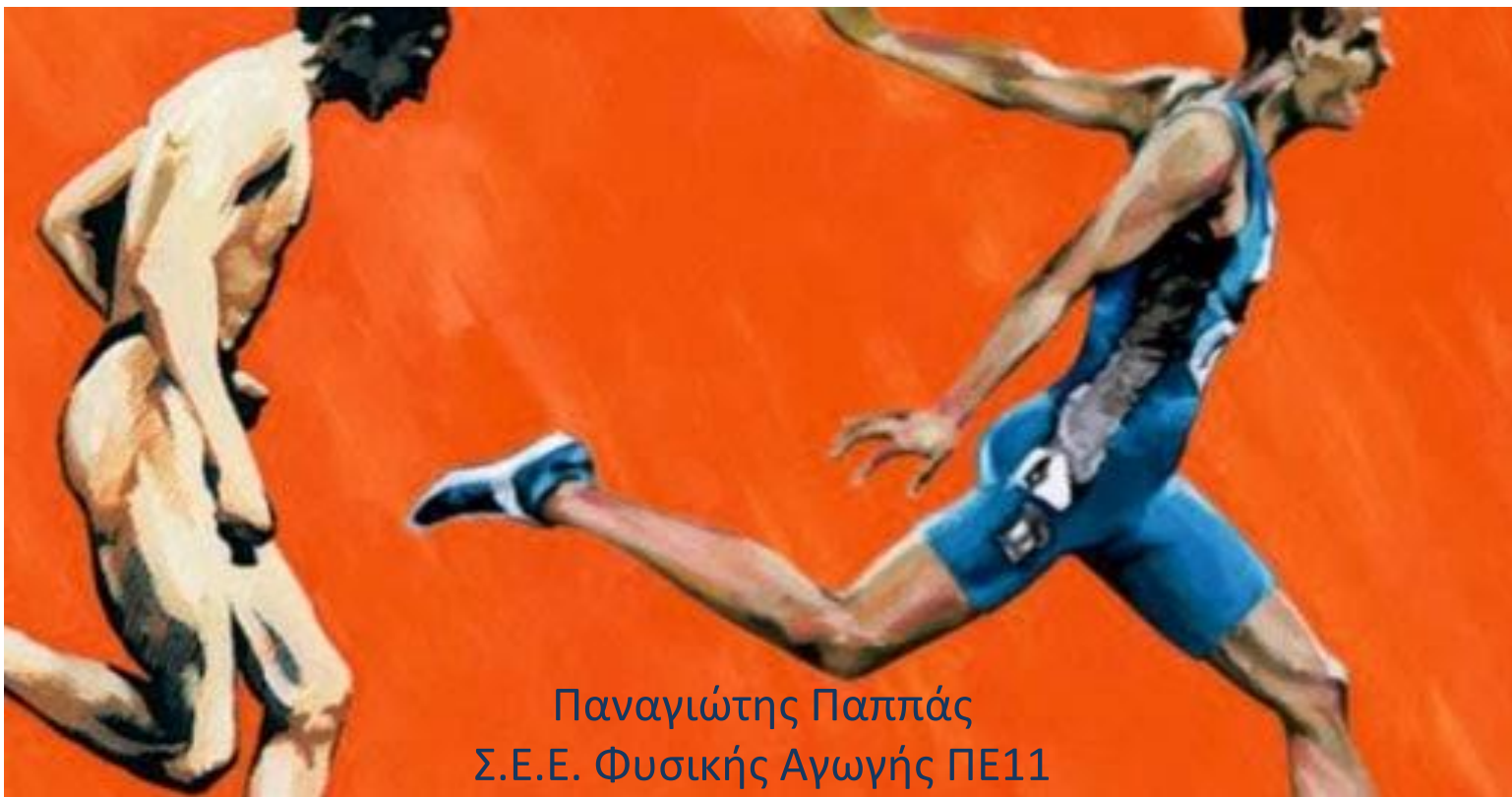


ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

- Οδηγίες Διδασκαλίας
- Φιλοσοφικό πλαίσιο
- Γενικές οδηγίες
- Διδακτικές προσεγγίσεις
- Αξιολόγηση



ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ ΕΝΙΑΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΦΕΚ 304/2003)

Σκοπός της διδασκαλίας του μαθήματος

- Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική εκπαίδευση είναι να συμβάλει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία.
- Προτεραιότητα έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων και η ενίσχυση της υγείας τους.

Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Γενικοί στόχοι (γνώσεις, δεξιότητες, στάσεις και αξίες)	Διαθεματικές έννοιες
Αθλοπαιδιές: • Βόλεϊ • Μπάσκετ • Ποδόσφαιρο • Χάντμπολ	Οι μαθητές επιδιώκεται: • Να γνωρίσουν την τεχνική των κυριοτέρων αθλημάτων • Να γνωρίσουν τους κανονισμούς • Να κατανοήσουν το δικαίωμα ισότιμης συμμετοχής • Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες,. • Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: • Να διατηρήσουν τη σωματική τους υγεία και ευεξία. • Να αποκτήσουν βασικές γνώσεις υγιεινής και πρώτων βοηθειών. • Να κατανοήσουν τη σημασία της εφαρμογής των κανόνων στο παιχνίδι. • Να αναπτύξουν θετική στάση για κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.	• Άτομο-σύνολο • Σύστημα • Ομοιότητα-διαφορά • Ισότητα, • Μεταβολή, • Αλληλεπίδραση, • Συνεργασία, • Συλλογικότητα, • Εξάρτηση, • Ενέργεια.

Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Γενικοί στόχοι (γνώσεις, δεξιότητες, στάσεις και αξίες)	Διαθεματικές έννοιες
Κλασικός αθλητισμός: • Δρόμοι ταχύτητας • Δρόμοι αντοχής • Σκυταλοδρομία • Άλμα σε μήκος • Άλμα τριπλούν • Άλμα σε ύψος • Σφαιροβολία • Ακοντισμός • Φυσική κατάσταση	Οι μαθητές επιδιώκεται: • Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τις τεχνικές σε ορισμένα αγωνίσματα. • Να καλλιεργήσουν τις φυσικές τους ικανότητες. αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία • Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση. • Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής. • Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με τα αρχαία ελληνικά αγωνίσματα. • Να κατανοήσουν τις έννοιες: αθλητισμός – πρωταθλητισμός • Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής	• Χώρος-χρόνος, • Ομοιότητα-διαφορά • Ισότητα, • Μεταβολή, • Αλληλεπίδραση, • Συνεργασία, • Συλλογικότητα, • Εξάρτηση, • Ενέργεια.

Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Γενικοί στόχοι (γνώσεις, δεξιότητες, στάσεις και αξίες)	Διαθεματικές έννοιες
Γυμναστική: - Ενόργανη γυμναστική - Ρυθμική γυμναστική	Οι μαθητές επιδιώκεται: - Να βελτιώσουν την κιναισθητική, την οπτική, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού. - Να αναπτύξουν σύνθετες κινητικές δεξιότητες, περίπλοκες κινητικές δεξιότητες. - Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση. - Να αναπτύξουν ιδιαίτερους δεσμούς φιλίας και συνεργασίας με τους συνασκούμενους και τους αντιπάλους.	- Χώρος-χρόνος, - Σύστημα, - Οργάνωση, - Ισορροπία, - Μεταβολή, - Επικοινωνία, - Αλληλεπίδραση, - Ομοιότητα-διαφορά.

Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Γενικοί στόχοι (γνώσεις, δεξιότητες, στάσεις και αξίες)	Διαθεματικές έννοιες
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: • Μακελάρικος • Συρτός-Καλαματιανός • Ένας τοπικός χορός • Σαμαρίνας • Τσάμικος • Πεντοζάλης • Τικ	Οι μαθητές επιδιώκεται: • Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. • Να αναπτύξουν κιναισθητική, οπτική, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού. • Να αναπτύξουν απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες. • Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού, κίνησης, μουσικής, τραγουδιού και εθίμων της ελληνικής λαϊκής παράδοσης. • Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.	• Παράδοση, • Πολιτισμός, • Τέχνη, • Άτομο-σύνολο, • Επικοινωνία, • Αλληλεπίδραση, • Συνεργασία, • Συλλογικότητα.
Κολύμβηση (όπου υπάρχουν οι δυνατότητες)		

Η διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας

- Αποτελεί μια μαθητοκεντρική, βιωματική μέθοδο που αποσκοπεί στην καλλιέργεια της δημιουργικότητας των μαθητών και στην ανάπτυξη της ικανότητας για αναζήτηση και κατάκτηση της επιστημονικής γνώσης.
- Με αυτόν τον τρόπο τα σχολικά μαθήματα αλληλοσυσχετίζονται, αλληλοσυμπληρώνονται, κατανοούνται καλύτερα και η σχολική γνώση βαθμιαία ενιαιοποιείται, με αποτέλεσμα οι μαθητές να αποκτούν μια ολιστική εικόνα της πραγματικότητας.

Στη ΦΑ έχουν προταθεί για την ανάπτυξη διαθεματικών προγραμμάτων δυο μορφές ενοποίησης:

- Η εσωτερική ή κάθετη ενοποίηση
- Η εξωτερική ή οριζόντια ενοποίηση

Η εσωτερική ή κάθετη ενοποίηση

- Συνειδητή ενσωμάτωση στο πρόγραμμα σπουδών εννοιών ή/και δεξιοτήτων

Άτομο-σύνολο	Σύστημα
Ομοιότητα-διαφορά	Ισότητα
Μεταβολή	Αλληλεπίδραση
Συνεργασία	Συλλογικότητα
Εξάρτηση	Ενέργεια

Η εξωτερική ή οριζόντια ενοποίηση

- Ενοποίηση με άλλα γνωστικά περιεχόμενα όπως:
 - **Έννοιες μαθηματικών** (π.χ., μέτρηση επίδοσης, συστήματα βαθμολόγησης, στατιστική ανάλυση) μέσα από περιεχόμενα φυσικής κατάστασης, καθορισμού στόχων και αυτοαξιολόγησης
 - **Έννοιες φυσικής** (π.χ., το βεληνεκές, η αδράνεια, η βαρύτητα, η τριβή, η γωνιακή ταχύτητα, η γραμμική ταχύτητα, η κεντρομόλος δύναμη, η κυκλική ταχύτητα, η σχέση μεταξύ της χρονικής περιόδου του εκκρεμούς και του μήκους οι οποίες μπορούν να διδαχθούν και να κατανοηθούν μέσα από περιεχόμενα κλασικού αθλητισμού, ενόργανης γυμναστικής, αθλοπαιδιών και φυσικών δραστηριοτήτων, η υδροδυναμική μέσα από περιεχόμενα κολύμβησης, κτλ).

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΦΕΚ 304/2003)

1. Ειδικοί σκοποί

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: σύνθετες δεξιότητες, περίπλοκες δεξιότητες.
- Ανάπτυξη των φυσικών σωματικών ικανοτήτων: αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.
- Προαγωγή της υγείας και ευεξίας.
- Καλλιέργεια του ρυθμού.

Συναισθηματικός τομέας

Κοινωνικοί στόχοι:

- Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.
- Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης και καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.

Ηθικοί στόχοι:

- Ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Γνωστικός τομέας

Γνωστικοί στόχοι:

- Απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό.
- Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων.
- Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση.
- Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.
- Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών.

Ανάγκη "δια βίου" άσκηση:

- Οφέλη της δια βίου άσκησης καθώς και απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό

Αισθητικοί στόχοι:

- Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων

2. Μέσα

- Ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική,
- τα αναγνωρισμένα στη χώρα μας αθλήματα και αγωνίσματα για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν στα σχολεία,
- οι ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί και
- η κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

Δομή Αναλυτικού προγράμματος:

- Στόχοι,
- Θεματικές ενότητες,
- Ενδεικτικές δραστηριότητες,
- Διαθεματικά σχέδια εργασίας

Παράδειγμα: Τάξη Α΄ Αθλοπαιδιές - Πετοσφαίριση Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Επιδιώκεται οι μαθητές: Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) - Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος. - Να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες: ευκινησία ευλυγισία, ταχύτητα, δύναμη. - Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες. Συναισθηματικός τομέας - Να συμμετέχουν ισότιμα στον αγώνα χωρίς αποκλεισμούς λόγω περιορισμένων δυνατοτήτων. - Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας. - Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα. Γνωστικός τομέας - Να μάθουν τους κανονισμούς του αθλήματος. - Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για «διά βίου» άσκηση ή άθληση και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή.	- Τεχνική - Κανονισμοί (13 ώρες)	- Πάσα με τα δάκτυλα. - Πάσα με τους πήχεις. - Βολή "σέρβις" από κάτω. Βολή "σέρβις" από πάνω, τύπου τένις. - Καρφί: "βήματα φοράς, αναπήδηση, χτύπημα μπάλας." - Μπλοκ: "αναπήδηση επιτόπου και με πλάγια βήματα". - Εμπέδωση με παιχνίδι - στοιχειώδεις κανονισμοί

3. Διδακτική μεθοδολογία

- Ο καθηγητής Φ.Α. θα πρέπει στην αρχή του χρόνου να ετοιμάσει τον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό του.
- Στον καθηγητή επαφίεται να αποφασίσει σε ποια περίοδο του έτους θα διδάξει το κάθε αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες του σχολείου (αθλητική υποδομή, αριθμός υπηρετούντων καθηγητών Φ.Α., κ.ά.).
- Όταν αρχίζει η διδασκαλία ενός αντικειμένου, πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια να μη διακόπτεται μέχρι να τελειώσουν τα προγραμματισμένα γι' αυτό μαθήματα.
- Εάν ο καιρός είναι ακατάλληλος (βροχή, χιόνι κ.ά) και δεν υπάρχουν κατάλληλοι χώροι για άθληση θα πρέπει να γίνονται θεωρητικά μαθήματα σχετικά με αθλητικά θέματα.
- Η διδασκαλία των αθλημάτων και αγωνισμάτων θα γίνεται τόσο στους μαθητές όσο και στις μαθήτριες χωρίς διάκριση.
- Όπου ενυπάρχει το στοιχείο του κινδύνου, πρέπει να τηρούνται όλοι οι κανόνες ασφαλείας για την αποφυγή ατυχημάτων.
- Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.
- Να διδάσκονται κατά προτεραιότητα οι τοπικοί χοροί και να ακολουθούν οι υπόλοιποι.

4. Προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας

Παράδειγμα:

Θέμα: Η εκπαίδευση των νέων στην αρχαία Ελλάδα (Μουσική - ΦΑ).

- Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών και στοιχείων που σχετίζονται με το θέμα,
- την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραφτού και ηλεκτρονικού τύπου), την εικαστική απόδοση της γυμναστικής των νέων στην αρχαία Ελλάδα,
- τη συλλογή εικόνων, που έχουν αναφορά στην εκπαίδευση, από αρχαία αγγεία, την κατασκευή οργάνων γυμναστικής της αρχαιότητας,
- τη συγκριτική παρουσίαση της εκπαίδευσης των νέων στην αρχαία Ελλάδα με την εκπαίδευση σήμερα.
- **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, νόμος.
- **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στη Λογοτεχνία, στα Αρχαία, στην Ιστορία.

5. Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας και δικαιολογείται παιδαγωγικά περισσότερο ως **μέσο ανατροφοδότησης** του μαθητή και λιγότερο ως μέσο επίτευξης των στόχων ή σύγκρισης με τους υπόλοιπους μαθητές

Οι μαθητές θα αξιολογούνται με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

- Την αφομοίωση του περιεχόμενου την εκμάθηση δηλαδή των αθλητικών δεξιοτήτων.
- Την προσπάθεια, το ενδιαφέρον και γενικά τη συμπεριφορά τους στο μάθημα.
- Τη φυσική τους κατάσταση.
- Τις γνώσεις τους γύρω από αθλητικά θέματα.

ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021

Α΄ Γυμνασίου (κατά προσέγγιση 56 ώρες)

- Εισαγωγικά μαθήματα (2 ώρες)
- Ποδόσφαιρο (8 ώρες)
- Πετοσφαίριση (8 ώρες)
- Κλασσικός αθλητισμός (άλματα, δρόμοι, ρίψεις) (8 ώρες)
- Ενόργανη-Ρυθμική Γυμναστική (6 ώρες)
- Παραδοσιακοί χοροί (6 ώρες)
- Καλαθοσφαίριση (8 ώρες)
- Φυσική κατάσταση-Καταγραφή δεικτών ΦΚ (6 ώρες)
- Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)

ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021

Β' Γυμνασίου (κατά προσέγγιση 56 ώρες)

- Καλαθοσφαίριση (6 ώρες)
- Πετοσφαίριση (6 ώρες)
- Παραδοσιακοί χοροί (6 ώρες)
- Ποδόσφαιρο (6 ώρες)
- Κλασσικός αθλητισμός (άλματα, δρόμοι, ρίψεις)-Φυσική κατάσταση (12 ώρες)
- Χειροσφαίριση (6 ώρες)
- Ενόργανη Γυμναστική (6 ώρες)
- Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)
- Σχέδιο εργασίας (Ενδεικτικά θέματα): Γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα, παραολυμπιακά αγωνίσματα, αθλήματα υγρού στίβου (έως 4 ώρες)

ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021

Γ' Γυμνασίου (κατά προσέγγιση 56 ώρες)

- Πετοσφαίριση (7 ώρες)
- Κλασικός αθλητισμός (άλματα, δρόμοι, ρίψεις) – Φυσική κατάσταση – Καταγραφή δεικτών ΦΚ (12 ώρες)
- Παραδοσιακοί χοροί (5 ώρες)
- Χειροσφαίριση (7 ώρες)
- Ποδόσφαιρο (5 ώρες)
- Γυμναστική (5 ώρες)
- Καλαθοσφαίριση (7 ώρες)
- Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)
- Σχέδιο εργασίας (Ενδεικτικά θέματα): Γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα, παραολυμπιακά αγωνίσματα, αθλήματα υγρού στίβου (έως 4 ώρες)

Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής για το Γυμνάσιο

Πρόγραμμα Σπουδών ΦΑ Γυμνασίου



ΕΣΠΑ 2007-13\Ε.Π. Ε&ΔΒΜ\Α.Π. 1-2-3

«ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21^{ου} αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών , Οριζόντια Πράξη» MIS: 295450

Με συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε. Κ. Τ.)

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Τι θέλουμε να πετύχουμε μέσω του μαθήματος;

- Έμφαση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων

Μεγιστοποίηση χρόνου εξάσκησης

Δημιουργία μικρών ομάδων και σταθμών

- Έμφαση στην κατανόηση των αθλοπαιδιών

Παραδοσιακή μέθοδος διδασκαλίας

α) Διδασκαλία τεχνικής

β) Ασκήσεις εφαρμογής δεξιότητας

γ) Παιχνίδι σε μικρές ομάδες (2x2 ή 3x3)

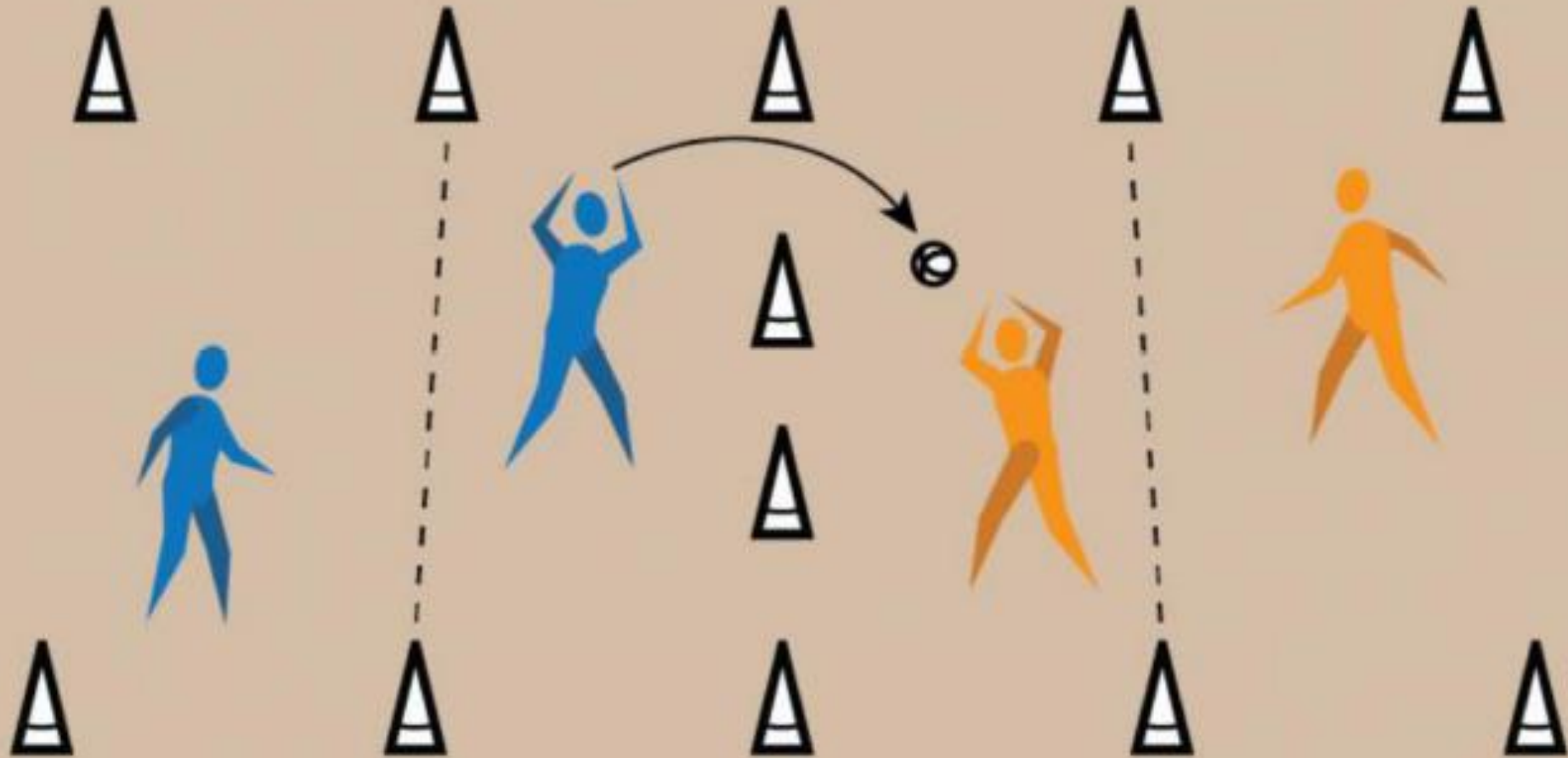
δ) Παιχνίδι σε πλήρη ανάπτυξη

Εναλλακτική μέθοδος: Teaching Games for Understanding

α) Εφαρμόζονται τροποποιημένες μορφές παιχνιδιού

β) Χρησιμοποιείται η διδακτική μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης

Παράδειγμα TGfU



Τι θέλουμε να πετύχουμε μέσω του μαθήματος;

- **Έμφαση στη συμμετοχή σε αθλήματα**

Ανάπτυξη κουλτούρας συμμετοχής σε αθλήματα

α) Σχεδιασμός αγωνιστικών περιόδων

β) Δημιουργία ομάδων στην τάξη

γ) Καθορισμό αγωνιστικών συναντήσεων

δ) Διοργάνωση τελικού αθλητικού γεγονότος

ε) Δημιουργία αρχείων

Δυνατότητα στους μαθητές να αναλάβουν διάφορους ρόλους (προπονητής, διαιτητής, κριτής, δημιουργία εφημερίδας, οργάνωση εξοπλισμού, κ.λ.π.)

Τι θέλουμε να πετύχουμε μέσω του μαθήματος;

- **Έμφαση στη δια βίου άσκηση και υγεία**

α) *Να κατανοήσουν απόλυτα τους λόγους για τους οποίους η συστηματική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες είναι επωφελής για την υγεία τους συνολικά (σωματική, πνευματική και ψυχική)*

β) *Να μάθουν αποτελεσματικούς τρόπους άσκησης για τη βελτίωση της υγείας τους*

γ) *Να μπορούν να εντάξουν και να διατηρήσουν ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή συνδυάζοντάς το με την υπόλοιπη καθημερινότητα τους*

δ) *Να απολαμβάνουν τη φυσική δραστηριότητα σε οποιαδήποτε μορφή, όπως ομαδικά αθλήματα, ατομικά αθλήματα, χορός σπορ περιπέτειας.*

Τι θέλουμε να πετύχουμε μέσω του μαθήματος;

- **Έμφαση στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής**

Πλεονέκτημα της ΦΑ στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής

α) Περιβάλλον αρεστό στους μαθητές

β) Ομοιότητες στην διδασκαλία ΦΑ και ΔΖ (επίδειξη, παρατήρηση, πρακτική εφαρμογή, ανατροφοδότηση)

γ) Ο αθλητισμός απαιτεί δεξιότητες όπως: απόδοση υπό πίεση, ομαδικότητα, πρωτοβουλία, στοχοθεσία

Αποτελεσματικός ο συνδυασμός διδασκαλίας ΦΑ και ΔΖ

- **Σημαντικές δεξιότητες**

- Καθορισμός στόχων (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, ρεαλιστικοί, απαιτούν δέσμευση)

- Νοερή εξάσκηση

- Αυτοδιάλογος

- Αυτοπαρακολούθηση

Μέθοδοι και στιλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Προσαρμογή διδασκαλίας στις ανάγκες των μαθητών (συμμετοχή - πρωτοβουλία)

Η διδασκαλία αποτελεί μια διαδικασία λήψης αποφάσεων, όσον αφορά την προετοιμασία, διεξαγωγή, και την αξιολόγηση της διδασκαλίας

Διαρκής αλληλεπίδραση μεταξύ της συμπεριφοράς του εκπαιδευτικού και της συμπεριφοράς του μαθητή για την επίτευξη των στόχων του μαθήματος..

«Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας»

Η μέθοδος του παραγγέλματος

Η μέθοδος της πρακτικής εξάσκησης

Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας

Η μέθοδος του αυτοελέγχου

Η μέθοδος της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας

Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας

Η μέθοδος της συγκλίνουσας παραγωγικότητας

Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας

Η μέθοδος του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής

Η μέθοδος της πρωτοβουλίας του μαθητή

ΔΟΜΗΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΤΙ ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ

- Αντικείμενο
- Έννοια

ΓΙΑΤΙ ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ

- Σκοπός (γενικός, διαχρονικός)
- Στόχοι
Διατυπώνουν τι θα πρέπει να κάνουν οι εκπαιδευόμενοι μετά την ολοκλήρωση της διδασκαλίας
Μετά την ολοκλήρωση της διδασκαλίας οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι ικανοί να...
Κατάλληλοι για το μαθητικό δυναμικό που απευθυνόμαστε και υλοποιήσιμοι στο χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας

ΠΩΣ ΘΑ ΔΙΔΑΞΟΥΜΕ

- Επιλέγουμε μία από τις διδακτικές μεθόδους διδασκαλίας με τις αντίστοιχες τεχνικές που τις καθιστούν υλοποιήσιμες και τα αντίστοιχα μέσα που απαιτούνται

Εποικοδομισμός

- Θεωρητική βάση των επιλογών μας αποτελεί η θεωρία κατασκευής της γνώσης
- Η γνώση οικοδομείται ενεργητικά από τους μαθητές
- Εκκινεί από τις δικές τους προϋπάρχουσες γνώσεις, παρατηρήσεις και εμπειρίες και προάγεται κοινωνικά μέσα από τις αλληλεπιδράσεις τους

Χαρακτηριστικές μέθοδοι διδασκαλίων

- Μέθοδος επεξεργασίας εννοιών
- Διερευνητική μέθοδος
- Ομαδοσυνεργατική μέθοδος
- Βιωματική μέθοδος

Όλες οι μέθοδοι διδασκαλίας πλαισιώνονται με πολλαπλές τεχνικές όπως:

- Παιχνίδι ρόλων. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το πλαίσιο και δημιουργεί «καρτέλες ρόλων» για τα πρόσωπα του παιχνιδιού.
- Δημιουργία ομάδων
- Δημιουργία από τους μαθητές φακέλου εργασιών (Portfolio,e-portfolio)
- Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη (Concept map)
- Καταιγισμός ιδεών (Brain storming)
- Κλίμακα διαβαθμισμένων κριτηρίων (Rubrics)
- Παρατήρηση
- Συνέντευξη
- Προσομοίωση. Οι μαθητές συμμετέχουν σε δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στην ανασύσταση πραγματικών καταστάσεων
- Εισήγηση
- Ημιδομημένος διάλογος
- Συζήτηση
- Επίδειξη

Όλες οι μέθοδοι διδασκαλίας πλαισιώνονται με πολλαπλά μέσα όπως:

- Εννοιολογικός χάρτης
- Ημερολόγιο
- Αξιοποίηση έργων τέχνης, λογοτεχνικών έργων, κινηματογραφικών ταινιών, εκπαιδευτικών σεναρίων
- Έντυπα, διαγράμματα, πίνακες, εικόνες, φωτογραφίες, ψηφιακό υλικό, λογισμικά, διαδραστικό πίνακα
- Πεδίο δυνάμεων

ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΡΟΥΜΕ ΑΝ ΠΕΤΥΧΑΜΕ

- Μπορούμε να επιλέξουμε και να αξιοποιήσουμε όποιες από τις τεχνικές αξιολόγησης θεωρούμε ότι καλύπτουν τους στόχους μας όπως:
- Ερωτήσεις αντικειμενικού τύπου, ερωτήσεις ανάπτυξης
- Ημιδομημένος διάλογος μεταξύ των συμμετεχόντων στη μαθησιακή διαδικασία
- Κλίμακα διαβαθμισμένων κριτηρίων (rubrics)
- Εννοιολογικός χάρτης (Concept map)
- Συνθετικές δημιουργικές - διερευνητικές εργασίες
- Συστηματική παρατήρηση
- Φάκελος εργασιών / Ηλεκτρονικός φάκελος εργασιών (Portfolio / e-Portfolio)
- Αυτοαξιολόγηση, Ετεροαξιολόγηση, Αλληλοαξιολόγηση του εκπαιδευόμενου

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- Στη διδασκαλία μας στοχεύουμε να αναπτύξουμε και τα τρία επίπεδα δεξιοτήτων, γνωστικές - κοινωνικές/επικοινωνιακές – μεταγνωστικές.
- Εξοπλίζοντας έτσι τους εκπαιδευόμενους με όλα τα απαραίτητα εφόδια που θα τους επιτρέψουν να:
- δημιουργούν
- να διαχειρίζονται
- να αμφισβητούν
- να αξιολογούν τη γνώση και
- να δρουν συλλογικά.

Γνωστικές δεξιότητες

- εργαλεία επεξεργασίας πληροφοριών και δεδομένων
- δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων,
- διατύπωσης ερωτήσεων
- εύρεσης πηγών
- αποτελεσματικής χρήσης πληροφοριών και διαδικασιών έρευνας
- δεξιότητες οργάνωσης, ανάλυσης και παρουσίασης δεδομένων
- δεξιότητες προφορικής και γραπτής έκφρασης.

Κοινωνικές/επικοινωνιακές δεξιότητες

- συνεργασία,
- διαπροσωπική επικοινωνία
- αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών οποιασδήποτε ομάδας
- ανάπτυξη της ενσυναίσθησης
- ενεργητικοί ακροατές και να
- χειρίζονται τις διαφωνίες
- υπευθυνότητα, πρωτοβουλία και αυτοπεποίθηση
- να συμμετέχουν σε συζητήσεις
- να συνεργάζονται και να εργάζονται σε ομάδες
- να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τις θέσεις και τα συναισθήματα των άλλων

Μεταγνωστικές δεξιότητες

- Το σύνολο των δεξιοτήτων που επιτρέπουν στο άτομο να έχει επίγνωση όλων των γνωστικών μηχανισμών που χρησιμοποιεί και πως ακριβώς αυτοί λειτουργούν
- κριτική σκέψη
- αναστοχαστική διαχείρισης της γνώσης
- αυτοαξιολόγηση
- ανάληψη πρωτοβουλίας
- δυνατότητα να επιλέξουν, να στοχαστούν τις συνέπειες των επιλογών τους και να δράσουν κατάλληλα
- έμφαση όχι απλά στο αποτέλεσμα αλλά στη διαδικασία που οδηγεί σε αυτό
- να κάνουν συνδέσεις με άλλες γνωστικές περιοχές
- να διακρίνουν προεκτάσεις, σχέσεις και διαφορές
- να προσαρμόζονται στις συνεχείς αλλαγές και εξελίξεις.

Παράλληλα:

- Δραστηριοποιούμε τους εκπαιδευόμενους,
- Τους εμπλέκουμε ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία και τους στηρίζουμε να αποκτήσουν κίνητρα και θετική στάση απέναντι στο γνωστικό αντικείμενο.
- Επιλέγουμε δραστηριότητες που αναπτύσσουν το ενδιαφέρον τους και βασίζονται στις εμπειρίες και τα βιώματά τους.
- Επιδιώκουμε την κινητοποίηση τους κατά την έναρξη της διδασκαλίας και τη διατήρησή της καθ' όλη τη διάρκειά της διδακτικής ώρας
- Έμφαση θα πρέπει να δίνεται στην άμεση, συγκεκριμένη και περιεκτική ανατροφοδότηση που επιδρά θετικά και παρωθεί τους εκπαιδευόμενους και ταυτόχρονα τους εμπλέκει ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία

Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή

- **Απευθύνεται:**

- Ψυχοκινητικό τομέα
- Συναισθηματικό τομέα
- Γνωστικό τομέα

- **Στοχεύει:**

- Κυρίως στον έλεγχο επιπέδου εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων
- Λιγότερο στην αθλητική επίδοση
- Ατομική πρόοδο (έμφαση)

- **Κριτήρια:**

- Αφομοίωση περιεχομένου
- Προσπάθεια, ενδιαφέρον, συμπεριφορά
- Φυσική κατάσταση
- Γνώσεις

Βαθμολόγηση του μαθητή

- **Οι βαθμοί θα πρέπει:**
 - **Να είναι σύνθεση όσο το δυνατόν περισσότερων παραγόντων** (κινητικές δεξιότητες, προσπάθεια, ενδιαφέρον, συμπεριφορά, γνώσεις, βελτίωση φυσικών ικανοτήτων)
 - **Να είναι συνδεδεμένοι με την επίτευξη των μαθησιακών στόχων** (προσπάθεια για την επίτευξή τους)
 - **Να παρέχουν πληροφόρηση για περαιτέρω βελτίωση** (βαθμοί, παρατηρήσεις, σχόλια, επιπλέον πληροφορίες)

Διδακτικά σενάρια στη Φυσική Αγωγή



**Διδακτικό σενάριο
«Τα αγωνίσματα του
Κλασικού Αθλητισμού»**



A female athlete is running in the background, wearing a white and black athletic top with a Nike logo and a bib that says "DOHA 2019". She is smiling and looking towards the camera.

- **Τίτλος**

Τα αγωνίσματα του Κλασικού Αθλητισμού

- **Εμπλεκόμενο/α Γνωστικό/ά Αντικείμενο/α**

Φυσική Αγωγή

- **Τάξη στην οποία απευθύνεται**

Α' Γυμνασίου

- **Σκοπός**

Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλα εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

- **Μαθησιακοί στόχοι**

Μετά το τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι ικανοί:

- Να αναφέρουν τις κατηγορίες των αθλημάτων του Κλασικού Αθλητισμού
- Να περιγράφουν τα αγωνίσματα κάθε κατηγορίας

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi-A-B-G-Gymnasiou html-empl/](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi-A-B-G-Gymnasiou-html-empl/)

Ψηφιακό Σχολείο

ΨΗΦΙΑΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ
dschool.edu.gr

Τα αγωνίσματα

Τα αθλήματα του κλασικού αθλητισμού ήταν αυτά που κυριαρχούσαν στην αρχαία εποχή και ιδιαίτερα στους πανελλήνιους αγώνες. Σήμερα τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού θεωρούνται ο **«Βασιλιάς» των σπορ**.

Χωρίζονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες:

- στους δρόμους,
- στα άλματα και
- στις ρίψεις.



ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός

Δρόμοι

- δρόμοι ταχύτητας (100μ. - 200μ. - 400μ.)
- δρόμοι με εμπόδια (110μ. - 400μ. ανδρών & 100μ. - 400μ. γυναικών)
- δρόμοι μεσαίων αποστάσεων (800μ. - 1.500μ.)
- 3000 μέτρα με φυσικά εμπόδια (στίπλ)
- δρόμοι μεγάλων αποστάσεων (5.000μ. - 10.000μ. - Μαραθώνιος: 42.195μ.)
- βάδην
- σκυταλοδρομίες (4x100μ. και 4x400μ.)



ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός

Ρίψεις

- σφαιροβολία
- σφυροβολία
- ακοντισμός
- δισκοβολία



ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός

Άλματα

- οριζόντια άλματα (άλμα σε μήκος και άλμα τριπλούν)
- κάθετα άλματα (άλμα σε ύψος και άλμα επί κοντώ)



ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός

Τέλος υπάρχουν και τα σύνθετα αγωνίσματα

Δέκαθλο για τους άντρες

- είναι ο συνδυασμός δέκα αγωνισμάτων:
- 100μ.,
- άλμα σε μήκος,
- σφαιροβολία,
- άλμα σε ύψος,
- 400μ.,
- 110μ. με εμπόδια,
- δισκοβολία,
- άλμα επί κοντώ,
- ακοντισμός και
- 1500μ.



ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός

Τέλος υπάρχουν και τα σύνθετα αγωνίσματα

Έπταθλο για τις γυναίκες

Για το έπταθλο τα αγωνίσματα είναι:

- 100μ. με εμπόδια,
- άλμα σε ύψος,
- σφαιροβολία,
- 200μ.,
- άλμα σε μήκος,
- ακοντισμός και
- 800μ.

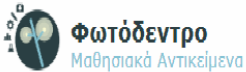


ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός

Δραστηριότητα:

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10871>

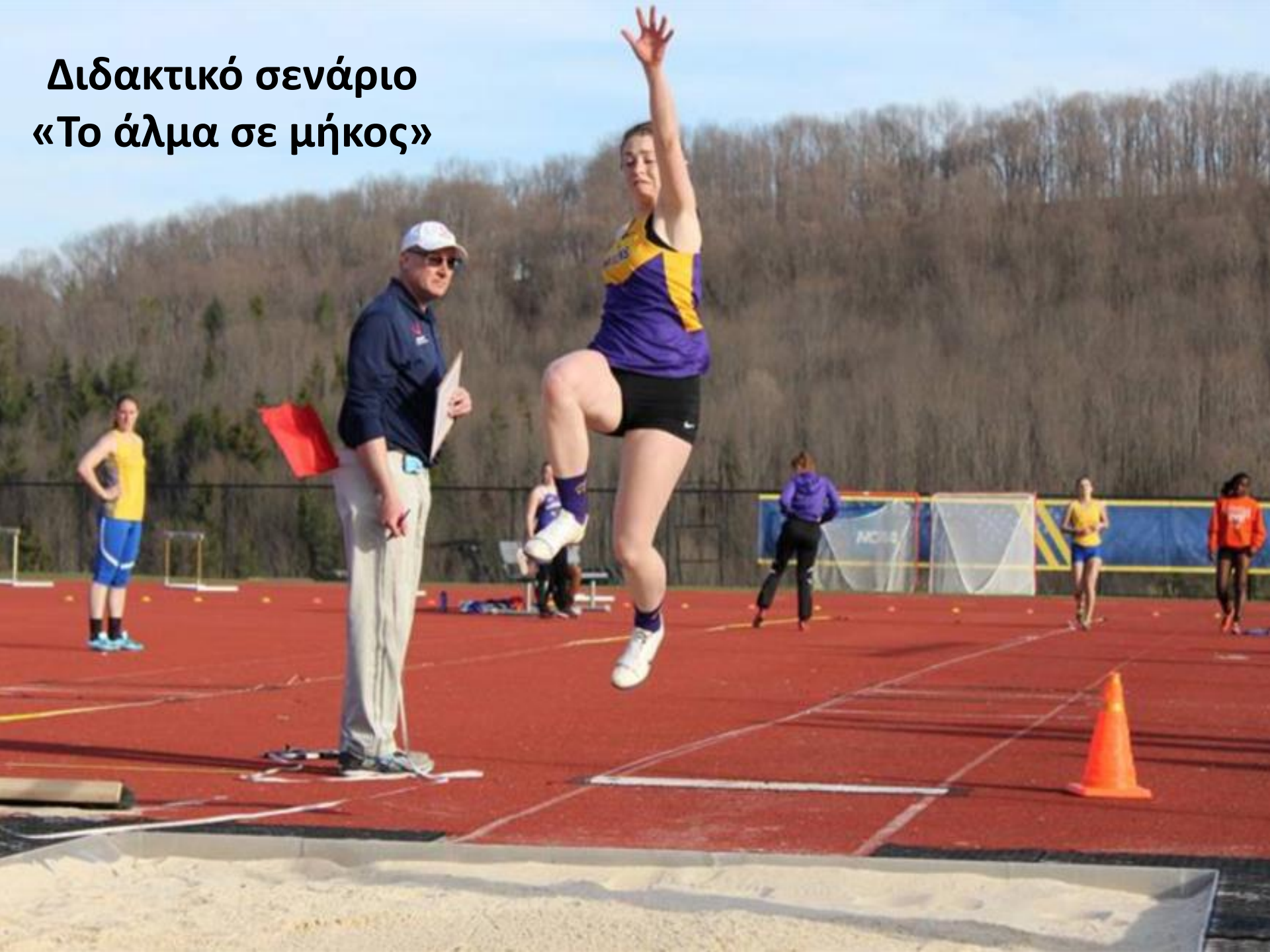


Ολυμπιακά αγωνίσματα στίβου

Το αντικείμενο περιέχεται στην συλλογή Φυσική Αγωγή. Δείτε περισσότερες πληροφορίες στη σελίδα του αντικείμενου



Διδακτικό σενάριο «Το άλμα σε μήκος»



- **Τίτλος**

Το άλμα σε μήκος

- **Εμπλεκόμενο Γνωστικό Αντικείμενο**

Φυσική Αγωγή

- **Προαπαιτούμενες γνώσεις και προϋπάρχουσες αντιλήψεις**

Να γνωρίζουν τα αθλήματα του Κλασικού Αθλητισμού

- **Τάξη στην οποία απευθύνεται**

Β' Γυμνασίου

- **Σκοπός**

- ***Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλα εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.***

- **Μαθησιακοί στόχοι**

Μετά το τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι ικανοί:

- Να περιγράφουν τα βασικά χαρακτηριστικά για τη σωστή εκτέλεση του άλματος σε μήκος
- Να αναφέρουν τους βασικούς κανονισμούς των αλμάτων σε μήκος
- Να αναφέρουν τους παράγοντες που επιδρούν στο άλμα σε μήκος

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός – Άλμα σε μήκος



Φωτόδεντρο
Εκπαιδευτικά Βίντεο

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1060>

Γνωριμία με τα αγωνίσματα
του κλασικού αθλητισμού (στίβος)

2ο Μέρος:

Άλματα



ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός – Άλμα σε μήκος

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1060>

Τα άλματα στον κλασικό αθλητισμό χωρίζονται σε:

Οριζόντια (άλμα σε μήκος και άλμα τριπλούν) και σε

Κάθετα (άλμα σε ύψος και άλμα επί κοντώ).

Ο καλός αλτης πρέπει να είναι:

- Δυνατός
- Γρήγορος
- Ευκίνητος
- Με πολύ καλό επίπεδο τεχνικής.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός – Άλμα σε μήκος

Βασικοί κανονισμοί αλμάτων.

- Στα οριζόντια άλματα, σκοπός των αθλητών είναι να πηδήσουν όσο πιο μακριά μπορούν με έξι προσπάθειες.
- Για την τελική σειρά κατάταξης των αθλητών μετράει το καλύτερο άλμα που έκαναν από τις έξι προσπάθειες.
- Αν κάποιοι αθλητές έχουν την ίδια καλύτερη επίδοση τότε σε καλύτερη θέση κατάταξης είναι αυτός που έκανε το δεύτερο καλύτερο άλμα.
- Τόσο στο άλμα σε μήκος όσο και στο άλμα τριπλούν υπάρχει προκαθορισμένο σημείο (βαλβίδα) από το οποίο ο αθλητής είναι υποχρεωμένος να εκτελέσει το άλμα.



ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός – Άλμα σε μήκος

Βασικοί κανονισμοί αλμάτων.

- Στα **κάθετα άλματα** σε αντίθεση με τα οριζόντια οι αθλητές εκτελούν συνεχώς άλματα με την προϋπόθεση ότι δε ρίχνει ο αθλητής τον πήχη ο οποίος είναι τοποθετημένος σε διάφορα ύψη.
- Σε κάθε ύψος ο αθλητής έχει τρεις προσπάθειες.
- Όταν στο τέλος του αγώνα δυο ή τρεις αθλητές έχουν περάσει το ίδιο ύψος, νικητής είναι αυτός που το έχει περάσει με λιγότερες προσπάθειες (π.χ. με την πρώτη).
- Αν και εκεί υπάρχει ισοβαθμία τότε νικητής είναι αυτός με το συνολικά μικρότερο αριθμό αποτυχημένων προσπαθειών.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός – Άλμα σε μήκος

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/11347>

Άλμα σε μήκος

Δραστηριότητα 1
Δραστηριότητα 2
Δραστηριότητα 3
Δραστηριότητα 4
Δραστηριότητα 5

Γωνία απογείωσης
0 45° 90

Ταχύτητα
1 7 m/sec 10

Ύψος κέντρου βάρους
80 90 cm 140

Αργά Γρήγορα
1 2 4

The simulation interface is designed for a physics experiment on long jumping. It consists of several key components: a title bar at the top, a list of five activities on the right, a control panel with three sliders for launch angle, speed, and center of mass height, a bottom control bar with a play button and speed settings, and a main area with a grid for plotting and a 3D illustration of a jumper on a track.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κλασικός αθλητισμός – Άλμα σε μήκος

Αξιολόγηση:

<https://forms.gle/1BJBkeUfWojGUsGn9>



Άλμα σε μήκος

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση

Διδακτικό Σενάριο «Πώς θα κάνω σωστά πάσα με δάκτυλα»



- **Τίτλος**

Πώς θα κάνω σωστά πάσα με δάκτυλα

- **Εμπλεκόμενο/α Γνωστικό/ά Αντικείμενο/α**

Φυσική Αγωγή

- **Προαπαιτούμενες γνώσεις και προϋπάρχουσες αντιλήψεις**

Να παρουσιάζουν ικανοποιητικά μηχανικά πρότυπα και να έχουν κατακτήσει βασικές δεξιότητες στην εκτέλεση της μετωπικής πάσας:

- **Τάξη στην οποία απευθύνεται**

Α΄ Γυμνασίου

- **Σκοπός**

- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
- Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών και αμυντικών ενεργειών

- **Μαθησιακοί στόχοι**

Μετά το τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι ικανοί:

- **Γνωστικοί**

Να περιγράφουν τα βασικά χαρακτηριστικά για τη σωστή εκτέλεση της μετωπικής πάσας

Να αναγνωρίζουν τον ρόλο της μετωπικής πάσας στο παιχνίδι της πετοσφαίρισης

- **Ψυχοκινητικοί**

Να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό την μετωπική πάσα

Να αξιοποιούν την μετωπική πάσα σε επιθετικές και αμυντικές ενέργειες του παιχνιδιού της πετοσφαίρισης

- **Κοινωνικο-συναισθηματικοί**

Να συνεργάζονται στις ομάδες

Να επιδεικνύουν αυτοπειθαρχία,

Να στηρίζουν τις προσωπικές τους απόψεις

Να διαχειρίζονται τις διαφωνίες τους

Να τηρούν υπεύθυνη στάση

Να αναπτύσσουν κριτική σκέψη

- **Διάρκεια**

Δυο (2) Διδακτικές ώρες

- **Υλικοτεχνική Υποδομή**

Το πρώτο μέρος της διδασκαλίας υλοποιείται στο εργαστήριο πληροφορικής του σχολείου, όπου είναι απαραίτητο να υπάρχουν:

- Ηλεκτρονικός υπολογιστής (Η.Υ.)
- Διαδραστικός Πίνακας (Δ.Π.),
- Κατάλληλο λογισμικό (PPTx, Hot Potatoes, Cmap Tools, Λογισμικό Δ.Π.)

Το δεύτερο μέρος της διδασκαλίας υλοποιείται στο γήπεδο της πετοσφαίρισης του σχολείου (ανοιχτός χώρος) όπου απαιτούνται:

- 1 μπάλα πετοσφαίρισης ανά 3 άτομα

- **Συνοπτική περιγραφή**

Προετοιμασία της διδασκαλίας

Η διδασκαλία του μαθήματος θα έχει 2 μέρη:

- **Το πρώτο μέρος** θα πραγματοποιηθεί στην αίθουσα πληροφορικής με δυνατότητα χρήσης του εξοπλισμού, όπου οι μαθητές θα κάθονται ανά 3 με σκοπό τη συνεργασία για τις απαιτήσεις του μαθήματος. Οι ομάδες θα αποτελούνται από μαθητές/-τριες διαφορετικού φύλλου και αν είναι δυνατόν με διαφορετικά ενδιαφέροντα. Τους υπενθυμίζουμε τους όρους, τους κανόνες και το πλαίσιο της συνεργασίας.
- **Το δεύτερο μέρος** θα πραγματοποιηθεί στο γήπεδο της πετοσφαίρισης. Οι μαθητές, σύμφωνα με τις υποδείξεις του εκπαιδευτικού, θα δημιουργήσουν ομάδες που θα αποτελούνται από άτομα διαφορετικού φύλλου και διαφορετικού επιπέδου κινητικών δεξιοτήτων.

Α' μέρος της Διδασκαλίας (1 ώρα)

- **Διδακτική μέθοδος:**

Μέθοδος Επεξεργασίας εννοιών

Η διδασκαλία θα επικεντρωθεί στην επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί σύμφωνα με τις απαιτήσεις των προγραμμάτων σπουδών.

Θα εφαρμοστούν κατάλληλα σχεδιασμένα, σύγχρονα τεχνικά μέσα, έτσι ώστε οι εκπαιδευόμενοι να έχουν ενεργητικό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία και να αναπτύξουν πολλαπλές δεξιότητες. Θα υπάρξει ευελιξία και προσαρμογή στις ανάγκες των εκπαιδευόμενων.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού θα εστιάσει στη διευκόλυνση της επίτευξης των προκαθορισμένων στόχων και στη γενικότερη υποστήριξη και ενθάρρυνση των εκπαιδευόμενων.

- **Οργάνωση της τάξης:**

Οι μαθητές/-τριες χωρίζονται σε ομάδες των 3 ατόμων και τοποθετούνται με μέτωπο προς τον Διαδραστικό Πίνακα

1η Δραστηριότητα (Προβληματισμός):

- Παρουσίαση Power Point (σύντομο βίντεο με φάσεις από παιχνίδι πετοσφαίρισης).

ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΑ

<https://drive.google.com/file/d/1zbDzeKobv3O2uOnp59MniGV1vzsXUDGi/view?usp=sharing>



1η Δραστηριότητα (Προβληματισμός):

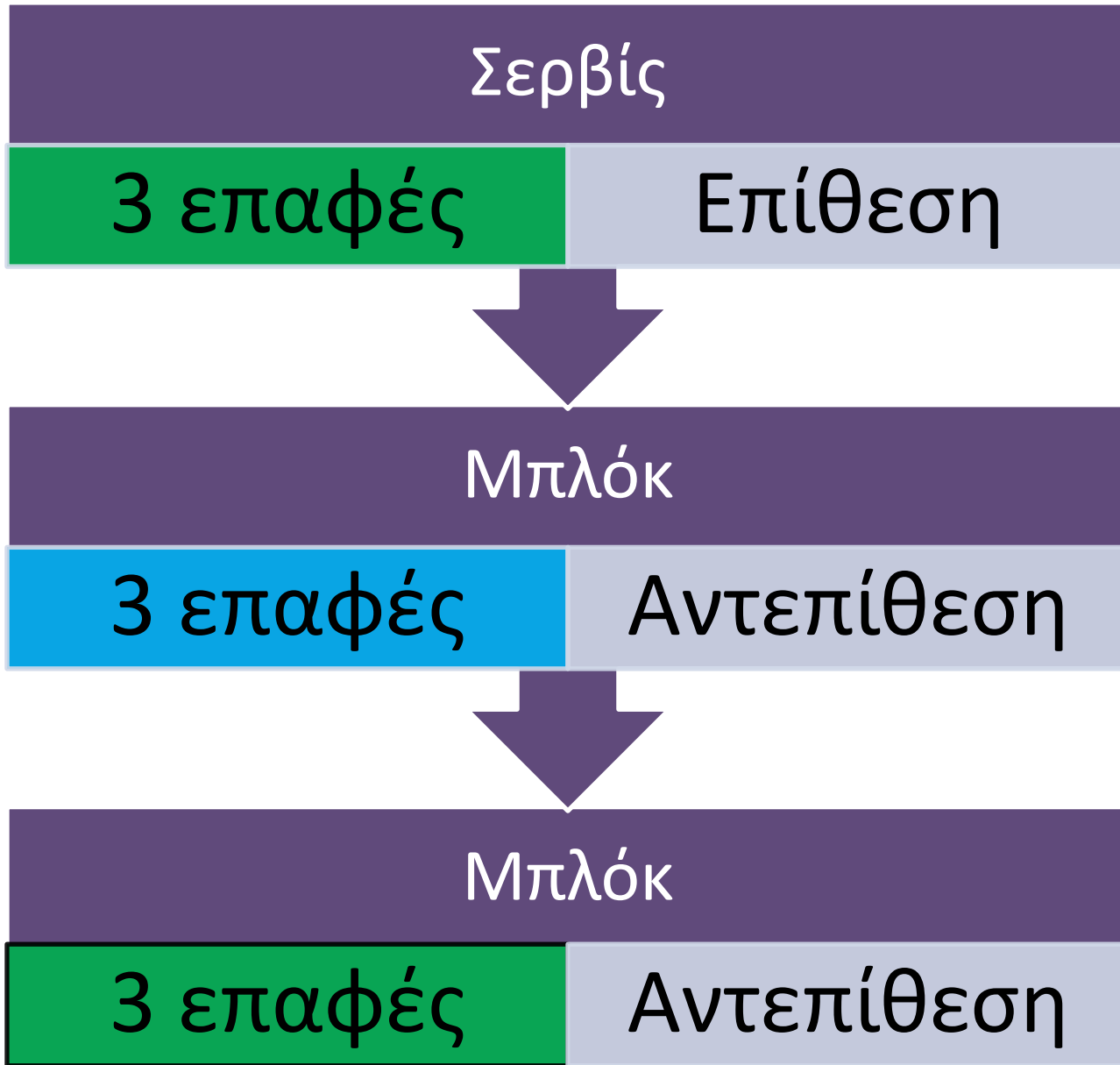
- Θα γίνουν ερωτήσεις που θα διεγείρουν το ενδιαφέρον των μαθητών και θα γίνει διερεύνηση των προηγούμενων γνώσεων.
- Θα ακολουθήσει συζήτηση και τεκμηρίωση, σχετικά με τη χρήση, την αξία και τον ρόλο της μετωπικής πάσας στο παιχνίδι.
- Με σκοπό τον έλεγχο της κατανόησης από τους μαθητές του ρόλου της μετωπικής πάσας στο παιχνίδι, θα προβληθεί στον Δ.Π. σχετικό φύλλο εργασίας αντιστοίχισης αξιοποιώντας το λογισμικό [Hot Potatoes](#)
- Θα το συμπληρώσουν διαδοχικά οι μαθητές, σε συνεργασία ανά ομάδες, με τη δυνατότητα αφής του Δ.Π.
- Κατόπιν, θα παρουσιαστούν οι σωστές απαντήσεις και οι μαθητές θα ανατροφοδοτηθούν.

2η Δραστηριότητα (Εμπλοκή):

- Συνεχίζοντας την παρουσίαση του Power Point, θα προβληθούν εικόνες και μέσα από ημιδομημένο διάλογο θα γίνει προσπάθεια εμπλοκής των μαθητών στον εντοπισμό ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της μετωπικής πάσας.
- Θα ζητηθεί από τους μαθητές, με ταυτόχρονη ενθάρρυνση και παρακίνηση, να εκφέρουν ιδέες οι οποίες και θα καταγραφούν στον Δ.Π. με τη χρήση των μαρκαδόρων (καταιγισμός ιδεών).

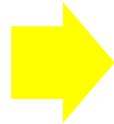
ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΝΩ ΣΩΣΤΑ ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΑ



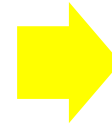


3- επαφές

Υποδοχή

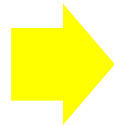


Β'πάσα

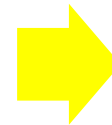


Καρφί

Άμυνα



Β'πάσα



Καρφί

ΠΑΣΑ







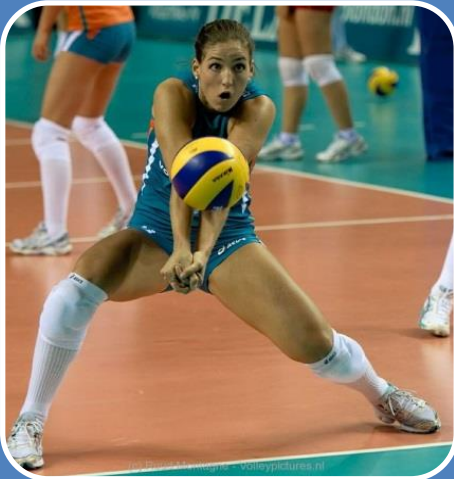
Πασαδόρος

ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΑ - ΜΑΝΣΕΤΑ



Πάσα με δάκτυλα

- Ψηλή
- Μεγαλύτερη ακρίβεια
- Δύσκολα προβλέψιμη
- Πασαδόρος (β' πάσα)
- Κατάλληλη πάσα στον επιθετικό



Μανσέτα

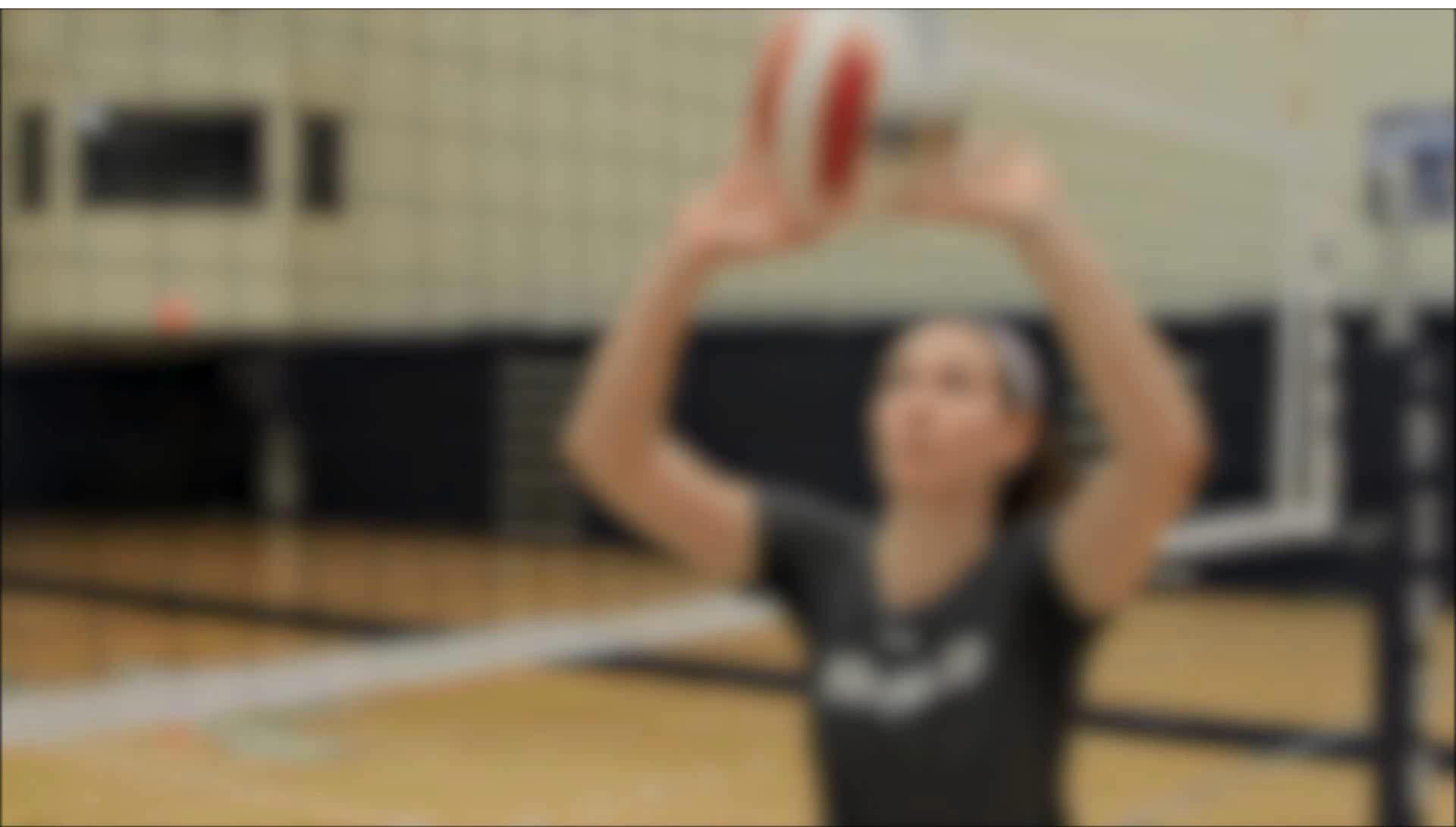
- Χαμηλή
- Υποδοχή σερβίς
- Άμυνα
- Λίμπερο

3η Δραστηριότητα (Εισήγηση):

- Με την προβολή βίντεο , μέσω του Power Point, θα γίνει η παρουσίαση της τεχνικής της μετωπικής πάσας, των φάσεων εκτέλεσής της, και της χρήσης της στο παιχνίδι.
- Η προβολή θα διακόπτεται σε κρίσιμα σημεία, θα γίνονται ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό και θα επισημαίνονται τα βασικά χαρακτηριστικά της εκτέλεσης της τεχνικής.
- Οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να σχολιάζουν να εκφέρουν και να δικαιολογούν τις απόψεις τους. Επίσης, θα σημειώνουν τα κύρια χαρακτηριστικά με τους μαρκαδόρους στον Δ.Π.
- Επίσης, με ημιδομημένο διάλογο θα αναδειχθεί η αξία, στον επιθετικό και αμυντικό τομέα του παιχνιδιού, της ακρίβειας μεταβίβασης με μετωπική πάσα μέσω της σωστής τεχνικής εκτέλεσης.

ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΑ

<https://drive.google.com/file/d/1hfrQ2m4YqwW1K8i4aCMrayZH28KaYVAu/view?usp=sharing>



Πάσα με δάκτυλα: ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Πόδια λυγισμένα

Πέλματα ανοιχτά παράλληλα

Αγκώνες λυγισμένοι

Παλάμες λίγο πάνω από το μέτωπο - Δάκτυλα ανοιχτά σχηματίζουν τρίγωνο

Μέτωπο στον στόχο - Μάτια στην μπάλα

Μετά την επαφή χέρια και πόδια τεντώνουν



ΚΑΛΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ!!!

4η Δραστηριότητα (Αξιολόγηση):

- Με την εφαρμογή κατάλληλων τεχνικών αξιολόγησης ελέγχεται ο βαθμός κατανόησης των μαθητών αναφορικά με την σωστή τεχνική της μετωπικής πάσας και την αξιοποίησή της στο παιχνίδι.
- Πιο συγκεκριμένα θα γίνουν ερωτήσεις και θα προβληθεί στον Δ.Π. σχετικό φύλλο εργασίας αντιστοίχισης, αξιοποιώντας το λογισμικό [Hot Potatoes](#).
- Οι μαθητές, συνεργαζόμενοι στις ομάδες τους θα συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας διαδοχικά με τη δυνατότητα αφής του Δ.Π.
- Κατόπιν θα δοθούν οι σωστές απαντήσεις και οι μαθητές θα διορθώσουν τα λάθη τους (αυτοαξιολόγηση).

5η Δραστηριότητα (Ανακεφαλαίωση):

- Οι μαθητές με τη βοήθειά και την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού θα συνοψίσουν τα βασικά στοιχεία της νέας γνώσης.
- Επιπλέον, θα συμπληρώσουν στον Δ.Π. έναν εννοιολογικό χάρτη ο οποίος θα γίνει με τη χρήση του λογισμικού [Cmap Tools](#) με σκοπό τη σύνοψη του ρόλου της μετωπικής πάσας στο παιχνίδι και των τεχνικών της χαρακτηριστικών.

Β' Μέρος της Διδασκαλίας (1 ώρα)

- **Διδακτική μέθοδος**

Αμοιβαίας διδασκαλίας (Mosston, 1966)

Οι μαθητές προτρέπονται να δίνουν ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλον. Ενώ, οι μαθητές που πιθανά έχουν ασχοληθεί πιο συστηματικά με το συγκεκριμένο διδακτικό αντικείμενο μπορούν να παρέχουν περισσότερες πληροφορίες. Έτσι, οι ομάδες που θα δημιουργηθούν θα είναι ανομοιογενείς ως προς το γνωστικό και κινητικό επίπεδο δεξιότητας. Μέσα από την ομαδοσυνεργατική προσέγγιση θα οικοδομηθεί η νέα δεξιότητα. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι οργανωτικός, εμπνευστικός και παρακινητικός.

- **Οργάνωση της τάξης**

Οι μαθητές θα δημιουργήσουν ομάδες και θα τοποθετηθούν στον χώρο του γηπέδου της πετοσφαίρισης, σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού, ανάλογα με την προς εκτέλεση δραστηριότητα.

- **Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας**
- **1^η Δραστηριότητα:**

Οι μαθητές θα δημιουργήσουν ομάδες των τριών ατόμων, όπου οι δυο θα εκτελούν την προτεινόμενη άσκηση και ο τρίτος, ως βοηθός, θα αξιολογεί.

Ο βοηθός κρατάει στα χέρια του μια [κάρτα με 5 κριτήρια](#) για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης και δίνει ανατροφοδότηση στους συμμαθητές του.

Οι μαθητές, που θα εκτελούν την άσκηση, θα βρίσκονται ο ένας απέναντι από τον άλλον (4-5 μέτρα απόσταση) με παράλληλη διάταξη προς το δίκτυ. Ο βοηθός θα στέκεται σε θέση όπου να μπορεί να βλέπει και τους δύο και να ελέγχει την σωστή εκτέλεση της τεχνικής.

Τα ζευγάρια θα απέχουν 3 τουλάχιστον μέτρα μεταξύ τους. Αφετηρία για την διάταξη και τις αποστάσεις των ζευγαριών θα αποτελούν τα δυο πρώτα ζευγάρια, που θα τοποθετηθούν εκατέρωθεν και παράλληλα με το δίκτυ σε μισό μέτρο απόσταση από αυτό.

Οι μαθητές θα πάρουν 1 μπάλα της πετοσφαίρισης ανά ομάδα. Μετά από 2 λεπτά προθέρμανση των άνω άκρων (δυναμικές διατάσεις και περιφορές) θα εκτελούν μετωπική πάσα.

Θα υπάρχει διαρκώς ανατροφοδότηση από τον βοηθό και επίσης οι μαθητές θα αυτοαξιολογούν την εκτέλεση της προσπάθειάς τους σύμφωνα με τις παρατηρήσεις του βοηθού και θα προσπαθούν να την βελτιώνουν όταν απαιτείται.

Πρέπει να δοθεί βαρύτητα στην ακρίβεια μεταβίβασης (ύψος και απόσταση) ώστε να αποκτήσει σταδιακά τα χαρακτηριστικά της β' πάσας, από άποψη τακτικής, και να μπορεί να αξιοποιείται επιθετικά. Κάθε 2 λεπτά τον ρόλο του βοηθού θα αναλαμβάνει άλλος μαθητής της ομάδας (**Διάρκεια 8 λεπτά**).

- **2^η Δραστηριότητα:**
- Οι μαθητές θα χωριστούν σε 2 ομάδες σύμφωνα με την υπόδειξη του εκπαιδευτικού. Σε κάθε πλευρά του γηπέδου θα τοποθετηθεί μία ομάδα.
- Οι μισοί μαθητές θα βρίσκονται στη θέση 3, ο ένας πίσω από τον άλλον με μέτωπο προς τη θέση 4. Οι άλλοι μισοί θα βρίσκονται στη θέση 4 και πίσω από τη γραμμή των τριών μέτρων με μέτωπο στο δίχτυ, κρατώντας από μια μπάλα.
- Ο πρώτος σε σειρά μαθητής της θέσης 4 θα μεταβιβάζει με μετωπική πάσα στον πρώτο της θέση 3. Αυτός με τη σειρά του θα κάνει μετωπική πάσα στη θέση 4. Η μπάλα μετά την πάσα πρέπει να φτάνει στο ύψος 2-3 μέτρων πάνω από το δίχτυ και ακολούθως να προσγειώνεται σε απόσταση περίπου μισό μέτρο από την πλαϊνή γραμμή και μισό μέτρο από την μεσαία γραμμή στη θέση 4. Εκεί θα σχεδιαστεί, με κιμωλία, από τον εκπαιδευτικό ένας κύκλος. Με αυτό τον τρόπο, οι μαθητές να μπορούν να αυτοαξιολογούνται και να ετεροαξιολογούνται ως προς τη σωστή εκτέλεση και την ακρίβεια μεταβίβασης της πάσας με τα δάκτυλα.
- Ο παίκτης της θέσης 3 μετά τη εκτέλεση της πάσας θα πηγαίνει τελευταίος στη σειρά του. Ενώ, ο παίκτης της θέσης 4 θα πηγαίνει στο τέλος της σειρά του αφού πρώτα συλλέξει την μπάλα, μετά την πάσα από τη θέση 3. **Οι μαθητές μετά από 5 λεπτά θα αλλάξουν θέσεις.** (Διάρκεια 10 λεπτά).
- Ο εκπαιδευτικός μετά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων θα συγκεντρώσει τους μαθητές για να συνοψίσει τη νέα γνώση και να δεχθεί ανατροφοδοτικά σχόλια από τους μαθητές **(Διάρκεια 2 λεπτά)**

- **Αξιολόγηση:**

- Οι μαθητές στην 1^η δραστηριότητα θα αυτοαξιολογούνται και ετεροαξιολογούνται με τα κριτήρια αξιολόγησης που έχουν δοθεί στον βοηθό και αναφέρουν βασικά στοιχεία της τεχνικής
- Στη 2^η δραστηριότητα θα αυτοαξιολογούνται και θα ετεροαξιολογούνται ελέγχοντας την επιτυχημένη προσπάθεια σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού