

ΚΑΡΤΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ 1.1

1. Η καρδιακή μου συχνότητα στην ηρεμία είναι... _____
2. Η καρδιακή μου συχνότητα μετά την άσκηση με το περπάτημα είναι... _____
3. Η καρδιακή μου συχνότητα μετά την άσκηση με το χαλαρό τρέξιμο είναι... _____
4. Η καρδιακή μου συχνότητα μετά την άσκηση με το έντονο τρέξιμο είναι... _____
5. Η καρδιακή μου συχνότητα μετά την άσκηση με το παιχνίδι είναι... _____

ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ 1.2**Στάση ετοιμότητας**

Είναι το άνοιγμα των ποδιών στο ύψος των ώμων;

Είναι τα πέλματα παράλληλα;

Είναι τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα;

Είναι οι αγκώνες κοντά στο σώμα;

**Αμυντική στάση**

Είναι η βάση στήριξης μεγάλη;

Είναι τα γόνατα λυγισμένα;

Είναι τα χέρια ψηλά και οι αγκώνες λυγισμένοι;

Είναι ο κορμός όρθιος;

**Μετακίνηση με πλάγια βήματα**

Είναι το ένα πόδι μακριά από το άλλο;

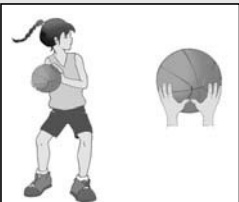
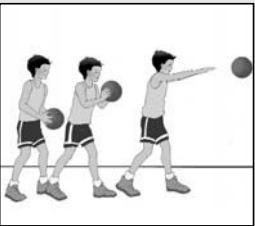
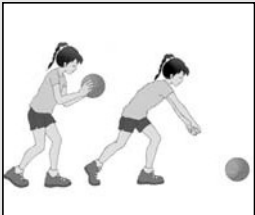
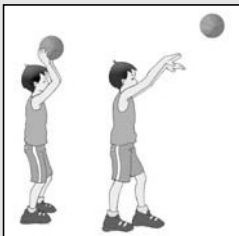
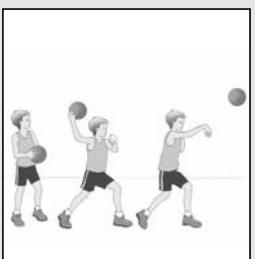
Παραμένουν τα πόδια μακριά το ένα από το άλλο κατά τη μετακίνηση;

Είναι ο κορμός όρθιος;

Παραμένει το σώμα στο ίδιο ύψος κατά τη μετακίνηση;



ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 1.3

Το πιάσιμο της μπάλας					
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Σχηματίζουν τα δάχτυλα W;					
Είναι η μπάλα κοντά στο σώμα; (10-15εκ)					
Είναι οι αγκώνες λυγισμένοι;					
Είναι τα πόδια λυγισμένα; (στάση ετοιμότητας)					
Πάσα στήθους					
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Γίνεται το κράτημα της μπάλας με τα δάχτυλα;					
Γίνεται βήμα προς το δέκτη της μπάλας;					
Τεντώνουν οι αγκώνες;					
Είναι οι παλάμες στραμμένες προς τα κάτω στο τελείωμα της κίνησης;					
Σκαστή πάσα με 2 χέρια					
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Κρατιέται η μπάλα στο ύψος της μέσης;					
Γίνεται βήμα προς το δέκτη της μπάλας;					
Τεντώνουν οι αγκώνες;					
«Σκάει» η μπάλα στα 2/3 της απόστασης αυτού που κάνει την πάσα - δέκτη;					
Πάσα πάνω απ' το κεφάλι με 2 χέρια					
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Είναι η μπάλα πάνω απ' το κεφάλι;					
Είναι οι αγκώνες λυγισμένοι (όταν κρατάμε την μπάλα πάνω απ' το κεφάλι) και δείχνουν προς το δέκτη της μπάλας;					
Γίνεται βήμα προς το δέκτη της μπάλας;					
Δίνεται ώθηση στη μπάλα και με τους καρπούς;					
Μακρινή πάσα με 1 χέρι					
Σημεία ελέγχου (όταν η πάσα γίνεται με το δεξί χέρι)	Μαθητής Α		Μαθητής Β		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Βοηθάει το αριστερό χέρι στο ανέβασμα της μπάλας μέχρι και το ύψος του ώμου;					
Είναι η αριστερή πλευρά του μαθητή στραμμένη προς το δέκτη;					
Είναι το δεξί χέρι πίσω από την μπάλα;					
Τεντώνει ο αγκώνας στο σπρώξιμο της μπάλας και ο καρπός σπάει προς τα κάτω;					
Μαθητής Α: _____ Μαθητής Β: _____					

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 1.4

Σημεία ελέγχου πριν το σουτ	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πιάνεται η μπάλα κοντά στο σώμα με τα 2 χέρια;				
Είναι οι αγκώνες στραμμένοι προς το καλάθι;				
Βοηθούν την κίνηση προς τα πάνω και τα άλλα μέλη του σώματος (γόνατα, μέση);				
Σημεία ελέγχου στο σουτ	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι ο καρπός και ο αγκώνας σε μια ευθεία κάθετη προς το έδαφος;				
Σχηματίζουν ο αντίχειρας, ο δείκτης και ο καρπός το γράμμα Υ; Οι αγκώνες είναι στραμμένοι προς το καλάθι;				
Είναι όλο το σώμα τεντωμένο;				
Σημεία ελέγχου μετά το σουτ	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι ο αγκώνας τεντωμένος;				
Λυγίζει, «σπάει», ο καρπός προς τα εμπρός;				
Κρατά ο παίκτης το χέρι του τεντωμένο μέχρι να φτάσει η μπάλα στο καλάθι;				



Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____