ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Παιχνίδι: Το Γερμανικό (Μήλο)



1. Στόχοι Μαθήματος

Γνώσεις

- Να γνωρίσουν οι μαθητές τους βασικούς κανονισμούς του παιχνιδιού «Γερμανικό/Μήλο».
- Να κατανοήσουν τον ρόλο των παικτών μέσα και έξω από το γήπεδο.

Δεξιότητες

- Ανάπτυξη ταχύτητας, ακρίβειας ρίψης και αντίδρασης.
- Χρήση τεχνικών αποφυγής και πιασίματος μπάλας.

Στάσεις – Συμπεριφορά

- Σεβασμός κανόνων και ασφάλειας.
- Συνεργασία και ομαδικό πνεύμα.

2. Εξοπλισμός

- 1 ή 2 μπάλες αφρού (soft balls).
- Κώνοι για οριοθέτηση.
- Φανέλες (pinnies) για ομάδες.

3. Διάρκεια Μαθήματος

40 – 45 λεπτά.

4. Διδακτική Διαδικασία

Α. Ζέσταμα (5')

- Ελαφρύ τρέξιμο.
- Skipping, αλλαγές κατεύθυνσης.
- Παιχνίδι «πίεση – χαλάρωση» κινήσεων.

Β. Εξήγηση Κανόνων του Γερμανικού (Μήλο) (7')

Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί:

1. Πώς παίζεται

- Δύο ομάδες στέκονται σε δύο αντικριστές πλευρές ενός ορθογώνιου χώρου.
- Στη μέση υπάρχει «ουδέτερη ζώνη» 2–3 μέτρα που ΚΑΝΕΝΑΣ δεν μπορεί να μπει.
- Μία ή δύο μπάλες κυκλοφορούν στο παιχνίδι.
- Οι παίκτες ρίχνουν τη μπάλα για να χτυπήσουν αντίπαλο κάτω από τους ώμους.

2. Όταν κάποιος χτυπηθεί

- Βγαίνει **εκτός γηπέδου**, ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΤΙΠΑΛΗ ΟΜΑΔΑ.
- Από εκεί συνεχίζει να παίζει, ρίχνοντας προς την αντίπαλη ομάδα.
- Έτσι το παιχνίδι γίνεται πιο δύσκολο καθώς η ομάδα έχει παίκτες μπροστά και πίσω της.

3. Τρόπος «επιστροφής» παίκτη

Σχολική παραλλαγή:

- Αν η ομάδα πιάσει μπάλα από αντίπαλο → επιστρέφει ο πρώτος παίκτης που βγήκε.
  (Αν το θες αλλιώς: επιστροφή ανά 1 λεπτό.)

4. Πώς κερδίζει μια ομάδα

- Όταν «βγάλει» όλους τους παίκτες της άλλης ομάδας.
  ή
- Όταν τελειώσει ο χρόνος και έχει τους περισσότερους παίκτες μέσα στο γήπεδο.

5. Ασφάλεια

- Μπάλες μόνο κάτω από τους ώμους.
- Όχι βίαιη ρίψη.
- Όχι είσοδος στη ζώνη στη μέση.
- Χρήση μόνο soft balls.

Γ. Δοκιμαστική Φάση (5')

- Στόχος ρίψης σε σταθερό σημείο.
- Πιάσιμο μπάλας με απορρόφηση στον κορμό.
- Αποφυγή με πλάγια βήματα.

Δ. Κύρια Δραστηριότητα – Παιχνίδι Γερμανικό (15')

Οργάνωση

- 2 ομάδες ισάριθμες.
- 1–2 μπάλες στη μέση.

Ροή παιχνιδιού

1. Σήμα εκκίνησης: «Πάμε!»
2. Οι παίκτες ρίχνουν για να «χτυπήσουν» αντίπαλο.
3. Όποιος χτυπηθεί → περνά πίσω από την αντίπαλη ομάδα και συνεχίζει να ρίχνει από εκεί.
4. Αν γίνει «catch» (πιάσιμο μπάλας), επιστρέφει ένας παίκτης μέσα.
5. Συνεχίζουμε μέχρι να βγει όλη η ομάδα ή μέχρι να λήξει ο χρόνος.

Ε. Παραλλαγές (για διαφοροποίηση)

1. Παραλλαγή Γυμνασίου

- Χρήση μόνο 1 μπάλας.
- Επιτρέπεται ελαφρύ τρέξιμο στα πλαϊνά.

2. Παραλλαγή Λυκείου

- Χρήση 2–3 μπαλών.
- Εισαγωγή κανόνα «γρήγορη αλλαγή»: 3 συνεχόμενες πάσες = επιστροφή παίκτη.
- Σταδιακή μείωση χώρου για αύξηση δυσκολίας.

3. Εξατομίκευση

- Μαθητές λιγότερο έμπειροι παίζουν σε μεγαλύτερη απόσταση.
- Οι πιο ικανοί ρίχνουν μόνο με αδύναμο χέρι.

ΣΤ. Αποθεραπεία – Ανακεφαλαίωση (5')

- Ήρεμο περπάτημα.
- Διατάσεις χεριών – ώμων – κορμού.
- Συζήτηση:
    - «Τι είναι πιο σημαντικό: η ταχύτητα ή η ακρίβεια;»
    - «Πώς μπορούμε να παίξουμε χωρίς τραυματισμούς;»

7. Αξιολόγηση Μαθητή

Ο/Η εκπαιδευτικός παρατηρεί:

- Εκτέλεση ρίψης με ασφάλεια.
- Αποφυγή και αντίδραση.
- Συνεργασία με την ομάδα.
- Τήρηση κανόνων & ελέγχου δύναμης.