

Η μπάλα στο σημείο

Δεξιότητες:

- ✓ Ρίξιμο κάτω από τον ώμο σε ύψος.
- ✓ Πιάσιμο της μπάλας στον αέρα ή μετά από μια αναπήδηση.

Στρατηγικές:

- ✓ Στέλνω το αντικείμενο στον κενό χώρο.
- ✓ Ξεκινώ και επανατοποθετούμαι κάθε φορά στην περιοχή για να εξασφαλίζω την καλύτερη κάλυψη του δικού μου χώρου.
- ✓ Παίζω με διαφορετικό τρόπο έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην καταλαβαίνει εύκολα τι να περιμένει.
- ✓ Καλύπτω τους κενούς χώρους.

Επίπεδο
2*,3,4

Οργάνωση: Εργασία σε ζευγάρια σε οριοθετημένο χώρο άσκησης ο οποίος σχηματίζεται από δύο σχοινάκια τα οποία τοποθετούνται απέναντι σε απόσταση οκτώ βημάτων το ένα από τα άλλο. Ένα φρίσπι τοποθετείται στη μέση της απόστασης.

Σκοπός του παιχνιδιού: Το κάθε παιδί να κερδίσει όσους περισσότερους βαθμούς μπορεί.

Κανονισμοί: Το παιχνίδι αρχίζει με κλήρωση π.χ. «πέτρα, ψαλίδι, χαρτί». Το πρώτο παιδί ξεκινά από το σχοινάκι και ρίχνει την μπάλα με ρίξιμο κάτω από κάτω, πιο ψηλά από το ύψος του άλλου παιδιού. Η μπάλα πρέπει να ρίχνεται πάντα πιο ψηλά από το ύψος του άλλου παιδιού. Τα παιδιά δικαιούνται να κινούνται σε όλο το γήπεδο. Ένας παίκτης μπορεί να κερδίσει βαθμούς με τους ακόλουθους τρόπους:

- όταν πετύχει να κάνει την μπάλα να αναπηδήσει δύο φορές προτού την πιάσει το άλλο παιδί
- όταν η μπάλα προσγειωθεί στο φρίσπι
- όταν το άλλο παιδί στείλει την μπάλα εκτός ορίων

Κάθε φορά που παίρνει βαθμό ένα παιδί το παιχνίδι επαναρχίζει από το σχοινάκι. Κερδίζει το παιδί με τους περισσότερους βαθμούς στη λήξη του παιχνιδιού σε συγκεκριμένο χρόνο στο σύνθημα του/της εκπαιδευτικού.

Παραλλαγές /Προοδευτικότητα:

1. Το παιχνίδι ξεκινά χωρίς το φρίσπι. Αφού τα παιδιά εξοικειωθούν με τους κανονισμούς προσθέτεται και ο κανονισμός του φρίσπι.
2. Χρησιμοποιείται πλαστική μπάλα μεγέθους βόλεϊ. Τα παιδιά δικαιούνται να την πιάσουν, να τη ρίξουν ψηλά και να κάνουν πάσα βόλεϊ.
3. Τα παιδιά δικαιούνται να κάνουν μόνο πάσα βόλεϊ μετά από την αναπήδηση της μπάλας. (επίπεδο 3*,4)

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: 2 ατομικά σχοινάκια, 1 φρίσπι, 1 μπάλα του τένις για κάθε ζευγάρι

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος άσκησης, Αποστάσεις μεταξύ των ζευγαριών, Αποδεκτές ενέργειες όταν η μπάλα φεύγει μακριά π.χ. δεν περνά από το χώρο εργασίας άλλων παιδιών.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα δυσκολέψετε το άλλο παιδί να πιάσει την μπάλα;
Πού πρέπει να κάνετε την μπάλα να αναπηδήσει;
Πώς θα εμποδίσετε το άλλο παιδί να σκοράρει;

Τα 2 τετράγωνα

Δεξιότητες:

- ✓ Κτύπημα της μπάλας από κάτω, με την παλάμη.
- ✓ Μετακινήσεις στο χώρο σε διάφορες κατευθύνσεις, επίπεδα και ταχύτητες.
- ✓ Γρήγορη μετακίνηση προς την μπάλα και κτύπημα της μπάλας μετά από αναπήδηση.

Οργάνωση: Εργασία σε ζευγάρια σε ένα οριοθετημένο με τέσσερις κώνους, ορθογώνιο γήπεδο με μήκος δέκα βήματα και πλάτος πέντε βήματα. Το γήπεδο χωρίζεται στη μέση κατά μήκος με ένα ατομικό σχοινάκι και το κάθε παιδί κινείται στο δικό του μισό γήπεδο (τετράγωνο).

Σκοπός του παιχνιδιού: Η μπάλα να πέσει στο τετράγωνο του άλλου παιδιού για να κερδίσει βαθμούς το παιδί που την έριξε.

Κανονισμοί: Το κτύπημα της μπάλας γίνεται με ανοικτή παλάμη από κάτω προς τα πάνω. Δεν επιτρέπεται το πιάσιμο της μπάλας. Η μπάλα μπορεί να αναπηδήσει μια φορά στο τετράγωνο. Τα παιδιά δικαιούνται να κοντρολάρουν την μπάλα μία φορά δηλαδή να την κτυπήσουν από κάτω, να αναπηδήσει μια φορά μέσα στο δικό τους τετράγωνο και μετά να την στείλουν στο γήπεδο του άλλου παιδιού. Ένας παίκτης μπορεί να κερδίσει βαθμούς με τους ακόλουθους τρόπους:

- όταν πετύχει να κάνει την μπάλα να πέσει στο τετράγωνο του άλλου παιδιού και να αναπηδήσει 2 φορές προτού την κτυπήσει το άλλο παιδί
- όταν το άλλο παιδί δεν καταφέρει να επιστρέψει την μπάλα στο γήπεδο του άλλου παιδιού ή τη στείλει εκτός ορίων ή ακουμπήσει στην κεντρική γραμμή

Παραλλαγές / Προοδευτικότητα:

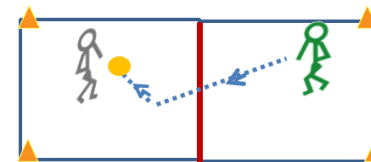
1. Αντί κτύπημα με ανοικτή παλάμη πάσα βόλεϊ. Και για αρχικό στάδιο πιάσιμο και ρίξιμο της μπάλας.
2. Να χρησιμοποιηθούν διαφορετικά είδη μπάλας. Π.χ. αφρώδης μπάλα του τένις, κανονική μπάλα του τένις .
3. Τοποθετούνται 2 σχοινάκια στο κέντρο ως νεκρή ζώνη και η μπάλα πρέπει να κτυπήσει στην νεκρή ζώνη προτού πάει στο γήπεδο του άλλου παιδιού.

Στρατηγικές:

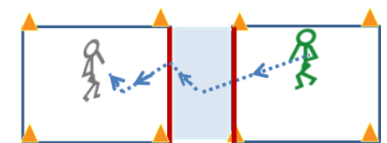
- ✓ Στέλνω την μπάλα στον κενό χώρο.
- ✓ Ξεκινώ και επανατοποθετούμαι κάθε φορά στην περιοχή για να εξασφαλίζω την καλύτερη κάλυψη του δικού μου χώρου.
- ✓ Παιζω με διαφορετικό τρόπο έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην καταλαβαίνει εύκολα τι να περιμένει.
- ✓ Καλύπτω τους κενούς χώρους.

Επίπεδο
2*,3,4

Σχεδιάγραμμα



Παραλλαγή 3



Εξοπλισμός: 4 κώνους, 1 σχοινάκι και 1 ελαστική μπάλα γενικής χρήσης με αναπήδηση για κάθε ζευγάρι.

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος άσκησης, Αποστάσεις μεταξύ των ζευγαριών, Αποδεκτές ενέργειες όταν η μπάλα φεύγει μακριά π.χ. δεν περνά από το χώρο εργασίας άλλων παιδιών.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα δυσκολέψετε το άλλο παιδί να πιάσει την μπάλα;
Πού πρέπει να κάνετε την μπάλα να αναπηδήσει;
Πως θα εμποδίσετε το άλλο παιδί να σκοράρει;

Τα 4 τετράγωνα

Δεξιότητες:

- ✓ Κτύπημα της μπάλας από κάτω, με την παλάμη
- ✓ Μετακινήσεις στο χώρο σε διάφορες κατευθύνσεις, επίπεδα και ταχύτητες
- ✓ Γρήγορη μετακίνηση προς την μπάλα - Σωστός υπολογισμός της μπάλας για το που θα φτάσει μετά από αναπήδηση

Στρατηγικές:

- ✓ Στέλνω την μπάλα στον κενό χώρο.
- ✓ Ξεκινώ και επανατοποθετούμαι κάθε φορά στην περιοχή για να εξασφαλίζω την καλύτερη κάλυψη του δικού μου χώρου.
- ✓ Παίζω με διαφορετικό τρόπο έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην καταλαβαίνει εύκολα τι να περιμένει.
- ✓ Καλύπτω τους κενούς χώρους.

Επίπεδο

2*,3,4

Οργάνωση: Εργασία σε ομάδες των έξι παιδιών σε ένα οριοθετημένο χώρο τεσσάρων τετραγώνων. Πρώτα δημιουργείται ένα τετράγωνο με πιατάκια 6x6 βήματα και μετά χωρίζεται σε τέσσερα ίσα μέρη. Κάθε τετράγωνο έχει ένα παίκτη. Έξω από το τετράγωνο υπάρχουν δυο πιατάκια που οριοθετούν το χώρο αναμονής δύο παικτών οι οποίοι περιμένουν τη σειρά τους για να μπουν στα τετράγωνα και να παίξουν το παιχνίδι.

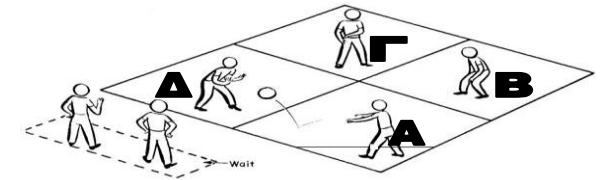
Σκοπός του παιχνιδιού: Τα παιδιά να κτυπήσουν την μπάλα να πέσει στο τετράγωνο άλλου παιδιού και να κερδίσουν βαθμούς.

Κανονισμοί: Ο παίκτης που βρίσκεται στην περιοχή Α ξεκινά το παιχνίδι. Η μπάλα σερβίρεται με κτύπημα από κάτω με παλάμες ανοικτές είτε με το ένα χέρι είτε με τα δύο χέρια. Ο παίκτης μπορεί να σερβίρει ή κτυπήσει την μπάλα σε όποιο τετράγωνο θέλει. Η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει μια φορά στο τετράγωνο προτού την κτυπήσει ο παίκτης σε άλλο τετράγωνο. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι ένας από τους παίκτες αποτύχει να επιστρέψει την μπάλα ή διαπράξει σφάλμα (φάουλ). Τότε φεύγει από το γήπεδο και πάει στο χώρο αναμονής. Ο νέος παίκτης μπαίνει στο τετράγωνο Δ. Οι υπόλοιποι παίκτες κινούνται με φορά του ρολογιού για να συμπληρώσουν τη θέση αφήνοντας το τετράγωνο Δ κενό για την είσοδο του νέου παίκτη. Ένας παίκτης κάνει σφάλμα όταν:

- Αποτύχει να επιστρέψει την μπάλα σε άλλο τετράγωνο.
- Αν η μπάλα αναπηδήσει στο τετράγωνο δυο φορές.
- Αν χτυπήσει την μπάλα με γροθιά ή από ψηλά.
- Αν η μπάλα όταν τη στέλνει χτυπήσει γραμμή (εξαιρείται η διαγώνια γραμμή του σέρβις).
- Αν η μπάλα αγγίξει άλλο μέρος του σώματος εκτός από τα χέρια.
- Αν πιάσει την μπάλα ή καθυστερήσει την μεταφορά της.
- Αν πατήσει ή περάσει τη γραμμή του σέρβις την ώρα που σερβίρει.

Κερδίζει ο παίκτης με τους περισσότερους βαθμούς.

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: Πιατάκια ή κώνοι για οριοθέτηση τετραγώνων, 1 μπάλα με αναπήδηση για κάθε τετράδα.

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος άσκησης, Αποστάσεις μεταξύ των ζευγαριών, Αποδεκτές ενέργειες όταν η μπάλα φεύγει μακριά π.χ. δεν περνά από το χώρο εργασίας άλλων παιδιών.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα δυσκολέψετε το άλλο παιδί να πιάσει την μπάλα;
Πού πρέπει να στείλετε την μπάλα να αναπηδήσει;
Πως θα κινηθείτε για να εμποδίσετε το άλλο παιδί να σκοράρει;

Βόλεϊ με πάσες

Δεξιότητες:

- ✓ Πιάσιμο, ρίξιμο, πάσα βόλεϊ.
- ✓ Γρήγορη μετακίνηση – σωστός υπολογισμός της μπάλας για το που θα φτάσει μετά από αναπήδηση.

Στρατηγικές:

- ✓ Στέλνω το αντικείμενο στο τοίχο ή πάνω από το δίκτυ στον κενό χώρο.
- ✓ Ξεκινώ και επανατοποθετούμαι κάθε φορά στην περιοχή για να εξασφαλίζω την καλύτερη κάλυψη του δικού μου χώρου.
- ✓ Παίζω με διαφορετικό τρόπο έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην καταλαβαίνει εύκολα τι να περιμένει.
- ✓ Καλύπτω τους κενούς χώρους σε συνεργασία με τους συμπαίκτες μου.
- ✓ Επικοινωνώ με τους συμπαίκτες μου έτσι ώστε να βοηθούμε ο ένας τον άλλο.

Επίπεδο
2*,3,4

Οργάνωση: Εργασία σε ζευγάρια σε ένα οριοθετημένο ορθογώνιο με διαστάσεις 8 x 16 βήματα. Στη μέση τοποθετείται ένα λάστιχο σε ύψος περίπου 1,50 – 2μ. Κάθε παιδί έχει το γήπεδό του, ένα τετράγωνο 8 x 8 βήματα.

Σκοπός του παιχνιδιού: Το παιδί να ρίξει την μπάλα πάνω από το λάστιχο στο γήπεδο του άλλου παιδιού και να κερδίσει βαθμό.

Κανονισμοί: Η μπάλα μπορεί να αναπηδήσει μια φορά σε κάθε γήπεδο. Όταν ένα παιδί πιάσει την μπάλα που έριξε το άλλο παιδί δικαιούται να κάνει μόνο ένα βήμα προτού ρίξει την μπάλα πίσω στο γήπεδο του άλλου παιδιού. Όταν ένα παιδί κερδίζει βαθμό το παιχνίδι επαναρχίζει από το κέντρο του τετραγώνου από το παιδί που κέρδισε. Ένα παιδί μπορεί να κερδίσει βαθμούς όταν:

- πετύχει να κάνει την μπάλα να πέσει στο τετράγωνο του άλλου παιδιού ή να αναπηδήσει 2 φορές προτού την πιάσει το άλλο παιδί.

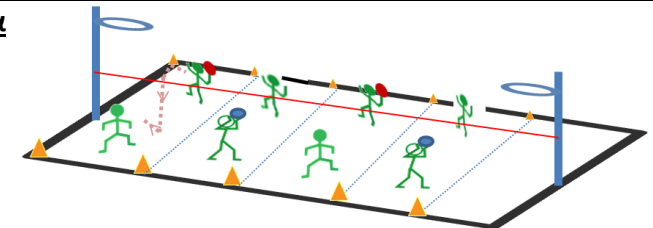
-όταν το άλλο παιδί δεν καταφέρει να επιστρέψει την μπάλα στο γήπεδο του άλλου παιδιού και τη στείλει εκτός ορίων ή τη στείλει κάτω από το λάστιχο.

Κερδίζει το παιδί που μαζεύει πρώτο 15 βαθμούς.

Παραλλαγές / Προοδευτικότητα:

1. Το ρίξιμο γίνεται με πάσα βόλεϊ (πιάνω, ρίχνω στον εαυτό μου και κάνω πάσα βόλεϊ)
2. Απευθείας πάσα βόλεϊ αμέσως μετά την αναπήδηση.
3. Το παιχνίδι παίζεται σε ζευγάρια. Ψηλότερα το λάστιχο, μικρότερα τετράγωνα
4. Αντίπαλα ζευγάρια με 3 πάσες. Μια αναπήδηση, το παιδί Α πιάνει, ρίχνει και κάνει πάσα βόλεϊ στο παιδί Β. Το παιδί Β' πιάνει, ρίχνει και κάνει πάσα στο παιδί Α το οποίο πιάνει, ρίχνει και κάνει πάσα βόλεϊ στο αντίπαλο γήπεδο.

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: Μακρύ λάστιχο*/αφρώδης πήχης, βάσεις με σωλήνες, 4 πιατάκια και μπάλα γενικής χρήσης με αναπήδηση για κάθε ζευγάρι
*Μηχανισμοί Δίκτυ Βόλεϊ, Δίκτυ Μπάτμιντον

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος άσκησης, Αποστάσεις μεταξύ των ζευγαριών, Αποδεκτές ενέργειες όταν η μπάλα φεύγει μακριά π.χ. δεν περνά από το χώρο εργασίας άλλων παιδιών.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα δυσκολέψετε το άλλο παιδί να πιάσει την μπάλα;
Πού πρέπει να κάνετε την μπάλα να αναπηδήσει;
Πως τα εμποδίσετε το άλλο παιδί να σκοράρει;

