

ΠΛΑΝΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΩΡΑΣ - ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σχολείο: 31^ο ΓΕΛ Θεσσαλονίκης 08/09/2023 Καθηγήτρια: Μαλλιαρού Ματθίλδη

Τάξη: Β' Δυναμικό Τάξης: 24 μαθητές

Θεματικό Πεδίο: Συμπεριφορικό Πεδίο α) Ντρίπλα και σουτ μέσα από παιγνιώδη μορφή

Μάθημα: 4^ο

Διδακτική ενότητα: Καλαθοσφαίριση

Υλικά: 4 μπάλες μπάσκετ, 4 κώνοι, 8 πιατάκια.

Χώρος: το γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

Στόχοι: 1) βελτίωση φυσικής κατάστασης, ταχύτητας, ισορροπίας, νευρομυϊκής συναρμογής, συγχρονισμού, ισορροπίας, βελτίωση τεχνικής ντρίπλες και σουτ. (κινητικός σκοπός)

2) πειθαρχία, ομαδικό πνεύμα, υπευθυνότητα, θέληση, (κοινωνικοί σκοποί)

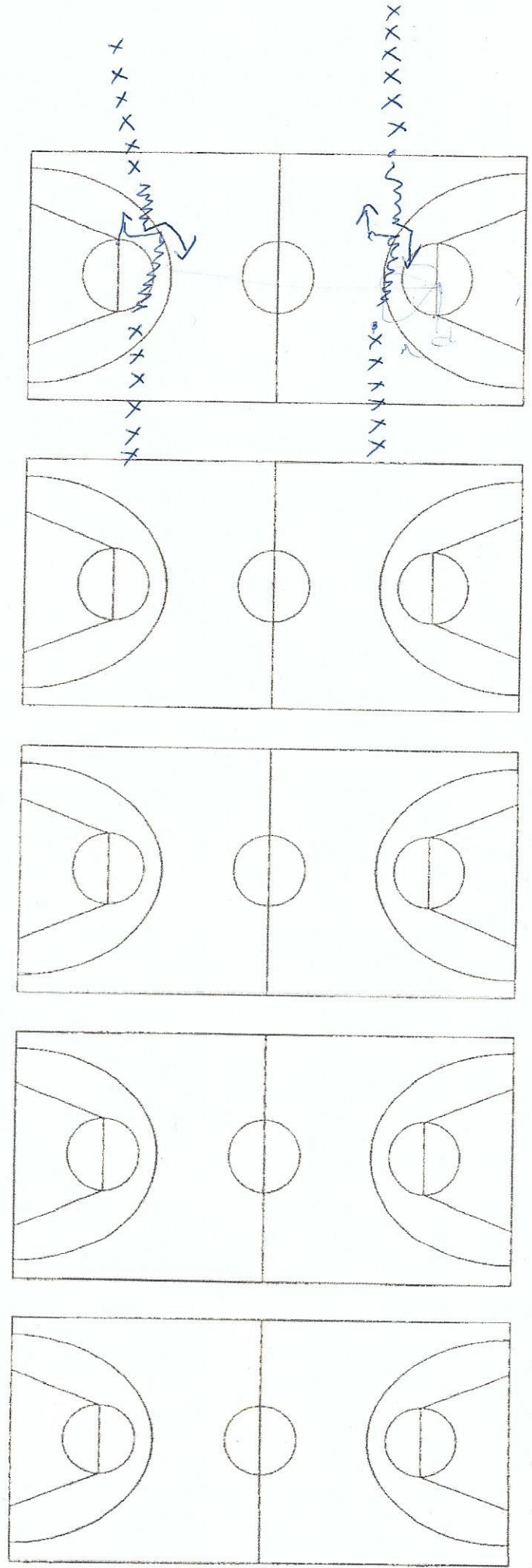
3) η ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως τιμότητα, σεβασμός των αντιπάλων, σωστή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας κ.ά. (ηθικοί σκοποί)

4) ευχαρίστηση, διασκέδαση, εισαγωγή στην έννοια του ομαδικού παιχνιδιού (βιωματικός σκοπός)

Λεξιλόγιο -προσωπικές υπενθυμίσεις για τη διδασκαλία: επιμελής παρακολούθηση - συνεχής ανατροφοδότηση τεχνικής και ομαδικής συνεργασίας.

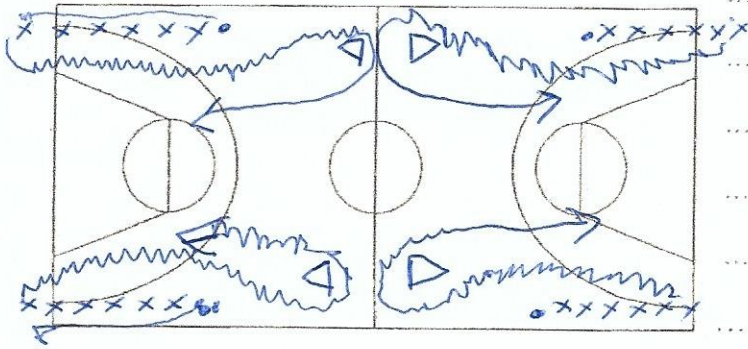
ΜΕΡΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ
		Λεπτά	
1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	<ul style="list-style-type: none"> - Συγκέντρωση μαθητών/παρουσίες, ενημέρωση για τους στόχους του μαθήματος - Προθέρμανση: ψηλό, μεσαίο, χαμηλό skipping, περιφορές χεριών, πλάγιες μετατοπίσεις. - Διατάξεις δυναμικές και στατικές. - Δημιουργία 4 ομάδων. 	8'-10'	<p>-Τα παιδιά συγκεντρώνονται σχηματίζοντας ημικύκλιο.</p> <p>-Καθοδηγούμε έναν μαθητή/τρια και με τη μέθοδο της αλληλοδιδασκτικής διδασκαλίας οι μαθητές/τριες εκτελούν προθέρμανση /διατάξεις</p> <p>-Ο/Η εκπαιδευτικός προετοιμάζει τον χώρο.</p>
2. ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ	<p>A) Χωρισμένοι σε τέσσερις ομάδες ξεκινούν η μία απέναντι από την άλλη από τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου μπάσκετ (όπως φαίνεται στο σχήμα 1) εκτελώντας ο κάθε μαθητής/τρια την παρακάτω σειρά ασκήσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ντρίπλα με το δεξί χέρι ταυτόχρονα οι πρώτοι μαθητές των 4 Ομάδων προς το κέντρο., ακουμπάμε χέρι με χέρι, δύο ντρίπλες πίσω, ντρίπλα μπροστά και δίνουμε την μπάλα στον επόμενο μαθητή. • Παραλλαγή άσκησης με πλάγια βήματα ή κουτσό, με σταυρωτή ντρίπλα, με μισή στροφή (προάσκηση για reverse) <p>B) Τοποθετούμε τους μαθητές (σε 4 ομάδες) στις τέσσερις γωνίες του γηπέδου καθισμένους. Βάζουμε 4 κώνους στις πλάγιες γραμμές στο ύψος του κέντρου του Γηπέδου (όπως φαίνεται στο σχήμα 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μεταφορά της μπάλας πάνω από το κεφάλι από τον πρώτο στον τελευταίο. Ο τελευταίος ντριπλάρει γύρω από τον κώνο και κάνει lay au shot. Νικήτρια Η ομάδα που θα βάλει πρώτη 6 καλάθια. <p>Γ) Τοποθετούμε τους μαθητές (σε 4 ομάδες) στις τέσσερις γωνίες του γηπέδου. Βάζουμε 4 κώνους στις πλάγιες γραμμές στο ύψος του κέντρου του Γηπέδου (όπως φαίνεται στο σχήμα 3).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές έχουν τα πόδια τους στην διάσταση. Ο πρώτος κυλάει την μπάλα έως τον τελευταίο. Ο τελευταίος ντριπλάρει γύρω από τον κώνο και σουτάρει για να πετύχει καλάθι από την γωνία της ρακέτας. Νικήτρια Η ομάδα που θα βάλει πρώτη 6 καλάθια. 	25'-30'	<p>-Επιλέγουμε τέσσερις βοηθούς/καθοδηγητές έναν για την κάθε ομάδα.</p> <p>- Έμφαση στην στάση του Σώματος, η ντρίπλα κάτω από το ύψος του γονάτου, βλέμμα μπροστά, χρήση δαχτύλων-καρπού, συγχρονισμός.</p> <p>-Αποφεύγονται αρνητικές εκφράσεις, συνεχής ενθάρρυνση, καλλιέργεια του υγιούς ανταγωνισμού και της ομαδικής συνεργασίας.</p>

	<p>Δ) Τοποθετούμε τους μαθητές (σε 4 ομάδες) στις τέσσερις γωνίες του γηπέδου. <i>Βάζουμε 4 κώνους στις πλάγιες γραμμές στο ύψος του κέντρου του Γηπέδου και ένα πιατάκι σε μικρή απόσταση από τον κώνο. Ο πρώτος της κάθε ομάδας έχει στα χέρια του μια μπάλα και ένα μπαλάκι του τένις (όπως φαίνεται στο σχήμα 4).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Οι μαθητές ντριπλάρουν προς το κέντρο και τοποθετούν το μπαλάκι μέσα στο πιατάκι. Επιστρέφουν με ντριπλά, δίνουν την μπάλα στον επόμενο ο οποίος ντριπλάρει προς το κέντρο και παίρνει το μπαλάκι. Επιστρέφει και δίνει την μπάλα και το μπαλάκι στον επόμενο. Νικήτρια η Ομάδα που όλοι οι μαθητές θα ολοκληρώσουν την άσκηση.</i> <p>Ε) Νομεράκια: Τοποθετούμε τους μαθητές (σε 4 ομάδες) στις τέσσερις γωνίες του γηπέδου, τέσσερις 4 κώνους στις πλάγιες γραμμές στο ύψος του κέντρου του Γηπέδου (όπως φαίνεται στο σχήμα 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Δίνουμε σε κάθε μαθητή/τρια της κάθε ομάδας έναν αριθμό από το 1-6. Ο μαθητής/τρια που θα ακούσει το νούμερό του, ντριπλάρει γύρω από τον κώνο και προσπαθεί να βάλει καλάθι με lay up shot. Νικήτρια η ομάδα που θα βάλει πρώτη 6 καλάθια.</i> 		
3. ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> - Τα παιδιά βοηθούν στη συγκέντρωση του υλικού που χρησιμοποιήθηκε στη συνέχεια μαζεύονται στο κέντρο του γηπέδου και γίνεται μια αποτίμηση του μαθήματος 	4'-6'	Τα παιδιά ενθαρρύνονται να εκφράσουν ελεύθερα την άποψή τους.
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	<p>Η αξιολόγηση είναι ποσοτική (ποσοστιαία), κυρίως όμως ποιοτική, συντρέχουσα και γίνεται με συνεχή παρατήρηση και ανατροφοδότηση του κάθε παιδιού ξεχωριστά σύμφωνα πάντα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού. Οι στόχοι του μαθήματος επιτεύχθηκαν: α) πάρα πολύ..... % β) μέτρια..... % γ) λίγο ως καθόλου..... %</p>		

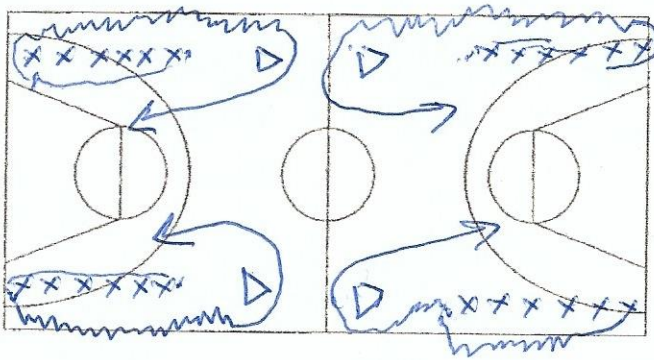


Σηφα 1

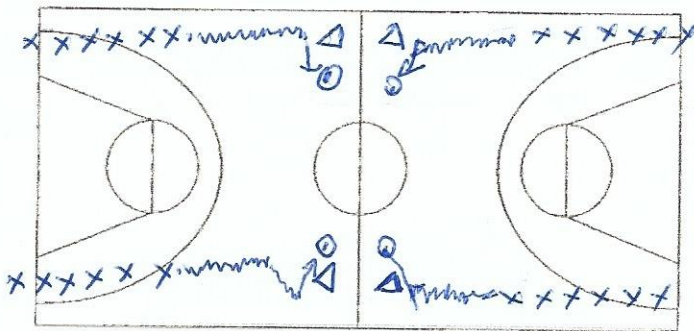
A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, aligned with the rows of the boxes on the left.



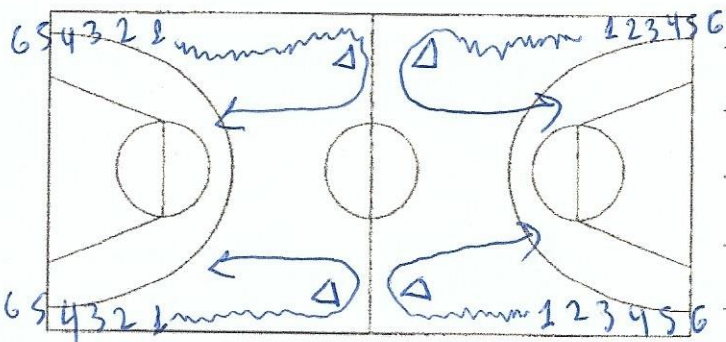
Σχ. 2 Καθιζόνονται οι ραδιές



Σχ. 3 Τα ραδιά σε διάσπαση



Σχ. 4



Σχ. 5

