**Σταυρίδου Σοφία /Α.Μ:4966**

**Μάθημα:** Φυσική αγωγή

**Τάξη:** Δ΄ Δημοτικού

**Ώρα διδασκαλίας:** 10:45-11:30

**Θέμα:**Ασκήσεις για εμπέδωση-εξάσκηση των απλών κινήσεων του αθλήματος της καλαθοσφαίσης (μπάσκετ)

**Στόχοι:**

* Οι μαθητές να μάθουν να χωρίζονται σε ομάδες.
* Να μπαίνουν σε σειρά και να συνεργάζονται.
* Να συντονίζουν το σώμα τους και να συγκεντρώνονται.
* Να προσαρμόζονται στον χώρο και στον χρόνο.
* Να μάθουν απλές κινήσεις του αθλήματος της καλαθοσφαίσης (μπάσκετ)

**Εξοπλισμός:**

* Σφυρίχτρα (προαιρετικό)
* Μπάλες μπάσκετ
* Κώνοι

**Αναμενόμενα αποτελέσματα:**

* να γνωρίζουν βασικούς κανόνες έντιμης αθλητικής συμπεριφοράς
* να εφαρμόζουν κανόνες
* να έχουν εξασκηθεί στην εύρεση ελεύθερου χώρου για υποδοχή πάσας και σουτ σε συνθήκες παιχνιδιού μπάσκετ

**Εισαγωγή:**

Συγκέντρωση των μαθητών στο χώρο άθλησης και ενημέρωση σχετικά με το κινητικό παιχνίδι που θα παίξουν (χωρίς αναφορά στις επιδιώξεις του μαθήματος), ακολουθώντας τους κανόνες του.

**Κύριο μέρος:**

1η Άσκηση: Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες (μεικτές και ισόποσες) και τα βάζουμε τα τρέξουν γύρω από ένα κώνο με αλλαγή σκυτάλης 3 φορές. Όποια ομάδα τελειώσει πιο γρήγορα τότε νικάει. (Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει στην προθέρμανση.)

2η Άσκηση: Παίρνουμε δύο μπάλες μπάσκετ και τις δίνουμε στις δύο ομάδες , Στο παιχνίδι αυτό, ο μπροστινός που έχει τη μπάλα δίνει πάσα στον αμέσως επόμενο από πίσω του κάτω από τα πόδια του. Ο τελευταίος στην σειρά που παίρνει τη μπάλα πάει μπροστά και αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται έως ότου η ομάδα που πάει στο τέρμα νικήσει.

3η Άσκηση: Oι δύο ομάδες ανταλλάσουν ψηλές πάσες μεταξύ τους.

4η Άσκηση: Χωρίζουμε πάλι τα παιδιά σε δύο ομάδες (μεικτές και ισόποσες) και τα βάζουμε να τρέξουν με τη μπάλα χτυπώντας την κάτω συνεχόμενα γύρω από ένα κώνο με αλλαγή σκυτάλης 2 φορές.

**Τελικό μέρος**

Ασκήσεις χαλάρωσης και σύντομη συζήτηση αξιολόγησης του μαθήματος.