

Η Α Β του βόλλεϋ



για το
δημοτικό
σχολείο



Σχολικό εγχειρίδιο
για ΚΦΑ.

Επιστημονική επιμέλεια - δημιουργία:
Χρήστος Ντόζης, Γιώτα Κεφαλά

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



ΒΟΛΛΕΪ



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ (ΤΙ-ΠΩΣ-ΓΙΑΤΙ)

- ❑ Ομαδικό άθλημα με έμφαση στην συνεργασία και την επικοινωνία των μελών της ομάδας.
- ❑ Ανήκει στην κατηγορία παιχνιδιών «net games» δηλαδή , όπου οι δύο ομάδες χωρίζονται μεταξύ τους με ένα φιλέ (δίκτυ), κάτι που προσδίδει στο άθλημα ύψιστο βαθμό ευγένειας και συναγωνισμού καθώς τα μέλη των δύο ομάδων δεν έρχονται σε επαφή μεταξύ τους.
- ❑ Απαιτούνται αναπτυγμένες φυσικές ικανότητες (δύναμη, ευλυγισία, ταχύτητα κ.α.) αλλά πρωτίστως ψυχικές ικανότητες καθώς πρέπει πολύ γρήγορα ο ασκούμενος να προσπεράσει τα «εμπόδια» (λάθος ενέργεια, κακή εκτίμηση, κερκίδα, κ.α.) δεδομένου ότι ένα αγωνιστικό επεισόδιο (πόντος - φάση) διαρκεί συνήθως περίπου 15-20 δευτερόλεπτα (ψυχική ανθεκτικότητα).

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- ❑ Στόχος παιχνιδιού, είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει, «σκάσει» στο αντίπαλο γήπεδο (μέσα από τις γραμμές).
 - ❑ Στόχος του παιχνιδιού, είναι όσο το δυνατόν περισσότερες επαφές με την μπάλα (μέχρι 3) χωρίς λάθη.
 - ❑ «Έξω » θεωρούμε την μπάλα όταν εκείνη ακουμπήσει έξω από τις γραμμές του οριοθετημένου γηπέδου.
 - ❑ Η ομάδα της οποίας ο παίκτης ακουμπήσει τελευταίος την μπάλα πριν εκείνη καταλήξει έξω, είναι εκείνη που έχει χάσει τον πόντο.
 - ❑ Εάν η μπάλα ακουμπήσει έστω και λίγο την γραμμή, τότε θεωρούμε ότι η μπάλα είναι «μέσα».
- Οι κανόνες θα πρέπει να είναι πάντα διατυπωμένοι με σαφήνεια. Να υπάρχει προσαρμογή των κανόνων στο επίπεδο των μαθητών, ανάλογα με την απόδοση και τον μαθησιακό στόχο.

ΣΤΟΧΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΒΟΛΛΕΪ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

(Σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα του παιδαγωγικού
ινστιτούτου)

ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ: Να μυηθούν οι μαθητές στις βασικές δεξιότητες του
αθλήματος (παίζω και μαθαίνω).
Να γνωρίσουν τους βασικούς κανόνες του παιχνιδιού.

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟΣ: Να αναπτύξουν (μέσα από επάρκεια ερεθισμάτων)
ψυχικές ικανότητες (θέληση, ανάληψη πρωτοβουλιών κ.α.).
Να αναπτύξουν φυσικές ικανότητες (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα κ.α.).
Να αναπτύξουν συντονιστικές ικανότητες (ισορροπία, αντίδραση,
κ.α.).

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ: Να «ανήκουν» σε μια ομάδα
(αίσθημα του «ανήκειν»).
Να επικοινωνούν (ανταλλαγή συναισθημάτων, εμπειριών).
Να κάνουν φίλους (κοινωνικοποίηση).
Τελικά, να μπορούν να παίξουν παιχνίδι mini-volley(3x3) με όλα τα
στοιχεία τεχνικής, ατομικής και ομαδικής τακτικής, ώστε να
συμμετέχουν στα σχολικά πρωταθλήματα.

**Πιο αναλυτικά,
οι στόχοι της διδασκαλίας του βόλλεϋ στο δημοτικό σχολείο
ανά τάξεις:**

Α' + Β': Η ανάπτυξη συντονιστικών, φυσικών και κινητικών ικανοτήτων
μέσα από παιδαγωγικά παιχνίδια χωρίς εξειδίκευση στο άθλημα.

Γ' + Δ': Η ανάπτυξη συντονιστικών, φυσικών, κινητικών ικανοτήτων και
η εξειδίκευση στο άθλημα (πάσα με δάχτυλα, μανσέτα, σερβίς από
κάτω) μέσα από κατάλληλα προπαρασκευαστικά παιχνίδια.

Ε' + ΣΤ': Η ανάπτυξη συντονιστικών, φυσικών, κινητικών ικανοτήτων, η
βελτίωση των δεξιοτήτων που έχουν ήδη κατακτηθεί και η εκμάθηση
τεχνικής νέων δεξιοτήτων (επιθετικό χτύπημα, μπλοκ, σέρβις από
πάνω, ατομική και ομαδική τακτική 3x3).

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- ❑ από το εύκολο στο δύσκολο.
- ❑ από το απλό στο σύνθετο.
- ❑ ρεαλιστικές ασκήσεις με αυξανόμενη δυσκολία (ανάλογα με την ηλικία και τις ικανότητες)
- ❑ στόχοι προκλητικοί, συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, προσωπικοί.
- ❑ βασική και αδιαπραγμάτευτη αρχή, ο διασκεδαστικός χαρακτήρας του παιχνιδιού (παιχνίδι = κέφι και χαρά).

Ο ρόλος του ΚΦΑ είναι, με θετική προσέγγιση στο άθλημα να καθοδηγεί την διαδικασία ανάπτυξης-μάθησης του μαθητή, διαμορφώνοντας κατάλληλο περιβάλλον (σκηνικό, σενάριο) παρέχοντας ίσες ευκαιρίες στους μαθητές για συμμετοχή, παιχνίδι, δημιουργική ανακάλυψη των δυνατοτήτων τους. Στόχος του είναι τιμώντας το παιχνίδι (άθλημα), επαναπροσδιορίζοντας την νίκη (ανάπτυξη και επιτυχία) να γεμίσει το συναισθηματικό «ρεζερβουάρ» των παιδιών. Προσανατολίζουμε τον μαθητή στο σύνολο (απόδοση) και όχι στο εγώ (νίκη). Ενθαρρύνουμε την διαδικασία μάθησης με αυθεντικό τρόπο και ειλικρίνεια γνωρίζοντας ότι όταν τα παιδιά κρίνουν ότι έχουν λιγότερες ικανότητες από άλλα παιδιά, μειώνουν την προσπάθεια που καταβάλλουν και συνεπώς τις δυνατότητες να βελτιωθούν (έλλειψη κινήτρου). Εστιάζουμε στο «έργο» - εξάσκηση και όχι στη νίκη. Όταν τα παιδιά έχουν ρεαλιστικούς στόχους, βελτιώνουν την απόδοσή τους καταβάλλουν μέγιστη προσπάθεια, δεν επηρεάζονται από το άγχος και δεν τα παρατάνε εύκολα.

Η μεγαλύτερη επιρροή του ΚΦΑ εμφανίζεται όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά. Όταν τα πράγματα λοιπόν δεν πηγαίνουν καλά, προσφέρουμε λύσεις στην κακή απόδοση και όχι φωνές. Δείτε το σαν μια ευκαιρία να περάσετε το μήνυμά σας και όχι ως πρόβλημα. Δίνω στο άθλημα την σημασία που του αξίζει (τιμώ το άθλημα). Μαθαίνω κανονισμούς, σεβασμό στους συμπαίκτες, στους αντιπάλους, στο διαιτητή, στην παράδοση του αθλήματος.



ΟΙ 3 ΣΩΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ (ΤΑ 3Α)

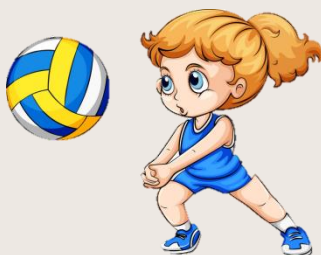
ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΩ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ



ΑΓΑΠΩ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΩ



ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ (ΒΑΖΩ ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ)



Γεμίζουμε το συναισθηματικό ρεζερβουάρ των παιδιών,
ενθαρρύνοντάς τα (ενθάρρυνση = οξυγόνο της ψυχής).

Επαναπροσδιορίζουμε τη νίκη (νίκη = ανάπτυξη + επιτυχία).

Προσανατολίζουμε τον μαθητή
στο έργο (παιχνίδι) κι όχι στο εγώ (νικώ).

ΒΑΣΙΚΕΣ-ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΟ ΒΟΛΛΕΪ

- ❑ Μάθηση μέσω της ενίσχυσης .
(τί;) ο ΚΦΑ λειτουργεί ως θετικός ενισχυτής στις ενέργειες και προσπάθειες των μαθητών/τριών
(πώς) επιτυγχάνεται μέσω της πρακτικής (επανάληψη, εξάσκηση των διδαχθέντων).
- ❑ Μάθηση μέσω κατανόησης .
(τί) ο μαθητής επιλέγει και δοκιμάζει τον τρόπο εκτέλεσης μιας άσκησης
(πώς) επιτυγχάνεται μέσω της δοκιμής και αλλαγής προτύπου.
- ❑ Μάθηση μέσω της εμπειρίας και της ερμηνείας .
(τί) ο μαθητής κάνει λάθη για να μάθει
(πώς) μέσα από τα λάθη και τις λανθασμένες εκτελέσεις δίνεται η ευκαιρία για αποτελεσματική μάθηση.

Δημιουργούμε ένα περιβάλλον όπου οι μαθητές δεν φοβούνται τα λάθη (τα λάθη είναι φυσιολογικά και ανήκουν στον κύκλο της μάθησης).

Δίνουμε έμφαση στην ιδέα-σκοπό του παιχνιδιού χωρίς να εστιάζουμε στην τεχνική (βασική τεχνική δεξιοτήτων).



ΓΙΑΤΙ ΒΟΛΛΕΪ;

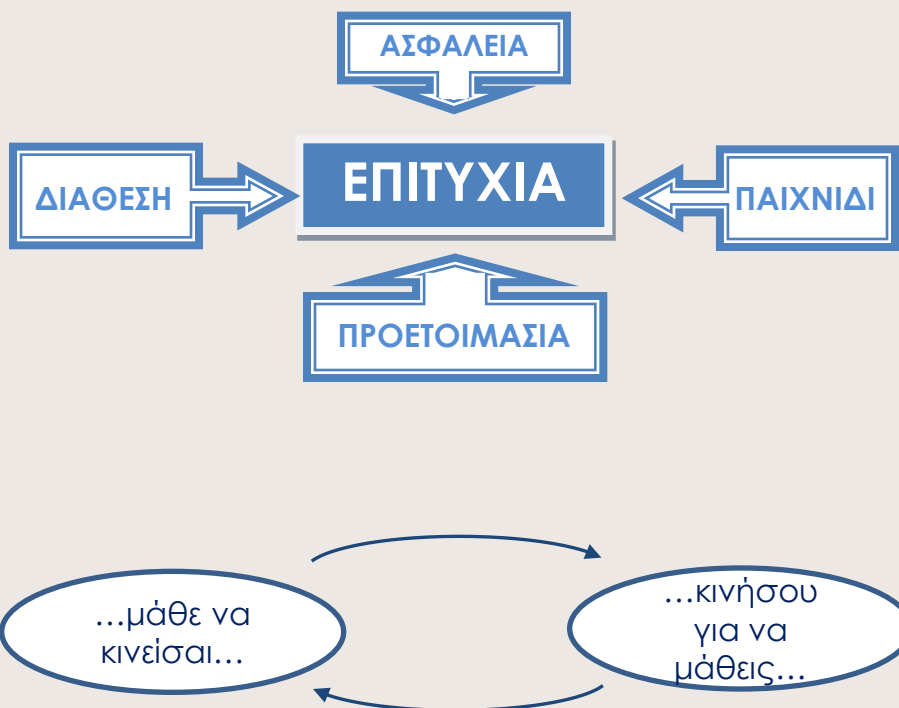
- ❑ Τα παιδιά που συμμετέχουν στο άθλημα, βελτιώνουν τις κινητικές τους δεξιότητες ενώ την ίδια στιγμή το άθλημα λειτουργεί σαν ένα αποτελεσματικό μοντέλο για την εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής.
- ❑ Υπάρχει αμφίδρομη σχέση ανάμεσα στις δεξιότητες ζωής και το βόλλεϋ καθώς οι αθλητικές δεξιότητες εφοδιάζουν τον μαθητή/τρια με γνώσεις απαραίτητες για να ανταπεξέλθουν με επιτυχία σε μια σύνθετη και πολύπλοκη πραγματικότητα (ζωή). Οι δεξιότητες είναι σημαντικές γιατί αναπτύσσουν τις ικανότητες.
- ❑ Μέσα από την συμμετοχή των παιδιών στο παιχνίδι και μέσα από τη θετική ενίσχυση των συμπεριφορών τους, επιτυγχάνονται οι αυτορυθμιζόμενες θετικές συμπεριφορές από τα ίδια τα παιδιά, η αυτοδυναμία στις επιλογές τους και τελικά η ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους ώστε να εξελιχθούν σε ολόπλευρες, αρμονικές και ισόρροπες προσωπικότητες και να έχουν τη δυνατότητα να ζήσουν δημιουργικά (σκοπός της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση σύμφωνα με το σύνταγμα, νόμος 1566/85).
- ❑ Κανένα άλλο άθλημα δεν αφήνει τέτοιο αποτύπωμα στην εξάσκηση της: υπομονής, επιμονής, συνεργασίας, ομαδικότητας, ψυχικής ανθεκτικότητας (αρετές ζωής).
- ❑ Οι απαιτήσεις του αθλήματος είναι απαιτήσεις σε μικρογραφία της ίδιας της ζωής! Απαιτεί : στοχοθεσία, εργατικότητα, συναγωνισμό, ρίσκο, αυτοέλεγχο, πειθαρχία, συνέπεια, απόδοση υπό πίεση κ.α.



Οι αθλητές και οι αθλήτριες που έχουν υπηρετήσει το άθλημα διακρίνονται για την κουλτούρα τους, το ήθος και το πάθος τους, αρετές που είναι το νόμισμα του μέλλοντος για μια δημιουργική ζωή στη νέα γενιά!



ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΑΡΑΓΕ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ;



Τα παιδιά στην σχολική ηλικία μαθαίνουν καλύτερα μέσα από το παιχνίδι και τους αρέσει να δοκιμάζουν καινούρια πράγματα.

ΜΑΘΗΣΗ → ΑΝΑΠΤΥΞΗ → ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ → ΠΑΙΧΝΙΔΙ

αλλά και...

ΠΑΙΧΝΙΔΙ → ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ → ΑΝΑΠΤΥΞΗ → ΜΑΘΗΣΗ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ

- ❑ Σαφείς και απλές-σύντομες οδηγίες.
- ❑ Συμμετέχω ως ΚΦΑ ή καθοδηγώ (ενσυναίσθηση, ενθουσιασμός, προσωπικότητα).
- ❑ Παροτρύνω τα μέλη της ομάδας να απολαύσουν, και να χαρούν το παιχνίδι.
- ❑ Δημιουργώ ευχάριστη ατμόσφαιρα (θετικά βιώματα) για αύξηση του εσωτερικού κινήτρου ώστε η προτροπή «παιζουμε βόλει» να είναι συνώνυμο της γιορτής και της διασκέδασης όπου συμμετέχουν όλοι ανεξαιρέτως οι μαθητές (σεβασμός στη διαφορετικότητα και τη μειονεξία).
- ❑ Θέτω στόχους, ανταγωνιστικά παιχνίδια, challenges (απογειώνουν το συναίσθημα των μαθητών).
- ❑ Εφαρμόζω σύστημα διαχείρισης πειθαρχίας (κανόνες, ποινές).



ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΩ;

- ❑ Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των παιδιών.
- ❑ Βασικές ανάγκες των παιδιών (χαρά, συνεργασία, ομαδικότητα, κοινωνικοποίηση, φιλίες).
- ❑ Αξίες που μπορούν να αναπτυχθούν (σεβασμός στους κανόνες, υπευθυνότητα, επικοινωνία).
- ❑ Θετικές εμπειρίες κι επιδοκιμασία = υψηλή αυτοπεποίθηση.
- ❑ Επικέντρωση των παιδιών στην εύρεση λύσεων (αυτενέργεια).
- ❑ Υιοθέτηση θετικών στάσεων («μπορείς», «μπράβο», «δεν απογοητεύομαι»).
- ❑ Το άθλημα του βόλεϊ, μιας και είναι παιχνίδι καταστάσεων, δίνει πολλές ευκαιρίες στο μαθητή για αυτοεπιβράβευση το οποίο είναι βασικό εργαλείο αυτοπεποίθησης.
- ❑ Ο ΚΦΑ πρέπει να μπορεί να καταλάβει αυτό που βιώνει ο μαθητής (θυμό, αδικία, λύπη, χαρά) και να μπορεί να δώσει τις κατάλληλες οδηγίες, συμβουλές, καθοδήγηση.

Όλα τα παραπάνω είναι πολύτιμα εργαλεία για μεταφορά δεξιοτήτων στη ζωή και αποτελούν θεμέλιο λίθο στην ανάπτυξη σοβαρών σχέσεων (αναδεικνύεται η αξία του αθλήματος). Προσομοίωση του παιχνιδιού με την ίδια τη ζωή.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΙΝΙ ΒΟΛΕΪ



- ☐ Χαμηλότερο φιλέ(2μ.περίπου), ή λάστιχο, ή σχοινί.
- ☐ Μικρότερο γήπεδο(12x4.5), με γραμμές, ταινίες, πιατάκια ή κωνάκια για οριοθέτηση.
- ☐ Ελαφρύτερες μπάλες (αερόμπαλες, μπαλόνια).
- ☐ 3-4 παίκτες ανά ομάδα.
- ☐ Δημιουργία ευνοϊκού κλίματος (αύξηση παρακίνησης μέσω ανταγωνιστικών παιχνιδιών.
- ☐ Δεν επιμένω στη σωστή τεχνική, αλλά στην απόλαυση του παιχνιδιού, στη χαρά της στιγμής, στην αξία της προσπάθειας.
- ☐ Έμφαση στο ομαδικό-συνεργατικό πνεύμα (team work).



ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΦΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Παρουσίαση δεξιότητας :

ΤΙ θα διδάξω;

ΓΙΑΤΙ θα το διδάξω;

ΠΟΥ θα το χρησιμοποιήσει ο μαθητής;

ΠΟΤΕ θα το χρειαστεί;

Επίδειξη :

Βεβαιώνομαι ότι γίνεται ενεργοποίηση του ΒΛΕΠΩ – ΑΚΟΥΩ

Επιλογή ασφαλούς σημείου επίδειξης ώστε να είναι ορατό από όλους τους μαθητές.

Εξάσκηση :

Μέθοδοι :ολική

μεταβαλλόμενη

μη αποκλεισμού

επαναληπτική.

Ανατροφοδότηση :

Σύντομος λόγος -λέξεις κλειδιά.

Ποικιλία στην εξάσκηση.

Διόρθωση λαθών :

Έχω θετική προσέγγιση.

Διορθώνω ένα λάθος τη φορά.

Τελειώνω με επιβράβευση.

- ☐ Ενισχύω την προσπάθεια στον ίδιο βαθμό με την απόδοση.
- ☐ Προσαρμόζω τις δραστηριότητες στο παιδί και όχι το αντίστροφο.
- ☐ Καλλιεργώ ένα περιβάλλον όπου τα παιδιά δεν φοβούνται να κάνουν λάθη. (ενισχύω την αντίληψη ότι βόλεϊ = παιχνίδι λαθών).
- ☐ Υιοθετώ πρακτικές και διαδικασίες παρακίνησης του μαθητή, κρατώ το ενδιαφέρον του με φράσεις, γρίφους, με τελικό στόχο την αυτοπαρακίνηση.

Η διαδικασία πρέπει να αποτελεί πηγή γνώσεων εμπειριών και δραστηριοτήτων άριστα συνδεδεμένων με την ίδια τη ζωή (χρησιμοποιώ κατανοητό και γνώσιμο λόγο, ιστοριούλες ,σενάρια με τούς αγαπημένους τους ήρωες π.χ. στην τεχνική της επίθεσης δεν λέω σπλίζω-χτυπάω αλλά «κάνε όπως ρίχνει το τόξο ο Legolas στον άρχοντα των δαχτυλιδιών»).

Στοχεύω μέσα από την εξέλιξη των ικανοτήτων στην διαμόρφωση προσωπικότητας και χαρακτήρα άρα το «άγγιγμά μου» στην ψυχή και το μυαλό του μαθητή πρέπει να έχει πάντα θετικό πρόσημο.

ΕΧΩ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ:

- ❑ Τα παιδιά είναι πιεσμένα στην ζωή τους έτσι και αλλιώς. Αποφύγετε ν' ασκείτε και άλλη πίεση σε έναν τομέα που πρέπει να είναι ευχάριστος και διασκεδαστικός (εστιάζω στη χαρά του παιχνιδιού).
- ❑ Ενισχύετε την επιλογή των παιδιών να ασχοληθούν με το βόλεϊ στον ελεύθερο χρόνο τους (βόλεϊ, beach volley το καλοκαίρι).
- ❑ Αναζητήστε ευκαιρίες να αναδείξετε όσα γίνονται σωστά.
- ❑ Παραμείνετε ήρεμος-η όταν τα παιδιά κάνουν λάθη , βοηθώντας τα να μάθουν από αυτά (το βόλεϊ είναι ένα δύσκολο άθλημα που απαιτεί υπομονή και επιμονή μέχρι να τα καταφέρουν). Ο εκνευρισμένος ΚΦΑ προκαλεί φόβο στο παιδί (το λάθος είναι αναπόφευκτο και αποτελεί το βάθρο στο οποίο στηρίζεται η μάθηση).
- ❑ Φωνάξετε στις προσπάθειες τους «απίστευτο» , «φανταστικό» , δείξτε τους ότι το πιστεύετε και θα το πιστέψουν κι εκείνοι.

Είναι εύκολο να λέμε καλές κουβέντες στα παιδιά που υπερέχουν στο άθλημα κατά την διάρκεια του μαθήματος . Αλλά και τα υπόλοιπα παιδιά αξίζουν να ακούνε μια καλή κουβέντα γιατί αφιερώνουν πολύτιμο χρόνο και συμμετέχουν σε μια ομαδική δουλειά (άθλημα ομαδικό , συνεργατικό).



ΣΕΙΡΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

-  ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ
-  ΠΑΣΑ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ
-  ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ
-  ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ
-  ΜΠΛΟΚ
-  ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ
-  ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ
ΤΑΚΤΙΚΗ
-  ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2Χ2 , 3Χ3

1. ΘΕΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ

Πόδια ανοιχτά, ελαφρώς λυγισμένα.
Το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο.
Χέρια ανοιχτά, ελεύθερα , μπροστά από το σώμα.



2. ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ

Δάχτυλα ανοιχτά πάνω από το μέτωπο σχηματίζουν ένα τρίγωνο (ή καρδούλα ή φωλιά).

Σώμα κάτω από τη μπάλα.

Ωθώ τη μπάλα προς τα επάνω με τα ακροδάχτυλα, όχι χούφτες, οι αγκώνες τεντώνουν λυγίζουν.



3. ΠΑΣΑ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ

Θέση ετοιμότητας (λυγισμένα πόδια -μεσαίο επίπεδο).

Δένω χέρια (τεντωμένοι αγκώνες ,

αντίχειρες παράλληλοι ,καρποί προς τα κάτω).

Η μπάλα χτυπάει στους πήχεις (όχι στους καρπούς).

Το σώμα συνοδεύει την μπάλα προς τα εμπρός.

Λέξεις κλειδιά: «δένω-τεντώνω-χτυπάω».



4. ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ

Θέση ετοιμότητας (λυγισμένα πόδια -ψηλή στάση).
Κρατώ την μπάλα με το αντίθετο χέρι από αυτό που θα χτυπήσει.
Σκύβω (σαν να πονάει η κοιλιά μου).
Αφήνω την μπάλα
και σχεδόν ταυτόχρονα το χέρι που αιωρείται χτυπάει τη μπάλα
προς τα εμπρός και πάνω.



5. ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ

Θέση ετοιμότητας (ψηλή στάση).
Πετώ την μπάλα με ένα ή δύο χέρια
μπροστά από το χέρι που θα χτυπήσει.
Το χέρι σπλίζει και χτυπάει με το σκληρό τμήμα της παλάμης.
Μετά το χτύπημα, επιστρέφω γρήγορα στο γήπεδο
για το παιχνίδι.



6. ΜΠΛΟΚ

Θέση ετοιμότητας (πόδια λυγισμένα -ψηλή στάση).
Χέρια μπροστά από τα μάτια, λυγισμένα στους αγκώνες με
τεντωμένες παλάμες.

Μετακίνηση.

Άλμα -τοποθέτηση των χεριών στην μπάλα με ανοιχτά και
τεντωμένα δάχτυλα.

Προσγείωση (μύτες -φτέρνες).



7. ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ

Θέση ετοιμότητας
Προσέγγιση
(βήματα για δεξιόχειρες: αριστερό-δεξι-αριστερό ,
για αριστερόχειρες το αντίστροφο).
Πάτημα – Άλμα (γρήγορο - νευρικό).
Όπλισμα χεριών –χτύπημα.
Προσγείωση.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Σκυταλοδρομίες:

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2-4 ισάριθμες ομάδες.

Ο πρώτος κάθε ομάδας έχει μία μπάλα και παίζοντας κοντρώλ πάσα, φτάνει μέχρι το φιλέ, επιστρέφει, πασάρει την μπάλα στον πρώτο της ομάδας του και πηγαίνει τελευταίος.

Νικήτρια είναι η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη τη διαδρομή έχοντας παίξει όλοι οι παίκτες.

Παραλλαγή: με πιαστή πάσα πάνω από το κεφάλι,
με πάσα χαμηλή, ψηλή, άλμα,
με κρατημένη μπάλα σε τεχνική μανσέτας.

«Ο Τιτανικός» :

Χωριζόμαστε σε 2 ισάριθμες ομάδες .

Η ομάδα που μετά από πέτρα-ψαλίδι-χαρτί κερδίζει την μπάλα προσπαθεί ξεκινώντας από την τελική γραμμή του βόλεϊ, να κάνει πάσες με στόχο να φτάσει στην αντίπαλη τελική γραμμή χωρίς ο αντίπαλος να του κλέψει την μπάλα .Σε περίπτωση που συμβεί αυτό, επιστρέφει στην αρχική θέση και ο αντίπαλος κερδίζει ένα πόντο. Αλλάζουν οι ρόλοι και η ομάδα που συγκέντρωσε περισσότερους πόντους είναι η νικήτρια.

«Τ' αστέρια πέφτουν» :

Χωριζόμαστε σε ομάδες, ο ένας πίσω από τον άλλο. Απόσταση κοντά στον τοίχο (περίπου 2 m).

Ο πρώτος παίκτης κάθε ομάδας έχει μία μπάλα. Παίζοντας πάσες στον τοίχο πρέπει ο κάθε παίκτης να πασάρει και να μετακινηθεί γρήγορα τελευταίος. Στόχος του παιχνιδιού είναι η ομάδα να συνεργαστεί και να κρατήσει περισσότερη ώρα την μπάλα στον αέρα χωρίς να σκάσει κάτω. Νικήτρια η ομάδα που θα μείνει τελευταία χωρίς τ' αστέρια της (μπάλα) να πέσουν στο έδαφος.

Παραλλαγή: με μανσέτα,
με πάσα άλμα,
με πετάγματα όλων των ειδών.
Το ίδιο σε κύκλο.

«Κράτα την μπάλα ζωντανή» :

Χωριζόμαστε σε 2 ομάδες αντιμέτωπες μεταξύ τους (ενδιάμεσα έχουμε φιλέ, λάστιχο). Στόχος του παιχνιδιού είναι να μην σκάσει η μπάλα κάτω (να μείνει ζωντανή) αλλά να κρατηθεί στον αέρα. Κάθε φορά που σκάει η μπάλα στο έδαφος η αντίπαλη ομάδα κερδίζει έναν πόντο. «Ποιά ομάδα μπορεί να κρατήσει την μπάλα ζωντανή;»

Παραλλαγή: με πιαστή πάσα,
με μανσέτα,
με μπαλόνια, αερόμπαλες,
με 2 μπάλες (ή περισσότερες).

«Ξεφορτώσου τα σκουπίδια» :

Δύο ομάδες αντιμέτωπες μεταξύ τους, σε οριοθετημένο γήπεδο προσπαθούν να πετύχουν τον στόχο του παιχνιδιού που δεν είναι άλλος από το να ξεφορτωθούν τα «σκουπίδια» (δηλαδή τις μπάλες) και να τα φορτώσουν στον αντίπαλο. Νικήτρια είναι η ομάδα που με το σφύριγμα του διαιτητή (=ΚΦΑ) έχει στο γήπεδό της τα λιγότερα σκουπίδια.

Σετάκια των 2 λεπτών.

Παραλλαγή: Λίγες ή πολλές μπάλες για αύξηση της παρακίνησης, της συμμετοχής και της διασκέδασης ανάλογα με την ηλικία, το επίπεδο και των αριθμό των συμμετεχόντων.

«Πιάνω και πετώ» :

Δύο ομάδες αντιμέτωπες μεταξύ τους σε οριοθετημένο γήπεδο προσπαθούν να πετύχουν τον στόχο του παιχνιδιού που εμπεριέχει την βασική φιλοσοφία και στόχο του κανονικού βόλεϊ, δηλαδή να μην σκάσει η μπάλα στο γήπεδό μου αλλά να σκάσει στου αντιπάλου. Κάθε φορά που η μπάλα ακουμπάει στο έδαφος μιας ομάδας, η αντίπαλη ομάδα κερδίζει έναν πόντο. Παιχνίδι σε σέτ (με πόντους) ή με χρόνο (ποιά ομάδα πήρε τους περισσότερους πόντους σε 2 λεπτά παιχνιδιού;)

Παραλλαγή: πιάνω και πασάρω (πάσα με δάχτυλα),
πιάνω και χτυπώ (επιθετικό χτύπημα),
πιάνω και σερβίρω (σερβίς).

Χαρακτήρας εξάσκησης για εκμάθηση δεξιοτήτων μέσα από παιγνιώδη μορφή ή ανταγωνιστικός χαρακτήρας (με πόντους) για αύξηση παρακίνησης και πρόκληση συναισθήματος.

«Γερμανικά μήλα» :

Παραλλαγή του παραδοσιακού ελληνικού παιχνιδιού «μήλα» με την προσθήκη και ενός «κατάσκοπου». Δύο ομάδες αντιμέτωπες μεταξύ τους με στόχο να βγάλουν («κάψουν») τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας ακουμπώντας τους με την μπάλα. Όταν ένας παίκτης χτυπηθεί με την μπάλα από παίκτη της αντίπαλης ομάδας βγαίνει έξω από το γήπεδο, πίσω από τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας και ονομάζεται «κατάσκοπος». Αν ένας παίκτης καταφέρει να πιάσει την μπάλα από αντίπαλο πέταγμα χωρίς να σκάσει κάτω κερδίζει «μήλο» , το οποίο όμως μπορεί μόνο να το θυσιάσει για να «δώσει ζωή» σε συμπαίκτη του που έχει καεί και όχι για τον εαυτό του . Ο κατάσκοπος μπορεί να μαζεύει μπάλες ή να δέχεται πάσες από τους συμπαίκτες του και προσπαθεί και αυτός να χτυπήσει τους αντιπάλους του και να τους κάψει με την μπάλα. Το παιδί πρέπει να μπορεί να μετακινείται γρήγορα ώστε να αποφύγει την μπάλα (ή τις 2 μπάλες για μεγαλύτερη δυσκολία) και να πετάει αντίστοιχα σε κινούμενο στόχο. **Επιδιωκόμενοι στόχοι:** ταχύτητα αντίδρασης, ευλυγισία, αντίληψη, πετάγματα, τροχιές).

«Ποιός είναι ο πιο τυχερός;» :

Τα παιδιά αντιμέτωπα σε ζευγάρια (ενδιάμεσα το φιλέ). Παίζουν πέτρα, ψαλίδι, χαρτί και αυτός που κερδίζει (τυχερός) τρέχει στην ευθεία του μέχρι την τελική γραμμή με στόχο να μην τον ακουμπήσει ο αντίπαλος (κυνηγός). **Στόχος παιχνιδιού** η αντίδραση, η ταχύτητα και η αυτενέργεια.

«Ποιός είναι ο πιο τολμηρός;» :

Στην ίδια διάταξη τα ζευγάρια αντιμέτωπα, τώρα προκαλούν ο ένας τον άλλο με χτύπημα στις παλάμες (προσπαθούν να ξεγελάσουν τον αντίπαλο και να του αποσπάσουν την νίκη). Αυτός που καταφέρνει χτύπημα στον αντίπαλο γυρίζει γρήγορα και τρέχει να φτάσει στην τελική γραμμή χωρίς να τον προλάβει ο αντίπαλος. **Στόχος παιχνιδιού,** η ταχύτητα, η αυτενέργεια, η πρωτοβουλία στη λήψη αποφάσεων.

Παιχνίδι προσανατολισμού στο χώρο. :

Μετακινούμαστε μόνο πάνω στις γραμμές που έχουμε οριοθετήσει ως γήπεδο βόλεϊ με : τρέξιμο , κουτσό , πλάγιες μετακινήσεις , χόπλα.

Παραλλαγή: Ανταγωνιστικός χαρακτήρας του παιχνιδιού με κυνηγητό. Ο κυνηγός κινείται μόνο πάνω στις γραμμές του βόλεϊ με τον τρόπο που θα ορίσει ο ΚΦΑ (π.χ. πλάγιες μετακινήσεις) μέχρι να πιάσει έναν μαθητή ο οποίος γίνεται αυτόματα κυνηγός και αλλάζουν ρόλους. Προτιμούμε την μέθοδο του μη-αποκλεισμού ώστε να είναι όλοι οι μαθητές σε δράση και να μείνουν με το αίσθημα της συμμετοχής και της χαράς του παιχνιδιού (αξία της συμμετοχής και της προσπάθειας).

Ασκήσεις σε ζευγάρια, τριάδες ή τετράδες:

Όλων των ειδών τα πετάγματα:

από πάνω από το κεφάλι ,
από κάτω προς τα πάνω ,
από πλάγια ,
με άλμα ,
με πάσα,
με μανσέτα.

Παραλλαγή: Σε ομάδες των τεσσάρων. Ανταγωνιστικός χαρακτήρας παιχνιδιού. Χρησιμοποιούμε τα παραπάνω πετάγματα με στόχο οι ομάδες να συνεργαστούν ώστε να πετύχουν ομαδικό αποτέλεσμα (π.χ. Ποιά ομάδα μπορεί να κάνει 12 πάσες πάνω από το κεφάλι χωρίς να σκάσει η μπάλα κάτω; Εάν τα καταφέρει κερδίζει ένα βαθμό.)



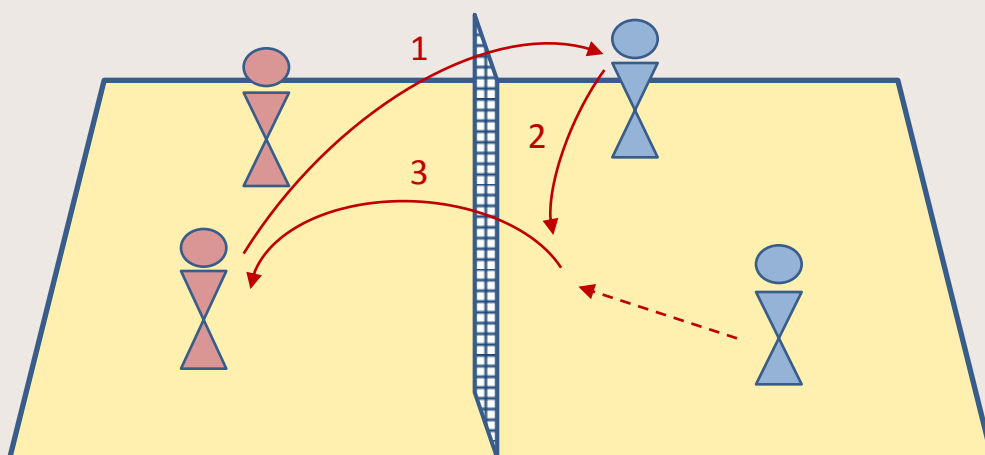
Παιχνίδι μίνι - βόλεϊ: 1Χ1 , 2Χ2 , 3Χ3 , 4Χ4

Χρησιμοποιούμε :
μόνο πάσα , μόνο μανσέτα , πάσα και μανσέτες ,
σερβίς, μανσέτα και πάσα
σερβίς, μανσέτα, πάσα και επίθεση



2 ENANTION 2

Παίξτε ένα παιχνίδι,
με δύο παιδιά σε κάθε πλευρά του φιλέ.
Ζητήστε από μια ομάδα να ξεκινήσει
ρίχνοντας την μπάλα πάνω απ το φιλέ.
Η άλλη ομάδα επιστρέφει τη μπάλα
μετά τη δεύτερη ή τρίτη επαφή,
ανάλογα με το τι θα ορισθεί
πριν από την έναρξη του παιχνιδιού.
Μετά την αποστολή της μπάλας πάνω από το φιλέ,
τα παιδιά πρέπει να επιστρέψουν
και να προετοιμαστούν
για την μπάλα που έρχεται.
Η πρώτη ομάδα που σημειώσει πέντε πόντους κερδίζει
και η χαμένη πλευρά αλλάζει με την επόμενη ομάδα.



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΑΠ'Ο ΚΑΤΩ ΣΕΡΒΙΣ

Συγκροτήστε ομάδες από τρία έως πέντε παιδιά
(3-3 , 4-4, 5-5 κ.λ.π.).

Μετά την εκτέλεση του σερβίς, ζητήστε από τα παιδιά
να χρησιμοποιήσουν μανσέτα στην υποδοχή του,
ακολουθώντας να γίνει η δεύτερη επαφή
και να επιστρέψουν την μπάλα στην αντίπαλη ομάδα,
πάνω από το φιλέ , στην τρίτη επαφή
πιάνοντάς την με δάχτυλα.

Μόλις αυτοματοποιήσουν αυτήν την άσκηση,
ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν στην τρίτη επαφή τους
την πάσα με δάχτυλα για να την επιστρέψουν.

Η πρώτη ομάδα που θα σκοράρει 15 πόντους,
κερδίζει το παιχνίδι.

Αρχικά, αποφύγετε τη χρήση συστήματος περιστροφής. Βεβαιωθείτε
ότι το παιχνίδι ξεκινά και τελειώνει
με τα παιδιά να χαιρετούν το ένα το άλλο.

Αναθέστε ρόλους όπως διαιτητής, κριτής γραμμών, σκόρερ κ.α. στα
παιδιά που δεν παίζουν.

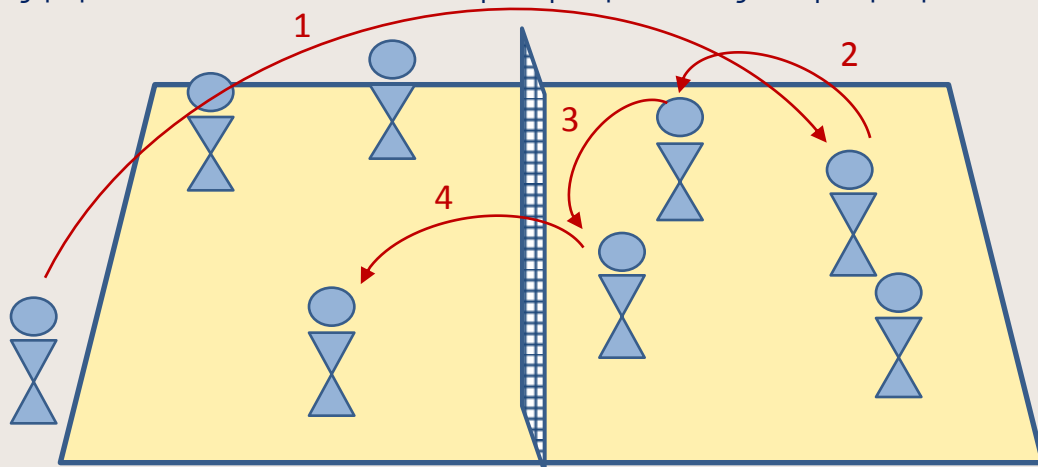
Βεβαιωθείτε ότι σέβονται τις αποφάσεις του διαιτητή
και αποδέχονται το τελικό σκορ.

Τροποποιήστε τους κανόνες
με βάση τις προτάσεις των παιδιών για βελτιώσεις.

Χρησιμοποιήστε μια μορφή πίνακα
για να παρακολουθείτε τα αποτελέσματα νίκης ή ήττας.

Αργότερα ,

όταν μια ομάδα κερδίσει τον πόντο στο σέρβις του αντιπάλου,
ζητήστε από τα παιδιά να περιστραφούν δεξιόστροφα μια θέση.



ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

(συγχρονισμός μάτι-χέρι-πόδι,
εκτίμηση πτήσης μπάλας-τροχιές)

Κάθε μαθητής έχει από μία μπάλα:

πιάνω-πετώ

πιάνω-πετώ-χτυπώ παλαμάκια

πετώ από το ένα χέρι στο άλλο

πετώ-άρση ποδιού-παλαμάκι-πιάνω

πετώ-άλμα-πιάνω ψηλά

πετώ-κάθομαι εδραία θέση-πιάνω

πετώ-πέφτω μπρούμυτα-σηκώνομαι-πιάνω

Παραλλαγή: Χαρακτήρας εξάσκησης

Ανταγωνιστικός χαρακτήρας (π.χ. ποιός μπορεί να κάνει 5 φορές....;

ή ποιός είναι ο πρώτος που θα κάνει 5 φορές...:)

Στόχος: Να καλλιεργηθούν οι κινητικές δεξιότητες πιάσιμο, ρίψη μπάλας, τροχιές, ώστε το παιδί να αντιλαμβάνεται και να αντιδρά γρήγορα στο ερέθισμα.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΩ ΣΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Προτιμούμε τα ανταγωνιστικά παιχνίδια που δεν έχουν στόχο την νίκη (ποιός μπορεί να κάνει 10 πάσες ;ποιός μπορεί να περάσει την μπάλα 10 φορές πάνω από το φιλέ;).

Δίνουμε ευκαιρίες για εναλλαγές στις ομαδοποιήσεις και αλληλεπίδραση μεταξύ των ομάδων.

Δίνουμε ανατροφοδότηση χωρίς να σταματούμε την ροή των παιχνιδιών με λέξεις όπως «διόρθωσε...» , «βελτίωσε...» , «προσπάθησε να...» και όχι «λάθος» , «δεν είναι σωστό» , «όχι» , «μη».

Τονίζω στους μαθητές ότι «κανένας αγώνας δεν είναι ο τελευταίος»!

ΣΤΟΧΟΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΜΑΘΗΜΑ

Να διασκεδάσουν οι μαθητές (χαρά του παιχνιδιού).

Να χαίρονται τον κάθε πόντο (αξία της στιγμής, εστίαση στο «εδώ και τώρα»).

Να ιδρώσουν (αξία της προσπάθειας).

Να είναι συνεχώς δραστήριοι (αξία της άσκησης-δια βίου άσκηση για υγεία).

Να συνεργαστούν με την ομάδα (συνεργατικότητα) με έμφαση στη μεγαλειώδη συνεργατική φύση του αθλήματος.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ονοματεπώνυμο:

Συμπεριφέρομαι με σεβασμό αποφεύγοντας προσβολές, σαρκασμό και εξευτελισμούς;

ΝΑΙ **ΟΧΙ** **ΙΣΩΣ**
☐ ☐ ☐

Τα βάζω με τον εαυτό μου κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή του αγώνα;

ΝΑΙ **ΟΧΙ** **ΙΣΩΣ**
☐ ☐ ☐

Φροντίζεις να μην παίρνεις στα σοβαρά τον εαυτό σου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;

ΝΑΙ **ΟΧΙ** **ΙΣΩΣ**
☐ ☐ ☐

Έχεις μια νοοτροπία που βάζει πρώτα τη διασκέδαση με ισχυρές δόσεις χιούμορ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ** **ΙΣΩΣ**
☐ ☐ ☐

Δίνεις έμφαση στο ομαδικό πνεύμα;

ΝΑΙ **ΟΧΙ** **ΙΣΩΣ**
☐ ☐ ☐

Φροντίζεις να είσαι πρότυπο του εύ αγωνίζεσθαι;

ΝΑΙ **ΟΧΙ** **ΙΣΩΣ**
☐ ☐ ☐

Τα παρατάς εύκολα όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν έτσι όπως θα ήθελες;

ΝΑΙ **ΟΧΙ** **ΙΣΩΣ**
☐ ☐ ☐

Δίνεις τον καλύτερο εαυτό σου σε ό,τι κάνεις;

ΝΑΙ **ΟΧΙ** **ΙΣΩΣ**
☐ ☐ ☐

Ευκαιρία για αφόρμηση – συζήτηση - διάχυση ιδεών, συμπερασμάτων και μηνυμάτων από τον ΚΦΑ προς όφελος των μαθητών.

Μπορώ να βάλω αντίστοιχους πόντους σε κάθε ερώτηση ώστε να αυξηθεί το κίνητρο ή να το κρατήσω σε μορφή συζήτησης (ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο ωριμότητας των μαθητών).

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ – ΕΠΙΠΕΔΑ - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ
Εισαγωγή: «Σήμερα παιδιά, θα προσπαθήσουμε να κινηθούμε, χρησιμοποιώντας κινητικές έννοιες. Γνωρίζετε ποιες είναι;»	2'		
Τα παιδιά κινούνται στον χώρο, μαθαίνοντας κινητικές έννοιες. (διαφορετικές κατευθύνσεις: δεξιά- αριστερά, μπρος-πίσω και τροχιές: ζιγκ-ζαγκ, διαγώνια αλλάζοντας: ταχύτητα (αργά- γρήγορα) επίπεδα: (χαμηλά- ψηλά- μέση) Καλύπτοντας όσο το δυνατό μεγαλύτερη απόσταση.	4'	Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο του βόλλεϋ. Εμπλουτίστε το κινητικό τους αλφάβητο.	«Κινηθείτε στον χώρο χρησιμοποιώντας διαφορετικές κινητικές έννοιες».
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ			
Τα παιδιά χρησιμοποιούν ισορροπία σε μέρη του σώματος (2 χέρια-1 πόδι) ρολάρισμα – κυβίσθηση ισορροπία σε νέα θέση στο γόνατο αγκώνες.	6'	Τα παιδιά μπαίνουν ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο.	«Προσέξτε την κίνησή σας. Αλλάξτε επίπεδα. Ποιο επίπεδο σας φαίνεται πιο εύκολο;»
Τα παιδιά, βάζουν στο παιχνίδι της ισορροπίας και μία μπάλα.	8'	Ομάδες των 4 – 5 ατόμων.	«Ισορροπήστε στο χαμηλό επίπεδο με την μπάλα πάνω απ' το μέτωπο. Είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο με μπάλα;»
Δημιουργούν δικές τους ρουτίνες (αντιγράφοντας μετακινήσεις ζωής).	8'	Διηγηθείτε μια ιστορία και ζητήστε απ τα παιδιά να μετακινηθούν ανάλογα με το τι ακούν. Ελεύθερη έκφραση.	
Αρχηγός: δημιουργεί ρουτίνα, οι άλλοι ακολουθούν.	8'	Μετακινήσου σαν: Κάβουρας (πλάγια μετακίνηση) Βάτραχος (βαθύ κάθισμα). Καγκουρό (άλμα – κάθισμα). Τίγρης (άλμα εμπρός). Ελάφι (χόπλα με το ένα πόδι). Γάτα (στα τέσσερα).	«Δείτε προσεκτικά. Ακολουθήστε. Ποιες κινητικές έννοιες είχα;»

ΣΤΟΧΟΣ:

Στο τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να έχουν κατανοήσει διαφορετικά επίπεδα, κατευθύνσεις, μετακινήσεις, ισορροπίες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΚΦΑ

Πώς να τιθασεύσω τους πολλούς βαθμούς ελευθερίας που είναι διαθέσιμοι στο κινητικό σύστημα ενός παιδιού;

Επιβραβεύστε όλες τις προσπάθειες των παιδιών, κάνοντας θετικά σχόλια («μπράβο» , «πολύ καλή προσπάθεια» κ.α.).

Ενθαρρύνετε την ελεύθερη και πρωτότυπη δημιουργία δραστηριοτήτων. Επιτρέψτε στα παιδιά να αξιολογήσουν και να βαθμολογήσουν την καλύτερη ρουτίνα.

«Κλείστε τους το μάτι» σε ευφάνταστες δημιουργίες!



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ
Συγκέντρωση μαθητών. «Σήμερα παιδιά, θα εξασκηθούμε ομαδικά. Όταν δουλεύουμε ως ομάδα, είναι πιο εύκολο να πετύχουμε τους στόχους μας. Δεν επικρίνουμε κανέναν. Ενθαρρύνουμε τον συμπαίκτη μας. Ο καθένας κάνει την δουλειά του και δεν εμποδίζει κανέναν (δεν σπρώχνει, ενοχλεί κ.α.)	4'		Στο τέλος των παιχνιδιών, χειροκροτούμε και συγχαίρουμε τα μέλη των ομάδων.
«Τ' αστέρια πέφτουν»	6'	Τα παιδιά, χωρισμένα σε ομάδες το ένα πίσω από το άλλο, απέναντι από έναν τοίχο.	Ασκηθείτε προσεκτικά «Συνεργαστείτε, διασκεδάστε, γυμναστείτε, προσπαθήστε».
«Κρατήστε την μπάλα ζωντανή». Κάθε ομάδα έχει δύο μπαλόνια, ελαφριές μπάλες και προσπαθούν να κρατήσουν την μπάλα στον αέρα.	6'	Για μεγαλύτερη δυσκολία, αυξάνουμε τις μπάλες, μειώνουμε τα παιδιά. Μετρούν τις φορές που πέφτει η μπάλα κάτω.	Ενθαρρύνετε τις προσπάθειες των συμπαίκτών σας. Προτείνετε λύσεις. Χαρείτε το παιχνίδι. Μπράβο, ο καθένας να κάνει τη δουλειά του.
Παιχνίδι «κοροΐδο». Προσπαθώ να κλέψω την μπάλα από την ομάδα που την πασάρει.	6'	Σε κύκλο, πασάρουμε ο ένας στον άλλο. Γίνεται και με μανσέτα. Προσθέτω κι άλλες μπάλες.	Μην καθυστερείτε την μπάλα. Βοηθήστε την ομάδα σας. Πείτε μου την γνώμη σας. Είναι καλύτερα να δουλεύουμε ομαδικά;

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΚΦΑ: Δώστε έμφαση στην συμπεριφορά των παιδιών, μετά από κάθε παιχνίδι. Π.χ. να δίνουν συγχαρητήρια, να μην κοροϊδεύουν, να είναι συμφιλωμένα, να δουλεύουν ομαδικά.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ
Συγκεντρώνουμε τους μαθητές στο γήπεδο του βόλλεϋ.	2'	Απαιτήστε την προσοχή. Θεσπίστε κανόνες για την σημερινή εξάσκηση.	
«Σήμερα παιδιά, θα εξασκηθούμε στις τέσσερις βασικές δεξιότητες του βόλλεϋ: πάσα, μανσέτα, σερβίς, επίθεση».			
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ			Προσέξτε τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση της δεξιότητας.
Επίδειξη των ασκήσεων από τον ΚΦΑ ή από έναν μαθητή.	4'	Χωρίστε τους μαθητές σε τέσσερις ομάδες τοποθετώντας κάθε ομάδα σε ένα σταθμό. (Ένας σταθμός για κάθε δεξιότητα).	Προσήλωση στην άσκηση, υπευθυνότητα, ησυχία. Αξιοποίηση του χρόνου – συνέπεια.
Εκτέλεση πάσας με δάχτυλα – πάω τελευταίος στη σειρά.	4'	ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ. Έμφαση και ανατροφοδότηση στα σημεία-κλειδιά.	Τα χέρια πάνω από το μέτωπο σχηματίζουν τρίγωνο.
Εκτέλεση πάσας με μανσέτα – πάω τελευταίος στη σειρά.	4'	«κινηθείτε γρήγορα» «περιμένετε χαμηλά»	Χέρια τεντωμένα στους αγκώνες. Η μπάλα χτυπάει στους πήχεις.
Εκτέλεση σερβίς – πάω τελευταίος στη σειρά.	4'	Στυλ διδασκαλίας: «κατευθυνόμενη ανακάλυψη».	Μπροστά το αντίθετο πόδι, από το χέρι που θα χτυπήσει.
Επιθετική κίνηση μετά από πάσα.	4'		Ρυθμός (1-2-3). Το 2-3 γρήγορο. Όπλισμα ψηλά.
Η κυκλική προπόνηση επαναλαμβάνεται αφού οι μαθητές συζητήσουν και θέσουν νέους στόχους βελτίωσης.	15'		Τι δεν πήγε καλά; Θα μπορούσαμε καλύτερα; Γιατί είναι καλύτερα τώρα;

ΣΤΟΧΟΣ:

Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων, μετακίνησης, συνεργασίας και του συνδυασμού τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΠΡΟΣ ΚΦΑ:

Δώστε θετική ανατροφοδότηση,
με έμφαση στον τρόπο εκτέλεσης της κάθε δεξιότητας.
Οι μαθητές που δυσκολεύονται περισσότερο,
μπορούν να βοηθηθούν
απ' αυτούς που τα καταφέρνουν καλύτερα.
Δημιουργήστε μικρές ομάδες
καθώς αυξάνουν τις ευκαιρίες
και τον χρόνο επαφής με την μπάλα.



«Σε μια ώρα παιχνίδι, μαθαίνει κανείς
ό,τι σε τρία χρόνια συζήτησης!»
Πλάτωνας.

ΣΤΟΧΟΣ:

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΕΛΕΓΧΟΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ
Σήμερα θα εξασκηθείτε στις δεξιότητες του βόλλεϋ, ανάλογα με το επίπεδό σας.	2'	Συγκέντρωση σε ημικύκλιο.	
Σχεδιάζω ατομικά φυλλάδια με ημερομηνία, ονοματεπώνυμο και ασκήσεις σε 3 διαφορετικά επίπεδα δυνατοτήτων. Ο μαθητής, μετά την ολοκλήρωση της εξάσκησης, συμπληρώνει το φυλλάδιο και το δίνει στον ΚΦΑ για υπογραφή. ΑΡΧΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ (Ι) Α. πάσες με δάχτυλα στον τοίχο. Πάνω από γραμμή 2 μέτρων. Β. πάσες με δάχτυλα στον εαυτό τους (κοντρόλ) για 30'', χωρίς να πέσει η μπάλα. Γ. σέρβις στο απέναντι γήπεδο από την γραμμή ή μετά από αυτήν. 8 επιτυχημένες προσπάθειες. Δ. πέταγμα της μπάλας στον αέρα και επίθεση (χαμηλό φιλέ). 8 επιτυχημένες προσπάθειες. Ε. Μανσέτα μετά από πέταγμα της μπάλας από συμπαίκτη.	3'	Λίστα ελέγχου με ονόματα και επιλογές: ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐ ΙΣΩΣ ☐	ΙΣΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ ΙΣΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΙΣΕΣ ΑΜΟΙΒΕΣ «Προσπαθήστε να εκτελείτε σωστά τις δεξιότητες».
	3'	Χρησιμοποιήστε κάρτες με 3 διαφορετικά επίπεδα δυνατοτήτων των μαθητών.	Δώστε τον καλύτερο εαυτό σας.
	3'	Όπου είναι δυνατό οι μαθητές του ίδιου επιπέδου εκτελούν σε ζευγάρια.	Συνεχίστε την καλή δουλειά.
	3'		

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΣΤΑΔΙΟ (II)			
A. μανσέτα απέναντι σε τοίχο πάνω από 2μ. και 1,5μ. απόσταση από τον τοίχο. 8 συνεχόμενες προσπάθειες.	3'		Δώστε έμφαση στην σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.
B. σερβίς από την γραμμή του σερβίς. 4 επιτυχημένες προσπάθειες.	3'		
Γ. πάσα με δάχτυλα ή μανσέτα στον αέρα, στροφή 90° και πάσα ή μανσέτα;	3'	Δημιουργήστε περιβάλλον ενθάρρυνσης κι επιβραβεύστε τους μαθητές μετά την ολοκλήρωση κάθε επιπέδου.	
Δ. πέταγμα της μπάλας στον τοίχο και άμυνα με μανσέτα. 8 επιτυχημένες προσπάθειες.	3'		
Ε. πέταγμα μπάλας στον αέρα, καρφί στον τοίχο και άμυνα με μανσέτα.	3'		
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΣΤΑΔΙΟ			
A. χτύπημα της μπάλας στο δάπεδο, πάσα με δάχτυλα, αφήστε την μπάλα να χτυπήσει κάτω και πάσα ή δάχτυλα. 8 στις 10 φορές.	2'		«ωραία δουλειά»
B. πάσα με δάχτυλα ή χτύπημα της μπάλας κάτω, στροφή 360° και πάσα μανσέτα. 8 στις 10 φορές.	2'		«μπορείτε να τα καταφέρετε»
Γ. πέταγμα μπάλας στο φιλέ σε συμπαίκτη και άμυνα με μανσέτα. 8 στις 10 φορές.	2'		«συνεχίστε την καλή προσπάθεια».
Δ. πάσες στον τοίχο 20 φορές στα 30''.	2'		
Ε. καρφί από πάσα συμπαίκτη. 8 στις 10 φορές.	2'		
ΣΤ. σερβίς (πέταγμα στο απέναντι γήπεδο. 10 στα 10	2'		

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3Χ3

Δημιουργία
ισοδύναμων
ομάδων και αλλαγές
στις ομαδοποιήσεις.

Ζήστε την ένταση και την
χαρά του παιχνιδιού.

Ο αθλητισμός είναι χαρά και
πρέπει να συνοδεύεται από
χαρούμενα πρόσωπα.



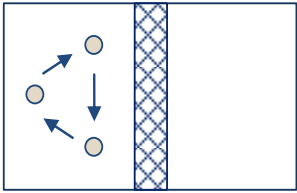
ΣΤΟΧΟΣ:

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ
Σήμερα θα εκτελέσετε επιθετικές και αμυντικές ενέργειες στο βόλλεϋ , κατά την διάρκεια της εξάσκησης και μέσα στο παιχνίδι.	2'	Συγκέντρωση σε ημικύκλιο.	
Μπάλες στον χώρο: Πάρτε μπάλες σε ομάδες.	4'	Οι μαθητές, σε ομάδες των 4, εκτελούν πάσες με δάχτυλα. Αμέσως μετά την πάσα, τρέχουν στο τέλος της σειράς τους έτσι ώστε ο πρώτος να εκτελέσει την πάσα. Η μπάλα δεν πρέπει να πέσει κάτω.	Πάσες με τις άκρες των δακτύλων. Μετά την πάσα, κινηθείτε γρήγορα. Να βρίσκεστε σε θέση ετοιμότητας, ώστε να προλάβετε την μπάλα.
Δημιουργήστε σταθμούς. Εξάσκηση στη μανσέτα. Σημάδι στον τοίχο. Πόσες συνεχόμενες μανσέτες μπορείτε να κάνετε ακουμπώντας το σημάδι; Οι μαθητές που περιμένουν, αξιολογούν την εκτέλεση. Αλλαγή ρόλων.	3'	Ομάδες των 4 , ο ένας πίσω απ τον άλλο. Οι μαθητές, είναι χωρισμένοι σε ομάδες που η μία βρίσκεται απέναντι από την άλλη. Εκτελούν και πηγαίνουν τελευταίοι στη γραμμή τους.	Τεντωμένοι αγκώνες. Μπάλα στους πήχεις. Σώμα πίσω από την μπάλα.
Σέρβις υποδοχή. Οι μαθητές που βρίσκονται στο πίσω μέρος του γηπέδου εκτελούν σέρβις με τυχαία σειρά. Οι παίκτες που βρίσκονται στο απέναντι γήπεδο, εκτελούν με μανσέτα και αλλάζουν θέση με τον παίκτη του σέρβις.	10'	Σέρβις Υποδοχή Χρησιμοποιήστε λάστιχο τεντωμένο, ώστε να ασκούνται και οι υπόλοιποι μαθητές.	Αντίθετο χέρι – πόδι. Ελευθερώνω την μπάλα και το χέρι της αιώρησης, χτυπάει την μπάλα μπρος και πάνω.

ΣΤΟΧΟΣ:

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ
Καρφί. Πέταγμα μπάλας στον αέρα, άλμα και επίθεση. Βήματα, άλμα και επίθεση από πάσα συμπαίκτη. Οι μαθητές που περιμένουν αξιολογούν την δεξιότητα. Αλλαγή ρόλων.	5'	Χαμηλό φιλέ. Χρησιμοποιήστε λάστιχο, ώστε να εξασκούνται όλοι οι μαθητές.	Προλαβαίνω την μπάλα στο ψηλότερο σημείο. Πάτα γερά, βγες ψηλά. 2-3 νευρικό βήμα. Το χέρι οπλίζει – τεντώνει – χτυπάει.
Μπλοκ. Οι μαθητές εκτελούν μπλοκ με μετακίνηση. (πλάγιο βήμα – μπλοκ) Οι μαθητές που περιμένουν αξιολογούν την δεξιότητα. Αλλαγή ρόλων	5'	Οι μαθητές εκτελούν στατικό μπλοκ. Σε ζευγάρια, ανάμεσα από το φιλέ Άλμα – μπλοκ.	Λύγισε τα πόδια για να σηκωθείς ψηλά. Πάτα δυνατά. Όσο πιο μακριά βρίσκεται η μπάλα από το φιλέ, τόσο πιο αργά πρέπει να σηκωθείτε για μπλοκ.
Δημιουργήστε παιχνίδι mini volley όπου οι παίκτες εξασκούνται στις δεξιότητες που εξασκήθηκαν έχοντας και την κατάλληλη θέση μέσα στο γήπεδο. Πόντος κερδίζεται, μόνο αν πέσει η μπάλα κάτω. Αλλαγή θέσεων. Οι παίκτες μετακινούνται μια θέση, σύμφωνα με τους δείκτες του ρολογιού, όταν πάρουν το σερβίς.	10'	Γηπεδάκι mini volley. 	Καλύψτε τον χώρο σας. Κατευθύνετε την μπάλα σε ακάλυπτο χώρο. Κινείστε συνεχώς. Μετά από κάθε ενέργεια, πάω στην επόμενη. Συνεργαστείτε με όλα τα μέλη της ομάδας σας.

ΣΤΟΧΟΣ: ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ
Συγκέντρωση των μαθητών στο γήπεδο βόλλεϋ. «Σήμερα θα παρατηρείτε τον συμμαθητή σας να εκτελεί πάσες και μανσέτες και θα τον βοηθάτε να εκτελεί σωστά αυτές τις δεξιότητες.	3'	Καρτέλες με τις λέξεις/κλειδιά στα βασικά σημεία της δεξιότητας	Σήμερα, το μάθημα θα το κάνετε εσείς. Ασκηθείτε προσεκτικά.
Εξάσκηση της πάσας σε ζευγάρια με ανατροφοδότηση από τον συμμαθητή. Ο ένας πασάρει με βάση την τεχνική, ο βοηθός πετάει ψηλοκρεμαστά (χωρίς να εκτελεί πάσα). 10 πάσες Αλλαγή ρόλων.	8'	Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια. Το κάθε μέλος του κάθε ζευγαριού διορθώνει και υποδεικνύει ένα λάθος.	«Ακολουθήστε τις οδηγίες». «Δείτε πως φεύγει η μπάλα με τα ακροδάχτυλα». «Πάνω από το κεφάλι». «Μη σταματάτε την εκτέλεση για να διορθώσετε». Κάθε 3 προσπάθειες, γίνεται ανατροφοδότηση.
Εξάσκηση της μανσέτας με ανατροφοδότηση από συμμαθητή. Ο ένας πετά την μπάλα (εύκολα στα γόνατα του συμπαίκτη), ο άλλος εκτελεί μανσέτα.	8'	Τεντωμένοι αγκώνες, ο κορμός μπροστά, τα γόνατα λυγισμένα.	Έμφαση στην προσπάθεια για ατομική βελτίωση. Μη συγκρίνετε τα παιδιά. Επαινείτε κι ενθαρρύνετε την προσπάθεια.
Εξάσκηση στο σερβίς.			Μπροστά το αντίθετο πόδι από το χέρι που θα χτυπήσει. «Σκύψε, σαν να πονάει η κοιλιά σου!». Χέρι τεντωμένο, σφιχτό, κίνηση προς την κατεύθυνση, γρήγορη επιστροφή στο γήπεδο.

ΣΤΟΧΟΣ: ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ
Παιχνίδι βόλλεϋ με υποτυπώδη εφαρμογή των κανονισμών και παράλληλη αξιολόγηση των παικτών, από ομάδα συμμαθητών. Αλλαγή ρόλων ανά 4'.	12'	Ομάδες ισοδύναμες. Ανάλογα με το επίπεδο του μαθητή προσθέτω πιο δύσκολη δεξιότητα.	«Βοηθήστε την ομάδα σας». Μπράβο , ο καθένας να κάνει τη δουλειά του.
Συγκέντρωση των μαθητών για την παρατήρηση/εκτέλεση των δεξιοτήτων.	4'	Θυμίζω τα βασικά σημεία/κλειδιά των δεξιοτήτων του βόλλεϋ.	Οι μαθητές καθισμένοι για να ξεκουράζονται.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΠΡΟΣ ΚΦΑ

Οι σταθμοί, να βρίσκονται σε απόσταση ασφαλείας ο ένας από τον άλλο.

Επίβλεψη από κοντά σε κάθε σταθμό για τυχόν βοήθεια.
Ενθαρρύνετε την σωστή εκτέλεση.
Αξιολογήστε την απόδοση.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΒΟΛΛΕΪ-ΤΕΝΙΣ

Το παιχνίδι, μπορεί να παιχτεί ως συνδυασμός βόλλεϋ/τένις.

Χαμηλό δίχτυ (ή λάστιχο) και η μπάλα περνάει με σερβίς.

Μπορεί να χτυπήσει κάτω μια φορά ή να περάσει με πάσα κατευθείαν σε συμπαίκτη. 3 πάσες πρέπει να γίνουν] για να περάσει η μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο. Ρωτήστε τους μαθητές με ποιο τρόπο κατάφεραν ή θα μπορούσαν να καταφέρουν , να πετύχουν πόντο, ή να δυσκολέψουν τον αντίπαλο.

Ομάδες 4 ή 6 ατόμων.

Ατομική αμυντική τακτική κατά την υποδοχή της μπάλας.

Οι παίκτες καλύπτουν ορισμένο χώρο.

Ο παίκτης που κινείται προς την μπάλα πρώτος, να την υποδέχεται (να μη σταματάει).

Ατομική επιθετική τακτική κατά την πάσα ή επίθεση.

Ο παίκτης που στέλνει την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο, επιδιώκει να πάρει πόντο ή να δυσκολέψει τον αντίπαλο (χαμηλή τροχιά, μεγαλύτερη ταχύτητα στην μπάλα).

Όχι εξειδίκευση.
Όχι μονομέρεια.



ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΙΣ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ (ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ)

[illegible]

ΣΤΟΧΟΣ:

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΠΟΥ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΕΙ

Συγκέντρωση μαθητών στην αίθουσα προβολής βίντεο, όπου προβάλλονται μεγάλες στιγμές από αγώνες βόλλεϋ, πανηγυρισμοί αθλητών και αντιδράσεις θεατών. «Σήμερα θα μάθουμε πώς να λειτουργούμε θετικά είτε ως αθλητές είτε ως θεατές παιχνιδιών βόλλεϋ.	Αν δεν υπάρχει δυνατότητα για βίντεο, συλλέγω φωτογραφίες κι αφίσες.	Η παρουσία θεατών είναι συνδεδεμένη με την ένταση των μεγάλων στιγμών.
Με εντολή του ΚΦΑ, οι μαθητές σχηματίζουν «κύμα». Αρχικά στέκονται όρθιοι από την θέση του «οκλαδόν» κι επανέρχονται σ' αυτήν. Στην συνέχεια κάνουν κατακόρυφο άλμα επί τόπου κι επανέρχονται στην όρθια στάση. Τέλος, σηκώνουν τα χέρια τους στην ανάταση και φωνάζουν «όλε» 3 φορές.	Μετά το βίντεο οι μαθητές σχηματίζουν κύκλο και κάθονται οκλαδόν.	Ζήστε την ένταση του «όλε» και των γηπέδων. Απολαύστε τον ρόλο του θεατή. Συνεργαστείτε μεταξύ σας με σκοπό την ομαδική φιλάθλη αντίδραση.
Παιχνίδι 3Χ3 σε γηπεδάκια βόλλεϋ με σετάκια στους 7 πόντους. Αλλαγή ρόλων. Η άσκηση ολοκληρώνεται αφού περάσουν όλοι οι παίκτες από την θέση του αθλητή και του θεατή. Οι μαθητές πιασμένοι χέρι-χέρι τρέχουν κατά μήκους του γηπέδου και φτάνοντας στην γραμμή σηκώνουν τα χέρια όλοι μαζί φωνάζοντας «όλε».	Σχηματίζουμε ομάδες. Οι μαθητές που δεν αγωνίζονται κάνουν «κερκίδα».	«Να βλέπω χαρούμενα πρόσωπα. Ο αθλητισμός είναι χαρά και πρέπει να συνοδεύεται από χαρούμενα προσωπάκια κι εκδηλώσεις». Όχι στη βία, ναι στον θαυμασμό των αθλητών. Νοιώστε τις μεγάλες και μικρές στιγμές ενός παιχνιδιού. Άσκηση: Συγκεντρώνουμε φωτογραφίες από αθλητές βόλλεϋ, πανηγυρισμούς και φτιάχνουμε κολάζ.

ΣΕΒΑΣΜΟΣ

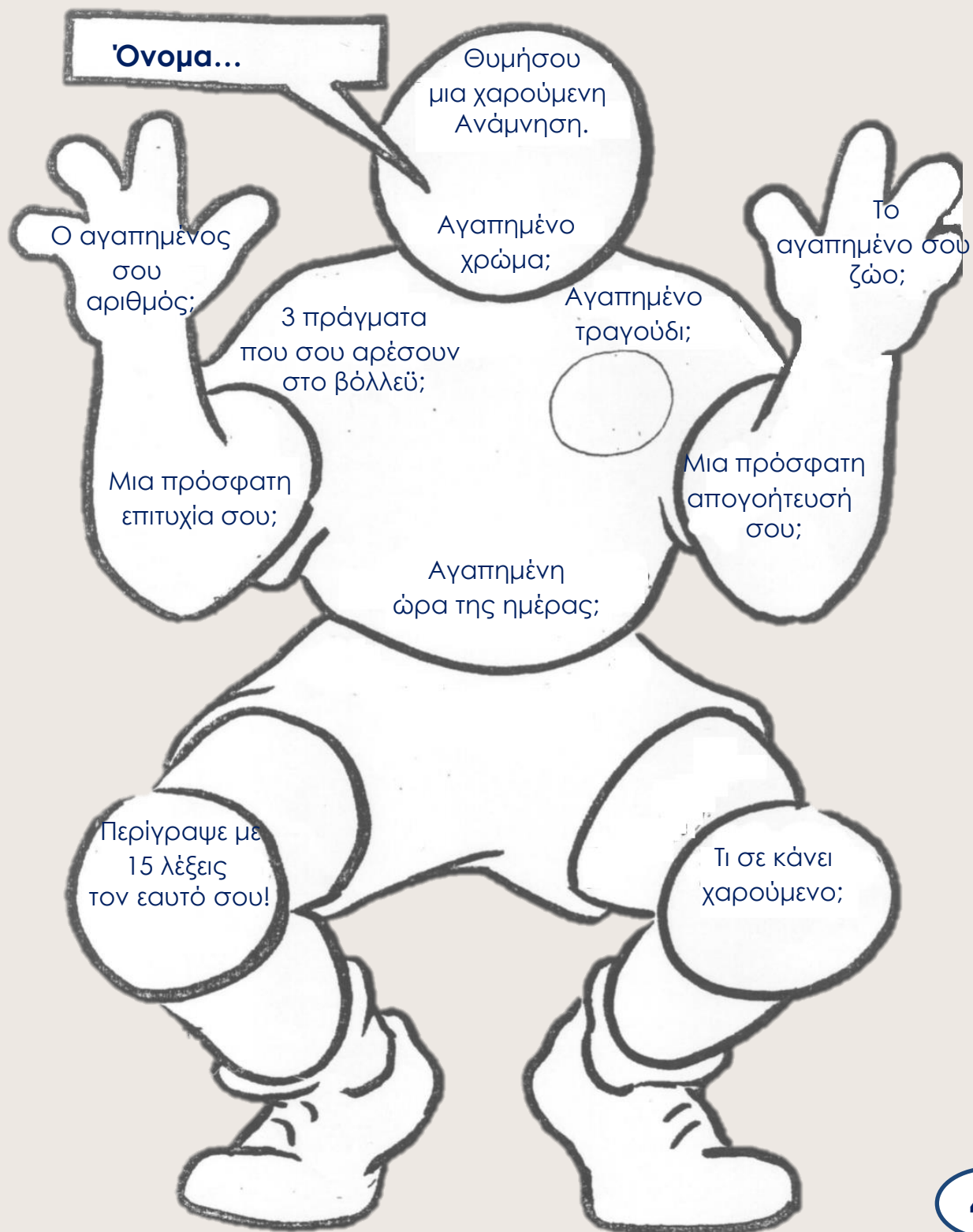
ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΣΕΒΑΣΜΟΣ – ΕΠΙΛΥΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ – ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΩΣΤΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΧΡΟΝΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ
Συγκέντρωση των μαθητών. Το βόλλεϋ, είναι το πιο ευγενικό άθλημα. Σήμερα λοιπόν, θα θυμηθούμε πώς πρέπει να αντιμετωπίζουμε τις διαφορές μέσα στο παιχνίδι.	2'		
Ζητάμε από τους μαθητές να παίζουν όλοι μαζί 10' στο γήπεδο του βόλλεϋ, με κανόνες προσαρμοσμένους στην ηλικία τους (π.χ. πιάνω και πετώ). Φροντίστε κατά τη διάρκεια του αγώνα να δημιουργήσετε συνθήκες/σενάρια διαφωνίας ανάμεσα στον διαιτητή και τους μαθητές.	12'	Προσπαθούμε όσο μπορούμε ν' αυξήσουμε τον χρόνο ενεργητικής συμμετοχής. Μοιράστε από μία κίτρινη και μία κόκκινη κάρτα. Ζητήστε να υποδεικνύουν την κάρτα σε περίπτωση διαφωνιών, στον παίκτη και μετά στην ομάδα.	Μη ξεχνάτε να είστε ευγενικοί. Να ενεργείτε κόσμια. Παίζετε στο πιο ευγενικό παιχνίδι... το βόλλεϋ! Μιλάμε, συζητάμε επικοινωνούμε (ο καλύτερος τρόπος επίλυσης διαφωνιών).
Παραδείγματα διαφωνιών: Λανθασμένες υποδείξεις (έξω - μέσα) Ατομικές/εγωιστικές ενέργειες. Αντικατάσταση του καλύτερου παίκτη της ομάδας.	12'	Η αποτυχία είναι διασκεδαστική... ...αρκεί να την ξεπερνάμε! Στο λάθος «πάμε γρήγορα παρακάτω».	«Γίνετε φίλαθλοι, όχι οπαδοί». «Είστε αρκετά μεγάλοι κι έξυπνοι». «Ο καθένας μπορεί να βοηθήσει τον συμμαθητή του να μάθει καλύτερα».
Παροτρύνετε την επίλυση των διαφωνιών με συζήτηση, με ευγένεια, με ανωτερότητα με νουθεσία.	3'		«Πόσο διαφορετικός θα ήταν ο κόσμος μας αν υπήρχε ειρηνική αντιμετώπιση των διαφωνιών κι ευγένεια, όπως στο βόλλεϋ;
ΣΥΖΗΤΗΣΗ / ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ			

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ποιο είναι
το αγαπημένο σου
μάθημα;

Τι σε
παρακινεί;

Τι σε
ενοχλεί;

Ποιο είναι
το αγαπημένο σου υγιεινό φαγητό;

Ποιο είναι
το αγαπημένο σου παιχνίδι;

Ποιος είναι
ο αγαπημένος σου
συμμαθητής;

Τι σου αρέσει
στο βόλλεϋ;

Πες κάτι
που θαυμάζεις
σ' ένα φίλο σου!

Πώς φαντάζεσαι
τον εαυτό σου σε 10 χρόνια;

Ποιος είναι
ο αγαπημένος σου
αθλητής;

Αγαπώ το παιχνίδι.
Βρίσκω δύναμη.
Γελάω δυνατά.
Δίνω τον καλύτερο εαυτό μου.
Επιλέγω κάθε στιγμή.
Ζητώ βοήθεια.
Ηρεμώ όταν το χρειάζομαι.
Θέλω να γίνομαι καλύτερος.
Ικανοποιούμαι από όσα πετυχαίνω.
Κάνω πολλά.
Λέω λίγα.
Μοιράζομαι.
Νοιάζομαι για την ομάδα.
Ξεπερνώ τους φόβους μου.
Ονειρεύομαι.
Προσπαθώ με όλες μου τις δυνάμεις.
Ρωτάω για να μάθω.
Στοχεύω ψηλά.
Τολμάω.
Υποδέχομαι νίκες και ήττες.
Φροντίζω το σώμα μου.
Χαμογελώ ευγενικά.
Ψάχνω το καλύτερο για την ομάδα μου.
Ωραία που νοιώθω όταν παίζω βόλλεϋ!!!

Γράψε το δικό σου αλφάβητο!!!



A.....

B.....

Γ.....

Δ.....

Ε.....

Ζ.....

Η.....

Θ.....

Ι.....

Κ.....

Λ.....

Μ.....

Ν.....

Ξ.....

Ο.....

Π.....

Ρ.....

Σ.....

Τ.....

Υ.....

Φ.....

Χ.....

Ψ.....

Ω.....

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ/ΑΡΘΡΑ

FIVB mini-volleyball εγχειρίδιο.

«Η φυσική αγωγή στην αρχή του 21^{ου} αιώνα».
(Βασιλική Δέρρη)

Φυσική αγωγή.
Υπ.Εθνικής παιδείας & θρησκευμάτων. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

CEV σχολικό εγχειρίδιο βόλεϊ για ΚΦΑ.

Mosston M. & Ashworth S. (1997)
Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής.

Zimmer R. (2007) Εγχειρίδιο ψυχοκινητικής.

Για μια καλύτερη φυσική αγωγή.
(Παπαϊωάννου Α., Θεοδωράκης Γ., Γούδας Μ. 2003)

ΑΠΘ – ΚΕΔΙΒΙΜ
Προπονητής αθλητικών ακαδημιών.

ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

www.fivb.org

www.volleyball.gr

www.peteacher.gr

www.teachervision.com

www.pecentral.org

www.volleon.com

EPAIZOVOLLEY

Ηλεκτρονική κοινότητα μάθησης ΚΦΑ

National Association for sport and physical Education (2004)
Moving into the future: National standards for phys.education

Επιστημονική επιμέλεια - δημιουργία:

Χρήστος Ντόζης, Γιώτα Κεφαλά

Επιμέλεια σκίτσων/σελίδων
Άννα Στάμογλου

**«Η παιδεία
είναι πανηγύρι της ψυχής...
...γιατί σ' αυτήν υπάρχουν
πολλά
θεάματα κι ακούσματα!»
Σωκράτης.**

