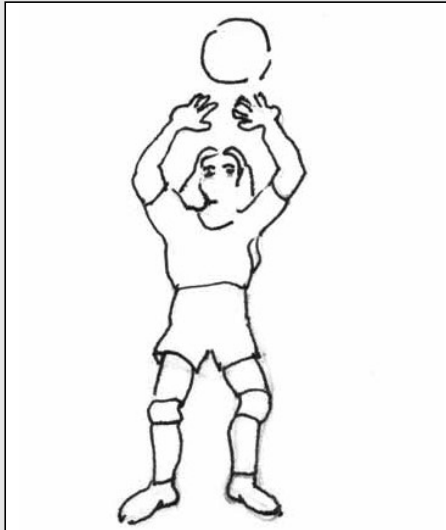


ΚΑΡΤΑ 3.4: Για το μάθημα 3.2.
Φύλλο κριτηρίων πάσας



1. Τα δάχτυλα των χεριών, σχηματίζουν τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

2. Συναντάς την μπάλα, μπροστά στο μέτωπο;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

3. Οι αγκώνες και τα γόνατα είναι λυγισμένα;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

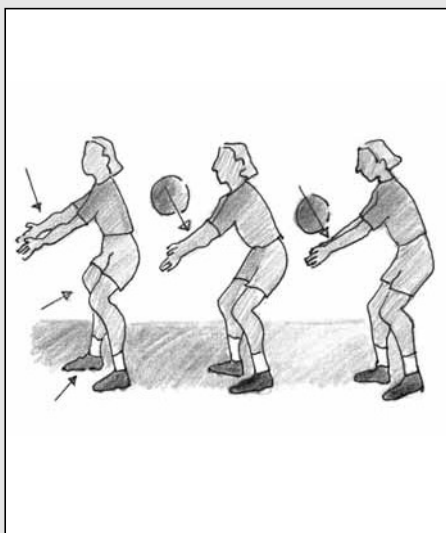
4. Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο οι ώμοι και το ένα προηγείται λίγο του άλλου;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

ΚΑΡΤΑ 3.5: Για το μάθημα 3.2.
Φύλλο κριτηρίων μανσέτας



1. Το ένα πόδι προηγείται του άλλου;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

2. Τα γόνατα είναι λυγισμένα;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

3. Τα χέρια δένουν, αφού τεντώσουν στους αγκώνες;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

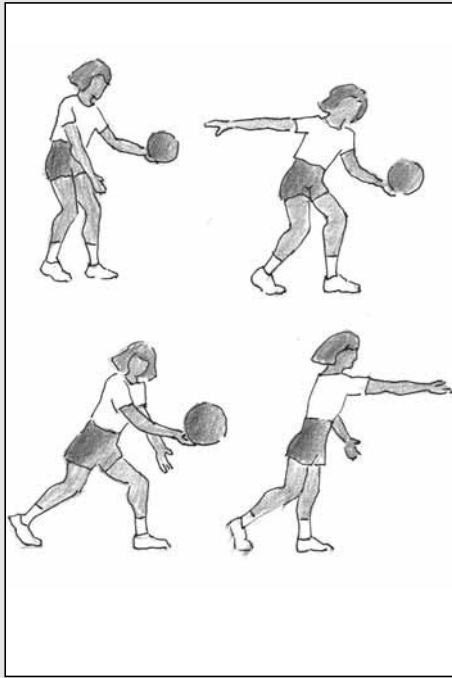
4. Το σημείο που η μπάλα έρχεται σε επαφή με τα χέρια είναι το πρώτο μέρος των πήχων;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

ΚΑΡΤΑ 3.6: Για το μάθημα 3.3.
Φύλλο κριτηρίων σερβίς από κάτω



1. Το αριστερό πόδι προηγείται του δεξιού;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

2. Τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα και ο κορμός γερμένος μπροστά;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

3. Το δεξί χέρι βρίσκεται πίσω και μόλις το αριστερό αφήσει την μπάλα, κινείται από τον ώμο και έρχεται να χτυπήσει την μπάλα με μπουνιά;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

4. Το σημείο που το χέρι έρχεται σε επαφή είναι πίσω και κάτω από την μπάλα και το βάρος μεταφέρεται από το πίσω στο μπροστινό πόδι;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

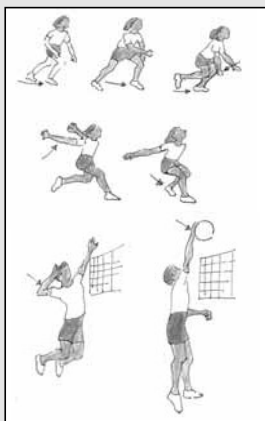
Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

ΚΑΡΤΑ 3.7: Για το μάθημα 3.3.
Κριτήρια αξιολόγησης νίκης-ήττας

Αποφεύγουν τη χρήση άσχημων εκφράσεων;	Ναι	Όχι
Αποφεύγουν τη χρήση ακραίων πανηγυρισμών μετά από νίκη;	Ναι	Όχι
Αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών;	Ναι	Όχι
Συγχαίρουν τους αντίπαλους μετά το παιχνίδι;	Ναι	Όχι
Αναγνωρίζουν και παραδέχονται το ξεχωριστό παιχνίδι των αντιπάλων;	Ναι	Όχι

Περιγραφή: Η αξιολόγηση γίνεται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού των μαθητών, από τον καθηγητή ή από το συμμαθητή τους. Η αξιολόγηση μπορεί να μετατραπεί σε αριθμό (πόντους), αν κάθε «ναι» βαθμολογείται με 2 και κάθε «όχι» με 1. Το σύνολο των βαθμών είναι το σκορ του κάθε μαθητή.

ΚΑΡΤΑ 3.8: Κριτήρια αξιολόγησης του επιθετικού χτυπήματος



1. Το σώμα σε χαλαρή θέση, το δεξί πόδι προηγείται του αριστερού;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐
Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

2. Ξεκινάς τη φορά με το αριστερό πόδι με ένα μικρό βήμα κατεύθυνσης, μετά ένα μεγαλύτερο βήμα-άλμα, ενώ τα χέρια κινούνται στο πρώτο βήμα μπροστά και στο δεύτερο πηγαίνουν πίσω για να πάρουν φορά;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐
Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

3. Το χτύπημα γίνεται με όλη την παλάμη, από πίσω και πάνω από την μπάλα, ενώ είσαι στον αέρα και έχεις έκταση του κορμού προς τα πίσω;

Προσπάθεια

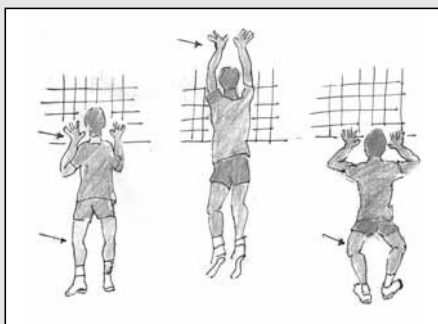
Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐
Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

4. Μετά το χτύπημα το χέρι τραβιέται από το δίχτυ και προσγειώνεται στα δάχτυλα των ποδιών σε απόσταση από το δίχτυ;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐
Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

ΚΑΡΤΑ 3.9: Κριτήρια αξιολόγησης της δεξιότητας του μπλοκ



1. Βρίσκεσαι σε θέση ετοιμότητας με τα δυο πόδια στο άνοιγμα των ώμων λυγισμένα και τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες στο ύψος του προσώπου (οι πήχεις παράλληλοι στο έδαφος);

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐
Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

2. Τα πόδια λυγίζουν (χαμηλώνει το κέντρο βάρους) για να εκτελέσεις το άλμα, ενώ τα χέρια τεντώνουν στους αγκώνες και κινούνται πάνω για να μπλοκάρουν;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐
Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

3. Ενώ είσαι στον αέρα, σχηματίζεις ένα τόξο με τα χέρια και τα πόδια προς τα μπροστά και τα χέρια σε απόσταση που να μη μπορεί η μπάλα να περάσει ανάμεσα;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐
Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

4. Τραβάς τα χέρια σου πίσω μετά το χτύπημα και προσγειώνεται μακριά από το δίχτυ στις μύτες των ποδιών σου;

Προσπάθεια

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐
Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

ΚΑΡΤΑ 3.10: Κριτήρια ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας

Αν είσαι διατητής:

Σφυρίζεις όλα τα φιλέ σωστά	Ναι	Όχι
Σφυρίζεις τις γραμμές σωστά	Ναι	Όχι
Σφυρίζεις τα λάθος χτυπήματα σωστά	Ναι	Όχι