατο).
  - 3.7. Οι μαθητές και οι μαθήτριες με κινητικές δυσκολίες μπορούν να αντικαταστήσουν το τρέξιμο με το βάδην.
  - 3.8. Κάποιοι μαθητές και μαθήτριες που πιθανόν ενδιαφέρονται για το αγώνισμα του βάδην, πρέπει να ενθαρρυνθούν να ασχοληθούν με αυτό.
4. Για τον καθορισμό στόχων άσκησης και αύξησης της παρακίνησης πρέπει να ληφθούν υπόψη τα εξής:
  - 4.1. Στην αρχή της εφηβείας υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ των νέων, τόσο ως προς τα

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ανατομικά χαρακτηριστικά όσο και ως προς την αερόβια ικανότητα, που οφείλονται στις αναπτυξιακές αλλαγές. Υπάρχουν επίσης διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς την ωρίμανση. Για το λόγο αυτό πρέπει να αποφεύγεται η σύγκριση μεταξύ των μαθητών, αλλά να καθορίζονται στόχοι προσωπικής βελτίωσης.

- 4.2. Οι στόχοι πρέπει να είναι ρεαλιστικοί, αλλιώς υπάρχει κίνδυνος απογοήτευσης και εγκατάλειψης από τη μη εκπλήρωσή τους.
- 4.3. Οι στόχοι πρέπει να είναι βραχυπρόθεσμοι και μετρήσιμοι, ώστε η επιτυχία στο άμεσο μέλλον να δρα παρακινητικά στους μαθητές. Τεστ, αγώνες και άλλες εκδηλώσεις, όταν γίνονται τακτικά ενθαρρύνουν τους μαθητές να συνεχίσουν.
- 4.4. Σαν μακροπρόθεσμοι στόχοι μπορούν να τεθούν η διατήρηση της καλής υγείας, της καλής σιλουέτας, η εγγύηση της μακροβιότητας κλπ.
- 4.5. Η προπόνηση για την ανάπτυξη της αντοχής είναι επίπονη και μονότονη. Για το λόγο αυτό:
  - α) Οι μαθητές πρέπει να πεισθούν για τα οφέλη που θα αποκομίσουν από την βελτίωση της αντοχής
  - β) Πρέπει να δημιουργήσουμε ένα τέτοιο περιβάλλον προπόνησης και μαθήματος, όπου οι μαθητές θα έχουν μεγάλο ενδιαφέρον και θα βιώσουν χαρά και ικανοποίηση.
5. Μπορούν να διδαχθούν τα βασικά στοιχεία για τη λειτουργία του κυκλοφορικού και αναπνευστικού συστήματος και τα βασικά χαρακτηριστικά της αερόβιας ικανότητας:
  - 5.1. Με ολιγόλεπτες (5' περίπου) διαλέξεις στην αρχή του μαθήματος.
  - 5.2. Με την αφιέρωση κάποιων μαθημάτων και χρησιμοποίηση εποπτικών μέσων για το σκοπό αυτό (video, DVD, διαφάνειες κλπ.).
6. Η σωστή διατροφή και η άσκηση προσφέρουν τα μέγιστα στη σωστή ανάπτυξη των νέων που βρίσκονται στην αρχή της εφηβείας. Οι μαθητές αποκτούν θετικές στάσεις ως προς την υγιεινή διατροφή και γενικά ως προς τον υγιεινό τρόπο ζωής, όταν υιοθετούν τα εξής:
  - 6.1. Ακολουθούν μία διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και υδατάνθρακες.
  - 6.2. Αποφεύγουν συνειδητά το κάπνισμα και το αλκοόλ.
  - 6.3. Ξεκουράζονται επαρκώς και διαχειρίζονται σωστά την ενέργειά τους.


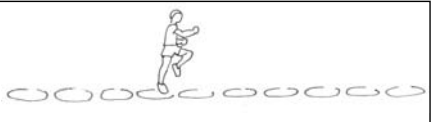
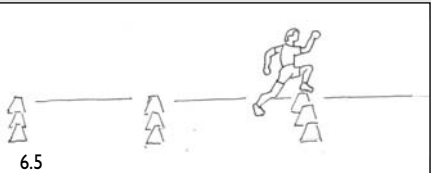
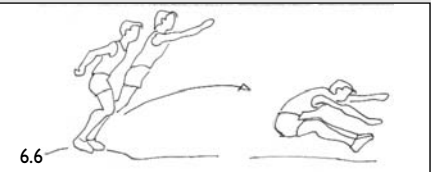
**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.1: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε μήκος:** Ασκήσεις εξοικείωσης για την καλλιέργεια αλτικών δυνάμεων και δεξιοτήτων στο μήκος.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να εκτελούν ασκήσεις που προάγουν το ρυθμό και την αλτική δύναμη.</li> <li>2. κατανοήσει τη σημασία της επιδεξιότητας στην ώθηση και απογείωση στα άλματα.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων, σκάμμα, στρώματα, σχοινάκια, ιατρικές μπάλες ή κώνους, ελαστικά σχοινάκια.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. Ο καθηγητής περιγράφει και εκτελεί σύντομα τις ασκήσεις εκμάθησης του ρυθμού, τη βελτίωση της δύναμης των ποδιών και της ώθησης.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Οι μαθητές τρέχουν αργά σε κύκλο:       <ol style="list-style-type: none"> <li>α) Ο εκάστοτε τελευταίος μαθητής κάνει σλάλομ. β) Αναπήδηση πάνω από την πλάτη του μαθητή που προηγείται (βαρελάκια). Σχήμα 6.1. γ) Αναπήδηση πάνω από ράβδο που μεταφέρουν μαθητές. Σχήμα 6.2. Διατάξεις των ποδιών.</li> </ol> </li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.1</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.2</b></p> </div> </div> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναπήδησεις στο σχοινάκι με δύο και ένα πόδι εναλλάξ. Σχήμα 6.3. 7'</li> <li>2. Ρυθμούς με έμφαση την ώθηση σε ύψος. Οι ωθήσεις γίνονται μέσα σε σχεδιασμένους κύκλους στο έδαφος. Σχήμα 6.4. 8'</li> <li>3. Δρομικές ασκήσεις πάνω από κώνους, μπάλες ή σχοινάκια με 5 ή 3 ή 1 ενδιάμεσους διασκελισμούς. Σχήμα 6.5. 8'</li> <li>4. Μήκος χωρίς φορά. Σχήμα 6.6. 7'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις διάτασης. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των στόχων του μαθήματος και σύντομη συζήτηση για τις ασκήσεις του φύλλου κριτηρίων. Οι μαθητές ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το μάθημα που προηγήθηκε και καθορίζουν στόχους για άσκηση εκτός σχολείου. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <p>Να θέσουν στόχους μυϊκής ενδυνάμωσης των ποδιών, αυξάνοντας προοδευτικά τον αριθμό των αναπήδησεων παίζοντας με το σχοινάκι, βελτιώνοντας έτσι τη φυσική τους κατάσταση-υγεία και να παρακολουθήσουν την πρόοδό τους για διάστημα ενός μήνα. Να λάβουν υπόψη τις σχετικές οδηγίες και τα φύλλα στόχων που περιγράφονται στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τέσσερις ομάδες μαθητών των 7-8 ατόμων. Κάθε παιδί επιλέγει την ομάδα του.</li> <li>2. Κάθε ομάδα εφαρμόζει ανεξάρτητα τις ασκήσεις αλλά με την ίδια σειρά.</li> <li>3. Κάθε άσκηση εκτελείται 3-5 φορές από κάθε μαθητή.</li> <li>4. Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο, εκτελεί και αυτοαξιολογείται στο φύλλο κριτηρίων. Κάρτα 6.1.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τήρηση του ποδιού ώθησης και του αριθμού των διασκελισμών στις ασκήσεις.</li> <li>2. Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης με πάτημα σ' όλο το πέλμα και ενεργητική ανύψωση των χεριών και του ποδιού αιώρησης (Σχήμα 6.4, 6.5).</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Δέσμευση των μαθητών για ενεργητική συμμετοχή και προσπάθεια βελτίωσης στις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν.</li> <li>✓ Επισήμανση των τεχνικών στοιχείων του φύλλου κριτηρίων.</li> <li>✓ Υιοθέτηση του αυτοελέγχου και σ' άλλους τομείς δράσης π.χ. διαχείρισης του χρόνου στην άσκηση και στη μελέτη των μαθημάτων.</li> </ul> <p><b>Σημείωση:</b> Ο καθηγητής να προετοιμάζει το χώρο διεξαγωγής του μαθήματος για να εξοικονομείται πολύτιμος χρόνος.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής εκτέλεσης δύο ασκήσεων επιλογής τους. Κάρτα 6.1 Σχήμα 6.3 έως 6.6.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 6.1: Για το μάθημα 6.1. Φύλλο κριτηρίων ασκήσεων για τη βελτίωση του ρυθμού και της δύναμης των κάτω άκρων**

Μελέτησε τα κριτήρια δυο ασκήσεων που θα επιλέξεις και εκτέλεσε 3 φορές κάθε άσκηση. Μετά από κάθε εκτέλεση σημείωσε αν είναι Σωστή ή Θέλει Βελτίωση με βάση τα κριτήρια.

ΣΧΗΜΑ	ΚΡΙΤΗΡΙΑ
 <p>6.3</p>	<p>Ώθηση στα δάκτυλα των ποδιών. Το σχοινάκι περιστρέφεται από την πηχεοκαρπική άρθρωση.</p> <p><b>Προσπάθεια</b></p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p>
 <p>6.4</p>	<p>Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης.</p> <p><b>Προσπάθεια</b></p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p>
 <p>6.5</p>	<p>Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης και ενεργητική ανύψωση του ποδιού αιώρησης.</p> <p><b>Προσπάθεια</b></p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p>
 <p>6.6</p>	<p>Έμφαση στην έκταση των ποδιών και τη συσπείρωση των γονάτων στο στήθος.</p> <p><b>Προσπάθεια</b></p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η <input type="checkbox"/></p>

**Πιθανές ερωτήσεις στους μαθητές:**

**Ερώτηση 1.** Γιατί είναι αναγκαία η εξοικείωσή σας με τις αλτικές ασκήσεις, πριν την εκτέλεση αλμάτων στο μήκος;

**Απάντηση.** Για την προετοιμασία του μυοσκελετικού συστήματος.

**Ερώτηση 2.** Τι είδους συστολή των μυών παρατηρείται κατά την κάμψη και έκταση του ποδιού ώθησης στο άλμα σε μήκος;

**Απάντηση.** Έκκεντρη στη φάση της κάμψης του ποδιού ώθησης και σύγκεντρη στη φάση της απογείωσης.


**Ερώτηση 3.** Ποιες μεγάλες μυϊκές ομάδες συμμετέχουν κατά την ώθηση στο άλμα σε μήκος; Να αναφέρετε παραδείγματα ζώων που παρουσιάζουν αυξημένη αλτικότητα.

**Απάντηση.** Γλουτιαίος, τετρακέφαλος, γαστροκνήμιος. Καγκουρό, Αντιλόπη κá.

**Ερώτηση 4.** Πού συμβάλλει η ενεργητική κίνηση του ποδιού αιώρησης και των χεριών στο άλμα σε μήκος;

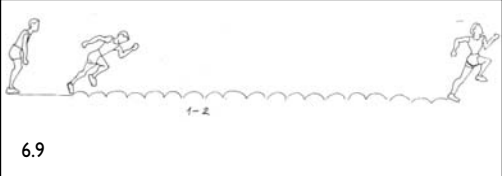
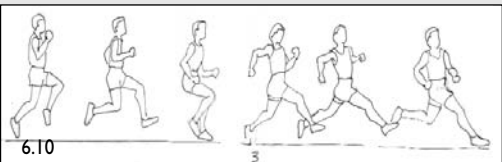

**Απάντηση.** Στην ανύψωση του κέντρου βάρους του σώματος.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.2: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε μήκος:** Βελτίωση της ταχύτητας στη φορά, της ώθησης και επανάληψη του άλματος με τη συσπειρωτική τεχνική.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να εκτελούν ασκήσεις που προάγουν την ταχύτητα στη φορά, την ώθηση-απογείωση και το συσπειρωτικό άλμα.</li> <li>2. μάθει να θέτουν στόχους προσωπικής βελτίωσης.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων, σκάμμα ή στρώματα, σχοινάκια, ιατρικές μπάλες ή κώνους.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αυτοελέγχου-Αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. Ο καθηγητής αναφέρεται συνοπτικά στη σημασία της ταχύτητας και της ώθησης καθώς και τους κανόνες διεξαγωγής και την εξέλιξη του αγωνίσματος. Στη συνέχεια περιγράφει και εκτελεί τις ασκήσεις σχετικά με το δρόμο φοράς, την ώθηση-απογείωση με σκοπό την τελειοποίηση του απλού συσπειρωτικού άλματος το οποίο διδάχτηκαν στην προηγούμενη τάξη.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο με ενδιάμεσες δρομικές ασκήσεις, διατάσεις. Τρέξιμο-πέρασμα στο σκάμμα 15-20 μ. x 1 επανάληψη. <b>8'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βήμα-άλμα και προσγείωση στο πόδι αιώρησης, με φορά 4-6 διασκελισμούς x 3 επαναλήψεις. <b>5'</b></li> <li>2. Δρομικές ασκήσεις πάνω από 4-6 μπάλες ή κώνους ή χαμηλά εμπόδια με έμφαση στην ώθηση και στη κίνηση του χεριού ψηλά x 3 επαναλήψεις. Κάρτα 6.1 Σχήμα 6.5. <b>5'</b></li> <li>3. Συσπειρωτικό άλμα με φορά 6 διασκελισμούς πάνω από σχοινάκια ύψους 30-50 εκατοστά και σε απόσταση 1,5 – 2 μέτρα από το πάτημα. Σχήμα 6.7. <b>5'</b></li> <li>4. Συσπειρωτικό άλμα με φορά 9 διασκελισμούς από βαθύρα πλάτους 80 εκ. και μετά από κανονικό βαθύρα. Σχήμα 6.8. <b>15'</b></li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις διάτασης. <b>2'</b></p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος και σύντομη συζήτηση των τεχνικών στοιχείων του φύλλου κριτηρίων Κάρτα 6.2. Ο καθηγητής υποβάλλει 1-2 γνωστικές ερωτήσεις τις οποίες απαντούν οι μαθητές, αφού προηγουμένως συζητήσουν γρήγορα στις ομάδες τους. <b>5'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να δεσμευτούν οι μαθητές στους γονείς τους ότι στο άλλο τρίμηνο θα αυξήσουν το χρόνο άσκησης και θα βελτιώσουν τους βαθμούς 1-2 μονάδες σε δύο θεωρητικά μαθήματα.</li> <li>2. Για ακριβές πάτημα στη βαλβίδα να βρουν τα σημεία ελέγχου της φοράς, με τη βοήθεια των συμμαθητών τους.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τέσσερις ομάδες μαθητών σε ζεύγη εκτελούν τις ασκήσεις με την ίδια σειρά που αναγράφονται στο κυρίως μέρος.</li> <li>2. Διατάσεις κύρια στους μυς των ποδιών.</li> <li>3. Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο, εκτελεί, και αξιολογείται από το συμμαθητή του στο φύλλο κριτηρίων.</li> </ol>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.7</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στη βελτίωση του δρόμου φοράς και στο πάτημα-ώθηση στη βαλβίδα. Κάρτα 6.2.</li> <li>2. Στη πτήση και προσγείωση στο συσπειρωτικό άλμα. Σχήμα 6.8.</li> <li>3. Ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι στόχοι.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Διεξαγωγή του μαθήματος και σε αίθουσα, με τη χρήση στρωμάτων.</li> <li>✓ Σύντομη – περιεκτική και κατ'ιδίαν ανατροφοδότηση μαθητών από τον καθηγητή.</li> <li>✓ Χαρακτηριστικό του απλού συσπειρωτικού άλματος είναι το γρήγορο μάζεμα των ποδιών μπροστά μετά την απογείωση. Σχήμα 6.8.</li> </ul> <p><b>Σημείωση:</b> 1. Ο καθηγητής παρακινεί τους μαθητές για ποιοτική εκτέλεση των ασκήσεων και της τεχνικής του συσπειρωτικού άλματος, ενεργοποιώντας την προσοχή τους με λέξεις “κλειδιά”, όπως: ‘βήμα’ για να δοθεί έμφαση στην παράταση της αιώρησης.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής του δρόμου φοράς και της ώθησης. Κάρτα 6.2. Σχήμα 6.9, 6.10, 6.11</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 6.2: Για το μάθημα 6.2. Φύλλο Αξιολόγησης  
(με τροποποίηση του μαθήματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως φύλλο κριτηρίων)**

ΣΧΗΜΑ	ΚΡΙΤΗΡΙΑ
 <p>6.9</p>	<p>1. Τρέξιμο με το μπροστά μέρος του πέλματος, γόνατα ψηλά, κλίση του κορμού. <b>Προσπάθειες</b> Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>2. Προοδευτική επιτάχυνση ως το βατήρα, ακρίβεια στο πάτημα. <b>Προσπάθειες</b> Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
 <p>6.10</p>	<p>3. Προτελευταίος διασκελισμός μεγάλος, τελευταίος διασκελισμός μικρός. <b>Προσπάθειες</b> Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
 <p>6.11</p>	<p>4. Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης κατά το πάτημα <b>Προσπάθειες</b> Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>5. Ενεργητική κίνηση του ποδιού αιώρησης μπροστά και πάνω. <b>Προσπάθειες</b> Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/> Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>

**Πιθανές ερωτήσεις στους μαθητές:**

**Ερώτηση 1.** Γιατί η εκτέλεση ενός άλματος με τη μέγιστη ταχύτητα δεν είναι δυνατή;

**Απάντηση.** Διότι οι μύες του ποδιού ώθησης αδυνατούν να αντεπεξέλθουν στη μεγάλη επιβάρυνση από τη μέγιστη ταχύτητα. Οι καλύτεροι άλτες μπορούν και χρησιμοποιούν το 90-95% της ταχύτητάς τους. Η επιβάρυνση του ποδιού ώθησης είναι 5-6 φορές μεγαλύτερη από το βάρος του αθλητή.

**Ερώτηση 2.** Πιστεύετε ότι όσο μεγαλύτερο μήκος φοράς πάρει ένας αθλητής, τόσο μεγαλύτερο θα είναι το άλμα που θα πετύχει στο μήκος; Δικαιολογήστε τη γνώμη σας.

**Απάντηση.** Όχι απαραίτητα, διότι ο αθλητής πρέπει να πάρει τόσο μήκος φοράς, ώστε να αναπτύξει τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα, τη στιγμή της ώθησης, που είναι αναγκαία προϋπόθεση για ένα επιτυχημένο άλμα. Γι' αυτό και το μήκος φοράς διαφέρει σε κάθε αθλητή.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.3: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε μήκος:** Βελτίωση αλτικών δεξιοτήτων και εκμάθηση της τεχνικής του άλματος με 1½ διασκελισμό.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b> μάθει να εκτελούν ασκήσεις που προάγουν δεξιότητες εκτέλεσης της τεχνικής του άλματος με 1½ διασκελισμό, κατανοώντας την εφαρμογή της έννοιας «Αλληλεπίδραση».</p>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Σκάμμα, πάγκοι, στρώματα, χαρτόκουτα φρούτων και ρόδες ποδηλάτων (εξωτερικά λάστιχα). <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, πρωτοβουλίας (στην προθέρμανση), αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. Σύντομη περιγραφή και εκτέλεση των ασκήσεων με στόχο την εκμάθηση και βελτίωση του άλματος με 1½ διασκελισμό.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο, διατάσεις άνω και κάτω άκρων. Ένας μαθητής δείχνει και οι άλλοι εκτελούν. 7'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βήμα - άλμα και πέρασμα σε μήκος 2-3 χαρτόκουτα στη σειρά, με φορά 4-6 διασκελισμούς και πάτημα στον κύκλο που σχηματίζει μία ρόδα ποδηλάτου. Προσγείωση στο σκάμμα με το πόδι αιώρησης και συνέχεια τρεξίματος. 8'</li> <li>2. Βήμα-άλμα με φορά 4-6 διασκελισμούς και πάτημα σε πάγκο ύψους 10-15 εκ. Προσγείωση στο σκάμμα με το πόδι αιώρησης στον κύκλο που σχηματίζει μία ρόδα ποδηλάτου και συνέχεια τρεξίματος. 8'</li> <li>3. Άλμα, με φορά 6 διασκελισμών, από πάγκο ύψους 10-15 εκ. και το πίσω χέρι με κυκλική τροχιά ακουμπά ένα υπερυψωμένο αντικείμενο π.χ. μπαλόνι ή κορδέλα και μετά τρέξιμο στο σκάμμα. Σχήμα 6.12. 15'</li> </ol> <div data-bbox="277 1040 736 1266" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.12</b></p> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις διάτασης. Ταυτόχρονα ο καθηγητής συνοψίζει τα σημαντικά σημεία του μαθήματος. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Οι μαθητές, σε ομάδες, ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το μάθημα που προηγήθηκε. Ο καθηγητής επιβραβεύει τους μαθητές για την προσπάθεια που κατέβαλαν. 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να θέσουν στόχους βελτίωσης σε δυο από τις παραπάνω ασκήσεις και σε δυο βασικά μαθήματα και να παρακολουθήσουν την πρόδοό τους για διάστημα 4 εβδομάδων.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τέσσερις ομάδες μαθητών των 6-7 ατόμων.</li> <li>2. Η προθέρμανση γίνεται σε επίπεδο ομάδων από τους μαθητές.</li> <li>3. Ο καθηγητής δείχνει τις ασκήσεις, με τις οποίες οι μαθητές θα μάθουν την τεχνική του άλματος με 1½ διασκελισμό και οι μαθητές τις εκτελούν για κάποιο χρονικό διάστημα.</li> <li>4. Ατομική και κατ' ιδίαν ανατροφοδότηση μαθητών από τον καθηγητή.</li> <li>5. Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο, εκτελεί, ερωτά πιθανόν τον καθηγητή για παροχή διευκρινήσεων και αυτοαξιολογείται.</li> <li>6. Κάθε μαθητής επιλέγει μόνος του τις επαναλήψεις και το διάλειμμα που θα χρησιμοποιήσει.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η εκτέλεση του άλματος με 1½ διασκελισμό προϋποθέτει πλήρη έκταση του ποδιού ώθησης και παράταση της αιώρησης του άλλου ποδιού με ενεργητική κίνηση των χεριών που προσδίδουν ισορροπία στο άλμα, κατανοώντας έτσι οι μαθητές την έννοια «Αλληλεπίδραση».</li> <li>2. Πάτημα σε όλο το πέλμα.</li> <li>3. Στις ασκήσεις το γόνατο του ποδιού αιώρησης είναι μπροστά κι επάνω.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι ασκήσεις εκτελούνται και με προσγείωση στα δύο πόδια.</li> <li>2. Να τονιστεί ότι το άλμα με ενάμισι διασκελισμό στον αέρα, είναι ένα συσπειρωτικό άλμα με έμφαση στην «παράταση» της φάσης «βήμα-άλμα» και των χεριών.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κινηθείτε μεταξύ των μαθητών και να βοηθήτε όπου απαιτείται ενθαρρύνοντάς τους.</li> </ol> <p><b>Αξιολόγηση:</b> Εκτέλεση της άσκησης 6.12. <b>Κριτήριο:</b> Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης, παράταση της αιώρησης (βήμα-άλμα) με ενεργητική κίνηση των χεριών.</p> <p style="text-align: right;"><b>Προσπάθειες</b></p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.4: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε μήκος:** Εκμάθηση – βελτίωση της τεχνικής του άλματος με 1½ διασκελισμό.

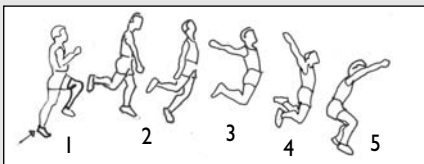
<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει πιο σύνθετες δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν στη βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης του άλματος με 1½ διασκελισμό, κατανοώντας την έννοια «χώρος – χρόνος».</li> <li>2. βελτιωθεί ως προς τη δεξιότητα της συνεργασίας.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Σκάμμα ή στρώματα, πάγκος, βατήρας, στρώματα, μπαλόνια, ελαστικά σχοινάκια, κορδέλες.  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο και αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος, από τον καθηγητή, που είναι η εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης του άλματος με 1½ διασκελισμό. Σύνομη περιγραφή και εκτέλεση των ειδικών ασκήσεων του κυρίως μέρους.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο και ενδιάμεσα δρομικές ασκήσεις. Διατάξεις. 5'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Άλμα, με φορά 6 διασκελισμών, από πάγκο ύψους 10-15 εκατοστών και το κεφάλι ακουμπά ένα υπερυψωμένο αντικείμενο π.χ. μπαλόνι ή κορδέλα και μετά τρέξιμο στο σκάμμα. 10'</li> <li>2. Βήμα-άλμα (φορά 4-6 διασκελισμών, πάτημα σε πάγκο ύψους 10-15 εκατοστών), και πέρασμα πάνω από ελαστικό σχοινάκι. Το σχοινάκι μετακινείται κατά μήκος στις επόμενες προσπάθειες, ανάλογα με την ικανότητα των μαθητών. Προσγείωση στο σκάμμα με τα δυο πόδια. 10'</li> <li>3. Ολοκληρωμένο άλμα με 1½ διασκελισμό και φορά 8-12 διασκελισμών με πάτημα σε βατήρα. Κάρτα 6.5. 15'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις διάτασης. Ταυτόχρονα ο καθηγητής συνοψίζει τα σημαντικά σημεία του μαθήματος. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Οι μαθητές ερωτούν τον καθηγητή για παροχή διευκρινίσεων στο φύλλο κριτηρίων και δίδεται γενική ανατροφοδότηση σε όλη τη τάξη. Οι μαθητές ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με την προσπάθεια που κατέβαλλαν στο μάθημα καθώς και για τη δημιουργική συνεργασία μεταξύ τους. 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετική):</b>      Να θέσουν στόχους βελτίωσης στην εκτέλεση της τεχνικής του άλματος με 1½ διασκελισμό καθώς και σε δυο βασικά μαθήματα και να παρακολουθήσουν την πρόοδό τους για διάστημα ενός μήνα. Να χρησιμοποιήσουν φύλλα στόχων όπως αυτά που περιγράφονται στο βιβλίο του μαθητή ή στο παρών βιβλίο.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε ζεύγη χωρίζονται σε 4 ομάδες και εκτελούν τις ασκήσεις με την ίδια σειρά που αναγράφονται στο κύριο μέρος.</li> <li>2. Ο καθηγητής προετοιμάζει τον χώρο διεξαγωγής του μαθήματος για εξοικονόμηση πολύτιμου χρόνου.</li> <li>3. Στα τελευταία 12 λεπτά του κυρίως μέρους του μαθήματος οι μαθητές γίνονται ζεύγη σε 4 ομάδες.</li> <li>4. Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο, εκτελεί 3-5 φορές την 3<sup>η</sup> άσκηση και αξιολογείται από το συμμαθητή του στο φύλλο κριτηρίων.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στο πόδι ώθησης και αιώρησης τα οποία δεν ανεβαίνουν γρήγορα στο στήθος, αλλά καθυστερούν στο βήμα-άλμα.</li> <li>2. Στην προσγείωση.</li> <li>3. Ανταλλαγή σκέψεων και συναισθημάτων πχ. θέληση, υπομονή, ικανοποίηση, αυτοεκτίμηση.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Διεξαγωγή του μαθήματος και σε αίθουσα, με τη χρήση στρωμάτων.</li> <li>✓ Να τονιστεί ότι η βελτίωση μιας δεξιότητας είναι αποτέλεσμα της επανάληψης, δηλαδή του χρόνου που θα αφιερώσει ο μαθητής.</li> <li>✓ Εφόσον υπάρχει έλλειψη πάγκου ή βατήρα, οι ασκήσεις του κυρίως μέρους θα γίνουν χωρίς αυτά.</li> </ul> <p><b>Σημείωση:</b>      Οι μαθητές να συζητήσουν με τον καθηγητή της Φυσικής ή των Μαθηματικών πώς μπορούν να υπολογίσουν το μήκος ενός άλματος σε σχέση με τις δυνάμεις που αναπτύσσονται.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής του άλματος με 1½ διασκελισμό σύμφωνα με τα κριτήρια της κάρτας 6.5.</p>	



**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.5: Κλασικός αθλητισμός – άλμα σε μήκος:** Εκμάθηση της τεχνικής του εκτατικού άλματος.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b> μάθει την τεχνική του εκτατικού άλματος.</p>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων, σκάμμα, πάγκοι, πλινθία, στρώματα. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο και αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και στην οργάνωση του μαθήματος. Ο καθηγητής συνοπτικά περιγράφει και εκτελεί τις ασκήσεις με σκοπό την εκμάθηση και βελτίωση του εκτατικού άλματος, αφού υπενθυμίσει τη σημασία ανάπτυξης της ταχύτητας στη φορά και της ώθησης – απογείωσης.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο με ενδιάμεσες δρομικές ασκήσεις ώθησης, διατάσεις. 5'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βήμα-άλμα με φορά 4 διασκελισμούς και πάτημα σε πάγκο ύψους 10-15 εκατοστών. Προσγείωση στο πόδι αιώρησης και στη συνέχεια τρέξιμο. Σχήμα 6.13. 6'</li> <li>2. Μήκος χωρίς φορά από πλινθίο. Σχήμα 6.14. 6'</li> <li>3. Άλμα από πάγκο με φορά 4-6 διασκελισμούς. Σχήμα 6.15. 6'</li> <li>4. Εκτατικό άλμα από βατήρα με φορά 4-6 διασκελισμούς. Σχήμα 6.16. 6'</li> <li>5. Εκτατικό άλμα αρχικά από πάγκο ύψους 10-15 εκατοστών με φορά 6-9 και μετά από βατήρα με φορά 9-12 διασκελισμούς. Κάρτα 6.4. Σχήμα 6.17. 12'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις διάτασης. Ταυτόχρονα ο καθηγητής συνοψίζει τα σημαντικά σημεία του μαθήματος. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Ο καθηγητής απαντά σε ενδεχόμενες ερωτήσεις των μαθητών επί των τεχνικών στοιχείων των φύλλων κριτηρίων Κάρτα 6.3, 6.4 και υποβάλλει 1-2 γνωστικές ερωτήσεις τις οποίες απαντούν οι μαθητές, αφού προηγουμένως συζητήσουν σύντομα στις ομάδες τους. 2'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να μάθουν, για το επόμενο μάθημα, τον τρόπο που πηδούν μήκος οι τυφλοί αθλητές καθώς και το όνομα του τυφλού Έλληνα χρυσού Ολυμπιονίκη στο μήκος, κατά τους Παραολυμπιακούς αγώνες του Σίδνεϊ.</li> <li>2. Να ενημερωθούν για τις πιθανές αλλαγές στις συνθήκες διαβίωσης των συμπολιτών μας με αναπηρίες, που δημιουργήθηκαν, λόγω των Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας το 2004.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε ζεύγη χωρίζονται σε 4 ομάδες και εκτελούν τις ασκήσεις με την ίδια σειρά που αναγράφονται στο κύριο μέρος.</li> <li>2. Στην 1<sup>η</sup> άσκηση ο μαθητής δίνει έμφαση στην ώθηση και στην ενεργητική κίνηση του γόνατου αιώρησης (βήμα-άλμα).</li> <li>3. Ο μαθητής θέτει προσωπικό στόχο, εκτελεί, και αξιολογείται από το συμμαθητή του, σύμφωνα με το φύλλο κριτηρίων και αμέσως μετά του δίνει πληροφορίες, όπου χρειάζεται βελτίωση.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στην προβολή της μέσης και της κάμψης των ποδιών.</li> <li>2. Ο μαθητής μαθαίνει τι μπορεί να επιτύχει αποδεχόμενος τις ικανότητες των συμμαθητών του.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <p>Στην 4<sup>η</sup> άσκηση ο μαθητής προσπαθεί να ακουμπήσει, προβάλλοντας τη μέση, μία ράβδο ή ένα κλαδί που κρατά ο διδάσκων ή ένας συμμαθητής.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής επιβραβεύει τους μαθητές για την προσπάθεια που καταβάλλουν και τους παρακινεί να προσπαθήσουν να βελτιώσουν το τρέξιμο στους τελευταίους 2-3 διασκελισμούς και το πάτημα.</li> <li>2. Ατομική και κατ' ιδίαν ανατροφοδότηση μαθητών από τον καθηγητή.</li> <li>3. Μεταξύ των αλμάτων οι μαθητές εκτελούν νοερά το επόμενο άλμα.</li> <li>4. Υιοθέτηση του αυτοελέγχου και σ' άλλους τομείς δράσης π.χ. μαθήματα και κοινωνική ζωή.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής ειδικών ασκήσεων και του εκτατικού άλματος. Κάρτα 6.3, Σχήμα 6.13, 6.14, 6.15, 6.16. Κάρτα 6.4. Σχήμα 6.17.</p>	



**ΚΑΡΤΑ 6.4: Για το μάθημα 6.3.  
Φύλλο κριτηρίων του εκτατικού άλματος****ΣΧΗΜΑ 6.17****ΚΡΙΤΗΡΙΑ**

1. Τέλεια έκταση του ποδιού ώθησης, ενεργητική κίνηση χεριών και γόνατου (βήμα-άλμα), μπροστά και πάνω.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

2. Έκταση του κορμού.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

3. Προβολή του ισχίου και κάμψη των γονάτων πίσω.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

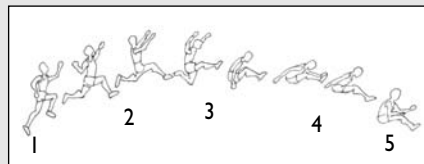
4. Τα χέρια τεντωμένα ψηλά και να κινούνται από μπροστά προς τα πίσω για την προσγείωση.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

5. Προσγείωση με παράλληλα πόδια και αποφυγή πτώσης προς τα πίσω.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

**Οδηγίες:** Με βάση τα κριτήρια παρατήρησε τον συμμαθητή σου κατά την εκτέλεση της 5<sup>ης</sup> άσκησης. Σε κάθε προσπάθεια έλεγξε 2 κριτήρια. Στη πρώτη προσπάθεια τα 1 και 2. Στη δεύτερη τα 3 και 4 και στη τρίτη τα κριτήρια 5 και 3. Μετά από κάθε εκτέλεση δώσε του πληροφορίες όπου χρειάζεται βελτίωση. Από τις 3-5 προσπάθειες που θα εκτελέσει, σημείωσε στο αντίστοιχο τετραγωνάκι αν εκτελεί Σωστά ή Θέλει Βελτίωση.

**ΚΑΡΤΑ 6.5: Για το μάθημα 6.5. Φύλλο κριτηρίων άλματος με 1/2 διασκελισμό****ΣΧΗΜΑ 6.18****ΚΡΙΤΗΡΙΑ**

1. Τέλεια έκταση του ποδιού ώθησης, ενεργητική κίνηση χεριών και γόνατου (βήμα-άλμα), μπροστά και πάνω.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

2. Έμφαση στο πόδι ώθησης και αιώρησης που ανεβαίνουν όχι γρήγορα προς το στήθος, καθυστερώντας το βήμα-άλμα.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

3. Πρόταση των χεριών και κίνηση προς τα πίσω για την προσγείωση.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

4. Κλίση του κορμού εμπρός.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

5. Προσγείωση με παράλληλα πόδια και αποφυγή πτώσης προς τα πίσω.

**Προσπάθειες**Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η 

**Οδηγίες:** Με βάση τα κριτήρια παρατήρησε τον συμμαθητή σου κατά την εκτέλεση της 3<sup>ης</sup> άσκησης. Σε κάθε προσπάθεια έλεγξε 2 κριτήρια. Στη πρώτη προσπάθεια τα 1 και 2. Στη δεύτερη τα 3 και 4 και στη τρίτη τα κριτήρια 5 και 2. Μετά από κάθε εκτέλεση δώσε του πληροφορίες, όπου χρειάζεται βελτίωση. Από τις 3-5 προσπάθειες που θα εκτελέσει, σημείωσε στο αντίστοιχο τετραγωνάκι αν εκτελεί Σωστά ή Θέλει Βελτίωση.

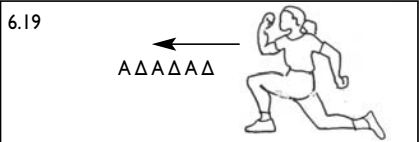
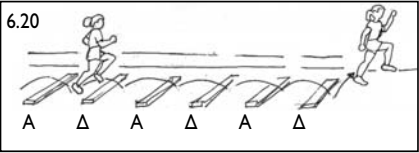
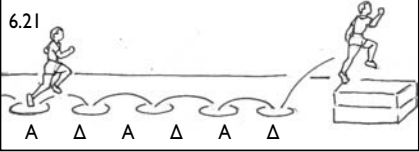
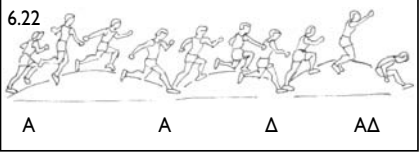
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.6: Κλασικός αθλητισμός – άλμα τριπλούν:** Ασκήσεις εκμάθησης του ρυθμού, των αλτικών δυνάμεων και δεξιοτήτων στο τριπλούν.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να εκτελούν ασκήσεις που προάγουν το ρυθμό και την αλτική δύναμη που θα τους βοηθήσουν στην εκτέλεση της τεχνικής του τριπλούν.</li> <li>2. κατανοήσει τις έννοιες «Σύστημα» και «Πολιτισμός».</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Κάρτες περιγραφής ασκήσεων, σκάμμα, στρώματα, εμπόδια ύψους 10-15 εκατοστών, χαρτόκουτα, κιμωλίες.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής συνοπτικά αναφέρεται στην ιστορία του αγωνίσματος και τους βασικούς κανόνες διεξαγωγής καθώς και στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος που σχετίζονται με την εκμάθηση του ρυθμού και τη βελτίωση της αλτικής δύναμης.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Παιχνίδι κουτσό, κυνηγητό ή αναπηδήσεις με σχοινάκι με δύο και ένα πόδι εναλλάξ, διατάσεις. 10'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ρυθμούς (ΑΔΑΔ) σε απόσταση 15-20 μέτρα. Σχήμα 6.19. 7'</li> <li>2. Ρυθμούς (ΑΔΑΔ) επάνω από χαμηλά εμπόδια ύψους 10-15 εκατοστών ή χαρτόκουτα. Σχήμα 6.20. 7'</li> <li>3. Πολλαπλά άλματα (ΑΑΔ, ΑΑΔ, ή ΔΔΑ, ΔΔΑ ή ΔΔΔ, ΑΑΑ) σε απόσταση 15-20 μέτρα. Σχήμα 6.21. 7'</li> <li>4. Τριπλούν με φορά 1-3 διασκελισμούς (ΑΑΔ ή ΔΔΑ) και προσγείωση. Σχήμα 6.22. 7'</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις διάτασης. Ταυτόχρονα ο καθηγητής συνοψίζει τα σημαντικά σημεία του μαθήματος. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Ο καθηγητής, αφού προηγουμένως επιβραβεύσει τους μαθητές για την προσπάθεια που κατέβαλλαν, τους ζητά να βρουν: α) Το όνομα και την χώρα του αθλητή που κατέχει το παγκόσμιο ρεκόρ στο τριπλούν. β) Τι σημαντικό υπάρχει σε μουσείο αυτής της χώρας που αποτελεί μέρος της πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Οι μαθητές απαντούν, αφού προηγουμένως συζητήσουν σύντομα στις ομάδες τους. 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <p>Να επιλέξουν και να εκτελέσουν, την επόμενη εβδομάδα 2 φορές x 10-15 επαναλήψεις, μια άσκηση δύναμης και να μάθουν ποιοι μύες ενεργοποιούνται.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 ομάδες μαθητών 7-8 ατόμων εκτελούν τις ασκήσεις ανεξάρτητα αλλά με την ίδια σειρά.</li> <li>2. Δέσμευση των μαθητών για ενεργητική συμμετοχή και προσπάθεια βελτίωσης στις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν.</li> <li>3. Παρουσίαση των ασκήσεων από τον καθηγητή και εκτέλεση από τους μαθητές για κάποιο χρονικό διάστημα.</li> <li>4. Κάθε μαθητής επιλέγει μόνος του τις επαναλήψεις και το διάλειμμα που θα χρησιμοποιήσει και θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης.</li> <li>6. Κάθε μαθητής ασκείται με τη βοήθεια του φύλλου κριτηρίων (Κάρτα 6.6.), αξιολογεί την απόδοσή του και διορθώνει τα λάθη του.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το «κουτσό» και το «βήμα» είναι χαμηλά και μακριά. Η κίνηση των χεριών είναι δρομική και οι κρούσεις με όλο το πέλμα.</li> <li>2. Οι μαθητές κατανοούν την έννοια «Σύστημα» και «Πολιτισμός» μέσω της συζήτησης στο τελικό μέρος του μαθήματος.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <p>Η πιθανή έλλειψη μικρών εμποδίων μπορεί να αντιμετωπισθεί με χαρτόκουτα αποθήκευσης-μεταφοράς φρούτων.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής βοηθάει όπου απαιτείται ενθαρρύνοντας τους μαθητές επαινώντας τους για την σωστή τεχνικά εκτέλεση.</li> <li>2. Παρακίνηση των μαθητών για ποιοτική εκτέλεση των ασκήσεων. Ενεργοποίηση της προσοχής των μαθητών με λέξεις-κλειδιά, όπως «χέρια», για να δοθεί έμφαση στην κίνηση των χεριών.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων της κάρτας 6.6. Σχήματα 6.19, 6.20, 6.21, 6.22.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 6.6: Για το μάθημα 6.6. Φύλλο κριτηρίων ειδικών ασκήσεων για την εκμάθηση του τριπλού**

Μελέτησε τα κριτήρια δύο ασκήσεων που θα επιλέξεις και εκτέλεσε 3 φορές κάθε άσκηση. Μετά από κάθε εκτέλεση σημείωσε αν είναι Σωστή ή Θέλει Βελτίωση με βάση τα κριτήρια.

ΣΧΗΜΑ	ΚΡΙΤΗΡΙΑ
<p>6.19</p> 	<p>α) Κορμός κάθετος β) αντίθετη κίνηση χεριών – ποδιών γ) γόνατο ψηλά δ) πίσω πόδι τεντωμένο.</p> <p><b>Προσπάθειες</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
<p>6.20</p> 	<p>α) Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης β) ενεργητική ανύψωση του ποδιού αιώρησης έως το οριζόντιο επίπεδο.</p> <p><b>Προσπάθειες</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
<p>6.21</p> 	<p>α) Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης β) ενεργητική ανύψωση του ποδιού αιώρησης.</p> <p><b>Προσπάθειες</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
<p>6.22</p> 	<p>α) ενεργητικές κρούσεις με πάτημα σε όλο το πέλαμα β) διατήρηση της ισορροπίας κατά το άλμα γ) αναλογία των επί μερους αλμάτων.</p> <p><b>Προσπάθειες</b>            Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/>            Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>

**Πιθανές ερωτήσεις στους μαθητές:**

**Ερώτηση 1.** Το πρόβλημα της διατήρησης της ισορροπίας στο άλμα τριπλού είναι υπαρκτό. Αυτό πού μπορεί να οφείλεται; Αναφέρετε παραδείγματα και πιθανά αίτια διατάραξης της ισορροπίας του περιβάλλοντος.

**Απάντηση.** Πιθανόν στη χρήση του αδύνατου ποδιού στις δυο πρώτες ωθήσεις ή και στο υπερβολικό ύψος και μήκος των διαδοχικών αλμάτων. Η αύξηση της θερμοκρασίας στον πλανήτη λόγω αυξημένης έκλυσης διοξειδίου του άνθρακα που προκαλούν οι καύσεις.

**Ερώτηση 2.** Αναφέρετε άλλες μορφές ισορροπίας, που συναντάτε στη φύση και στη καθημερινή ζωή.

**Απάντηση.** Π.χ., η ισορροπία του οικοσυστήματος, η ορμονική ισορροπία του ανθρώπινου οργανισμού, η ισορροπία στην άσκηση του σώματος και του πνεύματος.

**Ερώτηση 3.** Γιατί το Α' Άλμα (κουτσό) δεν πρέπει να είναι υψηλό ή υπερβολικά μεγαλύτερο, απ' όσο πρέπει; Από την καθημερινή σας ζωή αναφέρετε παραδείγματα ενεργειών που είναι σύμφωνα με τα μέτρα μας και επιτρέπουν να συνεχίσουμε αποτελεσματικά σε επόμενα βήματα, ή μη ρεαλιστικών ενεργειών που μας βάζουν φραγμούς για επόμενες ενέργειες.

**Απάντηση.** Π.χ., Αγορά καταναλωτικών αγαθών που ξεπερνούν τις οικονομικές μας δυνατότητες.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.7: Κλασικός αθλητισμός – άλμα τριπλούν:** Εκμάθηση της τεχνικής του άλματος τριπλούν.

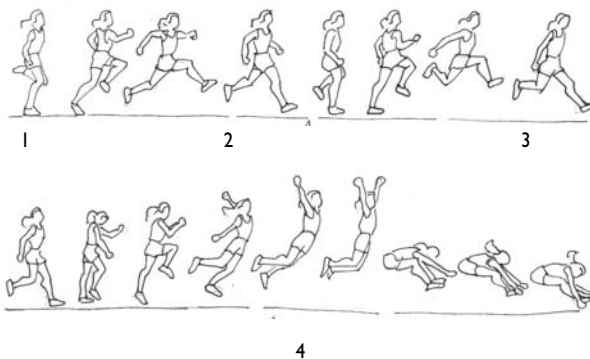
<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b> μάθει τη τεχνική του τριπλούν και θα μπορούν να αξιολογούν την απόδοσή τους με δοσμένα κριτήρια.</p>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Φύλλα κριτηρίων, σκάμμα ή στρώματα γυμναστικής. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος, από τον καθηγητή, που είναι η εξάσκηση για τη βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης των επί μέρους αλμάτων στο τριπλούν «Κουτσό», «Βήμα», «Άλμα».</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο, παιχνίδι κουτσό κυνηγητό, διατάσεις. <b>10'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Με φορά 2-4 διασκελισμούς χαμηλό και μεγάλο κουτσό. <b>7'</b></li> <li>2. Το ίδιο κουτσό – βήμα. <b>7'</b></li> <li>3. Το ίδιο βήμα – άλμα και προσγείωση στο σκάμμα. Σχήμα 6.23. <b>7'</b></li> </ol> <div data-bbox="249 786 749 957" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.23</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Τριπλούν με φορά 6-9 διασκελισμούς. Σχήμα 6.24. <b>7'</b></li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις διάτασης. <b>2'</b></p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των στόχων του μαθήματος από τον καθηγητή, ο οποίος απαντά σε ενδεχόμενες ερωτήσεις των μαθητών επί των τεχνικών στοιχείων του φύλλου κριτηρίων. Κάρτα 6.7. Οι μαθητές ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το μάθημα που προηγήθηκε και καθορίζουν στόχους για άσκηση εκτός σχολείου. <b>5'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να θέσουν στόχους μυϊκής ενδυνάμωσης με αλματικές ασκήσεις. Να θέσουν στόχους και στο μάθημα της ξένης γλώσσας και να παρακολουθήσουν την πρόδοό τους για διάστημα ενός μήνα.</li> <li>2. Να βρουν πέντε ονόματα Ελλήνων και ξένων πρωταθλητών ή πρωταθλητριών στο τριπλούν καθώς επίσης και γραμματόσημα με παραστάσεις αθλητών τριπλούν και μήκους.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δέσμευση των μαθητών για ενεργητική συμμετοχή και προσπάθεια βελτίωσης στις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν.</li> <li>2. Διατάσεις κύρια στους μύς των ποδιών.</li> <li>3. Παρουσίαση των ασκήσεων από τον καθηγητή και εκτέλεση από τους μαθητές για κάποιο χρονικό διάστημα.</li> <li>4. Κάθε μαθητής επιλέγει μόνος του τις επαναλήψεις και το διάλειμμα που θα χρησιμοποιήσει και θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης.</li> <li>5. Οι μαθητές εκτελούν σε σειρά.</li> <li>6. Κάθε άσκηση εκτελείται 3-5 φορές από κάθε μαθητή ο οποίος θέτει προσωπικό στόχο και αυτοαξιολογείται με βάση το φύλλο κριτηρίων και διορθώνει τα λάθη του.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Της τεχνικής εκτέλεσης των επί μέρους αλμάτων στο τριπλούν (Κουτσό, βήμα, άλμα) Κάρτα 6.7. Σχήμα 6.24.</li> <li>2. Αξιολόγηση της απόδοσής τους. Κάρτα 6.7.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής βοηθάει όπου απαιτείται επαινώντας τους μαθητές για την προσπάθεια που καταβάλλουν.</li> <li>2. Να επισημανθεί η σημασία της αποφυγής των συγκρίσεων.</li> <li>3. Ενθάρρυνση των μαθητών για ποιοτική εκτέλεση των αλμάτων.</li> <li>4. Επιβράβευση της βελτίωσης στην τεχνική και όχι της μεγαλύτερης επίδοσης.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Της τεχνικής εκτέλεσης του τριπλούν. Κάρτα 6.7. Σχήμα 6.24.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 6.7: Για το μάθημα 6.7. Φύλλο κριτηρίων της τεχνικής του τριπλούν**

Μελέτησε τα κριτήρια των φάσεων της τεχνικής κατά την εκτέλεση της 4<sup>ης</sup> άσκησης. Θα πραγματοποιήσεις 3-5 προσπάθειες με φορά 6-9 διασκελισμών. Μετά από κάθε εκτέλεση σημείωσε αν είναι Σωστή ή Θέλει Βελτίωση με βάση τα κριτήρια.

**ΣΧΗΜΑ**

6.24

**ΚΡΙΤΗΡΙΑ**

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>1.</b> Στο πρώτο πάτημα, φαίνεται σαν να συνεχίζεται η φορά και μετά την ώθηση. Το πόδι ώθησης είναι στην προβολή του κέντρου βάρους του σώματος. Πάτημα σε όλο το πέλμα.</p> <p style="text-align: center;"><b>Προσπάθειες</b></p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> | <p><b>3.</b> Το 2<sup>ο</sup> άλμα (βήμα) είναι χαμηλό και μακρύ.</p> <p style="text-align: center;"><b>Προσπάθειες</b></p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>                              |
| <p><b>2.</b> Κουτσό χαμηλό και μακρύ. Διατήρηση της ισορροπίας. Δρομική κίνηση των χεριών.</p> <p style="text-align: center;"><b>Προσπάθειες</b></p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>  | <p><b>4.</b> Άλμα και προσγείωση στα πέλματα, τα γόνατα λυγίζουν, αποφυγή πτώσης προς τα πίσω.</p> <p style="text-align: center;"><b>Προσπάθειες</b></p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει Βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> |

**Διάβασε με προσοχή και πάρε τις προφυλάξεις σου:**

Εφόσον υπάρχει σκάμμα στο σχολείο, για λόγους ασφάλειας των μαθητών οι καθηγητές θα πρέπει να τηρούν τα ακόλουθα κάθε φορά που θα χρησιμοποιούν το σκάμμα:

1. Να διατηρείται το σκάμμα καθαρό από σκληρά και αιχμηρά αντικείμενα.
2. Το σκάμμα να είναι καλά στρωμένο. Να βρέχεται όταν είναι πολύ στεγνό.
3. Να ανακατεύεται η άμμος πριν από κάθε χρήση.
4. Να σκουπίζεται η άμμος πάνω από τον βατήρα.
5. Να διατηρείται σε καλή κατάσταση ο βατήρας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.8: Κλασικός αθλητισμός – σκυταλοδρομία:** Τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής στη σκυταλοδρομία.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. βελτιωθεί στην αλλαγή της σκυτάλης με ασκήσεις που προάγουν τον συντονισμό, την ταχύτητα αντίδρασης και την επιτάχυνση.</li> <li>2. βελτιωθεί στον τομέα της συνεργασίας κατανοώντας την εφαρμογή της έννοιας «Επικοινωνία» και «Αλληλεπίδραση».</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Διάδρομοι σταδίου ή αυλόγυρος σχολείου, σκυτάλες.  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. Ο καθηγητής σύντομα περιγράφει τον τρόπο αλλαγής της σκυτάλης και τις διαφορές, ως προς την προετοιμασία, επιτάχυνση και μεταβίβαση, στη σκυταλοδρομία 4x100 μ. και 4x400 μ. επαναλαμβάνοντας στοιχεία προηγούμενου μαθήματος, καθώς επίσης και τις ασκήσεις που θα εκτελέσουν οι μαθητές για να προάγουν τον συντονισμό, την ταχύτητα αντίδρασης και την επιτάχυνση, βελτιώνοντας την τεχνική τους.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο με αλλαγή της σκυτάλης. Ο εκάστοτε τελευταίος μαθητής της ομάδας με το παράγγελμα «ώπ» μεταβιβάζει με το αριστερό του χέρι τη σκυτάλη στο δεξιό χέρι του μαθητή που βρίσκεται μπροστά του και αμέσως, αυξάνοντας την ταχύτητά του, πηγαίνει μπροστά και γίνεται ο πρώτος στην ομάδα του. 6'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σκυταλοδρομία με τρεις ομάδες μαθητών, κάθε μαθητής</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="207 957 485 1108"> </div> <div data-bbox="535 957 813 1108"> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div data-bbox="278 1118 406 1149">ΣΧΗΜΑ 6.25</div> <div data-bbox="606 1118 735 1149">ΣΧΗΜΑ 6.26</div> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. τρέχει μια απόσταση 2x20 μέτρα Σχήμα 6.25. 6'</li> <li>2. Σκυταλοδρομία με τρεις ομάδες των τριών μαθητών η καθεμία, τρέχουν σε απόσταση 3x50 μ. Σχήμα 6.26. 6'</li> <li>3. Σκυταλοδρομία δύο τετράδων μαθητών από όρθια εκκίνηση σε απόσταση 40 μ., με ζώνη αλλαγής 10 μ. Η αλλαγή της σκυτάλης γίνεται από κάτω προς τα πάνω. 20'</li> <li>✓ Σκυταλοδρομία σε γήπεδο, μεταξύ δύο ή περισσότερων ομάδων μαθητών, σε απόσταση 8x50 μ. Σχήμα 6.27.</li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις διάτασης. Ταυτόχρονα ο καθηγητής συνοψίζει τα σημαντικά σημεία του μαθήματος. 2'</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Οι μαθητές, σε ομάδες, ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το μάθημα που προηγήθηκε. 5'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετική):</b></p> <p>Οι μαθητές να χωριστούν σε ομάδες της αρεσκείας τους. Να θέσουν ως στόχο βελτίωσης της ομάδας τους τη μεταβίβαση της σκυτάλης σε ζώνη, ασκούμενοι μια φορά την εβδομάδα και να ελέγξουν την πρόδοό τους σε διάστημα ενός μήνα.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τέσσερις ομάδες μαθητών των 6-7 ατόμων.</li> <li>2. Η προθέρμανση γίνεται σε επίπεδο ομάδων.</li> <li>3. Ο καθηγητής δείχνει τις ασκήσεις που θα εκτελέσουν οι μαθητές για κάποιο χρονικό διάστημα.</li> <li>4. Κάθε ομάδα μαθητών εκτελεί 2-3 φορές κάθε άσκηση. Διάλειμμα είναι ο χρόνος που μεσολαβεί μεταξύ των ασκήσεων.</li> <li>5. Ο καθηγητής διορθώνει τα σημαντικά λάθη σε επίπεδο ομάδων.</li> <li>6. Οι ασκήσεις 1,2,3 γίνονται στον αυλόγυρο του σχολείου, η 4<sup>η</sup> άσκηση σε διαδρόμους γηπέδου.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η ταχύτατη μεταβίβαση της σκυτάλης με ασφάλεια μέσα στη ζώνη αλλαγής των 20 μ.</li> <li>2. Η συνεργασία και ο συντονισμός μεταξύ του δότη και του λήπτη της σκυτάλης κάνουν κατανοητή την έννοια «Επικοινωνία» και «Αλληλεπίδραση».</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μεταβαλλόμενη-σειριακή εξάσκηση.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δημιουργία διαδρόμων με κώνους.</li> <li>2. Μικτές ομάδες. Σχήμα 6.28.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τονίζεται η σημασία της αποφυγής των συγκρίσεων.</li> <li>2. Τονίζεται ότι η βελτίωση της μεταβίβασης της σκυτάλης σε ζώνη αλλαγής 20 μ. είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας των μαθητών και της επανάληψης, δηλαδή του χρόνου που θα αφιερώσουν οι μαθητές.</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="856 1582 999 1663"> </div> <div data-bbox="1021 1582 1163 1663"> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div data-bbox="863 1673 992 1703">ΣΧΗΜΑ 6.27</div> <div data-bbox="1035 1673 1163 1703">ΣΧΗΜΑ 6.28</div> </div>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Ο μικρότερος αριθμός άκυρων μεταβιβάσεων (εκτός ορίου της ζώνης 20 μ.) στην 3<sup>η</sup> άσκηση.</p>	



**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.9: Κλασικός Αθλητισμός – ακοντισμός:** Επανάληψη των στοιχείων της τεχνικής.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κάνει επανάληψη των στοιχείων της τεχνικής που διδάχθηκαν σε προηγούμενες τάξεις.</li> <li>2. διδαχθεί να θέτουν στόχους για τη βελτίωση της τεχνικής του ακοντισμού.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> 3-4 στόχοι για εξάσκηση (στεφάνια, μπάλες κλπ.), 4-5 ιατρικές μπάλες (1-3κ), 10-15 μπαλάκια ρίψεων (300γρ) ή μπαλάκια του τένις.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Παραγγέλματος – Μη αποκλεισμού.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λίγα λόγια για τον καθορισμό των στόχων προσωπικής βελτίωσης: α) Γιατί πρέπει να θέτουμε στόχους προσωπικής βελτίωσης για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων; β) Τι πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη όταν θέτουμε στόχους για προσωπική βελτίωση; <b>2'</b></li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> σε μικρές ομάδες πάσες με μπαλάκια ή μπάλες χειροσφαίρισης. <b>3'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ρίψη ιατρικής μπάλας με δύο χέρια πάνω από το κεφάλι σε στόχο με μετακίνηση (για απόσταση, συναγωνιστικά, ανά ζεύγη ή ανά ομάδες). <b>12'</b></li> <li>2. Ρίψη (μπαλάκι) με ένα χέρι από την τελική θέση σε στόχο: Από στάση, με ταλάντευση του κορμού πίσω-μπρος. Σχήμα 6.29. <b>12'</b></li> <li>3. Ρίψη με μπαλάκι σε στόχο, με την τεχνική του ακοντισμού με ελεύθερη μετακίνηση (περπάτημα). <b>12'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις: συζήτηση και προβληματισμός για την τεχνική της ρίψης από την τελική θέση. <b>4'</b></p> <p><b>Αραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετική):</b></p> <p>Να ασκηθούν οι μαθητές στον ελεύθερο χρόνο τους στην τεχνική της ρίψης από την τελική θέση, χρησιμοποιώντας μια ποικιλία προασκήσεων.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι στόχοι τοποθετούνται σε απόσταση 5-15μ από τη γραμμή της ρίψης.</li> <li>2. Οι μαθητές που πρόκειται να εκτελέσουν τη ρίψη, παίρνουν πρώτα θέση στη γραμμή, έχοντας αποστάσεις ασφαλείας μεταξύ τους.</li> <li>3. Εκτελούν τη ρίψη όλοι μαζί, με το παράγγελο του καθηγητή ή του βοηθού του.</li> <li>4. Αφού γίνει η ρίψη από όλους, οι επόμενοι μαθητές παίρνουν θέση στη γραμμή ρίψης.</li> </ol> <div data-bbox="882 836 1196 1118" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.29</b></p> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Ολική-Ομαδοποιημένη.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η μεταφορά του βάρους του σώματος γίνεται από το πίσω πόδι στο μπρος.</li> <li>2. Η απελευθέρωση του οργάνου γίνεται όταν ο μαθητής ωθήσει με το μπρος πόδι και το σώμα του είναι πλήρως ανορθωμένο.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βάλτε στόχους διαφορετικής δυσκολίας (μέγεθος, απόσταση, κλπ.) και δώστε τη δυνατότητα στους μαθητές να επιλέξουν.</li> <li>2. Αναφέρετε τους κανόνες ασφαλείας συχνά, ώστε οι μαθητές να συνηθίσουν στην τήρηση των κανόνων.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση της ρίψης στον ακοντισμό από την τελική θέση.</p>	

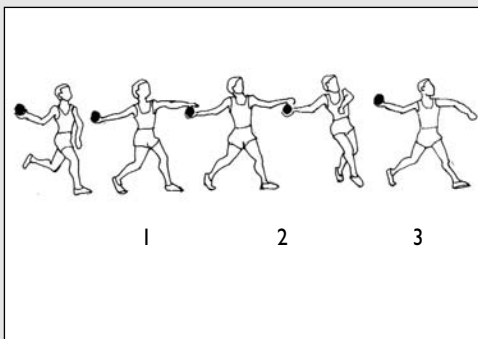
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.10: Κλασικός Αθλητισμός – ακοντισμός:** Εκμάθηση της τεχνικής των 5 διασκελισμών – Ρίψη με την ολοκληρωμένη μορφή του ακοντισμού.

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. διδαχθεί την τεχνική της ρίψης του ακοντίου με μετακίνηση (3 και 5 διασκελισμών).</li> <li>2. διδαχθεί με το στίλ του αυτοελέγχου και θα έχουν κατανοήσει τις έννοιες της αυτό-αξιολόγησης της αυτό-ανατροφοδότησης.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> 30 φύλλα κριτηρίων, 15-20 μπαλάκια ρίψεων ή μπαλάκια του τένις.  <b><u>Στίλ διδασκαλίας:</u></b> Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σκοπός και οργάνωση του μαθήματος. Λίγα λόγια για τη χρήση των φύλλων κριτηρίων. Επίδειξη της τεχνικής της ρίψης με μετακίνηση. <span style="float: right;">3'</span></li> <li>2. Αργό πλάγιο τρέξιμο με ψαλιδάκια: το πίσω πόδι μετακινείται κυκλικά εμπρός από το μπροστά πόδι. <span style="float: right;">3'</span></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εκμάθηση του 4<sup>ου</sup> (σταυρωτού-πηδηχτού) βήματος, από στάση ή με εισαγωγικά βήματα. <span style="float: right;">12'</span></li> <li>2. Εκμάθηση της τεχνικής των 5 διασκελισμών: Με περπάτημα, σταμάτημα στην τελική θέση και έλεγχος της ισορροπίας (βλέπε Κάρτα 6.8). <span style="float: right;">12'</span></li> <li>3. Ρίψη με την ολοκληρωμένη μορφή του ακοντισμού: εισαγωγικά βήματα – εκτέλεση της τεχνικής των 5 διασκελισμών – ρίψη (αργά στην αρχή, επίτευξη του κανονικού ρυθμού προοδευτικά). <span style="float: right;">12'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Τι επιτεύχθηκε και παρατηρήσεις: συζήτηση και προβληματισμός για την εξάσκηση με το στίλ του αυτοελέγχου. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b><u>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</u></b></p> <p>Να ασκηθούν στον ελεύθερο χρόνο τους στην τεχνική των 5 διασκελισμών, εφαρμόζοντας αυτό-αξιολόγηση και αυτό-ανατροφοδότηση (προαιρετικά).</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι ασκήσεις 1 και 2 μπορούν να διδαχθούν με το στίλ του αυτοελέγχου: κάθε μαθητής συμβουλευέται πρώτα το φύλλο κριτηρίων για τα κυριότερα σημεία της τεχνικής της άσκησης, και στη συνέχεια εκτελεί. Μετά επιστρέφει στο φύλλο και αυτό-αξιολογείται. Αφού έχει λάβει την κατάλληλη ανατροφοδότηση, εκτελεί ξανά. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική-ομαδοποιημένη.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στο 3<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup> διασκελισμό τα πόδια πατούν λοξά (45<sup>ο</sup> περίπου), ενώ ο κορμός στρέφεται σχεδόν παράλληλα προς την κατεύθυνση της ρίψης.</li> <li>2. Στο 5<sup>ο</sup> βήμα το πόδι πατά δυναμικά (κοντράρει) με το πίσω μέρος του πέλματος.</li> <li>3. Η ώθηση ξεκινά από το πίσω πόδι, ο κορμός ανορθώνεται και στρέφεται προς τα εμπρός.</li> <li>4. Η απελευθέρωση του οργάνου γίνεται από το ψηλότερο δυνατό σημείο, ο κορμός κινείται μπροστά μετά τη ρίψη.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Βοηθάτε τους μαθητές που έχουν προβλήματα με το χειρισμό των φύλλων κριτηρίων. Ενθαρρύνετε τους να συνεχίσουν την προσπάθεια παρά τις πιθανές δυσκολίες.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Αξιολόγηση της ρίψης στον ακοντισμό με τη τεχνική των 5 διασκελισμών.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 6.8: Φύλλο κριτηρίων για το μάθημα 6.10**

Ρίψη με τρεις διασκελισμούς – εκμάθηση του 4<sup>ου</sup> διασκελισμού. Σχήμα 6.30.



1. Το 1<sup>ο</sup> βήμα με το αριστερό πόδι. Το δεξί χέρι τεντωμένο πίσω. Ο κορμός στραμμένος προς τα δεξιά (90°).

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Το 2<sup>ο</sup> βήμα με το δεξί, πηδηχτά και σταυρωτά πάνω από το αριστερό, το πέλμα πατά λοξά προς τα δεξιά (45°).

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

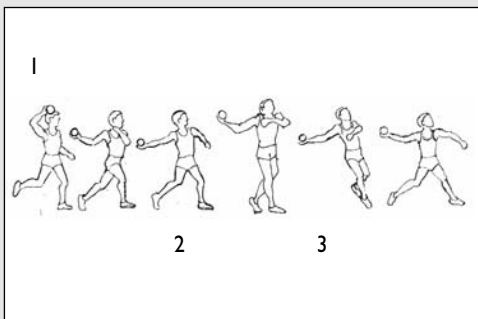
3. 5<sup>ο</sup> βήμα: Γρήγορη τοποθέτηση του αριστερού ποδιού λοξά αριστερά και έλευση στην τελική θέση. Σχηματισμός τόξου στην πλάτη.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

Εκμάθηση της τεχνικής των πέντε διασκελισμών. Σχήμα 6.31.



1. Με περπάτημα: 1<sup>ο</sup> βήμα με το αριστερό πόδι, κράτημα του οργάνου πάνω από το κεφάλι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Τράβηγμα και κατέβασμα του χεριού πίσω, στροφή του κορμού προς τα δεξιά, στο 2<sup>ο</sup> και 3<sup>ο</sup> βήμα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. 4<sup>ο</sup> βήμα σταυρωτό (με το δεξί πάνω από το αριστερό), 5<sup>ο</sup> βήμα και έλευση στην τελική θέση.

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

Σημείωση: οι παραπάνω ασκήσεις αναφέρονται σε δεξιόχειρες. Οι αριστερόχειρες πρέπει να προσαρμόσουν τις κινήσεις τους ανάλογα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

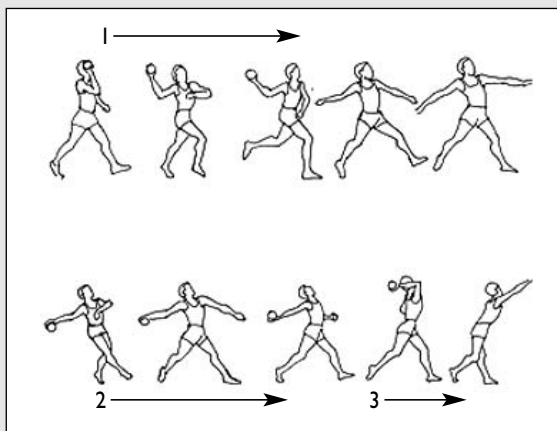
**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.11: Κλασικός Αθλητισμός – ακοντισμός:** Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων εξάσκησης στην τεχνική του ακοντισμού – Μηχανική των βολών.

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει πώς να σχεδιάζουν ατομικά προγράμματα εξάσκησης για τη βελτίωση της τεχνικής του ακοντισμού.</li> <li>2. διδαχθεί τα βασικά για τη μηχανική των βολών.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> 4-5 ιατρικές μπάλες (1-3κ), 15-20 μπαλάκια ρίψεων ή μπαλάκια του τένις.  <b><u>Στιλ διδασκαλίας:</u></b> Σχεδιασμός προγραμμάτων εξάσκησης.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λίγα λόγια για την τεχνική των ρίψεων και τη μηχανική των βολών: α) Ποια είναι η ιδανική γωνία απελευθέρωσης κατά τη ρίψη; β) Από τι εξαρτάται το βεληνεκές της βολής; <b>5'</b></li> <li>2. Προθέρμανση με αργό τρέξιμο και στη συνέχεια διατάσεις. <b>3'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Εφαρμογή προγραμμάτων εξάσκησης για τις ρίψεις.</b> Κάθε μαθητής ασκείται σύμφωνα με το πρόγραμμα που σχεδίασε ο ίδιος και προσπαθεί να τηρεί πιστά τα σημεία έμφασης της κάθε άσκησης. Το κάθε πρόγραμμα περιλαμβάνει 4 ασκήσεις και η κάθε άσκηση διαρκεί περίπου 7 λεπτά. Ο καθηγητής παρακολουθεί τους μαθητές, καθώς αυτοί εκτελούν και βοηθά όταν χρειάζεται. <b>30'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Γίνεται μία γενική κριτική για τα προγράμματα και συζητούνται οι προβληματισμοί των μαθητών. <b>7'</b></p> <p><b><u>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</u></b> Εφαρμογή του προγράμματος άσκησης για τη τεχνική των ρίψεων στον ελεύθερο χρόνο.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές είχαν σαν εργασία να καταγράψουν 4 προασκήσεις για την εξάσκηση στον ακοντισμό. Αναφέρονται επίσης και τα σημεία έμφασης για κάθε προάσκηση.</li> <li>2. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν προασκήσεις που διδάχθηκαν σε προηγούμενα μαθήματα ή άλλες πηγές (βιβλία, περιοδικά, κλπ.).</li> <li>3. Η προθεσμία παράδοσης των εργασιών είναι 7-10 ημέρες, οι δε εργασίες φυλάσσονται στα αρχεία των μαθητών και του καθηγητή.</li> <li>4. Ο καθηγητής βοηθά τους μαθητές στο σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης όταν χρειάζεται. Ελέγχει αν τα προγράμματα αυτά είναι επιτεύξιμα και παρέχουν ασφάλεια.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τήρηση των κανόνων ασφαλείας.</li> <li>2. Να μη γίνεται σύγκριση επιδόσεων.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Όταν δοθεί η ευκαιρία (άσχημος καιρός, κ.λπ.), μπορεί να αφιερωθεί ένα μάθημα για την τεχνική και τη μηχανική των ρίψεων με τη χρήση εποπτικών μέσων (διαφάνειες, βίντεο, κλπ.).</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Η συμμετοχή και η προσπάθεια των μαθητών στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 6.9: Φύλλο αξιολόγησης για την τεχνική του ακοντισμού**

Όνομα: \_\_\_\_\_

Τάξη: \_\_\_\_\_



ΣΧΗΜΑ 6.32

Οι κυριότερες φάσεις	Αξιολόγηση
1. 1 <sup>ο</sup> -2 <sup>ο</sup> -3 <sup>ο</sup> βήμα, τέντωμα του χεριού πίσω	<b>A Y M X</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. 4 <sup>ο</sup> βήμα σταυρωτό, 5 <sup>ο</sup> -έλευση στην τελική θέση	<b>A Y M X</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. Ρίψη	<b>A Y M X</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Για λόγους ασφάλειας η ρίψη γίνεται με μπαλάκι ρίψεων (300γρ).

Σημείωση: A= άριστη, Y= υψηλή, M= μέτρια, X= χαμηλή.

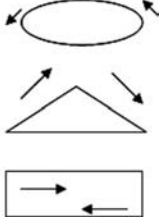
Η παραπάνω αξιολόγηση είναι ποιοτική και συμβάλλει στην κατανόηση των σημείων που χρειάζονται βελτίωση. Είναι δυνατόν ωστόσο να προκύψουν και ποσοτικά στοιχεία, αν αντικαταστήσετε όπου: A=5, Y=4, M=3, X=2.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.12: Κλασικός Αθλητισμός – δρόμοι αντοχής:** Εξάσκηση για την ανάπτυξη της αντοχής – Ιστορία και κανονισμοί των δρόμων αντοχής.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ασκηθεί με προγράμματα κατάλληλα για την ανάπτυξη και βελτίωση της αντοχής.</li> <li>2. μάθει για την ιστορία των δρόμων αντοχής.</li> <li>3. μάθει τους κανονισμούς των δρόμων αντοχής.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> η αυλή του σχολείου, μετροταινία (25μ), 8-10 κώνοι, 3 χρονόμετρα.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό – Μη αποκλεισμού.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λίγα λόγια για τους κανονισμούς και την ιστορική εξέλιξη των δρόμων αντοχής: α) Ποια είναι σήμερα τα αγωνίσματα αντοχής; β) Ποια είναι η ιστορία του Μαραθώνιου; γ) Ποιες χώρες παραδοσιακά έχουν αναπτύξει τους δρόμους αντοχής; <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. Περιγραφή των στόχων και της οργάνωσης του μαθήματος. <span style="float: right;">2'</span></li> <li>3. Προθέρμανση με αργό τρέξιμο και διατάσεις. <span style="float: right;">3'</span></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συνεχόμενο τρέξιμο: μικρής-μέτριας έντασης. <span style="float: right;">10'</span></li> <li>2. Δρόμοι και παιχνίδια της επιλογής του καθηγητή. Παραδείγματα δίνονται στο μάθημα 7.6. της Β' τάξης. <span style="float: right;">10'</span></li> <li>3. Κυκλική προπόνηση για αντοχή: συνεχόμενη άσκηση, μικρής-μέτριας έντασης που περιλαμβάνει ασκήσεις κοιλιακών, ραχιαίων, ασκήσεις ανάπτυξης δύναμης χεριών και ποδιών. <span style="float: right;">10'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Συζήτηση και προβληματισμοί σχετικοί με το μάθημα:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>α) Γιατί η εξάσκηση για την αντοχή πρέπει να είναι μεγάλης διάρκειας και όσο το δυνατό συνεχόμενη; β) Με πόση ένταση πρέπει να ασκούμαστε, ώστε να πετύχουμε μεγάλης διάρκειας εξάσκηση; <span style="float: right;">5'</span></li> </ol> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <p>Εργασία: δημιουργία αρχείου ή άλμπουμ της τάξης με ιστορικά ντοκουμέντα σχετικά με τους δρόμους αντοχής (φωτογραφίες, άρθρα, επιδόσεις κ.λ.π.).</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Όλοι οι μαθητές ασκούνται συγχρόνως σε 3 σταθμούς, 8-9 παιδιά ανά σταθμό.</li> <li>2. 10' εξάσκηση σε κάθε σταθμό και μετά αλλαγή σταθμού.</li> <li>3. Κάθε μαθητής μπορεί να επιλέξει την ένταση της άσκησης. Μπορεί επίσης να κάνει 1-3 διαλείμματα (30'') αντί συνεχόμενης άσκησης σε κάθε σταθμό.</li> <li>4. Οι μαθητές με κινητικές δυσκολίες μπορούν να επιλέξουν το βάδην αντί του τρεξίματος.</li> </ol> <div data-bbox="882 923 1168 1084" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 6.33</b></p> <p>Παράδειγμα διαμόρφωσης του χώρου για άσκηση σε σταθμούς.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πιστή εφαρμογή της δραστηριότητας σε κάθε σταθμό.</li> <li>2. Η εξάσκηση σε κάθε σταθμό είναι συνεχόμενη και μικρής-μέτριας έντασης.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b> Ο σχεδιασμός της διαδρομής εξαρτάται πάντα από το διαθέσιμο χώρο άσκησης και τον εξοπλισμό του σχολείου.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Μπορεί να αφιερωθεί ένα τουλάχιστο μάθημα για την ιστορική εξέλιξη των δρόμων αντοχής και τη συμβολή τους στους Ολυμπιακούς Αγώνες, όταν οι συνθήκες το επιτρέψουν (άσχημος καιρός κ.λ.π.).</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Κατανόηση και εφαρμογή από τους μαθητές των μεθόδων άσκησης για την ανάπτυξη της αντοχής.</p>	

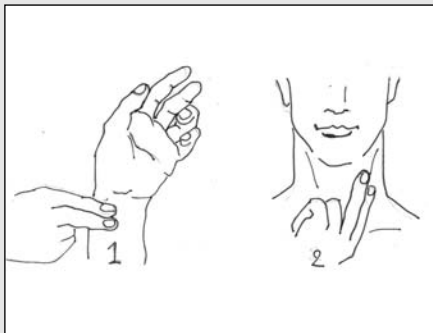
**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.13: Κλασικός Αθλητισμός – δρόμοι αντοχής:** Διαλειμματική άσκηση για την ανάπτυξη της αντοχής – Συνεργασία και αλληλοβοήθεια – Τα βασικά για την αερόβια ικανότητα.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει τη διαλειμματική μέθοδο εξάσκησης για τη βελτίωση της αντοχής.</li> <li>2. μάθει να ελέγχουν την ένταση της άσκησης με τη μέτρηση των Καρδιακών Παλμών (ΚΠ).</li> <li>3. μάθει τα βασικά για τη λειτουργία του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> η αυλή του σχολείου, κώνοι, σημαϊάκια, μετροταινία, 4-5 χρονόμετρα, – 30 φύλλα κριτηρίων.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο ή Αυτοελέγχου – Μη αποκλεισμού.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σύντομη διάλεξη για τη λειτουργία του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος και την αερόβια ικανότητα: α) Σχέση μεταξύ των συστημάτων του οργανισμού β) Ποιος ο ρόλος του <math>O_2</math> στη παραγωγή ενέργειας, απαραίτητης για τη μυϊκή αντοχή; 5'</li> <li>2. Ζέσταμα με αργό τρέξιμο ανά ομάδες και διατάσεις. 5'</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Διαλειμματική άσκηση.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Η άσκηση γίνεται με διαλειμματικό τρέξιμο: εναλλαγή τρεξίματος και διαλείμματος, π.χ. 2-4 σειρές X 4-5 επαναλήψεις των 50-100μ (135-150ΚΠ/λεπτό μετά από κάθε σειρά, 120ΚΠ/λεπτό στο διάλειμμα μεταξύ των σειρών).</li> <li>– Οι μαθητές ασκούνται σε ζεύγη ή σε μικρές ομάδες, με το αμοιβαίο στίλ ή το στίλ του αυτοελέγχου. Κάθε ομάδα επιλέγει την απόσταση, τις επαναλήψεις και τον αριθμό των σειρών που θα ασκηθεί.</li> <li>– Οι μαθητές προσπαθούν να ανακαλύψουν την ιδανική ένταση της άσκησης και τη διάρκεια του διαλείμματος, συμβουλευόμενοι το φύλλο κριτηρίων. 25'</li> </ul> </li> <li>2. <b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις χαλάρωσης, για παράδειγμα, αργές και βαθιές εισπνοές-εκπνοές. 3'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Συζήτηση σχετική με το μάθημα: α) Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος μέτρησης των ΚΠ; β) Τι φυσιολογικές αλλαγές αισθάνεστε, όταν οι παλμοί ανεβαίνουν στους 150; 7'</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b></p> <p>Να παρατηρούν τους ΚΠ κατά την ηρεμία και πως αυτοί μεταβάλλονται μετά από κάποιες φυσικές δραστηριότητες. Να λάβουν υπόψη τους τις σχετικές οδηγίες στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής σχεδιάζει ένα πρόγραμμα διαλειμματικού τρεξίματος για αντοχή, λαμβάνοντας υπ' όψη το επίπεδο της φυσικής κατάστασης των μαθητών.</li> <li>2. Κάθε μαθητής μπορεί να επιλέξει τις παραμέτρους του προγράμματος, δηλαδή την απόσταση, τον αριθμό των σειρών και των επαναλήψεων και τη διάρκεια του διαλείμματος.</li> </ol>  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.34</b></p> <p>Τρόποι διαμόρφωσης του χώρου για διαλειμματικό τρέξιμο.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σωστή χρησιμοποίηση των φύλλων κριτηρίων.</li> <li>2. Σωστή μέτρηση των ΚΠ και σωστή επιλογή της έντασης του τρεξίματος.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b> Μπορεί να αφιερωθεί ένα τουλάχιστο μάθημα για τη λειτουργία του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος και την αερόβια ικανότητα, χρησιμοποιώντας εποπτικά μέσα (ταινίες, λογισμικό, διαφάνειες κλπ.).</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Κατανόηση και εφαρμογή από τους μαθητές της διαλειμματικής άσκησης για την ανάπτυξη της αντοχής.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

## ΚΑΡΤΑ 6.10: Φύλλο κριτηρίων για το μάθημα 6.13

Τρόποι μέτρησης των καρδιακών παλμών



ΣΧΗΜΑ 6.35

1. Τοποθετούμε τα δύο πρώτα δάκτυλα του δεξιού χεριού στην εσωτερική πλευρά του καρπού του αριστερού χεριού, στην προέκταση του αντίχειρα. Πιέζουμε ελαφρά. Μετράμε τον αριθμό των παλμών για 15" και τον πολλαπλασιάζουμε με το 4.
2. Τοποθετούμε τα δύο πρώτα δάκτυλα του χεριού, ανάμεσα στην καρωτίδα και τον μεγάλο μυ του λαιμού. Ακουμπούμε ελαφρά. Μετράμε τον αριθμό των παλμών για 15" και τον πολλαπλασιάζουμε με το 4.
3. Κατά την άσκηση οι παλμοί πρέπει να κυμαίνονται μεταξύ 135 - 150/λεπτό, που αντιστοιχούν σε ένταση 65-75% της μέγιστης. Κατά το διάλειμμα οι παλμοί πρέπει να πέφτουν στους 120/λεπτό περίπου.

## ΚΑΡΤΑ 6.11: Φύλλο στόχων για το μάθημα 6.14

Όνομα \_\_\_\_\_ Επώνυμο \_\_\_\_\_

Τάξη \_\_\_\_\_ Ηλικία \_\_\_\_\_

Ημερομηνία έναρξης προγράμματος \_\_\_\_\_

Διάλεξε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω αποστάσεις (τρέξιμο ή βάδην):

1) 1000μ, 2) 1500μ, 3) Άλλη απόσταση (μεγαλύτερη) \_\_\_\_\_

Αρχική επίδοση: \_\_\_\_\_

1. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_  
Επίδοση μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_
2. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από δύο μήνες: \_\_\_\_\_  
Επίδοση μετά από δύο μήνες: \_\_\_\_\_
3. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από τρεις μήνες: \_\_\_\_\_  
Επίδοση μετά από τρεις μήνες: \_\_\_\_\_





**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.14: Κλασικός Αθλητισμός – δρόμοι αντοχής:** Σχεδιασμός και εφαρμογή μηνιαίων προγραμμάτων άσκησης για τη βελτίωση της αντοχής.

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει πώς να σχεδιάζουν μηνιαία προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της αντοχής.</li> <li>2. μάθει να θέτουν μακροχρόνιους στόχους προωπικής βελτίωσης για την αντοχή.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν το διαθέσιμο χώρο και εξοπλισμό του σχολείου, 30 φύλλα των στόχων.</p> <p><b><u>Στιλ διδασκαλίας:</u></b> Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Λίγα λόγια για τον καθορισμό στόχων προσωπικής βελτίωσης και το χειρισμό των φύλλων των στόχων. Προετοιμασία των μαθητών για την παρουσίαση των προγραμμάτων τους. Έλεγχος σε γενικές γραμμές από τον καθηγητή για το αν τα προγράμματα είναι ρεαλιστικά και πραγματοποιήσιμα. <b>10´</b></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> Εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για αντοχή. – Κάθε μαθητής παρουσιάζει (εκτελεί) κατά βούληση ένα ημερήσιο πρόγραμμα εξάσκησης, το οποίο είναι μέρος του μακροχρόνιου προγράμματος που σχεδίασε ο ίδιος. – Στα προγράμματα προς παρουσίαση πρέπει να συμπεριλαμβάνονται η προθέρμανση και η αποθεραπεία. <b>25´</b></p> <p><b>Τελικό Μέρος</b> – Γίνεται μία συζήτηση για τις βασικές αρχές ενός μακροχρόνιου προγράμματος για τη βελτίωση της αντοχής: α) Προοδευτική αύξηση της ποσότητας και της έντασης της άσκησης, β) Συνδυασμός μιας ποικιλίας μεθόδων εξάσκησης, γ) Έλεγχος της προόδου σε τακτά διαστήματα, χρησιμοποιώντας το φύλλο των στόχων. <b>10´</b></p> <p><b><u>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</u></b> Εφαρμογή του προγράμματος άσκησης για 3 μήνες και έλεγχος της προόδου σύμφωνα με το φύλλο των στόχων. Να χρησιμοποιηθούν οι σχετικές οδηγίες που περιγράφονται στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κάθε μαθητής έχει την υποχρέωση να σχεδιάσει ένα ατομικό, μηνιαίο πρόγραμμα εξάσκησης για τη βελτίωση της αντοχής.</li> <li>2. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο οι μέθοδοι ανάπτυξης για την αντοχή που διδάχθηκαν στο σχολείο, όσο και πηγές (βιβλία, περιοδικά, κλπ.)</li> <li>3. Το χρονικό όριο για την αποπεράτωση της εργασίας να είναι τουλάχιστο 10-15 ημέρες.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τήρηση των κανόνων ασφαλείας κατά την εξάσκηση.</li> <li>2. Ο κάθε μαθητής να έχει ασκηθεί για 25´ τουλάχιστο.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βοηθήστε τους μαθητές όταν χρειαστεί, τόσο κατά τον σχεδιασμό όσο και κατά την εκτέλεση των προγραμμάτων άσκησης.</li> <li>2. Τονίστε τα θετικά στοιχεία της δουλειάς των μαθητών και ενθαρρύνετε τους να προσπαθούν παρά τα πιθανά λάθη τους.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Η ικανότητα των μαθητών να σχεδιάζουν μηνιαία προγράμματα άσκησης για την αντοχή.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.15: Φυσική κατάσταση:** Ανάπτυξη της δύναμης και η συμβολή της στην υγεία – Σχεδιασμός και εφαρμογή μακροχρόνιων προγραμμάτων για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει βασικές αρχές προαγωγής της δύναμης και τα οφέλη στην υγεία τους, από την εξάσκησή της.</li> <li>2. κατανοήσει την έννοια «Ομοιότητα-διαφορά».</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Κάρτες ασκήσεων, ιατρικές μπάλες, μονόζυγο, στρώματα γυμναστικής.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συνοπτική αναφορά στους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. Ο καθηγητής συζητά με τους μαθητές τις μορφές δύναμης και πώς μπορούν να τις αναπτύξουν. Τονίζει ότι με διαφορετική μέθοδο και οργάνωση εξασκούν διαφορετικές μορφές της δύναμης π.χ. ανάλογα με τις επαναλήψεις και το ρυθμό εκτέλεσης της άσκησης. Επιπλέον τους παραπέμπει στο βιβλίο του μαθητή για να αντλήσουν πληροφορίες για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία τους.</li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο, διατάσεις. <b>10'</b></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ελαφρά άρση του κορμού από την ύπτια θέση με τα χέρια στο στήθος και τη βοήθεια συνασκούμενου, 8-12 επαναλήψεις <b>7'</b></li> <li>2. Έλξεις από μονόζυγο ή κλαδί δένδρου, 4-8 επαναλήψεις. <b>7'</b></li> <li>3. Συνεχόμενα κάθετα άλματα με μεσολαβή από το ημικάθισμα, 6-8 επαναλήψεις. <b>7'</b></li> <li>4. Ρίψη ιατρικής μπάλας προς τα εμπρός, επάνω από το κεφάλι, 8-12 επαναλήψεις. Σχ. 6.37. <b>7'</b></li> </ol> <p><b>Αποθεραπεία:</b> Περιπάτημα και ασκήσεις διάτασης. <b>2'</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.36</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>ΣΧΗΜΑ 6.37</b></p> </div> </div> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος. Αναφορά στις μυϊκές ομάδες που γυμνάστηκαν. Απαντήσεις σε ενδεχόμενες ερωτήσεις των μαθητών. Οι μαθητές ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το μάθημα που προηγήθηκε και καθορίζουν στόχους για άσκηση εκτός σχολείου. <b>5'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> Να σχεδιάσουν με φίλους ένα πρόγραμμα άσκησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και να ασκούνται σύμφωνα με αυτό τουλάχιστο 2-3 φορές την εβδομάδα (προαιρετικά). Να χρησιμοποιηθούν οι σχετικές οδηγίες που περιγράφονται στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Άσκηση σε σταθμούς: 4 σταθμοί, 6-8 άτομα, άσκηση σε ζεύγη, αλλαγή κάθε 7'.</li> <li>2. Κάθε μαθητής προσπαθεί να εκτελέσει τις αναγραφόμενες επαναλήψεις, διαφορετικά επιλέγει μόνος του τις επαναλήψεις και το διάλειμμα που θα χρησιμοποιήσει και θέτει προσωπικό στόχο βελτίωσης.</li> <li>3. Στην 4η άσκηση, δυο μαθητές που βρίσκονται σε απόσταση 8-10 μέτρων, ρίχνουν, εναλλάξ ο ένας στον άλλο, την μπάλα βάρους 2-3 κιλών. Η μπάλα, μετά τη ρίψη, προσγειώνεται στο έδαφος και μετά την παραλαβή ο άλλος μαθητής, ο οποίος επαναλαμβάνει το ίδιο.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στη βελτίωση της δύναμης των μαθητών και ειδικά των μυϊκών ομάδων που δεν ενεργοποιούνται με την καθημερινή δραστηριότητά τους.</li> <li>2. Στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.</li> <li>3. Ο μαθητής μαθαίνει τι μπορεί να επιτύχει αποδεχόμενος τις ικανότητες των συμμαθητών του, κατανοώντας την έννοια «Ομοιότητα-διαφορά» στους χώρους άσκησης.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Μερική.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b> Η 2η άσκηση μπορεί να αντικατασταθεί με το σκονί αναρρίχησης, όπου οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιούν και τα πόδια.</p> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Υπενθυμίζεται στους μαθητές ότι η εξάσκηση της δύναμης στην ηλικία τους παίζει σημαντικό ρόλο στη σωστή σωματική ανάπτυξη και τους προφυλάσσει από ορθοσωματικά προβλήματα και τραυματισμούς.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Εκτέλεση των ασκήσεων, του ημερήσιου προγράμματος, από τους μαθητές.</p>	

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6.16: Φυσική κατάσταση:** Ανάπτυξη δύναμης αυχένα και άνω πλάτης – Ρόλος της άσκησης στην πρόληψη του αυχενικού.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>έχουν κατανοήσει παράγοντες του σύγχρονου τρόπου ζωής που οδηγούν στο αυχενικό σύνδρομο και τον προληπτικό ρόλο της άσκησης.</li> <li>γνωρίζουν τρόπους ενδυνάμωσης αυχένα και άνω πλάτης.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Αυλή, στρώματα. <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ο καθηγητής εξηγεί τι είναι αυχενικό σύνδρομο και κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου στον αυχένα. Ενημέρωση ότι το 2/3 των ενηλίκων κάποια στιγμή στη ζωή τους αναφέρουν πόνο στον αυχένα, ενώ για το 15% ο πόνος αυτός είναι μόνιμη κατάσταση στη ζωή τους. Η σύγχρονη ασθένεια του αυχενικού οφείλεται κυρίως στην πολύωρη και κακή στάση σε χώρους εργασίας που επιβαρύνει τον αυχένα (π.χ., σε υπολογιστή, κομμωτική κ.λπ.). <span style="float: right;">5'</span></li> <li><b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο, διατάσεις κάτω άκρων. <span style="float: right;">5'</span></li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Έμφαση στις διατάσεις του άνω μέρους του σώματος με ταυτόχρονη επεξήγηση του ρόλου τους στην αύξηση της ελαστικότητας των μυών και αρθρώσεων και στην πρόληψη θλάσεων και φλεγμονών στην αυχενική μοίρα. <span style="float: right;">5'</span></li> <li>Ασκήσεις ενδυνάμωσης αυχένα. Σε όλες, αρχική θέση του αυχένα σε ευθεία, το βλέμμα στην ευθεία.       <ol style="list-style-type: none"> <li>Αργό σπρώξιμο του πηγουνιού μπροστά. Διατήρηση για 5'' και αργή επιστροφή. (β) Αργή στρέψη κεφαλιού αριστερά. Διατήρηση για 10'' και αργή επιστροφή. (γ) Το ίδιο προς τα δεξιά. (δ) Αργή κλίση κεφαλιού προς τα αριστερά. Διατήρηση για 5'' και αργή επιστροφή. (ε) Το ίδιο προς τα δεξιά. (στ) Αργό σήκωμα και των δύο ώμων. Διατήρηση για 5'' και αργή επιστροφή. <span style="float: right;">6'</span></li> </ol> </li> <li>Ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών την άνω πλάτης και ώμων. Συνασκήσεις, οι μαθητές ανά δύο. (α) Δέσιμο χεριών πάνω από τους ώμους, αντιμέτωποι σε θέση πρόκυψης-ελληγορωμαϊκής πάλης και σπρώξιμο ώμων αντιπάλου. (β) Ο ένας γονατιστός με τα χέρια στο έδαφος παριστάνει το τραπέζακι/σκαμπό κι ο άλλος γονατιστός κάνει πρόκυψη, στηρίζοντας το στήθος στην πλάτη του άλλου και προτείνοντας τα χέρια προς τα εμπρός παράλληλα με το έδαφος, παραμονή 30''. Εναλλαγές. 3 επαναλήψεις. <span style="float: right;">6'</span></li> <li>Παιχνίδι «ξεκόλλα υπολογιστάκια». 2-4 μαθητές κυνηγοί, τρέχουν ανάμεσα στους υπόλοιπους συμμαθητές τους που είναι διασκορπισμένοι στην αυλή, όρθιοι σε στάση προσοχής, εντελώς ακίνητοι (κόκαλο). Ο κάθε ακίνητος μαθητής βάζει νοερά ένα νούμερο από το 20 έως το 100. Μετρά από μέσα του ως αυτό το νούμερο και μόλις το φτάνει ανυψώνει τους πήχεις σα να γράφει σε υπολογιστή. Όποιος από τους κυνηγούς τον δει στη νέα θέση τρέχει να τον ακουμπήσει πρώτος φωνάζοντας «ξεκόλλα υπολογιστάκια». Οι μαθητές που «ξεκόλλησαν» τρέχουν πίσω απ' αυτόν που τους ξεκόλλησε και του υποδεικνύουν ποιοι άλλοι κούνησαν τους πήχεις και είναι σε θέση «υπολογιστάκια», αλλά δεν έχουν δικαίωμα να «ξεκολλήσουν» οι ίδιοι κάποιον «υπολογιστάκια». Κερδίζει όποια ομάδα έχει ξεκολλήσει τους περισσότερους. <span style="float: right;">15'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη με ερωτήσεις: Ποιες θέσεις δημιουργούν αυχενικό; Πώς το προλαμβάνουμε με άσκηση; <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα (προαιρετική):</b> Να βρουν ιστοσελίδες (α) για τη σωστή θέση εργασίας σε υπολογιστή, (β) για κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου και αυχενικό σύνδρομο. Επιλέγουν το 1 ή το 2.</p>	<p><b>Σημεία έμφασης</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Όταν εργαζόμαστε καθισμένοι: ο αυχένας επιβαρύνεται λιγότερο όταν δεν κυρτώνει, (π.χ. η οθόνη του υπολογιστή είναι στο ύψος των ματιών), η πλάτη της καρέκλας είναι ψηλή και αγκαλιάζει τους ώμους, οι αγκώνες ακουμπούν αναπαυτικά στα χερούλια της καρέκλας, οι καρποί ακουμπούν αναπαυτικά στο γραφείο και βλέπουν εμπρός.</li> <li>Τονίζεται ότι με την ενδυνάμωση των μυών που στηρίζουν τον αυχένα μειώνεται η πίεση στους μεσοσπονδύλιους δίσκους.</li> <li>Εξηγείται ότι η κάθε άσκηση ενδυνάμωσης αυχένα επαναλαμβάνεται 10 φορές. Στο μάθημα η κάθε άσκηση επαναλαμβάνεται 2-3 φορές ως επίδειξη.</li> <li>Τονίζεται ότι όταν κάποιος ασκείται μόνος του με την άσκηση 3β στηρίζει το στήθος του στο κάθισμα καρέκλας.</li> <li>Επισημαίνεται ότι αυτές οι ασκήσεις ενδυνάμωσης είναι προληπτικές και δεν εφαρμόζονται όταν κάποιος έχει φλεγμονή στο αυχένα, οπότε τη θεραπεία την προτείνει ο γιατρός.</li> <li>Υπενθυμίζεται ότι αυτό το παιχνίδι μάς διδάσκει να μην καθόμαστε κολλημένοι για πολύ ώρα μπροστά σε υπολογιστή αλλά να σηκωνόμαστε κάπου-κάπου και να κάνουμε κάποιες ασκήσεις.</li> </ol> <p><b>Παραλλαγές:</b> Επανάληψη του παιχνιδιού φωνάζοντας «ξεκόλλα κουρέα/κομμωτρία».</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Με ερωτήσεις: Γνώση για το τι είναι αυχενικό και ποιες ασκήσεις μάς προστατεύουν απ' αυτό.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ 6.17: Φυσική κατάσταση: Ανάπτυξη δύναμης κορμού – Ρόλος της άσκησης στην πρόληψη της οσφυαλγίας.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. έχουν κατανοήσει παράγοντες του σύγχρονου τρόπου ζωής που οδηγούν στην οσφυαλγία και τον προληπτικό ρόλο της άσκησης.</li> <li>2. γνωρίζουν τρόπους ενδυνάμωσης κορμού.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Αυλή, στρώματα.  <b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενημέρωση των μαθητών ότι το 50-80% των ανθρώπων κάποια στιγμή στη ζωή τους δε θα μπορούν να εργασθούν για αρκετές ημέρες λόγω πόνου στη μέση. Σε πολλούς απ' αυτούς το πρόβλημα είναι μόνιμο. Συνήθως προκαλείται από χρόνια κακή θέση σώματος (π.χ., κακή υποστήριξη της πλάτης της καρέκλας στη μέση ή το σώμα δεν είναι όρθιο) ή απότομο σήκωμα βάρους από λάθος θέση, σε συνδυασμό με αγυμνασία των ραχιαίων μυών. Επίδειξη σωστής θέσης σηκώματος και μετακίνησης βαρών. <b>5'</b></li> <li>2. <b>Προθέρμανση:</b> Αργό τρέξιμο, διατάσεις άνω άκρων. <b>5'</b>  <b>Κύριο Μέρος</b></li> <li>1. Έμφαση στις διατάσεις των κάτω άκρων και του κορμού με ταυτόχρονη επεξήγηση του ρόλου τους στην αύξηση της ελαστικότητας των μυών και αρθρώσεων και στην πρόληψη θλάσεων και φλεγμονών στην οσφυϊκή μοίρα. Ιδιαίτερη έμφαση στη διάταση των οπίσθιων μηριαίων. Παραμονή 45 δευτερόλεπτα. Κάθε διάταση δύο επαναλήψεις. <b>7'</b></li> <li>2. Ασκήσεις ενδυνάμωσης κορμού. Κοιλιακοί με λυγισμένα γόνατα, πλάγιοι κοιλιακοί, ραχιαίοι: από τρεις επαναλήψεις. Στους ραχιαίους η κοιλιά στο έδαφος, σώμα τεταμένο στην ευθεία και χέρια στην ανάταση, ανασηκώνονται πόδια και χέρια στο ίδιο ύψος με το κεφάλι, όλο το σώμα σε μία ευθεία, ο μαθητής προσπαθεί να «μακρύνει» για 10''. <b>10'</b></li> <li>3. Παιχνίδι «πρόσεχε τη μέση σου». Δύο μαθητές κυνηγοί, τρέχουν ανάμεσα στους υπόλοιπους συμμαθητές τους που είναι διασκορπισμένοι στην αυλή πιασμένοι σε δυάδες, όρθιοι σε στάση προσοχής, εντελώς ακίνητοι (κόκαλο). Ένας από τους ακίνητους μαθητές βάζει νοερά ένα νούμερο από το 20 έως το 100. Μετρά από μέσα του ως αυτό το νούμερο και μόλις το φτάνει κάθεται στο έδαφος και κάνει το τραπέζι, ενώ ο άλλος της δυάδας τον βλέπει όρθιος με χέρια μισάνοιχτα έτοιμος τάχα να τον σηκώσει. Όποιος από τους κυνηγούς δει το ζευγάρι στη νέα θέση τρέχει να ακουμπήσει πρώτος τον όρθιο φωνάζοντας «πρόσεχε τη μέση σου». Ο όρθιος κάνει βαθύ κάθισμα, πιάνει τον καθισμένο από τη μέση και κάνει πως το σηκώνει, αλλά όχι απότομα. Ο καθισμένος δεν αφήνει να τον σηκώσουν αλλά ανασηκώνεται. Αφού ανασηκωθούν τρέχουν πίσω από τον κυνηγό και του υποδεικνύουν ποιοι άλλοι είναι σε θέση «τραπέζι», αλλά δεν έχουν δικαίωμα να ακουμπήσουν οι ίδιοι τον όρθιο. Κερδίζει όποια ομάδα έχει ξεκολλήσει τους περισσότερους. <b>15'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Σύνοψη με ερωτήσεις: Ποιες θέσεις και κινήσεις δημιουργούν πρόβλημα στη μέση; Πώς το προλαμβάνουμε με άσκηση; <b>3'</b></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</b> (α) Να βρουν ιστοσελίδες για τη σωστή θέση μετακίνησης βαρών (π.χ. <a href="http://orthoinfo.aaos.org/main.cfm">http://orthoinfo.aaos.org/main.cfm</a>), και να γράψουν μια έκθεση (β) Να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα στόχων για διατάσεις και ενδυνάμωμα κορμού (κοιλιακοί και ραχιαίοι) για δύο εβδομάδες. Να φέρουν συμπληρωμένα τις κάρτες στόχων που δείχνουν την εξέλιξη των προσπαθειών τους. Επιλέγουν το α ή το β (προαιρετικές δραστηριότητες). Να χρησιμοποιηθούν οι σχετικές οδηγίες στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Σημεία έμφασης</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές να κατανοήσουν ότι (α) σήκωμα βάρους με τεταμένα πόδια επιβαρύνει τη μέση, ενώ αυτό δε συμβαίνει όταν το βάρους σηκώνεται με λυγισμένα γόνατα και όρθια την πλάτη, (β) κουβαλάμε βάρη όσο το δυνατό κοντύτερα στο σώμα μας.</li> <li>2. Τονίζεται ότι διάταση όλων των μυών και ιδιαίτερα των οπίσθιων μηριαίων προλαβαίνει και ανακουφίζει πόνους στη μέση.</li> <li>3. Τονίζεται ότι με την ενδυνάμωση των μυών του κορμού μειώνεται η πίεση στους μεσοσπονδύλιους δίσκους της οσφυϊκής μοίρας.</li> <li>4. Τονίζεται ότι στους κοιλιακούς τα γόνατα λυγίζουν, για να μη κάμπτεται η οσφυϊκή μοίρα και επιβαρύνεται άδικα.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b>  Στο παιχνίδι, αν κάποιος σκύψει αντί να κάνει βαθύ κάθισμα, ακυρώνεται η προσπάθεια και ξαναπροσπαθεί με βαθύ κάθισμα. Στο τέλος του πρώτου γύρου υπενθυμίζεται ότι αυτό το παιχνίδι μάς διδάσκει να λυγίζουμε γόνατα, όταν σηκώνουμε βάρος αλλά και να σηκωνόμαστε κάπου-κάπου, όταν εργαζόμαστε και να κάνουμε κάποιες ασκήσεις.</p>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Με ερωτήσεις: Γνώση για το ποιες ασκήσεις μας προστατεύουν από πόνους στη μέση.</p>	

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ



### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα:

#### Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας

...έχουν αποκτήσει την κατάλληλη ειδική φυσική κατάσταση που είναι απαραίτητη για την ποιοτική και ασφαλή εκτέλεση των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος.

...μπορούν να εκτελούν με ασφάλεια και με βάση ποιοτικά κριτήρια τις δεξιότητες κυβίστησης, ανακυβίστησης, τριγωνικής στήριξης, κατακόρυφης αναστροφής, τροχός, άλμα σε πλινθίο ή στρώματα και ποικιλία παραλλαγών τους.

...έχουν βελτιώσει την κιναισθητική τους ικανότητα και τις ικανότητες συντονισμού.

#### Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας

...μπορούν να αλληλοβοηθούνται να συνεργάζονται και να εμπιστεύονται τον εαυτό τους και τους συμμαθητές τους.

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

Άμεσα, στο μάθημα 5.1 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 5.1 έως 5.3.

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.4 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 5.2 και 5.3.

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.6 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 5.2 και 5.3.

Άμεσα στα μαθήματα 5.1, 5.5 και 5.6.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

...μπορούν να αξιολογούν και να καθοδηγούν με σεβασμό, θετική στάση και χωρίς προκαταλήψεις και να αποδέχονται την καθοδήγηση.

Άμεσα στα μαθήματα 5.4 και 5.5.

...έχουν αναπτύξει την υπευθυνότητα και την παρακίνησή τους για ενεργητική συμμετοχή.

Άμεσα στα μαθήματα 5.1 έως 5.6.

...έχουν αναπτύξει την αντιλαμβανόμενη ικανότητά τους, την αυτο-αντίληψή τους και την αυτό -αποτελεσματικότητά τους στις δεξιότητες της γυμναστικής.

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.5.

### Γνωστικός Τομέας

...γνωρίζουν τις τεχνικές, τις βιολογικές και τις οργανωτικές απαιτήσεις για την ποιοτική και ασφαλή εκτέλεση των δεξιοτήτων του αθλήματος.

Άμεσα στα μαθήματα 5.1 έως 5.6.

...μπορούν να εφαρμόζουν τη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων σε ασκήσεις του αθλήματος αλλά και σε διάφορες καταστάσεις σε άλλους χώρους δράσης (π.χ., υπευθυνότητα).

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.4 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 5.2 και 5.3.

...μπορούν να εφαρμόζουν τις δεξιότητες καθορισμού στόχων, σχεδιασμού, ανάπτυξης, παρακολούθησης και αξιολόγησης προγραμμάτων με σκοπό τη βελτίωση στις ασκήσεις του αθλήματος και σε διάφορους χώρους δράσης (π.χ., μαθήματα) και τομείς ανθρώπινων ενεργειών (π.χ., υπευθυνότητα).

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.5 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στα μαθήματα 5.2 και 5.5.

...μπορούν να εφαρμόζουν τη δεξιότητα της νοερής απεικόνισης σε ασκήσεις γυμναστικής και σε άλλους χώρους δράσης (π.χ., άλλα μαθήματα).

Άμεσα στα μαθήματα 5.2 έως 5.4 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στο μάθημα 5.3.

...έχουν κατανοήσει διαθεματικές έννοιες όπως αλληλεπίδραση (συνεργασία, αλληλοβοήθεια), επικοινωνία (κώδικας, συμβολισμός, πληροφορία) και τις προεκτάσεις τους στην καθημερινή ζωή.

Άμεσα στα μαθήματα 5.1, 5.2, και 5.4 έως 5.6 και έμμεσα με τις προτεινόμενες εκτός σχολείου δραστηριότητες στο μάθημα 5.3, 5.5 και 5.6.

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

Η ανάλυση κινητικού περιεχομένου είναι όμοια με αυτήν που περιγράφεται στο βιβλίο της Β' Γυμνασίου.

### ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ανάπτυξη βασικών γνώσεων αρχών της μηχανικής, της φυσιολογίας του ανθρώπινου οργανισμού και των δυνατοτήτων κίνησης που υπάρχουν στο χώρο και στα όργανα για την καλύτερη εκμάθηση και εκτέλεση των ασκήσεων γυμναστικής με τη μέγιστη ασφάλεια και οικονομία δύναμης.
2. Η οργάνωση του χώρου και του εξοπλισμού να γίνεται με τρόπο ώστε να εξασφαλίζεται η αύξηση του ενεργού χρόνου κατάλληλης και ασφαλούς εξάσκησης των μαθητών.



3. Έμφαση στην κατάλληλη ειδική φυσική προετοιμασία (π.χ., ειδική για το άθλημα δύναμη, ευλυγισία, θέσεις σώματος κλπ) των μαθητών από το πρώτο μάθημα της ενότητας.
4. Παροχή ευκαιριών για πολλές επαναλήψεις κατά την εξάσκηση και για ποικιλία προασκήσεων και δεξιοτήτων.
5. Αποδοχή και κατάλληλη αντιμετώπιση των ατομικών διαφορών στο ρυθμό μάθησης των δεξιοτήτων με στόχο την αύξηση της παρακίνησης και της αυτοπεποίθησης.
6. Συνεργασία μαθητών του ίδιου φύλου όπου απαιτείται σωματική βοήθεια. Σε άλλες περιπτώσεις, παροχή ευκαιριών για συνεργασία μεταξύ μαθητών με διαφορετικά χαρακτηριστικά (σωματικά, ικανότητες κλπ) ώστε αυτοί να συνειδητοποιήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές τους.
7. Προοδευτική εκχώρηση αυτονομίας στους μαθητές ανάλογα με το επίπεδο και τις εμπειρίες τους με στόχο την αύξηση της υπευθυνότητάς τους και της κριτικής τους ικανότητας. Χρήση στιλ διδασκαλίας, όπου σημαντικό μέρος της λήψης των αποφάσεων μεταβιβάζεται στους μαθητές.
8. Έμφαση στην αυτενεργό διδασκαλία, όπου οι μαθητές παροτρύνονται να δραστηριοποιηθούν, να παρατηρήσουν, να σκεφτούν, να συγκρίνουν, να βγάλουν συμπεράσματα, να εκφέρουν κρίσεις, να ταξινομήσουν γνώσεις και συμπεράσματα, να δοκιμάσουν λύσεις στα προβλήματά τους, να δώσουν απαντήσεις στα ερωτήματα και τις απορίες τους, να βιώσουν τον ενθουσιασμό και την απογοήτευση στις προσπάθειές του αυτές και να συγκρίνουν πείρα και γνώσεις.
9. Παροχή ευκαιριών για αλληλεπίδραση, συνεργασία, επικοινωνία μεταξύ των μαθητών με στόχο τη βιωματική κατανόηση αυτών των διαθεματικών εννοιών.
10. Η γυμναστική προσφέρεται για διαθεματική διδασκαλία. Προτείνεται:
  - 10.1. Χρήση σχεδίου εργασίας (project) που ανατίθεται στους μαθητές σε ομάδες (π.χ., συγκεντρώνονται στοιχεία γυμναστικής από την αρχαιότητα που έχουν σχέση με την Ενόργανη Γυμναστική – π.χ., ταυροκαθάψια).
  - 10.2. Εμπλοκή δεξιοτήτων άλλων αθλημάτων (π.χ., ντρίπλα μπάσκετ-περπάτημα ή τρέξιμο σε πάγκο).
  - 10.3. Χρήση εννοιών και θεμάτων όπως:
    - 10.3.1. Ομοιότητα-διαφορά μεταξύ ασκήσεων (στροφές/περιστροφές) στην ενόργανη και στα άλλα αθλήματα (π.χ., κλασικός αθλητισμός-άλμα σε ύψος).
    - 10.3.2. Ομοιότητα-διαφορά ως προς το ύψος (σε διάφορα αθλήματα – π.χ., ενόργανη μπάσκετ – και στην καθημερινή ζωή) και το βάρος (σε διάφορα αθλήματα – π.χ., ενόργανη ρίψεις – και στην καθημερινή ζωή).
    - 10.3.3. Έννοιες συμμετρίας-ασυμμετρίας ως προς κέντρο ή άξονα-Μαθηματικά-Γεωμετρία.
    - 10.3.4. Διατήρηση της μηχανικής ενέργειας (μετατροπή της κινητικής σε δυναμική και αντίστροφα), έννοια της μεταβολής.
    - 10.3.5. Διατροφή για αθλητές ενόργανης γυμναστικής. Ομοιότητες-διαφορές με τη διατροφή αθλητών άλλων αθλημάτων.
    - 10.3.6. Μετατροπές ενέργειας σε μια ταλάντωση και ερμηνεία με τη χρήση της αρχής της διατήρησης της ενέργειας (δυναμική-κινητική) εξάρτησης-αιώρηση (μεταβολή).
    - 10.3.7. Ακροβατικές ασκήσεις, ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής στην αρχαιότητα και στο σύγχρονο κόσμο (ομοιότητες-διαφορές).
    - 10.3.8. Μεταβίβαση ώθησης-ορμής (π.χ., ανακυβίστηση με τάση στην κατακόρυφο).  
Γραφική ανάλυση της κίνησης του κέντρου βάρους.
    - 10.3.9. Σύγκριση αποτελεσμάτων εφαρμογής συνισταμένης δύναμης με αυτά της ταυτόχρονης δράσης δύο ή περισσότερων δυνάμεων.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.1: Γυμναστική:** Κατανόηση της λειτουργίας των μυών κατά την εκτέλεση ασκήσεων ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής. Σχεδιασμός, ανάπτυξη και έλεγχος «ειδικής φυσικής κατάστασης» για την ενόργανη ή τη ρυθμική γυμναστική.

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει βασικές μυϊκές ομάδες, ασκήσεις γυμναστικής στις οποίες συμμετέχουν και τρόπους ανάπτυξης της ειδικής φυσικής τους κατάστασης.</li> <li>2. μάθει να οργανώνουν σωστά το χώρο και τον εξοπλισμό για την εξάσκηση τους.</li> <li>3. μάθει να εργάζονται αποτελεσματικά σε σταθμούς σε μικρές ομάδες.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, 7-10 στρώματα, 4-6 αλτήρες, λάστιχα, πολύζυγα, 1-2 πάγκοι, 4-6 ιατρικές μπάλες, 6-8 σχοινάκια. Έντυπο με ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας για κάθε μαθητή.</p> <p><b><u>Στιλ διδασκαλίας:</u></b> Πρωτοβουλία μαθητή, Σε ομάδες εργασίας.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στις βασικότερες μυϊκές ομάδες στον τρόπο που λειτουργούν (σύσπαση, χαλάρωση, αγωνιστές, ανταγωνιστές) και σε μεθόδους ανάπτυξης αντοχής, δύναμης, ταχύτητας και ευλυγισίας τους. 5'</p> <p>Κάθε ομάδα εργασίας έχει ένα έντυπο, όπου περιλαμβάνονται ασκήσεις ανάπτυξης δύναμης και ευλυγισίας μυϊκών ομάδων που παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκτέλεση ασκήσεων ενόργανης και ρυθμικής.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σε ομάδες εργασίας των 4-6, επιλέγουν 4-6 ασκήσεις δύναμης και 4-6 ευλυγισίας, καταγράφουν ποιες μυϊκές ομάδες γυμνάζουν, σε ποιες ασκήσεις γυμναστικής βοηθούν και επιλέγουν το χώρο, τον εξοπλισμό και το πρόγραμμα εξάσκησης. 5'</li> <li>2. Οι μαθητές κάθε ομάδας κάνουν την προθέρμανση και εκτελούν τις ασκήσεις που επέλεξαν με βάση το πρόγραμμα που ανέπτυξαν. 20'</li> <li>3. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει στο σύνολο της τάξης τις ασκήσεις που επέλεξε, τις μυϊκές ομάδες που γυμνάζουν, τις ασκήσεις γυμναστικής που συμμετέχουν και το πρόγραμμα εξάσκησης τους. 10'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα εφαρμογής των αρχών της φυσιολογίας και της προπονητικής στην άσκηση για υγεία στον ελεύθερο χρόνο. 5'</p> <p><b><u>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα:</u></b> Οι μαθητές επιλέγουν 3-4 ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα και βάζουν ένα στόχο για άσκηση για τον επόμενο μήνα. Να χρησιμοποιηθούν οι σχετικές πληροφορίες και οδηγίες στο βιβλίο του μαθητή.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Θέματα φυσιολογίας και προπονητικής οι μαθητές έχουν διδαχθεί και σε άλλα γνωστικά αντικείμενα. Εάν δεν έχει γίνει κάτι τέτοιο, αφιερώνεται περισσότερος χρόνος για τη διδασκαλία τους.</li> <li>2. Το έντυπο των ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας μπορεί να έχει αναπτυχθεί σε εργασία των μαθητών σε προηγούμενα μαθήματα (π.χ., στον κλασικό αθλητισμό).</li> <li>3. Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες των 4 έως 6 μαθητών. Εργασία σε σταθμούς.</li> <li>4. Βοηθήστε τους να καταλήξουν σε 3-4 ασκήσεις δύναμης και αντίστοιχα ευλυγισίας για τις βασικές μυϊκές ομάδες.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στη σωστή χρήση των αρχών της φυσιολογίας των μυών και της προπονητικής με σκοπό την καλύτερη απόδοση, υγεία και ευεξία.</li> <li>2. Ζητείται ενεργητική συμμετοχή από όλους.</li> <li>3. Επιμονή στη σωστή οργάνωση του χώρου και του εξοπλισμού.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής βεβαιώνεται ότι οι μαθητές έχουν καταλάβει τον τρόπο που λειτουργούν οι μύες σε κάθε κίνηση (π.χ., στην κάμψη του γόνατος ποιοι είναι οι αγωνιστές και ποιοι οι ανταγωνιστές).</li> <li>2. Η αυτονομία που θα εκχωρηθεί στους μαθητές εξαρτάται από το επίπεδο και τις ανάλογες εμπειρίες τους.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Γνωστική από την παρουσίαση των ασκήσεων από την κάθε ομάδα στην τάξη και με συζήτηση στο σύνολο της τάξης στο τέλος του μαθήματος.</p> <p>2. Κινητική και γνωστική με την αξιολόγηση της συχνότητας επίτευξης των κριτηρίων που περιγράφονται στα σημεία έμφασης, με παρατήρηση τριών μαθητών (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός υψηλών ικανοτήτων) (1 = ποτέ, 2 = λίγες φορές, 3 = αρκετές φορές, 4 = πάντα).</p>	



**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.2: Γυμναστική: Βιωματική προσέγγιση της διαθεματικής έννοιας ομοιότητα-διαφορά μέσα από την εξάσκηση σε κινητικές δεξιότητες.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει την έννοια ομοιότητα-διαφορά στη ΦΑ και τις προεκτάσεις της στην καθημερινή ζωή.</li> <li>2. αναπτύξει θετική στάση ως προς το δικαίωμα όλων των μαθητών να συμμετέχουν, να διασκεδάσουν και να πετυχαίνουν στο μάθημα της ΦΑ, χωρίς να φοβούνται ότι δεν έχουν αρκετές ικανότητες.</li> <li>3. βελτιωθεί στις κινητικές δεξιότητες του μαθήματος.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, 6-8 στρώματα, 2-4 μπάλες μπάσκετ, 2-4 μπασκέτες, 3-4 σχολινάκια.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό σε σταθμούς.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Σύντομη αναφορά στους στόχους και τις επιδιώξεις του μαθήματος. <span style="float: right;">3'</span></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενική προθέρμανση με κινητικά παιχνίδια. Εξάσκηση στις δεξιότητες του μαθήματος. Οι μαθητές σε 3 σταθμούς ανά δύο εκτελούν: <span style="float: right;">5'</span></li> <li>2. Στον πρώτο σταθμό: κυβίστηση, ανακυβίστηση, κατακόρυφη στήριξη. Ένας εκτελεί και ένας βοηθάει, αν χρειάζεται. <span style="float: right;">10'</span></li> <li>3. Στο δεύτερο παίζουν μονό μπάσκετ ανά δύο. <span style="float: right;">10'</span></li> <li>4. Στον τρίτο ασκούνται στη διελκυστίνδα. 7-10 φορές τράβηγμα με ενδιάμεσο διάλειμμα. <span style="float: right;">10'</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Οι μαθητές περιγράφουν πως οι ομοιότητες-διαφορές μεταξύ των μαθητών στα σωματικά χαρακτηριστικά, επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την απόδοσή τους στις δεξιότητες του μαθήματος. Οι μαθητές συζητούν την έννοια ομοιότητα-διαφορά σε σύνδεση με την έννοια ισότητα-ανισότητα στη σύγχρονη κοινωνία και αναφέρουν παραδείγματα. <span style="float: right;">7'</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b> Προαιρετική επιλογή μιας από τις εξής:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές για μια εβδομάδα θα παρατηρήσουν και θα καταγράψουν τρία παραδείγματα, όπου η ομοιότητα ή η διαφορά με βάση κάποια χαρακτηριστικά οδηγεί σε διαφορετική απόδοση ή/και διαφορετική αντιμετώπιση.</li> <li>2. Οι μαθητές θα αναπτύξουν μια εργασία με θέμα «κοινωνικές ανισότητες και ανθρώπινα δικαιώματα σε δύο διαφορετικές χώρες της σύγχρονης εποχής».</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τυχαίως χωρισμός των μαθητών σε ζευγάρια.</li> <li>2. Εξάσκηση σε ζευγάρια σε τρεις σταθμούς των 6-8 μαθητών (ενόργανη, διελκυστίνδα, μπάσκετ). Αλλαγή ανά 10 λεπτά.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ομοιότητα-διαφορά ως προς τα σωματικά χαρακτηριστικά (π.χ., ύψος, βάρος, δύναμη) και σύνδεση με την απόδοση σε δεξιότητες ΦΑ και στην καθημερινή ζωή.</li> <li>2. Στη σωστή αντιμετώπιση της επιτυχίας-αποτυχίας, νίκης-ήττας χωρίς αρνητικά σχόλια προς αυτούς που «χάνουν ή δεν τα καταφέρνουν καλά»</li> <li>3. Στην ενεργητική συμμετοχή από όλους.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δίνεται το δικαίωμα στους μαθητές που δεν μπορούν να εκτελέσουν τις ασκήσεις ή δεν εμπιστεύονται τη βοήθεια του συμμαθητή, να κάνουν κάποια προπόνηση ή τους παρέχεται βοήθεια από τον καθηγητή.</li> <li>2. Ιδιαίτερη προσοχή στις ασκήσεις ενόργανης, ώστε να αποφευχθούν τραυματισμοί.</li> <li>3. Προσοχή στη διελκυστίνδα, ώστε να αποφευχθούν πτώσεις και τραυματισμοί. Οι επαναλήψεις μεταβάλλονται ανάλογα με τη δύναμη και την αντοχή των μαθητών.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση: 1.</b> Γνωστική με συζήτηση στο σύνολο της τάξης στο τέλος του μαθήματος.</p> <p><b>2.</b> Κινητική, γνωστική και συναισθηματική-κοινωνική με την αξιολόγηση της συχνότητας επίτευξης των κριτηρίων που περιγράφονται στα σημεία έμφασης, με παρατήρηση τριών μαθητών (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός υψηλών ικανοτήτων) (1 = ποτέ, 2 = λίγες φορές, 3 = αρκετές φορές, 4 = πάντα).</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ


**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.2: Γυμναστική: Σχεδιασμός λύσεων σε προβλήματα ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής.**

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να σχεδιάζουν λύσεις σε προβλήματα ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής.</li> <li>2. μάθει να ελέγχουν την απόδοσή τους και να καθορίζουν στόχους βελτίωσης.</li> <li>3. αναπτύξει την υπευθυνότητά τους.</li> <li>4. αναπτύξει τη δεξιότητα της νοερής απεικόνισης.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> Κάρτες ασκήσεων (Κάρτα 7.1), 7-10 στρώματα γυμναστικής, Πολύζυγα, 8-10 λάστιχα γυμναστικής, Δοκός ισορροπίας, Όργανα ρυθμικής.</p> <p><b><u>Στιλ διδασκαλίας:</u></b> Αποκλίνουσας παραγωγικότητας-εφευρετικότητας.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Αναφορά στα στάδια επίλυσης προβλημάτων (κατανόηση προβλήματος, αναζήτηση-σχεδιασμός λύσης, εφαρμογή λύσης, αξιολόγηση, επανασχεδιασμός). Συζήτηση ενός παραδείγματος-επίλυση αποριών. Προθέρμανση με ασκήσεις που επιλέγουν οι μαθητές σαν απαντήσεις σε ερωτήσεις του καθηγητή ΦΑ.</p> <p style="text-align: right;">5’ 5’</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> Σχεδιασμός ασκήσεων και εξάσκηση των μαθητών σε αυτές. Αφού ολοκληρώσουν την κάθε άσκηση, προχωρούν στην επόμενη.</p> <p style="text-align: right;">30’</p> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Οι μαθητές συζητούν με βάση τα ερωτήματα της κάρτας 7.2 και τις λύσεις που σχεδίασαν. Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα εφαρμογής της δεξιότητας επίλυσης προβλημάτων σε άλλα μαθήματα και γενικά στην καθημερινή ζωή.</p> <p style="text-align: right;">5’</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές μπορούν να ασκηθούν ατομικά ή σε μικρές ομάδες ανάλογα με το επίπεδό τους και το διαθέσιμο εξοπλισμό.</li> <li>2. Οι μαθητές ρυθμίζουν μόνοι τους το χρόνο για κάθε άσκηση.</li> <li>3. Οι μαθήτριες μπορούν να ασκηθούν σε άλλα αντικείμενα (π.χ., δοκός, μοντέρνος χορός, ρυθμική).</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επιλογή ασκήσεων που εκτελούνται με ασφάλεια στις παρούσες συνθήκες.</li> <li>2. Χρήση της νοερής απεικόνισης.</li> <li>3. Υπευθυνότητα και σοβαρή αντιμετώπιση από τους μαθητές.</li> <li>4. Αποφυγή συγκρίσεων, αρνητικών σχολίων ή αντιγραφών.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αποφυγή κριτικής. Προτιμάται η ουδέτερη ανατροφοδότηση (με υπομονή).</li> <li>2. Εφαρμογή αυτής της διδακτικής μονάδας πριν τη διδασκαλία παρόμοιων δεξιοτήτων, ώστε να υπάρχει το κίνητρο της ανακάλυψης για τους μαθητές.</li> <li>3. Οι μαθητές πρέπει να έχουν εργαστεί με τα στιλ καθοδηγούμενης και συγκλίνουσας εφευρετικότητας, πριν ακολουθήσουν παρόμοιες διδακτικές μονάδες.</li> <li>4. Αν βρίσκουν λύσεις οι καθηγητές, θα βρουν και οι μαθητές. Κάποιες λύσεις θα εντυπωσιάσουν!</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γνωστική με την αξιολόγηση του σχεδιασμού των ασκήσεων και των απαντήσεων των μαθητών στις ερωτήσεις, στην κάρτα 7.1.</li> <li>2. Κινητική με βάση την αυτοαξιολόγηση της απόδοσης των μαθητών στη στήλη 4 της Κάρτας 7.1.</li> </ol>	

**ΚΑΡΤΑ 7.1: Σχεδιασμός λύσεων σε προβλήματα ενόργανης ή ρυθμικής**

Όνοματεπώνυμο: ..... Τμήμα: ..... Ημερομηνία: .....

Σχεδίασε μία άσκηση όπως περιγράφεται στη στήλη 1. Εκτέλεσε μία φορά νοερά την άσκηση και βεβαιώσου ότι εκτελείται με ασφάλεια στις παρούσες συνθήκες. Περιέγραψε την άσκηση στη στήλη 2. Γράψε στη στήλη 3 και εκτέλεσε όσες επαναλήψεις της άσκησης νομίζεις ότι μπορείς και πρέπει να κάνεις για σωστή απόδοση. Σημείωσε στη στήλη 4 την απόδοσή σου στην τελευταία επανάληψη. «Σωστή», «Θέλει βελτίωση». Τέλος στη στήλη 5 σχεδίασε για κάθε άσκηση ένα πρόγραμμα εξάσκησης με σκοπό τη βελτίωση (π.χ., 3 φορές την εβδομάδα, 8 επαναλήψεις κάθε φορά, για ένα μήνα).

1. Ασκήσεις	2. Περιγραφή	3. Επαναλήψεις	4. Απόδοση	5. Στόχοι εξάσκησης για τελειοποίηση
Ισορροπία με το κέντρο βάρους ψηλά	Π.χ., μετωπιαία ισορροπία 	10	Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	π.χ. 5 επαναλήψεις x 3 φορές την εβδομάδα x 1 μήνα
Μία ευκολότερη παραλλαγή (π.χ., ακουμπώντας τα πολύζυγα, με λυγισμένο πόδι, χέρια στην έκταση, πόδι χαμηλά)			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Μία δυσκολότερη παραλλαγή (π.χ., στη δοκό, στη μύτη του ποδιού, πόδι-κορμός ψηλά, χτύπημα μπάλας)			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Περιστροφή γύρω από στιγμιαίο άξονα			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Μία ευκολότερη παραλλαγή			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Μία δυσκολότερη παραλλαγή			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Ενδυνάμωση των μυών που βοηθάνε στην ισορροπία που έκανες			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Ενδυνάμωση των μυών που βοηθάνε στην άσκηση περιστροφής			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Ευλυγισίας που βοηθάει στην ισορροπία που έκανες			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Συντονισμός με ένα αντικείμενο (σε στάση ή κίνηση)			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	
Γράψε μόνος/η σου			Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	

- Από τι εξαρτάται η σταθερότητα κατά τη διατήρηση μιας ισορροπίας;  
.....
- Με ποιο τρόπο επιτυγχάνεται αύξηση της ταχύτητας περιστροφής;  
.....
- Ποια στάδια ακολουθείς στη διαδικασία επίλυσης ενός προβλήματος;  
.....

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.4: Γυμναστική: Σχεδιασμός και αυτοαξιολόγηση ατομικού προγράμματος με ασκήσεις ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής από τους μαθητές/τριες.**

<p><b><u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να προγραμματίζουν και να οργανώνουν σωστά την εξάσκηση τους.</li> <li>2. μάθει να παρακολουθούν και να ελέγχουν την απόδοσή τους με βάση κριτήρια.</li> <li>3. μάθει πώς να εφαρμόζουν αυτήν τη δεξιότητα στη καθημερινή τους ζωή.</li> <li>4. μάθει να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τη νοερή απεικόνιση.</li> </ol>	<p><b><u>Εξοπλισμός:</u></b> Κάρτες ασκήσεων – φύλλα κριτηρίων (Κάρτες 7.2, 7.3), 7-10 στρώματα γυμναστικής.  <b><u>Στιλ διδασκαλίας:</u></b> Αποκλίνουσας εφευρετικότητας, Στιλ Πρωτοβουλίας μαθητή (το πρόγραμμα που σχεδιάζει ο μαθητής), Αυτοελέγχου.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b>  Σύντομη αναφορά στους στόχους και τις επιδιώξεις του μαθήματος. Αναφορά στον κώδικα βαθμολογίας των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής (Κάρτα 7.2). <b>5'</b></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σχεδιάζουν το ατομικό τους πρόγραμμα. <b>5'</b></li> <li>2. Διαδοχικά εκτελούν την προθέρμανση και την προετοιμασία σε κάθε άσκηση μεμονωμένα. <b>15'</b></li> <li>3. Εκτελούν και αξιολογούν το πρόγραμμα που σχεδίασαν (Κάρτα 7.3). <b>15'</b></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b>  Συζήτηση σχετικά με την επίτευξη των στόχων-επιδιώξεων και με τα προβλήματα που παρουσιάστηκαν. <b>5'</b></p> <p><b><u>Δραστηριότητες για μετά το μάθημα</u></b>  (επιλογή μιας από τις εξής):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα εξάσκησης για την επόμενη εβδομάδα με σκοπό τη βελτίωση στις ασκήσεις που παρουσίασαν.</li> <li>2. Οι μαθητές σε συνεργασία καθορίζουν κριτήρια αυτοελέγχου της συμπεριφοράς τους στον τομέα της υπευθυνότητας.</li> <li>3. Οι μαθητές καθορίζουν ένα στόχο για νοερή εξάσκηση την επόμενη εβδομάδα σε δύο βασικά μαθήματα (π.χ., πώς θα πω το μάθημα της Ιστορίας στην τάξη).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οργάνωση του χώρου με βάση τον διαθέσιμο εξοπλισμό και των αριθμό των μαθητών.</li> <li>2. Σε κακές καιρικές συνθήκες, μπορεί να γίνει προβολή βίντεο και αξιολόγηση ασκήσεων σε συνεργασία.</li> <li>3. Οι μαθήτριες μπορούν να εργαστούν σε στοιχεία ρυθμικής.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τονίζεται η σημαντικότητα της δεξιότητας σχεδιασμού και αυτοαξιολόγησης στην καθημερινή ζωή.</li> <li>2. Ζητείται η επιλογή των ασκήσεων να γίνεται με κριτήριο την ποιότητα και την ασφάλεια στην εκτέλεση.</li> <li>3. Χρήση νοερής απεικόνισης.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ληφθεί υπόψη ότι δε βρίσκονται ταυτόχρονα όλοι οι μαθητές στο κατάλληλο σημείο ωριμότητας για εφαρμογή αυτού του στιλ διδασκαλίας.</li> <li>2. Παρακολουθείται η πρόοδος των μαθητών και προσφέρονται πληροφορίες ατομικά, όπου κρίνεται απαραίτητο.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Κινητική με βάση την ποικιλία των ασκήσεων που εκτελούν οι μαθητές και της τελικής βαθμολογίας τους στην εκτέλεση του προγράμματός τους, με βάση τα κριτήρια που έθεσαν στην Κάρτα 7.3. 2. Γνωστική με βάση τις προασκήσεις, τις ασκήσεις και τα κριτήρια ποιοτικής εκτέλεσης και το συνολικό σχεδιασμό προγράμματος που περιγράφουν οι μαθητές στην Κάρτα 7.3.</p>	

**ΚΑΡΤΑ 7.2: Αξιολόγηση των ασκήσεων στην ενόργανη γυμναστική**

Στην ενόργανη αγωνιστική γυμναστική (Ε.Α.Γ.) οι άνδρες αγωνίζονται σε έξι όργανα (έδαφος, ίππος με λαβές, κρίκοι, άλμα ίππου, δίζυγο και μονόζυγο) και οι γυναίκες σε τέσσερα όργανα (άλμα ίππου, ασύμμετροι ζυγοί, δοκός ισορροπίας και έδαφος). Στον κώδικα της F.I.G. (Fédération Internationale De Gymnastique), με τον όρο άσκηση αναφέρεται ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που παρουσιάζεται από τον αθλητή ή την αθλήτρια σε κάθε όργανο και περιλαμβάνει μια σειρά από στοιχεία ή μέρη διαφορετικής δυσκολίας.

Σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολογίας της FIG (έκδοσης 2006) σε όλα τα όργανα ο τελικός βαθμός προκύπτει από το άθροισμα των βαθμολογιών της «Α και της Β εφορίας». Η βαθμολογία των κριτών της «Α εφορίας» περιλαμβάνει την αξία των 10 δυσκολότερων ασκήσεων (συμπεριλαμβανόμενης και της εξόδου), την επιδότηση για συνδυασμούς και την επιδότηση για κάλυψη των απαιτήσεων για παρουσίαση ασκήσεων από τις διαφορετικές ομάδες. Ως προς τη *δυσκολία* οι ασκήσεις αποτελούνται από στοιχεία ή μέρη Α (0.10 βαθμοί), Β (0.20), C (0.30), D (0.40), E (0.50) και F (Super E) (0.60) δυσκολίας. Η βαθμολογία των κριτών της «Β εφορίας» αφορά τις μειώσεις για λάθη αισθητικής και τεχνικής εκτέλεσης της άσκησης καθώς και για λάθη στη δομή του προγράμματος που αφαιρούνται από τους 10.00 βαθμούς.

Η σωστή εκτέλεση από άποψη αισθητικής και τεχνικής αναφέρεται κυρίως στις ακόλουθες αρχές:

- **Ευρύτητα**
  - Εξωτερική, δηλαδή ύψος και μήκος της τροχιάς του σώματος στο χώρο.
  - Εσωτερική, δηλαδή θέση μελών σώματος.
- **Τμήματα** (δυναμικές καμπύλες ή ευθείες γραμμές).
- **Διαφοροποίηση του σχήματος του σώματος** (συσπείρωση, δίπλωση κλπ.).
- **Χρονική ακρίβεια** (η κατάλληλη κίνηση την κατάλληλη χρονική στιγμή).

Όλες οι αποκλίσεις από τη σωστή εκτέλεση θεωρούνται λάθη και επιφέρουν τις ανάλογες μειώσεις από τη συνολική βαθμολογία για παρουσίαση της άσκησης. Αυτές κατηγοριοποιούνται σε τέσσερις κατηγορίες: μικρά λάθη (μείωση 0.10 βαθμών), μεσαία λάθη (μείωση 0.30 βαθμών), μεγάλο λάθη (μείωση 0.50 βαθμών) και πτώσεις ή βοήθεια από βοηθό (μείωση 0.80 βαθμών).

**Παράδειγμα βαθμολογίας: Βαθμολογία «Α εφορίας»:** 1E = 0.50, 3D = 1.20, 4C = 1.20, 2B = 0.40 (άθροισμα 3.30), επιδότηση για κάλυψη απαιτήσεων από τις διαφορετικές ομάδες και για κατάλληλη έξοδο 5 x 0.50 = 2.50, συνδέσεις 0.20 (άθροισμα 6.00 βαθμοί). **Βαθμολογία «Β εφορίας»:** μέσος όρος μειώσεων των κριτών αφού αφαιρεθούν η ψηλότερη και η χαμηλότερη μείωση 0.70 (βαθμολογία 10.00-0.70 = 9.30). **Τελικός βαθμός** (άθροισμα βαθμολογίας των κριτών της «Α και της Β εφορίας»): 6.00 + 9.30 = 15.30.

Κατά συνέπεια με αντίθεση με τους παλιότερους κώδικες βαθμολογίας, στο εξής η τελική βαθμολογία των αθλητών δε θα έχει ανώτατο όριο το βαθμό 10.00 αλλά θα τον υπερβαίνει. Στις τοπικές διοργανώσεις που αφορούν μικρές ηλικιακές κατηγορίες, διαμορφώνεται εσωτερικός κώδικας βαθμολογίας από την Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία (Ε.Γ.Ο.). Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να διατηρηθεί η μέγιστη δυνατή βαθμολογία των 10.00 βαθμών, ώστε να είναι ευκολότερη η αξιολόγηση των ασκήσεων από τους μαθητές.

**Παράδειγμα για το μάθημα της φυσικής αγωγής: Άσκηση κυβίστηση****Ευρύτητα**

- **Εξωτερική** (δεν ολοκληρώνεται η άσκηση ή καθοριστική βοήθεια = 0.80 βαθμοί μείωση, καθόλου εύρος = μεγάλο λάθος = 0.50 βαθμοί μείωση, μικρό εύρος = μεσαίο λάθος = 0.30 βαθμοί μείωση, μέτριο εύρος = μικρό λάθος = 0.10 βαθμοί μείωση, μεγάλο εύρος = καμία μείωση).

- **Εσωτερική** (μειώσεις με τον ίδιο τρόπο όπως και προηγούμενης).

**Άνοιγμα ποδιών** (Μεγαλύτερο από το πλάτος των ώμων = μεσαίο λάθος = 0.30 βαθμοί μείωση, μικρότερο από το πλάτος των ώμων = μικρό λάθος = 0.10 βαθμοί μείωση).

**Χρονική ακρίβεια** – κριτήριο η χρονική στιγμή της προσέγγισης των απόμακρων μελών (συσπείρωση σε όλη τη διάρκεια της άσκησης = μεγάλο λάθος = 0.50 βαθμοί μείωση, προσέγγιση των απομακρυσμένων μελών όταν το κέντρο βάρους είναι στον κατακόρυφο άξονα που περνάει από το σημείο στήριξης των χεριών = μεσαίο λάθος = 0.30 βαθμοί μείωση, προσέγγιση των απομακρυσμένων μελών όταν το κέντρο βάρους περνάει βρισκείται στην ευθεία με απόκλιση 45° από το έδαφος = μικρό λάθος = 0.10 βαθμοί μείωση).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**ΚΑΡΤΑ 7.3: Σχεδιασμός ατομικού προγράμματος με ασκήσεις γυμναστικής**

Όνοματεπώνυμο: ..... Τμήμα: ..... Ημερομηνία: .....

Σχεδίασε ένα πρόγραμμα από 6-8 ασκήσεις ενόργανης (ή ρυθμικής για τα κορίτσια) γυμναστικής που μπορείς να εκτελέσεις με ασφάλεια μόνος ή με βοήθεια, που θα περιλαμβάνει μία τουλάχιστον άσκηση για κάθε άξονα περιστροφής. Καθόρισε για κάθε άσκηση ένα πρωτεύον κριτήριο για την ποιοτική εκτέλεση. *Επίλεξε ασκήσεις που μπορείς να εκτελέσεις με ποιότητα και ασφάλεια.* (Για κάθε απορία ή πρόβλημα που σου παρουσιάζεται απευθύνσου στον καθηγητή ΦΑ).

Περιγραφή: Κριτήριο:	1η	π.χ., κυβίστηση Ευρύτητα	2η	
Περιγραφή: Κριτήριο:	3η		4η	
Περιγραφή: Κριτήριο:	5η		6η	
Περιγραφή: Κριτήριο:	7η		8η	

Αποφάσισε για το χρόνο, το χώρο, τον εξοπλισμό και τις ασκήσεις που θα χρειαστούν για την προθέρμανση: .....

Αποφάσισε για το χρόνο, το χώρο τον εξοπλισμό και τη βοήθεια που θα χρειαστούν για την προετοιμασία της κάθε άσκησης μεμονωμένα: .....

Κάνε την προθέρμανση και προετοιμάσου σε κάθε άσκηση μεμονωμένα.

Εκτέλεσε 3 φορές το πρόγραμμά σου πρώτα νοερά και μετά πραγματικά.

Την τελευταία φορά αξιολόγησέ το ως προς την ποιότητα εκτέλεσης με βάση τα κριτήρια που έθεσες. Ξεκινώντας με αρχική βαθμολογία το 10 και αφαιρώντας (κάνοντας μειώσεις) για κάθε άσκηση 0.1 του βαθμού για κάθε μικρό λάθος, 0.3 του βαθμού για κάθε μεσαίο λάθος, 0.5 του βαθμού για κάθε μεγάλο λάθος και 0.8 για κάθε πτώση, παροχή βοήθειας ή μη ολοκλήρωση άσκησης, βγάλε την τελική βαθμολογία σου (π.χ., για 1 μεσαίο λάθος στην 2<sup>η</sup> άσκηση, 1 μεγάλο στην 3<sup>η</sup> και 1 μικρό στην 5<sup>η</sup>, μείωση  $0.3 + 0.5 + 0.1 = 0.9$  του βαθμού. Τελική βαθμολογία:  $10 - 0.9 = 9.10$ ).

Μειώσεις: 1η: .... 2η: ... 3η: ... 4η: ... 5η: ... 6η: ... 7η: ... 8η: ... Σύνολο =

**Τελική βαθμολογία:** αρχική βαθμολογία – συνολικές μειώσεις = ..... **βαθμοί**

Σχεδίασε ένα πρόγραμμα εξάσκησης για την επόμενη εβδομάδα, ώστε να βελτιώσεις την απόδοσή σου στο συγκεκριμένο πρόγραμμα ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής (π.χ., προασκήσεις, φυσική κατάσταση, νοερή απεικόνιση κλπ.) .....

Ανάφερε ένα παράδειγμα για το πώς μπορείς να εφαρμόσεις το σχεδιασμό και την αξιολόγηση προγράμματος στο διάβασμα ενός μαθήματος. ....

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.5: Γυμναστική: Παρουσίαση και αξιολόγηση προγραμμάτων ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να αξιολογούν την απόδοσή μαθητών σε ασκήσεις γυμναστικής με βάση δοσμένα κριτήρια.</li> <li>2. αναπτύξει την υπευθυνότητα και την κριτική τους ικανότητα.</li> <li>3. μάθει να αντιμετωπίζουν αμερόληπτα και χωρίς προκαταλήψεις όλους τους μαθητές.</li> <li>4. Μάθει να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τη νοερή απεικόνιση.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, κάρτες αξιολόγησης (Κάρτα 7.4), 10-12 στρώματα γυμναστικής.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο, σε ομάδες, πρωτοβουλίας μαθητών.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Σύντομη αναφορά στους στόχους και τις επιδιώξεις του μαθήματος. Οι μαθητές σε 4 ομάδες των 5-6. Κάθε ομάδα αποφασίζει το πρόγραμμα που θα παρουσιάσει (5 ασκήσεις σε σύνδεση). 5´</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενική και ειδική προθέρμανση των ομάδων. 5´</li> <li>2. Οι ομάδες ανά δύο – οι μαθητές της μιας εκτελούν και της άλλης βαθμολογούν. Μετά αλλάζουν ρόλους. 26´</li> <li>3. Οι μαθητές κάθε ομάδας σε συνεργασία βγάζουν το άθροισμα των βαθμολογιών και στη συνέχεια την κατάταξη κάθε ομάδας. 3´</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Οι μαθητές συζητούν για την αξιολόγηση στην ενόργανη-ρυθμική γυμναστική τα προβλήματα και τις δυσκολίες της. Οι μαθητές κάνουν παραλληλισμούς με αξιολόγηση σε άλλα αθλήματα, μαθήματα και στην καθημερινή ζωή. 6´</p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές καθορίζουν 5 συγκεκριμένα κριτήρια υπεύθυνης συμπεριφοράς στο χώρο του σχολείου (π.χ., συμμετέχει ενεργά στα Μαθηματικά, δε διασπά την προσοχή των συμμαθητών του στα Νέα Ελληνικά, σέβεται τους συμμαθητές του στη ΦΑ, κλπ). Καθορίζουν ένα στόχο για παρατήρηση και αξιολόγηση ενός συμμαθητή τους για μια εβδομάδα με βάση τα κριτήρια (4=πολύ συχνά, 3 = συχνά, 2 = μερικές φορές, 1 = καθόλου).</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Στο προηγούμενο μάθημα έχει γίνει αναφορά στον κώδικα βαθμολογίας των ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής και έχει δοθεί ενημερωτικό έντυπο στους μαθητές (σε κακές καιρικές συνθήκες, μπορεί να γίνει προβολή βίντεο και αξιολόγηση ασκήσεων σε συνεργασία).</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η αξιολόγηση της απόδοσης των άλλων είναι μια διαδικασία πολύ σημαντική που απαιτεί υπευθυνότητα, κριτική ικανότητα και δικαιοσύνη.</li> <li>2. Ζητείται νοερή απεικόνιση πριν από κάθε εκτέλεση.</li> <li>3. Μεταφορά της δεξιότητας σε διαφορετικούς χώρους δράσης (π.χ., μαθήματα) και στην καθημερινή ζωή.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Έχουν οπωσδήποτε προηγηθεί διδακτικές μονάδες όπου οι μαθητές έχουν εξασκηθεί και έχουν αξιολογήσει ασκήσεις με βάση κριτήρια ποιότητας.</li> <li>2. Οι μαθήτριες μπορούν να παρουσιάσουν και να βαθμολογήσουν προγράμματα ρυθμικής γυμναστικής.</li> <li>3. Η αυτονομία που εκχωρείται στους μαθητές εξαρτάται από το επίπεδο ανάπτυξής τους.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Κινητική, Γνωστική, Ηθική-Κοινωνική. Αξιολόγηση από τον καθηγητή ΦΑ τριών μαθητών (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός υψηλών ικανοτήτων). Σύγκριση της αξιολόγησής του με την αξιολόγηση 4 μαθητών-κριτών (ενός από κάθε ομάδα).</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

## ΚΑΡΤΑ 7.4: Αξιολόγηση προγράμματος ασκήσεων ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής

Όνοματεπώνυμο: ..... Τμήμα: ..... Ομάδα: ..... Αριθμός κριτή: .....

Μελέτησε τις ασκήσεις και τα κριτήρια. Παρατήρησε προσεκτικά τον κάθε μαθητή που εκτελεί. Την πρώτη φορά που εκτελεί σημείωσε τις ασκήσεις του προγράμματός του. Στη συνέχεια σε συνεργασία με την ομάδα σου καθορίστε 2 κριτήρια για κάθε άσκηση. Τη δεύτερη φορά αξιολόγησε το πρόγραμμά του. Για κάθε Τέλεια Εκτέλεση με βάση τα κριτήρια, σημείωσε ΤΕ. Για κάθε μικρή απόκλιση από τη σωστή εκτέλεση σημείωσε μείωση 0.10 βαθμών, για κάθε μεσαία απόκλιση 0.30, για κάθε μεγάλη 0.50 και για κάθε πτώση, βοήθεια, ή μη εκτέλεση 0.80. Αφού εκτελέσουν όλοι οι μαθητές, άθροισε στο τέλος κάθε στήλης τις μειώσεις για κάθε μαθητή. Από την αρχική βαθμολογία 10.00, αφάιρσε τις συνολικές μειώσεις και βγάλε την τελική βαθμολογία του. Βγάλε το άθροισμα των βαθμολογιών όλων των μαθητών της ομάδας. Στο τέλος σε συνεργασία με τους άλλους κριτές της ομάδας σου βγάλτε το μέσο όρο της βαθμολογίας της ομάδας που αξιολογήσατε.

Άσκηση	Κριτήρια	Μειώσεις Ομάδα ...η					
		1ος	2ος	3ος	4ος	5ος	6ος
<b>Σύνολο μειώσεων για λάθη</b>							
Τελική βαθμολογία: (10) – σύνολο μειώσεων για λάθη.							
Άθροισμα βαθμολογιών ομάδας: 1+2+3+4+5+6		= Βαθμοί					
Μ.Ο βαθμ. ομάδας: κριτής 1+2+3+4+5+6 / 6		= Βαθμοί					



**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.6: Γυμναστική: Καθοδήγηση συμμαθητών στην εξάσκηση για βελτίωση σε ασκήσεις ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής.**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. βελτιώσει την απόδοσή τους σε ασκήσεις γυμναστικής.</li> <li>2. αναπτύξει την ικανότητά τους να καθοδηγούν και να καθοδηγούνται.</li> <li>3. αναπτύξει την υπευθυνότητα και την κριτική τους ικανότητα.</li> <li>4. μάθει να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και χωρίς προκαταλήψεις όλους τους μαθητές.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, 7-10 στρώματα, 4-6 αλτήρες, λάστικα, πολύζυγα, 1-2 πάγκοι, 4-6 ιατρικές μπάλες, 6-8 σκοινάκια.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Αμοιβαίο, Πρωτοβουλίας Μαθητή.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Σύντομη αναφορά στους στόχους και τις επιδιώξεις του μαθήματος. <span style="float: right;">3´</span></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές αρχικά σε 4 ομάδες των 5-6 (ίδιες με αυτές του προηγούμενου μαθήματος). Οι μαθητές σε ζευγάρια. Ένας ασκείται και ένας παρακολουθεί, καθοδηγεί και αξιολογεί. <span style="float: right;">18´</span></li> <li>2. Οι μαθητές αλλάζουν ρόλους. <span style="float: right;">18´</span></li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Οι μαθητές συζητούν τις εμπειρίες τους από την παροχή και αποδοχή καθοδήγησης στο μάθημα. Οι μαθητές συζητούν τη σημαντικότητα της ικανότητας παροχής και αποδοχής καθοδήγησης στο μάθημα και κατ' επέκταση στα άλλα μαθήματα και στην καθημερινή ζωή γενικότερα. <span style="float: right;">6´</span></p> <p><b>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα</b> Επιλογή μιας από τις εξής:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές καθορίζουν ένα στόχο για άσκηση με σκοπό την υγεία μαζί με τους γονείς τους στον ελεύθερο χρόνο τους, όπου θα παίξουν το ρόλο του καθοδηγητή.</li> <li>2. Οι μαθητές καθορίζουν ένα στόχο για καθοδήγηση στο διάβασμα του μικρότερου αδερφού ή ενός φίλου για μια εβδομάδα.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Κάθε μαθητής επιλέγει ένα μαθητή της ομάδας που είχε αξιολογήσει στο προηγούμενο μάθημα. Του αναλύει τις μειώσεις για τα τεχνικά λάθη που είχε κάνει. Του προτείνει κατάλληλες ασκήσεις με σκοπό να βελτιώσει την απόδοσή του και τον καθοδηγεί στην εξάσκηση του σε αυτές. Στο τέλος της εξάσκησης τον αξιολογεί. Μετά αλλάζουν ρόλους.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η καθοδήγηση των άλλων είναι μια διαδικασία πολύ σημαντική που απαιτεί υπευθυνότητα, σεβασμό, υπομονή και θετική στάση.</li> <li>2. Η αποδοχή της καθοδήγησης είναι πολύ σημαντική στη βελτίωση και στην εξέλιξη στο μάθημα, σε άλλα μαθήματα και στην καθημερινή ζωή.</li> <li>3. Μεταφορά της δεξιοτήτας σε διαφορετικούς χώρους δράσης (π.χ., καθοδήγηση στο διάβασμα του μικρού αδερφού στο σπίτι) και στην καθημερινή ζωή.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δε φτάνουν όλοι οι μαθητές ταυτόχρονα και στο ίδιο επίπεδο αυτονομίας. Ο καθηγητής παρατηρεί και βοηθά όπου απαιτείται.</li> <li>2. Ζητείται από τους μαθητές παροχή θετικής ανατροφοδότησης και ενθάρρυνσης σε αυτόν που εκτελεί.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Κινητική, Γνωστική, Ηθική-Κοινωνική. Παρατήρηση και αξιολόγηση από τον καθηγητή ΦΑ τριών μαθητών (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός υψηλών ικανοτήτων) ως προς την επίτευξη των επιδιώξεων του μαθήματος. 2. Κινητική από την αξιολόγηση των μαθητών από τους συμμαθητές τους με βάση την Κάρτα 7.4.</p>	

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.7: Γυμναστική:** Κατανόηση των εννοιών σύστημα, αλληλεπίδραση, συνοχή ομάδας μέσα από τη διδασκαλία ασκήσεων ενόργανης ή/και ρυθμικής γυμναστικής.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει και θα μπορούν να αναφέρουν παραδείγματα εφαρμογής εννοιών (σύστημα, αλληλεπίδραση, συνοχή ομάδας, συναισθηματική υποστήριξη) που ξέρουν από την καθημερινή ζωή.</li> <li>2. μάθει και θα εκτελούν σε συνεργασία πολύπλοκες συνθέσεις ασκήσεων.</li> <li>3. αναπτύξει τη δεξιότητα συνεργασίας και την εμπιστοσύνη τους στους συμμαθητές τους.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός:</b> Κατάλληλος κλειστός χώρος, Φύλλα κριτηρίων, 7-10 στρώματα γυμναστικής, Όργανα ρυθμικής γυμναστικής.  <b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό, Αποκλίνουσας παραγωγικότητας.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Σύντομη αναφορά στις έννοιες σύστημα, αλληλεπίδραση, συνοχή ομάδας. <b>5'</b></p> <p><b>Προθέρμανση</b> με έμφαση σε ομαδικά παιχνίδια και/ή στη χρήση συνασκήσεων. <b>5'</b></p> <p><b>Κύριο Μέρος</b> Οι μαθητές εκτελούν διάφορους σχηματισμούς ή ασκήσεις συνεργασίας ανά δύο, ανά τρεις ή σε μεγαλύτερες ομάδες, απαντώντας κινητικά σε ερωτήσεις που θέτει ο εκπαιδευτικός ΦΑ (π.χ., με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορούμε να μετακινηθούμε ανά δύο σε διαφορετικούς άξονες, με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορούμε να δείξουμε ένα σχηματισμό στήριξης τρεις μαθητές ή μαθήτριες;). <b>30'</b></p> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Οι μαθητές συζητούν την εφαρμογή της έννοιας σύστημα στις ασκήσεις της ενόργανης-ρυθμικής γυμναστικής. Οι μαθητές αναφέρουν παραδείγματα από άλλα αθλήματα και από την καθημερινή ζωή, όπου φαίνεται έντονα η συνεργασία των μελών μιας ομάδας και η ανάγκη για συνοχή, ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι της. <b>5'</b></p> <p><b>Δραστηριότητες για μετά το μάθημα</b> Διαθεματική εργασία: Οι μαθητές σε ομάδες 3-4 ατόμων να συλλέξουν στοιχεία σχετικά με το σύστημα του αθλητισμού στην Ελλάδα (οργάνωση, νόμοι, κανόνες, κ.λπ). Η ολοκλήρωσή της να γίνει σε βάθος χρόνου.</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές διαμορφώνουν ελεύθερα τις ομάδες.</li> <li>2. Χρήση εποπτικού υλικού (φωτογραφίες, σκίτσα, βίντεο).</li> <li>3. Οργάνωση του χώρου με βάση το διαθέσιμο εξοπλισμό και τον αριθμό των μαθητών.</li> <li>4. Οι μαθήτριες μπορούν να ασκηθούν στη ρυθμική.</li> </ol> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δομή συστήματος, ρυθμιστικοί μηχανισμοί διατήρησης της ισορροπίας.</li> <li>2. Η σημαντικότητα της σωστής εκτέλεσης του ρόλου του καθένα στην επίτευξη της συνοχής της ομάδας.</li> <li>3. Σύνδεση των εννοιών με την καθημερινή ζωή.</li> </ol> <p><b>Σημείωση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενθαρρύνεται η ενεργητική συμμετοχή όλων με κάποιο ρόλο που μπορεί να συνεισφέρει στην ομάδα του.</li> <li>2. Προτείνεται σε κάθε ομάδα να υπάρχουν 1, 2 ή και 3 βοηθοί που θα εγγυώνται την ασφαλή εκτέλεση των σχηματισμών (όπου χρειάζεται).</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> 1. Κινητική με την αξιολόγηση της ενεργητικής κινητικής συμμετοχής σε συνθέσεις ασκήσεων, με παρατήρηση τριών μαθητών (ενός χαμηλών, ενός μετρίων και ενός υψηλών ικανοτήτων) (1 = ποτέ, 2 = λίγες φορές, 3 = αρκετές φορές, 4 = πάντα). 2. Γνωστική και συναισθηματική μέσα από συζήτηση με τους μαθητές στο τέλος του μαθήματος σχετικά με την κατανόηση των εννοιών σύστημα, αλληλεπίδραση, συνοχή ομάδας, συναισθηματική υποστήριξη και την εφαρμογή τους στο μάθημα και στην καθημερινή ζωή.</p>	

# 8

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ



#### ΣΤΟΧΟΙ

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές θα:

Εξειδικεύεται & επιδιώκεται...

#### **Σωματικός – Ψυχοκινητικός Τομέας**

...έχουν μάθει και θα ελέγχουν τις κινήσεις των μελών του σώματός τους μέσω των χορευτικών μελωδιών.

Άμεσα, στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

... έχουν εξασκηθεί στην αναπαραγωγή βασικών ρυθμικών δομών.

Άμεσα, στα 8.1 και 8.2.

...έχουν καλλιεργήσει τη ρυθμική τους ικανότητα εξασκούμενοι στο ρυθμό της μουσικής και των τραγουδιών που συνοδεύουν τους χορούς και αποδίδοντάς τους κινητικά.

Άμεσα, με τις προτεινόμενες προασκήσεις και την εκμάθηση των χορών στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

...γνωρίζουν τα βήματα των χορών «Πεντοζάλι» και «Τικ Μονό».

Άμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

#### **Συναισθηματικός – Κοινωνικός Τομέας**

...έχουν κατανοήσει τη σημασία της επικοινωνίας, της συνεργασίας, της αυτοπειθαρχίας και θα έχουν αναπτύξει ομαδικό πνεύμα χορεύοντας όλοι μαζί.

Έμμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

...έχουν συνεργαστεί με τους συμμαθητές τους σε πνεύμα δικαιοσύνης, αξιοκρατίας και υπευθυνότητας.

Έμμεσα από το στίλ αμοιβαίας διδασκαλίας στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

...χαίρονται, θα ευχαριστιούνται και θα μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα την ώρα που τραγουδούν και χορεύουν.

Έμμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

### Γνωστικός Τομέας

...γνωρίζουν τις μελωδίες, τα τραγούδια ή δίστιχα που συνοδεύουν τους χορούς.	Άμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.
...γνωρίζουν τα στοιχεία της λαϊκής παράδοσης που σχετίζονται με τους χορούς.	Άμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.
...μπορούν να ελέγχουν την πρόοδό τους και να εντοπίζουν τα λάθη τους.	Έμμεσα στα μαθήματα 8.1 και 8.2.

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

1. **Τελειώνοντας τα 6 μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν σωστά τα εξής, όσον αφορά στην:**
  - 1.1. **Εκμάθηση βημάτων**
    - 1.1.1. Να γνωρίζουν τα βήματα του χορού «Πεντοζάλι».
    - 1.1.2. Να γνωρίζουν τα βήματα του χορού «Τικ Μονό».
    - 1.1.3. Να γνωρίζουν τα βήματα τοπικών χορών.
  - 1.2. **Εκμάθηση ρυθμικής εκτέλεσης των βημάτων**
    - 1.2.1. Να μπορούν να εκτελούν τα βήματα του χορού «Πεντοζάλι» ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής.
    - 1.2.2. Να μπορούν να εκτελούν τα βήματα του χορού «Τικ Μονό» ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής και του τραγουδιού.
    - 1.2.3. Να μπορούν να εκτελούν τα βήματα των τοπικών χορών ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής και των τραγουδιών.
2. **Τελειώνοντας τα 6 μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να προσέχουν τα εξής όσον αφορά στην:**
  - 2.1. **Κατεύθυνση της κίνησης στο χορό «Πεντοζάλι»:** Η κατεύθυνση των κινήσεων είναι πλάγια (δεξιά – αριστερά).
  - 2.2. **Θέση και κίνηση των χεριών στο χορό «Τικ Μονό»:** Οι μαθητές πιάνονται από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες και τοποθετούν τα χέρια σχεδόν σε παράλληλη θέση με το έδαφος ενώ σε όλη τη διάρκεια του χορού τα χέρια κινούνται ελαφρά ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής.
  - 2.3. **Τεχνική των βημάτων στο χορό «Πεντοζάλι»:**
    - 2.3.1. Τα βήματα, όπως περιγράφονται στην κάρτα 8.4. – άσκηση 8, είναι σταυρωτά 2/4 (τριαράκια) αριστερά και μικρά σημειωτά 2/4 (επί τόπου) δεξιά.
    - 2.3.2. Κατά τη σύνδεση των δυο μερών, όπως περιγράφεται στην κάρτα 8.4. – άσκηση 9, καλό θα είναι να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στη γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης της κίνησης.
    - 2.3.3. Κατά τις αναπηδήσεις το ελεύθερο πόδι δεν πρέπει να λυγίζει προς τα πίσω.
  - 2.4. **Τεχνική των βημάτων στο χορό «Τικ Μονό»:**
    - 2.4.1. Σε όλα τα βήματα του χορού ακουμπάει όλο το πέλμα του ποδιού στο έδαφος.
    - 2.4.2. Το ύψος του χορού χαρακτηρίζεται από τις ταλαντώσεις των γονάτων (σουσταρίσματα) που συντονίζονται με τον ρυθμό της μουσικής.
3. **Τελειώνοντας τα 6 μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών οι μαθητές θα γνωρίζουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν τις εξής προασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωσή τους, όσον αφορά:**
  - 3.1. **Την τεχνική των βημάτων στον χορό «Πεντοζάλι»:**
    - 3.1.1. Εκτέλεση των βημάτων του χορού «Χασαπιά ή Γρήγορο Χασάπικο».
    - 3.1.2. Εκτέλεση σταυρωτών βημάτων δεξιά-αριστερά (ένα τριαράκι δεξιά και ένα τριαράκι αριστερά).
  - 3.2. **Την τεχνική των βημάτων στον χορό «Τικ Μονό»:**
    - 3.2.1. Ταλαντεύσεις (σουσταρίσματα) στα γόνατα ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής.
    - 3.2.2. Επανάληψη της παραπάνω άσκησης με ταυτόχρονες μετατοπίσεις του βάρους δεξιά – αριστερά στο αντίστοιχο πόδι.

### 3.2.3. Σημειωτά βήματα (τριαράκια) μπροστά και πίσω ξεκινώντας με το αριστερό πόδι στο ρυθμό της μουσικής με αντίστοιχες ταλαντεύσεις (σουσταρίσματα) στα τονισμένα μέρη του μουσικού μέτρου.

Οι χοροί «Πεντοζάλι» και «Τικ Μονό» καθορίζονται από το Αναλυτικό Πρόγραμμα. Οι καθηγητές επιλέγουν να διδάξουν 2-3 επιπλέον τοπικούς χορούς. Εκτός από την αντιληπτική ικανότητα των μαθητών, στην επιλογή των τοπικών χορών ο καθηγητής θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη την αντιπροσωπευτικότητα της κάθε περιοχής ή κοινωνικής/πολιτισμικής ομάδας, την δημοφιλία του χορού, την αντιπροσωπευτικότητα των μετρικών σχημάτων και των κινητικών μοτίβων καθώς και το βαθμό δυσκολίας του χορού, όπως αυτός καθορίζεται από την συνθετότητα και την οργάνωσή του.

Ακόμη θα πρέπει να ακολουθείται η αρχή της προοδευτικότητας και της ρυθμικής αγωγής. Στα τελευταία μαθήματα προτείνεται οι μαθητές να κάνουν επανάληψη στους χορούς που διδάχθηκαν συνολικά. Όλα τα μαθήματα μπορούν να ακολουθούν την ίδια δομή διδασκαλίας, όπως προτείνεται στα μαθήματα 8.1 έως 8.2, λαμβάνοντας υπόψη κάθε φορά τις ιδιαίτερες διδακτικές απαιτήσεις κάθε χορού.

## ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

### Πεντοζάλης

Ο «Πεντοζάλης» ή το «Πεντοζάλι» είναι ένας από τους θεαματικότερους και πιο ιστορικούς χορούς της Κρητικής Παράδοσης. Χαρακτηρίζεται ως ο χορός με παγκρήτεια απήχηση.

Για την προέλευση του ονόματός του είναι γνωστές τρεις εκδοχές. Η άποψη που φαίνεται να κυριαρχεί μεταξύ των μελετητών αναφέρει ότι η ονομασία του χορού προέρχεται από τα δύο συνθετικά της λέξης «Πεντοζάλι» δηλαδή τον αριθμό πέντε και την λέξη ζάλα, που στην κρητική διάλεκτο σημαίνει βήματα. Έτσι «Πεντοζάλι» είναι ο χορός που χορεύεται με πέντε βήματα.

Μία δεύτερη εκδοχή, η οποία δεν απορρίπτει την πρώτη, υποστηρίζει πως από τον ζωηρό αυτόν χορό με τα πέντε βήματα, προκαλείται ζάλη στους μετέχοντες, και γι αυτό λέγεται «Πεντοζάλι».

Η τρίτη εκδοχή έχει και ιστορική διάσταση. Κατά την τοπική παράδοση, ο ήρωας της Επανάστασης της Κρήτης, Δασκαλογιάννης, έμπορος και πλοιοκτήτης από την Ανώπολη Σφακίων του νομού Χανίων γνήσιος πατριώτης, πίστεψε στο όνειρο της απελευθέρωσης της Κρήτης από τον Τουρκικό ζυγό. Έτσι κάλεσε το φθινόπωρο του 1769 όλους τους Καπετάνιους και δημογέροντες της Επαρχίας Σφακίων και τους ενημέρωσε για την επανάσταση. Μετά από πολλές συσκέψεις, αποφάσισαν την 10η Οκτωβρίου 1769 να ξεκινήσουν την ιερή επανάσταση κατά των Τούρκων. Ο Δασκαλογιάννης και οι οπλαρχηγοί του, έστειλαν επιστολή στον βιολάτορα Στεφανή Τριανταφυλλάκη ή Κιόρο και τον κάλεσαν στην Ανώπολη για να δημιουργήσει έναν νέο πυρρίχιο χορό, ειδικά για το “πέμπτο ζάλο”, δηλαδή για την επικείμενη Επανάσταση που ήταν η πέμπτη στη σειρά. Ο Κιόρος πήγε στην Ανώπολη και έκατσε έξι μήνες για να δημιουργήσει το νέο χορό που, κατά την παραγγελία του Δασκαλογιάννη, θα έπρεπε να έχει δώδεκα μελωδίες, όσοι και οι οπλαρχηγοί και δέκα βήματα, όπως η ημέρα της απόφασης της Επανάστασης (10η του 10ου μήνα 1769), πράγμα το οποίο και έγινε. Στο ξεκίνημά της Επανάστασης, Πάσχα του 1770, οι Καπεταναίοι, πιασμένοι από τους ώμους για να δηλώσουν την αλληλοϋποστήριξή τους, πρωτοχόρεψαν αυτό το νέο χορό τον οποίο και ονόμασαν «Πεντοζάλι», από το 5ο ζάλο, την πέμπτη επανάσταση κατά των κατακτητών.

Σύμφωνα με τους παλιότερους μουσικούς και χορευτές άρχισε να διαδίδεται σε ολόκληρη την Κρήτη περί τη δεκαετία του 1920. Είναι ζωηρός, γρήγορος χορός, αρχικά αποκλειστικά ανδρικός που με το πέρασμα των χρόνων έγινε μικτός, ο οποίος χορεύεται στα δάκτυλα, με λαβή από τους ώμους. Σύμφωνα με μαρτυρίες των παλαιότερων, ο χορός ήταν ενιαίος και δεν διαχωρίζονταν σε σιγανό και γρήγορο «Πεντοζάλι», όπως συμβαίνει μετά το 1950, όταν μερικοί λυράρηδες της Κεντρικής Κρήτης διασκεύαζοντας τις κοντυλιές του «Σιγανού», τις γύρναγαν απευθείας σε «Πεντοζάλι».

Σήμερα ο χορός, συνήθως, ξεκινάει με αργά βήματα της φόρμας του χορού στα τρία που χορεύονται με τις «κοντυλιές» και ύστερα, καθώς επιταχύνεται σταδιακά ο ρυθμός της μουσικής, αρχίζει το ζωηρό «Πεντοζάλι». Οι γρήγορες μελωδίες του χορού έχουν μέτρο 2/4 με ρυθμική διάταξη 1+1 και τονισμένο το πρώτο μέρος.

Το γρήγορο πεντοζάλι συνήθως, δεν συνοδεύεται από μαντινάδες. Η προτίμηση όμως της κοινό-

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

τητας γι' αυτόν, οδήγησε στη δημιουργία αρκετών δίστικων που αναφέρονται στο χορό (Κάρτα 8.1).

Η ανδρική ενδυμασία είναι μια από τις ωραιότερες ενδυμασίες σε όλη την Ελλάδα. Αποτελείται από τη μεσόβρακα, τη βράκα, το πουκάμισο, το γελέκι και το μείντάνι, τη ζώνη (συνήθως ερυθρού χρώματος), το κρουσσάτο κεφαλομάντηλο με τους πολλούς κροσσούς, τα καρτσόνια, (πλεκτές μαύρες κάλτσες), τα στιβάνια, τη καδένα, το μαχαίρι και το καππότο (χειμερινό συμπλήρωμα ενδυμασίας με κουκούλα). Η γυναικεία Ανωγειανή ενδυμασία αποτελείται από το σαλβάρι (μακριά βράκα), την πουκαμίσα, τη σάρτζα (φούστα), την ποδιά, τη ζώνη, τις λευκές κάλτσες, τα μαύρα υποδήματα, το σκούφο, το μανδήλι και από το λαιμό φοράνε χρυσά φλουριά και σταυρό (Κάρτα 8.2).

Οι μελωδίες του χορού αποδίδονται από τη συνήθη κρητική κομπανία που αποτελείται από τη λύρα και από ένα ή δυο λαούτα, ένα συνοδείας και ένα ρυθμού. Η λύρα έχει ακλαδόσχημο ηχείο, κοντό χέρι, διαθέτει τρεις χορδές και παίζεται με το δοξάρι (Κάρτα 8.3).

Η χορευτική διαδικασία κατείχε μια ξεχωριστή θέση στη ζωή των Ελλήνων της Μαύρης Θάλασσας. Χόρευαν σε κάθε περίπτωση θρησκευτική, εθιμική και στην καθημερινότητά τους. Οι ονομασίες των χορών συχνά σχετιζόνταν με χαρακτηριστικές κινήσεις, τα τραγούδια που τους συνόδευαν ή με τον τόπο προέλευσης.

### Τικ Μονό

Το «Τικ Μονό» χορεύεται στην περιοχή της Τραπεζούντας και ιδιαίτερα στη Ματσούκα. Υπάρχουν πολλές μελωδίες και τραγούδια που συνοδεύουν το χορό (Κάρτα 8.6) και αποδίδονται με όλα τα μουσικά όργανα του Ανατολικού Πόντου. Συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες σε κύκλο με λαβή των χεριών από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Χαρακτηριστικό του χορού είναι το σπάσιμο των γονάτων και το σουστάρισμα στο τονισμένο μέρος του μουσικού μέτρου, που διακρίνει σχεδόν όλους τους ποντιακούς χορούς. Ο ρυθμός της μελωδίας είναι πεντάσημος 5/8 (3+2).

Η κεμεντζέ ή ο κεμεντζές (λύρα) ήταν το πιο διαδεδομένο όργανο των Ποντίων (Κάρτα 8.7). Έχει φιαλόσχημη μορφή και το μέγεθος της είναι συνήθως 45- 60 εκατοστά. Στον Ανατολικό Πόντο, στους ανοικτούς χώρους τα όργανα που χρησιμοποιούσαν ήταν ο ζουρνάς, το αγγείο ή τουλούμ (άσκαυλος) και το νταούλι. Εναλλακτικά χρησιμοποιούσαν μια ή περισσότερες λύρες. Στο Δυτικό Πόντο τα όργανα που χρησιμοποιούσαν ήταν ο ζουρνάς, η λύρα, το ούτι, το βιολί και το νταούλι (Κάρτα 8.7). Στην πλειοψηφία τους οι χοροί του πόντου είναι κυκλικοί με τους οργανοπαίχτες στο μέσον μετακινούμενους, συνήθως, στη φορά του χορού.

Εξαιτίας της μεγάλης γεωγραφικής έκτασης του ποντιακού χώρου και σε συνάρτηση με τη μορφολογία του εδάφους δημιουργήθηκαν πολλές επί μέρους κοινότητες που διαμόρφωσαν ποικίλες πολιτισμικές εκφράσεις από το γλωσσικό ιδίωμα ως το χορό και τη φορεσιά. Ως πιο αντιπροσωπευτικές ανδρικές ποντιακές φορεσιές μπορούν να θεωρηθούν τα «ζίπκας» που περιλαμβάνουν τη ζίпка (παντελόνι με στενά σκέλη και φαρδιά σουύρα), το καμίσ(iv), το γελέκι(v), το ζωνάρ', το κοντέσ'(κοντό πανωφόρι), τα τσάπουλας (υποδήματα), τις περικνημίδες, τη κουκούλα και ανάλογα με την περίπτωση το κιόστέκ (ασημένια αλυσίδα), το χαϊμαλί και το εγκόλπιο (ασημένιο φυλαχτό), το κοβούσ' (καπνοσακούλα), τη ματαράν (θήκη για πυρίτιδα), τα φυσεκλίκια, το σιλαχλίκ (ζώνη) και τη τάπαντζαν (πιστόλι) (κάρτα 8.8). Η γυναικεία φορεσιά παρουσιάζει διάφορες παραλλαγές ανάλογα με την περιοχή. Η φορεσιά της Ματσούκας περιλαμβάνει τη ζουπούνα, καμίσι (v) και το βρακίν τα οποία είναι πιο στενά και κοντά από ό,τι σε άλλες περιοχές, το σπαρέλ' ή σπαλέρ' το οποίο φορούσαν πάνω από τη ζουπούνα, το ζωνάρ', τη σαλαμάρκα (ζακέτα), τη κοκνέτσα (ποδιά) και τα μαντίλια που δένονταν στο κεφάλι.

### ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Ορισμένοι μελετητές συνδέουν τη μέθοδο διδασκαλίας των κινητικών δεξιοτήτων με τη φύση του αντικειμένου διδασκαλίας. Η δομή του αντικειμένου εξαρτάται από δυο μεταβλητές:

1. Τη συνθετότητα, που σημαίνει από ποια στοιχεία αποτελείται η δεξιότητα.
2. Την οργάνωση, που αποτελεί την ακολουθία των επί μέρους στοιχείων της δεξιότητας.

Ο χορός, ως δεξιότητα υψηλής συνθετότητας και οργάνωσης, κατά κανόνα, απαιτεί την προοδευτική μερική μέθοδο διδασκαλίας, για αρχαίους μαθητές. Η ολική μέθοδος παρ' ότι είναι χρονικά «οικονομικότερη», ενδείκνυται σε προχωρημένους μαθητές και για αντικείμενα διδασκαλίας που δεν είναι σύνθετα ούτε πολύπλοκα από πλευράς οργάνωσης. Η μερική μέθοδος έχει καλύτερα αποτελέσματα, στην

διόρθωση λαθών και για τέλεια εξάσκηση ειδικών μερών και κινήσεων. Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η μερική μέθοδος και ειδικά η προοδευτικά μερική είναι η καταλληλότερη για τη διδασκαλία ελληνικών χορών σε αρχάρια παιδιά. Για την ορθή χρήση της μεθόδου ο καθηγητής θα πρέπει να γνωρίζει να αναλύει και να συνθέτει σωστά το όλον. Είναι σημαντικό να γνωρίζει τα «συστατικά» του χορού, πώς είναι δομημένα και πώς αλληλοσχετίζονται μεταξύ τους κατά την εξέλιξη του χορευτικού φαινομένου.

Σε μαθητές με μικρή ή καθόλου χορευτική εμπειρία ο διδάσκων καλό θα είναι τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας ενός χορού, να λαμβάνει υπόψη του και να εφαρμόζει τις ακόλουθες πρακτικές οδηγίες:

1. Η θέση που θα σταθεί ο διδάσκων για να δείξει τις κινήσεις των χορών πρέπει να είναι πλήρως ορατή από όλους και να μην κρύβεται τίποτα από το οπτικό πεδίο των μαθητών. Η διάταξη των μαθητών στο χώρο συνιστάται να είναι σε ημικύκλιο ή σε ευθεία ή σε ελεύθερη αραίωση. Έτσι ο διδάσκων στέκεται στο μέσο του ημικυκλίου ή της ευθείας ή στην κορυφή της πυραμίδας αραίωσης, διατηρώντας ίδιο μέτωπο με τους μαθητές, μπροστά τους ώστε να εκτελούν τις κινήσεις με τον ίδιο τρόπο.
2. Οι μαθητές θα πρέπει να γνωρίζουν τις βασικές κατευθύνσεις που σχετίζονται με τη φορά της χορευτικής τους κίνησης. Με τον όρο «φορά του κύκλου» εννοούμε τη δεξιόστροφη κατεύθυνση των χορευτών η οποία συναντάται στην πλειοψηφία των ελληνικών κυκλικών χορών. Οι βασικές κατευθύνσεις είναι: μέτωπο στη φορά του κύκλου, πλάτη στη φορά του κύκλου, μέτωπο στο κέντρο του κύκλου και πλάτη στο κέντρο.
3. Σε μικτά τμήματα καλό είναι τα αγόρια να βρίσκονται μεταξύ των κοριτσιών και να μην δημιουργούν ιδιαίτερες ομάδες.
4. Για την εκτέλεση μιας χορευτικής κίνησης απαιτείται συνήθως ένα εξωτερικό ερέθισμα. Παράγγελμα είναι κάθε εντολή η υπόδειξη την οποία παίρνουμε ή δίνουμε για την εκτέλεση μιας κίνησης. Ο διδάσκων καλό είναι να προφέρει ορισμένες κατάλληλες λέξεις ή μικρές φράσεις με τις οποίες οι μαθητές μπορούν να αντιληφθούν την κίνηση που θα εκτελέσουν, τον τρόπο εκτέλεσης καθώς και το χρόνο έναρξης και λήξης της κίνησης. Το παράγγελμα θα πρέπει να είναι σύντομο, σαφές και πραγματοποιήσιμο. Τρία είναι τα μέρη του. Το προειδοποιητικό, όπου γίνεται ο σύντομη και σαφής περιγραφή της κίνησης, το εκτελεστικό, όπου καθορίζεται ο χρόνος έναρξης και λήξης της εκτέλεσης και το ενδιάμεσο, το χρονικό διάστημα, δηλαδή, που μεσολαβεί μεταξύ των δυο για την ψυχολογική προετοιμασία των μαθητών και τη δημιουργία των απαραίτητων συνειρμών.
5. Το κύριο παράγγελμα εκφωνείται πριν την εκτέλεση. Κατά τη διαδικασία εκμάθησης του χορού μπορεί να χρησιμοποιείται, όταν απαιτείται, και βοηθητικό παράγγελμα που περιλαμβάνει λέξεις ή υποδείξεις που δίνονται συντονισμένα με το ρυθμό της μελωδίας με σκοπό την ταυτόχρονη ανατροφοδότηση.
6. Συνιστάται, ιδιαίτερα σε μαθητές με μικρή χορευτική εμπειρία να προηγούνται ορισμένες ειδικές ασκήσεις για το χορό έτσι ώστε να καλλιεργηθεί ο ρυθμός και να εξοικειωθούν οι μαθητές με τη μουσική και τις επί μέρους χορευτικές κινήσεις του. Παράδειγμα ανάλογων ρυθμοκινητικών ασκήσεων δίνεται στην Κάρτα 9.2. από το βιβλίο της Β΄ Γυμνασίου.
7. Η χρονική επένδυση (μέτρηση), η οποία διαφέρει από χορό σε χορό, προσαρμόζεται στο μουσικό κομμάτι που συνοδεύει το χορό και είναι επιλογή και ευθύνη του διδάσκοντα. Πολλές φορές ο ίδιος χορός μπορεί να συνοδευτεί με μουσικές διαφορετικής ρυθμικής αγωγής. Για το λόγο αυτό προτείνεται ο διδάσκων να διαθέτει τουλάχιστον δυο μουσικές για τον ίδιο χορό. Η εξάσκηση στο χορό με την ανάλογη λαβή πραγματοποιείται όταν οι μαθητές έχουν εξοικειωθεί πρώτα με τα βήματα και τη μουσική.
8. Πριν τη διδασκαλία νέων χορών είναι καλό να επαναλαμβάνονται χοροί που ήδη έχουν διδαχθεί σε προηγούμενα μαθήματα. Σημαντικοί παράγοντες που βοηθούν στην αποτελεσματικότερη και πληρέστερη διδασκαλία των χορών είναι τα εποπτικά όργανα που ολοκληρώνουν την εικόνα του μαθήματος και ο χώρος. Η ύπαρξη καθρεφτών αυξάνει την ανατροφοδότηση και τον έλεγχο των μαθητών. Ο άνετος χώρος με τον κατάλληλο φωτισμό, καθαριότητα και ύψος οροφής βοηθά αυτούς που συμμετέχουν να αισθάνονται καλύτερα.
9. Η διδασκαλία ενός χορού θα πρέπει να συνδυάζεται με ιστορικά και λαογραφικά στοιχεία που σχετίζονται με αυτόν καθώς και με πληροφορίες για τη μουσική και τα τραγούδια.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί: Εκμάθηση του χορού «Πεντοζάλι».**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει να χορεύουν τα βήματα του χορού.</li> <li>2. μάθει να ανταποκρίνονται κινητικά στο ρυθμό του χορού.</li> <li>3. μάθει τα γενικά ιστορικά και πολιτιστικά στοιχεία που συνδέονται με το χορό.</li> <li>4. μάθει ορισμένες κοντυλιές ή δίστιχα που συνοδεύουν το χορό.</li> <li>5. μάθει να εκφράζονται δημιουργικά και να συνεργάζονται.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 κασετόφωνο ή CD player,</li> <li>- Κασέτες ή CD</li> <li>- Βίντεο ή DVD (προαιρετικά)</li> <li>- 30 φύλλα κριτηρίων (κάρτα 8.5)</li> </ul> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό και αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Οι μαθητές από το σπίτι έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν πληροφορίες για το πώς χορεύεται ο χορός. Επίσης έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν στοιχεία για τη φορεσιά, τα μουσικά όργανα, τη λαβή, τις κοντυλιές, τα δίστιχα καθώς και την ιστορία του χορού. Περιγραφή στόχων και οργάνωσης μαθήματος. 2'</p> <p><b>Προθέρμανση:</b> με επανάληψη χορών που είναι ήδη γνωστοί από την Β' Γυμνασίου (Σαμαρίνα, Τσάμικος ή κάποιος τοπικός). 4'</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στα γενικά ιστορικά στοιχεία του χορού. 3'</li> <li>2. Εκμάθηση ενός δίστιχου που σχετίζεται με τον χορό. (Κάρτα 8.1). 2'</li> <li>3. Εκμάθηση του χορού «Πεντοζάλι». (Κάρτα 8.4). 14'</li> <li>4. Εκτέλεση του χορού «Πεντοζάλι» σε ζευγάρια με το στιλ της αμοιβαίας διδασκαλίας: ένας χορεύει, κάθε 2 λεπτά σταματά, ενημερώνεται από το ταίρι του για πιθανά λάθη και αλλάζουν ρόλους. 8'</li> <li>5. Εκτέλεση του χορού «Πεντοζάλι» από τους μαθητές με μουσική. Αξιολόγηση της χορευτικής τους απόδοσης. (Κάρτα 8.5). 8'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε, επισημάνσεις και παρατηρήσεις. Εξετάζεται κατά πόσο έγιναν κατανοητές από τους μαθητές οι εκδοχές για την ονομασία του χορού, από ποια παραδοσιακά μουσικά όργανα συνοδεύεται η μελωδία του, ποια η λαβή των χορευτών και ποιος ο ρυθμός του. 1'</p> <p><b>Δραστηριότητα εκτός σχολείου:</b> (ο καθηγητής επιλέγει μιά)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στο χορό με συγγενείς και φίλους.</li> <li>2. Να παρακολουθήσουν ζωντανά μια χορευτική εκδήλωση.</li> <li>3. Αν έχουν παρακολουθήσει μια χορευτική εκδήλωση, τι παρατήρησαν και τι τους άρεσε. 3'</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι επαναλήψεις ορίζονται από τον καθηγητή. Σε ορισμένες ασκήσεις οι επαναλήψεις δίνονται ενδεικτικά. (Κάρτα 8.4). Απαιτείται καλή προετοιμασία για να κυλήσει το μάθημα γρήγορα και με αποτέλεσμα.</p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Η κατεύθυνση των κινήσεων είναι πλάγια (δεξιά – αριστερά).</li> <li>- Κατά τις αναπήδησεις το ελεύθερο πόδι δεν πρέπει να λυγίζει προς τα πίσω.</li> </ul> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Η προοδευτικά μερικώς.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Αφορά την ποιοτική εκτέλεση των κινήσεων.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b> Χρήση βίντεο για να γίνει καλύτερη κατανόηση του χορού από τους μαθητές και να μπορέσουν να δουν τον χορό με διαφορετικές μελωδίες.</p> <p><b>Διαλείμματα:</b> Θεωρούνται οι αλλαγές από άσκηση σε άσκηση.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Να κατανοήσουν στην άσκηση 4 το ρόλο του βοηθού για το ζευγάρι τους.</li> <li>- Να ερευνήσουν ομοιότητες – διαφορές και με άλλους χορούς.</li> <li>- Να γίνει σύνδεση με στοιχεία που γνωρίζουν από προηγούμενα μαθήματα.</li> </ul>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Γίνεται με έλεγχο των φύλλων κριτηρίων (Κάρτα 8.5).</p>	



**ΚΑΡΤΑ 8.1: Για το μάθημα 8.1**

«Άλλο χορό δεν 'ρέγουμαι, ωσάν το Πεντοζάλι  
που πάει τρία ζάλα εμπρός και δυο γιαγέρνει πάλι.»

**ΚΑΡΤΑ 8.2: Για το μάθημα 8.1**

Φωτογραφίες από το αρχείο του Κατσαποξάκη Ιωάννη

**ΚΑΡΤΑ 8.3: Για το μάθημα 8.1**

Φωτογραφίες από το αρχείο της Τζιώνη – Σερμπέζη Αικατερίνης

**ΚΑΡΤΑ 8.4: Για το μάθημα 8.1 Φύλλο ασκήσεων για το χορό «Πεντοζάλι»**

Παρακάτω παρατίθενται συγκεκριμένες μεθοδολογικές οδηγίες με τη μορφή ασκήσεων για την καλύτερη και ευκολότερη εκμάθηση του χορού. Ο τρόπος της χρονικής επένδυσης των επιμέρους διδακτικών κινήσεων (μέτρηση) είναι προσωπική ευθύνη του διδάσκοντα. Κατά τη διαδικασία εκμάθησης προτείνεται η ελεύθερη αραίωση των μαθητών στο χώρο. Κατά την έναρξη της διδασκαλίας ο καθηγητής μπορεί να συμπεριλάβει στο εισαγωγικό μέρος τις δυο προασκήσεις (3.1.1. και 3.1.2.) με τα κοινά κινητικά μοτίβα. Λόγω της κινητικής συνοχής των επί μέρους κινήσεων, οι ασκήσεις εκμάθησης μπορούν να ομαδοποιηθούν σε δύο μέρη, από την άσκηση 1 έως την 5 και από την 6 έως την 8. Ο αριθμός των επαναλήψεων είναι ενδεικτικός. Προτείνεται να χρησιμοποιηθεί η προοδευτικά μερική μέθοδος διδασκαλίας.

1. Μικρό πηδηχτό βήμα του δεξιού ποδιού προς τα δεξιά και στη συνέχεια αναπήδηση στο δεξί πόδι με ταυτόχρονο σταύρωμα του αριστερού ποδιού προς τα δεξιά πάνω από το δεξί πόδι. Η κίνηση επαναλαμβάνεται 4 φορές.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

**ΚΑΡΤΑ 8.4: Για το μάθημα 8.1 Φύλλο ασκήσεων για το χορό «Πεντοζάλι»**

2. Μικρό πηδηχτό βήμα του αριστερού ποδιού προς τα αριστερά και στη συνέχεια αναπήδηση στο αριστερό πόδι με ταυτόχρονο σταύρωμα του δεξιού ποδιού προς τα αριστερά πάνω από το αριστερό πόδι. Η κίνηση επαναλαμβάνεται 4 φορές.
3. Η κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 1 συνδέεται με την κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 2. Το σύνολο των παραπάνω βημάτων επαναλαμβάνονται 6 φορές.
4. Αναπήδηση με μικρή μετατόπιση προς τα δεξιά στο δεξί πόδι με ταυτόχρονο μάζεμα του αριστερού ποδιού κοντά (κολλημένο) στο δεξί. Η κίνηση επαναλαμβάνεται 4 φορές.
5. Η κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 3 συνδέεται με την κινητική ενότητα όπως περιγράφεται στην άσκηση 4. Το σύνολο των παραπάνω βημάτων επαναλαμβάνονται 6 φορές.
6. Εκτέλεση σταυρωτών βημάτων 2/4 αριστερά-δεξιά (τριαράκια) ξεκινώντας με το αριστερό πόδι. Η κίνηση επαναλαμβάνεται 4 φορές.
7. Εκτέλεση σημειωτών βημάτων δεξιά-αριστερά, ξεκινώντας με το δεξί (εναλλαγές δεξιού και αριστερού ποδιού). Η κίνηση επαναλαμβάνεται 4 φορές.
8. Εκτέλεση σταυρωτού βήματος αριστερά, ξεκινώντας με το αριστερό πόδι και ύστερα σημειωτού βήματος δεξιά, με το δεξί πόδι. Η κίνηση επαναλαμβάνεται 6 φορές.
9. Το κινητικό μέρος όπως έχει εκτελεστεί στην άσκηση 5 συνδέεται με το κινητικό μέρος όπως έχει εκτελεστεί στην άσκηση 8. Έτσι ολοκληρώνονται τα βήματα του χορού τα οποία επαναλαμβάνονται 6 φορές.
10. Επανάληψη της άσκησης 9 με πιασμένους τους μαθητές από τους ώμους. Τα βήματα επαναλαμβάνονται 6 φορές.
11. Επανάληψη της άσκησης 10 με μουσική, 6 φορές. Με την ολοκλήρωση των επαναλήψεων οι μαθητές σταματούν και στη συνέχεια ξεκινούν εκ νέου το χορό μέχρι να τελειώσει το μουσικό κομμάτι. (Οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε τετράδες).
12. Εκτέλεση του χορού με μουσική χωρίς φιγούρες.

**ΚΑΡΤΑ 8.5: Για το μάθημα 8.1 και 8.2. Φύλλο κριτηρίων**

Όνοματεπώνυμο:	Χορός:	
1. Είναι σωστή η θέση των χεριών;	Ναι <input type="checkbox"/>	Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
2. Εκτελεί όλα τα βήματα σωστά χωρίς να μπερδεύεται ή να χάνει τη σειρά τους;	Ναι <input type="checkbox"/>	Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
3. Τα βήματα και οι κινήσεις του χορού είναι τόσο μεγάλα όσο χρειάζεται;	Ναι <input type="checkbox"/>	Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
4. Αποφεύγει να κάνει περιττές κινήσεις με τα πόδια ή άλλα μέλη του σώματος του;	Ναι <input type="checkbox"/>	Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
5. Ακολουθεί σωστά το ρυθμό καθ' όλη τη διάρκεια του χορού;	Ναι <input type="checkbox"/>	Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
6. Έχει σωστή στάση σώματος χωρίς να κοιτάει κάτω τα πόδια του ή δίπλα τους άλλους;	Ναι <input type="checkbox"/>	Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
7. Χορεύει χωρίς να παρενοχλεί τους άλλους πατώντας τους διπλανούς του, κ.λ.π.;	Ναι <input type="checkbox"/>	Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>
8. Δείχνει να ευχαριστείται τη συμμετοχή του στο χορό;	Ναι <input type="checkbox"/>	Θέλει Βελτίωση <input type="checkbox"/>

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί: Εκμάθηση του χορού «Τικ Μονό»**

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. μάθει τα βήματα του χορού.</li> <li>2. μάθει να ανταποκρίνονται κινητικά στο ρυθμό του χορού.</li> <li>3. μάθει τα γενικά πληροφοριακά στοιχεία που συνδέονται με το χορό.</li> <li>4. μάθει ένα τραγούδι που συνοδεύει το χορό.</li> <li>5. μάθει να εκφράζονται δημιουργικά και να συνεργάζονται.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός – Διδακτικά Μέσα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 κασετόφωνο ή CD player,</li> <li>- Κασέτες ή CD</li> <li>- Βίντεο ή DVD (προαιρετικά)</li> <li>- 30 φύλλα κριτηρίων (κάρτα 8.5)</li> </ul> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Πρακτικό και αμοιβαίο.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b> Οι μαθητές από το σπίτι έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν πληροφορίες για το πώς χορεύεται ο χορός. Επίσης έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν στοιχεία για τη φορεσιά, τα μουσικά όργανα και τη λαβή του χορού. Περιγραφή στόχων και οργάνωσης μαθήματος. <b>Προθέρμανση:</b> με επανάληψη χορών που είναι ήδη γνωστοί (Πεντοζάλι ή κάποιος τοπικός).</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφορά στα γενικά ιστορικά στοιχεία του χορού. 2'</li> <li>2. Εκμάθηση τραγουδιού. Οι μαθητές συνοδεύουν το τραγούδι με παλαμάκια ή άλλη κινητική δραστηριότητα. (Κάρτα 8.6). 4'</li> <li>3. Εκμάθηση του χορού «Τικ Μονό». (Κάρτα 8.9). 3'</li> <li>4. Εκτέλεση του χορού «Τικ Μονό» σε ημικύκλια με το στιλ της αμοιβαίας διδασκαλίας: τρεις πιασμένοι από το χέρι χορεύουν, κάθε 2 λεπτά σταματούν, ενημερώνονται από το ταίρι τους για πιθανά λάθη και αλλάζουν ρόλους. (Σχήμα 8.1). 6' 8'</li> <li>5. Εκτέλεση του χορού «Τικ Μονό» με μουσική και συνοδεία τραγουδιού από τους μαθητές. Αξιολόγηση της χορευτικής απόδοσης. 8' 10'</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b> Τι επιτεύχθηκε, επισημάνσεις και παρατηρήσεις. Συζήτηση με τους μαθητές για τα παραδοσιακά μουσικά όργανα που συνοδεύουν το χορό, τη λαβή των χορευτών, τη φορεσιά και το ρυθμό του. 1' 3'</p> <p><b>Δραστηριότητα εκτός σχολείου:</b> (ο καθηγητής επιλέγει μία)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξασκηθούν στο χορό με συγγενείς και φίλους.</li> <li>2. Να μελετήσουν οι μαθητές τις χορευτικές περιστάσεις όπου χορεύεται ο χορός ή άλλα δρώμενα.</li> <li>3. Αν έχουν παρακολουθήσει μια χορευτική εκδήλωση, τι παρατήρησαν και τι τους άρεσε.</li> </ol>	<p><b>Οργάνωση</b> Οι επαναλήψεις ορίζονται από τον καθηγητή. Σε ορισμένες ασκήσεις οι επαναλήψεις δίνονται ενδεικτικά. (Κάρτα 8.9) Απαιτείται καλή προετοιμασία για να κυλήσει το μάθημα γρήγορα και με αποτέλεσμα.</p> <div data-bbox="911 721 1158 854" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>ΣΧΗΜΑ 8.1</b></p> <p><b>Σημεία έμφασης:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι ταλαντεύσεις των γονάτων (σουσταρίσματα) να συντονίζονται απόλυτα με τα τονισμένα μέρη του μέτρου.</li> <li>2. Τα χέρια, πιασμένα απ' τις παλάμες και λυγισμένα περίπου σε οριζόντια θέση, κινούνται ελαφρά κάτω – πάνω συντονισμένα με τα σουσταρίσματα των γονάτων.</li> </ol> <p><b>Μέθοδος εξάσκησης:</b> Η προοδευτικά μερική.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση:</b> Αφορά την ποιοτική εκτέλεση των κινήσεων.</p> <p><b>Παραλλαγές:</b> Χρήση βίντεο για να γίνει καλύτερη κατανόηση του χορού από τους μαθητές και να μπορέσουν να δουν το χορό να συνοδεύεται από διαφορετικές μελωδίες και τραγούδια.</p> <p><b>Σημείωση:</b> Ενθαρρύνονται οι μαθητές:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να βρουν διαφορετικά τραγούδια που θα ήθελαν και θα τους άρεσε να χρησιμοποιήσουν για να χορέψουν αυτό το χορό.</li> <li>2. Να κατανοήσουν στην άσκηση 4 το ρόλο του βοηθού για το ζευγάρι τους.</li> <li>3. Να γίνει σύνδεση με στοιχεία που γνωρίζουν από προηγούμενα μαθήματα.</li> </ol>
<p><b>Αξιολόγηση:</b> Γίνεται με έλεγχο των φύλλων κριτηρίων (Κάρτα 8.5)</p>	

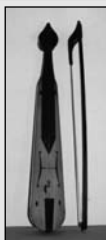
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

### ΚΑΡΤΑ 8.6: Για το μάθημα 8.2

Εσκέμιναν τ'ολό(γ)ερα σ'  
κ'εμόρφεναν τ'αυλία σ'  
άλλο κι έξα την καλατσι σ'  
πουλόπο μ' την λαλία σ'

Ασχήμηναν όσα υπάρχουν γύρω σου  
και ομόρφυναν οι αυλές σου  
δεν ξανάκουσα την φωνή σου  
πουλάκι μου τη λαλία σου.

### ΚΑΡΤΑ 8.7: Για το μάθημα 8.2



λύρα  
(κεμεντζέ)



νταούλι

Φωτογραφίες από το αρχείο της Τζιώνη-Σερμπέζη Αικατερίνης

### ΚΑΡΤΑ 8.8: Για το μάθημα 8.2

παραλλαγή  
ματσούκας



ζίπκας

Φωτογραφίες από το αρχείο Μωυσιόδη Κυριάκου

### ΚΑΡΤΑ 8.9: Για το μάθημα 8.2. Φύλλο ασκήσεων για το χορό «Τικ μονό»

Παρακάτω παρατίθενται συγκεκριμένες μεθοδολογικές οδηγίες με τη μορφή ασκήσεων για την καλύτερη και ευκολότερη εκμάθηση του χορού. Ο τρόπος της χρονικής επένδυσης των επιμέρους διδασκαστικών κινήσεων (μέτρηση) είναι προσωπική ευθύνη του διδάσκοντα. Κατά τη διαδικασία εκμάθησης προτείνεται η ελεύθερη αραίωση των μαθητών στο χώρο. Η λαβή των χεριών στο χορό, είναι από τις παλάμες, με τους αγκώνες λυγισμένους και τους πήχεις σχεδόν παράλληλους με το έδαφος. Κατά την έναρξη της διδασκαλίας ο καθηγητής μπορεί να συμπεριλάβει στο εισαγωγικό μέρος τις προασκήσεις (3.2.1., 3.2.2. και 3.2.3.). Ο αριθμός των επαναλήψεων είναι ενδεικτικός. Προτείνεται να χρησιμοποιηθεί η προοδευτικά μερική μέθοδος διδασκαλίας.

1. Σημειωτό βήμα (τριαράκι) μπροστά ξεκινώντας με το αριστερό πόδι και στη συνέχεια δυο απλά βήματα πίσω - δεξιά με το δεξί και το αριστερό πόδι αντίστοιχα. Όλες οι κινήσεις γίνονται με ταυτόχρονες ταλαντεύσεις στα γόνατα (σουσταρίσματα). Οι κινήσεις επαναλαμβάνονται 6 φορές.
2. Μικρό πλάγιο βήμα δεξιά με το δεξί πόδι με ταυτόχρονη μετατόπιση του βάρους και στη συνέχεια το αριστερό πόδι έρχεται δίπλα στο δεξί. Οι κινήσεις γίνονται με ταυτόχρονες ταλαντεύσεις στα γόνατα (σουσταρίσματα) και επαναλαμβάνονται 4 φορές.
3. Το κινητικό μέρος όπως έχει εκτελεστεί στην άσκηση 1 συνδέεται με το κινητικό μέρος όπως έχει εκτελεστεί στην άσκηση 2. Έτσι ολοκληρώνονται τα βήματα του χορού τα οποία επαναλαμβάνονται 6 φορές.
4. Επανάληψη της άσκησης 3 με πασμένους τους μαθητές από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες και τους πήχεις σχεδόν παράλληλους με το έδαφος. Σε κάθε ταλάντευση τα χέρια κινούνται ελαφρά κάτω – πάνω ακολουθώντας το ρυθμό. Οι κινήσεις επαναλαμβάνονται 6 φορές.
5. Επανάληψη της άσκησης 4 με μουσική, 6 φορές. Με την ολοκλήρωση των επαναλήψεων οι μαθητές σταματούν και στη συνέχεια ξεκινούν εκ νέου το χορό μέχρι να τελειώσει το μουσικό κομμάτι. (Οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε τετράδες).
6. Εκτέλεση του χορού σε ημικύκλιο με μουσική χωρίς φιογούρες.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Γενική διδακτική

- Αγγελοπούλου – Σακαντάμη, Ν. (2002). *Ειδική αγωγή: βασικές αρχές και μέθοδοι*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Γκοτζαρίδης, Χ.Β. (2001). *Κάνω γυμναστική και μαθαίνω φυσική*. Θεσσαλονίκη: Εκδ. Ζήτη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., Παπαϊωάννου, Α. (2002). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κοκαρίδης, Δ. (2004). *Φυσική αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κουρτέσης, Θ. (2004). *Μαθητές με κινητική αδεξιότητα στο σχολικό περιβάλλον*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Ματσαγγούρας, Η. (2003). *Η διαθεματικότητα στη σχολική γνώση*. Αθήνα: Εκδ. Γρηγόρη.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1997). Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής. (Μετάφραση-Επιμέλεια Κ. Μουντάκης). Θεσσαλονίκη: ΣΑΛΤΟ.
- Schmidt, R. (1993). *Κινητική μάθηση & απόδοση*. (Επιμέλεια: Ε. Κιουμουρτζόγλου, Μετάφραση: Ε. Πολλάτου). Αθήνα: ΑΘΛΟΤΥΠΟ.
- Byra, M. (2000). A review of spectrum research: The contribution of two eras. *Quest*, 52, 229-245.
- Cratty, B.J. (1994). *Clumsy child. Syndromes, descriptions, evaluation and remediation*. Switzerland: Harwood Academic Publishers.
- Graham, G. (1992). *Teaching children physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mohnsen, B.S. (1997). *Teaching middle school physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Pangrazi, R.P. & Darst, P.W. (1997). *Dynamic physical education for secondary school students*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Purcell Cone, T., Werner, P., Cone, S. & Mays Woods A. (1998). *Interdisciplinary teaching through physical education*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Sugden, D.A., & Wright, H.C. (1998). *Motor coordination disorders in children. Developmental Clinical Psychology and Psychiatry*, vol. 30. London: Sage Publications
- Zimmerman, B.J., & Kitsantas, A. (1996). Self-regulated learning of a motor skill: The role of goal setting and self-monitoring. *J. of Applied Sport Psychology*, 8, 60-75.

### Πετοσφαίριση

- Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2001) *Η διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2002) *Η διδασκαλία της Πετοσφαίρισης II*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Κατσιαδέλλη, Α. & Μπεργελές, Ν. (1986) *Πετοσφαίριση*, Αθήνα
- Κατσιαδέλλη, Α., Κουντούρης, Π., Αγγελονίδης, Ι. και Λαΐος, Ι. (2003). *Πετοσφαίριση Μεθοδική Διδασκαλία*. Αθήνα.
- Κατσιαδέλλη, Α., Κουντούρης, Π., Αγγελονίδης, Ι. και Λαΐος, Ι. (2003). *Πετοσφαίριση Τεχνική- Τακτική*. Αθήνα.
- Rose, J. D. (1998) *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος-Μια πολυδιάστατη προσέγγιση*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- [www.volleyball.gr](http://www.volleyball.gr) Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης.
- [www.fivb](http://www.fivb) Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης.
- [www.cev](http://www.cev) Πανευρωπαϊκή Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης.

### Καλαθοσφαίριση

- Αναστασιάδης, Μ. (1985). *Η Ομαδική Τακτική στο Μπάσκετμπωλ*. Αθήνα: Γραφικές Τέχνες Καλέμη.
- Αμερικάνικο Αθλητικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα. (1997). *Basketball για παιδιά* (επιμέλεια Σταυρόπουλος Ν.). Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε. (1994). *Ομαδική Επίθεση*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Γούδας, Μ. (2003). *Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά και τα συστήματα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε. (1986). *Ομαδική Άμυνα*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Βαμβακούδης, Ε, Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσικαρης, Γ., Χατζηθαθανασίου, Π. (1996). *Ομαδική Τακτική*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Krause, J. (1991). *Basketball Skills & Drills*. Champaign: Human Kinetics.

### Ποδόσφαιρο

- Δόκας, Α., Μιχαηλίδης Χ. (1993). *Προπονητική και Τακτική Ποδοσφαίρου*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΑΠΘ.
- Δράμπης, Κ., Κέλλης, Σ., Λιάπης, Δ., Μούγιος, Β., Σάλτας, Π., Τερζίδης, Ι. (1996). *Το ποδόσφαιρο στην παιδική και εφηβική ηλικία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Κωσταντινίδου, Ξ. (1990). *Αλφαβητάρι ποδοσφαίρου για γυμνάστριες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Λιάπης, Δ., Τελμετίδης, Κ. (2003). *Το Ποδόσφαιρο*. Κατερίνη: Εκδόσεις Δήμου Κατερίνης.
- Ομοσπονδία Διαιτητών Ποδοσφαίρου Ελλάδας (2005). *Κανονισμοί Ποδοσφαίρου*. Αθήνα: Εκδόσεις ΟΔΠΕ.
- Παπανικολάου, Ζ. (1995). *Το ποδόσφαιρο*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
- Σωτηρόπουλος, Α., Γκίσσης, Ι., Κασέτα, Μ., Κωνσταντινίδου, Ξ. (2003). *Εγχειρίδιο Ποδοσφαίρου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

### Χειροσφαίριση

- Μπάγιος, Ι. (2000). *Η τεχνική της χειροσφαίρισης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Μπάγιος, Ι. (2000). *Η τακτική της Χειροσφαίρισης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Γκοτζαμανίδης, Χ. (2000). *Αθλητική προπόνηση στο χάντμπολ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- König, Eisele, (2001). *Το χάντμπολ στο μάθημα Φυσικής Αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Ζάκας, Α. (1995). *Κανόνες διαίτησας χειροσφαίρισης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις «Κάρολος».
- ΥΠΕΠΘ (1999). *Διεθνείς κανονισμοί ομαδικών αθλημάτων*. Κεντρική επιτροπή αθλητικών τάξεων.
- Ζάκας, Α. *Χάντμπολ – Κανόνες και Διαίτησας*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.

## Κλασικός αθλητισμός και ανάπτυξη φυσικής κατάστασης

- Αλμπανίδης Ε. (2004). *Ιστορία της άθλησης στον αρχαίο ελληνικό κόσμο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Γεωργιάδης, Γ. (1995). *Θεωρία και Μεθοδική των Αθλητικών Ρίψεων*. Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.
- Καντζίδης, Δ. & Παπαϊακώβου, Γ. (2002). *Κλασικός Αθλητισμός για το Σχολείο και το Σύλλογο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Μαϊάνδρος.
- Κατσιάκας, Φ. (1992). *Τα Τέσσερα Άλματα. Τεχνική Ανάλυση και Μεθοδική Διδασκαλία*. Θεσ/νίκη. Έκδοση υπηρεσίας δημοσιευμάτων ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ.
- Κέλλης Σ. (2003). *Προπονητική. Θεσ/νίκη*. Έκδοση υπηρεσίας δημοσιευμάτων ΑΠΘ, ΤΕΦΑΑ.
- Κλεισούρα, Β. (1991). *Προπονητική. Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης*. Μετάφραση του βιβλίου του Harre, D. (1988). *Principles of Sports Training. Introduction to the Theory and Methods of Training*. Αθήνα.
- Μουντάκης, Κ. και συν. (1992). *Η φυσική αγωγή στο γυμνάσιο και λύκειο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Πυλιανίδης, Θ. (2004). *Μεθοδική Διδασκαλία και Τεχνική Ανάλυση των Οριζόντιων Αλμάτων στο Στίβο*. Κομοτηνή, Έκδοση υπηρεσίας δημοσιευμάτων ΔΠΘ, ΤΕΦΑΑ.
- Τσιφτσόγλου, Α. (1996). *Οριζόντια άλματα- Μήκος, Τριπλούν*. Στο βιβλίο: *Ενιαίος Προπονητικός-Αγωνιστικός Σχεδιασμός στον Κλασικό Αθλητισμό*. Επιμ. Κέλλης Σπ. Αθήνα. Έκδοση της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, Κεντρική Επιτροπή Αθλητικών Τάξεων.
- Φαφούτης, Σ., & Ευθυμίου Δ. (1994). *Τα άλματα*. Αθήνα.
- Bowerman, W., & Freeman, W. (1991). *High-performance training for track and field. 2<sup>nd</sup> Edition*, USA: leisure Press.
- Carr, G. (1999). *Fundamentals of track and field. 2<sup>nd</sup> Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dickwach H., Gundlach H. (1993). *Άλματα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Dunn, G. & McGill, K. (2000). *The Throws Manual. 2<sup>nd</sup> Edition*. USA: Tafnews Press.
- Green, L. & Pate, R. (1997). *Training for Young Distance Runners: Technique, Conditioning, Racing*. USA: Human Kinetics.
- Jones, M. (1987). *Throwing*. UK: The Crowood Press.
- Rose, D. (1998). *Κινητική μάθηση και Κινητικός έλεγχος. Μια πολυδιάστατη προσέγγιση*. Επιμ. Κιουμουρτζόγλου. Ε. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Martin, D. & Coe, P. (1997). *Better Training for Distance Runner*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rowland, T. (1996). *Developmental Exercise physiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Silvester, J. (1987). *The Throwing Events*. US: Championship Books.

## Γυμναστική

- Αμοιρίδης, Γ.Χ. (1985). *Ασκήσεις εδάφους. Ανατομική, φυσιολογία, μηχανική, μεθοδική, σφάλματα, παραλλαγές*. Θεσ/νίκη: ΑΠΘ, Υπηρεσία δημοσιευμάτων.
- Καϊμακάμης, Β.Δ. (2001). *Ενόργανη γυμναστική Η΄. Μεθοδική, διδακτική, βοήθεια, οργάνωση, προσφορά, ιστορία*. Θεσ/νίκη: Εκδόσεις Μαϊάνδρος.
- Κέλλης, Σ. (2002). *Προπονητική. Σημειώσεις από τις παραδόσεις του μαθήματος*, Θεσ/νίκη, ΑΠΘ, Υπηρεσία δημοσιευμάτων.
- Πρώιος, Μ. (1992). *Η προπόνηση στο αρχικό και βασικό στάδιο προετοιμασίας*. Θεσ/νίκη 1992, Μαϊάνδρος.
- Jastrjembaskaia, N & Titov, Y. (1999). *Ρυθμική γυμναστική*, Μετάφραση, επιμέλεια, Γιαντισσοπούλου, Ε. & Ζήση, Β., Θεσ/νίκη 2001, University Studio Press.
- Knirsch, K. (1983). *Ενόργανη γυμναστική*. Μετάφραση-επιμέλεια, Παπαδόπουλος Γ.. Θεσ/νίκη: ΣΑΛΤΟ. [www.pi-schools.gr](http://www.pi-schools.gr). Δ΄ Παράρτημα. Ι. Οδηγίες προς τους συγγραφείς των σχολικών βιβλίων. Α. Γενικές αρχές του διαθεματικού ενιαίου πλαισίου προγράμματος σπουδών (Ε.Π.Π.Σ.).
- Fédération Internationale De Gymnastique (2006). Code of points. <http://www.fedintgym.com/rules/>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

- Ανωγειανάκης, Φ. (1991). *Ελληνικά λαϊκά Μουσικά Όργανα*. Αθήνα, Μέλισσα.
- Δογάνης, Γ. (1992). *Ψυχολογία στην Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη, Σάλτο.
- Ζωγράφου, Μ. (1989). *Λαογραφική – Ανθρωπολογική Προσέγγιση του ΣΕΡΑ Χορού των Ποντίων*. Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Κόκκινος, Γ. (1993). *Ελληνικοί Χοροί. Ιστορική Εξέλιξη και Μουσικοκινητική Ανάλυση*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Κωνσταντινάκος, Π. και Peluso, E. (1988). *Μεθοδολογία – Διδακτική της Φυσικής Αγωγής*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Μαλκογιώργος, Α., Μαυροβουγιώτης, Φ. και Αργυριάδου, Ε. (1998). *Ελληνικοί Χοροί. (Ιστορία – Κοινωνιολογία – Μεθοδική Διδασκαλία – Κινητικό Περιεχόμενο)*. Β' εκδ. Θεσσαλονίκη.
- Ομοσπονδία Ποντιακών Σωματείων Νότιας Ελλάδας. (2003). *Ανέβζηγος Αροθυμία. Μουσικές και Σκοποί του Πόντου*. Αθήνα.
- Ράφτης Α. (1992). *Χορός, Πολιτισμό και Κοινωνία*. Αθήνα: Θέατρο Ελληνικών Χορών «Δόρα Στράτου».
- Ράφτης, Α. (1995). *Εγκυκλοπαίδεια του Ελληνικού Χορού*. Αθήνα: Θέατρο Ελληνικών Χορών «Δόρα Στράτου».
- Ρούμπης, Γ. (1993). *Ελληνικοί Χοροί. Γενικό Μέρος – Διδακτική – Μουσικοκινητική Ανάλυση*. Αθήνα: Οικονομικό.
- Σερμπέζης, Β. (1995). *Συγκριτική Μελέτη Μεθόδων Διδασκαλίας του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού σε Παιδιά Ηλικίας 9-11 Ετών*. Διδακτορική Διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Τυροβολά, Β. (1994). *Ο Χορός στα Τρία στην Ελλάδα*. Διδακτορική Διατριβή, Αθήνα.
- Debra, R. (1998). *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος. Μια Πολυδιάστατη Προσέγγιση*. Επιμέλεια: Κιουμουρτζόγλου Ε. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Lawler, L. (1984). *Ο Χορός στην Αρχαία Ελλάδα*. Αθήνα: Κέντρο Παραδοσιακού Χορού.



Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α').



**BIBΛΙΟΣΗΜΟ**

*Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.*