**Σχέδιο διδασκαλίας**

**Μάθημα:** Φυσική αγωγή

**Τάξη:** ΣΤ΄ Δημοτικού

**Ώρα διδασκαλίας:** 3η (10:00-10:45)

**Θέμα:** καλαθοσφαίριση( μπασκετ)

**Στόχοι:**

* Να αναπτύξουν το ομαδικό πνεύμα
* Να μάθουν να συνεργάζονται και να περιμένουν την σειρά τους
* Να μάθουν να συντονίζουν τα ματιά με τα χεριά τους
* Να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση και αυτοπειθαρχία
* Να μπορούν να κάνουν πάνω από μια δραστηριότητα την ίδιά στιγμή
* Να μάθουν να ελέγχουν την δύναμη τους όταν υπάρχουν και άλλες μεταβλητές που πρέπει να υπολογίσουν

**Εξοπλισμός:**

* Σφυρίχτρα (προαιρετικό)
* 4 μπάλες μπάσκετ
* Κώνοι
* Γήπεδο καλαθοσφαιρισης

**Αναμενόμενα αποτελέσματα:**

* Να μάθουν οι μαθητές την βασική στάση του σουτ στην καλαθοσφαίριση
* Να μπορούν να κάνουν ντρίμπλα με το χέρι
* Να διατυπώνουν και να μπορούν να περιγράφουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής του σουτ
* Να εκτελούν αυτόματα την ενέργεια που χρειάζεται για να σουτάρουν

**Εισαγωγή:**

Θα συστηθούμε στην τάξη στην οποία θα κάνουμε μάθημα

Θα ανακοινώσουμε το άθλημα/θέμα με το οποίο θα ασχοληθούμε στο σημερινό μάθημα

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 τρέξιμο( τζόκινγκ) 1-2 λεπτά

Περπάτημα μαζι με : 5-6 λεπτά

Ασκήσεις για τους ωμούς, Πλάτη ,ποδιά, χεριά  **8**

Σε ακίνητη στάση διατάσεις για πόδια /χεριά

**Κύριο μέρος:**

1η Άσκηση: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 4 ομάδες. Βάζουμε κώνους αναμεσά στις ομάδες και σαν σημάδια στην άλλη άκρη του γηπέδου καλαθοσφαίρισης. Δίνουμε στην κάθε ομάδα μια μπάλα της καλαθοσφαίρισης. Ύστερα ζητάμε από τους μαθητές να ντριμπλαρουν την μπάλα μέχρι τον κώνο και να γυρίσουν πίσω 2-3 λεπτά.

2η Άσκηση: Αφού είναι ήδη χωρισμένα από την προηγουμένη άσκηση τους ζητάμε πάλι να ντριπλαρουν την μπάλα μέχρι τον κώνο ,να σταματήσουν μπροστά του και να χτυπήσουν την μπάλα ώστε να πάει γύρο από τον κώνο χωρίς να την χάσουν και μετά να επιστρέψουν στην θέση τους . Αυτό θα γίνει μια φορά με το δεξί χέρι και μια με το αριστερό. 5 λεπτά

3ηΆσκηση: Ενώνουμε τις 4 ομάδες των παιδιών σε 2 ομάδες και τους βάζουμε μπροστά από μια μπασκέτα την κάθε ομάδα και τους δείχνουμε την τεχνική του σουτ. Έπειτα τους ζητάμε να σουτάρουν 3-4 λεπτά

4ηΆσκηση: Αφού έχουν μάθει το πως να σουτάρουν για να τους δυσκολέψουμε τους βάζουμε να κάνουν να ένα άλμα ενώ σουτάρουν . 3-4 λεπτά

5ηΆσκηση: Παίρνουμε τις δυο ομάδες και τους βάζουμε να παίξουν ένα παιχνίδι με σουτ. Το πρώτο άτομο ρίχνει ένα σουτ και ο επόμενος προσπαθεί να τον κάψει. Εάν ο δεύτερος στην σειρά βάλει το σουτ τότε αυτός που ήταν πρώτος χάνει. Εάν όμως ο πρώτος το βάλει τότε ο δεύτερος παίρνει τον ευάλωτο ρολό καθώς ο τρίτος στην σειρά είναι αυτός που προσπαθεί να τον κάψει εάν βάλει πρώτος καλάθι. 7-8 λεπτά

6ηΆσκηση: Αφού έχουμε ήδη 2 ομάδες βάζουμε τα παιδιά να παίξουν ένα μεγάλο παιχνίδι καλαθοσφαίρισης για την υπόλοιπη ώρα που μας μένει για να χρησιμοποιήσουν/εξασκήσουν όλα όσα έμαθαν στις υπόλοιπες ασκήσεις 10 λεπτά

**Τελικό μέρος**

Κάνουμε μια αποθεραπεία 1-2 λεπτά

Ρωτάμε τους μαθητές εάν έχουν κάποια απορία σχετικά με το μάθημα

Ρωτάμε τους μαθητές εάν τους άρεσε το μάθημα και τους επιβραβεύουμε για την καλή συμπεριφορά τους