

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Παγόνα Μπουρνέλλη  
Ιωάννης Αγγελονίδης

Δήμητρα Κουτσούκη  
Δημήτρης Χατζόπουλος

Μαγδαληνή Ζωγράφου  
Ολυμπία Αγαλιανού

# Φυσική Αγωγή

## Γ' & Δ' Δημοτικού



Βιβλίο Εκπαιδευτικού

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ  
«ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

**Φυσική Αγωγή**  
**Γ' & Δ' Δημοτικού**  
**Βιβλίο Εκπαιδευτικού**

<b>ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ</b>	<b>Παγόνα Μπουρνέλλη</b> , Επίκουρος καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ <b>Δήμητρα Κουτσούκη</b> , Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ <b>Μαγδαληνή Ζωγράφου</b> , Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ <b>Ιωάννης Αγγελονίδης</b> , Αναπληρωτής καθηγητής του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ <b>Δημήτρης Χατζόπουλος</b> , Λέκτορας του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ <b>Ολυμπία Αγαλιανού</b> , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
<b>ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ</b>	<b>Γεώργιος Δογάνης</b> , Καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ <b>Γεώργιος Πανσεληνάς</b> , Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής <b>Αντώνιος Τσουσινίδης</b> , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
<b>ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ</b>	<b>Λαμπρινή Ζέρβα</b> , Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, πτυχιούχος της σχολής Καλών Τεχνών
<b>ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ</b>	<b>Δήμητρα Δελλή</b> , Φιλολόγος
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ</b>	<b>Κωνσταντίνος Μουντάκης</b> , τ. Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, Αν. Καθηγητής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου <b>Πέτρος Μπερερής</b> , Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ</b>	<b>Αρετή Καραθανάση</b> , Μόνιμη Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
<b>ΕΞΩΦΥΛΛΟ</b>	<b>Γαζετοπούλου Γιούλα</b> , Εικαστικός
<b>ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ</b>	<b>ACCESS Γραφικές Τέχνες Α.Ε.</b>

**Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:**  
«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
**Βλάχος Δημήτριος**  
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ  
Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Πράξη με τίτλο:

«Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Δημοτικό και το Νηπιαγωγείο»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου  
**Γεώργιος Τύπας**  
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου  
**Γεώργιος Οικονόμου**  
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

Παγόνα Μπουρνέλλη    Δήμητρα Κουτσούκη    Μαγδαληνή Ζωγράφου  
Ιωάννης Αγγελονίδης    Δημήτρης Χατζόπουλος    Ολυμπία Αγαλιανού

**Φυσική Αγωγή**  
**Γ' & Δ' Δημοτικού**  
**Βιβλίο Εκπαιδευτικού**



# Περιεχόμενα

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	9
Οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του βιβλίου .....	10
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1°</b>	
<b>ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ</b>	
Σκοπός του κεφαλαίου .....	13
Στοιχεία ψυχολογίας .....	13
Ανατροφοδότηση.....	14
Μέθοδοι διδασκαλίας των κινητικών δεξιοτήτων .....	14
Δημιουργία ευνοϊκών συνθηκών εκτέλεσης δεξιοτήτων.....	15
Ο ρόλος της ποικιλίας στην εξάσκηση των δεξιοτήτων .....	16
Βασικές αρχές εκτέλεσης δεξιοτήτων .....	16
Εξάσκηση φυσικών ικανοτήτων και δια βίου άσκηση .....	17
Παράδειγμα παιχνιδιών για τον υπολογισμό των αποστάσεων.....	17
Μέτρηση σφυγμού.....	18
Αντιδράσεις του δέρματος κατά την επιβάρυνση.....	18
Ένταση μαθήματος .....	18
Δομή των μαθημάτων για τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων.....	19
Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης .....	20
Διδασκαλία των αθλοπαιδιών με τη μέθοδο των παιχνιδιών .....	20
Θέματα διαθεματικής προσέγγισης .....	21
Μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής .....	22
Μέθοδοι αναπαραγωγής .....	24
Η μέθοδος του παραγγέλματος (The command style A).....	24
Η μέθοδος της εξάσκησης σε σταθμούς (the practice style B) .....	24
Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας (Reciprocal style C).....	25
Η μέθοδος του αυτοελέγχου (Self-Check Style, D).....	26
Η μέθοδος της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας της άσκησης (Enclusion style, E) .....	27
Μέθοδοι παραγωγής .....	27
Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας (Guided Discovery, Style F).....	27
Η μέθοδος της συγκλίνουσας εφευρετικότητας (Convergent discovery, style G) .....	28
Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας (divergent production, style H) .....	28
Μερικές σκέψεις σχετικές με τις μεθόδους διδασκαλίας.....	28
Δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης .....	29
Οδηγίες για τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.....	29
Ενδεικτικός περιληπτικός προγραμματισμός.....	31
Βιβλιογραφία .....	32

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2°****Α. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

Σκοπός της θεματικής ενότητας .....	35
Εισαγωγή .....	35
Διδακτικοί στόχοι του ψυχοκινητικού τομέα .....	36
Περιεχόμενο – Θέματα .....	36
Μέθοδος διδασκαλίας .....	37
Σύνοψη .....	38
Μαθήματα Ψυχοκινητικής Αγωγής .....	39
Βιβλιογραφία .....	56

**Β. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

Σκοπός της θεματικής ενότητας .....	57
Εισαγωγή .....	57
Μουσικοκινητική Αγωγή και Φυσική Αγωγή .....	58
Καλλιέργεια του ρυθμού .....	58
Μέσα της Μουσικοκινητικής Αγωγής .....	58
Ρυθμικές αξίες .....	58
Ήχος .....	59
Λόγος .....	59
Μουσική .....	59
Μουσικά όργανα .....	60
Μουσικοκινητική Αγωγή και διαθεματικότητα .....	60
Παιδαγωγικό Πλαίσιο .....	60
Σύνοψη .....	61
Μαθήματα Μουσικοκινητικής Αγωγής .....	62
Βιβλιογραφία .....	69

**Γ. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ**

Σκοπός της θεματικής ενότητας .....	71
Παιχνίδια .....	72
Βιβλιογραφία .....	82

**Δ. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ**

Σκοπός της θεματικής ενότητας .....	83
Αθλοπαιδιές .....	83
Γενικές διδακτικές οδηγίες .....	84
Καλαθοσφαίριση .....	86
Μαθήματα καλαθοσφαίρισης .....	87
Πετοσφαίριση .....	90
Μαθήματα πετοσφαίρισης .....	91
Ποδόσφαιρο .....	94
Μαθήματα ποδοσφαίρου .....	95

Χειροσφαίριση .....	98
Μαθήματα χειροσφαίρισης .....	99
Κλασσικός αθλητισμός .....	102
Δρόμοι ταχύτητας .....	103
Δρόμοι αντοχής .....	103
Μαθήματα δρόμων ταχύτητας .....	104
Μαθήματα δρόμων αντοχής .....	106
Άλμα .....	108
Ρίψεις .....	108
Μαθήματα αλμάτων .....	109
Μαθήματα ρίψεων .....	111
Βιβλιογραφία .....	113

**Ε. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ**

Σκοπός της θεματικής ενότητας .....	115
Ο λαϊκός παραδοσιακός χορός .....	115
Η Τεχνοτροπία του Ελληνικού Παραδοσιακού χορού .....	118
Διδακτικοί στόχοι – Διδακτική μεθοδολογία .....	118
Συνοπτικό διάγραμμα μιας ολικής περιγραφικής εικόνας του χορού .....	120
Καραγκούνα .....	120
Συρτό νησιώτικο .....	122
Παλαμάκια .....	123
Ποδαράκι .....	124
Τσακώνικος .....	124
Τοπικοί χοροί .....	126
Καμάρες .....	126
Γαϊτανάκι .....	126
Πιπέρι .....	126
Μαθήματα χορού .....	128
Βιβλιογραφία .....	139

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>**

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

Σκοπός του κεφαλαίου .....	141
Αξιολόγηση της διαδικασίας .....	141
Αξιολόγηση αποτελέσματος (επίδοσης) .....	142
Αξιολόγησης της διαδικασίας ή του αποτελέσματος; .....	142
Προϋποθέσεις για τη χρησιμοποίηση των τεστ .....	142
Αυθεντική αξιολόγηση .....	143
Η αξιολόγηση ως μέσον διδασκαλίας .....	144
Οργάνωση της αξιολόγησης .....	145
Σύνοψη .....	145
Βιβλιογραφία .....	146





# Εισαγωγή

Η συγγραφή βιβλίων Φυσικής Αγωγής αποτελεί ιστορικό σταθμό για τον κλάδο διότι πετύχαμε να καλύψουμε ένα μεγάλο κενό το οποίο υπήρχε και αποτελούσε σοβαρό πρόβλημα ως προς τον ετήσιο προγραμματισμό του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Τα βιβλία έχουν γραφεί με βάση το ενιαίο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (ΑΠΣ). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα όλοι οι εκπαιδευτικοί της Φυσικής Αγωγής να έχουν κοινό πρόγραμμα με συγκεκριμένους στόχους, περιεχόμενο, μεθόδους διδασκαλίας και τρόπο αξιολόγησης.

Το βιβλίο της Γ΄ και Δ΄ τάξης του δημοτικού σχολείου έχει γραφεί από την ίδια συγγραφική ομάδα η οποία έχει γράψει το βιβλίο της Α΄ και Β΄ τάξης. Το γεγονός αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υπάρχει μια συνέχεια και μια εξελικτική πορεία ως προς τους στόχους και το περιεχόμενο των μαθημάτων. Το βιβλίο δηλαδή της Α΄ και Β΄ θέτει τις βάσεις πάνω στις οποίες στηρίζεται το βιβλίο της Γ΄ και Δ΄ τάξης.

Για την Γ΄ και Δ΄ τάξη του δημοτικού σχολείου έχουν γραφεί δύο βιβλία. Το ένα βιβλίο απευθύνεται στον Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής, ενώ το άλλο απευθύνεται στο μαθητή.

**Το βιβλίο του Εκπαιδευτικού** Φυσικής Αγωγής αποτελείται από τρία επιμέρους κεφάλαια:

## **Κεφάλαιο 1ο Γενική Διδακτική**

Σκοπός του πρώτου κεφαλαίου είναι να παρουσιάσει και να αναλύσει τις μεθόδους διδασκαλίας και τους τρόπους βελτίωσης της παρακίνησης των μαθητών της Γ΄+Δ΄ τάξης. Να διευκρινίσει τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να αντιμετωπίζονται θέματα φυσικής κατάστασης με στόχο τη δια βίου άσκηση για υγεία και να προτείνει τρόπους εφαρμογής της διαθεματικής προσέγγισης μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

## **Κεφάλαιο 2ο**

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύεται το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής το οποίο χωρίζεται σε 5 θεματικές ενότητες.

1η θεματική ενότητα: Ψυχοκινητική αγωγή

2η θεματική ενότητα: Μουσικοκινητική αγωγή

3η θεματική ενότητα: Παιχνίδια

4η θεματική ενότητα: Μύηση στις Αθλοπαιδιές και τον Αθλητισμό

5η θεματική ενότητα Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

Για κάθε θεματική ενότητα δίνονται ειδικές διδακτικές οδηγίες και περιγράφονται όλα τα ημερήσια μαθήματα.

## **Κεφάλαιο 3ο**

Το τρίτο κεφάλαιο αναφέρεται στην αξιολόγηση η οποία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαιδευτικής διαδικασίας διότι πληροφορεί τους μαθητές, γονείς και εκπαιδευ-

τικούς για την πρόοδο των μαθητών. Οι πληροφορίες αυτές είναι σημαντικές για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας και τον καλύτερο σχεδιασμό της. Στις μικρές τάξεις, η αξιολόγηση, χρησιμοποιείται κυρίως ως ανατροφοδότηση των μαθητών.

**Το βιβλίο για το μαθητή** εμπεριέχει θέματα τα οποία αντιστοιχούν στις θεματικές ενότητες του βιβλίου για τον εκπαιδευτικό.

Στην πρώτη ενότητα ένας Έλληνας Ολυμπιονίκης οδηγεί τα παιδιά σε ένα ταξίδι μέσα στο χώρο και το χρόνο από την Μινωική εποχή μέχρι σήμερα με σκοπό να κατανοήσουν ότι η ιστορία του αθλητισμού στην Ελλάδα έχει άμεση σχέση με την ιστορία και τον πολιτισμό της χώρας μας. Γίνεται επίσης προσπάθεια εξοικείωσης με βασικές έννοιες σχετικές με τις αθλοπαιδιές και τα αγωνίσματα του στίβου δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην μπάλα η οποία κατέχει πρωταγωνιστικό ρόλο στο παιχνίδι του παιδιού ανεξαρτήτου ηλικίας. Οι σελίδες για την Ψυχοκινητική και τη Μουσικοκινητική αγωγή συμβάλλουν στην κατανόηση εννοιών σχετικών με τα αντίστοιχα γνωστικά αντικείμενα. Μέσα από τις σελίδες του πολιτισμού και της παράδοσης δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά να γνωρίσουν και να αγαπήσουν τον παραδοσιακό χορό, τα παραδοσιακά μουσικά όργανα, τα ήθη και έθιμα του τόπου μας έτσι ώστε να μπορέσουν να προσεγγίσουν πολύπλευρα και ουσιαστικά την ελληνική χορευτική παράδοση.

### Οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του βιβλίου

Για τη συγγραφή του βιβλίου της Γ΄ και Δ΄ τάξης ελήφθησαν υπόψη οι στόχοι, το περιεχόμενο, οι μέθοδοι διδασκαλίας και ο τρόπος αξιολόγησης, όπως ορίζονται στο βιβλίο της Α΄ και Β΄ τάξης. Τα μαθήματα δηλαδή τα οποία εμπεριέχονται στο βιβλίο της Α΄ και Β΄ τάξης είναι η βάση πάνω στην οποία έχει στηριχθεί η συγγραφή των μαθημάτων για τη Γ΄ και Δ΄ τάξη. Ο εκπαιδευτικός ο οποίος θα προσπαθήσει να διδάξει τα μαθήματα του βιβλίου της Γ΄ και Δ΄ τάξης ενώ τα παιδιά δεν θα έχουν τα δύο προηγούμενα χρόνια βιώσει και κατανοήσει την ύλη του βιβλίου της Α΄ και Β΄ τάξης, θα αντιμετωπίσει σοβαρά προβλήματα.

Ο μαθητής της Α΄ και Β΄ τάξης ήδη έχει αναπτύξει σε υψηλό επίπεδο την αίσθηση του χώρου και του χρόνου. Γνωρίζει την έννοια του σωματικού σχήματος. Μπορεί να κινηθεί στα επίπεδα του χώρου και προς όλες τις κατευθύνσεις. Έχει κατανοήσει τις έννοιες "ευθεία" και "καμπύλη", "μακριά - κοντά", "μέσα - έξω" και τις έχει εντάξει στο κινητικό του ρεπερτόριο. Έχει επίσης αναπτύξει τις κινητικές δεξιότητες εκείνες οι οποίες τον καθιστούν ικανό για όλες τις βασικές μορφές μετακίνησης. Έχει γίνει επιδέξιος στο να χειρίζεται μια μπάλα, ένα στεφάνι, ένα μπαλόνι. Μπορεί να συνεργάζεται με το ζευγάρι του, να αυτενεργεί και να δημιουργεί με την ομάδα του. Το πιο σημαντικό είναι ότι τα παιδιά έχουν αποκτήσει ήδη από την Α΄ και Β΄ τάξη ένα νέο κώδικα επικοινωνίας με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και έχουν κατανοήσει ότι το μάθημα της Φυσικής Αγωγής έχει δικούς του στόχους και περιεχόμενο και δεν είναι μόνο παιχνίδι και διασκέδαση. Γνωρίζει επίσης ότι σε κάθε μάθημα θα μάθει προοδευτικά κάτι καινούργιο το οποίο θα ενταχθεί στην προηγούμενη κινητική του γνώση και θα το καταστήσει όλο και πιο ικανό και επιδέξιο μέσα από διαδικασίες παιγνιώδους μορφής οι οποίες ταιριάζουν στα χαρακτηριστικά της ηλι-

κίας του.

Στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής δίνεται η δυνατότητα και σε αυτό το βιβλίο να προσαρμόσει τα ημερήσια μαθήματα, στις ανάγκες του δικού του σχολείου και των μαθητών του, χωρίς να διαφοροποιηθεί ως προς τις βασικές αρχές, δηλαδή τη θεματολογία και τους στόχους, τα οποία είναι προκαθορισμένα από το Αναλυτικό Πρόγραμμα. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής όμως, είναι ο μόνος υπεύθυνος για την επιλογή της σειράς των ημερήσιων μαθημάτων και μπορεί να επαναλάβει κάποια θέματα κατά την κρίση του με σκοπό να αναπτύξει περισσότερο στόχους τους οποίους θεωρεί σημαντικούς.

Στη θεματική ενότητα "Παιχνίδια" έχουμε καταγράψει 21 παιχνίδια και σχεδόν σε κάθε ημερήσιο μάθημα υπάρχει ένα προτεινόμενο παιχνίδι. Όπως αναφέρεται και στο βιβλίο της Α΄ και Β΄ τάξης ο εκπαιδευτικός έχει την ευχέρεια να επιλέξει ένα παιχνίδι από το βιβλίο αυτό ή από άλλο βιβλίο αρκεί να ταιριάζει στην ηλικία των μαθητών του. Αυτό το οποίο δεν συνιστούμε είναι να παίζουν τα παιδιά ένα παιχνίδι π.χ. "τα μήλα" από την αρχή της διδακτικής ώρας μέχρι το τέλος.

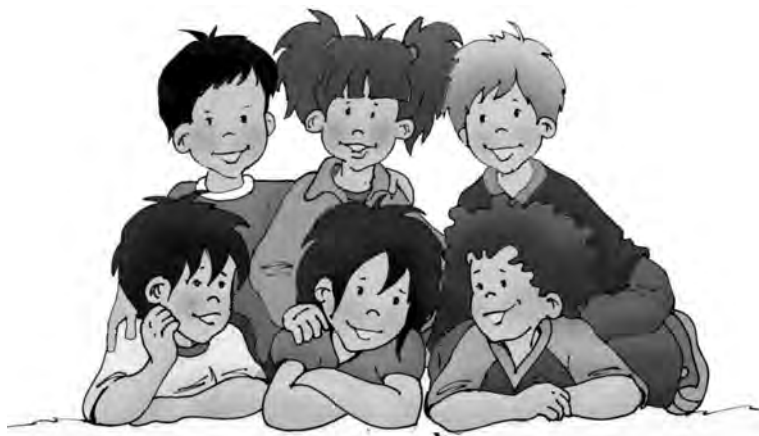
Στο τέλος κάθε ημερήσιου μαθήματος αναγράφεται το τι έμαθε το παιδί σήμερα, τα υλικά τα οποία είναι απαραίτητα για την διεξαγωγή του μαθήματος και ιδέες για διαθεματική προσέγγιση εννοιών οι οποίες έχουν σχέση με το θέμα του συγκεκριμένου μαθήματος.

Η νέα θεματική ενότητα στο βιβλίο της Γ΄ και Δ΄ είναι η μύηση στις αθλοπαιδιές και στο στίβο. Βασικός στόχος αυτής της θεματικής ενότητας είναι να βοηθήσουμε το παιδί να αναπτύξει όσο μπορεί τις δικές του φυσικές ικανότητες, τις κινητικές δεξιότητες και να μάθει να είναι συνεργάσιμο ώστε να βιώσει την αποδοχή από την ομάδα και να ενταχθεί σε αυτήν.

Όσον αναφορά το βιβλίο του μαθητή μπορείτε να προτρέψετε τα παιδιά να διαβάσουν κάποια θέματα τα οποία κατά την άποψη σας συνεισφέρουν θετικά στην κατανόηση εννοιών που έχουν σχέση με το προγραμματισμένο ημερήσιο μάθημα. Μπορείτε να συζητήσετε μαζί τους για θέματα τα οποία αναφέρονται στο βιβλίο σχετικά με τον αθλητισμό. Καλό θα ήταν να ακούσουν και τη δική σας άποψη για το πώς μπορεί να ασχοληθεί κάποιος με τον αθλητισμό και να απαντήσετε στα πιθανά ερωτήματά τους. Μπορείτε να τα κινητοποιήσετε να βρουν και άλλα στοιχεία για την μπάλα και να τα παρουσιάσουν. Θα μπορούσατε να τα βοηθήσετε να γράψουν για τα παραδοσιακά παιχνίδια της περιοχής του σχολείου τους ή να κάνουν μια έκθεση με εικόνες και ζωγραφιές από παραδοσιακά μουσικά όργανα, παραδοσιακές φορεσιές, μουσικές και χορούς. Μη διστάσετε να ζητήσετε και τη συνεργασία άλλων συναδέλφων ή ακόμα και των γονέων των παιδιών. Πιθανόν κάποιοι από αυτούς να είναι ειδικοί σε κάποια θέματα, όπως για παράδειγμα να παίξουν ένα παραδοσιακό όργανο ή να είναι ζωγράφοι ή και αθλητές. Κάντε ένα άνοιγμα του σχολείου σας προς την κοινωνία. Τα αποτελέσματα θα είναι σίγουρα θετικά και για σας και για τα παιδιά και για το σχολείο σας.

Η επιτυχής διδασκαλία και αυτού του βιβλίου εξαρτάται από τη δική σας στάση απέναντί του. Να θυμάστε ότι η σειρά των μαθημάτων αλλά και το περιεχόμενο είναι ενδεικτικά. Κανείς δεν μπορεί να σας υποδείξει τι θα διδάξετε και με ποιο τρόπο στα δικά σας παιδιά. Μόνο εσείς γνωρίζετε τις ιδιαιτερότητες των χώρων του δικού σας σχολείου και τα χαρακτηριστικά των δικών σας μαθητών. Χρησιμοποιήστε τα μαθήματα του βιβλίου

σαν ιδέες οι οποίες μαζί με τις δικές σας γνώσεις τη φαντασία και τη δημιουργικότητά σας σίγουρα θα επιφέρουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>

## Γενική διδακτική

### Σκοπός του κεφαλαίου:

Να παρουσιάσει και να αναλύσει περιληπτικά τα σημαντικότερα θέματα της διδακτικής της Φυσικής Αγωγής.

### Στόχοι:

1. Να παρουσιάσει τρόπους βελτίωσης της παρακίνησης των μαθητών στη Φυσική Αγωγή.
2. Να διευκρινίσει τους τρόπους με τους οποίους θα πρέπει να αντιμετωπίζονται θέματα φυσικής κατάστασης στη Φυσική Αγωγή με στόχο τη δια βίου άσκηση για υγεία.
3. Να παρουσιάσει μεθόδους διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής.
4. Να παρουσιάσει δυνατότητες εφαρμογής στρατηγικών μάθησης τις οποίες προτείνει η ψυχολογία.
5. Να δώσει κατευθυντήριες γραμμές για τη διδασκαλία παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

**Λέξεις κλειδιά:** Μέθοδοι διδασκαλίας, φυσική κατάσταση σε σχέση με τη δια βίου άσκηση για υγεία, ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης, ευνοϊκό κλίμα μάθησης.

## Στοιχεία ψυχολογίας

### Η συμμετοχή των παιδιών σε κινητικές δραστηριότητες

Οι λόγοι της συμμετοχής των παιδιών σε κινητικές δραστηριότητες είναι ποικίλοι. Θα μπορούσαν δε να ταξινομηθούν στις πιο κάτω έξι κατηγορίες. Οι κατηγορίες έχουν άμεση σχέση μεταξύ τους και τα όρια είναι ρευστά. Επίσης, η σειρά παρουσίασής τους δεν αποτελεί κριτήριο για τη σπουδαιότητά τους:

- Η βίωση χαράς και ευεξίας.
- Η απόκτηση εμπειριών μέσω της εξερεύνησης και ανακάλυψης.
- Η έκφραση μέσω της κίνησης.
- Η εξάσκηση και η βελτίωση.
- Ο ανταγωνισμός.
- Η επιθυμία να ανήκουν σε κάποια ομάδα.

Οι λόγοι συμμετοχής των μαθητών σε κινητικές δραστηριότητες αναλύονται εκτενέστερα στο βιβλίο της Α' και Β' τάξης. Ο κάθε μαθητής έχει τους δικούς του λόγους για τους οποίους συμμετέχει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Όταν στους μαθητές δίνεται η δυνατότητα να ικανοποιήσουν τους λόγους για τους οποίους συμμετέχουν στη Φυσική Αγωγή, οι μαθητές νιώθουν ικανοποιημένοι. Η εσωτερική παρακίνηση των μαθητών

αυξάνεται όταν: α) φέρουν εις πέρας επιτυχώς ασκήσεις προσαρμοσμένες στις ικανότητές τους, β) αισθάνονται ότι η άποψή τους είναι σεβαστή και λαμβάνεται υπόψη από τον εκπαιδευτικό και γ) αναπτύσσουν καλές διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στο μάθημα (εφαρμόζονται κανόνες συμπεριφοράς, βλ. πρωτόκολλα και ευνοϊκό κλίμα μάθησης στο βιβλίο της Α-Β τάξης). Αυξάνεται έτσι η πιθανότητα, να νιώσουν την ανάγκη να ασχοληθούν στο μέλλον με κάποια δραστηριότητα που τους άρεσε, για να ξανανιώσουν τη χαρά της ικανοποίησης που ένιωσαν, όταν ασχολήθηκαν με την ίδια δραστηριότητα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Προκειμένου να ενισχυθεί η εσωτερική παρακίνηση των μαθητών, προτείνουμε στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής να εφαρμόσει τις οδηγίες που αναφέρονται στο 3ο κεφάλαιο του βιβλίου για τον διδάσκοντα της Α' + Β' Δημοτικού. Επίσης, ο καθορισμός συγκεκριμένων ποιοτικών ή/και ποσοτικών στόχων σε κάθε άσκηση επηρεάζουν σημαντικά την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών. Περισσότερες πληροφορίες για τον καθορισμό των στόχων δίνονται στο βιβλίο του διδάσκοντα της Α' + Β' τάξης.

### Ανατροφοδότηση

Η ανατροφοδότηση αποτελεί απαραίτητο συστατικό της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας, δεν είναι αρκετό ο εκπαιδευτικός να επιβραβεύει απλά τους μαθητές (π.χ. μπράβο, πολύ καλά κ.τ.λ.). Προκειμένου να έχει νόημα η επιβράβευση και να είναι αποτελεσματικός, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει επίσης να αναφέρει τι εκτέλεσαν σωστά οι μαθητές και τι θα πρέπει να κάνουν ώστε να βελτιωθούν ακόμη περισσότερο.

### Μέθοδοι διδασκαλίας των κινητικών δεξιοτήτων

Οι μέθοδοι διδασκαλίας, οι οποίες προέρχονται από την κινητική μάθηση αποτελούν παραλλαγές ή/και συνδυασμούς της ολικής και της μερικής μεθόδου. Στην ολική μέθοδο ο μαθητής εκτελεί τη δεξιότητα στο σύνολό της. Για τη διδασκαλία της δεξιότητας με την ολική μέθοδο ο εκπαιδευτικός:

1. Δημιουργεί ευνοϊκές συνθήκες εκτέλεσης (π.χ. κεκλιμένο επίπεδο για την εκτέλεση της κυβίστησης)
2. Δίνει ανατροφοδότηση για τα σημεία-κλειδιά της εκτέλεσης. Στη συνέχεια, ανάλογα με την πρόοδο του μαθητή παύουν οι ευνοϊκές συνθήκες και εκτελείται η δεξιότητα σε κανονικές συνθήκες.

Στη μερική μέθοδο, η δεξιότητα χωρίζεται στα επιμέρους στοιχεία που την απαρτίζουν και το καθένα από αυτά διδάσκεται χωριστά.

Η επιλογή της ολικής ή της μερικής μεθόδου εξαρτάται από τη «συνθετότητα», την «οργάνωση» και τη διάρκεια της δεξιότητας. Η συνθετότητα αναφέρεται στον αριθμό των μερών που απαρτίζουν τη δεξιότητα. Η οργάνωση αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο αυτά τα μέρη σχετίζονται μεταξύ τους (π.χ. εκτελούνται ταυτόχρονα ή διαδοχικά). Όταν μια δεξιότητα αποτελείται από πολλά μέρη, τότε έχει υψηλή συνθετότητα (π.χ. ένας χορός με διάφορες φιγούρες). Όταν τα μέρη που αποτελούν τη δεξιότητα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους, η δεξιότητα θεωρείται ότι είναι υψηλής οργάνωσης (π.χ. ρίψεις). Όταν μια δεξιότητα αποτελείται από λίγα μέρη (χαμηλή συνθετότητα) και υψηλή οργάνωση (όπως ρίψη, λάκτισμα κτλ.) η ολική θεωρείται ως η καταλληλότερη μέθοδος διδασκαλίας. Επίσης, όταν η διάρκεια εκτέλεσης της δεξιότητας είναι μικρή, τότε η εξάσκησή της με τη μερική μέθοδο είναι προβληματική (π.χ. λάκτισμα, υποδοχή μπάλας κ.τ.λ.).

Δεδομένου ότι στο δημοτικό σχολείο το σύνολο των δεξιοτήτων που διδάσκονται είναι απλές δεξιότητες, συνιστάται ως καταλληλότερη η ολική μέθοδος. Για παράδειγμα, για τη διδασκαλία του σουτ στο μπάσκετ από τη δεξιά πλευρά και απόσταση 1μ από το καλάθι, προτείνεται η εφαρμογή της ολικής μεθόδου και όχι της μερικής. Συγκεκριμένα, μετά την επίδειξη της δεξιότητας και την αναφορά των ποιοτικών κριτηρίων για την εκτέλεση της τεχνικής (όχι πάνω από 4), προτείνεται οι μαθητές να πηγαίνουν αμέσως στη μπάσκέτα και να εκτελούν σουτ, χωρίς τη χρήση προασκήσεων. Ο καλύτερος τρόπος για να μάθει κανείς μια απλή δεξιότητα είναι να την εκτελέσει και αφού ο εκπαιδευτικός δει τον τρόπο εκτέλεσης να δώσει στο μαθητή την κατάλληλη ανατροφοδότηση για να τη βελτιώσει (βλ. δομή διδακτικής ώρας). Για αυτό είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να γνωρίζει τα κομβικά σημεία εκτέλεσης της δεξιότητας και να χρησιμοποιεί τις κατάλληλες λέξεις για την ανατροφοδότηση.

Εξάλλου, κατά την εφαρμογή της ολικής μεθόδου θα πρέπει ο εκπαιδευτικός να έχει υπομονή και κατανόηση. Για παράδειγμα, αναφέρει τα 3-4 κομβικά σημεία εκτέλεσης μιας δεξιότητας στην αρχή του μαθήματος, τα οποία κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης δεν εφαρμόζουν οι μαθητές, είτε γιατί δεν τα άκουσαν, είτε γιατί δεν κατάλαβαν κ.τ.λ. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να αποφεύγει επικριτικά σχόλια και να δίνει την κατάλληλη ανατροφοδότηση.

Εάν παρόλα αυτά κάποιος εκπαιδευτικός θεωρεί ότι η καταλληλότερη μέθοδος διδασκαλίας είναι η μερική, θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός με τις προασκήσεις που χρησιμοποιεί. Ένα παράδειγμα προβληματικής προάσκησης: στο σουτ στο μπάσκετ ο μαθητής κρατά τη μπάλα και εκτελεί ατομικά σουτ. Ρίχνει τη μπάλα ψηλά στον αέρα και την ξαναπιάνει. Για να ρίξει όμως τη μπάλα ψηλά και για να την ξαναπιάνει στο ίδιο σημείο, θα πρέπει να δημιουργήσει τόξο στη μέση του, πράγμα το οποίο δεν πρέπει να γίνεται κατά την σωστή εκτέλεση του σουτ. Στη δεξιότητα του σουτ, ο κορμός πρέπει να είναι ίσιος με μια μικρή κλίση μπροστά και το βλέμμα στο στόχο. Με την προαναφερόμενη προάσκηση λοιπόν δίνουμε, λανθασμένες οδηγίες για την σωστή εκτέλεση της δεξιότητας.

Άλλο παράδειγμα προβληματικής προάσκησης: η διδασκαλία της πάσας με τα δάχτυλα στο βόλεϊ όπου, τα παιδιά στηρίζονται στα γόνατα και να εκτελούν πάσες. Η προάσκηση αυτή επιβαρύνει χωρίς αμφιβολία τα γόνατα των μαθητών και θα πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγεται.

Συνοψίζοντας, μπορούμε να πούμε χωρίς αυτό να έχει απόλυτη εφαρμογή ότι για τη διδασκαλία των δεξιοτήτων πλεονεκτεί η εφαρμογή της ολικής μεθόδου. Στην περίπτωση δε κατά την οποία κρίνεται σκόπιμη η χρήση προασκήσεων, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να ελέγξει εάν η προάσκηση βοηθά πράγματι στην εκμάθηση της δεξιότητας.

## Δημιουργία ευνοϊκών συνθηκών εκτέλεσης δεξιοτήτων

Κατά την εφαρμογή της ολικής μεθόδου διδασκαλίας, απαιτείται ορισμένες φορές να δημιουργούμε ευνοϊκότερες συνθήκες για την εκτέλεση μιας δεξιότητας. Για παράδειγμα, στην κυβίστηση τοποθετούμε κεκλιμένο επίπεδο.

Οι συνθήκες εκτέλεσης μιας δεξιότητας μπορούν να γίνουν ευνοϊκότερες με τους εξής τρόπους:

1. *Ακουστική υποστήριξη.* Ο εκπαιδευτικός τονίζει τα σημεία κλειδιά της κίνησης με τη φωνή του («τώρα!»), με ρυθμική ομιλία, με αρίθμηση ή με παλαμάκι. Στο μπάσιμο στο μπάσκετ π.χ.ο εκπαιδευτικός με τη φωνή του τονίζει τη χρονική στιγμή, όπου πρέπει τα παιδιά να



πιάσουν τη μπάλα για την έναρξη των βημάτων («τώρα!»).

2. *Οπτική υποστήριξη για προσανατολισμό.* Οι βοήθειες αναφέρονται στη χώρο-δυναμική υποστήριξη της δεξιότητας. Η τοποθέτηση αντικειμένων στο έδαφος για προσανατολισμό (κώνοι, γραμμές κτλ.) π.χ., είναι ιδιαίτερα χρήσιμη κατά την εκμάθηση φοράς στο άλμα σε μήκος.
3. *Δυναμική υποστήριξη της κίνησης.* Χαρακτηριστική περίπτωση αυτής της μορφής βοήθειας είναι το σπρώξιμο με τα χέρια (στην κυβίστηση π.χ., ο εκπαιδευτικός βοηθά τον ασκούμενο).
4. *Ελάττωση της ταχύτητας εκτέλεσης της κίνησης.* Στην περίπτωση αυτή, ο μαθητής εκτελεί τη δεξιότητα με αργή κίνηση. Η εκμάθηση της φοράς της ρίψης ενός αντικειμένου π.χ., γίνεται με βάδισμα και όχι με τρέξιμο.
5. *Ελάττωση της δύναμης που απαιτείται για την εκτέλεση.* Στην περίπτωση αυτή, ο ασκούμενος εξασκείται με χαμηλότερες επιβαρύνσεις. Η διδασκαλία των ρίψεων π.χ., γίνεται με μικρότερα, ελαφρύτερα όργανα. Στο ποδόσφαιρο χρησιμοποιούμε πλαστικές ελαφριές μπάλες κ.τ.λ.

### Ο ρόλος της ποικιλίας στην εξάσκηση των δεξιοτήτων

Ο χρόνος εξάσκησης αποτελεί βασικό παράγοντα για την εκμάθηση των δεξιοτήτων. Όσο περισσότερος χρόνος διατίθεται για την εξάσκηση μιας δεξιότητας τόσο βελτιώνεται η ποιότητα της εκτέλεσής της. Ωστόσο, όταν αναφερόμαστε σε μικρά παιδιά, η μεγάλη διάρκεια της εξάσκησης μιας δεξιότητας ενέχει τον κίνδυνο της πρόκλησης ανίας. Αυτό μπορεί να αποφευχθεί με την ποικιλία. Η ποικιλία αναφέρεται είτε: α) στη μεταβολή των συνθηκών εξάσκησης μιας συγκεκριμένης δεξιότητας, είτε β) στην ταυτόχρονη εξάσκηση διαφορετικών δεξιοτήτων σε ένα μάθημα.

1. *Παράδειγμα για την μεταβολή συνθηκών εξάσκησης.* Όταν μια δεξιότητα εξασκείται σε διαφορετικές συνθήκες, αυξάνεται η παρακίνηση των μαθητών και η αποτελεσματικότητα διδασκαλίας της. Για παράδειγμα, ποικιλία συνθηκών εξάσκησης της ρίψης της μπάλας μπορεί να επιτευχθεί μεταβάλλοντας: α) το μέγεθος της μπάλας, β) την απόσταση, γ) το μέγεθος και τη μορφή του στόχου και δ) την κατεύθυνση της ρίψης (π.χ. από το πλάγια, από πάνω προς τα κάτω) κ.τ.λ.
2. *Ποικιλία δεξιοτήτων στο ίδιο μάθημα.* Η μάθηση είναι αποτελεσματικότερη όταν προσφέρεται ποικιλία δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος. Περισσότερες πληροφορίες αναφέρονται στο βιβλίο για τον διδάσκοντα της Α΄ + Β΄ τάξης.

### Βασικές αρχές εκτέλεσης δεξιοτήτων

Συνήθως, οι μαθητές της Γ΄ + Δ΄ τάξης μπορούν να εκτελούν σωστά τις δεξιότητες μετακίνησης (τρέξιμο, άλματα κ.τ.λ.) όμως συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα στην εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού αντικειμένων (π.χ. ρίψεις, πάσα με τα πόδια, κ.τ.λ.). Αυτό οφείλεται στην έλλειψη επαρκούς χρόνου εξάσκησης, ιδίως σε παιδιά των πόλεων. Γι αυτό προτείνεται να τους δίνεται χρόνος εξάσκησης και γνώσεις σχετικές με την εκτέλεση των δεξιοτήτων χειρισμού αντικειμένων. Ως ενδεικτικά παραδείγματα αναφέρονται η ρίψη, το λάκτισμα και η υποδοχή αντικειμένων:

1. *Ρίψη και λάκτισμα αντικειμένων.* Για την επιτυχή ρίψη ενός αντικειμένου είναι σημαντικό:
  - Το βλέμμα να εστιάζεται στο στόχο (κοιτάζουμε το σημείο που σημαδεύουμε).

- Το αντίθετο χέρι, ο ώμος και το πόδι να έχουν κατεύθυνση προς το στόχο.
  - Το χέρι ρίψης να είναι πίσω και πάνω από το κεφάλι (αντίθεση μελών σώματος).
  - Στην αρχή να εκτελούμε μια στροφή του κορμού μακριά από την κατεύθυνση ρίψης και στη συνέχεια με μια γρήγορη αναστροφή να αναπτύσσουμε δύναμη.
  - Το χέρι, αφού ρίξει το αντικείμενο, να συνεχίζει την κίνηση προς την ίδια κατεύθυνση. Οι αρχές αυτές ισχύουν σε γενικές γραμμές και για το λάκτισμα με τη διαφορά ότι στη δεξιότητα αυτή τα παιδιά πρέπει αρχικά να εστιάζουν στο στόχο και μετά στη μπάλα.
2. *Υποδοχή αντικειμένων.* Συχνά τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν πρόβλημα στην υποδοχή των αντικειμένων (είτε με το χέρι είτε με το πόδι). Σε σχέση με τις βασικές αρχές της υποδοχής αντικειμένων (είτε με το πόδι είτε με το χέρι) τα παιδιά θα πρέπει να κοιτάζουν τη μπάλα και να προσπαθούν να τοποθετούνται στην ευθεία της κατεύθυνσής της. Επίσης, είναι σημαντικό να μάθουν να απορροφούν την ορμή του επερχόμενου αντικειμένου. Βασική αρχή για τη διδασκαλία της υποδοχής της μπάλας είναι ότι θα πρέπει το χέρι (ή το πόδι), με το που έρχεται σε επαφή η μπάλα με τα δάχτυλα (ή το πόδι) αμέσως να κινηθεί προς τα πίσω, να λυγίσουν οι αγκώνες και να έρθει κοντά στο σώμα τους για να απορροφήσουν την ορμή της. Το επόμενο στάδιο για την υποδοχή της μπάλας με το χέρι, είναι να μάθουν ότι πρέπει να συμμετέχουν στην απορρόφηση και με τα πόδια ώστε λυγίζοντας τα το βάρος του σώματος να μεταφέρεται από το μπροστινό πόδι στο πίσω.

## Εξάσκηση φυσικών ικανοτήτων και δια βίου άσκηση

Οι φυσικές ικανότητες εξασκούνται στο σχολείο έμμεσα ως αποτέλεσμα της μάθησης των δεξιοτήτων και συμμετοχής σε αντίστοιχα παιχνίδια. Εκείνο που προέχει είναι να αποκτήσουν οι μαθητές γνώσεις και εμπειρίες που θα συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία.

Για παράδειγμα, σε σχέση με την αντοχή, ο στόχος δεν είναι η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. Στόχος των μαθημάτων είναι οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα τους στην κίνηση (χτύποι καρδιάς, αλλαγή χρώματος του δέρματος, αναπνοή κ.τ.λ.), να βελτιώσουν την τεχνική τρεξίματος, να αποκτήσουν την αίσθηση του τέμπο (ρυθμού τρεξίματος), του υπολογισμού του χρόνου τρεξίματος και της διαδρομής (απόσταση τρεξίματος). Ως όριο συνεχούς τρεξίματος για τις ηλικίες αυτές, προτείνεται να οριστούν τόσα λεπτά όσα είναι τα χρόνια ηλικίας τους. Πιο κάτω περιγράφονται παιχνίδια σε σχέση με την αντοχή.

## Παράδειγμα παιχνιδιών για τον υπολογισμό των αποστάσεων

Τα παιδιά είναι αυτοκίνητα με τέσσερις ταχύτητες, μια όπισθεν και μια «νεκρή» (αναμμένη μηχανή χωρίς ταχύτητα). Αφού βάλουν «μπρος», τρέχουν επιτόπου και στη συνέχεια βάζουν πρώτη ταχύτητα, δεύτερη κ.τ.λ. Αυξάνουν σταδιακά τις ταχύτητες ως την τετάρτη, ο χρόνος δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 5''. Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης σχηματίζουν διάφορα σχήματα (κυκλική πλατεία, τετράγωνη, καμπύλη κ.τ.λ.). Περισσότερα παραδείγματα αναφέρονται στο βιβλίο για τον διδάσκοντα της Α' + Β' τάξης.

Το παιδί θα πρέπει να μάθει να υπολογίζει μια διαδρομή τρεξίματος (π.χ. το γύρο της αυλής, του γηπέδου μπάσκετ κ.τ.λ.), για να είναι σε θέση να τη διασχίσει με τον ανάλογο ρυθμό. Μικρές αποστάσεις έως 50μ. μπορούν να διανυθούν με την 3η ή την 4η ταχύτητα. Για μεγαλύτερες αποστάσεις θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν διαφορετικές ταχύτητες. Κανόνας: όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση τόσο μικρότερη θα είναι η ταχύτητα (χαμηλό τέμπο). Παράδειγ-

μα: Στο γήπεδο του Βόλει τρέχουμε ένα γύρο με την 4η ταχύτητα. Στη συνέχεια τρέχουμε διαφορετικό αριθμό γύρων με διαφορετικές ταχύτητες. Τα παιδιά θα πρέπει να αποκτήσουν το δικό τους ρυθμό για να τρέχουν τις διάφορες αποστάσεις χωρίς να σταματούν.

Τέλος μαθαίνουμε στα παιδιά τις διάφορες μορφές αναπνοής (στόμα, μύτη, συνδυασμός). Στη συνέχεια τα παιδιά πειραματίζονται για τις μορφές αναπνοής που ενδείκνυται για τις διάφορες μορφές τρεξίματος.

### Μέτρηση σφυγμού

Τα παιδιά μαθαίνουν ότι σε υψηλούς σφυγμούς (180 το λεπτό) είναι δύσκολο να διανύσει κάποιος μεγάλες αποστάσεις. Αντίθετα σε σφυγμούς μέχρι 160 το λεπτό, μπορούν να τρέξουν έως και 10 λεπτά (ή και παραπάνω). Από το όγδοο έτος τα παιδιά μπορούν να μετράνε τους σφυγμούς. Τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν και να βιώσουν ότι ο σφυγμός και ο χτύπος της καρδιάς ταυτίζονται. Τα παραδείγματα που παρουσιάζονται προτείνεται να γίνουν σε σειρά μαθημάτων για να μάθουν τα παιδιά να ελέγχουν το σφυγμό τους και να αναγνωρίζουν την επιβάρυνση. Ιδιαίτερα μετά από έντονες ή μεγάλες σε διάρκεια δραστηριότητες, θα πρέπει να δίνονται ερεθίσματα για το πώς αισθάνονται το σώμα τους (ιδρώτας, σφυγμός κ.τ.λ.).

Παραδείγματα μέτρησης σφυγμού:

- Τα παιδιά κάθονται, και αναζητούν στο στήθος τους χτύπους της καρδιάς. Αν δεν το βρискουν, τρέχουν λίγο και ξαναδοκιμάζουν.
- Αναζητούν το σφυγμό σε διάφορα σημεία του σώματος (καρπός, λαιμός κ.τ.λ.). Εισαγωγή του όρου «σφυγμός ηρεμίας».
- Τους δίνετε ως άσκηση, "να ζωγραφίσουν έναν άνθρωπο και να τονίσουν τα σημεία αφής του σφυγμού".
- Μετρούν τους σφυγμούς για ένα λεπτό και τους καταγράφουν στο τετράδιο εργασίας (αυτό να επαναληφθεί πολλές φορές). Στη συνέχεια μετράνε για 15'' και το πολλαπλασιάζουν επί 4.

### Αντιδράσεις του δέρματος κατά την επιβάρυνση

Το δέρμα του ανθρώπου αντιδρά διαφορετικά στις διάφορες επιβαρύνσεις. Σε παιδιά με καλή φυσική κατάσταση παρατηρείται ένα κοκκίνισμα στο σώμα και το πρόσωπο. Αντίθετα, σε άλλα παιδιά παρατηρείται συχνά μια ωχρότητα του δέρματος. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να παρατηρεί τα παιδιά κατά τη διάρκεια της επιβάρυνσης και να παρεμβαίνει επιτρέποντας διαλείμματα όπου απαιτείται. Πάντως, σύμφωνα με έρευνες τα υγιή παιδιά, όταν δεν πιέζονται, σταματούν μόνα τους την άσκηση προστατεύοντας τον εαυτό τους από την πρόκληση οποιουδήποτε κινδύνου για την υγεία τους. Τέλος θα εξηγήσουμε στα παιδιά τα διάφορα συμπτώματα και τις αντιδράσεις του σώματός τους και αυτά με τη σειρά τους θα πρέπει να είναι σε θέση να τα αναγνωρίζουν στον εαυτό τους και τους συμμαθητές τους.

### Ένταση μαθήματος

Η διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων αποτελεί ένα βασικό στόχο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και ταυτόχρονα μέσο για την επίτευξη της δια βίου άσκησης για υγεία. Ωστόσο, η αρχή αυτή δεν πρέπει να παρερμηνευθεί και να γίνεται ένα μάθημα όπου κοθ' όλη τη διάρκεια της ώρας τα παιδιά θα είναι ακίνητα και θα μαθαίνουν για παράδειγμα πώς πρέπει να κλωτσάνε τη μπάλα. Ο εκπαιδευτικός οφείλει να διαμορφώνει με τέτοιο τρόπο τη διδασκαλία ώστε τα παιδιά να μαθαίνουν δεξιότητες αλλά ταυτόχρονα να βελτιώνουν –όσο αυτό είναι

δυνατό- τη φυσική τους κατάσταση. Κατά τη διδασκαλία του σουτ στο μπάσκετ π.χ. οι μαθητές μπορούν μετά το σουτ να τρέξουν γρήγορα μια απόσταση (π.χ. 20μ) και στη συνέχεια να πάνε στη σειρά τους για το επόμενο σουτ. Επίσης, τα παιχνίδια στο μάθημα δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για την εκμάθηση των δεξιοτήτων αλλά να εφαρμόζονται και οι κατάλληλες επιβαρύνσεις ώστε να αυξάνεται η ένταση του μαθήματος.

Στη μάθημα της Φυσικής Αγωγής προτείνεται η ένταση σταδιακά να κυμαίνεται μεταξύ 60%-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας των μαθητών (μέγιστη καρδιακή συχνότητα = 220 - ηλικία των μαθητών) και να έχει διάρκεια περίπου 50% του χρόνου διδασκαλίας (περίπου 20'). Σε ένα μάθημα που διαρκεί 45 λεπτά θα πρέπει να υπάρχει περιοδικότητα στην εναλλαγή της έντασης για να εκπληρωθεί η παραπάνω προϋπόθεση. Για το λόγο αυτό βασικό κριτήριο για τη διαδοχή των ασκήσεων/παιχνιδιών σε ένα μάθημα θεωρείται η εναλλαγή της έντασης.

Είναι χωρίς αμφιβολία, δύσκολο έως αδύνατο, να ακολουθείται σε όλα τα μαθήματα η παραπάνω τακτική εναλλαγής της άσκησης. Σε κάθε περίπτωση, όμως, θα πρέπει να αποφεύγονται μαθήματα, όπου οι μαθητές το μόνο που θα κάνουν θα είναι να εκτελούν π.χ. στατικές ασκήσεις για τη διδασκαλία της πάσας με τα δάχτυλα στο βόλεϊ, καθ' όλη τη διάρκεια της ώρας.

## Δομή των μαθημάτων για τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων

Στις μικρές τάξεις, όπου το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει κυρίως διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων, η προθέρμανση και η αποθεραπεία δεν είναι απαραίτητες. Αυτό σημαίνει ότι τα μαθήματα μπορούν να ξεκινήσουν αμέσως με τη διδασκαλία του εκάστοτε αντικειμένου. Ωστόσο ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει την ευκαιρία στους μαθητές να περάσουν από το στάδιο της προθέρμανσης και να αναφερθεί στη χρησιμότητά της. Περισσότερες πληροφορίες για την προθέρμανση-αποθεραπεία βρίσκονται στο βιβλίο για τον διδάσκοντα της Α' + Β' τάξης.

Στα μαθήματα όπου ο στόχος είναι η διδασκαλία των δεξιοτήτων (π.χ. πάσα στο ποδόσφαιρο, σουτ στο μπάσκετ κ.τ.λ.), το μάθημα μπορεί να ξεκινήσει αμέσως με τη διδασκαλία της δεξιότητας την οποία θέλουμε να διδάξουμε, χωρίς να προηγηθεί κάποια μορφή προθέρμανσης. Συγκεκριμένα, ο στόχος της πρώτης άσκησης ή παιχνιδιού μπορεί να είναι η ανίχνευση του επιπέδου των παιδιών σε σχέση με τη δεξιότητα την οποία είχαμε επιλέξει να διδάξουμε. Για παράδειγμα, αν επιλέξαμε να διδάξουμε το σουτ στο μπάσκετ, τότε αμέσως μετά την επίδειξη και περιγραφή της δεξιότητας, η πρώτη άσκηση στο μάθημα θα πρέπει να είναι διαμορφωμένη με τη μορφή τεστ για να ελέγξουμε τις γνώσεις των μαθητών (π.χ. από απόσταση 3μ, στις 6 προσπάθειες πόσα καλάθια θα βάλει ο καθένας). Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της άσκησης-τεστ, ο εκπαιδευτικός ανιχνεύει το επίπεδο των μαθητών και ταυτόχρονα διδάσκει τη δεξιότητα δίνοντας ανατροφοδότηση για τη σωστή εκτέλεσή της. Έπειτα, ανάλογα με τις επιδόσεις των μαθητών, ο εκπαιδευτικός εφαρμόζει την εξατομίκευση (π.χ. αυξάνει ή μειώνει την απόσταση). Έτσι, ο κάθε μαθητής εξασκείται ανάλογα με τις δυνατότητές του. Το επόμενο στάδιο είναι να εκτελεστεί η δεξιότητα σε τροποποιημένα παιχνίδια, προσαρμοσμένα στις ικανότητες των μαθητών (μικρό γήπεδο, χαμηλό δίχτυ κ.τ.λ.). Μετά από μια σειρά μαθημάτων, προτείνεται να εκτελείται και πάλι η άσκηση-τεστ, ώστε να ελέγχουν τόσο ο εκπαιδευτικός όσο και τα παιδιά την πρόοδό τους. Με αυτή τη δομή της διδασκαλίας, καλλιεργείται η διαδικασία της παρακίνησης και δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να συνειδητοποιήσουν τη σπουδαιότητα της εξάσκησης για τη βελτίωσή τους και να αποκτήσουν αυξημένη

αυτοεκτίμηση.

### Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης

Από το χώρο της ψυχολογίας προέρχονται ορισμένες μέθοδοι που βοηθούν στην εκμάθηση των δεξιοτήτων. Ψυχολογικές μέθοδοι που μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν στο σχολείο είναι η νοερή εξάσκηση, ο θετικός αυτοδιάλογος και η αυτοσυγκέντρωση.

*Νοερή εξάσκηση* είναι η φανταστική επανάληψη μιας δεξιότητας χωρίς την εκτέλεση των κινήσεων που την απαρτίζουν. Πριν την εφαρμογή της νοερής εξάσκησης ο μαθητής θα πρέπει να έχει προηγουμένως εκτελέσει μερικές φορές τη δεξιότητα. Όταν ο μαθητής σχηματίσει μια εικόνα για την εκτέλεση της δεξιότητας τότε του δίνεται η δυνατότητα να χαλαρώσει σε ένα ήσυχο μέρος και να εφαρμόσει τη νοερή εξάσκηση. Μια συνηθισμένη διαδικασία εφαρμογής της νοερής εξάσκησης είναι η ακόλουθη: σε ένα ήσυχο μέρος, τα παιδιά χαλαρώνουν τους μύς του προσώπου, τινάζουν μερικές φορές χαλαρά τα χέρια, κλείνουν τα μάτια και στη συνέχεια να εκτελούν φανταστικά τη δεξιότητα.

*Θετικός αυτοδιάλογος.* Εκτός από τη νοερή εξάσκηση που χρησιμοποιείται για την εκμάθηση μιας δεξιότητας (αλλά και για χαλάρωση, αντιμετώπιση άγχους κ.τ.λ.) πολύ σημαντικό ρόλο για την επιτυχή εκτέλεση μιας δεξιότητας παίζει και ο αυτοδιάλογος. Αυτοδιάλογος είναι οι σκέψεις των μαθητών πριν ή κατά τη διάρκεια εκτέλεσης μιας δεξιότητας. Για παράδειγμα, πριν από μια προσωπική βολή στο μπάσκετ, ορισμένοι παίκτες συνηθίζουν να λένε στον εαυτό τους «θα μπει». Κάποιοι μαθητές μετά από μια αποτυχημένη βολή τα βάζουν με τον εαυτό τους «άχρηστε» (αρνητικός αυτοδιάλογος) και κάποιοι άλλοι λένε «όλοι κάνουμε λάθη, την επόμενη φορά θα συγκεντρωθώ καλύτερα» (θετικός αυτοδιάλογος). Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να δώσει στους μαθητές συγκεκριμένα παραδείγματα μετατροπής αρνητικού αυτοδιαλόγου σε θετικό. Για παράδειγμα, η σκέψη «τι ανοησία έκανα» μπορεί να αντικατασταθεί από τη σκέψη «χαλάρωσε, βρες το ρυθμό σου» ή «όλοι κάνουμε λάθη, την επόμενη φορά θα συγκεντρωθώ περισσότερο». Ένας τρόπος βελτίωσης της αυτοσυγκέντρωσης περιγράφεται πιο κάτω.

*Αυτοσυγκέντρωση.* Ορισμένοι μαθητές αν και εκτελούν σωστά μια δεξιότητα δεν έχουν την ανάλογη αποτελεσματικότητα (π.χ. παρουσιάζουν χαμηλά ποσοστά ευστοχίας). Στις περιπτώσεις αυτές, οι εκπαιδευτικοί για να τους βοηθήσουν χρησιμοποιούν συχνά την προτροπή «συγκεντρώσου». Αυτό όμως δεν είναι αρκετό για τους μαθητές, διότι δεν γνωρίζουν πώς μπορούν να συγκεντρωθούν. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να διδάξει στα παιδιά τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης. Μια τεχνική αυτοσυγκέντρωσης στο σουτ στο μπάσκετ από την προσωπική γραμμή βολής είναι: α) πηγαίνοντας προς τη γραμμή, πάρε βαθιά εισπνοή-εκπνοή και τίναξε χαλαρά τα χέρια σου, β) λύγισε τα γόνατα και χτύπα δυο φορές τη μπάλα στο έδαφος, γ) εστίασε την προσοχή σου στο κέντρο του καλαθιού, δ) φαντάσου μια επιτυχημένη βολή και εκτέλεσε.

### Διδασκαλία των αθλοπαιδιών με τη μέθοδο των παιχνιδιών

Η διδασκαλία των αθλοπαιδιών γίνεται παραδοσιακά με τη «μέθοδο των δεξιοτήτων». Στη μέθοδο των δεξιοτήτων δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στη διδασκαλία της τεχνικής. Σύμφωνα με αυτή τη μέθοδο, σχεδόν το σύνολο του μαθήματος αφιερώνεται σε ασκήσεις για τη διδασκαλία των δεξιοτήτων της αθλοπαιδιάς (π.χ. πάσα, τρίπλα κ.τ.λ.) και όταν υπάρχει χρόνος, δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά να παίξουν 5-10 λεπτά την αθλοπαιδιά στο τέλος της διδακτικής ώρας.

Ένα πρόβλημα που μπορεί να ανακύψει κατά την εφαρμογή της μεθόδου των δεξιοτήτων είναι ότι τα παιδιά πλήττουν από τη μεγάλη διάρκεια εξάσκησης των δεξιοτήτων και διαμαρτύρονται. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι ορισμένα παιδιά που διδάσκονται τις αθλοπαιδιές με την παραδοσιακή μέθοδο, δεν συμμετέχουν αποτελεσματικά στο παιχνίδι, ενώ είναι σε θέση να εκτελέσουν τις δεξιότητες. Αυτό μπορεί να συμβαίνει διότι: α) δεν γνωρίζουν πότε και ποια δεξιότητα πρέπει να εφαρμόσουν στη διάρκεια του παιχνιδιού και β) δεν γνωρίζουν τι να κάνουν όταν δεν έχουν τη μπάλα στην κατοχή τους.

Μια εναλλακτική πρόταση για τη διδασκαλία των αθλοπαιδιών αποτελεί η μέθοδος της «κατανόησης των παιχνιδιών». Σύμφωνα με τη μέθοδο αυτή, οι μαθητές μαθαίνουν αρχικά την τακτική μιας αθλοπαιδιάς (κατανοούν πως παίζεται το παιχνίδι) και μετά μαθαίνουν την τεχνική. Στη μέθοδο "των παιχνιδιών" το μάθημα ξεκινά με ένα παιχνίδι το οποίο εμπεριέχει την κεντρική ιδέα της αθλοπαιδιάς αλλά οι δεξιότητες που εφαρμόζονται είναι προσαρμοσμένες στο επίπεδο των μαθητών (μικρότερα όρια, λιγότεροι παίχτες κ.τ.λ.). Για παράδειγμα, στο βόλεϊ, το μάθημα ξεκινά αμέσως με το παιχνίδι «μπάλα πάνω από το δίχτυ», όπου επιτρέπεται στα παιδιά να πιάσουν και να ρίξουν τη μπάλα με τα χέρια. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού δίνεται βαρύτητα στη διδασκαλία της τακτικής συμπεριφοράς και όχι στον τρόπο εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Για παράδειγμα, στο παιχνίδι «μπάλα πάνω από το δίχτυ» ο εκπαιδευτικός διδάσκει στους μαθητές ότι θα πρέπει να διατηρούν ίση απόσταση από τον συμπαίκτη και την πλάγια γραμμή (τακτική συμπεριφορά). Αφού οι μαθητές μάθουν την τακτική συμπεριφορά, στη συνέχεια διδάσκονται με ασκήσεις τις δεξιότητες που απαιτούνται για την εφαρμογή της τακτικής συμπεριφοράς (π.χ. την πάσα με τα δάχτυλα). Στο τέλος της ώρας, παίζουν πάλι ένα παιχνίδι όπου εφαρμόζουν και τις δεξιότητες που διδάχτηκαν. Για παράδειγμα, στο βόλεϊ παίζουν το παιχνίδι «υποδοχή της μπάλας μετά από πάσα με δάχτυλα». Στο παιχνίδι αυτό, επιτρέπεται στα παιδιά να πιάσουν τη μπάλα με τα χέρια και να τη ρίξουν στο αντίπαλο γήπεδο μόνο εάν ο συμπαίκτης τους κάνει πάσα με τα δάχτυλα.

Τα πλεονεκτήματα της μεθόδου των παιχνιδιών σε σχέση με τη μέθοδο των δεξιοτήτων είναι τα εξής: α) τα παιδιά ικανοποιούν από την αρχή την ανάγκη τους για παιχνίδι, β) κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού διαπιστώνουν και τα ίδια την ανάγκη εξάσκησης των δεξιοτήτων που απαιτούνται στο παιχνίδι, οπότε εξασκούνται με μεγαλύτερο ζήλο και γ) μαθαίνουν την τακτική και τις δεξιότητες παίζοντας. Άλλωστε, η καλύτερη μέθοδος για να μάθει κανείς ένα παιχνίδι είναι να παίζει το ίδιο το παιχνίδι.

## Θέματα διαθεματικής προσέγγισης

Η κατανόηση εννοιών, η επίλυση προβλημάτων και η δημιουργία συσχετισμών απαιτούν την υιοθέτηση τρόπων σκέψης και δράσης από διάφορες επιστήμες. Σύμφωνα με αυτή τη παιδαγωγική θέση, η μαθησιακή διαδικασία καθίσταται αποτελεσματικότερη, όταν οι επιμέρους επιστήμες που απαρτίζουν το σχολικό πρόγραμμα συνενώνονται σε ένα ενιαίο γνωστικό σύνολο (διαθεματική προσέγγιση).

Για παράδειγμα, η έννοια "σύστημα" συναντάται σε διάφορα μαθήματα του σχολείου. Σύμφωνα με το λεξικό των Τεγοπούλου-Φυτράκη, σύστημα είναι ένα σύνολο πραγμάτων του οποίου τα μέρη βρίσκονται μεταξύ τους σε στενή σχέση ενότητας και αλληλεξάρτησης. Σύστημα είναι επίσης και η μέθοδος, ο τρόπος ενέργειας, συνθέσεως και λειτουργίας. Η έννοια "σύστημα" μπορεί να προσεγγιστεί από δυο γωνίες: την κάθετη και την οριζόντια. Η κάθετη προσέγγιση αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο η έννοια (π.χ. το σύστημα) συναντάται στα διάφορα περιεχόμενα της Φυσικής Αγωγής (σύστημα οργάνωσης της τάξης στην αρχή της

ώρας, σύστημα επίθεσης σε κάποιο παιχνίδι κ.τ.λ.). Η οριζόντια προσέγγιση αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο η έννοια παρουσιάζεται στα υπόλοιπα μαθήματα (μαθηματικά, αστρονομία κ.τ.λ.). Με αυτό τον τρόπο, ο μαθητής θα αποκτήσει ως προς την έννοια "σύστημα" ένα πυκνότερο εννοιολογικό πλέγμα, και θα έχει μια συνολικότερη αντίληψη της χρήσης της.

Σε σχέση με την έννοια "σύστημα", ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναφερθεί:

- Αναπνευστικό σύστημα, πεπτικό κ.τ.λ.
- Ηλιακό σύστημα, πλανητικό σύστημα.
- Λειτουργικό σύστημα (Windows), τυφλό σύστημα γραφής, σύστημα ασφάλειας του υπολογιστή από ιούς κ.τ.λ.

Πριν από την οριζόντια προσέγγιση της έννοιας "σύστημα" συνιστάται ο εκπαιδευτικός της Φυσικής Αγωγής να έχει αναφερθεί στην κάθετη διασύνδεση της έννοιας, δηλαδή στον τρόπο με τον οποίο αυτή εμφανίζεται στις άλλες δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής (π.χ. το αμυντικό σύστημα μια ομάδας). Η χρονική στιγμή στην οποία θα αναφερθεί ο εκπαιδευτικός στη διαθεματικότητα αφήνεται στην κρίση του. Για παράδειγμα, σε σχέση με την έννοια "σύστημα", ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να αναφερθεί στο αναπνευστικό σύστημα αφού τα παιδιά εκτελέσουν κάποιες κινητικές δραστηριότητες και το επιβαρύνουν (βλ. παραδείγματα στο κεφάλαιο αντοχή και δια βίου άσκηση). Δεδομένου ότι η αυλή του σχολείου συνήθως δεν προσφέρεται για εκτεταμένες θεωρητικές αναφορές (υπάρχει θόρυβος, αποσπάται η προσοχή των μαθητών κ.τ.λ.) αυτές δεν θα πρέπει να υπερβαίνουν τα 2'-3'. Σε μέρες κακοκαιρίας μπορούν να αναπτυχθούν μέσα στην τάξη εκτενέστερα θέματα διαθεματικής προσέγγισης.

Ο χρόνος που θα πρέπει να αφιερώνεται σε διαθεματικές δραστηριότητες είναι το 10% της θεματικής ενότητας. Ενδεικτικά προτείνονται οι παρακάτω οκτώ θεμελιώδεις έννοιες:

- Αλληλεπίδραση (π.χ. συνεργασία, συλλογικότητα, σύγκρουση κ.τ.λ.)
- Διάσταση (π.χ. χώρος-χρόνος)
- Επικοινωνία (π.χ. κώδικας, συμβολισμός, πληροφορία)
- Μεταβολή (π.χ. εξέλιξη, ανάπτυξη, περιοδικότητα)
- Μονάδα – Σύνολο (π.χ. άτομο, κοινωνία)
- Ομοιότητα – Διαφορά (π.χ. ισότητα, ομοιότητα, διαφορά)
- Πολιτισμός (π.χ. παράδοση, τέχνη)
- Σύστημα (π.χ. δομή, ταξινόμηση, οργάνωση, ισορροπία, νόμος).

Ο εκπαιδευτικός, μπορεί να αναζητήσει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις έννοιες της διαθεματικής προσέγγισης, στις διάφορες εγκυκλοπαιδείες ή λεξικά που βρίσκονται στις βιβλιοθήκες των σχολείων. Επιπλέον, στο διαδίκτυο προσφέρονται πολλές πληροφορίες στις ιστοσελίδες του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων ([www.yperpth.gr](http://www.yperpth.gr)) και παραδείγματα στην αγγλόφωνη ιστοσελίδα [WWW.pcentral.org](http://WWW.pcentral.org) και στη γερμανόφωνη [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de)

### Μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής.

Εκτός από την επίτευξη των επιμέρους σκοπών, το περιεχόμενο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, όπως και όλων των υπόλοιπων μαθημάτων, χρησιμοποιείται και ως μέσον για την επίτευξη των γενικών στόχων του σχολείου (π.χ. βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς, δημιουργικότητα, κ.τ.λ.). Αυτό το μεγάλο φάσμα στόχων της Φυσικής Αγωγής και του σχολείου γενικότερα, καθιστά απαραίτητη την εφαρμογή διαφόρων μεθόδων διδασκαλίας.

Έτσι, η διδασκαλία του ίδιου αντικειμένου μπορεί να συντελέσει, ανάλογα με τη μέθοδο,

στην επίτευξη διαφορετικών στόχων. Για παράδειγμα το άλμα σε ύψος μπορεί, ακολουθώντας μια συγκεκριμένη μέθοδο, να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της επίδοσης του μαθητή ενώ εφαρμόζοντας μια διαφορετική μέθοδο, το ίδιο άλμα θα μπορούσε να συμβάλει στη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς.

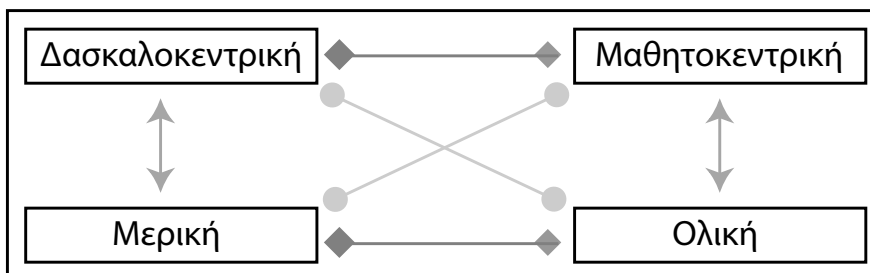
Οι μέθοδοι διδασκαλίας μπορούν να ταξινομηθούν σε δυο μεγάλες κατηγορίες με βάση την προέλευσή τους:

- Η μια κατηγορία αναφέρεται στον τρόπο παρουσίασης της τεχνικής (μερική – ολική).
- Η άλλη στον τρόπο λήψης αποφάσεων κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Το ενδιαφέρον των μεθόδων διδασκαλίας οι οποίες αναφέρονται στον τρόπο παρουσίασης της τεχνικής, εστιάζεται αποκλειστικά και μόνο στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να διδαχτούν αποτελεσματικά οι δεξιότητες αυτές. Οι μέθοδοι μπορούν να τοποθετηθούν σε μια κλίμακα της οποίας τα δυο άκρα καταλαμβάνονται από την ολική και τη μερική μέθοδο.

Οι μέθοδοι οι οποίες αναφέρονται στον τρόπο λήψης των αποφάσεων εστιάζονται κυρίως στην εξέλιξη της προσωπικότητας του μαθητή. Διακρίνονται με βάση τις δυνατότητες που παρέχουν στο μαθητή να συμμετέχει σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Οι μέθοδοι αυτές μπορούν να ταξινομηθούν σε μια κλίμακα όπου το ένα άκρο καταλαμβάνεται από τη δασκαλοκεντρική μέθοδο (οι αποφάσεις λαμβάνονται από τον εκπαιδευτικό) και το άλλο άκρο από τη μαθητοκεντρική μέθοδο (οι αποφάσεις λαμβάνονται από το μαθητή).

Οι μέθοδοι που εφαρμόζονται στη Φυσική Αγωγή αποτελούν συνδυασμούς των μεθόδων των δυο κλιμάκων. Στον Σχήμα 1 περιγράφονται οι σχέσεις μεταξύ των τεσσάρων μεθόδων που καταλαμβάνουν τα άκρα των δυο κλιμάκων. Ορισμένες μέθοδοι μπορούν να συνδυαστούν αρμονικά μεταξύ τους, κάποιες παρέχουν δυνατότητα μειωμένης συνεργασίας και κάποιες άλλες συνδυάζονται δύσκολα μεταξύ τους. Για παράδειγμα, μια μέθοδος δεν μπορεί να είναι ταυτόχρονα δασκαλοκεντρική και μαθητοκεντρική. Επίσης, η μαθητοκεντρική μέθοδος δύσκολα συνδυάζεται με τη μερική μέθοδο.



**Σχήμα 1. Σχέσεις μεταξύ των μεθόδων διδασκαλίας.** ↔ : Αρμονικός συνδυασμός  
 ●—● : Δυνατότητα μειωμένης συνεργασίας ◆—◆ : Αδυναμία συνεργασίας

Για την κατάλληλη επιλογή των μεθόδων, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να λάβει υπόψη του την εξελικτική φάση των μαθητών (κινητική, πνευματική) τη δομή του περιεχομένου (σύνθεση, οργάνωση), τους σκοπούς του μαθήματος (π.χ. δημιουργικότητα, κοινωνική συμπεριφορά κ.τ.λ.) και το διαθέσιμο χρόνο καθώς επίσης και ζητήματα ασφάλειας κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Το “φάσμα” των στιλ διδασκαλίας είναι ίσως η πιο ολοκληρωμένη εργασία διδακτικής της Φυσικής Αγωγής η οποία εστιάζεται στο ρόλο της διαδικασίας της λήψης αποφάσεων στην



επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής (Mosston & Ashworth, 1997).

Η βασική αρχή του φάσματος των μεθόδων (στιλ) διδασκαλίας, είναι ότι κάθε μέθοδος αποτελεί μια αλυσίδα λήψης αποφάσεων. Οι αποφάσεις λαμβάνονται άλλοτε από τον εκπαιδευτικό, άλλοτε από το μαθητή και άλλοτε από κοινού. Το δεύτερο χαρακτηριστικό των μεθόδων είναι ότι μπορούν να διακριθούν σε δυο μεγάλες κατηγορίες ανάλογα με τις ικανότητες των μαθητών τις οποίες καλλιεργούν περισσότερο: α) την ικανότητα αναπαραγωγής συγκεκριμένων κινήσεων (π.χ. διδασκαλία μιας συγκεκριμένης τεχνικής) και γνώσεων και β) την ικανότητα της παραγωγής (ανακάλυψη και δημιουργία).

Από την περιγραφή των μεθόδων των Mosston και Ashworth (1997) οι οποίες αναφέρονται παρακάτω αποκλείστηκαν η «μέθοδος του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής», η «μέθοδος της πρωτοβουλίας του μαθητή» και η «μέθοδος της αυτοδιδασκαλίας» διότι δύσκολα εφαρμόζονται στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου.

### Μέθοδοι αναπαραγωγής

#### Η μέθοδος του παραγγέλματος (The command style A)

Σύμφωνα με τη μέθοδο του παραγγέλματος, ο εκπαιδευτικός, δίνει το σύνθημα για την εκτέλεση μιας κίνησης και οι μαθητές την εκτελούν. Τίποτε δεν γίνεται εάν προηγουμένως δεν έχει δοθεί κάποια εντολή. Η μέθοδος του παραγγέλματος χρησιμοποιείται συνήθως στην αρχή της διδασκαλίας μιας δεξιότητας ώστε οι μαθητές να αποκτούν εμπειρίες για τον τρόπο εκτέλεσής της. Επίσης, εφαρμόζεται συχνά σε τάξεις αερόμπικ, μπαλέτου και παραδοσιακών χορών. Ως προς τους στόχους της Φυσικής Αγωγής, η μέθοδος του παραγγέλματος θεωρείται κατάλληλη για τη διδασκαλία ομοίομορφων και συγχρονισμένων δραστηριοτήτων. Αντίθετα, δεν συνεισφέρει ιδιαίτερα στην κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών. Έχει επίσης χαμηλή επίδραση στη γνωστική ανάπτυξη του μαθητή γιατί δεν απαιτεί παρά την άμεση ανάκληση της κίνησης στην εργαζόμενη μνήμη.

#### Η μέθοδος της εξάσκησης σε σταθμούς (the practice style B)

Στη "μέθοδο εξάσκησης σε σταθμούς" οι μαθητές εξασκούνται μόνοι τους ή ανά ομάδες, στη δεξιότητα που παρουσιάζει ο εκπαιδευτικός. Για παράδειγμα, μετά την επίδειξη της δεξιότητας "λάκτισμα στο ποδόσφαιρο", οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες των τεσσάρων ατόμων, πηγαίνουν σε ένα συγκεκριμένο χώρο (σταθμός) και εκτελούν τη δεξιότητα. Κατά την εφαρμογή της μεθόδου εξάσκησης σε σταθμούς, θα πρέπει να δίνεται ο αριθμός των επαναλήψεων ή ο χρόνος τον οποίο οι μαθητές έχουν στη διάθεσή τους για να εξασκηθούν σε κάθε σταθμό.

Δεδομένου ότι στα σχολεία σπάνια υπάρχει επαρκής υλικοτεχνική υποδομή ώστε όλα τα παιδιά να εξασκούν ταυτόχρονα την ίδια δεξιότητα (π.χ. λίγα σχολεία έχουν πάνω από δυο μπασκέτες), προτείνεται η εφαρμογή μιας παραλλαγής της μεθόδου. Συγκεκριμένα, εάν θέλουμε να διδάξουμε το σουτ στο μπάσκετ και διαθέτουμε μόνο δυο μπασκέτες, για να αποφύγουμε μεγάλες αναμονές στις δυο μπασκέτες (αν ένα τμήμα έχει 25-30 παιδιά τότε θα υπάρχουν 13-15 παιδιά σε κάθε μπασκέτα), δημιουργούμε και άλλους σταθμούς όπου τα παιδιά εκτελούν παρεμφερείς δεξιότητες (π.χ. σημαδεύουν ένα κουτί), ή εκτελούν σε κάποιους σταθμούς τελειώς διαφορετικές δεξιότητες (π.χ. τρίπλα με το χέρι). Μετά από ένα χρονικό διάστημα εξάσκησης, τα παιδιά αλλάζουν σταθμούς. Με αυτή την παραλλαγή της μεθόδου (γνωστή και ως κυκλική άσκηση), μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά η έλλειψη της

υλικοτεχνικής υποδομής στα σχολεία.

Κατά την εφαρμογή της μεθόδου, ενδέχεται κάποια παιδιά να μη θυμούνται την άσκηση που πρέπει να εκτελέσουν σε κάθε σταθμό. Αυτό μπορεί να αντιμετωπιστεί με την τοποθέτηση σε κάθε σταθμό, μιας καρτέλας, με την περιγραφή της άσκησης. Για τις μικρές τάξεις προτείνεται οι καρτέλες να έχουν εικόνες ή σχέδια εκτέλεσης της δεξιότητας. Επίσης, προτείνεται να υπάρχει σε κάθε σταθμό και μια συμπληρωματική άσκηση. Έτσι, όταν κάποιοι τελειώνουν νωρίτερα σε ένα σταθμό, μπορούν να ασχοληθούν με τη συμπληρωματική άσκηση μέχρι και οι υπόλοιποι να ολοκληρώσουν την εξάσκησή τους.

Η συμβολή της μεθόδου των σταθμών στην κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών είναι μικρή. Στην περίπτωση όμως κατά την οποία οι μαθητές εξασκούνται ανά ομάδες, απαιτείται να δείξουν κατανόηση και σεβασμό στις κινητικές ιδιαιτερότητες των συμμαθητών τους, οπότε ενισχύεται και η επίδραση της μεθόδου στην κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών.

### **Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας (Reciprocal style C)**

Κατά την εφαρμογή της μεθόδου "της αμοιβαίας διδασκαλίας" (ή αλληλοδιδασκτική) οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια. Ο ένας αναλαμβάνει το ρόλο του εκπαιδευτικού και ο άλλος το ρόλο του ασκούμενου. Με τη βοήθεια μιας καρτέλας κριτηρίων όπου περιγράφεται η άσκηση (ποιοτικά, ποσοτικά κριτήρια εκτέλεσης), ο μαθητής-εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση στο μαθητή-ασκούμενο. Κατά τη διάρκεια εφαρμογής της μεθόδου, ο εκπαιδευτικός επικοινωνεί μόνο με αυτούς που έχουν το ρόλο του εκπαιδευτικού.

Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας εφαρμόζεται, όταν οι μαθητές γνωρίζουν να εκτελούν τη δεξιότητα. Η εφαρμογή της μεθόδου της αμοιβαίας διδασκαλίας δεν είναι εύκολη στην πράξη ούτε για τον εκπαιδευτικό, ούτε για τους μαθητές. Υπάρχει κίνδυνος ο εκπαιδευτικός να χάσει τον έλεγχο ενώ πολλοί μαθητές δύσκολα δέχονται ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές τους. Για αυτό είναι σκόπιμο, τα ίδια τα παιδιά να επιλέγουν από την αρχή το τμήμα τους ώστε να αισθάνονται άνετα μεταξύ τους. Επίσης, οι λέξεις κλειδιά θα πρέπει να είναι κατανοητές από τα παιδιά, οι ασκήσεις να περιγράφονται με σχήματα/εικόνες και να υπάρχει η δυνατότητα ποιοτικής ή/και ποσοτικής ανατροφοδότησης για να διατηρείται το ενδιαφέρον των παιδιών ζωντανό.

Προκειμένου ο εκπαιδευτικός να εξοικειωθεί με τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας, προτείνουμε να την εφαρμόσει χρησιμοποιώντας αρχικά ένα ζευγάρι μαθητών ενώ οι άλλοι εξασκούνται με τη μέθοδο εξάσκησης σε σταθμούς. Στη συνέχεια, τα δυο παιδιά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μοντέλο ώστε και τα υπόλοιπα παιδιά να είναι σε θέση να εφαρμόσουν προοδευτικά τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας.

Ιδιαίτερη σημασία να δοθεί στον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές θα πρέπει να επικοινωνούν μεταξύ τους. Οι μαθητές-εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αποφεύγουν τη διατύπωση αρνητικών σχολίων προς τους συμμαθητές τους. Συγκεκριμένα, θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση υποτιμητικών λέξεων ή μορφασμοί και κινήσεις που δηλώνουν μη αποδοχή της εκτέλεσης, διότι αυτοί προσβάλλουν τους ασκούμενους με αποτέλεσμα να χάνεται κάθε διάθεση συνεργασίας. Για να είναι σε θέση οι μαθητές να παρέχουν ανατροφοδότηση, θα πρέπει ο εκπαιδευτικός να αναφερθεί στις βασικές αρχές της ανατροφοδότησης που αναφέρονται στην αρχή του κεφαλαίου (βλ. ανατροφοδότηση).

Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει επίσης να δοθεί στην οργάνωση. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει προμηθευτεί ένα κουτί με αρκετά μολύβια. Καθώς επίσης κι έναν ικανοποιητικό αριθμό υποστηριγμάτων για τα φύλλα κριτηρίων, ώστε τα παιδιά να μπορούν να σημειώνουν όπου αυτό απαιτείται. Για την εφαρμογή της αμοιβαίας διδασκαλίας, προτείνονται τα ακό-

λουθα βήματα:

1. Κάνουμε επίδειξη της άσκησης και παρουσιάζουμε με ακρίβεια τη δεξιότητα με ποιοτικά κριτήρια (είναι οι λέξεις κλειδιά για την εκτέλεση) ή/και ποσοτικά (π.χ. από τα 3μ να σημάδεψουν ένα στόχο 30x30 εκ.).
2. Περιγράφουμε τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές θα πρέπει να δώσουν ανατροφοδότηση με βάση τα ποιοτικά κριτήρια.
3. Περιγράφουμε την οργάνωση της άσκησης ώστε να υπάρχει ασφάλεια.
4. Δείχνουμε τον τρόπο με τον οποίο θα συμπληρωθεί η καρτέλα κριτηρίων.

Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας είναι κατάλληλη για τη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς των μαθητών. Μειονέκτημα της μεθόδου της αμοιβαίας διδασκαλίας σε σχέση με τον κινητικό τομέα είναι ότι εξασκείται μόνο η μισή τάξη και με αυτό τον τρόπο μειώνεται ο χρόνος εξάσκησης σε σχέση με τη μέθοδο του παραγγέλματος. Ερευνητική εργασία έδειξε ότι οι μαθητές της ομάδας που ακολούθησαν τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας, αν και εκτέλεσαν λιγότερες προσπάθειες σε σχέση με τους μαθητές της ομάδας του παραγγέλματος ήταν καλύτεροι. Η άποψη επίσης ορισμένων εκπαιδευτικών ότι τα παιδιά δεν είναι σε θέση να δίνουν κατάλληλη ανατροφοδότηση δεν ευσταθεί. Τα αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι τα παιδιά της Γ' δημοτικού μπορούν να αναλύουν την εκτέλεση του ζευγαριού τους με ακρίβεια 90%!

Η δημιουργία φύλλων κριτηρίων είναι αναμφίβολα επίπονη διαδικασία. Σημαντική βοήθεια στο πρόβλημα αυτό μπορεί να δώσει η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή. Επίσης, μέσω ενός σαρωτή μπορούν να εισαχθούν χρήσιμες εικόνες, σχήματα κτλ. στους υπολογιστές για τη δημιουργία κατάλληλων φύλλων κριτηρίων. Αν τα φύλλα αυτά δημιουργηθούν μια φορά τότε θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στο μέλλον. Υποδείγματα φύλλων κριτηρίων μπορούν να αναζητηθούν σε βιβλία (Mosston & Ashworth, 1997, Παπαϊωάννου, Γούδας & Θεοδωράκης, 2003), σε περιοδικά (teaching elementary physical education, sportunterricht) αλλά και στο διαδίκτυο ([www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com), [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de)).

### Η μέθοδος του αυτοελέγχου (Self-Check Style, D)

Σύμφωνα με την μέθοδο του αυτοελέγχου, ο μαθητής αξιολογεί τον εαυτό του με τη βοήθεια μιας καρτέλας κριτηρίων. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί αν τα παιδιά εκτελούν τη δεξιότητα και κάνουν τον αυτοέλεγχο με βάση την καρτέλα κριτηρίων. Στην αντίθετη περίπτωση, θα πρέπει να επέμβει και να ρωτήσει για ποιο λόγο δεν εκτελείται σωστά η δεξιότητα. Δεδομένου ότι τα παιδιά δυσκολεύονται να συνειδητοποιήσουν τα λάθη τους ο εκπαιδευτικός οφείλει να κάνει τις κατάλληλες υποδείξεις ώστε να βοηθήσει τους μαθητές του.

Όταν κάποιος μαθητής μαθαίνει μια νέα δεξιότητα, είναι δύσκολο και πολλές φορές αδύνατο (ιδιαίτερα στις μικρές τάξεις) να κάνει ακριβή αυτοεκτίμηση της εκτέλεσης. Γι αυτό, η μέθοδος αυτοελέγχου θα πρέπει να εφαρμόζεται όταν οι μαθητές έχουν κατακτήσει ένα ικανοποιητικό επίπεδο εκτέλεσης της δεξιότητας. Κατάλληλες δεξιότητες για διδασκαλία με τη μέθοδο αυτοελέγχου αποτελούν οι δεξιότητες στόχευσης (λάκτισμα, ρίψη μπάλας, διάφορες μορφές πάσας κ.τ.λ.).

Η μέθοδος αυτοελέγχου συμβάλλει αποτελεσματικά στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και ιδιαίτερα στην ικανότητα της αυτοαξιολόγησης. Επίσης, η επίδρασή της μεθόδου στην επίτευξη του κινητικού στόχου είναι εξίσου αποτελεσματική με την επίδραση που ασκούν οι μέθοδοι του παραγγέλματος και της εξάσκησης σε σταθμούς. Δεδομένου ότι στη

μέθοδο αυτοελέγχου δεν υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών η συμβολή της στην κοινωνική ανάπτυξη του μαθητή είναι χαμηλή.

### **Η μέθοδος της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας της άσκησης (Enclusion style, E)**

Σύμφωνα με αυτή τη μέθοδο, προσφέρονται στους μαθητές ασκήσεις με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας και αυτοί έχουν το δικαίωμα να επιλέξουν το βαθμό δυσκολίας που θεωρούν ότι είναι ο καταλληλότερος για αυτούς. Στην ουσία η μέθοδος διαφοροποίησης αποτελεί μια μορφή εξατομίκευσης της άσκησης. Προκειμένου ο εκπαιδευτικός να αυξομειώσει τη δυσκολία μιας άσκησης μπορεί να αλλάξει την ταχύτητα εκτέλεσης της δεξιότητας, την απόσταση (π.χ. του σουτ), το ύψος, το μέγεθος/βάρος των οργάνων, τη θέση εκτέλεσης (γωνίες κ.τ.λ.), η εκτέλεσή μπορεί να γίνει εν στάσει ή εν κινήσει, να δώσει διαφορετικό αριθμό επαναλήψεων (π.χ. στις κάμψεις) κ.τ.λ.

Η μέθοδος αυτή, πέραν του ότι αυξάνει την παρακίνηση, δίνει στον εκπαιδευτικό τη δυνατότητα να τονίσει τη σπουδαιότητα της προσπάθειας για τη βελτίωση των μαθητών. Οι μαθητές διαπιστώνουν ότι με την προσπάθεια μπορούν να ανέβουν από ένα χαμηλό επίπεδο δυσκολίας σε κάποιο υψηλότερο και αυτό συμβάλλει θετικά στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους. Επίσης, ενισχύει την κοινωνική μάθηση, δεδομένου ότι τα παιδιά μαθαίνουν να αποδέχονται το γεγονός ότι ο καθένας έχει τις δικές του ικανότητες και τους δικούς του ρυθμούς μάθησης. Γι αυτό, θα πρέπει να εξασκούνται και σε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας. Τέλος, η μέθοδος αυτή δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να επιλέγουν μόνα τους το βαθμό δυσκολίας και με αυτό τον τρόπο μαθαίνουν να εκτιμούν τις ικανότητές τους.

## **Μέθοδοι παραγωγής**

### **Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας (Guided Discovery, Style F)**

Σύμφωνα με τη μέθοδο της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας ο εκπαιδευτικός θέτει ένα πρόβλημα και, με ερωτήσεις, καθοδηγεί το μαθητή σε μια συγκεκριμένη λύση. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται για να ανακαλύψουν οι μαθητές σχέσεις μεταξύ πραγμάτων, έννοιες, αρχές (κανόνες), τα αίτια εκτέλεσης μιας δεξιότητας με ένα συγκεκριμένο τρόπο κ.τ.λ.

Στη μέθοδο αυτή θα πρέπει να δίνεται χρόνος στους μαθητές για να σκεφτούν (όχι πάνω από 8''-10'' ανά ερώτηση). Εάν η απάντηση των μαθητών δεν είναι η επιθυμητή ο εκπαιδευτικός οφείλει:

- Να αποφεύγει τις λέξεις «λάθος», «όχι» κ.τ.λ. και να χρησιμοποιηθεί εκφράσεις της μορφής «έλεγχες την απάντησή σου;» ή «θα ήθελες να σκεφτείς περισσότερο;», ή «καλή σκέψη αλλά όχι ακριβώς αυτό που ζητάω».
- Να επαναλαμβάνει την ερώτηση και να περιμένει. Σε περίπτωση σωστής απάντησης προχωρά στην επόμενη ερώτηση. Εάν η λανθασμένη απάντηση επαναλαμβάνεται, να θέτει άλλη ερώτηση, σε συνδυασμό ίσως με κάποια υπόδειξη.

Ένα παράδειγμα εφαρμογής της μεθόδου στο ποδόσφαιρο για τη διδασκαλία της συρτής πάσας:

Ερώτηση 1: Τι είδους πάσα χρησιμοποιούμε για τη μεταβίβαση της μπάλας σε ένα παίκτη που είναι κοντά μας; Πιθανή απάντηση: συρτή πάσα

Ερώτηση 2: Σε ποιο σημείο θα πρέπει να χτυπηθεί η μπάλα για την εκτέλεση της συρτής πάσας; Πιθανή απάντηση: στο κέντρο της («πολύ καλά, ας το δοκιμάσουμε»).

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει και άλλες ερωτήσεις π.χ. που τοποθετείται το πόδι στήρι-

ξης (δίπλα από τη μπάλα), ποια είναι η θέση του κορμού (ελαφρά μπροστά, διαφορετικά η μπάλα θα φύγει ψηλά), ποια η θέση των χεριών (λίγο ανοικτά για να βοηθούν στην ισορροπία) κ.τ.λ.

Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας αυξάνει το ενδιαφέρον των μαθητών διότι τους κάνει να νιώθουν ότι συμμετέχουν στην ανακάλυψη καινούριων πραγμάτων. Επίσης, συμβάλλει θετικά στην κοινωνική συμπεριφορά των μαθητών, γιατί μαθαίνουν να σέβονται και να ακούν τις απόψεις των συμμαθητών τους, ακόμη και όταν διαφωνούν με αυτές, χωρίς ειρωνικά σχόλια. Ωστόσο, η σπουδαιότητα αυτής της μεθόδου έγκειται στο γεγονός ότι αυξάνει την κριτική ικανότητα των μαθητών. Η κριτική ικανότητα βελτιώνεται διότι τα ίδια τα παιδιά με ερέθισμα τις ερωτήσεις του εκπαιδευτικού σκέφτονται, συγκρίνουν και ανακαλύπτουν το λόγο για τον οποίο πρέπει να εκτελεστεί μια δεξιότητα με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο και όχι με κάποιο άλλο.

### **Η μέθοδος της συγκλίνουσας εφευρετικότητας (Convergent discovery, style G)**

Με τη μέθοδο αυτή ο μαθητής προσπαθεί να ανακαλύψει τη μοναδική απάντηση (την οποία βεβαίως γνωρίζει ο εκπαιδευτικός) σε μια ερώτηση ή ένα πρόβλημα χρησιμοποιώντας κανόνες λογικής και κριτική σκέψη. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα πρόβλημα και περιμένει τη λύση χωρίς να δώσει στους μαθητές ερωτήσεις ώστε να καθοδηγηθούν όπως γίνεται δηλαδή στη μέθοδο της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας. Οι μαθητές προσπαθούν, μόνοι τους μέσα από δοκιμές, να βρουν τη λύση.

Για παράδειγμα, ο εκπαιδευτικός δίνει μπάλες διαφορετικών μεγεθών και βάρους και θέτει το πρόβλημα: ποια σχέση υπάρχει μεταξύ απορρόφησης της δύναμης κάποιου αντικειμένου και:

1. του μεγέθους του αντικειμένου;
2. του βάρους του αντικειμένου;
3. της ταχύτητας με την οποία κινείται το αντικείμενο;

### **Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας (divergent production, style H)**

Στις μεθόδους της καθοδηγούμενης και συγκλίνουσας εφευρετικότητας, ο μαθητής ψάχνει να βρει τη μοναδική σωστή απάντηση. Στη μέθοδο της αποκλίνουσας παραγωγικότητας δίνεται η δυνατότητα στο μαθητή να ανακαλύψει διάφορες εναλλακτικές λύσεις σε ένα πρόβλημα. Τη μέθοδο αυτή συνθέτουν κύρια δύο διαδικασίες, η εξερεύνηση και η ανακάλυψη!

Οι μαθητές δηλαδή μπορούν να ανακαλύψουν πρωτότυπες λύσεις τις οποίες όχι μόνο δεν γνωρίζει ο εκπαιδευτικός αλλά κανείς ίσως δεν έχει σκεφτεί προηγουμένως. Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να εξερευνήσουν τις κινητικές ικανότητες του σώματός τους να αναπτύξουν ώριμα μοντέλα βασικών δεξιοτήτων, να βιώσουν την επιτυχία ή να εκφραστούν με δημιουργικό τρόπο. Η μέθοδος αυτή μπορεί να εφαρμοστεί σε όλο το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής αλλά ιδιαίτερα στην Ψυχοκινητική ή τη Μουσικοκινητική αγωγή.

### **Μερικές σκέψεις σχετικές με τις μεθόδους διδασκαλίας**

Δεδομένου ότι η δυνατότητα λήψης αποφάσεων κατά τη διαδικασία της μάθησης επηρεάζει τη διαμόρφωση του ανθρώπινου χαρακτήρα, κάθεμια από τις περιγραφόμενες μεθόδους επιδρά στον αναπτυσσόμενο μαθητή με μοναδικό τρόπο. Γι' αυτό οι Mosston και Ashworth (1997) τονίζουν ότι το φάσμα των μεθόδων είναι βασισμένο στην αρχή της μη αντίθε-

σης. Κάθε μέθοδος δηλαδή μπορεί να επιτύχει μια συγκεκριμένη ομάδα στόχων την οποία μια άλλη δεν μπορεί στον ίδιο βαθμό. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να υποστηρίξουμε γενικά και αόριστα ότι μια μέθοδος είναι καλύτερη από μια άλλη. Κριτήριο για την καταλληλότητα μιας μεθόδου αποτελεί ο στόχος το οποίο θέλουμε να πετύχουμε. Για παράδειγμα, η αμοιβαία μέθοδος διδασκαλίας είναι μεν κατάλληλη για τη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς δύσκολα όμως μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διδασκαλία κάποιου χορού, ιδιαίτερα στα αρχικά στάδια. Σε αυτή την περίπτωση καταλληλότερη θεωρείται η μέθοδος του παραγγέλματος.

Ένα άλλο σημείο που θα πρέπει να τονιστεί είναι ότι όταν ένας εκπαιδευτικός θέλει να εφαρμόσει π.χ. την αμοιβαία μέθοδο διδασκαλίας δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να έχει καρτέλες κριτηρίων για όλες τις ασκήσεις και να ακολουθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ώρας μια μόνο συγκεκριμένη μέθοδο. Στην αρχή μπορεί να εφαρμόσει τη μέθοδο του παραγγέλματος, στη συνέχεια τη μέθοδο των σταθμών, σε κάποια άσκηση (επεισόδιο) μπορεί να εφαρμόσει την αμοιβαία μέθοδο διδασκαλίας κ.ο.κ.

Επίσης, θα πρέπει να τονιστεί ότι στην πράξη πολύ συχνά συναντάται και ο συνδυασμός των μεθόδων διδασκαλίας. Ένα παράδειγμα συνδυασμού των μεθόδων για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας περιγράφεται στην εργασία της Μπουρνέλλη (2002). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με παραδείγματα εφαρμογής των μεθόδων διδασκαλίας οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανατρέξουν στην εργασία των Mosston και Ashworth (1997) και στις ιστοσελίδες [www.sportquest.com](http://www.sportquest.com), [www.sportsteacher.co.uk](http://www.sportsteacher.co.uk) και [www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com).

## Δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης

Για τη δημιουργία ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να λάβει υπόψη του τους εξής παράγοντες: πρωτόκολλα συμπεριφοράς, ακρίβεια στις εντολές, συστηματική επίβλεψη της τάξης, αύξηση χρόνου εξάσκησης των μαθητών, εξατομίκευση, ενίσχυση επιθυμητής συμπεριφοράς και τρόποι αντιμετώπισης ανεπιθύμητης συμπεριφοράς. Συγκεκριμένες οδηγίες σε σχέση με τη δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης αναφέρονται στο βιβλίο του εκπαιδευτικού της Α΄ και Β΄ τάξης.

## Οδηγίες για τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

Η ενσωμάτωση των Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες (Α.Μ.Ε.Α.) στο σχολείο και στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο θεωρείται η αρχή και το τέλος των στόχων της Ειδικής Αγωγής. Για την ένταξη των Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες προτείνονται δυο βασικές κατευθυντήριες αρχές:

1. Η πρώτη αφορά στην παροχή ίσων ευκαιριών για βιώματα επιτυχίας και αυτοβελτίωσης (εξατομίκευση, τοποθέτηση προσωπικών στόχων από τους μαθητές, ενδοατομικά μέτρα αξιολόγησης). Μόνο έτσι θα μπορέσει κάθε μαθητής με αναπηρία να βρει νόημα στη Φυσική Αγωγή, καθώς αυτή αποτελεί ένα χώρο συναγωνισμού αλλά και κοινωνικών συγκρίσεων. Για την αυτοβελτίωση είναι, τις περισσότερες φορές, απαραίτητη η χρήση φύλλων εργασίας από τους μαθητές για καταγραφή των στόχων και των επιδόσεων τους.
2. Η δεύτερη αρχή αφορά στην προσαρμογή των κανονισμών των παιχνιδιών και των αθλοπαιδιών. Σε αυτό το σημείο απαιτείται η εξασφάλιση της παρακίνησης των μη ανάπηρων μαθητών ώστε να συμμετέχουν σε παραλλαγμένα, αλλά πάντα ενδιαφέροντα αθλήματα (π.χ. πετοσφαίριση με μπαλόνι ή αργοκίνητη μπάλα σε μικρά γήπεδα). Επίσης, η ψυχοκινητική αγωγή, εφόσον υπάρχουν τα κατάλληλα υλικά, προσφέρεται ιδιαίτερα για την ατο-

μική και ομαδική εξάσκηση όλων των μαθητών.

Σε κάθε περίπτωση, ο ρόλος της εκπαίδευσης σε αντίθεση με τη θεραπεία είναι η προαγωγή βιωμάτων ικανότητας και όχι η επικέντρωση στη δυσλειτουργία ή στην ανικανότητα. Για παράδειγμα, σε άτομα με προβλήματα ακοής θα πρέπει να ευαισθητοποιηθεί όλη η τάξη και να λαμβάνονται τα ανάλογα μέτρα. Ορισμένα από αυτά είναι: να καταλαμβάνει ο μαθητής μια θέση κοντά στον εκπαιδευτικό και αυτός να χρησιμοποιεί τόσο την ομιλία όσο και τη γλώσσα του σώματος (χρήση ορισμένων βασικών νοημάτων, να δείχνει τις ασκήσεις ακόμη και τις πιο απλές), όταν μιλά να κοιτά το μαθητή κ.τ.λ. Επίσης, τα άτομα που κινούνται με βοηθητικά όργανα (π.χ. μπαστούνι) μπορούν να συμμετέχουν στο παιχνίδι ως τερματοφύλακες ή ως παίκτες έχοντας το δικαίωμα να χρησιμοποιούν και το μπαστούνι τους για την επαφή με την μπάλα. Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να γίνει ιδιαίτερη αναφορά σε θέματα ασφάλειας (π.χ. δεν επιτρέπεται να σηκώνει το μπαστούνι πάνω από το γόνατο). Για τα παιδιά με προβλήματα όρασης είναι σημαντικό να υπάρχει κάποιος οδηγός όταν τρέχουν ή όταν κάνουν άλματα. Επίσης, είναι σημαντικό να προμηθευτεί το σχολείο τα ανάλογα όργανα (π.χ. μπάλες με κουδουνάκι).

Καθεμία από τις κατηγορίες των παιδιών με ιδιαιτερότητες απαιτεί διαφορετικό εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Προτείνεται οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής να συμβουλευτούν τα βιβλιοτετράδια ειδικής αγωγής του Υπουργείου Παιδείας και να ζητήσουν τη συνδρομή εξειδικευμένων ατόμων που βρίσκονται στις Διευθύνσεις των Γραφείων όπου ανήκει το σχολείο.

Για την επιτυχή εφαρμογή εξατομικευμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων είναι σημαντικό όλα τα παιδιά να κατανοήσουν ότι όλοι, ακόμη και τα παιδιά με ιδιαιτερότητες, έχουν την ανάγκη να νιώθουν ότι ανήκουν κάπου και έχουν δικαίωμα στο παιχνίδι. Κανένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα - όσο καλά και αν είναι οργανωμένο - δεν μπορεί να οδηγήσει στην επίτευξη των στόχων εάν οι μαθητές με ειδικές ανάγκες δεν γίνουν αποδεκτοί από τον εκπαιδευτικό και τους υπόλοιπους μαθητές.





### Βιβλιογραφία

- Βαρσάμης, Π. (2004). *Εκπαίδευση παιδιών με σωματικά και κινητικά προβλήματα*. 2η βελτιωμένη έκδοση. Θεσσαλονίκη: Α.Π.Θ., Π.Τ.Δ.Ε., Διδασκαλείο Ειδικής Αγωγής «Δ. Γληνός».
- Byra, M. (2000). A review of spectrum research: The contribution of two eras. *Quest*, 52, 229-245.
- Chatzopoulos, D. (1997). *Die Bedeutung der Aufgabenstellung fuer Lernprozesse im Sportunterricht*. Koeln: Sport & Buch Strauss.
- Chatzopoulos, D. (2004). Taktik-Schule: Bewegen im freien Raum. *Sport Praxis*, 3, 15-17.
- Chatzopoulos, D., Tsormbatzoudis, H., & Drakou, A. (2006). Combinations of technique and games approaches: effects on game performance and motivation. *Journal of Human Movement Studies*, 50, 157-170.
- Dietrich, K., Duerrwaechter, G. & Schaller, H. (1994). *Die Grossen Spiele*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Gallahue, D. (2002). Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά. (Μετ.-Επιμ. Ευαγγελινού Χ. & Παππά Α.). Θεσ/νικη: University Studio Press.
- Garn, A. & Byra, M. (2002). Psychomotor, cognitive and social development spectrum style. *Teaching Elementary Physical Education*, 13(2), 8-13.
- Griffin, L., Mitschell, S. & Oslin, J. (1997). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Groessing, S. (1997). *Einfuehrung in die Sportdidaktik* (7 Auf.). UTB fuer Wissenschaft, Arbeitsgemeinschaft der Verlage.
- Gusthart, J., Kelly, I. & Rink, J. (1997). The validity of the qualitative measures of teaching performance scale as a measure of teacher effectiveness. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 196-210.
- Θεοδωράκης, Γ. (1999). Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης στο σχολείο. *Φυσική Αγωγή Αθλητισμός Υγεία*, 6-7, 19-34.
- Johnson, M. & Ward, P. (2001). Effects of classwide peer tutoring on correct performance of striking skills in 3rd grade physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 247-263.
- Magill, R. (1993). *Motor learning: concepts and applications*. Dubuque: Wm C Brown.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (1998). *Bewegungslehre Sportmotorik* (9 Auf.). Berlin: Sport Verlag.
- Metzler, M. (2000). *Instructional models for physical education*. Needham Heights: Allyn & Bacon.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1997). *Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής*. (Μετ.-Επιμ. Μουντάκης, Κ.). Θεσ/νικη: Σάλτο.
- Μουντάκης, Κ. (1992). *Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Μουντάκης, Κ. (1993). *Ανατομία ενός ημερήσιου μαθήματος φυσικής αγωγής*. Θεσ/νικη: Σάλτο.

- Μουντάκης, Κ. (2006). *Διδακτική και Κινητική Μάθηση*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Μπουρνέλλη, Ν. (2002). *Κινητική δημιουργικότητα*. Αθήνα.
- Neumaier, A. (2001). *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining*. Koeln: Sport und Buch Strauss.
- Pangrazi, R. (1999). *Διδασκαλία της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση*. (Επιμέλεια Κουμουρτζόγλου, Ε.). Θεσ/νικη: University Studio Press.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσ/νικη: Χριστοδουλίδη.
- Rink, J. (2001). *Teaching physical education for learning* (4th ed.). Boston: McGraw Hill.
- Roth, K. (1998). Wie lehrt man schwierige geschlossene Fertigkeiten? In Bielefelder Sportpaedagogen. *Methoden im Sportunterricht*. (S. 27-46). Schorndorf: Hofmann.
- Sherrill, C. (2003). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport* (5th ed.) with Powerweb: *Health and Human Performance*. Burr Ridge, IL, U.S.A.: McGraw-Hill.
- Soell, W. (2003). *Sportunterricht – Sport unterrichten* (5 Auf.). Schorndorf: Hofmann.
- Townsend, S. & Mohr, D. (2002). Review and implications of peer teaching research. *Teaching Elementary Physical Education*, 13(6), 28-31.
- Τσορμπατζούδης, Χ. (2003). *Εξελικτική και διδακτική προσέγγιση της φυσικής αγωγής στο σχολείο*. Θεσ/νικη: Χριστοδουλίδη
- U.S. Dept. of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta: U.S. Dept. of HHS.
- Varsamis P. (2002). *Behinderung – Bewegung – Identität*. Butzbach-Griedel: Afra Verlag.
- Χατζόπουλος, Δ., Βαρσάμης, Π. & Κοφτερού, Α. (2004). Διδασκαλία αθλοπαιδιών στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση με διδακτικά παιχνίδια. *Αθλητική απόδοση και υγεία*, 2, 99-108.
- Χατζόπουλος, Δ., Μιχαηλίδης, Χ. & Μουρατίδου, Κ. (2006). Σύγκριση δυο μεθόδων διδασκαλίας αθλοπαιδιών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. *Άθληση & Κοινωνία*. υπό δημοσίευση.
- Ward, P., Schannon, L. Makasci, K, & Crouch, D. (1998). Differential effects of peer-mediated accountability on task accomplishment in elementary physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 442-452.
- Werder, J. & Bruininks, R. (1988). *Body skills. A motor development curriculum for children*. U.S.A.: American Guidance Service, Inc.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>

### Α. Θεματική Ενότητα: Ψυχοκινητική Αγωγή

#### Σκοπός της θεματικής ενότητας:

Η αρμονική ανάπτυξη του κινητικού, γνωστικού ή συναισθηματικού τομέα του μαθητή.

#### Στόχοι:

1. Να αναλύσει τον όρο Ψυχοκινητική αγωγή και να εξηγήσει τη σχέση της με τη Φυσική Αγωγή
2. Να εκθέσει τη σημαντικότητα της Ψυχοκινητικής ανάπτυξης του παιδιού
3. Να περιγράψει τα χαρακτηριστικά της ηλικίας των παιδιών της Γ' + Δ' τάξης ως προς το γνωστικό, συναισθηματικό και ψυχοκινητικό τομέα
4. Να περιγράψει τα βήματα δόμησης του προγράμματος της Ψυχοκινητικής Αγωγής για τα παιδιά της Γ' + Δ' τάξης

**Λέξεις κλειδιά:** Ψυχοκινητική αγωγή, ψυχοκινητικός τομέας, ψυχοκινητική ανάπτυξη.

#### Εισαγωγή

Η Ψυχοκινητική Αγωγή, για την οποία γίνεται εκτενής αναφορά στο βιβλίο του εκπαιδευτικού για την Α' και Β' τάξη, είναι μια ολοκληρωμένη μέθοδος κινητικής αγωγής και έχει μεγαλύτερη εφαρμογή και αποδοχή στις μικρές ηλικίες, διότι προσεγγίζει το παιδί με τρόπο πολύπλευρο και στοχεύει στην προαγωγή του γνωστικού, ψυχικού και κινητικού τομέα. Η ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού αποτελεί θεμέλιο πάνω στο οποίο δομείται όλη του η προσωπικότητά.

Όπως γνωρίζουμε κάθε ηλικία έχει τα δικά της γνωστικά, συναισθηματικά και ψυχοκινητικά χαρακτηριστικά. Αν το παιδί δεν είναι έτοιμο να δεχθεί μια συγκεκριμένη γνώση ή δεξιότητα, η προσπάθεια μάθησης γίνεται αναποτελεσματική. Για το σχεδιασμό λοιπόν των μαθημάτων της Γ' και Δ' τάξης ελήφθησαν υπόψη τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της ηλικίας των παιδιών αυτής της ηλικίας. Λάβαμε υπόψη μας με κριτήριο την ηλικία των μαθητών των δύο αυτών τάξεων όχι μόνο τα χαρακτηριστικά του ψυχοκινητικού τομέα, αλλά και το επίπεδο ωρίμασης του γνωστικού τομέα καθώς επίσης και τις μεταβολές που έχουν λάβει χώρα στο συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα της προσωπικότητάς τους. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης σχολικής ηλικίας, κατά τομέα ανάπτυξης, είναι περιληπτικά τα παρακάτω:

1. Στον ψυχοκινητικό τομέα πραγματοποιούνται ποιοτικές μεταβολές. Μειώνεται ο ρυθμός της σωματικής αύξησης και πραγματοποιείται μεγαλύτερος έλεγχος στις παντός είδους βιοσωματικές και ψυχοκινητικές διεργασίες. Για το λόγο αυτό οι ψυχοκινητικές δεξιότητες του παιδιού στην ηλικία αυτή αποκτούν σταθερότητα, ισχύ και χάρη.
2. Στο νοητικό τομέα το παιδί της σχολικής ηλικίας αρχίζει να παρουσιάζει συνεπή και σταθερή λογική, παρά το ότι η σκέψη του παραμένει δέσμια της συγκεκριμένης πραγματικότητας. Έχει αναπτύξει την ικανότητα κατανόησης των σχέσεων ανισότητας και

αρχίζει να κατανοεί τις έννοιες των διαφόρων χαρακτηριστικών του φυσικού κόσμου, την ποσότητα, το βάρος, τον όγκο, δυσκολεύεται όμως στην κατανόηση αφηρημένων εννοιών. Είναι ικανό να κατανοήσει λέξεις που εκφράζουν πολύπλοκα νοήματα και έχει επίσης αναπτύξει αρκετές γνώσεις για το χώρο και τον χρόνο.

3. Στον τομέα της συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης τα παιδιά αυτής της ηλικίας παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον γιατί προσπαθούν να καταλάβουν μια θέση στη σχολική ομάδα και να αποκτήσουν το σεβασμό και την εμπιστοσύνη των άλλων. Η αναγνώριση και η αποδοχή τους από τους συνομηλίκους τους δημιουργούν θετικά συναισθήματα τα οποία προκαλούνται κυρίως από την κοινωνική εκτίμηση των φυσικών ικανοτήτων τους, των κινητικών τους δεξιοτήτων και της δύναμής τους. Θετικά συναισθήματα επίσης προκαλεί η αναγνώριση της ικανότητάς τους για έκφραση και κινητική δημιουργικότητα. Επιπλέον αναπτύσσεται το αίσθημα της ευθύνης και του καθήκοντος και η ικανότητα υποταγής του προσωπικού συναισθήματος στους κοινούς σκοπούς, δηλαδή στην ομάδα ή στους φίλους.

### **Διδακτικοί στόχοι του ψυχοκινητικού τομέα**

Οι διδακτικοί στόχοι της ψυχοκινητικής αγωγής για τα παιδιά της Γ΄ και Δ΄ ακολουθούν την ταξινόμια των διδακτικών στόχων του ψυχοκινητικού τομέα έτσι όπως παρατίθενται στον πίνακα (1) και αναλύονται στο κεφάλαιο 2 στο βιβλίου του εκπαιδευτικού για την Α΄ και Β΄ τάξη.

### **Περιεχόμενο – Θέματα**

Τα θέματα των μαθημάτων της Ψυχοκινητικής ακολουθούν τη σειρά της ταξινόμιας των διδακτικών στόχων του Ψυχοκινητικού τομέα.

Τα παιδιά στην Α΄ και Β΄ τάξη έχουν διδαχθεί τις βασικές έννοιες της Ψυχοκινητικής Αγωγής οι οποίες αναφέρονται στο πίνακα (1).

#### **Τα Θέματα των μαθημάτων της Ψυχοκινητικής Αγωγής για την Α΄ και Β΄ τάξη**

1. Θέσεις και μετακίνηση	15. Λύγισμα – τέντωμα
2. Γνώση του σώματος	16. Σταθερότητα – αστάθεια
3. Σωματικά σχήματα	17. Ισορροπία
4. Πρωτότυπα σωματικά σχήματα	18. Παιχνίδια ισορροπίας
5. Επίπεδα χώρου	19. Αναπηδήσεις
6. Κατευθύνσεις (α)	20. Συντονισμός - συγχρονισμός με σχοινάκια
7. Κατευθύνσεις (β)	21. Κατευθύνσεις και επίπεδα με μπάλες
8. Ευθείες και καμπύλες (α)	22. Συντονισμός - συγχρονισμός με μπάλες
9. Ευθείες και καμπύλες (β)	23. Συντονισμός - συγχρονισμός με στεφάνια
10. Αργά – γρήγορα	24. Κινητικές και εκφραστικές ικανότητες
11. Επιτάχυνση - επιβράδυνση	25. Κινητική έκφραση
12. Ταυτόχρονη και διαδοχική κίνηση	27. Κινητική δημιουργική έκφραση
13. Ασκήσεις αναπνοής	
14. Κινητικές ικανότητες μελών του σώματος	

**Πίνακας 1. Θέματα μαθημάτων**

Όπως βλέπουμε στον παραπάνω πίνακα το παιδί ήδη τα δύο προηγούμενα χρόνια της μαθητικής του ζωής μέσα από τα μαθήματα της Ψυχοκινητικής Αγωγής έχει γίνει προσπάθεια να αντιληφθεί τη σχέση του δικού του σώματος με το χώρο και να συνειδητοποιήσει τις ποιοτικές διαφορές της κίνησης ως προς το χρόνο και τη δυναμική. Ιδιαίτερη βαρύτητα έχει δοθεί στην ανάπτυξη των κινητικών του ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Έχει γίνει επίσης προσπάθεια για την ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας η οποία συντελεί στην έκφραση των δημιουργικών του ικανοτήτων με κίνηση.

Βάσει λοιπόν αυτών των δεδομένων τα θέματα των μαθημάτων της Ψυχοκινητικής Αγωγής για τη Γ΄ και Δ΄ τάξη έχουν δομηθεί ως εξής:

**Τα Θέματα των μαθημάτων της Ψυχοκινητικής Αγωγής για την Γ΄ + Δ΄ τάξη**

1. Σωματικά σχήματα-επίπεδα και κατευθύνσεις	9. Λύσιμο του σώματος
2. Τρέξιμο	10. Γνώση του σώματος
3. Αναπηδήσεις	11. Κινητική έκφραση με περπάτημα
4. Άλματα	12. Περιφορές - Διατάσεις
5. Στροφές	13. Συντονισμός - συγχρονισμός με λαστιχάκια
6. Κινητική φόρμα	14. Κυβίστηση
7. Ευλυγισία – ευκινησία	15. Ανακυβίστηση
8. Λύσιμο και χαλάρωμα του σώματος	16. Κυκλική γύμναση

**Πίνακας 2. Θέματα μαθημάτων**

Με βάση τους παραπάνω πίνακες γίνεται κατανοητό ότι αν το παιδί δεν έχει διδαχθεί την ύλη των μαθημάτων της Ψυχοκινητικής Αγωγής στην Α΄ και Β΄ τάξη θα είναι δύσκολο να διδαχθεί την ύλη των μαθημάτων της Γ΄ και Δ΄. Στην περίπτωση αυτή προτείνουμε να συνεχιστούν τα μαθήματα της Ψυχοκινητικής μέχρι να ολοκληρωθεί η ύλη της Α΄ και Β΄ και μετά να διδαχθούν τα μαθήματα της Γ΄ και Δ΄ δεδομένου ότι τα μαθήματα της Γ΄ και Δ΄ έχουν δομηθεί με βάση τις γνώσεις, τις ικανότητες και τις δεξιότητες τις οποίες τα παιδιά ήδη έχουν αναπτύξει. Στην Γ΄ και Δ΄ τάξη δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην περαιτέρω ανάπτυξη των κινητικών τους δεξιοτήτων και στο συνδυασμό των βασικών μορφών μετακίνησης ως προς το χώρο, το χρόνο και τη δυναμική καθώς επίσης και στην ανάπτυξη της κινητικής τους έκφρασης και δημιουργικότητας.

**Μέθοδος διδασκαλίας**

Στο μάθημα της ψυχοκινητικής όπως αναφέρεται αναλυτικά και στο βιβλίο της Α΄ και Β΄, τα παιδιά δεν καλούνται να μάθουν τυποποιημένες κινητικές δεξιότητες, ούτε να αναπαράγουν κινητικά πρότυπα. Η μέθοδος με την οποία προτείνεται να διδαχθούν τα μαθήματα είναι η δημιουργική μέθοδος διδασκαλίας. Η καλύτερη μέθοδος διδασκαλίας, όπως γνωρίζουμε, είναι η μέθοδος η οποία καθιστά εφικτό το στόχο μας. Μπορεί λοιπόν η δημιουργική μέθοδος να εναλλάσσεται με τις άλλες μεθόδους διδασκαλίας, παραμένει όμως η βασική.

Οι μαθητές έχουν εξοικειωθεί στην Α΄ και Β΄ με τη δημιουργική μέθοδο διδασκαλίας. Έχουν κατανοήσει ότι, για να συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα οφείλουν να ακούνε προσεκτικά τις οδηγίες του εκπαιδευτικού, να κατανοούν όσα τους λέει και να είναι σε ετοιμότητα

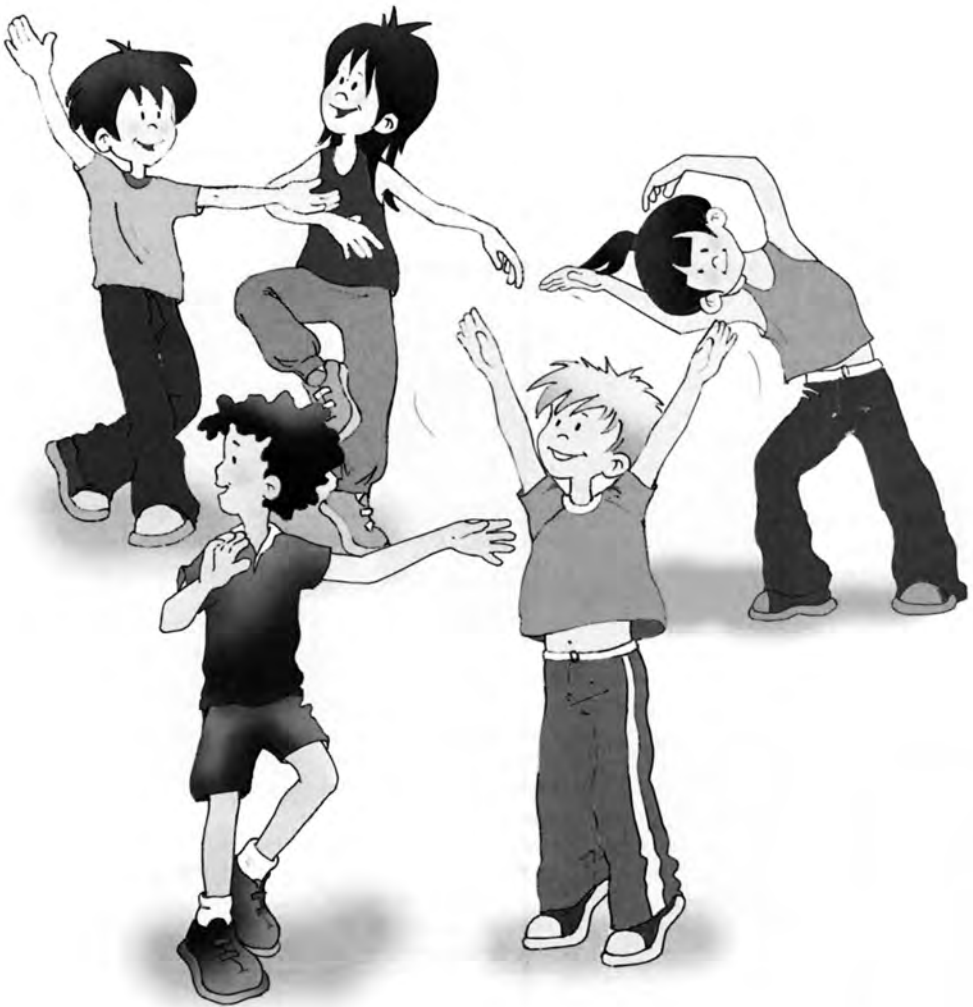
να αυτενεργήσουν χωρίς αναστολές. Γνωρίζουν και εκτιμούν ότι ο εκπαιδευτικός δεν διατυπώνει αρνητική κριτική για τυχόν αποτυχημένες προσπάθειες ούτε συγκρίνει τους μαθητές μεταξύ τους. Γνωρίζουν επίσης και περιμένουν από τον εκπαιδευτικό ότι θα ενισχύει την προσπάθεια τους λέγοντας, "προσπαθήστε", "δοκιμάστε", "ολοκληρώστε την προσπάθεια", "ανακαλύψτε και άλλους τρόπους", "συνεργαστείτε με το ζευγάρι σας".

Γενικά τα παιδιά έχουν ήδη βιώσει στην Α΄ και Β΄ τάξη το κλίμα αποδοχής από τον εκπαιδευτικό και από την ομάδα, μέσω της δημιουργικής μεθόδου διδασκαλίας. Θα προσπαθήσουμε να διατηρήσουμε αυτό το θετικό κλίμα και στα μαθήματα Ψυχοκινητικής της Γ΄ και Δ΄ τάξης και να δώσουμε ιδιαίτερη βαρύτητα στην έκφραση των δημιουργικών ικανοτήτων των παιδιών.

### Σύνοψη

Η Ψυχοκινητική Αγωγή συμβάλλει στην κινητική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Οι εκπαιδευτικοί της Φυσικής Αγωγής, οφείλουν αναμφίβολα να γνωρίζουν τους στόχους τη θεματολογία και τις μεθόδους διδασκαλίας του γνωστικού αντικειμένου. Όμως για ένα σωστά δομημένο πρόγραμμα Ψυχοκινητικής Αγωγής, είναι εξίσου σημαντικό να λαμβάνουν επίσης υπόψη τους και τις παραστάσεις, τα βιώματα και ιδιαίτερα το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών ώστε να ανταποκρίνονται αποτελεσματικότερα στις εκπαιδευτικές τους ανάγκες. Η επίτευξη των βασικών στόχων της Φυσικής Αγωγής αποτελεί ουσιαστικό μέλημα των μαθημάτων της Ψυχοκινητικής τα οποία παρουσιάζονται αναλυτικά στη συνέχεια.

## Μαθήματα Ψυχοκινητικής Αγωγής





## Μάθημα 1°

**Σκοπός:** Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

**Θέμα:** Σωματικά σχήματα – θέσεις – επίπεδα

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητών.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα ταχύτητας και ευκινησίας.</p>	<p><b>Γνωριμία με τα παιδιά</b> 5´</p> <p>Τα παιδιά σχηματίζουν κύκλο και ο εκπαιδευτικός στέκεται στο κέντρο κρατώντας μία μπάλα. Κάθε παιδί το οποίο δέχεται τη μπάλα την πετάει πίσω στον εκπαιδευτικό και του λέει το όνομά του.</p> <p><b>Κυνηγητό</b> 5´</p> <p>Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και στέκονται σε απόσταση ενός μέτρου το ένα από το άλλο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού κυνηγάνε το ένα το άλλο. Αλλάζουν ρόλους όταν αυτός που κυνηγάει αγγίζει το ζευγάρι του.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να επικοινωνεί με τον εκπαιδευτικό.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να τρέχει γρήγορα.</p>
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η ευλυγισία.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνδυασμού σωματικών σχημάτων, κατεύθυνσης και επιπέδων.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα επαφής και επικοινωνίας.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα κινητικού αυτοσχεδιασμού.</p>	<p><b>Σωματικά σχήματα και τα επίπεδα του χώρου</b> 5´</p> <p>Ελεύθερο περπάτημα στο χώρο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τα παιδιά μένουν ακίνητα σε ένα σωματικό σχήμα ανοικτό ή κλειστό σε όποιο επίπεδο θέλουν. Σε κάθε επανάληψη της άσκησης ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να κάνουν διαφορετικό σχήμα και να χρησιμοποιήσουν και τα τρία επίπεδα του χώρου.</p> <p><b>Κατευθύνσεις και επίπεδα χώρου</b> 5´</p> <p>Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να κάνουν ένα σωματικό σχήμα το οποίο να κοιτάζει προς κάποια συγκεκριμένη κατεύθυνση και στη συνέχεια με το παράγγελμά του να αλλάξουν σχήμα και κατεύθυνση.</p> <p><b>Ενωμένα μέλη σώματος</b> 5´</p> <p>Με μουσική τα παιδιά μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο. Με παύση της μουσικής μένουν ακίνητα σε ένα σωματικό σχήμα με ενωμένα δύο μέλη του σώματός τους. Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να αλλάζουν σχήμα, επίπεδο και θέση κάθε φορά που σταματά η μουσική, αλλά με ενωμένα πάντα δύο διαφορετικά μέλη.</p> <p><b>Ενωμένα μέλη με το ζευγάρι</b> 5´</p> <p>Ζευγάρια: Συντονισμένο τρέξιμο στο χώρο με το ζευγάρι τους. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού οι μαθητές σταματούν και κάνουν ένα σωματικό σχήμα με ενωμένα τα μέλη τα οποία υποδεικνύει πχ. (παλάμη με παλάμη, γόνατο με γόνατο). Στη συνέχεια, τα προτρέπει να ανακαλύψουν ένα τρόπο μετακίνησης με το ζευγάρι τους συντονισμένα χωρίς να αλλάξουν σχήμα ή επίπεδο μέχρι ο εκπαιδευτικός να πει ξανά "τρέξιμο".</p> <p><b>Κινητικός Αυτοσχεδιασμός.</b> 5´</p> <p>Τα παιδιά στέκονται απέναντι από τον εκπαιδευτικό αραιωμένα στο χώρο. Με το παράγγελμα "κάντε ό,τι κάνω" τα παιδιά μιμούνται τις κινήσεις του με όμοια και ταυτόχρονη κίνηση ενώ με το παράγγελμα "ο καθένας μόνος" τα προτρέπει να αυτοσχεδιάσουν κινητικά. Η άσκηση μπορεί να συνοδεύεται με μουσική.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συνδυάζει σωματικά σχήματα και επίπεδα.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να κάνει σωματικά σχήματα με ενωμένα μέλη.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να αυτοσχεδιάζει κινητικά.</p>
		<p><b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 1.</b> 10´</p>	

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**  
 Να συνδυάζει τα σωματικά σχήματα με τα επίπεδα του χώρου και να αυτοσχεδιάζει.

**Διαθεματικότητα**  
 Σωματικά σχήματα  
 Γεωμετρικά σχήματα  
 Επίπεδα χώρου  
 Επίπεδα κοινωνικά

## Μάθημα 2°

**Σκοπός:** Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

**Θέμα:** Τρέξιμο

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια και η ευκίνησία.</p> <p>Να βελτιωθεί η ικανότητα συντονισμού με την ομάδα.</p>	<p><b>Τρέξιμο με επιτάχυνση και επιβράδυνση</b> <span style="float:right">5´</span>                      Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να τρέξουν με αργό ρυθμό τον οποίο θα επιταχύνουν μόνα τους. Όταν το τρέξιμο γίνει πολύ γρήγορο, επιβραδύνουν προοδευτικά το ρυθμό τους μέχρι να γίνει πάλι αργός οπότε αρχίζουν ξανά να επιταχύνουν.</p> <p><b>Τρέξιμο με αλλαγές κατεύθυνσης</b> <span style="float:right">5´</span>                      Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες και ορίζουν έναν αρχηγό για κάθε ομάδα. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να τρέχουν συντονισμένα με την ομάδα τους και με το παράγγελμα του να αλλάξουν κατεύθυνση την οποία ορίζει ο αρχηγός κάθε ομάδας. Στην άσκηση αυτή μπορούν να συμπεριληφθούν και σταματήματα ή περπάτημα.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να επιταχύνει και να επιβραδύνει το τρέξιμό του.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.</p>
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να κατανοήσει το παιδί τους διαφορετικούς τρόπους πατήματος στο τρέξιμο.</p> <p>Να αναπτυχθεί η παρατηρητικότητα των παιδιών</p> <p>Να αναπτυχθεί η ταχύτητα και ο συντονισμός με την ομάδα.</p>	<p><b>Τρέξιμο με αλλαγές στο πάτημα του ποδιού</b> <span style="float:right">8´</span>                      Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να τρέξουν αργά στο χώρο και να εστιάσουν την προσοχή τους στο πάτημα του ποδιού τους στο πάτωμα.                      1. Τρέξιμο με ρολλάρισμα δάχτυλα – φτέρνα.                      2. Τρέξιμο με πάτημα σε όλο το πέλμα.                      Στη συνέχεια συζητάνε τη διαφορά στα δύο αυτά είδη τρεξίματος</p> <p><b>Τρέξιμο με δύο διαφορετικούς τρόπους</b> <span style="float:right">10´</span>                      Τα μισά παιδιά κάθονται στο πάτωμα οκλαδόν μακριά το ένα από το άλλο και τα υπόλοιπα τρέχουν ενδιάμεσά τους. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού αλλάζουν τρόπο τρεξίματος, (ψηλά τα γόνατα - πίσω τα πόδια). Τα παιδιά που κάθονται παρατηρούν τις διαφορές στη θέση χεριών, κορμού και κεφαλής στα διαφορετικά είδη τρεξίματος και σε ερώτηση του εκπαιδευτικού τις αναφέρουν. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.</p> <p><b>Μικρές ομάδες: Σκυταλοδρομίες</b> <span style="float:right">7</span>                      Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες 4 ατόμων. Την απόσταση μεταξύ τους την ορίζει ο εκπαιδευτικός. Ο πρώτος κάθε ομάδας κρατάει μια σκυτάλη την οποία με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού θα τη δώσει τρέχοντας στο δεύτερο της ομάδας του, ο δεύτερος στον τρίτο, και ο τρίτος στον τέταρτο ο οποίος θα τερματίσει.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να τρέχει με διαφορετικούς τρόπους πατήματος.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να παρατηρεί τις διαφορές, σε είδη τρεξίματος.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να τρέχει γρήγορα και να συντονίζεται με την ομάδα.</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας με την ομάδα.</p>	<p><b>Ομάδα: Αναπαράσταση αγώνων στίβου</b> <span style="float:right">10´</span>                      Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι ανάλογα με το αγώνισμα ο αθλητής έχει διαφορετικό στυλ στο τρέξιμο.                      Τα παιδιά συνεργάζονται μεταξύ τους, μοιράζονται ρόλους και αναπαριστούν αγώνες στίβου.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.</p>

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**

Τα διαφορετικά στυλ στο τρέξιμο.  
 Να συντονίζεται με την ομάδα.

**Υλικά**

Σκυτάλες

**Διαθεματικότητα:**



Επιτάχυνση και επιβράδυνση στις μηχανές (τρένο)



### Μάθημα 3°

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Αναπηδήσεις

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να βελτιωθεί η δεξιότητα χειρισμού ενός αντικειμένου.</p>	<p><b>Μετακίνηση και χειρισμός αντικειμένου</b> 5’                      Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε παιδί ένα σχοινάκι και τα προτρέπει να περπατήσουν στο χώρο σε ευθείες ενώ με το παράγγελμά του σταματούν και κάνουν ένα σωματικό σχήμα μαζί με το σχοινάκι τους. Σε κάθε σταμάτημα τα παροτρύνει να αλλάζουν σχήμα, θέση και επίπεδο.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται το σχοινάκι στη μετακίνηση και στη δημιουργία σωματικών σχημάτων.</p>
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί ο οπτικοκινητικός συντονισμός και ο συντονισμός χεριών και ποδιών.</p>  <p>Να αναπτυχθεί η πρωτοτυπία και η συνεργασία με την ομάδα.</p> <p>Να αναπτυχθεί ο συντονισμός και ο συγχρονισμός με την ομάδα.</p>	<p><b>Αναπηδήσεις πάνω από ένα σχοινάκι</b> 5’                      Τα παιδιά απλώνουν το σχοινάκι τους στο πάτωμα και δοκιμάζουν διάφορους τρόπους για να περνάνε από πάνω του με αναπηδήσεις. Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να κάνουν αναπηδήσεις με τα δύο πόδια με μονή ή και διπλή αναπήδηση.</p> <p><b>Παίζοντας "σχοινάκι" επί τόπου</b> 3’                      Να παίξουν σχοινάκι επί τόπου με μονή ή διπλή αναπήδηση στα δύο πόδια.</p> <p><b>"Σχοινάκι" σε ζευγάρια</b> 5’                      Ζευγάρια: Με ένα σχοινάκι το οποίο γυρίζει το ένα από τα δύο παιδιά συντονίζουν τις αναπηδήσεις τους. Αλλάζουν ρόλους.</p> <p><b>Τριάδες: Παιγνίδι με το σχοινάκι, "η καμάρα"</b> 5’                      Τα δύο παιδιά γυρίζουν το σχοινάκι και το τρίτο κάνει αναπηδήσεις στη μέση πάνω από το σχοινάκι. Αλλάζουν ρόλους.</p> <p><b>Παιγνίδια, γνωστά ή αυτοσχέδια με σχοινάκι</b> 5’                      Ζευγάρια: Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να του δείξουν ανά ζευγάρι πόσα παιχνίδια ξέρουν που έχουν βασική κίνηση τις αναπηδήσεις. Τα παιδιά παίζουν γνωστά παιχνίδια, αλλά μερικές φορές δημιουργούν και δικά τους.</p> <p><b>Μικρές Ομάδες: Αναπηδήσεις πάνω από τα σχοινάκια</b> 7’                      Μικρές ομάδες: Ο εκπαιδευτικός τους ζητάει να παρουσιάσουν σε 4 χρόνους, επιτόπου αναπηδήσεις και σε άλλους 4 χρόνους αναπηδήσεις με μετακίνηση με όμοια και ταυτόχρονη κίνηση.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να πετύχει τουλάχιστον τρία διαφορετικά είδη αναπηδήσεων.</p>  <p>Να μπορεί το παιδί να παίξει σχοινάκι.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται και να συντονίζεται κινητικά με την ομάδα</p>
		<p><b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 3</b> 10’</p>	

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**  
 Να χειρίζεται ένα σχοινάκι.  
 Να παίζει σχοινάκι.

**Υλικά**  
 Σχοινάκια

**Διαθεματικότητα**  
 Παραδοσιακά παιχνίδια με σχοινάκια.

## Μάθημα 4ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Άλματα

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να βελτιωθεί η ακουστική αντίληψη και η κινητική δεξιότητα ως προς τα άλματα.	<b>Άλμα προς τα πάνω</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span> Τα παιδιά τρέχουν χαλαρά και ελεύθερα στο χώρο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού βρίσκουν ένα ζευγάρι και εκτελούν συντονισμένα ένα άλμα προς τα πάνω χτυπώντας τις παλάμες τους στον αέρα. Καλό θα ήταν ο εκπαιδευτικός να τους υπενθυμίσει το σωστό λύγισμα στα γόνατα και το ρολάρισμα στον ταρσό (δάχτυλα – φτέρνες).	Να μπορεί το παιδί να κάνει άλματα
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική τους ικανότητα και η δεξιότητα μετακίνησης με άλμα .	<b>Άλματα πάνω από εμπόδια</b> <span style="float: right;"><b>6'</b></span> Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί στο χώρο διάφορα εμπόδια (κώνους, στεφάνια, κ.τ.λ.) και ζητά από τα παιδιά να χωριστούν σε δύο ομάδες. Τα παιδιά της μίας ομάδας κάθονται οκλαδόν στο πάτωμα ενώ της άλλης ομάδας τρέχουν και πηδούν προσεκτικά πάνω από όσα εμπόδια βρεθούν μπροστά τους ενώ ταυτόχρονα ελέγχουν το πέρασμα τους ενδιάμεσα από τα παιδιά τα οποία κάθονται.. <b>Άλματα πάνω από μεγάλα ελαστικά σχοινιά</b> <span style="float: right;"><b>8'</b></span> Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί με δύο ελαστικά σχοινάκια, εμπόδια και προτρέπει τα παιδιά να πηδάνε πάνω από τα εμπόδια, σε μήκος ή σε ύψος ανάλογα με το ύψος που τα τοποθετεί ή τη μεταξύ τους απόσταση. Μπορεί να τους ζητήσει να περάσουν πάνω από το ένα σχοινάκι και κάτω από το άλλο. Μπορούν να γίνουν πάρα πολλοί συνδυασμοί, ανάλογα με την ηλικία και τις κινητικές ικανότητες των παιδιών.	Να μπορεί το παιδί να ελέγχει τη μετακίνησή του.  Να μπορεί το παιδί να περνάει πάνω από εμπόδια με άλμα σε μήκος ή σε ύψος.
	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας με την ομάδα.	<b>Άλματα διαφορετικών ειδών</b> <span style="float: right;"><b>6'</b></span> Ο εκπαιδευτικός ζητάει να δοκιμάσουν να εκτελέσουν μερικά είδη αλμάτων: με τα δύο πόδια, από τα δύο πόδια στο ένα, από το ένα πόδι στα δύο, από το ένα πόδι στο ένα. <b>Συνδυασμός βασικών μορφών μετακίνησης</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Ζευγάρια: Να επιλέξουν δύο από τα παραπάνω άλματα και να τα συνδυάσουν με περπάτημα, στροφή και σωματικό σχήμα. Στη συνέχεια τα ζευγάρια χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα παρουσιάζει τους συνδυασμούς της στην άλλη ομάδα. Αλλάζουν ρόλους.	Να μπορεί το παιδί να κάνει τουλάχιστον ένα άλμα από κάθε είδος.  Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.
		<b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 4</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span>	

### Τι έμαθε το παιδί σήμερα

Να κάνει άλματα.  
Να συνδυάζει τις βασικές μορφές μετακίνησης.

### Υλικά

Ελαστικά σχοινάκια.

### Διαθεματικότητα

Άλματα της επιστήμης  
Άλματα της οικονομίας.

**Μάθημα 5°**

**Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών**

**Θέμα: Στροφές**

	<b>Στόχοι</b>	<b>Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος</b>	<b>Αξιολόγηση</b>
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα αίσθησης του χώρου.	<b>Στον κύκλο σας" 5'</b> Μικρές ομάδες: Κάθε ομάδα σχηματίζει ένα κύκλο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού κάθε κύκλος θα κινηθεί σε 8 χρόνους προς τη φορά του κύκλου με πλάγια εναλλάξ βήματα και στη συνέχεια σε 8 χρόνους σκορπίζονται ελεύθερα στο χώρο, με το ίδιο βήμα, μέχρι ο εκπαιδευτικός να φωνάξει "στον κύκλο σας". Σε κάθε επανάληψη της άσκησης, ο εκπαιδευτικός ζητάει διαφορετικό τρόπο μετακίνησης.	Να μπορεί το παιδί να επανέρχεται στη θέση του μετά από μετακίνηση στο χώρο.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα μετακίνησης με στροφές.  Να αναπτυχθεί η ευρηματικότητα και η αυτενέργεια.  Να αναπτυχθεί η ικανότητα ισορροπίας και η δεξιότητα μετακίνησης με στροφές.	<b>Στροφές 5'</b> Τα παιδιά στέκονται σκορπισμένα στο χώρο. Ο εκπαιδευτικός τα προτρέπει να κάνουν στροφές επί τόπου με όποιο τρόπο θέλουν. Τα παιδιά για να "πάρουν φόρα" για στροφές συνήθως χρησιμοποιούν τα χέρια. Ο εκπαιδευτικός τα προτρέπει να χρησιμοποιήσουν και το κεφάλι ή τον κορμό ακόμα και τα πόδια. Ελεύθερα στο χώρο, τα παιδιά προσπαθούν να πετύχουν στροφές οι οποίες να ξεκινούν κάθε φορά από άλλο μέλος.  <b>Στροφές που δεν έχουν σημείο στήριξης τα πόδια 5'</b> Συνήθως οι στροφές γίνονται από την όρθια θέση. Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να ανακαλύψουν τρόπους να κάνουν στροφές χωρίς να στέκονται όρθια (στα γόνατα, καθισμένα στο πάτωμα με ψηλά τα πόδια, με την πλάτη κ.τ.λ.).  <b>Ο ρόλος των ποδιών στις στροφές 10'</b> Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να δοκιμάσουν διαφορετικά είδη στροφών ανάλογα με το μέλος του σώματος που θα δώσει την εκκίνηση αλλά και το μέλος στήριξης. Η στροφή για παράδειγμα στα δύο πόδια είναι διαφορετική από την στροφή στο ένα πόδι. Τα παιδιά προσπαθούν να κάνουν στροφές με τα δύο πόδια ή με το ένα, σε όλο το πέλμα, ή μόνο στα δάχτυλα του ποδιού, με λυγισμένα γόνατα ή με τεντωμένα. Τα παιδιά δοκιμάζουν τις δυνατότητες που έχουν για διαφορετικές στροφές.	Να μπορεί το παιδί να κάνει δύο διαφορετικές στροφές  Να μπορεί το παιδί να κάνει στροφές χωρίς να στηρίζεται στα πόδια του.  Να μπορεί το παιδί να κάνει στροφές με όσους διαφορετικούς τρόπους μπορεί.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η συνεργασία με την ομάδα και η επικοινωνία.	<b>Κινητική φόρμα με στροφές και περιφορές. 10'</b> Μικρές ομάδες: Ετοιμάζουν απλές κινητικές συνθέσεις οι οποίες εμπεριέχουν αναπηδήσεις και στροφή, άλμα και στροφή, σταμάτημα και μία στροφή χωρίς να στηρίζονται στα πόδια. Στη συνέχεια τις παρουσιάζουν.  <b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 5 10'</b>	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**  
Να κάνει στροφές.

**Διαθεματικότητα**  
Οι στροφές στα ποιήματα.  
Οι στροφές στο χορό.

## Μάθημα 6°

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Κινητική φόρμα

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η κινητική δημιουργικότητα των παιδιών.</p>	<p><b>Συμβολικός τρόπος γραφής μιας κινητικής φόρμας 10´</b>                      Στο σημερινό μάθημα ο εκπαιδευτικός θα οδηγήσει τα παιδιά στη δημιουργία μιας απλής κινητικής φόρμας η οποία θα καταγραφεί από τα ίδια τα παιδιά με ένα συμβολικό τρόπο τον οποίο θα υποδείξει ο εκπαιδευτικός.                      Ο συμβολικός τρόπος γραφής μπορεί να δημιουργηθεί από τον ίδιο τον εκπαιδευτικό με τα δικά του σύμβολα. Εδώ παρουσιάζουμε ένα τυπικό παράδειγμα γραφής των βασικών μορφών μετακίνησης.                      Περπάτημα        ----                      Τρέξιμο            - - - - -                      Αναπηδήσεις     ^ ^ ^ ^                      Άλματα             Λ Λ Λ Λ                      Στροφές            Ο Ο Ο Ο</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να καταγράψει και να παρουσιάζει μια απλή κινητική φόρμα.</p>
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα κινητικής αντίδρασης σε οπτικό ερέθισμα.</p> <p>Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια όπως επίσης και η ικανότητα συνδυασμού γνωστών κινητικών εμπειριών σε νέες συνθέσεις.</p>	<p><b>Κινητική αντίδραση σε οπτικό ερέθισμα 5´</b>                      Ο εκπαιδευτικός έχει ετοιμάσει καρτέλες με τα παραπάνω σύμβολα και ζητάει από τα παιδιά να αντιδρούν κινητικά στο οπτικό ερέθισμα με τις βασικές μορφές μετακίνησης τις οποίες συμβολίζουν. Μια λευκή καρτέλα μπορεί να συμβολίζει για παράδειγμα το "ακίνητο" και μια καρτέλα με ένα ανθρωπάκι να συμβολίζει ένα "σωματικό σχήμα". Η μετακίνηση να γίνεται ελεύθερα ως προς το χώρο καθώς επίσης ως προς το χρόνο και τη δυναμική.  <b>Απλή κινητική φόρμα με τις βασικές μορφές μετακίνησης 10´</b>                      Τα παιδιά γίνονται ζευγαράκια και ο εκπαιδευτικός τους δίνει από μια κόλα χαρτί και κυρομπογιές ή μαρκαδόρους. Τα παιδιά δημιουργούν μια δική τους κινητική φόρμα και την καταγράφουν στο χαρτί.                      Η κινητική φόρμα θα εμπεριέχει όλες τις βασικές μορφές μετακίνησης με τη σειρά την οποία θα ορίσουν τα ίδια τα παιδιά. Μπορεί να αρχίζει και να τελειώνει με ένα σωματικό σχήμα.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να αντιδρά κινητικά σε οπτικό ερέθισμα.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να δημιουργεί απλούς κινητικούς συνδυασμούς.</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα κινητικού συντονισμού με το ζευγάρι του.</p>	<p><b>Παρουσίαση της κινητικής σύνθεσης 10´</b>                      Η παρουσίαση θα γίνει από όλα τα ζευγάρια τα οποία πρώτα δίνουν στον εκπαιδευτικό το χαρτί στο οποίο έχουν καταγράψει την κινητική φόρμα. Η σύνθεση εκτελείται από κάθε ζευγάρι τουλάχιστον δύο φορές.  <b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 6 10´</b></p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με την ομάδα.</p>

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**  
 Να γράφει και να εκτελεί μια κινητική φόρμα.



**Διαθεματικότητα**  
 Τρόπος γραφής της μουσικής.  
 Τρόπος γραφής στην αρχαιότητα.



## Μάθημα 7<sup>ο</sup>

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Ευκινησία –ευλυγισία

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η φαντασία και η δεξιότητα χειρισμού ενός αντικειμένου.</p>	<p><b>Χρήση εφημερίδας 5'</b> Ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά από ένα φύλλο εφημερίδας. Κάθε παιδί πριν πάρει από τον εκπαιδευτικό την εφημερίδα πρέπει να του πει μια χρήση της εκτός από το ότι τη διαβάζουμε, (κατασκευάζουμε σαίτες, χαρταετούς, καθαρίζουμε τζάμια κ.τ.λ).</p> <p><b>Οι ήχοι μιας εφημερίδας 5'</b> Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ήχους με την εφημερίδα που κρατάνε. Στη συνέχεια, ζητά από 4-5 παιδιά να δείξουν τον τρόπο με τον οποίο η εφημερίδα τους παράγει κάποιο ήχο και αμέσως μετά το επαναλαμβάνουν όλα μαζί.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.</p>
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί ο έλεγχος στην κίνησή τους.</p> <p>Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού ενός αντικειμένου.</p>  <p>Να αναπτυχθεί η οπτική αντίληψη και η ευκινησία.</p> <p>Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια και η αλτικότητα.</p>	<p><b>Μετακίνηση με την εφημερίδα 6'</b> Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι θα πρέπει κρατώντας την εφημερίδα πολύ προσεκτικά, από την άκρη, με τα δύο τους χέρια, να μετακινηθούν στο χώρο με τρόπο ώστε η εφημερίδα τους να μην κάνει κανένα ήχο.</p> <p><b>Μετακίνηση με την εφημερίδα χωρίς να την κρατάνε 6'</b> Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να μετακινηθούν με τέτοιο τρόπο ώστε, ενώ δεν θα κρατάνε την εφημερίδα με τα χέρια, αυτή να μην πέφτει. Οι θέσεις που εξασφαλίζουν περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας είναι οι παρακάτω. α) Η εφημερίδα στο στήθος, τρέξιμο και λίγο ανοικτά χέρια στο πλάι. β) Η εφημερίδα απλωμένη στο πόδι και γρήγορες στροφές με αναπήδηση. γ) Η εφημερίδα απλωμένη στο χέρι και γρήγορο τρέξιμο ή στροφές.</p> <p><b>Πέρασμα κάτω από την εφημερίδα 6'</b> Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι πρέπει να πετάξουν την εφημερίδα ψηλά, να περάσουν από κάτω, όσο η εφημερίδα είναι στον αέρα και να προφτάσουν να την ξαναπιάσουν πριν πέσει κάτω.</p> <p><b>Πέρασμα πάνω από την εφημερίδα 7'</b> Τα παιδιά απλώνουν τις εφημερίδες στο πάτωμα και ο εκπαιδευτικός τα παροτρύνει να δοκιμάσουν τις αλτικές τους ικανότητες ως προς το άλμα εις μήκος. Κάθε παιδί στο τέλος, επιλέγει δύο από τα άλματα που του άρεσαν περισσότερο και χωρισμένα σε δύο ομάδες τα παρουσιάζουν η μία ομάδα στην άλλη.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να έχει έλεγχο της κίνησης.</p>  <p>Να μπορεί το παιδί να μετακινείται με την εφημερίδα χωρίς να την κρατάει με τα χέρια.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται ένα αντικείμενο.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να κάνει άλματα.</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	<p>Να αναπτύξουν την ικανότητα συνεργασίας δημιουργίας και κινητικής έκφρασης με την ομάδα.</p>	<p><b>Δημιουργία και παρουσίαση κινητικού δρώμενου 10'</b> Μικρές ομάδες. Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν όσες εφημερίδες θέλουν και να αναπαραστήσουν ένα θέμα. Τα προτρέπει να χρησιμοποιήσουν και άλλα βοηθητικά μέσα όπως σπάγκο, λάστιχα ή κολλητική ταινία. Συνήθως τα παιδιά αναπαριστάνουν Χαβανέζες, Ινδιάνους, μάγισσες και ψαράδες. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δημιουργία της στους υπόλοιπους.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.</p>

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**

Να χειρίζεται ένα αντικείμενο με φαντασία και δημιουργικότητα

**Υλικά**

Φύλλα εφημερίδας σπάγκο, λάστιχα ή κολλητική ταινία

**Διαθεματικότητα**

Αθλητισμός και εφημερίδα. Πολιτική και εφημερίδα.

## Μάθημα 8°

**Σκοπός:** Να αναπτυχθούν οι κινητικές ικανότητες των παιδιών

**Θέμα:** Λύσιμο και χαλάρωμα του σώματος

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να κατανοήσουν την έννοια λύσιμο των διαφόρων μελών του σώματος.	<p><b>Το εκκρεμές</b> <span style="float: right;">5´</span>                      Ο εκπαιδευτικός στην αρχή του μαθήματος δείχνει στα παιδιά ένα παλιό ρολόι το οποίο κρέμεται από μια μακριά αλυσίδα. Το κινεί σαν εκκρεμές και παροτρύνει τα παιδιά να δοκιμάσουν αν κάποια μέλη του σώματός τους έχουν την ικανότητα να κινηθούν με τον ίδιο τρόπο.</p> <p><b>Μετακίνηση και λύσιμο</b> <span style="float: right;">5´</span>                      Ελεύθερη μετακίνηση στο χώρο με μουσική και με κάθε σταμάτημα της μουσικής τα παιδιά μένουν ακίνητα με ένα διαφορετικό μέλος του σώματος τους να κινείται σαν το εκκρεμές.</p>	Να έχει κατανοήσει την έννοια "λύσιμο των μελών του σώματος".
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα κινητικής έκφρασης και φαντασίας.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα αυτο-συγκέντρωσης και χαλάρωσης</p>	<p><b>Το ζυμάρι</b> <span style="float: right;">5´</span>                      Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να ξαπλώσουν στο πάτωμα και τα παροτρύνει να αισθανθούν το σώμα τους μαλακό και εύπλαστο όπως το ζυμάρι. Με ένα κτύπημα στο ταμπουρίνο ανασκώνονται λίγο από το έδαφος ενώ με το επόμενο κτύπημα αφήνονται να απλωθούν στο πάτωμα.</p> <p><b>Το λιώσιμο του χιονάνθρωπου</b> <span style="float: right;">5´</span>                      Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να αναπαραστήσουν ένα χιονάνθρωπο. Στη συνέχεια τους ζητάει να εκφράσουν κινητικά τι θα συμβεί στον χιονάνθρωπο όταν βγει ο ήλιος.</p> <p><b>Το λιώσιμο του μολυβένιου στρατιώτη</b> <span style="float: right;">5´</span>                      Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να αναπαραστήσουν ένα μολυβένιο στρατιωτάκι. Στη συνέχεια τους ζητάει να εκφράσουν κινητικά τι θα συμβεί στο μολυβένιο στρατιωτάκι αν το βάλουμε πάνω σε μια πυρακτωμένη πλάκα.</p> <p><b>Χαλάρωμα με υποβολή λόγου</b> <span style="float: right;">10´</span>                      Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να ξαπλώσουν στο πάτωμα και προσπαθεί να τα μεταφέρει νοερά σε όμορφες καταστάσεις που να προκαλέσουν το χαλάρωμα όλου του σώματος. Για παράδειγμα τους λέει ότι είναι ξαπλωμένα στην άμμο (που δεν καίει) κοντά στη θάλασσα. Ακούν τα κύματα και χώνουν απαλά τα δάχτυλα στην άμμο.                      Ο κάθε δάσκαλος ανάλογα με τα βιώματα των μαθητών του θα πλάσει τη δική του ιστορία και με τον κατάλληλο τόνο της φωνής θα κάνει τα παιδιά να χαλαρώσουν.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να εφαρμόζει την έννοια "λύσιμο με το σώμα του".</p> <p>Να μπορεί να αισθάνεται χαλαρά κάποια μέλη του σώματός του.</p>
		<p><b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 7</b> <span style="float: right;">10´</span></p>	

### Τι έμαθε το παιδί σήμερα

Να χαλαρώνει τα διάφορα μέλη του σώματός του.

### Διαθεματικότητα

Χαλάρωση στα ήθη και έθιμα μιας κοινωνίας.  
 Χαλάρωση ενός μηχανήματος.



## Μάθημα 9<sup>ο</sup>

**Σκοπός:** Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

**Θέμα:** Λύσιμο του σώματος

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	<p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού με την ομάδα.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα κινητικής έκφρασης και κινητικού συντονισμού.</p>	<p><b>Ο πρώτος τελευταίος</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span>                      Τα παιδιά σχηματίζουν ομάδες των 8 ατόμων και στέκονται το ένα πίσω από το άλλο. Ο εκπαιδευτικός τους δείχνει τέσσερις διαφορετικές μορφές μετακίνησης π.χ. (πλάγια εναλλάξ βήματα, χόπλα, γκάλοπ και τρέξιμο με ψηλά τα γόνατα). Ο πρώτος από κάθε ομάδα θα επιλέγει έναν από τους παραπάνω τρόπους μετακίνησης και η ομάδα του θα τον μιμείται. Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλοι έχουν περάσει από την πρώτη θέση.</p> <p><b>Περπάτημα σαν ρομπότ</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span>                      Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να μετακινηθούν ελεύθερα στο χώρο με όποιο τρόπο θέλουν στον ρυθμό μιας μουσικής. Όταν σταματήσει η μουσική, τα παιδιά αναπαριστούν τα ρομπότ και μετακινούνται στο χώρο με το δικό τους προσωπικό ρυθμό. Παραλλαγή: Όταν σταματήσει η μουσική ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να γίνουν ζευγάρια και με όμοια και ταυτόχρονη κίνηση να κινούνται σαν ρομπότ.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να κάνει στροφές με την μουσική.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να αναπαραστήσει κινητικά ένα ρομπότ.</p>
	ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	<p>Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια και η ικανότητα λυσίματος των διαφόρων μελών του σώματος.</p> <p>Να αναπτυχθεί η φαντασία και η γνώση σώματος.</p>	<p><b>Λύσιμο των μελών του σώματος</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span>                      Τα παιδιά είναι όρθια και αραιωμένα στο χώρο. Με κάθε κτύπημα στο ταμποурίνο λύνουν και από ένα διαφορετικό μέλος του σώματός τους μέχρι που αφήνονται τελείως στο πάτωμα. Με αργή και σταθερή κίνηση σηκώνονται μέχρις ότου ισορροπήσουν και να μένουν ακίνητα σαν πέτρινα αγάλματα. Μένουν για λίγο ακίνητα και ξανά λύσιμο.</p> <p><b>Το ρομπότ</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span>                      Τα παιδιά μιμούνται ένα ρομπότ και μετακινούνται το καθένα με το δικό του τρόπο στο χώρο. Ένα δυνατό κτύπημα στο ταμποурίνο από τον εκπαιδευτικό σημαίνει ότι σταματάνε να περπατάνε και αρχίζουν να ξεσυναρμολογούνται και να απλώνονται στο πάτωμα. Στη θέση αυτή θα παραμείνουν για λίγο ακίνητα και σιγά-σιγά το καθένα με το δικό του ρυθμό ξανασυναρμολογούνται και αρχίζουν να μετακινούνται σαν ρομπότ στο χώρο μέχρι να ξανακτυπήσει το ταμποурίνο.</p> <p><b>Οι μαριονέτες</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span>                      Τα παιδιά μιμούνται τις μαριονέτες οι οποίες είναι αφημένες στο πάτωμα. Οι μαριονέτες μπορούν να κινηθούν μόνο αν κάποιος κινεί τις κλωστές με τις οποίες είναι δεμένα τα μέλη τους. Ο εκπαιδευτικός ονομάζει ένα μέλος π.χ. (χέρι, αγκώνα, κεφάλι, ώμος, πλάτη), και αρχίζει να χτυπάει απαλά το ταμποурίνο. Τα παιδιά αντιδρούν σε κάθε κτύπημα με κίνηση προς τα πάνω του μέλους που ακούστηκε και σιγά σιγά παρασύρεται ολόκληρο το σώμα. Ένα δυνατό κτύπημα σημαίνει ότι αφήνει τις κλωστές και οι μαριονέτες πέφτουν ξανά στο πάτωμα.</p>
			<p><b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμό 8</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p>

Τι έμαθε το παιδί σήμερα  
 Να λύνει τα διάφορα μέλη του σώματος του.

Διαθεματικότητα  
 Λύσιμο ενός προβλήματος

**Μάθημα 10<sup>ο</sup>**

**Σκοπός:** Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

**Θέμα:** Γνώση του σώματος

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η γνώση του σώματος.	<b>Ο ρόλος του κεφαλιού στο περπάτημα</b> <span style="float: right;"><b>7´</b></span> Ο ρόλος των διαφόρων μελών του σώματος στο περπάτημα θεωρείται δεδομένος. Τι θα συνέβαινε όμως αν ακινητοποιηθεί το κεφάλι; Τα παιδιά δοκιμάζουν να περπατήσουν με ακινητοποιημένο το κεφάλι και αμέσως συνειδητοποιούν ότι αλλάζει συμπεριφορά ολόκληρο το σώμα. Ο εκπαιδευτικός τα προτρέπει να δοκιμάσουν να περπατήσουν με το κεφάλι σε διάφορες θέσεις (σκυφτό, να κοιτάζοντας ψηλά, πλάι ακουμπισμένο στον ώμο) και στη συνέχεια ζητά να του πουν και να του δείξουν τις εμπειρίες τους.	Να έχει κατανοήσει το παιδί τη σχέση του κεφαλιού στο περπάτημα.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η γνώση του σώματος ως προς το ρόλο των μελών του σώματος στο περπάτημα.	<b>Ο ρόλος του κορμού στο περπάτημα</b> <span style="float: right;"><b>10´</b></span> Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να εστιάσουν την προσοχή τους στο ρόλο του κορμού στο περπάτημα. Τι θα συμβεί αν για παράδειγμα κυρτώσει η σπονδυλική στήλη; Τι θα συμβεί αν τεντώσουμε πολύ τον κορμό; Τι αλλάζει στο περπάτημα αν οι ώμοι σηκωθούν ψηλά ή αν κυρτώσουν; Ο εκπαιδευτικός αφήνει τα παιδιά να δοκιμάσουν και στη συνέχεια του λένε τις εμπειρίες τους. <b>Ο ρόλος των χεριών στο περπάτημα</b> <span style="float: right;"><b>10´</b></span> Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να προσπαθήσουν να αντιληφθούν ποια είναι η φυσική κίνηση των χεριών τους όταν περπατάνε και να την περιγράψουν. Στη συνέχεια τα προτρέπει να περπατήσουν με έναν διαφορετικό τρόπο από το φυσικό, δηλαδή, με κολλημένα τα χέρια στο σώμα ή κινώντας τα ταυτόχρονα μπροστά και πίσω. Τέλος ο εκπαιδευτικός ζητάει να του πουν ποιες αλλαγές παρατήρησαν και να σχολιάσουν το λόγο για τον οποίο συμβαίνουν αυτές οι αλλαγές. <b>Ο ρόλος των ποδιών στο περπάτημα</b> <span style="float: right;"><b>8´</b></span> Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να περπατήσουν κανονικά και να εστιάσουν την προσοχή τους στο πάτημα του ποδιού στο πάτωμα και στο λύγισμα των γονάτων. Πιο μέρος του ποδιού πατάει πρώτο στο κανονικό περπάτημα, η φτέρνα, τα δάχτυλα ή όλο το πέλμα. Στη συνέχεια τους ζητά να δοκιμάσουν να περπατήσουν όπως θα περπατούσαν αν δεν λύγιζε ο ταρσός ή αν δεν λύγιζαν τα γόνατα και να ανακαλύψουν διάφορους τρόπους περπατήματος των οποίων η διαφοροποίηση θα ξεκινάει από τα πόδια.	Να έχει κατανοήσει το παιδί τη σχέση του κορμού, των χεριών και των ποδιών στο περπάτημα.
		<b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 9</b> <span style="float: right;"><b>10´</b></span>	


**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**  
Τον ρόλο των διαφόρων μελών του σώματος στο περπάτημα.



## Μάθημα 11°

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι εκφραστικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Κινητική έκφραση με περπάτημα

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα κινητικής έκφρασης και φαντασίας.	<b>Περπάτημα με βροχή και αέρα</b> 5’ Ο εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά μία εικόνα με βροχή και μία με δυνατό αέρα. Στη συνέχεια τα παροτρύνει να του δείξουν πως θα περπατούσαν αν έβρεχε και τι θα άλλαζε στο περπάτημα αν φυσούσε δυνατά.	Να μπορεί το παιδί να αναπαραστήσει με περπάτημα διαφορετικές εικόνες.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η αφαιρετική ικανότητα των παιδιών και η κινητική έκφραση.  Να αναπτυχθεί η κινητική έκφραση των παιδιών.    Να αναπτυχθεί η οπτική αντίληψη αυτοσυγκέντρωση και η φαντασία.	<b>Περπάτημα σε διαφορετικό περιβάλλον</b> 7’ Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να αναπαραστήσουν το περπάτημα ενός ινδιάνου στο δάσος και ενός πρίγκιπα στο παλάτι και στο τέλος της άσκησης να αναφέρουν τις διαφορές που παρατήρησαν.  <b>Περπάτημα και ψυχικές καταστάσεις</b> 7’ Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να αναπαραστήσουν το περπάτημα ανθρώπων οι οποίοι βρίσκονται σε διαφορετικές ψυχικές καταστάσεις (χαρούμενους, λυπημένους, βιαστικούς, εκνευρισμένους, ανυπόμονους, κ.τ.λ.).  <b>Περπάτημα και ηλικία</b> 7’ Μικρές ομάδες. Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να μοιράσουν ρόλους και να αναπαραστήσουν το περπάτημα ανθρώπων διαφορετικής ηλικίας (τα πρώτα βήματα ενός μωρού, τα βήματα ενός γέρου κ.τ.λ.).  <b>Περπάτημα και επαγγέλματα</b> 7’ Μικρές ομάδες: Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να αναπαραστήσουν τη διαφορά στο περπάτημα ανθρώπων με διαφορετικό επάγγελμα. (το γκαρσόνι, το μανεκέν, κ.τ.λ.).  <b>Περπάτημα με αλλαγές στη δυναμική</b> 7’ Ο εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά διάφορες εικόνες των οποίων η αναπαράσταση απαιτεί συνδυασμό των εννοιών της κίνησης ως προς το χώρο και ως προς τη δυναμική. Μια εικόνα π.χ. η οποία παρουσιάζει μια στρατιωτική παρέλαση προτρέπει τα παιδιά για δυνατό περπάτημα σε ευθείες ενώ η εικόνα μιας πεταλούδας τα προτρέπει σε περπάτημα ανάλαφρο σε καμπύλες. Τα παιδιά διαφοροποιούν και προσαρμόζουν το ύψος και τη δυναμική του περπατήματος ανάλογα με το οπτικό ερέθισμα που θα έχουν από τον εκπαιδευτικό.	Να μπορεί το παιδί να εκφράσει κινητικά τους διάφορους τύπους περπατήματος.  Να μπορεί το παιδί να αντιδράσει κινητικά στα οπτικά ερεθίσματα.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας και κινητικής δημιουργικότητας	<b>Κινητική έκφραση</b> 5’ Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να παρουσιάσουν ένα είδος περπατήματος και οι υπόλοιποι που θα παρακολουθούν να καταλάβουν τι αναπαριστούν (Σαρλώ, έγκυος, γάμος, κηδεία, λιτανεία).	Να ανακαλύψει το παιδί και να παρουσιάσει κινητικά τις εκφραστικές τους ικανότητες.

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**  
Να εκφράζεται κινητικά.

**Υλικά**  
Εικόνες



**Διαθεματικότητα**  
Περπάτημα και επαγγέλματα.  
Περπάτημα και ψυχικές καταστάσεις.



## Μάθημα 12°

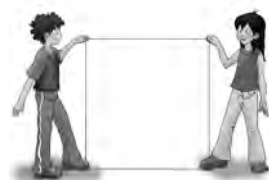
**Σκοπός:** Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

**Θέμα:** Περιφορές - διατάσεις

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να βελτιωθεί η ικανότητα μετακίνησης ενδιάμεσα από εμπόδια.</p>	<p><b>Τρέξιμο – σταμάτημα - περιφορές</b> 5’ Ο εκπαιδευτικός έχει τοποθετήσει στο χώρο αραιωμένα στεφάνια και ζητάει από τα παιδιά να τρέξουν ενδιάμεσα. Με το παράγγελμά του τα παιδιά μπαίνουν μέσα στο πιο κοντινό τους στεφάνι και εκτελούν μαζί του περιφορές των χεριών μέχρι να τους ξαναζητήσει να τρέξουν.</p> <p><b>Μετακίνηση και αναπηδήσεις</b> 5’ Τα παιδιά μετακινούνται ενδιάμεσα από τα στεφάνια με όποιο τρόπο τους πει ο εκπαιδευτικός (χόπλα, κουτσό, γκάλοπ, κτλ). Με το παράγγελμα του, τα παιδιά στέκονται μέσα σε ένα στεφάνι και κάνουν αναπηδήσεις μέσα – έξω με όποιο τρόπο εκείνα θέλουν μέχρι να τους ξαναζητήσει να τρέξουν.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να μετακινείται ενδιάμεσα από τα στεφάνια και να κάνει περιφορές.</p>
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να βελτιωθεί η ευκαμψία των αρθρώσεων.</p> <p>Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική και ακουστική αντίληψη.</p>  <p>Να αναπτυχθεί η κιναισθητική αντίληψη.</p>	<p><b>Περιφορές και άλματα</b> 5’ Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να αλλάζουν θέση και επίπεδο δοκιμάζοντας κάθε φορά περιφορές με τα χέρια, τους ώμους, τις παλάμες, τον κορμό, τα πόδια, το κεφάλι. Με το παράγγελμα του, τα παιδιά τρέχουν προσέχοντας να μην πατήσουν κανένα στεφάνι. Μπορούν να περνάνε ενδιάμεσα τους ή να περνάνε από πάνω τους με άλμα.</p> <p><b>Περιφορές με διαφορετικά μέλη του σώματος</b> 5’ Τα παιδιά στέκονται με το στεφάνι στα χέρια τους και ο εκπαιδευτικός τους ζητά να κάνουν περιφορές του στεφανιού χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέλη του σώματός τους.</p> <p><b>Οκλαδόν και πλάγιες κάμψεις</b> 5’ Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν μέσα στο στεφάνι τους. Ο εκπαιδευτικός τους ζητάει να ανασηκώσουν αργά το στεφάνι τους ψηλά και να δοκιμάσουν να κάνουν πλάγιες κάμψεις.</p> <p><b>"Κάντε ό,τι κάνω"</b> 5’ Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να σταθούν με τα πόδια ανοικτά και κρατώντας το στεφάνι τους στα χέρια να κάνουν ότι κάνει. Με το ρυθμό μουσικής εκτελεί αργά πλάγιες κάμψεις, μεταφορές από το ένα χέρι στο άλλο, σήκωμα ψηλά, κ.τ.λ. και τα παιδιά τον ακολουθούν.</p> <p><b>Αναπηδήσεις με κλειστά μάτια</b> 5’ Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να κάνουν τρεις αναπηδήσεις μέσα-έξω από το στεφάνι τους με κλειστά μάτια.</p>	 <p>Να μπορεί να κάνει ασκήσεις ευκαμψίας.</p> <p>Να μπορεί να συντονίζεται με το ρυθμό.</p> <p>Να έχει το παιδί ανεπτυγμένη αίσθηση του χώρου.</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα κινητικού συντονισμού και υπευθυνότητας</p>	<p><b>Το τεντωμένο σώμα</b> 10’ Μικρές ομάδες: Κάθε ομάδα στέκεται γύρω από ένα στρώμα. Ένα από τα παιδιά κάθε ομάδας ξαπλώνει στο στρώμα και τεντώνει τελείως το σώμα του. Οι υπόλοιποι τον ανασηκώνουν πολύ προσεκτικά πάντα με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού και τον επαναφέρουν με αργές και συντονισμένες κινήσεις στο στρώμα.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να τεντώνει ελεγχόμενα όλο του το σώμα.</p>

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**  
Το ρόλο των αρθρώσεων στις περιφορές.

**Διαθεματικότητα**  
Περιφορά του επιτάφιου



## Μάθημα 13<sup>ο</sup>

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Τα λαστιχάκια

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα χειρισμού ενός αντικειμένου.	<b>Χειρισμός αντικειμένου</b> 5' Ο εκπαιδευτικός δίνει σε όλα τα παιδιά από ένα λάστιχο περίπου δύο μέτρων δεμένο στις άκρες του. Τους ζητάει να μετακινούνται στο χώρο ανάλογα με το παράγγελμά του, π.χ. τρέξιμο, γκάλοπ, χόπλα, πλάγια εναλλάξ βήματα ενώ ταυτόχρονα να χειρίζονται το λαστιχάκι κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο, π.χ. το κρατάνε παράλληλο προς το έδαφος, το περιφέρουν πάνω από το κεφάλι, το σέρνουν στο πάτωμα, κ.τ.λ.	Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται ένα αντικείμενο.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η φαντασία και η ικανότητα χειρισμού ενός αντικειμένου.	<b>Τα γεωμετρικά σχήματα</b> 5' Τα παιδιά στέκονται αραιωμένα απέναντι από τον εκπαιδευτικό ο οποίος τα προτρέπει να κάνουν διάφορα γεωμετρικά σχήματα με το λαστιχάκι τους σε όποιο επίπεδο και μέγεθος θέλουν, π.χ. ένα τρίγωνο (ορθογώνιο, ισοσκελές κ.τ.λ.), ένα τετράγωνο, ένα ρόμβο κ.τ.λ. <b>Τα γεωμετρικά σχήματα με ζευγάρια</b> 5' Ζευγάρια με ένα λαστιχάκι: Επαναλαμβάνεται η προηγούμενη άσκηση. <b>Παράλληλες ή κάθετες ευθείες</b> 5' Ζευγάρια: Τα παιδιά μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο με μουσική. Με το σταμάτημα της μουσικής κάνουν ένα σωματικό σχήμα με το ζευγάρι τους και τα λαστιχάκια να έχουν μεταξύ τους σχέση παράλληλη ή κάθετη ανάλογα με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού.	Να μπορεί το παιδί να συνδυάζει γνώσεις γεωμετρίας κινητικά.
	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού και συνεργασίας με το ζευγάρι.	<b>Οπτικό ερέθισμα</b> 5' Ο εκπαιδευτικός έχει καρτέλες με διαφορά γεωμετρικά σχήματα. Τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο με μουσική. Με το σταμάτημα της μουσικής, ο εκπαιδευτικός δείχνει μια από τις καρτέλες και τα παιδιά δημιουργούν με το λαστιχάκι τους ένα αντίστοιχο σχήμα σε όποιο επίπεδο θέλουν.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται και να δημιουργεί με το ζευγάρι του.
	Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική αντίδραση και η δημιουργικότητα.	<b>Τα σχήματα</b> 5' Μικρές ομάδες: Τα παιδιά συνεργάζονται και παρουσιάζουν τρεις διαφορετικές συνθέσεις με σχήματα με τα λαστιχάκια τους. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλα τα λαστιχάκια ή μόνο ένα.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται και να δημιουργεί με την ομάδα.
	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού και συνεργασίας με την ομάδα.	<b>Αναπηδήσεις και άλματα</b> 5' Μικρές ομάδες 4 ατόμων: Δύο από τα παιδιά περνάνε ένα από τα λαστιχάκια στα πόδια τους (στους αστραγάλους, στα γόνατα, στους μηρούς) και τα άλλα δύο κάνουν άλματα πάνω από τα λαστιχάκια ή αναπηδήσεις ενδιάμεσα. Το ύψος ή αν τα πόδια θα είναι κλειστά ή ανοικτά ορίζεται από τα ίδια τα παιδιά. Αλλάζουν ρόλους.	
		<b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 10</b> 10'	

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**

Να χειρίζεται ένα αντικείμενο και να δημιουργεί.

**Υλικά**

Λαστιχάκια.

**Διαθεματικότητα**

Γεωμετρικά σχήματα.

## Μάθημα 14<sup>ο</sup>

**Σκοπός:** Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

**Θέμα:** Κυβίστηση

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών και η υπευθυνότητα.	<b>Ζέσταμα</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Στο χώρο ο εκπαιδευτικός τοποθετεί στρώματα και ορίζει βοηθούς για κάθε στρώμα. Χωρίζει τα παιδιά σε μικρές ομάδες και κάθε ομάδα κάθεται σε ένα στρώμα. Ο βοηθός παίρνει γραπτές οδηγίες από τον εκπαιδευτικό και αναλαμβάνει να κάνει ζέσταμα στην ομάδα του. Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί αν γίνονται διατάξεις, ασκήσεις ευκινησίας και ευλυγισίας και συμβουλεύει τον βοηθό αν το κρίνει απαραίτητο.	Να μπορεί το παιδί να εκτελεί τις ασκήσεις για ζέσταμα.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθούν ο κινητικός συντονισμός όλου του σώματος και η ευλυγισία.	<b>Πλάγιο ρολάρισμα</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span> Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να κάνουν στο στρώμα ένα πλάγιο ρολάρισμα με τα χέρια ψηλά στην ανάταση και το σώμα σε ύπτια θέση με τα πόδια κλειστά. <b>Προετοιμασία απλής κυβίστησης</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span> Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι κάθε παιδί θα πρέπει να σταθεί μπροστά στο στρώμα με ανοικτά πόδια. Να στηρίζει τις παλάμες στο στρώμα λυγίζοντας τα γόνατα. Στη συνέχεια να τα τεντώσει κοιτάζοντας πίσω μέσα από τα πόδια του. <b>Απλή κυβίστηση</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span> Συνέχεια της προηγούμενης άσκησης. Όταν τεντώσουν τα πόδια και το κεφάλι κοιτάζει κάτω από τα πόδια, το παιδί να ακουμπήσει το πίσω μέρος του κεφαλιού του (αυχένα) στο στρώμα και να ρολάρει στη πλάτη. Τελική θέση η εδραία. <b>Κυβίστηση με κλειστά πόδια</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span> Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι αρχική θέση είναι η προσοχή. Στη συνέχεια να λυγίσουν τα γόνατα και να στηρίξουν τις παλάμες στο στρώμα στο άνοιγμα των ώμων. Το κεφάλι παίρνει θέση όπως στην προηγούμενη άσκηση προετοιμασίας και σπρώχνοντας με τα πόδια, ρολάρουν στην πλάτη και επανέρχονται στην όρθια θέση. Ο βοηθός με το ένα χέρι προσέχει τον αυχένα και με το άλλο τη σωστή θέση της λεκάνης. <b>Κυβίστηση με ανοικτά πόδια</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span> Αρχική θέση η διάσταση. Στήριξη των χεριών στο στρώμα στο άνοιγμα των ώμων. Το παιδί κάνει την κυβίστηση με ανοικτά πόδια και σπρώχνοντας με τα χέρια επανέρχεται στην αρχική θέση.	Να μπορεί το παιδί να κάνει πλάγιο ρολάρισμα.  Να μπορεί το παιδί να κάνει κυβιστήσεις με ανοικτά πόδια.  Να μπορεί το παιδί να κάνει κυβιστήσεις με κλειστά πόδια.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας και παρουσίας.	<b>Παρουσίαση κυβιστήσεων.</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Κάθε ομάδα παρουσιάζει με όποια σειρά θέλει ρολλαρίσματα με διάφορους τρόπους και κυβιστήσεις με ανοικτά ή κλειστά πόδια ή αυτοσχέδιες.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**  
Να κάνει κυβιστήσεις

**Υλικά**  
Στρώματα

**Διαθεματικότητα**  
Ακροβατική γυμναστική

**Μάθημα 15°**

**Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών**

**Θέμα: Αναकुβίτηση**

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών και η υπευθυνότητα.	<b>Ζέσταμα</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Στο χώρο ο εκπαιδευτικός τοποθετεί στρώματα και ορίζει βοηθούς για κάθε στρώμα. Χωρίζει τα παιδιά σε μικρές ομάδες και κάθε ομάδα κάθεται σε ένα στρώμα. Με την προτροπή του εκπαιδευτικού, ο βοηθός αναλαμβάνει να κάνει ζέσταμα στην ομάδα του. Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί αν τα παιδιά τρέχουν αν κάνουν διατάσεις, αναπηδήσεις, ασκήσεις ευκινησίας και ευλυγισίας και συμβουλεύει το βοηθό αν το κρίνει απαραίτητο.	Να μπορεί το παιδί να εκτελεί της ασκήσεις για ζέσταμα.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθούν η ικανότητα ευλυγισίας και ισορροπίας.  Να αναπτυχθούν ο κινητικός συντονισμός, η ισορροπία και η ευλυγισία.	<b>Ρολλάρισμα προς τα πίσω</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span> Ο εκπαιδευτικός ζητάει από δύο παιδιά να καθίσουν στην άκρη του στρώματος από την πλάγια μεριά, μακριά το ένα από το άλλο, να λυγίσουν τα πόδια και να τα αγκαλιάσουν με τα χέρια. Στη συνέχεια, τα παροτρύνει να κάνουν ρολλάρισμα προς τα πίσω και να επανέρχονται στην αρχική θέση. Το ρολλάρισμα να γίνεται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης (από τη λεκάνη μέχρι τον αυχένα). Την άσκηση επαναλαμβάνουν όλα τα παιδιά. <b>Ελεγχόμενη απώλεια της ισορροπίας</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Στην άσκηση αυτή τα παιδιά θα προσπαθήσουν να πετύχουν μια ελεγχόμενη απώλεια της ισορροπίας τους προς τα πίσω. Η αρχική θέση επιλέγεται από τα παιδιά. Μπορεί να είναι η όρθια θέση, το ημικάθισμα ή το βαθύ κάθισμα. Η άσκηση ολοκληρώνεται με την επαφή της λεκάνης με το στρώμα και ρολλάρισμα όπως στην προηγούμενη άσκηση. <b>Αναकुβίτηση</b> <span style="float: right;"><b>8'</b></span> Συνέχεια της προηγούμενης άσκησης. Το παιδί μετά το ρολλάρισμα τοποθετεί τα χέρια στο στρώμα και σπρώχνει, ενώ τα πόδια λυγισμένα και η λεκάνη περνάει πάνω από το κεφάλι. Ο εκπαιδευτικός συνιστά την προσοχή των παιδιών στην περιστροφή η οποία πρέπει να γίνεται στους ώμους χωρίς να ακουμπάει ο αυχένας στο στρώμα. Στη συνέχεια τα πόδια πατούν στο στρώμα και το παιδί επανέρχεται στην αρχική θέση.	Να μπορεί το παιδί να κάνει ρολλάρισμα προς τα πίσω.  Να μπορεί το παιδί να πετυχαίνει ελεγχόμενη απώλεια της ισορροπίας του.  Να μπορεί το παιδί να κάνει αναकुβιστήσεις.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθούν η ικανότητα συνεργασίας και παρουσίας.	<b>Συνδυασμός ασκήσεων</b> Μικρές ομάδες: Ο εκπαιδευτικός προτρέπει κάθε ομάδα να δημιουργήσει ένα συνδυασμό από ρολλάρισματα, κυβιστήσεις και αναकुβιστήσεις και να τα παρουσιάσουν.  <b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 11</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span>	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**  
Να κάνει αναकुβίτηση.

**Υλικά μέσα**  
Στρώματα.

## Μάθημα 16°

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Κυκλική γύμναση

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ		<p><b>Προετοιμασία χώρου</b>                      Ο χώρος να έχει διαμορφωθεί έτσι ώστε να δίνονται πολλά και διαφορετικά ερεθίσματα στα παιδιά. Στο παρακάτω παράδειγμα υπάρχουν έξι διαφορετικοί σταθμοί.                      Σταθμός 1: Στεφάνια τοποθετημένα σε κύκλο.                      Σταθμός 2: Δύο στρώματα                      Σταθμός 3 Ελαστικά σχοινάκια                      Σταθμός 4: Ένα χοντρό μεγάλο σχοινί                      Σταθμός 5: Μπάλες ιατρικές                      Σταθμός 6: Ένας ξύλινος πάγκος</p>	
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	<p>Να αναπτύξει την ικανότητα συνεργασίας και συντονισμού με την ομάδα.</p>	<p>Ομάδες των 4 ατόμων. Ο εκπαιδευτικός έχει ετοιμάσει μία καρτέλα για κάθε σταθμό. Κάθε ομάδα παίρνει από τον εκπαιδευτικό μία καρτέλα και σύμφωνα με της οδηγίες θα ολοκληρώνει ένα κύκλο. Οι καρτέλες θα είναι τόσες όσες και οι ομάδες. Μόλις ολοκληρώνουν τον ένα κύκλο θα παίρνουν άλλη κάρτα.</p> <p><b>Παράδειγμα της κάρτας Α</b>                      Σταθμός 1: Αναπηδήσεις μέσα έξω από στεφάνι σε στεφάνι                      Σταθμός 2: Κυβίστηση και ανακυβίστηση                      Σταθμός 3: Πέρασμα κάτω από ελαστικά σχοινάκια.                      Σταθμός 4: Περπάτημα με κλειστά μάτια από τη μία άκρη στην άλλη                      Σταθμός 5: Άλματα με τα δύο πόδια κλειστά πάνω από μπάλα                      Σταθμός 6: Περπάτημα σε ακροστασία, σταμάτημα και ισορροπία.</p> <p><b>Παράδειγμα της κάρτας Β</b>                      Σταθμός 1: Άλματα από το ένα στεφάνι στο άλλο                      Σταθμός 2: Βαρελάκια και κεράκι                      Σταθμός 3: Άλμα πάνω από ελαστικά σχοινάκια.                      Σταθμός 4: Αναπηδήσεις διπλές με τα δύο πόδια δεξιά και αριστερά.                      Σταθμός 5: Τρέξιμο ενδιάμεσα και πάνω από της μπάλες.                      Σταθμός 6: Ανέβασμα από τη μια άκρη, στροφή και κατέβασμα με άλμα.</p> <p>Κάθε ομάδα έχει την κάρτα της και ξεκινάει από ένα σταθμό. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού αλλάζουν σταθμό μέχρι να ολοκληρώσουν τον κύκλο οπότε αλλάζουν καρτέλα.</p> <p>Ο εκπαιδευτικός κρίνει αν σε κάποιους σταθμούς χρειάζονται βοηθοί.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται και να συντονίζεται με την ομάδα</p>

**Τι έμαθε το παιδί σήμερα**

Να συντονίζεται και να συνεργάζεται με την ομάδα.

**Υλικά μέσα**

Καρτέλες  
 Στρώματα  
 Ελαστικά σχοινάκια  
 Ένα χοντρό μεγάλο σχοινί  
 Μπάλες ιατρικές  
 Ένας ξύλινος πάγκος



### Βιβλιογραφία

- Bloom, B.S. & Krathwohl, D.R. (1991). Ταξινομία διδακτικών στόχων, τόμ. Β. Συναισθηματικός Τομέας. (Μετ. Λαμπράκη - Παγανού, Α.). Θεσσαλονίκη: Κώδικας.
- De Meur, A., & Staes, L. (1990). Ψυχοκινητική Αγωγή και Επανεκπαίδευση. (Μετ. Βασδέκη, Γ.). Αθήνα: Δίπτυχο.
- Gallahue, D. (2002). Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά. (Μετ.- Επιμ. Ευαγγελινού, Χρ. & Παππά, Α.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Hellison, D. (1985). Goals and strategies for teaching physical education. Champaign: Human Kinetics.
- Henderson, S.E., & Sugden, D.A. (1992). Movement assessment battery for children. London: The Psychological Corporation Ltd.
- Juhel, J.Ch. (1997). Favoriser le developpement de l'enfant. Psychomotricite et action educative. Quebec: Chronique Sociale, Les Presses de l'University Laval.
- Κουτσούκη, Δ. (1998). Κινητικές διαταραχές και εξέλιξη: Θεωρία και μεθοδολογία. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Κουτσούκη, Δ. (2001). Ειδική φυσική αγωγή: Θεωρία και πρακτική. (3η έκδ.). Αθήνα: Συμμετρία.
- Κρουσταλάκης, Γ. (1996). Η Ψυχοκινητική Ανάπτυξη του Παιδιού της Προσχολικής Ηλικίας. Πορεία αναζήτησης και Κυριαρχίας στο Χώρο και στο Χρόνο. Πρακτικά 4ου Συνεδρίου Προσχολικής Αγωγής. (Τελικό πρόγραμμα και Περιλήψεις εργασιών). Αθήνα: Εκπαιδευτήρια Δούκα.
- Laszlo, J.I., & Bairstow, P.J. (1985). Perceptual – motor behaviour: Development assessment and therapy. London: Holt, Rinehart & Winston.
- Μουντάκης, Κ. (1986). Προγραμματισμός της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό και Γυμνάσιο. Λόγος και πράξη, 39, 73-106
- Μουντάκης, Κ. (1992). Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο. Θεσ/νικη: Salto.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1997). Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. (Μετ. Επιμ. Μουντάκης, Κ.). Θεσ/νικη: Salto.
- Μπουρνέλλη, Π. (1998). Επίδραση ενός Ειδικού Προγράμματος Φυσικής Αγωγής στην Κινητική Δημιουργικότητα Παιδιών Δημοτικού Σχολείου. (Διδακτορική διατριβή). Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Μπουρνέλλη, Ν. (2006). Κινητική Δημιουργικότητα. Αθήνα.
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1982). Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση. Εξελικτική ψυχολογία. Αθήνα, τόμ. 3
- Τραυλός, Α. (1998). Ψυχοκινητική Ανάπτυξη παιδιών ηλικίας 2-7 χρόνων. Αθήνα: Σαββάλα.
- Τρούλη, Κ. (2003). Η Ψυχοκινητική Αγωγή ως Προϋπόθεση και Μέσο Βελτίωσης της Γραφοκινητικής Δεξιότητας Παιδιών Προσχολικής Ηλικίας. Διδακτορική Διατριβή, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- ΥΠΕΠΘ, (1997). Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο: Βιβλίο για τον διδάσκοντα. Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- Zimmer, R. & Cicurs, H. (1995). Psychomotorik. Schorndorf: Hofmann.

## Β. Θεματική Ενότητα: Μουσικοκινητική Αγωγή

### Σκοπός της θεματικής ενότητας:

Η αρμονική ανάπτυξη του κινητικού, γνωστικού ή συναισθηματικού τομέα του μαθητή.

### Στόχοι:

1. Να εξηγήσει τη σχέση της Μουσικοκινητικής Αγωγής με τη Φυσική Αγωγή.
2. Να αναλύσει την παιδαγωγική σκοπιμότητα της διδασκαλίας της Μουσικοκινητικής Αγωγής στο σύγχρονο σχολείο.
3. Να περιγράψει τους επί μέρους στόχους, το περιεχόμενο και τις τεχνικές διδασκαλίας της Μουσικοκινητικής Αγωγής στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στη Γ' και Δ' τάξη του Δημοτικού.

**Λέξεις κλειδιά:** Καλλιέργεια του ρυθμού, ήχος, λόγος, κίνηση, μουσική, μουσική μορφή, δομή, αυτοσχεδιασμός, δημιουργικότητα.

### Εισαγωγή

Στις αρχές του 20ου αιώνα ο παιδαγωγικός προβληματισμός σχετικά με την επίτευξη της ολόπλευρης ανάπτυξης του παιδιού, θέτει τις βάσεις της Μουσικοκινητικής Αγωγής. Από τότε μέχρι και σήμερα δομούνται και αναπτύσσονται διάφορα συστήματα Μουσικοκινητικής Αγωγής που αντιμετωπίζουν το παιδί ως ενιαίο σύνολο, «ψυχή, πνεύμα και σώμα». Χρησιμοποιούν ως μέσα τη μουσική, το λόγο και την κίνηση, στοχεύουν στην αφύπνιση των εκφραστικών ικανοτήτων του παιδιού και την προαγωγή τους σε δεξιότητες. Σήμερα, πολλές χώρες έχουν συμπεριλάβει τη Μουσικοκινητική Αγωγή στα εκπαιδευτικά τους προγράμματα. Η σύγχρονη έρευνα, σχετικά με τη βιολογική βάση του ψυχισμού, αποδεικνύει την «ολιστική» ταυτότητα του ανθρώπου και δικαιώνει την παιδαγωγική προσέγγιση της Μουσικοκινητικής Αγωγής.

Το σύστημα Μουσικοκινητικής Αγωγής C. Orff κατέχει ιδιαίτερη θέση στην εκπαίδευση. Ο Orff, γνώστης του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού, έδωσε στο έργο του καθαρά παιδαγωγική κατεύθυνση και, μέσα από το θεωρητικό του πλαίσιο, τη δυνατότητα να εφαρμοστεί σε όλες τις χώρες. Πίστευε ότι η ένωση της μουσικής, της κίνησης και του λόγου πρέπει να κατέχει κεντρική θέση στη σχολική εκπαίδευση.

Η περιγραφή της παιδαγωγικής προσέγγισης του συστήματος Orff, είναι μια σύγχρονη απόδοση της αρχαιοελληνικής έννοιας της μουσικής. Η μουσική αποτελούσε στην αρχαία Ελλάδα μια συμφωνία ανάμεσα στην κίνηση ως έκφραση του σώματος, στην ομιλία ως έκφραση της σκέψης και στον ήχο ως έκφραση της ψυχής. Προσωποποιημένη στις τέσσερις μούσες, την Ευτέρπη για τη μουσική, την Τερψιχόρη για το χορό και τις Ερατώ και Καλλιόπη για την ποίηση (λυρική και επική), συνιστά μια τριαδική ενότητα. Η κατανόηση αυτής της σύνδεσης μπορούμε να πούμε ότι αποτελεί τη βάση και της σύγχρονης Μουσικοκινητικής Αγωγής.

## **Μουσικοκινητική Αγωγή και Φυσική Αγωγή**

### **Καλλιέργεια του ρυθμού**

Ο ρυθμός είναι ο κύριος συνδετικός κρίκος μουσικής, λόγου και κίνησης και σημείο συνάντησης της Φυσικής Αγωγής και της Μουσικοκινητικής Αγωγής. Η καλλιέργεια του ρυθμού, αποτελεί στόχο της Φυσικής Αγωγής και εμπλουτίζεται με περιεχόμενα και μεθόδους διδασκαλίας της Μουσικοκινητικής Αγωγής.

Ο ρυθμός χαρακτηρίζει όλες τις κινήσεις που έχουν συναρμογή. Η ρυθμική ικανότητα του ανθρώπου προέρχεται αρχικά από το γεγονός ότι υπάρχουν αποτυπωμένοι γενετικά προγραμματισμένοι ρυθμοί. Το έμβρυο, δέχεται ασυνείδητα, την επίδραση του ρυθμού (beat) μέσω του καρδιακού παλμού της μητέρας τον οποίο ακούει περίπου 26.000.000 φορές! Φαίνεται να ευσταθεί λοιπόν ο όρος «νοιώσε το ρυθμό» (feel the beat), γιατί όλοι οι άνθρωποι μπορούν να νοιώσουν το ρυθμό. Παρά το γεγονός ότι ο εκπαιδευτικός μπορεί να αποταθεί στη λογική των παιδιών της Γ΄ και Δ΄ τάξης, είναι αποτελεσματικότερη η βιωματική προσέγγιση του ρυθμού μέσα από μουσικοκινητικά παιχνίδια και δραστηριότητες. Η γνώση της μουσικής δεν αποτελεί αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής η οποία χρησιμοποιεί απλά συσχετίσεις μουσικών εννοιών με την κίνηση προκειμένου να πετύχει τους δικούς της σκοπούς. Στόχος της διδασκαλίας είναι να φτάσουν οι μαθητές να έχουν διαίσθηση για το ρυθμικά σωστό. Να γίνει τόσο συστηματικό ή ασυνείδητο όσο η διαίσθησή μας για τη γλώσσα.

Η σχέση της ρυθμικής ικανότητας με την επίδοση σε διάφορα αγωνίσματα είναι γνωστή. Η ρυθμική καλλιέργεια όμως θεωρείται γενικότερα απαραίτητη. Ο ρυθμός είναι ισχυρός παράγοντας κίνησης που ενισχύει το δυναμισμό και την αυτονομία και ωθεί προς τη δράση και την εξωστρέφεια. Παρέχει ταυτόχρονα ασφάλεια και διέγερση. Αφυπνίζει γενετικά προγραμματισμένα μοντέλα και τα αποφορτίζει μέσα από κινητικά σχήματα. Εν κατακλείδι ισχυραίνει με βιολογική ανάγκη που αν δεν καλυφθεί οδηγεί σε σωματικό άγχος.

### **Μέσα της μουσικοκινητικής αγωγής**

Η Φυσική Αγωγή χρησιμοποιεί επιλεκτικά τα μέσα και τα περιεχόμενα του ευρύτερου χώρου της μουσικοκινητικής αγωγής. Η σχέση της μουσικής του λόγου και της κίνησης με το ρυθμό καθώς και η σχέση των ιδιοτήτων του μουσικού ήχου με την κίνηση αναλύθηκαν στο βιβλίο της Α΄ και Β΄ Δημοτικού. Στο κεφάλαιο αυτό θα αναλύσουμε, τα μέσα και τα περιεχόμενα τα οποία θα χρησιμοποιηθούν στα μαθήματα της μουσικοκινητικής αγωγής που ακολουθούν και προορίζονται για τη Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού. Τα μαθήματα αυτά αποτελούν συνέχεια αυτών που έχουν διδαχθεί στις δύο προηγούμενες τάξεις.

### **Ρυθμικές αξίες**

Κάθε ήχος και κατά συνέπεια κάθε φθόγγος (το γραπτό σύμβολο του ήχου) έχει μια συγκεκριμένη διάρκεια. Ως συμβατική μονάδα μέτρησης έχουμε κι εδώ τη μονάδα η οποία, όπως κάθε μονάδα μέτρησης έχει τις υποδιαιρέσεις της. Η Φυσική Αγωγή χρησιμοποιεί τις ρυθμικές αξίες των ♩, ♪, ♫ (♩) και το συνδυασμό (♩♩). Η επιλογή αυτή γίνεται επειδή υπάρχει δυνατότητα αντιστοίχισής τους με βασικές μορφές μετακίνησης ήδη κατακτημένες από τα παιδιά του Δημοτικού. Η αντιστοίχιση είναι η εξής και αναφέρεται με τη σειρά διδασκαλίας: περπάτημα ♩, τρέξιμο ♪, αναπηδήσεις (γκαλόπ κ.ά.) ♫, αργό περπάτημα (ή μεγάλα βήματα) ♩. Βάση αποτελεί το περπάτημα, στοιχειώδεις γνώσεις του οποίου είναι γενετικά καταγραμμένες στον άνθρωπο. Επιδίωξη της διδασκαλίας είναι ο συγχρονισμός του ηχητικού ερεθίσματος με τη

κίνηση με στόχο τη ρυθμική καλλιέργεια. Η βιωματική κατανόηση των ρυθμικών αξιών βοηθά και στη γνώση τους (όνομα, φθογγόσημο κ.λ.π.) η οποία δεν αποτελεί όμως γνωστικό στόχο της Φυσικής Αγωγής ενισχύει όμως την ιδέα της διαθεματικότητας.

### Ήχος

Στο βιβλίο της Α΄ και Β΄ Δημοτικού αναλύθηκε η αντιστοιχία των ιδιοτήτων του ήχου με την κίνηση. Ορίστηκαν επίσης και διδάχτηκαν περιεχόμενα βασισμένα στην ένταση και το ηχόχρωμα. Ως συνέχεια επιλέγεται να διδαχθεί η σχέση «διάρκεια του ήχου – ροή της κίνησης». Η διάρκεια ενός ήχου εξαρτάται κυρίως από το υλικό του οργάνου ή του αντικειμένου που τον παράγει και από τη βούληση αυτού που το χειρίζεται. Η κίνηση μπορεί και αυτή να έχει διάρκεια (ροή) ή να είναι κοφτή. Σύμφωνα με τη θεωρία του R. Ladan η ροή αποτελεί μια από τις τέσσερις βασικές «προσπάθειες» (effort) του ανθρώπινου σώματος για να κινηθεί. Ο έλεγχος της ροής και η δυνατότητα χρήσης της σ' όλο της το εύρος συνηγορούν υπέρ της αποτελεσματικότητας της κίνησης και της καλής υγείας.

Η ακουστική αντίληψη βελτιώνεται όταν τα παιδιά μεταφράζουν τη μουσική σε κίνηση και ερμηνεύουν την αίσθηση των διαφόρων ήχων μέσα από αυτήν. Ένας επιμέρους στόχος της Φυσικής Αγωγής είναι να καθοδηγηθούν τα παιδιά να διακρίνουν τα ηχητικά ερεθίσματα, να τα αξιοποιούν και να εκφράζονται μέσω της κίνησης.

### Λόγος

Στα μαθήματα της Γ΄ και Δ΄ του Δημοτικού ο λόγος χρησιμοποιείται, όπως ακριβώς και στις προηγούμενες τάξεις, εκφερόμενος μελωδικά, αν πρόκειται για τραγούδι ή απαγγελλόμενος μετρικά. Το καινούριο στοιχείο είναι η αξιοποίηση του τονισμού των λέξεων προκειμένου να βιωθούν μετρικά στοιχεία. Το μέτρο είναι η οργάνωση της ροής στο χρόνο, δηλαδή η διαίρεση του χρόνου σε μαθηματικά ίσα διαστήματα. Το μέτρο αποτελείται από ισχυρά (δυνατά) και ασθενή (λιγότερο δυνατά) μέρη η διαδοχή των οποίων μας δίνει την αίσθηση του ρυθμού. Το πρώτο μέρος (χτύπος) κάθε μέτρου είναι πάντα ισχυρό. Η τονισμένη συλλαβή κάθε λέξης μπορεί να αντιστοιχηθεί με το ισχυρό μέρος. Μια τρισύλλαβη προπαροξύτονη λέξη αντιστοιχεί στο μέτρο των 3/4 και μια δισύλλαβη παροξύτονη στο μέτρο των 2/4. Με την ίδια λογική το σύνθετο μέτρο του καλαματιανού (7/8) μπορεί να αποδοθεί με λόγο ως εξής: **Θά-λασσα-κύμα-κύμα** ή **σήμερα-τώρα-τώρα** κ.λ.π.

Σύμφωνα με το σύστημα μουσικοκινητικής αγωγής Dalcroze, ο ρυθμός είναι ατομικό στοιχείο και το μέτρο στοιχείο πειθαρχίας. Ο στόχος της μουσικοκινητικής αγωγής, ενταγμένης στη Φυσική Αγωγή, είναι να βιωθούν μετρικά σχήματα και να κατανοηθούν εμπειρικά (σωματικά). Αυτό οδηγεί στη ρυθμική καλλιέργεια και βοηθά στον κινητικό συντονισμό της ομάδας ή στην εκμάθηση συγκεκριμένου κινητικού μοτίβου.

### Μουσική

Η κάθε μουσική, όπως όλα τα έργα τέχνης, έχει συγκεκριμένη μορφή η οποία αποκαλύπτεται στη σχέση των μερών με το όλον. Βασικές κατασκευαστικές αρχές είναι η επανάληψη και η αντίθεση, η ενότητα της συνοχής και η διαφορετικότητα της ποικιλίας. Μουσικές με ευδιάκριτα μέρη (έντονες αντιθέσεις) βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια της δομής, της μουσικής φράσης, της αντίθεσης και της επανάληψης. Η κατανόηση αυτή θεωρείται απαραίτητη για να ακολουθήσει η κινητική επεξεργασία και η χορογραφία.

Οι δομές (φόρμες) οι οποίες συνήθως χρησιμοποιούνται είναι οι ABAB, AABB, AA' BB' (όπου Α' παραλλαγή του Α) και ΑΒΑΓΑΔ κ.λ.π (rondo). Προκειμένου να γίνει κατανοητή η δομή, η μουσικοκινητική αγωγή χρησιμοποιεί την τεχνική της γραφικής παρτιτούρας.

Γραφική παρτιτούρα είναι η σχηματική απεικόνιση των μερών της μουσικής. Παράδειγμα απεικόνισης μουσικής με δομή ABAB παρουσιάζεται στο διπλανό πίνακα:



Η κατανόηση της μορφής καλλιεργεί την ακουστική αντίληψη, τη μουσική μνήμη και διευκολύνει τη δημιουργία ή εκμάθηση μιας χορογραφίας. Στο πλαίσιο της διαθεματικότητας μπορούν να γίνουν αναφορές στη γλωσσική δομή (πρόταση, παράγραφος, στίξη κ.λ.π.) και να συζητηθούν οι αντιστοιχίες.

### **Μουσικά όργανα**

Ως μουσικά όργανα χρησιμοποιούνται οι ηχηρές κινήσεις, τα ηχηρά αντικείμενα και μικρά κρουστά. Η σκοπιμότητα της χρήσης κάθε κατηγορίας έχει αναλυθεί στο βιβλίο της Α΄ και Β΄ Δημοτικού. Τονίζεται ότι η ύπαρξη μικρών κρουστών δε θεωρείται απαραίτητη αφού μπορούν να αντικατασταθούν από ηχηρές κινήσεις ή αντικείμενα (κουτιά, πέτρες κ.λ.π.). Η χρήση οργάνων βέβαια εμπλουτίζει τη διδασκαλία, αυξάνει το ενδιαφέρον και αναπτύσσει τη λεπτή κινητικότητα.

### **Μουσικοκινητική αγωγή και διαθεματικότητα**

Η ένωση της μουσικής, του λόγου και της κίνησης με καταλύτη το ρυθμό, δίνουν στη μουσικοκινητική αγωγή μια «διαθεματική φύση». Η λέξη ρυθμός καλύπτει ένα ευρύ φάσμα εννοιών. Επιτρέπει λοιπόν, αν όχι προτρέπει, τον εκπαιδευτικό να αναφερθεί σε φυσικά φαινόμενα, λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος, αρχιτεκτονική, μαθηματικά κ.λ.π. Η προσπάθεια να αξιοποιηθούν οι υπάρχουσες εμπειρίες των παιδιών για να αναπτυχθούν κινητικές και εκφραστικές ικανότητες αποτελεί το διαθεματικό υπόβαθρο. Η μουσικοκινητική αγωγή συνθέτει τις εμπειρίες και τις γνώσεις των παιδιών σε μια δομή οδηγώντας στην ουσιαστική γνώση. Η συγγένεια επίσης της μουσικοκινητικής αγωγής με την τέχνη επιτρέπει την επικοινωνία με πολλά γνωστικά αντικείμενα και με την εξωσχολική κοινωνική δράση των μαθητών.

Η μουσικοκινητική αγωγή άρα, εντάσσεται οργανικά σ΄ ένα αναλυτικό πρόγραμμα όπου τα διάφορα περιεχόμενα βρίσκονται σε μια ανοιχτή σχέση μεταξύ τους. Αυτή η σχέση μπορεί να βοηθήσει στη λειτουργία του σύγχρονου σχολείου μέσα στο σύγχρονο γνωστικό τοπίο όπου ο «βομβαρδισμός» από γνώσεις και πληροφορίες είναι ανελέητος.

### **Παιδαγωγικό Πλαίσιο**

Οι μέθοδοι διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται για την διδασκαλία της Μουσικοκινητικής Αγωγής στη Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού είναι κοινές με αυτές που χρησιμοποιούνται στην Α΄ και Β΄ τάξη. Με τη βοήθειά των μεθόδων αυτών, παρατηρούμε κι επηρεάζουμε εκτός από τις σωματικές ικανότητες και δεξιότητες, την ευαισθησία, την αντίληψη, και τη φαντασία των παιδιών. Αναπτύσσεται λοιπόν ο ψυχοκινητικός, ο συναισθηματικός και ο γνωστικός τομέας των μαθητών μέσα από ένα υλικό που οργανώνεται από:

- Ρυθμικές και μετρικές ασκήσεις
- Δραστηριότητες που συνδέουν το λόγο, τη μουσική και την κίνηση
- Ασκήσεις που μεταφέρουν τις ιδιότητες του ήχου στην κίνηση
- Μουσικά παιχνίδια
- Μουσικοκινητική επεξεργασία τραγουδιών
- Αυτοσχεδιασμό

Ο εκπαιδευτικός οφείλει να δημιουργεί κλίμα ασφάλειας και αποδοχής στην τάξη. Αυτό επιτρέπει στους μαθητές να πειραματιστούν, να πετύχουν και να αποτύχουν, να ικανοποιηθούν με την προσπάθειά τους και να μάθουν να εκτιμούν την προσπάθεια των άλλων. Το κλίμα της τάξης είναι ευθύνη του εκπαιδευτικού, η προσωπικότητα του οποίου είναι πέρα και πάνω από τις μεθόδους διδασκαλίας. «Καλή διδασκαλία είναι η καλή παρατήρηση, η αίσθηση των αναγκών της τάξης και η κατάλληλη ανταπόκριση σ' αυτές».

Οι μουσικές, τα τραγούδια και τα κείμενα στα μαθήματα που ακολουθούν είναι ενδεικτικά και όχι περιοριστικά. Η επιλογή βασίζεται στη δυνατότητα κατανόησης και παρουσίασης τους μέσα από γραπτό κείμενο. Εφόσον γίνει κατανοητός ο τρόπος διδασκαλίας και τα κριτήρια επιλογής του υλικού (κείμενα, μουσικές κ.λ.π.) ο εκπαιδευτικός επιστρατεύει τη δημιουργικότητα, την ευαισθησία και τη γνώση του για να κάνει τις καταλληλότερες επιλογές για την τάξη του. Είναι πολύ σημαντικό, ο εκπαιδευτικός να προτείνει στα παιδιά, ο,τι συγκινεί και ενδιαφέρει πρωτίστως τον ίδιο.

Η μουσικοκινητική αγωγή δεν αποτελείται από έναν αριθμό κωδικοποιημένων ασκήσεων αλλά αντιπροσωπεύει μια παιδαγωγική σύλληψη. Ταιριάζει σε παιδαγωγούς που αξιοποιούν δημιουργικά τις προσωπικές τους εμπειρίες και των μαθητών τους χωρίς να ζητούν συνταγές.

Η μουσικοκινητική σκέψη κερδίζει συνεχώς έδαφος σ' όλο τον κόσμο. Πολυάριθμα βιβλία με υλικό και νέες ιδέες εκδίδονται συνεχώς.

## Σύνοψη

Η μουσικοκινητική αγωγή με συγκεκριμένους στόχους, περιεχόμενο και μεθόδους διδασκαλίας συμβάλλει στη πραγμάτωση του σκοπού και των στόχων της Φυσικής Αγωγής. Η συνάντηση του λόγου, της μουσικής και της κίνησης βοηθά τα παιδιά να αξιοποιήσουν τις εμπειρίες τους ώστε να αναπτυχθούν σωματικά, συναισθηματικά και γνωστικά και να ευαισθητοποιηθούν απέναντι στις τέχνες. Η φύση της μουσικοκινητικής αγωγής την εντάσσει οργανικά στις απαιτήσεις του σύγχρονου σχολείου. Ακολουθεί αναλυτική παρουσίαση επτά μαθημάτων Μουσικοκινητικής Αγωγής.

## Μάθημα 1<sup>ο</sup>

Σκοπός: Ανάπτυξη ρυθμικής ικανότητα

Θέμα: Ρυθμικές αξίες



	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η επικοινωνία και το αίσθημα αποδοχής από την ομάδα.</p>	<p><b>Ήχος ηχώ 7'</b> Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά στον κύκλο και τους προτείνει να πουν με τη σειρά το όνομά τους συνοδεύοντάς το με ηχηρές κινήσεις: α) χτυπώντας όλες τις συλλαβές, β) μόνο τη τονισμένη, γ) με κάποιον άλλο τρόπο που επινοεί το παιδί. Η ομάδα επαναλαμβάνει (ηχώ). Παραλλαγή: Κάθε παιδί επιλέγει το όνομα ενός συμμαθητή του. Συνεχίζει το παιδί που άκουσε το όνομά του. Μετά τη συμμετοχή του κάθεται σταυροπόδι. Το παιχνίδι τελειώνει όταν καθίσει όλη η ομάδα.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.</p>
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα κινητικής έκφρασης.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη η ρυθμική ικανότητα και η αυτενέργεια</p> <p>Να αναπτυχθεί η κινητική δημιουργικότητα</p>	<p><b>Ρυθμικές αξίες 5'</b> Μέσα από συζήτηση σχετικά με τρόπους μετακίνησης ανθρώπων και ζώων ο εκπαιδευτικός συνδέει τις ρυθμικές αξίες ♩ ♪ ♫ με μορφές μετακίνησης και με διάφορα ζώα π.χ. α) ♩ αργό περπάτημα, ελέφαντας, β) ♪ περπάτημα, βόλτα γ) ♫ τρέξιμο, ποντικάκι γ) ♩ αναπηδήσεις καγκουρό. Τα παιδιά συμμετέχουν λέγοντας τις ιδέες τους.</p> <p><b>Ρυθμός και μετακίνηση 7'</b> Ο εκπαιδευτικός παίζει μ' ένα μικρό κρουστό τις ρυθμικές αξίες και τα παιδιά επιλέγουν την ανάλογη μετακίνηση. Στις παύσεις: α) να κάνουν ένα σωματικό σχήμα, β) να παίξουν τη ρυθμική αξία με ηχηρές κινήσεις.</p> <p><b>Μουσική, ρυθμός και κίνηση 8'</b> Τα παιδιά ακούνε μουσική με ρυθμό march. α) Τη συνοδεύουν με ηχηρές κινήσεις αξίας ♩ ♪ ♫ μιμούμενα τον εκπαιδευτικό. β) Μετακινούνται στο χώρο με τρόπους που αντιστοιχούν στις ρυθμικές αξίες. Οι αλλαγές γίνονται στις μουσικές φράσεις. γ) Κάθε μαθητής επιλέγει έναν από τους τέσσερις τρόπους να μετακινήσει και με το σύνθημα του εκπ/κού τον αλλάζει.</p> <p><b>Ρυθμικές αξίες και κινητική εξερεύνηση 8'</b> Κάθε παιδί επιλέγει ♩ ή ♪ ή ♫ και κινείται σύμφωνα με αυτό. Εντοπίζει τα παιδιά με την ίδια επιλογή και γίνεται ομάδα μαζί τους. Δημιουργούνται τρεις ομάδες. Ο εκπαιδευτικός παίζει εναλλάξ τις ρυθμικές αξίες και κάθε φορά κινείται η αντίστοιχη ομάδα. Προτρέπει τα παιδιά να βρουν ποικίλα περπατήματα, αναπηδήσεις κ.λ.π (ανάλογα με την ομάδα), να καταλήξουν σε αυτό που τα εκφράζει καλύτερα.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συνδέει τις ρυθμικές αξίες με συγκεκριμένες μορφές μετακίνησης</p> <p>Να μπορεί το παιδί να ερμηνεύει τα ακουστικά ερεθίσματα</p> <p>Να μπορεί το παιδί να επινοεί και να επαναλαμβάνει μια μορφή μετακίνησης</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η συνεργασία</p>	<p><b>Κινητική σύνθεση 10'</b> Τα παιδιά σχηματίζουν τριάδες στις οποίες συμμετέχει ένα παιδί από κάθε προηγούμενη ομάδα. Το κάθε παιδί μαθαίνει στους άλλους τον τρόπο μετακίνησης τον οποίο επινοήσε. Συνθέτοντας όλες τις προτάσεις κάθε ομάδα καταλήγει σε μια κινητική σύνθεση την οποία παρουσιάζει.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.</p>

**Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:**

Ρυθμικές αξίες και τη σχέση τους με τις βασικές μορφές μετακίνησης.

**Διαθεματικότητα:**

Συσχέτιση των ρυθμικών εννοιών με τις μαθηματικές έννοιες

## Μάθημα 2°

Σκοπός: Καλλιέργεια του ρυθμού στην κίνηση

Θέμα: Λόγος με ρυθμική και κινητική συνοδεία

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί ο ρυθμός στην κίνηση.</p> <p>Να αναπτυχθεί η αίσθηση της ρυθμικής και κινητικής φράσης.</p>	<p><b>Ρυθμός, λόγος και κίνηση</b> <span style="float: right;"><b>8´</b></span></p> <p>Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά σε κύκλο. Πρώτα τους μαθαίνει τη ρυθμική απαγγελία των φράσεων κι έπειτα τη κινητική τους συνοδεία:</p> <p>Περπατάω σταματώ κάνω ό,τι λέω και χτυπώ χτυπώ τους μηρούς ανά συλλαβή χαιρετώ κοιτάζω κάποιον και τον χαιρετώ</p> <p>Τα παιδιά απαγγέλλουν και ταυτόχρονα κινούνται. Ο εκπ/κός τα συνοδεύει μ' ένα μικρό κρουστό.</p> <p><b>Διαδοχική κίνηση</b> <span style="float: right;"><b>3´</b></span></p> <p>Τα παιδιά συνεχίζουν την ίδια μουσικοκινητική φόρμα σε δύο ομάδες με διαδοχική κίνηση. Όταν κινείται η μία ομάδα η άλλη μένει ακίνητη.</p>	<p>Να μπορούν τα παιδιά να συντονίζουν τη κίνηση με το ρυθμικό λόγο.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.</p>
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η ρυθμική ακρίβεια.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού λόγου και κίνησης.</p> <p>Να αναπτυχθεί η κινητική δημιουργικότητα και η αυτενέργεια.</p>	<p><b>Λεκτικό παιχνίδι</b> <span style="float: right;"><b>3´</b></span></p> <p>Ο εκπαιδευτικός προτείνει στην 1η ομάδα να πει: Άκατα μάκατα σούκουτε μπε (Α) Άμπερ φάμπερ ντόμινε (Β) Και στη 2η ομάδα να πει: Άκατα μάκατα σούκουτε μπε (Α) Άμπερ φάμπερ βγκες (Β´)</p> <p><b>Μουσικοκινητική επεξεργασία</b> <span style="float: right;"><b>12´</b></span></p> <p>Ο εκπαιδευτικός καλεί τις ομάδες στον κύκλο. Λένε και τις δύο φράσεις. Εξηγεί τη δομή ΑΒΑΒ´ και προτείνει:</p> <p>α) διαφορετικές ηχηρές κινήσεις για κάθε μέρος, β) διαφορετική κίνηση σε κάθε μέρος, γ) συνδυασμό των δύο προηγούμενων</p> <p>Επιλέγουν και καταλήγουν σε μια μουσικοκινητική φόρμα. Τα παιδιά την ερμηνεύουν:</p> <p>α) λέγοντας δυνατά τις φράσεις β) λέγοντας από μέσα τους τις φράσεις συγκεντρωμένα στις ηχηρές κινήσεις και τη κίνηση.</p> <p><b>Κινητική εξερεύνηση στη δομή ΑΒΑΒ´</b> <span style="float: right;"><b>7´</b></span></p> <p>Τα παιδιά ελεύθερα στο χώρο, λέγοντας τη φράση προσπαθούν να διαφοροποιήσουν τη μετακίνησή τους σύμφωνα με τη δομή ΑΒΑΒ´. Ο εκπαιδευτικός τους ζητά στη λέξη «βγκες» να κάνει το καθένα το δικό του πήδημα. Συνοδεύει τον πειραματισμό τους μ' ένα μικρό κρουστό βοηθώντας να κρατηθεί η δομή.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να μάθει το ρυθμικό παιχνίδι.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να συντονίσει το λόγο με την κίνηση.</p> <p>Να μπορούν όλα τα παιδιά να πηδούν ταυτόχρονα στο «βγκες».</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η ομαδική δημιουργικότητα.</p>	<p><b>Ομαδική δημιουργία</b> <span style="float: right;"><b>12´</b></span></p> <p>Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και βρίσκουν έναν τρόπο να παρουσιάσουν το λεκτικό παιχνίδι με ήχο και κίνηση. Μπορούν να λένε ή όχι τα φωνήματα διατηρώντας όμως τη δομή. Οι ομάδες παρουσιάζουν ξεχωριστά τις δημιουργίες τους.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.</p>

### Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

Να συνδυάζουν ρυθμικά και μορφολογικά στοιχεία του λόγου και της κίνησης ώστε να δημιουργούν κινητικά.

### Διαθεματικότητα:


Ρυθμός: Αλλαγή εποχών, κίνηση ουράνιων σωμάτων.



### Μάθημα 3<sup>ο</sup>

Σκοπός: Ανάπτυξη εκφραστικής και δημιουργικής κίνησης

Θέμα: Διάρκεια του ήχου

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να εμπεδωθούν διδαγμένες έννοιες.</p> <p>Να κατανοηθεί η διαφορά του ήχου ως προς τη διάρκεια</p>	<p><b>Ρυθμικές αξίες 4'</b> Ο εκπαιδευτικός παίζει μ' ένα μικρό κρουστό τις διδαγμένες ρυθμικές αξίες και τα παιδιά κινούνται ανάλογα. Στις παύσεις προτείνονται δραστηριότητες που επαναλαμβάνουν τα σωματικά σχήματα και τα επίπεδα.</p> <p><b>Διάρκεια του ήχου 5'</b> Ο εκπαιδευτικός παράγει ήχους με μικρά κρουστά ή αντικείμενα τα οποία επιλέγει ώστε οι ήχοι να διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τη διάρκεια. Συζητά με τα παιδιά για τους ήχους και τις διαφορές τους.</p>	<p>Να μπορούν τα παιδιά να κινούνται σύμφωνα με τις ρυθμικές αξίες.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να συνδέσει τον ήχο με το υλικό.</p>
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να καλλιεργηθούν στοιχεία δυναμικής της κίνησης.</p>  <p>Να αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου.</p> <p>Να αναπτυχθεί η κινητική δημιουργικότητα.</p>	<p><b>Κινητική αντίδραση στη διάρκεια του ήχου 6'</b> Ο εκπαιδευτικός χτυπά εναλλάξ ένα όργανο με μακρύ ήχο (μεταλλικό) και ένα με κοντό. Προτείνει στα παιδιά να αντιδρούν κινητικά ανάλογο με τον ήχο ή με διάρκεια και ροή ή με κοφτή κίνηση. Στις παύσεις μένουν ακίνητα.</p> <p><b>Παραλλαγές 8'</b> Ο εκπαιδευτικός χτυπά το μεταλλικό όργανο και ζητά από τα παιδιά να κουνάνε: α) μόνο τα χέρια όσο διαρκεί ο ήχος, β) ολόκληρο το σώμα και στην παύση μένουν ακίνητα. Έπειτα παράγει ήχους μ' ένα ξύλινο όργανο και προτείνει στα παιδιά να κάνουν μια μόνο κίνηση για κάθε χτύπημα. Κάθε φορά, ονομάζει το μέλος που θα κινήσουν.</p> <p><b>Κινητική αντίδραση σε ηχητικό ερέθισμα 6'</b> Ο εκπαιδευτικός παίζει εναλλάξ μεταλλικά και ξύλινα όργανα. Με το μακρύ ήχο τα παιδιά αλλάζουν σχήμα μένοντας στην ίδια θέση και με τον κοντό αλλάζουν θέση κρατώντας το σχήμα σταθερό.</p> <p><b>Κινητική εξερεύνηση στη διάρκεια του ήχου 6'</b> Ο εκπαιδευτικός παίζει διάφορα όργανα με μακρύ και κοντό ήχο και προτείνει στα παιδιά να αντιδράσουν κινητικά χρησιμοποιώντας: α) συγκεκριμένα μέρη του σώματος, β) τελείως ελεύθερα.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να εκφράζει κινητικά την όποια διάρκεια του ήχου.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να διαχωρίσει τις έννοιες της θέσης και του σχήματος.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να αυτοσχεδιάσει κινητικά.</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η κινητική δημιουργικότητα και η λεκτική έκφραση κινητικών εμπειριών</p>	<p><b>Θεατές και κινούμενοι 10'</b> Επαναλαμβάνεται η προηγούμενη δραστηριότητα ως εξής: Ο εκπαιδευτικός παίζει, διάφορα όργανα και τα μισά παιδιά κινούνται ενώ τα υπόλοιπα παρακολουθούν. Έπειτα αλλάζουν ρόλους. Στο τέλος μιλούν για την εμπειρία τους (πως ένιωσαν, τι τους άρεσε κ.λ.π) ως θεατές και ως κινούμενοι.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να αντιδρά κινητικά στους ήχους και να εκφράζει λεκτικά τις κινητικές εμπειρίες του.</p>

**Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:**

Ότι η μουσική και η κίνηση χαρακτηρίζονται από τη διάρκειά τους η οποία αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό τους.

**Διαθεματικότητα:**

Η διάρκεια του έτους.  
Η διάρκεια της ζωής των ανθρώπων.

**Μάθημα 4<sup>ο</sup>**

**Σκοπός: Καλλιέργεια μουσικοκινητικών ικανοτήτων**

**Θέμα: Μουσικοκινητική επεξεργασία κειμένου**

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	<p>Να αναπτυχθεί η επικοινωνία μεταξύ εκπ/κού και μαθητών</p> 	<p><b>Ήχος και ηχώ</b> <span style="float:right">5'</span>                      Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά σε κύκλο. Παίζει με ηχηρές κινήσεις ένα ρυθμικό μοτίβο και τους ζητά να επαναλάβουν μετά από αυτόν (ήχος – ηχώ).                      Παραλλαγή:                      Ο εκπαιδευτικός εντάσσει στο ρυθμικό μοτίβο, σε καθορισμένα χτυπήματα διάφορες λέξεις π.χ. σήμερα, γεια, καλημέρα, βρέχει.</p> <p><b>Ρυθμική παρουσίαση ονομάτων</b> <span style="float:right">5'</span>                      Παίζουν όλοι ταυτόχρονα το προηγούμενο μοτίβο. Τα παιδιά λένε με τη σειρά τα ονόματά τους στα προκαθορισμένα χτυπήματα ως εξής: ένα παιδί λέει το όνομά του, στο επόμενο μοτίβο το επαναλαμβάνει όλη η ομάδα και ακολουθεί το επόμενο παιδί.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να επαναλάβει τη πρόταση του εκπ/κού.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να εντάξει το όνομά του στο ρυθμικό μοτίβο</p>
	<p>Να αναπτυχθεί η ρυθμική ικανότητα</p>	<p><b>Κινητική επεξεργασία μοτίβου</b> <span style="float:right">5'</span>                      Ο εκπαιδευτικός παίζει με ένα μικρό κρουστό το προηγούμενο μοτίβο. Τα παιδιά σε ένα μοτίβο κινούνται και σε ένα μένου ακίνητα, εναλλάξ. Στη διάρκεια της ακινησίας τους συνοδεύουν με ηχηρές κινήσεις της προτίμησής τους.</p> <p><b>Ερμηνεία του μοτίβου με μικρά κρουστά</b> <span style="float:right">10'</span>                      Ο εκπαιδευτικός μοιράζει μικρά κρουστά και επαναλαμβάνει την προηγούμενη δραστηριότητα.</p> <p><b>Μουσικοκινητική επεξεργασία κειμένου</b> <span style="float:right">10'</span>                      Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο με τα όργανά τους ανά ομάδες κρουστών (ξύλινα, μεταλλικά, κ.λ.π). Αφήνουν τα όργανα. Ο εκπαιδευτικός απαγγέλλει (Ελύτης κείμενα Δ' τάξης) και συνοδεύει με ηχηρές κινήσεις. Τα παιδιά επαναλαμβάνουν (ήχος, ηχώ).                      α) Δύο συ και τρία γω παλαμάκι στις τονισμένες συλλαβές                      β) πράσινο πεντόβολο χτύπημα στους μηρούς ανά συλλαβή                      γ) μπαίνω μέσα στο μπαχτσέ παλαμάκι στο «μπαί» μόνο                      δ) γεια σου κύριε μενεξέ στους μηρούς ανά 2 συλλαβές                      Όταν το εμποδίσουν μεταφέρουν τα χτυπήματα στα όργανα ανά ομάδες: α- δερμάτινα, β-ξύλινα, γ- μεταλλικά, δ- μαράκες                      Παραλλαγές:                      Παίζουν και α) ταυτόχρονα απαγγέλλουν, β) το λένε από μέσα τους και ακούνε τη μουσική τους, γ) αλλάζουν όργανα.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να εντάξει την κίνηση στο μουσικό μέτρο.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να παράγει μουσικό ήχο με το μικρό κρουστό.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να συντονίζει τα προσωδιακά στοιχεία της γλώσσας με την παραγωγή του ήχου.</p>
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	<p>Να αναπτυχθεί η δημιουργικότητα και η μη λεκτική επικοινωνία.</p>	<p><b>Χορευτές και μουσικοί</b> <span style="float:right">10'</span>                      Τα μισά παιδιά είναι οι μουσικοί και παίζουν την προηγούμενη φόρμα λέγοντας το κείμενο από μέσα τους. Τα υπόλοιπα αυτοσχεδιάζουν κινητικά. Έπειτα αλλάζουν ρόλους</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να λειτουργεί ομαδικά και δημιουργικά.</p>

**Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:**  
 Να χειρίζονται μικρά κρουστά όργανα  
 Να συνδυάζουν τα μετρικά στοιχεία του λόγου με ήχο και κίνηση

## Μάθημα 5<sup>ο</sup>

**Σκοπός: Καλλιέργεια μουσικοκινητικών ικανοτήτων**

**Θέμα: Μουσική μορφολογία (δομή)**

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να εμπεδωθούν ρυθμικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη.</p>	<p><b>Ήχος – ηχώ</b> 4'</p> <p>Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά σε κύκλο και ξεκινά με τη πρώτη δραστηριότητα του προηγούμενου μαθήματος.</p> <p><b>Κίνηση και μουσική στο χώρο</b> 4'</p> <p>Ο εκπαιδευτικός επιλέγει ένα μουσικό κομμάτι με δύο μουσικά μέρη Α και Β (π.χ. αργό – γρήγορο). Προτείνει στα παιδιά να κινηθούν ελεύθερα στο χώρο. Όταν σταματά τη μουσική τους ζητά να κάνουν ένα σωματικό σχήμα, μια ισορροπία κ.α.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να εντάσσει το όνομά του στο ρυθμικό μοτίβο.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να αυτοσχεδιάζει κινητικά.</p>
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να κατανοηθεί η δομή της μουσικής.</p> <p>Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η ικανότητα συγκέντρωσης.</p> <p>Να αναπτυχθεί η οπτική και η ακουστική αντίληψη και η αποδοχή από την ομάδα.</p>	<p><b>Ρυθμική συνοδεία με ηχηρές κινήσεις</b> 7'</p> <p>Τα παιδιά αραιώνουν απέναντι από τον εκπ/κό. Ακούνε ξανά το μουσικό κομμάτι και ταυτόχρονα το συνοδεύουν με ηχηρές κινήσεις τις οποίες προτείνει ο εκπαιδευτικός, διαφορετικές για κάθε μουσικό μέρος.</p> <p><b>Μουσικοκινητική επεξεργασία</b> 8'</p> <p>Στο Α τα παιδιά μένουν ακίνητα και συνοδεύουν τη μουσική με τις συγκεκριμένες ηχηρές κινήσεις και στο Β κινούνται ελεύθερα στο χώρο.</p> <p><i>Παραλλαγή:</i> Δύο ομάδες Α και Β οι οποίες κινούνται εναλλάξ, αντίστοιχα στα Α και Β μέρη της μουσικής.</p> <p><b>Γραφική παρτιτούρα</b> 7'</p> <p>Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τη γραφική παρτιτούρα του κομματιού. Ένα παιδί γίνεται μάεστρος, δείχνει τα μέρη ταυτόχρονα με την ακρόαση και οι υπόλοιποι παίζουν τη προηγούμενη ρυθμική συνοδεία με ηχηρές κινήσεις ή με μικρά κρουστά.</p> <p>Ο εκπαιδευτικός μιλά με τα παιδιά για την έννοια της μορφής, τη δομή, τη μουσική φράση, τη κινητική φόρμα. Τα παραλληλίζει με έννοιες του λόγου (πρόταση, παράγραφος) και την έννοια της ακολουθίας.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συγχρονίζει τις ηχηρές κινήσεις με τη μουσική.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να αντιστοιχίζει το σχήμα με τον ήχο.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να εκφράζεται λεκτικά σχετικά με τις έννοιες που αναλύονται.</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η δημιουργικότητα.</p>	<p><b>Ομαδική δημιουργία</b> 15'</p> <p>Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και συνεργάζονται για να βρουν μια απλή κινητική σύνθεση για το Α και μία για το Β. Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί και διευκολύνει τη διαδικασία. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δημιουργία της.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να δημιουργεί μέσα από ομαδικές διαδικασίες.</p>

**Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:**

Να αναγνωρίζουν τη δομή της μουσικής.  
Να εντάσσουν την κίνηση στη μουσική δομή.

**Διαθεματικότητα:**

Σχέση μορφολογικών στοιχείων της μουσικής με το γραπτό λόγο και με τη μαθηματική έννοια της ακολουθείας

## Μάθημα 6°

Σκοπός: Ανάπτυξη της ρυθμικής αντίληψης

Θέμα: Μέτρο 3/4, 2/4



	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να κατανοηθεί βιωματικά η διαφορά των δύο μέτρων.	<b>Όμοια ταυτόχρονη κίνηση 10'</b> Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τα παιδιά και τους ζητά να αραιώσουν απέναντί του. Ακούνε ένα μουσικό κομμάτι (Α) με μέτρο $\_$ και ταυτόχρονα μιμούνται τις κινήσεις του εκπαιδευτικού (καθρέφτης) οι οποίες βασίζονται στο μουσικό μέτρο και το υπογραμμίζουν με ηχηρές κινήσεις. Επαναλαμβάνεται το ίδιο μ' ένα μουσικό κομμάτι (Β) με μουσικό μέτρο 2/4. Στο τέλος ο εκπαιδευτικός ρωτά τα παιδιά για τις διαφορές που αισθάνθηκαν.	Να μπορεί το παιδί να κινείται όμοια και ταυτόχρονα με τον εκπ/κό.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ρυθμική ικανότητα και η ρυθμική ακρίβεια.  Να αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου.  Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η αυτενέργεια.	<b>Ρυθμικός λόγος σε 3/4 και 2/4 10'</b> Ο εκπαιδευτικός μαθαίνει στα παιδιά (ήχος – ηχώ) την παρακάτω φράση και τη συνοδεία της με ηχηρές κινήσεις: <b>Κόκκινο, πράσινο, κίτρινο, μπλέ.</b> Παλαμάκι στις τονισμένες συλλαβές και χτυπήματα στο στήθος στις άτονες. Η διαδοχή (ήχος – ηχώ) επαναλαμβάνεται χωρίς διακοπή μέχρι να γίνει απόλυτα κατανοητή και να παράγει αισθητικό αποτέλεσμα. Ο εκπαιδευτικός επαναλαμβάνει τις προηγούμενες δραστηριότητες ως εξής: Αντικαθιστά την προηγούμενη φράση με τη φράση <b>Άσπρο γκρίζο</b> και το μουσικό κομμάτι Α με το Β. <i>Παραλλαγές:</i> Τα παιδιά παίζουν τις ηχηρές κινήσεις και λένε την φράση από μέσα τους. <b>Κίνηση σε 3/4 και 2/4 5'</b> Ο εκπαιδευτικός παίζει με ένα ή δύο κρουστά τα προηγούμενα μοτίβα εναλλάξ. Στο α' μοτίβο τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο σε καμπύλες και στο β' σε ευθείες. <b>Ομαδική εξερεύνηση στα 3/4 και 2/4 10'</b> Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Ο εκπαιδευτικός παίζει όπως πριν. Κάθε ομάδα σχηματίζει ένα κύκλο και τον περιστρέφει όταν ακούγεται το α' μοτίβο ενώ όταν ακούγεται το β' μοτίβο σχηματίζει μια ευθεία και τη μετακινεί.	Να μπορεί το παιδί να συντονίσει τις ηχηρές κινήσεις με το λόγο.  Να μπορεί το παιδί να μετακινηθεί σε καμπύλες και σε ευθείες.  Να μπορεί το παιδί να εντάσσεται στο σχηματισμό της ομάδας.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου.	<b>Ομαδική δημιουργία 10'</b> Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Η κάθε μία επιλέγει τον κύκλο ή την ευθεία και επινοεί ένα τρόπο να σχηματίσει κύκλο και να τον περιστρέψει ή ευθεία και να τη μετακινήσει. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δημιουργία της και ταυτόχρονα, θεατές και εκπαιδευτικός, συνοδεύουν παίζοντας με ηχηρές κινήσεις το αντίστοιχο μοτίβο.	Να μπορούν τα παιδιά να διατηρήσουν τους σχηματισμούς κατά τη μετακίνηση.

### Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

Να ξεχωρίζουν τα μουσικά μέτρα των 3/4 και 2/4 και να τα χρησιμοποιούν δημιουργικά



## Μάθημα 7<sup>ο</sup>

Σκοπός: Ανάπτυξη ρυθμικής ικανότητας

Θέμα: μέτρο 7/8

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να αναπτυχθεί και η ρυθμική ικανότητα.	<b>Δημιουργία ήχου με φυσικά υλικά</b> 5' Ο εκπαιδευτικός μιλά με τα παιδιά για τη θάλασσα. Τους παρουσιάζει μικρά και μεγάλα βότσαλα και δοκιμάζουν να παράγουν ήχους με αυτά. Μιμούνται τον ήχο του κύματος κουνώντας όσπρια ή χαλίκια μέσα σε χειροτόμπανα. <b>Ρυθμική συνοδεία τραγουδιού</b> 5' Ο εκπαιδευτικός μοιράζει τα βότσαλα στα παιδιά για να συνοδεύουν ρυθμικά το τραγούδι «θαλασσάκι».	Να μπορεί το παιδί να παράγει ήχους με βότσαλα.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	Να καλλιεργηθεί ο συντονισμός ρυθμού, λόγου και κίνησης.  Να αναπτυχθεί ο συντονισμός ρυθμού και κίνησης.	<b>Ρυθμική επεξεργασία του λόγου</b> 15' Ο εκπαιδευτικός απαγγέλλει και συνοδεύει ρυθμικά την ακόλουθη φράση και τα παιδιά επαναλαμβάνουν (ήχος-ηχώ). <b>Θάλασσα, κύμα, κύμα.</b> Χτύπημα στις τονισμένες συλλαβές ( <b>μοτίβο Α</b> ) Παραλλαγές: Λένε τη φράση από μέσα τους και παίζουν μόνο το ρυθμό. Χτυπάνε όλες τις συλλαβές. Forte τις τονισμένες και piano τις άτονες ( <b>μοτίβο Β</b> ). <b>Μουσικοκινητική εξερεύνηση τραγουδιού</b> 5' Τα παιδιά ακούνε το «θαλασσάκι» και κινούνται ελεύθερα στο χώρο χτυπώντας ταυτόχρονα με τα βότσαλα το μοτίβο Α. Προσπαθούν να συντονίσουν τον ήχο τους με την κίνηση.	Να μπορούν τα παιδιά να συντονίζουν τον ήχο με τα ρυθμικά στοιχεία του λόγου.  Να μπορούν τα παιδιά να κινούνται στο ρυθμό των 7/8.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η επικοινωνία ανάμεσα στα παιδιά και τον εκπαιδευτικό.	<b>Ομαδική καθοδηγούμενη δημιουργία</b> 15' Η διαδικασία βασίζεται στη προηγούμενη φράση. Ο εκπαιδευτικός ορίζει τέσσερις ομάδες. Η 1η ομάδα παίρνει τα μεγαλύτερα βότσαλα και χτυπά μόνο τη τονισμένη συλλαβή της λέξης <b>θάλασσα</b> . Η 2η παίρνει μικρότερα βότσαλα και χτυπά το μοτίβο <b>Α</b> . Η 3η παίρνει τις μικρότερες πέτρες και χτυπά το μοτίβο <b>Β</b> . Η ομάδα αυτή υπάρχει μόνον αν ορισμένα παιδιά εκτέλεσαν ικανοποιητικά τη συγκεκριμένη δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του κυρίως θέματος. Η 4η ομάδα παίρνει τα χειροτόμπανα και μιμείται τον ήχο του κύματος μετακινώντας όσπρια τα οποία τοποθετεί μέσα σε αυτά. Ανάλογα με τις δυνατότητες της ομάδας και τις δημιουργικές προτάσεις των παιδιών, ο εκπαιδευτικός προτείνει μια φόρμα βάζοντας σε σειρά όλα τα μέρη. (π.χ. <b>α.</b> ακούμε τον ήχο των κυμάτων <b>β.</b> λέμε δυνατά δύο φορές τη φράση <b>γ.</b> παίζει δύο φορές η 1η ομάδα <b>δ.</b> παίζει δύο φορές η 2η ομάδα <b>ε.</b> παίζουν όλοι μαζί). Ο εκπαιδευτικός συντονίζει και διευθύνει. Υπενθυμίζει στα παιδιά ότι πρέπει να λένε συνεχώς τη φράση από μέσα τους. Καταλήγουν σε μια ομαδική δημιουργία την οποία ερμηνεύουν.	Να μπορεί το παιδί να ερμηνεύει συγκεκριμένες μουσικοκινητικές δομές.

### Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

Το ρυθμό του καλαματιανού.

Τη σχέση «ρυθμός- λόγος»

Τη μουσική χρήση των φυσικών υλικών



**Βιβλιογραφία**

- Billmann, S. F. (1998). *Όταν ο χορός θεραπεύει* (Μετάφρ. Λ. Χρυσικοπούλου, Επιμ. Κ. Μαρούσου). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Δρίτσας, Θ. (2003) *Η μουσική ως φάρμακο: μια συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση στη σύγχρονη ιατρική. Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής* (Επιμ. Δρίτσας, Θ.). Αθήνα: Επιστήμη και κοινωνία.
- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά*. (Μετάφρ.- Επιμ. Ευαγγελινού, Χρ. & Παππά, Α.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Goodkin, D. (2002). *Sound Ideas*. Miami USA: Warner Bros. Publications.
- Goodkin, D. (2002). *Play, sing and dance*. New York: Schott.
- Gough, M. (1999). *Knowing dance*. London: Dance Book Cecil Court.
- Ηλιάσκου, Π. (2002). *Ο ρυθμός στο χορό: Η τέχνη του Χορού σήμερα, εκπαίδευση, παραγωγή παράσταση*. Πρακτικά συνεδρίου Αθήνα: Σύνδεσμος Υποτρόφων Κοινοφελούς Ιδρύματος Ωνάση.
- Jung, C. (1991). *Αναλυτική ψυχολογία και αγωγή του παιδιού* (Μετ. Αγγελίδου Μ.). Αθήνα: Επίκουρος.
- Machlis, J.& Forney, K., (1996). *Η απόλαυση της μουσικής*. (Μετ.- Επιμ. Πυργιώτης, Δ.). Αθήνα: Fagotto.
- Regner, H. (1996). *Μουσική ικανότητα. Δώρο ή σκληρή δουλειά; Πώς να καλλιεργήσουμε τις μουσικές κλίσεις και να ξυπνήσουμε τα ενδιαφέροντα; Η σημασία της επίδρασης της μουσικοκινητικής αγωγής στην ανάπτυξη του νηπίου*. Πρακτικά συνεδρίου Αθήνα: Εκπαιδευτήρια Δούκα.
- [www.orff.de](http://www.orff.de), [www.schott-music.com](http://www.schott-music.com), [www.orffitaliano.it](http://www.orffitaliano.it), [www.bodenseeinstitut.com](http://www.bodenseeinstitut.com),  
[www.brga.de](http://www.brga.de), [www.klimperbein.de](http://www.klimperbein.de)



## Γ. Θεματική Ενότητα: Παιχνίδια

### Σκοπός της θεματικής ενότητας:

Παρουσίαση παιχνιδιών τα οποία συμβάλουν στην επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής.

### Στόχοι:

1. Καλλιέργεια των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών.
2. Καλλιέργεια των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών.
3. Καλλιέργεια του συναισθηματικού τομέα των μαθητών.
4. Καλλιέργεια του γνωστικού τομέα των μαθητών.

Τα παιχνίδια είναι ίσως ένα από τα καλύτερα μέσα για την επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής. Καλλιεργούν όλους τους τομείς της προσωπικότητας του παιδιού, σωματικό, συναισθηματικό και γνωστικό και συγχρόνως το ψυχαγωγούν.

Τα παιδιά παίζουν από μόνα τους οπότε τους δωθεί η ευκαιρία επιλέγοντας παιχνίδια οργανωμένα ή αυτοσχέδια. Η διαφορά μεταξύ των αυτοσχέδιων παιχνιδιών και αυτών που επιλέγει ο εκπαιδευτικός είναι ότι ο εκπαιδευτικός επιλέγει τα παιχνίδια εκείνα τα οποία θα τον βοηθήσουν να επιτύχει καλύτερα τους στόχους τους οποίους έχει θέσει.

Τα παρακάτω παιχνίδια επελέγησαν διότι καλλιεργούν όλους τους στόχους της Φυσικής Αγωγής. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να επιλέγει απ' αυτά τα περισσότερο κατάλληλα τα οποία θα συμβάλουν στην επίτευξη των στόχων του συγκεκριμένου ημερησίου μαθήματος.





## 1. Περιφραγμένο ποδόσφαιρο

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε δύο ομάδες Α και Β. Οι μαθητές της Α ομάδας μένουν στην περιοχή στην οποία έχουν τοποθετηθεί. Η ομάδα Β καλύπτει ολόκληρο το γήπεδο.

Το παιχνίδι αρχίζει με σέντρα της μιας ομάδας. Όταν σημειώνεται γκολ, η ομάδα σε βάρος της οποίας σημειώθηκε ξεκινά την αντεπίθεση από την περιοχή της άμυνας. Το παιχνίδι παίζεται σε ημίχρονα των 5 λεπτών. Στο τέλος κάθε ημίχρονου οι ομάδες αλλάζουν γρήγορα θέσεις κυκλικά (δηλαδή η ομάδα 1 γίνεται ομάδα 2, η 2 γίνεται 3, η 3 γίνεται 4 και η 4 γίνεται 1). Κυκλικά περνούν όλοι απ' όλες τις θέσεις. Παραβάσεις αποτελούν: η αντιαθλητική συμπεριφορά, η χρήση χεριών από τους παίκτες (εκτός από τους τερματοφύλακες) και οι πολύ ψηλές μπαλιές. Οι παραπάνω παραβάσεις δίνουν το δικαίωμα στην αντίπαλη ομάδα να εκτελέσει ελεύθερο κτύπημα της μπάλας από την κεντρική γραμμή.

### Στόχος

Να καλλιεργηθούν οι βασικές δεξιότητες του ποδοσφαίρου.

### Αξιολόγηση

Να μπορούν οι μαθητές να κρατηθούν στις θέσεις τους και να έχουν όλοι ενεργή συμμετοχή.

## 2. Πιάσε με αν μπορείς

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να καθίσουν σε ένα μεγάλο κύκλο και δίνει στο καθένα ένα αριθμό από το ένα μέχρι το πέντε. Ο εκπαιδευτικός φωνάζει έναν αριθμό και τα παιδιά με τον αριθμό αυτό σηκώνονται όρθια και αρχίζουν να τρέχουν γύρω από τον κύκλο. Το κάθε παιδί προσπαθεί να αγγίξει το παιδί που προηγείται. Κάθε άγγιγμα, του δίνει έναν πόντο. Η διάρκεια του τρεξίματος είναι δύο λεπτά.

### Παραλλαγή

Ο εκπαιδευτικός μπορεί, ενώ τρέχουν τα παιδιά, να φωνάξει «αλλαγή», οπότε αλλάζουν κατεύθυνση και κυνηγούν αυτόν που τους κυνηγούσε.

### Στόχος

Να αναπτυχθεί η ταχύτητα και ο χρόνος αντίδρασης σε ακουστικό ερέθισμα.

### Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να αντιδρά άμεσα σε ακουστικό ερέθισμα

## 3. Ο Κώστας

Ο εκπαιδευτικός δίνει διάφορα κινητικά παραγγέλματα στα παιδιά. Τα παιδιά πρέπει να εκτελούν μόνο τα παραγγέλματα στα οποία προηγείται η έκφραση: «**Ο Κώστας λέει**» και να μην αντιδρούν όταν στο παράγγελμα δεν προηγείται η παραπάνω πρόταση.

Όταν ο εκπαιδευτικός πει «Ο Κώστας λέει τρέξτε» τα παιδιά πρέπει να τρέξουν. Αν όμως πει μόνο «τρέξτε» τα παιδιά θα πρέπει να μην παρασυρθούν και να μείνουν ακίνητα. Το παιχνίδι αυτό έχει σκοπό να ξεγελάσει τα παιδιά ώστε να κινηθούν. Ο εκπαιδευτικός αλλάζει τα

παραγγέλματα και την εκφραστικότητα της φωνής του προσπαθώντας να παρασύρει τα παιδιά σε λάθος αντίδραση.

Όποιο παιδί κάνει λάθος βγαίνει από το παιχνίδι. Κερδίζουν τα τρία παιδιά που θα μείνουν στο τέλος.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η ικανότητα αυτο-συγκέντρωσης.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να διακρίνει τα παραγγέλματα και να αντιδρά σύμφωνα μ' αυτά.

**4. Οι αριθμοί**

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να χωριστούν σε ομάδες (έως 10 άτομα η κάθε ομάδα). Οι ομάδες στέκονται μακριά η μία από την άλλη. Ο εκπαιδευτικός φωνάζει έναν αριθμό. Οι παίκτες κάθε ομάδας προσπαθούν όσο μπορούν πιο γρήγορα να αναπαραστήσουν με τα σώματά τους τον αριθμό που άκουσαν. Η ομάδα που θα σχηματίσει με μεγαλύτερη ακρίβεια τον αριθμό κερδίζει έναν πόντο. Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους είναι η νικήτρια.

**Παραλλαγή**

Το ίδιο παιχνίδι μπορεί να γίνει με γράμματα.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού με την ομάδα.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με την ομάδα.

**5. Δρόμος μετ' εμποδίων**

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες Α και Β. Η Α ομάδα δημιουργεί εμπόδια με διάφορους τρόπους. Ορίζει με ακρίβεια μια διαδρομή και την εξηγεί στην ομάδα Β.

Παραδείγματα:

- 1) Πέρασμα κάτω από τα ανοικτά πόδια του πρώτου ανθρώπινου εμποδίου.
- 2) Πήδημα πάνω από το δεύτερο εμπόδιο το οποίο κάθετα σε θέση συσπείρωσης.
- 3) Τρέξιμο ενδιάμεσα από τα εμπόδια τα οποία στέκονται σε μία σειρά.
- 4) Χτύπημα στο σηκωμένο χέρι του «παιδιού – εμπόδιο», κ.λ.π.

Τα παιδιά της ομάδας Β στέκονται στη σειρά και περιμένουν την εντολή από τον εκπαιδευτικό για να ξεκινήσουν. Ο εκπαιδευτικός χρονομετρά τις προσπάθειες των ομάδων.

Αλλάζουν ρόλους και νικήτρια είναι η ομάδα που έκανε το μικρότερο χρόνο στο πέρασμα των εμποδίων.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η ευκινησία και ευλυγισία των παιδιών.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να περνά τα εμπόδια.

**6. Στοχεύω με το πόδι**

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να χωριστούν σε ομάδες των 8-10 ατόμων. Χαράζει δύο περιοριστικές γραμμές στο έδαφος. Οι ομάδες στέκονται πίσω από τη μία γραμμή, σε παράλληλη διάταξη. Κάθε παίκτης της μιας ομάδας έχει στα πόδια του μια μπάλα ποδοσφαίρου.

Ενδιάμεσα από τις δύο περιοριστικές γραμμές έχουν τοποθετηθεί μικροί κώνοι ή τενεκεδένια κουτάκια. Στόχος είναι κάθε παίκτης να κτυπήσει την μπάλα με το πόδι πίσω από την περιοριστική γραμμή και να ρίξει τα αντικείμενα. Κάθε αντικείμενο (κώνος, κουτάκι) που πέφτει είναι ένας πόντος. Όταν η 1η ομάδα ολοκληρώσει την προσπάθεια πηγαίνει τελευταία. Η 2η ομάδα συνεχίζει το παιχνίδι από την αφετηρία.

**Παραλλαγή**

Μπορούν να αυξηθούν τα αντικείμενα (κώνοι, κουτάκια) και η απόσταση.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού μιας μπάλας.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να εκτελεί πάσα με ακρίβεια.

**7. «Κορόιδο»**

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 8-10 ατόμων. Κάθε ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο με ένα παιδί στο κέντρο του. Ο εκπαιδευτικός δίνει μια μπάλα ποδοσφαίρου σε κάθε ομάδα και εξηγεί ότι ο παίκτης στο κέντρο προσπαθεί να αγγίξει την μπάλα καθώς αυτή πασάρεται με τα πόδια από παιδί σε παιδί. Μόλις αγγίξει την μπάλα με τα πόδια του, ο παίκτης που κλώτσησε την μπάλα πηγαίνει στο κέντρο του κύκλου. Ο εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι τα κτυπήματα πρέπει να γίνονται με το εσωτερικό μέρος του ποδιού και ότι πριν πασάρουν την μπάλα πρέπει να τη σταματούν.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η δεξιότητα της σωστής εκτέλεσης της πάσας.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να εκτελεί πάσα και σταμάτημα της μπάλας.

**8. Τρέχω στον κύκλο**

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες, σχηματίζουν δύο κύκλους και κάθονται σταυροπόδι. Ο εκπαιδευτικός ορίζει τον πρώτο τοποθετώντας πίσω από τη πλάτη του μία μπάλα. Με το σφύριγμα το παιδί με την μπάλα σηκώνεται κι αρχίζει να τρέχει εξωτερικά του κύκλου προς τη φορά του. Μόλις ξαναφθάσει στη θέση του δίνει την μπάλα στο παιδί στα δεξιά του που περιμένει σταυροπόδι. Το παιδί που ολοκλήρωσε το τρέξιμο στέκεται όρθιο στον κύκλο. Κερδίζει η ομάδα της οποίας όλα τα μέλη θα σταθούν όρθια στον κύκλο.

**Παραλλαγή**

Μπορεί να γίνει και το αντίστροφο. Τα παιδιά να ξεκινήσουν όρθια και να καταλήξουν σταυροπόδι.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου και η ευκινησία.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να τρέχει σε κυκλική φορά.

**9. Τύλιγμα – ξετύλιγμα (Ελληνικό παραδοσιακό παιχνίδι)**

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες οι οποίες σχηματίζουν δύο ευθείες ή δύο κύκλους. Κάθε ομάδα έχει ένα σχοινάκι μήκους τουλάχιστον δύο μέτρων. Με το σύνθημα του εκπαιδευτικού ο πρώτος παίκτης κάθε ομάδας παίρνει την άκρη του σχοινοῦ κι αρχίζει, περιστρέφοντας το σώμα του, να τυλίγει το σχοινί γύρω από τη μέση του. Όταν ολοκληρώσει, ο δεύτερος παίκτης της ίδιας ομάδας, παίρνει την άλλη άκρη και ξετυλίγοντας τον πρώτο, τυλίγεται ο ίδιος. Η ομάδα της οποίας ο τελευταίος παίκτης ξετυλιχθεί πρώτος, είναι η νικήτρια.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί ο συντονισμός και η συνεργασία.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με το συμπαίκτη του.

**10. Ομαδικό σχοινάκι**

Ο εκπαιδευτικός δίνει σε δύο παιδιά τις άκρες από ένα σχοινί μήκους περίπου 5 μέτρων. Αυτά περιφέρουν το σχοινί ώστε να σχηματιστεί «κοιλιά». Τα υπόλοιπα παιδιά προσπαθούν, κατά την περιφορά να μπουν μέσα και να αναπηδήσουν χωρίς να τα ακουμπήσει το σχοινί. Όποιο παιδί ακουμπήσει το σχοινί αλλάζει ρόλο με ένα από τα δύο παιδιά που κάνουν την περιφορά του σχοινοῦ.

Αν τα παιδιά του τμήματος είναι πολλά και υπάρχει διαθέσιμος χώρος, αυτή η δομή του παιχνιδιού μπορεί να εκτελεστεί από δύο ή τρεις ομάδες ταυτόχρονα.

**Στόχος**

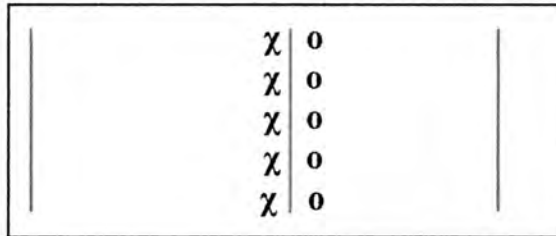
Να αναπτυχθεί ο συντονισμός και η αντίληψη του χώρου.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με το περιστρεφόμενο σχοινάκι.

**11. Ποιος είναι ο πιο τολμηρός**

Ο εκπαιδευτικός χαράζει τρεις γραμμές στο έδαφος σε απόσταση περίπου 10 μέτρων τη μία από την άλλη. Ζητά από τα παιδιά να γίνουν ζευγάρια. Τα παιδιά στέκονται στη μεσαία γραμμή έτσι ώστε το ένα μέλος της ομάδας να είναι από τη μια μεριά και το άλλο από την άλλη, πρόσωπο με πρόσωπο. Προτείνουν τα χέρια τους και ενώ προκαλεί ο ένας τον άλλο για χτύπημα στην παλάμη προσπαθούν να τον ξεγελάσουν και να χτυπήσουν πρώτοι. Αυτός ο οποίος καταφέρει να χτυπήσει πρώτος τρέχει όσο πιο γρήγορα μπορεί προς την γραμμή η οποία βρίσκεται πίσω του, ενώ αυτός που χτυπήθηκε τον κυνηγάει. Αν φτάσει στη γραμμή πριν τον πιάσει το ζευγάρι του τότε κερδίζει πόντο. Αλλιώς κερδίζει ο άλλος. Τα ζευγάρια παίζουν ανεξάρτητα. Όταν ο εκπαιδευτικός κρίνει, προτείνει στα παιδιά να αλλάξουν ζευγάρια και το παιχνίδι συνεχίζεται.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η ταχύτητα και η αυτενέργεια.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να αντιδρά άμεσα σε ερέθισμα επαφής και να αναπτύσσει ταχύτητα.

**12. Δρόμοι και παράδρομοι**

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει δύο παιδιά που παριστάνουν τον κυνηγό και το θήραμα. Τα υπόλοιπα παιδιά τα χωρίζει σε ίσες σειρές. Το κάθε παιδί απέχει μισό μέτρο περίπου από το άλλο. Οι σειρές ευθυγραμμίζονται πλάι – πλάι ξανά στην ίδια απόσταση. Τα παιδιά κρατούν τα χέρια των διπλανών τους κι έτσι σχηματίζουν διαδρόμους. Με το σύνθημα του εκπαιδευτικού τα παιδιά αφήνουν τα χέρια, στρίβουν 45 μοίρες και πιάνουν τα χέρια αυτών που βρίσκονται τώρα δίπλα τους. Εξασκούνται σε αυτή την αλλαγή ώστε να είναι γρήγορη και σωστή, πριν ξεκινήσει το κυνηγητό. Ο κυνηγός κυνηγά το θήραμά του μόνο στους διαδρόμους οι οποίοι αλλάζουν με το σύνθημα του εκπαιδευτικού. Μπορεί να το πιάσει μόνο όταν βρίσκονται στον ίδιο διάδρομο.

**Παραλλαγές**

- Ο κυνηγός κυνηγά δύο θηράματα.
- Ένα από τα παιδιά δίνει το σύνθημα για την αλλαγή με χτύπημα σε ένα μικρό κρουστό.

Μπορεί το παιδί να το κάνει με δύο τρόπους:

- α) ενώ βλέπει το παιχνίδι προσπαθεί με τις αλλαγές να προστατέψει το θήραμα.
- β) τυχαία, με στραμμένη την πλάτη στο χώρο του παιχνιδιού.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η ταχύτητα αντίδρασης σε ηχητικό ερέθισμα και ο συντονισμός με την ομάδα.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.

**13. Ο φύλακας**

Τα παιδιά κάθονται σ' έναν κύκλο στη μέση του οποίου βρίσκεται ένας συμμαθητής τους με δεμένα τα μάτια. Κοντά του έχει ένα αντικείμενο (π.χ. μπάλα, μαντήλι, κουτάκι κ.τ.λ.). Ο εκπαιδευτικός ακουμπά ένα παιδί στο κεφάλι κι αυτό προσπαθεί να κλέψει το αντικείμενο που φυλά ο συμμαθητής του χωρίς να τον πιάσει ο τελευταίος. Η προσπάθεια είναι χρονικά ορισμένη. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται όσες φορές κρίνει απαραίτητο ο εκπαιδευτικός.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η ικανότητα συγκέντρωσης και η ακουστική αντίληψη.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να αντιδρά στα ηχητικά ερεθίσματα.

**14. Γερμανικό**

Το παιχνίδι παίζεται σε οριοθετημένο χώρο χωρισμένο σε δύο ίσα μέρη. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Με κλήρωση αποφασίζεται ποιο γήπεδο θα πάρει η κάθε ομάδα και ποια ομάδα θα έχει στην κατοχή της την μπάλα για να ξεκινήσει το παιχνίδι. Στόχος του παιχνιδιού είναι οι παίκτες της μιας ομάδας να βγάλουν από το παιχνίδι τους παίκτες της άλλης ομάδας. Όταν ένας παίκτης κτυπηθεί με τη μπάλα από παίκτη της αντίπαλης ομάδας βγαίνει έξω από το γήπεδο, πίσω από τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας κι ονομάζεται «αιχμάλωτος». Αν ένας παίκτης καταφέρει να πιάσει την μπάλα πριν χτυπήσει στο έδαφος κερδίζει «μήλο» το οποίο το χρησιμοποιεί όπως στο παιχνίδι «τα μήλα». Ο αιχμάλωτος μπορεί να μαζεύει την μπάλα ή να δέχεται πάσες από τους συμπαίκτες του και να προσπαθεί να χτυπήσει τους αντιπάλους του.

Νικήτρια είναι η ομάδα η οποία θα χτυπήσει όλους τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας. Όταν μέσα στο γήπεδο μείνει μόνο ένας παίκτης από μια ομάδα, ορίζεται ο αριθμός των προσπαθειών της αντίπαλης ομάδας για να τον χτυπήσει. Αν δεν τα καταφέρει, τότε όλοι οι αιχμάλωτοι ελευθερώνονται, η αντίστοιχη ομάδα μετρά μια νίκη και το παιχνίδι αρχίζει από την αρχή.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η ταχύτητα, η ταχύτητα αντίδρασης και η ευκινησία.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να αποφεύγει την μπάλα και να σημαδεύει με αυτή κινούμενους στόχους.

**15. Παιχνίδι με πάσες**

Το παιχνίδι παίζεται μέσα στα όρια του γηπέδου του μπάσκετ. Αν δεν υπάρχει, ο εκπ/κός πρέπει να οριοθετηθεί ένα χώρο ο οποίος θα λειτουργήσει ως γήπεδο. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Κάθε ομάδα έχει έναν «τερματοφύλακα» ο οποίος στέκεται στην μπασκέτα ακουμπώντας σε αυτή το ένα του χέρι συνεχώς. Οι παίκτες της κάθε ομάδας προσπαθούν να δώσουν την μπάλα στο ελεύθερο χέρι του τερματοφύλακά τους. Τότε κερδίζουν ένα πόντο. Ο παίκτης ο οποίος έχει την μπάλα μπορεί να κάνει μόνο τρία βήματα με αυτή και έπειτα πρέπει να τη μεταβιβάσει με πάσα. Η ομάδα η οποία βρίσκεται στην άμυνα αμύνεται όπως θα έκανε και σε έναν αγώνα μπάσκετ. Ισχύουν επίσης οι κανονισμοί του μπάσκετ για τις περιπτώσεις που η μπάλα βγαίνει εκτός γηπέδου και για την κατοχή της μετά από την επίτευξη του πόντου.

**Παραλλαγή**

Το παραπάνω παιχνίδι παίζεται χωρίς «τερματοφύλακες». Ο πόντος επιτυγχάνεται όταν ο παίκτης της μιας ομάδας καταφέρει να κτυπήσει με την μπάλα το ταμπλό της αντίπαλης ομάδας. Για να αυξηθεί ο βαθμός δυσκολίας μπορούν να απαγορευθούν τα τρία βήματα της μετακίνησης με την μπάλα έτσι ώστε η προώθηση της μπάλας να γίνεται μόνο με πάσες.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου και η συνεργασία.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να διεκδικεί και να μεταβιβάζει τη μπάλα και να ακολουθεί τους κανόνες του παιχνιδιού.

**16. Σκυταλοδρομία της κάμπιας**

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 6 ως 8 ατόμων και σχηματίζουν ευθείες μπαίνοντας το ένα πίσω από το άλλο. Το πρώτο παιδί κάθε σειράς τοποθετεί τα πόδια του στο έδαφος. Τα άλλα παιδιά σκύβουν και πιάνουν τις φτέρνες των μπροστινών τους. Όλες οι ομάδες στέκονται στη γραμμή εκκίνησης. Με το σύνθημα κάθε ομάδα αρχίζει να κινείται με στόχο να διανύσει μια συγκεκριμένη απόσταση και να επιστρέψει χωρίς να σπάσει σε κανένα σημείο. Η ομάδα η οποία θα επιστρέψει πρώτη είναι η νικήτρια.

**Στόχος**

Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η ομαδικότητα.

**Αξιολόγηση**

Να μπορεί το παιδί να συντονίζει την κίνησή του με τον ρυθμό και την κίνηση της ομάδας.

## 17. Το καγκουρό

Τα παιδιά χωρίζονται σε ισάριθμες ομάδες και σχηματίζουν ευθείες έτσι ώστε ο πρώτος κάθε ομάδας να στέκεται στη γραμμή εκκίνησης. Το πρώτο παιδί κάθε ομάδας κρατά μια μπάλα ανάμεσα στα γόνατά του. Χωρίς να ακουμπούν την μπάλα με τα χέρια περπατούν ή χοροπηδούν με στόχο να διανύσουν μια συγκεκριμένη απόσταση και να επιστρέψουν χωρίς να τους πέσει η μπάλα. Αν τους πέσει η μπάλα πρέπει να επιστρέψουν στη γραμμή εκκίνησης και να ξεκινήσουν από την αρχή. Όταν επιστρέψουν παραδίδουν την μπάλα στο δεύτερο παιδί. Η ομάδα της οποίας όλοι οι παίκτες θα ολοκληρώσουν πρώτοι τη διαδικασία είναι η νικήτρια.

### Στόχος

Να αναπτυχθεί η συγκέντρωση και η νευρομυϊκή συναρμογή.

### Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να μετακινείται συγκρατώντας τη μπάλα ανάμεσα στα γόνατά του.

## 18. Χρωματιστές κορδέλες

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες π.χ. την μπλε και την κόκκινη. Κάθε παιδί στερεώνει στη φόρμα του μια κορδέλα αντίστοιχου χρώματος, την ουρά του. Με το σφύριγμα κάθε παιδί προσπαθεί να κλέψει ουρές της αντίπαλης ομάδας και να μη χάσει τη δική του. Το παιχνίδι έχει ορισμένη διάρκεια που καθορίζει ο εκπαιδευτικός από την αρχή. Κερδίζει η ομάδα που στο τέλος έχει μαζέψει τις περισσότερες ουρές από την αντίπαλη ομάδα.

### Παραλλαγή:

Κάθε παιδί δένει στο ένα του πόδι ένα μπαλόνι αντίστοιχου χρώματος με την ομάδα του. Με το σφύριγμα προσπαθεί να σκάσει τα μπαλόνια των αντιπάλων και να προστατεύσει το δικό του.

### Στόχος

Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική αντίληψη και η ευκινησία.

### Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

## 19. Πέτα τα άχρηστα

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε δύο ισάριθμες ομάδες οι οποίες τοποθετούνται στο γήπεδο της πετοσφαίρισης εκατέρωθεν του φιλέ, και τοποθετεί 7 μπάλες στο χώρο της μιας ομάδας και 7 στο χώρο της άλλης. Στόχος του παιχνιδιού είναι οι παίκτες να πετούν συνεχώς τις μπάλες στην άλλη πλευρά του φιλέ ώστε όταν τελειώσει ο χρόνος του παιχνιδιού η αντίπαλη ομάδα να έχει στο χώρο της όσο το δυνατό περισσότερες μπάλες. Το παιχνίδι παίζεται και ολοκληρώνεται σε τέσσερις χρονικές περιόδους των 2 λεπτών η κάθε χρονική πε-



ρίοδος. Στο τέλος της κάθε χρονικής περιόδου μετριοούνται οι μπάλες που βρίσκονται στην κάθε πλευρά του φιλέ. Στο τέλος των τεσσάρων περιόδων όποια ομάδα αθροιστικά μάζεψε τις λιγότερες μπάλες στο γήπεδό της είναι η νικήτρια.

### Στόχος

Να καλλιεργηθούν οι κινητικές δεξιότητες πιάσιμο και ρίψη μπάλας.

### Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να πιάνει και να πετάει τη μπάλα.

## 20. Τρελή σκυταλοδρομία

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε δύο ισοδύναμες ομάδες. Οι πρώτοι της κάθε ομάδας κρατούν στα χέρια τους μια μπάλα (προτιμότερο από αφρολέξ).

Ο χώρος διαμορφώνεται έτσι ώστε να μπορούν να γίνουν διάφορες δραστηριότητες. Με το σφύριγμα του εκπαιδευτικού οι πρώτοι των δύο ομάδων ξεκινούν και κάνουν άλμα πάνω από το λάστιχο, στη συνέχεια εκτελούν βαρελάκι ή κυβίστηση στο στρώμα, κυλούν την μπάλα απαλά πλάι από τα στεφάνια, περνούν μέσα από αυτά, πιάνουν την μπάλα και κάνουν σουτ στο καλάθι, μαζεύουν την μπάλα, περνούν με ντρίμπλα ζικ-ζακ τους κώνους, δίνουν χέρι με χέρι την μπάλα στον δεύτερο της ομάδας τους και πηγαίνουν τελευταίοι στη σειρά τους. Όποια ομάδα ολοκληρώσει την προσπάθεια πρώτη και χωρίς σφάλματα είναι η νικήτρια.

### Στόχος

Να καλλιεργηθούν βασικές κινητικές δεξιότητες.

### Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να εκτελεί βασικές κινητικές δεξιότητες με ευκολία.

## 21. Οι κυνηγοί και οι λαγοί

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και τοποθετούνται στο γήπεδο του μπάσκετ οι μεν ως 'κυνηγοί' οι δε ως 'λαγοί'. Κάθε ομάδα φορά κάτι χαρακτηριστικό για να ξεχωρίζει από την άλλη. Οι 'κυνηγοί' έχουν τη μπάλα και προσπαθούν σε χρόνο 2' λεπτών να κτυπήσουν όσο μπορούν περισσότερους 'λαγούς'. Κάθε παίκτης με τη μπάλα μπορεί να κάνει μόνο μέχρι 2 βήματα. Όσοι χτυπιούνται βγαίνουν έξω από το γήπεδο, εκτός από αυτούς που πιάνουν τη μπάλα στον αέρα.

- Το ίδιο παιχνίδι με τη διαφορά ότι τώρα οι 'κυνηγοί' τοποθετούνται στο εξωτερικό ενός κύκλου και οι 'λαγοί' στο εσωτερικό. Κάθε 2' λεπτά οι ρόλοι αντιστρέφονται.

### Στόχος

Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας και κινητικού συντονισμού.

### Αξιολόγηση

Να μπορούν τα παιδιά να συντονίζονται κινητικά.

## 22. Ο λύκος και το αρνί

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 7-10 παιδιών και τοποθετούνται ο ένας πίσω από τον άλλο έτσι ώστε να πιάνει ο ένας τα ισχία του άλλου. Ο πρώτος είναι ο 'βοσκός' και ο τελευταίος το 'αρνί'. Για κάθε ομάδα ορίζεται ένα παιδί 'λύκος'. Ο 'λύκος' προσπαθεί να πιάσει το 'αρνί' και ο 'βοσκός' μαζί με τα άλλα παιδιά προσπαθεί να εμποδίσει το 'λύκο' κάνοντας ελιγμούς.

### Στόχος

Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας.

### Αξιολόγηση

Να μπορούν τα παιδιά να συνεργάζονται μεταξύ τους.

## 23. Άσπρο – Μπλε

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και παρατάσσονται η μία ένα βήμα πριν την κεντρική γραμμή του μπάσκετ και η άλλη ένα βήμα μετά τη γραμμή με μέτωπο αντίθετο. Τα παιδιά στην αρχή του παιχνιδιού στέκονται όρθια και στη συνέχεια (παραλλαγή) κάθονται σε βαθύ κάθισμα ή εδραία θέση ή σε πρόσθια ή σε ύπτια θέση. Η μία ομάδα αντιπροσωπεύει το 'μπλε' και η άλλη το 'άσπρο'. Ο Εκπαιδευτικός περιγράφει μια ιστορία και κάθε φορά που λέει τη λέξη 'μπλε' η ομάδα αυτή κυνηγά την άλλη ομάδα μέχρι τη τελική γραμμή του μπάσκετ. Το ίδιο κάνει και η άλλη ομάδα όταν ακούει τη λέξη 'άσπρο'. Βγαίνουν από το παιχνίδι όσοι πιάνονται και κερδίζει η ομάδα που μένει τελευταία.

### Στόχος

Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη των παιδιών.

### Αξιολόγηση

Να μπορούν τα παιδιά να αντιδρούν κινητικά στο λόγο.

### Βιβλιογραφία

- Barbarash, L. (1998). *Παιχνίδια από όλο τον κόσμο*. Θεσσαλονίκη: SALTO.
- Γιαννάκης, Θ. (1991). *Λαογραφία της γυμναστικής (Παιχνίδια – Αγώνες)*. Αθήνα.
- Κυβερνητάκης, Ι. (1938). *Ανθολογία παιχνιδιών*. Ηράκλειο Κρήτης: Αλικιώτη.
- Λουκόπουλος, Δ. (1926). *Ποια παιχνίδια παίζουν τα ελληνόπουλα*; Αθήνα: Α. Ράλλης.
- Storms, G. (1996). *100 μουσικά παιχνίδια*. (Επιμ.- Μετ. Ντόμπλερ, Μ.). Αθήνα: Orpheus Σ.&Μ. Νικολαΐδης.
- Wiertsema, H. (1991). *100 Παιχνίδια Με Κίνηση*. (Επιμ.- Μετ. Ντόμπλερ, Μ.). Αθήνα: Orpheus Σ.& Μ. Νικολαΐδης.
- [www.daskalos.edu.gr/m/paixnidia/](http://www.daskalos.edu.gr/m/paixnidia/)
- [www.nncc.org/Curriculum/better.play.html](http://www.nncc.org/Curriculum/better.play.html)

## Δ. Θεματική Ενότητα: Μύηση στην τεχνική των αθλοπαιδιών και του κλασσικού αθλητισμού

### Σκοπός της θεματικής ενότητας:

Να έρθουν οι μαθητές σε επαφή με τις βασικές δεξιότητες των αθλοπαιδιών και του κλασσικού αθλητισμού.

### Στόχοι:

1. Η ανάπτυξη βασικών κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων των παιδιών της Γ' και Δ' τάξης του Δημοτικού.
2. Η παράθεση κατάλληλων δραστηριοτήτων οι οποίες εισάγουν το παιδί στο ομαδικό παιχνίδι και το στίβο.
3. Η διατύπωση προτάσεων για την ενίσχυση και ενθάρρυνση των παιδιών να συμμετέχουν στην άσκηση και τις φυσικές δραστηριότητες.

**Λέξεις κλειδιά:** Κίνηση, δεξιότητες, παιχνίδι, στίβος.

### Αθλοπαιδιές

Οι αθλοπαιδιές είναι τα πλέον δημοφιλή αθλήματα σε ολόκληρο τον κόσμο για όλες τις ηλικίες και ιδιαίτερα για τα παιδιά. Είναι ομαδικά αθλήματα, μέσω των οποίων αναπτύσσονται πολύπλευρα οι ικανότητες των παιδιών διότι περιέχουν στη δομή τους σε μια ιδανική σχέση μεταξύ τους, βασικές μορφές της ανθρώπινης κίνησης, δηλαδή το τρέξιμο, το άλμα και τη ρίψη. Απαιτούν ανεπτυγμένες φυσικές ικανότητες και δεξιότητες τόσο για την άρτια τεχνική εκτέλεση, όσο και για την αποτελεσματική τακτική τους.

Ο ψυχαγωγικός χαρακτήρας των αθλοπαιδιών συνδέεται άμεσα με τους σκοπούς της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Τα παιχνίδια παίζονται εύκολα σε όλους τους χώρους χωρίς ιδιαίτερο εξοπλισμό και ταυτόχρονα προσφέρουν πολλές εμπειρίες στα παιδιά.

Η ανάγκη της μεθοδικής διδασκαλίας των αθλοπαιδιών είναι αναγνωρισμένη και αποδεικνύεται από τη μεγάλη απήχηση την οποία έχουν τα αθλήματα αυτά στους νέους. Η αθλοπαιδιά πρέπει να αφομοιωθεί και να αναπτυχθεί με τρόπο φυσικό χωρίς περιττές υπερβολές και βιαστικές ενέργειες, δυσανάλογες προς την ηλικία των παιδιών. Η αγωνιστική εμπειρία του παιδιού μπορεί να εξελιχθεί παράλληλα με τη φυσική, ψυχική και πνευματική ανάπτυξη του.

Η "κινητική μάθηση" κατατάσσει τις αθλοπαιδιές στις ανοιχτές κινητικές δεξιότητες, όπου δίδεται κυρίως έμφαση στην ανάπτυξη ποικίλων κινητικών προτύπων, τα οποία καθορίζονται από τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος χώρου, το χρόνο και τις εξωτερικές δυνάμεις οι οποίες επηρεάζουν την εκτέλεση. Η διδασκαλία έχει ως στόχο την ανάπτυξη των αντιληπτικών μηχανισμών, της προσοχής, της πρόβλεψης, της διαίσθησης, της εκτίμησης, της αξιολόγησης, της λήψης αποφάσεων και της εκτέλεσης. Στις αθλοπαιδιές, ο εκπαιδευτικός Φυσι-

κής Αγωγής οφείλει να αναπτύσσει πολλά κινητικά πρότυπα, έτσι ώστε τα παιδιά να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν το πρότυπο εκείνο το οποίο ταιριάζει περισσότερο στη συγκεκριμένη κατάσταση. Να είναι δηλαδή σε θέση να εκτελούν τα πρότυπα αυτά κάτω από πολλές και ποικίλες συνθήκες όπως για παράδειγμα, σε αργό ή γρήγορο παιχνίδι, με ή χωρίς κόπωση, με ή χωρίς αντίπαλο, με δύσκολες καιρικές συνθήκες, με διαφορετικό προσανατολισμό κ.λ.π.

Συνοψίζοντας μπορούμε να πούμε ότι οι αθλοπαιδιές αναπτύσσουν:

- Κινητικές δεξιότητες
- αντοχή
- δύναμη
- ταχύτητα
- συντονισμό κινήσεων

Γενικά οι αθλοπαιδιές συνδυάζουν την ακρίβεια της τεχνικής με τη δύναμη και τη γρήγορη σκέψη και απόφαση. Ο δυναμισμός, ο ομαδικός χαρακτήρας, η ένταση από τις εναλλαγές του παιχνιδιού καθιστούν αναγκαία τη συμμετοχή των παιδιών σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος.

### Γενικές διδακτικές οδηγίες

Τα παιδιά, από τα πρώτα τους βήματα, δείχνουν μεγάλη περιέργεια και αναζητούν ερεθίσματα για να ικανοποιήσουν τη δίψα τους για μάθηση και γνώση. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν τα παιδιά ν' αρχίσουν από νωρίς την επαφή με την άσκηση. Για την ομαλή ανάπτυξη των μαθητών της Γ' και Δ' τάξης είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να οργανώνει το μάθημα λαμβάνοντας υπόψη του τη βιοσωματική ανάπτυξη των παιδιών, η οποία στην ηλικία αυτή χαρακτηρίζεται από ποιοτικές κυρίως μεταβολές.

Το παιδί της σχολικής ηλικίας χαίρεται κάθε φορά που μαθαίνει κάτι καινούργιο, κάθε φορά που αποκτά νέες δεξιότητες, κάθε φορά που καταφέρνει να ολοκληρώνει τις προσπάθειες του και τελικά, κάθε φορά που είναι παραγωγικό. Είναι, λοιπόν, σημαντικό, οι εκπαιδευτικοί, να οργανώσουν με τέτοιο τρόπο το πλαίσιο διδασκαλίας και μάθησης ώστε κάθε παιδί να έχει την ευκαιρία της συμμετοχής σε δραστηριότητες και να βιώνει την ευχαρίστηση μέσα από τις δραστηριότητες αυτές.

Τα αθλήματα αυτά με τα ιδιαίτερα γνωρίσματά τους, τα οποία τα καθιστούν ιδιαίτερα δημοφιλή διεθνώς, αξιοποιούνται στο πλαίσιο εξάσκησης, ανάπτυξης, μύησης και εκπαίδευσης των νεαρών μαθητών. Η υλικοτεχνική υποδομή και ο απαιτούμενος εξοπλισμός για τη μύηση των παιδιών στις αθλοπαιδιές υπάρχει σε κάθε σχολείο. Όμως η επίτευξη των στόχων για τη συγκεκριμένη ηλικιακή κατηγορία είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί και χωρίς την ύπαρξη εξειδικευμένου εξοπλισμού.

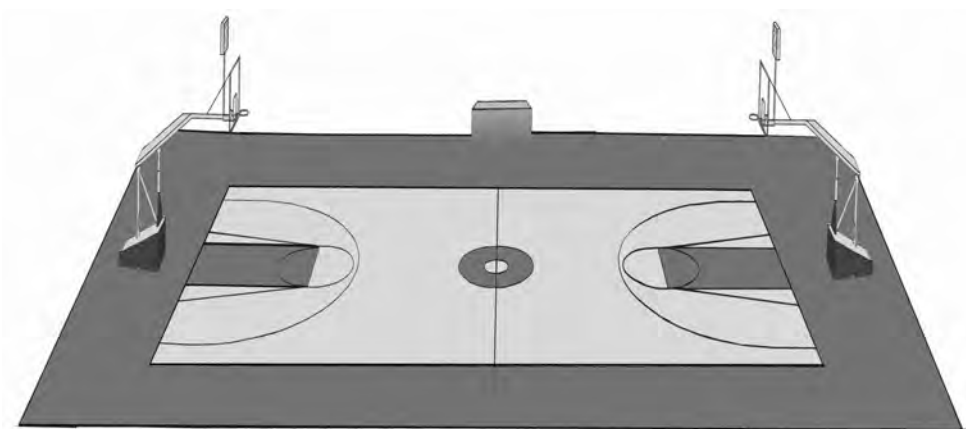
Η καλλιέργεια των ιδιαίτερων δεξιοτήτων των αθλοπαιδιών είναι σημαντικό να γίνεται με παιγνιώδη τρόπο ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες των παιδιών για παιχνίδι και ψυχαγωγία. Στο πλαίσιο της εξάσκησης αυτής είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν όργανα (π.χ. στεφάνι, κορύνες της γυμναστικής, μπάλες διαφορετικού μεγέθους, κώνοι κ.ά.), τα οποία χρησιμοποιούνται και για άλλους γενικότερους σκοπούς της Φυσικής Αγωγής.

Για τα παιδιά σχολικής ηλικίας, η μύηση στις αθλοπαιδιές θα πρέπει να γίνεται χωρίς να εστιάζουμε στους τεχνικούς όρους του αθλήματος και χωρίς να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στους κανονισμούς και στην ορθότητα της τεχνικής εκτέλεσης των κινήσεων. Το βάρος να δίνεται στην ομαδικότητα, τη συνεργασία, την καλλιέργεια βασικών κινήσεων και δεξιοτήτων και στη χαρά που προσφέρει το παιχνίδι, πάντα υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού. Το

## ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

παιδί χρειάζεται να γνωρίζει το 'πλαίσιο' του αθλήματος για να νιώσει τον ενθουσιασμό που το συγκεκριμένο άθλημα δημιουργεί, για να βιώσει τον αθλητισμό. Για το σκοπό αυτό το καταλληλότερο μέσο είναι η διδασκαλία των αθλημάτων (π.χ. μίνι μπάσκετ, μίνι βόλεϊ κ.λ.π.), τα οποία είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες και στις δυνατότητες των παιδιών σχολικής ηλικίας (8-12 ετών). Το μίνι μπάσκετ έχει χαμηλότερο καλάθι, μικρότερη μπάλα και πιο ελαστικούς κανονισμούς από το κανονικό παιχνίδι. Το ίδιο ισχύει και στο μίνι βόλεϊ κ.ο.κ.

Τα παιδιά της ηλικίας αυτής δεν χαρακτηρίζονται για την υπομονή τους, δεν αντέχουν σε ατελείωτες 'ουρές' και σε πολλές επαναλήψεις της ίδιας άσκησης. Για το λόγο αυτό ο εκπαιδευτικός πρέπει να χρησιμοποιεί ασκήσεις οι οποίες έχουν μικρή διάρκεια (10-15 επαναλήψεις), είναι παιγνιώδεις και διακρίνονται για την ποικιλία του περιεχομένου τους. Η εξάσκηση να γίνεται με παραστατικό τρόπο και ελάχιστες θεωρητικές περιγραφές. Το μάθημα να περιλαμβάνει και εκπαιδευτικά-διαγωνιστικά παιχνίδια, έτσι ώστε τα παιδιά να απολαμβάνουν την ένταση του συναγωνισμού.





## Καλαθοσφαίριση

Η καλαθοσφαίριση είναι άθλημα με μεγάλη διάδοση και ιδιαίτερη αγάπη από τους μαθητές της Γ΄ και Δ΄ τάξης. Είναι άθλημα σύνθετο και απαιτεί καλή φυσική κατάσταση, γνώση βασικής τεχνικής και της απλής τακτικής. Η καλαθοσφαίριση είναι άθλημα το οποίο ζητά από το παιδί έντονες και δυναμικές ενέργειες, οι οποίες απαιτούν συνεχή εναλλαγή της έντασης και γίνονται σε προκαθορισμένη χρονική διάρκεια.

Το έργο του εκπαιδευτικού γίνεται πιο εύκολο, πιο ουσιώδες και ενδιαφέρον όταν έχει στη διάθεσή του και χρησιμοποιεί διάφορα βοηθητικά μέσα, τα οποία συμβάλλουν στην καλύτερη παρουσίαση και κατανόηση του αντικειμένου από τα παιδιά.

Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να γνωρίζουν τη βασική τεχνική της καλαθοσφαίρισης και να φροντίζουν για την κατανομή της διδασκαλίας των τεχνικών στοιχείων στις τάξεις Γ΄ και Δ΄ του Δημοτικού Σχολείου. Να ξεκινούν δηλαδή τη διδασκαλία από τις απλές και εύκολες κινητικές δεξιότητες προς τις σύνθετες και δυσκολότερες. Τα αντικείμενα της βασικής τεχνικής τα οποία μεθοδικά διδάσκονται στα παιδιά της ηλικίας αυτής είναι:

- Η ισορροπία και ο έλεγχος του σώματος
- Η κίνηση των ποδιών
- Ο χειρισμός της μπάλας
- Η μεταβίβαση και η υποδοχή της μπάλας
- Η ντρίμπλα
- Το σουτ
- Η διεκδίκηση της μπάλας
- Οι ατομικές επιθετικές ενέργειες
- Η ατομική άμυνα
- Η επιθετική συνεργασία 2-3 παιδιών



## Μάθημα 1°

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Χειρισμός της μπάλας- Ντρίμπλα

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η εξοικείωση με τη μπάλα.	<b>Εξοικείωση με την μπάλα</b> <b>7'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Τα παιδιά τρέχουν χαλαρά 3-4 στροφές γύρω από το γήπεδο του μπάσκετ.</li><li>● Τα παιδιά βρίσκονται στην άκρη του γηπέδου. Κάθε παιδί έχει μια μπάλα και με την εντολή του εκπαιδευτικού κυλάει την μπάλα με δύναμη στο έδαφος και τρέχει να την πιάσει.</li><li>● Κάθε παιδί έχει μια μπάλα την οποία σκάζει με τα δύο χέρια στο έδαφος συνεχώς, χωρίς μετακίνηση.</li><li>● Εκτελείται η ίδια άσκηση με το ένα χέρι (15 επαναλήψεις για κάθε χέρι).</li></ul>	Να μπορεί το παιδί να εκτελεί τουλάχιστον 6-8 συνεχόμενα κτυπήματα στο έδαφος με τη μπάλα.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα χειρισμού και ελέγχου της μπάλας χωρίς μετακίνηση.  Να αναπτυχθεί η ικανότητα χειρισμού και ελέγχου της μπάλας σε μετακίνηση.	<b>Έλεγχος της μπάλας</b> <b>8'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Τα παιδιά είναι σε βαθύ κάθισμα και κάνουν ντρίμπλα με το ένα χέρι.</li><li>● Τα παιδιά ελεύθερα στο χώρο κάνουν ντρίμπλα γύρω από τα πόδια τους.</li><li>● Τα παιδιά από την όρθια θέση εκτελούν ντρίμπλα με ταυτόχρονη μικρή αλλαγή προσανατολισμού, σύμφωνα με την υπόδειξη του εκπαιδευτικού.</li></ul> <b>Μετακίνηση στο χώρο</b> <b>10'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Τα παιδιά κάνουν ντρίμπλα με χαλαρό τρέξιμο.</li><li>● Η ίδια άσκηση με σταμάτημα σε κάθε σφύριγμα του εκπαιδευτικού.</li><li>● Σκυταλοδρομία μεταξύ δύο ομάδων με ντρίμπλα χωρίς αλλαγή κατεύθυνσης.</li></ul> <b>Αλλαγή κατεύθυνσης</b> <b>10'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Τα παιδιά κάνουν ντρίμπλα με τρέξιμο ανάμεσα από εμπόδια.</li><li>● Τα παιδιά κάνουν ντρίμπλα με τρέξιμο και με το σφύριγμα του εκπαιδευτικού κάνουν 'μεταβολή' και συνεχίζουν.</li></ul> Σημείωση: Όλες οι παραπάνω ασκήσεις αφού εκτελεστούν με το δεξί χέρι εκτελούνται και με το αριστερό.	Να μπορεί το παιδί να εκτελεί τουλάχιστον 8-10 συνεχόμενα χτυπήματα της μπάλας στο έδαφος με το δυνατό τους χέρι και 4-8 με το αδύνατο χέρι.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα χειρισμού και ελέγχου της μπάλας.	<b>Σκυταλοδρομία με ντρίμπλα</b> <b>10'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες που παρατάσσονται παράλληλα η μία στην άλλη, με μια μπάλα στην αρχή της κάθε ομάδας. Σε απόσταση 10-15 μέτρων τοποθετείται ένα στεφάνι στο έδαφος απέναντι από κάθε ομάδα. Με το σφύριγμα οι πρώτοι κάθε ομάδας ξεκινούν ντρίμπλαροντας προς το στεφάνι. Όταν το κάθε παιδί φτάσει στο στεφάνι, αφήνει την μπάλα μέσα και επιστρέφει τρέχοντας στην ομάδα του. Ο επόμενος τρέχει προς το στεφάνι, παίρνει την μπάλα και επιστρέφει με ντρίμπλα στην ομάδα κ.ο.κ.</li></ul>	Να μπορεί το παιδί να κινείται στο χώρο ελεύθερα κάνοντας ντρίμπλα.

**Σημείωση:** Εάν το υλικό που διαθέτουμε δεν επαρκεί, τότε χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες.



## Μάθημα 2<sup>ο</sup>

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Μεταβίβαση της μπάλας - Πάσα

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας.	<b>Το πιάσιμο της μπάλας</b> <span style="float: right;"><b>7´</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα παιδιά τρέχουν γύρω-γύρω στο γήπεδο του μπάσκετ έχοντας από μία μπάλα στα χέρια, την πετούν ψηλά και την πιάνουν.</li> <li>● Κτυπούν τη μπάλα με δύναμη στο δάπεδο, τρέχουν και την πιάνουν με τα δύο χέρια.</li> </ul>	Να μπορεί το παιδί να πετά την μπάλα και να την πιάνει.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού και ελέγχου της μπάλας.	<b>Λαβές της μπάλας</b> <span style="float: right;"><b>5´</b></span> Τα παιδιά στέκονται σε ζευγάρια με μια μπάλα σε απόσταση 2-3 μέτρων μεταξύ τους και πετούν την μπάλα ο ένας στον άλλο (15 επαναλήψεις).  <b>Πάσα στήθους</b> <span style="float: right;"><b>5´</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα ζευγάρια σε απόσταση 4 μέτρων μεταξύ τους εκτελούν πάσα στήθους.</li> <li>● Τα ζευγάρια τρέχουν από το ένα καλάθι στο άλλο με πάσες στήθους.</li> </ul> <b>Σκαστή πάσα</b> <span style="float: right;"><b>6´</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα ζευγάρια σε απόσταση 3-5 μέτρων μεταξύ τους εκτελούν πάσα σκαστή.</li> <li>● Τα ζευγάρια τρέχουν από το ένα καλάθι στο άλλο κάνοντας πάσες σκαστές.</li> </ul> <b>Πάσα πάνω από το κεφάλι</b> <span style="float: right;"><b>6´</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα παιδιά, χωρισμένα σε δύο ομάδες αντιμέτωπες και σε απόσταση 4-6 μέτρων, εκτελούν συνεχόμενες πάσες πάνω από το κεφάλι.</li> <li>● Τα ζευγάρια τρέχουν από το ένα καλάθι στο άλλο κάνοντας πάσες πάνω από το κεφάλι.</li> </ul> <b>Μακρινή πάσα με το ένα χέρι</b> <span style="float: right;"><b>6´</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα ζευγάρια, σε απόσταση 6-8 μέτρων μεταξύ τους, εκτελούν πάσες με το ένα χέρι.</li> <li>● Τα ζευγάρια τρέχουν από το ένα καλάθι στο άλλο κάνοντας πάσες με το ένα χέρι και πιάσιμο με τα δύο.</li> </ul>	Να μπορεί το παιδί να πετά την μπάλα και να την πιάνει  Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται ποικιλοτρόπως την μπάλα.  Να μπορεί το παιδί να πετά και να πιάνει τη μπάλα καθώς κινείται.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα της οπτικοκινητικής αντίληψης	<b>Παιγνιώδης εξάσκηση με κίνηση</b> <span style="float: right;"><b>10´</b></span>  Τα παιδιά σχηματίζουν ένα μεγάλο κύκλο με μέτωπο προς το κέντρο του και ένα παιδί Α κρατάει την μπάλα, ενώ ένα παιδί Β στέκεται στο κέντρο του κύκλου χωρίς μπάλα. Το παιδί Α δίνει με κάποιο είδος πάσας την μπάλα στο παιδί Β και τρέχει να πάρει τη θέση του στο κέντρο του κύκλου. Το παιδί Β, που υποδέχεται την πάσα, πρέπει να δώσει σε κάποιο παιδί Γ του κύκλου με διαφορετικό είδος πάσας από το προηγούμενο και να τρέξει επίσης να πάρει τη θέση του κ.ο.κ. Ακολουθούν την τακτική «όπου δίνω πηγαίνω».	Να μπορεί το παιδί να χρησιμοποιεί τα διάφορα είδη πάσας.

Μάθημα 3<sup>ο</sup>

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών.

Θέμα: Η βολή (το σουτ)

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα συντονισμού μάτι / χέρι	<b>Επίτευξη στόχου</b> <span style="float: right;"><b>7´</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζευγάρια με μία μπάλα: Τα παιδιά αντιμέτωπα σε απόσταση 5-7 μέτρα μεταξύ τους, εκτελούν ρίψεις της μπάλας με διάφορους τρόπους (ψηλά με τα δύο χέρια, ψηλά με το ένα χέρι, με ένα βήμα, με βήμα και άλμα).</li> <li>• Εκτελείται η ίδια άσκηση με μετακίνηση από το ένα καλάθι στο άλλο.</li> </ul>	Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται τη μπάλα.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να καλλιεργηθεί η δεξιότητα να χειρίζονται τη μπάλα σε συνδυασμό με την κίνηση.</p> <p>Να αναπτυχθεί η δεξιότητα μετακίνησης και συντονισμού μάτι / χέρι</p>	<p><b>Ελεύθερη βολή</b> <span style="float: right;"><b>6´</b></span>            Τα ζευγάρια, στέκονται σε απόσταση 4 μέτρων μεταξύ τους και εκτελούν ελεύθερες βολές, με στόχο το συμπαίκτη τους.</p> <p><b>Βολή στο καλάθι</b> <span style="float: right;"><b>6´</b></span>            Τα παιδιά μοιράζονται στα δύο ή περισσότερα καλάθια και εκτελούν ελεύθερες βολές.</p> <p><b>Βολή με άλμα</b> <span style="float: right;"><b>6´</b></span>            Τα παιδιά είναι ανά δύο (ζευγάρια) σε δύο γραμμές τοποθετημένες, σε απόσταση 5-6 μέτρων μεταξύ τους, στο κέντρο του γηπέδου. Το ένα παιδί κρατά μία μπάλα και με το σφύριγμα ξεκινούν να τρέχουν προς το καλάθι. Το παιδί με την μπάλα κάνει ντρίπλα και δίνει πάσα στο άλλο παιδί, το οποίο με τη σειρά σταματά με τα δύο πόδια - άλμα και βολή προς το καλάθι. Την επόμενη φορά αλλάζουν ρόλους.</p> <p><b>Δύο βήματα – άλμα (lay-up)</b> <span style="float: right;"><b>10´</b></span>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά ανά ζευγάρια, τρέχουν προς το καλάθι ανταλλάσσοντας πάσες, κάνουν δύο βήματα, άλμα στο ένα πόδι και αφήνουν την μπάλα στο καλάθι.</li> <li>• Σκυταλοδρομία: Δύο ομάδες στο κέντρο του γηπέδου με μέτωπο στο καλάθι. Ξεκινούν οι πρώτοι με ντρίμπλα και κάνουν σουτ στο καλάθι, πιάνουν την μπάλα και την στέλνουν με πάσα με το ένα χέρι στους δεύτερους κ.ο.κ. μέχρι να τελειώσει η ομάδα και να ανακηρυχθεί ο νικητής.</li> </ul> </p>	<p>Να μπορεί το παιδί να εκτελεί σωστά και με ακρίβεια βολές από διάφορα σημεία της ρακέτας</p> <p>Να μπορεί το παιδί να κάνει σουτ στο υψηλότερο σημείο του άλματός του.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να εκτελεί με επιτυχία «μπάσιμο».</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα συνεργασίας.	<b>Ευστοχία στο παιχνίδι</b> <span style="float: right;"><b>10´</b></span> Τα παιδιά κρατώντας από μία μπάλα σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο με μέτωπο προς το κέντρο του, όπου έχει τοποθετηθεί ένα καλάθι ή στεφάνι. Κάθε παιδί έχει έναν αριθμό. Τα παιδιά με τους ζυγούς αριθμούς ανήκουν στη μία ομάδα και εκείνα με τους μονούς στην άλλη. Εκτελούν διαδοχικά, σύμφωνα με την αρίθμηση τους, προς το καλάθι ή στεφάνι, ελεύθερες βολές ή βολές μετά από άλμα (τζαμπ σουτ). Κάθε «καλάθι» ισοδυναμεί με έναν βαθμό. Νικήτρια είναι η ομάδα με τους περισσότερους βαθμούς.	Να μπορεί το παιδί να εκτελεί με επιτυχία βολές υπό συνθήκες συναγωνισμού.



### Πετοσφαίριση

Η πετοσφαίριση είναι από τα ανερχόμενα αθλήματα στη χώρα μας ιδιαίτερα δημοφιλές μεταξύ των κοριτσιών της σχολικής ηλικίας. Είναι ένα άθλημα το οποίο απαιτεί επιδεξιότητα, αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, συντονισμό κινήσεων και έντονη αθλητική προσπάθεια, στοιχεία που δικαίως το τοποθετούν ανάμεσα στα ωραιότερα αθλήματα. Το άθλημα το οποίο έχει τις ρίζες του στην πετοσφαίριση και είναι προσαρμοσμένο τόσο στη ψυχοσωματική ανάπτυξη όσο και στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων και νοητικών ικανοτήτων του παιδιού ηλικίας 9-12 ετών είναι το μίνι βόλεϊ. Οι παιδαγωγικές αξίες του μίνι βόλεϊ όπως βέβαια και όλων των αθλοπαιδιών χωρίζονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες.

- ✓ Στις αξίες οι οποίες προέρχονται από το γεγονός ότι είναι **άθλημα** μέσα από το οποίο διδάσκεται η προσπάθεια για την κατάκτηση του στόχου, η αυτοπειθαρχία, ο σεβασμός στους κανόνες και τους αντιπάλους.
- ✓ Στις αξίες οι οποίες προέρχονται από το γεγονός ότι είναι **ομαδικό άθλημα** και αυτό απαιτεί συνεργασία για την επιτυχία του σκοπού, όπως επίσης και κοινωνικότητα την οποία και καλλιεργεί.
- ✓ Και τέλος στις αξίες οι οποίες προέρχονται από το γεγονός ότι είναι **άθλημα περιστάσεων**, γεγονός που απαιτεί από τα παιδιά προσοχή για τη σωστή ερμηνεία των πληροφοριών, ώστε να αποφασίζουν και να ενεργούν ανάλογα.

Η ύλη του μίνι βόλεϊ η οποία διδάσκεται στην Γ΄ και Δ΄ δημοτικού είναι:

- Οι βασικές μετακινήσεις και στάσεις
- Η εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας
- Η πάσα
- Η μανσέτα
- Το σερβίς από κάτω
- Το παιχνίδι 2Χ2 και 3Χ3.

## Μάθημα 1°

**Σκοπός:** Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

**Θέμα:** Πάσα από πάνω με τα δάχτυλα

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα του χειρισμού της μπάλας.	<p><b>Εξοικείωση με τη μπάλα</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span></p> <p>Τα παιδιά τρέχουν χαλαρά και περνούν ενδιάμεσα από μπάλες οι οποίες είναι σκορπισμένες στο χώρο.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ο εκπαιδευτικός πετά τις μπάλες σκόρπια στο χώρο και τα παιδιά τις μαζεύουν.</li> <li>● Κάθε παιδί έχει μία μπάλα, την πετάει ψηλά και την πιάνει με όποιο τρόπο μπορεί.</li> <li>● Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση, αλλά πριν πιάσει το παιδί την μπάλα χτυπά δύο παλαμάκια ή αγγίζει με τα δύο χέρια το έδαφος.</li> </ul>	Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται με ευχέρεια τη μπάλα.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η ευκινησία και ευλιγυσία.</p> <p>Να αναπτυχθεί η δεξιότητα του χειρισμού της μπάλας.</p> <p>Να αναπτυχθεί η δεξιότητα του χειρισμού της μπάλας και η ευκινησία.</p>	<p><b>Τοποθέτηση κάτω από τη μπάλα</b> <span style="float: right;"><b>8'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Σκάσιμο της μπάλας κάτω με τα δύο χέρια με αποτέλεσμα την αναπήδησή της, τρέξιμο και πιάσιμο της μπάλας.</li> <li>● Σκάσιμο της μπάλας κάτω με τα δύο χέρια μετακίνηση, στάση και κτύπημα της μπάλας με το κεφάλι προς τα επάνω.</li> <li>● Σκάσιμο της μπάλας κάτω, μετακίνηση, στάση και πιάσιμο της μπάλας με τα δύο χέρια (παλάμες σε σχήμα φωλιάς) πάνω και κοντά στο μέτωπο.</li> </ul> <p><b>Υποδοχή και ώθηση της μπάλας</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα παιδιά σχηματίζουν ζευγάρια, κάθονται στο έδαφος το ένα απέναντι από το άλλο σε απόσταση 3μ. και έχουν μια μπάλα. Το ένα παιδί τοποθετεί τη μπάλα πάνω από το μέτωπο του και την ωθεί με τέντωμα των χεριών στο άλλο παιδί, το οποίο την πιάνει όπως θέλει και κάνει με τη σειρά του το ίδιο.</li> <li>● Εκτελείται η ίδια άσκηση από όρθια θέση με τη συμμετοχή όλου του σώματος και ιδιαίτερα των ποδιών.</li> <li>● Εκτελείται η ίδια άσκηση (απόσταση 6-8μ). Το ένα παιδί ωθεί τη μπάλα ψηλά έτσι ώστε να αναπηδήσει στο έδαφος ενώ το άλλο παιδί τρέχει για να τοποθετήσει το σώμα του κάτω από τη μπάλα, την οποία υποδέχεται και ωθεί ψηλά με τον ίδιο τρόπο.</li> </ul> <p><b>Πάσα πάνω από το κεφάλι</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια (απόσταση 4μ). Το παιδί Α πετάει τη μπάλα με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι του και κάνει πάσα στο παιδί Β, το οποίο πιάνει τη μπάλα και κάνει το ίδιο.</li> <li>● Το παιδί Α κάνει πάσα πάνω από το κεφάλι του (κοντρόλ) και με πάσα ψηλά, έτσι ώστε να αναπηδήσει η μπάλα στο δάπεδο, τη μεταβιβάζει στο παιδί Β, το οποίο μπαίνει κάτω από τη μπάλα που αναπηδά και κάνει το ίδιο.</li> </ul>	<p>Να μπορεί το παιδί να υποδέχεται τη μπάλα ακριβώς πάνω από το μέτωπό του.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να κάνει πάσα με τα δάχτυλα .</p> <p>Να μπορεί το παιδί να κάνει τις ασκήσεις με συνεχή ροή της μπάλας.</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας και η συνεργασία.	<p><b>Σκυταλοδρομία με πάσα</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <p>Τα παιδιά χωρίζονται σε 2-4 ομάδες και παρατάσσονται παράλληλα μεταξύ τους. Υπάρχει μία μπάλα στην αρχή της κάθε ομάδας. Με το σφύριγμα οι πρώτοι κάθε ομάδας ξεκινούν τρέχοντας και κάνουν πάσα-κοντρόλ πάνω από το κεφάλι τους. Κάθε παιδί φτάνει στο φιλέ, επιστρέφει με τον ίδιο τρόπο στην ομάδα του και δίνει τη μπάλα στον επόμενο, ο οποίος κάνει το ίδιο μέχρι να τελειώσει όλη η ομάδα.</p>	Να μπορούν τα παιδιά να κάνουν πάσα ελέγχου πάνω από το κεφάλι τους.

**Μάθημα 2°**

**Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών**

**Θέμα: Μεταβίβαση της μπάλας με μανσέτα**

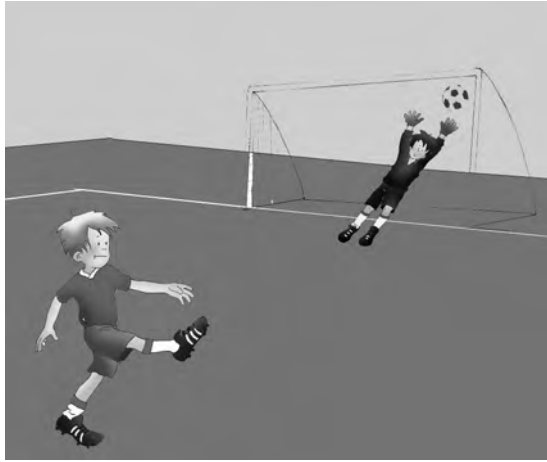
	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ευλυγισία και η ευκινησία των παιδιών	<p><b>Προθέρμανση</b> <span style="float: right;"><b>8´</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά σχηματίζουν ζευγάρια. Χαλαρό τρέξιμο του Α μπροστά από τον Β. Ο Α σταματά και ο Β περνάει κάτω από τα πόδια του Α (το ίδιο εναλλάξ).</li> <li>• Εκτελείται η ίδια άσκηση και ο Β περνάει πάνω από τη πλάτη του Α που είναι στη συσπείρωση (το ίδιο εναλλάξ).</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν τις ασκήσεις με επιτυχία.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική τους αντίληψη και τα αντανακλαστικά τους.  Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας και η ευλυγισία.	<p><b>Προετοιμασία για την επαφή με την μπάλα</b> <span style="float: right;"><b>10´</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάθε παιδί κρατάει μια μπάλα την οποία πετά με τα δύο χέρια ψηλά και την πιάσει λίγο πριν πέσει στο έδαφος.</li> <li>• Τα παιδιά τρέχουν στο γήπεδο και με το σφύριγμα του εκπαιδευτικού:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σταματούν με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα λίγο ανοικτά το ένα πιο μπροστά από το άλλο.</li> <li>2. Εκτελείται η ίδια άσκηση με το σώμα να γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός και τα χέρια λυγισμένα λίγο στους αγκώνες σε οριζόντια θέση και προτεταμένα.</li> <li>3. Σκάσιμο της μπάλας στο έδαφος και πιάσιμο της μπάλας με τα χέρια και το σώμα όπως περιγράφεται στην προηγούμενη άσκηση.</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Επαφή με την μπάλα</b> <span style="float: right;"><b>15´</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτελείται η ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι τα παιδιά ενώνουν τις παλάμες τους έτσι ώστε το εσωτερικό των πήχων να δημιουργεί μια μεγάλη επίπεδη επιφάνεια, λίγο πριν τους καρπούς, για να αναπηδήσει η μπάλα. Αμέσως με την ένωση των παλαμών να γίνει προβολή των ενωμένων χεριών προς τα εμπρός με ταυτόχρονη παρόμοια κίνηση των ώμων ώστε τα χέρια να είναι μακριά από το σώμα. Λίγο πριν η μπάλα έρθει σε επαφή με τα χέρια τα παιδιά πρέπει να αρχίσουν να τεντώνουν τα πόδια τους μεταφέροντας το βάρος από το πίσω πόδι προς το εμπρός.</li> <li>• Ζευγάρια: Το ένα παιδί πιάνει και πετάει (πέντε φορές) τη μπάλα με τροχιά στο άλλο, το οποίο την επιστρέφει με μανσέτα.</li> <li>• Ζευγάρια: Το ένα παιδί μεταβιβάζει στο άλλο τη μπάλα με μανσέτα αφού πρώτα την αφήσει να σκάσει στο έδαφος.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν με επιτυχία το πρώτο στάδιο διδασκαλίας της μανσέτας.  Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν με επιτυχία τη βασική τεχνική της μανσέτας.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού και συνεργασίας.	<p><b>Παιχνίδι</b> <span style="float: right;"><b>12´</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιχνίδι σε χαμηλό δίχτυ δύο εναντίον δύο χρησιμοποιώντας μόνο μανσέτα σε γήπεδο 3Χ6.</li> <li>• Το ίδιο παιχνίδι με τη διαφορά ότι η πρώτη μπαλιά γίνεται με δάχτυλα και οι υπόλοιπες με μανσέτα.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να συνεργάζονται σαν ομάδα.

### Μάθημα 3°

**Σκοπός:** Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες και οι φυσικές ικανότητες

**Θέμα:** Μετωπικό σερβίς από κάτω

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ευλυγισία.	<b>Προθέρμανση</b> <span style="float:right">7'</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα παιδιά τρέχουν χαλαρά γύρω από το γήπεδο.</li> <li>● Τα παιδιά στέκονται αραιωμένα στο γήπεδο και περιφέρουν τα χέρια τους (το ελικόπτερο).</li> <li>● Τα παιδιά εκτελούν διπλώσεις του κορμού.</li> <li>● Τα παιδιά εκτελούν αιωρήσεις των κάτω άκρων.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν ασκήσεις με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας και συντονισμού.  Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική ικανότητα και ο συντονισμός μάτι/ χέρι	<b>Η προετοιμασία για το κτύπημα</b> <span style="float:right">15'</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα παιδιά, το ένα δίπλα στο άλλο βρίσκονται σε απόσταση τεσσάρων μέτρων από ένα τοίχο. Έχουν το αριστερό πόδι μπροστά (δεξιόχειρες) και το βάρος στο δεξί πόδι. Τα γόνατα είναι λυγισμένα και ο κορμός γέρνει ελαφρά εμπρός. Το δεξί χέρι βρίσκεται κάτω και πίσω έχοντας στη παλάμη τη μπάλα. Από τη θέση αυτή αιωρήται προς τα εμπρός και πετάει τη μπάλα στο τοίχο, μεταφέροντας το βάρος στο αριστερό πόδι.</li> <li>● Εκτελείται η ίδια κίνηση με το ένα παιδί από τη μία πλευρά του φιλέ και το άλλο από την άλλη σε μικρή απόσταση.</li> <li>● Τα παιδιά με μία μπάλα στο αριστερό χέρι, στο ύψος των μηρών, έχουν τη στάση που περιγράφηκε πιο πάνω και ωθούν τη μπάλα να αναπηδήσει λίγο και να πέσει στο έδαφος μπροστά από το δεξί τους πόδι.</li> <li>● Εκτελείται η ίδια κίνηση αλλά τώρα έρχεται το δεξί χέρι με φόρα από πίσω και πιάνει τη μπάλα πριν πέσει στο έδαφος με τη παλάμη ανοικτή ενώ τα δάχτυλα είναι τεντωμένα και σφικτά. Το δεξί χέρι κινείται ως εκκρεμές που στηρίζεται στο δεξί ώμο και βρίσκεται πίσω από τα ισχία.</li> </ul> <b>Η επαφή με τη μπάλα</b> <span style="float:right">8'</span> Τα παιδιά με μία μπάλα το καθένα στη δεξιά παλάμη, στο ύψος της μέσης, έχουν τη στάση που περιγράφηκε παραπάνω και ωθούν τη μπάλα να αναπηδήσει λίγο από την παλάμη (συνεχή κτυπήματα). Το ένα παιδί από τη μία πλευρά του φιλέ και το άλλο από την άλλη σε μικρή απόσταση, σερβίρουν το ένα στο άλλο. Η ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι το παιδί που υποδέχεται την μπάλα αλλάζει συνεχώς θέσεις στο γήπεδο του μίνι βόλεϊ. <b>Μετά από την επαφή με την μπάλα</b> <span style="float:right">4'</span> Εκτελείται η ίδια άσκηση, αλλά το παιδί που σερβίρει μετά το σερβίς παύει στο γήπεδο όπως στο παιχνίδι.	Τα παιδιά να μπορούν να μεταφέρουν το βάρος τους από το πίσω πόδι στο εμπρός.  Να μπορούν να έχουν το σώμα και τη παλάμη να κοιτάζει προς την κατεύθυνση του αντίπαλου γηπέδου.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας και συντονισμού.	<b>Ευστοχία στο παιχνίδι</b> <span style="float:right">11'</span> Παιχνίδι σε χαμηλό δίχτυ δύο εναντίον δύο χρησιμοποιώντας σερβίς, δάχτυλα και μανσέτα σε γήπεδο 3Χ12.	Να μπορούν να επιτυγχάνουν εύστοχα σερβίς.



### Ποδόσφαιρο

Το ποδόσφαιρο είναι το πλέον δημοφιλές και διαδεδομένο άθλημα στον κόσμο. Παίζεται σε κάθε χώρο διότι δεν απαιτεί ιδιαίτερες εγκαταστάσεις ούτε εξοπλισμό. Η διδασκαλία του επηρεάζεται έμμεσα και άμεσα από παράγοντες οι οποίοι του προσδίδουν μια σύνθετη αγωνιστική συμπεριφορά η οποία έχει ως αποτέλεσμα την μεγάλη συμμετοχή τόσο των παικτών όσο και των θεατών.

Μέσα από τα μαθήματα του ποδοσφαίρου που ακολουθούν περιμένουμε να αναπτυχθούν στους μαθητές:

- ✓ Η "αντίδραση" σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος (συμπαίκτης, αντίπαλοι, μπάλα)
- ✓ Η "προσαρμογή" σε άγνωστες ή σε ξαφνικά μεταβαλλόμενες καταστάσεις του παιχνιδιού.
- ✓ Ο "ρυθμός" για την όσο το δυνατόν ακριβή εκτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων με ή χωρίς την μπάλα.
- ✓ Ο "προσανατολισμός" στο χώρο σε ξαφνικές αλλαγές ρυθμού μέσα στο παιχνίδι με ή χωρίς την μπάλα, στο χειρισμό της μπάλας κάτω από τη πίεση του αντιπάλου και σε φάσεις που εξελίσσονται στη μεγάλη περιοχή μετά από χτύπημα κόρνερ ή φάουλ
- ✓ Η "ισορροπία" για την εκτέλεση ενεργειών με μικρές επιφάνειες στήριξης του σώματος. Αυτή η συναρμοστική ικανότητα έχει μεγάλη σημασία για το παιδί, γιατί είναι υποχρεωμένο να παίζει πάντα τη μπάλα στηριζόμενο μόνο στο ένα πόδι.

Η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, η τεχνική και η τακτική είναι οι παράγοντες τους οποίους οφείλουμε να καλλιεργούμε μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα παιδιά ηλικίας 8-10 ετών. Η βασική τεχνική η οποία μεθοδικά διδάσκεται στα παιδιά της Γ' και Δ' τάξης είναι:

- Μετακίνηση χωρίς μπάλα, ξεμαρκάρισμα
- Έλεγχος της μπάλας (πάσα)
- Οδήγημα (ντρίμπλα)
- Σουτ
- Σέντρα
- Κεφαλιά



## Μάθημα 1<sup>ο</sup>

**Σκοπός:** Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες και οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

**Θέμα:** Ελεγχος (κοντρόλ) της μπάλας. Ντρίμπλα

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ευκινησία και η ευλυγισία του παιδιού.	<p><b>Προετοιμασία</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρέξιμο γύρω από το γήπεδο κάνοντας ζιγκ-ζαγκ ανάμεσα από μπάλες και άλλα όργανα.</li> <li>• Κάθε παιδί με μία μπάλα στα χέρια, την περιστρέφει γύρω από το λαιμό, τη μέση, τους μηρούς και ανάμεσα από τα πόδια (οκτάρια).</li> <li>• Κάθε παιδί κυλάει τη μπάλα με το χέρι και τρέχει να την πιάσει.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να χειρίζονται μια μπάλα.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η ευκινησία, η ευλυγισία και ο συντονισμός μάτι /πόδι.</p> <p>Να αναπτυχθεί η δεξιότητα του χειρισμού της μπάλας εν κινήσει</p>	<p><b>Έλεγχος (κοντρόλ) της μπάλας</b> <span style="float: right;"><b>15'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οδήγημα της μπάλας με το εσωτερικό μέρος του πέλματος. Το ίδιο με το εξωτερικό μέρος του πέλματος.</li> <li>• Οδήγημα της μπάλας προς όλες τις κατευθύνσεις, μέσα σ' ένα συγκεκριμένο χώρο.</li> <li>• Προώθηση της μπάλας με το κοντεπιέ σε ευθεία γραμμή, σταμάτημα με το πέλμα και επιστροφή.</li> <li>• Προώθηση της μπάλας ανάμεσα από εμπόδια (κώνους), με το εσωτερικό και εξωτερικό μέρος του ποδιού στις αλλαγές κατεύθυνσης.</li> <li>• Κοντρόλ της μπάλας στον αέρα, με τα μέρη του σώματος που ενδεικνύονται.</li> </ul> <p><b>Ντρίμπλα</b> <span style="float: right;"><b>12'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζευγάρια με μια μπάλα: Τα ζευγάρια στέκονται σε απόσταση 10μ. το ένα από το άλλο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τα παιδιά ξεκινούν και τα δύο συγχρόνως. Μόλις φθάσουν το ένα απέναντι από το άλλο, πραγματοποιούν ντρίμπλα με το εσωτερικό ή το εξωτερικό μέρος του ποδιού και οδηγούν την μπάλα απέναντι (αλλαγή ρόλων).</li> <li>• Τοποθετούμε τα παιδιά όπως στην παραπάνω άσκηση. Μόλις έρθουν αντιμέτωπα σε απόσταση 2μ. περίπου, το παιδί που δεν έχει τη μπάλα έχει τα πόδια του σε διάσταση, ενώ το άλλο πραγματοποιεί ντρίμπλα περνώντας τη μπάλα ανάμεσα από τα πόδια του αντιπάλου (αλλαγή ρόλων).</li> </ul>	<p>Να μπορούν τα παιδιά να ελέγχουν τη μπάλα.</p> <p>Να μπορούν τα παιδιά να ελέγχουν τη μπάλα κατά τη διάρκεια της ντρίμπλας.</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η συνεργασία.	<p><b>Σκυταλοδρομίες και παιχνίδι</b> <span style="float: right;"><b>11'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σκυταλοδρομίες με κοντρόλ της μπάλας.</li> <li>• Παιχνίδι (δίτερμα) χρησιμοποιώντας μόνο οδήγημα της μπάλας κοντρόλ και ντρίμπλα.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να παίζουν χρησιμοποιώντας τις γνωστές δεξιότητες.



## Μάθημα 2<sup>ο</sup>

**Σκοπός:** Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

**Θέμα:** Πάσα και προώθηση της μπάλας

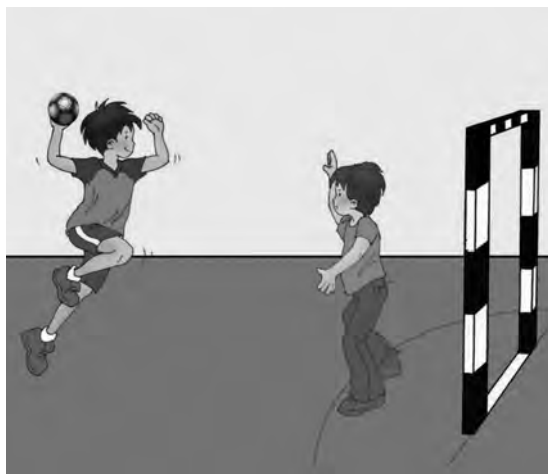
	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ευκινησία και ο συντονισμός μάτι /πόδι.	<p><b>Προετοιμασία</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε κάθε παιδί από μία μπάλα και ζητάει να τρέχουν, ελεύθερα στο χώρο, με προσεκτικό οδήγημα της μπάλας με όποιο πόδι θέλουν.</li> <li>Συνεχόμενο οδήγημα της μπάλας με το ένα πόδι μέσα σε κύκλο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τα παιδιά σταματάνε τη μπάλα με το πέλμα και συνεχίζουν να κάνουν το οδήγημα με το άλλο πόδι.</li> <li>Πέταγμα της μπάλας στον αέρα και σταμάτημα με το μηρό, το κουντεπιέ ή το πέλμα.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να τρέχουν χωρίς να χάνουν τη μπάλα.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί ο συντονισμός και η επικοινωνία.  Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού και ελέγχου της μπάλας.	<p><b>Πάσα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού.</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ζευγάρια σε απόσταση 10μ. το ένα απέναντι από το άλλο, με μια μπάλα. Το ένα παιδί κάνει πάσα τη μπάλα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού του χωρίς μετακίνηση ενώ το άλλο τη σταματά με το πέλμα.</li> <li>Επανάληψη της ίδιας άσκησης με γρήγορη μετακίνηση προς τη μπάλα.</li> </ul> <p>Επανάληψη των παραπάνω ασκήσεων με το άλλο πόδι.</p> <p><b>Πάσα με το εξωτερικό μέρος του ποδιού</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span></p> <p>Επανάληψη των παραπάνω ασκήσεων. Η πάσα να γίνεται με το εξωτερικό μέρος του ποδιού ή με το κουντεπιέ.</p> <p><b>Πάσα με μετακίνηση</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span></p> <p>Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα ζευγάρια να απομακρθούν 20μ. το ένα από το άλλο. Πραγματοποιούν 10μ. οδήγημα και στη συνέχεια χωρίς σταμάτημα της μπάλας πραγματοποιούν μεταβίβαση στο ζευγάρι τους με το εσωτερικό και μετά με το εξωτερικό μέρος του ποδιού και επιστρέφουν στη θέση τους.</p> <p><b>Ντρίπλες</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span></p> <p>Όπως στην προηγούμενη άσκηση, με τη διαφορά ότι τα παιδιά τώρα πραγματοποιούν ντρίπλες με συνεχόμενες προσποιήσεις μέχρι τη μέση της απόστασης και μετά μεταβιβάζουν απέναντι με το εσωτερικό μέρος του ποδιού και επιστρέφουν στη θέση τους.</p>	Να μπορούν τα παιδιά να κάνουν πάσα.  Να μπορούν τα παιδιά να κάνουν ντρίπλες
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η συνεργασία	<p><b>Σκυταλοδρομίες και παιχνίδι</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span></p> <p>Χωρίζουμε τα παιδιά σε 4 ομάδες, τοποθετώντας τη μια ομάδα απέναντι από την άλλη σε απόσταση 10μ. περίπου. Σε κάθε ομάδα δίνουμε μια μπάλα. Με το παράγγελμα τα παιδιά πραγματοποιούν συνεχόμενες μεταβιβάσεις χωρίς σταμάτημα της μπάλας. Η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη κερδίζει ένα βαθμό.</p> <p><b>Παιχνίδι</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span></p> <p>Χωρίζουμε τα παιδιά σε τετράδες και τα βάζουμε να παίξουν “κοροΐδο” με σταμάτημα της μπάλας και μεταβίβαση μέσα σ’ έναν περιορισμένο χώρο. Το παιδί που θα χάσει την μπάλα γίνεται “κοροΐδο”, ενώ το άλλο ενσωματώνεται στην υπόλοιπη ομάδα.</p>	Να μπορούν τα παιδιά να παίζουν χωρίς να χάνουν τον έλεγχο της μπάλας.

### Μάθημα 3<sup>ο</sup>

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Το σουτ

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα μεταβίβασης και ελέγχου της μπάλας.	<p><b>Μεταβίβασεις 7'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και στέκονται αντικριστά σε κοντινή απόσταση μεταξύ τους. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού αρχίζουν μεταβιβάσεις της μπάλας με όλα τα μέρη του ποδιού.</li> <li>• Οδήγημα της μπάλας με συνεχή αλλαγή θέσεων σε συγκεκριμένο χώρο.</li> <li>• Το ένα παιδί πετά την μπάλα στον αέρα και το άλλο προσπαθεί να τη σταματήσει και στη συνέχεια να του μεταβιβάσει την μπάλα.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν βασικές θεμελιώδεις κινήσεις.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού και ελέγχου της μπάλας.</p> <p>Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας.</p>	<p><b>Σουτ 7'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες. Κάθε ομάδα στέκεται απέναντι από μια εστία. Τα παιδιά το ένα πίσω από το άλλο και σε απόσταση 20 μ. από την εστία, πραγματοποιούν ελεύθερα οδήγημα της μπάλας στην ευθεία και μετά σουτάρουν με το κουντεπιέ.</li> <li>• Από την ίδια αρχική θέση τα παιδιά κάνουν κοντρόλ ανάμεσα από κώνους και σουτάρουν στην εστία.</li> <li>• Τα παιδιά κάνουν ντρίμπλα με προσποιήσεις και μετά σουτάρουν στην εστία.</li> </ul> <p><b>Διαγώνια σουτ 7'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να σταθούν διαγώνια της εστίας, και αφού κάνουν κοντρόλ ανάμεσα από κώνους οι οποίοι είναι σε διάταξη ζιγκ-ζαγκ, σουτάρουν διαγώνια στην εστία.</li> <li>• Ζευγάρια: Στέκονται σε δυο σειρές, η μια δίπλα στην άλλη, σε απόσταση περίπου 10μ. μεταξύ τους και με κοινό μέτωπο προς την εστία. Τα παιδιά οδηγούν τη μπάλα με διαγώνιες πάσες στην εστία και από μια μικρή απόσταση σουτάρουν στην εστία.</li> </ul> <p><b>Κοντρόλ-σέντρα-πλασέ 6'</b></p> <p>Τα ζευγάρια με αρχική θέση όπως πριν κάνουν διαγώνιες πάσες με τη διαφορά ότι το παιδί το οποίο βρίσκεται δεξιά της πλάγιας γραμμής θα κάνει 3-4 κοντρόλ και μετά θα πραγματοποιήσει σέντρα προς το συμμαθητή του, ο οποίος θα κάνει πλασέ προς την εστία.</p> <p><b>Σουτ σε συγκεκριμένο στόχο. 7'</b></p> <p>Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυο ομάδες και τοποθετούμε τη μια δίπλα από την άλλη, σε απόσταση 10μ. μεταξύ τους. Ρίχνουμε την μπάλα στο κέντρο και κάθε φορά φεύγει ένα παιδί από κάθε ομάδα. Το παιδί το οποίο θα φτάσει πρώτο στην μπάλα κάνει και το σουτ σε συγκεκριμένο στόχο.</p>	<p>Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες.</p> <p>Να μπορούν τα παιδιά να σουτάρουν στην εστία.</p> <p>Να μπορούν τα παιδιά να σουτάρουν κάτω από ειδικές συνθήκες.</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η συνεργασία.	<p><b>Παιχνίδι 11'</b></p> <p>Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να χωριστούν σε δύο ομάδες και να παίξουν παιχνίδι με δύο τέρματα. Τα προτρέπει να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν στην πράξη όλα τα τεχνικά στοιχεία τα οποία έχουν μάθει μέχρι τώρα δηλαδή, (οδήγημα της μπάλας, κοντρόλ, ντρίπλα, πάσα και σουτ).</p>	Να μπορούν τα παιδιά να παίζουν δίτερμα.



### Χειροσφαίριση

Η χειροσφαίριση είναι άθλημα το οποίο συνδυάζει με επιτυχία το τρέξιμο, το άλμα, τη ρίψη και την έντονη σωματική επαφή με το συμπαίκτη. Είναι δηλαδή ένα πολυσύνθετο άθλημα, εν τούτοις στην αρχική του μορφή μπορεί να γίνει πολύ απλό, κατανοητό και εύκολο στην αφομοίωσή του. Το μίνι χάντμπολ με τα δικά του χαρακτηριστικά είναι προσαρμοσμένο στις δυνατότητες των παιδιών των 8-12 ετών. Η μεθοδική διδασκαλία του μίνι χάντμπολ περιλαμβάνει:

- Βασικές θέσεις και μετακινήσεις
- Υποδοχή και κράτημα της μπάλας
- Πάσα
- Ντρίμπλα
- Σουτ
- Απλές μορφές παιχνιδιού

## Μάθημα 1°

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Ο χειρισμός της μπάλας

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας.	<b>Προετοιμασία</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span> Τα παιδιά τρέχουν με αργό και ήρεμο ρυθμό γύρω –γύρω στο γήπεδο και κρατούν από μία μπάλα στα χέρια, την οποία περιστρέφουν γύρω από την μέση τους.	Να μπορούν τα παιδιά να πιάσουν τη μπάλα.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας.  Να αναπτυχθεί η συνεργασία και ο κινητικός συντονισμός.	<b>Χειρισμός της μπάλας – απλή πάσα</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Ομάδες των τριών παιδιών σε σχήμα τριγώνου και σε απόσταση 2 μέτρων το ένα παιδί από το άλλο. Τα δύο παιδιά έχουν μπάλες και κάνουν πάσα εναλλάξ στο τρίτο, το οποίο τους επιστρέφει την μπάλα. (Αλλαγή ρόλων). <b>Εκμάθηση του πιασίματος της μπάλας και της απλής πάσας</b> Τα τρία παιδιά στη σειρά και σε απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο. Ο μεσαίος δεν έχει μπάλα, γυρίζει αριστερά και δεξιά και δέχεται εναλλάξ πάσες από τους δύο άλλους τις οποίες επιστρέφει. Αλλαγή ρόλων. <b>Εκμάθηση του πιασίματος και της πάσας σε κίνηση</b> <span style="float: right;"><b>17'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες αντιμέτωπες επί ενός ζυγού. Οι δύο ομάδες απέχουν 2 μέτρα μεταξύ τους. Η μία ομάδα έχει μπάλες και κινείται προς τα εμπρός δίπλα από την άλλη ομάδα (σε απόσταση 3 μ.) η οποία είναι σταθερή και χωρίς μπάλες. Τα παιδιά της ομάδας η οποία κινείται κάνουν πάσα σε κάθε ένα παιδί της σταθερής ομάδας και επιστρέφουν στη θέση τους. Αλλαγή ρόλων μετά από τρεις επαναλήψεις. ● Εκτελείται η ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι η ομάδα που κινείται χρησιμοποιεί πλάγια μετακίνηση. ● Ζευγάρια με μία μπάλα. Τρέξιμο ελεύθερα στο γήπεδο και εναλλαγή της μπάλας (15 πάσες το κάθε ζευγάρι).	Να μπορούν τα παιδιά να κάνουν πάσα με το ένα χέρι.  Να μπορούν τα παιδιά να πιάσουν και να πετούν τη μπάλα εν κινήσει.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η συνεργασία σε απλές προσαρμοστικές δεξιότητες.	<b>Παιχνίδια</b> <span style="float: right;"><b>11'</b></span> ● Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα βρίσκεται στο μισό γήπεδο με μία μπάλα. Με το σφύριγμα τα παιδιά της κάθε ομάδας ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους. Κάθε παιδί που κάνει πάσα κάθεται στο έδαφος και νικήτρια είναι η ομάδα η οποία θα καθίσει πρώτη κάτω. ● Δύο παιδιά τοποθετούνται σε απόσταση 12-15 μ. από άλλα δύο παιδιά. Ανάμεσα στα παιδιά αυτά βρίσκονται τα υπόλοιπα παιδιά και προσπαθούν να μην κτυπηθούν από τις μπαλιές που ανταλλάσσουν τα δύο ζευγάρια. Τα παιδιά τα οποία χτυπά η μπάλα βγαίνουν από το παιχνίδι.	Να μπορούν τα παιδιά να κινούνται ελεύθερα στο γήπεδο και να ανταλλάσσουν πάσες.

**Σημείωση:** Δεν είναι απαραίτητο να έχουμε ακριβές μπάλες, μπορούμε να έχουμε πολλές πλαστικές, μία για κάθε παιδί.

**Μάθημα 2°**

**Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών**

**Θέμα: Ντρίμπλα και σουτ**

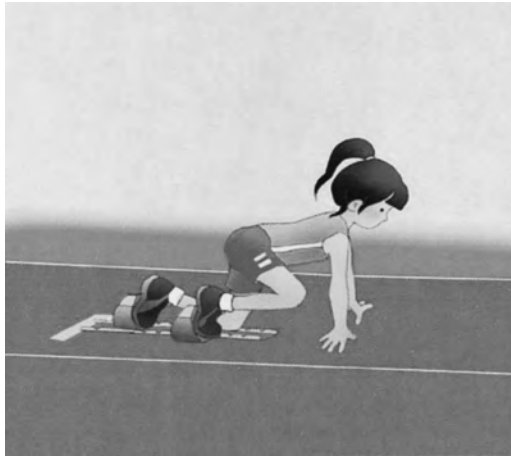
	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η συνεργασία.	<p><b>Προετοιμασία 7'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και παίζουν κυνηγητό σε περιορισμένο χώρο. Τα παιδιά προσπαθούν να αποφύγουν τους κυνηγούς παίρνοντας μία θέση 'ασυλία' (βαθύ κάθισμα, εδραία θέση).</li> <li>• Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες, σχηματίζουν κύκλους και ανταλλάζουν πάσες. Ο κάθε κύκλος έχει στη μέση δύο 'κορσίδα', τα οποία προσπαθούν να κλέψουν τη μπάλα και να πάρουν τη θέση αυτού που την πέταξε.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να συνεργάζονται για να πετύχουν το στόχο τους.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας και της μετακίνησης.</p> <p>Να αναπτυχθεί ο συντονισμός μάτι /χέρι.</p> <p>Να αναπτυχθεί ο συντονισμός μάτι /χέρι σε μετακίνηση.</p>	<p><b>Ντρίμπλα 8'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά κάνουν ζιγκ-ζαγκ και οκτάρια ανάμεσα σε κώνους.</li> <li>• Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες οι οποίες τοποθετούνται ανά δύο αντιμέτωπες (απόσταση 8μ.) έτοιμες για σκυταλοδρομία. Οι πρώτοι τριπλάρουν μέχρι απέναντι, δίνουν τη μπάλα και πηγαίνουν τελευταίοι.</li> </ul> <p><b>Σουτ χωρίς μετακίνηση 6'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά τοποθετούνται σε δύο σειρές απέναντι από το τέρμα και σε απόσταση 6 μέτρων. Οι πρώτοι από κάθε σειρά εκτελούν σουτ χωρίς μετακίνηση, μαζεύουν τη μπάλα τους και πηγαίνουν τελευταίοι στη σειρά τους.</li> <li>• Η ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι τώρα στέκονται 9 μέτρα μακριά από το τέρμα και εκτελούν σουτ μετά από τρία βήματα.</li> </ul> <p><b>Σουτ με μετακίνηση 7'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά τοποθετούνται σε μία σειρά το ένα πίσω από το άλλο, απέναντι από το τέρμα. Τρέχουν ελεύθερα προς το τέρμα δέχονται πάσα από τον εκπαιδευτικό και εκτελούν σουτ προς το τέρμα.</li> <li>• Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες Α και Β. Η ομάδα Α έχει μπάλες. Οι πρώτοι μετά από 3-4 πάσες σουτάρουν στο τέρμα. Ο Α σουτάρει πρώτα και πηγαίνει στη σειρά Β, ο δε Β παίρνει τη μπάλα και πηγαίνει στο τέλος της σειράς Α.</li> </ul> <p><b>Σουτ με πασαδόρο 6'</b></p> <p>Η ίδια διάταξη με τη διαφορά ότι τώρα έχουμε μπάλες και στις δύο σειρές. Τα παιδιά μετά από πάσα σε ένα πασαδόρο ξαναπαίρνουν τη μπάλα απ' αυτόν και σουτάρουν προς το τέρμα.</p>	<p>Να μπορούν τα παιδιά να ελίσσονται με τη μπάλα.</p> <p>Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν σουτ με ή χωρίς κίνηση.</p> <p>Να μπορούν τα παιδιά να κάνουν σουτ μετά από εκτέλεση άλλων τεχνικών ενεργειών.</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί ο συντονισμός και η συνεργασία με την ομάδα.	<p><b>Παιχνίδια 11'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και παρατάσσονται η μία απέναντι στην άλλη σε απόσταση 15-20μ. Στόχος του παιχνιδιού είναι να σημαδέψουν μία μπάλα μπάσκετ που βρίσκεται στο κέντρο ανάμεσά τους. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα σπρώξει τη μπάλα προς την αντίπαλη τελική γραμμή χρησιμοποιώντας τις μπάλες της.</li> <li>• Η μία ομάδα έχει τη μπάλα και προσπαθεί ν' αλλάξει πάσες, ενώ η άλλη ομάδα προσπαθεί να την 'κλέψει'. (Μπορούμε να προσθέσουμε και ορισμένους κανονισμούς της χειροσφαίρισης.)</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να σημαδεύουν το τέρμα.

Μάθημα 3<sup>ο</sup>

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Ντρίμπλα, πάσα και σουτ

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού μάτι /χέρι.	<b>Προετοιμασία</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα παιδιά προετοιμάζουν τα άνω άκρα με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού.</li> <li>● Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και τοποθετούνται απέναντι από ισάριθμα αθλητικά όργανα τα οποία καλούνται να σημαδέψουν.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να πετούν τη μπάλα.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας και η ευκινησία.  Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας και ο συντονισμός μάτι/ χέρι.  Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας και η ευκινησία.	<b>Τρίπλα και σουτ</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span> Τα παιδιά είναι σε μία σειρά, σε απόσταση 15 μέτρων από το τέρμα με μια μπάλα στα χέρια. Το πρώτο ξεκινά κάνει ντρίμπλα και περνά ανάμεσα από τους 4 κώνους οι οποίοι είναι τοποθετημένοι μεταξύ των παιδιών και του τέρματος, δίνει πάσα στον πασαδόρο ξαναπαίρνει τη μπάλα και σουτάρει στο τέρμα. Μαζεύει τη μπάλα του και πηγαίνει στο τέλος της σειράς.  <b>Πάσα και σουτ</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο σειρές και παρατάσσονται η μία αριστερά του τέρματος και η άλλη δεξιά με μέτωπο προς τον πασαδόρο που βρίσκεται ανάμεσα στη σέντρα και στη γραμμή ελεύθερης ρίψης. Οι πρώτοι ξεκινούν με ντρίμπλα, κάνουν μία περιστροφή γύρω από ένα σημιαίκι, πασάρουν στον πασαδόρο ξαναπαίρνουν τη μπάλα, γυρίζουν και σουτάρουν προς το τέρμα.  <b>Τρίπλα και σουτ με τερματοφύλακα</b> <span style="float: right;"><b>6'</b></span> Τα παιδιά είναι σε μία σειρά στη γωνία του γηπέδου με μια μπάλα το κάθε ένα με μέτωπο προς τη σέντρα. Το πρώτο δίνει πάσα στον τερματοφύλακα και ξεκινά τρέχοντας, υποδέχεται τη μπάλα στο κέντρο του γηπέδου και πλάγια από τον τερματοφύλακα ντρίμπλάρει και μόλις φθάσει στα 6-7 μέτρα σουτάρει στον άλλον τερματοφύλακα.  <b>Σουτ με τερματοφύλακα</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span> Τα παιδιά είναι σε δύο σειρές αριστερά και δεξιά του ενός τέρματος. Οι πρώτοι ξεκινούν τρέχοντας ανταλλάσσουν πάσες και σουτάρει ο ένας στον απέναντι τερματοφύλακα 1. Μαζεύουν τη μπάλα και επιστρέφουν ανταλλάσσοντας πάσες. Σουτάρει ο άλλος στον τερματοφύλακα 2. Ακολουθεί το δεύτερο ζευγάρι κ.ο.κ.	Να μπορούν τα παιδιά να κάνουν σουτ από όρθια θέση μετά από ελιγμούς με τη μπάλα.  Να μπορούν τα παιδιά να πιάνουν την μπάλα η οποία έρχεται από μακριά και να κάνουν σουτ.  Να μπορούν τα παιδιά να συνεργάζονται με ταχύτητα και να σουτάρουν.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η συνεργασία μεταξύ των παιδιών.	<b>Παιχνίδι με ομάδες</b> <span style="float: right;"><b>11'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες των τεσσάρων και παίζουν σε ένα τέρμα, χρησιμοποιώντας όλα τα τεχνικά στοιχεία τα οποία γνωρίζουν μέχρι τώρα. Οι κανονισμοί είναι προσαρμοσμένοι στις ικανότητες των παιδιών και στο μισό γήπεδο.	Να μπορούν τα παιδιά να παίζουν με κανονισμούς προσαρμοσμένους στις ικανότητές τους.



### **Κλασσικός Αθλητισμός**

Ένα από τα βασικότερα και αποτελεσματικότερα μέσα της Φυσικής Αγωγής είναι ο κλασικός αθλητισμός. Για να είναι όμως αποτελεσματικότερη η διδασκαλία ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να ακολουθεί ορισμένους κανόνες κατά το σχεδιασμό και τη διδασκαλία του μαθήματος.

Η μεθοδική διδασκαλία των αγωνισμάτων να έχει μορφή παιγνιώδη και απλουστευμένη, να στηρίζεται στη πολυπλευρικότητα και στη δημιουργική σκέψη των εκπαιδευτικών, οι οποίοι θα βρουν τον τρόπο για έναν ελεύθερο διδακτικό σχεδιασμό. Αρχικά, να εισάγουν τα παιδιά, στο τρέξιμο, το άλμα και τη ρίψη με απλές ασκήσεις, διότι αποτελούν βασικά κινητικά στοιχεία σε μεγάλο αριθμό αγωνισμάτων. Ταυτόχρονα, η πολύπλευρη αυτή καλλιέργεια των βασικών δεξιοτήτων θα βοηθήσει αργότερα τα παιδιά να μνηθούν αβίαστα, ελεύθερα, δημιουργικά και ευχάριστα στα αγωνίσματα του στίβου. Ωστόσο, για την καλύτερη εφαρμογή του σχεδιασμού ο εκπαιδευτικός πρέπει να έχει υπόψη του τα παρακάτω :

- Οι ασκήσεις εκτελούνται κυρίως σε μικρές ομάδες.
- Ο εκπαιδευτικός δεν χάνει τον έλεγχο του ρυθμού του μαθήματος και την εποπτεία των μαθητών.
- Όλα τα στοιχεία τα οποία αναφέρονται στην απόσταση, τον ρυθμό και τη διάρκεια της άσκησης διατυπώνονται με σαφήνεια και κατανοητό τρόπο.

## Δρόμοι ταχύτητας

Οι δρόμοι ταχύτητας είναι από τα πλέον ενδιαφέροντα και αγαπητά αγωνίσματα. Τα παιδιά ενθουσιάζονται ιδιαίτερα με τους δρόμους ταχύτητας και επιζητούν να διαγωνίζονται. Το τρέξιμο είναι μία φυσική κίνηση και αποτελεί τον καθημερινό τρόπο μετακίνησης των παιδιών. Ο σχεδιασμός του εκπαιδευτικού πρέπει να αναπτύξει τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών με παιγνιώδη τρόπο μέσα από τις βασικές μορφές των δρόμων ταχύτητας. Η επίδοση στους δρόμους ταχύτητας καθορίζεται από την ταχύτητα αντίδρασης, τη δύναμη στο σπριντ (ταχυδύναμη), την ταχύτητα ενεργειών και την αντοχή στο σπριντ (η οποία δεν πρέπει να εφαρμόζεται στα παιδιά του δημοτικού σχολείου). Ακολουθεί η παρουσίαση δύο ενδεικτικών ωριαίων μαθημάτων, στα οποία κυριαρχεί το παιχνίδι, μέσα από το οποίο μπορούμε να μεταδώσουμε τα βασικότερα στοιχεία της τεχνικής των δρόμων ταχύτητας.

## Δρόμοι αντοχής

Επειδή δεν είναι εύκολο να παρουσιάσουμε στους μαθητές τους δρόμους αντοχής με παιγνιώδη και ψυχαγωγικό τρόπο, είναι φυσικό να μην τους προσελκύουν στην πρακτική τους εφαρμογή. Τα πλεονεκτήματα ωστόσο των δρόμων αντοχής τόσο στη διατήρηση και βελτίωση της υγείας, όσο και στην αποκατάστασή της είναι μεγάλα, χάρη στην ευεργετική τους επίδραση στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα των παιδιών και των νέων γενικότερα. Τα οφέλη από την ενασχόληση αυτή πρέπει να αποτελέσουν ισχυρό κίνητρο για τους νέους να ασχοληθούν και με το είδος αυτό των δρόμων. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να πείσει τα παιδιά να αγαπήσουν τους δρόμους μικρής και μεσαίας έντασης, μέσα από ενδιαφέρουσες ασκήσεις χωρίς συναγωνιστικό χαρακτήρα και αγώνες.



## Μάθημα 1<sup>ο</sup>

**Σκοπός:** Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων του Κλασσικού Αθλητισμού.

**Θέμα:** Δρόμοι ταχύτητας

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί στα παιδιά η γρήγορη αντίδραση.	<p><b>Προετοιμασία</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κυνηγητό. Ορίζεται ένα παιδί ως 'κυνηγός' και όλοι οι άλλοι προσπαθούν να τον αποφύγουν. Όταν ο 'κυνηγός' αγγίξει κάποιο παιδί, τότε αλλάζουν ρόλους και συνεχίζεται το κυνηγητό.</li> <li>Πιασμένοι ανά 2 από τους ώμους προσπαθεί ο ένας να πατήσει τον άλλο (το πατητήρι).</li> <li>Από το βαθύ κάθισμα με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού εκτελούν μια αναπήδηση προς τα πάνω με τα χέρια στην ανάταση (το ελατήριο).</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να αντιδρούν γρήγορα.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ευκίνησια και η ταχύτητα.  Να αναπτυχθεί η συνεργασία και ο κινητικός συντονισμός.	<p><b>Ο φύλακας</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες οι οποίες τοποθετούνται στις 4 γωνίες του γηπέδου και ένα παιδί ορίζεται ως 'φύλακας'. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού οι ομάδες κινούμενες διαγώνια αλλάζουν γωνίες ενώ ταυτόχρονα προσπαθούν να προφυλακτούν από το 'φύλακα'. Κάθε ομάδα χάνει τόσους βαθμούς ανάλογα με το πόσα παιδιά έπιασε ο φύλακας.</p> <p><b>Οι κυνηγοί</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε 3 ομάδες εκ των οποίων η Α και Β ομάδα παρατάσσονται η μία απέναντι από την άλλη σε απόσταση 15 μέτρων. Ανάμεσα στις δύο ομάδες κινείται η Γ ομάδα (οι κυνηγοί). Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τα παιδιά της Α ομάδας προσπαθούν να περάσουν απέναντι χωρίς να τους πιάσουν οι 'κυνηγοί'. Κάθε παιδί της Α ομάδος το οποίο πιάνεται πηγαίνει στην ομάδα Β. Τα παιδιά τα οποία περνούν χωρίς να πιαστούν έχουν δικαίωμα να πάρουν πίσω ένα παιδί ο καθένας από τα παιδιά τα οποία ήταν στην ομάδα τους αλλά έχουν πιαστεί. Αμέσως μετά ξεκινά η ομάδα Β κ.ο.κ.</p> <p><b>Σκυταλοδρομία.</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ισάριθμες ομάδες οι οποίες τοποθετούνται η μία δίπλα στην άλλη και σε απόσταση 2 μέτρων μεταξύ τους. Απέναντι στις ομάδες και σε απόσταση 10-15 μ. χαράσσουμε μία γραμμή στο έδαφος. Οι πρώτοι κάθε ομάδας κρατούν από μία σκυτάλη και με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τρέχουν όσο πιο γρήγορα μπορούν, πατούν τη γραμμή απέναντι και επιστρέφουν για να δώσουν τη σκυτάλη στους δεύτερους κ.ο.κ.</p>	Να μπορούν τα παιδιά να κινούνται γρήγορα και αποτελεσματικά.  Να μπορούν τα παιδιά να συνεργάζονται ως ομάδα.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η ευκίνησια.	<p><b>Παιχνίδι ταχύτητας</b> <span style="float: right;"><b>11'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες οι οποίες τοποθετούνται η Α πιο μπροστά από την Β σε απόσταση 5-8 μ. μεταξύ τους. Η Α ομάδα στέκεται όρθια, ενώ η Β είναι σε ημιγόνατιση. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού ξεκινούν ταυτόχρονα να τρέχουν και οι δύο ομάδες προς τη γραμμή τερματισμού η οποία βρίσκεται 30 μ. μακριά και τα παιδιά της Β ομάδας. Τα παιδιά της Β ομάδας προσπαθούν να πιάσουν τα παιδιά της Α ομάδας. Κάθε παιδί έχει δικαίωμα να πιάσει μόνο έναν αντίπαλο και η ομάδα συγκεντρώνει τόσους βαθμούς όσοι και οι παίκτες οι οποίοι πιάστηκαν. Συχνά διαλείμματα και αλλαγές ρόλων.</p>	Να μπορούν τα παιδιά να τρέχουν γρήγορα.

## Μάθημα 2<sup>ο</sup>

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων του Κλασσικού Αθλητισμού.

Θέμα: Δρόμοι ταχύτητας

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να αναπτυχθεί ο κινητικός συντονισμός και η ευκινησία.	<p><b>Προετοιμασία</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζευγάρια: Το ένα παιδί τρέχει μπροστά ενώ το άλλο το ακολουθεί. Το πρώτο παιδί όποτε θέλει σταματά με τα πόδια στη διάσταση και το δεύτερο περνάει μέσα από τα πόδια του πρώτου, γίνεται πρώτος και το παιχνίδι συνεχίζεται.</li> <li>• Η ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι τώρα ο πρώτος λυγίζει τα γόνατα και στηρίζει τα χέρια του στο έδαφος, ενώ ο δεύτερος στηρίζεται στη πλάτη του πρώτου και περνάει από πάνω του.</li> </ul>	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με το ζευγάρι του.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ	Να αναπτυχθεί η οπτική αντίληψη και η ευκινησία.  Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η δεξιότητα μετακίνησης με τρέξιμο.	<p><b>Δρομικές ασκήσεις και σκυταλοδρομίες</b> <span style="float: right;"><b>8'</b></span></p> <p>Σκυταλοδρομία μεταξύ δύο ή περισσότερων ομάδων. Στη διαδρομή κάθε ομάδας η οποία ορίζεται από τον εκπαιδευτικό έχουν τοποθετηθεί διάφορα αντικείμενα έτσι ώστε τα παιδιά να κάνουν ελιγμούς και να επιστρέφουν για να φύγει ο επόμενος.</p> <p><b>Κυνηγητό σε κύκλο</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά σχηματίζουν ένα μεγάλο κύκλο και έχουν μέτωπο στο κέντρο. Αριθμούν από το 1 μέχρι το 4. Με την εκφώνηση ενός αριθμού από το 1 έως το 4, τα παιδιά με τον αριθμό αυτόν ξεκινούν να τρέχουν εξωτερικά του κύκλου μέχρι να φτάσουν ξανά στη θέση τους. Στόχος είναι το κάθε παιδί να πιάσει τον προπορευόμενο χωρίς να πιαστεί από τον επόμενο.</li> <li>• Εκτελείται το ίδιο παιχνίδι αλλά τώρα τα παιδιά τα οποία τρέχουν με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού κάνουν μεταβολή και κυνηγάνε αυτούς που τους κυνηγούσαν.</li> </ul> <p><b>Κυνηγητό με 4 ομάδες</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <p>Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες και κάθε ομάδα παρατάσσεται σε μία από τις τέσσερις παράλληλες γραμμές Α, Β, Γ, Δ, που είναι χαραγμένες στο έδαφος και απέχουν η μία από την άλλη 4 μέτρα. Η γραμμή τερματισμού απέχει από την γραμμή Α 25 μέτρα. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού ξεκινούν τρέξιμο όλα τα παιδιά και των τεσσάρων ομάδων με κατεύθυνση τον τερματισμό. Σκοπός κάθε παιδιού είναι να πιάσει τον μπροστινό του χωρίς να πιαστεί από τον επόμενο. Κάθε ομάδα παίρνει τόσους βαθμούς, όσα παιδιά πιάνει. Σε κάθε επανάληψη γίνεται και αλλαγή της θέσης των ομάδων στις διάφορες γραμμές.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να κάνει ελιγμούς ενώ τρέχει.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να συντονίζει το ακουστικό ερέθισμα με το τρέξιμο.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 22.</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></li> </ul>	

### Μάθημα 3<sup>ο</sup>

Σκοπός: Εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων του Κλασσικού Αθλητισμού.

Θέμα: Δρόμος αντοχής

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η οπτική αντίληψη και η ευλυγισία.	<b>Προετοιμασία με τρέξιμο</b> <b>10'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα παιδιά τρέχουν με αργό και ήρεμο ρυθμό ελεύθερα στο χώρο έτσι ώστε να ελίσσονται μεταξύ τους και να αποφεύγουν την επαφή.</li> <li>● Τα μισά παιδιά στέκονται ακίνητα και σκόρπια στο χώρο. Τα υπόλοιπα τρέχουν ανάμεσα και γύρω τους. Συχνή αλλαγή ρόλων.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν απλές προσαρμοστικές ασκήσεις.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα από τα παιδιά του χειρισμού ενός αντικειμένου και ο συνδυασμός του με κίνηση.  Να αναπτυχθεί η ισορροπία και η συνεργασία.	<b>Κυνηγητό</b> <b>6'</b> Κυνηγητό σε μικρές ομάδες των 10 παιδιών σε περιορισμένο χώρο. Κάθε παιδί έχει έναν αριθμό από το ένα έως το δέκα. Ο εκπαιδευτικός φωνάζει τον αριθμό του «κυνηγού» έτσι ώστε να κυνηγήσουν όλα τα παιδιά.  <b>Έλεγχος της μπάλας</b> <b>6'</b> Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 4 παιδιών με μια μπάλα ανά ομάδα. Σε κάθε ομάδα οι 2 στέκονται αντιμέτωποι των άλλων 2 και σε απόσταση 6-8 μέτρων. Κάθε παιδί μεταβιβάζει τη μπάλα απέναντι στο συμπαίκτη του και πηγαίνει με χαλαρό τρέξιμο εκεί. Νικήτρια είναι η ομάδα η οποία δεν θα χάσει τον έλεγχο της μπάλας (μεταβίβαση με κύλισμα ή σκαστή πάσα στήθους ή πάσα με το πόδι).  <b>Πάσες στήθους</b> <b>6'</b> Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες. Η μία ομάδα παίρνει τη μπάλα με κλήρωση και μετακινείται συνεχώς (σε μεγάλο και οριοθετημένο χώρο) κάνοντας πάσες στήθους προσπαθώντας να μη τη χάσει. Η άλλη ομάδα προσπαθεί να κλέψει τη μπάλα και να τη διατηρήσει στη κατοχή της.  <b>Σκυταλοδρομία με νερό</b> <b>7'</b> Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες και παρατάσσονται σε δύο γραμμές η μία δίπλα στην άλλη έτσι ώστε οι 2 πρώτοι να κρατούν από ένα μικρό δοχείο γεμάτο νερό. Κάθε παιδί πρέπει να τρέξει μία διαδρομή 15 μέτρων και να επιστρέψει για να δώσει το δοχείο στο επόμενο παιδί. Στόχος είναι τα παιδιά να τρέχουν σιγά και προσεκτικά ώστε να μη χύσουν το νερό. Νικήτρια είναι η ομάδα με το περισσότερο νερό στο δοχείο μετά από 3' τρέξιμο.	Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν δρομικές ασκήσεις παίζοντας.  Να μπορούν τα παιδιά να ισορροπούν και να συνεργάζονται με την ομάδα.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η αντοχή και η συνεργασία.	<b>Σκυταλοδρομίες</b> <b>10'</b> Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες ανάλογα με το άθλημα το οποίο θα ήθελαν να παίξουν, δηλαδή ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή χάντμπολ.	Να μπορούν τα παιδιά να παίζουν κινούμενα συνεχώς.

## Μάθημα 4<sup>ο</sup>

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων του Κλασσικού Αθλητισμού

Θέμα: Δρόμος αντοχής

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να προετοιμασθούν τα παιδιά.	<b>Παίζω σχοινάκι</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρέξιμο γύρω από το γήπεδο κάνοντας σχοινάκι.</li> <li>• Τα παιδιά κάνουν επιτόπου αναπηδήσεις με το σχοινάκι με διάφορους τρόπους.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να είναι έτοιμα για πιο έντονες ασκήσεις.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η αντοχή.  Να αναπτυχθεί η αντοχή σε ομοιογενείς ομάδες.	<b>Αντοχή και παιχνίδι</b> <span style="float: right;"><b>27'</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να χωριστούν σε τέσσερις ομάδες και τοποθετούνται στις γωνίες ενός τετραγώνου πλευράς 30-50 μέτρων. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τα παιδιά τρέχουν χαλαρά προς την ίδια κατεύθυνση ώσπου φτάνουν στην επόμενη γωνία κ.ο.κ.</li> <li>• Οι ίδιες ομάδες τοποθετούνται στη γωνία ενός ισοσκελούς τριγώνου πλευράς 30-50 μέτρων. Με το παράγγελμα τα παιδιά τρέχουν χαλαρά προς τη δεύτερη γωνία και μετά προς την τρίτη γωνία, στη συνέχεια περπατούν ώσπου φτάνουν στην πρώτη γωνία.</li> <li>• Τα παιδιά παραμένουν στις ίδιες ομάδες. Η Α ομάδα τοποθετείται στη γωνία ενός τετραγώνου πλευράς 50 μέτρων. Με το παράγγελμα κινείται χαλαρά προς την δεύτερη γωνία όπου πρέπει να φθάσει σε 15''. Εν συνεχεία στη τρίτη γωνία (30''), στη τέταρτη (45'') και να τερματίσει σε 60''. Μετρούν αμέσως τους σφυγμούς τους και κατατάσσονται σε ομοιογενείς ομάδες. Το ίδιο γίνεται και με τα παιδιά των άλλων ομάδων. Έχουμε πλέον ομάδες ιδίων δυνατοτήτων.</li> <li>• Επαναλαμβάνουμε τις ασκήσεις προσαρμόζοντάς τις στα νέα στοιχεία.</li> <li>• Καθορίζουμε μία διαδρομή μήκους 300 μέτρων ή τριών στροφών στο προαύλιο. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομοιογενείς ομάδες και τοποθετούνται έτσι ώστε να τρέξει η Α ομάδα 300 μ., η Β 280 μ. και η Γ 250 μ. Ξεκινούν ταυτόχρονα από διαφορετικά σημεία και τερματίζουν όλοι μαζί στο ίδιο σημείο. Χρόνος διαδρομής για όλες τις ομάδες ο ίδιος (π.χ. 2').</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να τρέχουν δρόμους αντοχής.  Να μπορούν τα παιδιά να τρέχουν δρόμους αντοχής ανάλογα με τις δυνατότητές τους.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η αντοχή με παιχνίδια.	<b>Σκυταλοδρομίες και παιχνίδι</b> <span style="float: right;"><b>11'</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σκυταλοδρομία</li> <li>• Εκτελείται η ίδια σκυταλοδρομία με τη διαφορά ότι παρεμβάλλονται εμπόδια στο δρόμο των παιδιών τα οποία πρέπει να αποφύγουν ελίσσόμενα (κώνοι, σημαιάκια, μπάλες, εμπόδια).</li> <li>• Κινηγητό στο γήπεδο όπου υπάρχουν διάσπαρτα διάφορα αθλητικά όργανα στα οποία όταν βρίσκεται ένα παιδί μέσα ή πάνω σε αυτό αποκτά «ασυλία» και δεν διώκεται παραμένοντας μόνο 3'' εντός ή επί του οργάνου (στεφάνια, τμήματα πλυνθίου, πάγκοι, στρώματα κ.α.). Ορίζουμε συχνά ένα παιδί ως «κυνηγό».</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να παίζουν τρέχοντας συνεχώς.

### Άλματα

Τα άλματα για τα παιδιά των 9-10 ετών είναι μια θαυμάσια κίνηση – ‘πτήση’ που τους δημιουργεί χαρά και ευφορία. Μέσα από τον αυθορμητισμό τους μπορούμε να δώσουμε στα παιδιά τους στόχους των αλμάτων, να διαφυλάξουμε τα κύρια στοιχεία τους και στη συνέχεια να τα αναπτύξουμε περισσότερο. Βασικός σκοπός είναι η γενική αλτική εξάσκηση, που έχει ως στόχο την ανάπτυξη της εκρηκτικότητας, της συναρμογής, της ταχύτητας και κατά δεύτερο λόγο της δύναμης.

Αυτό το οποίο παρακινεί τα παιδιά είναι η φάση της ‘πτήσης’ με την οποία ενθουσιάζονται και εντείνουν τις προσπάθειες τους μέσα από την ποικιλία των αλμάτων. Έτσι έχουμε άλματα με και χωρίς φορά, σε ύψος, σε μήκος, προς τα εμπρός, πλάγια, με το ένα και τα δύο πόδια στο πάτημα. Η ενασχόληση με τα άλματα έδειξε ότι το άλμα σε μήκος είναι πολύ πιο ευπρόσδεκτο από τα παιδιά επειδή είναι πιο απλό στη βασική του δομή σε σχέση με το άλμα σε ύψος. Ο δρόμοςφοράς, η εκτίναξη με το ένα πόδι και η οποιαδήποτε περιστροφή στο ύψος, απαιτούν «ειδική» αλτική ικανότητα σε σχέση με το τρέξιμο, το πάτημα και την ‘πτήση’ στο μήκος.

### Ρίψεις

Η ρίψη είναι μια φυσική δραστηριότητα που όλο και περισσότερο περιορίζεται στην καθημερινή ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Ο μαθητής των μεγαλουπόλεων έχει πολύ λιγότερες ευκαιρίες από το μαθητή του χωριού για να επιδοθεί στη ρίψη είτε ως ψυχαγωγικό παιχνίδι είτε ως φυσική άσκηση. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να δώσουμε νόημα στις ρίψεις, στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο, με στόχο να προσελκύσουμε το ενδιαφέρον των μαθητών. Να χρησιμοποιήσουμε παιχνίδια μέσα από τα οποία τα παιδιά να ρίξουν ένα μπαλάκι σε μια συγκεκριμένη κατεύθυνση, να δώσουν μια ιδιαίτερη τροχιά πτήσης, να βάλουν ‘σημάδι’, να το πετάξουν έτσι ώστε να μπορεί να το πιάσει κάποιος, να ξεπεράσει κάποιο ύψος κ.ά. Η πλέον γνώριμη μπάλα των παιδιών είναι κάποια μπάλα των αθλοπαιδιών, την οποία πρέπει να χρησιμοποιήσουμε στη πρώτη μας γνωριμία με τις ρίψεις. Επίσης μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ελαφρές πλαστικές ή ελαστικές μπάλες αποφεύγοντας τους κινδύνους τραυματισμών. Ένα σημαντικό θέμα είναι η οργάνωση του μαθήματος έτσι ώστε να υπάρχει έλεγχος του χώρου άσκησης και ασφάλεια ιδιαίτερα στις κλειστές αίθουσες.

Μάθημα 1<sup>ο</sup>

Σκοπός: Εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων του Κλασικού Αθλητισμού

Θέμα: Άλμα σε μήκος

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η κινητική έκφραση.	<b>Μιμητικές ασκήσεις</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να μετακινηθούν ελεύθερα στο χώρο μιμούμενα την κίνηση και την κραυγή ενός ζώου.</li> <li>● Τα παιδιά επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι το ζώο το οποίο θα επιλέξουν να μιμηθούν να έχει αλτικές ικανότητες.</li> </ul>	Να μπορεί το παιδί να εκφράζεται κινητικά.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η αλτική ικανότητα των παιδιών.	<b>Άλματα με στρώματα</b> <span style="float: right;"><b>6'</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τοποθετούμε τα στρώματα το ένα μετά το άλλο και σε απόσταση 0,80 του μέτρου, ζητάμε από τα παιδιά να τρέξουν πάνω στα στρώματα, χωρίς να πατήσουν στο έδαφος. (μικραίνουμε ή μεγαλώνουμε το κενό ανάμεσα στα στρώματα).</li> <li>● Εκτελείται η ίδια άσκηση, κάνοντας όμως μόνο ένα πάτημα πάνω σε κάθε στρώμα.</li> </ul> <b>Τρέξιμο και άλματα</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span> Τοποθετούμε διάφορα όργανα γύρω-γύρω στο γήπεδο και ζητάμε από τα παιδιά τρέχοντας σε μία γραμμή (αραιά), να πηδούν πάνω από τα όργανα αυτά. <b>Άλματα με πλινθία</b> <span style="float: right;"><b>8'</b></span> Τοποθετούμε στο έδαφος τις δύο πάνω φέτες του πλινθίου (ή δύο χοντρά στρώματα) και καλούμε τα παιδιά να τρέξουν να πατήσουν πριν από το πλινθίο και ν' ανέβουν πάνω σ' αυτό. Στη συνέχεια να επιστρέψουν στη θέση τους. <b>Παραλλαγή</b> Τα παιδιά εκτελούν την ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι τώρα χρησιμοποιούμε στρώματα πάνω στα οποία έχουμε χαράξει γραμμές (ζώνες). Τα παιδιά τρέχουν πατούν πριν από τα στρώματα και προσγειώνονται με τα δύο πόδια πρώτα στη ζώνη 1, μετά στη ζώνη 2 και τέλος όσο μπορούν πιο μακριά. <b>Σκυταλοδρομία</b> <span style="float: right;"><b>9'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και τοποθετούνται οι δύο στο κέντρο του γηπέδου, η μία ομάδα δίπλα στην άλλη, έχοντας από ένα στρώμα δίπλα τους και οι άλλες δύο απέναντι σε απόσταση 15 μέτρων έχοντας επίσης στρώματα δίπλα τους. Οι πρώτοι με το σύνθημα ξεκινούν γρήγορα, πατούν πριν από το απέναντι στρώμα και προσγειώνονται σ' αυτό. Αμέσως φεύγουν οι απέναντι πρώτοι κ.ο.κ. έως να τελειώσει και ο τελευταίος και να ανακηρυχθεί η νικήτρια ομάδα.	Να μπορεί το παιδί να εκτελεί άλματα σε μήκος.  Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν απλές προσαρμοστικές δεξιότητες.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>		<b>Σκυταλοδρομία</b> <span style="float: right;"><b>9'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και τοποθετούνται οι δύο στο κέντρο του γηπέδου, η μία ομάδα δίπλα στην άλλη, έχοντας από ένα στρώμα δίπλα τους και οι άλλες δύο απέναντι σε απόσταση 15 μέτρων έχοντας επίσης στρώματα δίπλα τους. Οι πρώτοι με το σύνθημα ξεκινούν γρήγορα, πατούν πριν από το απέναντι στρώμα και προσγειώνονται σ' αυτό. Αμέσως φεύγουν οι απέναντι πρώτοι κ.ο.κ. έως να τελειώσει και ο τελευταίος και να ανακηρυχθεί η νικήτρια ομάδα.	Να μπορεί παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα του.
		<b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 17</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span>	

**Μάθημα 2<sup>ο</sup>**

**Σκοπός: Εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων του Κλασικού Αθλητισμού**

**Θέμα: Άλμα σε ύψος**

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί ο συντονισμός χέρι /πόδι.	<b>Προετοιμασία</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε όλα τα παιδιά από ένα σχοινάκι και ζητάει να μετακινηθούν ελεύθερα στο χώρο.</li> <li>● Αναπηδήσεις μια στο ένα πόδι μια στο άλλο.</li> <li>● Αναπηδήσεις με τα δύο πόδια.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να έχουν ρυθμό.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθούν απλές προσαρμοστικές δεξιότητες.  Να αναπτυχθούν σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες.	<b>Άλματα σε στρώματα</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Τοποθετούμε τα στρώματα έτσι ώστε να έχουμε διαφορετικού ύψους επιφάνειες και ζητάμε από τα παιδιά να επιλέξουν το ύψος που τους ταιριάζει. Τα παιδιά στέκονται σε σειρές και σε απόσταση 6-10 μέτρων από τα στρώματα. Τρέχουν και πηδούν επάνω στα στρώματα, στην αρχή όπως θέλουν και στη συνέχεια με το πόδι ώθησης ή ένα μεγάλο διασκελισμό ή με τα δύο πόδια ή με άλλες μορφές προσγειώσης.  <b>Τρέξιμο και άλμα</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span> Τοποθετούμε σε ύψος που κρίνουμε κατάλληλο κορδέλες ή άλλα ακίνδυνα αντικείμενα και ζητάμε από τα παιδιά να τρέξουν να πατήσουν δυνατά (με το ένα και μετά με τα δύο πόδια) και να αγγίξουν την κορδέλα (με το κεφάλι, το δεξί χέρι, το αριστερό χέρι).  <b>Άλμα εις ύψος</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τοποθετούμε σε ύψος που κρίνουμε κατάλληλο μία μπάλα ή ένα μαντήλι και ζητάμε από τα παιδιά να πατήσουν δυνατά και με το άλλο πόδι (μύτη του παπουτσιού) να αγγίξουν τη μπάλα.</li> <li>● Τοποθετούμε δύο στυλοβάτες και στρώματα μαλακά έτσι ώστε τα παιδιά να κάνουν άλματα με ασφάλεια. Τα παιδιά τρέχουν με λίγους διασκελισμούς κάθετα στο ελαστικό σχοινί, το οποίο είναι σε ύψος 0,40-0,60 του μέτρου, κάνουν άλμα και προσγειώνονται με το ελεύθερο πόδι στα στρώματα.</li> <li>● Στο ίδιο 'σκάμμα του ύψους' τα παιδιά κάνουν άλματα. Κάθε παιδί που πατάει με το αριστερό πόδι τοποθετείται στη δεξιά πλευρά του σκάμματος, ενώ όποιο πατά με το δεξί, στη αριστερή. Από τις θέσεις αυτές ένα – ένα τα παιδιά κάνουν άλματα δοκιμαστικά για να ελέγξουν αν διευκολύνονται.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να κάνουν απλά άλματα.  Να μπορούν τα παιδιά να κάνουν σύνθετα άλματα.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η συνεργασία μεταξύ των παιδιών.	<b>Σκυταλοδρομίες με άλματα</b> <span style="float: right;"><b>11'</b></span> 'Σκυταλοδρομία'. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και τοποθετούνται στο κέντρο του γηπέδου η μία ομάδα δίπλα στην άλλη. Τοποθετούμε τρία χαμηλά 'εμπόδια' εμπρός από κάθε ομάδα τα οποία πρέπει τα παιδιά να υπερπηδήσουν. Οι πρώτοι με το σύνθημα ξεκινούν ταχύτατα, πηδούν τα 'εμπόδια', πατούν τη τελική γραμμή του γηπέδου και επιστρέφουν. Αμέσως φεύγουν οι δεύτεροι κ.ο.κ. έως να τελειώσει και ο τελευταίος και να ανακηρυχθεί ο νικητής.	Να μπορούν τα παιδιά να συνδυάζουν την ταχύτητα με την αλτικότητα

Μάθημα 3<sup>ο</sup>

Σκοπός: Εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων του Κλασικού Αθλητισμού

Θέμα: Ρίψεις

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα του χειρισμού μιας μπάλας.	<p><b>Προετοιμασία 7'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο κάνοντας ντρίμπλα με μία μπάλα το κάθε ένα.</li> <li>• Εκτελείται η ίδια άσκηση, αλλά τώρα πρέπει να κάνουν περιφορά της μπάλας γύρω από το κεφάλι τους, μετά γύρω από τη μέση τους.</li> <li>• Ζευγάρια: Το ένα παιδί μεταβιβάζει τη μπάλα στο άλλο παιδί με πάσα στήθους (10 επαναλήψεις), μετά πάνω από το κεφάλι (10 επαναλήψεις), μετά πάνω από το κεφάλι και σκαστή στο έδαφος (10 επαναλήψεις) και τέλος με το ένα χέρι απευθείας απέναντι και σκαστή.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν ρίψη και λαβή της μπάλας.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	Να αναπτυχθεί η δύναμη και η ευκινησία.  Να αναπτυχθεί η δύναμη και η συνεργασία.	<p><b>Ρίψεις και παιχνίδι 28'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά είναι ζευγάρια πλάτη με πλάτη έχοντας μία μπάλα. Το ένα δίνει τη μπάλα ανάμεσα από τα πόδια και το άλλο την παίρνει και την δίνει πάνω από το κεφάλι.</li> <li>• Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση και το ένα παιδί στρίβει για να δώσει τη μπάλα στο άλλο έτσι ώστε να στρίβουν και τα δύο προς την ίδια κατεύθυνση.</li> <li>• Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση με στροφή όμως αντίθετη το ένα παιδί από το άλλο.</li> <li>• Τα παιδιά, το ένα δίπλα στο άλλο, στέκονται απέναντι από έναν τοίχο και σε απόσταση 3-5 μέτρων από αυτόν. Κρατούν με τα δύο τους χέρια ψηλά από μία μπάλα την οποία κτυπούν δυνατά στο έδαφος έτσι ώστε να αναπηδήσει, να χτυπήσει στον τοίχο και να επιστρέψει στα χέρια των ίδιων παιδιών.</li> <li>• Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση με το ένα χέρι (δεξί και αριστερό).</li> <li>• Τα παιδιά σχηματίζουν κύκλους, κάθε κύκλος έχει 8-10 παιδιά τα οποία ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους με μία μπάλα. Το παιδί που θα χάσει τον έλεγχο της μπάλας αλλάζει ομάδα και καλύτερη είναι η ομάδα η οποία θα έχει τα λιγότερα παιδιά.</li> <li>• 'Σκυταλοδρομία': Τα παιδιά χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες εκ των οποίων οι δύο τοποθετούνται απέναντι από τις άλλες δύο και σε απόσταση 7-10 μέτρων. Οι πρώτοι πετούν τη μπάλα απέναντι και πηγαίνουν τελευταίοι στην ομάδα τους κ.ο.κ. Κερδίζει η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη.</li> <li>• Επαναλαμβάνεται η ίδια σκυταλοδρομία με τη διαφορά ότι όποιος πετάξει τη μπάλα πηγαίνει τελευταίος στην απέναντι σειρά.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν απλές προσαρμοστικές δεξιότητες.  Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν ρίψεις και να συνεργάζονται
		<p><b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 20 10'</b></p>	



**Μάθημα 4<sup>ο</sup>**

**Σκοπός: Εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων του Κλασικού Αθλητισμού**

**Θέμα: Ρίψεις**

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δεξιότητα ρίψης.	<b>Προετοιμασία 7'</b> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και παίρνουν θέσεις σε ένα γήπεδο βόλει. Σε κάθε ομάδα δίνονται 5 μπάλες. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού κάθε ομάδα προσπαθεί να απαλλαγεί από τις μπάλες που έχει στο γήπεδό της πετώντας τις στο απέναντι γήπεδο. Τις μπάλες τις πετάνε με τα χέρια. Χάνει η ομάδα η οποία την στιγμή του νέου παραγγέλματος έχει τις περισσότερες μπάλες στο χώρο της.	Να μπορούν τα παιδιά να εκτελέσουν ρίψεις.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η δύναμη.  Να αναπτυχθεί η ριπτική δεξιότητα των παιδιών.	<b>Ρίψεις και παιχνίδι 28'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και στέκονται στο κέντρο ενός γηπέδου μίνι μπάσκετ κοιτάζοντας από ένα ταμπλώ η κάθε ομάδα. Πετούν τη μπάλα (ή μπαλάκι) με το ένα χέρι στο ταμπλώ. Κερδίζει η ομάδα με τα περισσότερα κτυπήματα.</li> <li>● Κάθε παιδί έχει από μία μπάλα την οποία χτυπά μπροστά του με τα δύο χέρια δυνατά για να αναπηδήσει όσο μπορεί πιο ψηλά.</li> <li>● Τα παιδιά επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι τώρα πετούν με τα δύο χέρια τη μπάλα όσο πιο ψηλά μπορούν.</li> <li>● Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και έχουν μία μπάλα ιατρική ή μία μπάλα μπάσκετ στα χέρια τους. Στέκονται σε απόσταση 8-10 μέτρων μεταξύ τους και κυλάει την μπάλα ο ένας στον άλλο.</li> <li>● Στην ίδια διάταξη εκτελούν την ίδια άσκηση με πάσα στήθους, σκαστή ή πάσα πάνω από το κεφάλι.</li> <li>● Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες για να παίξουν χειροσφαίριση (μονό παιχνίδι). Ορίζεται ένας τερματοφύλακας στο ένα τέρμα. Μετά από διεκδίκηση, τη μπάλα παίρνει η μία ομάδα η οποία προσπαθεί να πετύχει τέρμα σουτάροντας στο κοινό τέρμα. Η αμυνόμενη ομάδα προσπαθεί να κλέψει τη μπάλα και να αντεπιτεθεί.</li> </ul>	Να μπορούν τα παιδιά να κάνουν ασκήσεις δύναμης με μικρού βάρους μπάλες.  Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν ριπτικές ασκήσεις.
		<b>Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 21'</b>	<b>10'</b>

## Βιβλιογραφία

- Αμερικανικό Αθλητικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα. (1997). *Basketball για παιδιά*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO.
- Αναστασιάδης, Μ. (1984). *Μπάσκετ για όλους*. Αθήνα: Υπουργείο Νέας Γενιάς.
- Αναστασιάδης, Μ. (1998). *Προπονητική*. Αθήνα: Έκδοση Μ. Αναστασιάδης.
- Gallahue, D. (2002) *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. (Μετ. - Επιμ. Ευαγγελινοπούλου, Χ. & Παππά, Α.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Dombrowski O. (2000). *Κλασικός αθλητισμός στο μάθημα της φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO.
- Δράμπης, Κ., Κέλλης, Σ., & Λιάπης, Δ. (1996). *Ποδόσφαιρο*. Αθήνα: ΓΓΑ.
- Ζέρβας, Ι. (1996). *Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά*. Αθήνα: Έκδοση Ι. Ζέρβας.
- Hayes, N. (1994). *Foundation of psychology: An introductory text*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Hirtz, P. (1995). *Die Komponente Koordination*. Koerpererziehung.
- Καντζίδης, Δ. & Παπαιακώβου, Γ. (1994). *Κλασικός Αθλητισμός στο Σχολείο και στο Σύλλογο*. Θεσσαλονίκη.
- Καρράς, Δ. (1982). *Το χάντμπολ Τεχνική - Τακτική*. Αθήνα: Έκδοση Δ. Καρράς.
- Κατσικαδέλλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουφός, Β. (1990). *Μίνι βόλεϊ*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.
- Καφαμπέλη, Δ. & Παπαγεωργίου, Θ. (1990). *Μίνι βόλεϊ*. Θεσσαλονίκη: Έκδοση οι ίδιοι.
- Kock, W., & Detlet, K. (1996). *Προπόνηση ποδοσφαίρου στην κατηγορία παιδιών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO.
- Konig, S., & Eisele, A. (2001). *Το χάντμπολ στο μάθημα της φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO.
- Κωνσταντινίδου, Ξ. (1990). *Αλφαβητάρι ποδοσφαίρου για γυμνάστριες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO.
- Leonov, A., & Malviz, A. (1990). *Παιδικό Μπάσκετ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO.
- Letzelter, M. (1985). *Προπονητική*. (Μετ. - Επιμ. Κέλλης, Σ.). Θεσσαλονίκη.
- Μπελίτσος, Π. (1979). *Αθλητική αγωγή. Ο κλασικός αθλητισμός στο σχολείο*. Αθήνα: Π. Μπελίτσος.
- Μπάγιος, Ι. (1999). *Η Τεχνική της Χειροσφαίρισης*. Αθήνα: Έκδοση Ι. Μπάγιος.
- Παρασκευόπουλος, Ν.Ι. (1985). *Εξελικτική ψυχολογία: Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενήλικιση-σχολική ηλικία* (τόμος 3). Αθήνα: Έκδοση Ι. Παρασκευόπουλος.
- Ταξιλδάρης, Κ., & Τσίτσικαρης, Γ. (1996). *Καλαθοσφαίριση*. Αθήνα: ΓΓΑ.
- Τσίτσικαρης, Γ. (1988). *Μπάσκετ στο δημοτικό. Στο Αθλητισμός και Παιδί: Οδηγίες και προγράμματα διδασκαλίας*. Αθήνα: ΓΓΑ.
- ΥΠΕΠΘ, (1997). *Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο: Βιβλίο για το διδάσκοντα*. Αθήνα: ΟΕΔΒ.



## Ε. Θεματική Ενότητα: Ελληνικός παραδοσιακός χορός

### Σκοπός της θεματικής ενότητας:

Η καλλιέργεια της ελληνικής πολιτισμικής συνείδησης.

### Στόχοι:

1. Η σύνδεση της Φυσικής Αγωγής με τον παραδοσιακό χορό και τον πολιτισμό.
2. Η κατανόηση του πλούτου της ελληνικής λαϊκής χορευτικής παράδοσης.
3. Η συνειδητοποίηση ότι ο χορός είναι ένας συμβολικός τρόπος έκφρασης και επικοινωνίας.
4. Η ανάπτυξη του γνωστικού του συναισθηματικού και ψυχοκινητικού τομέα των παιδιών μέσα από την έμπρακτη εφαρμογή των χορευτικών μορφών.
5. Η κατανόηση των ρυθμικών σχημάτων.
6. Η καλλιέργεια της δημιουργικότητας και η συμμετοχή σε δρώμενα που σχετίζονται με την ελληνική παράδοση.

**Λέξεις κλειδιά:** Χορός, παραδοσιακός χορός, σύστημα, χώρος, χρόνος, τεχνοτροπία, δομή, λειτουργία, έντεχνο, αστικό, παραγωγή, αναπαραγωγή.

### Ο λαϊκός παραδοσιακός χορός

Από μια σύντομη επισκόπηση της ιστορίας του χορού μπορούμε να διακρίνουμε δύο μεγάλες κατηγορίες χορευτικών συστημάτων: το παραδοσιακό-λαϊκό και το έντεχνο-αστικό που παρά τις κατά καιρούς αλληλεπιδράσεις τους, διαφοροποιούνται αισθητά ως προς τη δομή και τη λειτουργία τους και διέπονται από διαφορετικές αρχές και κανόνες αναφορικά με την παραγωγή και αναπαραγωγή τους. Ως προς το λαϊκό - παραδοσιακό δημιουργήμα και με βάση την εθνοκοινωνιολογική οπτική, διακρίνουμε τις παρακάτω αρχές οι οποίες είναι αλληλένδετες μεταξύ τους και προσδιορίζουν τα γνωρίσματά του ως ιδιαίτερου είδους. Οι αρχές αυτές είναι:

- η αρχή της προφορικότητας,
- η αρχή της διαπροσωπικής οργάνωσης,
- η αρχή του κοινωνικού ελέγχου και των κοινωνικών καταναγκασμών και
- η αρχή της σχετικής αυτάρκειας και αυτονομίας.

Οι αρχές αυτές δίνουν τη δυνατότητα αποσαφήνισης αμφισβητούμενων ακόμα και σήμερα εννοιών, όπως η έννοια της παράδοσης και του αυτοσχεδιασμού. Γενικότερα η λαϊκή παράδοση θεωρήθηκε ως σταθερή και άκαμπτη οντότητα στο χώρο και το χρόνο. Κι' αυτό επει-

δή τα προσδιοριστικά στοιχεία της έννοιας είναι η ομοιομορφία, η συνοχή και η διάρκεια στο χρόνο. Όμως αυτά τα στοιχεία δεν ανταποκρίνονται παρά μόνο σε ορισμένα γνωρίσματα της μορφής ή σε ορισμένες σταθερές της ιδεολογίας και των αντιλήψεων, ενώ όλα τα άλλα υπόκεινται σε διαρκή μετασχηματισμό και ανανέωση. Η παράδοση δίνει το σκελετό, τις δομές που λειτουργούν ως αρχή σταθεροποίησης προγενέστερων εμπειριών και κανόνων. Έτσι, αν και ο παραδοσιακός χορευτής υπακούει σε ορισμένες συμβάσεις που προέρχονται από το σύστημά του, συνεχώς (ανα)δημιουργεί και καθιστά επίκαιρους τους οικείους μη λεκτικούς τρόπους του, πατώντας στα παραδεδομένα καλούπια. Οποιαδήποτε «πρωτοτυπία» όμως δεν είναι ανεξέλεγκτη, αλλά έχοντας «κεντρομόλα τάση» σε σχέση με το σύστημα, περνά από τη λογοκρισία της ομάδας και καθιερώνεται με τη διατήρηση και τη χρήση της.



**Φωτογραφία 1. Ομαδικός αυτοσχεδιασμός: Τσέστος. Ανατολική Ρωμυλία (Αρχείο Β. Λάντζου).**

Κάτω από αυτή την οπτική μπορεί να γίνει κατανοητή η έννοια της συλλογικότητας εφόσον όλοι είναι συμμετοχοί είτε ως δυνητικοί χορευτές, είτε ως κριτές και ελεγκτές της ιδιαίτερης φυσιογνωμίας της ομάδας. Κατανοητός με αυτόν τον τρόπο γίνεται απόλυτα και ο χρωματικός πλούτος των λαϊκών χορευτικών παραδόσεων μέσα από το πλήθος των ετερομορφιών ή παραλλαγών. Χάρη επομένως στην προφορική διαδικασία μετάδοσης της γνώσης που διέπει κατ' εξοχήν τους παραδοσιακούς πολιτισμούς, το λαϊκό χορευτικό δημιούργημα είναι ένα δημιούργημα «εν δυνάμει», συνεχώς αναπροσαρμοζόμενο και ποτέ τελειωμένο, εφόσον συνεχώς αναπλάθεται μεταφερόμενο από γενιά σε γενιά, διαλεγόμενο με τον κοινωνικό και βιοτικό περίγυρο και την επαφή με άλλους πολιτισμούς. Εάν χρησιμοποιήσουμε το κλασικό σχήμα επικοινωνίας πομπός - μήνυμα - δέκτης, μπορούμε να αναφερόμαστε σε μια δημιουργία του δέκτη-συμμέτοχου παρά του πομπού. Γι' αυτό και η έννοια του επώνυμου δημιουργού δεν έχει νόημα στις λαϊκές παραδόσεις. Είναι ελάχιστες οι περιπτώσεις που ορισμένοι λαϊκοί χορευτές έδωσαν το όνομά τους σε λαϊκές χορευτικές φόρμες (π.χ. Οσμαντάκας, Φεζοδερβέναγας κ.ά.) αλλά και αυτές οι ονομασίες με το πέρασμα του χρόνου μεταφερόμε-

νες από τη μια γενιά στην άλλη γίνονται σύμβολα της κοινότητας και αποδεσμεύονται από τους συγκεκριμένους παραγωγούς και τελεστές τους, εφόσον γίνονται κτήμα της ομάδας.

Με την «εγκατάλειψη της λατρείας του αγρού» και την αποξένωση από τη φύση, ο χορός αποσπάται από το περιβάλλον και μεταφερόμενος στη σκηνή παγιώνεται στο χώρο και το χρόνο, εμμένοντας στην κυριολεκτική-μορφική εικόνα, αποβάλλοντας έτσι την τελετουργική του διάσταση και τα συμβολικά νοήματά του. Αυτή η «δεύτερη ύπαρξη» του λαϊκού παραδοσιακού χορού εντασσόμενη σε προγραμματισμένες εκδηλώσεις στο πλαίσιο κρατικών ή ιδιωτικών οργανισμών και σωματείων, παρουσιάζει «μονολογική διάρθρωση» εμπειριστικά και μηχανιστικά προσανατολισμένη, στοχεύοντας κατά κύριο λόγο στη διατήρηση και προβολή της εθνοτοπικής ή εθνικής ταυτότητας, χάνοντας «ο χορός τον τόπο του και ο τόπος το χορό του». Η έμφαση στην τεχνική, αποδυναμωμένη από την οποιαδήποτε αναφορά στο άμεσο ή έμμεσο περιβάλλον, καθιστά ισχνή την οικειοποίηση των σωματικών, συναισθηματικών και γνωστικών προϋποθέσεων, για την ανάπτυξη των δημιουργικών ικανοτήτων των μνημένων.



**Φωτογραφία 2. Αυτοσχεδιασμός του πρωτο-χορευτή. Έντυπο πρόγραμμα. Θέατρο Δώρα Στράτου.**

Τα τελευταία χρόνια έχει αναπτυχθεί ένα έντονο ενδιαφέρον για το λαϊκό- παραδοσιακό χορό σε διαπολιτισμικό επίπεδο, με στόχο τη μύηση σε τρόπους χορευτικής έκφρασης, που θα μπορούσαν να αναδείξουν τις συγκλίσεις ή αποκλίσεις ανάμεσα στις διάφορες χορευτικές κουλτούρες. Σε μια ανοικτή κοινωνία, όπως η σημερινή, οι λαϊκές χορευτικές παραδόσεις μπορούν να φέρουν τους ανθρώπους πιο κοντά, καταργώντας τις ρατσιστικές ιδεολογίες, δίνοντας παράλληλα εναλλακτικούς τρόπους εκδήλωσης του συναισθήματος και κατανόησης των πολιτισμικών ιδιαιτεροτήτων του «άλλου». Η μύηση στην ελληνική χορευτική παράδοση στο πλαίσιο του σχολικού προγράμματος της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, συνιστά έναν τρόπο δημιουργικής ανάπτυξης των σωματικών δεξιοτήτων και πνευματικών ικανοτήτων των μαθητών, με δεδομένες τις χορευτικές εικόνες του ελληνικού τοπίου, μέσα στο οποίο δρουν

και αναπτύσσονται. Κί αυτό αποτελεί μια πρόσκληση και πρόκληση για καλλιέργεια της ελλαδικής χορευτικής ιδιαιτερότητας και φυσιογνωμίας, αυξάνοντας το ενδιαφέρον για μελλοντικούς στοχασμούς και αναζητήσεις.

### Η Τεχνοτροπία του ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Με τον όρο "τεχνοτροπία" αναφερόμαστε στα ιδιαίτερα γνωρίσματα ενός τεχνουργήματος (καλλιτεχνικού έργου) και στον ιδιαίτερο τρόπο σύνθεσης των επί μέρους μονάδων του, βάσει των οποίων κατατάσσεται από τεχνική άποψη σε ορισμένο στιλ ή σχολή. Η τεχνοτροπία του παραδοσιακού χορού στηρίζεται κατά βάση σε απλές αλλά εξαιρετικά παραστατικές δομές που ενεργοποιούνται μέσα από ένα ευρύ φάσμα λειτουργικών δομών. Οι δομές αυτές είναι: η επανάληψη, τα σχήματα αντίθεσης και τα σχήματα συμμετρίας.

1. Η επανάληψη εμφανίζει μεγάλη ποικιλία και από μορφολογική άποψη σε επίπεδο χορευτικού μοτίβου αντιπροσωπεύεται από την απλή και σύνθετη ή μεικτή, τη συμμετρική και την ασύμμετρη. Με τον όρο "χορευτικό μοτίβο" εννοούμε την κλειστή δομική ενότητα που επαναλαμβάνεται κατά τη διάρκεια της χορογραφίας. Το χορευτικό μοτίβο μπορεί να αποτελείται από μια ή περισσότερες μικρότερες ενότητες ή κινητικά μοτίβα κατ' αντιστοιχία προς το ρυθμικό πρότυπο. Από μορφοσυντακτική άποψη και σε επίπεδο χορογραφίας, η επανάληψη αντιπροσωπεύεται: α) από την ομοιογενή, την αυτούσια δηλαδή επανάληψη ενός και μόνο χορευτικού μοτίβου, όπως η περίπτωση του συρτού στα τρία και β) την ετερογενή επανάληψη που παρατηρείται στις διμερείς ή τριμερείς φόρμες, ή διμερείς εναλλασσόμενες. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν χορευτικές φόρμες όπως Παλαμάκια, Τσακώνικος, κ.ά.
2. Η αντίθεση αντιπροσωπεύει ένα από τα πιο δραστικά σχήματα. Ως σχήμα δράσης και σκέψης έχει καθολική ισχύ και βρίσκεται στη βάση κάθε συμπεριφοράς. Εκτείνεται από τους απλούς συνδυασμούς κινητικών μονάδων (στοιχείων), έως τα ποικίλα χορογραφικά σχήματα της ολικής χορογραφίας (π.χ. σχέση ατόμου/ομάδας στους χορούς αυτοσχεδιασμού του πρώτου). Το αντιθετικό σχήμα διέπει και τα περάσματα από τα απλά στα ποικίλα χορευτικά μοτίβα ή τις κλιμακώσεις της συνοδευτικής μελωδίας στην ίδια φόρμα ή στη σύνθεση ομοιογενών ή ετερογενών χορευτικών μορφών (π.χ. Γκάρντα Γουμένισσας, και Πεντοζάλι, αντίστοιχα).
3. Η συμμετρία συνδέεται με τα προηγούμενα και αποτελεί τον κυρίαρχο ρυθμό στον οποίο υπακούουν τα σχήματα της επανάληψης και της αντίθεσης. Οι απλές συμμετρικές δομές συνδυάζουν και αυστηρή ρυθμική συμμετρία ή ασυμμετρία. Με αναφορά στη χρήση του χρόνου και σε αντιστοιχία με την κίνηση, η συμμετρία αφορά στη διάρκεια των κινήσεων στο εσωτερικό του μοτίβου. Με αναφορά στη χρήση του χώρου η συμμετρία αντιπροσωπεύεται από το σχήμα προώθηση - ανάσχεση (εμπρός - πίσω) ή προώθηση - αναστροφή (δεξιά - αριστερά) ή το αντίθετο (αριστερά - δεξιά), με ισοβαρή ή ετεροβαρή σχέση.

Αυτός ο πλούτος των εκφραστικών τρόπων αποκρυσταλλωμένος μέσα από μια παράδοση αιώνων σε στερεότυπα σχήματα, υπογραμμίζει την ομοιογένεια και την αισθητική ψυχολογική ταύτιση ατόμου και ομάδας.

### Διδακτικοί στόχοι – διδακτική μεθοδολογία

Οι διδακτικοί στόχοι της θεματικής ενότητας Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί για την Γ' και Δ' τάξη αποτελούν συνέχεια και εξέλιξη των στόχων του ίδιου γνωστικού αντικειμένου για την Α' και Β' τάξη οι οποίοι εντάσσονται και συμπληρώνουν τους γενικούς στόχους της Φυσικής Αγωγής.

1. Μύηση στην ελληνική χορευτική παράδοση.
2. Επαφή με την ελληνική αισθητική.
3. Εξοικείωση με κινητικά εκφραστικά μέσα τα οποία συνιστούν δημιούργημα της ελληνικής παραδοσιακής κοινωνίας.
4. Καλλιέργεια της δυναμικής της ομάδας και της επικοινωνίας.
5. Ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και των εκφραστικών και δημιουργικών ικανοτήτων των παιδιών.
6. Ανάπτυξη των μουσικοκινητικών ικανοτήτων.

Με αυτούς τους στόχους η διδασκαλία του Ελληνικού παραδοσιακού χορού προωθεί την γνωστική, συναισθηματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού. Λόγω του ιδιαίτερου ρόλου της ομάδας στον παραδοσιακό χορό, εξέχουσα βαρύτητα κατέχει η ανάπτυξη του συναισθηματικού τομέα. Το παιδί βιώνει ρόλους της ομάδας, παρατηρεί, αποδέχεται, συνεργάζεται, στηρίζει τους συγχορευτές του. Συνειδητοποιεί ότι η ομάδα αποτελεί το πλαίσιο δράσης του και ότι το κάθε άτομο είναι σημαντικό και απαραίτητο για την ομάδα. Αυτό το πλαίσιο επέτρεψε στον παραδοσιακό χορό να δημιουργηθεί, να εξελιχθεί και μέσα σε ένα παρόμοιο πλαίσιο μπορεί να μεταδοθεί.

Για να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι ο εκπ/κός Φυσικής Αγωγής οφείλει να αντιμετωπίσει τον παραδοσιακό χορό ως ένα τρίπτυχο λόγου, μουσικής και κίνησης. Ο οργανικός τρόπος με τον οποίο δένονται τα τρία αυτά συστατικά έχει τη βάση του στο ρυθμό. Ο ρυθμός ενυπάρχει στον άνθρωπο. Στόχος της διδασκαλίας είναι να τον ελευθερώσει και να τον θέσει στη διάθεση του παιδιού προκειμένου να τον χρησιμοποιήσει ως εκφραστικό μέσο.

Το παιδί, μέσα από παιγνιώδεις διαδικασίες και λεκτικά παιχνίδια κατανοεί τη δομή της μουσικής και στη συνέχεια την εξερευνά με κίνηση προκειμένου να καταλήξει, με την καθοδήγηση του εκπ/κού, στο μοτίβο του χορού. Η ενεργητική ακρόαση αποτελεί βάση αυτής της διαδικασίας. Πρωταρχικός στόχος της εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι το παιδί να κατανοήσει βιωματικά κι όχι εγκεφαλικά τη μουσική, να νιώσει το ρυθμό της, να αισθανθεί τη μελωδία της και να κατανοήσει τη δομή της. Αυτό θα οδηγήσει στη συνέχεια, στην κατάκτηση του μοτίβου και κατ' επέκταση της χορευτικής φόρμας και στην ερμηνεία της. Με αυτή τη διδακτική μέθοδο θα δοθεί η δυνατότητα στο παιδί να εκφραστεί, να ενταχθεί στην ομάδα και να χορέψει. Αυτή η διαδικασία γίνεται μέσα από μια συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας και της ομάδας με τον εκπαιδευτικό. Το παιδί βιώνει όλες τις διαστάσεις του χορού και μυείται στις λειτουργίες του. Ο εκπ/κός καθοδηγεί την ομαδική δράση και διευκολύνει την κατανόηση της μουσικής μέσα από παιγνιώδεις διαδικασίες.

Η συγκεκριμένη θεματική ενότητα δένεται οργανικά με τις θεματικές ενότητες της ψυχοκινητικής και μουσικοκινητικής αγωγής καθώς και με ένα μέρος των παιχνιδιών. Συμπληρώνεται επίσης από το βιβλίο του μαθητή στο οποίο δίνονται προτάσεις για ποικίλες δράσεις, κίνητρα για κριτική σκέψη και ερεθίσματα για διαθεματικές προσεγγίσεις.

Ο παραδοσιακός χορός, από τη φύση του πολυδιάστατο αντικείμενο, μπορεί να προσεγγιστεί με πολυάριθμα διαθεματικά σχέδια εργασίας. Προτάσεις σχετικά με αυτά αναφέρονται στο τέλος της περιγραφής των ημερήσιων μαθημάτων. Τα σχέδια εργασίας, επιτρέπουν στο παιδί να διευρύνει τους γνωστικούς και εκφραστικούς του ορίζοντες και να εντάξει το χορό στη ζωή του.

Για τη γνώση μιας συνολικής εικόνας του χορού, ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής οφείλει να έχει υπόψη του και το παρακάτω περιγραφικό διάγραμμα.



### Συνοπτικό διάγραμμα μιας ολικής περιγραφικής εικόνας του χορού

Για την εφαρμογή του παραπάνω διαγράμματος ο εκπαιδευτικός οφείλει να γνωρίζει τη σχετική ορολογία ή τα ρυθμικά σχήματα για να μπορεί να αναγνωρίζει τη δομή της χορευτικής φόρμας ή να μετρήσει το ρυθμό. Αυτά όμως δεν είναι απαραίτητο να τα μεταφέρει στα παιδιά. Σε αυτές τις ηλικίες συνιστούμε ο εκπαιδευτικός να είναι ελαστικός ως προς την απόδοση του ύφους, των τεχνικών δηλαδή χαρακτηριστικών του χορού, έτσι ώστε να μην απογοητευτούν οι μαθητές αλλά να αντιμετωπίσουν τη χορευτική πρακτική ευχάριστα και όχι καταναγκαστικά.

#### **Μακροεπίπεδο**

Ιστορικός χώρο-χρόνος: γεωγραφική περιοχή, ιστορία κοινωνικο-οικονομικό και ιδεολογικό πλαίσιο.

Ημερολογιακός χώρο-χρόνος: εθιμική εκδήλωση, ημέρα ή και ώρα τέλεσης.

#### **Μικροεπίπεδο: επιφανειακή δομή**

*Σχηματοποίηση (χορευτικό σχήμα).*

*Χορευτές και διάταξή τους (άνδρες, γυναίκες, έφηβοι, με συγκεκριμένη τάξη, χωριστά ή κατά ομάδες, ζεύγη, ατομικά).*

*Φορεσιά (ανδρική, γυναικεία, γιορτινή, καθημερινή).*

*Μουσικά όργανα-οργανοπαίχτες.*

*Τραγούδι.*

*Χρήση χρόνου (ρυθμικό σχήμα, ρυθμική αγωγή, μελωδία).*

*Χρήση χώρου (εμπρός, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω και συνδυασμούς τους).*

*Κινητική αλληλουχία με βάση τη χρήση των μερών του σώματος (κινητικά μοτίβα, χορευτικά μοτίβα, χορογραφικές κινήσεις).*

*Κατηγορία χορευτικής φόρμας, ως προς τη φόρμα και τη λειτουργία της.*

### **Καραγκούνα**

Ο χορός "Καραγκούνα", χορεύεται στα χωριά του κάμπου της Θεσσαλίας από γυναίκες Καραγκούνες, από όπου πήρε και την ονομασία του. Λέγεται ότι η εθνοτοπική ομάδα των Καραγκούνηδων πήρε το όνομά της από τη μαύρη γούνα (καρά-γκούνα), που φορούσαν και η οποία ήταν κατασκευασμένη από δέρμα προβάτου. Σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή το προσωνύμιο Καραγκούνηδες προήλθε από τη συνήθειά τους να κινούν το κεφάλι τους (κάρα-κούνα). Οι Καραγκούνηδες ζώντας για αιώνες στη Θεσσαλία διαμόρφωσαν την ιδιαίτερη φυσιογνωμία τους, πέρα από τις επαφές με τις άλλες εθνοτοπικές ομάδες ή πληθυσμιακές κατηγορίες που συναποτελούν το θεσσαλικό χορευτικό μωσαϊκό.

Η ευρεία οικογένεια αυστηρά ιεραρχημένη παρουσιάζεται στους Καραγκούνηδες, ως η ισχυρότερη κοινωνική δομή η οποία έχει να αντιμετωπίσει το τσιφλίκι και την περιβάλλουσα κοινωνία γνωρίζοντας έτσι τη διάκριση ανάμεσα στους ισχυρούς και τους αδυνάτους. Γνωστή επίσης είναι και η θρησκευτικότητα των Καραγκούνηδων και η τελετουργική αρχαιότητα συμπεριφορά τους, η οποία εξωτερικεύεται με διάφορα εθιμικά δρώμενα, όπως τα Ρουγκάτσια ή Ρογκατσάρια το Δωδεκαήμερο.

Η κατά φύλα διάκριση, αρκετά έντονη, εγγράφεται στο λεγόμενο Καραγκούνικο Σεργιάνι με τη συμμετοχή των γυναικών στις επίσημες μέρες του χρόνου, όπως τα Χριστούγεννα και τις Αποκριές. Το Σεργιάνι αποτελεί την επίσημη έξοδο των γυναικών παντρεμένων και ανύ-

παντρων. Οι χορευτικές φόρμες που παρουσιάζονται στο Καραγκούνικο Σεργιάνι συνοδεύονται μόνο από τραγούδι, χωρίς τη συνοδεία οργάνων. Από την άλλη πλευρά το ανδρικό φύλο μπαίνει στο χορό όταν έλθουν τα όργανα. Έκφραση αυτής της διάκρισης αποτελεί και το χορευτικό τραγούδι της "Καραγκούνας".

*Άιντε Καραγκού-γκούνα Καραγκούνα  
 Άιντε με σαγιά, σαγιά και με συγκούνια  
 Άιντε κάντε πέ- μωρέ πέρα να περάσω  
 Άιντε το χορό - χορό σας μη χαλάσω  
 Άιντε να πουλή-πουλήσω και τη στάνη  
 Άιντε να σου πά-σου πάρω ένα γιορντάνι  
 Άιντε να πουλή-πωλήσω και τα γίδια  
 Άιντε να σου πά-σου πάρω δαχτυλίδια  
 Σαν απόοιδα σαν αποίδα την προκοπή σου είδα  
 Σαν απόοιδα σαν αποίδα σ' αγάπησα σε πήρα*

Χορεύεται μόνο από γυναίκες σε σχήμα ημικυκλίου. Η λαβή των χεριών είναι από τις παλάμες με ελαφρά λυγισμένους τους αγκώνες χωρίς αυτό να τηρείται αυστηρά. Το ρυθμικό σχήμα είναι τετράσημο με αργή ρυθμική αγωγή. Το χορευτικό μοτίβο ποικίλει και παρουσιάζεται είτε με το χορευτικό μοτίβο του συρτού στα τρία είτε διευρυμένο με μία επί πλέον κίνηση (άρση), όπως στο χωριό Φύλλο Καρδίτσας ή δύο. Οι κινήσεις στο εσωτερικό του μοτίβου δομούνται από συνδυασμούς μονών ή διπλών στηρίξεων. Οι κινήσεις στο εσωτερικό του χορευτικού μοτίβου (= η ταυτόσημα επαναλαμβανόμενη ενότητα), είναι ισόχρονες, δηλαδή ίσης χρονικής διάρκειας. Στις διπλές ή τριπλές στηρίξεις το πόδι στήριξης κρατά και τους χρόνους των άρσεων. Οι τονισμοί αντιστοιχούν στην πρώτη κίνηση κάθε κινητικού μοτίβου. Από το σύνολο των κινητικών μοτίβων του επαναλαμβανόμενου ταυτόσημα χορευτικού μοτίβου τα δύο εκτελούνται προωθητικά εμπρός και με κατεύθυνση την προς τη δεξιά φορά του κύκλου και το τρίτο ως απλό ή διευρυμένο, με μέτωπο στο κέντρο του κύκλου. Παραμένοντας σε στήριξη το αριστερό σκέλος στην απλή περίπτωση ή των διευρύνσεων εκτελούνται μια ή δύο άρσεις εμπρός ή εμπρός και πίσω ή πίσω εμπρός και πίσω αντίστοιχα με τις διαφορετικές εκδοχές με τις οποίες απαντάται η χορευτική φόρμα. Η χορευτική φόρμα είναι ομοιογενής, επαναλαμβάνεται δηλαδή ταυτόσημα το ίδιο χορευτικό μοτίβο χωρίς την εμφάνιση ποικιλίας ή όποιας αυτοσχεδιαστικής τάσης. Οι διαφορετικές χορευτικές μορφές με τις οποίες παρουσιάζεται η Καραγκούνα μπορούν να θεωρηθούν ως παραλλαγές του τύπου στα τρία. Η παρακάτω κωδικοποίηση αναφέρεται στο χορό Καραγκούνα με τη μορφή στα τρία και στη διαφοροποιημένη εκδοχή της, όπως αυτή παρουσιάζεται στο Φύλλο Καρδίτσας.

$$X = X_{\mu} = \omega_1 [\delta^{2/4} + \alpha^{2/4}] + \omega_2 [\delta(\delta)^{2/4+(2/4)} + \alpha\nu^{2/4}] + \omega_3 [\alpha(\alpha)^{2/4+(2/4)} + \delta\nu^{2/4}] \cdot Z \text{ ή}$$



**Φύλλο Καρδίτσας:**

$$X = X_{\mu} = \omega_1 [\delta^{2/4} + \alpha^{2/4}] + \omega_2 [\delta(\delta)^{2/4+(2/4)} + \alpha\nu^{2/4}] + \omega_3 [\alpha(\alpha)^{2/4+(2/4)} + \delta\nu^{2/4}] +$$

$$\omega_4 [\alpha(\alpha)^{2/4+(2/4)} + \delta\nu^{2/4}] \cdot Z$$



**Αναλυτική παρουσίαση των συμβόλων :**

**X** = χορογραφία, **Χμ.** = χορευτικό μοτίβο, **δ** = στήριξη δεξιού ποδιού, **α** = στήριξη αριστερού ποδιού, **δ(δ)** ή **α(α)** = διπλή στήριξη δεξιού ποδιού ή αριστερού αντίστοιχα, αν ή **δν** = άρση του αριστερού ή του δεξιού ποδιού αντίστοιχα με τα δάκτυλα στο έδαφος χωρίς βάρος, **ω** = λαβή από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες, **ω1, ω2, ω3, ω4** = κινητικά μοτίβα, **Z** = επανάληψη,  $\longrightarrow$  = μετακίνηση δεξιά,  $\longleftarrow$  = μετακίνηση αριστερά,  $\longleftrightarrow$  = παραμονή στήριξης.

**Συρτό νησιώτικο**

Ο συρτός χορεύεται στα νησιώτικα συμπλέγματα του ελληνικού θαλάσσιου χώρου με διάφορες μορφές και ποικίλες ονομασίες, και αποτελεί δείγμα της ιδιαίτερης γεωφυσικής και πολιτικής ιστορίας κάθε νησιού. Είναι από τους περισσότερο δημοφιλείς χορούς και συνήθως ακολουθείται από το μπάλλο. Η πιο γνωστή απόδοσή του ως προς το σχήμα είναι η ημικυκλική με τη χορογραφική δομή του «συρτού στα δυο» ή με τη μορφή του στερεοελλαδίτικου τετράμετρου συρτού. Σε πολλές περιπτώσεις, ο πρώτος (στα νησιά λέγεται και κάβος) οδηγεί το χορό και έξω από το σχηματοποιημένο κύκλο με αναστροφές και πισωγυρίσματα (καμάρες κ.ά.), ενώ σε μερικά νησιά απαντάται και με τη μορφή του ζευγαρωτού σχήματος. Αν και η ονομασία συρτός φαίνεται να προκύπτει από τα συρτά βήματα του χορού, στο νησιωτικό χώρο τα συρτά βήματα εμπλέκονται με αναπάσεις που δίνουν στη χορογραφία την εικόνα σούστας.

Από μορφολογική άποψη και παίρνοντας για παράδειγμα το συρτό της Νάξου, η χορογραφία αποτελείται από την ταυτόσημη επανάληψη ενός και μόνο χορευτικού μοτίβου τύπου «στα δυο», το οποίο όμως διανθίζεται και με αυτοσχέδιες κινητικές επιλογές του πρώτου χορευτή. Κάθε χορευτικό μοτίβο αποτελείται από δύο κινητικά μοτίβα και το καθένα από αυτά δομείται από τρεις ανισόχρονες και εναλλασσόμενες κινήσεις (δεξί - αριστερό - δεξί ή αριστερό - δεξί - αριστερό). Μπορούμε λοιπόν να πούμε ότι από μορφολογική άποψη η χορευτική φόρμα του συρτού είναι ομοιογενής για το σύνολο των χορευτών (ακολουθούν δηλαδή όλοι ταυτόσημα σχεδόν το ίδιο μοτίβο εκτός του πρώτου ζευγαριού) ενώ από υφολογική άποψη οι κινήσεις χαρακτηρίζονται από σουσάρισμα.

Το ρυθμικό σχήμα είναι δίσημο και η πρώτη κίνηση του κάθε κινητικού μοτίβου έχει χρονική αξία τετάρτου ενώ οι άλλες δύο αντιστοιχούν σε όγδοα. Το χορευτικό σχήμα παρουσιάζεται κυρίως με τη μορφή του ημικυκλίου. Η κίνηση στο χώρο μπορεί να είναι προς τη φορά του κύκλου ή να οδηγείται μέσα-έξω στο περίγραμμα του σχηματοποιημένου κύκλου ενώ σε πολλές περιπτώσεις έχουμε μετακίνηση και έξω από το σχηματοποιημένο κύκλο με καγκελίσματα, αναστροφές κ.λ.π. Η λαβή των χεριών γίνεται από τις παλάμες με χαλαρά λυγισμένους τους αγκώνες. Συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες με τους συγγενείς τους (σόι) ή τις παρέες τους.

$$X = \text{Χμ.} = \omega_1 [\delta^{1/4} + \alpha^{1/8} + \delta^{1/8}] + \omega_2 (\alpha^{1/4} + \delta^{1/8} + \alpha^{1/8}) \cdot Z \quad \text{ή}$$

$$X = \text{Χμ.} = \omega_1 (\delta^{1/4} + \alpha^{1/8} + \delta^{1/8}) + \omega_2 (\alpha^{1/4} + \delta^{1/8} + \alpha^{1/8}) \cdot Z$$

Σημ. Για τη συμβολική κωδικοποίηση βλέπε την προηγούμενη χορευτική φόρμα.

## Παλαμάκια

Ο Χορός «Παλαμάκια», είναι χορός εύθυμος και ζωηρός που χορευόταν στα Ζαγοροχώρια, στα Τζουμέρκα αλλά και σε άλλες περιοχές της Ηπείρου κυρίως σε γάμους και οικογενειακά γλέντια. Σήμερα χορεύεται σπάνια. Πήρε την ονομασία του από τα παλαμάκια που χτυπούν οι χορευτές όταν εκτελούν το Β' μέρος του χορού.

Η χορογραφία του χορού "Παλαμάκια" αποτελείται από τη σύνθεση δυο μερών. Το πρώτο μέρος δομείται από την ταυτόσημη επανάληψη ενός και μόνο χορευτικού μοτίβου, του «Συρτού στα δύο» ενώ το δεύτερο μέρος από τη διπλή επανάληψη ενός χορευτικού μοτίβου αποτελούμενου από δυο στηρίξεις δεξιού -αριστερού με φορά προς τα δεξιά και από τρία κτυπήματα των παλαμών σε στάση.

Από μορφολογική άποψη, ως προς τη σχέση των κινήσεων με τη μουσική συνοδεία, το Α μέρος του χορού αποτελείται από την επανάληψη του χορευτικού μοτίβου του «Συρτού στα δύο», (επαναλαμβάνεται οκτώ φορές). Η έκτη, ωστόσο, κίνηση του όγδοου μοτίβου αντί να είναι προωθητική όπως στο γνωστό μοτίβο του συρτού στα δύο, έρχεται και κλείνει κοντά στο δεξί. Το Β μέρος εναλλάσσεται με το πρώτο έχοντας μικρότερη έκταση (δύο επαναλήψεις του χορευτικού μοτίβου) και με μορφή μικρής επωδού.

Το χορευτικό σχήμα έχει τη μορφή του ημικυκλίου. Οι άνδρες και οι γυναίκες συμμετέχουν χωριστά σε δυο κύκλους ή σε έναν όπου οι γυναίκες πιάνονται στο χορό μετά τους άνδρες. Κατά την τέλεση του Β' μέρους οι άνδρες έχουν τα χέρια ελεύθερα και οι γυναίκες στη μεσολαβή όταν δεν χτυπούνε παλαμάκια. Το ρυθμικό σχήμα είναι δίσσημο για το Α μέρος και τετράσημο για το Β μέρος. Στο εσωτερικό των μοτίβων οι διάρκειες των στηρίξεων αλλά και των κινήσεων όπως η κρούση των παλαμών είναι ανισόχρονες. Η ρυθμική αγωγή είναι γρήγορη.

$$X = A' \text{ Μέρος} + B' \text{ Μέρος}$$

$$A' \text{ μέρος: } |\omega_1(\delta^{1/4} + \alpha^{1/8} - \delta^{1/8}) + \omega_2(\alpha^{1/4} + \delta^{1/8} - \alpha^{1/8})|.7 +$$

$$\omega_1(\delta^{1/4} + \alpha^{1/8} - \delta^{1/8}) + \omega_2(\alpha^{1/4} + \delta^{1/8} - \alpha^{1/8}) = 8 \text{ φορές}$$

$$B' \text{ μέρος: } \omega(\delta^{1/4} + \alpha^{1/4} + \pi_1^{1/4} + \pi_2^{1/8} + \pi_1^{1/8}).2 \text{ άνδρες}$$

$$B' \text{ μέρος: } ><(\delta^{1/4} + \alpha^{1/4} + \pi_1^{1/4} + \pi_2^{1/8} + \pi_1^{1/8}).2 \text{ γυναίκες}$$

**Συμβολική κωδικοποίηση:** δ:α= το δεξί πόδι κλείνει κοντά στο αριστερό, π: παλαμάκι, π1: κτύπημα προς τα δεξιά, π2: κτύπημα προς τα αριστερά, ><: μεσολαβή. Για τα υπόλοιπα σύμβολα βλέπε τις προηγούμενες κωδικοποιήσεις.

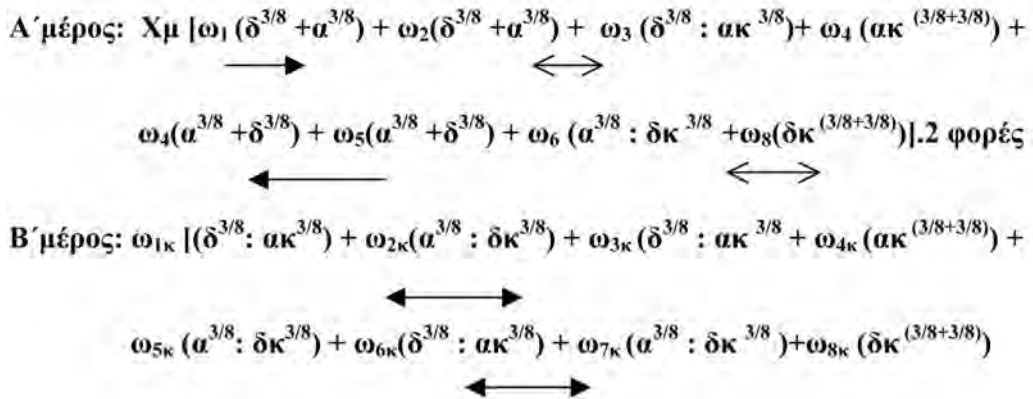
**Ποδαράκι**

Ο χορός «Ποδαράκι» απαντά με διάφορες ονομασίες και χορεύεται από τους πρόσφυγες της Βόρειας Θράκης. Ως ποδαράκι απαντά στο Κίτρος Πιερίας εξαιτίας του χαρακτηριστικού κτυπήματος του ποδιού στο έδαφος. Στα Γιαννισιά ονομάζεται «Τριπόδης» ενώ στα Τρίκαλα Ημαθίας λέγεται «Ζερβόδεξος», από τους πρόσφυγες που εγκαταστάθηκαν εκεί ερχόμενοι από το Μεγάλο Μοναστήρι. Διαφορετικές εκδοχές του χορευτικού αυτού προτύπου απαντούν και στη Δυτική Θράκη με την ονομασία Ταχτί ή Ντάχτιρντι ή Ντάχτιλι.

Από μορφολογική άποψη η χορευτική φόρμα είναι διμερής εναλλασσόμενη. Κάθε μέρος αποτελείται από την ταυτόσημη επανάληψη ενός και μόνο χορευτικού μοτίβου που επαναλαμβάνεται δύο φορές αντίστοιχα με την περίοδο της μουσικής (εκδοχή ανατολικής Ρωμυλίας). Κάθε χορευτικό μοτίβο δομείται από οκτώ κινήσεις ίσης χρονικής αξίας. Το χορευτικό μοτίβο του Α' μέρους συνίσταται από πέντε προωθητικές κινήσεις με κατεύθυνση προς τα δεξιά και δύο ανισόχρονα χτυπήματα της αριστερής φτέρνας και το αντίθετο. Το χορευτικό μοτίβο του Β μέρους αποτελείται από επί τόπου εναλλαγές δεξιού και αριστερού ποδιού και κτυπήματα της φτέρνας. Αν και η δομή του χορευτικού μοτίβου του Β μέρους ταυτίζεται ως προς τις χρονικές διάρκειες και το συνδυασμό της κίνησης με αυτό του πρώτου μέρους, διαφέρει ως προς τη χρήση του χώρου. Στο δεύτερο μέρος δεν έχουμε μετακίνηση στο χώρο, επειδή η σχέση των στηρίξεων με την εναλλαγή δεξιού -αριστερού ποδιού ή το αντίθετο παράγει ένα μοτίβο στατικό.

Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες σε σχήμα ημικυκλίου. Η λαβή γίνεται από τις παλάμες με χαλαρά λυγισμένους τους αγκώνες και το ρυθμικό του σχήμα είναι εξάσημο.

**Χορογραφία = Α' + Β' Μέρος**



**Συμβολική κωδικοποίηση:** ακ= κτύπημα φτέρνας αριστερού ποδιού, δκ = κτύπημα φτέρνας δεξιού ποδιού, δ: ακ ή α: δκ= αριστερό ή δεξί κτύπημα με τα δυο πόδια κοντά. Για τα υπόλοιπα σύμβολα, βλέπε τις προηγούμενες κωδικοποιήσεις.

**Τσακωνικός**

Χορός που απαντά στην Τσακωνιά της επαρχίας Κυνουρίας του Νομού Αρκαδίας. Οι εκδοχές για την καταγωγή του χορού ποικίλλουν. Ορισμένοι ισχυρίζονται ότι είναι κρητικής καταγωγής, ενώ άλλοι τον ταυτίζουν με το χορό του Θησέα. Πέρα από τις ελληνοκεντρικού χαρα-

κτήρα συσχετίσεις στις οποίες παραπέμπει η οφιοειδής ανέλιξη του χορευτικού σχήματος, καθώς και το πεντάσημο ρυθμικό σχήμα, τα συνοδευτικά τραγούδια με τα οποία συνυφαίνεται ο χορός αναφέρεται σε πρόσφατα θέματα της καθημερινής ζωής. Κατά ορισμένους ερευνητές στα χωριά της Τσακωνιάς ιδιαίτερα στον Τυρό, απαντούσαν οι χορευτικές φόρμες του "κλειστέν", του "ανασταϊστέν" και της "τεσσέρα".

Από μορφολογική άποψη, ο "Τσακώνικος" αποτελείται και στη σημερινή του εκδοχή από δύο μέρη τα οποία εναλλάσσονται με βάση τις περιόδους του συνοδευτικού τραγουδιού. Το ρυθμικό σχήμα είναι πεντάσημο και η ρυθμική αγωγή μέτρια. Κάθε μέρος αποτελείται από την ταυτόσημη επανάληψη ενός και μόνο χορευτικού μοτίβου που ταυτίζεται με το μέτρο του χορού. Έτσι κάθε κίνηση έχει χρονική αξία ενός τετάρτου δηλαδή τελούνται πέντε κινήσεις στο εσωτερικό κάθε χορευτικού μοτίβου. Χορεύεται από άνδρες και γυναίκες, με λαβή αγκαζέ. Το σχήμα του χορού είναι τύπου λαβυρίνθου με «κουλούριασμα» σε σχήμα σαλίγκαρου και άνοιγμα.

Για την καλύτερη εμπέδωση του χορού μπορεί να διδαχθεί ένας τοπικός χορός που να έχει συνάφεια σχηματική με τον Τσακώνικο. Μπορεί επίσης να επιλεγεί ένα γνωστό κινητικό πρότυπο με διαφορετική ρυθμική αγωγή και ίδιο γεωμετρικό σχηματισμό ή το αντίθετο.



Φωτογραφία 3. Τσακώνικος. Έντυπο πρόγραμμα. Θέατρο Δώρα Στράτου

$$X = A \text{ Μέρος} + B \text{ Μέρος}$$

$$A \text{ μέρος: } \Sigma |\delta^{1/4} + \alpha^{1/4} + \delta^{1/4} + \alpha^{2/4} : \delta| \cdot 4 \text{ φορές}$$



$$B \text{ μέρος: } \Sigma |\delta^{1/4} + \alpha^{1/4} + \delta(\delta)^{1/4+(1/4)} + \alpha \nu : \alpha^{1/4}| \cdot 4 \text{ φορές}$$



Σημ. Για τη συμβολική κωδικοποίηση ανάτρεξε στα προηγούμενα. Σ= λαβή αγκαζέ

### Τοπικοί χοροί

Οι χοροί οι οποίοι αναφέρθηκαν παραπάνω θα πρέπει να διδαχθούν σε όλα τα σχολεία της χώρας. Πέρα όμως από αυτούς τα παιδιά καλό θα ήταν να διδαχθούν και τοπικούς χορούς της περιοχής του σχολείου τους. Παρακάτω παρατίθενται ενδεικτικά ορισμένοι τοπικοί χοροί.

#### Καμάρες

Οι Καμάρες είναι χορός της Τήλου ο οποίος χορεύεται από άνδρες και γυναίκες την επόμενη μέρα του γάμου, στο αλώνι της νύφης, ως τελευταίος χορός του γλεντιού.

Το τραγούδι το οποίο συνοδεύει το χορό αναφέρει ευχές για το ανδρόγυνο.

«- **Πέρνα καμάρα σαν περνάς, πέρνα και ξαναπέρνα.**

- **Έλα η ώρα η καλή κι ώρα η καλή να λάχει,  
τ' ανδρόγυνο που γίνηκε να ζήσει να γεράσει.**
- **Έλα η ώρα η καλή και η ευλογημένη,  
τ' ανδρόγυνο που γίνηκε να 'ναι στερεωμένοι.»**

Οι χορευτές τοποθετούνται σε ζευγάρια το ένα πίσω από το άλλο, με λαβή των χεριών από τις παλάμες και εκτελούν με το ρυθμό προχωρητικά βήματα δημιουργώντας με τα χέρια τους καμάρες κάτω από τις οποίες περνούν όλοι με τη σειρά.

#### Γαϊτανάκι

Το "Γαϊτανάκι" είναι χορός ο οποίος χορεύεται τις αποκριές, σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, γύρω από ένα κοντάρι το οποίο κρατά ένας από τους χορευτές. Στο πάνω μέρος του κονταριού είναι στερεωμένες πολύχρωμες κορδέλες. Την ελεύθερη άκρη από τις κορδέλες κρατούν οι χορευτές οι οποίοι είναι τοποθετημένοι ανά δύο αντικριστά πάνω στον κύκλο. Χορεύουν «συρτό στα δύο» όλο μπροστά στη φορά του μετώπου τους στον κύκλο, κάνοντας πέρασμα μέσα - έξω μεταξύ τους. Με αυτόν τον τρόπο πλέκεται το γαϊτανάκι. Για να το ξεπλέξουν αλλάζουν μέτωπο και χορεύουν με τον ίδιο τρόπο προς την αντίθετη της αρχικής κατεύθυνση.

#### Πιπέρι

Το "Πιπέρι" είναι μιμητικός κυκλικός χορός ο οποίος χορεύεται στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας μόνο από άνδρες, τις αποκριές και σε μερικές περιοχές όπως στην Κάσο και στην Κάλυμνο χορεύεται στο τέλος κάθε γλεντιού.

Στα παραπάνω νησιά ο χορός αποτελείται από τρία μέρη τα οποία ορίζουν οι στίχοι του τραγουδιού. Στο Α μέρος οι χορευτές (άντρες και γυναίκες) χορεύουν συρτό στα τρία με τους στίχους «Πως το τρίβουν το πιπέρι του διαβόλου οι καλογέροι». Στο Β μέρος ο «κάβος» δηλαδή ο πρωτοχορευτής ορίζει το μέλος τριβής του σώματος με το πάτωμα (τη μύτη, το γόνατο, τον αγκώνα κ.λ.π.). Οι κινήσεις τριβής των χορευτών είναι συνήθως κωμικού χαρακτήρα και προκαλούν γέλιο με αποτέλεσμα να διασκεδάζουν και όσοι τους παρακολουθούν αλλά ιδιαίτερα οι ίδιοι οι χορευτές. Κάποιοι από τους χορευτές μένουν επίτηδες ακίνητοι στις θέσεις τους στη φάση της τριβής. Ο «κάβος» τότε τους χτυπά μ' ένα πέτσινο λουρί και αυτοί κάνουν προσποιητές γκριμάτσες δήθεν μεγάλου πόνου διότι τα κτυπήματα με το λουρί στην πραγματικότητα είναι πολύ απαλά. Στο Γ μέρος οι χορευτές σηκώνονται και χορεύουν συρτό καλαματιανό με τους στίχους του τραγουδιού: «Για σκωθείτε παλικάρια, με σπαθιά και με κοντάρια».



Το πιπέρι. Από το βιβλίο του Λ. Δρανδάκη, Ο Αυτοσχεδιασμός στον Ελληνικό Δημοτικό χορό.  
Α' Έκδοση 1993.



**Μάθημα 1°**

**Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων**

**Θέμα: Επανάληψη**

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ανακλητική μνήμη.	<b>Συζήτηση</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά σε κύκλο. Τα καλωσορίζει και τα ρωτά τι θυμούνται από τους ελληνικούς χορούς τους οποίους διδάχτηκαν την προηγούμενη χρονιά (ονόματα, λαογραφικά στοιχεία, στίχους τραγουδιών κ.λ.π). Μέσα από τη συζήτηση προσπαθεί να ανασύρει από τη μνήμη των παιδιών τα μορφολογικά και λαογραφικά στοιχεία των διδαγμένων χορών. Μπορεί να διευκολύνει τη διαδικασία με την επίδειξη φωτογραφιών, εικόνων κ.λ.π.	Να μπορεί το παιδί να συμμετέχει στη συζήτηση.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες και η συνεργασία.	<b>Επανάληψη</b> <span style="float: right;"><b>20'</b></span> Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να επαναλάβουν όλους τους χορούς και τα τραγούδια που γνωρίζουν (Γρήγορο Χασάπικο, Συρτό στα τρία, Αη-Γιώργη, Κάτω στο γιαλό, Όλα τα πουλάκια, Τα κουκιά, Ειρήνη, και άλλους τοπικούς χορούς τους οποίους έχουν ήδη μάθει στην Α' και Β' τάξη). Επινοεί τρόπους ώστε η επανάληψη να αποκτήσει ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Προτείνονται ενδεικτικά δύο τρόποι: 1. Τα παιδιά ψηφίζουν το χορό που τους άρεσε περισσότερο. Μετά τα αποτελέσματα τα παιδιά χορεύουν όλους τους χορούς αρχίζοντας την επανάληψη από τους χορούς που πήραν τις περισσότερες ψήφους. 2. Ο εκπαιδευτικός φτιάχνει κλήρους με όλους τους χορούς και τους τοποθετεί σε ένα κύπελλο. Τα παιδιά τραβούν κλήρο και χορεύουν τον αντίστοιχο χορό. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει και διαφορετικά τραγούδια από αυτά τα οποία ήδη γνωρίζουν τα παιδιά.	Να μπορεί το παιδί να χορεύει τους χορούς τους οποίους έχει διδαχθεί.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας με την ομάδα.	<b>Τα παιδιά χορεύουν και τραγουδούν</b> <span style="float: right;"><b>15'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ή τρεις ομάδες. Κάθε ομάδα επιλέγει να παρουσιάσει κάποιους από τους προηγούμενους χορούς. Αποφασίζει για τη σειρά των χορευτών καθώς και για το αν η ομάδα θα τραγουδά ταυτόχρονα με το χορό. Μπορεί επίσης να επιλέξει χορό και να τον παρουσιάσει μόνο με τραγούδι. Χορεύει μία - μία ομάδα και τα υπόλοιπα παιδιά παρακολουθούν.	Να μπορεί το παιδί να συμμετέχει στις ομαδικές διαδικασίες.

## Μάθημα 2°

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων

Θέμα: Χορός «Ποδαράκι».

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η οπτική και η ακουστική αντίληψη.	<b>Ηχηρές κινήσεις</b> 8' Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τα παιδιά και τους λέει να αραιώσουν απέναντί του έτσι ώστε όλα να μπορούν να τον βλέπουν. Έπειτα βάζει τη μουσική του χορού «Ποδαράκι». Τη συνοδεύει με ηχηρές κινήσεις τις οποίες εκτελούν ταυτόχρονα και τα παιδιά. Επιλέγει συγκεκριμένο συνδυασμό για το πρώτο μέρος της μουσικής και συγκεκριμένο για το δεύτερο ώστε να διευκολύνει τα παιδιά να κατανοήσουν τη δομή της μουσικής. <b>Παραλλαγή</b> Περιορίζει τις ηχηρές κινήσεις σε χτυπήματα των ποδιών στο έδαφος τα οποία προετοιμάζουν το χορευτικό μοτίβο.	Να μπορεί το παιδί να μιμηθεί τον εκπαιδευτικό και να συντονιστεί μαζί του.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η αίσθηση του χώρου.  Να αναπτυχθούν οι εκφραστικές ικανότητες των παιδιών.	<b>Η μουσική των ποδιών</b> 10' Ο εκπαιδευτικός, χωρίς μουσική, εκτελεί το επιτόπιο κινητικό μοτίβο του χορού (Β' μέρος). Ζητά από τα παιδιά να κάνουν ότι κάνει και μετά από αυτόν (ήχος και ηχώ). Επειδή είναι σε θέση «καθρέφτη» με τα παιδιά, κινεί τα αντίθετα μέλη του. Επαναλαμβάνει έως ότου όλη η ομάδα κατανοήσει την κίνηση και συντονιστεί μαζί του. Στη συνέχεια προτρέπει τα παιδιά να ακούσουν «τη μουσική των ποδιών τους». <b>Ο χορός με μουσική</b> 12' Ο εκπαιδευτικός βάζει τη μουσική. Εκτελεί μαζί με τα παιδιά το προηγούμενο κινητικό μοτίβο στο αντίστοιχο μουσικό μέρος και στο άλλο μέρος της μουσικής εκτελεί ηχηρές κινήσεις. Μετά από ορισμένες επαναλήψεις αντικαθιστά τις ηχηρές κινήσεις με μετακίνηση στο χώρο ελεύθερης κατεύθυνσης. Στη θέση των χτυπημάτων των παιδιών ζητά από τα παιδιά να χτυπούν παλαμάκια. Στο τέλος τους δείχνει και το προωθητικό μοτίβο (Α' μέρος) χρησιμοποιώντας την παραπάνω διαδικασία με το επιτόπου μοτίβο. <b>Τα παιδιά χορεύουν</b> 5' Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να πιαστούν σε ημικύκλιο. Βάζει τη μουσική και χορεύουν το χορό. Χορεύει μαζί τους στο κέντρο του ημικύκλιου.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.  Να μπορεί το παιδί να χορεύει το χορό.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα επικοινωνίας με την ομάδα.	<b>Λαογραφικά στοιχεία του χορού</b> 10' Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά στον κύκλο. Τους παρουσιάζει στοιχεία του λαϊκού πολιτισμού της Θράκης μέσα από φωτογραφίες, χάρτες, διαφάνειες κ.λπ. Αξιοποιεί τις πιθανές εμπειρίες ή γνώσεις των παιδιών.	Να μπορεί το παιδί να επικοινωνεί με την ομάδα.

**Μάθημα 3<sup>ο</sup>**

**Σκοπός:** Να μυηθούν στη πολιτιστική και λαογραφική διάσταση του χορού.

**Θέμα:** Χορός «Τσακωνικός».

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η κιναισθηση και η αίσθηση του χώρου.	<p>● <b>Σχήματα στο χώρο</b> <span style="float: right;"><b>8'</b></span></p> <p>Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 6-8 ατόμων ο ένας πίσω από τον άλλο και σχηματίζουν παράλληλες ευθείες. Το πρώτο παιδί κάθε ομάδας περπατά στο χώρο διαγράφοντας καμπύλες και η υπόλοιπη ομάδα το ακολουθεί (μπορεί να ονομάζει το παιχνίδι φιδάκι, τρένο κ.λπ). Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού, ο πρώτος πηγαίνει στο τέλος και ο δεύτερος γίνεται αρχηγός.</p> <p><b>Παραλλαγή</b></p> <p>Επαναλαμβάνονται οι ίδιοι σχηματισμοί στο χώρο με λαβή αγκαζέ και με συνοδεία μουσικής ή κρουστών.</p>	Να μπορεί το παιδί να ακολουθεί τον αρχηγό αλλά και να οδηγήσει την ομάδα.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού με την ομάδα.  Να αναπτυχθεί η αίσθηση του χώρου.	<p><b>Μουσικοκινητική επεξεργασία</b> <span style="float: right;"><b>20'</b></span></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να αραιώσουν απέναντί του. Βάζει τη μουσική, συνοδεύει το ρυθμό με ηχηρές κινήσεις και ζητά από τα παιδιά να τον μιμηθούν.</li> <li>2. Συνοδεύουν μόνο το πρώτο μέρος του τραγουδιού και στο δεύτερο μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο.</li> <li>3. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το κινητικό μοτίβο του Α' μέρους στα παιδιά. Αφού το επαναλάβουν μερικές φορές ελεύθερα στο χώρο, πιάνονται αγκαζέ σε ημικόκλιο. Με τη μουσική χορεύουν το Α' μέρος και χτυπούν το ρυθμό με παλαμάκια στο Β' μέρος.</li> <li>4. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το χορευτικό μοτίβο του Β' μέρους. Τα παιδιά το χορεύουν με τα χέρια πιασμένα από τις παλάμες στο ημικόκλιο. Στο Α' χορευτικό μοτίβο συνοδεύουν το ρυθμό με παλαμάκια.</li> </ol> <p><b>Τα παιδιά χορεύουν</b> <span style="float: right;"><b>7'</b></span></p> <p>Τα παιδιά πιάνονται αγκαζέ σε ημικόκλιο. Χορεύουν το χορό με τη συνοδεία της μουσικής. Ο εκπαιδευτικός μπαίνει πρώτος και επιχειρεί να οδηγήσει αυτός τον κύκλο στο κουλούριασμα και στο άνοιγμα.</p>	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.  Να μπορεί το παιδί να χορεύει το χορό.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η γνωστική ικανότητα των παιδιών.	<p><b>Λαογραφικά στοιχεία του χορού</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <p>Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά στοιχεία του χορού και της επαρχίας Κυνουρίας μέσα από φωτογραφίες, χάρτες, παραδοσιακά προϊόντα της περιοχής, κ.λπ. Αξιοποιεί τις πιθανές εμπειρίες ή γνώσεις των παιδιών.</p> <p>Μοιράζει στα παιδιά φωτοτυπία με τα λόγια του τραγουδιού και αυτά επιχειρούν να το τραγουδήσουν ταυτόχρονα με τη μουσική ακρόαση. Στη συνέχεια χορεύουν και τραγουδούν τον "Τσακωνικό" συνοδεία μουσικής.</p>	Να μπορεί το παιδί να κατανοεί τη συζήτηση και να συμμετέχει σε αυτή.

**Διαθεματικότητα**

Ο μύθος του Θησέα. Λαβύρινθος.  
Γεωμετρικά σχήματα στο χώρο.

Μάθημα 4<sup>ο</sup>

Σκοπός: Ανάπτυξη εκφραστικών ικανοτήτων

Θέμα: Επανάληψη

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η μουσική μνήμη και η ακουστική αντίληψη.	<b>Ποιος χορός είναι;</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Ο εκπαιδευτικός σκορπά στο χώρο καρτέλες με όλα τα ονόματα των χορών τους οποίους τα παιδιά έχουν διδαχθεί (συμπεριλαμβάνει και την ύλη της Α' και Β' Δημοτικού). Μπορεί να υπάρχουν και δύο καρτέλες με το ίδιο όνομα, ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών και το διαθέσιμο χώρο. Έπειτα βάζει αποσπάσματα από τις μουσικές των χορών. Τα παιδιά πρέπει να σχηματίζουν κύκλο γύρω από το όνομα του χορού που ακούγεται. <b>Παραλλαγή</b> Ο εκπαιδευτικός αντικαθιστά το όνομα ορισμένων χορών με κάποια φωτογραφία (π.χ. της φορεσιάς της περιοχής) και εκτελείται η ίδια άσκηση. Ο εκπαιδευτικός αντικαθιστά τα ονόματα των χορών με τις αντίστοιχες χορευτικές λαβές και εκτελείται η ίδια άσκηση.	Να μπορεί το παιδί να αναγνωρίζει τη μουσική του χορού και να τη συνδέει με το όνομα ή τη φωτογραφία.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να εμπεδωθεί η διδαγμένη ύλη και να εκδηλωθεί το ερευνητικό ενδιαφέρον των παιδιών.	<b>Τα παιδιά χορεύουν</b> <span style="float: right;"><b>25'</b></span> Τα παιδιά χορεύουν τους χορούς τους οποίους διδάχτηκαν στα προηγούμενα δύο μαθήματα. Όταν χορεύουν τον Τσακώνικο τον συνοδεύουν με τραγούδι. Στη συνέχεια επαναλαμβάνουν το Γρήγορο Χασάπικο, το Συρτό στα τρία, τον Άη Γιώργη της Κέρκυρας, το Ποδαράκι και τους τοπικούς χορούς τους οποίους έχουν διδαχθεί. Πριν από κάθε χορό ο εκπαιδευτικός κάνει διάφορες ερωτήσεις στα παιδιά σχετικές με τα λαογραφικά στοιχεία του χορού και της περιοχής στην οποία χορεύεται. Παρακινεί τα παιδιά να βρουν και άλλες πληροφορίες γύρω από την περιοχή και το χορό, να συλλέξουν φωτογραφίες, γραμματόσημα και σπιρτόκουτα με παραδοσιακές φορεσιές και όργανα, μουσικές και τραγούδια τα οποία θα τα παρουσιάσουν στην επόμενη επανάληψη.	Να θυμάται το παιδί τους χορούς (κινητικό, μουσικό μοτίβο, λαογραφικά στοιχεία) και να συντονίζεται με την ομάδα.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η ομαδικότητα και η συνεργασία.	<b>Παρουσίαση των χορών</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα επιλέγει να παρουσιάσει ένα χορό από αυτούς τους οποίους έχουν διδαχθεί. Πριν από το χορό πρέπει ένα μέλος της να παρουσιάσει λαογραφικά στοιχεία του. Ορισμένα μέλη της ομάδας μπορούν να μη χορέψουν και να συνοδεύσουν το χορό με τραγούδι. Κάποια άλλα μέλη μπορούν να συνοδεύσουν με απλά μικρά μουσικά όργανα κρατώντας το ρυθμό.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

**Μάθημα 5°**

**Σκοπός: Επαφή με το λαϊκό πολιτισμό της νησιωτικής Ελλάδας**

**Θέμα: Νησιώτικο συρτό**

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.	<b>Τα ελληνικά νησιά</b> <b>12'</b> Ο εκπαιδευτικός μπροστά σ' ένα γεωφυσικό χάρτη της Ελλάδας μιλά στα παιδιά για τα νησιωτικά συμπλέγματα, και τη σημασία τους για την ελληνική ιστορία και τον πολιτισμό. Στη Δ' τάξη μπορεί να επιμεινεί περισσότερο στη Γεωγραφία. Εμπλουτίζει την παρουσίασή του με φωτογραφικό υλικό (φορεσιές, μουσικά όργανα, τοπία, αρχαιολογικούς τόπους κ.ά.). Συνδέει το μάθημα με αυτά τα οποία διδάσκονται τα παιδιά στην Ιστορία, στο Εμείς και ο Κόσμος καθώς επίσης και με κείμενα της Γλώσσας (π.χ. αποσπάσματα από «Τα Λόγια της Πλώρης» του Α. Καρκαβίτσα).	Να κατανοήσουν τα παιδιά τη σπουδαιότητα των νησιών στην ιστορία και τον πολιτισμό της Ελλάδας.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η οπτικο-ακουστική αντίληψη.  Να αναπτυχθεί η ρυθμική ικανότητα και η κιναισθητική αντίληψη.  Να αναπτυχθεί η αίσθηση του χώρου.	<b>Μουσικοκινητική επεξεργασία</b> <b>25'</b> 1. Ο εκπαιδευτικός επιλέγει ένα Ναξιώτικο συρτό μέτριας ρυθμικής αγωγής. Συνοδεύει το τραγούδι με ηχηρές κινήσεις και τα παιδιά τον μιμούνται. Όταν τα παιδιά εξοικειωθούν με το ρυθμικό μοτίβο, ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί παλαμάκι για το ισχυρό μέρος του μέτρου και δύο χτυπήματα στους μηρούς για το ασθενές. 2. Τα παιδιά χρησιμοποιούν τον προηγούμενο συνδυασμό ηχηρών κινήσεων για να παίξουν το ρυθμό χωρίς μουσική υπόκρουση. Όταν συντονιστούν αντικαθιστούν το συνδυασμό με "χτυπήματα" των ποδιών στο πάτωμα τα οποία γίνονται με συνεχείς διαδοχικές στηρίξεις. 3. Ο εκπαιδευτικός εξελίσσει την προηγούμενη κίνηση σε «μέσα - έξω»: δεξί πόδι προς το κέντρο του κύκλου στο ένα ισχυρό, αριστερό και δεξί πόδι εναλλάξ με ελαφρό σουστάρισμα και το αντίθετο προς τα πίσω (συρτό στα δύο). Επαναλαμβάνει μέχρι η κίνηση να εκτελείται με ροή. Συνοδεύει την κίνηση με ένα μικρό κρουστό ή παλαμάκια. 4. Επαναλαμβάνει την προηγούμενη δραστηριότητα με μουσική. 5. Τα παιδιά πιάνονται στον κύκλο με τους αγκώνες χαλαρά λυγισμένους και κινούνται σε κυκλική φορά ακολουθώντας το ρυθμό.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με τον εκπαιδευτικό.  Να μπορεί το παιδί να συντονίζει την κίνηση με το ρυθμό.  Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η συνεργασία με την ομάδα.	<b>Τα παιδιά χορεύουν</b> <b>8'</b> Ο εκπαιδευτικός με τη μουσική χορεύει στη μέση του κύκλου ολοκληρωμένο το κινητικό μοτίβο και τα παιδιά χορεύουν προσπαθώντας να τον μιμηθούν. Αν τα παιδιά καταφέρουν να συντονιστούν, ο εκπαιδευτικός μπορεί να χορέψει πρώτος στον κύκλο (κάβος) και να δείξει ορισμένες ποικιλίες.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.

## Μάθημα 6°

Σκοπός: Η κατανόηση των ιδιαιτεροτήτων των χορών «στα δύο»

Θέμα: Κινητικό μοτίβο «στα δύο». Διδασκαλία τοπικού χορού.

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΙΣΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η αίσθηση του χώρου και του χρόνου	<b>Συρτός νησιώτικος</b> <b>10'</b> Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να χορέψουν το νησιώτικο Συρτό. Επαναλαμβάνει το χορό δύο φορές χρησιμοποιώντας, κατά προτίμηση, δύο διαφορετικά τραγούδια ή μουσικές. Ο εκπαιδευτικός χορεύει μαζί με τα παιδιά.	Να μπορεί το παιδί να συγχρονίζεται με το κινητικό πρότυπο.
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	Να γίνει σύνδεση με την τοπική παράδοση.  Να εμπειδωθούν οι διδαγμένοι χοροί.	<b>Διδασκαλία τοπικού χορού</b> <b>15'</b> Το κινητικό μοτίβο «στα δύο» συναντάτε σε πολλούς χορούς στον Ελλαδικό χώρο. Ο εκπαιδευτικός επιλέγει ένα χορό με αυτό το μοτίβο από την περιοχή που βρίσκεται το σχολείο. Αν πρόκειται για σχολείο που βρίσκεται σε αστικό κέντρο πηγαίνει στην ευρύτερη περιοχή ή αξιοποιεί την καταγωγή παιδιών τα οποία δείχνουν να έχουν μια βιωματική σχέση με το χορό της ιδιαίτερης πατρίδας τους. Αν το σχολείο βρίσκεται σε νησί μπορεί να διδάξει κάποιο τοπικό συρτό. Η σχέση της τοπικής κοινωνίας, στην οποία διδάσκει, με το χορό καθώς και το επίπεδο των παιδιών καθοδηγούν τις επιλογές του. <b>Τα παιδιά χορεύουν</b> <b>10'</b> Τα παιδιά χορεύουν το νησιώτικο Συρτό, και τους τοπικούς χορούς τους οποίους έμαθαν.	Να μπορεί το παιδί να χορέψει το χορό.  Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να γίνει διαθεματική προσέγγιση και να αναπτυχθούν οι εκφραστικές ικανότητες.	<b>Τα παιδιά ζωγραφίζουν</b> <b>10'</b> Ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά κόλλες Α4 και μπογιές και τους προτείνει να κάνουν μια ζωγραφιά η οποία να σχετίζεται με τον παραδοσιακό χορό στα νησιά. Τους ζητά να βάλουν τίτλο στη ζωγραφιά τους. Στο τέλος βάζουν σε σειρά τις ζωγραφιές δημιουργώντας έτσι μια έκθεση ζωγραφικής με θέμα: «Ελληνικός παραδοσιακός χορός στα νησιά». Οι μαθητές σχολιάζουν τα θέματα – έργα τα οποία δημιούργησαν	Να μπορεί το παιδί να εκφράσει τη στάση του απέναντι στο χορό.

**Διαθεματικότητα**

Χορός και εικαστικές τέχνες

Σχέδιο εργασίας: Γκραβούρες και λαϊκές ζωγραφιές με θέμα τον ελληνικό παραδοσιακό χορό π.χ. το έργο του Θεόφιλου.

**Μάθημα 7<sup>ο</sup>**

**Σκοπός: Επαφή με το λαϊκό πολιτισμό της Ηπείρου**

**Θέμα: Χορός «Παλαμάκια»**

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ρυθμική ικανότητα.	<b>Ηχηρές κινήσεις</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span> Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τα παιδιά στον κύκλο. Βάζει τη μουσική του χορού "Παλαμάκια" και τη συνοδεύει με ηχηρές κινήσεις. Τα παιδιά τον μιμούνται. Χρησιμοποιεί παλαμάκια στο σημείο στο οποίο υπάρχουν στο τραγούδι και στο χορό.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με τον εκπαιδευτικό.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να αναπτυχθεί η αίσθηση του χώρου και η μουσική αντίληψη.  Να μάθουν τα παιδιά το χορό «Παλαμάκια».	<b>Μετακίνηση στο χώρο</b> <span style="float: right;"><b>15'</b></span> Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο ακολουθώντας το ρυθμό στο Α' μέρος του χορού και στο Β' να μένουν ακίνητα και να χτυπούν παλαμάκια την κατάλληλη στιγμή. Τα βοηθά να εντοπίσουν ακουστικά το σημείο, εκτελώντας μαζί τους. Έπειτα από ορισμένες επαναλήψεις, κι ενώ η δραστηριότητα συνεχίζεται, τους δείχνει το κινητικό μοτίβο του Β' μέρους και τους προτείνει να τον μιμηθούν.  <b>Ο χορός «Παλαμάκια»</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> 1. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να πιαστούν στον κύκλο με τους αγκώνες χαλαρά λυγισμένους. Με τη μουσική τους προτρέπει να χορέψουν το Α' μέρος με το γνωστό τους χορευτικό μοτίβο «στα δύο» και στο Β' μέρος να κάνουν ό, τι έκαναν στην προηγούμενη άσκηση. 2. Επαναλαμβάνουν το χορό αφού ο εκπαιδευτικός δώσει ιδιαίτερη σημασία στο σταμάτημα του Α' μέρους.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με τη μουσική.  Να μπορούν τα παιδιά να χορεύουν το χορό «Παλαμάκια».
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η ομαδικότητα.	<b>Τα παιδιά χορεύουν</b> <span style="float: right;"><b>15'</b></span> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα επιλέγει δύο από τους χορούς τους οποίους έχουν διδαχθεί για να τους παρουσιάσει. Οι μαθητές ορίζουν τη θέση των χορευτών, τη σειρά των χορών, ποιος θα παρουσιάσει τα λαογραφικά στοιχεία και με ποιο τρόπο.	Να μπορούν τα παιδιά να συνεργάζονται μεταξύ τους.

Μάθημα 8<sup>ο</sup>

Σκοπός: Μια πρώτη επαφή με τον λαϊκό πολιτισμό της Θεσσαλίας.

Θέμα: Χορός «Καραγκούνα»

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η ρυθμική ικανότητα.	<b>Ηχηρές κινήσεις</b> <span style="float: right;"><b>10´</b></span> 1. Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τα παιδιά και τους δείχνει ένα χάρτη της Ελλάδας. Αναφέρει βασικά γεωγραφικά στοιχεία της Θεσσαλίας και επιμένει σε σημαντικά λαογραφικά στοιχεία τα οποία σχετίζονται με το χορό «Καραγκούνα». 2. Οι μαθητές σχηματίζουν κύκλο. Ο εκπαιδευτικός βάζει τη μουσική και τη συνοδεύει με ηχηρές κινήσεις. Τα παιδιά τον μιμούνται. Στη συνέχεια περπατούν ρυθμικά στον κύκλο και τραγουδούν τους στίχους του τραγουδιού.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με τη μουσική.
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ</b>	Να εμπεδωθεί το βασικό κινητικό μοτίβο του χορού και οι παραλλαγές του.	<b>Ο χορός «Καραγκούνα»</b> <span style="float: right;"><b>20´</b></span> 1. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να πιαστούν από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες. Στη συνέχεια χορεύουν με τη συνοδεία του τραγουδιού το χορό με τη μορφή του τύπου στα τρία. 2. Μετά από ορισμένες επαναλήψεις με αυτή τη μορφή, ο εκπαιδευτικός εισάγει τις επί πλέον κινήσεις διαδοχικά, αυξάνοντας τις κινήσεις του μοτίβου. Αρχίζει με μια κίνηση και μετά από ορισμένες επαναλήψεις προσθέτει και τις άλλες δύο άρσεις. 3. Αφού χορέψουν αρκετές φορές το χορό με το χορευτικό μοτίβο του χορού στα τρία, ακολουθούν επαναλήψεις των παραλλαγών της "Καραγκούνας".	Να μπορούν τα παιδιά να χορεύουν τη βασική κινητική φόρμα του χορού.
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού με την ομάδα.	<b>Τα παιδιά χορεύουν και τραγουδούν</b> <span style="float: right;"><b>15´</b></span> Οι μαθητές μαζί με τον εκπαιδευτικό επαναλαμβάνουν τα διαφοροποιημένα χορευτικά μοτίβα τραγουδώντας. Οι μαθητές χορεύουν με μουσική ξεκινώντας με «Σβαρνιέρα» και συνεχίζοντας με την «Καραγκούνα».	Να μπορούν τα παιδιά να συντονίζονται με την ομάδα.

**Διαθεματικότητα**  
Αγροτική ζωή – γεωργία  
Κοινωνική ιεραρχία



**Μάθημα 9<sup>ο</sup>**

**Σκοπός: Μύηση στα αποκριάτικα χορευτικά δρώμενα**

**Θέμα: Κωμικοί – μιμητικοί χοροί**

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να μηθούν τα παιδιά στον ελληνικό λαϊκό πολιτισμό.</p>	<p><b>Στον κύκλο του χρόνου 10'</b></p> <p>1. Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τα παιδιά και τους παρουσιάζει (με βίντεο, διαφάνειες, φωτογραφίες, χάρτες κ.ά) έθιμα, τραγούδια και χορούς από τον κύκλο του χρόνου. Εστιάζεται κυρίως στις μεταμφιέσεις και τους αυτοσχεδιασμούς του Δωδεκαήμερου και της αποκριάς και στα πασχαλιάτικα τραγούδια και τους χορούς.</p> <p>2. Τραγουδούν όλοι μαζί το «Πιπέρι».</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συμμετέχει στη διαδικασία.</p>
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η κινητική έκφραση.</p> <p>Να αναπτυχθούν στα παιδιά χορευτικές δεξιότητες.</p>	<p><b>Το Πιπέρι 10'</b></p> <p>Ο εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά τον χορό «Πιπέρι». Τα παιδιά χορεύουν το χορό κάνοντας τις αντίστοιχες μιμητικές κινήσεις με αυτές που αναφέρουν οι στίχοι του τραγουδιού. Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τους μαθητές να εκφράζονται με όλο και πιο αστείες κινήσεις.</p> <p><b>Το Γαϊτανάκι 15'</b></p> <p>Ο εκπαιδευτικός δίνει σε ένα από τα παιδιά να κρατάει το Γαϊτανάκι και ζητάει από τα υπόλοιπα να κρατήσουν από μία κορδέλα και να δοκιμάσουν να χορέψουν «στα δύο», πλέκοντας το γαϊτανάκι με διαφορετικές μουσικές.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να εκφράζεται κινητικά.</p> <p>Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται τις κορδέλες.</p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>	<p>Να αναπτυχθούν οι σχέσεις ανάμεσα στην ομάδα.</p>	<p><b>Τα παιδιά χορεύουν 10'</b></p> <p>Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα καλείται να παρουσιάσει το "Πιπέρι" και η άλλη το "Γαϊτανάκι".</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.</p>

**Διαθεματικότητα**

Ο χορός και το θρησκευτικό εορτολόγιο.

Μάθημα 10<sup>ο</sup>

Σκοπός: Γνωριμία με το μουσικοχορευτικό ελληνικό λαϊκό πολιτισμό

Θέμα: Τοπικοί χοροί «στα δύο» και «στα τρία»

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να εμπεδωθούν οι διδαγμένοι χοροί.	<b>Επανάληψη</b> <span style="float: right;"><b>15'</b></span> Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά στον κύκλο και αφού τα καλωσορίσει τους προτείνει να χορέψουν τους χορούς νησιώτικο Συρτό, Παλαμάκια, Συρτό στα Τρία, Αη Γιώργη, Κάτω στο Γαλό, Όλα τα πουλάκια, Γαϊτανάκι, Καραγκούνα. Ο πρωτοχορευτής αλλάζει σε κάθε χορό. Μπορεί η επανάληψη να γίνει και σε δύο κύκλους ώστε να δοθεί η δυνατότητα σε περισσότερα παιδιά να οδηγήσουν το χορό.	Να μπορεί το παιδί να χορεύει τους χορούς και να συντονίζεται με την ομάδα.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ	Να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με στοιχεία του ελληνικού παραδοσιακού πολιτισμού.	<b>Σύνδεση με την τοπική παράδοση</b> <span style="float: right;"><b>20'</b></span> Ο εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά τοπικούς χορούς οι οποίοι βασίζονται στα βασικά κινητικά μοτίβα «στα τρία» και «στα δύο». Η επιλογή των χορών εξαρτάται από την περιοχή την οποία βρίσκεται το σχολείο, την τοπική παράδοση, την καταγωγή των παιδιών και τις προτιμήσεις και γνώσεις του εκπαιδευτικού. Προσπαθεί, ώστε οι επιλογές του να έχουν μεγάλη ποικιλία σε τραγούδια, μελωδίες, ηχοχρώματα και ρυθμικές αγωγές. Ενδεικτικά αναφέρονται ορισμένοι χοροί και τραγούδια τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν: Κοφτός, Πωγωνίσιο, Κλάματα (Ηπειρος), Μπαίνω μεσ' στ' αμπέλι (Θεσσαλία), Καμακάκι (Αίγινα), Όρκος, Βαρύς Συρτός (Θάσος), Ο δυόσμος κι ο βασιλικός (Ρούμελη), Άγουρος (Σκύρος), Συρτός Χανιώτικος, (Κρήτης), Κερασουντέικο, κ.ά. Ο εκπαιδευτικός συνδέει το χορό τον οποίο επιλέγει με εθνογραφικά και λαογραφικά στοιχεία.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα και να κατανοεί τον εκπαιδευτικό.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	Να αναπτυχθεί το αισθητικό κριτήριο των παιδιών ώστε να προσεγγίζουν διαθεματικά το χορό.	<b>Συζήτηση</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span> Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά κοντά του. Ανταλλάσσει απόψεις σχετικά με τους χορούς τους οποίους έχουν διδαχθεί. Επιμένει στην κατανόηση της πολυμορφίας του ύφους κάθε περιοχής. Προσπαθεί ώστε τα παιδιά να καταλάβουν τη διαφορετικότητα κάθε χορού παρά το "κοινό" κινητικό μοτίβο. Αξιοποιεί τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις των παιδιών. Τελειώνοντας το μάθημα, ο εκπαιδευτικός ανακοινώνει στα παιδιά ότι στο επόμενο μάθημα θα γίνει γενική επανάληψη των χορών οπότε μπορούν να φέρουν οτιδήποτε σχετικό έχουν συλλέξει και θέλουν να το παρουσιάσουν στην ομάδα. Τους προτρέπει να συνεργαστούν μεταξύ τους και να παρουσιάσουν κάτι ανά δύο ή ανά τρεις.	Να μπορεί το παιδί να συμμετέχει στη συζήτηση.

**Διαθεματικότητα**

'Ηθη και έθιμα τα οποία συνδέονται με τους χορούς.

## Μάθημα 11°

Σκοπός: Μύηση στον ελληνικό λαϊκό πολιτισμό

Θέμα: Επανάληψη

	Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b>	<p>Να μνηθεί το παιδί στον ελληνικό λαϊκό πολιτισμό.</p>	<p><b>Παρουσίαση του υλικού το οποίο συνέλεξαν τα παιδιά</b>                      Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τα παιδιά στον κύκλο. Τους ζητά να παρουσιάσουν ότι έχουν συλλέξει και σχετίζεται με το χορό (πληροφορίες, φωτογραφίες, μουσικές κλπ). Οργανώνει τη διαδικασία έτσι ώστε όλοι να παρουσιάσουν τη δουλειά τους και να δεχθούν τις επιβραβεύσεις της ομάδας. Συνδέει μεταξύ τους διάφορα στοιχεία του υλικού το οποίο παρουσιάζουν τα παιδιά και το συμπληρώνει. Ευχαριστεί κάθε παιδί για την προσφορά του στην ομάδα και το επιβραβεύει για την προσπάθειά του. Προσπαθεί να βάλει στη διαδικασία της συζήτησης και του σχολιασμού και τα παιδιά τα οποία δεν έχουν τίποτα να παρουσιάσουν. Τοποθετεί το οπτικό υλικό στο κέντρο του κύκλου.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συμμετέχει στη διαδικασία.</p>
<b>ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ</b>	<p>Να αναπτυχθεί η αυτοεκτίμηση, η αυτενέργεια και η πρωτοβουλία.</p>	<p><b>Ο πρωτοχορευτής</b>                      Ο εκπαιδευτικός έχει ετοιμάσει κλήρους με τα ονόματα των παιδιών. Τους ανακατεύει και τραβά έναν. Το παιδί το οποίο θα ακούσει το όνομά του μπορεί να χορέψει πρώτο το χορό που επιθυμεί ή να τραγουδήσει ή να παίξει τη μουσική (με κάποιο όργανο) και τα υπόλοιπα παιδιά να χορέψουν.</p> <p><b>Τα παιδιά χορεύουν</b>                      Τα παιδιά σχηματίζουν ημικύκλιο γύρω από το οπτικό υλικό. Ο εκπαιδευτικός τα προτρέπει να χορέψουν ό, τι ακούν. Ξεκινά να βάζει μουσικές τις οποίες τα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίσουν και να χορέψουν. Τη σειρά την κανονίζει ο εκπαιδευτικός. Κανονίζει επίσης πόσους και ποιους χορούς θα χορέψουν. Σε κάθε χορό αλλάζει ο πρωτοχορευτής.</p>	<p>Να μπορεί το παιδί να εκφράζει στην ομάδα τις επιλογές του.</p>
	<p>Να αναπτυχθούν οι σχέσεις ανάμεσα στην ομάδα.</p>	<p><i>Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αντικαταστήσει, να προσθέσει ή και να αφαιρέσει δραστηριότητες. Στο μάθημα αυτό του δίνεται η ευκαιρία να παρουσιάσει διαθέσιμο οπτικοακουστικό υλικό καθώς επίσης να κουβεντιάσει τη στάση τους και τις εμπειρίες τους γύρω από τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Διαχειρίζεται το χρόνο του ελεύθερα.</i></p>	<p>Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.</p>

### Διαθεματικότητα

Ο κορυφαίος στην αρχαία τραγωδία και χορευτικά δρώμενα.

**Βιβλιογραφία**

- Δαμιανάκος, Στ. (1987). *Παράδοση ανταρσίας και λαϊκός πολιτισμός*. Αθήνα: Πλέθρον.
- Δήμας, Η. (1993). *Η Χορευτική Παράδοση της Ηπείρου*. Αθήνα.
- Lange, R. (1976). *Some notes on the Anthropology of dance. Dance Studies Vol.1*. Centre for Dance Studies.
- Λιάβας, Λ. (2000). *Ελληνικά Λαϊκά Μουσικά όργανα*. ΥΠΠΟ, Διεύθυνση λαϊκού πολιτισμού, Μουσείο Ελληνικών λαϊκών οργάνων Φοίβου Ανωγειανάκη.
- Μερακλή, Μ.Γ. (1983). *Ο Σύγχρονος Ελληνικός Λαϊκός Πολιτισμός*. Β' έκδοση. Αθήνα: Καλλιτεχνικό Πνευματικό Κέντρο Όρα.
- Μωυσιάδης, Π. (1986). *Ελληνικοί χοροί της Θράκης*. Θεσσ/νίκη: Διόσκουροι.
- Νιτσιάκος, Β. (1991). *Παραδοσιακές κοινωνικές δομές*. Αθήνα: Οδυσσεάς.
- Νιτσιάκος, Β. (2001). *Ο τόπος του χορού και ο χορός του τόπου. Πρακτικά 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου Λαϊκού Πολιτισμού, Μελωδία-Λόγος-Κίνηση*. (Επιμ. Πανοπούλου, Κ.). Σέρρες: Δήμος Σερρών.
- Ράφτης, Α. (1995). *Εγκυκλοπαίδεια του Ελληνικού Χορού*. Αθήνα: Θέατρο Ελληνικού χορού «Δώρα Στράτου».
- Royce, A.P. (2005). *Η Ανθρωπολογία του Χορού*. (Μετ., επιμ., επίμετρο Ζωγράφου, Μ.). Αθήνα: Νήσος.
- Σηφάκης, Γ. (1998). *Για μια ποιητική του Ελληνικού Δημοτικού Τραγουδιού*. Ηράκλειο: Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- Σπηλιάκος, Στ. (2003). *«Παιχνίδια» και παιχνιδιάτοροι του χορού στη Νάξο*. Αθήνα: Αντώνης Αναγνώστου.
- Τυροβολά, Β. (2001). *Ο Ελληνικός Χορός. Μια διαφορετική προσέγγιση*. Αθ:Ο: Gutenberg.
- Ζωγράφου, Μ. (2003). *Ο Χορός στην Ελληνική Παράδοση*. Αθήνα: Art Work.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>

### Αξιολόγηση

#### Σκοπός του κεφαλαίου:

Να εισάγει τον εκπαιδευτικό στην αξία και στα προβλήματα της αξιολόγησης.

#### Στόχοι:

1. Παρουσίαση διαφορετικών μορφών αξιολόγησης
2. Παρουσίαση της οργάνωσης της αξιολόγησης
3. Ο ρόλος των τεστ στην αξιολόγηση

Η αξιολόγηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαιδευτικής διαδικασίας γιατί πληροφορεί τους μαθητές, τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς για την πρόοδο των μαθητών. Οι πληροφορίες αυτές είναι σημαντικές για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας και τον καλύτερο σχεδιασμό της. Στις μικρές τάξεις η διαδικασία της αξιολόγησης χρησιμοποιείται κυρίως ως μέσο εξάσκησης, παρακίνησης και ανατροφοδότησης των μαθητών.

Η αξιολόγηση αναφέρεται (1) στην ποιότητα εκτέλεσης της κίνησης (αξιολόγηση της διαδικασίας) ή/και (2) στο αποτέλεσμα της κίνησης (αξιολόγηση του αποτελέσματος).

#### Αξιολόγηση της διαδικασίας

Η αξιολόγηση της διαδικασίας αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο εκτελείται μια δεξιότητα (τεχνική) και στηρίζεται στην παρατήρηση. Για να είναι σε θέση να αξιολογήσει ο εκπαιδευτικός την εκτέλεση μιας δεξιότητας θα πρέπει να γνωρίζει τα ποιοτικά κριτήρια εκτέλεσης της δεξιότητας. Για παράδειγμα, στη δεξιότητα του λακτίσματος με το εσωτερικό του ποδιού τα ποιοτικά κριτήρια θα μπορούσαν να είναι:

- Το πόδι στήριξης είναι ελαφρά λυγισμένο δίπλα στη μπάλα και δείχνει προς την κατεύθυνση στόχευσης.
- Το πόδι που κλωτσά σηκώνεται και πηγαίνει προς τα πίσω με τη μύτη να δείχνει προς τα έξω.
- Το βλέμμα μετά από μια γρήγορη ματιά στο στόχο εστιάζεται στη μπάλα.
- Χτυπάμε τη μπάλα στο κέντρο της.
- Το πόδι που χτύπησε τη μπάλα πηγαίνει ελαφρά μπροστά ακολουθώντας την κατεύθυνση της μπάλας.

Τα ποιοτικά κριτήρια δε θα πρέπει να υπερβαίνουν τα 4-5 τον αριθμό, διότι διαφορετικά είναι δύσκολη η εκτίμησή τους από τον εκπαιδευτικό με την άμεση παρατήρηση. Τα ποιοτικά κριτήρια όμως δεν είναι χρήσιμα μόνο για τον εκπαιδευτικό. Είναι σημαντικό να τα γνωρί-

ζουν και τα παιδιά, ώστε σταδιακά να περάσουν από την ετεροαξιολόγηση στην αυτό-αξιολόγηση. Επιπλέον, τα ποιοτικά κριτήρια εκτέλεσης μιας δεξιότητας ανήκουν στο γνωστικό στόχο του μαθήματος.

Για τον καθορισμό των ποιοτικών κριτηρίων εκτέλεσης των δεξιοτήτων ο εκπαιδευτικός μπορεί να συμβουλευτεί τη βιβλιογραφία και ιδιαίτερα τις εργασίες των Gallahue (2002) και Kirchner (1998).

### **Αξιολόγηση αποτελέσματος (επίδοσης)**

Στην αξιολόγηση του αποτελέσματος λαμβάνονται υπόψη οι έννοιες "πόσο μακριά", "πόσο γρήγορα", "πόσο ψηλά", "πόσους πόντους" κ.τ.λ. Για παράδειγμα, στη διδασκαλία του σουτ στο μπάσκετ μετράμε πόσα καλάθια έβαλε ο μαθητής στις έξι προσπάθειες από την απόσταση της προσωπικής βολής.

### **Αξιολόγηση της διαδικασίας ή του αποτελέσματος;**

Στο στίβο και στις αθλοπαιδιές η επιτυχής εκτέλεση των δεξιοτήτων κρίνεται από το αποτέλεσμα. Στην ενόργανη, στη ρυθμική γυμναστική και στο χορό η αξιολόγηση της διαδικασίας (τεχνική) έχει το προβάδισμα. Ωστόσο, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να αξιολογεί τους αρχάριους μαθητές σε όλες τις αθλητικές δραστηριότητες με βάση την ποιότητα εκτέλεσης της κίνησης. Αυτό πρέπει να γίνεται διότι η βελτίωση της ποιότητας εκτέλεσης της κίνησης προηγείται χρονικά της βελτίωσης του αποτελέσματος. Για παράδειγμα, στη διδασκαλία του σουτ στο μπάσκετ, οι μαθητές χρειάζονται αρκετή εξάσκηση για να βελτιώσουν το ποσοστό επιτυχίας τους. Σε αυτό το χρονικό διάστημα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αυξήσει το ενδιαφέρον των μαθητών αξιολογώντας τους σε σχέση με την ποιότητα εκτέλεσης του σουτ (αξιολόγηση διαδικασίας). Ακόμη και μαθητές με χαμηλές δυνατότητες μπορούν γρήγορα να βελτιωθούν σε σχέση με τα ποιοτικά κριτήρια εκτέλεσης της δεξιότητας. Η βελτίωση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην προσπάθεια και με αυτό τον τρόπο να επηρεαστεί θετικά η αυτοεκτίμηση και η εσωτερική παρακίνηση.

Για την επιτυχή εφαρμογή της ποιοτικής αξιολόγησης απαιτείται τα ποσοτικά χαρακτηριστικά της άσκησης-τεστ να είναι προσαρμοσμένα στο επίπεδο των παιδιών. Ωστόσο, άσκηση προσαρμοσμένη στο επίπεδο των μαθητών σημαίνει ότι οι μαθητές θα πρέπει να καταβάλουν προσπάθεια για να έχουν επιτυχία. Για παράδειγμα, η άσκηση-τεστ όπου οι μαθητές σηματοδύουν 6 φορές έναν κώνο κτυπώντας τη μπάλα με το εσωτερικό του ποδιού από το ένα μέτρο, είναι εύκολη σχεδόν για το σύνολο των παιδιών της Γ΄ τάξης. Το επιχείρημα ορισμένων εκπαιδευτικών, ότι δεν βάζουν προκλητικές ασκήσεις διότι δεν τους ενδιαφέρει το αποτέλεσμα αλλά ο τρόπος εκτέλεσης, δημιουργεί προβλήματα παρακίνησης στους μαθητές. Πράγματι, εάν μια άσκηση-τεστ δεν είναι προκλητική για τα παιδιά, τότε εξανεμίζεται και το ενδιαφέρον για την εκτέλεσή της.

Για την αξιολόγηση μιας δεξιότητας στο τέλος της διδασκαλίας προτείνεται να εφαρμόζεται τόσο η αξιολόγηση της διαδικασίας όσο και η αξιολόγηση του αποτελέσματος.

### **Προϋποθέσεις για τη χρησιμοποίηση των τεστ**

Για να χρησιμοποιηθεί κάποιο τεστ στην αξιολόγηση θα πρέπει να είναι σταθμισμένο. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να πληροί τα κριτήρια της εγκυρότητας, της αξιοπιστίας και της αν-

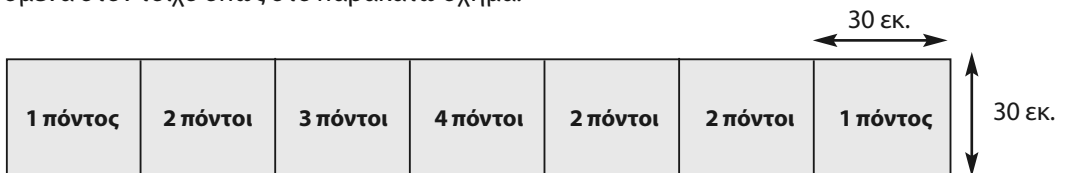
τικειμενικότητας.

- Έγκυρο είναι ένα τεστ όταν πράγματι μετρά αυτό που ισχυρίζεται ότι μετρά.
- Αντικειμενικό είναι ένα τεστ όταν καταλήγει στα ίδια αποτελέσματα ανεξάρτητα από τον εξεταστή που το διενεργεί.
- Αξιόπιστο είναι ένα τεστ όταν μετρά αυτό που μετρά με συνέπεια. Για παράδειγμα, εάν ένα τεστ διενεργηθεί δυο φορές και υπάρχει υψηλή συσχέτιση μεταξύ των δυο μετρήσεων, τότε θεωρείται ότι είναι αξιόπιστο.

Εκτός όμως από τα παραπάνω κριτήρια, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να χρησιμοποιούνται τεστ Φυσικής Αγωγής κατάλληλα για τις μικρές ηλικίες. Για παράδειγμα, είναι προβληματικό να χρησιμοποιήσει κάποιος για το σουτ στο μπάσκετ ένα τεστ στο οποίο οι μαθητές της Γ΄ τάξης θα εκτελούν σουτ από τη γραμμή των προσωπικών βολών ενός κανονικού γηπέδου. Πολλά από τα παιδιά της Γ΄ τάξης δεν έχουν τη δύναμη να ρίξουν τη μπάλα στο καλάθι. Επειδή τα τεστ δεξιότητων έχουν συνήθως κατασκευασθεί για τις ανάγκες των μεγάλων τάξεων, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να προσαρμόζει τα τεστ στις ικανότητες των μαθητών του (π.χ. μικραίνοντας τις αποστάσεις ή με ελαφρότερα όργανα).

Επίσης, βασικό κριτήριο για την εφαρμογή ενός τεστ Φυσικής Αγωγής είναι ότι όλα τα παιδιά θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να νιώσουν τη χαρά της επιτυχίας. Ένα τεστ στο οποίο κάποια παιδιά θα αξιολογηθούν με 0 πόντους είναι προβληματικό. Αυτά τα τεστ θα πρέπει να τροποποιηθούν από τον εκπαιδευτικό.

Ένα άλλο σημαντικό χαρακτηριστικό των τεστ είναι η ευαισθησία τους. Αυτό σημαίνει ότι τα τεστ θα πρέπει να είναι ευαίσθητα και να ανιχνεύουν ακόμη και την παραμικρή βελτίωση των μαθητών. Για παράδειγμα, στο ποδόσφαιρο εάν ο εκπαιδευτικός βάλει παιδιά Γ΄ τάξης από τα 8μ. να σημαδέψουν έναν κώνο κτυπώντας τη μπάλα με το εσωτερικό του ποδιού, είναι πιθανό κάποιοι μαθητές να μην πετύχουν τον κώνο ούτε μια φορά. Μια λύση στην περίπτωση αυτή αποτελεί η αντικατάσταση του κώνου από τετράγωνο (πλευράς 30Χ30εκ) ζωγραφισμένα στον τοίχο όπως στο παρακάτω σχήμα.



*Παράδειγμα στόχου για το λάκτισμα με το εσωτερικό του ποδιού.*

Σε αυτό το τεστ, όποιος πετύχει το κεντρικό τετράγωνο παίρνει 4 πόντους, τα αμέσως διπλανά του 3 πόντους κ.ο.κ. Το πλεονέκτημα της αντικατάστασης του κώνου με τα τετράγωνα είναι ότι δίνεται η δυνατότητα σε όλα τα παιδιά να αισθανθούν τη χαρά της επιτυχίας διότι ο στόχος είναι τόσο μεγάλος ώστε δύσκολα κάποιο παιδί στις οχτώ προσπάθειες δεν θα καταφέρει να πάρει έστω και έναν πόντο.

## Αυθεντική αξιολόγηση

Αυθεντική αξιολόγηση θεωρείται η αξιολόγηση του μαθητή σε συνθήκες παιχνιδιού. Για μια επιτυχημένη συμμετοχή στις αθλοπαιδιές, είναι σημαντικό, εκτός από την ικανότητα εκτέλεσης των δεξιότητων, να παίρνει κατάλληλες αποφάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Αυτές οι γνώσεις θα πρέπει να παρέχονται στους μαθητές και να αξιολογούνται. Τα σημαντικότερα κριτήρια για την αξιολόγηση με παρατήρηση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού είναι:



- **Λήψη απόφασης:** Όταν ο μαθητής έχει τη μπάλα στην κατοχή παίρνει κατάλληλες αποφάσεις; Για παράδειγμα, δίνει πάσα σε συμπαίκτη που δεν είναι μαρκαρισμένος;
- **Εκτέλεση δεξιότητας:** Παρατηρούμε εάν ο μαθητής εκτελεί αποτελεσματικά τις δεξιότητες. Για παράδειγμα, εάν οι πάσες που εκτελεί βρίσκουν το στόχο τους (τον συμπαίκτη).
- **Κινήσεις χωρίς τη μπάλα:** Σε αυτή τη κατηγορία ανήκουν είτε αμυντικές είτε επιθετικές κινήσεις. Για παράδειγμα, στην επίθεση ο μαθητής κινείται στον κενό χώρο για να δεχθεί πάσα από συμπαίκτη.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται ένα παράδειγμα καρτέλας αυθεντικής αξιολόγησης).

*Κριτήριο κατάλληλης απόφασης (τακτική):* Ο παίκτης επιλέγει να δώσει πάσα σε ανοιχτό (ελεύθερο) συμπαίκτη.  
*Κριτήριο για την εκτέλεση των δεξιοτήτων (τεχνική):* Η πάσα που εκτελεί βρίσκει το στόχο.

Κριτήριο κίνησης χωρίς μπάλα (τακτική): Ο παίκτης κινείται στον κατάλληλο (κενό) χώρο για να δεχτεί μια πιθανή πάσα.

Όνομα	Απόφαση		Εκτέλεση δεξιότητας		Κινήση χωρίς μπάλα	
	Σωστή	Λάθος	Σωστή	Λάθος	Σωστή	Λάθος

**Κάρτα κριτηρίων αυθεντικής αξιολόγησης.**

## Η αξιολόγηση ως μέσον διδασκαλίας

Η αξιολόγηση είναι μια συνεχής διαδικασία και ανάλογα με το χρόνο κατά τον οποίο πραγματοποιείται χαρακτηρίζεται ως διαγνωστική, διαμορφωτική ή τελική.

Η διαγνωστική αξιολόγηση διενεργείται στην αρχή της διδασκαλίας και χρησιμοποιείται για την ανίχνευση του επιπέδου εκκίνησης των μαθητών. Κατά τη διάρκεια της διαγνωστικής αξιολόγησης, ο εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση στα παιδιά (αξιολόγηση διαδικασίας) και έτσι συμβάλλει στην καλύτερη εξάσκηση της δεξιότητας. Με αυτό τον τρόπο η διαγνωστική αξιολόγηση συμβάλλει ταυτόχρονα και στην ανίχνευση του επιπέδου των μαθητών αλλά και στη βελτίωσή τους.

Με βάση τη διαγνωστική αξιολόγηση ο εκπαιδευτικός εφαρμόζει στη συνέχεια την αρχή της εξατομίκευσης. Για παράδειγμα, οι μαθητές που έχουν περισσότερες από 4 επιτυχημένες βολές θα εκτελέσουν το σουτ από μεγαλύτερη απόσταση. Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης μιας δεξιότητας θα πρέπει να υπάρχει συνεχής αξιολόγηση-ανατροφοδότηση (διαμορφωτική αξιολόγηση). Η διαμορφωτική αξιολόγηση δίνει χρήσιμες πληροφορίες για το εάν οι

ασκήσεις (μέθοδοι, παιχνίδια κ.τ.λ.) που επιλέξαμε συμβάλλουν στη βελτίωση των μαθητών. Ταυτόχρονα με τη μορφή της ανατροφοδότησης σε όλη τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων-παιχνιδιών, η διαμορφωτική αξιολόγηση συμβάλλει στην αύξηση της παρακίνησης των μαθητών και της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας.

Στο τέλος της διδασκαλίας εφαρμόζεται η τελική αξιολόγηση όπου αξιολογείται η πρόοδος των μαθητών σε σχέση με τους στόχους που έχουν τεθεί. Στα ημερήσια μαθήματα που περιγράφονται, αναφέρεται κάθε φορά ο στόχος της διδασκαλίας οπότε ο εκπαιδευτικός με την κατάλληλη οργάνωση των ασκήσεων μπορεί να τα χρησιμοποιήσει και ως τεστ.

## Οργάνωση της αξιολόγησης

Εξαιτίας του μεγάλου αριθμού των παιδιών σε μια τάξη, είναι δύσκολο για τον εκπαιδευτικό να αξιολογήσει μόνος όλα τα παιδιά κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας. Στη διαγνωστική και διαμορφωτική αξιολόγηση προτείνουμε να μάθουν να συμμετέχουν και οι ίδιοι μαθητές στη φάση της αξιολόγησης.

Για να μπορούν οι μαθητές να συμμετέχουν στην αξιολόγηση θα πρέπει να κατανοήσουν τα ποιοτικά κριτήρια εκτέλεσης της δεξιότητας. Στη συνέχεια, να εξασκούνται σε ζευγάρια και να αξιολογεί ο ένας τον άλλο με βάση μια καρτέλα στην οποία αναγράφονται ποιοτικά (αξιολόγηση διαδικασίας) ή/και ποσοτικά κριτήρια (αξιολόγηση αποτελέσματος). Όταν οι μαθητές εξοικειωθούν, μπορεί ο εκπαιδευτικός να δώσει και καρτέλες για την αυτοαξιολόγηση. Οι καρτέλες αυτές είναι παρόμοιες με τις καρτέλες που χρησιμοποιούνται στη μέθοδο αμοιβαίας διδασκαλίας και στη μέθοδο του αυτοελέγχου.

## Σύνοψη

Η αξιολόγηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της διδασκαλίας και θα πρέπει να εφαρμόζεται σε όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας (διαγνωστική, διαμορφωτική και τελική). Για να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει τα παιδιά να μάθουν να συμμετέχουν με υπευθυνότητα στη συλλογή των δεδομένων και στην ανατροφοδότηση των συμμαθητών τους. Στην τελική βαθμολογία λαμβάνεται υπόψη το επίπεδο των μαθητών σε σχέση με αυτά που διδάχτηκαν (δεξιότητες και γνώσεις). Επίσης, σε μια ξεχωριστή στήλη για κάθε μαθητή είναι σημαντικό να αναφέρονται πληροφορίες σχετικές με τη συμπεριφορά, τη συμμετοχή, τη δημιουργικότητα και το ενδιαφέρον για το μάθημα. Λόγω του μεγάλου αριθμού των μαθητών είναι δύσκολο για τον εκπαιδευτικό να θυμάται τις επιδόσεις κάθε μαθητή. Γι αυτό, είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να διατηρεί ένα αρχείο. Με τη βοήθεια του αρχείου μπορεί στο τέλος της διδασκαλίας να δώσει χρήσιμες πληροφορίες στους γονείς για την πρόοδο των παιδιών τους.

**Βιβλιογραφία**

- Andrews, T. & Barnes, S. (1990). Assessment of teaching. In W. Houston (Ed.), *Handbook of research on teacher education* (pp. 569-598). New York: Macmillan.
- Bradford, N. & Rolayne, W. (1993). *Assessing sport skills*. Champaign: Human Kinetics.
- Chatzopoulos, D. & Derri, V. (2004). Grading profiles of high school physical educators: A cluster analysis. *Journal of Human Movement Studies*, 47, 61-73.
- Chatzopoulos, D., Glenia, E. & Mihailidis, H. (2003). Quantitative soccer skill tests for upper elementary school children. *British Journal of Physical Education*, 34(2), 12-16.
- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. (Μετ.-Επιμ. Ευαγγελινού, Χ. & Παππά, Α.). Θεσ/νική: University Studio Press.
- Grehaigine, J., Godbout, P. and Bouthier, D. (2001). *The teaching and learning of decision making in team sports*. *Quest*, 53, 59-76.
- Καμπίτσης, Χ. & Χαραχούσου, Υ. (1999). *Τεχνικές έρευνας στις αθλητικές επιστήμες*. Θεσ/νική Μέανδρος.
- Kirchner, G. (1998). *Physical education for elementary school children* (10th ed). Boston: McGraw Hill.
- Miller, D. & Keith, D. (1998). *Measurement by the physical educator: Why and how* (4th ed). Boston: WCB McGraw-Hill.
- Μουντάκης, Κ. (1992). *Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο*. Θεσ/νική: Salto.
- Oslin, J., Mitchell, S. & Griffin, L. (1998). The game performance assessment instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 231-243.
- Pangrazi, R. (1998). *Dynamic physical education for elementary school children* (12th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Richard, J., Godbout, P. & Grehaigine, J. (2000). Students precision and reliability of team sport performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(1), 85-91.
- Rink, J. (2001). *Teaching Physical Education for Learning* (4th ed.). Boston: WCB, McGraw-Hill.
- Safrit, M. & Wood, T. (1995). *Introduction to measurement in physical education and exercise science* (3rd ed.). St. Louis, MO: Mosby.
- Veal, M. (1995). Assessment as an instructional tool. *Strategies*, 8(6), 10-15.
- Χατζόπουλος, Δ. & Μουρατίδου, Κ. (2004). Κριτήρια αξιολόγησης των μαθητών στη Φυσική Αγωγή της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός*, 52, 33-44..
- Χατζόπουλος, Δ., Σκούφας, Δ., Μιχαηλίδης, Χ. & Κοτζαμανίδης, Χ. (2005). Αξιοπιστία και εγκυρότητα μιας μεθόδου αξιολόγησης της επίδοσης των μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στο ποδόσφαιρο. *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός*, 58, 7-15.



Βάσει του ν. 3966/2011 τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α).

*Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας, Διά Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων/ ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.*

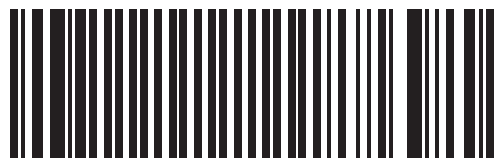


Κωδικός Βιβλίου: 0-10-0077

ISBN 978-960-06-2538-7



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ  
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ & ΕΚΔΟΣΕΩΝ



(01) 000000 0 10 0077 1