

# Θέματα διδακτικής Φυσικής Αγωγής

Δρ. Λαπούσης Γεώργιος  
Συντονιστής Φυσικής Αγωγής  
Περιφέρειας Θεσσαλίας

# Θεωρία των στόχων στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

# Καθορισμός στόχων - προγραμματισμός

➤ σύμφωνα με την θεωρία οι πράξεις των ατόμων κατευθύνονται κυρίως από τους στόχους τους και τις προθέσεις τους (Locke & Latham, 1990).

## ➤ στον αθλητισμό και στο μάθημα της Φ.Α. οι στόχοι...

- ✓ ...κάνουν καθαρές και σαφείς τις προσδοκίες των μαθητών
- ✓ ...βοηθούν τους μαθητές να ξεφύγουν από την ρουτίνα
  - ✓ ...αυξάνουν τα εσωτερικά κίνητρα για επιτυχία
- ✓ ...αυξάνουν το φιλότιμο, την ικανοποίηση, την σιγουριά, την αυτοπεποίθηση των μαθητών.

# Καθορισμός στόχων - προγραμματισμός

## 1. Στόχοι για απόδοση και όχι για το αποτέλεσμα

- οι μαθητές δύσκολα το αποδέχονται
- ✓ το αποτέλεσμα δεν ελέγχεται μόνο από τον μαθητή αλλά και από συμπαίκτες (ομαδικά αθλήματα) ή από τον αντίπαλο
  
- ✓ Πρέπει να δίνεται στόχος για απόδοση
- ... διότι οι συμπεριφορές που πρέπει να αναπτυχθούν να εξαρτώνται μόνον από τον ίδιο τον μαθητή (να ξεπερνάει τον εαυτό του)
- ... διότι δεν προκαλεί άγχος, γιατί ελέγχεται από τους ίδιους τους μαθητές

# Καθορισμός στόχων - προγραμματισμός

## 1. Στόχοι για απόδοση και όχι για το αποτέλεσμα

### ➤ Στόχος που μπορεί να τεθεί

παραδείγματα

- ✓ να πετύχει ο μαθητής 50% ευστοχία στο σερβίς στο βόλεϊ
- ✓ να εκτελεί 30 κοιλιακούς σε κάθε μάθημα
- ✓ να συμμετέχει σε όλα τα μαθήματα γυμναστικής στο σχολείο
- ✓ να έχει 50% ευστοχία στις ελεύθερες βολές στο μπάσκετ

# Καθορισμός στόχων - προγραμματισμός

## 2. Να προτιμούνται οι προκλητικοί και όχι οι εύκολοι στόχοι

- Να επιδιώκεται οι στόχοι να είναι πάντα λίγο πιο δύσκολοι από το επίπεδο των μαθητών.
- Να επιδιώκεται η επίτευξη ενός επομένου πιο δύσκολου στόχου όταν επιτυγχάνεται κάποιος προηγούμενος στόχος.
- οι στόχοι πρέπει να είναι τόσο δύσκολοι, ώστε να παρακινούνται και όχι για να τους εγκαταλείπουν οι μαθητές.

# Καθορισμός στόχων - προγραμματισμός

## 3. Οι στόχοι πρέπει να είναι ρεαλιστικοί

- Δεν πρέπει να είναι υπερβολικοί, αλλά ρεαλιστικοί. Πρέπει οι μαθητές να γνωρίζουν τι μπορούν να επιτύχουν σε σχέση με τι μπορεί να επιθυμούν.
- οι υπερβολικοί στόχοι οδηγούν συχνά τους μαθητές σε αποτυχία και απογοήτευση.

# Καθορισμός στόχων - προγραμματισμός

## 4. Οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι και όχι γενικοί

- πρέπει να είναι σαφείς και συγκεκριμένοι, διότι η ασάφεια προκαλεί σύγχυση
- πρέπει να είναι ποσοτικοί
- να έχουν συγκεκριμένη χρονική περίοδο επίτευξης
- να αφορούν ακριβή γεγονότα
- παραδείγματα
  - να εκτελεσθούν 10 πετυχημένα σερβίς την Δευτέρα
  - να βελτιωθούν 10% οι κοιλιακοί στον επόμενο μήνα
  - να προπονηθούν τρέχοντας 1 ώρα κάθε εβδομάδα

# Καθορισμός στόχων - προγραμματισμός

## 5. Προτιμότεροι οι βραχυπρόθεσμοι παρά οι μακροπρόθεσμοι στόχοι.

➤ οι βραχυπρόθεσμοι είναι πιο αποτελεσματικοί...

➤ ...διότι παρακινούν περισσότερο τον μαθητή.

✓ ...διότι υποδεικνύουν άμεσα την κατεύθυνση που πρέπει να κινηθούν οι μαθητές για την επίτευξη των στόχων.

✓ ... ενώ οι μακροπρόθεσμοι στόχοι ξεχνιούνται γρήγορα.

# Καθορισμός στόχων - προγραμματισμός

## 6. Οι μαθητές πρέπει να δεσμεύονται

- όταν οι στόχοι γίνονται δύσκολοι οι μαθητές έχουν την τάση να μην δεσμεύονται από το ρίσκο της αποτυχίας.
  - θα πρέπει να καθορίσουν μόνοι τους τον στόχο και όχι ο καθηγητής.
- αυτό αυξάνει την υπευθυνότητα και την πιθανότητα επιτυχής επίτευξης του στόχου.



*Θέματα διδακτικής  
Φυσικής Αγωγής*

## Κάρτα καθορισμού στόχων

**ΚΑΡΤΑ 3.3: Για τα μαθήματα 3.1, 3.5 & 3.9.**  
**Φύλλο καθορισμού στόχων. (Συμπληρώνεται από το μαθητή)**

**Δεξιότητα κριτήριο σερβίς από κάτω ή από πάνω.**

**Σερβίς:** σημείωσε την επιλογή σου

**από κάτω**

**ή από πάνω**

Πόσους πόντους θα συγκεντρώσεις εκτελώντας 10 σερβίς;

Βάλε ένα προσωπικό στόχο: \_\_\_\_\_ Πόσους πόντους πέτυχες; \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από 5 μαθήματα (5ο μάθημα) στο σερβίς \_\_\_\_\_

Επίδοση μετά από 5 μαθήματα στο σερβίς \_\_\_\_\_

Στόχος στην τελευταία δοκιμασία (9ο μάθημα) στο σερβίς \_\_\_\_\_

Επίδοση στην τελευταία δοκιμασία στο σερβίς \_\_\_\_\_

# Ποδόσφαιρο

## Κάρτα καθορισμού στόχων

### ΚΑΡΤΑ 5.3: Φύλλο καθορισμού στόχων (οδήγημα μπάλας – ακρίβεια μεταβίβασης). Για τα μαθήματα 5.1 και 5.2.

Μεταβίβαση από στάση με το εσωτερικό ή το κουντεπιέ, με το δεξί ή το αριστερό πόδι (κύκλωσε την επιλογή).  
Από στάση και απόσταση 8 - 10μ. ο μαθητής προσπαθεί να πετύχει τέρμα σε εστία πλάτους 1μ.

Επίδοση στην αρχική προσπάθεια: \_\_\_\_\_

Καταγραφή προσπάθειας: 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  Επίδοση: \_\_\_\_\_

Ο μαθητής τσεκάρει με ένα ύστο αντίστοιχο τετράγωνο τις επιτυχημένες προσπάθειες

Προσωπικός στόχος: \_\_\_\_\_

Καταγραφή επόμενης προσπάθειας: 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  Επίδοση: \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_ Επίδοση μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_

Η ίδια δεξιότητα μετά από οδήγημα μπάλας για 10μ. και σλάλομ ανάμεσα από 6 σταθερούς κώνους τοποθετημένους ανά 1μ.

# Δρόμος ημιαντοχής - αντοχής

## Κάρτα καθορισμού στόχων

### ΚΑΡΤΑ 7.6: Για μάθημα 7.6. Φύλλο στόχων για δρόμους ημιαντοχής – αντοχής

Όνομα \_\_\_\_\_ Επώνυμο \_\_\_\_\_

Τάξη \_\_\_\_\_ Ηλικία \_\_\_\_\_

Ημερομηνία έναρξης προγράμματος \_\_\_\_\_

Διάλεξε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω αποστάσεις (τρέξιμο ή βάδην):

1) 800μ, 2) 1500μ, 3) Άλλη απόσταση \_\_\_\_\_

Αρχική επίδοση: \_\_\_\_\_

1. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για σήμερα: \_\_\_\_\_

Επίδοση σήμερα: \_\_\_\_\_

2. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από μία εβδομάδα: \_\_\_\_\_

Επίδοση μετά από μία εβδομάδα: \_\_\_\_\_

3. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_

Επίδοση μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_

4. Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από τρεις μήνες: \_\_\_\_\_

Επίδοση μετά από τρεις μήνες: \_\_\_\_\_

# Κάρτα καθορισμού στόχων

## ΚΑΡΤΑ 7.11: Για το μάθημα 7.12. Παράδειγμα φύλλου καθορισμού στόχων δύο δοκιμασιών.

Όνομα.....  
Επώνυμο.....  
Τάξη..... Ηλικία.....  
Ημερομηνία.....

### 1. Άλμα σε μήκος χωρίς φορά.

Η επίδοσή μου σήμερα.....

Ο στόχος μου για μετά από μία εβδομάδα..... ένα.....δύο.....τρεις.....μήνες

Η επίδοσή μου μετά από μία εβδομάδα..... ένα.....δύο.....τρεις.....μήνες

### 2. Δίπλωση από εδραία θέση.

Η επίδοσή μου σήμερα.....

Ο στόχος μου για μετά από μία εβδομάδα..... ένα..... δύο..... τρεις..... μήνες


Η επίδοσή μου μετά από μία εβδομάδα..... ένα..... δύο..... τρεις..... μήνες

# Ευλυγισία

## Κάρτα καθορισμού στόχων

### ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ 5.2

Του μαθητή \_\_\_\_\_

| Σημεία ελέγχου                  | ΝΑΙ | ΟΧΙ |  |
|---------------------------------|-----|-----|---|
| Είναι τα γόνατα τεντωμένα;      |     |     |   |
| Διαρκεί η δίπλωση 10'΄;         |     |     |   |
| Ακουμπούν τα πόδια στο κιβώτιο; |     |     |   |

#### Οδηγίες για το βοηθό εξεταστή

- ◆ Σημείωσε τη βαθμολογία του συμμαθητή σου. Βαθμολογία είναι το καλύτερο αποτέλεσμα σε εκατοστά (cm) που οι άκρες των δακτύλων φτάνουν στην κλίμακα που υπάρχει πάνω στην επιφάνεια του κιβωτίου ή στο χάρακα.
- ◆ Αν τα δάχτυλα και των 2 χεριών δεν καλύψουν την ίδια απόσταση, παίρνουμε τη μέση απόσταση των 2 άκρων.
- ◆ Βαθμολογείται η καλύτερη από 2 συνολικά προσπάθειες.
- ◆ Μεταξύ των 2 προσπαθειών ακολουθεί ένα σύντομο διάστημα ανάπαυσης.

| Ημερομηνία: _____                      | Η επίδοση μου σήμερα | Ο στόχος μου για την 2η μέτρηση | Επίδοση στην 2η μέτρηση | Ο στόχος μου για την 3η μέτρηση | Επίδοση στην 3η μέτρηση |
|--|----------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| Δοκιμασία ελέγχου ευλυγισίας-ευκαμψίας |                      |                                 |                         |                                 |                         |

#### Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ

| Για να πετύχω τους στόχους που έβαλα...                         | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
|---|-----|-----|
| Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.        |     |     |
| Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπάθειες.                    |     |     |
| Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή. |     |     |
| Θα εξασκηθώ και έξω από το σχολείο.                             |     |     |

# Ευλογισία των οπίσθιων μηριαίων

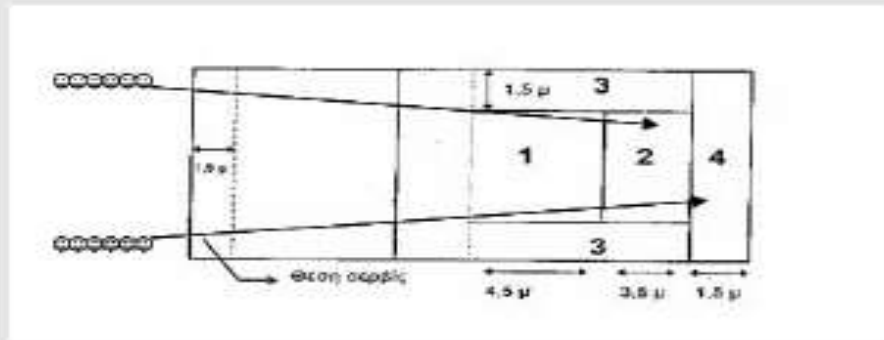
## Δίπλωση από την εδραία θέση

Οι εξεταζόμενοι βρίσκονται στην εδραία θέση με τα πόδια τεντωμένα να ακουμπούν στο ευκαμψιόμετρο με τα πέλματα. Ο εξεταζόμενος διπλώνεται προς τα εμπρός, με τα χέρια τεντωμένα και η μια παλάμη πάνω στην άλλη. Από τη θέση αυτή εκτελούνταν διπλώσεις του κορμού μπροστά. Εκτελούνταν 4 επαναλήψεις, και σαν τελική επίδοση λαμβανόταν η επίδοση κατά την τέταρτη προσπάθεια



# Κάρτα κριτηρίων

## ΚΑΡΤΑ 3.1: Για τα μαθήματα 3.1, 3.5 & 3.9. Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του σερβίς.



### Περιγραφή της δοκιμασίας του σερβίς

**Σκοπός:** Να μετρηθεί η ικανότητα του μαθητή να σερβίρει όπως σε ένα παιχνίδι.

**Εξοπλισμός:** Μπάλες του βόλεϊμπολ, δίκτυ ύψους 2,30μ., ταινία για την οριοθέτηση των αφετηριακών σημείων, δύο στυλοβάτες.

**Εκτέλεση:** Ο δοκιμαζόμενος στέκεται απέναντι στο διαγραμμισμένο γήπεδο στην κατάλληλη θέση του σερβίς. Με χαμηλό μετωπικό σερβίς πρέπει να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ στο απέναντι γήπεδο. Ο παίκτης εκτελεί 5 ή 8 συνεχόμενες προσπάθειες.

**Βαθμολόγηση:** Μέγιστη βαθμολογία: 5 προσπάθειες  $\times$  4 = 20 βαθμοί, ή 8 προσπάθειες  $\times$  4 = 32 βαθμοί. Ο τρόπος βαθμολόγησης αξιολογεί την ικανότητα του δοκιμαζόμενου να εκτελεί σερβίς σε συγκεκριμένες περιοχές. Όταν η μπάλα αγγίξει το δίκτυ και πέσει μέσα στο γήπεδο, η προσπάθεια μετράει και δίνονται οι πόντοι ανάλογα με την περιοχή που προσγειώνεται η μπάλα.

# Κάρτες κριτηρίων

- Περιλαμβάνουν:
- Φύλλα καθορισμού των στόχων
- Φύλλα αξιολόγησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικά στιλ διδασκαλίας.
- Διάφορα τεστ.
- Άλλες πληροφορίες σχετικές με τις δραστηριότητες του μαθήματος.

## ΚΑΡΤΑ 3.3: Για τα μαθήματα 3.1, 3.5 & 3.9. Φύλλο καθορισμού στόχων. (Συμπληρώνεται από το μαθητή)

**Δεξιότητα κριτήριο σερβίς από κάτω ή από πάνω.**

**Σερβίς:** σημείωσε την επιλογή σου

**από κάτω**

**ή από πάνω**

Πόσους πόντους θα συγκεντρώσεις εκτελώντας 10 σερβίς;

Βάλε ένα προσωπικό στόχο: \_\_\_\_\_ Πόσους πόντους πέτυχες; \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από 5 μαθήματα (5ο μάθημα) στο σερβίς \_\_\_\_\_

Επίδοση μετά από 5 μαθήματα στο σερβίς \_\_\_\_\_

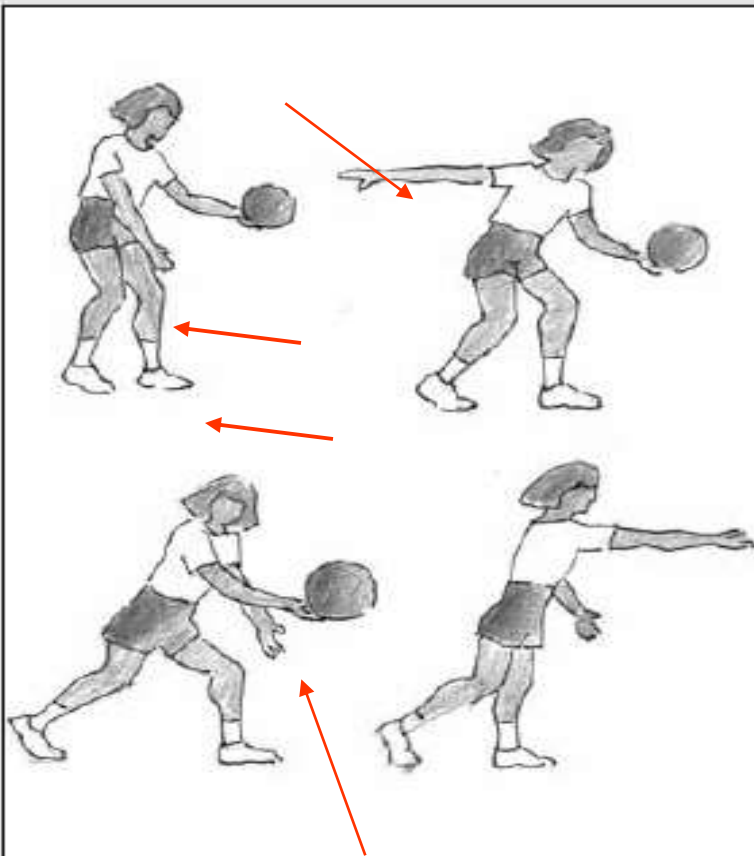
Στόχος στην τελευταία δοκιμασία (9ο μάθημα) στο σερβίς \_\_\_\_\_

Επίδοση στην τελευταία δοκιμασία στο σερβίς \_\_\_\_\_

# 1. Πετοσφαίριση – σερβίς

## Κάρτα κριτηρίων 1

ΚΑΡΤΑ 3.6: Για το μάθημα 3.3.  
Φύλλο κριτηρίων σερβίς από κάτω



1. Το αριστερό πόδι προηγείται του δεξιού;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα και ο κορμός γερμένος μπροστά;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Το δεξί χέρι βρίσκεται πίσω και μόλις το αριστερό αφήσει την μπάλα, κινείται από τον ώμο και έρχεται να χτυπήσει την μπάλα με μπουνιά;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

4. Το σημείο που το χέρι έρχεται σε επαφή είναι πίσω και κάτω από την μπάλα και το βάρος μεταφέρεται από το πίσω στο μπροστινό πόδι;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η



# *Μέθοδοι διδασκαλίας*

# Μέθοδοι διδασκαλίας

➤ Ο Moston (1966) θέτοντας ότι «διδασκαλία είναι μια διαδικασία λήψης αποφάσεων», έκανε μια ταξινόμηση των μεθόδων τα οποία ονόμασε στιλ διδασκαλίας με κριτήριο «ποιος παίρνει αποφάσεις» (εκπαιδευτικός ή ο μαθητής).

➤ Οριοθετήθηκαν 11 διαφορετικές μέθοδοι:

✓ Η μέθοδος του παραγγέλματος – ο εκπαιδευτικός παίρνει όλες τις αποφάσεις.

✓ Η μέθοδος της αυτοδιδασκαλίας – ο μαθητής παίρνει όλες τις αποφάσεις.

# Μέθοδοι διδασκαλίας

- ... μέθοδος του παραγγέλματος
- ... αυτοελέγχου
- ... μέθοδος αμοιβαίας διδασκαλίας
- ... μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης
- ... πρακτική μέθοδος διδασκαλίας.
- ... μέθοδος του μη αποκλεισμού
- ... μέθοδος της συγκλίνουσας εφευρετικότητας
- ... μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητα

# Μέθοδοι διδασκαλίας

- Έρευνες που έχουν γίνει στον χώρο της ΦΑ έχουν δείξει ότι όλα στη διδασκαλία είναι χρήσιμα ανάλογα με τους στόχους που έχουν τεθεί στο ψυχοκινητικό, στο γνωστικό και στο συναισθηματικό πεδίο.

# Μέθοδοι διδασκαλίας

## μέθοδος του παραγγέλματος

Στόχος

- ✓ να ανταποκριθούν οι ασκούμενοι σε μια εντολή με ακρίβεια.

Ο ρόλος του ΚΦΑ

- ✓ ο καθηγητής δίνει πάντα όλες τις εντολές και οι ασκούμενοι αντίστοιχα μόνον εκτελούν.

Ο ρόλος του μαθητή

- ✓ συνεχή προσοχή σε όλες τις εντολές του καθηγητή.
- ✓ δεν απαιτεί κανέναν προβληματισμό ή ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας.

# Μέθοδοι διδασκαλίας

## μέθοδος του αυτοελέγχου

Στόχος

- ✓ να μάθουν οι μαθητές να εκτελούν μια άσκηση.
- ✓ να αξιολογούν οι ίδιοι την δουλειά τους.

Ο ρόλος του ΚΦΑ

- ✓ να προετοιμάζει ο ίδιος το αντικείμενο και τα κριτήρια.
- ✓ να απαντά σε ερωτήσεις που υποβάλει ο μαθητής.

Ο ρόλος του μαθητή

- ✓ να εκτελεί την άσκηση.
- ✓ να ελέγχει την απόδοση του στην άσκηση που εκτελεί ο ίδιος.

# Μέθοδοι διδασκαλίας

## Μέθοδος αμοιβαίας διδασκαλίας

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Στόχος                    | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ να ασκούνται οι μαθητές με έναν μαθητή βοηθό.</li><li>✓ να παρέχεται ανατροφοδότηση από τον βοηθό.</li></ul>     |
| Ο ρόλος του ΚΦΑ           | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ να καθοδηγεί την συμπεριφορά αυτών που παρατηρούν.</li><li>✓ να παρέχει ανατροφοδότηση.</li></ul>                |
| Ο ρόλος του μαθητή-βοηθού | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ να συγκρίνει την εκτέλεση του ασκούμενου σε σχέση με τα κριτήρια.</li><li>✓ να παρέχει ανατροφοδότηση.</li></ul> |

# Μέθοδοι διδασκαλίας

## μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης

Στόχος

- ✓ προσπαθεί ο καθηγητής με μια σειρά ερωτήσεων, να φτάσουν οι μαθητές μόνοι τους στην σωστή απάντηση σε ένα πρόβλημα.

Ο ρόλος του ΚΦΑ

- ✓ ετοιμάζει μια σειρά ερωτήσεων – υποδείξεων που θα βοηθήσουν τους μαθητές να καταλήξουν στην σωστή απάντηση.

Ο ρόλος του μαθητή

- ✓ δεν δέχεται παθητικά την πληροφορία αλλά την ανακαλύπτει.
- ✓ αυξάνεται η παρακίνηση.

# Μέθοδοι διδασκαλίας

## πρακτική μέθοδος διδασκαλίας

Στόχος

- ✓ να δώσει χρόνο στον μαθητή να εξασκηθεί ατομικά.
- ✓ να δώσει χρόνο στον ΚΦΑ να δώσει ανατροφοδότηση στον μαθητή.

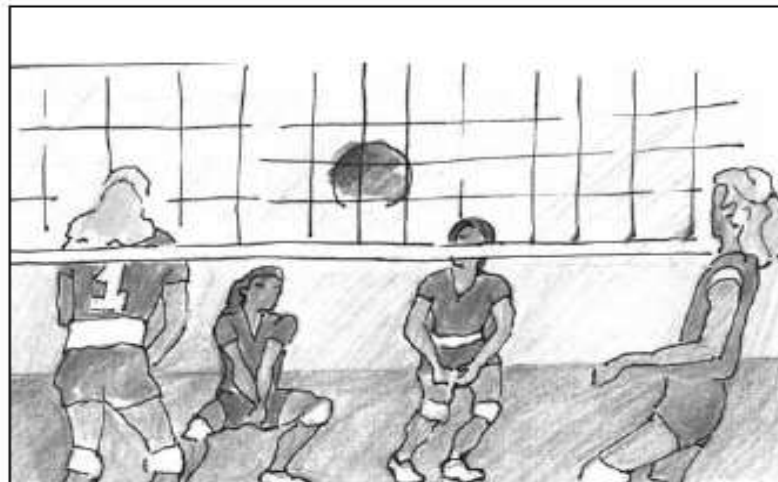
Ο ρόλος του ΚΦΑ

- ✓ Να βρίσκεται στην διάθεση του μαθητή για να απαντά σε ερωτήσεις και να παρέχει ατομική ανατροφοδότηση.

Ο ρόλος του μαθητή

- ✓ Να εκτελεί την άσκηση, να αποφασίζει πότε θα αρχίσει και πότε θα σταματήσει, με ποιο ρυθμό και πότε θα κάνει διάλειμμα

# Πετοσφαίριση



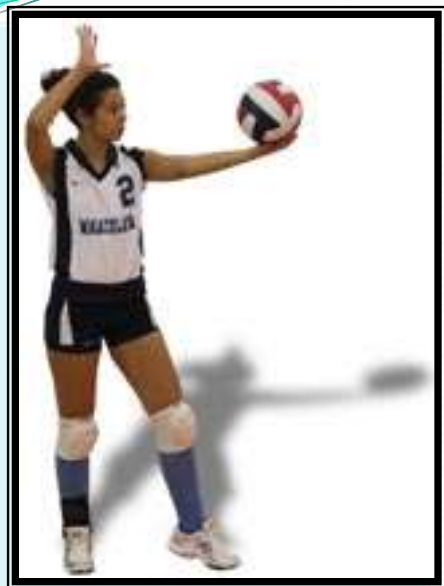
# Πετοσφαίριση: Βασικές δεξιότητες.

Η ενδειγμένη σειρά με την οποία διδάσκουμε  
το βόλει είναι:

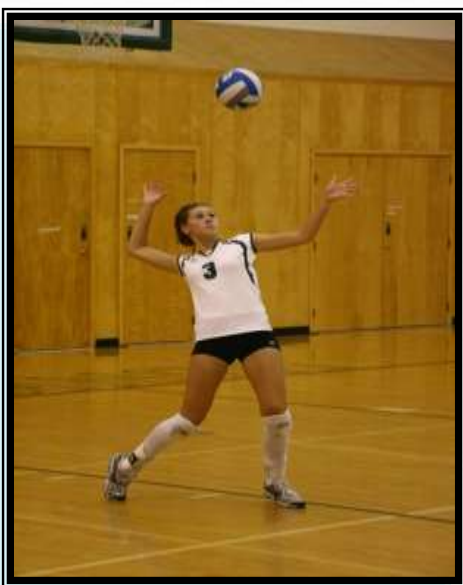
- Το σερβίς (από κάτω).
- Το τένις σερβίς (από πάνω).
- Η υποδοχή της μπάλας (μανσέτα).
- Η πάσα με δάχτυλα.
- Το επιθετικό κτύπημα.
- Το μπλοκ.

# 1. Πετοσφαίριση - σερβίς

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

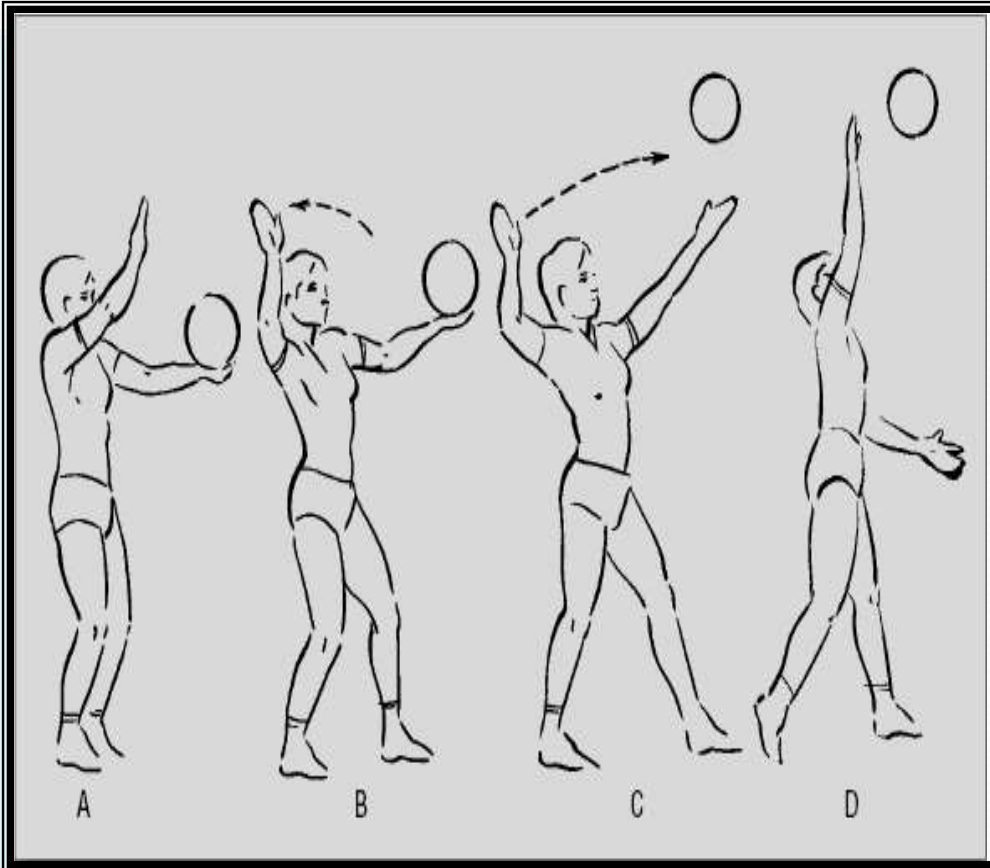


- Σκοπός - οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν
- ✓ να περνούν το σερβίς στο αντίπαλο γήπεδο
- ✓ να σημαδεύουν την ζώνη του γηπέδου που επιθυμούν.



- ✓ Προασκήσεις για βελτίωση
- να πετούν την μπάλα κάθετα δίνοντας ψηλοκρεμαστή τροχιά στο σερβίς
- σερβίς ανάμεσα σε δίχτυ σημαδεύοντας συμμαθητή
- το ίδιο μεγαλώνοντας σταδιακά την απόσταση από το δίχτυ

# 1. Πετοσφαίριση - σερβίς



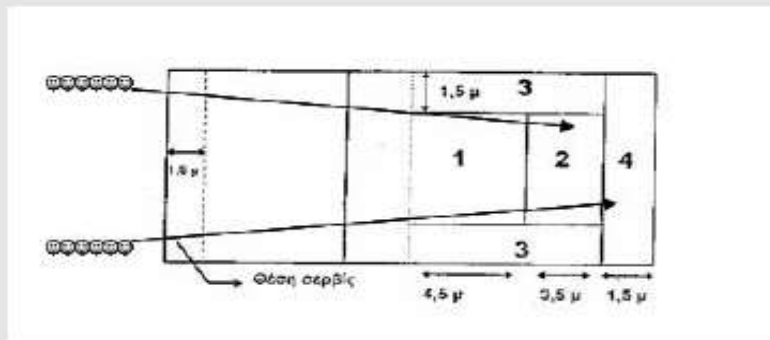
## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

- Σημεία προσοχής
- ✓ θέση ετοιμότητας
- ✓ προηγείται το αριστερό πόδι
- ✓ τεντωμένο αριστερό χέρι κρατά την μπάλα
- ✓ το δεξί πάνω κάθετα χτυπά την μπάλα από πίσω και κάτω με πορεία παράλληλη με το έδαφος.

# 1. Πετοσφαίριση – σερβίς

## Κάρτα κριτηρίων 2

**ΚΑΡΤΑ 3.1: Για τα μαθήματα 3.1, 3.5 & 3.9.  
Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του σερβίς.**



### **Περιγραφή της δοκιμασίας του σερβίς**

**Σκοπός:** Να μετρηθεί η ικανότητα του μαθητή να σερβίρει όπως σε ένα παιχνίδι.

**Εξοπλισμός:** Μπάλες του βόλεϊμπολ, δίκτυ ύψους 2,30μ., ταινία για την οριοθέτηση των αφετηριακών σημείων, δύο στυλοβάτες.

**Εκτέλεση:** Ο δοκιμαζόμενος στέκεται απέναντι στο διαγραμμισμένο γήπεδο στην κατάλληλη θέση του σερβίς. Με χαμηλό μετωπικό σερβίς πρέπει να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ στο απέναντι γήπεδο. Ο παίκτης εκτελεί 5 ή 8 συνεχόμενες προσπάθειες.

**Βαθμολόγηση:** Μέγιστη βαθμολογία: 5 προσπάθειες  $\times$  4 = 20 βαθμοί, ή 8 προσπάθειες  $\times$  4 = 32 βαθμοί. Ο τρόπος βαθμολόγησης αξιολογεί την ικανότητα του δοκιμαζόμενου να εκτελεί σερβίς σε συγκεκριμένες περιοχές. Όταν η μπάλα αγγίξει το δίκτυ και πέσει μέσα στο γήπεδο, η προσπάθεια μετράει και δίνονται οι πόντοι ανάλογα με την περιοχή που προσγειώνεται η μπάλα.

# 1. Πετοσφαίριση – σερβίς

## Κάρτα κριτηρίων 3

**ΚΑΡΤΑ 3.2: Για τα μαθήματα 3.1, 3.5 & 3.9.**  
**Πρωτόκολλο καταγραφής επίδοσης μαθητών στο σερβίς.**

| α/α    | Όνοματεπώνυμο | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | Σύνολο |
|--------|---------------|----|----|----|----|----|--------|
| 1      |               |    |    |    |    |    |        |
| 2      |               |    |    |    |    |    |        |
| 3      |               |    |    |    |    |    |        |
| 4      |               |    |    |    |    |    |        |
| 5..... |               |    |    |    |    |    |        |

**ΚΑΡΤΑ 3.3: Για τα μαθήματα 3.1, 3.5 & 3.9.**  
**Φύλλο καθορισμού στόχων. (Συμπληρώνεται από το μαθητή)**

**Δεξιότητα κριτήριο σερβίς από κάτω ή από πάνω.**

**Σερβίς:** σημείωσε την επιλογή σου

**από κάτω**

**ή από πάνω**

Πόσους πόντους θα συγκεντρώσεις εκτελώντας 10 σερβίς;

Βάλε ένα προσωπικό στόχο: \_\_\_\_\_ Πόσους πόντους πέτυχες; \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από 5 μαθήματα (5ο μάθημα) στο σερβίς \_\_\_\_\_

Επίδοση μετά από 5 μαθήματα στο σερβίς \_\_\_\_\_

Στόχος στην τελευταία δοκιμασία (9ο μάθημα) στο σερβίς \_\_\_\_\_

Επίδοση στην τελευταία δοκιμασία στο σερβίς \_\_\_\_\_

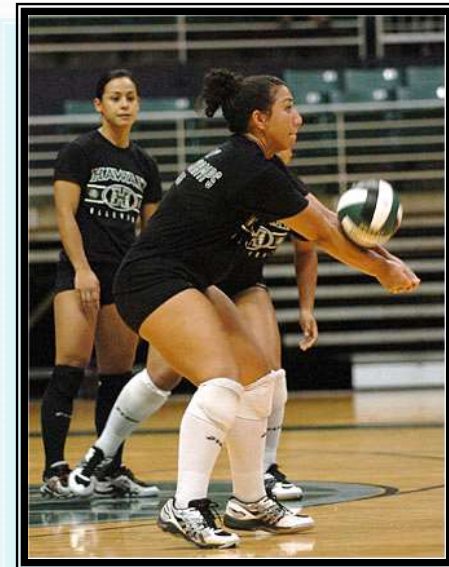
# 2. Πετοσφαίριση - υποδοχή

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

- Σκοπός - οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν
- ✓ να υποδέχονται ένα σερβίς και να κατευθύνουν την μπάλα ψηλά
- ✓ να κατευθύνουν την μπάλα ψηλά στην ζώνη του πασαδόρου



- ✓ Προασκήσεις για βελτίωση
- αποκρούουν μπάλα με μανσέτα από συμμαθητή ελέγχοντας το χτύπημα
- ίδια άσκηση χτύπημα με μανσέτα με μετακίνηση δεξιά-αριστερά μπρος-πίσω
- ίδια άσκηση με παραπάνω με το δίχτυ ανάμεσα
- Σε τρίγωνο 3 άτομα δάχτυλα - μανσέτα

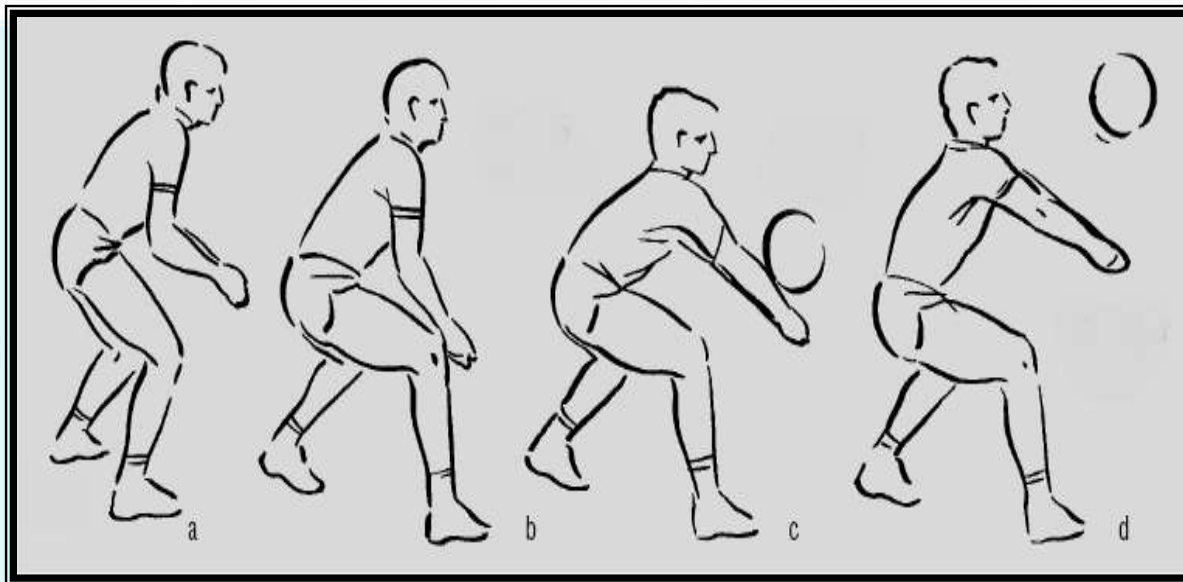


# 2. Πετοσφαίριση - υποδοχή

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

### Σημεία προσοχής

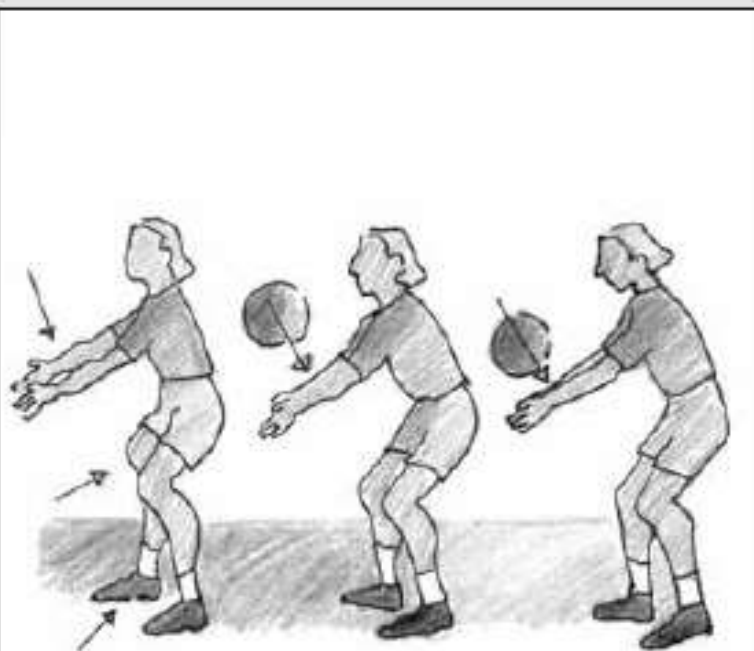
- ✓ θέση ετοιμότητας.
- ✓ πόδια στο άνοιγμα των ωμών.
- ✓ γόνατα λυγισμένα.
- ✓ επαφή της μπάλας στους πήχεις.
- ✓ κατεύθυνση της μπάλας στις ζώνες 4 – 2.



# 2. Πετοσφαίριση – υποδοχή

## Κάρτα κριτηρίων

ΚΑΡΤΑ 3.5: Για το μάθημα 3.2.  
Φύλλο κριτηρίων μανσέτας



1. Το ένα πόδι προηγείται του άλλου;

Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Τα γόνατα είναι λυγισμένα;

Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Τα χέρια δένουν, αφού τεντώσουν στους αγκώνες;

Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

4. Το σημείο που η μπάλα έρχεται σε επαφή με τα χέρια είναι το πρώτο μέρος των πήχων;

Προσπάθεια

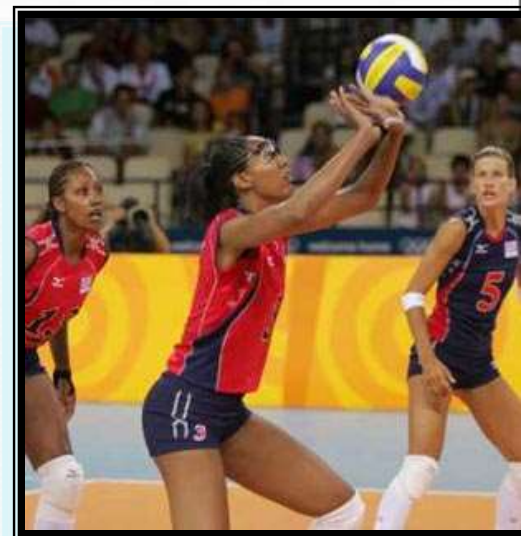
Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

# 3. Πετοσφαίριση - πάσα

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

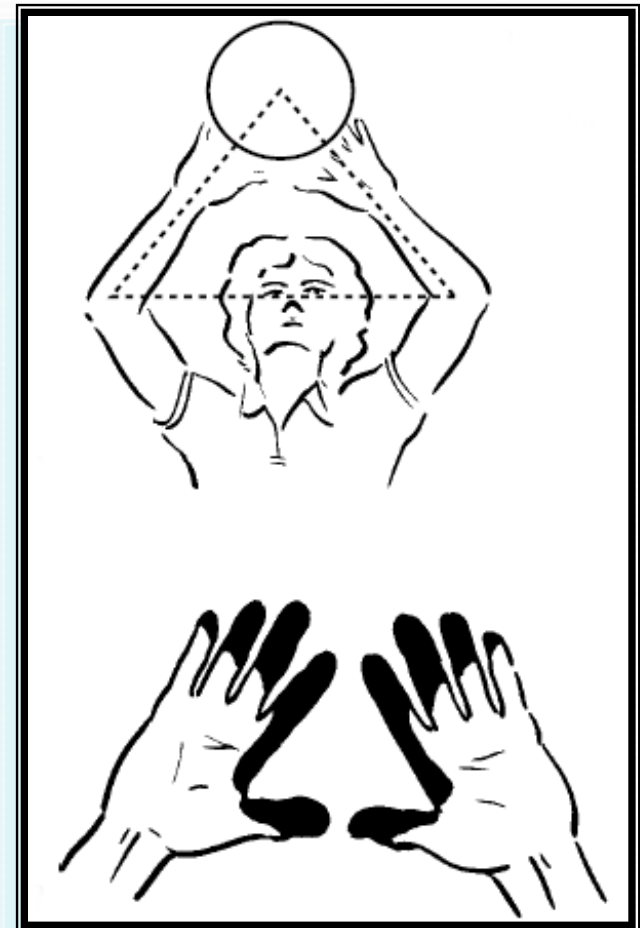
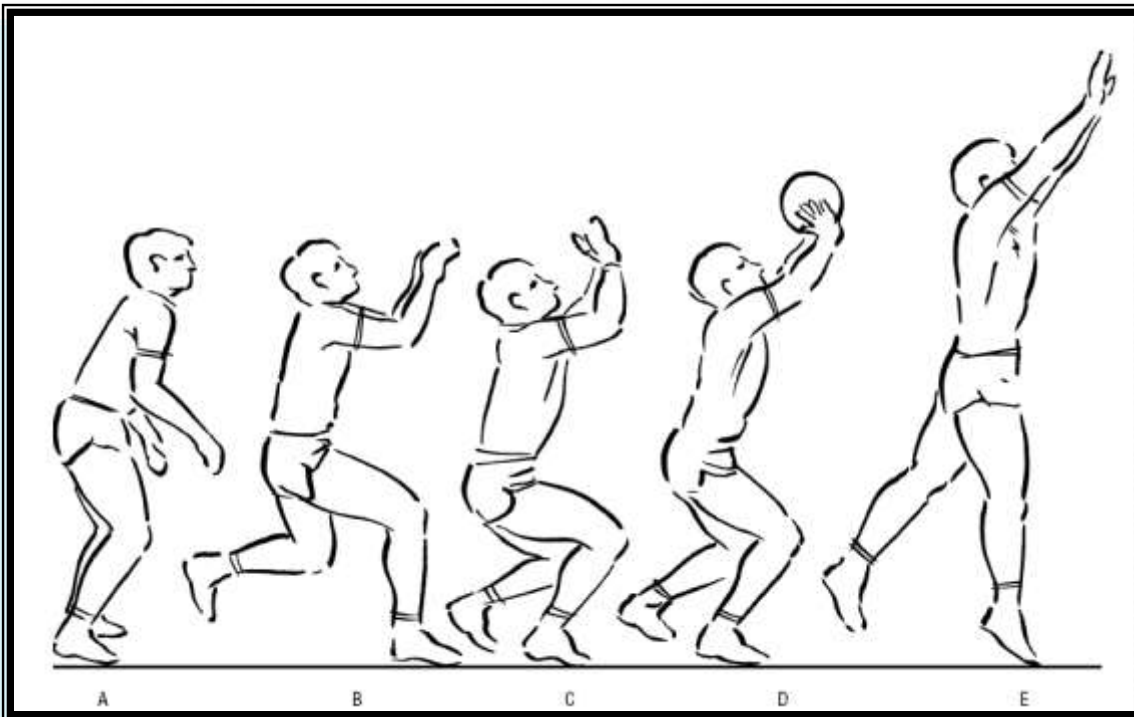
- Σκοπός - οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν
  - ✓ να εκτελούν μια ψηλή πάσα μπροστά τους
  - ✓ να κατευθύνουν την πάσα σε όποια ζώνη και να βρίσκονται.
- 
- ✓ Προαskήσεις για βελτίωση
  - πάσες με έλεγχο χτυπήματος (εαυτό–συμμαθητή)
  - πάσες από διαφορετικές αποστάσεις κοντινές - μακρινές
  - πάσες με μετακίνηση μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά
  - σε τρίγωνο πάσα μετά από υποδοχή ψηλά (καρφί)
  - παιχνίδι 3Χ3 με δίχτυ ανάμεσα



# 3. Πετοσφαίριση - πάσα

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

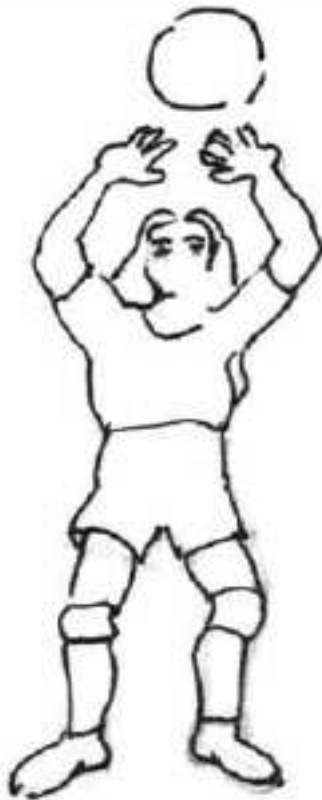
- Σημεία προσοχής
- ✓ θέση ετοιμότητας
- ✓ πόδια στο άνοιγμα των ωμών
- ✓ γόνατα αγκώνες λυγισμένοι
- ✓ τα δάχτυλα σχηματίζουν τρίγωνο με δείχτες και αντίχειρες



# 3. Πετοσφαίριση – πάσα

## Κάρτα κριτηρίων

### ΚΑΡΤΑ 3.4: Για το μάθημα 3.2. Φύλλο κριτηρίων πάσας



1. Τα δάχτυλα των χεριών, σχηματίζουν τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες;

Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Συναντάς την μπάλα, μπροστά στο μέτωπο;

Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Οι αγκώνες και τα γόνατα είναι λυγισμένα;

Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

4. Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο οι ώμοι και το ένα προηγείται λίγο του άλλου;

Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

# 4. Γετούφαίριση – επιθετικό

## χτύπημα

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ



- Σκοπός - οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν
- ✓ να περνούν την μπάλα με μαλακό χτύπημα ή πλασέ στο αντίπαλο γήπεδο
- ✓ να εκτελούν επιθετικό χτύπημα στο αντίπαλο γήπεδο



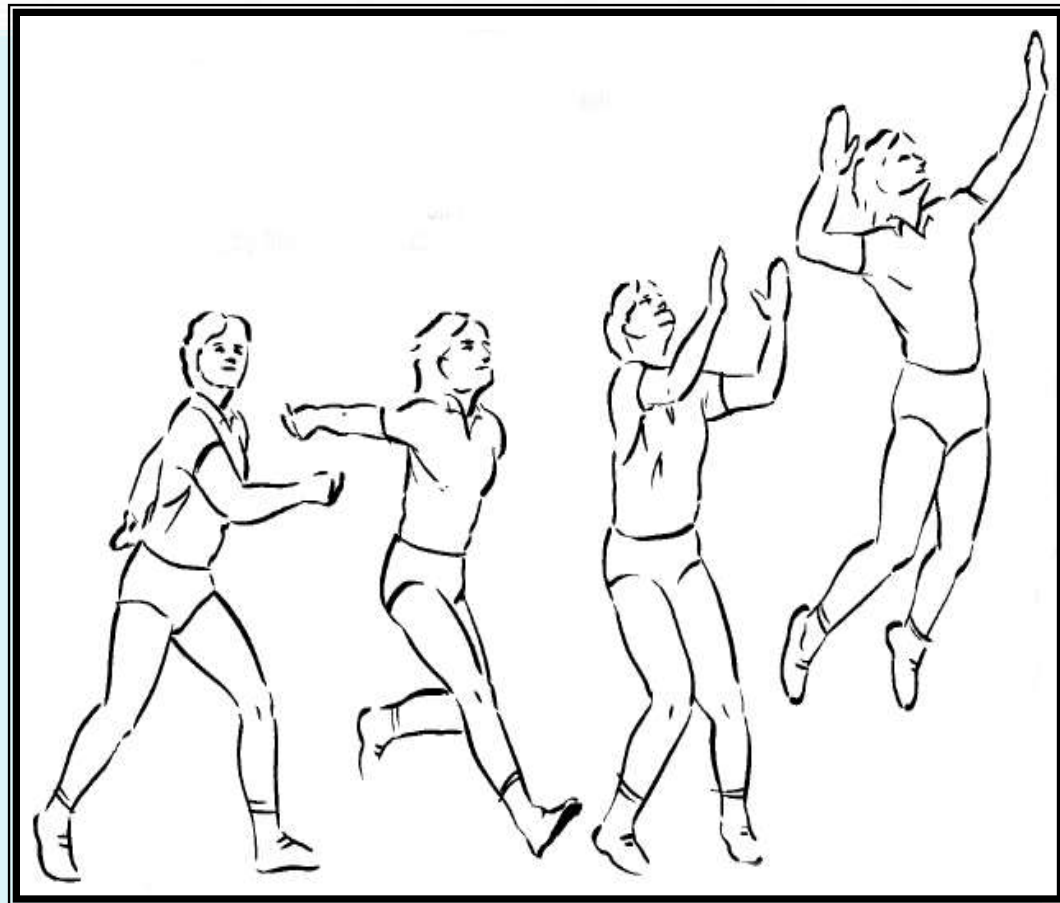
- ✓ Προασκήσεις για βελτίωση
- εκτελείται η φορά επίθεσης, το άλμα, το χτύπημα μιμητικά.
- από την ζώνη 4 πάσα στον πασαδόρο εκτελεί την φορά
- από την ζώνη 4 πάσα στον πασαδόρο, εκτελείται η φορά και το χτύπημα.
- επαναλήψεις με ολοκληρωμένες επιθέσεις.

# 4. Γετούσφαιριση – επιθετικό

## χτύπημα

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

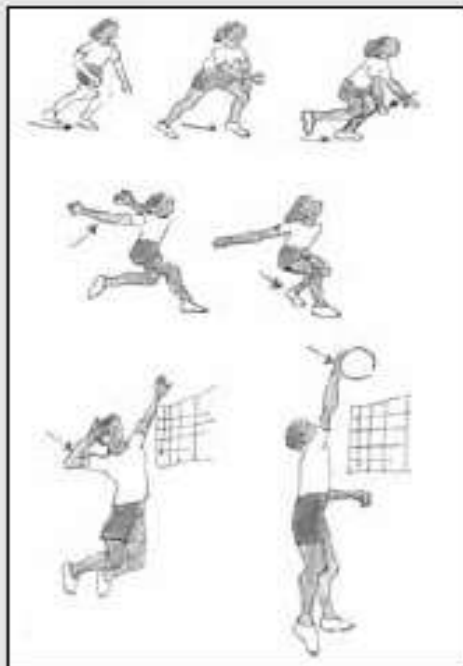
- Σημεία προσοχής
- ✓ θέση ετοιμότητας
- ✓ φορά
- ✓ πάτημα
- ✓ άλμα
- ✓ χτύπημα της μπάλας
- ✓ προσγείωση



## Χτύπημα

### Κάστα κριτηρίων

#### ΚΑΡΤΑ 3.8: Κριτήρια αξιολόγησης του επιθετικού χτυπήματος



1. Το σώμα σε χαλαρή θέση, το δεξιό πόδι προηγείται του αριστερού;

Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Ξεκινάς τη φορά με το αριστερό πόδι με ένα μικρό βήμα κατεύθυνσης, μετά ένα μεγαλύτερο βήμα-άλμα, ενώ τα χέρια κινούνται στο πρώτο βήμα μπροστά και στο δεύτερο πηγαίνουν πίσω για να πάρουν φορά;

Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Το χτύπημα γίνεται με όλη την παλάμη, από πίσω και πάνω από την μπάλα, ενώ είσαι στον αέρα και έχεις έκταση του κορμού προς τα πίσω;

Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

4. Μετά το χτύπημα το χέρι τραβιέται από το δίχτυ και προσγειώνεσαι στα δάχτυλα των ποδιών σε απόσταση από το δίχτυ;

Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

# 5. Πετοσφαίριση - μπλοκ

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

- Σκοπός - οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν
- ✓ να εκτελέσουν μπλοκ σε ένα δυνατό επιθετικό χτύπημα
- ✓ να γνωρίζουν την τεχνική του μπλοκ:  
πόδια ανοιχτά-γόνατα λίγο λυγισμένα-χέρια ανοιχτά στο πρόσωπο-άλμα μόνο με πόδια-χέρια πάνω από την μπάλα

### Προασκήσεις για βελτίωση

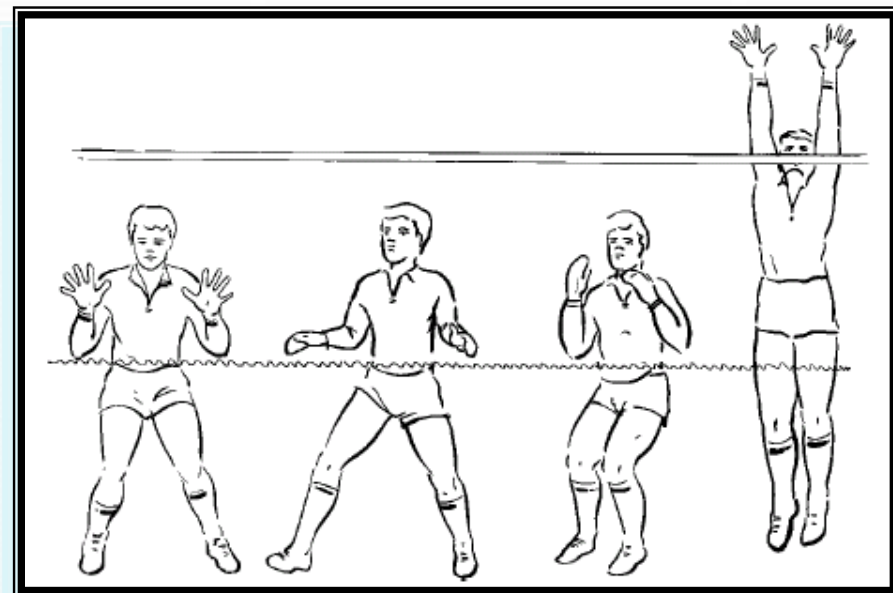
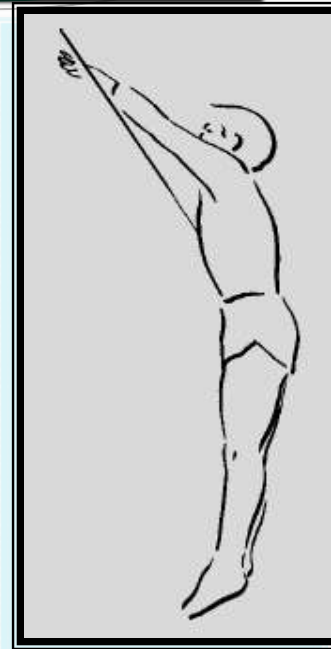
- ✓ οι μαθητές σε ζευγάρια ο ένας πετάει την μπάλα και ο άλλος μπλοκάρει.
- ✓ ίδια άσκηση αλλά με μετακίνηση.
- ✓ ίδια άσκηση διαφοροποιείται όμως το ύψος του πετάγματος της μπάλας.



# 5. Πετοσφαίριση - μπλοκ

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

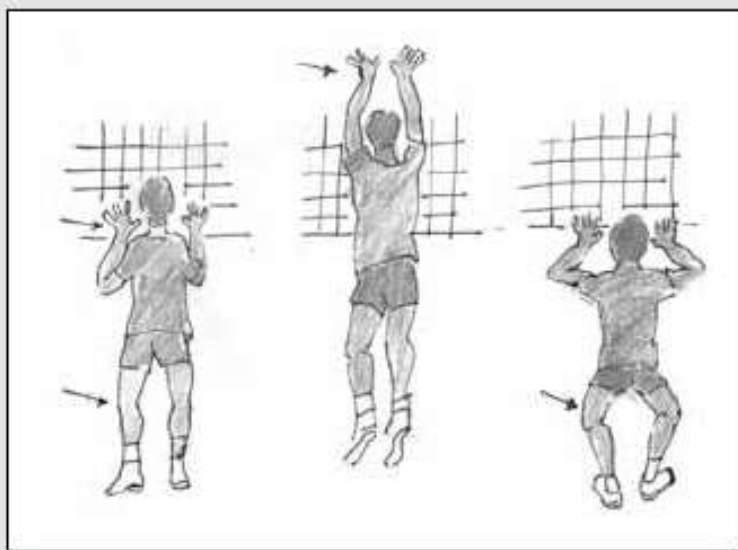
- Σημεία προσοχής
- ✓ θέση ετοιμότητας
- ✓ πόδια ανοιχτά
- ✓ γόνατα λίγο λυγισμένα
- ✓ χέρια ανοιχτά στο πρόσωπο
- ✓ άλμα μόνο με πόδια
- ✓ χέρια πάνω από την μπάλα
- ✓ αποφεύγεται η επαφή με το φίλε



# 5. Πετοσφαίριση – μπλοκ

## Κάρτα κριτηρίων

### ΚΑΡΤΑ 3.9: Κριτήρια αξιολόγησης της δεξιότητας του μπλοκ



1. Βρίσκεσαι σε θέση ετοιμότητας με τα δυο πόδια στο άνοιγμα των ώμων λυγισμένα και τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες στο ύψος του προσώπου (οι πήχεις παράλληλοι στο έδαφος);

#### Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

2. Τα πόδια λυγίζουν (χαμηλώνει το κέντρο βάρους) για να εκτελέσεις το άλμα, ενώ τα χέρια τεντώνουν στους αγκώνες και κινούνται πάνω για να μπλοκάρουν;

#### Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

3. Ενώ είσαι στον αέρα, σχηματίζεις ένα τόξο με τα χέρια και τα πόδια προς τα μπροστά και τα χέρια σε απόσταση που να μη μπορεί η μπάλα να περάσει ανάμεσα;

#### Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

4. Τραβάς τα χέρια σου πίσω μετά το χτύπημα και προσγειώνεσαι μακριά από το δίκτυ στις μύτες των ποδιών σου;

#### Προσπάθεια

Σωστό: 1η  2η  3η  4η  5η

Θέλει Βελτίωση: 1η  2η  3η  4η  5η

# Ενδεικτικό πλάνο μαθήματος

## Σκοπός

Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μάθει:

- 1. Τις δεξιότητες του σερβίς
- 2. Την παράταξη υποδοχής του σερβίς
- 3. Να αυτοπειθαρχούν και να θέτουν στόχους.

## Εξοπλισμός - διδακτικά μέσα

- 8 μπάλες
- κάρτα 3.1 (δοκιμασία αξιολόγησης του σερβίς)
- κάρτα 3.2 (πρωτοκόλλα καταγραφής του σκορ των μαθητών)
- κάρτα 3.3 (φύλλα καθορισμού στόχων)

**Στιλ διδασκαλίας:** πρακτικό, αμοιβαίο, αυτοέλεγχου

# Ενδεικτικό πλάνο μαθήματος

## Εισαγωγή

Χρόνος : 3 λεπτά

- ανάλυση στόχων μαθήματος
- επιλογή του είδους του σερβίς που θέλει να εκτελέσει ο κάθε μαθητής
- παρουσίαση των σημείων προσοχής στο σερβίς
- παρουσίαση της κάρτας κριτηρίων 3.1

## Προθέρμανση

Χρόνος : 3 λεπτά

- δρομικές ασκήσεις
- τρέξιμο μπροστά πίσω πλάγια
- διατάσεις

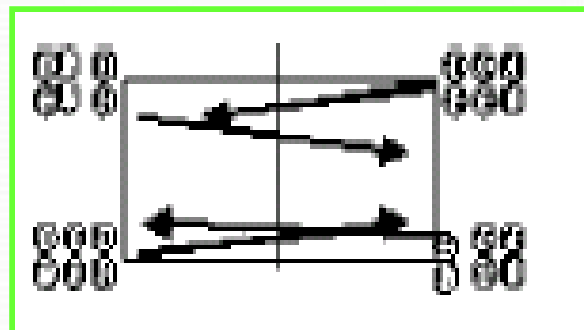
# Ενδεικτικό πλάνο μαθήματος

## Κύριο Μέρος

Οι μαθητές σε 4 ομάδες των 5 - 6 ή 7 ατόμων. Κάθε ομάδα με δύο μπάλες βρίσκεται στην τελική γραμμή και σε κάθε γωνία του γηπέδου. Προετοιμασία για τη μέτρηση-δοκιμασία αξιολόγησης.

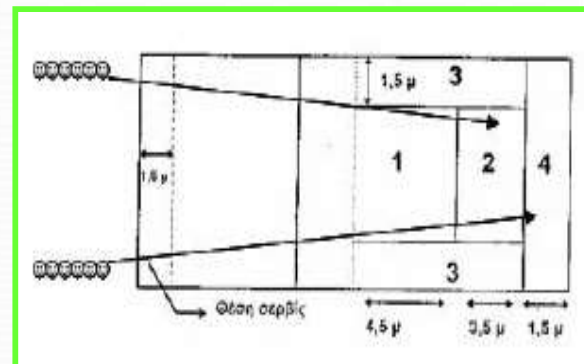
1. Οι μαθητές εκτελούν σερβίς. Οι δύο μαθητές από κάθε ομάδα παρατηρούν, ελέγχουν την εκτέλεση και δίνουν ανατροφοδότηση, πιάνουν την μπάλα που έρχεται από το άλλο γήπεδο και τη δίνουν σ' αυτούς που εκτελούν. Μετά από 5 επαναλήψεις αλλάζουν ρόλους (Σχήμα 3.1).

12'



2. Πραγματοποιείται η δοκιμασία αξιολόγησης του σερβίς. Οι μαθητές των 2 από τις 4 ομάδες εκτελούν, ενώ οι υπόλοιποι είναι βοηθοί. Ο καθηγητής και ένας μαθητής καταγράφουν το σκορ. (Κάρτα 3.1. και Κάρτα 3.2). Με την ολοκλήρωση της δοκιμασίας οι μαθητές ορίζουν προσωπικούς στόχους. (Συμπλήρωση των Φύλων Καθορισμού Στόχων). (Κάρτα 3.3).

12'



3. Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες των 6 και παίζουν παιχνίδι 6x6, με σύστημα 6:0, (παράταξη "W" στην υποδοχή του σερβίς).

12'

# Προσοχή όμως!

- Το βιβλίο είναι μάλλον μια πρόκληση για το μάθημα της φυσικής αγωγής, είναι ένα εργαλείο και για την αναζωογόνηση των καθηγητών φυσικής αγωγής, την αναβάθμιση του ρόλου τους μέσα στο σχολείο, και την αναβάθμιση της ποιότητας του μαθήματος.
- Εστιάζεται στον μαθητή και στην υγεία του, στον αυριανό πολίτη ως δια βίου ασκούμενο, που γνωρίζει τι είναι άσκηση, ποιότητα ζωής, τίμιο παιχνίδι, γήπεδα χωρίς βία, στον πολίτη που αγαπά τα σπορ και συμμετέχει σ' αυτά.
- Καιρός είναι οι καθηγητές φυσικής και το μάθημά τους στο σχολείο να χαράξουν έναν καινούργιο δρόμο. Κανένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και κανένα εκπαιδευτικό βοήθημα δεν αποδίδει αν εμείς οι ίδιοι ως εκπαιδευτικοί δεν προσπαθούμε με αγάπη για το μαθητή και με ζήλο για τη δουλειά μας.

Οι συγγραφείς.



*Σας ευχαριστώ*