Θέμα: Dodgeball – Κανονισμοί & Πρακτική Εφαρμογή

1. Στόχοι Μαθήματος



Γνώσεις

- Να γνωρίσουν οι μαθητές τους βασικούς κανονισμούς του Dodgeball.
- Να κατανοήσουν πώς γίνεται το παιχνίδι, πότε κάποιος βγαίνει εκτός και πώς επιστρέφει στο παιχνίδι.

Δεξιότητες

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

Στάσεις – Συμπεριφορά

- Σεβασμός στους κανόνες και στους συμπαίκτες.
- Ασφαλής συμμετοχή, έλεγχος δύναμης ρίψης και ίση συμμετοχή όλων των μαθητών.

2. Απαιτούμενος Εξοπλισμός

- Μαλακές μπάλες (foam balls), 4–6 ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας.
- Κώνοι για οριοθέτηση γηπέδου.
- Φανέλες (pinnies) για διαχωρισμό ομάδων.

3. Διάρκεια Μαθήματος

Συνολική διάρκεια: **40–45 λεπτά**

- Ζέσταμα – 5 λεπτά
- Εξήγηση κανονισμών – 8 λεπτά

- Δοκιμαστικές φάσεις/μικρά παιχνίδια – 7 λεπτά
- Κύριο παιχνίδι Dodgeball – 15 λεπτά
- Ανακεφαλαίωση – Αποθεραπεία – 5 λεπτά

4. Διδακτική Διαδικασία

Α. Ζέσταμα (5')

- Ελαφρύ τρέξιμο γύρω από το χώρο.
- Αλλαγές ρυθμού και κατεύθυνσης.
- Παιχνίδι προθέρμανσης: «Αγγίξτε 3 σημεία» (κώνοι, σημάδια χώρου).
- Δυναμικές διατάσεις χεριών, ώμων και κορμού.

Β. Εξήγηση Βασικών Κανόνων Dodgeball (8')

Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί απλά:

1. Στόχος του παιχνιδιού

Να πετύχεις αντίπαλο με τη μπάλα κάτω από τους ώμους **χωρίς να τον τραυματίσεις**. Όποιος χτυπηθεί → βγαίνει εκτός προσωρινά.

2. Τρόποι για να «βγεις» εκτός

- Αν η μπάλα σε χτυπήσει **κάτω από τους ώμους** και δεν την πιάσεις.
- Αν κάποιος αντίπαλος πιάσει τη μπάλα που ΕΣΥ πέταξες.
- Αν σε αγγίξει μπάλα που αναπήδησε από άλλο άτομο ΜΕΤΑ το χτύπημα.

3. Τρόποι να «μπεις» ξανά στο παιχνίδι

- Αν η ομάδα σου πιάσει μπάλα που πέταξαν οι αντίπαλοι.
- Αν ο διδάσκων δώσει εντολή «1 επιστροφή ανά λεπτό» (προσαρμογή για σχολική χρήση).

4. Όρια και γραμμές

- Κανείς δεν επιτρέπεται να περάσει τη μεσαία γραμμή.
- Επιτρέπεται πλαϊνή μετακίνηση, άμυνα, γρήγορες αλλαγές πορείας.
- Όποιος βγει εκτός πλευρικών ορίων → θεωρείται out.

5. Ασφάλεια

- Ρίψη ΜΟΝΟ μεσαίας δύναμης.

- Απαγορεύεται στόχευση στο κεφάλι.
- Μόνο μαλακές μπάλες.
- Σταματούμε αμέσως όταν δοθεί σήμα από τον/την καθηγητή.

Γ. Μικρές Δοκιμαστικές Φάσεις (7')

Οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές ομάδες για να δοκιμάσουν:

1. Ρίψη σε στόχο (κουτιά/τοίχος)

Ακρίβεια – επίπεδη πορεία μπάλας.

2. Πιάσιμο μπάλας (catching)

Μαλακά χέρια – απορρόφηση μπάλας στον κορμό.

3. Αποφυγή (dodging)

Πλάγιες κινήσεις, γρήγορο σκύψιμο, έλεγχος χώρου.

Ο διδάσκων δίνει άμεσο feedback στη φόρμα, στην ασφαλή εκτέλεση και στην ένταση.

Δ. Κύριο Παιχνίδι Dodgeball (15')

Οργάνωση Γηπέδου

- Δύο ομάδες (ίσος αριθμός μαθητών).
- 4–6 μπάλες τοποθετημένες στη μεσαία γραμμή.
- Σήμα εκκίνησης: «GO».

Ροή Παιχνιδιού (School Adapted Version)

1. Οι μαθητές τρέχουν προς τη μεσαία γραμμή και παίρνουν μπάλες.
2. Χτυπούν αντιπάλους με ασφαλή ρίψη κάτω από τους ώμους.
3. Όποιος χτυπηθεί κάθεται στο «sideline area».
4. Όποιος από την ομάδα σου κάνει «catch» επαναφέρει ένα άτομο.
5. Ο διδάσκων διατηρεί την ισορροπία των ομάδων.
6. Νικητής:
    - είτε η ομάδα που μένει με περισσότερους παίκτες στο τέλος του χρόνου
    - είτε η ομάδα που «βγάζει» όλους τους αντιπάλους.

Προαιρετικές Παραλλαγές

- **King Dodgeball:** κάθε ομάδα έχει έναν «βασιλιά» που πρέπει να προστατευτεί.
- **Medic:** ένας παίκτης μπορεί να «θεραπεύει» όσους έχουν βγει.
- **1–1 Challenges:** μικρά παιχνίδια πριν το μεγάλο.

Ε. Ανακεφαλαίωση – Αποθεραπεία (5')

- Αργό περπάτημα και αναπνοές.
- Ήρεμες διατάσεις.
- Συζήτηση:
    - «Σε τι με βοήθησε περισσότερο το παιχνίδι;»
    - «Πώς μπορώ να είμαι πιο ασφαλής στη ρίψη και στην αποφυγή;»

6. Αξιολόγηση Μαθητή

Ο καθηγητής αξιολογεί με παρατήρηση:

Δεξιότητες

- Τεχνική ρίψης και αποφυγής.
- Αποτελεσματικό πιάσιμο μπάλας.

Συμπεριφορά

- Σεβασμός στους κανόνες.
- Έλεγχος δύναμης ρίψης.
- Συνεργασία με την ομάδα.

Συμμετοχή

- Ενεργή συμμετοχή στο παιχνίδι.
- Αναλαμβάνει ρόλους (π.χ. κάλυψη χώρου, άμυνα, σκόρερ).