**Ονοματεπώνυμο:** Αναστασίου Σπυρίδων 5017

**Μάθημα:** Φυσική αγωγή

**Τάξη:** Δ΄ Δημοτικού

**Ώρα διδασκαλίας:** 3η (10:00-10:45)

**Θέμα:** Ποδόσφαιρο

**Στόχοι:**

* Να καλλιεργηθεί το ομαδικό πνεύμα των παιδιών.
* Να μάθουν να χρησιμοποιούν τα αντανακλαστικά τους και την αυτοσυγκέντρωσή τους.
* Να γνωρίσουν στοιχεία τεχνικής του αθλήματος.
* Να αναπτύξουν αξίες όπως η υπομονή και η ομαδικότητα.
* Να ανταποκρίνονται γρήγορα στις ανάγκες του αθλήματος.

**Εξοπλισμός:**

* Σφυρίχτρα (προαιρετικά).
* 2-3 Μπάλες ποδοσφαίρου.
* Κώνοι.
* Γήπεδο ποδοσφαίρου - αίθουσα γυμναστικής.

**Αναμενόμενα αποτελέσματα:**

* Να μάθουν τα παιδιά μέσω της εξάσκησης την έννοια της πάσας.
* Να μπορούν να κοντρολλάρουν την μπάλα.
* Να μάθουν την "ντρίπλα" και πότε να την εκτελούν.
* Να αποκτήσουν την ικανότητα να σουτάρουν από διαφορετικές πλευρές.

**Εισαγωγή:**

Θα συστηθούμε στην τάξη στην οποία θα κάνουμε μάθημα.

Θα ανακοινώσουμε το άθλημα/θέμα με το οποίο θα ασχοληθούμε.

Θα αριθμήσουμε τις ασκήσεις και τα παιχνίδια που θα κάνουμε σε αυτήν την ώρα .

Θα αρχίσουμε το μάθημα με το ζέσταμα των μαθητών το οποίο θα περιλαμβάνει:

Χαλαρό περπάτημα και μετά τζόκινγκ γύρω από τον χώρο (2-3 λεπτά).

Αρχή διατάσεων γύρω από το χώρο

Διατάσεις για τα χέρια και τα πόδια. (5-6 λεπτά)

**Κύριο μέρος:**

1η Άσκηση: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες η μία δίπλα στην άλλη. Βάζουμε στο τέλος του χώρου δυο κώνους από την απέναντι πλευρά των παιδιών. Δίνουμε την μπάλα στην αριστερή ομάδα και ζητάμε από τα μπροστινά παιδιά της κάθε ομάδας να προχωρήσουν προς τον κώνο δίνοντας πάσα το ένα στο άλλο μέχρι το τέλος της απόστασης. (5-10 λεπτά)

2η Άσκηση: Αφού είναι ήδη χωρισμένα από την προηγούμενη άσκηση, τους εξηγούμε την έννοια του κοντρόλ, η οποία είναι να μπορεί το παιδί να σταματάει με το πόδι του την μπάλα εντελώς και να μην του φεύγει. Στην συνέχεια τοποθετούμε την μια ομάδα απέναντι της άλλης. Δίνουμε την μπάλα στην μία ομάδα και της ζητάμε να την στείλει απέναντι, όπου το παιδί πρέπει να σταματήσει την μπάλα χωρίς να του φύγει. Έπειτα αυτό το παιδί πρέπει να γυρίσει στο τέλος της σειράς. Αυτό θα επαναληφθεί 2 φορές. (5-10 λεπτά)

3ηΆσκηση: Έπειτα, πρέπει να μάθουμε στα παιδιά την έννοια της ντρίπλας. Τοποθετούμε οριζόντια μπροστά από τις σειρές των παιδιών μια σειρά κώνων (3-4) και ζητάμε από τα παιδιά να περάσουν ανάμεσα ενώ έχουν στην κατοχή τους την μπάλα. Δεν πρέπει ωστόσο να χάσουν την μπάλα από τα πόδια τους ή να χτυπήσουν τους κώνους .(5-8 λεπτά)

4ηΆσκηση: Τελευταία δραστηριότητα, δεν θα γίνει σε ομάδες αλλά τα παιδιά θα παίρνουν μέρος ένα-ένα. Τοποθετούμε 3 κώνους, έναν στην αριστερή άκρη, έναν στο κέντρο και έναν στην δεξιά άκρη του γηπέδου. Τοποθετούμε μια μπάλα δίπλα στον κάθε κώνο και ζητάμε από τα παιδιά να κλωτσήσουν την μπάλα με στόχο να βάλουν γκολ. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να μάθουν να σουτάρουν από διαφορετικές γωνίες και όχι μόνο από μία.

**Τελικό μέρος**

Κάνουμε μια χαλαρή αποθεραπεία για την χαλάρωση των μυών.

Ρωτάμε τους μαθητές εάν έχουν κάποια απορία ή εάν δεν κατάλαβαν κάτι καλά για να το εξηγήσουμε ξανά.

Εάν υπάρχει χρόνος, αφήνουμε τα παιδιά να παίξουν μόνα τους ποδόσφαιρο για να εκτελέσουν τις τεχνικές που τους μάθαμε.