

1^{ος} ΣΚΟΠΟΣ (1^ο μάθημα)	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
Στόχος :1^{ος} και 4^{ος}	<ul style="list-style-type: none"> • Γνώση της πάσας με δάχτυλα στην πετοσφαίριση. • Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων.

Επιδιώξεις	Περιεχόμενα	Χρ ό ν ο ς	Οργάνωση	Σημεία έμφασης
Κύρια επιδίωξη 1. Τα παιδιά να μάθουν την πάσα με δάχτυλα. ΜΕΣΑ 1. Κλειστό γήπεδο αθλοπαιδιών 2. 12 μπάλες της πετοσφαίρισης 3. σχοινί 40μ 4. 48 κώνους 5. χαρτοταινία 6. 24 κάρτες ανατροφοδότησης 7. 12 χαρτόνια ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 1. οι μαθητές να εκτελούν μεταξύ τους συνεχόμενες πάσες με δάχτυλα ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 1. Στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας (ανατροφοδότηση) 2. Στυλ της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας	Προθέρμανση Μιλούμε γενικά για την πετοσφαίριση, τι μέσα χρειάζεται, πως παίζεται και τι θεσμική αξία έχει σαν άσκηση. Μοιράζονται χαρτόνια που παρουσιάζουν πάσα με δάχτυλα και εξηγείται ο τρόπος χρήσης της κάρτας ανατροφοδότησης.		Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου	Τονίζουμε ότι πρόκειται για ένα ευχάριστο παιχνίδι που παίζεται από όλες τις ηλικίες
	Παιχνίδι χειροσφαίρισης. Τέρμα μετρά όταν επιτευχθεί με κτύπημα της μπάλας με τα δύο χέρια.		Σχηματίζουμε 2 μικρά γήπεδα χειροσφαίρισης. 4 ομάδες. Ημικύκλιο για τις δυναμικές διατάξεις.	
	1^η άσκηση. Παιχνίδι 1Χ1 Με ριζίμο πιάσιμο της μπάλας. Πόντο έχουμε όταν πέσει η μπάλα κάτω.		Σε ζευγάρια	Γρήγορη κίνηση προς την μπάλα
	2^η άσκηση Το ίδιο παιχνίδι με την προηγούμενη άσκηση με τη διαφορά ότι τώρα ο μαθητής πιάνει την μπάλα πάνω από το μέτωπο.		Σε ζευγάρια	Τεχνικές υποδείξεις (μπαίνουν σιγά – σιγά κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης)
3^η άσκηση Το ίδιο παιχνίδι με την προηγούμενη άσκηση με τη διαφορά ότι τώρα ο μαθητής πιάνει την μπάλα πάνω από το μέτωπο αφού κτυπήσει η μπάλα μια φορά στο πάτωμα.		Σε ζευγάρια	Τεχνικές υποδείξεις (μπαίνουν σιγά – σιγά κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης)	
4^η άσκηση Παιχνίδι 1Χ1 Με ριζίμο πιάσιμο της μπάλας πάνω από το μέτωπο και πέρασμα της απέναντι με		Σε τριάδες	Τεχνικές υποδείξεις (μπαίνουν σιγά – σιγά κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης)	

	<p>δάχτυλα. Πόντο έχουμε όταν πέσει η μπάλα κάτω. Μίνι πρωτάθλημα μεταξύ τους, αυτός που δεν παίζει κάνει ανατροφοδότηση.</p>		<p>Σημεία ανατροφοδότησης:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κίνηση προς την μπάλα • Πιάσιμο της μπάλας πάνω από το μέτωπο
Αποθεραπεία			
	<p>Ο γυμναστής μαζεύει τα παιδιά σε ημικόκλιο. Γίνεται μια επανάληψη από τα παιδιά με τη βοήθεια του γυμναστή, των βασικών σημείων της τεχνικής χρησιμοποιώντας και τις εικόνες της εισαγωγής του μαθήματος.</p>	<p>Ημικόκλιο</p>	<p>Τονίστε τη σχέση της κίνησης προς την μπάλα</p>

1^{ος} ΣΚΟΠΟΣ (2^ο μάθημα)	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
Στόχος: 1^{ος} και 4^{ος}	<ul style="list-style-type: none"> Γνώση της πάσας με δάχτυλα στην πετοσφαίριση Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων.

Επιδιώξεις	Περιεχόμενα	Χρ ό ν ο ς	Οργάνωση	Σημεία έμφασης
<p>Κύρια επιδίωξη</p> <p>Τα παιδιά να μάθουν την πάσα με δάχτυλα.</p> <p>ΜΕΣΑ</p> <p>-Κλειστό γήπεδο αθλοπαιδιών -12 μπάλες της πετοσφαίρισης -σχοινί 40μ -48 κόνους -χαρτοταινία -24 κάρτες ανατροφοδότησης -12 χαρτόνια</p> <p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</p> <p>οι μαθητές να εκτελούν μεταξύ τους συνεχόμενες πάσες με δάχτυλα</p> <p>ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p>Στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας (ανατροφοδότηση) Στυλ της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας</p>	Προθέρμανση			
	Μοιράζονται χαρτόνια που παρουσιάζουν πάσα με δάχτυλα και εξηγείται ο τρόπος χρήσης της κάρτας ανατροφοδότησης.		Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου	Τονίζουμε ότι πρόκειται για ένα ευχάριστο παιχνίδι που παίζεται από όλες τις ηλικίες
	Παιχνίδι 1Χ1 Με ριζιμο πιάσιμο της μπάλας πάνω από το μέτωπο και πέρασμα της απέναντι με δάχτυλα. Πόντο έχουμε όταν πέσει η μπάλα κάτω		Σε ζευγάρια	
	Κύριο μέρος			
	<u>1^η άσκηση.</u> Παιχνίδι 1Χ1 το σέρβις γίνεται με ριζιμο της μπάλας με τα δύο χέρια και ακολουθεί παιχνίδι με δάχτυλα.		Σε ζευγάρια	Σωστή τοποθέτηση κίνηση των χεριών
	<u>2^η άσκηση</u> Το ίδιο παιχνίδι με την προηγούμενη άσκηση με τη διαφορά ότι τώρα ο μαθητής παίζει δάχτυλα αφού κτυπήσει η μπάλα μια φορά στο πάτωμα.		Σε ζευγάρια	Σωστή τοποθέτηση του σώματος κάτω από την μπάλα, σωστή κίνηση Χεριών και ποδιών
<u>3^η άσκηση</u> Σχηματισμός 12 ομάδων των 2 μαθητών και δημιουργία 4 γηπέδων. Οι 2 ομάδες παίζουν και η άλλη κάνει ανατροφοδότηση, όλες οι ομάδες παίζουν μεταξύ τους. Το σέρβις γίνεται με δάχτυλα με δικαίωμα 3 επαφών.		Σε εξάδες	Πάσα σε κενούς χώρους, κάλυψη χώρου	
Αποθεραπεία				
Ο γυμναστής μαζεύει τα παιδιά σε ημικύκλιο. Γίνεται μια επανάληψη από τα παιδιά με τη βοήθεια του γυμναστή, των βασικών σημείων της τεχνικής χρησιμοποιώντας και τις εικόνες της εισαγωγής του μαθήματος.		Ημικύκλιο	Τονίζεται την κίνηση των ποδιών, χεριών και την κάλυψη χώρου	

1^{ος} ΣΚΟΠΟΣ (4^ο μάθημα)	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
Στόχος: 1^{ος} και 4^{ος}	<ul style="list-style-type: none"> Γνώση της τεχνικής της πάσας με μανσέτας στην πετοσφαίριση Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων.

Επιδιώξεις	Περιεχόμενα	Χρ ό ν ο ς	Οργάνωση	Σημεία έμφασης	
Κύρια επιδίωξη Τα παιδιά να μάθουν την πάσα με μανσέτα. ΜΕΣΑ -Κλειστό γήπεδο αθλοπαιδιών -12 μπάλες της πετοσφαίρισης -σχοινί 40μ -48 κώνους -χαρτοταινία -24 κάρτες ανατροφοδότησης -12 χαρτόνια ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ οι μαθητές να εκτελούν μανσέτα με τεντωμένα χέρια σε στόχο ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας (ανατροφοδότηση) Στυλ της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας	Προθέρμανση				
	Μοιράζονται χαρτόνια που παρουσιάζουν πάσα με μανσέτα και εξηγείται ο τρόπος χρήσης της κάρτας ανατροφοδότησης.			Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου	Χρησιμότητα της μανσέτας στο παιχνίδι
	Παιχνίδι 1Χ1 σέρβις με δάχτυλα και ελεύθερο παιχνίδι.			Σε ζευγάρια	
	Κύριο μέρος				
		1^η άσκηση. Παιχνίδι 1Χ1 Το σέρβις γίνεται με το ένα χέρι σε στυλ τένις. Απόκρουση της μπάλας με τα δύο χέρια ενωμένα μετά από μια αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος. 2^η άσκηση Παιχνίδι 1Χ1. Το σέρβις γίνεται με το ένα χέρι σε στυλ τένις. Έλεγχος της μπάλας με τα δύο χέρια ενωμένα μετά από μια αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος και επαναφορά της μπάλας απέναντι με ριζίμο. 3^η άσκηση Παιχνίδι 1Χ1. Το σέρβις γίνεται με το ένα χέρι σε στυλ τένις. Έλεγχος της μπάλας με τα δύο χέρια ενωμένα μετά από μια αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος και επαναφορά της μπάλας απέναντι με μανσέτα.	1	Σε ζευγάρια Σε ζευγάρια	Το χέρι που χτυπά την μπάλα να είναι τεντωμένο Τα χέρια να είναι τεντωμένα και ενωμένα. Η υποδοχή της μπάλας να γίνεται ανάμεσα στα πόδια Σημεία ανατροφοδότησης: <ul style="list-style-type: none"> Τεντωμένα χέρια Σωστή τοποθέτηση των ποδιών Υποδοχή της μπάλας ανάμεσα στα πόδια
Αποθεραπεία					
	Ο γυμναστής μαζεύει τα παιδιά σε ημικόκλιο. Γίνεται μια επανάληψη από τα παιδιά με τη βοήθεια του γυμναστή, των βασικών σημείων της τεχνικής χρησιμοποιώντας και τις εικόνες της εισαγωγής του μαθήματος.		Ημικόκλιο	Τονίζεται το τέντωμα των χεριών	

1^{ος} ΣΚΟΠΟΣ (5^ο μάθημα)	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
Στόχος: 1^{ος} και 4^{ος}	<ul style="list-style-type: none"> Γνώση της τεχνικής του σέρβις στην πετοσφαίριση Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων.

Επιδιώξεις	Περιεχόμενα	Χρ ό ν ο ς	Οργάνωση	Σημεία έμφασης
Κύρια επιδίωξη Τα παιδιά να μάθουν το σέρβις από κάτω.	Προθέρμανση			
	Μοιράζονται χαρτόνια που παρουσιάζουν πάσα με μανσέτα και εξηγείται ο τρόπος χρήσης της κάρτας ανατροφοδότησης.		Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου	Χρησιμότητα της μανσέτας στο παιχνίδι
	Παιχνίδι 1X1 σέρβις σε στυλ μπόουλινγκ και ελεύθερο παιχνίδι.		Σε ζευγάρια	
ΜΕΣΑ -Κλειστό γήπεδο αθλοπαιδιών -12 μπάλες της πετοσφαίρισης -σχοινί 40μ -48 κώνους -χαρτοταινία -24 κάρτες ανατροφοδότησης -12 χαρτόνια	Κύριο μέρος			
	<u>1^η άσκηση</u> Παιχνίδι 1X1 Το σέρβις γίνεται με ελεύθερο κτύπημα χρησιμοποιώντας το ένα χέρι.		Σε ζευγάρια	Το χέρι που χτυπά την μπάλα να είναι τεντωμένο
	<u>2^η άσκηση</u> Η ίδια άσκηση με την προηγούμενη αλλά το κτύπημα της μπάλας να γίνεται κάτω από τη μέση.		Σε ζευγάρια	Τα χέρια να είναι τεντωμένα και ενωμένα. Η υποδοχή της μπάλας να γίνεται ανάμεσα στα πόδια
	<u>3^η άσκηση</u> Παιχνίδι 2X2 σέρβις από κάτω ο πρώτος παίχτης πιάνει την μπάλα με τεντωμένα χέρια (μανσέτα) κάνει πάσα με δάχτυλα στον συμπαίκτη του που πιάνει την μπάλα και του την επιστρέφει με τον ίδιο τρόπο.		Σε τετράδες	Σημεία ανατροφοδότησης: <ul style="list-style-type: none"> Κτύπημα της μπάλας με τεντωμένο χέρι Μαλακό πέταγμα της μπάλας και κτύπημα της στον αέρα
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ οι μαθητές να εκτελούν σέρβις από κάτω με τεντωμένο χέρι σε στόχο			Σε τετράδες	
ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας (ανατροφοδότηση) Στυλ της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας	<u>4^η άσκηση</u> Η ίδια άσκηση χωρίς να πιάνεται η μπάλα. Οι 3 μπαλιές είναι υποχρεωτικές. Σχηματισμός 12 ομάδων των 2 μαθητών και δημιουργία 4 γηπέδων. Οι 2 ομάδες παίζουν και η άλλη κάνει ανατροφοδότηση, όλες οι ομάδες παίζουν μεταξύ τους.			
	Αποθεραπεία			
	Ο γυμναστής μαζεύει τα παιδιά σε ημικύκλιο. Γίνεται μια επανάληψη από τα παιδιά με τη βοήθεια του γυμναστή, των βασικών σημείων της τεχνικής χρησιμοποιώντας και τις εικόνες της εισαγωγής του μαθήματος.		Ημικύκλιο	Τονίζεται το τέντωμα του χεριού και το σωστό πέταγμα της μπάλας

1^{ος} ΣΚΟΠΟΣ (6^ο μάθημα)	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
Στόχος: 1^{ος} και 4^{ος}	<ul style="list-style-type: none"> • Γνώση της τεχνικής του σέρβις της πάσας δάχτυλα και μανσέτας στην πετοσφαίριση • Κανονισμοί πετοσφαίρισης • Τακτική • Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων.

Επιδιώξεις	Περιεχόμενα	Χ ρ ό ν ο ς	Οργάνωση	Σημεία έμφασης
Κύρια επιδίωξη Τα παιδιά να συμμετέχουν σε παιχνίδι 3Χ3.	Προθέρμανση			
	Μοιράζονται χαρτόνια που παρουσιάζουν πάσα με μανσέτα και εξηγείται ο τρόπος χρήσης της κάρτας ανατροφοδότησης.		Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου	Χρησιμότητα της μανσέτας στο παιχνίδι
	Παιχνίδι 1Χ1 σέρβις με δάχτυλα		Σε ζευγάρια	
ΜΕΣΑ -Κλειστό γήπεδο αθλοπαιδιών -12 μπάλες της πετοσφαίρισης -σχοινί 40μ -48 κώνους -χαρτοταινία -24 κάρτες ανατροφοδότησης -12 χαρτόνια	Κύριο μέρος			
	<u>1^η άσκηση</u> Παιχνίδι 3Χ3. Το σέρβις γίνεται από κάτω.		Σε τριάδες	Σημεία ανατροφοδότησης: <ul style="list-style-type: none"> • Πετυχημένα σέρβις (στατιστική) • Υποδοχή της μπάλας με μανσέτα-δάχτυλα • Περιστροφή • Κάλυψη και αντίληψη χώρου
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ οι μαθητές να εκτελούν μανσέτα με τεντωμένα χέρια σε στόχο	Αποθεραπεία			
	Ο γυμναστής μαζεύει τα παιδιά σε ημικόκλιο. Γίνεται μια επανάληψη από τα παιδιά με τη βοήθεια του γυμναστή, των βασικών σημείων της τεχνικής χρησιμοποιώντας και τις εικόνες της εισαγωγής του μαθήματος.		Ημικόκλιο	Υπενθύμιση γενικών κανονισμών της πετοσφαίρισης
ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Στυλ αμοιβαίας διδασκαλίας (ανατροφοδότηση) Στυλ της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας				