

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ημερομηνία:/.... /.....

Σχολείο:	Τάξη:	A/A Μαθήματος:
Όνομα Εκπαιδευτικού: Ματθαίος Πολυκράτης		Αριθμός Μαθητριών: 19
Θέμα: Αθλοπαιδιές (Πετοσφαίριση)		Διδακτική ώρα:
Σκοπός: Ανακεφαλαίωση των διδαχθέντων κατά το Α' Τετράμηνο		
Στόχοι Μαθήματος: <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εκτελούν όλες οι μαθήτριες, πάσα με δάκτυλα, μανσέτα και σερβίς σε παιγνιώδη αγωνιστική μορφή ανάλογα φυσικά με το επίπεδο και τις δυνατότητές τους. 2. 		
Προηγούμενη Γνώση: Διδάχθηκαν κατά το Α' τετράμηνο πάσα με δάκτυλα, υψηλή πάσα, μανσέτα και σερβίς από κάτω.		
Μέθοδος διδασκαλίας: Παρατίθεται ξεχωριστά για κάθε δραστηριότητα		
Αθλητικές εγκαταστάσεις: Κλειστή αίθουσα αθλοπαιδιών .		
Όργανα: Μπάλλες Πετοσφαίρισης		
Πορεία- Δραστηριότητες		Οργάνωση τάξης
<p>Προθέρμανση: 5 - 7 λεπτά</p> <p>Οι μαθητές/τριες τοποθετούνται, ο ένας απέναντι από τον άλλον, στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου και εκτελούν εναλλάξ με μία μπάλλα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Κτύπημα της μπάλλας στο έδαφος με τα δύο χέρια και την μπάλλα πάνω από το κεφάλι ώστε η μπάλλα μετά το κτύπημα να φτάσει ακριβώς στα χέρια του συμπαίκτη τους. 2) Ίδια ακριβώς άσκηση αλλά με άλμα. 		<p>Σε ζευγάρια</p>

Κύρια εκγύμναση: 22 – 24 λεπτά

Άσκηση 1^η: (5 min)

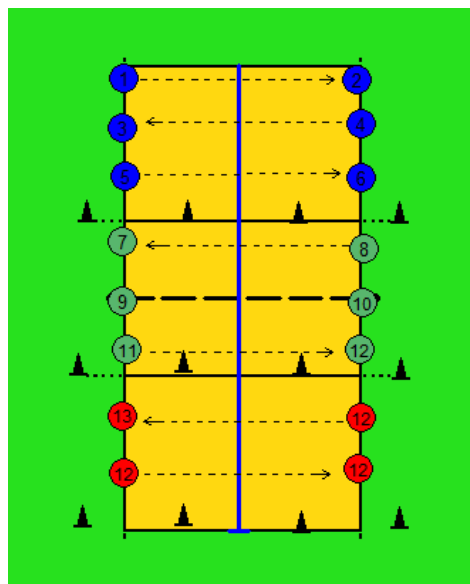
Οι μαθήτριες χωρίζονται σε 3 ομάδες σε ανάλογα εκπαιδευτικά τετράγωνα και εκτελούν σε ζεύγη ανάλογα με την ικανότητά τους πάσες με έλεγχο πάνω από το κεφάλι, ψηλότερα ή κοντύτερα ή σε συνδυασμό με μανσέτα

Δείκτες επάρκειας:

Σωστό έλεγχο και τοποθέτηση κάτω από την μπάλλα και επαφή με αυτή μπροστά από το μέτωπο.

Στόχος: 10

συνεχόμενες πάσες

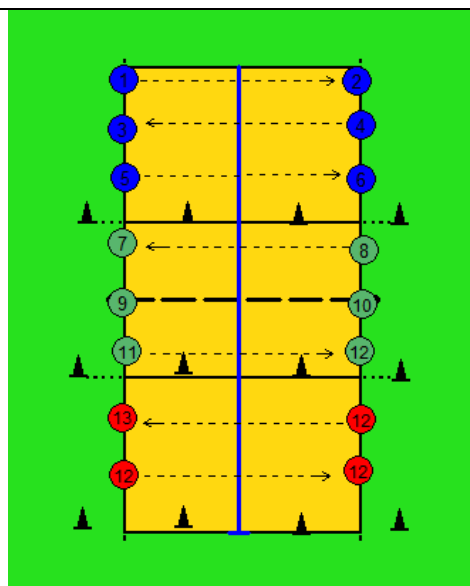


Μαθητοκεντρική

Ατομικά

Άσκηση 2^η: (5 min)

Οι παίκτριες σε ζευγάρια ανταλλάσσουν υψηλές πάσες και υποδοχή είτε με δάχτυλα είτε με control ανάλογα με την δυνατότητά τους



Μαθητοκεντρική

Σε ζεύγη

Άσκηση 2^η: (5 min)

Οι παίκτριες σε ζευγάρια ανταλλάσσουν υψηλές πάσες και υποδοχή είτε με δάχτυλα είτε με control είτε με μανσέτα ανάλογα με την δυνατότητά τους.

Δείκτες επάρκειας:

Μανσέτα:

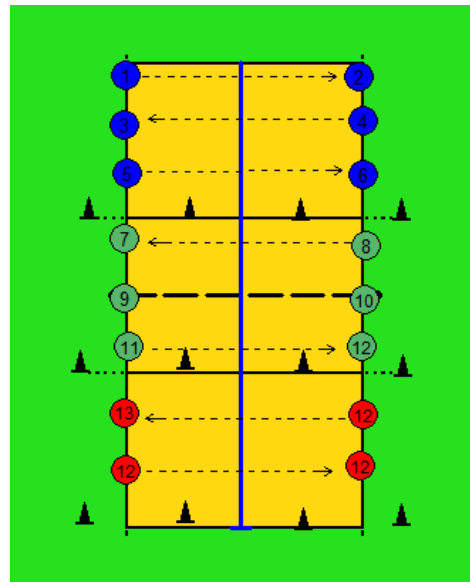
- Πόδια πιο ανοικτά από το εύρος των ώμων
- Τα γόνατα λυγισμένα πιο εμπρός από τις μύτες των πελμάτων
- Όμοι και βάρος εμπρός
- Χέρια τεντωμένα με τους δείκτες να “βλέπουν” έδαφος
- Επαφή με τους πήχεις

Άσκηση 3η: (5 min)

Οι παίκτριες εκτελούν σερβίς από κάτω στην απέναντί της

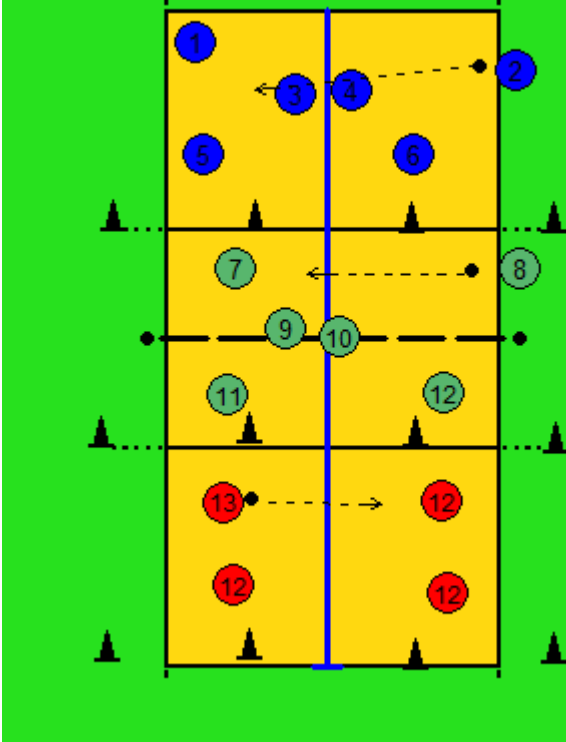
Δείκτες επάρκειας:

- Εμπρός το ετερόνυμο πόδι
- Τεντωμένο χέρι με φορά από πίσω κάτω προς τα εμπρός και πάνω



Μαθητοκεντρική

Σε ζεύγη

<p>Παιχνίδι:</p> <p>(15 min)</p> <p>Οι μαθήτριες με μία μπάλα ανά τετράδα. παίζουν σε ομάδες χρησιμοποιώντας αυτά που έμαθαν εν είδει αγώνα.</p> <p>Νικάει η τετράδα που θα φτάσει τους 25 πόντους πρώτη.</p> <p>Δείκτες επάρκειας:</p> <p>Καλή κίνηση μέσα στον χώρο. Τα μάτια στραμμένα πάντα στην μπάλα, ομαδικότητα</p>		<p>Μαθητοκεντρική</p>	<p>Σε 4 τετράδες</p>
<p>Αποθεραπεία / Κλείσιμο μαθήματος (2 - 3 λεπτά): Ασκήσεις χαλάρωσης και συζήτηση για το μάθημα. Ανακοίνωση του περιεχομένου του επομένου μαθήματος.</p>			
<p>Αξιολόγηση: Μετά το πέρας του μαθήματος εάν το 100% των μαθητών/τριών της τάξης πετύχει τους στόχους του μαθήματος σε ικανοποιητικό βαθμό, τότε το μάθημα θα θεωρηθεί επιτυχημένο.</p>			
<p>Τρόποι αξιολόγησης:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			
<p>Παρατηρήσεις:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			