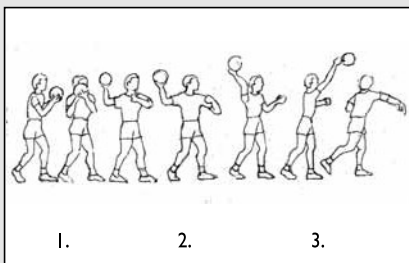


ΚΑΡΤΑ 6.1: Για τα μαθήματα 6.1, 6.2. Φύλλο κριτηρίων βασικής ρίψης πάνω από τον ώμο (πάσα)



Σημείωση: Τα τρία κριτήρια αντιστοιχούν στις θέσεις 1, 2 και 3 αντίστοιχα.

1. Η μπάλα ψηλά και πίσω από το κεφάλι.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

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

2. Το κορμί στρίβει, το βάρος έρχεται μπροστά.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

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

3. Η μπάλα κατεβαίνει με λύγισμα του αγκώνα.

Ο καρπός «σπρώχνει» την μπάλα προς τα κάτω.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

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

ΚΑΡΤΑ 6.2: Για τα μαθήματα 6.1 και 6.7. Δοκιμασία αξιολόγησης επιδεξιότητας και ευστοχίας στη ρίψη στη χειροσφαίριση

Τεστ 6 ρίψεων

Σκοπός: Να αξιολογηθεί η ικανότητα των μαθητών/τριών σε βασικές δεξιότητες της χειροσφαίρισης (ντρίμπλα, βηματισμοί, ρίψη με άλμα).

Εξοπλισμός: Χρονόμετρο και 6 μπάλες χειροσφαίρισης Νο 2.

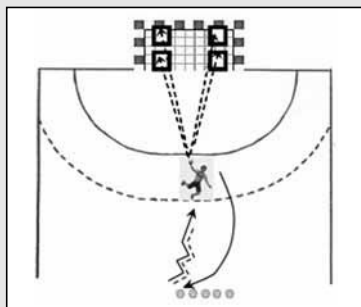
Μπορείτε να τοποθετήσετε αντικείμενα στις 4 γωνίες του τέρματος (στεφάνια, κουτιά, καρέκλες, κ.λπ.) για να ορίσετε πιο συγκεκριμένα το στόχο. Το τεστ μπορεί να διεξαχθεί και με το τέρμα «ζωγραφισμένο» σε τοίχο. Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να «ζωγραφίσετε» τα σημεία που θα κατευθύνονται οι ρίψεις.

Εκτέλεση: Στη γραμμή του κέντρου τοποθετούνται έξι μπάλες.

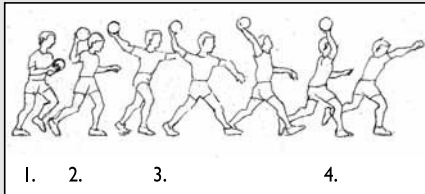
Το παιδί που αξιολογείται παίρνει μια μπάλα κάθε φορά, κάνει 2-3 ντρίμπλες και σουτάρει με άλμα πατώντας μέσα από τη γραμμή των 9 μέτρων. Πρέπει να στέλνει την μπάλα στα «παραθυράκια-στόχους» του τέρματος στις πάνω και κάτω γωνίες. Δεν επιτρέπεται να σουτάρει 2 συνεχόμενες φορές στον ίδιο στόχο. Πρέπει να δοκιμάσει τουλάχιστον μία ρίψη σε κάθε στόχο. Σωστές θεωρούνται οι ρίψεις που καταλήγουν μέσα στους στόχους. Για να ολοκληρωθεί το τεστ, μετά την τελευταία (6η) ρίψη, το παιδί πρέπει να επιστρέψει στη γραμμή του κέντρου.

Βαθμολόγηση: Η βαθμολογία του τεστ βγαίνει από το σύνολο του χρόνου που χρειάστηκε για να ολοκληρώσει τις 6 ρίψεις το παιδί, συν τους βαθμούς ποινής που υπολογίζονται σε δευτερόλεπτα. Κάθε ρίψη έξω από τους στόχους προσθέτει 4'' δευτερόλεπτα στη συνολική βαθμολογία. Κάθε λάθος, όπως βήματα, διπλή ντρίμπλα ή παραβίαση της γραμμής των 6 μέτρων, προσθέτει 2'' δευτερόλεπτα στη συνολική βαθμολογία. Ένας εξωτερικός παρατηρητής κρίνει την ευστοχία των ρίψεων και τους βαθμούς ποινής.

Σημείωση: Για τη συντομότερη ολοκλήρωση της δοκιμασίας, μπορεί αυτή να διεξάγεται ταυτόχρονα και στα δύο τέρματα. Αν δεν υπάρχουν 12 μπάλες, τότε κάθε ομάδα έχει από 3 μπάλες και αναλαμβάνουν να επαναφέρουν τις μπάλες 2 παιδιά. Το ένα μαζεύει τις μπάλες από το τέρμα και τις πετάει στο άλλο στη γραμμή του κέντρου, όπου και τοποθετούνται για να συμπληρώσει τις 6 ρίψεις κάθε δοκιμαζόμενος/η.



ΚΑΡΤΑ 6.3: Για το μάθημα 6.3. Φύλλο κριτηρίων βασικής ρίψης με 3 βήματα



Σημείωση: Τα τέσσερα κριτήρια αντιστοιχούν στις θέσεις 1, 2, 3 και 4 αντίστοιχα.

1. 1ο και 2ο βήμα: Η μπάλα πηγαίνει πίσω από το κεφάλι, πάνω από τον ώμο.

Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

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

2. 3ο βήμα: Η μπάλα ανεβαίνει ψηλά.

Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

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

3. Το κορμί στρίβει, το βάρος έρχεται μπροστά.

Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

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

4. Η μπάλα κατεβαίνει με λύγισμα του αγκώνα. Ο καρπός «σπρώχνει» την μπάλα προς τα κάτω.

Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

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

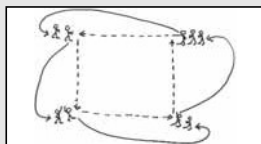
ΚΑΡΤΑ 6.4: Για τα μαθήματα 6.1 και 6.7. Πρωτόκολλο καταγραφής επίδοσης μαθητών στη δοκιμασία αξιολόγησης επιδεξιότητας στη χειροσφαίριση και ευστοχίας στη ρίψη

Όνοματε- πώνυμο	Άστοχες ρίψεις	Βήματα	Διπλή ντρίμπλα	Παραβίαση γραμμής 6 μ.	Σύνολο ποινής	Χρόνος εκτέλεσης	Συνολικός Χρόνος
1.....							

ΚΑΡΤΑ 6.5: Για τα μαθήματα 6.1 και 6.7. Φύλλο καθορισμού στόχων για τη δοκιμασία επιδεξιότητας και ευστοχίας στη χειροσφαίριση

Σε πόσο χρόνο ολοκλήρωσες τις 6 ρίψεις; _____ Πόσες άστοχες ρίψεις είχες; _____
 Πόσα λάθη έκανες; _____ Ποια λάθη έκανες; _____
 Πόσο χρόνο ποινής είχες; _____ Πόσο συνολικό χρόνο είχες; _____
 Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από 6 μαθήματα:
 Στόχος στο 7ο μάθημα.
 Χρόνος 6 ρίψεων: _____ Αριθμός άστοχων ρίψεων: _____ Αριθμός λαθών: _____
 Χρόνος ποινής _____ Συνολικός Χρόνος _____

ΚΑΡΤΑ 6.6: Για το μάθημα 6.3. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στην πάσα



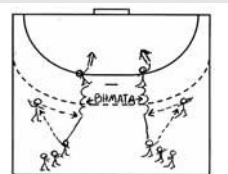
Μοιράζετε σε 4 σημεία που σχηματίζουν τετράγωνο. Κάνετε πάσα με βηματισμό και τρέχετε προς το σημείο που κάνατε πάσα.
Παραλλαγές: Μπορείτε να αλλάζετε τη φορά της μπάλας, να κάνετε διαγώνιες πάσες, κ.λπ.

ΚΑΡΤΑ 6.7: Για το μάθημα 6.3. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στους βηματισμούς

Παιχνίδι με βηματισμούς
(2 ομάδες, 1 μπάλα)

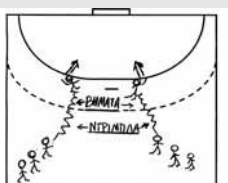
Σε καθορισμένο χώρο, δύο ομάδες προσπαθούν να κρατήσουν την μπάλα στην κατοχή τους.
Κανονισμός: αφού πάρει την μπάλα κάθε παιδί, πρέπει να κάνει 2 μέχρι 3 βήματα πριν πασάρει, διαφορετικά αλλάζει κατοχή η μπάλα.

ΚΑΡΤΑ 6.8: Για το μάθημα 6.3. Κάρτα δραστηριότητας για τη βασική ρίψη με βηματισμό



Σε 2 σειρές, δίνετε πάσα, υποδέχεστε την μπάλα από τον πασαδόρο και κάνετε ρίψη με βηματισμό.
Προσπαθήστε να υποδεχτείτε την μπάλα στο δεξί πόδι (για δεξιόχειρες).
Οι ρίψεις γίνονται εναλλάξ από τις δυο σειρές.
Οι τερματοφύλακες και οι πασαδόροι αλλάζουν τακτικά.

ΚΑΡΤΑ 6.9: Για το μάθημα 6.3. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στους βηματισμούς



Σε 2 σειρές, κάνετε ντρίμπλα, πιάνετε την μπάλα και κάνετε ρίψη με βηματισμό (μέχρι 3 βήματα).
Προσπαθήστε να πιάσετε την μπάλα στο δεξί πόδι (για δεξιόχειρες).
Οι ρίψεις γίνονται εναλλάξ από τις δύο σειρές.
Οι τερματοφύλακες και οι πασαδόροι αλλάζουν τακτικά.

ΚΑΡΤΑ 6.10: Για το μάθημα 6.3. Κουίζ γνώσεων για κανονισμούς που αφορούν στη σωματική επαφή

Στο χάντμπολ:

Δεν επιτρέπεται η σωματική επαφή.

Δεν επιτρέπεται το σπρώξιμο από πίσω ή τράβηγμα του αντιπάλου.

Επιτρέπεται η σωματική επαφή αρκεί να μη χάσει την ισορροπία του ο αντίπαλος.

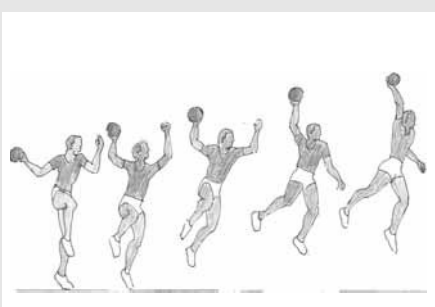
Δεν επιτρέπεται το κράτημα ή αγκάλιασμα αντιπάλου.

Επιτρέπεται να κλείνεις με το σώμα σου το δρόμο του αντιπάλου.

Σωστό Λάθος

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

ΚΑΡΤΑ 6.11: Για το μάθημα 6.4. Φύλλο κριτηρίων ρίψης με άλμα



2.

3.

1. «Παίρνω φόρα»: 2 έως 3 βήματα, η μπάλα ψηλά.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

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

2. «Πατάω»: (δεξιόχειρες) τελευταίο βήμα με αριστερό πόδι. Το αριστερό χέρι δείχνει προς την εστία. Το δεξί γόνατο σηκώνεται στα πλάγια.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

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

3. «Στρίβω και Σουτάρω»: στον αέρα, στρίβω το κορμί μου μπροστά και σουτάρω. Η μπάλα κατεβαίνει με ελαφρύ λύγισμα του αγκώνα, το μπράτσο περνάει κοντά από το αυτί.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

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

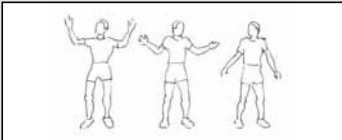
ΚΑΡΤΑ 6.12: Για το μάθημα 6.5. Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής για κανονισμούς που αφορούν τους βηματισμούς

Στο χάντμπολ, αφού υποδεχτούμε την μπάλα, μέχρι πόσα βήματα μπορούμε να κάνουμε;	Όσα θέλουμε ☐	Μέχρι 2 ☐	Μέχρι 3 ☐
Αφού υποδεχτούμε την μπάλα, είναι υποχρεωτικό να ντριμπλάρουμε αμέσως;	Ναι ☐	Εξαρτάται ☐	Όχι ☐
Πόσες φορές μπορούμε να ντριμπλάρουμε;	Όσο θέλουμε ☐	1 φορά ☐	3 φορές ☐
Μέχρι πόσα βήματα μπορούμε να κάνουμε μετά από ντρίμπλα;	Δυο ☐	Τρία ☐	Κανένα ☐
Αφού υποδεχτούμε την μπάλα, είναι υποχρεωτικό να ντριμπλάρουμε αμέσως;	Όχι ☐	Ναι ☐	Εξαρτάται ☐

ΚΑΡΤΑ 6.13: Για το μάθημα 6.6. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση του τερματοφύλακα

1. Διαλέξτε μια από τις 3 βασικές θέσεις τερματοφύλακα.

Βασικές θέσεις τερματοφύλακα
Ψηλή Μεσαία Χαμηλή



2. Δοκιμάστε να κάνετε ψηλές, μεσαίες, χαμηλές αποκρούσεις και προς τις δυο πλευρές (δεξιά-αριστερά)

Αποκρούσεις:
Ψηλή Μεσαία Χαμηλή



ΚΑΡΤΑ 6.14: Για το μάθημα 6.6. Ερωτήσεις Καθοδηγούμενης Ανακάλυψης

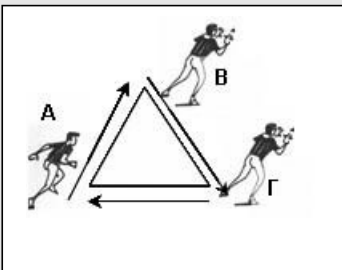
Ερωτήσεις

- Στο χάντμπολ, πότε είναι πιο εύκολο να βάλουμε γκολ;
- Οπότε, ποιος παίκτης της ομάδας μας έχει περισσότερες πιθανότητες να βάλει πιο εύκολα γκολ;
- Για εύκολο γκολ σε ποιόν πρέπει να πασάρουμε;
- Για να πάρετε εύκολα μια πάσα θα κινηθείτε;
- Αν πάρете την μπάλα, πού θα επιλέξετε να τρέξετε;
- Άρα τι πρέπει να προσέχουμε μέσα στο γήπεδο, για να βάλουμε πιο εύκολα γκολ;

Επιθυμητές απαντήσεις

- όταν είμαστε μόνοι μας, χωρίς άμυνα, ελεύθεροι.
- Αυτός που είναι ελεύθερος, μόνος, αφύλακτος.
- Στον ελεύθερο, μόνο, αφύλακτο συμπαίκτη.
- Προς τα εκεί που θα είμαι μόνος, στον ελεύθερο χώρο, στον κενό χώρο.
- Στον κενό χώρο, στον ελεύθερο χώρο, εκεί που θα είμαι μόνος, αφύλακτος, όπου δεν με προλαβαίνει ο αμυντικός
- Τον ελεύθερο χώρο, τα κενά.

ΚΑΡΤΑ 6.15: Για το μάθημα 6.7. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στην αμυντική μετακίνηση «έξοδος-επιστροφή»



A. Η κίνηση μπροστά γίνεται με κανονικό τρέξιμο.

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

B. Η κίνηση προς τα πίσω με διαγώνια πλάγια βήματα.

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

Γ. Η πλάγια κίνηση με πλάγια βήματα.

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