

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Παγώνα Μπουρνέλλη
Μαρία Μαριδάκη

Δήμητρα Κουτσούκη
Δημήτρης Χατζόπουλος

Μαγδαληνή Ζωγράφου
Ολυμπία Αγαλιανού

Φυσική Αχωχή

Α' & Β' Δημοτικού



Βιβλίο Εκπαιδευτικού

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ
«ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

**Φυσική Αγωγή
Α' & Β' Δημοτικού**

Βιβλίο Εκπαιδευτικού

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	Παγώνα Μπουρνέλλη, Επίκουρος καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ Δήμητρα Κουτσούκη, Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ Μαгдаληνή Ζωγράφου, Αναπληρώτρια καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ Μαρία Μαριδάκη, Επίκουρος καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ Δημήτρης Χατζόπουλος, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Ολυμπία Αγαλιανού, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ	Αθανασία Σμυρνιώτου, Επίκουρος καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ Νίκος Πανταζής, Σχολικός Σύμβουλος Γρηγόριος Μπογδάνης, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ	Λαμπρινή Ζέρβα , Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, πτυχιούχος της σχολής Καλών Τεχνών
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ	Δήμητρα Δεληή , Φιλολόγος
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ	Κωνσταντίνος Μουντάκης , Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ	Ανδρέας Παπαδόπουλος , Εκπαιδευτικός Α/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΞΩΦΥΛΛΟ	Παντελής Χανδρός , Ζωγράφος
ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ACCESS Γραφικές Τέχνες Α.Ε.

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»

Πράξη με τίτλο:

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

«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»

Παγώνα Μπουρνέλλη Δήμητρα Κουτσούκη Μαγδαληνή Ζωγράφου
Μαρία Μαριδάκη Δημήτρης Χατζόπουλος Ολυμπία Αγαθιανού

Φυσική Αγωγή Α' & Β' Δημοτικού

Βιβλίο Εκπαιδευτικού

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
Οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του βιβλίου	10
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ιο	
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	
Σκοπός της ενότητας	15
Περίοδος των προϊστορικών χρόνων	15
Περίοδος των ιστορικών χρόνων.....	16
Οι θρησκευτικές γιορτές και οι αγώνες	16
Η εκπαίδευση των νέων αθλητών	17
Η αρχαία Ολυμπία – Το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Δία	17
Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες	18
Ο αγώνας του αρχαίου αθλητή	18
Ένα στεφάνι αγριελιάς (κότινος)	18
Η ιερή εκχειρία	19
Η Καλλιπάτειρα στην αρχαία Ολυμπία	19
Η Ήρα είχε δικούς της αγώνες	20
Ελληνιστικοί χρόνοι - αρχαία Ρώμη - Βυζάντιο	20
Μεσαίωνας - Ευρώπη	21
Αναγέννηση	21
Μεταρρύθμιση	22
Διαφωτισμός	22
Ο Αθλητισμός κατά το 19ο αιώνα. Βιομηχανική επανάσταση.	
Η ανασύσταση των Ολυμπιακών Αγώνων	22
Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αθήνα	23
Ολυμπιακή Φλόγα	23
Ολυμπιακή Σημαία	24
Ολυμπιακός Ύμνος	24
Ολυμπιακά Μετάλλια	24
Πολιτιστική Ολυμπιάδα	25
Παραολυμπιακοί Αγώνες	25
Η εποχή του σύγχρονου αθλητισμού (1896 έως σήμερα)	26
Σύντομη ιστορική ανασκόπηση της Φυσικής Αγωγής στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα	27
Τα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής	29
Σύνοψη	30
Βιβλιογραφία	31

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Γενικός σκοπός	33
Επιμέρους στόχοι.....	34
Ψυχοκινητικός τομέας	36
Τρίτο επίπεδο ταξινόμησης	36
Τέταρτο επίπεδο ταξινόμησης	38
Πέμπτο επίπεδο ταξινόμησης.....	38
Έκτο επίπεδο ταξινόμησης	38
Δημιουργικότητα	39
Συναισθηματικός τομέας	40
Γνωστικός τομέας	40
Σύνοψη	41
Βιβλιογραφία	42

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Σκοπός του κεφαλαίου	43
Εξελικτική φάση των μαθητών της Α΄ και Β΄ τάξης Δημοτικού	43
Λόγοι συμμετοχής των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες	44
Εσωτερική και εξωτερική παρακίνηση	44
Οι συνέπειες της θεωρίας της παρακίνησης για τη Φυσική Αγωγή	45
Αύξηση της παρακίνησης με τον καθορισμό στόχων	45
Ανατροφοδότηση	46
Κινητική εξέλιξη των μαθητών Α΄ και Β΄ Δημοτικού	47
Βασικές αρχές εκτέλεσης δεξιοτήτων	48
Εξάσκηση δεξιοτήτων.....	48
Φυσική κατάσταση και διά βίου άσκηση για υγεία	50
Η προθέρμανση και η αποθεραπεία δεν είναι απαραίτητες	51
Διαθεματική προσέγγιση	51
Μέθοδοι διδασκαλίας δεξιοτήτων	52
Ο ρόλος της ποικιλίας στην εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων	52
Δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης	53
Οδηγίες για τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες	56
Σύνοψη	58
Ενδεικτικός περιληπτικός προγραμματισμός	59
Βιβλιογραφία	60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

Α. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Σκοπός της θεματικής ενότητας.....	63
Εισαγωγή	63
Διδακτικοί στόχοι του ψυχοκινητικού τομέα	64

Περιεχόμενο – θέματα	64
Χώρος – Χρόνος – Δυναμική	65
Γνωστικό σχήμα	66
Πλευρίωση.....	66
Θέματα Ψυχοκινητικής Αγωγής	66
Μέθοδος διδασκαλίας	67
Δομή των μαθημάτων της Ψυχοκινητικής Αγωγής	67
Σύνοψη	68
Μαθήματα Ψυχοκινητικής Αγωγής	69
Οι στόχοι της Ψυχοκινητικής Αγωγής ανά ημερήσιο μάθημα	97
Βιβλιογραφία	98

Β. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Σκοπός της θεματικής ενότητας.....	101
Εισαγωγή	101
Μουσικοκινητική Αγωγή και Φυσική Αγωγή	102
Τα μέσα της Μουσικοκινητικής Αγωγής	102
Παιδαγωγικό πλαίσιο και διδακτικές οδηγίες.....	103
Σύνοψη	104
Μαθήματα Μουσικοκινητικής Αγωγής	105
Οι στόχοι της Μουσικοκινητικής Αγωγής ανά ημερήσιο μάθημα	115
Βιβλιογραφία	116

Γ. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ

Σκοπός της θεματικής ενότητας.....	117
Εισαγωγή	117
Η έννοια του παιχνιδιού	117
Παραδοσιακές και σύγχρονες θεωρίες για το παιχνίδι	118
Παιδαγωγικό παιχνίδι	119
Διδακτικές οδηγίες	119
Παιχνίδια.....	121
Βιβλιογραφία	128

Δ. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Σκοπός της θεματικής ενότητας.....	129
Χορός και παραδοσιακός χορός	129
Διδακτικοί στόχοι – Διδακτική μεθοδολογία	134
Εθνολογικά - Λαογραφικά και μορφολογικά στοιχεία	135
Χασάπικο γρήγορο	135
Συρτό στα τρία – Σαμαρίνα	136
«Αη Γιώργης»	137
Μαθήματα χορού	139
Βιβλιογραφία	147

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Κριτήρια αξιολόγησης.....	149
Ο ρόλος της αξιολόγησης στην αύξηση της παρακίνησης	149
Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση.....	149
Είδη αξιολόγησης.....	150
Αξιολόγηση της διαδικασίας	150
Αξιολόγηση του αποτελέσματος (επίδοση)	150
Ποιοτική ή ποσοτική αξιολόγηση;	151
Οργάνωση της αξιολόγησης	151
Τι αξιολογούμε στη Φυσική Αγωγή	153
Σύνοψη	153
Βιβλιογραφία	154
Σημειώσεις	155

Εισαγωγή

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Η συγγραφή βιβλίων Φυσικής Αγωγής για την Α/βάθμια εκπαίδευση αποτελούσε πάγιο αίτημα των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής. Όπως είναι γνωστό το εκπαιδευτικό μας σύστημα προβλέπει ενιαίο Αναλυτικό Πρόγραμμα για όλα τα σχολεία της χώρας. Αυτό σημαίνει ότι η ύλη η οποία διδάσκεται είναι κοινή και προκαθορισμένη. Σημαίνει επίσης ότι όλα τα βιβλία με βάση τα οποία γίνεται η διδασκαλία είναι ίδια και μοιράζονται στην αρχή κάθε σχολικής χρονιάς σε όλους τους μαθητές και σε όλους τους εκπαιδευτικούς. Ως προς αυτό το σημείο, στη Φυσική Αγωγή υπήρχε ένα μεγάλο κενό το οποίο δημιουργούσε η έλλειψη ενιαίου ετήσιου προγραμματισμού με συγκεκριμένους στόχους, περιεχόμενο, μεθόδους διδασκαλίας και τρόπο αξιολόγησης. Το κενό αυτό ευελπιστούμε ότι έρχεται να καλύψει η συγγραφή των πρώτων βιβλίων Φυσικής Αγωγής στην Ελλάδα.

Για την Α΄ και Β΄ τάξη του Δημοτικού Σχολείου έχουν γραφτεί δύο βιβλία. Το ένα βιβλίο απευθύνεται στον Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και το άλλο στο μαθητή. Τα βιβλία αυτά είναι τα πρώτα βιβλία Φυσικής Αγωγής τα οποία έχουν γραφτεί ειδικά για την Α΄ και Β΄ τάξη του Δημοτικού σχολείου. Το βιβλίο του Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής αποτελείται από πέντε επιμέρους κεφάλαια:

Στο **1ο κεφάλαιο** περιγράφεται συνοπτικά η ιστορία του αθλητισμού από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι σήμερα. Αναφέρονται επίσης στοιχεία των Ολυμπιακών Αγώνων και παρατίθενται αθλητικές ιστορίες με σημαντικά γεγονότα από την ιστορία του αθλητισμού. Επίσης, γίνεται μια συνοπτική αναφορά της εξέλιξης της Φυσικής Αγωγής στην Ελλάδα και περιγράφονται τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής.

Στο **2ο κεφάλαιο** περιγράφεται ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής και εξειδικεύονται οι επιμέρους στόχοι στον ψυχοκινητικό, συναισθηματικό και γνωστικό τομέα των μαθητών.

Στο **3ο κεφάλαιο** περιγράφονται οι μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής. Περιλαμβάνονται γενικές διδακτικές οδηγίες για τη διδασκαλία των κινητικών δραστηριοτήτων. Προτείνονται διάφορα μοντέλα μάθησης ανάλογα με την κινητική δραστηριότητα. Επίσης, προτείνονται τρόποι αξιοποίησης του υλικού, ώστε να είναι δυνατή η προσαρμογή του στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες της τάξης. Ενισχύεται η διαθεματικότητα και αναδεικνύεται η σχέση ανάμεσα στη Φυσική Αγωγή και στα υπόλοιπα μαθήματα. Περιέχονται επισημάνσεις για τα πλέον συχνά λάθη των μαθητών, καθώς και τρόποι για την αντιμετώπισή τους. Επιπλέον, περιλαμβάνονται οδηγίες για τους μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Προτείνονται επίσης πηγές πληροφόρησης και αξιοποίησης της σύγχρονης τεχνολογίας.

Στο **4ο κεφάλαιο** αναλύεται το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής το οποίο για την Α΄ και Β΄ τάξη χωρίζεται σε 4 θεματικές ενότητες.

1η θεματική ενότητα: Ψυχοκινητική αγωγή

2η θεματική ενότητα: Μουσικοκινητική αγωγή

3η θεματική ενότητα: Παιγνίδια

4η θεματική ενότητα: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

Παρέχονται επίσης ειδικές διδακτικές οδηγίες για κάθε θεματική ενότητα και περιγράφονται όλα τα ημερήσια μαθήματα. Παρατίθενται επίσης ενδεικτικοί πίνακες περιληπτικών προγραμματισμών (ετήσιων - τριμηνιαίων - εβδομαδιαίων).

Στο **5ο κεφάλαιο** αναλύεται η αξιολόγηση η οποία αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας όταν λειτουργεί, κυρίως, ως μέσο ανατροφοδότησης του μαθητή. Προτείνονται μορφές αξιολόγησης σύμφωνα με τις οποίες βαθμολογούνται οι μαθητές στο τέλος κάθε τριμήνου με βάση τα παρακάτω κριτήρια κατά σειρά προτεραιότητας:

- Την απόκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων.
- Την κατανόηση και αφομοίωση εννοιών σχετικών με τη Φυσική Αγωγή.
- Το ενδιαφέρον, την προσπάθεια, τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα του μαθητή.

Το βιβλίο του μαθητή εμπεριέχει θέματα τα οποία αντιστοιχούν στις θεματικές ενότητες του βιβλίου για τον εκπαιδευτικό. Το μεγαλύτερο μέρος του βιβλίου καλύπτεται από εικόνες και έχει ως κεντρικούς ήρωες παιδιά. Βασικός στόχος του βιβλίου είναι να αποκτήσουν οι μαθητές της Α΄ και Β΄ τάξης βασικές γνώσεις για τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό, να κατανοήσουν βασικές έννοιες σχετικές με την ψυχοκινητική και την μουσικοκινητική αγωγή και να αναπτύξουν το αισθητικό τους κριτήριο και τη δημιουργικότητά τους. Γίνεται επίσης προσπάθεια μέσα από τις σελίδες του πολιτισμού και της παράδοσης να γνωρίσουν και να αγαπήσουν το παραδοσιακό παιχνίδι, τον παραδοσιακό χορό, τα παραδοσιακά μουσικά όργανα και ενδυμασίες, 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

Η συγγραφή αυτού του βιβλίου ήταν ένα δύσκολο έργο διότι το περιεχόμενό του αποτελείται από επιμέρους γνωστικά αντικείμενα τα οποία απαιτούσαν ειδικές γνώσεις και ταυτόχρονα διδακτική εμπειρία σχετική με την ηλικία των παιδιών στα οποία αναφέρεται το βιβλίο. Για τη συγγραφική ομάδα η απόφαση συγγραφής αυτού του βιβλίου έγινε με επίγνωση της μεγάλης ευθύνης την οποία φέρει όχι μόνο έναντι των νέων συναδέλφων αλλά και των συναδέλφων με πολύχρονη διδακτική εμπειρία οι οποίοι έχουν άποψη για τις δυνατότητες εφαρμογής ενός ενιαίου προγράμματος Φυσικής Αγωγής σε όλα τα σχολεία.

Βασικός σκοπός αυτού του βιβλίου, όπως αναφέρεται παραπάνω, είναι η προσπάθεια καθιέρωσης ενιαίου προγραμματισμού για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στην Α΄ και Β΄ τάξη σε όλα τα σχολεία της χώρας μας. Γνωρίζουμε όμως ότι στην Ελλάδα υπάρχουν κλιματολογικές διαφορές από περιοχή σε περιοχή, οι οποίες επηρεάζουν την ομαλή διεξαγωγή ενός ενιαίου προγραμματισμού. Διαφορές υπάρχουν, επίσης, μεταξύ σχολείων της ίδιας περιοχής διότι τα σχολεία όλα δε διαθέτουν τις ίδιες αθλητικές εγκαταστάσεις ούτε το ίδιο αθλητικό υλικό.

Τα ημερήσια μαθήματα σε αυτό το βιβλίο έχουν δομηθεί λαμβάνοντας υπόψη τα γνωστικά, συναισθηματικά και ψυχοκινητικά χαρακτηριστικά της ηλικίας των παιδιών της Α΄ και Β΄ τάξης. Το βιβλίο αυτό όμως δεν είναι δυνατόν να καλύψει όλες τις ιδιαιτερότητες οι οποίες παρουσιάζονται από σχολείο σε σχολείο ακόμα και από τμήμα σε τμήμα μέσα στο ίδιο σχολείο.

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

Η Φυσική Αγωγή έχει δικούς της σκοπούς και στόχους και χρησιμοποιεί δικά της μέσα και μεθόδους διδασκαλίας προκειμένου να επιδράσει θετικά στο γνωστικό και συναισθηματικό τομέα των παιδιών και κατά κύριο λόγο στον ψυχοκινητικό τομέα. Το θέμα, το περιεχόμενο και η μέθοδος διδασκαλίας κάθε ημερήσιου μαθήματος έχουν επιλεγεί για να επιφέρουν ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Πόσο γρήγορα θα προχωρήσουμε από το ένα θέμα στο άλλο θα εξαρτηθεί από την προηγούμενη κινητική εμπειρία των μαθητών. Αν, για παράδειγμα, τους ζητήσουμε να μετακινηθούν με κουτσό και το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών το πετυχαίνει με ευκολία και με το ένα πόδι και με το άλλο, προχωρούμε στην επόμενη φάση. Ωστόσο, αν παρατηρήσουμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών δυσκολεύονται, θα χρησιμοποιήσουμε πιθανόν περισσότερες φορές το κουτσό από όσες αναφέρονται στα ημερήσια μαθήματα αυτού του βιβλίου. Η προηγούμενη κινητική εμπειρία των μαθητών θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη από τον εκπαιδευτικό για την δομή των ημερήσιων μαθημάτων διότι όπως γνωρίζουμε λειτουργεί πολλές φορές ανεξάρτητα από την ηλικία τους.

Για την ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης, για παράδειγμα, το παιδί θα μετακινηθεί πρώτα με περπάτημα και τρέξιμο σε όλες τις παραλλαγές και στη συνέχεια με κουτσό. Η επόμενη φάση θα είναι τα πλάγια εναλλάξ βήματα και στη συνέχεια το γκάλοπ. Όταν τα παιδιά αποκτήσουν την ευχέρεια μετακίνησης με τους παραπάνω τρόπους, θα τους ζητήσουμε να κάνουν χόπλα ένα βήμα το οποία απαιτεί ανεπτυγμένη αμφιπλευρικότητα και ισορροπία. Στα μαθήματα αυτά κύριος στόχος είναι η ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης. Ταυτόχρονα, αναπτύσσεται και η αίσθηση του χώρου και του χρόνου, η επικοινωνία μεταξύ των παιδιών και πιθανόν ο συντονισμός και η αυτενέργεια ανάλογα με το περιεχόμενο το οποίο έχουμε επιλέξει και τη μέθοδο διδασκαλίας την οποία θα εφαρμόσουμε.

Στο περιεχόμενο κάθε μαθήματος υπάρχει πάντα κάτι καινούργιο το οποίο συμπληρώνει την προηγούμενη κινητική εμπειρία. Για παράδειγμα, στο 4ο μάθημα της ψυχοκινητικής αγωγής, τα παιδιά ακούνε για πρώτη φορά την έννοια σωματικό σχήμα. Ο εκπαιδευτικός θα τους αναλύσει την έννοια σωματικό σχήμα και θα τους ζητήσει να κάνουν:

- Σωματικά σχήματα
- Ανοικτά σωματικά σχήματα

- Κλειστά σωματικά σχήματα

Στο 5ο μάθημα θα τους διδάξει κάτι καινούργιο το οποίο θα στηρίζεται στην κινητική εμπειρία την οποία απέκτησαν στο προηγούμενο μάθημα.

- Πρωτότυπα και περίεργα σωματικά σχήματα

Στο 6ο μάθημα θα κινηθούν στα τρία επίπεδα του χώρου.

- Σωματικά σχήματα στο ψηλό επίπεδο του χώρου
- Ανοικτό σωματικό σχήμα στο χαμηλό επίπεδο του χώρου
- Κλειστό σωματικό σχήμα στο μεσαίο επίπεδο

Στα επόμενα μαθήματα με θέμα κατευθύνσεις και στη συνέχεια ευθείες και καμπύλες ζητάμε από τα παιδιά να κάνουν:

- Σωματικό σχήμα στο χαμηλό επίπεδο σε ευθεία
- Να αλλάξει κατεύθυνση το σωματικό σχήμα

Πάνω δηλαδή στην προηγούμενη κινητική γνώση κτίζεται η νέα έτσι ώστε σε κάθε μάθημα τα παιδιά να μαθαίνουν κάτι καινούργιο.

Στα ημερήσια μαθήματα αναφέρεται η χρήση μουσικής όπως επίσης και χειροτύμπανου (ταμπουρίνου). Η μουσική παρέχει μια ξεχωριστή διάσταση στην κίνηση. Ο ρυθμός της βοηθάει τα παιδιά να κινηθούν σε αργό ή γρήγορο τέμπο και η μελωδία της τα προτρέπει να εκφραστούν και να δημιουργήσουν κινητικά. Αν υπάρχει η δυνατότητα, συνιστούμε τη χρήση μουσικής σε κάθε ημερήσιο μάθημα. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, ο εκπαιδευτικός πρέπει να προσαρμόζει το μάθημα στα μέσα τα οποία διαθέτει.

Το χειροτύμπανο είναι ένα εύχρηστο μουσικό όργανο το οποίο όλο και περισσότεροι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής το χρησιμοποιούν στο μάθημα. Αν κάποιος μπορεί να δώσει ρυθμό κτυπώντας παλαμάκια τότε μπορεί να χειριστεί με ευκολία και ένα χειροτύμπανο. Ο ήχος ο οποίος παράγεται έχει πολλές παραλλαγές. Μπορεί να είναι απαλός, μέτριος, δυνατός και προσαρμόζεται στην ποιότητα της κίνησης την οποία θέλουμε να εκφράσουν τα παιδιά ή απλά στο πως θέλουμε να κινηθούν ή να μετακινηθούν. Αν όμως δεν υπάρχει η δυνατότητα χρησιμοποίησής του, ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει ρυθμό στην κίνηση των μαθητών μόνο με τη φωνή του, με παλαμάκια ή όποιον άλλο τρόπο θεωρεί κατάλληλο.

Κάποια από τα μαθήματα μπορούν να γίνουν και μέσα σε μία ειδικά διαμορφωμένη τάξη. Αυτό βέβαια θα συμβεί μόνο σε περίπτωση που το μάθημα δεν μπορεί να γίνει σε υπαίθριο χώρο λόγω καιρικών συνθηκών και δεν υπάρχει κανένας άλλος κατάλληλος χώρος όπως για παράδειγμα ένα γυμναστήριο ή μια αίθουσα πολλαπλών χρήσεων.

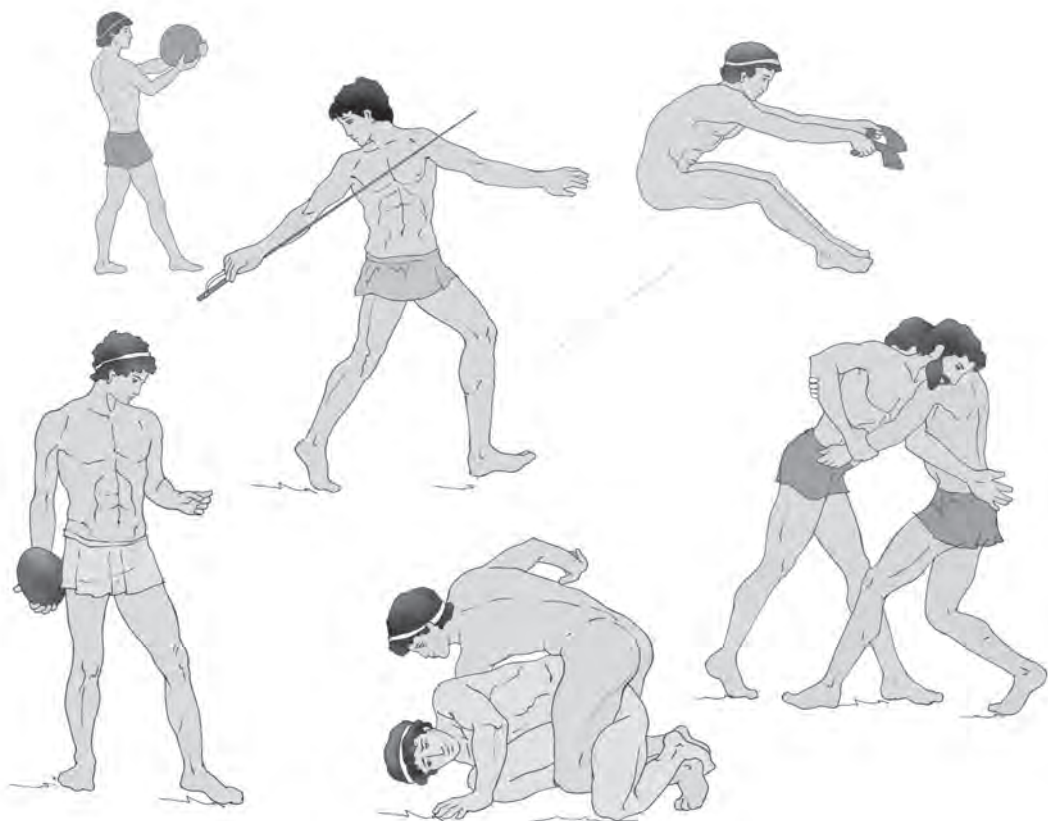
Σχεδόν όλες οι ασκήσεις στα ημερήσια μαθήματα έχουν μια παιγνιώδη μορφή. Στα παιδιά αρέσει να εξερευνούν, να ανακαλύπτουν να δημιουργούν. Τους παρέχεται λοιπόν η δυνατότητα να μάθουν παίζοντας. Στη θεματική ενότητα παιχνίδια έχουν καταγραφεί είκοσι δύο παιχνίδια και σχεδόν σε κάθε ημερήσιο μάθημα υπάρχει ένα προτεινόμενο παιχνίδι. Ο εκπαιδευτικός έχει την ευχέρεια να επιλέξει ένα άλλο παιχνίδι ή από αυτό το βιβλίο ή από άλλο βιβλίο ή

κάποιο το οποίο γνωρίζει ο ίδιος και πιστεύει ότι ταιριάζει στην ηλικία των μαθητών του. Αυτό το οποίο δε συνιστάται 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 τι πρέπει να έχουν μάθει τα παιδιά, τα υλικά μέσα τα οποία είναι απαραίτητα για τη διεξαγωγή του μαθήματος και κάποιες ιδέες για διαθεματική προσέγγιση κάποιων εννοιών οι οποίες έχουν σχέση με το θέμα του συγκεκριμένου μαθήματος.

Όσον αφορά στο βιβλίο του μαθητή εφιστάται η προσοχή εξ αρχής ότι σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί ως μέσο αξιολόγησης των μαθητών. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, όμως, μπορεί να προτρέψει τους μαθητές να διαβάσουν κάποια θέματα τα οποία κατά την άποψη του συνεισφέρουν θετικά στην κατανόηση εννοιών σχετικών με το προγραμματισμένο ημερήσιο μάθημα. Σε κάθε θεματική ενότητα στο βιβλίο για τον μαθητή εμπεριέχονται και αναλύονται έννοιες οι οποίες έχουν συνάφεια με το βιβλίο για τον εκπαιδευτικό.

Η επιτυχία αυτών των βιβλίων εξαρτάται -κατά ένα μεγάλο ποσοστό από τη στάση των εκπαιδευτικών και από τον τρόπο με τον οποίο θα τα χρησιμοποιήσουν. Οι νέες έννοιες οι οποίες υπάρχουν, τόσο στην ψυχοκινητική αγωγή όσο και στη μουσικοκινητική αγωγή, είναι απλές και πολύ εύκολα εφαρμόσιμες. Υπάρχει συγκεκριμένο πρόγραμμα, δομημένη σειρά και συνέχεια το οποίο στοχευμένα οδηγεί σε αναμενόμενα εκ των προτέρων αποτελέσματα. Με τον τρόπο αυτό παρέχεται η δυνατότητα στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής να αξιολογεί ο ίδιος το έργο του ενώ ταυτόχρονα παρακολουθεί και αξιολογεί την εξελικτική πορεία των μαθητών του.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ιο

Ιστορία του αθλητισμού

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι:

- Να παρουσιάσει σύντομα την ιστορική πορεία του αθλητισμού από την προϊστορική εποχή μέχρι σήμερα.
- Να αναφερθεί σε στοιχεία των Ολυμπιακών Αγώνων.
- Να γνωρίσει στον εκπαιδευτικό της Φυσικής Αγωγής τις διαδοχικές αντιλήψεις και πρακτικές της Φυσικής Αγωγής μέσα από μια σύντομη επισκόπηση της ιστορίας της στην εκπαίδευση.

Βασικές έννοιες: Αθλητισμός, Ολυμπιακοί Αγώνες, Φυσική Αγωγή, συστήματα Φυσικής Αγωγής

Περίοδος των προϊστορικών χρόνων

Οι φυσικές δραστηριότητες των πρωτόγονων θεωρούνται ότι σηματοδοτούν την απαρχή του αθλητισμού και των αγωνισμάτων. Το κανό, η ορειβασία, η πάλη, το ακόντιο εξελίχθηκαν αργότερα σε σύγχρονες αθλητικές δραστηριότητες. Οι θρησκευτικές τελετές και οι γιορταστικές εκδηλώσεις συνόδευσαν τις δραστηριότητες μαρτυρώντας το κοινωνικό πλαίσιο του αθλητισμού. Στους προϊστορικούς ανατολικούς λαούς και κυρίως στην Αίγυπτο, έχουν διασωθεί από την 3η χιλιετία π.Χ., έργα τέχνης, τοιχογραφίες και ανάγλυφα, τα οποία αναπαριστούν αθλητικές δραστηριότητες, όπως άρση βαρών, πάλη, ασκήσεις με μπάλες, ραβδιά, τόξα και ξίφη. Οι δραστηριότητες αυτές δεν είχαν αγωνιστικό αλλά περισσότερο παιγνιώδη χαρακτήρα με σκοπό την επίδειξη. Στην Αίγυπτο, σύμφωνα με τη μαρτυρία του Ηροδότου που την επισκέφθηκε τον 6ο αιώνα π.Χ., δεν υπήρχαν οργανωμένοι αθλητικοί αγώνες. Οργανωμένοι αθλητικοί αγώνες, που στηρίζονται σε υψηλά ιδανικά, εμφανίζονται από τους προϊστορικούς χρόνους αποκλειστικά στον ελληνικό χώρο.

Από τις αρχές της 2ης χιλιετίας π.Χ., παράλληλα με την ανάπτυξη του Μινωικού πολιτισμού στην Κρήτη, οι αθλητικές δραστηριότητες και τα αγωνίσματα άρχισαν να εξελίσσονται σε οργανωμένα αθλήματα, που απαιτούσαν τεχνική κατάρτιση και συγκεκριμένους κανόνες. Κατά το 16ο αιώνα π.Χ. τα πιο διαδεδομένα αθλήματα στη μινωική Κρήτη ήταν: το κυβίστημα, τα ταυροκαθάψια, η πυγμή (πυγμαχία) και η πάλη. Όλοι οι αθλητικοί αγώνες είχαν ως βάση και απώτερο σκοπό την άμιλλα μεταξύ των αθλητών. Η επίδραση αυτών των αγωνισμάτων στο χώρο του Αιγαίου αποδεικνύεται από τη γνωστή τοιχογραφία δύο νέων αγοριών πυγμαχών που διασώθηκε στο ακρωτήριο της Θήρας.

Με την επικράτηση των Αχαιών και του Κρητο-μυκηναϊκού πολιτισμού (1600-1100 π.Χ.) καθιερώθηκαν και βελτιώθηκαν σε τεχνική τα παραπάνω αγωνίσματα. Οι Μυκηναίοι ενδιαφέρθηκαν περισσότερο για τα αγωνίσματα στίβου. Παράλληλα με την πάλη και την πυγμή εισήγαγαν τον αγώνα δρόμου και τις αρματοδρομίες. Επίσης, καθιέρωσαν τα **επιτάφια άθλα**, για να τιμήσουν κάποιον επιφανή νεκρό ή ήρωα. Τον 13ο αιώνα π.Χ., όπου ο Μυκηναϊκός πολιτισμός βρίσκεται στο απόγειο της δόξας του, σε μυκηναϊκό αγγείο από την Κύπρο απεικονίζεται πιθανόν η πρώτη παράσταση αγώνα δρόμου στην Ιστορία.

Στα Ομηρικά έπη (8ος αι. π.Χ.) περιγράφεται πλουσιότερη αθλητική δραστηριότητα με πολλά αγωνίσματα. Η κοινωνία του Ομηρικού πολιτισμού (1200-800 π.Χ.) έχει αναπτύξει, παράλληλα με τα ηρωικά

ιδανικά, το γνήσιο αθλητικό πνεύμα. Στην Ιλιάδα περιγράφονται επιτάφιοι αγώνες για να τιμηθεί ένας νεκρός ήρωας - έθιμο καθαρά μυκηναϊκό. Τα αγωνίσματα που περιγράφονται (Ραψωδία Ψ) είναι: η αρματοδρομία, η πυγμή, η πάλη, ο δρόμος, η οπλομαχία, ο δίσκος, η τοξοβολία με στόχο και το ακόντιο. Στην Οδύσσεια, έργο νεότερο, έχουμε οργανωμένους αγώνες και αθλητές εξειδικευμένους σε κάποιο άθλημα. Στους αγώνες που διοργανώνονται στο νησί των Φαιάκων, για να τιμήσουν τον ξένο Οδυσσέα, αναφέρεται και το άλμα. Τα έπαθλα ήταν δούλοι, άλογα, βόδια, μουλάρια, τριποδικοί λέβητες, χρυσός και σπανιότερα σίδηρος. Στην Οδύσσεια άλλωστε αναφέρεται, για πρώτη φορά, η λέξη - **αθλητήρ** - (αθλητής) η οποία υιοθετήθηκε και επικράτησε μεταγενέστερα τόσο στην ελληνική όσο και σε άλλες σύγχρονες ευρωπαϊκές γλώσσες.

Περίοδος των ιστορικών χρόνων

Ο αθλητισμός με τη σημερινή του οργανωμένη μορφή, εμφανίζεται για πρώτη φορά στην αρχαία Ελλάδα. Γίνεται αναπόσπαστο μέρος της παιδείας και αποτελεί βασικό στοιχείο του ελληνικού πολιτισμού. Τον 8ο αιώνα π.Χ. αναδιοργανώνονται οι αγώνες στην Ολυμπία και δύο αιώνες μετά, τον 6ο αιώνα π.Χ., καθιερώνονται οι τρεις ιεροί πανελλήνιοι αγώνες που ξεχώρισαν περισσότερο στις συνειδήσεις των αρχαίων Ελλήνων: τα Ίσθμια (582 π.Χ.), τα Πύθια (586 π.Χ.) και τα Νέμεα (573 π.Χ.). Εξάλλου, αγώνες τοπικού χαρακτήρα, ήταν οι αγώνες των Θερμοπυλών (480 π.Χ.), τα “Ελευθέρια” των Πλαταιών (479 π.Χ.), τα Παναθήναια, κ.ά. Σ’ αυτούς τους τόπους, το τελετουργικό και η ύπαρξη ιερού αγωνιστικού χώρου μαρτυρούσαν την άρρηκτη σχέση θρησκείας και αθλητισμού κατά την αρχαιότητα (Δήλος, Ρόδος, Επίδαυρος και αλλού).

Οι θρησκευτικές γιορτές και οι αγώνες

Σύμφωνα με την παράδοση των αρχαίων Ελλήνων, τα αθλήματα και οι αγώνες είχαν ως πρότυπο τους μυθικούς αγώνες θεών και ηρώων. Διεξάγονταν πάντοτε στα πλαίσια μεγάλων θρησκευτικών γιορτών και εκδηλώσεων, για να τιμηθούν θεοί και ήρωες. Πριν και μετά τους αγώνες, πραγματοποιούνταν εκδηλώσεις λατρείας προς τον τιμώμενο θεό: πομπές, θυσίες, ύμνοι, αφιερώματα, κ.λ.π.

Τα **Ολύμπια** ή **Ολυμπιακοί Αγώνες** ήταν οι πρώτοι οργανωμένοι αγώνες στην ιστορία και άρχισαν να καταγράφονται το 776 π.Χ. Τελούνταν κάθε τετραετία στο **στάδιο της Ολυμπίας** προς τιμή του Ολύμπιου Δία και ήταν οι σπουδαιότεροι και αρχαιότεροι αγώνες. Ο πρώτος επίσημος αθλητής στην ιστορία του οργανωμένου αθλητισμού ήταν ο Ολυμπιονίκης του σταδίου δρόμου Κόρυβος. Ο στάδιος δρόμος είχε μήκος 192,27 μέτρα. Το βραβείο για τους Ολυμπιονίκες ήταν ένα πλεγμένο στεφάνι από κλαδιά, που έκοβαν από την ιερή αγριελιά πίσω από τον ιερό ναό του Δία, και ονομαζόταν **“κότινος”**.

Τα **Πύθια** διεξάγονταν κάθε τέσσερα χρόνια για να τιμήσουν το θεό Απόλλωνα, το θεό της αρμονίας και του φωτός ή το δράκοντα Πύθωνα. Στην αρχή οι αγώνες ήταν μόνο μουσικοί. Αργότερα, το 582 π.Χ. προστέθηκαν γυμνικοί και ιπποδρομιακοί αγώνες. Συμμετείχαν Έλληνες αθλητές σε τρεις κατηγορίες: παιδων, εφήβων και ανδρών. Ο πιο γνωστός μουσικός διαγωνισμός ήταν ο “Πυθικός ύμνος”. Το ποίημα αυτό (επικολυρικό ποίημα) περιέγραφε την πάλη του Απόλλωνα με το δράκοντα, που συμβόλιζε τη διαμάχη του “φωτός κατά του σκότους”. Το βραβείο του Πυθιονίκη αρχικά ήταν χρηματικό αλλά από το 586 π.Χ. ήταν ένα στεφάνι από δάφνη.

Τα **Ίσθμια** ήταν αγώνες που τελούνταν για να τιμήσουν το θεό Ποσειδώνα, τον εκφραστή του υγρού στοιχείου. Ιστορικά οι αγώνες καταγράφονται το 582 π.Χ. Τελούνταν κάθε δύο χρόνια και συμμετείχαν όλοι οι ελεύθεροι Έλληνες σε τρεις κατηγορίες: παιδων, εφήβων και ανδρών. Για τις ανάγκες των αγώνων ο ιερός χώρος διέθετε στάδιο, παλαίστρα και ιππόδρομο. Το βραβείο του Ισθμιονίκη ήταν ένα στεφάνι από πεύκο που αντιπροσώπευε τη λατρεία στο θεό Ποσειδώνα.

Τα **Νέμεα** διεξάγονταν κάθε δύο χρόνια (Ιούλιο ή Αύγουστο) στην κοιλάδα της Νεμέας για να τιμήσουν το θεό Δία. Το βραβείο ήταν στεφάνι από αγριοσέληνο καθώς το φυτό είχε συνδεθεί με τη νεκρική

λατρεία. Σύμφωνα με μία παράδοση, ο Ηρακλής ίδρυσε τους αγώνες για να ευχαριστήσει τον πατέρα του Δία μετά τον άθλο του με το λιοντάρι. Σταδιακά, τα Νέμεα υιοθέτησαν όλα τα ολυμπιακά αγωνίσματα και επιπλέον τον ίππειο δρόμο και το πένταθλο των παιδών. Διεξάγονταν επίσης και μουσικά αγωνίσματα. Στα Πύθεια, στα Νέμεα και στα Ίσθμια συμμετείχαν τρεις κατηγορίες αθλητών: παιδιά, εφήβοι και άνδρες. Στους Ολυμπιακούς αγώνες συμμετείχαν μόνο άνδρες και παίδες. Το στάδιο στα Νέμεα είχε μήκος 177 μέτρα (μικρότερο της Ολυμπίας).

Τα **Παναθήναια** ήταν η λαμπρότερη γιορτή των Αθηναίων προς τιμή της θεάς Αθηνάς. Η γιορτή είχε προϊστορικές καταβολές αλλά αναδιοργανώθηκε το 566 π.Χ., πιθανόν από τον Πεισίστρατο. Περιελάμβανε γυμνικούς αγώνες οι οποίοι από τον 4ο αιώνα π.Χ., διεξάγονταν στο Παναθηναϊκό στάδιο. Οι ιππικοί αγώνες (αρματοδρομίες, ιπποδρομίες) διεξάγονταν κοντά στο Μοσχάτο, οι κολυμβητικοί και η άμιλλα “νηών” στον όρμο Φαλήρου, η λαμπαδηδρομία μεταξύ Κεραμικού και Ακαδημίας. Επίσης, τελούσαν και μουσικοί αγώνες (ραψωδίες, κιθαρωδία, αυλωδοί), πνευματικοί αγώνες και η ευανδρεία στο θέατρο. Οι κατηγορίες των αθλητών ήταν: άνδρες, παίδες και εφήβοι. Το βραβείο ήταν ο Παναθηναϊκός αμφορέας γεμάτος λάδι.

Ο κύκλος όλων των πανελληνίων αγώνων και εορταστικών εκδηλώσεων κάλυπτε μια τετραετία. Στην Ολυμπία και στους Δελφούς οι αγώνες ήταν **πεντετηρικοί**, δηλαδή διεξάγονταν με το κλείσιμο κάθε τέταρτου έτους. Τα Ίσθμια και τα Νέμεα ήταν **τριετηρικοί** αγώνες και διεξάγονταν κάθε δύο χρόνια.

Η εκπαίδευση των νέων αθλητών

Όλες οι αρχαίες ελληνικές πόλεις θεωρούσαν ότι έπρεπε να εκπαιδεύουν τους νέους τους, για να γίνουν καλοί στρατιώτες και άξιοι πολίτες της κοινωνίας. Τη σωματική αγωγή των νέων είχαν αναλάβει οι **παιδοτρίβες**. Ωστόσο εκτός από την ανδρεία και την ομορφιά που έπρεπε να χαρακτηρίζει τα σώματα των νέων, ήταν απαραίτητο να καλλιεργούν την ψυχή και το πνεύμα τους. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποίησαν αρχικά δύο μεθόδους για την ανάπτυξη του σώματος και της ψυχής: τη **γυμναστική** και τη **μουσική**. Αρχικά, η παιδεία τους είχε χαρακτήρα αθλητικό και καλλιτεχνικό και λιγότερο πνευματικό. Η εκπαίδευση των νέων γινόταν στο **γυμνάσιο**. Ονομάστηκε έτσι γιατί εκεί οι νέοι ασκούσαν γυμνοί. Η γυμνότητα επέτρεπε στους αθλητές άνεση κινήσεων και εμφάνιζε και ένα καλογυμνασμένο σώμα που έτεινε να αγγίζει την τελειότητα. Ο Πλάτωνας αναφέρει χαρακτηριστικά πως όλοι θαύμασαν το αγαλαματένιο σώμα και το ήθος του αθλητή Χαρμίδα, όταν αυτός ο ωραίος νέος μπήκε για να αγωνιστεί στην παλαίστρα.

Ο πρωταρχικός λόγος για τον οποίο ιδρύθηκαν τα γυμνάσια ήταν ο αθλητισμός. Επιπλέον, οι **παιδοτρίβες** προσπαθούσαν να καλλιεργήσουν την πίστη των παιδιών και των νέων για την πατρίδα τους και τους θεούς, τους μάθαιναν να απαγγέλλουν τα ομηρικά έπη, να τραγουδούν πολεμικά τραγούδια και θρησκευτικούς ύμνους. Αργότερα άρχισε και η διδασκαλία της ανάγνωσης και της γραφής.

Η αρχαία Ολυμπία - Το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Δία

Στο νομό της Ήλιδας, κοντά στο σημερινό χωριό της Ολυμπίας, βρίσκονται σήμερα, απλά και υποβλητικά, τα ερείπια της αρχαίας Ολυμπίας. Υπήρξε ανέκαθεν ιερός τόπος, με έργα τέχνης και περίφημα οικοδομήματα τα οποία, παρά τους αιώνες που πέρασαν, διασώθηκαν μέχρι σήμερα. Οι μόνιμοι κάτοικοί της ήταν μόνο οι ιερείς και το προσωπικό που ήταν απαραίτητο για τη φύλαξη και τη συντήρηση του ιερού χώρου. Διοικητικά, η αρχαία Ολυμπία ήταν πάντοτε εξαρτημένη από κάποια γειτονική πόλη. Την Πίσσα αρχικά, την Ήλιδα αργότερα.

Η Ολυμπία είχε σαν κέντρο της το ιερό άλσος «Άλτη». Η Άλτη περιελάμβανε πολλά μνημεία από τα οποία το σπουδαιότερο ήταν ο μεγάλος ναός του Ολύμπιου Δία. Κτίστηκε στο κέντρο της Άλτης το 455 π.Χ. περίπου και ήταν δωρικού ρυθμού. Στα μαρμάρινα αετώματα του ναού απεικονίζονται στην ανατολική πλευρά ο αγώνας αρματοδρομίας του Πέλοπα με τον Οινόμαο, έχοντας στη μέση το Δία, ενώ

στη δυτική πλευρά η σύγκρουση Λαπιθών και Κενταύρων, έχοντας στη μέση τον Θεό Απόλλωνα. Στις δώδεκα μετώπες του ναού απεικονίζονται αντίστοιχα οι δώδεκα άθλοι του Ηρακλή. Σ' αυτό τον τεράστιο ναό ήταν τοποθετημένο το περίφημο χρυσελεφάντινο άγαλμα του Δία, ένα από τα επτά θαύματα του κόσμου, καθισμένο σε θρόνο. Στο Βουλευτήριο (κτίριο της Ολυμπίας) βρισκόταν και ένα άλλο άγαλμα του θεού Δία. Ονομαζόταν το άγαλμα του Διός Ορκίου, μπροστά στο οποίο ορκίζονταν οι αθλητές, οι συγγενείς και οι γυμναστές τους πως δεν θα διαπράξουν κανένα παράπτωμα στους αγώνες. Εκεί ορκίζονταν και οι Ελλανοδίκες (οι κριτές) ότι θα κρίνουν δίκαια. Εκτός από το μένος του θεού, οι ποινές για στους επίορκους ήταν χρηματικό πρόστιμο, αποκλεισμός από τους αγώνες και ατίμωση. Με ένα μέρος από το χρηματικό πρόστιμο που πλήρωναν οι επίορκοι αθλητές κατασκευάζονταν μικρά χάλκινα αγάλματα με τη μορφή του Δία, τα επονομαζόμενα «Ζάνες», τα οποία στήνονταν στην Άλτη για να θυμίζουν την παραβίαση του Ολυμπιακού Δικαίου των αγώνων ώστε να αποτρέπει αυτό στο μέλλον.

Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Η αρχή των Ολυμπιακών Αγώνων συνδέεται με την ιερότητα της τοποθεσίας της αρχαίας Ολυμπίας και με τη μυθολογία. Σύμφωνα με την παράδοση, οι αγώνες ξεκίνησαν με τον Ηρακλή, εκείνον όμως που καταγόταν από το όρος Ίδη της Κρήτης και όχι εκείνον που καταγόταν από τη Θήβα. Ο Ιδαίος Ηρακλής (ή Ηρακλής Δάκτυλος), ο μεγαλύτερος από τους αδελφούς του, τους Κουρήτες, φέρνοντας το Δία στην Ολυμπία οργάνωσε αγώνες δρόμου με τα αδέλφια του. Καθόρισε το μήκος του σταδίου με τα πέλματά του και ονόμασε τους αγώνες «Ολύμπια». Καθιέρωσε τη διεξαγωγή αυτών των αγώνων κάθε 5 χρόνια, επειδή τόσα ήταν και τα αδέλφια του (πέντε). Το έπαθλο ήταν ένα στεφάνι αγριελιάς με το οποίο στεφάνωνε τον πρώτο νικητή.

Άλλες παραδόσεις αναφέρουν ως ιδρυτές των αγώνων, είτε τον ήρωα Ηρακλή από τη Θήβα, γιο του Δία, είτε τον Πέλοπα, γιο του Ταντάλου από τη Φρυγία της Μ. Ασίας. Σύμφωνα με χρησμό του μαντείου των Δελφών αυτός που θα νικούσε τον Οινόμαο, βασιλιά της Πίσας, θα παντρευόταν την κόρη του Ιπποδάμεια. Γι' αυτό ο Οινόμαος προσκαλούσε όλους τους υποψήφιους γαμπρούς σε αρματοδρομία με σκοπό να τους νικήσει και να τους εξοντώσει. Στις αρχές του 5ου αιώνα π.Χ., ο Πέλοπας έλαβε μέρος στην Ολυμπία σε αρματοδρομία με αντίπαλο τον Οινόμαο. Τελικά νίκησε ο Πέλοπας και παντρεύτηκε την Ιπποδάμεια. Ως βασιλιάς πλέον, ίδρυσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες είτε για να τιμήσει τους θεούς για τη νίκη του είτε για να καθαρθεί από το φόνο του Οινόμαου.

Ο αγώνας του αρχαίου αθλητή

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες τελούνταν μετά το θερινό ηλιοστάσιο, στην πρώτη πανσέληνο, δηλαδή περίπου μεταξύ 11 και 16 Ιουλίου. Αρχικά οι αγώνες διαρκούσαν μια μόνο ημέρα. Όμως, με τη συνεχή προσθήκη αγωνισμάτων, ο χρόνος αυξήθηκε σε τρεις μέρες και από το 468 π.Χ. σε πέντε ημέρες. Την ευθύνη για την προετοιμασία, την οργάνωση και τη διεξαγωγή των Ολυμπιακών γιορτών και αγώνων είχαν οι κάτοικοι της Ήλιδας, μία πόλη που απείχε 30 χιλιόμετρα από την Ολυμπία. Οι ολυμπιάδες που οργανώθηκαν από τους Πισάτες (748, 644 και 364 π.Χ.), ονομάστηκαν **ανολουμπιάδες** και δε συμπεριλήφθηκαν στην επίσημη ιστορία των αγώνων.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες συμμετείχαν μόνο Έλληνες. Ήταν όμως απαραίτητο να είναι ελεύθεροι πολίτες. Οι δούλοι δεν είχαν δικαίωμα να συμμετέχουν, μπορούσαν όμως να παρακολουθήσουν. Οι θεατές συνέρρεαν με πάθος στην Ολυμπία. Συνήθιζαν να παρακολουθούν ασκεπείς και γι' αυτό υπόφεραν πολύ από τις κλιματολογικές συνθήκες. Οι επιδόσεις που πραγματοποιούνταν εκεί, φαίνεται ότι ήταν εκπληκτικές. Αναφέρεται ότι ο Φαύλος πήδησε τόσο μακριά στο άλμα σε μήκος ώστε βγήκε έξω από το σκάμμα. Η επίσημη βράβευση για όλους μαζί τους νικητές γινόταν στο τέλος των αγώνων. Την τελευταία μέρα των αγώνων οι νικητές κατευθύνονταν σε πομπή προς το ναό του Δία. Οι θεατές τους επευφημούσαν με ζητωκραυγές και τους έρριχναν με φύλλα από φοίνικα.

Ένα στεφάνι αγριελιάς (κότινος)

Η επίσημη τελετή της βράβευσης γινόταν στον πρόναο του ναού του Δία, κάτω από τις μετόπες του οι οποίες παρίσταναν τους άθλους του Ηρακλή, που αποτελούσαν πρότυπο ηρωισμού στην αρχαιότητα. Τα στεφάνια (οι κότινοι) τοποθετούνταν σε χρυσελεφάντινο τραπέζι. Ο πρύτανης των Ελλανοδικών (των κριτών) έκανε την ανακήρυξη και τη βράβευση των νικητών. Διαλαλούσε το όνομα, το πατρώνυμο και την πατρίδα του νικητή, ενώ οι θεατές επευφημούσαν και ζητωκραύγαζαν. Οι νικητές ανέβαιναν, ένας-ένας, στον πρόναο και στεφανώνονταν από τον πρύτανη. Με αυτή την τελετή οι Ολυμπιονίκες αποκτούσαν τη δόξα και την εύνοια των θεών που τους ακολουθούσε για πάντα.

Μετά από μια ολυμπιακή νίκη, ο αθλητής όταν επέστρεφε στην πατρίδα του, έμπαινε ως ήρωας στην πόλη, ανεβασμένος σε άρμα από ένα τμήμα των τειχών το οποίο κατεδαφιζόταν. Η κατεδάφιση μέρους των τειχών συμβόλιζε την ανδρεία των νικητών και το γεγονός ότι η πόλη δεν είχε ανάγκη από τείχη εφόσον διέθετε τέτοιους αθλητές και γενναίους πολίτες. Ο νικητής κατέθετε το στεφάνι του στο ναό του πολιούχου θεού ως δώρο, καθώς πίστευε πως ο θεός τον βοήθησε να νικήσει. Ακολουθούσε πλούσιο γλέντι με τους άρχοντες της πόλης, τους συγγενείς, τους φίλους ή ολόκληρη την πόλη. Μερικές φορές το έπαθλο της πόλης προς τους νικητές ήταν χρηματικό. Άλλες προσφορές ήταν η ισόβια σίτιση στο πρυτανείο, φορολογικές απαλλαγές, ο ορισμός τους ως πρέσβεις “επί τιμή” σε διάφορες αποστολές, η κατάληψη τιμητικών θέσεων, όπως πρώτη σειρά στα στάδια, τα θέατρα και τους χώρους μουσικών εκδηλώσεων, κ.ά.

Η ιερή εκεχειρία

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες εισήγαγαν ένα νέο θεσμό που αφορούσε στην ομαλή διεξαγωγή των αγώνων και επέδρασε σε όλη την ελληνική ιστορία. Πριν αρχίσουν οι Ολυμπιακοί Αγώνες οι σπονδοφόροι, δηλαδή πολίτες της Ήλιδας που ήταν στεφανωμένοι με κλαδιά ελιάς και κρατούσαν το ραβδί του κήρυκα, περιόδευαν σε όλες τις ελληνικές πόλεις, για να αναγγείλουν την έναρξη των Ολυμπιακών αγώνων και ταυτόχρονα την αρχή της *ιερής εκεχειρίας*. Η εκεχειρία δεν σήμαινε την παύση των πολέμων αλλά την αναστολή των εκθροπραξιών για όσο διάστημα διαρκούσαν οι αγώνες.

Αρχικά η ιερή εκεχειρία διαρκούσε ένα μήνα και από τον 5ο αιώνα και μετά διαρκούσε τρεις μήνες. Έτσι, οι αθλητές και οι θεατές εξασφάλιζαν με αυτόν τον τρόπο την ασφαλή μετακίνησή τους προς την Ολυμπία. Η παραβίαση της εκεχειρίας αποτελούσε ασέβεια προς τον ίδιο το θεό Δία. Οι αρχαίοι Έλληνες την τηρούσαν με σεβασμό αν και δεν έλειψαν και οι περιπτώσεις παραβίασής της. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες δε ματαιώθηκαν ούτε μια φορά στην μακρόχρονη ιστορία τους. Ακόμη και όταν το 480 π.Χ. η περσική στρατιά βρισκόταν πριν από τις Θερμοπύλες, τότε, η 75η Ολυμπιάδα διεξήχθη κανονικά.

Η Καλλιπάτειρα στην αρχαία Ολυμπία

Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων ίσχυε μια διάταξη που απαγόρευε την είσοδο των παντρεμένων γυναικών στο στάδιο, στην Άλτη, καθώς και την παρακολούθηση των αγώνων. Τον υπόλοιπο χρόνο η είσοδος των γυναικών στην Άλτη ήταν ελεύθερη. Μόνο μία γυναίκα μπορούσε να παρακολουθεί τους αγώνες. Της δινόταν αυτό το τιμητικό αξίωμα από τους Ηλείους κάθε τέσσερα χρόνια και ονομαζόταν *ιέρεια της Δήμητρας Χαμύνης*. Η γυναίκα του Ηρώδη του Αττικού, η Ρήγιλλα, ανακηρύχθηκε *ιέρεια της Δήμητρας Χαμύνης* επειδή ευεργέτησε την Ολυμπία με την κατασκευή του υδραγωγείου.

Εκείνες που τολμούσαν να περάσουν ακόμη και τον Αλφειό ποταμό τις ημέρες που διεξάγονταν οι αγώνες, οι Ηλείοι τις γκρέμιζαν από το όρος Τυπαίο. Η γυναίκα που παραβίασε το νόμο και δεν τιμωρήθηκε ήταν η Καλλιπάτειρα, κόρη του Διαγόρα, αδελφή και μητέρα ολυμπιονικών. Μετά το θάνατο του άντρα της ανέλαβε η ίδια τη φροντίδα και την προετοιμασία τους γιου της για τους αθλητικούς αγώνες. Όταν τον συνόδευσε στην Ολυμπία, για να αγωνιστεί στην 96η Ολυμπιάδα (396 π.Χ.) στο αγώνισμα της πυγμαχίας, μεταμφιέστηκε σε άντρα γυμναστή και μπήκε στο στάδιο για να δει το γιο της, Πεισίδωρο,

να αγωνίζεται. Όταν ο Πεισίδωρος νίκησε, η Καλλιπάτειρα όρμησε στο στίβο να τον αγκαλιάσει. Όμως τη στιγμή που πηδούσε το περίφραγμα που υπήρχε για τους γυμναστές, έπεσαν τα ρούχα της και αποκαλύφθηκε. Οι Ελλανοδίκες, ωστόσο, την άφησαν ατιμώρητη και ελεύθερη, επειδή καταγόταν από οικογένεια Ολυμπιονικών και αποφάσισαν ότι έπρεπε να τους τιμήσουν μ' αυτή τους την πράξη. Λόγω του γεγονότος αυτού, θεσπίστηκε κανονισμός που όριζε ότι οι γυμναστές έπρεπε να είναι γυμνοί στους αγώνες. Παρά τις απαγορευτικές διατάξεις, σε ορισμένες περιπτώσεις αναδεικνύονταν και **γυναίκες ολυμπιονίκες**. Αυτό γινόταν στους ιππικούς αγώνες, στους οποίους νικητής δεν στεφόταν ο ηνίοχος ή ο ιππέας αλλά ο ιδιοκτήτης του αλόγου ή του άρματος.

Η Ήρα είχε δικούς της αγώνες

Ένας από τους αρχαιότερους ναούς, που βρισκόταν μέσα στην Άλτη, ήταν το **Ηραίον**, ο ναός της θεάς Ήρας, συζύγου του Ολύμπιου Δία. Ανεξάρτητα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες, τα Ηραία ήταν ειδικοί αγώνες που τελούνταν κάθε τέσσερα (4) χρόνια προς τιμή της θεάς Ήρας, ένα μήνα μετά ή ένα μήνα πριν από τους αγώνες των ανδρών. Στους αγώνες αυτούς, που διεξάγονταν στην Ολυμπία, συμμετείχαν μόνο ανύπαντρες γυναίκες. Ήταν αγώνες δρόμου περίπου 160 μέτρων, όπου οι γυναίκες έτρεχαν ντυμένες με κοντό χιτώνα, ενώ είχαν τα μαλλιά τους λυμένα.

Σύμφωνα με την παράδοση, η πρώτη γυναίκα που διοργάνωσε τα Ηραία ήταν η Ιπποδάμεια, επιθυμώντας να ευχαριστήσει την Ήρα για το γάμο της με τον Πέλοπα. Ανάλογα με την ηλικία τους αγωνίζονταν σε τρεις κατηγορίες: παίδων, εφήβων και νέων. Οι Σπαρτιάτισσες αναδεικνύονταν οι καλύτερες αθλήτριες εκείνης της εποχής. Το έπαθλο των νικητριών ήταν ένα στεφάνι αγριελιάς και ένα κομμάτι κρέας από την ιερή αγελάδα που θυσιάζόταν προς τιμήν της θεάς Ήρας. Αυτό δηλώνει τον ισχυρό δεσμό των αγώνων με τις θρησκευτικές τελετουργίες.

Ελληνιστικοί χρόνοι - αρχαία Ρώμη - Βυζάντιο

Την περίοδο των Ελληνιστικών χρόνων οι υπερβολικές τιμές, οι οικονομικές παροχές και οι κοινωνικές διακρίσεις μετέτρεψαν την άθληση σε επαγγελματική ενασχόληση. Τα αθλητικά ιδανικά αυτής της περιόδου απείχαν πολύ από τη Σωκρατική αντίληψη για αρμονία σώματος και πνεύματος, που αποτελούσε τρόπο ζωής κατά την αρχαιότητα.

Στην περίοδο των Ρωμαϊκών χρόνων η σημασία της συμμετοχής στους αθλητικούς αγώνες άλλαξε ολοκληρωτικά. Ο αθλητισμός των Ρωμαίων ήταν έτσι οργανωμένος, ώστε να εξυπηρετεί περισσότερο στρατιωτικούς σκοπούς. Ο αθλητισμός δεν αποτελούσε στοιχείο αγωγής των νέων, όπως στους Έλληνες. Οι Ρωμαίοι αυτοκράτορες έδιναν προτεραιότητα στην ευχαρίστηση των θεατών "αθλητικά θεάματα", ενώ τα αθλήματα ήταν βίαια και επικίνδυνα για τη σωματική ακεραιότητα των αθλητών. Οι Ρωμαϊκοί αγώνες (αρματοδρομίες, μονομαχίες, ιππικοί αγώνες, κ.ο.κ.) δεν οργανώνονταν στα στάδια, όπως στην Ελλάδα, αλλά στα ιπποδρόμια.

Η αυτοκρατορική Ρωμαϊκή περίοδος οδήγησε σε μία νέα τάξη πραγμάτων. Οι συμμετέχοντες αθλητές στους Ολυμπιακούς Αγώνες μόνο τυπικά αποδείκνυαν την ελληνική καταγωγή τους, καθώς υπολογίζονταν ως Έλληνες όλοι όσοι μετείχαν στην ελληνική παιδεία. Ρωμαίοι αυτοκράτορες αγωνίζονταν στο χώρο της Ολυμπίας η οποία, ωστόσο, είχε πάψει να αποτελεί το κέντρο του αρχαίου κόσμου.

Ο αυτοκράτορας Ιουλιανός, ένθερμος υποστηρικτής του αρχαίου πνεύματος, απάλλαξε την Ηλεία από κάθε φόρο δίνοντας πνοή στα αρχαία θρησκευτικά κέντρα. Όμως, ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος ο Α΄, το 393 μ.Χ., απαγόρευσε με διάταγμα την τέλεση των Ολυμπιακών Αγώνων. Ορισμένοι μελετητές εκφράζουν ενδοιασμούς σχετικά με τους λόγους για τους οποίους καταργήθηκαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες, καθώς δεν υπάρχει ακριβής πληροφόρηση.

Κατά τη βυζαντινή περίοδο, με την επικράτηση του Χριστιανισμού, καταργούνται οι αρχαίοι γυμνικοί αγώνες και η αθλητική δραστηριότητα δεν έχει πια το θρησκευτικό και εκπαιδευτικό χαρακτήρα της

αρχαιότητας. Η εκκλησία είχε την ευθύνη του εκπαιδευτικού συστήματος, όπου δεν προβλεπόταν η “σωματική αγωγή”, ενώ το κράτος δε στήριζε την οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα. Οι Βυζαντινοί αντιπαθούσαν τους αγώνες εξαιτίας του θεάματος των γυμνών αθλητών το οποίο θεωρούσαν απρέπεια, αλλά και επειδή στην αρχαία Ελλάδα οι αγώνες γίνονταν για να τιμηθούν οι θεοί του Ολύμπου.

Ωστόσο, υπάρχουν μαρτυρίες οργανωμένων αθλητικών αγώνων και κατά τη Βυζαντινή περίοδο. Δημόσιοι αγώνες οργανώνονταν για τη δόξα της νίκης και ιδιωτικοί που πρόσβλεπαν στην επίδειξη επαγγελματιών αθλητών. Με νόμο διεξάγονταν πέντε βασικά αθλήματα (πάλη, πυγμαχία, δίσκος, άλμα, δρόμος) και τέσσερα ελεύθερα (ακόντιο, άρση βαρών, τόξο, σφαίρα). Καθιερώθηκε ο ιππόδρομος και οι αρματοδρομίες αναδείχθηκαν το δημοφιλέστερο αγώνισμα. Το περιεχόμενο των αθλημάτων ήταν ψυχαγωγικό και εξυπηρετούσε το δημόσιο θέαμα. Άλλα δημοφιλή αθλήματα - παιχνίδια ήταν το τζικάντιο (πιθανής καταγωγής από την Περσία) και οι κονταρομαχίες. Ο Μεγάλος Ιππόδρομος της Κωνσταντινούπολης, που ολοκληρώθηκε από το Μέγα Κωνσταντίνο, ήταν το κέντρο της πολιτικής και κοινωνικής ζωής της Πόλης, όπου συγκεντρώνονταν πλήθος θεατών. Εκεί δε διεξάγονταν μόνο αρματοδρομίες αλλά γίνονταν θρησκευτικές γιορτές, επέτειοι, νίκες του στρατού και άλλες εκδηλώσεις.

Μεσαίωνας - Ευρώπη

Μετά την πτώση της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, η Χριστιανική εκκλησία αποκτά πολιτική δύναμη. Η σωματική άσκηση και ο αθλητισμός δεν επιτρεπόταν για τρεις κυρίως λόγους. Πρώτον, γιατί οι Ρωμαίοι είχαν υποβιβάσει τον αθλητισμό στο επίπεδο της κτηνωδίας, δεύτερον γιατί συνέδεαν τον αθλητισμό με την ειδωλολατρική θρησκεία και τρίτον, γιατί το ανθρώπινο σώμα θεωρούνταν αιτία πειρασμών, οπότε έπρεπε να παραμελείται. Παρά την αντίθεση αυτή, οι χωρικοί στην Ευρώπη έπαιζαν παιχνίδια με μπάλα και οι φεουδάρχες (αριστοκράτες) οργάνωναν αγώνες, τα *τουρνουά*. Πολλά παιχνίδια με μπάλα παρουσιάστηκαν εκείνη την εποχή στην αρχική τους μορφή: ποδόσφαιρο, χόκεϊ σε χόρτο, ράγκμπι, μπόουλινγκ, μπέιζμπολ κ.ά. Οι αριστοκράτες, επειδή είχαν πρόσβαση σε εγκαταστάσεις και αθλητικά όργανα ανέπτυξαν απλές μορφές μπιλιάρδου, τένις, χάντμπολ, σκάκι, ξιφασκίας, κολύμβησης, ιππασίας. Τα πιο δημοφιλή τους αθλήματα ήταν: η ορειβασία στα τείχη των κάστρων, τα *ζιουτ* και τα *τουρνουά*. Τα *ζιουτ* ήταν αγώνες μεταξύ δύο ιπποτών, ενώ τα *τουρνουά* ήταν αγώνες μεταξύ πολλών ιπποτών που συχνά κατέληγαν σε τραυματισμούς και θανάτους.

Αναγέννηση

Η Αναγέννηση ξεκίνησε στην Ιταλία, όταν οι πόλεις-κράτη άρχισαν να πλουτίζουν με το εμπόριο. Οι Ιταλοί λόγιοι και καλλιτέχνες άρχισαν να απορρίπτουν τις προκαταλήψεις της μεσαιωνικής εκκλησίας και στράφηκαν προς τις αρχαίες Ελληνικές αντιλήψεις για την αρμονία του σώματος και του πνεύματος, αναπτύσσοντας πιο ανθρωπιστικά ενδιαφέροντα. Οι ανθρωπιστές εκείνης της εποχής, που υπηρετούσαν ως δάσκαλοι στις αυλές πλουσίων Ιταλών του 15ου αιώνα, δε δίδασκαν μόνο αρχαία κλασικά κείμενα αλλά και κολύμβηση, τρέξιμο, ιππασία, ακροβασία, τοξοβολία, πάλη και ξιφασκία. Όλες οι αθλητικές δραστηριότητες γίνονταν με μορφή άσκησης και παιχνιδιού. Οι μόνοι οργανωμένοι αγώνες ήταν τα *ζιουτ* (δύο αντίπαλοι αναμετρούνται έφιπποι με κοντάρια) και τα *τουρνουά* (έφιππη μάχη μεταξύ δύο ομάδων). Στην Ιταλία, Αγγλία και Γαλλία διατηρήθηκαν μέχρι το 16ο αιώνα. Στην Ελλάδα δεν υπήρξε Αναγέννηση. Είναι η εποχή, κατά την οποία οι πρώτοι ταξιδιώτες της Δύσης, οι *περιηγητές*, ταξιδεύουν στην Ελλάδα και καταγράφουν τους χώρους, τα μνημεία, τη ζωή και τα έθιμα των Ελλήνων. Από τα μέσα του 17ου αιώνα, το κίνημα του περιηγητισμού αναδεικνύει, με επιστημονικές μελέτες, τα αρχαία έργα τέχνης και, με την έκδοση συλλογών, βοηθάει τους άλλους Ευρωπαϊκούς λαούς να γνωρίσουν τον αρχαίο Ελληνικό πολιτισμό. Έχοντας για οδηγό τους το έργο του Πausανία (“Ελλάδος περιήγησις”), ο Γάλλος Τζάκομπ Σπον και ο Άγγλος Τζώρτζ Γουίλερ, υπήρξαν πρωτεργάτες αυτής της προσπάθειας.

Το 1453 μ.Χ., η Ελλάδα υποδουλώνεται στους Τούρκους και η αθλητική δραστηριότητα χαρακτηρίζεται από τους αγώνες των αρματολών και των κλεφτών. Η περίοδος της Τουρκοκρατίας στην Ελλάδα (από το 1453 με την άλωση της Κων/πολης μέχρι το 1821 όπου ξεκίνησε η Ελληνική Επανάσταση), και τα 368 χρόνια σκλαβιάς, εκτός από υλικές καταστροφές, έφεραν καταστρεπτικά αποτελέσματα στις θρησκευτικές, οικογενειακές και κοινωνικές αξίες του Ελληνικού λαού. Τα αγωνίσματα εκείνης της εποχής είναι γνωστά μέσα από τα δημοτικά τραγούδια. Οι ρίψεις των κλεφτο-αρματολών, η αντοχή, η ταχύτητα, η “περπατησιά”, το “πάλαιμα”, το άλμα, το δοκίμι (άρση βάρους), η σκοποβολή, η ιππασία, και τα παιχνίδια ανήκουν στην παράδοση του εθνικο-απελευθερωτικού αγώνα. Οι αγωνιστικοί χώροι ήταν το ταμπουρί, το κονάκι, η ρεματιά, το ποτάμι, η πλατεία του χωριού, το προαύλιο των εκκλησιών, τα “χρυσά και μαρμαρένια αλώνια”, κ.ά. Η ελληνική κοινωνία, στερημένη σε πολλούς τομείς εκείνη την εποχή, δεν μπόρεσε να παρακολουθήσει τις Ευρωπαϊκές εξελίξεις στον τομέα της άθλησης.

Μεταρρύθμιση

Από το 1500 μέχρι το 1600 μ.Χ. Καλβινιστές και Πουριτανοί στράφηκαν εναντίον των αθλητικών αγώνων που πραγματοποιούσαν οι χωρικοί της Ευρώπης. Επειδή οι χωρικοί δεν είχαν ιδιόκτητη γη, οι αγώνες και οι δραστηριότητες αναψυχής τους γίνονταν σε δημόσιους χώρους, όπου συγκεντρωνόταν πλήθος κόσμου. Οι Καλβινιστές και Πουριτανοί εναντιώνονταν με το πρόσχημα ότι οι εκδηλώσεις αυτές γίνονταν το Σάββατο (Sabbath) και μετά τους αγώνες καταναλωνόταν πολύ κρασί από τους χωρικούς που διασκεδάζαν. Με τους αριστοκράτες, ωστόσο, δεν είχαν πρόβλημα γιατί οι αγώνες τους γίνονταν σε ιδιόκτητη γη. Μετά το 1550, πολλοί Άγγλοι ανθρωπιστές (όπως ο Έλιοτ) υποστήριξαν τις σωματικές ασκήσεις ως βασικό μέρος της εκπαίδευσης των νέων από την ανώτερη κοινωνική τάξη. Ο Μαρτίνος Λούθηρος θεώρησε τη σωματική άσκηση παράγοντα ολοκλήρωσης. Στο τέλος του 17ου και στις αρχές του 18ου αιώνα οργανώθηκαν σε μεγάλο βαθμό τα εξής αθλήματα: αγώνες ιπποδρόμου, γκολφ, κρίκετ, ιστιοπλοΐα, ξιφασκία, πυγμαχία.

Διαφωτισμός

Στην εποχή του διαφωτισμού, ο αθλητισμός οργανώνεται σε μεγάλο βαθμό. Οι αθλητικές δραστηριότητες της αστικής τάξης οδηγούν τελικά στη δημιουργία ιδιωτικών αθλητικών συλλόγων. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ενιαίων κανονισμών των αθλημάτων σε συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή. Την ίδια εποχή, άρχισαν να οργανώνονται ορισμένα αθλήματα ως θεάματα και μέσα στοιχημάτων, όπως ο ιππόδρομος και η πυγμαχία. Η Αγγλία, η Γερμανία και η Γαλλία αναγνώρισαν τη σημασία της γυμναστικής και την εισήγαγαν στην αγωγή των νέων στην εκπαίδευση. Αργότερα, το ανθρωπιστικό κίνημα εξαπλώθηκε σε όλη την Ευρώπη. Με τη συνεργασία γιατρών, παιδαγωγών και καθηγητών Φυσικής Αγωγής, άρχισε να αναπτύσσεται προοδευτικά ένα ρεύμα υπέρ της Φυσικής Αγωγής, ρεύμα που επηρέασε μεταγενέστερα τόσο τις χώρες της Δυτικής Ευρώπης όσο και τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής (Ρουσώ, Πεσταλότσι κ.ά.).

Ο Αθλητισμός κατά το 19ο αιώνα. Βιομηχανική επανάσταση.

Η ανασύσταση των Ολυμπιακών Αγώνων

Η Βιομηχανική επανάσταση ξεκίνησε στην Αγγλία. Με τη δημιουργία των μεγάλων αστικών κέντρων άλλαξε ο τρόπος ζωής σε όλες σχεδόν τις χώρες του κόσμου. Τα σπορ ήταν το ιδανικό μέσο για τον ελεύθερο χρόνο των πολιτών. Δημιουργήθηκαν χώροι παιχνιδιού, άθλησης και ψυχαγωγίας. Σύντομα άρχισαν οι πρώτοι αθλητικοί αγώνες μεταξύ συλλόγων και πανεπιστημίων. Η ύπαρξη ενιαίων κανονισμών σε κάθε άθλημα ήταν αναγκαία. Οι πρώτες τοπικές ενώσεις δημιουργήθηκαν, για να εφαρμόσουν τους αγωνιστικούς κανονισμούς και να επιβλέπουν τους αγώνες.

Μετά τα κινήματα της Αναγέννησης, της θρησκευτικής Μεταρρύθμισης και του Διαφωτισμού, πησιάζοντας στο 19ο αιώνα (μεταξύ 1800-1820), αναπτύχθηκαν στην Ευρώπη τρία συστήματα νεότερης

“γυμναστικής αγωγής”. Το αγγλικό σύστημα το οποίο έδινε έμφαση στα ομαδικά παιχνίδια σε ανοιχτό χώρο, στην κωπηλασία και σε ελεύθερες ασκήσεις. Η γερμανική σωματική αγωγή η οποία είχε χαρακτήρα στρατιωτικό και εθνικιστικό. Το σουηδικό σύστημα στο οποίο η γυμναστική είχε διορθωτικό, θεραπευτικό και ορθοπαιδικό χαρακτήρα, βασισμένο στην ανατομία και φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος.

Το 1813 η Γαλλική Ακαδημία εξερευνά την Ολυμπία και έχουμε τα πρώτα ευρήματα. Αργότερα, Γάλλοι αρχαιολόγοι αρχίζουν ανασκαφές στη Δήλο και στους Δελφούς. Στην Ελλάδα, αντί της βιομηχανικής επανάστασης έρχεται η απελευθέρωση του Ελληνισμού από την Τουρκοκρατία και η ίδρυση του σύγχρονου Ελληνικού κράτους το 1829. Η οργανωμένη αθλητική αγωνιστική κίνηση ξεκίνησε στην Ελλάδα το 1859, με τη διεξαγωγή των πρώτων τοπικών Ολυμπιακών Αγώνων, τα “Ολύμπια”, στην Αθήνα. Αυτό έγινε με Βασιλικό Διάταγμα τον Αύγουστο του 1858, όταν ο βασιλιάς Όθων αποδέχθηκε επιχορήγηση 6.000.000 δραχμών από τον Ευάγγελο Ζάππα με σκοπό, εκτός των άλλων, και την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων. Πεθαίνοντας ο Ζάππας (19/6/1865) άφησε διαθήκη που χρηματοδοτούσε, εκ νέου, τη θεσμοθέτηση των Αγώνων και όριζε να χτισθεί το Ζάππειο Μέγαρο για την τέλεσή τους.

Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αθήνα

Η πρώτη προσπάθεια για την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων έγινε το 1838 από το δήμο των Λετρίνων, γειτονικά της Ολυμπίας. Ωστόσο δε γνωρίζουμε αν πραγματικά τελέσθηκαν.

Αργότερα, κατά τα έτη 1859-1870-1875-1888, διοργανώθηκαν αγώνες, με το όνομα “Ολύμπια”, στην Αθήνα με τη συμμετοχή περιορισμένου αριθμού κρατών. Οι αγώνες αυτοί ονομάστηκαν επίσης και “Ζάππειες Ολυπιάδες”. Το πρώτο διεθνές αθλητικό συνέδριο άρχισε τις εργασίες του στο πανεπιστήμιο της Σορβόνης, στη Γαλλία, στις 16 Ιουνίου 1894. Εκπρόσωπος της Ελλάδος σ’ αυτό το συνέδριο ήταν ο Δημήτριος Βικέλας. Η συμβολή του Γάλλου Βαρόνου Πιέρ ντε Κουμπερτέν ήταν επίσης σημαντική για τη διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων στην Ελλάδα. Μόλις 17 ετών, πίστευε στα ανθρώπινα δικαιώματα και στις δημοκρατικές αρχές. Θεωρούσε ότι, στον αγώνα, πρέπει όλοι να ξεκινούν με ίδιες προϋποθέσεις και ίσες δυνατότητες, ώστε να διακρίνονται οι καλύτεροι.

Στις εργασίες αυτού του διεθνούς αθλητικού συνεδρίου, ο Βικέλας εκλέχθηκε πρόεδρος για το θέμα της αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων. Προτάθηκαν διάφορες ευρωπαϊκές πόλεις ως τόποι για την διεξαγωγή των Ολυμπιακών Αγώνων του 1896. Ανάμεσά τους ήταν το Λονδίνο, η Βουδαπέστη και η Αθήνα. Στα επιχειρήματα του Δ. Βικέλα και του Π. ντε Κουμπερτέν ήταν φανερή η υποστήριξη της Αθήνας ως διοργανώτριας πόλης. Μετά από πολλές διαπραγματεύσεις, οι σύνεδροι και τα μέλη της διεθνούς επιτροπής αποφάσισαν την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα, μια διοργάνωση με διεθνή χαρακτήρα. Η διοργάνωση είχε μεγάλη επιτυχία και άφησε άριστες εντυπώσεις τόσο στους Έλληνες όσο και στους ξένους θεατές. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1896 είχαν τεράστια επίδραση στον παγκόσμιο αθλητισμό αλλά και στον Ελληνικό καθώς οδήγησαν στην ίδρυση αθλητικών συλλόγων και την τόνωση του αθλητικού κινήματος.

Ολυμπιακή Φλόγα

Η ιερή φλόγα της Ολυμπίας έκαιγε άσβεστη μέρα και νύχτα στο Πρυτανείο συμβολίζοντας την αναγέννηση, την ελπίδα που γεννά η ρώμη των νέων αθλητών, τη ζωτικότητα και τη χαρά που προσφέρει η άθληση. Το θάνατο ή άσβεστο πυρ (η φωτιά) και η διατήρησή του από τους λαούς, θεωρείται ένα από τα πολυτιμότερα αγαθά και συμβολίζει την οικογενειακή εστία και γαλήνη. Ο πολιτισμός, η θρησκεία και ο αθλητισμός αποδεικνύουν την παράλληλη σχέση τους.

Η Ολυμπιακή λαμπαδηδρομία είναι η μεταφορά της ιερής φλόγας από την αρχαία Ολυμπία στην πόλη στην οποία, κάθε τέσσερα χρόνια, διοργανώνονται οι αγώνες. Την ιδέα για την οργάνωση της πρώτης λαμπαδηδρομίας, που διεξήχθη από την Ολυμπία στο Βερολίνο το 1936, είχε ο Γερμανός καθηγητής Καρλ Ντιμ ο οποίος ήταν συνεργάτης του Π. ντε Κουμπερτέν. Σε μια ιεροτελεστία, η ιερή φλόγα ανάβει από τις

ακτίνες του ήλιου. Η αφή γίνεται πάντα στο ναό της θεάς Ήρας στην αρχαία Ολυμπία. Μια σειρά δρομίων μεταφέρουν τη φλόγα, με έναν πυρσό, από την Ολυμπία στην Αθήνα από όπου μεταφέρεται στο στάδιο της διοργανώτριας πόλης. Η είσοδος του τελευταίου λαμπαδηδρόμου στο Ολυμπιακό στάδιο και το άναμμα του βωμού σηματοδοτούν ουσιαστικά την έναρξη των Αγώνων. Εκεί παραμένει άσβεστη μέχρι το τέλος των Αγώνων. Πρώτος Έλληνας λαμπαδηδρόμος το 1936 υπήρξε ο Κώστας Κονδύλης.

Ολυμπιακή Σημαία

Η Ολυμπιακή σημαία, όπως και το έμβλημα, παρουσιάστηκαν για πρώτη φορά από το βαρόνο Πιέρ ντε Κουμπερτέν στο συνέδριο της ΔΟΕ (Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή) το 1914 στο Παρίσι. Κυμάτισε για πρώτη φορά το 1920 στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αμβέρσας. Το φόντο της σημαίας είναι λευκού χρώματος. Στη μέση απεικονίζει πέντε τεμνόμενους κύκλους, τρεις επάνω και δύο κάτω. Τα χρώματα των πέντε κύκλων είναι μπλε, μαύρο, κόκκινο, κίτρινο και πράσινο. Μαζί με το λευκό αντιπροσωπεύουν όλα τα κράτη της γης, αφού τουλάχιστον ένα από τα έξι χρώματα, που εμπεριέχονται στην ολυμπιακή σημαία, υπάρχουν στη σημαία κάθε κράτους. Το Ολυμπιακό έμβλημα, δηλαδή η ένωση των πέντε κύκλων, συμβολίζει την ένωση των πέντε (5) ηπείρων αλλά και τη μεγάλη συνάντηση των αθλητών όλου του κόσμου που καλούνται να αγωνιστούν μέσα σε κλίμα συναδέλφωσης, φιλίας και ευγενούς άμιλλας.

Ολυμπιακός Ύμνος

Οι στίχοι του Ολυμπιακού ύμνου γράφτηκαν από τον μεγάλο Έλληνα ποιητή Κωστή Παλαμά το 1896. Μελοποιήθηκε από τον γνωστό μουσικό Σπύρο Σαμάρα και ακούστηκε για πρώτη φορά το 1896 στους Ολυμπιακούς Αγώνες στην Αθήνα. Ο ύμνος, ως ολυμπιακό σύμβολο, αναγνωρίστηκε οριστικά από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) στη 55η σύνοδό της που πραγματοποιήθηκε στο Τόκιο το 1958. Η παρτιτούρα του ύμνου κατατέθηκε στην έδρα της ΔΟΕ στη Λωζάννη. Σφραγισμένοι με υψηλά νοήματα, με την ποιητική τέχνη και τη μεγάλη έμπνευση του ποιητή, οι στίχοι του ύμνου είναι οι εξής:

*Αρχαίο πνεύμα αθάνατο, αγνέ πατέρα
Του ωραίου, του μεγάλου και τ' αληθινού,
Κατέβα, φανερώσου κι άστραψε εδώ πέρα
Στη δόξα της δικής σου γης και τ' ουρανού.*

*Στο δρόμο και στο πάλεμα και στο λιθάρι
Στων ευγενών αγώνων λάμψε την ορμή
Και με τα' αμάραντο στεφάνωσε κλωνάρι
Και σιδερένιο πλάσε και άξιο το κορμί.*

*Κάμποι, βουνά και πέλαγα φέγγουν μαζί σου
Σαν ένας λευκοπόρφυρος μέγας ναός
Και τρέχει στο ναό εδώ προσκυνητής σου,
Αρχαίο πνεύμα αθάνατο, κάθε λαός.*

Ολυμπιακά Μετάλλια

Τα μετάλλια είναι μεταλλικά τεχνουργήματα που μοιάζουν με νομίσματα. Δίνονται ως τιμητική διάκριση, για να τιμήσουν ένα ένδοξο πρόσωπο ή σε ανάμνηση μιας αξιοσημείωτης πράξης. Τα μετάλλια, τις πιο πολλές φορές, έχουν ανάγλυφες επιγραφές ή παραστάσεις σχετικές με την αιτία που προκάλεσε την κοπή τους.

Στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες, το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από κλαδιά αγριελιάς, που ονομαζόταν «κότινος». Ήταν η μεγαλύτερη τιμή που μπορούσαν να αποκτήσουν οι αθλητές και γι' αυτό ταξίδευαν από πολύ μακριά, για να αγωνιστούν. Η δεύτερη και η τρίτη θέση δεν υπήρχαν, όπως συμβαίνει στην εποχή μας.

Πολιτιστική Ολυμπιάδα

Στην ελληνική αρχαιότητα ο ανταγωνισμός και η άμιλλα δεν εκφράζονταν μόνο στους αθλητικούς αγώνες, αλλά σχεδόν σε όλες τις δημιουργικές δραστηριότητες των αρχαίων Ελλήνων, όπως τη ζωγραφική, τη γλυπτική, την ποίηση, το θέατρο, το χορό, τη μουσική. Οι σημαντικότεροι μουσικοί, χορευτικοί και ποιητικοί διαγωνισμοί με κυρίαρχους τους μουσικούς, συνυπήρχαν με αθλητικούς αγώνες που τελούσαν στη Δήλο (Δήλια ή Απολλώνια), στην Αθήνα (Μεγάλα Παναθήναια) και στους Δελφούς (Πύθια Δελφών). Η σημαντικότερη διαφορά ανάμεσα στους Ολυμπιακούς Αγώνες και στους άλλους Πανελλήνιους Αγώνες (Ίσθμια, Πύθια, Νέμεα) ήταν ότι στο πρόγραμμα της Ολυμπιάς, δεν περιλαμβάνονταν καλλιτεχνικοί διαγωνισμοί και πραγματοποιούνταν μόνο οι αγώνες των σαλπικτών και κηρύκων. Νικητές αναδεικνύονταν όσοι κατάφεραν να παράγουν τον μεγαλύτερο ήχο της σάλπιγγας ή της φωνής τους, δηλαδή εκείνοι που θα έφτανε πιο μακριά. Το μοναδικό έπαθλο για τους νικητές ήταν η δυνατότητα να προσφέρουν υπηρεσίες στην οργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων και κυρίως να σαλπίζουν κατά τη διάρκειά τους και να εκφωνούν τα ονόματα των αθλητών.

Στην Ελλάδα του 21ου αιώνα, η **Πολιτιστική Ολυμπιάδα** η οποία κάλυψε την τετραετία από το 2001 έως το 2004, δεν αποτέλεσε απλώς συμπλήρωμα της Ολυμπιακής προετοιμασίας. Ήταν ένας διεθνής θεσμός με έδρα την αρχαία Ολυμπία, ένα μεγάλο μήνυμα, ένας στίβος δημιουργίας και μία γέφυρα ειρήνης και συμφιλίωσης όλων των λαών. Δεν επικεντρώθηκε μόνο στην Αθήνα αλλά διαχύθηκε σε όλη την ελληνική επικράτεια. Τα μεγάλα πολιτιστικά δρώμενα της Πολιτιστικής Ολυμπιάδας ήταν σύνθετα και άρθρωσαν, γύρω από τα μηνύματα και τους θεματικούς τους άξονες, το φιλοσοφικό και πολιτικό στοχασμό, τη λογοτεχνική δημιουργία, το θέατρο, το χορό, όλες τις αναπαραστατικές τέχνες, την εικαστική τέχνη, τον κινηματογράφο, τις οπτικοακουστικές και ψηφιακές τέχνες, τις διάφορες μορφές του έντεχνου και λαϊκού πολιτισμού. Αυτή η Ολυμπιάδα συνέβαλε στην οικουμενικότητα του Ελληνικού πολιτισμού. Το διεθνές ίδρυμα Πολιτιστικής Ολυμπιάδας έχει καθιερώσει τα βραβεία «**Κότινος**» και απονέμονται από τη Διεθνή Επιτροπή της Πολιτιστικής Ολυμπιάδας. Το πρόγραμμα επίσης της Ολυμπιακής Παιδείας που υλοποιήθηκε για πρώτη φορά σε όλα τα σχολεία της χώρας μας για την ανάδειξη των αξιών που πηγάζουν από τους Ολυμπιακούς Αγώνες αποτελεί παγκόσμια πρωτοτυπία και πρέπει να υλοποιηθεί και από τα άλλα κράτη που θα διοργανώσουν τους Ολυμπιακούς Αγώνες στο μέλλον.

Παραολυμπιακοί Αγώνες

«**Νους υγιής εν σώματι υγιείν**» υποστήριζαν οι αρχαίοι Έλληνες και η ενασχόληση με τον αθλητισμό θεωρείται μέχρι σήμερα «θεραπευτικό» μέσο για τη βελτίωση της φυσικής και ψυχολογικής κατάστασης του ανθρώπου. Ο αθλητισμός, για άτομα με αναπηρίες, άρχισε να αναπτύσσεται μετά το Β΄ παγκόσμιο πόλεμο. Οι πρώην στρατιώτες ή πολίτες προσπαθούσαν να ανακαλύψουν μεθόδους, για να αποκαταστήσουν ή να βελτιώσουν τις δυσάρεστες συνέπειες του πολέμου που είχαν αγγίξει το σώμα και την ψυχή τους.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται παράλληλα με τους Ολυμπιακούς Αγώνες κάθε τέσσερα χρόνια. Διεξάγονται στην ίδια διοργανώτρια πόλη και στις ίδιες εγκαταστάσεις. Η ονομασία τους «Παραολυμπιακοί» δόθηκε από τη λέξη «παρά», δηλαδή *παράλληλα* με τους «Ολυμπιακούς». Σε αυτούς τους αγώνες συμμετέχουν έξι (6) κατηγορίες αθλητών με αναπηρίες: με ακρωτηριασμό, εγκεφαλική παράλυση, νοητική καθυστέρηση, μειωμένη ή καθόλου όραση, με αναπηρικό αμαξίδιο, με λοιπές αναπηρίες (νανισμός, πολιομυελίτιδα ή σκλήρυνση κατά πλάκας).

Η πρώτη Παραολυμπιάδα διεξήχθη στη Ρώμη το 1960 και πατέρας των Παραολυμπιακών Αγώνων θεωρείται ο βρετανός Σερ Λούντβιχ Γκούντμαν. Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες αναγνωρίζονται οι ικανότητες και οι επιτυχίες των αθλητών με αναπηρίες. Γι' αυτό, αποτελούν ένα μεγάλο αθλητικό και κοινωνικό γεγονός, ίσως το σπουδαιότερο στις μέρες μας, αφού πρόκειται για αγώνες ελπίδας για την ίδια τη ζωή. Πρόκειται για μια μεγάλη αθλητική διοργάνωση που προσφέρει σε εκατομμύρια θεατές τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν τη **γιορτή της ανθρώπινης θέλησης** και της ανάγκης για προσπάθεια και καλύτερη ποιότητα ζωής.

Η εποχή του σύγχρονου αθλητισμού (1896 έως σήμερα)

Από το 1875 μέχρι το 1890 δημιουργήθηκαν οι πρώτες αθλητικές ομοσπονδίες και άρχισαν οι διεθνείς συναντήσεις μεταξύ συλλόγων και εθνικών ομάδων. Ως τα τέλη του 19ου αιώνα έχουμε τη διάδοση του αθλητισμού σε διεθνή κλίμακα. Εκείνη την εποχή, δημιουργούνται διεθνείς ομοσπονδίες σε διάφορα αθλήματα, όπως η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (Δ.Ο.Ε. - 1894) και η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Αθλητισμού (Ι.Α.Α.Ε.). Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες γίνονται πραγματικότητα το 1896 με τη συμβολή του Ζάππα, του Αβέρωφ, του Βικέλα και του Κουμπερτέν. Ο πρώτος ξεκίνησε την προσπάθεια δίνοντας ένα αξιόλογο μέρος της περιουσίας του για την οργάνωση των **“Ολυμπίων”**. Ο δεύτερος επωμίστηκε το κόστος της ανακαίνισης του Παναθηναϊκού σταδίου. Ο τρίτος και ο τέταρτος με τις γνώσεις, το κύρος και τις γνωριμίες τους οργάνωσαν τον παγκόσμιο θεσμό των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Με την είσοδο του 20ου αιώνα ήταν ανάγκη να υπάρξει συνοχή στις αθλητικές συναντήσεις σε διεθνές επίπεδο. Έτσι, δημιουργήθηκαν οι διεθνείς ομοσπονδίες σε κάθε άθλημα. Οι πρώτοι διεθνείς αγώνες αθλητικών συλλόγων, όπως και οι Ολυμπιακοί Αγώνες, επέβαλαν την ομοιομορφία στους αθλητικούς κανονισμούς.

Στην Ελλάδα, οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες επέδρασαν θετικά, λόγω της οργανωτικής τους επιτυχίας αλλά και της νίκης του Σπύρου Λούη στο μαραθώνιο. Εν τούτοις μέχρι το 1925, καθώς είχε μεσολαβήσει ο πρώτος παγκόσμιος πόλεμος, δεν υπήρξε σημαντική αγωνιστική δραστηριότητα. Από τα τέλη της δεκαετίας του '50, ιδρύεται η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.). Έτσι, ο αγωνιστικός αθλητισμός διαχωρίζεται από το Υπουργείο Παιδείας και εντάσσεται στη Γ.Γ.Α. Ήταν το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη του αθλητισμού στην Ελλάδα, καθώς αρχίζει ο προγραμματισμός και η κατασκευή αθλητικών εγκαταστάσεων σε ολόκληρη τη χώρα. Η δημιουργία του νέου οργανισμού προγνωστικών αγώνων ποδοσφαίρου (Ο.Π.Α.Π.) αποτελεί σημαντική πηγή χρηματοδότησης των αθλητικών έργων.

Την ίδια εποχή, ο αθλητισμός στη χώρα μας άρχισε να θεωρείται ως μέσο για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής όλων των πολιτών ανεξάρτητα από κοινωνική τάξη, ηλικία και φύλο. Ως μέσο άσκησης και αναψυχής αντιπαράτίθεται στον καθιστικό τρόπο ζωής των κατοίκων των μεγαλουπόλεων. Από το 1981 μέχρι σήμερα ο ελληνικός αθλητισμός υπάγεται στο Υπουργείο Πολιτισμού και έχει τεθεί υπό την εποπτεία του Υφυπουργού Πολιτισμού που έχει αναλάβει αθλητικές αρμοδιότητες.

Σύντομη ιστορική ανασκόπηση της Φυσικής Αγωγής στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα

Η Φυσική Αγωγή, ως έννοια και πρακτική, περιλαμβάνει όλες τις μορφές και τα είδη άσκησης του σώματος με στόχο την ισόρροπη ψυχοσωματική ανάπτυξη του ατόμου. Έχει υποστηριχτεί ότι ο όρος Φυσική Αγωγή, που καθιερώθηκε με βάση τις θέσεις και αντιλήψεις του Ρουσσώ για την εκπαίδευση των νέων, δεν καθορίζει με σαφήνεια τη φύση, την ιδιομορφία και τα όρια ενός χώρου που τείνει να καλύψει κάθε μορφή φυσικής δραστηριότητας που χρησιμοποιεί, ως μέσον, την ανθρώπινη κίνηση. Για το λόγο αυτό έχουν προταθεί για την αντικατάσταση ή συμπλήρωσή του αντίστοιχα, οι όροι Κινησιολογία, Αθλητική Επιστήμη, Επιστήμη της Αθλητικής Κίνησης κ.ά. Ο όρος Φυσική Αγωγή είναι σχετικά νέος, εναρμονιζόμενος με τη διεθνή ορολογία (Physical Education), ενώ ο όρος Γυμναστική, που χρησιμοποιήθηκε για μεγάλο χρονικό διάστημα στον ελληνικό και ευρύτερο χώρο, είναι πολύ παλιός και ανάγεται στην κλασική αρχαιότητα. Στην αρχαιοελληνική του εκδοχή σήμαινε το σύνολο των ανθρώπινων κινητικών δραστηριοτήτων, σωματικές ασκήσεις και αθλήματα, ως μέσων «σφαιρικής» παιδευτικής αγωγής. Ο περιορισμός, όμως, της σημασίας του σε ένα σύνολο ασκήσεων χάριν της ορθοσωμίας, της σωματικής δύναμης και της υγείας με την εισαγωγή των διαφόρων συστημάτων στα νεότερα χρόνια, οδήγησε στην αντικατάστασή του.

Είναι γνωστό ότι ο σκοπός της παιδείας είναι απόρροια φιλοσοφικής αναζήτησης με βάση τις ισχύουσες ανάγκες, τις αξίες και τις ιδεολογικές τάσεις ιστορικά προσδιορισμένων κοινωνικών και πολιτικών συστημάτων. Η πορεία της Φυσικής Αγωγής στους νεότερους χρόνους δεν είναι άμοιρη των γενικότερων κοινωνικών και ιστορικών διεργασιών που έλαβαν χώρα στην Ελλάδα από την ανεξαρτοποίηση του Ελληνικού κράτους μέχρι και σήμερα. Για περισσότερο από μια χιλιετία οι εκπρόσωποι και εραστές της Φυσικής Αγωγής αντιμάχονται τον νοησιαρχικό μονόδρομο που επικρατεί στην επίσημη εκπαιδευτική πολιτική, ώστε τα λόγια του γυμναστή και ιστορικού Παυλίνη να είναι προκλητικά και πάντα επίκαιρα: *“η αλήθεια, κατά την οποία για να δημιουργηθεί ο άνθρωπος χρειάζεται δράσει, δεν επεκράτησε ακόμη απολύτως..... Δια τούτο η γυμναστική είναι ανάγκη να καταλάβει πολύ μεγαλύτερο μέρος του σχολικού προγράμματος.”*

Με τη δημιουργία του ελληνικού Έθνους-κράτους η σημασία της άσκησης του σώματος προσανατολισμένη στην υγεία και την ισχυροποίηση του σώματος, συντηρούσε τις αντιλήψεις και τις επιταγές του «λογιωτατισμού και του ασκητισμού». Οι αντιλήψεις αυτές, σύμφωνα με τον Παυλίνη, είχαν αρχίσει να πλήττουν και τις λαϊκές τάξεις. Παρά τις κρούσεις των Ευρωπαίων διανοητών όπως ο Μοντανιέ, ο Λοκ και Ρουσσώ, ο δυϊσμός ψυχής και σώματος με βάση το Καρτεσιανό μοντέλο, ήταν καλά στερεωμένος στη σκέψη των οργανωτών της επίσημης κρατικής παιδείας. Στα Βασιλικά Διατάγματα της 6ης Φεβρουαρίου 1834 και 31 Δεκεμβρίου 1836 περί δημοτικών σχολείων και Ελληνικών σχολείων και γυμνασίων αντίστοιχα, θεσπίζεται δίωρη διδασκαλία την εβδομάδα για το μάθημα της Γυμναστικής στο δημοτικό σχολείο, ενώ στα Ελληνικά σχολεία το αντικείμενο της Γυμναστικής περιορίζεται στο διάστημα της ανάπαυσης των μαθητών από τα άλλα μαθήματα ή σε ημέρες διακοπής. Από την άλλη πλευρά, στα Γυμνάσια, γίνεται μετά το πέρας των άλλων μαθημάτων και κατά τους θερινούς μήνες. Με τη μεταφορά του πρώτου διδασκαλείου (1834) από το Ναύπλιο στην Αθήνα και την ίδρυση γυμναστηρίου του οποίου τη διεύθυνση ανέλαβε ο Γ. Παγών, άρχισε να πνέει άνεμος αισιοδοξίας για την πορεία της Φυσικής Αγωγής. Όμως παρά τις επίπονες και επίμονες προσπάθειες του Παγώνος, τα επιχειρήματά του δεν έπεισαν τους δημοδιδασκαλούς που αρνούντο να θυσιάσουν μια ώρα της γραμματικής για μια δραστηριότητα *“ανεξάρτητον και αθών της ζωής απόλαυσιν”*.

Οι διεργασίες που συντελούνται στη Δύση στα τέλη του 19ου αιώνα με τον επαναπροσδιορισμό του ρόλου των αρχαίων Ελληνικών αγώνων στο σύγχρονο κόσμο -στο πλαίσιο της Ελληνοκεντρικής ιδεολογίας- και η δημιουργία των γυμναστικών συλλόγων στην Ελλάδα συνέβαλαν σταδιακά στην «ανατολή της γυμναστικής ημέρας». Δύο σημαντικά γεγονότα σφραγίζουν αυτήν την περίοδο. Το πρώτο αφορά στον κανονισμό λειτουργίας του γυμναστηρίου Αθηνών που συνόδευσε το έγγραφο διορισμού του

Ι. Φωκιανού ως διευθυντού (1874) και το δεύτερο συνδέεται με την ανάθεση του μαθήματος της γυμναστικής του Διδασκαλείου της Δημοτικής Εκπαίδευσης στον Ι. Φωκιανό καθώς και με την εισαγωγή της γυμναστικής ως υποχρεωτικού μαθήματος στα γυμνάσια (1878). Τα δύο αυτά γεγονότα είχαν ως αποτέλεσμα την αναβάθμιση της γυμναστικής στη σχολική εκπαίδευση, καθώς επίσης και του αθλητισμού γενικότερα δεδομένου ότι ο Φωκιανός ανέλαβε την εκγύμναση των αθλητών και τη προετοιμασία τους ως διευθυντής του κεντρικού γυμναστηρίου.

Μετά από δυο χρόνια (1880), ορίζονται, για κάθε τάξη, τρεις ώρες εβδομαδιαίως για το μάθημα της γυμναστικής, ενώ παράλληλα διορίζεται ένας γυμναστής για κάθε γυμνάσιο. Για την κατάρτιση των πρώτων γυμναστών λειτούργησε ανεπίσημα προσωρινή σχολή στην οποία φοίτησαν οι πρώτοι πτυχιούχοι του Διδασκαλείου. Έτσι, η γυμναστική αποσυνδέεται σταδιακά από το στρατιωτικού χαρακτήρα προσανατολισμό της, αν αναλογιστούμε ότι δίπλα στο γυμναστήριο των Αθηνών λειτουργούσε και γυμναστήριο του πυροσβεστικού λόχου, οι δε πυροσβέστες θεωρούνται άριστοι γυμναστές! Στο ψήφισμα μάλιστα της 29ης Δεκεμβρίου του 1862 που εξέδωσε η προσωρινή τότε κυβέρνηση, προτάθηκε ο διορισμός υπαξιωματικών του πυροσβεστικού σώματος για την κάλυψη του μαθήματος το οποίο ήταν προαιρετικό μέχρι την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης των δασκάλων.

Από την άλλη πλευρά, με το Β. Διάταγμα της 18ης Φεβρουαρίου του 1871 εισήχθησαν στρατιωτικές ασκήσεις στα σχολεία με την υποστήριξη αποσπασμένων ανθυποασπιστών για κάθε σχολείο και γυμνάσιο. Η στρατιωτική αντίληψη περί γυμναστικής επανακάμπτει με το προτεινόμενο σχέδιο νόμου, *“Περί ενιαίας οργάνωσης της σωματικής αγωγής και της στρατιωτικής προπαιδείσεως καθ’ όπαν το κράτος”*, που υποβλήθηκε το 1925. Δίπλα σ’ εκείνους που έβλεπαν και βλέπουν την άσκηση ως χάσιμο χρόνου, *“τους μαθητές ως υλικό για γραμματικούς”*, δεν έπαψαν και αυτοί που εξακολουθούν, ακόμα και σήμερα, να βλέπουν το μαθητή ως μελλοντικό στρατιώτη. Οπωσδήποτε το μαχητικό και αγωνιστικό πνεύμα ενέχεται στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό αλλά για να εξυπηρετήσει άλλους σκοπούς και στόχους. Ακόμα και ο Γιαν, όπως επισημαίνει ο Παυλίνης, που θεωρούσε ως μοναδικό σκοπό της γυμναστικής τη δημιουργία μαχητών, απέκλειε το στρατιωτικό πνεύμα λέγοντας: *“η γυμναστική δεν έχει σκοπόν να καταστήση τον άνθρωπο μηχανήν εις τας χείρας του αρχηγού. Δεν πρέπει να υφίσταται αρχηγός εις το στάδιον, αλλά γυμνασται, οδηγοί ανθρώπων”*.

Το πρώτο μισό του 20ου αιώνα η σχολική Φυσική Αγωγή παλεύει ανάμεσα στο γερμανικό σύστημα που εισήχθη από τους Βαυαρούς και στο σουηδικό το οποίο και τελικά επεκράτησε στον Ελληνικό χώρο. Τις δυο πρώτες δεκαετίες του δεύτερου μισού του αιώνα (1950-1970) εφαρμόζεται μια παραλλαγή του σουηδικού συστήματος, που ονομάστηκε Παιδαγωγική γυμναστική, διαφοροποιούμενη από το συγκεκριμένο σύστημα ως προς την εκτέλεση των ασκήσεων αντικαθιστώντας τη στατικότητα του σουηδικού με συνεχή ροή της κίνησης και με έμφαση στη ρυθμικότητα. Όμως και σ’ αυτήν την παραλλαγή, όπως και στα εφαρμοζόμενα συστήματα, η όλη οργάνωση του μαθήματος και η μέθοδος διδασκαλίας ήταν δασκαλοκεντρική αφαιρώντας από τους μαθητές την πρωτοβουλία για αυτοέκφραση και δημιουργική συμμετοχή και συνεργασία.

Οι σχετικές προσπάθειες του νεοσύστατου Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (1964) για την αναμόρφωση του Αναλυτικού Προγράμματος της Φυσικής Αγωγής και την κατάρτιση του σουηδικού συστήματος δεν ολοκληρώθηκαν εξαιτίας ιστορικών και πολιτικών γεγονότων με αποτέλεσμα την επάνοδο στο σουηδικό σύστημα. Με βάση τη μεταρρυθμιστική αυτή προσπάθεια στο προτεινόμενο Αναλυτικό Πρόγραμμα του δημοτικού σχολείου, δόθηκε έμφαση σε παιδοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας και σε παιγνιώδεις γυμναστικές και αθλητικές ασκήσεις. Οι διακοπές, τα χάσματα και οι διάφορες ιδεολογικές αντιλήψεις που συνόδευσαν τα πισωγυρίσματα και τις υπαναχωρήσεις είχαν ως αποτέλεσμα την εφαρμογή διαφόρων συστημάτων με αποτέλεσμα να μην υφίσταται ένα ενιαίο σύστημα Φυσικής Αγωγής.

Στο γενικότερο πλαίσιο του εκσυγχρονισμού των Αναλυτικών Προγραμμάτων που δρομολογήθηκε μετά την μεταπολίτευση του 1974, σημαντικό ρόλο έπαιξε το νέο πολιτικό κλίμα που διαμορφώθηκε

καθώς και η ανωτατοποίηση της ΕΑΣΑ και η μετατροπή της σε ΤΕΦΑΑ καθώς και η ίδρυση νέων Πανεπιστημιακών Τμημάτων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Τα επιστημονικά πορίσματα των ερευνών στη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό καθώς και τα νέα ρεύματα που ήρθαν, έστω και με καθυστέρηση από το εξωτερικό, βοήθησαν μια νέα γενιά καθηγητών Φυσικής Αγωγής οι οποίοι ασχολήθηκαν με τα Αναλυτικά Προγράμματα να διαμορφώσουν μια συγκεκριμένη φιλοσοφία και να δώσουν στη Ελληνική Φυσική Αγωγή, για πρώτη φορά, ένα Ελληνοκεντρικό χαρακτήρα.

Μετά τη μεταπολίτευση, το πρώτο Αναλυτικό πρόγραμμα για το Δημοτικό σχολείο συντάσσεται το 1977. Το πρόγραμμα δεν διαφέρει ουσιαστικά από αυτά των προηγούμενων ετών και έχει ως κύριο περιεχόμενο αυτό του σουηδικού συστήματος. Η σοβαρότερη προσπάθεια που μπορεί να θεωρηθεί σταθμός για την αναμόρφωση του Περιεχομένου της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο έγινε το 1988. Αυτό το Αναλυτικό Πρόγραμμα κατήργησε τη Σουηδική Γυμναστική από το Δημοτικό σχολείο και εισήγαγε ένα περιεχόμενο με πολλαπλές κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες. Δύο χρόνια αργότερα (1990) συντάχτηκε το Αναλυτικό Πρόγραμμα του Γυμνασίου και του Λυκείου. Καταβλήθηκε, και εδώ για πρώτη φορά, προσπάθεια από τους συντάκτες να δώσουν μια ενιαία φιλοσοφία στα Αναλυτικά Προγράμματα της Φυσικής Αγωγής. Τα νέα αυτά προγράμματα ήταν αθλητοκεντρικά. Είχαν θέσει δηλαδή ως πρώτο στόχο, για το Δημοτικό και το Γυμνάσιο, την καλλιέργεια της αθλητικής επιδεξιότητας των μαθητών και μέσω αυτής την καλλιέργεια άλλων στόχων όπως της υγείας, ψυχικών χαρακτηριστικών όπως η κοινωνικοποίηση και η αυτοεκτίμηση καθώς επίσης και γνωστικών χαρακτηριστικών. Για το Λύκειο, δόθηκε βαρύτητα στο βιωματικό στόχο και στη δια βίου άσκηση. Έκτοτε, όλες οι αναμορφώσεις των Αναλυτικών προγραμμάτων έγιναν με βάση αυτή τη φιλοσοφία. Στην τελευταία αναθεώρηση, το 2003, προσετέθη το στοιχείο της διαθεματικότητας με στόχο οι μαθητές θα αποκτήσουν μια σφαιρικότερη αντίληψη του κόσμου που τους περιβάλλει, γεγονός που θα βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική τους ολοκλήρωση.

Πέρα όμως από τα Αναλυτικά Προγράμματα, ο μεγαλύτερος νεωτερισμός που έγινε στη Φυσική Αγωγή στη χώρα μας είναι η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Α/θμια εκπαίδευση αποκλειστικά από εκπαιδευτικούς ειδικότητας Φυσικής Αγωγής. Μέχρι το 1983 η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Α/θμια εκπαίδευση γινόταν αποκλειστικά από τους δασκάλους γενικών μαθημάτων. Από το 1983 όμως αρχίζουν σοβαρές προσπάθειες για την είσοδο των εκπαιδευτικών ειδικότητας Φυσικής Αγωγής στα δημοτικά σχολεία. Το 1987 άρχισε στην Α/θμια εκπαίδευση η πιλοτική λειτουργία των Σχολείων Δοκιμαστικής Εφαρμογής Νέων Προγραμμάτων (ΣΔΕΝΠ) στα οποία η Φυσική Αγωγή διδασκόταν από εκπαιδευτικούς ειδικότητας Φυσικής Αγωγής. Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε το 1993 οπότε προωθήθηκε και η σύσταση οργανικών θέσεων στην Α/θμια εκπαίδευση για εκπαιδευτικούς ειδικότητας Φυσικής Αγωγής. Το 1999 ολοκληρώνεται ο σχεδιασμός με τη δημιουργία οργανικών θέσεων εκπαιδευτικών ειδικότητας Φυσικής Αγωγής σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού σχολείου.

Μια ακόμη σημαντική καινοτομία για τη Φυσική Αγωγή είναι η εισαγωγή του προγράμματος της Ολυμπιακής Παιδείας σε όλα τα σχολεία της χώρας. Η εφαρμογή του Προγράμματος άρχισε το 1998 και η επέκτασή του ολοκληρώθηκε το 2001. Το πρόγραμμα αυτό στοχεύει στην ανάδειξη των ηθικών και παιδαγωγικών στοιχείων του αθλητισμού και αποτελεί μια παγκόσμια καινοτομία με πρωτοπόρο τη χώρα μας.

Τα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής

Το πιο σημαντικό πρόσωπο στην εκπαιδευτική διαδικασία είναι ο ίδιος ο εκπαιδευτικός. Τα χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην επιτυχία του έργου του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής είναι τα ίδια που ισχύουν για όλους τους εκπαιδευτικούς. Ορισμένα από αυτά όμως έχουν μεγαλύτερη ή μικρότερη βαρύτητα στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής λόγω των ιδιοτεροτήτων του μαθήματός του.

Ο επιτυχημένος εκπαιδευτικός είναι φιλικός, εγκάρδιος, κατανοητός, υπεύθυνος, συστηματικός, προικισμένος με φαντασία και ενθουσιασμό. Τα χαρακτηριστικά αυτά θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικά όταν ο εκπαιδευτικός ασχολείται με παιδιά μικρής ηλικίας.

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, ιδιαίτερα στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, ξεκινάει με ένα σημαντικό πλεονέκτημα, δηλαδή ότι το παιδί αγαπάει το μάθημα της Φυσικής Αγωγής με αποτέλεσμα να έχει εξ αρχής θετική στάση απέναντι στον εκπαιδευτικό. Για να διατηρηθεί αυτή η θετική στάση των παιδιών, απαιτείται εκ μέρους του εκπαιδευτικού υπευθυνότητα και εργατικότητα.

Χαρακτηριστικό του επιτυχημένου εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής, με ιδιαίτερη σημασία και βαρύτητα, είναι ότι προετοιμάζει καλά το μάθημά του, αφιερώνει πολύ χρόνο στους μαθητές και δείχνει ενδιαφέρον γι' αυτούς.

Ένα άλλο γνώρισμα του επιτυχημένου εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής είναι η συναισθηματική ωριμότητα, η οποία προϋποθέτει υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης, αυτοπεποίθησης και εσωτερικής ψυχραιμίας, στοιχεία τα οποία επιτρέπουν να χειρίζεται τα καθημερινά προβλήματα με ηρεμία, σιγουριά και αντικειμενικότητα. Ο εκπαιδευτικός με ισχυρή προσωπικότητα έχει την ικανότητα να είναι αρχηγός και συγχρόνως ευαίσθητος στις ανάγκες της ομάδας του και αποφεύγει να εμπλέκεται σε λογομαχίες με τα παιδιά, σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο. Όταν αναφερόμαστε σε αντιμετώπιση προβλημάτων δεν εννοούμε μόνο τα προβλήματα σχέσης εκπαιδευτικού - μαθητών, αλλά και τις σχέσεις του εκπαιδευτικού με τους γονείς, τους συναδέλφους του και το διευθυντή του.

Τα χαρακτηριστικά αυτά βοηθούν στην αντιμετώπιση προβλημάτων τα οποία πιθανόν να συναντήσει στην πράξη. Μπορεί, για παράδειγμα, ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής να βρεθεί σε σχολείο που έχει ελάχιστες αθλητικές εγκαταστάσεις, ελλιπές αθλητικό υλικό, υπεράριθμα τμήματα ή ακόμα και παιδιά με προβλήματα. Μπορεί να χρειαστεί να συνεργαστεί με άλλους εκπαιδευτικούς οι οποίοι έχουν διαφορετική φιλοσοφία από τη δική του. Η ικανότητα αντιμετώπισης των προβλημάτων και η προσπάθεια εξεύρεσης εφικτής λύσης αποτελεί ένα σημαντικό χαρακτηριστικό του αποτελεσματικού εκπαιδευτικού.

Ένα απαραίτητο χαρακτηριστικό του επιτυχημένου εκπαιδευτικού είναι επίσης η ανεπτυγμένη ικανότητα του “καλού ομιλητή”. Καλός ομιλητής σημαίνει ότι αυτά τα οποία λέει είναι εύστοχα και ενδιαφέροντα, βοηθούν τη μάθηση, ενθαρρύνουν και κεντρίζουν τη φαντασία και τη σκέψη των παιδιών. Το λεξιλόγιο επίσης το οποίο χρησιμοποιεί πρέπει να ανταποκρίνεται στην ηλικία των παιδιών και απευθύνεται στο γνωστικό τους επίπεδο.

Τέλος, ο αποτελεσματικός εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής έχει την ικανότητα να θέτει ξεκάθαρα τους στόχους του, να επιλέγει τις απαραίτητες δραστηριότητες καθώς και τις κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας. Ο επιτυχημένος εκπαιδευτικός δε σταματά ποτέ να διδάσκεται και είναι πάντα έτοιμος να εξετάσει νέες ιδέες και τεχνικές.

Σύνοψη

Μπορούμε να αναφέρουμε συνοπτικά μερικά χαρακτηριστικά τα οποία πρέπει να διαθέτει ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής:

Να είναι συνεπής με το ωράριο έναρξης και λήξης του μαθήματος.

Να είναι οργανωτικός.

Να δίνει ευκαιρίες στους μαθητές για την ανάπτυξη πρωτοβουλιών.

Να φέρεται με αυτοπεποίθηση.

Να χρησιμοποιεί θετική γλώσσα.

Να είναι ψύχραιμος.

Να έχει χιούμορ.

Να είναι αμερόληπτος.

Να σέβεται τις απόψεις όλων των μαθητών.

Να αποφεύγει την υπερβολική οικειότητα.

Να κινητοποιεί το ενδιαφέρον των παιδιών για το μάθημα.

Βιβλιογραφία

- Ανδρόνικος, Μ. & άλλοι. (1976). *Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα*. Αθήνα: Εκδοτική Αθηνών.
- Αποστολόπουλος, Γ. (2001). *Άργος, Νεμέα, Επίδαυρος. Κέντρα Ολυμπιακής Παιδείας*. Άργος: Εκδόσεις Δήμος Άργους & Δήμος Μυκηναίων.
- Αυθίνος, Ι. (2000). *Οργάνωση Αθλητικών Αγώνων (Διδακτικές Σημειώσεις)*. Αθήνα: Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Βαλαβάνης, Π. (1996). *Άθλα, Αθλητές και Έπαθλα*. Αθήνα: Ερευνητές.
- Γιαννάκης, Θ. (1978). *Ιστορία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού κατά τη Ρωμαϊκή και Βυζαντινή Εποχή*. Αθήνα: Μαυρογεώργης – Πουρνάτζης.
- Γιαννάκης, Θ. (1996). *Ιστορία Φυσικής Αγωγής*. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Γιοβάνης, Χ. (1979). *Μεγάλη Εγκυκλοπαίδεια Γιοβάνη*, τόμος Ι4, σ. 241. Αθήνα: εκδόσεις Γιοβάνη.
- Coakley, J. (1986). *Sport in Society. Issues and Controversies (3rd Ed.)*. St Louis: Times Mirror/Mosby.
- Δημαράς, Α. (1985). *Η μεταρρύθμιση που δεν έγινε*. Αθήνα: Ερμής.
- Ίδρυμα Ολυμπιακής και Αθλητικής Παιδείας. (1998). *Οδηγός Ολυμπιακής και Αθλητικής Παιδείας για Εκπαιδευτικούς*. Αθήνα: Ίδρυμα Ολυμπιακής και Αθλητικής Παιδείας.
- Gallahue, L. D. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. (Μετ. – επιμ. Ευαγγελινού, Χ. – Παππά, Α). Θεσ/νίκη: University Studio Press.
- Graham, G. (1992). *Teaching physical education: Becoming a master teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Κλεισούρας, Β. (1984). Η επιστήμη της φυσικής αγωγής. *Επιστημονική Σκέψη*, 18, 29-35
- Λάμπρου, Χ. (2002). *Η εφαρμογή του Αναλυτικού Προγράμματος της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή εργασία, πανεπιστήμιο Αθηνών, Φιλοσοφική Σχολή.
- Παγών, Θ. Γ. *Περίληψις της Γυμναστικής*. Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- Παυλίνης, Ε. (1953). *Ιστορία της Γυμναστικής*. Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- Σαράτσης, Δ. (1995). *Παιδεία και κοινωνία τόμος Β΄ (Αρχείο)*, επιμέλεια Χ. Γ. Χαρίτος. Αθήνα: Εταιρεία Σπουδών Νεοελληνικού Πολιτισμού και Γενικής Παιδείας Σχολή Μοραΐτη.
- Σεραφειμίδης, Ι. (2003). *Βασική θεωρία και διδακτική της σχολικής φυσικής αγωγής*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Σπαθάρη, Ε. (1992). *Το Ολυμπιακό Πνεύμα*. Αθήνα: Αδάμ.
- Σύγχρονος Εγκυκλοπαίδεια Ελευθερουδάκη (5η Έκδοση). Αθήνα: Ν. Νίκας & Σία.
- Τραυλός, Κ.Χ. (1965). *Η Σωματική Αγωγή*. Αθήνα.
- Τριβιζάς, Ε. (2001). *Η Δέσποινα και το περιστέρι*. Αθήνα: ΥΠΕΠΘ & Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων 2004.
- ΥΠΕΠΘ - Δ/ΝΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (1988). *Αναλυτικό Πρόγραμμα και οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής του Δημοτικού Σχολείου*. Αθήνα.
- ΥΠΕΠΘ - Δ/ΝΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (1990). *Αναλυτικά Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου και Λυκείου*. Αθήνα.

ΥΠΕΠΘ & Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων 2004. (2001). *Ολυμπιακοί Αγώνες. Αναφορές – Προσεγγίσεις*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Υπουργείο Πολιτισμού. (2001). *Πολιτιστική Ολυμπιάδα 2001-2004*. Αθήνα: Υπουργείο Πολιτισμού.

Χατζηχαριστός, Δ. (1989). *Σύγχρονο Σύστημα Φυσικής Αγωγής*. Αθήνα: Α. Ν. Σάκουλα.

Χρόνης, Μ. (2000). *Ολυμπιακοί Αγώνες*. Λαμπρόπουλος: Αθήνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

Σκοπός και στόχοι της Φυσικής Αγωγής

Γενικός σκοπός – Επιμέρους στόχοι

Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να δώσει απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα με βάση το Αναλυτικό Πρόγραμμα για την Α/βάθμια εκπαίδευση.

- Ποιος είναι ο σκοπός της εκπαίδευσης στη χώρα μας.
- Ποιος είναι ο σκοπός της εκπαίδευσης στην Α/βάθμια εκπαίδευση.
- Ποιος είναι ο γενικός σκοπός και οι επιμέρους στόχοι της Φυσικής Αγωγής στην Α/βάθμια εκπαίδευση.

Σημαντικές έννοιες: Σκοπός, στόχος, ψυχοκινητικός τομέας, γνωστικός τομέας, συναισθηματικός τομέας.

Γενικός σκοπός

Η αγωγή των νέων αποτελεί ένα σημαντικό καθήκον για κάθε κοινωνία. Η επιτέλεση αυτού του δύσκολου αλλά απαραίτητου έργου γίνεται με τη δημιουργία και καθιέρωση ειδικών εκπαιδευτικών θεσμών. Αν αποδεχτούμε τον ορισμό της αγωγής ως το σύνολο των προγραμματισμένων και μεθοδευμένων επιδράσεων, οι οποίες αποβλέπουν στη μετάδοση γνώσεων, στην ανάπτυξη ικανοτήτων, στάσεων και συμπεριφορών -κοινωνικά αποδεκτών- τότε οι σκοποί προς τους οποίους προσανατολίζονται οι σκόπιμες αυτές επιδράσεις αποτελούν ταυτόχρονα και τους σκοπούς της αγωγής. Η αγωγή συμβαδίζει απαραίτητα με την επιδίωξη συγκεκριμένων σκοπών. Χωρίς σκοπούς δεν μπορούμε να μιλάμε για αγωγή, όπως δεν μπορούμε να χαρακτηρίζουμε οποιαδήποτε προσπάθεια ως σοβαρή και σημαντική, αν δεν κατευθύνεται συνειδητά από τους σκοπούς που επιδιώκει. Αυτό είναι εξάλλου, και το κριτήριο, με βάση το οποίο αντιδιαστέλλεται η αγωγή από την κοινωνικοποίηση, στην οποία υπάγουμε γενικά το σύνολο των επιδράσεων του κοινωνικού περιβάλλοντος σε κάθε άτομο.

Ο σκοπός της παιδείας δεν μπορεί να καθοριστεί με ερευνητικές διαδικασίες, διότι δεν ανήκει στα προβλήματα εκείνα που μπορούν να απαντηθούν πειραματικά. Είναι απόρροια φιλοσοφικής αναζήτησης που ερευνά τις αξίες, τα ιδεώδη και τις κοινωνικές ανάγκες που κυριαρχούν μια ορισμένη ιστορική εποχή σε ένα κράτος. Γι' αυτό ο σκοπός της παιδείας αφενός μεν αλλάζει διαχρονικά, αφετέρου μπορεί να διαφέρει από κράτος σε κράτος ακόμα και την ίδια χρονική περίοδο. Η εμπειρική έρευνα μελετά το βαθμό επίτευξης των επιμέρους σκοπών ή στόχων και από τα ευρήματά της γίνεται πολλές φορές επαναπροσδιορισμός της αρχικής σκοποθεσίας. Οι σκοποί της παιδείας γενικά προκύπτουν από κοινωνικοπολιτιστικούς κανόνες οι οποίοι ισχύουν σε μια κοινωνία μιας συγκεκριμένης εποχής, είτε ως νόρμες κοινής αποδοχής είτε ως απόρροια μιας κοσμοθεωρίας ή θρησκείας ή, τέλος, ως νόμοι του κράτους.

Ο νόμος 1566/85 ορίζει ότι: «Σκοπός του δημοτικού σχολείου είναι η πολύπλευρη πνευματική και σωματική ανάπτυξη των μαθητών μέσα στα πλαίσια που ορίζει ο ευρύτερος σκοπός της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης». Ο ευρύτερος αυτός σκοπός όπως αναφέρεται στο 1ο άρθρο του ίδιου νόμου, είναι: «Να συμβάλει (το σχολείο) στην ολόπλευρη, αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών

δυνάμεων των μαθητών, ώστε ανεξάρτητα από φύλο και καταγωγή, να έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να ζήσουν δημιουργικά».

Η Φυσική Αγωγή, λοιπόν, όπως και όλα τα μαθήματα του δημοτικού σχολείου, πρέπει να συμβάλει, με το περιεχόμενο και τις μεθόδους διδασκαλίας της, στην επίτευξη του παραπάνω γενικού σκοπού της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Με άξονα λοιπόν τον ευρύτερο σκοπό του δημοτικού σχολείου, ο γενικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής ορίζεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα ως εξής:

“Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική εκπαίδευση είναι να συμβάλει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία”.

Η Φυσική Αγωγή, σύμφωνα με τον παραπάνω γενικό σκοπό, είναι ένα μάθημα το οποίο απευθύνεται και στους τρεις βασικούς τομείς της προσωπικότητας του μαθητή: τον ψυχοκινητικό τομέα, το συναισθηματικό και το γνωστικό.

Ο ψυχοκινητικός τομέας περιλαμβάνει στόχους που αναφέρονται σε σωματικές – φυσικές ικανότητες και δεξιότητες, στο χειρισμό αντικειμένων και γενικά σε πράξεις που απαιτούν νευρομυϊκό συντονισμό. Είναι, δηλαδή, η χειριστική ή δεξιοτεχνική κινητική περιοχή η οποία περιλαμβάνει στόχους ανάπτυξης των αντιληπτικών ικανοτήτων, των φυσικών ικανοτήτων, των κινητικών δεξιοτήτων και της μη λεκτικής επικοινωνίας.

Ο συναισθηματικός τομέας περιλαμβάνει στόχους οι οποίοι δίνουν έμφαση σε μια συγκίνηση ή ένα βαθμό απόρριψης ή αποδοχής. Περιγράφουν αλλαγές ενδιαφερόντων, στάσεων και αξιών καθώς επίσης και την ικανότητα προσαρμογής.

Ο γνωστικός τομέας περιλαμβάνει στόχους που δίνουν έμφαση στη μνήμη ή την αναπαραγωγή μιας παλαιότερης γνώσης, καθώς και στόχους που συνεπάγονται τη λύση κάποιου προβλήματος για το οποίο το άτομο πρέπει να ορίσει την ουσία του προβλήματος και μετά να ανακατατάξει το δεδομένο υλικό ή να το συσχετίσει με ιδέες, μεθόδους ή διαδικασίες που έχει μάθει προηγουμένως.

Από τους τρεις αυτούς τομείς, η Φυσική Αγωγή απευθύνεται -κατά προτεραιότητα- στον ψυχοκινητικό τομέα, στη συνέχεια στον συναισθηματικό και τέλος, στο γνωστικό τομέα.

Επιμέρους στόχοι

Ο όρος “στόχος” στην εκπαίδευση αναφέρεται σε σκόπιμο και προκαθορισμένο αποτέλεσμα. Η διατύπωση του αποτελέσματος αυτού αντανάκλα στο τι αναμένεται να μάθει ο μαθητής. Οι στόχοι γενικά εξετάζονται ως κάτι για το οποίο συνεχώς καταβάλλεται προσπάθεια να πετύχουμε. Η περιγραφή των στόχων οφείλει να είναι σαφής ως προς το τι πρέπει να κάνει το παιδί, κάτω από ποιες συνθήκες θέλουμε να μπορεί να το κάνει και πόσο καλά πρέπει να το κάνει. Με άλλα λόγια, οι στόχοι θα πρέπει να ορίζουν καθαρά τι περιμένουμε να είναι σε θέση να κάνει ο μαθητής στο τέλος ενός επιτυχημένου μαθήματος. Η μη ύπαρξη συγκεκριμένων στόχων δεν επιτρέπει στους διδάσκοντες να διδάξουν βάσει του αναπτυξιακού επιπέδου των παιδιών και επομένως δεν επιτυγχάνεται ουσιαστικά το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Η ανάλυση των στόχων του Ψυχοκινητικού τομέα στηρίζεται στην ταξινόμια των διδακτικών στόχων του Ψυχοκινητικού τομέα της Χάρου (Harrow) και παρουσιάζεται στον πίνακα που ακολουθεί:

1ο ΕΠΙΠΕΔΟ Αντανακλαστικές κινήσεις	2ο ΕΠΙΠΕΔΟ Βασικές θεμελιώδεις κινήσεις	3ο ΕΠΙΠΕΔΟ Αντιληπτικές ικανότητες
1.ΤΜΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ -Μυοτατικό αντανακλαστικό -Εκτατικό αντανακλαστικό -Διασταυρούμενη εκτατική αντίδραση 2. ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤ/ΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ -Συγκρίσιμα αντανακλαστικά -Ανταγωνιστικά αντανακλα- στικά -Διαδοχική επαγωγή -Αντανακλαστικό σχήμα 3. ΥΠΕΡΤΜΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤ/ ΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ -Εκτατική ακαμψία -Αντιδράσεις πλαστικότητας -Αντανακλαστικά στάσης -Αντιδράσεις στήριξης -Αντιδράσεις μετατόπισης -Αντανακλαστικά τονωτικά διάθεσης -Αντιδράσεις διόρθωσης -Αντανακλαστικό αρπάγματος -Αντανακλαστικό τοποθέτη- σης και άλματος	1. ΧΩΡΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ 2. ΜΗ ΧΩΡΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ 3. ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ -Σύλληψη -Δεξιότητα	1. ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ -Γνώση του σώματος -Πλευρίωση -Αμφιπλευρικότητα -Ισορροπία -Εικόνα του σώματος -Σχέση σώματος με τα γύρω αντικείμενα στο χώρο 2. ΟΠΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ -Οπτική οξύτητα -Οπτικός εντοπισμός -Οπτική μνήμη -Διαφοροποίηση μορφής φόντου -Αντιληπτική σταθερότητα 3. ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ -Ακουστική οξύτητα -Ακουστικός εντοπισμός -Ακουστική μνήμη 4. ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΦΗΣ 5. ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ -Συντονισμός ματιού χεριού -Συντονισμός ματιού ποδιού
4ο ΕΠΙΠΕΔΟ Φυσικές ικανότητες	5ο ΕΠΙΠΕΔΟ Κινητικές δεξιότητες	6ο ΕΠΙΠΕΔΟ Μη λεκτική επικοινωνία
1. ΑΝΤΟΧΗ -Αντοχή των μυών -Καρδιαγγειακή αντοχή 2. ΤΑΧΥΤΗΤΑ 3. ΔΥΝΑΜΗ 4. ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ 5. ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ -Αλλαγή κατεύθυνσης -Σταματήματα και ξεκινήματα -Χρόνος δράσης - αντίδρασης	1. ΑΠΛΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ 2. ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ 3. ΠΕΡΙΠΛΟΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	1. ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ -Στάσεις και κινήσεις -Χειρονομίες -Έκφραση προσώπου 2. ΕΡΜΗΝΕΥΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ -Αισθητική κίνηση -Δημιουργική κίνηση

Πίνακας Ι. Ψυχοκινητικός τομέας της Α. Harrow. Επίπεδα ταξινόμησης – υποκατηγορίες

Ψυχοκινητικός τομέας

Ο ψυχοκινητικός τομέας επικεντρώνεται καταρχάς στην ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων του παιδιού. Είναι γνωστό ότι η ποιότητα της εκτέλεσης της κίνησης βασίζεται στην ακρίβεια της αντίληψης και την ικανότητα να ερμηνεύεται αυτή η αντίληψη σε μια σειρά κινήσεων με συναρμογή. Η αντιληπτικο-κινητική διαδικασία είναι η διαδικασία η οποία συντελεί στη βελτίωση των φυσικών του ικανοτήτων και στην απόκτηση περισσότερων δεξιοτήτων. Η απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων είναι πρωταρχικός στόχος της Φυσικής Αγωγής διότι βοηθά τα παιδιά να κινούνται επιδέξια, να γνωρίζουν την κίνηση και να εκφράζονται μέσα από αυτή με ευρεία ποικιλία βασικών και ειδικευμένων δεξιοτήτων. Στη συνέχεια, οδηγεί το παιδί στον κόσμο της μη λεκτικής επικοινωνίας δίνοντας του ευκαιρίες και κίνητρα να εκφραστεί και να δημιουργήσει μέσω της κίνησης.

Η κατηγοριοποίηση των διδακτικών στόχων του ψυχοκινητικού τομέα πιθανόν να διαφέρει ελαφρά από συγγραφέα σε συγγραφέα. Τα στοιχεία που καταγράφονται στην παρακάτω ταξινόμια είναι κοινά σε όλους τους συγγραφείς. Ο παραπάνω πίνακας παρουσιάζει τα 6 επίπεδα της ταξινόμιας διδακτικών στόχων του ψυχοκινητικού τομέα της. Η ταξινόμια αυτή θεωρείται ως η πλέον ολοκληρωμένη, διότι είναι πρακτικά εφαρμόσιμη και συγχρόνως συμβαδίζει με τους γενικούς στόχους του νέου Αναλυτικού Προγράμματος της Φυσικής Αγωγής.

Όπως παρατηρούμε στον ίδιο πίνακα σε κάθε επίπεδο αναπτύσσονται ορισμένα χαρακτηριστικά των οποίων η πλήρης ανάπτυξη εξαρτάται από τις έμφυτες ικανότητες των παιδιών και από την αλληλεπίδρασή τους με το περιβάλλον. Στην προκειμένη περίπτωση, από τις εμπειρίες που θα αποκομίσουν κυρίως από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Με οδηγό την ταξινόμια των παραπάνω διδακτικών στόχων, οριοθετείται μια σειρά διαδικασιών βάσει των οποίων δομούνται σταδιακά όλες οι θετικές προϋποθέσεις οι οποίες οδηγούν στην ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών.

Με βάση τα ανωτέρω, γίνεται μια σύντομη ανάλυση των επιδιωκομένων στόχων όπως αυτοί ταξινομούνται στον ανωτέρω πίνακα.

Τα δύο πρώτα επίπεδα, α) Αντανακλαστικές κινήσεις και β) Βασικές-θεμελιώδεις κινήσεις, αναπτύσσονται πριν από την σχολική ηλικία και γι' αυτό δε θα αναφερθούμε σ' αυτά.

Τρίτο επίπεδο ταξινόμησης

Αντιληπτικές ικανότητες

Η ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων, στόχος προαπαιτούμενος της μάθησης σε όλους τους τομείς, καλλιεργείται με τη συμμετοχή των παιδιών σε ποικίλες κινητικές δραστηριότητες. Οι αντιληπτικές ικανότητες περιλαμβάνουν:

Την κιναισθητική αντίληψη. Κιναισθηση είναι η αίσθηση της κίνησης και σημαίνει τη συλλογή των αισθητηρίων πληροφοριών για τη θέση και κίνηση των αρθρώσεων, για τις μυϊκές τάσεις και τον προσανατολισμό στο χώρο. Αυτές οι πληροφορίες είναι σημαντικές για τους αθλητές της ενόργανης γυμναστικής, τους χορευτές, κ.λ.π.

Στα πρώτα χρόνια ανάπτυξης του παιδιού, ιδιαίτερη σημασία δίνεται από παιδαγωγούς και ψυχολόγους στην ανάπτυξη της κιναισθητικής ικανότητας διότι πιστεύουν ότι αυτό συντελεί στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων του ατόμου. Η κιναισθητική αντίληψη καλλιεργείται με τη γνώση του σώματος και την ανάπτυξη της ικανότητας του παιδιού να έχει συναίσθηση της θέσης του σώματός του και των κινήσεων του στο χώρο.

Την οπτική αντίληψη, η οποία θεωρείται ως η κυριότερη πηγή εξωγενών πληροφοριών. Εξυπηρετεί τη σημαντική λειτουργία της κατανόησης του περιβάλλοντος και παρέχει πληροφορίες για την κίνηση των αντικειμένων στο περιβάλλον. Συνδέεται επίσης με την ικανότητα του παιδιού να μπορεί να παρακολουθεί αντικείμενα και σύμβολα στο χώρο με συγχρονισμένη κίνηση του ματιού. Το μέγεθος, η μορφή,

η κατεύθυνση, η απόσταση, ο όγκος γίνονται αντιληπτά μέσω της οπτικής οδού. Η οπτική αντίληψη περιλαμβάνει τα εξής στοιχεία: α) την οπτική οξύτητα, η οποία αναφέρεται στην ικανότητα αντίληψης των λεπτομερειών των αντικειμένων στο οπτικό πεδίο και εκτιμάται με διάφορους τρόπους εκ των οποίων οι πιο συνηθισμένοι είναι η αναγνώριση, η ανάλυση και ο εντοπισμός. Παράδειγμα συμπεριφορών που αποδεικνύουν ότι το παιδί έχει αναπτύξει οπτική οξύτητα είναι η ικανότητα του να ξεχωρίζει π.χ. το τετράγωνο από το τρίγωνο και το να μπορεί να διαλέξει την πιο μικρή μπάλα από μία κούτα με μπάλες διαφόρου μεγέθους, β) τον οπτικό εντοπισμό, την ικανότητα δηλαδή του παιδιού να παρακολουθεί σύμβολα ή αντικείμενα με συγχρονισμένη κίνηση ματιού. Για να διαβάσει το παιδί ή για να παρακολουθήσει την πτήση ενός αεροπλάνου ή την κίνηση της μπάλας του πινγκ-πονγκ, πρέπει να έχει αναπτύξει αυτή την ικανότητα, γ) την οπτική μνήμη, η οποία αναφέρεται στην ικανότητα συγκράτησης των οπτικών εντυπώσεων ακόμα και μετά την απομάκρυνση του εξωτερικού ερεθίσματος που τις προκάλεσε. Η οπτική μνήμη είναι απαραίτητη στην εκτέλεση μιας κινητικής σύνθεσης ή ενός χορού ακόμα και στην εκμάθηση της τεχνικής ενός αγωνίσματος, δ) Τη διαφοροποίηση μορφής – φόντου, την ικανότητα του παιδιού να επιλέγει το κυρίαρχο στοιχείο από τον περιβάλλοντα χώρο. Συμπεριφορές οι οποίες δείχνουν ότι το παιδί έχει ανεπτυγμένη την συγκεκριμένη αντιληπτική ικανότητα ή όχι είναι, για παράδειγμα, το πιάσιμο της μπάλας ή το κτύπημα της μπάλας στο τένις ή στο πινγκ – πονγκ. Το παιδί, δηλαδή, είναι ικανό να αναγνωρίζει το αντικείμενο το οποίο κινείται στο χώρο και να αντιδρά ως προς αυτό και ε) την αντιληπτική σταθερότητα, την ικανότητα του παιδιού να μπορεί να ξεχωρίζει τις διαφορές μεταξύ αντικειμένων τα οποία έχουν ομοιότητες μεταξύ τους αλλά δεν είναι ίδια. Για παράδειγμα, τα μεταλλικά νομίσματα ενώ μοιάζουν μεταξύ τους, να αντιλαμβάνεται το παιδί τις διαφορές οι οποίες τα κάνουν διαφορετικά.

Την ακουστική αντίληψη, η οποία είναι η ικανότητα μέσω της οποίας προσλαμβάνουμε μηνύματα και επικοινωνούμε. Δίνει επίσης τη δυνατότητα στο σώμα να αντιδρά κινητικά στους ήχους ή στους ρυθμούς. Ένας ρυθμός μπορεί να ανακαλέσει στη μνήμη μια συγκεκριμένη κινητική αντίδραση, ενώ ο ήχος είναι το γενεσιουργό αίτιο του ακουστικού αισθήματος και τα κύρια χαρακτηριστικά του είναι η ένταση, το ύψος, και η χροιά. Η ακοή, αν και δε συμμετέχει άμεσα και φανερά στις δεξιότητες όπως η όραση, παίρνει μέρος σε πολλές δραστηριότητες οι οποίες εξαρτώνται κυρίως από τις ακουστικές ικανότητες, όπως είναι π.χ. η χρησιμοποίηση των ήχων που παράγει το σκάφος ενώ πλέει στο νερό, ως ένδειξη για την ταχύτητα του σκάφους. Σημαντικά στοιχεία της ακουστικής αντίληψης είναι: α) η ακουστική οξύτητα, η οποία γενικά θεωρείται ως η ευαισθησία της ακοής. Ο όρος τυπικά χρησιμοποιείται σε σχέση με το κατώτατο όριο επισήμανσης των ήχων διάφορων συχνοτήτων. Συμπτωματικά χρησιμοποιείται για την επισήμανση λεπτών διακρίσεων μεταξύ ακουστικών ερεθισμάτων. Με αυτή την έννοια αποδίδεται ακριβέστερα η έννοια της οξύτητας. Το παιδί με ανεπτυγμένη ακουστική οξύτητα έχει την ικανότητα να αναγνωρίζει τους ήχους διάφορων κατοικίδιων ζώων και να ξεχωρίζει τους ήχους διαφορετικών μουσικών οργάνων, β) ο ακουστικός εντοπισμός, η ικανότητα δηλαδή του παιδιού να αντιλαμβάνεται από πια κατεύθυνση προέρχεται ένας ήχος και να μπορεί να τον ακολουθεί, γ) η ακουστική μνήμη, η ικανότητα, δηλαδή του παιδιού να αναγνωρίζει και να αναπαράγει προγενέστερες ακουστικές εμπειρίες. Για παράδειγμα, να παίζει στο πιάνο, από μνήμης, ένα τραγούδι.

Την αντίληψη μέσω της αφής, η οποία επιτυγχάνεται με τους μικροσκοπικούς υποδοχείς οι οποίοι υπάρχουν στις περισσότερες περιοχές του δέρματος και μπορούν να ανιχνεύσουν ειδικά την πίεση, τη θερμοκρασία, κ.λ.π. Σε ένα μάθημα με κινητικό περιεχόμενο, η αντίληψη μέσω της αφής βοηθάει το παιδί να αισθάνεται το χώρο, τα αντικείμενα και τα πρόσωπα μόνο με την αφή.

Την ικανότητα συντονισμού, η οποία συσχετίζεται με την ικανότητα του παιδιού να βλέπει τα αντικείμενα στο περιβάλλον και να μπορεί να εκτελεί κινήσεις των μελών του σώματός του σε σχέση με αυτά τα αντικείμενα, επιδιώκοντας συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Ο μαθητής, δηλαδή, βλέπει την μπάσκέτα και μπορεί να ρίξει την μπάλα προσπαθώντας να επιτύχει καλάθι. Ο μαθητής βλέπει την μπάλα στο έδαφος και συντονίζει την κίνηση του ποδιού του με την μπάλα έτσι που να μπορεί να την κλωτσήσει.

Τέταρτο επίπεδο ταξινόμησης

Φυσικές ικανότητες

Η καλλιέργεια των φυσικών ικανοτήτων των παιδιών αυτής της ηλικίας έγκειται περισσότερο στη συνειδητοποίηση της έννοιας του Εγώ και της προσωπικής τους αξίας, με την οποία σχετίζονται άμεσα οι σωματικές ικανότητες του ατόμου. Η έλλειψη επαρκούς σωματικής αντοχής, ταχύτητας και συντονισμού στις κινήσεις μπορεί να εξαναγκάσει το παιδί σε αποχή από τα ομαδικά-ανταγωνιστικά παιχνίδια ή ακόμη, μπορεί να αποτελέσει λόγο για παντελή απόρριψη του παιδιού από την ομάδα των συνομηλίκων του.

Είναι σημαντικό τα παιδιά να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείται η ενέργεια του σώματος, η συστολή και η χαλάρωση των μυών για τη δίπλωση, την έκταση, την περιστροφή, την κυκλική κίνηση, το σήκωμα, το πέσιμο και τη μετακίνηση στο χώρο και το χρόνο.

Ως προς τις ικανότητες της ευλυγισίας και της ευκινησίας, ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δοθεί π.χ. στον τρόπο με τον οποίο θα κινηθεί το πόδι και στο συντονισμό των κινήσεων και όχι στο πόσο ψηλά θα πάει. Τα παιδιά στην ηλικία αυτή είναι πολύ μικρά για να εφαρμόσουμε εξειδικευμένα προγράμματα ανάπτυξης της δύναμης και της αντοχής.

Η ανακάλυψη των κινητικών του ικανοτήτων και η προσπάθεια συνειδητοποίησής τους οδηγεί το παιδί στην ανάπτυξη θετικής αυτοαντίληψης και ανοίγει κανάλια επικοινωνίας με τον εαυτό του και τους άλλους.

Πέμπτο επίπεδο ταξινόμησης

Κινητικές δεξιότητες

Ο όρος “κινητικές δεξιότητες” αναφέρεται, κατά κύριο λόγο, στην ανάπτυξη του κινητικού ελέγχου και στην ακρίβεια εκτέλεσης των βασικών κινήσεων. Αναφέρεται επίσης, στην ικανότητα επίτευξης ενός αποτελέσματος με τη μεγαλύτερη δυνατή σιγουριά, αποτελεσματικότητα και τη λιγότερη κατανάλωση ενέργειας και χρόνου.

Οι κινητικές δεξιότητες αναφέρονται σε: α) βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης, β) βασικές δεξιότητες μετακίνησης και γ) βασικές δεξιότητες χειρισμού.

Το επίπεδο ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων το ορίζουμε ως **απλό - σύνθετο - περίπλοκο**. Δεν είναι σημαντικό σε ποιο επίπεδο θα φτάσει το παιδί, αλλά το να τολμήσει, να δοκιμάσει, να προσπαθήσει, να επιμείνει και να πετύχει αυτό που οι δικές του σωματικές ικανότητες του επιτρέπουν να προσεγγίσει.

Η δεξιότητα διαφέρει από την ικανότητα. Θεωρητικά, μια ικανότητα είναι μάλλον ένας συνδυασμός χαρακτηριστικών που επηρεάζεται από γενετικούς παράγοντες. Αντίθετα, η δεξιότητα μαθαίνεται. Οι φυσικές ικανότητες επηρεάζουν την ταχύτητα μάθησης και το βαθμό απόδοσης σε πολλές δεξιότητες.

Έκτο επίπεδο ταξινόμησης

Μη λεκτική επικοινωνία

Ο όρος μη “λεκτική επικοινωνία” ή “σωματική επικοινωνία”, περιλαμβάνει όλα τα φαινόμενα της επικοινωνίας που δεν είναι γλωσσικά. Πρωτεύοντα ρόλο σ’ αυτού του είδους την επικοινωνία διαδραματίζουν τα μάτια ως μέσο έκφρασης, οι μορφασμοί του προσώπου, οι χειρονομίες, η εμφάνιση και οι ποικίλες στάσεις του σώματος. Ως μη λεκτική επικοινωνία ορίζεται επίσης η σωματική έκφραση που, για τα παιδιά, αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες πηγές απελευθέρωσης ενέργειας και έκφρασης συναισθημάτων και είναι επίσης η πιο κατάλληλη φυσική και συντονισμένη διαδικασία για εξερεύνηση ανακάλυψη και επικοινωνία.

Ως σωματική έκφραση ορίζεται το σύνολο των σωματικών εκδηλώσεων μέσω των οποίων εξωτερικεύονται, συνειδητά ή ασυνείδητα, συναισθηματικές καταστάσεις ή σκέψεις. Η σωματική έκφραση διαμορφώνεται με την επίδραση του περιβάλλοντος και των πολιτισμικών κανόνων και οι άνθρωποι

αποκτούν ένα γενικό ύφος εκφραστικής συμπεριφοράς που αντανακλά ταυτόχρονα παλιούς ή τωρινούς ρόλους, την εικόνα του εαυτού, την αυτοπεποίθηση και τη συγκινησιακή κατάσταση κάθε ατόμου. Η σωματική έκφραση είναι δημιουργική πράξη και αρνείται κάθε αντιγραφή ή μοντέλο συμπεριφοράς. Επίσης, δεν υπόκειται σε κριτική, εφ' όσον δεν υπάρχει άλλο πρότυπο έκφρασης από αυτό που κάθε άτομο φέρει μέσα του. Το ιδεώδες της σωματικής έκφρασης είναι να δημιουργήσει μια πλήρη ταύτιση μεταξύ του είναι και του φαίνεσθαι.

Δημιουργικότητα

Αν θέλουμε να ορίσουμε απλά και σύντομα τη δημιουργικότητα μπορούμε να πούμε ότι είναι η ικανότητα να φέρνει κάποιος στο φως κάτι νέο, κάτι πρωτότυπο, κάτι το οποίο δεν υπήρχε πριν. Δημιουργικό προϊόν μπορούμε να πούμε ότι είναι το αποτέλεσμα της ελεύθερης και αυθόρμητης έκφρασης το οποίο, όσον αφορά στο παιδί, κρίνεται ως νέο και πρωτότυπο, συγκρινόμενο όχι ως προς κάποιο άλλο παιδί ή ως προς μια ομάδα παιδιών αλλά ως προς το ίδιο το παιδί.

Η δημιουργικότητα μπορεί να εκφραστεί με πολλούς τρόπους. Όταν η δημιουργική ικανότητα εκφράζεται με κίνηση ορίζεται ως κινητική δημιουργικότητα (motor creativity). Κινητική δημιουργικότητα για το παιδί ορίζεται η ικανότητα έκφρασης με κίνηση μιας προσωπικής ιδέας αλλά και η ικανότητα ανακατασκευής και τελειοποίησης άλλης γνωστής, σε μορφή που θα είναι νέα ως προς το παιδί. Ως δημιουργικές κινήσεις ορίζονται οι κινήσεις που εκτελούνται για να εκφράσουν μηνύματα, ιδέες ή συναισθήματα με το ανθρώπινο σώμα ή απλά για να παρατηρηθούν ως δυναμικά σχήματα μέσα στο χώρο. Η δημιουργική κίνηση (creative movement) αναφέρεται ως η ανώτατη μορφή κινητικής έκφρασης.

Η δημιουργικότητα, όταν εκφράζεται, στηρίζεται σε προηγούμενες εμπειρίες. Με την ίδια λογική η κινητική δημιουργικότητα, όταν εκφράζεται, στηρίζεται στην προηγούμενη κινητική εμπειρία. Τα παιδιά λοιπόν, για να εκφραστούν δημιουργικά μέσω της κίνησης, θα χρησιμοποιήσουν τις κινητικές εμπειρίες οι οποίες ήδη είναι καταγεγραμμένες στον εγκέφαλό τους. Οι μαθητές της Α' και Β' τάξης που δεν έχουν ακόμα αναπτύξει σε υψηλό επίπεδο τις κινητικές τους ικανότητες και δεξιότητες, δεν μπορούν να φτάσουν στον ίδιο βαθμό έκφρασης όπως ένας επιδέξιος αθλητής ή χορευτής. Για το λόγο αυτό, πρέπει να αξιολογούνται διαφορετικά. Για να φτάσει το παιδί στον ανώτατο βαθμό δημιουργικής έκφρασης πρέπει να έχει ξεκινήσει με αποτελεσματική λειτουργία των αντιληπτικών του ικανοτήτων, να έχει βελτιώσει σε ικανοποιητικό βαθμό τις σωματικές του ικανότητες και δεξιότητες για να μπορέσει να μπει στον κόσμο της μη λεκτικής επικοινωνίας.

Συνοψίζοντας για τον ψυχοκινητικό τομέα, μπορούμε να πούμε ότι όπως παρατηρούμε σε κάθε επίπεδο του αναπτύσσονται ορισμένα χαρακτηριστικά των οποίων η πλήρης ανάπτυξη εξαρτάται από τις έμφυτες ικανότητες των παιδιών και από την αλληλεπίδρασή τους με το περιβάλλον. Στην περίπτωση δηλαδή του σχολείου, από τις εμπειρίες που θα αποκομίσουν κυρίως από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Το ενοποιό στοιχείο των παραπάνω χαρακτηριστικών είναι ότι αυτά αποτελούν προϊόν κινητικής μάθησης και, δευτερευόντως, ωρίμασης. Στη Φυσική Αγωγή η αλλαγή στη συμπεριφορά είναι εμφανής κυρίως με τη βελτίωση της κινητικής συμπεριφοράς των μαθητών. Αυτό είναι το αποτέλεσμα της ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων μέσα από την ψυχοκινητική αγωγή, τη μουσικοκινητική αγωγή, το παιχνίδι και τον παραδοσιακό χορό. Η μάθηση σε ορισμένες από αυτές τις δραστηριότητες παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα, ουσιαστικά για ολόκληρη τη ζωή του μαθητή. Η επίδρασή της είναι σχεδόν ισόβια. Η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων έχει, επίσης, το χαρακτηριστικό ότι μεταφέρεται και σε άλλες καταστάσεις του κοινωνικού βίου και έτσι μπορούμε να πούμε ότι η κοινωνική χρησιμότητά της είναι πολύ μεγάλη.

Αν ο μαθητής στερηθεί κατά την πρώιμη παιδική ηλικία ορισμένα κινητικά ερεθίσματα, είναι πιθανόν αυτό να έχει μια δυσμενή επίδραση σε ορισμένα κέντρα του εγκεφάλου, η πλήρης ανάπτυξη των

οποίων εξαρτάται από εξωτερικά ερεθίσματα. Γι' αυτό μια ποικιλία κινητικών αθλητικών δεξιοτήτων έχει μια ευμενής επίδραση όχι μόνο στη σωματική ανάπτυξη του μαθητή αλλά και στην ανάπτυξη ορισμένων κέντρων του εγκεφάλου

Όταν λοιπόν, σήμερα, μιλούμε για σωματική ανάπτυξη και καλλιέργεια στην ηλικία των μαθητών της Α΄ και Β΄ τάξης του Δημοτικού σχολείου, εννοούμε -κατά προτεραιότητα- την ανάπτυξη των κινητικών τους δεξιοτήτων.

Συναισθηματικός τομέας

Το Αναλυτικό Πρόγραμμα εξειδικεύει την ανάπτυξη του συναισθηματικού τομέα στην καλλιέργεια κοινωνικών στόχων όπως: ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, δηλαδή, συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπομονή, επιμονή και θάρρος, ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, της θετικής αυτοαντίληψης, της αυτοπεποίθησης και της καλλιέργειας ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.

Για τα παιδιά του Δημοτικού σχολείου, η κοινωνικοποίηση και η ηθική αγωγή μέσω της Φυσικής Αγωγής αποκτούν ιδιαίτερη σημασία διότι τους δίνεται η ευκαιρία να λάβουν μέρος σε κινητικές δραστηριότητες όπου συνειδητοποιούν, για πρώτη φορά, ότι για την επίτευξη κάποιου σκοπού είναι απαραίτητη η συνεργασία με τους άλλους. Μέσα από τη συμμετοχή και τη δραστηριοποίηση του παιδιού στην ομάδα, του δίνεται η δυνατότητα να αναπτύξει την αποδοχή και την καταξίωση και να βιώσει θετικά συναισθήματα τα οποία βοηθούν σημαντικά στην ανάπτυξη του αυτοσεβασμού και της αυτοεκτίμησης. Η ανάπτυξη, επίσης, των κινητικών δεξιοτήτων και των φυσικών ικανοτήτων το καθιστούν ικανό και αποδεκτό από την ομάδα. Η ικανότητα είναι στενά συνδεδεμένη με την αυτοπεποίθηση, η οποία είναι ένα εσωτερικό συναίσθημα της πίστης του ατόμου για τον εαυτό του. Η ανάπτυξη των σωματικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων προάγει την αυτοπεποίθηση, η οποία -με τη σειρά της- οδηγεί στη βελτίωση του αυτοσεβασμού και σε μια πιο θετική αυτοαντίληψη. Παράλληλα με την κοινωνικοποίηση μπορεί να καλλιεργηθεί επίσης και η ηθική αγωγή.

Είναι κοινώς αποδεκτό, ότι η φυσική δραστηριότητα με τη μορφή του παιγνιδιού και των αθλημάτων - έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει την ηθική ανάπτυξη του παιδιού. Η συμμετοχή στο ελεύθερο παιγνίδι και στα αθλήματα παρέχει ιδανικές συνθήκες για τη διδασκαλία των χαρακτηριστικών της ειλικρίνειας, της τιμότητας, του αυτοελέγχου, της ομαδικής δουλειάς, του τίμιου παιγνιδιού και του καλού χαρακτήρα του αθλητή.

Πρέπει, πάντως, να τονιστεί ότι η καλλιέργεια των δύο παραπάνω στοιχείων, του κοινωνικού και του ηθικού τομέα, δε γίνεται αυτόματα. Οι διδάσκοντες, αν θέλουν να καλλιεργήσουν στα παιδιά κοινωνικά και ηθικά χαρακτηριστικά, πρέπει να θέτουν τέτοιους στόχους στο ημερήσιο μάθημα. Να προσπαθούν προγραμματισμένα και να δημιουργούν συνθήκες μέσα από τις οποίες μπορεί να τονιστεί το κοινωνικό και ηθικό στοιχείο. Κι αυτό γίνεται, έμμεσα, με τη συμμετοχή σε σχετικές δραστηριότητες. Μπορούμε, δηλαδή, να πούμε ότι αυτός ο στόχος καλλιεργείται περισσότερο μέσω της μεθόδου και λιγότερο μέσω του περιεχομένου.

Γνωστικός τομέας

Ως γνωστική μάθηση ορίζεται η διαδικασία με την οποία οι πληροφορίες οργανώνονται, καταγράφονται στη μνήμη και γίνονται διαθέσιμες, για να ανακληθούν και να εφαρμοστούν σε μια μεγάλη ποικιλία καταστάσεων.

Στο γνωστικό τομέα υπάγονται :

1. **Η γνώση:** Οι μαθητές να είναι ικανοί να αναφέρουν, να απαριθμήσουν, να αναγνωρίσουν ή να αναπαραγάγουν.
2. **Η κατανόηση:** Οι μαθητές να είναι ικανοί να εξηγήσουν, να διακρίνουν και να βγάλουν συμπεράσματα.

3. **Η εφαρμογή:** Οι μαθητές να είναι ικανοί να επιδείξουν, να χειριστούν, να δείξουν, να λύσουν ή να χρησιμοποιήσουν.
4. **Η ανάλυση:** Οι μαθητές να είναι ικανοί να περιγράψουν, να διαλύσουν, να διακρίνουν, ή να επιλέξουν.
5. **Η σύνθεση:** Οι μαθητές να είναι ικανοί να συνδυάσουν ή να συντάξουν, να σχεδιάσουν ή να δημιουργήσουν.
6. **Η αξιολόγηση:** Οι μαθητές να είναι ικανοί να αντιπαραθέτουν, να κάνουν κριτική και να δικαιολογούν.
Τα παιδιά από τη στιγμή της γέννησής τους βρίσκονται σε σχέση αμοιβαίας επίδρασης με το περιβάλλον τους. Η αλληλεπίδραση είναι μια γνωστική διαδικασία η οποία προσλαμβάνει το ερέθισμα καταρχάς μέσω της κίνησης.

Στο Αναλυτικό Πρόγραμμα για την Α/βάθμια εκπαίδευση, ο γνωστικός τομέας επικεντρώνεται, κατά κύριο λόγο, στη μάθηση εννοιών σχετικών με τη Φυσική Αγωγή. Η γνώση του σώματος στα παιδιά της Α΄ και Β΄ τάξης, για παράδειγμα, μπορεί να γίνει κατανοητή μέσα από κατάλληλα σχεδιασμένες κινητικές δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες αυτές θα βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν καλύτερα τη φύση και τη λειτουργία των μελών τους όπως: γνώση για τα μέλη του σώματός τους, γνώση του τι μπορούν να κάνουν τα μέλη τους και πώς μπορούν να κινηθούν. Τους δίνεται, επίσης, η δυνατότητα να κατανοήσουν ευκολότερα πολλές έννοιες όπως, για παράδειγμα, έννοιες του χώρου (ευθεία – καμπύλη, πάνω – κάτω, μακριά – κοντά, εμπρός – πίσω κ.τ.λ.), έννοιες του χρόνου (αργά – γρήγορα, ταυτόχρονα – διαδοχικά, επιτάχυνση – επιβράδυνση) και έννοιες της δυναμικής (απαλά – βαριά, χαλαρά – σφικτά). Στη συνέχεια, θα μπορέσουν να κάνουν εφαρμογές των όσων έμαθαν, θα μπορέσουν να κάνουν συνδυασμούς και να δημιουργούν νέες κινητικές μορφές με βάση την προηγούμενη γνώση και εμπειρία.

Μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, το παιδί θα αποκτήσει επίσης γνώσεις για το Ολυμπιακό Πνεύμα και τον αθλητισμό γενικότερα και χρονολογικά στοιχεία - σε τοπικό και εθνικό επίπεδο - που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι.

Ένας άλλος επιμέρους στόχος που εμπίπτει στο γνωστικό τομέα ανάπτυξης είναι ο αισθητικός. Η δημιουργική κινητική έκφραση μέσα από τη μουσικοκινητική και την ψυχοκινητική και ειδικότερα ο παραδοσιακός χορός συνεισφέρουν στην προαγωγή της αισθητικής παιδείας στους μαθητές.

Σύνοψη

Οι μαθητές της Α΄ και Β΄ τάξης του Δημοτικού σχολείου -μέσω της ψυχοκινητικής αγωγής, της μουσικοκινητικής αγωγής, των αθλητικών δραστηριοτήτων, των παραδοσιακών κινητικών παιχνιδιών και των παραδοσιακών χορών- θα αναπτύξουν, κατά προτεραιότητα, τις κινητικές τους ικανότητες και δεξιότητες. Ο τομέας της καλής φυσικής κατάστασης και υγείας θα αναπτυχθεί, έμμεσα, μέσω όλων των παραπάνω κινητικών δραστηριοτήτων. Η Φυσική Αγωγή θα έχει πετύχει τους σκοπούς και τους επιμέρους στόχους της αν ο μαθητής αρχίσει να συνειδητοποιεί την ωφέλεια της άσκησης με αποτέλεσμα να συνεχίσει να αθλείται και μετά την αποφοίτησή του από το σχολείο (δια βίου άσκηση). Η ανάπτυξη και η καλλιέργεια θετικών στάσεων για τη Φυσική Αγωγή μπορεί να γίνει εφικτή αν οι μαθητές από τις πρώτες τάξεις αρχίσουν να δέχονται θετικά βιώματα για την άσκηση και αν ενθαρρύνονται να ασχοληθούν με τον αθλητισμό σε όλες του τις μορφές και εκτός σχολείου.

Βιβλιογραφία

- Atkinson, L.R., Atkinson, C.R., Smith, E. E., & Bem, J.D. (1993). *Introduction to Psychology*. London: HBJ.
- Bloom, B.S. & Krathwohl, D.R. (1991). *Ταξινόμια διδακτικών στόχων*, τόμ. Β. *Συναισθηματικός Τομέας*. (Μετ. Λαμπράκη - Παγανού, Α.). Θεσσαλονίκη: Κώδικας.
- DES, (1990). *National Curriculum: Physical Education Working Group*. Interim Report. Welsh Office.
- Groessing, S. (1997). *Einfuehrung in die Sportdidaktik*. Wiesbaden: Limpert.
- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά*. (Μετ. - Επιμ. Ευαγγελινού, Χρ. και Παππά, Α.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Harrow, A. (2006). *Ταξινόμια διδακτικών στόχων ψυχοκινητικού τομέα*. (Μετ. Λαμπράκη – Παγανού, Α.). (υπό έκδοση).
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., Δέρρη, Β. (2003). *Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στη Φυσική Αγωγή*. Πρακτικά Forum, σ. 23-31. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδης.
- Κρουσταλάκης, Γ. (1997). *Παιδιά με ιδιαίτερες ανάγκες*. Αθήνα.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1997). *Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής*. (Μετ. – Επιμ. Μουντάκης, Κ.). Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Μουντάκης, Κ. (1994). Γιατί η απόκτηση κινητικών – αθλητικών δεξιοτήτων και όχι η καλή φυσική κατάσταση πρέπει να αποτελεί τον κυρίαρχο στόχο της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό σχολείο και Γυμνάσιο. *ΠΕΠΦΑ*. 54, 23-28.
- Μουντάκης, Κ. (1995). *Μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής*. Α δημοσίευτες σημειώσεις, Περιφερειακό Επιμορφωτικό Κέντρο Ηρακλείου (ΠΕΚ). Ηράκλειο.
- Μουντάκης, Κ. (1989). Προγραμματισμός της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό και Γυμνάσιο. *Λόγος και Πράξη*. 39, 73-106.
- Μπελλιγιάννη, Ε. Μπουρνέλλη, Π., Μουντάκης, Κ. (2002). Η ανάπτυξη του ψυχοκινητικού τομέα σε παιδιά της Α΄ τάξης του Δημοτικού. 10ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. *Άθληση και Κοινωνία*. Κομοτηνή.
- Μπουρνέλλη, Π. (2002). *Κινητική Δημιουργικότητα*. Αθήνα
- Μπουρνέλλη, Π. (1998). *Επίδραση ενός Ειδικού Προγράμματος Φυσικής Αγωγής στην Κινητική Δημιουργικότητα Παιδιών Δημοτικού Σχολείου*. (Διδακτορική διατριβή). Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1982). Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση. *Εξελικτική ψυχολογία* τόμ. 3. Αθήνα.
- Schmidt, R.A. (1993). *Κινητική μάθηση και απόδοση: Από τις βασικές αρχές στην πρακτική*. (Επ. Κιουμουρτζόγλου, Ε.) Αθήνα: Αθλότυπο.
- Σμυρνώνη, Α.Α. (1956). *Φαντασία και δημιουργία*. *Ψυχολογία* τόμος Ιος, κεφ. Α. Μόσχα, κρατική - παιδαγωγική έκδοση του Υπουργείου Παιδείας της ΕΣΣΔ. Ελλ. έκδ. Αθήνα: Αναγνωστίδης, Γ.
- ΥΠΕΠΘ, (1997). *Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο: βιβλίο για τον διδάσκοντα*. Αθήνα: ΟΕΔΒ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

Διδακτική της Φυσικής Αγωγής

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι:

- Να παρουσιάσει τους λόγους για τους οποίους οι μαθητές ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες και το ρόλο τους στη διαμόρφωση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.
- Να παρουσιάσει τη θεωρία παρακίνησης και τις συνέπειες της για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- Να παρουσιάσει μεθόδους μάθησης των κινητικών δεξιοτήτων.
- Να υποδείξει τις δυνατότητες εξάσκησης της επιδεξιότητας.
- Να υποδείξει τρόπους επίτευξης του στόχου δια βίου άσκηση για υγεία.
- Να προτείνει τρόπους διασύνδεσης της Φυσικής Αγωγής με τα υπόλοιπα μαθήματα (διαθεματική προσέγγιση).
- Να υπογραμμίσει τις βασικές αρχές οργάνωσης του μαθήματος για τη δημιουργία ευνοϊκού κλίματος μάθησης.
- Να δώσει κατευθυντήριες γραμμές για τη διδασκαλία παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Σημαντικές έννοιες: Παρακίνηση, εξάσκηση επιδεξιότητας, μέθοδοι διδασκαλίας, ευνοϊκό κλίμα μάθησης.

Εξελικτική φάση των μαθητών της Α΄ και Β΄ τάξης Δημοτικού

Η είσοδος των μαθητών στο Δημοτικό Σχολείο συνοδεύεται από σημαντικές αλλαγές στη ζωή τους σε σχέση με την περίοδο του νηπιαγωγείου. Ένα μεγάλο μέρος της ημέρας αφιερώνεται πλέον στη μάθηση και στις υποχρεώσεις που προκύπτουν από το σχολείο με αποτέλεσμα το ελεύθερο παιχνίδι να περιορίζεται πολύ. Το σημαντικό όμως είναι ότι τα παιδιά, συμμετέχουν για πρώτη φορά, σε ένα οργανωμένο μάθημα Φυσικής Αγωγής.

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά των μαθητών της Α΄ και Β΄ τάξης του δημοτικού είναι η ανάγκη τους για κίνηση. Παρουσιάζουν μεγάλη διάθεση για μάθηση και συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, χάνουν όμως γρήγορα την αυτοσυγκέντρωσή τους και βαριούνται όταν ασχολούνται πολύ ώρα μόνο με μια άσκηση. Γι' αυτό, θα πρέπει να παρέχεται ποικιλία ασκήσεων και παιχνιδιών και να υπάρχει εναλλαγή μεταξύ επιβάρυνσης και ξεκούρασης με παιχνίδια.

Αρκετά παιδιά των πρώτων τάξεων ζουν ακόμη στον κόσμο της φαντασίας και των παραμυθιών. Τους είναι ευχάριστο να παραλληλίζουν διάφορες δραστηριότητες με θέματα από το ζωικό βασίλειο. Για την αύξηση του ενδιαφέροντος για το μάθημα, είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να χρησιμοποιεί κατά την περιγραφή των ασκήσεων-παιχνιδιών εικόνες από το ζωικό και φυτικό κόσμο.

Επίσης, τα παιδιά έχουν την τάση να μιμούνται τους άλλους και γι' αυτό είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να συμμετέχει στην εκτέλεση των δεξιοτήτων. Οι συχνές διορθώσεις τα αποκαρδιώνουν. Η συχνή ενθάρρυνση και η αποδοχή των ιδιαίτερων ικανοτήτων κάθε παιδιού αποτελούν βασικούς παράγοντες για τη δημιουργία ενός ευχάριστου κλίματος μάθησης.

Λόγοι συμμετοχής των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες

Οι λόγοι για τους οποίους τα παιδιά συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες είναι ποικίλοι. Πιο κάτω παρουσιάζονται έξι από αυτούς χωρίς αξιολογική σειρά.

- *Το βίωμα της χαράς και της ευεξίας* που προέρχεται από τη συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες. Τα παιδιά χρησιμοποιούν οποιοδήποτε ερέθισμα για να κινηθούν. Με την κίνηση αισθάνονται όμορφα και ευχάριστα. Εξισορροπούν τη στασιμότητα των πολλών ωρών διδασκαλίας (καθισμένοι σε θρανία) και νιώθουν ευεξία.
- *Η απόκτηση εμπειριών* μέσω της εξερεύνησης και ανακάλυψης. Τα παιδιά των πρώτων τάξεων διακρίνονται για τη μεγάλη περιέργεια για τα πάντα και την έντονη διάθεση για μάθηση. Προτιμούν να ανακαλύψουν πράγματα μόνα τους παρά να τους τα δώσει έτοιμα ο εκπαιδευτικός.
- *Η έκφραση μέσω της κίνησης*. Τα παιδιά εκφράζουν τον εσωτερικό τους κόσμο μέσω της κίνησης (πηδούν από χαρά, χτυπούν το πόδι στο έδαφος από οργή κ.τ.λ.). Ευχαριστιούνται από την ενασχόληση με ρυθμικές δραστηριότητες και παρασύρονται σε κίνηση με το άκουσμα κάποιας μουσικής.
- *Η εξάσκηση και η βελτίωση*. Τα παιδιά θέλουν να δοκιμάζουν τις δυνατότητές τους σε διάφορες δραστηριότητες και να βελτιώνονται (π.χ. να πηδούν μακριά, ψηλά κ.τ.λ.). Θα πρέπει να τους δίνεται χρόνος για την εξάσκηση των δεξιοτήτων τους και να λαμβάνεται υπόψη ότι το κάθε παιδί έχει τους δικούς του ρυθμούς μάθησης.
- *Ο ανταγωνισμός*. Η σύγκριση της επίδοσης με τις επιδόσεις των άλλων αποτελεί βασική ανάγκη πολλών παιδιών. Η σύγκριση των επιδόσεων λαμβάνεται υπόψη από τα παιδιά και καθορίζει σημαντικά τη θέση καθενός μέσα στην τάξη. Ωστόσο, στις μικρές ηλικίες, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να κατευθύνει την προσοχή των παιδιών στη σύγκριση της επίδοσής τους με τις προηγούμενες επιδόσεις τους και όχι στη σύγκριση με τους άλλους.
- *Η επιθυμία να ανήκουν σε μια ομάδα*. Στα παιδιά δεν αρέσει να είναι αποκλεισμένα. Τα παιχνίδια στα οποία κάποια παιδιά αποκλείονται θα πρέπει να αποφεύγονται.

Τα παιδιά σε μια τάξη συμμετέχουν στη Φυσική Αγωγή και επιθυμούν να ικανοποιήσουν διαφορετικές ανάγκες το καθένα. Για την επίτευξη της δια βίου άσκησης, πρέπει να υπάρχει ποικιλία δραστηριοτήτων ώστε να δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά να ικανοποιούν τις επιθυμίες τους. Με αυτόν τον τρόπο θα νιώσουν ευτυχισμένα και υπάρχει η πιθανότητα να ασχοληθούν και στο μέλλον με την αντίστοιχη δραστηριότητα για να βιώσουν πάλι την ικανοποίηση που ένιωσαν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα σχολικά τους χρόνια.

Εσωτερική και εξωτερική παρακίνηση

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να είναι αποτέλεσμα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης. Εσωτερικά παρακινημένες συμπεριφορές είναι αυτές που εκτελούνται για την ευχαρίστηση που πηγάζει από αυτές (π.χ. το παιδί συμμετέχει σε μια κινητική δραστηριότητα διότι του αρέσει η ένταση του ανταγωνισμού, διότι θέλει να εξερευνήσει κ.τ.λ.). Αντίθετα, εξωτερικά παρακινημένες συμπεριφορές είναι αυτές που εκτελούνται για την απόκτηση κάποιας εξωτερικής αμοιβής (π.χ. βαθμολογία).

Υπάρχουν τρεις έμφυτες ανάγκες στον άνθρωπο οι οποίες επηρεάζουν την εσωτερική και την εξωτερική παρακίνηση: η ανάγκη να αισθάνεται ότι είναι ικανός, η ανάγκη της αυτονομίας, να αισθάνεται δηλαδή ότι καθορίζει τις ενέργειές του και η ανάγκη για καλές διαπροσωπικές σχέσεις.

Εάν οι συνθήκες σε ένα μάθημα ικανοποιούν τις τρεις παραπάνω ανάγκες των παιδιών τότε ακόμη και μια δραστηριότητα που αρχικά ήταν εξωτερικά παρακινούμενη, μπορεί με το πέρασμα του χρόνου να γίνει ως ένα βαθμό εσωτερικά παρακινούμενη. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για μια μελλοντική ενασχόληση με την αντίστοιχη δραστηριότητα.

Οι συνέπειες της θεωρίας της παρακίνησης για τη Φυσική Αγωγή

Για την ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης προτείνεται:

1. Οι ασκήσεις-παιχνίδια να προσαρμόζονται στις ικανότητες των παιδιών (εξατομίκευση). Γι' αυτό πρέπει να προσφέρονται διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας ώστε ο κάθε μαθητής να εξασκείται εκεί που ταιριάζει. Η πρακτική ορισμένων διδασκόντων να προσφέρουν για όλη την τάξη τον ίδιο βαθμό δυσκολίας έχει ως αποτέλεσμα για κάποια παιδιά η άσκηση να είναι εύκολη και για κάποια άλλα να είναι δύσκολη. Στην πρώτη περίπτωση βαριούνται και στη δεύτερη απογοητεύονται. Το αποτέλεσμα και στις δυο περιπτώσεις είναι να μειώνεται η διάθεσή τους για συμμετοχή στο μάθημα.
2. Να τονίζεται ότι η βελτίωση προέρχεται από την προσπάθεια. Αυτή η τακτική έχει ως αποτέλεσμα να αισθανθούν όλοι, ακόμη και μαθητές με χαμηλές επιδόσεις, ότι είναι ικανοί και έτσι να βελτιωθεί η αυτοεκτίμησή τους.
3. Οι συγκρίσεις με τις επιδόσεις των άλλων πρέπει να αποφεύγονται, διότι υπάρχουν παιδιά τα οποία ποτέ δε θα μπορέσουν να επιτύχουν τις καλύτερες επιδόσεις της τάξης. Για παράδειγμα, όσο και να προσπαθήσουν κάποιοι ποτέ δεν θα μπορέσουν να διανύσουν μια απόσταση σε μικρότερο χρόνο από το «αστέρι» της τάξης. Σε ένα παράγγελμα της μορφής «ποιος μπορεί να σημαδέψει...», θα μπορούσε κάποιος μαθητής να απαντήσει «εγώ όχι, ευχαριστώ!». Ο μαθητής αυτός γνωρίζει από πριν το αποτέλεσμα, οπότε δεν έχει νόημα να συμμετέχει. Αυτά τα παραγγέλματα υποβάλλουν τα παιδιά στη σύγκριση με τις επιδόσεις των άλλων. Γι' αυτό, προτείνεται η αντικατάστασή τους από παραγγέλματα της μορφής «προσπαθήστε ο καθένας από την απόσταση που του ταιριάζει να σημαδέψει...». Για να έχει νόημα όμως το πιο πάνω παράγγελμα, θα πρέπει οι ασκήσεις να είναι έτσι οργανωμένες ώστε να δίνουν στα παιδιά τη δυνατότητα να συγκρίνουν τις επιδόσεις τους με τις προηγούμενες (π.χ. διαφορετικές αποστάσεις).
4. Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι θετική και συγκεκριμένη χωρίς τη χρήση αρνητικών λέξεων π.χ. «λάθος», «όχι» κτλ.
5. Να δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να συμμετέχουν σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων που έχουν σχέση με το μάθημα. Με αυτό τον τρόπο αισθάνονται ότι έχουν κάποια αυτονομία στις ενέργειές τους και ότι δεν είναι απλά εκτελεστές των αποφάσεων του εκπαιδευτικού.
6. Για τη δημιουργία καλών κοινωνικών σχέσεων πρέπει να χρησιμοποιούνται μέθοδοι διδασκαλίας (κυρίως δημιουργικές, μαθητοκεντρικές, κ.ά.) οι οποίες προάγουν τη συνεργασία μεταξύ των παιδιών και να εφαρμόζονται οι αρχές για τη δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης.
7. Να τονίζεται η σπουδαιότητα των δραστηριοτήτων της Φυσικής Αγωγής για μια καλύτερη ποιότητα ζωής (δια βίου άσκηση για υγεία). Για παράδειγμα, όταν μέσα από παιχνίδια θα διδαχθούν τη σωστή τεχνική τρεξίματος, θα πρέπει να τονίζεται η αξία του για την υγεία. Με αυτό τον τρόπο αποκτούν νόημα ακόμη και βαρετές δραστηριότητες για τα παιδιά.

Οι πιο πάνω περιγραφόμενες συνθήκες σε συνδυασμό με τον καθορισμό συγκεκριμένων στόχων επηρεάζουν θετικά την εσωτερική παρακίνηση για μια κινητική δραστηριότητα και αυξάνουν την πιθανότητα να ασχοληθούν στο μέλλον τα παιδιά με την αντίστοιχη δραστηριότητα.

Αύξηση της παρακίνησης με τον καθορισμό στόχων

Κατά τη διάρκεια μαθημάτων Φυσικής Αγωγής ακούγονται συχνά παραγγέλματα της μορφής «χωριστείτε σε ζευγάρια και εκτελέστε πάσες μεταξύ σας». Με αυτή τη διατύπωση, είναι επόμενο ότι τα παιδιά αφού εκτελέσουν 3-4 επαναλήψεις (π.χ. πάσες) θα βαρεθούν και θα δημιουργήσουν προβλήματα πειθαρχίας. Ένας τρόπος για να αυξηθεί το ενδιαφέρον των μαθητών σε μια άσκηση είναι ο καθορισμός στόχων. Σε κάθε άσκηση θα πρέπει να δίνονται στους μαθητές συγκεκριμένοι στόχοι. Στη Φυσική Αγωγή υπάρχουν δυο τρόποι καθορισμού στόχων οι οποίοι στην πράξη εμφανίζονται συχνά σε συνδυασμό μεταξύ τους: οι ποιοτικοί και οι ποσοτικοί στόχοι.

Οι ποιοτικοί στόχοι έχουν σχέση με την εκτέλεση της δεξιότητας (διδασκαλία τεχνικής) και μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για την ανατροφοδότηση. Για παράδειγμα, στη διδασκαλία της δεξιότητας «στόχευση με το ένα χέρι», πιθανά ποιοτικά κριτήρια θα μπορούσαν να είναι: α) το βλέμμα εστιάζεται στο στόχο, β) το ελεύθερο χέρι δείχνει το στόχο κτλ. Ο αριθμός των κριτηρίων δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 3-5. Σε διαφορετική περίπτωση τα παιδιά υπερφορτώνονται και μπερδεύονται.

Οι ποσοτικοί στόχοι έχουν σχέση με το αποτέλεσμα (π.χ. πόσο μακριά, πόσο ψηλά, πόσες πετυχημένες βολές κ.τ.λ.). Σε κάθε ημερήσιο πλάνο πρέπει να υπάρχουν συγκεκριμένοι ποιοτικοί και ποσοτικοί στόχοι. Διατυπώσεις της μορφής «τα παιδιά θα μάθουν τη δεξιότητα της ρίψης» είναι γενικές, αόριστες και δε συμβάλλουν σε μια αποτελεσματική διδασκαλία. Για την αύξηση της παρακίνησης των μαθητών θα πρέπει να καθορίζονται για όλες τις ασκήσεις συγκεκριμένοι ποιοτικοί και ποσοτικοί στόχοι. Μια ολοκληρωμένη διατύπωση θα μπορούσε να είναι η εξής: «Τα παιδιά θα μάθουν από απόσταση 4μ. με το ένα χέρι να σημαδεύουν ένα τετράγωνο 30 εκ. ζωγραφισμένο στον τοίχο σε ύψος 1.30μ. από το έδαφος (ποσοτικός στόχος). Κατά την εκτέλεση της ρίψης θα μάθουν α) ... (αναφέρονται τα ποιοτικά κριτήρια)».

Ο καθορισμός των στόχων με ποιοτικά και ποσοτικά κριτήρια επηρεάζει θετικά τους μαθητές ώστε να συγκεντρώνονται σε αυτό που κάνουν και να προσπαθούν περισσότερο. Βασικές αρχές αποτελεσματικής εφαρμογής των στόχων είναι οι πιο κάτω:

1. Οι στόχοι πρέπει να είναι προκλητικοί. Η υποδοχή μιας πάσας από απόσταση ενός μέτρου, ακόμη και για ένα παιδί Β΄ Δημοτικού, είναι εύκολη υπόθεση. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να υποστηρίξει «δε με ενδιαφέρει το αποτέλεσμα, με ενδιαφέρει η ποιότητα εκτέλεσης της κίνησης». Όμως, μια τόσο εύκολη άσκηση είναι βαρετή για τα παιδιά με αποτέλεσμα να χάνουν γρήγορα το ενδιαφέρον τους και να μη δίνουν σημασία στην ποιότητα της εκτέλεσης.
2. Οι στόχοι κάθε άσκησης πρέπει να είναι συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι. Για παράδειγμα «σε ζευγάρια, θα εκτελέσετε τέσσερις πετυχημένες πάσες, ο καθένας από απόσταση 3μ.». Με αυτή τη διατύπωση τα παιδιά έχουν ένα συγκεκριμένο στόχο (τέσσερις πετυχημένες πάσες) και έτσι εκτελούν την άσκηση με περισσότερο ενδιαφέρον σε σύγκριση με την άσκηση «κάντε πάσες μεταξύ σας σε ζευγάρια».
3. Δώστε τη δυνατότητα στα παιδιά να θέτουν οι ίδιοι τους στόχους ώστε να δεσμεύονται για την επίτευξή τους. Δώστε επίσης χρόνο για να ασκούνται μόνοι τους στους στόχους που έχουν θέσει και τη δυνατότητα να ελέγχουν οι ίδιοι τον εαυτό τους (αυτοαξιολόγηση).

Ανατροφοδότηση

Ανατροφοδότηση είναι κάθε είδους πληροφορία σχετική με την εκτέλεση μιας δεξιότητας. Η ανατροφοδότηση σε συνδυασμό με το χρόνο εξάσκησης θεωρείται από τους βασικότερους παράγοντες για μια επιτυχημένη διδασκαλία δεξιοτήτων. Ανάλογα με την πηγή από την οποία προέρχεται, η ανατροφοδότηση διακρίνεται σε εσωτερική και εξωτερική. Η εσωτερική ανατροφοδότηση προέρχεται από τις αισθήσεις του ασκούμενου (όραση, ακοή κ.τ.λ. και την κιναισθηση). Η εξωτερική από μια εξωτερική πηγή (διδάσκων, χρονόμετρο κ.τ.λ.). Η ανατροφοδότηση αναφέρεται είτε στη διαδικασία εκτέλεσης της δεξιότητας είτε στο αποτέλεσμά της ή και στα δύο. Για να μπορεί ένας εκπαιδευτικός να δώσει κατάλληλη ανατροφοδότηση, θα πρέπει:

1. Να γνωρίζει τα κομβικά σημεία εκτέλεσης της δεξιότητας (ποιοτικά κριτήρια).
2. Να χρησιμοποιεί λέξεις - κλειδιά που είναι κατανοητές στα παιδιά.
3. Να αναφέρει «πώς πρέπει να εκτελείται η δεξιότητα» και όχι «πώς δεν πρέπει να εκτελείται». Αρνητικές διατυπώσεις της μορφής «όχι, λάθος λυγίζει τα πόδια σου» θα πρέπει να αντικατασταθούν από τις λέξεις «διόρθωσε, βελτίωσε...»

Για να αισθάνονται οι μαθητές άνετα με την ανατροφοδότηση, να μη τη νιώθουν απλά ως διόρθωση κάποιου λάθους που έκαναν, αλλά και για να αυξηθεί η παρακίνησή τους, προτείνεται η ανατροφοδότηση

να αρχίζει με μια θετική πρόταση (τι ήταν καλό στην εκτέλεση), να ακολουθεί η διόρθωση (πληροφορία σχετικά με την εκτέλεση) και να κλείνει με μια ενθάρρυνση για προσπάθεια. Για παράδειγμα, στην τεχνική τρεξίματος στις ταχύτητες: «Λευτέρη, σωστά σηκώνεις τα γόνατα ψηλά, θυμήσου οι φτέρνες να φτάνουν ψηλά σχεδόν στους γλουτούς, παρουσιάζεις πρόοδο συνέχισε την προσπάθεια». Βασικά σημεία που πρέπει να προσεχθούν κατά την ανατροφοδότηση είναι:

1. Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι σύντομη και συγκεκριμένη “Σταμάτησες σωστά! Όταν λυγίζεις τα γόνατά σου, ελέγχεις καλύτερα το σώμα σου”.
2. Η ανατροφοδότηση πρέπει να περιέχει κάθε φορά μόνο ένα σημείο-κλειδί της εκτελούμενης δεξιοτήτας. Διαφορετικά, είναι πολύ πιθανόν τα παιδιά να μπερδεύουν λόγω των πολλών πληροφοριών τις οποίες πρέπει να επεξεργαστούν.
3. Η ανατροφοδότηση πρέπει να δίνεται σε σχέση με τον τρόπο εκτέλεσης της δεξιοτήτας (με βάση τα ποιοτικά κριτήρια). Το αποτέλεσμα δε χρειάζεται να αναφέρεται. Τα παιδιά μπορούν να δουν αν πέτυχαν ή όχι το στόχο.
4. Αφού δοθεί ανατροφοδότηση, είναι καλό να δοθεί η δυνατότητα στα παιδιά να εκτελέσουν αμέσως τη δεξιοότητα.

Κινητική εξέλιξη των μαθητών Α΄ και Β΄ Δημοτικού

Στην Α΄ Δημοτικού τα παιδιά γνωρίζουν τις βασικές δεξιότητες μετακίνησης (τρέξιμο, άλμα, κουτσό, κ.τ.λ.). Ωστόσο η εκτέλεσή τους είναι ατελής και συνοδεύεται από πολλές περιττές κινήσεις.

Το τρέξιμο είναι η περισσότερο αναπτυγμένη δεξιοότητα σε σχέση με τα άλματα και τις ρίψεις. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι χρησιμοποιείται πολύ συχνότερα σε σχέση με τις άλλες δυο δεξιότητες. Όταν όμως γίνεται με μεγάλη ένταση διαπιστώνονται αδυναμίες εκτέλεσης και περιττές κινήσεις. Γι’ αυτό, πρέπει να διδαχθεί ο σωστός τρόπος τρεξίματος ταχύτητας (π.χ. τρέξιμο γρήγορο στις μύτες, γόνατα παράλληλα στο έδαφος, φτέρνες στους γλουτούς, κορμός ελαφρά λυγισμένος, κ.τ.λ.) και αντοχής.

Παρά το γεγονός ότι τα άλματα είναι εξαιρετικά ευχάριστη δραστηριότητα δε διδάσκονται συχνά ελλείψει υποδομών και ως εκ τούτου η διξιότητα αυτή δεν αναπτύσσεται ικανοποιητικά. Στα παιδιά αρέσει να κάνουν άλματα από υπερυψωμένα επίπεδα (π.χ. από ένα σκαλοπάτι) και να προσγειώνονται σε χαμηλότερα, όμως τους λείπουν οι ευκαιρίες. Το ίδιο ισχύει και για μικρά άλματα σε μήκος και σε ύψος (π.χ. υπερπήδηση χαμηλών εμποδίων, σχοινάκι κ.τ.λ.). Για τη βελτίωση αυτών των βασικών δεξιοτήτων, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να δίνει -μέσα από παιχνίδια- τα ανάλογα ερεθίσματα για την εκτέλεσή τους.

Όσον αφορά στις ρίψεις, τα παιδιά της Α΄ τάξης μπορούν να πιάνουν μπάλες που έρχονται από μπροστά με κατεύθυνση το στήθος τους. Μετά από εξάσκηση, είναι σε θέση να πιάνουν χαμηλές πάσες στο ύψος του γονάτου αλλά και ψηλές (πάνω από το κεφάλι χωρίς άλμα). Επίσης, μπορούν να πιάνουν μπάλες που κατευθύνονται δεξιά και αριστερά τους και μετά από εξάσκηση να πιάνουν μπάλες εν κινήσει με χαμηλές ταχύτητες.

Η ρίψη και η υποδοχή της μπάλας δύσκολα μπορούν να εφαρμοστούν στην Α΄ δημοτικού σε ομαδικά παιχνίδια όπου παρεμβάλλονται αντίπαλοι. Οι κινήσεις των παιδιών είναι αδέξιες και μπορούν να δημιουργηθούν ατυχήματα αν αναγκαστούν να τις εκτελέσουν με πίεση χρόνου. Επίσης, τους είναι δύσκολο να πιάσουν μια μπάλα όταν πρέπει να κάνουν κάποια γρήγορη κίνηση για να αποφύγουν αντίπαλο ή όταν πρέπει να κάνουν άλμα. Γι αυτό στα πρώτα μαθήματα, πρέπει να αποφεύγονται παιχνίδια με μπάλα όπου απαιτείται από τα παιδιά να την πιάσουν ή να τη ρίξουν εν κινήσει.

Σε σχέση με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων υπάρχουν μεγάλες διακυμάνσεις μεταξύ των παιδιών της ίδιας ηλικίας. Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο οι δεξιότητες αναπτύσσονται σε όλα τα παιδιά είναι κοινός.

1. Η ανάπτυξη προχωρά από το κεφάλι προς τα πόδια. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά είναι σε θέση πρώτα να εκτελέσουν κινήσεις με τα χέρια και στη συνέχεια με τα πόδια.

2. Η ανάπτυξη προχωρά από το κέντρο προς τα άκρα. Για παράδειγμα, στη δεξιότητα της υποδοχής τα λιγότερο ανεπτυγμένα παιδιά χρησιμοποιούν τους βραχίονες για την υποδοχή ενώ αυτά που βρίσκονται σε υψηλότερο στάδιο χρησιμοποιούν τις παλάμες τους.
3. Η ανάπτυξη προχωρά από τα γενικά στα ειδικά. Στην αρχή τα παιδιά είναι σε θέση να εκτελέσουν δεξιότητες στις οποίες δεν απαιτείται λεπτός κινητικός συντονισμός. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά αρχικά μαθαίνουν τις βασικές δεξιότητες μετακίνησης που εκτελούνται με μεγάλες μυϊκές μάζες (τρέξιμο, άλματα, κ.τ.λ.) στη συνέχεια μαθαίνουν να εκτελούν δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων (ρίψη, υποδοχή μπάλας, κ.τ.λ.) και τέλος, ακολουθούν οι εξειδικευμένες αθλητικές δεξιότητες (π.χ. κτύπημα με την μπάλα συγκεκριμένου στόχου).

Βασικές αρχές εκτέλεσης δεξιοτήτων

Από τα παιδιά των πρώτων τάξεων λείπουν βασικές γνώσεις σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν για την εκτέλεση δεξιοτήτων μετακίνησης χωρίς να χάσουν τον έλεγχο και να πέσουν κάτω (π.χ. σε μια γρήγορη εκκίνηση και σταμάτημα). Αυτές τις γνώσεις θα πρέπει να τις μεταδώσει ο εκπαιδευτικός. Ενδεικτικά αναφέρονται παρακάτω η θέση ετοιμότητας για γρήγορες μετακινήσεις και το σταμάτημα μετά από τρέξιμο:

Η θέση ετοιμότητας. Όταν θέλουμε να κινηθούμε γρήγορα προς μια ορισμένη κατεύθυνση ή να υποδεχτούμε κάποιο αντικείμενο θα πρέπει να παίρνουμε τη θέση ετοιμότητας: τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων, τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα, ο κορμός ελαφρά λυγισμένος μπροστά και τα χέρια λυγισμένα στον αγκώνα και έτοιμα για την επόμενη κίνηση.

Γρήγορο σταμάτημα μετά από τρέξιμο και αλλαγή κατεύθυνσης. Τα παιδιά των πρώτων τάξεων, όταν θέλουν να σταματήσουν μετά από τρέξιμο, συχνά πέφτουν μπροστά. Δε γνωρίζουν ότι για να αποφύγουν την πτώση θα πρέπει με κατάλληλες κινήσεις (χαμήλωμα κέντρου βάρους και αύξηση βάσης στήριξης) να απορροφήσουν τη δύναμη που τους κινεί μπροστά. Γι αυτό το λόγο, πρέπει να τονίζεται ο ρόλος της κάμψης των γονάτων και του ισχίου για ένα γρήγορο σταμάτημα χωρίς πτώση. Το ίδιο ισχύει και για την αλλαγή κατεύθυνσης.

Εξάσκηση δεξιοτήτων

Εκτός από τη διδασκαλία των βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, άλματα, κουτσό, γλίστρημα, κ.τ.λ.) και χειρισμού αντικειμένων, στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων.

Ο όρος κινητική δεξιότητα δηλώνει γενικά την ικανότητα της αποτελεσματικής επίλυσης κινητικών προβλημάτων στον αθλητισμό και στην καθημερινή ζωή (π.χ. απότομο φρενάρισμα κατά την οδήγηση). Για την αποτελεσματική εξάσκηση της κινητικής δεξιότητας προτείνεται ο διαχωρισμός της στις πιο κάτω βασικές συντονιστικές ικανότητες:

1. **Ικανότητα αντίδρασης.** Είναι η ικανότητα της γρήγορης αντίδρασης σε διάφορα ερεθίσματα (ακουστικά, οπτικά, απτικά ή κιναισθησης).
2. **Ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο.** Είναι η ικανότητα κατάλληλης αλλαγής θέσης του σώματος σε σχέση με τα όρια ενός γηπέδου ή με κινούμενα αντικείμενα (π.χ. παίκτες, μπάλα).
3. **Ικανότητα ισορροπίας.** Η ικανότητα ισορροπίας επιτρέπει τη διατήρηση ή την ανάκτηση μορφών ισορροπίας, κατά τη διάρκεια ή μετά την εκτέλεση μιας κίνησης καθώς και τη στήριξη σε ασταθή σημεία.
4. **Ρυθμική ικανότητα.** Η ρυθμική ικανότητα χαρακτηρίζει την εκμάθηση, αποθήκευση και παρουσίαση συγκεκριμένων χρονικών και δυναμικών δομών των κινήσεων. Είναι η ικανότητα η οποία επιτρέπει την προσαρμογή των κινήσεων σε εξωτερικά ή εσωτερικά ρυθμικά ερεθίσματα.

5. Ικανότητα διαφοροποίησης. Είναι η ικανότητα εκτέλεσης κινήσεων με ακρίβεια, όπου τον καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει η διαφοροποίηση της δύναμης.

Το κοινό σημείο των δεξιοτήτων και των συντονιστικών ικανοτήτων είναι ότι και οι δυο στηρίζονται στις διαδικασίες καθοδήγησης και ρύθμισης της κίνησης (π.χ. πρόσληψη πληροφοριών, παροχή ώσεων καθοδήγησης του νευρικού συστήματος κ.τ.λ.). Η διαφορά τους έγκειται στο εύρος χρησιμοποίησής τους. Η δεξιότητα είναι μια εξειδικευμένη κίνηση που χρησιμοποιείται ως πρότυπο για την επίλυση ενός συγκεκριμένου αθλητικού προβλήματος. Αντίθετα, μια συντονιστική ικανότητα είναι απαραίτητη για την εκτέλεση πολλών δεξιοτήτων. Για παράδειγμα, η ικανότητα αντίδρασης είναι χρήσιμη σε ένα παιδί για να αποφύγει τον κυνηγό στο κυνηγητό, αλλά και στον τερματοφύλακα για να αποκρούσει ένα σουτ.

Η σπουδαιότητα των συντονιστικών ικανοτήτων έγκειται στο ότι καθορίζουν: α) την ταχύτητα εκμάθησης δύσκολων δεξιοτήτων και β) την αποτελεσματική εκτέλεση των δεξιοτήτων σε μεταβαλλόμενες συνθήκες εκτέλεσης.

Οι συντονιστικές ικανότητες δύσκολα μπορούν να εξασκηθούν μεμονωμένα διότι για την εκτέλεση μιας δεξιότητας συνεργάζονται πολλές συντονιστικές ικανότητες μαζί. Για παράδειγμα στο κυνηγητό, για να αποφύγει το παιδί τον κυνηγό χρειάζεται η ικανότητα αντίδρασης αλλά και ο προσανατολισμός στο χώρο. Παρακάτω προτείνονται παιχνίδια για την εξάσκηση των συντονιστικών ικανοτήτων με στόχο να γίνει κατανοητό σε ποιες συνθήκες εξασκείται περισσότερο μια συντονιστική ικανότητα. Έτσι, ο εκπαιδευτικός μπορεί να διαμορφώσει μόνος του και δικά του παιχνίδια.

Ικανότητα αντίδρασης. Για την εξάσκησή της ενδείκνυνται όλες οι μορφές κυνηγητού και παιχνίδια όπου απαιτείται γρήγορη αντίδραση.

Ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο. Για την εξάσκηση του προσανατολισμού στο χώρο ενδείκνυνται όλες οι μορφές κυνηγητού όπου παρεμβάλλονται εμπόδια (π.χ. φανταστικές λίμνες, δέντρα κ.τ.λ.) τα οποία πρέπει να αποφύγουν τα παιδιά. Μια άλλη μορφή εξάσκησης αποτελούν οι ασκήσεις στις οποίες ο ασκούμενος αναγκάζεται να χάσει προσωρινά τον προσανατολισμό του (π.χ. περιστροφές στον κατακόρυφο άξονα ή κυβιστήσεις) και στη συνέχεια πρέπει να κινηθεί προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση.

Ικανότητα ισορροπίας. Ασκήσεις εξάσκησης στην ισορροπία είναι το πέρασμα εμποδίων, το πέρασμα στεφανιού, η ισορροπία σε κεκλιμένο επίπεδο, η ισορροπία σε ασταθή επιφάνεια κ.ά. Όσον αφορά στην αύξηση του βαθμού δυσκολίας των ασκήσεων, προτείνεται η εξάσκηση της ισορροπίας να γίνεται, στην αρχή, με ασκήσεις στήριξης στο ένα πόδι, βάδισμα σε ταινία κ.τ.λ. Στη συνέχεια, προτείνεται η χρήση σταθερών οργάνων (π.χ. δοκός ισορροπίας), αρχικά σε χαμηλό ύψος και σε μεγάλη επιφάνεια ισορροπίας, και μετά σε μεγαλύτερο ύψος. Σε περιπτώσεις όπου δεν υπάρχουν στρώματα, προτείνεται η απόσταση της δοκού από το έδαφος να μην υπερβαίνει τα 50 εκ. Ως επόμενο επίπεδο δυσκολίας, προτείνεται η εξάσκηση της ισορροπίας σε κεκλιμένες επιφάνειες και τέλος σε ταλαντευόμενες επιφάνειες.

Ρυθμική ικανότητα. Για την εξάσκηση της ρυθμικής ικανότητας προτείνεται εκτός από ακουστικά ερεθίσματα (π.χ. μουσική) να χρησιμοποιούνται και οπτικά ερεθίσματα. Για παράδειγμα, ο μαθητής διανύει μια απόσταση πατώντας μέσα σε στεφάνια (ή ζωγραφισμένους κύκλους). Στην εξάσκηση της ρυθμικής ικανότητας συμβάλλουν επίσης και ασκήσεις με schoinaκία.

Ικανότητα διαφοροποίησης. Οι ασκήσεις με τις οποίες μπορεί να εξασκηθεί η ικανότητα διαφοροποίησης είναι:

1. Παιχνίδια (ζογκλερικά) με την μπάλα. Το παιδί πετά την μπάλα ψηλά, κτυπά παλαμάκια και την ξαναπιάνει. Προσπαθεί να διατηρήσει την μπάλα στον αέρα κτυπώντας την με τα πόδια (τσιλικάκια στο ποδόσφαιρο), τα χέρια, τα γόνατα κ.τ.λ. Χρησιμοποιούνται μπάλες με διαφορετικό μέγεθος, βάρος κ.τ.λ.
2. Το παιδί ρίχνει την μπάλα και την κλωτσάει με τα πόδια προσπαθώντας να πετύχει διαφορετικούς

στόχους. Στην ίδια άσκηση είναι δυνατόν να παρεμβάλλονται εμπόδια και να χρησιμοποιηθούν μπάλες με διαφορετικό μέγεθος, βάρος και υλικό. Το παιδί μπορεί επίσης να κτυπήσει την μπάλα χωρίς να έχει οπτική επαφή με το στόχο (π.χ. με γυρισμένη πλάτη).

3. Άλματα και προσγείωση σε συγκεκριμένους στόχους. Το παιδί εκτελεί άλματα και η προσγείωση μπορεί να γίνει στο ίδιο επίπεδο με το επίπεδο απογείωσης μπορεί όμως το επίπεδο προσγείωσης να βρίσκεται και χαμηλότερα.

Φυσική κατάσταση και διά βίου άσκηση για υγεία

Οι μέθοδοι εξάσκησης των φυσικών ικανοτήτων που εφαρμόζονται στους ενήλικες είναι ακατάλληλες για τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού. Η ανάλυση ερευνών που εξέταζαν την επίδραση της άσκησης στην αερόβια απόδοση των μαθητών έδειξε ότι η προπόνηση προκάλεσε μικρή ή και καμία αύξηση στην αερόβια ικανότητά τους. Στις περιπτώσεις μικρής βελτίωσης αυτή αποδίδεται περισσότερο στη βελτίωση της ποιότητας της τεχνικής του τρεξίματος. Γι' αυτό, στις μικρές ηλικίες πρέπει να δίδεται προτεραιότητα στη διδασκαλία της τεχνικής τρεξίματος.

Σε σχέση με την ευκινησία, τη δύναμη και την ταχύτητα η εξάσκησή τους πρέπει να γίνεται με τη μορφή παιχνιδιών και όχι με εξειδικευμένες μορφές προπόνησης για ενήλικες. Για παράδειγμα, ανάμεσα σε παιχνίδια με μέτρια ένταση μπορούν να παρεμβάλλονται ασκήσεις διάτασης και ενδυνάμωσης.

Σε σχέση με την αντοχή, ο στόχος δεν είναι η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας αλλά να αποκτήσουν τα παιδιά εμπειρίες με το σώμα τους (χτύποι καρδιάς, αλλαγή στο χρώμα του δέρματος, αναπνοή κ.τ.λ.), να βελτιωθεί η τεχνική τους και να αποκτήσουν την αίσθηση του τέμπο (ρυθμού τρεξίματος), του υπολογισμού του χρόνου τρεξίματος και της διαδρομής (απόσταση τρεξίματος). Αυτές οι γνώσεις και οι εμπειρίες θεωρούνται απαραίτητες για να ασχοληθεί αργότερα το παιδί, ως ενήλικας, με το τρέξιμο για τη διά βίου άσκηση για υγεία. Στη συνέχεια, αναφέρονται παραδείγματα για την ανάπτυξη ατομικού ρυθμού τρεξίματος και την καλλιέργεια της αίσθησης του χρόνου.

Παράδειγμα ανάπτυξης ατομικού ρυθμού τρεξίματος: Τα παιδιά είναι αυτοκινητάκια με τέσσερις ταχύτητες, μια «όπισθεν» και μια «κενή» (αναμμένη μηχανή χωρίς ταχύτητα) και ακολουθούν τις οδηγίες του εκπαιδευτικού Φ.Α.

1. Είμαστε στο γκαράζ και έχουμε κενό στην ταχύτητα. «Βάζουμε μπρος» και τρέχουμε επί τόπου στην αρχή αργά και μετά γρήγορα.
2. Βάζουμε την πρώτη ταχύτητα (τρέχουμε σιγά), τη δεύτερη (αυξάνουμε ταχύτητα), την τρίτη (αυξάνουμε περισσότερο) και στην τέταρτη ταχύτητα τα δίνουμε όλα (όχι πάνω από 5 δευτ.).
3. Τέλος χαμηλώνουμε σταδιακά τις ταχύτητες και παρκάρουμε στο γκαράζ. Βάζουμε κενό και σβήνουμε τη μηχανή.

Αφού διαμορφώσουν τον ατομικό τους ρυθμό (τέμπο τρεξίματος) για κάθε ταχύτητα, τα παιδιά με οδηγίες του εκπαιδευτικού τρέχουν: σε γραμμές ο ένας πίσω από τον άλλο, σε κύκλους, διαγώνια κ.τ.λ.

Δίνεται έμφαση στην κυκλοφοριακή αγωγή (π.χ. προτεραιότητα έχουν αυτοί που έρχονται από δεξιά. Προσπερνάμε μόνο από αριστερά. Παρουσιάζονται βασικά σήματα τροχονόμων κ.τ.λ.).

Παραδείγματα ανάπτυξης της αίσθησης του χρόνου: Στην ηλικία των επτά ετών τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να αντιληφθούν το χρόνο. Η αίσθηση του χρόνου όμως πρέπει να αναπτυχθεί συστηματικά. Η εξάσκηση του υπολογισμού του χρόνου πρέπει να ξεκινήσει με τον υπολογισμό μικρών χρονικά διαστημάτων (περίπου 15'' - 60'') τα οποία σταδιακά αυξάνονται (από ένα έως τρία λεπτά). Αυτό μπορεί να δίνεται ως άσκηση, να υπολογίζουν δηλαδή το χρόνο σε ηρεμία στην αρχή και στη συνέχεια τρέχοντας (όχι πάνω από ένα λεπτό, διότι είναι βαρετό). Παραδείγματα:

1. Υπολογισμός του χρόνου σε καθιστή θέση (5'' - 30''). Όποιος νομίζει ότι πέρασε ο χρόνος σηκώνεται. Το ίδιο με τρέξιμο επιτόπου.

2. Διατηρούμε μια συγκεκριμένη ταχύτητα (για $10''$) και στη συνέχεια την αλλάζουμε. Ο συνολικός χρόνος στην αρχή να μην είναι πάνω από τρία λεπτά. Σε χρονικά διαστήματα πάνω από ένα λεπτό αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε την τρίτη ή την τέταρτη ταχύτητα.

Η προθέρμανση και η αποθεραπεία δεν είναι απαραίτητες

Με τον όρο κλασική ή γενική προθέρμανση εννοούμε το σύνολο των δραστηριοτήτων που εκτελούν οι μαθητές στην έναρξη του μαθήματος. Τρέχουν π.χ. κάποια απόσταση (400-800μ) με χαμηλή ένταση (γύρω στους 120-140 σφυγμούς/λεπτό) και στη συνέχεια κάνουν διατάσεις ή και άλλες ασκήσεις ευλυγισίας (περιφορές χειρών κ.τ.λ.). Οι ασκήσεις αυτές συχνά δεν έχουν καμία σχέση με το αντικείμενο διδασκαλίας. Αυτή η προθέρμανση, εκτός του ότι είναι βαρετή, δεν έχει κανένα νόημα για τα παιδιά των πρώτων τάξεων του Δημοτικού. Και αυτό διότι ο οργανισμός τους προσαρμόζεται γρήγορα και χωρίς πρόβλημα σε υψηλές επιβαρύνσεις. Η σπουδαιότητα της προθέρμανσης εξαρτάται α) από την ηλικία των αθλουμένων, β) το προπονητικό τους επίπεδο και γ) την επιβάρυνση που θα ακολουθήσει.

Όταν ο εκπαιδευτικός ξεκινά το μάθημα με κάποια μορφή κυνηγητού στην προθέρμανση, αυτό δε συμβαδίζει με το στόχο της προθέρμανσης (σταδιακή προετοιμασία του οργανισμού για την αποφυγή τραυματισμών και τη μεγιστοποίηση της επίδοσης), διότι το παιδί-κυνηγός αυξάνει με «κρύα μηχανή» από το "0" στο "100" για να πιάσει τα άλλα παιδιά! Με αυτό το παράδειγμα θέλουμε να τονίσουμε ότι: α) το κυνηγητό δεν αποτελεί προθέρμανση και β) δεν είναι λάθος να ξεκινά το μάθημα με κυνηγητό διότι δεν υπάρχει πρόβλημα τραυματισμού για τις μικρές ηλικίες. Προτείνεται να αποφεύγεται ο διαχωρισμός του μαθήματος σε προθέρμανση, κύριο μέρος και αποθεραπεία και να εφαρμόζεται η ενιαία δομή του μαθήματος, όπου η διδασκαλία των αντικειμένων καταλαμβάνει όλη την ώρα με ανάλογα παιχνίδια και ασκήσεις.

Συνοψίζοντας, η προθέρμανση: α) γίνεται περισσότερο απαραίτητη όσο προχωράμε από την Α' δημοτικού προς το Λύκειο, β) είναι περισσότερο απαραίτητη στους προχωρημένους παρά στους αρχάριους και γ) καθορίζεται σε σχέση με τη δεξιότητα που ακολουθεί. Συγκεκριμένα, για τη διδασκαλία δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού αντικειμένων, το μάθημα μπορεί να ξεκινά αμέσως με το αντικείμενο που πρόκειται να διδαχθεί (είτε με παιχνίδι είτε με ασκήσεις). Αυτά που ισχύουν για την προθέρμανση ισχύουν και για την αποθεραπεία, η οποία επίσης τις περισσότερες φορές δεν είναι απαραίτητη.

Παρατηρώντας τους μαθητές στα παιχνίδια τους (όπου δεν υπάρχει η πίεση του εκπαιδευτικού-προπονητή για επίδοση) διαπιστώνουμε ότι οι κινήσεις τους στην αρχή είναι κάπως χαλαρές και προοδευτικά αυξάνουν σε «ταχύτητα». Αυτό πρέπει να αποτελεί μια βασική αρχή για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής: η εκτέλεση των δεξιοτήτων γίνεται στην αρχή χαλαρά και σταδιακά αυξάνουμε την ένταση. Αν τα παιδιά δεν πιεστούν από τον εκπαιδευτικό να κάνουν κάτι διαφορετικό, τότε την παραπάνω αρχή την εφαρμόζουν από μόνα τους!

Διαθεματική προσέγγιση

Η απόκτηση γνώσεων, 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 διδακτική και η μαθησιακή διαδικασία καθίστανται αποτελεσματικότερες, όταν οι επιμέρους επιστήμες που απαρτίζουν το σχολικό πρόγραμμα συνενώνονται σε ένα ενιαίο γνωστικό σύνολο (διαθεματική εκπαίδευση).

Για παράδειγμα, η έννοια ρυθμός μπορεί να προσεγγιστεί από δυο οπτικές γωνίες: την κάθετη και την οριζόντια (διαθεματική). Η κάθετη προσέγγιση προηγείται της οριζόντιας και αναφέρεται στο πως η έννοια (ο ρυθμός) συναντάται σε διάφορες δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής (τρέξιμο, χοροί κ.τ.λ.). Η οριζόντια προσέγγιση αναφέρεται στο πως η έννοια παρουσιάζεται στα υπόλοιπα μαθήματα (Βιολογία,

Φυσική κ.τ.λ.). Με αυτό τον τρόπο ο μαθητής θα αποκτήσει ένα πυκνότερο εννοιολογικό πλέγμα όσον αφορά την έννοια και θα έχει μια συνολικότερη αντίληψη της χρήσης της.

Τα παιδιά εκτελούν σχετικές κινητικές δραστηριότητες (π.χ. τρέξιμο σύμφωνα με το ρυθμό που δίνει ο εκπαιδευτικός κτυπώντας ένα χειροτύμπανο). Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός αναφέρεται στην έννοια του ρυθμού όπως τη συναντάμε στα άλλα μαθήματα: στη Βιολογία (ρυθμός της καρδιάς, ο ρυθμός της αναπνοής), στις Φυσικές επιστήμες (ρυθμός ανάπτυξης των φυτών), κ.ά. Επειδή η αυλή δεν ενδείκνυται (θόρυβος, αποσπάται η προσοχή των παιδιών κ.τ.λ.) προτείνεται η διαθεματική ανάλυση από τον εκπαιδευτικό να μην υπερβαίνει τα 2' -3'. Σε μέρες κακοκαιρίας μπορούν να αναπτυχθούν μέσα στην τάξη εκτενέστερα θέματα διαθεματικής εκπαίδευσης.

Το χρονικό σημείο στο οποίο θα αναφερθεί ο εκπαιδευτικός στη διαθεματικότητα αφήνεται στη δική του κρίση. Ενδεικτικά προτείνονται οι παρακάτω οκτώ θεμελιώδεις έννοιες:

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

Μέθοδοι διδασκαλίας δεξιοτήτων

Οι μέθοδοι διδασκαλίας αποτελούν παραλλαγές ή συνδυασμούς της ολικής και της μερικής μεθόδου. Στην ολική μέθοδο ο μαθητής εκτελεί τη δεξιότητα στο σύνολό της. Για την εξάσκηση της δεξιότητας με την ολική μέθοδο ο εκπαιδευτικός δημιουργεί: α) ευνοϊκές συνθήκες εκτέλεσης και β) δίνει ανατροφοδότηση για τα σημεία-κλειδιά της εκτέλεσης. Στη συνέχεια, ανάλογα με την πρόοδο του μαθητή, απομακρύνονται οι ευνοϊκές συνθήκες και ο μαθητής εκτελεί τη δεξιότητα σε κανονικές συνθήκες.

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

Η επιλογή της ολικής ή της μερικής μεθόδου εξαρτάται από τη «συνθετότητα» και την «οργάνωση» της δεξιότητας. Η «συνθετότητα» αναφέρεται στον αριθμό των μερών που αποτελούν τη δεξιότητα. Η οργάνωση αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο αυτά τα μέρη σχετίζονται μεταξύ τους. Όταν μια δεξιότητα αποτελείται από πολλά μέρη, τότε έχει υψηλή «συνθετότητα» (π.χ. ένας χορός με φιγούρες). Όταν τα μέρη που αποτελούν τη δεξιότητα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους, τότε η δεξιότητα θεωρείται ότι είναι υψηλής οργάνωσης (π.χ. ρίψεις). Όταν μια δεξιότητα αποτελείται από λίγα μέρη (χαμηλή «συνθετότητα») τα οποία είναι στενά συνδεδεμένα μεταξύ τους (όπως ρίψη, λάκτισμα κ.τ.λ.), τότε η καταλληλότερη μέθοδος είναι η ολική.

Επίσης, όταν η διάρκεια εκτέλεσης της δεξιότητας είναι μικρή, η εξάσκησή της με τη μερική μέθοδο δεν είναι η πιο κατάλληλη (π.χ. λάκτισμα, υποδοχή μπάλας κ.τ.λ.). Στις μικρές τάξεις του Δημοτικού Σχολείου, το σύνολο σχεδόν των δεξιοτήτων είναι απλές δεξιότητες. Στην περίπτωση αυτή η καταλληλότερη μέθοδος είναι η ολική.

Εκτός, όμως, από τις μεθόδους διδασκαλίας που έχουν ως σημείο αναφοράς την δεξιότητα (π.χ. κυβίστηση) και τον τρόπο παρουσίασής της στους μαθητές (ολική μέθοδο ή σε μέρη) σημαντικό ρόλο παίζει και η δυνατότητα που δίνεται στους μαθητές να παίρνουν κάποιες αποφάσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος, καθώς επίσης και ποιο μηχανισμό ενεργοποιούν, αυτόν της αναπαραγωγής (αντιγραφής) ή αυτόν της δημιουργίας (να εφεύρουν δηλαδή κάτι μόνοι τους).

Ο ρόλος της ποικιλίας στην εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων

Όσο περισσότερο εξασκεί κάποιος μια δεξιότητα τόσο καλύτερα τη μαθαίνει. Όμως, όταν αναφερόμαστε σε μικρά παιδιά, στιδήποτε έχει σχέση με επανάληψη χάνει σύντομα το ενδιαφέρον τους. Η λέξη-κλειδί στην περίπτωση αυτή είναι “ποικιλία”. Ο όρος ποικιλία αναφέρεται: α) στις συνθήκες εξάσκησης μιας συγκεκριμένης δεξιότητας και β) στην ταυτόχρονη εξάσκηση διαφορετικών δεξιοτήτων σε ένα μάθημα.

Ποικιλία των συνθηκών εξάσκησης μιας συγκεκριμένης δεξιότητας. Η εξάσκηση των δεξιοτήτων σε διαφορετικές συνθήκες αυξάνει την παρακίνηση των μαθητών και την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας. Για παράδειγμα, ποικιλία στην εξάσκηση της υποδοχής μπορεί να επιτευχθεί μεταβάλλοντας την απόσταση, τη διεύθυνση από όπου έρχεται το αντικείμενο (από μπροστά, διαγώνια, από πίσω κ.τ.λ.) και προσθέτοντας και άλλες δεξιότητες που πρέπει να εκτελεστούν προηγουμένως (π.χ. κτυπώ παλαμάκι πριν πιάσω την μπάλα). Η εκτέλεση μιας δεξιότητας από στατική θέση θα πρέπει να προηγείται της εκτέλεσής με μετακίνηση.

Ποικιλία δεξιοτήτων στο ίδιο μάθημα. Σύμφωνα με αποτελέσματα ερευνών, όταν εξασκούνται ταυτόχρονα περισσότερες από μια δεξιότητες σε ένα μάθημα, αυτό είναι αποτελεσματικότερο από το να εξασκείται μια δεξιότητα μέχρι να μαθευτεί και μετά να ξεκινήσει η εξάσκηση μιας άλλης. Επίσης, σε σχέση με την κατανομή του χρόνου εξάσκησης μιας δεξιότητας, είναι αποτελεσματικότερο να της αφιερώνεται χρόνος σε περισσότερα μαθήματα παρά να διδάσκεται σε ένα μάθημα όλη την ώρα. Οι μαθητές μαθαίνουν καλύτερα όταν υπάρχει ποικιλία δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Σε μερικές περιπτώσεις είναι αποτελεσματικότερο - για τα παιδιά του δημοτικού - να σταματά η εξάσκηση της προς εκμάθηση δεξιότητας, να παρεμβάλλεται ένα παιχνίδι και στη συνέχεια να επανέρχονται στην εξάσκηση.

Δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης

Η δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης επηρεάζεται σημαντικά από τους επτά παράγοντες που περιγράφονται πιο κάτω:

Πρωτόκολλα συμπεριφοράς. Απαραίτητη προϋπόθεση για ένα ευνοϊκό περιβάλλον μάθησης είναι η καλή οργάνωση με στόχο τη μεγιστοποίηση του χρόνου εξάσκησης των μαθητών. Για να μπορεί ο εκπαιδευτικός να ελέγχει αποτελεσματικά την τάξη, πρέπει να έχει διδάξει στα παιδιά ορισμένες συμπεριφορές που θα εφαρμόζονται για την έναρξη, διεξαγωγή και λήξη του μαθήματος (πρωτόκολλα συμπεριφοράς). Για παράδειγμα, για την έναρξη του μαθήματος πρέπει οι μαθητές να μάθουν ότι με το χτύπημα του κουδουνιού συγκεντρώνονται σε ένα συγκεκριμένο σημείο της αυλής και με συγκεκριμένη διάταξη (πρωτόκολλο έναρξης). Συνήθως προτείνεται ο σχηματισμός ομάδων έως πέντε το πολύ ατόμων (αν το τμήμα έχει 25 άτομα, πέντε πεντάδες). Με αυτό τον τρόπο ο εκπαιδευτικός μπορεί αμέσως να ελέγξει τυχόν απουσίες και να ρωτήσει για προβλήματα υγείας τα οποία δεν επιτρέπουν τη συμμετοχή στο μάθημα. Τα πλεονεκτήματα αυτού του τρόπου οργάνωσης είναι:

1. Ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν όλα τα παιδιά έχουν έρθει στο μάθημα (ιδιαίτερα για τις μικρές τάξεις αυτό είναι πολύ σημαντικό). Με το πέρασμα του χρόνου, με μια ματιά στις ομάδες, γρήγορα διαπιστώνεται ποιος λείπει.
2. Ο εκπαιδευτικός μπορεί σε σύντομο διάστημα να μάθει τα ονόματα των μαθητών. Μια μέθοδος είναι να μάθει τα ονόματα της μιας ομάδας την πρώτη μέρα, την επόμενη να τα επαναλάβει και να επικεντρωθεί στα ονόματα της άλλης ομάδας κ.τ.λ.
3. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος μπορούν γρήγορα να σχηματιστούν ομάδες για εξάσκηση. Καλό είναι να δοθούν στις ομάδες ονόματα (χρώματα, αριθμοί κ.ά.). Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι τα παιδιά εξασκούνται όλο το χρόνο στις ίδιες πάντα ομάδες.

Η γρήγορη οργάνωση των ομάδων πρέπει να πραγματοποιηθεί στα πρώτα μαθήματα. Για παράδειγμα, τα παιδιά τρέχουν σκορπισμένα στο γήπεδο του μπάσκετ και με το παλαμάκι του εκπαιδευτικού πρέπει να τρέξουν αμέσως στο σημείο συνάντησης των ομάδων τους.

Επίσης, πρέπει να υπάρχει κάποιο σήμα με το οποίο όλα τα παιδιά σταματούν αμέσως την δραστηριότητά τους, στέκονται ακίνητα και αναζητούν την οπτική επαφή με τον εκπαιδευτικό για την επόμενη εντολή (πρωτόκολλο ασφάλειας). Αυτό είναι πολύ σημαντικό για την περίπτωση που ο εκπαιδευτικός θέλει να δώσει καινούριες οδηγίες ή όταν πρόκειται για την ασφάλεια των μαθητών (π.χ. μια μπάλα ξέφυγε από μια ομάδα παιδιών και κυλά στο γήπεδο όπου παίζει μια άλλη ομάδα παιδιών με κίνδυνο να την πατήσουν). Ως τέτοιο σήμα χρησιμοποιείται συνήθως η σφυρίχτρα (ή κάποιο άλλο όργανο με δυνατό ήχο). Στην περίπτωση που χρησιμοποιηθεί η σφυρίχτρα, τότε θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση της ως σήμα έναρξης κάποιας άσκησης.

Ένα άλλο πρωτόκολλο είναι ο τρόπος με τον οποίο μεταφέρονται τα όργανα από τα παιδιά (πρωτόκολλο χρήσης οργάνων). Καλό είναι ο εκπαιδευτικός να έχει προμηθευτεί δίκτυα για τις μπάλες ή κάποιο άλλο μέσο μεταφοράς και να έχει καθορίσει από την αρχή της χρονιάς το σημείο στην περίμετρο της αυλής όπου θα βρίσκεται το υλικό και θα τοποθετείται κάθε φορά που το χρειάζεται. Για τη διαχείριση του υλικού πρέπει να είναι υπεύθυνα τα ίδια τα παιδιά. Για να αποφευχθούν προστριβές σε σχέση με την επιλογή του υλικού (π.χ. χρώμα μπάλας ή στεφανιού) προτείνεται το υλικό να είναι όσο γίνεται ομοιόμορφο (π.χ. όλες οι μπάλες να έχουν το ίδιο χρώμα). Οι σκόρπιες μπάλες ή τα στεφάνια στην αυλή μπορούν να δημιουργήσουν σοβαρά προβλήματα πειθαρχίας και ασφάλειας. Με τον ίδιο τρόπο που τα παιδιά είναι υπεύθυνα για να πάρουν το υλικό με τον ίδιο τρόπο πρέπει και να το τακτοποιούν.

Επίσης, για τη δημιουργία ενός ευνοϊκού κλίματος μάθησης πρέπει οι κανόνες συμπεριφοράς να γνωστοποιηθούν από την αρχή της χρονιάς και να αναρτηθούν σε κάποιο χώρο της αίθουσας-γυμναστηρίου ή στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου. Βασικές αρχές για τη διατύπωση των κανόνων:

1. Είναι ολιγάριθμοι 3-5. Διαφορετικά τους ξεχνούν τα παιδιά.
2. Αναφέρονται στην επιθυμητή συμπεριφορά και όχι στο τι δεν πρέπει να κάνουν τα παιδιά.
3. Είναι σύντομοι και περιεκτικοί.

Παράδειγμα κανόνων: α) Όταν χτυπήσει το κουδούνι πηγαίνω στη θέση μου και περιμένω οδηγίες, β) Όταν παίζουμε, συμπεριφέρομαι ευγενικά και δίκαια στους συμπαίκτες και αντιπάλους, γ) Λύνουμε τις διαφορές μας με διάλογο και αν δεν τα καταφέρουμε ζητάμε, τη βοήθεια του εκπαιδευτικού, δ) Μένω ακίνητος αμέσως μόλις ακούσω τη σφυρίχτρα και προσπαθώ να δω που είναι ο εκπαιδευτικός μου, ε) Στο τέλος του μαθήματος πηγαίνω στη θέση μου και περιμένω να μου δοθεί άδεια για να φύγω.

Ακρίβεια στις εντολές. Συχνά οι εντολές του εκπαιδευτικού δημιουργούν προβλήματα πειθαρχίας και ασφάλειας. Για παράδειγμα, η εντολή «πηγαίνετε να φέρετε τις μπάλες» σε ένα τμήμα 25-30 μαθητών. Είναι πιθανό, κάποιοι μαθητές - από υπερβολικό ζήλο - να τρέξουν με φόρα στις συγκεντρωμένες μπάλες και να δημιουργηθούν μικροτραυματισμοί. Οι οδηγίες οφείλουν να περιλαμβάνουν το «πότε», «ποιος» και «τι» θα κάνει. Ο εκπαιδευτικός πρέπει από την αρχή να καθορίσει μια λέξη-κλειδί η οποία θα δίνει την έναρξη της δραστηριότητας (π.χ. «τώρα»). Για παράδειγμα, «όταν πω **τώρα**, ο Χρήστος θα τρέξει να πάρει μια μπάλα και θα επιστρέψει στη θέση του». Οι μαθητές πρέπει να μάθουν ότι η δραστηριότητα ξεκινά μόνο όταν ακουστεί η λέξη-κλειδί (π.χ. τώρα).

Συστηματική επίβλεψη της τάξης. Η διδασκαλία γίνεται αποτελεσματικότερη όταν οι μαθητές νιώθουν ότι ο εκπαιδευτικός τους παρακολουθεί. Όταν ο εκπαιδευτικός δίνει ατομική ανατροφοδότηση, πρέπει να προσπαθεί να στέκεται με τέτοιο τρόπο απέναντι από το μαθητή ώστε με την περιφερειακή του όραση να ελέγχει τους περισσότερους μαθητές (όσο είναι δυνατό με την πλάτη στους λιγότερους). Ο εκπαιδευτικός πρέπει να κινείται συνεχώς και να είναι απρόβλεπτος στις θέσεις που παίρνει κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας. Με τις τυχαίες θέσεις του εκπαιδευτικού εξασφαλίζεται η επαφή με όλους τους μαθητές. Επίσης, ο εκπαιδευτικός πρέπει να αναπτύξει ένα συστηματικό τρόπο επίβλεψης της τάξης

όταν αυτή εξασκείται. Ένας τέτοιος τρόπος θα ήταν ο έλεγχος των μαθητών από τα αριστερά προς τα δεξιά σε τακτά χρονικά διαστήματα. Σε μια τάξη 25-30 μαθητών ο χρόνος που χρειάζεται είναι τέσσερα με έξι δευτερόλεπτα για να ελεγχθεί η τάξη.

Αύξηση χρόνου εξάσκησης των μαθητών. Το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής είναι από τη φύση του ιδιαίτερα αγαπητό στους μαθητές. Παρόλα αυτά, ο τρόπος διδασκαλίας συχνά μειώνει το ενδιαφέρον των μαθητών για το μάθημα με αποτέλεσμα να δημιουργούνται προβλήματα πειθαρχίας. Μια βασική πηγή πρόκλησης ανάρμοστης συμπεριφοράς είναι οι μεγάλες αναμονές. Για παράδειγμα, είναι άσχημη η εικόνα ενός γηπέδου με δυο μπασκέτες, όπου στην καθεμιά περιμένουν 15 παιδιά τη σειρά τους για να σημαδέψουν το ταμπλό ή να εκτελέσουν ένα σουτ.

Όταν τα άτομα σε μια ομάδα είναι πάνω από 4-5, η αναμονή είναι μεγάλη και είναι πιθανό να δημιουργήσει προβλήματα ανεπιθύμητης συμπεριφοράς. Στις περιπτώσεις έλλειψης οργάνων, είναι προτιμότερο τα παιδιά - χωρισμένα σε ομάδες - να εξασκούνται, ακόμη και σε διαφορετικά αντικείμενα, από το να περιμένουν στη σειρά χωρίς να κάνουν τίποτε. Ο στόχος στο σχολείο δεν είναι να κάθονται τα παιδιά φρόνιμα επειδή φοβούνται την τιμωρία, αλλά διότι έτσι θα μάθουν περισσότερα πράγματα και θα βελτιωθούν. Στα παιδιά πρέπει να δίνεται σταδιακά η δυνατότητα να εξασκούνται μόνα τους χωρίς τον εκπαιδευτικό συνεχώς δίπλα τους. Για να αποκτήσουν υπευθυνότητα πρέπει ο εκπαιδευτικός να τους δείξει εμπιστοσύνη. Άλλωστε, ένας βασικός στόχος του σχολείου είναι να μάθουν τα παιδιά να μαθαίνουν μόνα τους. Είναι άδικο για 2-3 «ταραξίες» να είναι συγκεντρωμένα όλα τα παιδιά σε μεγάλες σειρές αναμονής με το επιχείρημα ότι έτσι ελέγχονται καλύτερα. Γι' αυτούς τους «ταραξίες», εφαρμόστε τις αρχές που αναφέρονται παρακάτω στην παράγραφο αντιμετώπισης ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Οι ομιλίες των εκπαιδευτικών που διαρκούν 3-4 λεπτά (και πολλές φορές παραπάνω), όχι μόνο μειώνουν το χρόνο εξάσκησης, αλλά είναι και πηγή πρόκλησης ανεπιθύμητων συμπεριφορών. Ομιλίες μεγάλης διάρκειας στην αυλή είναι βαρετές για τα παιδιά. Επίσης, ορισμένοι εκπαιδευτικοί έχουν την τάση να μεταφέρουν όλες τις πληροφορίες σχετικά με μια δεξιότητα από την αρχή του μαθήματος στους μαθητές. Πάνω από 3-4 λέξεις-κλειδιά για την εκτέλεση της δεξιότητας είναι πολλές. Η αυλή δεν προσφέρεται για διαλέξεις, αυτές πρέπει να γίνονται σε ένα ήσυχο χώρο όπως είναι η αίθουσα διδασκαλίας.

Εξατομίκευση και χρόνος αναμονής. Όλα τα παιδιά σημαδεύουν, για παράδειγμα, από τα τέσσερα μέτρα έναν κώνο με μια μπάλα χάντμπολ. Μπορεί για κάποια από αυτά η απόσταση να είναι μεγάλη και για κάποια άλλα μικρή. Σημασία έχει ότι για κάποιους η άσκηση δεν είναι η κατάλληλη, οπότε δεν έχει νόημα να ασχοληθούν μαζί της. Οι ασκήσεις πρέπει να είναι προκλητικές (να είναι προσαρμοσμένες στις δυνατότητές τους). Αυτό μπορεί να γίνει μόνο όταν προσφέρονται διάφοροι βαθμοί δυσκολίας (π.χ. διαφορετικές αποστάσεις) ή διαφορετικές ασκήσεις για κάποιους μαθητές.

Επίσης, στις περιπτώσεις που δεν υπάρχει αρκετό υλικό (π.χ. μπάλες) είναι προτιμότερο κάποια παιδιά να ασχοληθούν με κάποια άλλη δραστηριότητα από το να περιμένουν. Η εξατομίκευση και ο χρόνος αναμονής αποτελούν βασικές παραμέτρους μιας αποτελεσματικής διδασκαλίας και συμβάλλουν θετικά στην πρόληψη ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Ενίσχυση επιθυμητής συμπεριφοράς. Όταν η επιθυμητή συμπεριφορά των μαθητών (π.χ. γρήγορη συγκέντρωση σε ομάδες, κ.τ.λ.) επιδοκιμάζεται ή επιβραβεύεται, η πιθανότητα να επαναληφθεί και στο μέλλον ενισχύεται. Η ανταμοιβή μπορεί να είναι μια λεκτική επιβράβευση (έτσι μπράβο!), μπορεί να είναι ένα κλείσιμο του ματιού, μια φυσική επαφή (ένα κύππημα της παλάμης του μαθητή με του εκπαιδευτικού ψηλά), ένα παιχνίδι κ.τ.λ.

Αντιμετώπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής απαιτείται από τη μια πλευρά να είναι ευχάριστο και από την άλλη μέσω της εφαρμογής πρωτοκόλλων, να δίνεται η δυνατότητα στον εκπαιδευτικό να καθοδηγεί την τάξη για την επίτευξη των στόχων του μαθήματος. Ορισμένες φορές ο αυθορμητισμός των μαθητών και η διάθεσή τους για κίνηση είναι αιτίες πρόκλησης ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Τα πρωτόκολλα πρέπει να ακολουθούνται. Διαφορετικά, δημιουργούνται προβλήματα στην επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής. Σε περιπτώσεις παραβίασης των πρωτοκόλλων πρέπει -από πριν- να γνωστοποιούνται οι συνέπειες και να εφαρμόζονται. Βέβαια δε σημαίνει ότι με το παραμικρό πρόβλημα θα υπάρχουν κυρώσεις. Αυτό εξαρτάται από το μέγεθος της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς. Εάν ο εκπαιδευτικός διαπιστώσει κάποια ανεπιθύμητη συμπεριφορά καλό είναι να δώσει λίγο χρόνο, με την ελπίδα ότι ο μαθητής θα σταματήσει με δική του πρωτοβουλία. Οι συχνές διακοπές λόγω τέτοιων ανεπιθύμητων συμπεριφορών δημιουργούν πρόβλημα στη ροή του μαθήματος και πρέπει να επιλύονται χωρίς να ενοχλείται το σύνολο της τάξης.

Ως βασικές αρχές για την αντιμετώπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς προτείνονται: α) η αρχή της ελάχιστης παρέμβασης και β) η αρχή της προοδευτικής παρέμβασης. Σύμφωνα με την αρχή της ελάχιστης παρέμβασης, ο εκπαιδευτικός παρεμβαίνει τότε και τόσο, όσο είναι απολύτως αναγκαίο για να εξασφαλιστεί το πλαίσιο μέσα στο οποίο οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν πρωτοβουλίες, να πειραματιστούν και να αναλάβουν την ευθύνη των πράξεών τους.

Σύμφωνα με την αρχή της προοδευτικής παρέμβασης, ο εκπαιδευτικός αρχίζει με έμμεσες παρεμβάσεις. Όταν αυτές δεν αποδώσουν τα αναμενόμενα, προχωρεί σταδιακά στις πιο άμεσες. Οι παρεμβάσεις διακρίνονται σε μη λεκτικές (π.χ. κοίταγμα, πλησίασμα) και λεκτικές. Στις λεκτικές παρεμβάσεις ανήκουν:

1. Η έμμεση υπόδειξη του αναμενόμενου. Ο εκπαιδευτικός, αντί να σχολιάσει αρνητικά τη συμπεριφορά του παρεκτρεπόμενου μαθητή, σχολιάζει θετικά τους μαθητές που συμπεριφέρονται με τον αναμενόμενο τρόπο. Για παράδειγμα, «μπράβο Αναστασία που έδωσες την μπάλα στο Λευτέρη», αντί να πει στον άτακτο: «Χρήστο σταμάτα να κλωτσάς την μπάλα της Ελένης μακριά». Ο εκπαιδευτικός πρέπει να επικεντρώνει την προσοχή στην ανάδειξη της επιθυμητής συμπεριφοράς και όχι στον κολασμό της ανεπιθύμητης.
2. Η ανάδειξη των επιπτώσεων της αταξίας στους συμμαθητές ή στον εκπαιδευτικό. Συχνά οι μαθητές δεν συνειδητοποιούν τις επιπτώσεις των πράξεών τους. Στις περιπτώσεις αυτές, ο εκπαιδευτικός τις αναδεικνύει και υπενθυμίζει στον άτακτο το χρέος του να μη βλάπτει τους άλλους.
3. Η υπενθύμιση των κανόνων και των κυρώσεων. Σε κάθε τάξη είναι καλό να υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες συμπεριφοράς (π.χ. τις διαφορές μας τις λύνουμε με συζήτηση και όχι με βία). Στη διαμόρφωση των κανόνων, καλό είναι να συμμετέχουν και οι μαθητές. Στην περίπτωση που οι κανόνες δε γίνονται σεβαστοί, η επίκληση τους πρέπει να συνοδεύεται από τις προβλεπόμενες κυρώσεις.

Ωστόσο, όταν εμφανίζονται ανεπιθύμητες συμπεριφορές, το πρώτο που θα πρέπει να ελέγχει ο εκπαιδευτικός είναι μήπως η ποιότητα του μαθήματός του προκαλεί την ανεπιθύμητη συμπεριφορά (π.χ. δεν έχει ποικιλία) και μετά να εφαρμόζει τις προαναφερόμενες επεμβάσεις. Ένα βασικό χαρακτηριστικό του αποτελεσματικού εκπαιδευτικού είναι η ικανότητά του να προλαβαίνει τη δημιουργία των προβλημάτων. Επίσης, οι ενέργειες πρόληψης πρέπει να είναι διδακτικής φύσης που να αποσκοπούν στην εξασφάλιση της ενεργητικής συμμετοχής των μαθητών στο μάθημα και όχι πειθαρχικής.

Οδηγίες για τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής για τα Άτομα Με Ειδικές Ανάγκες (Α.Μ.Ε.Α.) είναι: α) να δώσει τις δυνατότητες στο παιδί, στα πλαίσια που μπορεί, να γίνει ανεξάρτητο και παραγωγικό μέλος της κοινωνίας και β) να συμβάλει στην ανάπτυξη αλληλοαποδοχής με το κοινωνικό σύνολο. Εξαιτίας της άγνοιας του κατάλληλου τρόπου συμπεριφοράς απέναντι στους μαθητές με ειδικές ανάγκες συχνά παραβιάζονται τα δικαιώματά τους (π.χ. παρατεταμένο κοίταγμα, αδιάκριτες ερωτήσεις, αυτόκλητη βοήθεια κ.ά.). Τα παιδιά αντιμετωπίζουν τα άτομα με ειδικές ανάγκες με περιέργεια. Η ασυνήθιστη συμπεριφορά, η εμφάνιση, οι κινήσεις τους κ.τ.λ. αποτελούν το ερέθισμα για να κάνουν ερωτήσεις «γιατί ένα παιδί δεν μπορεί να δει;» ή «να ακούσει;» κ.τ.λ. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην κατανόηση και αποδοχή των

μαθητών με ιδιαιτερότητες. Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν ότι τα παιδιά με ειδικές ανάγκες είναι και αυτά αποδοτικά και άξια άτομα, ικανά να συμβάλλουν δημιουργικά στην κοινωνία. Τα σημεία στα οποία πρέπει να δοθεί έμφαση για την αποδοχή και την κατανόηση είναι:

1. Αναγνώριση των ομοιοτήτων που έχουν όλοι οι άνθρωποι: ελπίδες, δικαιώματα, φιλοδοξίες, κ.τ.λ.
2. Κατανόηση των διαφορών μεταξύ των ανθρώπων και ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ειδικές ανάγκες. Σε ορισμένους, οι ανάγκες αυτές δεν τους επιτρέπουν να ακολουθούν τη ζωή των υπολοίπων.
3. Αναζήτηση των συμπεριφορών που πρέπει να ακολουθούνται κατά την επαφή με παιδιά με ειδικές ανάγκες. Το ενδιαφέρον των παιδιών να στηρίζεται στην αποδοχή και όχι στον οίκτο.

Για την ευαισθητοποίηση των μαθητών μπορούν να χρησιμοποιηθούν παραμυθάκια όπου τον κεντρικό ρόλο έχει ένα παιδί με ειδικές ανάγκες. Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν παιχνίδια με τα οποία τα παιδιά μπορούν να βιώσουν τι σημαίνει να έχει κάποιος πρόβλημα μετακίνησης (π.χ. παιχνίδια με κλειστά μάτια, καθοδήγηση με κλειστά μάτια, κ.ά.). Πρέπει να συζητηθούν κανόνες συμπεριφοράς και δυνατότητες βοήθειας (π.χ. πως καθοδηγώ και πως ακολουθώ).

Οι εκπαιδευτικές ανάγκες των παιδιών με ιδιαιτερότητες πρέπει να ικανοποιούνται χωρίς να παραμελείται η πρόοδος των άλλων μαθητών. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να υπάρχει μια τροποποίηση των δραστηριοτήτων για να μπορεί να συμμετάσχει και το παιδί με ειδικές ανάγκες. Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα της Ειδικής Αγωγής (Π.Δ. 301/1996), και το βιβλίο του δασκάλου με τίτλο δραστηριότητες μαθησιακής ετοιμότητας σχεδιάζεται ένα Ειδικό Πρόγραμμα στο οποίο πρέπει να αναφέρονται:

1. Η παρούσα κατάσταση του μαθητή.
2. Οι βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι.
3. Το είδος της ειδικής βοήθειας που θα παρασχεθεί (ίσως χρειαστούν κάποια όργανα).
4. Η χρονική διάρκεια του προγράμματος και οι μέθοδοι διδασκαλίας.
5. Τα αντικειμενικά κριτήρια αξιολόγησης.

Συνήθως, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες που συναντώνται στα ελληνικά σχολεία είναι παιδιά με ελαφρές κινητικές, συναισθηματικές, νοητικές και μαθησιακές διαταραχές. Κάθε μια από τις παραπάνω κατηγορίες απαιτεί διαφορετικό Ειδικό Πρόγραμμα. Ορισμένες βασικές οδηγίες είναι:

1. Όπως τα παιδιά με φυσιολογική ανάπτυξη έτσι και τα παιδιά με ιδιαιτερότητες της ίδιας ηλικίας, ζουν συχνά σε ένα δικό τους παραμυθένιο κόσμο. Ταυτίζονται εύκολα με ήρωες κινουμένων σχεδίων. Βρείτε ποιος είναι αυτός ο κόσμος και χρησιμοποιείστε τον για να παρακινήσετε το παιδί να κινηθεί.
2. Δώστε τους χρόνο για εξάσκηση αλλά και ποικιλία δραστηριοτήτων. Ακόμη και η μικρότερη βελτίωση είναι σημαντική και πρέπει να καταβάλλεται ιδιαίτερη προσπάθεια για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησής τους.
3. Χρησιμοποιείστε μεθόδους με τις οποίες τα παιδιά μαθαίνουν πιο αποτελεσματικά και εμπλέκουν περισσότερες από μια αισθήσεις. Οι καρτέλες με εικόνες και έντονα χρώματα αλλά και η χρήση βίντεο είναι ιδιαίτερα σημαντικά βοηθήματα. Συχνά απαιτείται να καθοδηγείται το παιδί σε μια συγκεκριμένη κίνηση από τον εκπαιδευτικό για να αποκτήσει τη σωστή «αίσθηση». Για να τους μεταδώσετε πληροφορίες, αγγίξτε ή τρίψτε το μέρος του σώματος που συμμετέχει στην εκτέλεση της δεξιότητας.
4. Χρησιμοποιείστε συγκεκριμένους και ρεαλιστικούς στόχους.
5. Αναζητήστε δυνατότητες συμμετοχής τους στις δραστηριότητες με τα υπόλοιπα παιδιά χωρίς να δημιουργούνται προβλήματα στην πρόοδο κανενός (για παράδειγμα, σε μια σκυταλοδρομία, μειώστε τη διαδρομή που πρέπει να διανύσουν τα παιδιά με ιδιαιτερότητες). Βοηθήστε όλα τα παιδιά να κατανοήσουν ότι όλοι, ακόμη και τα παιδιά με ιδιαιτερότητες, έχουν δικαίωμα στο παιχνίδι.

Η επιτυχημένη εφαρμογή των Ειδικών Προγραμμάτων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το ενδιαφέρον που θα επιδείξει ο εκπαιδευτικός. Τα παιδιά πρέπει να νιώσουν ότι είναι αποδεκτά στην τάξη και πρέπει να βοηθούνται να εκτελούν τις ασκήσεις μόνο τους. Εάν ο εκπαιδευτικός δεν αποδεχτεί τις ικανότητες των παιδιών με ιδιαιτερότητες και δε δείξει το ενδιαφέρον του όπως ακριβώς κάνει και με

τα υπόλοιπα παιδιά, κανένα πρόγραμμα δεν μπορεί να είναι επιτυχές. Η συμβουλευτική αξιοποίηση των βιβλιοτετραδίων ειδικής αγωγής στη μαθησιακή ετοιμότητα με το έντυπο, το ηχητικό CD και το οπτικό υλικό (κάρτες) καθώς και η μελέτη των σχεδίων διδακτικής εργασίας θα βοηθήσει τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής να υποστηρίξει μαθητές με Αναπηρίες και Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες.

Τα σχέδια διδακτικής εργασίας μπορεί να αναφέρονται α) στον προφορικό λόγο, β) στην ψυχοκινητικότητα, γ) στις νοητικές ικανότητες και δ) στην συναισθηματική οργάνωση.

Σύνοψη

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής πρέπει να διαμορφώνεται με τέτοιο τρόπο ώστε οι μαθητές να μπορούν να νιώσουν τη χαρά της συμμετοχής, της έκφρασης, της δημιουργίας και της ικανοποίησης. Για τη βελτίωση της παρακίνησης των μαθητών πρέπει να δίνεται η δυνατότητα σε αυτούς να νιώσουν ότι είναι ικανοί, ότι οι απόψεις τους είναι σεβαστές και να υπάρχει ένα ευχάριστο κλίμα μάθησης. Για τη δημιουργία αυτού του κλίματος μάθησης είναι απαραίτητο να εφαρμόζονται ορισμένοι κανόνες συμπεριφοράς τους οποίους ο εκπαιδευτικός οφείλει να διδάξει ώστε οι μαθητές να αναπτύξουν στάσεις και συμπεριφορές κοινωνικά αποδεκτές.

Ενδεικτικός περιληπτικός προγραμματισμός
ΕΤΗΣΙΟΣ – ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ – ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ ΑΝΑ ΕΤΟΣ	1ο ΤΡΙΜΗΝΟ					2ο ΤΡΙΜΗΝΟ					3ο ΤΡΙΜΗΝΟ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ					ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ					ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ					ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ					ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ					ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ					ΜΑΡΤΙΟΣ					ΑΠΡΙΛΙΟΣ					ΜΑΙΟΣ					ΙΟΥΝΙΟΣ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		εβδομάδες					εβδομάδες					εβδομάδες					εβδομάδες					εβδομάδες					εβδομάδες					εβδομάδες					εβδομάδες					εβδομάδες					εβδομάδες					εβδομάδες																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													</

- Παρατηρήσεις**
1. Η πρώτη εβδομάδα του Σεπτεμβρίου είναι ελεύθερη για γνωριμία με τους μαθητές.
 2. Οι τελευταίες εβδομάδες του χρόνου είναι ελεύθερες για την πραγματοποίηση αγώνων, αθλητικής ημέρας κλπ.
 3. Όπου αναμορφώνεται ο προγραμματισμός, λόγω ελλείψεως υλικοτεχνικής υποδομής ή άλλων λόγων, να φτιάχνεται ένας παρόμοιος με τον παραπάνω.
 4. Για κάθε μάθημα που πραγματοποιείται να κάνετε μια λαξή γραφή στην ήδη υπάρχουσα "Χ" ή να γράφετε την ημερομηνία διδασκαλίας. Δείτε την πρώτη εβδομάδα του Σεπτεμβρίου.
 5. Το γνωστικό αντικείμενο «παιγνίδια» ενυπάρχει στα υπόλοιπα αντικείμενα σχεδόν σε κάθε μάθημα και γι αυτό δε δίδεται χωριστό μάθημα στον παραπάνω προγραμματισμό.
 6. Οι αριθμοί στην παρένθεση (ΩΡΕΣ ΑΝΑ ΕΤΟΣ) αναφέρονται στα ημερήσια μαθήματα τα οποία δεν έχουν γραφτεί λόγω έλλειψης χώρου. Στην Ψυχοκινητική π.χ. έχουν γραφτεί 27 μαθήματα ενώ πρέπει να διδαχτούν 35.

Βιβλιογραφία

- Chatzopoulos, D. (1997). *Die Bedeutung der Aufgabenstellung fuer Lernprozesse im Sportunterricht*. Koeln: Sport & Buch Strauss.
- Chatzopoulos, D. (2002). Schulung der Orientierungsfähigkeit in der Grundschule. *Betrifft Sport*, 25(2), 16-21.
- Chatzopoulos, D. Georgiou, M. & Kofterou A. (2002). Gleichgewichtsschulung in der Grundschule. *Sportpraxis*, 43(6), 10-12.
- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. (Μετ. - Επιμ. Ευαγγελινού, Χ. και Παππά, Α.) Θεσ/νίκη: University Studio Press.
- Groessing, S. (1993). *Bewegungskultur und Bewegungserziehung*. Schorndorf: Hofmann.
- 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.
- Hellison, D. (1996). Teaching personal and social responsibility in physical education. In Silverman, S. & Ennis, C. *Student, Learning in physical education: applying research to enhance instruction*, 269-286. Champaign: Human Kinetics.
- Heymen, N. & Leue, W. (2000). *Planung von Sportunterricht* (4. Auf.). Hohengehren: Schneider.
- Magill, R. (1993). *Motor learning: concepts and applications*. Dubuque: Wm C Brown.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (1998). *Bewegungslehre Sportmotorik* (9 Auf.). Berlin: Sport Verlag.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1997). *Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής*. (Μετ. -Επιμ. Μουντάκης, Κ.) Θεσ/νίκη: Σάλτο.
- Neumaier, A. (2001). *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining*. Koeln: Sport und Buch Strauss.
- Pangrazi, R. (1998). *Dynamic physical education for elementary school children* (12th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Pangrazi, R. (1999). *Διδασκαλία της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση* (Επιμ. Κιουμουρτζόγλου, Ε.) Θεσ/νίκη: University Studio Press.
- Payne, V. & Morrow, J. (1993). Exercise and VO₂max in children: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(3), 305-313.
- Rink, J. (2001). *Teaching physical education for learning* (4th ed.). Boston: McGraw Hill.
- Ryan, M. & Deci, E. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Schmidt, R. (1991). *Motor Learning and Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sherrill, C. (2003). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport* (5th ed.) with Powerweb. Burr Ridge, IL, U.S.A.: McGraw-Hill.
- Soell, W. (2003). *Sportunterricht – Sport unterrichten* (5 Auf.). Schorndorf: Hofmann.
- 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.
- Werder, J. & Bruininks, R. (1998). *Body skills. A motor development curriculum for children*. U.S.A.: American Guidance Service, Inc.
- Zimmer, R. & Cicurs, H. (1995). *Psychomotorik*. Schorndorf: Hofmann.

- Ματσαγγούρας, Η. (2004). *Η σχολική τάξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Μουντάκης, Κ. (1993). *Ανατομία ενός ημερήσιου μαθήματος φυσικής αγωγής*. Θεσ/νίκη: Σάλτο.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσ/νίκη: Χριστοδουλίδη.
- Τσορμπατζούδης, Χ. (2003). *Εξελικτική και διδακτική προσέγγιση της φυσικής αγωγής στο σχολείο*. Θεσ/νίκη: Χριστοδουλίδη.
- Χατζόπουλος, Δ. (2004). Εξάσκηση συντονιστικών ικανοτήτων. Κοτζαμανίδης, Χ. (Επιμ.), *Προπονητική αναπτυξιακών ηλικιών*, σελ. 90-108. Θεσ/νίκη: Παν/μιακό τυπογραφείο.
- Χατζόπουλος, Δ., Κοφτερού, Α., Γεωργίου, Μ. (2003). Παιχνίδια για την εξάσκηση της ισορροπίας στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1(2), 176-183.

www.pi-schools.gr

www.pecentral.org

www.pokemon.com

www.humancinetics.com

www.irsc.org

Online Communities



Α. Θεματική Ενότητα: Ψυχοκινητική Αγωγή

Σκοπός της θεματικής ενότητας είναι:

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 βήματα στη δόμηση του προγράμματος της Ψυχοκινητικής Αγωγής για παιδιά 6-8 χρόνων.

Λέξεις κλειδιά: Ψυχοκινητικός τομέας, ψυχοκινητική ανάπτυξη, σωματικό σχήμα, χώρος, χρόνος.

Εισαγωγή

Η κίνηση είναι το πρώτο μέσο με το οποίο ο άνθρωπος προσεγγίζει, ερευνά και γνωρίζει το περιβάλλον του. Αποτελεί τη βάση στην οποία αναπτύσσονται όλοι οι υπόλοιποι τομείς της ζωής του. Η κίνηση στη βρεφική, νηπιακή και παιδική ηλικία, ως μέσο εξερεύνησης του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος, συντελεί στην απόκτηση γνώσεων καθώς και στην κοινωνική αλληλεπίδραση. Ακόμη συντελεί στην κατανόηση των περιορισμών του σώματος σε σχέση με το φυσικό περιβάλλον. Η δημιουργία μιας γνωστικής βάσης και ενός ρεπερτορίου κινήσεων αποτελούν αλληλένδετους παράγοντες που επιτρέπουν στο παιδί να πειραματίζεται με τις ικανότητές του. Μέσα από επαναληπτικές διαδικασίες επιτυγχάνει συνεχώς πιο σύνθετες δραστηριότητες στο σχολείο, στο παιχνίδι και στην εξυπηρέτηση των αναγκών του.

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία η κινητική, η γνωστική και η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού συνδέονται στενά. Ο όρος **ψυχοκινητικότητα** αναφέρεται στη σχέση που υπάρχει μεταξύ κινητικών και νοητικών λειτουργιών (αντιληπτικών και γνωστικών). Ο όρος αυτός αναδεικνύει μία τεχνική, που επιδιώκει να προσεγγίσει το παιδί σφαιρικά και έχει σκοπό να επιδράσει θετικά στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς του.

Η Ψυχοκινητική (αγγλικά: *psychomotor*, γαλλικά: *psychomotricité*) ξεκίνησε στις αρχές του 20ου αιώνα ως “ψυχοκινητική επανεκπαίδευση”. Ωστόσο, μετά το 1945 αρχίζουν οι πρώτες εφαρμογές της στα σχολεία με σκοπό την επιτυχή απόδοση των παιδιών στα μαθήματα. Στην δεκαετία δε του 1960 εξελίχθηκε σε δύο τομείς την ψυχοκινητική αγωγή και την ψυχοκινητική θεραπεία και έκτοτε εφαρμόζεται στον ένα ή στον άλλο τομέα ανάλογα, κάθε φορά, με τις ανάγκες. Σήμερα, η ψυχοκινητική χρησιμοποιείται ως μέσο αγωγής από τους εκπαιδευτικούς, τους έργο-θεραπευτές, τους παιδαγωγούς και τους ψυχολόγους.

Η **ψυχοκινητική αγωγή** έχει ως αντικείμενο τη διευκόλυνση της δράσης των διαφόρων εκπαιδευτικών τεχνικών, έτσι ώστε να επιτευχθεί μία καλύτερη σχολική και κοινωνική ολοκλήρωση. Θεωρείται αναπόσπαστο τμήμα της Φυσικής Αγωγής με συγκεκριμένους διδακτικούς στόχους, ειδικό περιεχόμενο και μεθόδους διδασκαλίας προσαρμοσμένες στη σχολική ηλικία και κατέχει προνομιακή θέση στις μικρές ηλικίες. Η εφαρμογή της στο χώρο της εκπαίδευσης αφορά στην προετοιμασία του μαθητή για την κατάκτηση των στοιχείων εκείνων, που θα τον βοηθήσουν στην κατά το δυνατόν πληρέστερη και περισσότερο αρμονική ανάπτυξη του στον κινητικό, γνωστικό και συναισθηματικό τομέα.

Η ψυχοκινητική ανάπτυξη σε συνάρτηση με την ψυχοκινητική αγωγή αποτελούν, για τις αναπτυξιακές ηλικίες, λειτουργικό θεμέλιο πάνω στο οποίο οι μαθητές δομούν την προσωπικότητά τους. Αρχικά ανακαλύπτουν το “εγώ” τους και οδηγούνται στην *αυτογνωσία* και κατόπιν από τη σχέση τους με το περιβάλλον, όπου το ερευνούν και το οργανώνουν, οδηγούνται στην *ετερογνωσία*. Αυτό θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό σε μια εποχή που οι κοινωνίες είναι πολυπολιτισμικές και απαιτείται η κατανόηση του άλλου χωρίς η κοι-

ωνική ή η εθνική του προέλευση να αποτελεί φραγμό στην επικοινωνία. Η ψυχοκινητική αγωγή παρέχει τη δυνατότητα στα παιδιά να επικοινωνήσουν μεταξύ τους και να ανακαλύψουν ομοιότητες και διαφορές μέσα από κινητικές δραστηριότητες.

Για τη μελέτη της ψυχοκινητικής αγωγής, αναφέρονται, ενδεικτικά, 4 βασικοί αναπτυξιακοί τομείς οι οποίοι συνυπολογίζονται ως μία ολότητα, δηλαδή ένα σύνολο αλληλοτροφοδοτούμενων στοιχείων τα οποία συμβάλλουν στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού, ειδικά στις αναπτυξιακές ηλικίες (2-8 ετών). Οι τομείς αυτοί αφορούν στις διαδικασίες ολοκλήρωσης της δόμησης του γνωστικού σχήματος, της πλευρίωσης, του χώρου και του χρόνου. Οι τομείς αυτοί αναπτύσσονται σταδιακά μέσα από ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα ψυχοκινητικής αγωγής στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Το πρόγραμμα της ψυχοκινητικής για τα παιδιά της Α΄ και Β΄ τάξης του Δημοτικού σχολείου, σχεδιάστηκε ακολουθώντας τις φάσεις που οφείλει να ακολουθεί ο σχεδιασμός κάθε Εκπαιδευτικού Προγράμματος:

- Καθορισμός των διδακτικών στόχων
- Επιλογή του περιεχομένου και των θεμάτων βάσει των οποίων θα υλοποιηθούν οι στόχοι
- Επιλογή των μεθόδων διδασκαλίας
- Αξιολόγηση του προγράμματος

Μαζί με τα παραπάνω πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και τα χαρακτηριστικά της ηλικίας των παιδιών στα οποία θα εφαρμόζεται το πρόγραμμα.

Διδακτικοί στόχοι του ψυχοκινητικού τομέα

Οι διδακτικοί στόχοι του προγράμματος της ψυχοκινητικής αγωγής για τα παιδιά των Α΄ και Β΄ τάξεων ακολουθούν την ταξινόμια των διδακτικών στόχων του ψυχοκινητικού τομέα έτσι όπως παρατίθενται στον πίνακα (I) και αναλύονται στο κεφάλαιο 2.

Περιεχόμενο – Θέματα

Όλες οι ανθρώπινες κινήσεις γίνονται στο χώρο και στο χρόνο και έχουν μια συγκεκριμένη δυναμική. Ο χώρος, ο χρόνος και η δυναμική λοιπόν αποτελούν τα βασικά στοιχεία της κίνησης που επιδιώκουμε καταρχήν να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά. Δεν μπορούμε να απομονώσουμε ένα από τα στοιχεία, γιατί κάθε κινητική ενέργεια γίνεται ταυτόχρονα και ως προς τις τρεις αυτές διαστάσεις. Μπορούμε όμως να δώσουμε ιδιαίτερη έμφαση στην έννοια που θέλουμε να κατανοήσουν και να βιώσουν κινητικά τα παιδιά.

Το πρώτο θέμα του προγράμματος της ψυχοκινητικής αγωγής το οποίο θα αναλύσουμε είναι “η αίσθηση του χώρου και του χρόνου” το οποίο μπορούμε να πούμε ότι αναπτύσσεται μέσα από όλα τα μαθήματα διότι καταρχάς ο χώρος και ο χρόνος και στη συνέχεια η δυναμική, αποτελούν τα βασικά στοιχεία της κίνησης που επιδιώκεται να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά. Κάθε κίνηση μπορεί να περιγραφεί με ακρίβεια ως προς τη διαδρομή που ακολουθεί στο χώρο και την ταχύτητα, το ρυθμό και τη διάρκεια της εξέλιξής της. Η ανάλυση της κίνησης, με βάση αυτές τις αρχές, θα κάνει δυνατή την καλύτερη κατανόηση της κίνησης. Τα παιδιά θα πρέπει να εξοικειωθούν με όλες τις πλευρές των στοιχείων αυτών της κίνησης, έτσι ώστε αργότερα, όταν ερμηνεύουν διαφορετικά θέματα κίνησης, να είναι σε θέση να αυτοσχεδιάζουν.

Χώρος – Χρόνος – Δυναμική

Η ικανότητα αντίληψης του **χώρου** είναι η ικανότητα του ατόμου να προσανατολίζεται ή να αντιλαμβάνεται το σώμα του στο χώρο ή να διαπιστώνει τις σχέσεις του σώματός του με το χώρο.

Σημαντική πρόοδος στην κατάκτηση της έννοιας του χώρου πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της σχολικής ηλικίας. Στη σκέψη του παιδιού αυτής της ηλικίας, ο χώρος αποκτά λογική υπόσταση η οποία βέβαια απέχει πολύ από την αντίληψη που έχει γι' αυτόν ο ενήλικος. Το παιδί επεξεργάζεται λογικά τα αισθητικά δεδομένα και οικοδομεί ένα χώρο σαφή, σταθερό, λεπτομερειακό και ενιαίο.

Η κατάκτηση της έννοιας του χώρου από το παιδί προϋποθέτει την κατανόηση του εξωτερικού κόσμου καθώς και του ίδιου του σώματός του. Τον κατακτά μέσω της αντιληπτικής ικανότητας και των αισθητηριακών οδών (οπτική, ακουστική, απτική, κ.λ.π.), που του επιτρέπουν να συλλαμβάνει τον εξωτερικό κόσμο και το ίδιο του το σώμα.

Μέσα από την κινητική δραστηριότητα το παιδί γνωρίζει πρώτα το σώμα του και το χρησιμοποιεί ως σημείο αναφοράς, για να δημιουργήσει τις σχέσεις του με το περιβάλλον. Από ένα πλήθος οργανωμένων δραστηριοτήτων, που συντελούν στην απόκτηση εμπειριών και ανακαλύψεων στο χώρο, δομούνται, οργανώνονται και μορφοποιούνται έννοιες που οδηγούν τη δράση του παιδιού, αρχικά, πάνω στα αντικείμενα, και αργότερα, πάνω στα σχήματα και τις αναπαραστάσεις του χώρου. Επομένως, η κατανόηση των εννοιών του χώρου (επίπεδα, κατευθύνσεις, σωματικά σχήματα, κ.τ.λ.) δεν μπορεί να επιτευχθεί χωριστά από το σώμα του παιδιού. Σώμα και χώρος αναπτύσσονται παράλληλα. Η αλληλεπίδραση του παιδιού με το περιβάλλον μεταβάλλεται από ηλικία σε ηλικία. Η πορεία του για την κατάκτηση των εννοιών του χώρου, αρχίζει από την παρατήρηση και αναγνώριση των σχέσεων των αντικειμένων με τον εαυτό του, περνάει στη σχέση των αντικειμένων μεταξύ τους και ολοκληρώνεται με την παρατήρηση και αναγνώριση των σχέσεων του σώματός του με τα αντικείμενα.

Ο χρόνος ως αφηρημένη έννοια δεν είναι εύκολα κατανοητός από τα παιδιά. Σε ένα κινητικό μάθημα ο χρόνος χρησιμοποιείται με πολλές έννοιες. Η κίνηση τον καθιστά συγκεκριμένο και κατανοητό. Χρόνος είναι η διάρκεια η οποία γίνεται αντιληπτή με τη διαδοχή στο χώρο των γεγονότων τα οποία δημιουργούν την πραγματικότητα που αντανακλάται στη συνείδηση του ανθρώπου.

Μέσα από την αντίληψη του χώρου, το παιδί διαμορφώνει πολύ αργά και εγγράφει στη συνείδησή του την έννοια του χρόνου. Η σταθερότητα εκτίμησης του χρόνου αυξάνει με την πάροδο της ηλικίας. Γύρω στον όγδοο χρόνο, εμφανίζεται η ικανότητα δόμησης των γεγονότων κατά την ορθή χρονική διαδοχή (σειρά) και η ιδέα μιας αφηρημένης μονάδας χρόνου, η οποία αντιστοιχεί στο επίπεδο του ενήλικου. Η σταθερότητα εκτίμησης του χρόνου αυξάνει με την πάροδο της ηλικίας.

Η *δόμηση του χρόνου* αφορά στην αντίληψη που έχει το παιδί για το χρόνο. Αναφέρεται στην ικανότητά του να αντιλαμβάνεται και να προσαρμόζει την ενέργειά του ως προς την τάξη και τη διαδοχή των γεγονότων, τη διάρκεια, τις παύσεις, την ταχύτητα, την περιοδικότητα και το ρυθμό τους.

Οι έννοιες της *διαδοχής*, της *διάρκειας*, της *παύσης*, της *ταχύτητας*, της *περιοδικότητας* και του *ρυθμού* περικλείονται στη δόμηση του χρόνου. Ιδιαίτερως, ο ρυθμός είναι ένα σημαντικό στοιχείο της χρονικής δόμησης, γιατί συνδυάζει διαδοχή (πριν-μετά), διάρκεια (μικρό και μεγάλο χρονικό διάστημα), παύση (σταμάτημα ανάμεσα σε δύο χρόνους), ταχύτητα (γρήγορα-αργά). Η καλλιέργεια του ρυθμού μέσα από την κίνηση αποτελεί μορφή δημιουργικής έκφρασης.

Το να κατέχει το παιδί την αίσθηση του ρυθμού, σημαίνει ότι μπορεί να κυριαρχεί πάνω στο σώμα του, ώστε να ακολουθεί ή να συγχρονίζεται με το ρυθμό ενός άλλου ή μιας ομάδας. Σημαίνει ότι μπορεί να προσαρμόζεται και να ζει αρμονικά με το περιβάλλον του. Ο ρυθμός και ο χρόνος είναι αλληλένδετοι και όλες οι ζωτικές κινήσεις μας «πραγματοποιούνται μέσα στο χρόνο και στο χώρο και σύμφωνα με ένα συγκεκριμένο ρυθμό».

Δυναμική είναι η ενέργεια της κίνησης και το βασικό μέσο έκφρασης των συναισθημάτων. Είναι η μόνη ενέργεια όπου η φυσική κίνηση χρησιμοποιείται ως προσωπική έκφραση. Το παιδί οδηγείται να ανακαλύψει τη δύναμη και την ενέργεια που διαθέτει το δικό του σώμα. Η δυναμική μεταμορφώνει την κίνηση σε δημιουργική έκφραση, σε χορό. Ένα σώμα που εκφράζει τη δυναμική με ένα δυνατό κτύπημα προς τα έξω κρύβει ένα διαφορετικό συναίσθημα από ένα άλλο που γλιστράει απαλά.

Γνωστικό σχήμα

Η δόμηση του **γνωστικού σχήματος** είναι σημαντική κατά την περίοδο ανάπτυξης επειδή το παιδί κινείται σε έναν τρισδιάστατο κόσμο κι έχει ως κέντρο αναφοράς το σώμα του. Η διαδικασία αυτή στοχεύει στη δυνατότητα του παιδιού να εκφράζεται με αυτό και συμβάλλει στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του. Για να κινείται το παιδί άνετα στο περιβάλλον του και να εκτελεί πολύπλοκες δεξιότητες, είναι απαραίτητο να αποκτήσει την αίσθηση του σώματός του. Η γνώση του σώματος (κατασκευή και λειτουργία) και η ανακάλυψη και συνειδητοποίηση των κινητικών του ικανοτήτων μπορεί έγκαιρα να καλλιεργηθεί στην παιδική ηλικία και να προκαλέσει αποδοχή του σωματικού σχήματος που θεωρείται βασική προϋπόθεση για ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων απέναντι στην εικόνα που το παιδί διαμορφώνει για τον εαυτό του. Η φυσική κατασκευή του σώματος ενός ανθρώπου και η ικανότητά του να κινείται είναι σημαντικά στοιχεία για την εικόνα του εαυτού του. Η θετική αυτοαντίληψη θα το βοηθήσει να επικοινωνήσει με τον εαυτό του και στη συνέχεια με τους άλλους.

Πλευρίωση

Ο όρος **πλευρίωση** αναφέρεται στην υπερίσχυση ενός μέλους (χέρι, πόδι) σε σχέση με το άλλο και στην προτίμηση - για χρήση - της μίας μόνο από τις συμμετρικές πλευρές του σώματος, τη δεξιά ή την αριστερή. Θεωρείται απαραίτητη η διάκριση της **πλευρίωσης** από την έννοια **δεξιά-αριστερά**, καθώς ένα παιδί μπορεί να είναι πλευριωμένο με ομοιογενή τρόπο, να είναι δηλαδή δεξιόχειρας ή αριστερόχειρας, ωστόσο να μη γνωρίζει τους όρους δεξιά-αριστερά.

Η κατανόηση της διαδικασίας για την ολοκλήρωση της **πλευρίωσης** απαιτεί το διαχωρισμό της από τις έννοιες της **αμφιπλευρικότητας** και της γνώσης της έννοιας **δεξιά-αριστερά** διότι, αν και εμπλέκονται στη διαδικασία ολοκλήρωσης της πλευρίωσης, στην πραγματικότητα αποτελούν διαφορετικές διαστάσεις της. Η απλή γνώση της αμφιπλευρικότητας συμβάλλει απλώς στον **αντιληπτικό διαχωρισμό** των μελών του σώματος και στη συνειδητοποίηση των δύο πλευρών του. Αντιθέτως ο συνδυασμός των πλευρών με τις ονομασίες δεξιά-αριστερά υποβοηθά στο **γνωστικό διαχωρισμό** και δημιουργεί τις απαραίτητες προϋποθέσεις για τη σύγκριση της αμφιπλευρικότητας με τη διάσταση του χώρου.

Τα θέματα στα παρακάτω μαθήματα της Ψυχοκινητικής αγωγής είναι δομημένα με τέτοια σειρά ώστε να συμβάλουν θετικά στην επίτευξη των στόχων του ψυχοκινητικού τομέα.

Βάσει αυτών των δεδομένων, τα θέματα του Προγράμματος της Ψυχοκινητικής Αγωγής έχουν δομηθεί ως εξής.

Θέματα Ψυχοκινητικής Αγωγής	
● Θέσεις και μετακίνηση ● Γνώση του σώματος ● Σωματικά σχήματα ● Πρωτότυπα σωματικά σχήματα ● Επίπεδα χώρου ● Κατευθύνσεις ● Ευθείες - καμπύλες ● Αργά - γρήγορα ● Επιτάχυνση - επιβράδυνση ● Ταυτόχρονη και διαδοχική κίνηση	● Ασκήσεις αναπνοής ● Κινητικές ικανότητες μελών του σώματος ● Λύγισμα – τέντωμα ● Σταθερότητα – αστάθεια ● Ισορροπία ● Παιχνίδια ισορροπίας ● Αναπηδήσεις και άλματα ● Συντονισμός - συγχρονισμός με σχοινάκια ● Συντονισμός - συγχρονισμός με μπάλες ● Συντονισμός - συγχρονισμός με στεφάνια ● Κινητικές και εκφραστικές ικανότητες του σώματος ● Κινητική έκφραση ● Κινητική δημιουργική έκφραση

Μέθοδος διδασκαλίας

Στο μάθημα της ψυχοκινητικής αγωγής οι μαθητές δεν καλούνται να μάθουν τυποποιημένες κινητικές δεξιότητες, δεν καλούνται δηλαδή να αναπαραγάγουν κανένα κινητικό πρότυπο. Στην ηλικία αυτή τα παιδιά έχουν ανάγκη να κινηθούν, να αυτενεργήσουν, να εκφραστούν, να συνεργαστούν και να δημιουργήσουν. Η μέθοδος με την οποία προτείνεται να διδαχθούν τα μαθήματα είναι η δημιουργική μέθοδος διδασκαλίας. Η καλύτερη μέθοδος διδασκαλίας είναι αυτή που κάνει εφικτό το στόχο μας. Μπορεί λοιπόν η δημιουργική μέθοδος να εναλλάσσεται με τις άλλες μεθόδους διδασκαλίας, παραμένει όμως η βασική.

Τη δημιουργική μέθοδο συνθέτουν κύρια δύο διαδικασίες, η **εξερεύνηση** και η **ανακάλυψη**. Οι διαδικασίες αυτές εφαρμόζονται στο μεγαλύτερο μέρος του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός αναλύει χωρίς να επιδεικνύει την πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν τα παιδιά για να φτάσουν στο στόχο. Αν το παιδί δεν ακούσει και δεν κατανοήσει τι λέει ο εκπαιδευτικός, δεν μπορεί να συμμετάσχει. “Επειδή η μέθοδος της κινητικής εξερεύνησης επικεντρώνεται αρχικά στη διαδικασία μάθησης και όχι στο αποτέλεσμα, δεν δίνει έμφαση στην ορθότητα ούτε απαιτεί κάθε παιδί να εκτελεί με τον ίδιο τρόπο. Ο εκπαιδευτικός ενδιαφέρεται να παρέχει ουσιαστικές δεξιότητες, όπου τα παιδιά ενθαρρύνονται να εξερευνήσουν τις κινητικές δυνατότητες του σώματός τους, να αναπτύξουν ώριμα μοντέλα βασικών δεξιοτήτων, να βιώσουν την επιτυχία και να εκφραστούν με δημιουργικό τρόπο” (Gallahue, 2002). Ο εκπαιδευτικός ενισχύει την προσπάθεια λέγοντας, “προσπαθήστε”, “δοκιμάστε”, “πώς αλλιώς”, “ολοκληρώστε την προσπάθεια”, “ανακαλύψτε και άλλους τρόπους”, “συνεργαστείτε με το ζευγάρι σας”.

Γενικά στη δημιουργική μέθοδο διδασκαλίας, αποφεύγεται η κριτική όσον αφορά την επιτυχία ή αποτυχία και η σύγκριση των παιδιών μεταξύ τους. Οι κινητικές αντιδράσεις των παιδιών παρακολουθούνται με προσοχή, γιατί δείχνουν στον εκπαιδευτικό το βαθμό αντίληψης και κατανόησης του θέματος από κάθε παιδί ξεχωριστά και την ικανότητα που έχει για αυτοσυγκέντρωση, αυτενέργεια, αυτοπειθαρχία, έκφραση και δημιουργία.

Δομή των μαθημάτων της Ψυχοκινητικής Αγωγής

Κάθε μάθημα του προγράμματος της Ψυχοκινητικής αγωγής χωρίζεται σε τρία μέρη:

Α' μέρος, 5' -10' . Προετοιμασία. Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά κοντά του και ξεκινάει κάθε διδακτικής ώρα με παρουσίαση του θέματος. Σε αυτό το μέρος του μαθήματος προτείνονται ειδικές ασκήσεις επαφής και επικοινωνίας. Γίνεται επίσης μια επανάληψη των θεμάτων που έχουν ήδη βιώσει σε προηγούμενα μαθήματα.

Β' μέρος, 20' -30' . Κυρίως θέμα. Στο κυρίως θέμα παρουσιάζεται πάντα ένα καινούργιο στοιχείο που έρχεται να προστεθεί στα προηγούμενα. Το κυρίως θέμα αποτελείται τις περισσότερες φορές από τρία μέρη:

α) Ο καθένας μόνος του. Στη φάση αυτή το παιδί προσπαθεί να κατανοήσει αυτά που λέει ο εκπαιδευτικός και να τα εκφράσει κινητικά με το δικό του μοναδικό τρόπο. Γίνεται προσπάθεια αυτοσυγκέντρωσης, αυτενέργειας και συνειδητοποίησης των κινητικών ικανοτήτων του σώματός του. Έτσι επιτυγχάνεται η επικοινωνία και η αποδοχή του εαυτού.

β) Ζευγάρια. Στη φάση αυτή τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και συνεργάζονται. Προσπαθούν μαζί και βοηθάει το ένα το άλλο. Με αυτό τον τρόπο, καλλιεργείται η υπευθυνότητα, η αποδοχή, η συνεργασία και η επικοινωνία.

γ) Μικρές ομάδες. Στη φάση αυτή δημιουργούνται μικρές ομάδες των 4-6 μαθητών τους οποίους πρέπει να διακρίνει η συνεργασία, η υπευθυνότητα η επικοινωνία και το αίσθημα αποδοχής από την ομάδα.

Γ' μέρος, 4' -5' . Παρουσίαση. Σε αυτό το τελευταίο μέρος του μαθήματος τα παιδιά παρουσιάζουν τις κινητικές τους δημιουργίες και διατυπώνουν τη γνώμη τους και τα σχόλια τους για το μάθημα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να ικανοποιηθούν διότι όχι μόνο δημιούργησαν τα ίδια κάτι δικό τους, αλλά επιπλέον διότι τους δίνεται η δυνατότητα να το παρουσιάσουν. Το συναίσθημα της χαράς και ικανοποίησης από την παρουσίαση της δικής τους δουλειάς ενισχύει τη θετική αυτοαντίληψη και αναπτύσσει την ικανότητα επικοινωνίας και αποδοχής.

Παιχνίδι: Σε όλα τα μαθήματα υπάρχει ένα προτεινόμενο παιχνίδι το οποίο τα παιδιά μπορούν να παίξουν στην αρχή του μαθήματος, στο τέλος ή και ενδιάμεσα. Σε μερικά μαθήματα μπορεί να αντικαταστήσει την παρουσίαση.

Σύνοψη

Η ψυχοκινητική αγωγή συμβάλλει στην κινητική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Για ένα σωστά δομημένο και εφαρμόσιμο πρόγραμμα ψυχοκινητικής αγωγής, οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής οφείλουν να λαμβάνουν υπόψη τους -εκτός από συγκεκριμένους στόχους, θεματολογία και μεθόδους διδασκαλίας- τα βιώματα και το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών ώστε να ανταποκρίνονται αποτελεσματικότερα στις εκπαιδευτικές τους ανάγκες.

Τα μαθήματα τα οποία ακολουθούν έχουν δομηθεί με άξονα τη διεύρυνση της αντιληπτικοκινητικής μάθησης των παιδιών, την ανάπτυξη της θετικής αυτοαντίληψης και κοινωνικοποίησής τους και την ένταξή τους στην ομάδα. Η επίτευξη των βασικών στόχων της Φυσικής Αγωγής αποτελεί ουσιαστικό μέλημα των μαθημάτων τα οποία παρουσιάζονται αναλυτικά στη συνέχεια.

Μαθήματα Ψυχοκινητικής Αγωγής



Μάθημα Ιο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες

Θέμα: Θέσεις και μετακίνηση στο χώρο

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να αναπτυχθεί η επικοινωνία μεταξύ του εκπαιδευτικού και των παιδιών. ● Ασκήσεις γνωριμίας και επικοινωνίας 5' Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο και ο εκπαιδευτικός στέκεται στο κέντρο του κρατώντας μία μπάλα. Πετάει την μπάλα σε ένα - ένα παιδί και το ρωτάει «πώς σε λένε;». Το κάθε παιδί του επιστρέφει την μπάλα λέγοντας το όνομά του. ● Παραλλαγή: 5' Στο κέντρο του κύκλου στέκεται ένα παιδί, πετάει την μπάλα ψηλά και την ξαναπιάνει. Όση ώρα η μπάλα είναι στον αέρα, τα υπόλοιπα παιδιά φωνάζουν δυνατά και ταυτόχρονα το όνομά του. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται με 3 ή 4 παιδιά στο κέντρο του κύκλου και μπορεί να το ξαναπαίξουν σε άλλο μάθημα με διαφορετικά παιδιά ή και σε ομάδες με λιγότερα άτομα.	Να μπορεί το παιδί να πιάνει την μπάλα και να πει το όνομά του. Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.
	Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη των παιδιών ως προς το απαλό και δυνατά. ● Ελεύθερη μετακίνηση στο χώρο 5' Ελεύθερη μετακίνηση των παιδιών στο χώρο με περπάτημα προσέχοντας να μην ακουμπήσουν μεταξύ τους. Ένα απαλό κτύπημα στο ταμπουρίνο σημαίνει ότι τα παιδιά ξεκινούν. Ένα δυνατό κτύπημα σημαίνει ότι σταματούν και μένουν ακίνητα. ● Ελεύθερη μετακίνηση στο χώρο με μουσική 5' Ελεύθερη μετακίνηση στο χώρο με μουσική. Με το σταμάτημα της μουσικής, τα παιδιά μένουν ακίνητα κάθε φορά σε μια διαφορετική στάση (με ανοικτά ή κλειστά πόδια, με λυγισμένο κορμό, στα γόνατα, οκλαδόν, κ.τ.λ.). ● Μετακίνηση με τρέξιμο 5' Ελεύθερη μετακίνηση στο χώρο με τρέξιμο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού, τα παιδιά κάθονται στο πάτωμα κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο. ● Μετακίνηση με οπτικό ερέθισμα 5' Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν σε κύκλο. Ο εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά χαρτονάκια με φιγούρες ζώων που η εικόνα τους προκαλεί συγκεκριμένο τρόπο μετακίνησης. Σε κάθε χαρτονάκι υπάρχει ένα μόνο ζώο. Προτείνει στα παιδιά να αντιδρούν κινητικά ανάλογα με το οπτικό ερέθισμα που θα έχουν. Ένα ζωάκι θα συμβολίζει την αρχική θέση δηλαδή οκλαδόν σε κύκλο.	Να μπορεί το παιδί να ξεκινά και να σταματά με ακουστικό ερέθισμα. Να μπορεί το παιδί να αλλάζει στάση σε κάθε σταμάτημα της μουσικής. Να μπορεί το παιδί να αντιδρά κινητικά στα ακουστικά ερεθίσματα. Να μπορεί το παιδί να αντιδρά κινητικά σε οπτικό ερέθισμα.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η αυτενέργεια. ● Ζευγάρια: Κινητικός συντονισμός 5' Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες (3-4 ατόμων). Κάθε ομάδα παίρνει από ένα χαρτονάκι με ένα διαφορετικό ζώο. Τα παιδιά κάθε ομάδας αναπαριστούν, αφού συνεννοηθούν μεταξύ τους, το ζωάκι που υπάρχει στο χαρτονάκι τους. Τα υπόλοιπα παιδιά πρέπει να καταλάβουν ποιο ζώο είναι. ● Προτεινόμενο παιχνίδι αρ. 1 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με την ομάδα.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ		Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με την ομάδα.



Καλπάζει



Πηδάει



Αρχική θέση



Σέρνεται



Βαριά και αργά

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα Ι:

- Να αντιδρά κινητικά σε ακουστικό ερέθισμα.
- Να αντιδρά κινητικά σε οπτικό ερέθισμα.
- Να συντονίζεται κινητικά με την ομάδα.

Υλικά μέσα:

- Εικόνες σε χαρτονάκια
- Μπάλα

Μάθημα 2ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Γνώση του σώματος (σημεία και επιφάνειες)

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	● Επιφάνειες και σημεία του σώματος 5' Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν αραιωμένα στο χώρο. Ο εκπαιδευτικός τους εξηγεί ότι το ανθρώπινο σώμα έχει επιφάνειες (όπως παλάμη, πέλμα, στήθος, πλάτη, μάγουλο κ.λ.π) και σημεία (όπως αγκώνες, γόνατα, ώμοι, δάκτυλα κ.λ.π.). Στη συνέχεια, ζητάει από τα παιδιά να αγγίξουν τις επιφάνειες και τα σημεία του σώματός τους και να ονομάσουν ποια βρίσκονται στο εμπρός μέρος του σώματος τους και ποια στο πίσω. ● Ξεκινώ σταματώ 5' Τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο με «περπάτημα» ή «τρέξιμο» ανάλογα με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού. Με ένα κτύπημα στο ταμπουρίνο μένουν ακίνητα με ενωμένες δύο επιφάνειες του σώματός τους ή δύο σημεία.	Να μπορεί το παιδί να ξεχωρίζει τις επιφάνειες και τα σημεία του σώματος του.
	● Επιφάνειες του σώματος και μπαλόνι 5' Ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε όλα τα παιδιά από ένα μπαλόνι. Τα παροτρύνει να περπατήσουν, να τρέξουν, να κυλιστούν στο πάτωμα ή και να τινάζονται προς τα πάνω προκειμένου να παραμένει το μπαλόνι τους στον αέρα και να χρησιμοποιήσουν έστω μία φορά όλες τις επιφάνειες του σώματός τους. ● Σημεία του σώματος και μπαλόνι 5' Επανάληψη της ίδιας άσκησης. Για να παραμένει το μπαλόνι στον αέρα να χρησιμοποιούν μόνο τα σημεία του σώματός τους. ● Πέταγμα και πιάσιμο 3' Πέταγμα και πιάσιμο του μπαλονιού με τα δύο χέρια από διάφορες θέσεις. ● Πέταγμα και κτύπημα 4' Πέταγμα και κτύπημα του μπαλονιού με διαφορετικά μέρη του σώματος. ● Επιφάνειες και σημεία σώματος 5' Τα παιδιά τρέχουν κρατώντας το μπαλόνι με τα δύο χέρια ελαφρά λυγισμένα προς τα εμπρός. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού μένουν ακίνητα και κρατούν το μπαλόνι κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο. Το μπαλόνι πρέπει να βρίσκεται μεταξύ δύο επιφανειών ή δύο σημείων ή σημείου και επιφάνειας. ● Εναλλάξ κτυπήματα 5' Ζευγάρια: χρησιμοποιούν μόνο ένα μπαλόνι και προσπαθούν να το κρατήσουν στον αέρα με εναλλάξ κτυπήματα.	
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	● Το περίεργο σχήμα 8' Μικρές ομάδες: κάθε ομάδα προσπαθεί να παρουσιάσει ένα περίεργο σχήμα το οποίο πρέπει να έχει ενωμένες μόνο επιφάνειες του σώματος των παιδιών ή μόνο σημεία. Το περίεργο αυτό σχήμα θα πρέπει να μπορεί να μετακινείται χωρίς να διαλύεται. Κάθε ομάδα παρουσιάζει στους υπόλοιπους το μετακινούμενο περίεργο σχήμα της.	Να μπορεί το παιδί να κρατάει ένα μπαλόνι στον αέρα. Να μπορεί να χειρίζεται ένα μπαλόνι. Να μπορεί να ξεχωρίζει τις επιφάνειες σώματος από τα σημεία. Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με το ζευγάρι του.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ		Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 2:

- Να ξεχωρίζει τις επιφάνειες από τα σημεία του σώματός του.
- Να χειρίζεται ένα μπαλόνι.
- Να τρέχει με τα πόδια λυγισμένα προς τα πίσω..

Διαθεματικότητα:

- Τα μέλη του ανθρώπινου σώματος.
- Τα μέλη μιας ομάδας.
- Τα μέλη μιας οργάνωσης.

Υλικά μέσα:

- Μπαλόνια

Μάθημα 3ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Γνώση του σώματος (σημεία και επιφάνειες)

Στόχοι		Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να καλλιεργηθεί η φυσική του κατάσταση.	● Κυνηγητό 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και με το παράγγελμά του να κυνηγάει το ένα το άλλο. Με το άγγιγμα απλά αλλάζουν ρόλους. ● Τα τρία σημεία 5' Ο εκπαιδευτικός ορίζει τρία σημεία στο χώρο που αντιστοιχούν στο Α, Β, και Γ. Προτείνει στα παιδιά να τρέχουν στο σημείο που υποδεικνύει κάθε φορά. Όταν κρίνει, μεγαλώνει την παύση ανάμεσα στο τρέξιμο και καλεί τα παιδιά να παρατηρήσουν την αναπνοή τους ή να πάρουν μια «μεγάλη ανάσα» σηκώνοντας τα χέρια ψηλά και με το παράγγελμά του να εκπνεύσουν απότομα, αφήνοντας τα χέρια να πέσουν.	Να μπορεί το παιδί να τρέχει γρήγορα. Να μπορεί το παιδί να καταλαβαίνει τον προσωπικό ρυθμό της αναπνοής του.
	Να αναπτυχθούν η γνώση του σώματος και οι κινητικές ικανότητες των παιδιών.	● Κινητικές δυνατότητες χεριών 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να καθίσουν στο πάτωμα οκλαδόν και τα προτρέπει να δοκιμάσουν τις δυνατότητες κίνησης των δακτύλων και της παλάμης των χεριών τους. Με τον ίδιο τρόπο εξερευνούν και ανακαλύπτουν τις δυνατότητες κίνησης του αγκώνα και του ώμου (άνοιγμα κλείσιμο, περιφορές, κάμψεις κ.τ.λ.). ● Χέρια ευκίνητα, πόδια δυνατά 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να προσπαθήσουν να ανακαλύψουν τις ομοιότητες και τις διαφορές στις κινήσεις των χεριών και των ποδιών και να του αναφέρουν τα πιο «ευκίνητα μέλη» και τα πιο «δυνατά μέλη». ● Όμοιες κινήσεις χεριών και ποδιών 5' Δύο ομάδες: η μία ομάδα παρουσιάζει τις όμοιες κινήσεις χεριών και ποδιών και οι υπόλοιποι παρακολουθούν. Αλλάζουν ρόλους. ● Κινητικές ομοιότητες και διαφορές χεριών και ποδιών 5' Ζευγάρια: το ένα παιδί κάνει κινήσεις με τα χέρια του και το ζευγάρι του δοκιμάζει να κάνει αντίστοιχη κίνηση με τα πόδια. Παρουσιάζουν τις εμπειρίες και παρατηρήσεις τους από το παιχνίδι.	Να μπορεί να εξερευνά και να ανακαλύπτει τις κινητικές ικανότητες του σώματός του. Να κατανοήσει το παιδί τις κινητικές ομοιότητες και διαφορές χεριών και ποδιών.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας.	● Όμοιες κινήσεις χεριών και ποδιών 5' Τρεις ομάδες: ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα ένα από τα παρακάτω θέματα: 1. Όμοιες κινήσεις που μπορούν να κάνουν οι παλάμες και οι ταρσοί. 2. Όμοιες ή αντίθετες κινήσεις γονάτων και αγκώνων. 3. Όμοιες κινήσεις χεριών και ποδιών. Κάθε ομάδα παρουσιάζει στους υπόλοιπους τα αποτελέσματα της συνεργασίας με όποιο τρόπο θέλει. Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 2 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας με την ομάδα.		

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 3:

- Τις κινητικές ικανότητες χεριών και ποδιών.
- Τις κινητικές ομοιότητες και διαφορές χεριών και ποδιών.

Διαθεματικότητα:

- Όμοιο – διαφορετικό κινητικά.
- Όμοιο – διαφορετικό ποσοτικά.
- Όμοιο – διαφορετικό ποιοτικά.

Μάθημα 4ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Σωματικά σχήματα



Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	● Παιχνίδι επικοινωνίας 5' Ελεύθερο τρέξιμο στο χώρο. Ενώ τα παιδιά τρέχουν, ο εκπαιδευτικός φωνάζει δυνατά ένα όνομα. Το παιδί που άκουσε το όνομά του μένει ακίνητο με τα χέρια ψηλά. Τα υπόλοιπα παιδιά σταματάνε το τρέξιμο, γυρνάνε προς το παιδί που άκουσε το όνομά του, το δείχνουν με το χέρι και επαναλαμβάνουν δυνατά και ταυτόχρονα το όνομά του. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 4 - 6 φορές.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	● Νοερή περιγραφή του σωματικού σχήματος 8' Τα παιδιά στέκονται μακριά το ένα από το άλλο στη διάσταση και ο εκπαιδευτικός τους ζητάει να κλείσουν τα μάτια. Τα προτρέπει νοερά να ζωγραφίσουν το περίγραμμα του σώματός τους και τους εξηγεί ότι αυτό το σχήμα θα το λέμε σωματικό σχήμα. Στη συνέχεια τους ζητάει να βγάλουν ένα μέλος του σώματός τους από το περίγραμμα με αργή κίνηση (χέρι- κεφάλι- γόνατο), έτσι ώστε να δημιουργήσουν ένα νέο σχήμα. Μένουν για λίγο ακίνητα και επανέρχονται στο αρχικό σχήμα. Η άσκηση επαναλαμβάνεται κάθε φορά με άλλο μέλος του σώματος. ● Σωματικά σχήματα 5' Ελεύθερο τρέξιμο στο χώρο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού σταματούν, δημιουργούν ένα σωματικό σχήμα και μένουν ακίνητα. Σε κάθε σταμάτημα, τα προτρέπει να δημιουργούν ένα νέο και διαφορετικό από τα προηγούμενα σωματικά σχήμα. ● Σωματικά σχήματα κλειστά ή ανοικτά 5' Ζητείται από τα παιδιά να δημιουργήσουν ένα κλειστό σχήμα όπως το καθένα το αντιλαμβάνεται και στη συνέχεια ένα ανοικτό σχήμα. Η αλλαγή από το ένα σχήμα στο άλλο να γίνεται με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού ή με κτύπημα στο ταμπούρινο. ● Σωματικά σχήματα κλειστά ή ανοικτά 5' Ζευγάρια: τα παιδιά στέκονται αντικριστά και το ένα παιδί κάνει ένα σωματικό σχήμα π.χ. κλειστό. Μόλις το παιδί μένει ακίνητο το ζευγάρι του δημιουργεί ένα ανοικτό και περιμένει να δει το επόμενο σχήμα του ζευγαριού του το οποίο μπορεί να είναι πάλι κλειστό αλλά διαφορετικό από το προηγούμενο ή ανοικτό για να κάνει το αντίθετο.	Να μπορεί το παιδί να επανέρχεται στο αρχικό σωματικό του σχήμα μετά από κάθε κίνηση. Να μπορεί το παιδί να δημιουργεί ένα διαφορετικό σωματικό σχήμα με κάθε ακουστικό ερέθισμα. Να μπορεί το παιδί να δημιουργεί σωματικά σχήματα ανάλογα με το παράγγελμα. Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με το ζευγάρι του.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	● Κινητικός αυτοσχεδιασμός με σωματικά σχήματα 7' Ο εκπαιδευτικός βάζει μια απαλή μουσική με έντονα μελωδικά στοιχεία και ζητάει από τα παιδιά να αλλάζουν σωματικά σχήματα και θέση στο χώρο με τη μουσική. Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμ. 3 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	Να μπορεί το παιδί να δημιουργεί τουλάχιστον δύο κλειστά και δύο ανοικτά σωματικά σχήματα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 4:

- Την έννοια “σωματικό σχήμα”.
- Την έννοια “κλειστό και ανοικτό σωματικό σχήμα”.



Διαθεματικότητα:

- Σωματικό σχήμα.
- Γεωμετρικό σχήμα.

Μάθημα 5ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Πρωτότυπα σωματικά σχήματα

Στόχοι		Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να αναπτυχθεί η ευκινησία ως προς το «σταματώ» –«ξεκινώ» και η ισορροπία.	● Μετακίνηση σε συνδυασμό με σωματικά σχήματα 5΄ Επανάληψη των απλών σωματικών σχημάτων σε συνδυασμό με τρέξιμο και σταμάτημα. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι ενώ θα τρέχουν ελεύθερα στο χώρο, με το παράγγελμά του θα σταματούν το τρέξιμο και θα δημιουργούν ένα σωματικό σχήμα το οποίο θα έχει τόσα σημεία στήριξης όσα θα ορίζει κάθε φορά, όπως «2» (π.χ. στα δύο πόδια, χέρι - πόδι), «1», (π.χ. στο ένα πόδι, στην πλάτη) «3» (π.χ. χέρια - πόδι, γόνατα, χέρι).	Να μπορεί το παιδί να συνδυάζει το σταμάτημα με ένα σωματικό σχήμα.
	Να αναπτυχθεί η γνώση του σώματος και η αυτενέργεια.	● Αναπηδήσεις με τα δύο πόδια 5΄ Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να κάνουν αναπηδήσεις επί τόπου με τα δύο πόδια. Τους εξηγεί ότι κάθε φορά που θα κάνουν αναπήδηση θα πρέπει να γίνεται λύγισμα - τέντωμα στα γόνατα και ιδιαίτερα στην προσγείωση να πέφτουν πάντα με λύγισμα - τέντωμα στα γόνατα. Στη συνέχεια τους ζητά να δοκιμάσουν να κάνουν αναπηδήσεις με τα δύο πόδια τόσο ανάλαφρα που σχεδόν να μην ακούγονται.	Να μπορεί το παιδί να δημιουργεί δύο τουλάχιστον διαφορετικά σωματικά σχήματα.
	Να αναπτυχθεί η ακουστική τους αντίληψη.	● Πρωτότυπα σωματικά σχήματα 5΄ Τα παιδιά είναι όρθια και αραιωμένα στο χώρο. Ο εκπαιδευτικός τους ζητά να δημιουργήσουν πρωτότυπα σωματικά σχήματα ενώνοντας κάποια μέλη του σώματος τους τα οποία ορίζει ο ίδιος, όπως παλάμες, πατούσες, αγκώνες, γόνατα ή κεφάλι - γόνατο κ.τ.λ.	Να μπορεί το παιδί να μένει ακίνητο μέχρι να ξαναρχίσει η μουσική.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ	Να αναπτυχθεί η συνεργασία των παιδιών μεταξύ τους και η φαντασία τους.	● Πρωτότυπα σωματικά σχήματα με μουσική 5΄ Τα παιδιά μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο με ανάλαφρες αναπηδήσεις με μουσική. Με το σταμάτημα της μουσικής δημιουργούν ένα πρωτότυπο σωματικό σχήμα και μένουν ακίνητα μέχρι να ξαναρχίσει η μουσική. ● Περίεργα σωματικά σχήματα 7΄ Ζευγάρια: να προσπαθήσουν τα παιδιά να δημιουργήσουν ένα πρωτότυπο και περίεργο σχήμα με δύο κεφάλια τέσσερα χέρια και τέσσερα πόδια.	Να μπορεί το παιδί να δημιουργεί με το ζευγάρι του ένα πρωτότυπο σωματικό σχήμα.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	Να αναπτυχθεί η κινητική έκφραση και η επικοινωνία μεταξύ των παιδιών.	● Τα περίεργα σωματικά σχήματα και πως μετακινούνται 8΄ Κάθε ζευγάρι παρουσιάζει το περίεργο σωματικό σχήμα που δημιούργησε και ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής προτείνει ως τρόπο μετακίνησης του στο χώρο τις αναπηδήσεις με τα δύο πόδια, χρησιμοποιώντας, αν θέλουν, ηχηρές κινήσεις και φωνητικούς ήχους.	Να μπορεί το παιδί να παρουσιάζει με το ζευγάρι του ένα μετακινούμενο περίεργο σχήμα.
		Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμ. 4 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10΄	



Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 5:

- Πρωτότυπα σωματικά σχήματα.
- Αναπηδήσεις με τα δύο πόδια.
- Λύγισμα και τέντωμα.



Μάθημα 6ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Επίπεδα χώρου

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	● Όμοια ταυτόχρονη κίνηση 6' Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο μαζί με τον εκπαιδευτικό ο οποίος ζητά να τον κοιτάνε προσεκτικά και να κάνουν ό,τι κάνει. Με ηχηρές κινήσεις ακολουθούν το ρυθμό μιας μουσικής, η οποία χωρίζεται σε δύο μέρη, ΑΒ-ΑΒ, όπου: Α το αργό μέρος και Β το γρήγορο. ● Περπάτημα στα τρία επίπεδα χώρου 6' Ο εκπαιδευτικός υποδεικνύει στα παιδιά τρεις διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης με περπάτημα: α) στα δάκτυλα των ποδιών και με τα χέρια ψηλά στην ανάταση, β) στις φτέρνες και με τα χέρια να ακουμπάνε σχεδόν στο πάτωμα και γ) στις πατούσες με τα χέρια πλάι. Τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο ανάλογα με τον τρόπο περπατήματος που υποδεικνύει, με παράγγελμα, ο εκπαιδευτικός.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με τον εκπαιδευτικό. Να μπορεί το παιδί να περπατάει με διαφορετικούς τρόπους.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	● Επίπεδα χώρου (ψηλό – μεσαίο – χαμηλό) 6' Ζευγάρια: κάθε ζευγάρι παίρνει από ένα μεγάλο μαντήλι, το οποίο κρατούν από τις τέσσερις άκρες παράλληλο προς το πάτωμα. Τα παιδιά με αργή και συντονισμένη κίνηση το μεταφέρουν από επίπεδο σε επίπεδο ανάλογα με το παράγγελμα που ακούγεται από τον εκπαιδευτικό. ● Δύο ομάδες: επίπεδα χώρου με μεγάλα υφάσματα 5' Δύο ομάδες: κάθε ομάδα παίρνει από ένα μεγάλο ύφασμα το οποίο κρατούν με το ένα τους χέρι. Η μια ομάδα αποφασίζει σε ποιο επίπεδο του χώρου θα το τοποθετήσει ενώ η άλλη ομάδα το τοποθετεί στο αντίθετο επίπεδο. ● Περπάτημα και τρέξιμο 6' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να μετακινηθούν με τη μουσική που άκουσαν στην αρχή. Στο Α' μέρος περπατούν με ελεύθερη εναλλαγή των τριών διαφορετικών τρόπων που έμαθαν στην αρχή του μαθήματος, ενώ στο Β' μέρος τρέχουν με τα χέρια πλάι και με τις πατούσες προς τα πίσω κτυπούν τους μηρούς. Αν η μουσική σταματήσει, μένουν ακίνητα μέχρι να ξαναρχίσει.	Να έχει κατανοήσει το παιδί την έννοια «επίπεδα χώρου». Να έχει κατανοήσει το παιδί την έννοια «αντίθετο». Να μπορεί το παιδί να αντιδρά κινητικά στους διαφορετικούς ήχους.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	● Κινητικός αυτοσχεδιασμός 6' Ζευγάρια: κάθε ζευγάρι κρατά από ένα μαντήλι. Με την ίδια μουσική τα παιδιά θα μετακινούν το μαντήλι από το ένα επίπεδο στο άλλο στο (Α) μέρος. Στο (Β) μέρος, το ένα παιδί αυτοσχεδιάζει κινητικά με το μαντήλι ενώ το ζευγάρι του κτυπά το ρυθμό. Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 5 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια)10'	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με το ζευγάρι του και να αυτοσχεδιάζει.



Χαμηλό επίπεδο χώρου

Μεσαίο επίπεδο χώρου

Ψηλό επίπεδο χώρου

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 6:

- Τα τρία επίπεδα του χώρου.
- Να αυτοσχεδιάζει.

Διαθεματικότητα:

- Επίπεδα χώρου.
- Προσωπικός χώρος.
- Κοινός χώρος.
- Ο χώρος που μας περιβάλει.

Υλικά μέσα:

- Μεγάλα μαντήλια

Μάθημα 7ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Κατεύθυνσεις

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού μεταξύ των παιδιών. Να αναπτυχθεί μια βασική δεξιότητα μετακίνησης.	● Παιγνίδι επικοινωνία 5' Ελεύθερη μετακίνηση στο χώρο με τρέξιμο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τα παιδιά να σχηματίζουν ζευγάρια και να μετακινούνται μαζί με όμοιο και συγχρονισμένο περπάτημα προς τα εμπρός. Στο περπάτημα να σχηματίσουν κάθε φορά ζευγάρι με άλλο παιδί. ● Κουτσό 5' Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να κάνουν κουτσό προς τα μπροστά με το πόδι το οποίο τους είναι πιο εύκολο και στη συνέχεια να προσπαθήσουν και με το άλλο πόδι.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με διαφορετικό ζευγάρι κάθε φορά. Να μπορεί το παιδί να μετακινείται με κουτσό.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική του αντίληψη και η ικανότητα αυτο-συγκέντρωσης. Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνδυασμού ακουστικού ερεθίσματος και κίνησης. Να αναπτυχθεί η κινητική έκφραση και η επικοινωνία μεταξύ των παιδιών και του εκπαιδευτικού. Να αναπτυχθεί η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ των παιδιών.	● Αλλαγές κατεύθυνσης με εστίαση του βλέμματος 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να εστιάσουν το βλέμμα τους σε ένα σημείο του χώρου και να περπατούν αργά προς αυτό. Η αλλαγή κατεύθυνσης ορίζεται από την αλλαγή του βλέμματος σε άλλο σημείο του χώρου. ● Αλλαγές κατεύθυνσης 6' Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι οι διαφορετικοί ήχοι από μουσικά όργανα θα ορίζουν τις αλλαγές στον τρόπο και στην κατεύθυνση μετακίνησής τους. Το χειροτύμπανο, για παράδειγμα, θα σημαίνει τρέξιμο προς τα εμπρός, τα ξυλάκια αργό περπάτημα προς τα πίσω, ενώ το ντέφι, μικρές αναπηδήσεις με τα δύο πόδια επί τόπου. ● Οι κατευθύνσεις και τα ρομπότ 7' Τα παιδιά αναπαριστούν ένα ρομπότ όπως το καθένα το φαντάζεται και δοκιμάζουν τρόπους μετακίνησης στο χώρο. Τα ρομπότ δεν μπορούν να αλλάξουν κατεύθυνση. Μόλις βρεθούν μπροστά σε εμπόδιο (π.χ καρέκλα, τοίχο), σταματούν, αρχίζουν να βγάζουν ένα ήχο με τη φωνή τους και να αναπηδούν επί τόπου. Ο εκπαιδευτικός αγγίζοντας τα ρομπότ που είναι σε αδιέξοδο τους αλλάζει κατεύθυνση. ● Τρέξιμο, κουτσό και σταμάτημα 7' Ζευγάρια: ο εκπαιδευτικός υποδεικνύει 2 διαφορετικά είδη μετακίνησης (τρέξιμο, κουτσό) και ένα σταμάτημα. Το ένα παιδί ορίζει στο ζευγάρι του με ποιο τρόπο να μετακινηθεί, προς ποια κατεύθυνση και σε ποιο επίπεδο να κάνει το σωματικό σχήμα στο σταμάτημα. Αλλαγή ρόλων. ● Απλή κινητική σύνθεση 10' Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα δημιουργεί μια κινητική σύνθεση με περπάτημα, τρέξιμο, κουτσό και αναπηδήσεις στα δύο πόδια. Στους σχηματισμούς υπάρχουν τουλάχιστον δύο αλλαγές κατεύθυνσης και ένα σταμάτημα. Η παρουσίαση της κινητικής σύνθεσης γίνεται από κάθε ομάδα χωριστά.	Να μπορεί το παιδί να κινείται προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση. Να μπορεί το παιδί να αλλάζει κατεύθυνση με τον ανάλογο ήχο. Να μπορεί το παιδί να αναπαριστά κινητικά ένα ρομπότ. Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με το ζευγάρι του.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια και η επικοινωνία.	● Απλή κινητική σύνθεση 10' Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα δημιουργεί μια κινητική σύνθεση με περπάτημα, τρέξιμο, κουτσό και αναπηδήσεις στα δύο πόδια. Στους σχηματισμούς υπάρχουν τουλάχιστον δύο αλλαγές κατεύθυνσης και ένα σταμάτημα. Η παρουσίαση της κινητικής σύνθεσης γίνεται από κάθε ομάδα χωριστά.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 7:

- Αλλαγές κατεύθυνσης.
- Μετακίνηση με κουτσό.

Μάθημα 8ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Κατευθύνσεις

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	● Κυνηγητό 5' Τα παιδιά, αραιωμένα στο χώρο, σχηματίζουν ζευγάρια. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού ο ένας από τους δύο τρέχει προς όποια κατεύθυνση θέλει και ο άλλος τον κυνηγάει. Όταν τον αγγίξει αλλάζουν ρόλους. ● Εισπνοές – εκπνοές 3' Τα παιδιά στέκονται αραιωμένα στο χώρο με λίγο ανοικτά πόδια απέναντι από τον εκπαιδευτικό ο οποίος τους ζητά να παίρνουν βαθιές εισπνοές από τη μύτη, ανοίγοντας ταυτόχρονα τα χέρια πλάι και να εκπνέουν από το στόμα κατεβάζοντας αργά και μαλακά τα χέρια κάτω.	Να μπορεί το παιδί να τρέχει γρήγορα και να ελίσσεται στο χώρο. Να μπορεί το παιδί να εισπνέει από τη μύτη και να εκπνέει από το στόμα.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	● Πλάγια εναλλάξ βήματα 6' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να μετακινηθούν με πλάγια εναλλάξ βήματα προς τα δεξιά και προς τα αριστερά. Τους υποδεικνύει τα χέρια να είναι λίγο ανοικτά πλάι, ο κορμός ελαφρά προς τα εμπρός και το κεφάλι να κοιτάζει προς την κατεύθυνση μετακίνησης. ● Αντίθετη κατεύθυνση 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να δείξουν με το δείκτη του χεριού τους προς μια κατεύθυνση ενώ το κεφάλι τους να κοιτάζει προς την αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που δείχνει το χέρι. Παραλλαγή: Το ένα χέρι να δείχνει την αντίθετη κατεύθυνση από το άλλο (δεξιά – αριστερά, πάνω – κάτω, εμπρός – πίσω). ● Μετακίνηση προς διάφορες κατευθύνσεις 8' Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο. «Περπατήστε προς εμένα, τρέξτε προς τις γωνίες, με κουτσό μετακινηθείτε προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, με πλάγια εναλλάξ βήματα δεξιά ή αριστερά». ● Όμοια ή αντίθετη κατεύθυνση 8' Ζευγάρια: ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε όλα τα παιδιά από μία σκυτάλη. Ο ένας είναι ο οδηγός και ο άλλος ακολουθεί το ρυθμό, την κατεύθυνση και το είδος μετακίνησης του ζευγαριού του. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού σταματούν και δημιουργούν σωματικά σχήματα σε όποιο επίπεδο θέλουν, ενώ οι σκυτάλες και των δύο παιδιών δείχνουν την ίδια ή την αντίθετη κατεύθυνση. Σε κάθε επανάληψη αλλάζει ο οδηγός.	Να μπορεί το παιδί να μετακινείται στο χώρο με πλάγια εναλλάξ βήματα. Να έχει κατανοήσει το παιδί την έννοια όμοια και αντίθετη κατεύθυνση. Να μπορεί το παιδί να εκτελεί τις εντολές μετακίνησης. Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με το ζευγάρι του.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	● Απλή κινητική φόρμα 10' Μικρές ομάδες: κάθε ομάδα δημιουργεί μια απλή κινητική φόρμα χρησιμοποιώντας πλάγια εναλλάξ βήματα και κουτσό (π.χ. σε κύκλο: πλάγια εναλλάξ βήματα προς τα δεξιά και μετά προς τα αριστερά, κουτσό προς το κέντρο του κύκλου και αλλάζοντας μέτωπο γυρίζουν συνεχίζοντας κουτσό στη θέση τους. Επανάληψη δύο φορές με την ίδια σειρά. Κάθε ομάδα παρουσιάζει στους υπόλοιπους την κινητική της φόρμα.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται και να συντονίζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 8:

- Πλάγια εναλλάξ βήματα.
- Όμοια και αντίθετη κατεύθυνση.



Υλικά μέσα:

- Σκυτάλες

Μάθημα 9ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Ευθείες και καμπύλες στο χώρο

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η γνώση του σώματος και η μη λεκτική επικοινωνία μεταξύ των παιδιών.	● Σωματικά σχήματα σε ζευγάρια 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να τρέξουν χαλαρά πατώντας σε όλο το πέλμα και να αλλάζουν κατευθύνσεις, όποτε θέλουν, προσέχοντας να μην ακουμπήσει ο ένας τον άλλο. Με το παράγγελμα του σταματούν το τρέξιμο, γίνονται ζευγάρια με ενωμένες τις παλάμες σε ένα περιέργο σχήμα σε όποιο επίπεδο επιθυμούν. Σε κάθε επανάληψη, ο εκπαιδευτικός ζητά να ενώνουν διαφορετικά μέλη με διαφορετικά ζευγάρια, (πατούσες, αγκώνες, γόνατα-κεφάλι, κ.τ.λ.).	Να μπορεί το παιδί να δημιουργεί με το ζευγάρι του ένα σωματικό σχήμα.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η αυτενέργεια. Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η δεξιότητα μετακίνησης. Να αναπτυχθεί η ικανότητα αυτο-συνκέντρωσης και φαντασίας. Να αναπτυχθεί η επικοινωνία και η ικανότητα κινητικού συντονισμού με το ζευγάρι τους. Να αναπτυχθεί ο κινητικός συντονισμός των παιδιών ως προς την ομάδα.	● Συνδυασμός ευθείας, καμπύλης και επίπεδα 5' Τα παιδιά στέκονται όρθια, σκορπισμένα στο χώρο. Ο εκπαιδευτικός ζητά να σχηματίσουν με το σώμα τους μια ευθεία και στη συνέχεια μία καμπύλη σε όποιο επίπεδο θέλουν. Μένουν για λίγο ακίνητα και με το παράγγελμά του τα προτρέπει να σχηματίζουν ευθείες ή καμπύλες με διαφορετικό τρόπο και σε άλλο επίπεδο. ● Μετακίνηση σε ευθείες και καμπύλες 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να έχουν μια σταθερή θέση στο χώρο με μέτωπο προς τον ίδιο. Από τη θέση αυτή να κάνουν με το παράγγελμά του 4 πλάγια εναλλάξ βήματα προς τα δεξιά σε ευθεία και στη συνέχεια το ίδιο προς τα αριστερά. Επιτόπου κτυπούν μαζί με τον εκπαιδευτικό παλαμάκια σε 4 χρόνους και σε άλλους 4 αλλάζουν θέση στο χώρο με τρέξιμο σε καμπύλες και επαναλαμβάνουν την άσκηση. ● Φανταστικές ευθείες ή καμπύλες στο χώρο 6' Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να γράψουν φανταστικές ευθείες με το δάκτυλό τους στον αέρα χωρίς να μετακινηθούν από τη θέση τους. Οι ευθείες μπορεί να είναι μικρές ή μεγάλες προς όποια κατεύθυνση και επίπεδο επιθυμούν. Το τέλος της μίας ευθείας να είναι η αρχή της άλλης. Επανάληψη της ίδιας άσκησης γράφοντας μόνο καμπύλες. ● Ευθείες και καμπύλες 6' Ζευγάρια: το ένα παιδί ξεκινώντας από ένα σημείο στο χώρο (πάτωμα, τοίχο), γράφει ευθείες και καμπύλες στο χώρο όπως στην προηγούμενη άσκηση ενώ μετακινείται και το ζευγάρι του τον ακολουθεί. Σε κάποιο σημείο, αφήνει την φανταστική γραμμή και το ζευγάρι του την παίρνει και αλλάζουν ρόλους. ● Σχηματισμοί σε ευθείες ή καμπύλες 8' Ομάδα: ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να σχηματίσουν μία ευθεία ή καμπύλη όλα μαζί, μέχρι να μετρήσει «δέκα». Μένουν για λίγο ακίνητα και μετά ξαναμετράει ελαττώνοντας το μέτρημα και ζητώντας αλλαγές ως προς το επίπεδο ή την κατεύθυνση.	Να μπορεί το παιδί να αναπαριστά ευθείες και καμπύλες στο χώρο με το σώμα του. Να μπορεί το παιδί να μετακινείται σε συγκεκριμένο χρόνο. Να μπορεί το παιδί να σχηματίζει φανταστικές ευθείες στο χώρο. Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με το ζευγάρι του. Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με την ομάδα.
Παιχνίδι	Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 6 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 9:

- Να κινείται γράφοντας στο χώρο ευθείες και καμπύλες.
- Να μετακινείται σε ευθείες και καμπύλες.



Διαθεσιμότητα:

- Σωματικά σχήματα σε ευθεία και καμπύλη.
- Η ευθεία και η καμπύλη ως γεωμετρικά σχήματα.

Μάθημα 10ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Ευθείες - καμπύλες στο χώρο

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η ευκίνησία ως προς το χρόνο δράσης αντίδρασης.	● Μετακίνηση στο χώρο σε ευθείες και καμπύλες 5' Ο εκπαιδευτικός βάζει ένα μουσικό κομμάτι το οποίο χωρίζεται σε δύο μέρη, αργό και γρήγορο και τους ζητάει να περπατούν στο αργό μέρος μόνο σε ευθείες, ενώ στο γρήγορο, να τρέχουν σε καμπύλες. Αν η μουσική σταματήσει στο αργό μέρος, μένουν ακίνητα σε ένα σωματικό σχήμα με ευθείες σε όποιο επίπεδο θέλουν. Αντιθέτως, αν η μουσική σταματήσει στο γρήγορο μέρος, το σωματικό σχήμα να είναι μόνο καμπύλες στο χαμηλό επίπεδο.	Να μπορεί το παιδί να αντιδρά κινητικά στο αργό και γρήγορο μέρος της μουσικής.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η κιναισθητική αντίληψη ως προς την σχέση του σώματος με τα γύρω αντικείμενα. Να αναπτυχθεί η ικανότητα χειρισμού ενός αντικειμένου. Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η ικανότητα χειρισμού αντικειμένων.	● Μέσα και έξω από τα στεφάνια 5' Στο χώρο είναι σκορπισμένα στεφάνια, ένα για κάθε παιδί. Τα παιδιά περπατούν, μόνο σε καμπύλες, ενδιάμεσα από τα στεφάνια. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού, τα παιδιά στέκονται μέσα στο πιο κοντινό τους στεφάνι και κάνουν αναπηδήσεις, μέσα – έξω, με τα δύο πόδια. ● Σωματικά σχήματα σε ευθείες ή καμπύλες 5' Τα παιδιά είναι αραιωμένα και ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα μισά παιδιά ξύλινα κονταράκια και στα υπόλοιπα στεφάνια. Τα προτρέπει να δημιουργήσουν ένα σωματικό σχήμα σε ευθεία όσοι έχουν κονταράκι και σε καμπύλη όσοι έχουν στεφάνια. Με κάθε κτύπημα στο ταμπουρίνο αλλάζουν σχήμα, επίπεδο και κατεύθυνση. Αλλάζουν τα όργανα και επαναλαμβάνουν την άσκηση. ● Πλάγια εναλλάξ βήματα και αναπηδήσεις 5' Τα παιδιά με τα κονταράκια κάνουν πλάγια εναλλάξ βήματα και τα παιδιά με τα στεφάνια αφήνουν το στεφάνι στο πάτωμα και κάνουν αναπηδήσεις, μέσα – έξω, με το ένα πόδι. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού, τα παιδιά με τα κονταράκια κάνουν ζευγάρι με το παιδί που είναι στο πιο κοντινό τους στεφάνι, δημιουργούν μαζί, ένα σωματικό σχήμα συνδυασμό με το κονταράκι και το στεφάνι και αλλάζουν ρόλους με το παιδί που έκανε αναπηδήσεις. ● Ζευγάρια: Σωματικά σχήματα σε ευθείες ή καμπύλες 5' Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και ανάλογα με το αν κρατούν κονταράκι ή στεφάνι, κάνουν διάφορους συνδυασμούς παίζοντας με τις έννοιες ευθεία και καμπύλη. Τα κονταράκια ή τα στεφάνια μπορούν να είναι μεταξύ τους παράλληλα ή κάθετα, μακριά το ένα από το άλλο ή ενωμένα ή να περνά το ένα μέσα από το άλλο. Μπορούν επίσης να γίνουν πολλοί συνδυασμοί με τα επίπεδα και τις κατευθύνσεις. Κάθε ζευγάρι επιλέγει δύο από τους συνδυασμούς που πέτυχε και τους παρουσιάζει.	Να μπορεί το παιδί να μετακινείται ενδιάμεσα από τα στεφάνια. Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται τα κονταράκια και τα στεφάνια. Να μπορεί το παιδί να παρουσιάζει τουλάχιστον έναν συνδυασμό με το ζευγάρι του.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί ο συντονισμός με την ομάδα, η φαντασία και η δημιουργικότητα των παιδιών.	● Μικρές ομάδες: Σχηματισμός με ευθείες και καμπύλες 10' Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες και ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα εικόνες με φυτά (κάκτος, κισσός κ.τ.λ.) και δέντρα (κυπαρίσσι, πεύκο, κ.τ.λ.) και ζητά να τις αναπαραστήσουν με τα σώματά τους σε ευθείες και καμπύλες σε όλα τα επίπεδα και όλες τις κατευθύνσεις. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δημιουργία της. Παραλλαγή: Να δώσει σε κάθε ομάδα χαρτί και μαρκαδόρους και να ζωγραφίσουν το φυτό ή το δέντρο που θα αναπαραστήσουν. Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 7 (βλ. Θεμ. ενότ: Παιχνίδια) 10'	Να μπορούν τα παιδιά να αναπαριστούν ως ομάδα μια εικόνα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 10:

- Να κάνει αναπηδήσεις με τα δύο πόδια.
- Να αναπαριστά ευθείες και καμπύλες με το σώμα του.

Διαθεματικότητα:

- Σχήματα στη φύση.
- Σωματικά σχήματα.

Υλικά μέσα:

- Στεφάνια
- Κονταράκια
- Εικόνες
- Χαρτί
- Κυρομπογιές

Μάθημα ΙΙο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Αργά - γρήγορα

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια η φαντασία και η ικανότητα κινητικής έκφρασης των παιδιών. Να αναπτυχθεί η δεξιότητα μετακίνησης.	● Κινητική αναπαράσταση των εννοιών "αργά" και "γρήγορα" 5' Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να αναπαραστήσουν κινητικά τις έννοιες "αργά" και "γρήγορα". Την έννοια "αργά" συνήθως την αναπαριστούν με το περπάτημα μιας χελώνας ή ενός ελέφαντα, ενώ την έννοια "γρήγορα" με τον καλπασμό ενός αλόγου ή τα πηδήματα ενός λαγού. Όποιο παιδί θέλει, εκφράζει με κίνηση αυτό που σκέφτεται και στη συνέχεια όλοι μιμούνται την κίνησή του. ● Πλάγια εναλλάξ βήματα και γκάλοπ 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να δοκιμάσουν να μετακινηθούν με πλάγια εναλλάξ βήματα δεξιά και αριστερά, αργά και γρήγορα και στη συνέχεια να προσπαθήσουν να κάνουν το ίδιο βήμα προς τα εμπρός εξηγώντας τους ότι η εναλλαγή των βημάτων προς τα εμπρός λέγεται γκάλοπ.	Να μπορεί το παιδί να εκφράζει κινητικά την έννοια "αργά". Να μπορεί το παιδί να μετακινείται με γκάλοπ.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί ο ρυθμός, η ακουστική αντίληψη και η αυτενέργεια.  Να αναπτυχθεί η γνώση του σώματος και ο κινητικός συγχρονισμός. Να αναπτυχθεί η γνώση του σώματος και η ικανότητα συνδυασμού νέας με προηγούμενη γνώση. 	● Αργή και γρήγορη μετακίνηση με μουσική 8' Ο εκπαιδευτικός επιλέγει μουσική η οποία αποτελείται από αργό και γρήγορο μέρος. Ζητά από τα παιδιά να μετακινηθούν στο χώρο, στο αργό μέρος με κουτσό και στο γρήγορο με πλάγια εναλλάξ βήματα. Παραλλαγές: 1. Να γίνονται ζευγάρια στο αργό μέρος και να περπατούν με όμοια και ταυτόχρονα βήματα και στο γρήγορο να τρέχουν ελεύθερα στο χώρο το καθένα μόνο του. 2. Να περπατούν μόνο σε ευθείες στο αργό μέρος της μουσικής και να τρέχουν σε καμπύλες, με λίγο ανοικτά τα χέρια στο πλάι, στο γρήγορο. ● Γκάλοπ 5' Ο εκπαιδευτικός ορίζει στο χώρο δύο γραμμές μακριά η μία από την άλλη και τις ονομάζει Α και Β. Αρχική θέση η Α. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού μετακινούνται προς την Β με γκάλοπ και επιστρέφουν στην Α με αργό χαλαρό τρέξιμο. ● Αργές και γρήγορες κινήσεις του κορμού 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να κάνουν εναλλαγές από ένα αργό τέντωμα σε γρήγορο μάζεμα του κορμού ή το αντίθετο. Τα προτρέπει να επαναφέρουν στη μνήμη τους προηγούμενη κινητική εμπειρία που έχουν από τα μαθήματα με θέμα τα σωματικά σχήματα και τα επίπεδα χώρου και να τα συνδυάσουν με τις νέες έννοιες αργά και γρήγορα. Παραλλαγές: Να κάνουν τα παιδιά ένα κλειστό σχήμα στο χαμηλό επίπεδο και στη συνέχεια, με αργή κίνηση, ένα ανοικτό στο ψηλό επίπεδο.	Να μπορεί το παιδί να αντιδρά κινητικά στις έννοιες "αργά" και "γρήγορα".  Να μπορεί το παιδί να συνδυάζει τις έννοιες "αργά" και "γρήγορα" με τις έννοιες "ταυτόχρονα" και "διαδοχικά". Να μπορεί το παιδί να συνδυάζει τις έννοιες "αργά" και "γρήγορα" με τις κινήσεις του κορμού.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η ικανότητα συγχρονισμού ως προς την ομάδα.	● Αργά και γρήγορα 7' Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Ορίζουν δύο σημεία στο χώρο και μετακινούνται ως ομάδα από το ένα σημείο στο άλλο με δύο διαφορετικούς τρόπους για κάθε περίπτωση. Αργά (π.χ. περπάτημα, κουτσό) και γρήγορα (π.χ. τρέξιμο, γκάλοπ). Κάθε ομάδα ξεχωριστά παρουσιάζει το αποτέλεσμα της συνεργασίας. Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 8 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10' 	Να μπορούν οι μαθητές να συγχρονίζονται ως ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα ΙΙ:

- Να κάνει πλάγια βήματα εναλλάξ.
- Να κάνει γκάλοπ.
- Να μετακινείται στο χώρο αργά ή γρήγορα.

Μάθημα Ι2ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Επιτάχυνση - επιβράδυνση

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	● Τρέξιμο σε τετράγωνο 6' Ο εκπαιδευτικός ορίζει στο χώρο ένα μεγάλο τετράγωνο. Ζητά από τα παιδιά να αρχίσουν να τρέχουν χαλαρά στην Α πλευρά, να επιταχύνουν στην Β και να τρέξουν όσο πιο γρήγορα μπορούν στην Γ πλευρά. Στη Δ πλευρά τους ζητά ένα αργό περπάτημα και ταυτόχρονα να παίρνουν βαθιές εισπνοές από τη μύτη και να εκπνέουν δυνατά από το στόμα με ταυτόχρονες περιφορές των χεριών από εμπρός προς τα πίσω.	Να μπορεί το παιδί να επιταχύνει και να επιβραδύνει στη μετακίνησή του στο χώρο.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	● Ο έλικας 5' Τα παιδιά στέκονται αραιωμένα στο χώρο. Ο εκπαιδευτικός ζητά να αναπαραστήσουν με το ένα τους χέρι τον έλικα ενός αεροπλάνου. Στην αρχή γυρίζει αργά στη συνέχεια γρήγορα και ξανά αργά μέχρι να σταματήσει. Επαναλαμβάνουν το ίδιο και με το άλλο χέρι. ● Ο μύλος 6' Ζευγάρια: τα παιδιά τρέχουν σε ζευγάρια το ένα πίσω από το άλλο με τον ίδιο τρόπο και το ίδιο τέμπο, τότε αργά και τότε γρήγορα. Οι αλλαγές καθορίζονται από τον πρώτο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού γυρίζουν αντικριστά, πιάνουν χέρια και με κλειστά πόδια σχεδόν επιτόπου γυρίζουν γύρω - γύρω στην αρχή αργά και στην συνέχεια επιταχύνουν και ξανά αργά. Σταματούν και ξαναρχίζουν το τρέξιμο αλλάζοντας ρόλους. ● Μετακίνηση στο τετράγωνο 8' Μικρές ομάδες: τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες και επανέρχονται στο προηγούμενο τετράγωνο. Στην Α πλευρά τρέχουν αργά με ψηλά τα γόνατα ενώ τα χέρια λυγισμένα κινούνται εμπρός - πίσω. Στη Β πλευρά μετακινούνται με γρήγορα γκάλοπ. Στη Γ πλευρά εκτελούν πολύ γρήγορα πλάγια εναλλάξ βήματα. Στη Δ πλευρά μετακινούνται με αργό χαλαρό τρέξιμο και παίρνουν βαθιές εισπνοές από τη μύτη, εκπνέουν από το στόμα και ταυτόχρονα κάνουν περιφορές των χεριών. Κάθε ομάδα ξεκινά με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού.	Να μπορεί το παιδί να επιταχύνει και να επιβραδύνει την κίνησή του. Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται και να συγχρονίζεται με το ζευγάρι του. Να μπορεί το παιδί να επιταχύνει και να επιβραδύνει τη μετακίνησή του.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	● Το τρένο 10' Μικρές ομάδες: ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να αναπαραστήσουν ένα τρένο το οποίο στην αρχή βρίσκεται σταματημένο στο σταθμό. Το τρένο ξεκινά και μετακινείται αργά και σιγά - σιγά επιταχύνει μέχρι η μετακίνηση να φτάσει στο γρηγορότερο τέμπο χωρίς η ομάδα να χάσει την συνοχή και τον κινητικό της συντονισμό. Στη συνέχεια αρχίζουν να επιβραδύνουν μέχρι το τρένο να φτάσει στον επόμενο σταθμό οπότε σταματά για λίγο και ξαναξεκινά. Κάθε ομάδα παρουσιάζει στις άλλες το δικό της τρένο. Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 9 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα Ι2:

- Να επιταχύνει και να επιβραδύνει την κίνησή του.
- Να συγχρονίζεται και να συντονίζεται με την ομάδα.
- Να τρέχει με ψηλά τα γόνατα.

Διαθεματικότητα:

- Επιτάχυνση και επιβράδυνση στη μετακίνηση του ανθρώπινου σώματος.
- Επιτάχυνση και επιβράδυνση στις μηχανές.

Μάθημα Ι3ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Ταυτόχρονα - διαδοχικά

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική αντίληψη και ο κινητικός συντονισμός. Να αναπτυχθεί η ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης και ακουστικής οξύτητας.	● Όμοια - ταυτόχρονη κίνηση 5' Ο εκπαιδευτικός στέκεται απέναντι από τα παιδιά τα οποία είναι αραιωμένα στο χώρο και ζητά να μιμούνται τις κινήσεις του. Κινείται αργά με απλές κινήσεις για να μπορούν να τον παρακολουθούν και να τον μιμούνται όλοι. Η άσκηση μπορεί να συνοδεύεται από μουσική. ● Παιχνίδι "ήχος-ηχώ" 5' Τα παιδιά στέκονται απέναντι από τον εκπαιδευτικό ο οποίος τους εξηγεί ότι θα πρέπει να επαναλάβουν όλα μαζί σαν "ηχώ", τον "ήχο" που θα ακούνε. Η σειρά των ηχηρών κινήσεων που μπορεί να ακολουθήσει είναι: παλαμάκια, κτυπήματα με τα δάκτυλα, κτυπήματα με τις παλάμες στους μηρούς, με τις παλάμες στο πλάι των μηρών, με τις παλάμες στο στήθος και κτυπήματα με τα πόδια στο πάτωμα. Στη συνέχεια ζητά να γυρίσουν πλάτη και να επαναλάβουν το παιχνίδι χωρίς να τον βλέπουν.	Να μπορεί το παιδί να μιμείται τις κινήσεις του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής. Να μπορεί το παιδί να ανταποκρίνεται διαδοχικά στις ηχηρές κινήσεις του εκπαιδευτικού.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθούν δεξιότητες μετακίνησης και η ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης. Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια και ο κινητικός συντονισμός. Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική τους αντίληψη, η μη λεκτική επικοινωνία και ο κινητικός συντονισμός.	● Όμοια - ταυτόχρονη μετακίνηση 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να μετακινηθούν στο χώρο προσπαθώντας να έχουν όλα το ίδιο τέμπο και ίδια κίνηση ανάλογη με το παράγγελμά του. Όταν ακούνε τον αριθμό "1" τρέχουν με ψηλά τα γόνατα και τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες, στο "2" εκτελούν πλάγια εναλλάξ βήματα, στο "3" γκάλοπ και στο "4" κάθονται στο πάτωμα με όποιο τρόπο επιθυμούν. ● Ταυτόχρονη κίνηση των χεριών 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να ακολουθήσουν το ρυθμό μουσικής κάνοντας κινήσεις μόνο με τα χέρια. Η κίνηση του ενός χεριού πρέπει να είναι όμοια και ταυτόχρονη με την κίνηση του άλλου χεριού. ● Ζευγάρια: όμοια - ταυτόχρονη κίνηση, "καθρέπτης" 5' Τα παιδιά στέκονται στο χώρο σε ζευγάρια, αντικριστά και με το ρυθμό μουσικής κινούνται με όμοια και ταυτόχρονη κίνηση. Το ένα παιδί δημιουργεί κίνηση ενώ το άλλο μιμείται το ζευγάρι του. Αλλαγή ρόλων. ● Διαδοχική κίνηση 5' Ζευγάρια: το ένα παιδί από κάθε ζευγάρι αρχίζει να κινείται με τον δικό του τρόπο αργά ή γρήγορα με συνεχόμενη κίνηση, ενώ το άλλο παιδί το παρακολουθεί περιμένοντας να ξεκινήσει όταν το ζευγάρι του σταματήσει να κινείται. Η μεταξύ τους σχέση είναι ότι το στάματμα του ενός σημαίνει το ξεκίνημα του άλλου. ● Άσκηση επικοινωνίας 5' Ζευγάρια: το ένα παιδί είναι ο οδηγός και το άλλο παιδί στέκεται πλάι του και λίγο πίσω, ακουμπάει το χέρι του στον ώμο του και κλείνει τα μάτια του. Ο οδηγός ξεκινά με αργό περπάτημα το οποίο εξελίσσεται μέχρι αργό τρέξιμο, προσέχοντας να μην ακουμπήσει κανείς το ζευγάρι του. Όταν ο οδηγός σταματήσει το παιδί που έχει κλειστά τα μάτια προσπαθεί να καταλάβει και να αναφέρει την κατεύθυνση του χώρου στην οποία έχει μέτωπο. Τα παιδιά αλλάζουν ρόλους και στο τέλος συζητούν πως ένιωσαν. Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 10 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	Να μπορεί το παιδί να συγχρονίζεται με την ομάδα. Να μπορεί το παιδί να συντονίζει κινητικά μέλη του σώματός του. Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με το ζευγάρι του. Να μπορεί το παιδί να κινείται διαδοχικά ως προς το ζευγάρι του. Να μπορεί το παιδί να οδηγεί με υπευθυνότητα το ζευγάρι του στο χώρο.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η κιναισθηση και το αίσθημα εμπιστοσύνης και υπευθυνότητας.	● Άσκηση επικοινωνίας 5' Ζευγάρια: το ένα παιδί είναι ο οδηγός και το άλλο παιδί στέκεται πλάι του και λίγο πίσω, ακουμπάει το χέρι του στον ώμο του και κλείνει τα μάτια του. Ο οδηγός ξεκινά με αργό περπάτημα το οποίο εξελίσσεται μέχρι αργό τρέξιμο, προσέχοντας να μην ακουμπήσει κανείς το ζευγάρι του. Όταν ο οδηγός σταματήσει το παιδί που έχει κλειστά τα μάτια προσπαθεί να καταλάβει και να αναφέρει την κατεύθυνση του χώρου στην οποία έχει μέτωπο. Τα παιδιά αλλάζουν ρόλους και στο τέλος συζητούν πως ένιωσαν. Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 10 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	Να μπορεί το παιδί να οδηγεί με υπευθυνότητα το ζευγάρι του στο χώρο.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα Ι3:

- Να κινείται με συγχρονισμένες κινήσεις.
- Να συγχρονίζεται και να συντονίζεται με το ζευγάρι του.



Όμοια και ταυτόχρονη κίνηση

Μάθημα 14ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Εξάσκηση αναπνοής

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να γίνει κατανοητή η σημασία της αναπνοής στο συγχρονισμό της κίνησης και στην ύπαρξη της ζωής. Να δοθεί στον όρο «αναπνοή» διαθεματική διάσταση.	● Ο κύκλος που αναπνέει 5' Ο εκπαιδευτικός μαζί με τα παιδιά σχηματίζουν ένα κύκλο κρατώντας χέρια. Με την εισπνοή ο κύκλος ανοίγει και με την εκπνοή κλείνει. ● Η λειτουργία της αναπνοής 3' Ο εκπαιδευτικός συζητά με τα παιδιά για τα παρακάτω θέματα: «πόσο χρόνο μπορεί ο άνθρωπος να ζήσει χωρίς φαγητό», «χωρίς νερό», και «χωρίς αέρα». Με το διάλογο αναδεικνύεται η σημαντικότητα της αναπνευστικής λειτουργίας. Κατά τη διάρκεια του διαλόγου αναφέρονται και ιδιωματικές φράσεις όπως: «με κομμένη ανάσα», «να πάρω μια ανάσα» κ.λπ.	Να μπορεί το παιδί να συγχρονίζεται με την ομάδα. Να κατανοεί το παιδί τη σημασία της αναπνοής στη ζωή.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να καλλιεργηθούν η αναπνευστική λειτουργία και η ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης. Να αναπτυχθεί η παρατηρητικότητα και η κινητική δημιουργικότητα.	Στο ενδιάμεσο των παρακάτω ασκήσεων απαιτούνται διαλείμματα με κανονική ασυνείδητη αναπνοή. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων πραγματοποιείται συζήτηση ή δίνονται πληροφορίες από τον εκπαιδευτικό για τον αριθμό, το ρυθμό και τη σειρά των επαναλήψεων των ασκήσεων. ● Αναπνευστικές ασκήσεις 12' Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε παιδί από ένα μονό φύλλο χαρτομάντηλου και ζητά από τα παιδιά να το κρατήσουν και με τα δυο τους χέρια στο ύψος της μύτης. Στη συνέχεια φυσώντας με το στόμα να καταφέρουν να το σηκώσουν στον αέρα και να το κρατήσουν για όση περισσότερη ώρα μπορούν. Τέλος οι μαθητές ξαπλώνουν στο πάτωμα και αφού καλύψουν με το μαντίλι το στόμα και τη μύτη προσπαθούν: α) Να φυσήξουν απότομα και δυνατά ώστε να πετάξουν όσο ψηλότερα γίνεται το μαντίλι. β) Να φυσήξουν παρατεταμένα ώστε να σηκώσουν το μαντίλι την περισσότερη δυνατή ώρα. γ) Να αναπνέουν κανονικά και να παρατηρούν τι συμβαίνει με το μαντίλι κατά την εισπνοή και την εκπνοή. δ) Να εκπνεύσουν έτσι ώστε το μαντίλι να παραμένει στην θέση του. ε) Να ακουμπήσουν το μαντίλι στην κοιλιά τους και το σηκώνουν ψηλά με την εισπνοή ενώ το κατεβάζουν με την εκπνοή. ● Τα μπαλόνια 10' Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να τον παρατηρήσουν ενώ φουσκώνει ένα μπαλόνι και στη συνέχεια όταν το αφήνει ελεύθερο να ξεφουσκώσει. Στο τέλος τα προτρέπει να γίνουν μπαλόνια και να αναπαραστήσουν με το σώμα τους, το πραγματικό μπαλόνι, καθένα με τον τρόπο του. Την κίνηση συντονίζει το φούσκωμα και ξεφούσκωμα του μπαλονιού. Γίνονται όσες επαναλήψεις κρίνει ο εκπαιδευτικός.	Να μπορεί το παιδί να χρησιμοποιεί όλα τα είδη των αναπνοών. Να μπορεί το παιδί να επινοεί έναν κινητικό τρόπο αναπαραστάσης του μπαλονιού.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η δημιουργικότητα.	● Ομαδική δημιουργία 5' Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες ανά τέσσερα άτομα. Κάθε ομάδα βρίσκει ένα τρόπο να αναπαραστήσει το φούσκωμα και ξεφούσκωμα του μπαλονιού. Στη συνέχεια οι ομάδες παρουσιάζουν τις δημιουργίες τους. Προτεινόμενο παιχνίδι :αριθμός 11 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	Να μπορεί το παιδί να συμμετέχει σε ομαδική, δημιουργική διαδικασία.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 14:

- Να αναπνέει και να εκπνέει συνειδητά.

Υλικά μέσα:

- Χαρτομάντηλα
- Μπαλόνι

Μάθημα 15ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Κινητικές ικανότητες των μελών του σώματος

Στόχοι		Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να γνωρίσουν οι μαθητές το σώμα τους.	● Σταθερό πάτημα 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σταθούν όρθιοι απέναντί του και να πατήσουν στο πάτωμα με όλο το πέλμα προσέχοντας να μην γέρνουν οι ταρσοί προς τα μέσα ή προς τα έξω. Στη συνέχεια τους ζητάει να τρέξουν ελεύθερα στο χώρο και με το παράγγελμά του να μένουν ακίνητοι πατώντας σωστά και σταθερά τα πόδια στο πάτωμα. Παραλλαγή: Στο σταμάτημα τα παιδιά κάνουν ένα σωματικό σχήμα με λυγισμένα γόνατα και πατούν σταθερά με ολόκληρο το πέλμα.	Να μπορεί το παιδί να στέκεται σωστά στην όρθια θέση.
	Να καλλιεργηθούν οι κινητικές τους ικανότητες. Να αναπτυχθούν οι δεξιότητες μετακίνησης. Να αναπτυχθεί η ικανότητα κινητικού συντονισμού με το ζευγάρι και την ομάδα.	● Δάκτυλα – φτέρνα 5' Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να κάνουν μικρές αναπηδήσεις επί τόπου εστιάζοντας την προσοχή τους στο να πέφτουν μαλακά στα πόδια τους (δάκτυλα – φτέρνα) μετά από κάθε αναπήδηση. ● Λύγισμα και τέντωμα γονάτων 5' Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά πόσο σημαντικό ρόλο παίζουν τα γόνατα σε όλα τα παιχνίδια και τα παροτρύνει να δοκιμάσουν να λυγίζουν και να τεντώνουν τα γόνατα. Στη συνέχεια τους ζητά να δοκιμάσουν να λυγίζουν τα γόνατα πριν κάνουν ένα μικρό άλμα προς τα πάνω και να λυγίζουν τα γόνατα στην προσγείωση μετά το άλμα. ● Άλματα και τρέξιμο 5' Τα παιδιά τρέχουν χαλαρά και με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού κάνουν ένα άλμα προς τα πάνω με λύγισμα και τέντωμα στα γόνατα. ● Αναπηδήσεις δεξιά και αριστερά 5' Τα παιδιά κάνουν αναπηδήσεις μονές ή διπλές με το δεξί πόδι και εναλλάξ με το αριστερό. ● Περπάτημα και αναπηδήσεις 5' Ζευγάρια: τα παιδιά κάνουν συντονισμένο συνδυασμό με 4 βήματα προς τα εμπρός και 4 αναπηδήσεις με τα δύο πόδια προς τα πίσω. ● Απλή κινητική φόρμα 5' Μικρές ομάδες: τα παιδιά κάνουν συνδυασμό με περπάτημα, τρέξιμο, πλάγια εναλλάξ βήματα και αναπηδήσεις. Η σειρά και το είδος των βημάτων να είναι ίδια στην επανάληψη.	Να μπορεί το παιδί να χρησιμοποιεί το λύγισμα και το τέντωμα του ταρσού στις αναπηδήσεις. Να μπορεί το παιδί να λυγίζει και να τεντώνει τα γόνατα του στα άλματα. Να μπορεί το παιδί να κάνει αναπηδήσεις μονές ή διπλές. Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με το ζευγάρι του και την ομάδα.
	Παιχνίδι	Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 12 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 15:

- Να χρησιμοποιεί σωστά τους ταρσούς στις αναπηδήσεις και τα άλματα.
- Να χρησιμοποιεί λύγισμα και τέντωμα γονάτων στις αναπηδήσεις και τα άλματα.

Διαθεματικότητα:

- Προσγείωση ενός αεροπλάνου.

Μάθημα 16ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Λύγισμα και τέντωμα

Στόχοι		Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να γνωρίσει το παιδί το σώμα του.	● Λύγισμα και τέντωμα της σπονδυλικής στήλης 6΄ Για να γίνουν κατανοητές οι βασικές κινήσεις της σπονδυλικής στήλης, ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να στηριχθούν στα τέσσερα και να αναπαραστήσουν την πλάτη μιας θυμωμένης γάτας. Στη συνέχεια εκτελούν την αντίθετη κίνηση αναπαριστώντας την πλάτη ενός σκύλου. ● Σωματικά σχήματα με κυρτωμένη ή τεντωμένη πλάτη 5΄ Τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο με όποιο τρόπο θέλουν ακολουθώντας το ρυθμό μουσικής. Με το σταμάτημα της μουσικής δημιουργούν ένα σωματικό σχήμα με κυρτωμένη ή τεντωμένη πλάτη σε όποιο επίπεδο θέλουν.	Να μπορεί το παιδί να λυγίζει και να τεντώνει το σώμα του.
	Να καλλιεργήσει την ευλυγισία του.		
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ	Να αναπτύξει το παιδί τις κινητικές του ικανότητες.	● Λύγισμα και τέντωμα του σώματος 6΄ Τα παιδιά στέκονται όρθια και αραιωμένα στο χώρο. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να λυγίζουν και να τεντώνουν το σώμα τους από διάφορες θέσεις και σε διάφορα επίπεδα. Μπορούν δηλαδή να παραμείνουν όρθια ή να γονατίσουν ή να κυλιστούν στο πάτωμα. ● Κίνηση από στάση 5΄ Γατζώνουν στο πάτωμα με τα πόδια σαν αετοί και χωρίς καθόλου μετακίνηση γίνεται προσπάθεια κίνησης μόνο της σπονδυλικής στήλης. Στη συνέχεια στην κίνηση μπαίνουν οι ώμοι και τα χέρια. ● Λύγισμα και τέντωμα γονάτων 5΄ Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να μετακινηθούν στο χώρο με τρέξιμο. Με ένα κύτπημα στο ταμπουρίνο γίνεται ένα άλμα με λύγισμα και τέντωμα στα γόνατα χωρίς να ακούγεται το πάτημα στην προσγειώση. Συνεχίζουν το τρέξιμο μετά την προσγειώση. ● Μετακίνηση - άλμα - σχήμα 5΄ Ελεύθερη μετακίνηση στο χώρο με μουσική. Μόλις η μουσική σταματήσει τα παιδιά εκτελούν ένα αθόρυβο άλμα και η προσγειώση στο πάτωμα ολοκληρώνεται με ένα σχήμα με πλάτη γάτας ή σκύλου. Στη θέση αυτή μένουν μέχρι να ξαναρχίσει η μουσική.	Να έχει κατανοήσει το παιδί τις κινητικές ικανότητες των διαφόρων μελών του σώματός του.
	Να γνωρίσει το παιδί το σώμα του.		Να μπορεί το παιδί να εκτελεί σωστά ένα άλμα ως προς το λύγισμα, τέντωμα των γονάτων και την προσγειώση.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	Να αναπτύξει το παιδί την κινητική δημιουργικότητα.	● Κινητικός αυτοσχεδιασμός 3΄ Με μουσική όλα μαζί τα παιδιά χορεύουν αυτοσχεδιάζοντας το χορό της πλάτης, των ώμων και των χεριών. Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμ. 13 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10΄	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 16:

- Τις κινητικές ικανότητες της σπονδυλικής του στήλης.
- Να λυγίζει και να τεντώνει το σώμα του με διάφορους τρόπους.

Μάθημα 17ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Κινητικές ικανότητες των μελών του σώματος

Στόχοι		Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να κατανοήσουν τα παιδιά τη σχέση επιπέδου στήριξης και ισορροπίας.	● Ισορροπία και επιφάνεια στήριξης 5' Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι η ισορροπία του σώματος επηρεάζεται από την επιφάνεια στήριξης. Όσο πιο μεγάλη είναι η επιφάνεια στήριξης τόσο μεγαλύτερη σταθερότητα έχουμε. Στη συνέχεια τα προτρέπει να τρέξουν ελεύθερα στο χώρο. Με ένα κτύπημα στο ταμπουρίνο βρίσκουν θέσεις ισορροπίας στο χαμηλό επίπεδο του χώρου κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο (γλουτούς, γόνατο και χέρι, πλάτη, κοιλιά) και στο τέλος αναφέρουν σε ποια θέση ένωσαν την ισορροπία πιο σταθερή.	Να έχει κατανοήσει το παιδί τη σχέση ισορροπίας και επιπέδου στήριξης.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ	Να αναπτυχθεί η ικανότητα ισορροπίας. Να γνωρίσουν το σώμα τους. Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας. Να αναπτυχθεί η ικανότητα ισορροπίας.	● Σωματικά σχήματα και ισορροπία 5' Περπάτημα στο χώρο με μουσική. Με το σταμάτημα της μουσικής, οι μαθητές βρίσκουν θέσεις ισορροπίας στην όρθια θέση, σε όποιο επίπεδο θέλουν με στήριξη μόνο στο ένα πόδι. ● Ισορροπία και χέρια 5' Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να λάβουν μια όρθια θέση ισορροπίας, βοηθώντας με τα χέρια τη διατήρηση της σταθερότητας του σώματος. Τα προτρέπει να δοκιμάσουν την ίδια ισορροπία χωρίς τη βοήθεια των χεριών και να παρατηρήσουν τότε η ισορροπία έχει μεγαλύτερη σταθερότητα. ● Ισορροπία με ζευγάρια 5' Ζευγάρια: ελεύθερη μετακίνηση με μουσική. Με το σταμάτημα της μουσικής, το ένα παιδί δημιουργεί ένα σταθερό σχήμα σε όποιο επίπεδο θέλει και το άλλο βρίσκει τρόπο να ισορροπεί στηριζόμενο επάνω στο ζευγάρι του. Σε κάθε επανάληψη της άσκησης αλλάζουν ρόλους. ● Μεταφορά βάρους και ισορροπία 5' Ζευγάρια: τα παιδιά πιάνονται από τα χέρια τους και βρίσκουν διάφορους τρόπους να ισορροπήσουν με μεταφορά βάρους του σώματός τους. ● Ισορροπία σε διαφορετικά επίπεδα 5' Δύο ομάδες: η μία ομάδα δοκιμάζει περπάτημα σε μία ευθεία γραμμή στο πάτωμα και η άλλη περπάτημα πάνω σε μία δοκό ισορροπίας. Αλλάζουν ρόλους και στη συνέχεια συζητάνε για τη διαφορά σταθερότητας.	Να μπορεί το παιδί να ισορροπεί στηριζόμενο στο ένα πόδι. Να έχει κατανοήσει το ρόλο των χεριών στην ισορροπία. Να μπορεί το παιδί να ισορροπεί και να συνεργάζεται με το ζευγάρι του. Να κατανοεί τη διαφορά σταθερότητας σε διάφορα επίπεδα.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας.	● Οι διαφορετικές ισορροπίες 5' Μικρές ομάδες: Κάθε ομάδα βρίσκει δύο διαφορετικούς τρόπους ισορροπίας και τους παρουσιάζει. Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμ. 6 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 17:

- Να ισορροπεί σε διαφορετικές θέσεις και επίπεδα.
- Να ισορροπεί με το ζευγάρι του.

Διαθεματικότητα:

- Σταθερότητα ισορροπίας σώματος.
- Σταθερότητα της οικονομίας.

Υλικά μέσα:

- Μια δοκό ισορροπίας

Μάθημα 18ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Ισορροπία

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Na αναπτυχθεί η ακουστική και οπτική αντίληψη. Na καλλιεργηθεί ο συντονισμός της ομάδας.	Na μπορεί το παιδί να ισορροπεί μετά το άλμα και να συντονίζεται το παιδί με την ομάδα.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	● Με το σκαουλάκι από χέρι σε χέρι 5' Ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε όλα τα παιδιά από ένα σκαουλάκι. Τα προτρέπεται να τοποθετήσουν το σκαουλάκι στη μία παλάμη χωρίς να το κρατούν και προσπαθούν να αλλάξουν χέρι χωρίς να τους πέσει ενώ περπατούν προσεκτικά αλλάζοντας ταυτόχρονα επίπεδα και κατευθύνσεις. ● Με το σκαουλάκι στο κεφάλι 5' Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να τοποθετήσουν το σκαουλάκι πάνω στο κεφάλι τους και να δοκιμάσουν τρόπους μετακίνησης στο χώρο χωρίς να τους πέσει. Με το παράγγελμά του σταματούν το περπάτημα, προσπαθούν να καθίσουν στο πάτωμα και να σηκωθούν χωρίς βοήθεια από τα χέρια. ● Με το σκαουλάκι στις επιφάνειες σώματος 5' Το κάθε παιδί τοποθετεί ένα σκαουλάκι σε όποια επιφάνεια του σώματός του θέλει και προσπαθεί να μετακινηθεί στο χώρο χωρίς να του πέσει το σκαουλάκι. Αν για παράδειγμα, το τοποθετήσει στην πλάτη, μπορεί να μετακινηθεί σκυφτό ή να μπουσουλθεί ή να σέρνεται. Αν το τοποθετήσει στην εμπρός επιφάνεια του μηρού, μπορεί να μετακινηθεί με κουτσό κ.λ.π.. ● Ισορροπία με κλειστά μάτια 7' Ζευγάρια: το κάθε ζευγάρι ορίζει δύο σημεία στο χώρο και το ένα παιδί προσπαθεί να μετακινηθεί από το ένα σημείο στο άλλο, με το σκαουλάκι στο κεφάλι, μια φορά με ανοικτά τα μάτια και μία με κλειστά. Ο άλλος παρακολουθεί την προσπάθεια και στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Στο τέλος συζητούν τι παρατήρησαν.	Na μπορεί το παιδί να ισορροπεί το σκαουλάκι σε διάφορα μέρη του σώματός του. Na καταλάβει το παιδί γιατί η ισορροπία είναι πιο δύσκολη με κλειστά μάτια.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	● Ισορροπίες και επίπεδα χώρου 8' Μικρές ομάδες: κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τρεις διαφορετικές ισορροπίες, μία για κάθε επίπεδο του χώρου. Η παρουσίαση θα γίνει με όμοια και ταυτόχρονη κίνηση. Αν επιθυμούν, μπορούν να χρησιμοποιήσουν και τα σκαουλάκια. <i>Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 17 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'</i>	Na μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα Ι8:

- Να ισορροπεί ένα σακουλάκι στα διάφορα μέλη του σώματος σε στάση ή μετακίνηση.

Υλικά μέσα:

- Σακούλάκια τα οποία περιέχουν π.χ. φασόλια

Μάθημα 19ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Παιχνίδια ισορροπίας

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να κατανοήσει το παιδί την έννοια "ισορροπία". Να αναπτύξει το παιδί την ικανότητα ελέγχου της ισορροπίας του.	● Παιχνίδι ισορροπίας 5' Τα παιδιά παίρνουν μια σταθερή θέση (καθιστή, στα γόνατα, όρθια) και στη συνέχεια, με προσεκτική μετατόπιση του βάρους, παίζουν με τη σταθερή ισορροπία τους μέχρι αυτή να χαθεί. Το παιχνίδι, μέχρι την απώλεια της ισορροπίας και την πτώση, οδηγεί σε νέα σταθερή θέση για νέα αρχή της άσκησης. ● Τρέξιμο και ισορροπία 5' Τρέξιμο ελεύθερα στο χώρο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τα παιδιά μένουν ακίνητα κάθε φορά με διαφορετικά σημεία ή επιφάνειες επαφής με το πάτωμα (ένα, τρία κτλ.). Στη συνέχεια, μετακινούνται μέχρι να χάσουν την ισορροπία τους και να πέσουν κάτω και τέλος σηκώνονται και ξαναρχίζουν το τρέξιμο.	Να μπορεί το παιδί να ελέγχει την ισορροπία του. Να μπορεί το παιδί να κάνει με ελεγχόμενο τρόπο την ισορροπία του.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να αναπτύξει την ικανότητα ισορροπίας ως προς ένα αντικείμενο. Να αναπτύξει το παιδί την ικανότητα δημιουργικής φαντασίας.	● Καρέκλες και ισορροπία 5' Στο χώρο είναι τοποθετημένες καρέκλες σκόρπιες μία για κάθε παιδί. Τα παιδιά περπατάνε προσεκτικά, ενδιάμεσα από τις καρέκλες, με μουσική. Με το σταμάτημα της μουσικής, δημιουργούν ένα σταθερό σωματικό σχήμα ακουμπώντας την καρέκλα με τόσα σημεία ή επιφάνειες επαφής όσα ζητήσει ο εκπαιδευτικός. ● Ισορροπία πάνω στην καρέκλα 5' Προσεκτικό τρέξιμο ενδιάμεσα από τις καρέκλες με μουσική. Με το σταμάτημα της μουσικής, ο εκπαιδευτικός ζητά να ανέβουν επάνω στην καρέκλα και να στηριχθούν σταθερά: στα δύο πόδια, στο ένα πόδι και ένα χέρι, μόνο στο ένα πόδι, στην κοιλιά ή όπως τα ίδια θέλουν. ● Ισορροπία με την καρέκλα 5' Ο εκπαιδευτικός τα προτρέπει να τοποθετήσουν την καρέκλα τους με όποιο τρόπο θέλουν στο πάτωμα (ανάποδα, πλάγια) και να βρουν ένα δικό τους τρόπο ισορροπίας χρησιμοποιώντας όσα σημεία ή επιφάνειες επαφής θέλουν με την καρέκλα τους. Κάθε παιδί παρουσιάζει την ισορροπία του με την καρέκλα στους υπόλοιπους.	Να μπορεί το παιδί να ισορροπεί με στήριγμα μια καρέκλα. Να μπορεί το παιδί να δημιουργεί νέες μορφές ισορροπίας.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτύξει το παιδί την ικανότητα της συνεργασίας και της κινητικής δημιουργικότητας.	● Πρωτότυπες ισορροπίες 10' Ζευγάρια ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να συνεργαστούν και να βρουν ένα πρωτότυπο τρόπο ισορροπίας μεταξύ τους χρησιμοποιώντας και τις καρέκλες με όποιο τρόπο θέλουν. Κάθε ζευγάρι παρουσιάζει την ισορροπία του με τις καρέκλες στους υπόλοιπους. Προτεινόμενο παιχνίδι αριθμός 18 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται και να δημιουργεί κινητικά με το ζευγάρι του.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 19:

- Να ανακαλύπτει πρωτότυπους τρόπους ισορροπίας.

Διαθεματικότητα:

- Ισορροπία σώματος.
- Ισορροπία μιας ζυγαριάς.
- Ισορροπία στη φύση.

Υλικά μέσα:

- Καρέκλες

Μάθημα 20ο**Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες****Θέμα: Αναπηδήσεις**

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	● Όμοια κατεύθυνση 5' Ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε κάθε παιδί από ένα σχοινάκι και ζητά να τρέξουν ελεύθερα στο χώρο. Το σχοινάκι το κρατάνε με όποιο χέρι θέλουν. Με το παράγγελμα του μένουν ακίνητα δείχνοντας με το χέρι που κρατάει το σχοινάκι προς την κατεύθυνση που δείχνει και ο εκπαιδευτικός (πάνω, κάτω, εμπρός, πίσω, πλάι). ● Αντίθετη κατεύθυνση 4' Επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι στη μετακίνηση ακολουθούν το παράγγελμα του εκπαιδευτικού δηλαδή πλάγια εναλλάξ βήματα, γκάλοπ, κουτσό, περπάτημα, κ.τ.λ. Στο σταμάτημα δείχνουν στην αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που θα δείχνει ο εκπαιδευτικός.	Να έχει κατανοήσει το παιδί τις έννοιες: όμοια και αντίθετη κατεύθυνση. Να έχει κατανοήσει το παιδί τις έννοιες όμοια και αντίθετη κατεύθυνση.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	● Επίπεδα – κατευθύνσεις 5' Τα παιδιά περπατούν: α) προς τα εμπρός, πατώντας στα δάκτυλα και κρατώντας το σχοινάκι με τα δύο χέρια ψηλά, β) προς τα πίσω, λίγο σκυφτά πατώντας μόνο στις φτέρνες, με το σχοινάκι σχεδόν να σέρνεται στο πάτωμα έτσι ώστε να δημιουργεί διάφορα σχήματα. ● Αντίθετη κατεύθυνση 5' Ζευγάρια: στέκονται αντικριστά και ο ένας δημιουργεί ένα σωματικό σχήμα μαζί με το σχοινάκι του. Κατόπιν ο άλλος δημιουργεί ένα σωματικό σχήμα με το σχοινάκι του τοποθετημένο στην αντίθετη κατεύθυνση από το σχοινάκι του ζευγαριού του (π.χ. πάνω - κάτω, δεξιά - αριστερά, εμπρός – πίσω). ● Αναπηδήσεις δεξιά – αριστερά 5' Τοποθετούν το σχοινάκι στο πάτωμα τεντωμένο και με αρχική θέση τη μία άκρη του σχοινιού κάνουν αναπηδήσεις, μονές ή διπλές, δεξιά και αριστερά, πάνω από το σχοινάκι. Όταν φτάσουν στην άλλη άκρη, γυρίζουν μέτωπο προς την αρχική θέση, κλείνουν τα μάτια και φτάνουν στην αρχική θέση μόνο με την αφή των ποδιών στο σχοινάκι. ● Αναπηδήσεις μέσα και έξω 5' Ζευγάρια: τα παιδιά, ανά ζεύγη, τοποθετούν τα σχοινάκια τους παράλληλα και τεντωμένα στο πάτωμα και δημιουργούν ένα μικρό διάδρομο. Ο ένας υποδεικνύει έναν τρόπο αναπήδησης μέσα και έξω από το διάδρομο και ο άλλος το επαναλαμβάνει. Αλλάζουν ρόλους. ● Συντονισμός και συγχρονισμός 6' Μικρές ομάδες (4-6 παιδιά): τοποθετούν τα σχοινάκια τους με όποιο τρόπο θέλουν και επιλέγουν έναν τρόπο άλματος σε ύψος πάνω από τα σχοινάκια και έναν άλματος σε μήκος. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τον τρόπο αναπήδησης τον οποίο επέλεξε με απόλυτο συγχρονισμό και συντονισμό τοποθετώντας κατάλληλα τα σχοινάκια τους.	Να μπορεί το παιδί να συνδυάζει τη μετακίνηση με το χειρισμό ενός αντικειμένου. Να μπορεί να κάνει αναπηδήσεις πάνω από το σχοινάκι. Να μπορεί να συνεργάζεται με το ζευγάρι του. Να μπορεί να συντονίζεται και να συγχρονίζεται με την ομάδα.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	● Παιχνίδι με σχοινάκια 10' Μικρές ομάδες: κάθε ομάδα ετοιμάζει και παρουσιάζει ένα παραδοσιακό ή ένα αυτοσχέδιο παιχνίδι που παίζεται με σχοινάκια.	Να μπορεί το παιδί να αυτοσχεδιάζει και να συνεργάζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 20:

- Να μετακινείται προς διάφορες κατευθύνσεις.
- Να κάνει αναπηδήσεις μονές ή διπλές προς διάφορες κατευθύνσεις.
- Να κάνει άλματα σε ύψος και σε μήκος.

Υλικά μέσα:

- Σχοινάκια

Μάθημα 21ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Συντονισμός, συγχρονισμός με schoινάκια

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η ικανότητα χειρισμού αντικειμένου.	● Σωματικά σχήματα με schoινάκι 5' Ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε όλα τα παιδιά από ένα schoινάκι. Τους ζητάει να το κρατάνε από τη μία άκρη με το ένα χέρι και να το σέρνουν στο έδαφος δημιουργώντας ό,τι σχηματισμούς μπορούν με την κίνηση του χεριού (κυκλικά, πάνω – κάτω, δεξιά – αριστερά). Με το παράγγελμα του, μένουν ακίνητα σε ένα σωματικό σχήμα, με το schoινάκι σε ευθεία ή καμπύλη, σε όποιο επίπεδο υποδειξει.	Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται ένα αντικείμενο.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η ικανότητα χειρισμού μελών του σώματος και κινητικές δεξιότητες. Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας και συντονισμού με το ζευγάρι.	● Περιφορά εμπρός – πίσω 5' Το κάθε παιδί κρατά το schoινάκι του από τις άκρες με ελαφρά λυγισμένα τα χέρια. Επί τόπου, το γυρίζει από εμπρός, ψηλά πάνω από το κεφάλι και πίσω μέχρι να ακουμπήσει το έδαφος και ξανά προς τα εμπρός. ● Πέρασμα με αναπήδηση 5' Συνέχεια της προηγούμενης άσκησης. Το schoινάκι γυρίζει γύρω από το σώμα περνώντας κάτω από τα πόδια με μια αναπήδηση επί τόπου. Το πέρασμα γίνεται με φορά από πίσω προς τα μπροστά και στη συνέχεια οι μαθητές δοκιμάζουν το αντίθετο. ● Αναπήδησεις με το schoινάκι επί τόπου 5' Τα παιδιά δοκιμάζουν να περνούν το schoινάκι χωρίς σταμάτημα, με μονή ή διπλή αναπήδηση, επί τόπου. Ο εκπαιδευτικός τους υπενθυμίζει να προσέχουν το λύγισμα - τέντωμα στα γόνατα σε κάθε αναπήδηση. ● Αναπήδησεις με το schoινάκι επί τόπου 5' Τα παιδιά δοκιμάζουν να περνούν το schoινάκι χωρίς σταμάτημα, με μονή ή διπλή αναπήδηση, επί τόπου με το ένα πόδι και στη συνέχεια με μετακίνηση. ● Πέρασμα πάνω από το schoινάκι 5' Ζευγάρια: α) Βρίσκουν τρόπους να παίξουν μαζί schoινάκι. β) Βρίσκουν και παρουσιάζουν δύο διαφορετικούς τρόπους για να περνούν μαζί πάνω από το schoινάκι τους.	Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται ένα αντικείμενο. Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με το schoινάκι. Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με το ζευγάρι του.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας.	● Παίζουμε schoινάκι 5' Τριάδες: Οι δύο γυρίζουν το schoινάκι και ο τρίτος το πηδά με όποιο τρόπο θέλει. Αλλαγή ρόλων. Προτεινόμενο παιχνίδι: αρ. 19 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 21:

- Να παίζει schoινάκι.



Υλικά μέσα:

- Schoινάκια

Μάθημα 22ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Κατευθύνσεις και επίπεδα με μπάλες

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η αμφιπλευρική ικανότητα των παιδιών και η ικανότητα χειρισμού αντικειμένου.	● Μεταφορά και μετακίνηση μπάλας 5' Ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε όλα τα παιδιά από μία μπάλα ρυθμικής γυμναστικής και τα παροτρύνει να μετακινηθούν ελεύθερα στο χώρο ισορροπώντας τη μπάλα στην παλάμη. Με το παράγγελμά του, αλλάζουν χέρι. ● Μετακίνηση μπάλας 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να αφήσουν τη μπάλα στο πάτωμα και να προσπαθήσουν να τη μετακινήσουν στο χώρο χωρίς να την αγγίξουν με τα χέρια ούτε με τα πόδια.	Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται μια μπάλα.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η ικανότητα χειρισμού μιας μπάλας. Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική ικανότητα.	● Με τα δύο χέρια και από το ένα στο άλλο 5' Τα παιδιά περπατούν σε ευθείες προς τα εμπρός κρατώντας τη μπάλα με τα δύο τους χέρια. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού μετακινούνται μόνο σε καμπύλες και μεταβιβάζουν προσεκτικά τη μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο. ● Προς τα πάνω 5' Οι μαθητές πετούν την μπάλα προς τα πάνω τόσο ώστε να μπορούν να την ξαναπιάνουν χωρίς να τους πέφτει κάτω: α) με τα δύο χέρια, β) με το ένα πρώτα και μετά με το άλλο, γ) από το ένα χέρι στο άλλο. ● Από κάτω 5' Ζευγάρια: προσπαθούν να δημιουργήσουν γέφυρες με το σώμα τους και να περάσουν την μπάλα κάτω από τη γέφυρα. ● Κύλισμα της μπάλας 5' Ζευγάρια: δοκιμάζουν με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορούν να κυλήσουν την μπάλα το ένα παιδί στο άλλο. ● Μπροστά-πίσω 5' Ζευγάρια: Προσπαθούν να βρουν τρόπους να πετούν ο ένας στον άλλο την μπάλα με φορά προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, ξεκινώντας κάθε φορά από διαφορετικό επίπεδο. ● Πέταγμα της μπάλας σε στόχο 5' Μικρές ομάδες: το ένα παιδί κρατά ένα στεφάνι ή σχηματίζει με τα χέρια του ένα κλειστό κύκλο. Τα άλλα παιδιά προσπαθούν να περάσουν τη μπάλα τους μέσα στο στεφάνι. Αλλαγή ρόλων.	Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται μια μπάλα. Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με το ζευγάρι του. Να μπορεί το παιδί να πετά μια μπάλα σε συγκεκριμένο στόχο.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας και δημιουργικότητας.	● Πάνω-κάτω και μέσα-έξω 5' Μικρές ομάδες (4-6 παιδιά) δημιουργούν μικρούς κύκλους και συντονίζονται όλοι στις κινήσεις ενός από την ομάδα. Κρατώντας τις μπάλες κάνουν κινήσεις έτσι ώστε η μπάλα να περάσει από τις εξής θέσεις: πάνω, κάτω και μέσα, έξω. Τελειώνουν με ένα σχήμα όπου οι μπάλες βρίσκονται σε όλα τα επίπεδα και προς όλες τις κατευθύνσεις.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 22:

- Να χειρίζεται μια μπάλα.

Υλικά μέσα:

- Μπάλες
- Στεφάνι

Μάθημα 23ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Συντονισμός – συγχρονισμός με μπάλες

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική ικανότητα και η επικοινωνία μεταξύ των παιδιών.	● Πέταγμα μπάλας 5' Τα παιδιά σχηματίζουν ένα κύκλο και ο εκπαιδευτικός στέκεται μέσα σ' αυτόν κρατώντας μια μπάλα την οποία πετά σε κάποιο παιδί, ενώ λέει ταυτόχρονα μια λέξη. Το παιδί που πιάνει την μπάλα του την επιστρέφει λέγοντας μια λέξη αντίθετη από τη δική του (π.χ. άσπρο – μαύρο, κοντά - μακριά, μικρό – μεγάλο).	Να μπορεί το παιδί να πετά και να πιάνει μια μπάλα.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική ικανότητα και η δεξιότητα χειρισμού μίας μπάλας. Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας με το ζευγάρι και η δεξιότητα να χειρίζομαι μία μπάλα. Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας και δημιουργίας με την ομάδα.	● Πέταγμα της μπάλας ψηλά 10' Ο εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά μία μπάλα στο καθένα. Τους ζητά να πετούν την μπάλα με τα δύο χέρια προς τα πάνω και να την ξαναπιάνουν. Παραλλαγές: -Τα παιδιά επαναλαμβάνουν την προηγούμενη άσκηση αλλάζοντας θέσεις στο χώρο. -Τα παιδιά προσπαθούν, πριν πιάσουν την μπάλα, να κτυπήσουν μια ή δύο φορές παλαμάκια. -Τα παιδιά πετούν την μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο, σε στάση ή σε μετακίνηση. ● Κύλισμα μπάλας 5' Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να κυλούν την μπάλα με απαλά κτυπήματα τότε με το ένα πόδι και τότε με το άλλο. ● Πέταγμα της μπάλας 10' Ζευγάρια: -Πετά την μπάλα ο ένας στον άλλο, με το ένα χέρι, από το ύψος του ώμου. -Πετούν την μπάλα, από χαμηλά, με τα δύο χέρια. -Πετούν την μπάλα, από ψηλά, με τα δύο χέρια. ● Πέταγμα της μπάλας 5' Μικρές ομάδες: Προσπαθούν να ανακαλύψουν τρεις διαφορετικούς τρόπους να πετάει ο ένας την μπάλα στον άλλο (από χαμηλά, από ψηλά, με το ένα χέρι, προς τα πίσω).	Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται μια μπάλα σε στάση ή μετακίνηση. Να μπορεί το παιδί να κυλάει μια μπάλα με τα πόδια. Να μπορεί το παιδί να πετάει και να πιάνει μια μπάλα. Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 21 (βλ. Θεμ. ενοτ.: Παιχνίδια) 10'	

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 23:

- Να πετά και να δέχεται μια μπάλα.

Υλικά μέσα:

- Μπάλες

Μάθημα 24ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Συντονισμός – συγχρονισμός με στεφάνια

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	● Περπάτημα ενδιάμεσα από στεφάνια 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να τρέξουν ενδιάμεσα από στεφάνια τα οποία έχει τοποθετήσει στο πάτωμα. Με το παράγγελμά του, τα παιδιά μπαίνουν μέσα σε ένα στεφάνι με μέτωπο προς τον εκπαιδευτικό ο οποίος εκτελεί απλές κινήσεις (προτάσεις, εκτάσεις, περιφορές, πλάγιες κάμψεις) και παροτρύνει τα παιδιά να κάνουν ό,τι κάνει. Η άσκηση επαναλαμβάνεται όσες φορές ο εκπαιδευτικός το θεωρεί απαραίτητο.	Να μπορεί το παιδί να μετακινείται ανάμεσα από αντικείμενα.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ	Na αναπτυχθεί η δεξιότητα μετακίνησης με χόπλα και η οπτικοκινητική τους αντίληψη. ● Τρέξιμο και αναπηδήσεις 5' Τα παιδιά μετακινούνται με χόπλα ενδιάμεσα από τα στεφάνια και με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού σταματούν μέσα στο στεφάνι και αρχίζουν πλάγιες αναπηδήσεις, μέσα - έξω από το στεφάνι, με τα δύο πόδια. ● Κινήσεις χεριών και στεφάνια 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να καθίσουν μέσα στο στεφάνι τους και να δοκιμάσουν τις κινήσεις που μπορούν να κάνουν ταυτόχρονα και συντονισμένα, τα δύο τους χέρια σε σχέση με το στεφάνι τους. Το αγγίζουν με ταυτόχρονο άνοιγμα των χεριών πλάι, περνάνε και τα δύο χέρια μπροστά και αγγίζουν έξω από το στεφάνι, το σηκώνουν ψηλά κρατώντας το με τα δύο χέρια κ.τ.λ. ● Όμοια κίνηση 5' Ζευγάρια: τα ζευγάρια στέκονται αντικριστά και το ένα παιδί εκτελεί αργές κινήσεις με το στεφάνι του από την όρθια θέση, στα γόνατα, οκλαδόν ενώ το ζευγάρι του το μιμείται. Αλλαγή ρόλων. ● Περιφορές στεφανιού 5' Ζευγάρια: τα παιδιά δοκιμάζουν και βρίσκουν διάφορους τρόπους να περιφέρουν το στεφάνι τους γύρω από το χέρι, το πόδι ή τη μέση. Το ζητούμενο στην άσκηση αυτή είναι να προσπαθήσουν να συντονιστούν στις περιφορές του στεφανιού. ● Άλματα μικρά σε μήκος 5' Μικρές ομάδες: κάθε ομάδα τοποθετεί τα στεφάνια της στο πάτωμα σε τόση απόσταση μεταξύ τους ώστε, με μικρά άλματα, να περνούν όλοι με τη σειρά από το ένα στεφάνι στο άλλο.	Na μπορεί το παιδί να μετακινείται με χόπλα. Na μπορεί το παιδί να εκτελεί όμοια και ταυτόχρονη κίνηση με τα χέρια του. Na μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με το ζευγάρι του. Na μπορεί το παιδί να κάνει άλματα σε μήκος.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	● Περιφορές ή αναπηδήσεις 5' Μικρές ομάδες: κάθε ομάδα επιλέγει έναν τρόπο παρουσίασης περιφοράς του στεφανιού ή αναπηδήσεων μέσα - έξω από τα στεφάνια. Χαρακτηριστικό της παρουσίασης είναι η όμοια και ταυτόχρονη κίνηση. Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 20 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10'	Na μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 24:

- Να συντονίζεται και να συγχρονίζεται με το ζευγάρι του.
- Να χειρίζεται ένα στεφάνι.

Υλικά μέσα:

- Στεφάνια

Μάθημα 25ο

Σκοπός: Να αναπτυχθεί η μη λεκτική επικοινωνία των παιδιών

Θέμα: Κινητικές και εκφραστικές ικανότητες

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθούν οι δεξιότητες μετακίνησης, η αυτενέργεια και ο συντονισμός με το ζευγάρι.	● Κινητικός αυτοσχεδιασμός 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να μετακινηθούν το καθένα μόνο του, με το ρυθμό μιας μουσικής, με τρέξιμο, πλάγια εναλλάξ βήματα, κόπια ή αυτοσχεδίες αναπηδήσεις, άλματα ή στροφές προς όλες τις κατευθύνσεις και τα επίπεδα του χώρου. Με το παράγγελμα του γίνονται ζευγάρια και συντονίζονται ο ένας στον τρόπο μετακίνησης του άλλου.	Να μπορεί το παιδί να αυτενεργεί και να συντονίζεται κινητικά με το ζευγάρι του.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθούν οι κινητικές και εκφραστικές ικανότητες των χεριών. Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια και η κινητική έκφραση. Να αναπτύξουν την ικανότητα κινητικής έκφρασης.	● Κινητική έκφραση 10' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να του υποδείξουν με ποιο τρόπο εκφραζόμαστε και επικοινωνούμε μεταξύ μας μόνο με κινήσεις των χεριών (έλα, φύγε, ησυχία, γεια χαρά, κ.τ.λ.). Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητά να του αναπαραστήσουν με κινήσεις, τον πρωταγωνιστικό ρόλο των χεριών σε διάφορες τέχνες, για παράδειγμα, ζωγραφική, μουσική, γράψιμο κ.τ.λ. Να γίνει κατανοητό από τα παιδιά ότι τα πιο εκφραστικά και επιδέξια μέλη του σώματός μας είναι τα χέρια. Επισημαίνει επίσης ότι με τα χέρια μπορούμε να αγγίξουμε όλα τα υπόλοιπα μέλη του σώματός τους και τους ζητά να δοκιμάσουν. ● Κινητική έκφραση με τα χέρια 5' Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να εκφραστούν κινητικά με μουσική, ελεύθερα ως προς το χώρο και το χρόνο με πρωταγωνιστές τα χέρια τους. ● Όμοια και ταυτόχρονη κίνηση των χεριών 5' Τα παιδιά τοποθετούνται σε ζευγάρια αντικριστά. Ο εκπαιδευτικός βάζει απαλή μουσική και ζητά από τα παιδιά να εκφραστούν κινητικά μόνο με τα χέρια τους. Το ένα παιδί αυτοσχεδιάζει και το άλλο το ακολουθεί με όμοια ταυτόχρονη κίνηση. Αλλάζουν ρόλους. ● Επικοινωνία με τα χέρια. 5' Ζευγάρια: το ένα παιδί προσπαθεί να διηγηθεί μια μικρή ιστορία μόνο με κινήσεις των χεριών του. Όταν τελειώσει το ζευγάρι του λέει τι κατάλαβε. Αλλάζουν ρόλους. ● Κινητικός αυτοσχεδιασμός 5' Δύο ομάδες: τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και με μουσική αυτοσχεδιάζουν κινητικά, με σωματικά σχήματα ανοικτά ή κλειστά, με ευθείες ή καμπύλες, σε όλα τα επίπεδα και όλες τις κατευθύνσεις. Η μία ομάδα παρακολουθεί τον αυτοσχεδιασμό της άλλης.	Να κατανοήσει το παιδί τις εκφραστικές και κινητικές ικανότητες των χεριών του. Να μπορεί το παιδί να εκφραστεί κινητικά. Να μπορεί το παιδί να επικοινωνεί με το ζευγάρι του μη λεκτικά. Να μπορεί το παιδί να αυτοσχεδιάζει κινητικά.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτύξουν την ικανότητα να φαντάζονται και να αναπαριστούν συγκεκριμένες καταστάσεις.	● Κινητική έκφραση 10' Ομάδες: τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα από ένα χαρτί με γραμμένο ένα θέμα (ψαράδες, ξυλουργοί, μουσικοί, αθλητές κ.τ.λ.). Τα παιδιά μοιράζονται τους ρόλους και αναπαριστούν το θέμα τους στους υπόλοιπους.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 25:

- Να αυτοσχεδιάζει και να εκφράζεται κινητικά.

Διαθεματικότητα:

- Κινητική έκφραση.
- Γραπτή έκφραση.
- Προφορική έκφραση.
- Μουσική έκφραση.

Μάθημα 26ο

Σκοπός: Να αναπτυχθεί η μη λεκτική επικοινωνία των παιδιών

Θέμα: Κινητική έκφραση

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια και η κινητική έκφραση.	● Μετακίνηση στο χώρο με συνεχόμενη ή κοφτή κίνηση 5΄ Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να μετακινηθούν ελεύθερα στο χώρο με το ρυθμό μιας μουσικής. Με το σταμάτημα της μουσικής, καλούνται να αναπαραστήσουν ένα ρομπότ το οποίο μετακινείται στο χώρο με κοφτές κινήσεις και μόνο σε ευθείες. 	Να μπορεί το παιδί να αντιδρά κινητικά με συνεχόμενες ή κοφτές κινήσεις.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η συνεργασία, ο κινητικός συντονισμός και η κινητική έκφραση. Να αναπτυχθεί η συνεργασία, η κινητική έκφραση και ο κινητικός συγχρονισμός.	● Κινητική αναπαράσταση ενός παιχνιδιού 6΄ Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να κλείσουν τα μάτια, να σκεφτούν ένα αγαπημένο τους παιχνίδι και στη συνέχεια να το αναπαραστήσουν κινητικά. Τα παιχνίδια παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των παιδιών και με ενθουσιασμό τα επαναφέρουν στη μνήμη τους και τα αναπαριστούν κινητικά. ● Κινητική αναπαράσταση παιχνιδιού με λόγο και ήχους 6΄ Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και προσπαθούν να ανακαλύψουν τρόπους αναπαράστασης ενός παιχνιδιού, όχι μόνο κινητικά αλλά και με λόγο και ήχους (αρκουδάκι που κτυπάει ένα τύμπανο, κούκλα που μιλάει, κ.λ.π.). ● Μικρές ομάδες: Αναπαράσταση ενός παιχνιδιού 8΄ Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να γίνουν μικρές ομάδες και να αναπαραστήσουν ένα παιχνίδι. Τα παιδιά κάθε ομάδας αποφασίζουν μόνα τους ποιο παιχνίδι θα αναπαραστήσουν και αφού μοιράσουν μεταξύ τους ρόλους, το παρουσιάζουν στους υπόλοιπους. Συνήθως τα παιδιά αναπαριστούν ένα τρένο, μια ορχήστρα με μάεστρο, μια σαρανταποδούρα.	Να μπορεί το παιδί να αναπαραστήσει κινητικά ένα παιχνίδι. Να μπορεί το παιδί να αναπαραστήσει κινητικά ένα παιχνίδι με λόγο και ήχους. Να μπορεί το παιδί να συμμετάσχει στην αναπαράσταση ενός παιχνιδιού.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η συνεργασία με την ομάδα και η κινητική δημιουργικότητα.	● Ομάδα: Αναπαράσταση μιας βιτρίνας με παιχνίδια 10΄ Ο εκπαιδευτικός προτείνει να συνεργαστούν όλοι μαζί ως μια ομάδα για να αναπαραστήσουν μια βιτρίνα με παιχνίδια και να δημιουργήσουν μια ιστορία με διάφορα κωμικά δρώμενα π.χ. ότι το βράδυ, όταν κλείσουν τα μαγαζιά, τα παιχνίδια στις βιτρίνες ζωντανεύουν και κινούνται, μιλούν, χορεύουν ή κάνουν αταξίες. Συνήθως κάποιοι από την ομάδα αναλαμβάνει την πρωτοβουλία να συντονίσει το που θα σταθεί ο καθένας, ποιος θα ξεκινήσει να κινείται πρώτος και προς τα που θα πάει. Σε τυχόν αντιρρήσεις ή αντιπαράθεσεις που θα παρουσιαστούν, ο εκπαιδευτικός αφήνει τα παιδιά να βρουν μόνο τους λύσεις. <i>Προτεινόμενο παιχνίδι: αριθμός 22 (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια) 10΄</i>	Να μπορεί το παιδί να συνεργαστεί με την ομάδα και να εκφραστεί κινητικά.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 26:

- Να εκφράζεται κινητικά.
- Να δημιουργεί συνεργαζόμενο με την ομάδα του.

Διαθεματικότητα:

- Το παιδικό παιχνίδι.
- Η ιστορία του παιδικού παιχνιδιού.
- Παιδικό παιχνίδι και διαφήμιση.

Μάθημα 27ο

Σκοπός: Να αναπτυχθεί η μη λεκτική επικοινωνία των παιδιών

Θέμα: Κινητική δημιουργική έκφραση

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η ικανότητα ανάκλησης προηγούμενης γνώσης στη μνήμη.	● Κινητική έκφραση 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να ακούσουν μια μουσική και στη συνέχεια, να κλείσουν τα μάτια και να αρχίσουν να κινούνται στο ρυθμό της. Στην αρχή κινείται μόνο το κεφάλι, μετά συμμετέχουν στην κίνηση και οι ώμοι, τα χέρια, ο κορμός, τα πόδια. Όταν κινηθούν για λίγο με ολόκληρο το σώμα αρχίζουν να αφαιρούν από τη κίνηση μέλη, μέχρι να ξαναμείνουν τελείως ακίνητοι.	Να μπορεί το παιδί να κινείται χρησιμοποιώντας συνειδητά τα μέλη του σώματός του.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η φαντασία και η κινητική έκφραση. Να αναπτυχθεί η φαντασία, η συνεργασία και η κινητική δημιουργικότητα.	● Αναπαράσταση παιχνιδιού 5' Με μουσική τα παιδιά μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο και όταν η μουσική σταματήσει παίζουν με μια φανταστική μπάλα. Από την κίνησή τους θα πρέπει να γίνει κατανοητό με τι είδους μπάλα παίζουν (μπάσκετ, ποδοσφαίρου κ.τ.λ.). ● Αναπαράσταση παιχνιδιού 5' Ζευγάρια: τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και με το παραγγελλμα του εκπαιδευτικού γίνονται ζευγάρια και αναπαριστούν παιχνίδια με μπάλα, π.χ. τένις, βόλεϋ, ποδόσφαιρο ή αγώνισματα όπως ξιφασκία κ.τ.λ. Σε κάθε σταμάτημα κάνουν ζευγάρι με διαφορετικό παιδί. ● Φαντασία και κίνηση 5' Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να αναπαραστήσουν ένα είδος τέχνης που θα γίνει κατανοητό μόνο από τις κινήσεις τους (μουσική, ζωγραφική, γλυπτική). ● Κινητικός αυτοσχεδιασμός 5' Ζευγάρια: αρχίζει το ένα παιδί να δημιουργεί κινητικά στο ρυθμό μιας μουσικής και όταν σταματήσει και μένει ακίνητο, αρχίζει το άλλο. ● Καλοκαιρινές διακοπές 10' Ομάδα: όλα μαζί τα παιδιά ακούνε μια μουσική και αποφασίζουν πως θα αποδώσουν κινητικά το θέμα που ο εκπαιδευτικός τους προτείνει: π.χ. "καλοκαιρινές διακοπές". Μοιράζονται τους ρόλους μεταξύ τους και συζητούν τις λεπτομέρειες της παρουσίασης.	Να μπορεί το παιδί να αναπαριστάει το παίξιμο μιας μπάλας. Να μπορεί το παιδί να αναπαριστάει ένα είδος τέχνης. Να μπορεί το παιδί να εκφράζεται κινητικά.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η φαντασία, η συνεργασία και η κινητική δημιουργικότητα.	● Το παραμύθι 10' Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να παρουσιάσουν κινητικά ένα δικό τους παραμύθι. Τα παιδιά δημιουργούν ένα παραμύθι, μοιράζονται τους ρόλους και το παρουσιάζουν αυτοσχεδιάζοντας κινητικά.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα 27:

- Να εκφράζεται και να δημιουργεί κινητικά.

Διαθεματικότητα:

- Κινητική δημιουργικότητα.
- Λεκτική δημιουργικότητα.
- Δημιουργικότητα με χρώματα.
- Δημιουργικότητα με μουσική.

Οι στόχοι της Ψυχοκινητικής Αγωγής ανά ημερήσιο μάθημα

		ΜΑΘΗΜΑΤΑ																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	Γνώση σώματος		•				•				•	•				•	•									•		
	Οπτική αντίληψη	•	•				•	•						•														
	Ακουστική αντίληψη	•			•	•	•	•						•														
	Κιναίσθηση									•				•					•		•							
	Ισορροπία																	•	•									
	Συντονισμός	•					•	•	•	•			•	•							•				•			
	Συγχρονισμός											•	•	•											•		•	
ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	Ευκινησία		•			•					•																•	
	Ευλυγισία				•	•											•	•										
ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	Περπάτημα	•					•	•				•	•			•		•	•		•							
	Τρέξιμο	•		•				•	•	•		•	•	•		•				•	•			•	•			
	Αναπηδήσεις					•		•			•					•					•	•		•	•			
	Άλματα																•				•		•		•			
	Κουτσό							•				•																
	Πλάγια εναλλάξ βήματα								•	•	•	•		•		•									•			
	Γκάλοπ											•	•	•														
	Χόπλα																			•	•	•						
	Χειρισμός αντικειμένου										•									•	•	•	•	•	•	•		
	Ρίψη - Υποδοχή	•	•																•				•	•				
ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	Φαντασία				•	•				•	•	•	•	•												•	•	•
	Συνεργασία		•	•			•		•									•		•		•					•	•
	Επικοινωνία	•			•	•		•	•	•									•									
	Κινητική έκφραση					•	•	•				•														•	•	•
	Κινητική δημιουργικότητα										•					•		•	•		•					•	•	•

Βιβλιογραφία

- De Meur, A., & Staes, L. (1990). *Ψυχοκινητική Αγωγή και Επανεκπαίδευση*. (Μετ. Βασδέκη, Γ.). Αθήνα: Δίπτυχο.
- Eidgenossische Sportkommission Schweiz (1999). *Lehrmittel Sporterziehung*. Band 3 und 4. EDMZ, Bern.
- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά*. (Μετ.- Επιμ.: Ευαγγελινού, Χρ. & Παππά, Α.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Groessing, S. (1997). *Einfuehrung in die Sportdidaktik*. Wiesbaden: Limpert.
- 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.
- Καμπάς, Α., Ταξιδάρης, Κ & Χατζόπουλος, Δ. (2003). *Συναρμοστικές ικανότητες: ανάπτυξη και προπόνηση*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- 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.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (1998). *Bewegungslehre Sportmotorik*. Berlin: Sportverlag.
- Miller, D. & Keith, D. (2002). *Measurement by the physical educator: Why and how*. WCB McGraw-Hill, Boston, Mass.
- Μουντάκης, Κ. (1986). *Προγραμματισμός της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό και Γυμνάσιο*. Λόγος και πράξη, 39, 73-106
- Μουντάκης, Κ. και συν. (1992). *Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο*. Θεσ/νίκη: Salto.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1997). *Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής*. (Μετ. - Επιμ. ελληνικής έκδοσης Μουντάκης, Κ.). Θεσ/νίκη: Salto.
- Μπελιγιάννη, Ε., Μπουρνέλλη, Π., Μουντάκης, Κ. (2002). Η ανάπτυξη του ψυχοκινητικού τομέα σε παιδιά πρώτης τάξης του Δημοτικού Σχολείου. Ανακοίνωση στο 10ο συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στην Κομοτηνή. *Άθληση και Κοινωνία*, 31, 220.
- Μπουρνέλλη, Π. (1998). *Επίδραση ενός Ειδικού Προγράμματος Φυσικής Αγωγής στην Κινητική Δημιουργικότητα Παιδιών Δημοτικού Σχολείου*. (Διδακτορική διατριβή). Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Μπουρνέλλη, Ν. (2002). *Κινητική Δημιουργικότητα*. Αθήνα.
- Rink, J. (1998). *Teaching Physical Education for Learning* (3rd ed.). WCB, Boston, McGraw-Hill.
- Τραυλός, Α. (1998). *Ψυχοκινητική Ανάπτυξη παιδιών ηλικίας 2-7 χρόνων*. Αθήνα: Σαββάλα.
- Τσορμπατζούδης, Χ. (2003). *Εξελικτική και διδακτική προσέγγιση της φυσικής αγωγής στο σχολείο*. Θεσ/νίκη: Χριστοδουλίδης.

- ΥΠΕΠΘ, (1997). *Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο: Βιβλίο για τον διδάσκοντα*. Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- Ungerer-Roehrich, U., Singer, R., Hartmann, H. & Kreiter, C. (1990). *Praxis sozialen Lernens im Sportunterricht*. Dortmund: Borgmann.
- Wall, S., McClements, J., Bouffard, M., Finlay, H., & Taylor, M. (1986). A knowledge-based approach to motor development: Implications for the physically awkward. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2, 21-42.
- Werder, J. & Bruininks, R. (1988). *Body skills. A motor development curriculum for children*. U.S.A: American Guidance Service, Inc.
- Zimmer, R. & Cicurs, H. (1995). *Psychomotorik*. Schorndorf: Hofmann.
- Ζουνχιά Κ. (1998). *Φυσική Αγωγή στο δημοτικό σχολείο*. Αθήνα.



Β. Θεματική Ενότητα: Μουσικοκινητική Αγωγή

Σκοπός της θεματικής ενότητας είναι:

- Να αναλύσει τον όρο “Μουσικοκινητική Αγωγή” και να εξηγήσει τη σχέση της με τη Φυσική Αγωγή.
- Να εξηγήσει τη σχέση του λόγου, της μουσικής και της κίνησης μέσα από το ρυθμό.
- Να περιγράψει το περιεχόμενο και τις τεχνικές διδασκαλίας του προγράμματος της Μουσικοκινητικής Αγωγής στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στις Α΄ και Β΄ τάξεις του Δημοτικού Σχολείου.

Λέξεις κλειδιά: Ρυθμός, λόγος, κίνηση, ήχος, ηχηρές κινήσεις, ηχηρά αντικείμενα, αυτοσχεδιασμός, δημιουργικότητα.

Εισαγωγή

Ο όρος «Μουσικοκινητική Αγωγή» είναι μετάφραση του γερμανικού Musik-und Bewegungserziehung ο οποίος αρχικά χρησιμοποιήθηκε από τον Carl Orff.

Στην Ελλάδα, η Μουσικοκινητική Αγωγή αντικατέστησε τον όρο «Ρυθμική» και όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται «Με τον όρο “Ρυθμική” εννοούμε μια μουσικοκινητική αγωγή που αποτρέπει στον άνθρωπο σαν σύνολο σωματικό, ψυχικό, πνευματικό» (Ματέυ 1986).

Μετά την πρώτη ιστορικά βεβαιωμένη συνάντηση του λόγου, της μουσικής και της κίνησης στο αρχαίο δράμα, παρατηρούμε ότι από τις αρχές του 20ου αιώνα αναπτύσσεται ξανά η τάση ενοποίησης των τεχνών αυτών για καλλιτεχνικούς και εκπαιδευτικούς λόγους. Το 1905 διοργανώνεται στο Αμβούργο το πρώτο συνέδριο Παιδαγωγών με θέμα «Μουσική και Κίνηση». Στο πλαίσιο του συζητείται το πρόβλημα της ασύμμετρης ανάπτυξης «νου και σώματος» στην αγωγή των παιδιών. Με στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού και την αντιμετώπισή του ως ενιαίου συνόλου δηλαδή ως «ψυχή, πνεύμα και σώμα», αποφασίζεται, εν πρώτοις, η ένωση της μουσικής και της κίνησης στη διδακτική πρακτική. Την ίδια περίοδο ο μουσικοσυνθέτης και μουσικοπαιδαγωγός E. Dalcroze παρατηρεί ότι η πηγή των μουσικών ρυθμών βρίσκεται στο ρυθμό των κινήσεων και των λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος. Διατυπώνει επίσης την άποψη ότι ακούμε το ρυθμό με όλο το σώμα και τον αντιλαμβανόμαστε αποκτώντας μια μυϊκή ρυθμική ευαισθησία.

Τα γεγονότα αυτά θέτουν τη βάση της μουσικοκινητικής αγωγής πάνω στην οποία δομούνται και αναπτύσσονται διάφορες μέθοδοι (Dalcroze, Orff, Kodaly, Takatina, Keith Terrys “Body Music” κ.α.) από τις αρχές του 20ου αιώνα μέχρι και σήμερα. Βασικά κοινά στοιχεία των μεθόδων αυτών μπορούμε να πούμε ότι είναι «ο ρυθμός, η μουσική και η κίνηση» και βασικοί κοινοί στόχοι, η γνώση της μουσικής, η αφύπνιση των εκφραστικών ικανοτήτων των παιδιών και η προαγωγή τους σε δεξιότητες. Είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να αντλούν γνώσεις και εμπειρίες από τα κοινά σημεία των μεθόδων αυτών παρά από τις τυχόν διαφορές τους οι οποίες έχουν σχέση με το χρόνο και την κοινωνία μέσα στην οποία αναπτύχθηκαν.

Η ύπαρξη «τραγουδιών παραδοσιακών παιχνιδιών» (γύρω - γύρω όλοι, περνά - περνά η μέλισσα κ.λ.π.) σε παγκόσμια κλίμακα αποδεικνύει ότι η μουσικοκινητική αγωγή δεν έπαψε ποτέ να λειτουργεί ως μέσον αγωγής. Αυτό όμως που είχε κάποτε στα χέρια της η κοινωνία και η γειτονιά, αναλαμβάνει τώρα το σχολείο εξυπηρετώντας διαχρονικούς αλλά και σύγχρονους διδακτικούς και παιδαγωγικούς στόχους με κατάλληλα εμπλουτισμένο περιεχόμενο. Μέσα από τέτοιες παιγνιώδεις δομές μπορεί να δοθεί στα παιδιά η δυνατότητα να συλλάβουν το βαθύτερο νόημα της σωματικής κίνησης, της μουσικής αλλά και της έκφρασης των βαθύτερων συναισθημάτων του ανθρώπου.

Μουσικοκινητική Αγωγή και Φυσική Αγωγή

Η Φυσική Αγωγή εμπλουτίζεται χρησιμοποιώντας επιλεκτικά το περιεχόμενο και τα μέσα του ευρύτατου χώρου της μουσικοκινητικής αγωγής. Κύριος συνδετικός κρίκος της μουσικής, της κίνησης και του λόγου είναι ο ρυθμός ο οποίος χαρακτηρίζει όλες τις κινήσεις που έχουν συναρμογή.

Ρυθμός. Ο ρυθμός, όπως ορίζεται στο μουσικό λεξικό του Harvard, είναι «τα μοτίβα της κίνησης στο χρόνο». Η λέξη ρυθμός προέρχεται ετυμολογικά από το ρήμα «ρέω». Χαρακτηρίζεται άρα από τη συνεχόμενη κίνηση, τη ροή. Στην κοινή χρήση του όρου δεχόμαστε ασυνείδητα και το χαρακτηριστικό της επανάληψης, την περιοδικότητα. Η λέξη ρυθμός εκφράζει ένα πλατύ φάσμα εννοιών. Οι αρχαίοι Έλληνες υποστήριζαν ότι ο ρυθμός είναι η διευθύνουσα αρχή του σύμπαντος.

Στη μουσική, ο ρυθμός είναι η οργάνωση της αντίληψης μας για το χρόνο. Ακούμε τους ήχους ως ένα περιοδικό παλμό ισχυρών και ασθενών δονήσεων που ρέει. Η οργάνωση της ροής στο χρόνο είναι το μουσικό μέτρο, δηλαδή η διαίρεση του χρόνου σε μαθηματικά ίσα διαστήματα.

Το μέτρο λοιπόν, μια εντελώς διαφορετική έννοια από το ρυθμό, διέπεται από μαθηματικούς κανόνες και συλλαμβάνεται από το μυαλό. Αντίθετα, ο ρυθμός δεν υπολογίζεται αλλά βιώνεται. Μόνο η φυσική εμπειρία θα οδηγήσει στην τέλεια κατανόηση του ρυθμού. Το ζητούμενο για τους μαθητές είναι να μπορέσουν να αποκτήσουν, μέσα από μια συστηματική εκπαιδευτική διαδικασία, *διαίσθηση* για το ρυθμικά σωστό.

Τα μέσα της Μουσικοκινητικής Αγωγής

Το γεγονός ότι ο C. Orff αρχικά εφάρμοσε τις ιδέες του στη σχολή γυμναστικής και χορού Gunthereschule επιβεβαιώνει και ιστορικά τη δυνατότητα δανεισμού μέσω της μουσικοκινητικής αγωγής από τη σχολική Φυσική Αγωγή. Η επιλογή γίνεται από τις ευρύτερες κατηγορίες των μέσων της μουσικής, του λόγου και της κίνησης και ανάλογα με τους ειδικούς στόχους και την ηλικία.

Ήχος. Οι ιδιότητες του μουσικού ήχου είναι η οξύτητα (τονικό ύψος), η διάρκεια (μακρύς ή βραχύς ήχος), η ένταση (δυνατά-σιγά ή forte-piano), και η χροιά (ηχόχρωμα). Οι αντιστοιχίες τους στην κίνηση εντοπίζονται στη κίνηση σε επίπεδα, στη ροή (διαρκής και κοφτή κίνηση), στη δυναμική της κίνησης και στο προσωπικό κινητικό λεξιλόγιο. Δημιουργείται μια αμφίδρομη σχέση βάσει της οποίας αναπτύσσονται θέματα - περιεχόμενα της μουσικοκινητικής αγωγής ικανά να συμβάλλουν στην κατανόηση μουσικών εννοιών, στον εμπλουτισμό των εκφραστικών μέσων του παιδιού και στην ψυχοκινητική του ανάπτυξη. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο (Gallahue 2002, σ. 427):

«Τα παιδιά πρέπει να μπορούν να ακούν και να διακρίνουν ακουστικά ερεθίσματα και να δίνουν νόημα σε αυτά. Η ακουστική αντίληψη βελτιώνεται όταν τα παιδιά μεταφράζουν τη μουσική σε κίνηση και ερμηνεύουν την αίσθηση διαφόρων ήχων μέσα από αυτή»

Στα περιεχόμενα διδασκαλίας των τάξεων Α΄ και Β΄ δημοτικού επιλέγονται, ως καταλληλότερες ενότητες, η ένταση του ήχου και το ηχόχρωμα. Αξιοποιούνται επίσης τα βιώματα των παιδιών γύρω από αυτά τα θέματα και προσεγγίζονται διαθεματικά.

Λόγος. Τα ρυθμικά και μετρικά στοιχεία του λόγου (τονισμένες-άτονες συλλαβές, ομοιοκαταληξία, μέτρο) είναι αυτά που αξιοποιούνται προκειμένου να καλλιεργηθεί ο ρυθμός στην κίνηση. Ο λόγος εκφέρεται μελωδικά, αν πρόκειται για τραγούδι ή απαγγελλόμενος μετρικά. Μπορεί να έχει νοηματικό περιεχόμενο που ορίζει την κίνηση (π.χ. περπατώ, σταματώ, στρίβω και πηδώ), να είναι απλά φωνήματα χωρίς νόημα (π.χ. αμπεμπαμπλόμ...) να είναι οποιοδήποτε έμμετρο κείμενο ή τραγούδι.

Σύμφωνα με τον Orff, η τοπική παράδοση (τραγούδια, παιχνίδια, ποιήματα, χοροί κλπ.), είναι η πρώτη πηγή που πρέπει να αξιοποιηθεί προκειμένου να οριστούν τα περιεχόμενα της διδασκαλίας. Ο εκπαιδευτικός Φ.Α. αξιοποιεί την υπάρχουσα γλωσσική εμπειρία των παιδιών. Η μητρική γλώσσα, σύμφωνα με τον Kodly, είναι η αρχή της μουσικής δημιουργίας. Το παιδί μαθαίνει πρώτα μέσα από τα τραγούδια και τα παιχνίδια του τόπου του, στη συνέχεια της χώρας του, έπειτα άλλων χωρών, για να οδηγηθεί τελικά στην έντεχνη δημιουργία.

Τραγούδια και ποιήματα φωνημάτων χωρίς νοηματικό περιεχόμενο αξιοποιούνται ιδιαίτερα σε πολυπολιτισμικά σχολικά περιβάλλοντα. Επίσης, η χρήση υλικού με δυνατότητες δραματοποίησης ή μουσικοκινητικής επεξεργασίας, από τα σχολικά εγχειρίδια της γλώσσας, ενισχύει τη διαθεματικότητα.

Ρυθμικές αξίες. Κάθε ήχος, άρα και κάθε φθογγόσημο (το γραπτό του σύμβολο), έχει μια συγκεκριμένη διάρκεια η οποία αντιστοιχεί στη ρυθμική του αξία. Οι βασικές ρυθμικές αξίες μπορούν να συσχετιστούν με βασικές μορφές μετακίνησης και πάνω στη σχέση αυτή να στηριχθεί συγκεκριμένη θεματολογία. Εκτενής ανάλυση γίνεται στο βιβλίο των τάξεων Γ΄ και Δ΄ δημοτικού όπου οι ρυθμικές αξίες διδάσκονται διεξοδικότερα.

Μουσικά Όργανα. Το σώμα, η φωνή και η φαντασία είναι τα υλικά που διαθέτει κάθε παιδί και μπορούμε ως εκπαιδευτικοί να χρησιμοποιήσουμε σε κάθε μάθημα μουσικοκινητικής αγωγής. Το σώμα είναι το πρώτο μουσικό όργανο που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Τα παλαμάκια, η κρούση των χεριών σε άλλα μέλη του σώματος και των ποδιών στο πάτωμα, αποτελούν τις λεγόμενες *ηχηρές κινήσεις* (body percussion) και μετατρέπουν το σώμα σ' ένα πλούσιο ηχοχρωματικό κρουστό όργανο.

Η φωνή και οι ηχηρές κινήσεις είναι η ενσωματωμένη ορχήστρα που οδηγεί τον άνθρωπο στις μουσικές του εξερευνήσεις σ' όλα τα μήκη και πλάτη της γης κι όλες τις εποχές. Η προσθήκη των πατημάτων ως ρυθμικό κρουστό, όπως στους Ιρλανδικούς χορούς (step dancing), τους ρωσικούς λαϊκούς χορούς κ.λ.π. επεκτείνει τη μουσική στην κίνηση και το χορό.

Η χρήση των ηχηρών κινήσεων, σύμφωνα με τον Orff, απελευθερώνει την εσωτερική ρυθμική ευαισθησία. Ο ρυθμός της ομιλίας μπορεί να γίνει ηχηρή κίνηση και αυτή να μεταφερθεί και στα όργανα. Στην εξελικτική του πορεία ο άνθρωπος χρησιμοποίησε αρχικά, ως όργανα, υλικά από τη φύση (πέτρες, αποξηραμένους καρπούς, ξύλα κ.λ.π.). Αυτά, όπως και άλλα υλικά (χάρτινο σωλήνες, κουτιά κλπ) που παράγουν ήχο, τα λεγόμενα *ηχηρά αντικείμενα*, μπορούν να αποτελέσουν τα όργανα του μαθήματος. Η χρήση τους παράλληλα δίνει αφορμές για διαθεματικές συζητήσεις (παραγωγή του ήχου, ανακύκλωση) και καλλιεργεί την αποκλίνουσα νόηση των παιδιών.

Η ιδέα του Orff για «μια ορχήστρα στο μέγεθος των παιδιών» οδήγησε στη κατασκευή μικρών κρουστών οργάνων κι όχι παιχνιδιών! Αυτά συμπληρώνονται από τα μικρά παραδοσιακά κρουστά κάθε τόπου. Η χρήση τους στη διδασκαλία αποτελεί επιπλέον κίνητρο για τα παιδιά, καλλιεργεί τη λεπτή κινητικότητα και τα βοηθά να καταλάβουν ότι είναι κύριοι των αισθήσεών τους και να παράγουν ρυθμούς. Επισημαίνεται ότι η ύπαρξή τους δεν είναι απαραίτητη για τη διδασκαλία καθώς σε όλες τις δραστηριότητες μπορούν να αντικατασταθούν από ηχηρές κινήσεις ή ηχηρά αντικείμενα.

Μουσική. Στις διδασκαλίες των τάξεων Α΄ και Β΄ Δημοτικού, εκτός από τις μελωδίες των τραγουδιών, τα παιδιά έρχονται σε επαφή και με μουσικές επιλογές του εκπαιδευτικού Φ.Α. Οι μουσικές που επιλέγονται καλό είναι να έχουν καθαρή δομή, αντιθέσεις και πλούσια ηχοχρώματα.

Η μουσική μεταδίδει στα μετακινούμενα σώματα την έννοια του χώρου, της φόρμας και του ύφους. Κατευθύνει το συντονισμό και την αποσύνδεση των κινήσεων, υποδεικνύει τις αναπνοές των φράσεων, τις παύσεις και τον εκφραστικό χρωματισμό του ηχοχρώματος. Στις Α΄ και Β΄ τάξεις επιλέχτηκε η ενασχόληση με τις μουσικές έννοιες της *δυναμικής και της ρυθμικής αγωγής*.

Η δυναμική δηλώνει την ένταση της εκτέλεσης μιας μουσικής κι αφορά την ένταση του ήχου που ήδη αναλύθηκε. **Η ρυθμική αγωγή ή tempo** καθορίζει την ταχύτητα της μουσικής εκτέλεσης. Δεν πρέπει να συγχέεται με την έννοια του μέτρου που δείχνει πόσους χρόνους περιλαμβάνει αλλά δεν καθορίζει πόσο αργά ή γρήγορα παίζονται οι χρόνοι αυτοί. Οι μουσικές αυτές έννοιες σχετίζονται απόλυτα με ποιότητες κίνησης.

Παιδαγωγικό πλαίσιο και διδακτικές οδηγίες

Ακόμα και η πιο τέλεια μέθοδος διδασκαλίας δεν έχει καμιά αξία, αν ο εκπαιδευτικός ο οποίος την εφαρμόζει δε βρίσκεται με την δύναμη της προσωπικότητάς του πέρα και πάνω απ' αυτή. Η ολόπλευρη ανάπτυξη και ψυχολογική διαπαιδαγώγηση επιτυγχάνεται με τη βοήθεια της προσωπικότητας του εκπαιδευτικού. Αν η προσωπική σχέση του παιδιού με τον εκπαιδευτικό είναι καλή, η αξία των μεθόδων διδακτικής είναι δευτερεύουσας σημασίας.

Συμμεριζόμενοι απόλυτα αυτές τις απόψεις, ένα μάθημα μουσικοκινητικής αγωγής με βασικό περιεχόμενο το ρυθμό είναι αποτελεσματικό όταν διέπεται και το ίδιο από έναν εσωτερικό ρυθμό. Το μάθημα αποκτά το δικό του ρυθμό και μουσικότητα όταν ρέει. Η επιλογή της σειράς των δραστηριοτήτων και ο

τρόπος μετάβασης από τη μια στην άλλη εξασφαλίζουν την αίσθηση του ρυθμού. Ο εκπαιδευτικός, ο υπεύθυνος για τη ροή και το κλίμα του μαθήματος, επιστρατεύει τη δημιουργικότητά του και τις γνώσεις του για να ανταποκριθεί.

Η ανάπτυξη της δημιουργικότητας, ως βασικού στόχου, απαιτεί κλίμα αποδοχής, εμπιστοσύνης κι ελευθερίας. Η ελευθερία όμως είναι ελκυστική για το παιδί μόνο όταν υπάρχει κάποιο όριο και ταυτόχρονα υπόσχεται εκπλήξεις. Η οριοθέτηση του διαθέσιμου χώρου για κίνηση, η σαφής και έγκαιρη έναρξη και λήξη του μαθήματος, αποτελούν τα πρώτα και κύρια όρια. Ο εκπαιδευτικός έχει καθήκον, αφενός να μην καταπιέζει το παιδί με την εξουσία του, αφετέρου να αντιπροσωπεύει για το μαθητή τη μορφή εξουσίας, που πρέπει να έχει ένας ώριμος άνθρωπος απέναντι σ' έναν ανώριμο. Η οριοθέτηση και η αποδοχή επιτρέπουν στο παιδί να αισθανθεί ασφαλές ώστε, αυτενεργώντας, να οδηγηθεί στη γνώση δεδομένου ότι το παιδί είναι πράγματι ο πρωταγωνιστής στη διαδικασία μάθησης.

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής χρησιμοποιεί τη μίμηση και παιχνίδια όπως «ήχος-ηχώ» (κάνετε ό,τι εγώ, μετά από μένα), προκειμένου να προτείνει καινούργιες μουσικοκινητικές δεξιότητες. Εκμαιεύει γνώσεις μέσα από συζήτηση και συμμετοχικές δραστηριότητες, αξιοποιώντας τις υπάρχουσες εμπειρίες των μαθητών και δίνοντας κίνητρα για κινητοποίηση.

Η δημιουργική κίνηση επιτρέπει στα παιδιά να εκφράσουν ιδέες, συναισθήματα, να λύσουν ρυθμικά προβλήματα, να αυτοσχεδιάσουν και να ερμηνεύσουν απλές συνθέσεις. Προτείνονται στα παιδιά καταστάσεις εξερεύνησης και ανταλλαγής προκειμένου να καταλήξουν στον αυτοσχεδιασμό.

Η εξερεύνηση παρέχει δυνατότητες:

- Να βρεθούν λύσεις σε κινητικά προβλήματα.
- Να επεκταθεί το κινητικό λεξιλόγιο.
- Να μελετηθούν νέοι συνδυασμοί κίνησης.

Η ανταλλαγή συντελείται:

- Με τη μίμηση της κίνησης του δασκάλου από τους μαθητές.
- Με την προσεκτική παρακολούθηση της κίνησης των άλλων.
- Με τη συνεργασία.

Στα μαθήματα της μουσικοκινητικής αγωγής στα οποία ο ήχος και η μουσική πρωταγωνιστούν, εξίσου σημαντική είναι και η σιωπή, η οποία αποτελεί προϋπόθεση της δυνατότητας ακρόασης, ειδικά στις μέρες μας όπου τα παιδιά κατακλύζονται από θορύβους και μουσικές. Η παύση δίνει τη δυνατότητα της συνειδητοποίησης του ήχου. Ο Regner λέει ότι όποιος θέλει να αγαπήσει τη μουσική πρέπει να μάθει να αγαπάει τη σιωπή.

Οι μουσικές, τα τραγούδια, τα κείμενα και το θέμα της Άνοιξης (μάθημα Ι^ο) είναι ενδεικτικά και όχι περιοριστικά. Η επιλογή τους έγινε: α) με βάση τη δυνατότητα σαφούς και κατανοητής παρουσίασής τους μέσα από την απλή περιγραφή της διδασκαλίας και β) προσπαθώντας να παρουσιαστεί όσο το δυνατό ευρύτερη θεματολογία και περισσότερες τεχνικές μουσικοκινητικής επεξεργασίας, κατάλληλες να ενταχθούν στη Φυσική Αγωγή των τάξεων Α' και Β' Δημοτικού.

Εφόσον γίνει κατανοητός ο τρόπος δουλειάς και τα κριτήρια επιλογής του υλικού (κείμενα, τραγούδια, μουσικές), ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μπορεί να επιστρατεύσει τη δημιουργικότητα, την ευαισθησία και τη γνώση του και να κάνει τις επιλογές του. Είναι πολύ σημαντικό, ό,τι προτείνει ο εκπαιδευτικός στα παιδιά να ενδιαφέρει και να συγκινεί πρώτα τον ίδιο.

Σύνοψη

Η επιλεγμένη θεματολογία της Μουσικοκινητικής Αγωγής με συγκεκριμένους στόχους, περιεχόμενα και μεθόδους διδασκαλίας συμβάλλει στην πραγμάτωση του σκοπού και των στόχων της Φυσικής Αγωγής, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες. Η συνάντηση της μουσικής, του λόγου και της κίνησης δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να αξιοποιήσουν τις υπάρχουσες εμπειρίες τους ώστε να αναπτυχθούν σωματικά, γνωστικά και συναισθηματικά, να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία και να ευαισθητοποιηθούν απέναντι στις τέχνες. Ακολουθεί αναλυτική παρουσίαση δέκα μαθημάτων μουσικοκινητικής αγωγής για τους μαθητές των Α' και Β' τάξεων.

Μάθημα Ιο

Σκοπός: Καλλιέργεια της δυναμικής της κίνησης

Θέμα: Forte –Piano (δυνατά –σιγά)



Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να γίνει διαθεματική προσέγγιση του θέματος. Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη.	● Έννοιες: forte –piano 6' Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τα παιδιά και με ερωτήσεις προσπαθεί να ανακαλέσει τις εμπειρίες τους σχετικά με την ένταση του ήχου και ορίζει τις έννοιες “δυνατά-σιγά” (forte-piano). ● Ήχος και ηχώ 4' Ο εκπ/κός κτυπά με ηχηρές κινήσεις απλά ρυθμικά μοτίβα εκτελεσμένα forte (δυνατά) ή piano (σιγά) και καλεί τα παιδιά να επαναλάβουν τις ηχηρές κινήσεις με την ίδια δυναμική. Εμπλουτίζει την άσκηση αντικαθιστώντας τα ρυθμικά μοτίβα με λέξεις.	Να μπορεί το παιδί να συνδέσει τις έννοιες με τις υπάρχουσες εμπειρίες του. Να μπορεί το παιδί να εκτελεί τους ήχους με την προτεινόμενη ένταση.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η δεξιότητα μετακίνησης και η κινητική έκφραση. Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η αντίληψη του χώρου. Να αναπτυχθεί η κινητική δημιουργικότητα και η αυτενέργεια.	● Περπάτημα forte–piano 5' Ο εκπ/κός καλεί τα παιδιά να περπατήσουν στο χώρο: α) αθόρυβα (σα φαντάσματα) β) δυνατά ώστε να ακούγεται κάθε τους βήμα (σα γίγαντες). ● Ήχος και χώρος 6' Ο εκπ/κός στέκεται στο κέντρο του κύκλου μ' ένα κρουστό όργανο. Παιζει ήχους forte, piano και τις ενδιάμεσες διακυμάνσεις. Στο piano τα παιδιά τον πλησιάζουν και όσο ο ήχος δυναμώνει απομακρύνονται. ● Μουσική και κίνηση 6' Ο εκπ/κός διαλέγει ένα μουσικό κομμάτι με έντονες διαφορές στην ένταση κατά την ερμηνεία του (π.χ. La Primavera του A. Vivaldi) και καλεί τα παιδιά να εκφράσουν με αυτοσχεδιαστική κίνηση το forte και piano της μουσικής.	Να μπορεί το παιδί να περπατήσει και με τις δύο ποιότητες. Να μπορεί το παιδί να επιλέγει την απόσταση σε σχέση με την ένταση του ήχου. Να μπορεί να διαφοροποιεί τις δυναμικές της κίνησής του σύμφωνα με το ηχητικό ερέθισμα.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να καλλιεργηθούν οι δυναμικές της κίνησης και να συνδεθούν με τη δυναμική του ήχου.	● Το σπίτι της κας Piano και της κας Forte 9' Ο εκπ/κός ορίζει, στο χώρο, το σπίτι της κας Piano και της κας Forte. Χωρίζει τα παιδιά σε δυο ομάδες και η κάθε μια αντιστοιχεί σε ένα σπίτι. Ακούγεται ένα μουσικό κομμάτι στο οποίο ο εκπ/κός αυξομειώνει την ένταση. Όταν ακούγεται δυνατά, τα παιδιά στο σπίτι της κας Forte αναπαριστούν διάφορες δουλειές με ένταση. Τα άλλα παιδιά παρακολουθούν. Όταν χαμηλώνει η μουσική, γίνεται το αντίθετο. Τα παιδιά αλλάζουν ρόλους. Προτεινόμενο παιχνίδι: αρ. 23 (βλ. Θεμ. ενοτ.: Παιχνίδια) 9'	Να μπορεί το παιδί να εκτελεί κινήσεις διαφοροποιώντας τη δυναμική.

Τι έμαθε το παιδί στο μάθημα Ι:

- Να αντιλαμβάνονται τις εντάσεις του ήχου.
- Να διαφοροποιούν τη δυναμική της κίνησής τους.

Διαθεματικότητα:

- Ένταση του ήχου ως φυσικού φαινομένου.

Υλικά μέσα:

- Μικρά κρουστά ή ηχηρά αντικείμενα.

Μάθημα 2ο

Σκοπός: Καλλιέργεια ρυθμικής ικανότητας

Θέμα: Ρυθμικές αξίες

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η λεπτή κινητικότητα.	● Ρυθμική παρουσίαση ονομάτων 5' Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τα παιδιά στον κύκλο. Τους ζητά να πουν το καθένα το όνομά του χτυπώντας την κάθε συλλαβή σ' ένα μικρό κρουστό ή σ' ένα ηχηρό αντικείμενο. Η ομάδα επαναλαμβάνει (ηχώ) συνοδεύοντας με ηχηρές κινήσεις. Παραλλαγή: Τα παιδιά χτυπούν μόνο την τονισμένη συλλαβή του ονόματός τους.	Να μπορεί το παιδί να αντιστοιχεί ένα χτύπημα σε κάθε συλλαβή.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να κατανοηθεί η σχέση των ρυθμικών αξιών με τις μορφές μετακίνησης. Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η αντίληψη του χώρου. Να γίνει κατανοητή η δομή της μουσικής.	● Ρυθμικές αξίες 6' Ο εκπ/κός παίζει μ' ένα μικρό κρουστό τις αξίες . Συζητά με τα παιδιά ποια μορφή μετακίνησης ταιριάζει καλύτερα στην καθεμία. Συμφωνούν να αντιστοιχίσουν τα  στο περπάτημα, τα  στο τρέξιμο και το συνδυασμό  στις αναπηδήσεις (χόπλες κ.λ.π.). ● Ρυθμικές αξίες και μετακίνηση 5' Ο εκπ/κός παίζει τις παραπάνω ρυθμικές αξίες εναλλάξ με ενδιάμεσες παύσεις. Τα παιδιά ακούνε τη ρυθμική αξία και ανάλογα μετακινούνται στο χώρο. ● Ρυθμικές αξίες και μετακίνηση με ομάδες 5' Τα παιδιά χωρίζονται σε τρεις ομάδες και στέκονται σε τρεις γωνίες του χώρου. Η κάθε μια αντιστοιχεί σε μια ρυθμική αξία. Κινούνται όταν ακούν την αντίστοιχη αξία. Αλλάζουν ρόλους. ● Μουσική και κίνηση 10' Ακούγεται το παραδοσιακό παιδικό τραγούδι «Κάτω στο Γιαλό». Ο εκπ/κός προτείνει με ηχηρή κίνηση  για το couplet (Α)  και για το refrain (Β). Στην επόμενη ακρόαση τα παιδιά περπατούν στο Α και κάνουν χόπλα στο Β. Παραλλαγή: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η μια ομάδα, οι «μουσικοί», συνοδεύει με ηχηρές κινήσεις ή οργανάκια σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπ/κού. Η άλλη ομάδα, οι «χορευτές», περπατά στο Α και κάνει χόπλα στο Β. Αλλάζουν ρόλους.	Να μπορεί το παιδί να αντιστοιχήσει τις μορφές μετακίνησης στις ρυθμικές αξίες. Να μπορεί το παιδί να επιλέξει τη μορφή μετακίνησης σύμφωνα με το ηχητικό ερέθισμα. Να μπορεί το παιδί να παίζει τις ρυθμικές αξίες. Να μπορεί το παιδί να μετακινηθεί σύμφωνα με το ρυθμό στο χώρο.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας.	● Ομαδική δημιουργία 14' Τα παιδιά χωρίζονται σε τρεις ομάδες. Κάθε ομάδα βρίσκει ένα δικό της τρόπο να χορέψει το προηγούμενο τραγούδι, κρατώντας τη δομή Α και Β όπως παραπάνω. Στο τέλος, η κάθε ομάδα παρουσιάζει το χορό της.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται και να επικοινωνεί με την ομάδα.

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

- Να αντιλαμβάνονται τις ρυθμικές αξίες και να τις αντιστοιχίζουν με μορφές μετακίνησης.

Διαθεματικότητα:

- Ρυθμικές αξίες – μαθηματικές σχέσεις.

Υλικά μέσα:

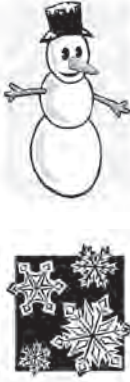
- Μικρά κρουστά ή ηχηρά αντικείμενα.



Μάθημα 3ο

Σκοπός: Καλλιέργεια μουσικοκινητικών ικανοτήτων

Θέμα: Μουσικοκινητική επεξεργασία του λόγου

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη. Να γίνει διαθεματική προσέγγιση του θέματος «χειμώνας».	● Τρέξιμο στο χώρο 4' Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να τρέξουν ελεύθερα στο χώρο. Τα συνοδεύει μ' ένα μικρό κρουστό. Μ' ένα δυνατό κύτπημα τα παιδιά κάνουν ένα άλμα στον αέρα. ● Ο χειμώνας 4' Ο εκπ/κός συζητά με τα παιδιά για τη θέση του χειμώνα στο «ρυθμό» της εναλλαγής των εποχών. Ανακαλεί τις υπάρχουσες γνώσεις και εμπειρίες τους και εκμαιεύει τις εικόνες του τραγουδιού που θα ακολουθήσει.	Να μπορεί το παιδί να αντιδρά κινητικά στο ηχητικό ερέθισμα.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού και κίνησης. 	● Το τραγούδι του χειμώνα 27' Ο εκπ/κός Φ.Α. μαθαίνει φράση – φράση το λόγο και τη μουσικοκινητική επεξεργασία του παρακάτω ποιήματος. Η μουσικότητα του βασίζεται στη ρυθμική του απαγγελία. Α, Α, Α, αρχίζει η παγωνιά Πάει ο ήλιος έχει φύγει και το κρύο μας τυλίγει. Ου, Ου, Ου, το κρύο πάει παντού. Μάγουλα κοκκινισμένα και αυτάκια παγωμένα Ω, Ω, Ω, ζεστά που θα ντυθώ. Έξω στην αυλή θα τρέξω Με χιονόμπαλες θα παίζω. Καλό είναι οι δύο τελευταίοι στίχοι να επαναλαμβάνονται. Παραλλαγή: Τα μισά παιδιά ερμηνεύουν αυτό που έμαθαν και τα υπόλοιπα, χωρισμένα σε τρεις υπό-ομάδες, συνοδεύουν με ηχηρές κινήσεις ως εξής: Η α' ομάδα παίζει τον 1ο στίχο κάθε στροφής, η β' ομάδα τον 2° στίχο και η γ' ομάδα τον 3° και 4°. Η συνοδεία μπορεί να είναι χτύπημα σε κάθε συλλαβή, χτύπημα στις τονισμένες συλλαβές ή συνδυασμός των δύο. Οι μαθητές αλλάζουν ρόλους. Απαγγέλλουν ρυθμικά συνεχώς όλα τα παιδιά.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζει το λόγο με την κίνηση. 
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η κινητική δημιουργικότητα και η εκφραστική κίνηση.	● Κινητικός αυτοσχεδιασμός 10' Ο εκπ/κός επιλέγει μια μουσική (π.χ. του Χειμώνα από τις Τέσσερις Εποχές, Vivaldi). Προτρέπει τα παιδιά να γίνουν άνεμος, χιονονιφάδες, βροχή κ.λπ. και να χορέψουν μια χειμωνιάτικη εικόνα την οποία φαντάζονται. Οι μισοί κινούνται, οι άλλοι παρακολουθούν. Αλλάζουν ρόλους.	Να μπορεί το παιδί να αυτοσχεδιάσει κινητικά.

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

- Να συντονίζουν την κίνηση με το λόγο.
- Να αντιλαμβάνονται ρυθμικά στοιχεία του λόγου.

Διαθεματικότητα:

- Ο χειμώνας ως εποχή και η θέση του στον κύκλο του χρόνου.

Μάθημα 4ο

Σκοπός: Ανάπτυξη της ακουστικής αντίληψης

Θέμα: Ηχώχρωμα

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η οπτική αντίληψη και η ακουστική οξύτητα. 	● Ήχος – ηχώ 7' Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά σε κύκλο και ζητά να επαναλαμβάνουν μετά από αυτόν το ίδιο ρυθμικό μοτίβο αλλάζοντας κάθε φορά την ηχηρή κίνηση. Παραλλαγή: Επαναλαμβάνεται η προηγούμενη δραστηριότητα χωρίς τα παιδιά να έχουν οπτική επαφή με τον εκπαιδευτικό. Τα παροτρύνει να μαντέψουν την κίνηση από τον ήχο της. ● Ηχώχρωμα 7' Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τα διαθέσιμα κρουστά ή τα ηχηρά αντικείμενα και τους ήχους που παράγουν. Εξηγεί στα παιδιά την έννοια του ηχοχρώματος.	Να κατανοήσει το παιδί την έννοια του ηχοχρώματος.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η αντίληψη του χώρου. 	● «Βουνό, δάσος, θάλασσα» 6' Ο εκπαιδευτικός ορίζει τρία σημεία στο χώρο που αντιστοιχούν στο βουνό, στο δάσος και τη θάλασσα και ένα μουσικό όργανο για κάθε σημείο (π.χ. χειροτύμπανο-βουνό, ξυλάκια-δάσος, τρίγωνο-θάλασσα). Ανάλογα με τον ήχο που ακούν τα παιδιά μετακινούνται στο αντίστοιχο σημείο. ● Κίνηση στο χώρο 12' Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τρία όργανα με σαφή ηχοχρωματική διαφορά. Εξηγεί στα παιδιά ότι το καθένα αντιστοιχεί σ' ένα επίπεδο του χώρου (χαμηλό, μεσαίο, ψηλό). Τους προτείνει να κινηθούν αυτοσχεδιαστικά στα επίπεδα ανάλογα με τον ήχο που ακούν. Παραλλαγή: Κάθε όργανο αντιστοιχεί σε μια μορφή μετακίνησης (π.χ. περπάτημα, κουτσό, τρέξιμο κόπια, στροφές). Τα παιδιά ακούν και κινούνται ανάλογα.	Να μπορεί το παιδί να επιλέγει το χώρο σε σχέση με το ηχητικό ερέθισμα.  Να μπορεί το παιδί να επιλέγει κίνηση αντίστοιχη με το ηχοχρωματικό ερέθισμα.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η κιναισθηση και η υπευθυνότητα. 	● «Ο τυφλοπόντικας» 13' Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια. Το ένα είναι ο «οδηγός» και κινείται στο χώρο παίζοντας ένα όργανο. Το άλλο, ο «τυφλοπόντικας», ακολουθεί με κλειστά μάτια. Στο παιχνίδι συμμετέχουν 3 ζευγάρια κάθε φορά. Τα όργανα πρέπει να διαφέρουν μεταξύ τους ηχοχρωματικά (π.χ. τρίγωνο, χειροτύμπανο, μαράκες, ξυλάκια). Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Όσοι δε συμμετέχουν είναι αμίλητοι θεατές. Τονίζεται στους οδηγούς ότι είναι υπεύθυνοι για το που οδηγούν τον τυφλοπόντικα.	Να μπορεί το παιδί να ακολουθεί την πηγή του ήχου στο χώρο με κλειστά μάτια.

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

- Την έννοια του ηχοχρώματος.
- Να αντιλαμβάνονται τα διαφορετικά ηχοχρώματα.

Διαθεματικότητα:

- Ο ήχος ως φυσικό φαινόμενο και η σχέση του με τις πηγές παραγωγής του.

Υλικά μέσα:

- Μικρά κρουστά ή ηχηρά αντικείμενα.

Μάθημα 5ο

Σκοπός: Καλλιέργεια του ρυθμού στην κίνηση

Θέμα: Ρυθμικές αξίες και κίνηση



Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθούν η ακουστική αντίληψη και κινητικές δεξιότητες. 	● Ρυθμός και μετακίνηση 6΄ Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά σε κύκλο και τους υπενθυμίζει τη σχέση των ρυθμικών αξιών  με συγκεκριμένες μορφές μετακίνησης. Έπειτα τις παίζει εναλλάξ και τα παιδιά μετακινούνται ανάλογα στο χώρο. Στις παύσεις τα παιδιά παίρνουν ένα σωματικό σχήμα ή σχήμα σε συγκεκριμένο επίπεδο ή ό,τι άλλο ορίσει ο εκπαιδευτικός για να επαναληφθούν θέματα που έχει διδάξει.	Να μπορεί το παιδί να επιλέγει τη μορφή μετακίνησης σύμφωνα με τις ρυθμικές αξίες.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να καλλιεργηθεί η ρυθμική ακρίβεια και η λεπτή κινητικότητα  Να αναπτυχθεί η οπτική, η ακουστική αντίληψη και η αυτενέργεια. Να καλλιεργηθεί η ρυθμική ακρίβεια και ο συντονισμός της κίνησης.	● Ρυθμική συνοδεία κίνησης 6΄ Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να επιλέξουν μια μορφή μετακίνησης και να τη συνοδεύσουν ο καθένας για τον εαυτό του με την αντίστοιχη ρυθμική αξία. Χρησιμοποιούν κρουστό ή ηχηρό αντικείμενο. Παραλλαγή: Τα παιδιά διαφοροποιούν την ένταση του ήχου (forte, piano) και τη δυναμική της κίνησης σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού. ● Μουσική και κίνηση 14΄ Ο εκπ/κός επιλέγει ένα μουσικό κομμάτι με δύο διαφορετικά μέρη, Α και Β (π.χ. αργό και γρήγορο) και κτυπά το ρυθμό της μουσικής με ηχηρές κινήσεις, διαφορετικές για κάθε μέρος της μουσικής. Ζητά από τα παιδιά να αραιώσουν στο χώρο και να κάνουν ό,τι κάνει. Παραλλαγές: α) Στο Α μέρος ηχηρές κινήσεις, στο Β ελεύθερη μετακίνηση στο χώρο. β) Στο Α περπάτημα στο χώρο, στο Β πλάγια εναλλάξ βήματα ή χόπλα. γ) Στο Α όμοια ταυτόχρονη κίνηση (καθρέφτης) με τον εκπαιδευτικό, στο Β ελεύθερη μετακίνηση στο χώρο. ● Ηχηρές κινήσεις σε ζευγάρια 7΄ Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να παίξουν σε ζευγάρια ή ομάδες γνωστά παιχνίδια με ηχηρές κινήσεις. (π.χ. περνά - περνά η μέλισσα).	Να μπορεί το παιδί να συντονίσει τον ήχο με την κίνηση.  Να μπορεί το παιδί να συγχρονιστεί με τον εκπαιδευτικό. Να μπορεί το παιδί να διαχωρίσει το Α και Β μέρος της μουσικής. Να μπορεί το παιδί να συντονιστεί με την ομάδα ή το ζευγάρι του.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να καλλιεργηθεί η συνεργασία και η δημιουργικότητα.	● Δημιουργία σε ζευγάρια 12΄ Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε ζευγάρι να βρει τη δική του ηχηρή κίνηση για να συνοδεύσει το Α μέρος του μουσικού κομματιού και να επιλέξει μια μορφή μετακίνησης για το Β μέρος. Τα μισά ζευγάρια παρουσιάζουν τη δημιουργία τους στους υπόλοιπους. Έπειτα αλλάζουν ρόλους.	Να μπορεί το παιδί να συνεργαστεί με το ζευγάρι του.

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

- Να συντονίζουν την κίνησή τους με τις ρυθμικές αξίες.
- Να αντιλαμβάνονται τα μέρη της μουσικής.

Διαθεματικότητα:

- Ρυθμικές αξίες

Υλικά μέσα:

- Μικρά κρουστά ή ηχηρά αντικείμενα.

Μάθημα 6ο

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικής δημιουργικότητας

Θέμα: Μουσικά όργανα και ηχοχρώματα

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η παρατηρητικότητα και η λεπτή κινητικότητα.  Να αναπτυχθεί η ρυθμική ακρίβεια.	● Όργανα και ηχοχρώματα 10' Ο εκπαιδευτικός έχει προετοιμάσει το χώρο σκορπίζοντας τόσα όργανα και ηχηρά αντικείμενα όσα είναι τα παιδιά. Προτείνει στα παιδιά να χορεύουν ελεύθερα στο χώρο όσο ακούγεται η μουσική κι όταν αυτή σταματά να παίρνουν το κοντινότερό τους μουσικό οργανάκι, χωρίς να διαλέγουν. Δοκιμάζουν τον ήχο και παρατηρούν το σχήμα, το χρώμα, το υλικό. Όταν η μουσική ξαναρχίσει αφήνουν το οργανάκι και ξαναχορεύουν. Παραλλαγή: Στην παύση της μουσικής τα παιδιά παίζουν με τα όργανα τη ρυθμική αξία ή το μοτίβο που προτείνει ο εκπαιδευτικός.	Να μπορεί το παιδί να παρατηρεί και να χειρίζεται τα μουσικά όργανα. Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ηχητική πρόταση του εκπαιδευτικού.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η κιναισθηση.  Να καλλιεργηθεί η φαντασία και η δημιουργικότητα.  Να καλλιεργηθεί η κινητική δημιουργικότητα και η αυτενέργεια.	● Περίπατος μετ' εμποδίων 9' Ένα παιδί με κλειστά μάτια προσπαθεί να διασχίσει ένα χώρο στον οποίο είναι διασκορπισμένοι οι συμμαθητές του οι οποίοι κρατούν τα οργανάκια τους. Όταν το παιδί που κινείται πλησιάσει κάποιον συμμαθητή του, αυτός δημιουργεί προειδοποιητικό ήχο έτσι ώστε να τον αποφύγει. Αλλάζουν ρόλους.  ● Ζωγραφίζοντας τον ήχο 14' Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να κλείσουν τα μάτια. Παράγει ήχους με τα μουσικά οργανάκια και τα αντικείμενα του χώρου και προτρέπει τα παιδιά να «δουν» το χρώμα και το σχήμα τους. Στη συνέχεια, ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν, με κίνηση, σε όλο το χώρο τους ήχους που ακούν χρησιμοποιώντας φανταστικά πινέλα και χρώματα. Παραλλαγή: Τα παιδιά ζωγραφίζουν σε χαρτί του μέτρου τους ήχους που παίζει ο εκπαιδευτικός Φ.Α. κι έπειτα εκφράζουν κινητικά τη ζωγραφιά τους. Τα προτρέπει να χρησιμοποιήσουν όλα τα μέλη του σώματος. 	Να μπορεί το παιδί να διασχίζει το χώρο αποφεύγοντας τα «εμπόδια». Να μπορεί το παιδί να εκφράσει φανταστικές εικόνες με κίνηση. 
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η δημιουργικότητα και η εκφραστική κίνηση.	● Κινητική αντίδραση στον ήχο 12' Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες: «θεατές» και «κινούμενοι». Ο εκπαιδευτικός παράγει ήχους με μουσικά όργανα και αντικείμενα. Οι κινούμενοι αντιδρούν ελεύθερα κινητικά στο χώρο με όλο τους το σώμα. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Ο εκπ/κός Φ.Α. ρωτά τα παιδιά για την εμπειρία τους ως κινούμενοι και ως θεατές.	Να μπορεί το παιδί να αυτοσχεδιάσει κινητικά στο χώρο.

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

- Να εκφράζουν τα ηχοχρώματα με κίνηση.

Υλικά μέσα:

- Μικρά κρουστά ή ηχηρά αντικείμενα.
- Χαρτί του μέτρου και μιογιές.

Μάθημα 7ο

Σκοπός: Καλλιέργεια του ρυθμού στην κίνηση

Θέμα: Λόγος και κίνηση

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να καλλιεργηθεί η ρυθμική ακρίβεια και η λεπτή κινητικότητα.	● Κάνω ό,τι λέω 10' Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά σε κύκλο και τους δίνει από ένα μουσικό οργανάκι. Τα μαθαίνει με ήχο και ηχώ τους παρακάτω στίχους και τα προτρέπει να κάνουν ό,τι λέει ο στίχος που απαγγέλλουν: Χτυπάω δυνατά (2) Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά παίρνουν Δίνω δεξιά (2) εναλλάξ τα όργανα. Παραλλαγή (Η επιλογή των στίχων ή η δημιουργία άλλων από τον εκπαιδευτικό, εξαρτάται από τον επιθυμητό βαθμό δυσκολίας). Χτυπάω δυνατά Χτυπάω σιγανά Δίνω δεξιά Δίνω δεξιά	 Να μπορεί το παιδί να συντονίσει το λόγο με την κίνηση. 
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να καλλιεργηθεί η αίσθηση του χώρου και της διάρκειας της ρυθμικής φράσης. Να καλλιεργηθεί ο συντονισμός λόγου – κίνησης και ο ρυθμός στην κίνηση.	● Λόγος και κίνηση 10' Τα παιδιά αραιώνουν, χωρίς όργανα, στο χώρο και ο εκπ/κός τους διδάσκει με ήχο και ηχώ τους στίχους: Περπατάω περπατώ Στους 2 πρώτους στίχους τα παιδιά περπατούν με το ρυθμό του λόγου. Στον Περπατάω σταματώ τρίτο γίνονται ζευγάρι μ' ένα άλλο Βρίσκω ένα φίλο μου παιδί, χαιρετιούνται με και τον χαιρετώ. χειραψία και ξαναρχίζουν. Ο εκπ/κός μπορεί να δημιουργήσει κι άλλους στίχους με λέξεις που δηλώνουν κίνηση. ● Τραγουδάκι 12' Περπατάω περπατώ Ο εκπ/κός μαθαίνει στα παιδιά Με τα πόδια μου τα δυο τους στίχους. Προτείνει ταυτόχρονα Και χτυπώ και χτυπώ κινήσεις αντίστοιχες με το Τα χεράκια μου τα δυο περιεχόμενο και το ρυθμό του λόγου. Και κοιτώ και κοιτώ Εκτελούν όλοι μαζί ή χωρίζονται σε Με τα μάτια μου τα δυο χορευτές και τραγουδιστές. Οι Και πηδώ και πηδώ τραγουδιστές συνοδεύουν και στα πόδια μου τα δυο. ταυτόχρονα με όργανα ή ηχηρές κινήσεις. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους	Να μπορεί το παιδί να συντονίσει το λόγο με την κίνηση. Να μπορεί το παιδί να εκτελεί τις προτεινόμενες κινήσεις συγχρονισμένα με το λόγο. 
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να καλλιεργηθεί ικανότητα συνεργασίας και η δημιουργικότητα.	● Ομαδική δημιουργία 13' Τα παιδιά χωρίζονται ανά τέσσερα – πέντε σε ομάδες. Συνεργάζονται με σκοπό να βρει κάθε ομάδα τις δικές της κινήσεις (περπάτημα, ηχηρή κίνηση κ.λπ.) με τις οποίες θα επενδύσει το παραπάνω τραγούδι. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δημιουργία της. Οι θεατές τραγουδούν μαζί με την ομάδα που παρουσιάζει.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

- Να συντονίζουν τη μετακίνηση με το λόγο.
- Να κινούνται με συγκεκριμένες κινητικές φόρμες.
- Να συντονίζονται.

Διαθεματικότητα:

- Μετρικά στοιχεία του ποιητικού λόγου.

Μάθημα 8ο

Σκοπός: Ανάπτυξη μουσικοκινητικών ικανοτήτων

Θέμα: Μουσικοκινητική επεξεργασία τραγουδιού



Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	● Ήχος - ηχώ 6' Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά σε κύκλο και τα καλωσορίζει στο μάθημα. Προτείνει ρυθμικά σχήματα με συνδυασμό ηχηρών κινήσεων. Τα παιδιά επαναλαμβάνουν μετά από αυτόν. Παραλλαγή: Κάθε παιδί προτείνει το δικό του ρυθμικό σχήμα το οποίο επαναλαμβάνει η ομάδα.	Να μπορεί το παιδί να επαναλαμβάνει τα ρυθμικά σχήματα. Να μπορεί το παιδί να προτείνει δικά του ρυθμικά σχήματα.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	● Παιχνίδι με ρυθμικές αξίες 6' Ο εκπ/κός δίνει σε κάθε παιδί ένα μουσικό οργανάκι ή ηχηρό αντικείμενο και του λέει μυστικά: ή περπάτημα ή τρέξιμο ή χόπλα. Τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο παίζοντας τη ρυθμική αξία που αντιστοιχεί στη μετακίνηση. Κάθε παιδί εντοπίζει τα άλλα τα οποία παίζουν το ίδιο με αυτό. Σχηματίζονται έτσι η Α, Β, και Γ ομάδα. ● Ήταν ένα μικρό καράβι 8' Ο εκπ/κός θυμίζει στα παιδιά το τραγούδι «ήταν ένα μικρό καράβι» και το τραγουδά μαζί τους συνοδεύοντας ρυθμικά. (Το τραγούδι μπορεί να ακουστεί και από μαγνητόφωνο). Έπειτα προτείνει: Ήταν ένα μικρό καράβι (2) Η Α ομάδα παίζει Που ήταν α-α-αταξίδευτο(2) Η Β παίζει σε κάθε συλλαβή Οεοε οε οε Η Γ παίζει στα «ε» ● Μουσικοκινητική επεξεργασία 17 1) Κάθε ομάδα παίζει και μετακινείται ελεύθερα στο χώρο. 2) Κάθε ομάδα χωρίζεται σε δύο υποομάδες, τους μουσικούς και τους χορευτές. Οι μουσικοί κάνουν ό,τι και πριν. Όλοι οι χορευτές περπατούν προς τα εμπρός στον α' στίχο και προς τα πίσω στην επανάληψη, προς τα δεξιά στον β' και αριστερά στην επανάληψη και κάνουν στροφές στο γ' στίχο. (Η επιλογή των κινήσεων είναι ενδεικτική. Κάθε εκπ/κός μπορεί να προτείνει τη δική του κίνηση ακολουθώντας τη δομή. Η μουσικοκινητική επεξεργασία, που επιλέγεται για την πρώτη στροφή, μένει σταθερή και στις υπόλοιπες). Ο εκπ/κός συζητά με τα παιδιά για τη θάλασσα και τα καράβια. Αξιοποιεί τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους.	Να μπορεί το παιδί να εντοπίζει στο χώρο ποια παιδιά παίζουν την ίδια μ' αυτό ρυθμική αξία. Να μπορεί το παιδί να συντονίζει το λόγο με την κίνηση των χεριών του. Να μπορεί το παιδί να συντονίζει τη μουσική, το λόγο και την κίνηση.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	● Κινητικός αυτοσχεδιασμός 8' Τα παιδιά αυτοσχεδιάζουν κινητικά, συνοδευόμενα από μουσική επιλεγμένη από τον εκπαιδευτικό, με θέμα τη θάλασσα. (γίνονται βαρκούλες, θάλασσα φουρτουνιασμένη - γαλήνια, θαλασσοπούλια κλπ).	Να μπορεί το παιδί να αυτοσχεδιάζει κινητικά στο χώρο.

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

- Να συμμετέχουν συγχρονισμένα σε μια μουσικοκινητική φόρμα.

Διαθεματικότητα:

- Η θάλασσα ως στοιχείο της φύσης.
- Τα πλωτά μέσα.

Μάθημα 9ο

Σκοπός: Καλλιέργεια της εκφραστικότητας

Θέμα: Ρυθμική Αγωγή (Τempo)



Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η ικανότητα κινητικής έκφρασης. 	● Περπάτημα και ρυθμική αγωγή 5' Ο εκπαιδευτικός αφού καλωσορίζει τα παιδιά, τους λέει να περπατήσουν ελεύθερα στο χώρο και τα συνοδεύει με ένα χειροτύμπανο. Δημιουργεί ένα «σενάριο» ώστε να οδηγήσει τα παιδιά σε διαφορετικά tempo περπατήματος π.χ: περπατάμε αργά χαζεύοντας στο πάρκο... βλέπουμε ένα φίλο και πάμε γρήγορα προς αυτόν... φαίνεται πως θα πιάσει βροχή κλπ. Επιμένει να παραμείνουν στο περπάτημα και να μην τρέξουν. ● Αργά – γρήγορα 6' Ο εκπ/κός δείχνει στα παιδιά φωτογραφίες από διάφορα ζώα (ελέφαντα, γάτα κ.λ.π.) και σχολιάζουν το περπάτημά τους ως προς την ταχύτητα μετακίνησης. Προτείνει στα παιδιά να μιμηθούν ένα από αυτά. Στη συνέχεια τους λέει να αλλάξουν ζωο διαλέγοντας ένα με αντίθετη ταχύτητα. Παραλλαγή: Χρησιμοποιεί μεταφορικά μέσα (αυτοκίνητο, ποδήλατο κ.ά.)	Να μπορεί το παιδί να ακολουθεί με το περπάτημά του το δοσμένο tempo.  Να μπορεί το παιδί να συνδυάζει την επιλογή του με το αντίστοιχο tempo στην κίνηση.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να καλλιεργηθεί η ρυθμική αγωγή της κίνησης και να αναπτυχθεί η κινητική δημιουργικότητα. Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια και η φαντασία.  Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια και η δημιουργικότητα.	● Απόδοση του μουσικού tempo με κίνηση 6' Ο εκπ/κός επιλέγει ένα μουσικό κομμάτι με αργό και γρήγορο μέρος. Προτείνει στα παιδιά να μετακινηθούν στο χώρο ακολουθώντας την ταχύτητα της μουσικής. Ακολουθεί σύντομη συζήτηση με θέμα το πώς ένοιωσαν τα παιδιά στην αργή και πώς στη γρήγορη κίνηση. ● Αργά – ενδιάμεσα – γρήγορα 8' Ο εκπ/κός προτείνει στα παιδιά, να μετακινηθούν στο χώρο με το ηχητικό σήμα του τριγώνου, σα να δείχνει η τηλεόραση κάτι σε αργή κίνηση. Με το σήμα του χειροτύμπανου να μετακινηθούν σα να δείχνει κανονικά και όταν ακούσουν τις μαράκες να μετακινηθούν σα να παίζει το video στη γρήγορη ταχύτητα. ● Μουσικοκινητική επεξεργασία ονομάτων 10' Ο εκπ/κός προτείνει στα παιδιά να βρουν έναν τρόπο να πουν το όνομά τους ρυθμικά συνοδεύοντας το με λόγο και κίνηση. Τους δίνει ορισμένα παραδείγματα χρησιμοποιώντας διαφορετικά ονόματα και τρόπους. Δίνει έμφαση στα κωμικά, μιμητικά και δραματικά στοιχεία. Τα παιδιά δουλεύουν μόνο τους. Ο εκπ/κός Φ.Α. περπατώντας διακριτικά ανάμεσά τους τα παρακινεί και τα διευκολύνει. Όταν τα παιδιά καταλήξουν σε συγκεκριμένο τρόπο ο εκπ/κός Φ.Α. τους λέει να το δοκιμάσουν μία φορά αργά και μια γρήγορα.	Να μπορούν τα παιδιά να αυτοσχεδιάσουν κινητικά ακολουθώντας το tempo της μουσικής. Να μπορεί το παιδί να κινηθεί συνειδητά από πολύ αργά έως και πολύ γρήγορα. Να μπορεί το παιδί να επεξεργαστεί ρυθμικά και κινητικά το όνομά του.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η επικοινωνία και ο συντονισμός της ομάδας.	● Λόγος – Ρυθμός – Κίνηση 10' Ο εκπ/κός καλεί τα παιδιά σε κύκλο. Κάθε παιδί παρουσιάζει το όνομά του με τον τρόπο που βρήκε, μία φορά αργά και μία γρήγορα και η ομάδα το επαναλαμβάνει.	Να μπορεί το παιδί να παρουσιάσει το όνομά του με συγκεκριμένο τρόπο και σε διαφορετικά tempo.

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

- Να κινούνται αργά και γρήγορα.

Διαθεματικότητα:

- Ταχύτητα μετακίνησης διαφόρων ζώων ή μεταφορικών μέσων.

Μάθημα Ιοο

Σκοπός: Ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας

Θέμα: Η άνοιξη



Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η αίσθηση του χώρου και η ακουστική αντίληψη. 	● «Βουνό, δάσος, θάλασσα» 6΄ Ο εκπαιδευτικός ορίζει τρία σημεία στο χώρο που αντιστοιχούν στο βουνό, στο δάσος και τη θάλασσα. Ορίζει και τον ήχο ενός οργάνου για κάθε σημείο (π.χ. χειροτύμπανο-βουνό, ξυλάκια-δάσος, τρίγωνο-θάλασσα). Ζητά από τα παιδιά να τρέχουν στο σημείο το οποίο αντιστοιχεί στον ήχο που ακούν. Όταν ο εκπαιδευτικός απλά σηκώνει τα χέρια ψηλά, τα παιδιά κάνουν γρήγορα γύρω του ένα κύκλο. Παραλλαγή: Ο εκπ/κός παίζει συγκεκριμένες ρυθμικές αξίες οι οποίες υπαγορεύουν στα παιδιά μορφές μετακίνησης.	Να μπορεί το παιδί να συνδυάσει το ηχητικό ερέθισμα με τα σημεία του χώρου. Να μπορεί το παιδί να κατανοήσει τα χαρακτηριστικά της άνοιξης.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να ανακληθούν εικόνες και βιώματα των παιδιών. Να αναπτυχθεί η αίσθηση του χώρου και η μη λεκτική επικοινωνία.  Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η κινητική έκφραση. 	● Άνοιξη 6΄ Ο εκπ/κός Φ.Α. συζητά με τα παιδιά για την εποχή της άνοιξης (τους ήχους της εξοχής, τα ζώα, τα πουλιά, τα έντομα, τα λουλούδια, τα καιρικά φαινόμενα). Αναφέρει παροιμίες της εποχής. ● Μέλισσες και λουλούδια 8΄ Τα μισά παιδιά γίνονται λουλούδια και κάνουν ένα σωματικό σχήμα στο χώρο και τα υπόλοιπα γίνονται μέλισσες που πετούν ανάμεσα τους βουίζοντας. Όταν ακούγεται το χειροτύμπανο, κάθε μέλισσα ακουμπά σ' ένα λουλούδι. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. ● Πουλιά σκιουράκια και λαγουδάκια 8΄ Όταν ο εκπ/κός παίζει το τρίγωνο, τα παιδιά γίνονται κούκοι, γλάροι ή χελιδόνια. Στην παύση, οι κούκοι λένε «κούκου» για να φέρουν την άνοιξη. Ο εκπ/κός επιλέγει κι ένα ξύλινο ή μεμβρανόφωνο όργανο με τον ήχο του οποίου τρέχουν σα σκιουράκια ή πηδάνε σαν λαγοί. ● Ο αέρας 8΄ Ο εκπ/κός βάζει μια απαλή μουσική και προτείνει στα παιδιά να γίνουν το ανοιξιάτικο αεράκι που περνά ανάμεσα στα καταπράσινα φύλλα των δέντρων.	Να μπορεί το παιδί να κινείται ανάμεσα στα ακίνητα παιδιά και να σχηματίζει ζευγάρι με το ηχητικό ερέθισμα. Να μπορεί το παιδί να κινείται στο χώρο με διάφορες ποιότητες και tempo. Να μπορεί το παιδί να αυτοσχεδιάζει κινητικά και να επιλέγει την ένταση και ταχύτητα της κίνησής του.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια, η φαντασία και η κινητική δημιουργικότητα.	● Ο χορός της άνοιξης 9΄ Ο εκπ/κός επιλέγει μια μουσική. Τα μισά παιδιά κινούνται με βάση μια από τις ιδέες που δουλεύτηκαν στο μάθημα ή με μια δική τους εικόνα που σχετίζεται με την Άνοιξη. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. (Πολλοί μεγάλοι συνθέτες όπως ο Vivaldi και ο Stravinsky έχουν γράψει μουσική για την Άνοιξη).	Να μπορεί το παιδί να αυτοσχεδιάσει κινητικά και να παρακολουθεί τον αυτοσχεδιασμό των συμμαθητών του.

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

- Να κινούνται ακολουθώντας νοητικές εικόνες.

Διαθεματικότητα:

- Η Άνοιξη ως εποχή του έτους.
- Παροιμίες σχετικές με την άνοιξη.

Οι στόχοι της Μουσικοκινητικής Αγωγής ανά ημερήσιο μάθημα

		ΜΑΘΗΜΑΤΑ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	Γνώση σώματος		•								
	Οπτική αντίληψη	•	•		•			•		•	•
	Ακουστική αντίληψη	•	•	•	•	•		•	•	•	•
	Κιναίσθηση	•		•		•	•			•	•
	Ισορροπία							•			
	Συντονισμός			•	•		•	•	•	•	
	Συγχρονισμός	•	•		•		•	•	•	•	
ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	Ευκινησία	•		•						•	
	Ευλυγισία								•		
ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	Περπάτημα	•	•	•	•		•		•	•	•
	Τρέξιμο	•	•	•	•		•		•	•	
	Αναπηδήσεις		•	•			•		•		•
	Άλματα			•							
	Κουτσό		•	•	•						
	Πλάγια εναλλάξ βήματα		•	•	•						
	Γκάλοπ										
	Χόπλα		•	•	•				•		•
	Χειρισμός αντικειμένου		•		•	•	•		•		
	Ρίψη - Υποδοχή										
ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	Φαντασία	•				•	•		•	•	•
	Συνεργασία		•	•	•	•	•		•		
	Επικοινωνία	•	•	•	•	•	•				•
	Κινητική έκφραση	•	•	•		•	•		•	•	•
	Κινητική δημιουργικότητα	•	•	•	•	•	•		•	•	•

Βιβλιογραφία

- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά*. (Μετ.- Επ.: Ευαγγελινού, Χρ. & Παππά, Α.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Dolto, F. (2000) *Το παιδί και η γιορτή* (μετ. Κούκη Ε.) Αθήνα: Πατάκης
- 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.
- 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. Θ. Πυργιώτης). Αθήνα: Fagotto.
- Ματέυ, Π. (1986). *Ρυθμική*. Αθήνα: Γ. Νάκας.
- Ματέυ, Π. (1992). *Ρυθμός*. Αθήνα. Ελληνικός Σύλλογος Μουσικοκινητικής Αγωγής Carl Orff.
- Regner, H. (1988). *Ας μάθουμε να αγαπάμε τη μουσική*. (μετ. Σαρρόπουλος Κ.) Αθήνα: DIAN BOOKS.
- Regner, H. (1996). *Η εκπαιδευτική Φιλοσοφία του Καρλ Ορφ*. Αθήνα: Πρακτικά συνεδρίου Εκπαιδευτηρίων Δούκα., σ. 91.
- Τσαφταρίδης, Ν. (1995). *Αυτοσχέδια μουσικά όργανα*. Αθήνα: Σ.& Μ. Νικολαΐδης-edition orpheus.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

Γ. Θεματική Ενότητα: Παιχνίδια ομαδικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα

Σκοπός της θεματικής ενότητας είναι:

- Να ορίσει τι είναι το παιχνίδι
- Να παρουσιάσει τις παραδοσιακές και σύγχρονες θεωρίες για το παιχνίδι
- Να καθορίσει τη σχέση της αγωγής με το παιχνίδι
- Να αναλύσει τη σχέση του παιδιού με το παιχνίδι

Εισαγωγή

Το παιχνίδι είναι ζωτικής σημασίας δραστηριότητα για τα παιδιά, εξίσου απαραίτητο με τα στοιχεία διατροφής και το κατάλληλο περιβάλλον. Με το παιχνίδι επιτυγχάνεται η επικοινωνία, και μέσω αυτής, η έκφραση του εσωτερικού κόσμου του παιδιού. Εξασφαλίζει επίσης σωματική δραστηριότητα η οποία περικλείει χαρά, κίνηση, σκέψη και δράση χωρίς να επιβαρύνει ή να δημιουργεί προβλήματα. Ακόμα και οι κανόνες οι οποίοι απαιτούνται για την διάρθρωση και διαμόρφωση του παιχνιδιού, είναι δομημένοι με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην αλλοιώνουν τον παιδαγωγικό αλλά και τον ψυχαγωγικό χαρακτήρα του. Με το παιχνίδι η κυκλοφορία του αίματος γίνεται ταχύτερη και ενδυναμώνεται το νευρικό όσο και το μυϊκό σύστημα. Επιπλέον, το παιχνίδι απαιτεί την προσπάθεια πολλών πνευματικών λειτουργιών, της προσοχής, της μνήμης, της φαντασίας, της κρίσης, του συλλογισμού αλλά και των συναισθημάτων.

Εξάλλου μέσα από το παιχνίδι το παιδί θα ενταχθεί στην κοινωνική ομάδα, θα αναπτύξει τη συνεργασία, τον αλληλοσεβασμό, τις φιλικές σχέσεις και τις σχέσεις με τα άλλα μέλη της ομάδας. Θα καλλιεργήσει την τιμιότητα, την ειλικρίνεια, την αυτοθυσία, τον αυτοέλεγχο, την υπομονή, την αυτοπειθαρχία, καταστέλλοντας τον εγωισμό και τα αρνητικά του στοιχεία.

Η έννοια του παιχνιδιού

Αν και ο όρος «παιχνίδι» φαίνεται να έχει μια σημασία η οποία είναι αποδεκτή από όλους γενικά, οι ασχολούμενοι με την μελέτη του δεν κατάφεραν να δώσουν έναν ορισμό αποδεκτό από όλους.

Η ετυμολογική συγγένεια λέξεων της ελληνικής γλώσσας παιγ- νιον (παιγνίδι, παιγνία), παίζ- ω και παιδ- ια (παιγνίδι, διασκέδαση) καθώς επίσης και των λέξεων παιδ- εύω (ανατρέφω, διδάσκω κ.ά.) και παιδ- εία με τη λέξη της αρχαίας ελληνικής παις (παιδί), δηλώνει την άμεση συσχέτιση του παιχνιδιού με το παιδί. Στην αρχαία ελληνική γλώσσα υπήρχε σαφής διάκριση μεταξύ αθλήματος (αγών), δραστηριότητας του παιχνιδιού με τη γενική έννοια του όρου (παίζουν, παιδιά, παίγμα) και του μέσου με το οποίο πραγματοποιείται η δραστηριότητα (παίγνιο, άθλημα). Οι λέξεις παιδιά, άθλημα, παίγνιο, επιβίωσαν στην καθαρεύουσα αλλά όχι και στην κοινή νεοελληνική. Η δημοτική γλώσσα διατηρεί μόνο τη σημειολογική διάκριση αγώνος και παιδιάς, ενώ εξάλειψε τη διάκριση παιδιάς - αθύρματος. Πολλά από τα παιχνίδια της εποχής εκείνης παίζονται και σήμερα με κοινή ή αλλαγμένη ονομασία. Η «βασιλινίδα» δεν είναι άλλη

από τους σύγχρονους «κλέφτες και αστυνόμους», ενώ το δημοφιλέστατο «κρυφτό» έχει τις ρίζες του στη «φυγίνδα» ή «πρυπτίνδα» των χρόνων του Αριστοτέλη.

Ακολουθώντας την πορεία των χρόνων, συναντάμε ακμάζοντες πολιτισμούς να μας παρέχουν στοιχεία για τα παιχνίδια τους. Τα παιχνίδια των Αιγυπτίων είναι σφαιριστικά, ακροβατικά, χορευτικά ή γυμναστικά, ενώ στους Κινέζους και τους Πέρσες συναντάμε μορφές ποδοσφαίρου, πέταγμα χαρταετών, ιππασία αλλά και σφαιριστικές παιδιές και ραβδοσφαίριση (ίσως «ξυλίκι»).

Ενώ το παιχνίδι είναι παγκόσμιο φαινόμενο, η μορφή, το περιεχόμενο και οι ιδέες που έχουμε γι' αυτό είναι κοινωνικά και πολιτισμικά προσδιορισμένες και επομένως ποικίλλουν από τόπο σε τόπο και από τη μία ιστορική περίοδο στην άλλη. Οι σύγχρονες αντιλήψεις για το παιδικό παιχνίδι και την παιδική ηλικία είναι αποτέλεσμα κοινωνικοοικονομικών εξελίξεων των οποίων οι ρίζες ανάγονται στον 18ο αιώνα, ενώ απηχούν έντονα τις θεσμικές μεταβολές και τις ιδεολογικές και επιστημονικές κατευθύνσεις του 19ου και 20ου αιώνα.

Το παιχνίδι σήμερα αποτελεί βασικό και θεμελιώδες γνώρισμα το οποίο χαρακτηρίζει κάθε στάδιο της παιδικής ηλικίας. Το παιδί παίζοντας πειραματίζεται για την προσαρμογή του στις απαιτήσεις της ζωής, γι' αυτό και το παιδικό παιχνίδι αποτελεί αντικείμενο παιδαγωγικής, ψυχολογικής και ψυχοθεραπευτικής μελέτης.

Παραδοσιακές και σύγχρονες θεωρίες για το παιχνίδι

Στις παραδοσιακές θεωρίες επιχειρείται μια καθαρά βιολογική εξήγηση της ανάγκης του ανθρώπου να παίζει. Οι απόψεις αυτές δέχονται ότι η φύση των παιχνιδιών είναι ενστικτώδης και η λειτουργία τους καθαρά φυσιολογική. Το κύριο στοιχείο των θεωριών αυτών είναι ότι παίζουμε για να διατηρήσουμε ή να καταναλώσουμε ενέργεια.

Οι κυριότερες παραδοσιακές θεωρίες είναι:

- Παιχνίδι ως αποτέλεσμα περισσείας ενέργειας
- Παιχνίδι ως προεξάσκηση
- Παιχνίδι ως αναψυχή
- Παιχνίδι ως στάση
- Παιχνίδι ως ανακεφαλαίωση της εξελικτικής πορείας του ανθρώπου

Οι παραδοσιακές αυτές θεωρίες για το παιχνίδι, επηρέασαν τη σύγχρονη σκέψη.

Στο πλαίσιο μελέτης και έρευνας της σύγχρονης ψυχολογίας το παιχνίδι αποτελεί ένα ξεχωριστό θέμα. Θεωρήθηκε ως μια καθορισμένη βιολογική δραστηριότητα, που συμβάλλει στην πνευματική ανάπτυξη και την κοινωνικοποίηση του ανθρώπου. Τα τρία κύρια ρεύματα τα οποία κυριάρχησαν στην ψυχολογία κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα ήταν: η ψυχανάλυση, ο συμπεριφορισμός και η γνωστική θεωρία. Η ψυχανάλυση δίνει έμφαση στην ενστικτώδη ενέργεια και στο ασυνείδητο της παρακίνησης, ο συμπεριφορισμός στη μάθηση και η γνωστική θεωρία στη γνώση, στη συμβολική μάθηση και στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις. Καμία από τις θεωρίες αυτές δεν έχει ως κεντρικό θέμα το παιχνίδι, αλλά όλες επηρέασαν τις σχετικές αντιλήψεις για το παιχνίδι. Οι γνωστικές θεωρίες είναι ίσως οι πιο ενδεδειγμένες για την ερμηνεία του παιχνιδιού σήμερα διότι το συνδέουν με τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης του παιδιού, δίνουν περισσότερη έμφαση στον κοινωνικό τους ρόλο. Το συνδέουν με τις αναπτυξιακές του φάσεις κάτι που είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για όσους δουλεύουν με παιδιά.

Ο Piaget (1896-1980) έκανε αναφορά σε τρεις μορφές παιχνιδιού:

α). **στο παιχνίδι της άσκησης** το οποίο αρχίζει από τους πρώτους μήνες της ζωής του βρέφους μέχρι την ηλικία των δύο χρόνων, β). **στο συμβολικό παιχνίδι** το οποίο κάνει την εμφάνισή του από το δεύτερο έτος μέχρι το τέταρτο και γ). **στο παιχνίδι με κανονισμούς** το οποίο αρχίζει να οργανώνεται γύρω στα τέσσερα ως τα επτά χρόνια, όμως η κύρια αναπτυξιακή του μορφή εκδηλώνεται από τα επτά ως τα ένδεκα και συνεχίζει την εξέλιξή του σε όλη του τη ζωή.

Ο ρόλος του παιχνιδιού μπορούμε να πούμε ότι είναι θετικά παρεμβατικός στην ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Θεωρείται αναμφισβήτητο ως μέσο αγωγής, κοινωνικής ένταξης, αναγνώρισης των ιδιαιτεροτήτων αλλά και των ικανοτήτων τις οποίες τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν μέσα από εσωτερική πειθαρχία, σεβασμό των δικαιωμάτων του αντιπάλου, αποδοχή των κανόνων αλλά και αυτονομίας δράσης.

Το παιχνίδι αποτελεί παιδαγωγικό εργαλείο στα χέρια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής με το οποίο μπορεί να καταστήσει το μάθημα, διασκέδαση αλλά και μέσο αγωγής.

Παιδαγωγικό παιχνίδι

Στην ευρεία έννοια του όρου “παιδαγωγικό παιχνίδι” συμπεριλαμβάνονται όλα τα είδη παιχνιδιών τα οποία συμβάλλουν στη σωματική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Ως παιδαγωγικά παιχνίδια ορίζονται επίσης τα παιχνίδια τα οποία οργανώνονται και καθοδηγούνται από τον εκπαιδευτικό βάσει συγκεκριμένων διδακτικών στόχων.

Τα παρακάτω παιχνίδια έχουν συγκεκριμένους διδακτικούς στόχους με βάση το αναλυτικό πρόγραμμα για τα παιδιά της Α΄ και Β΄ τάξης του δημοτικού σχολείου. Έχουν επιλεγεί από πολλές συλλογές παιχνιδιών για παιδιά. Μερικά είναι αυτοσχέδια, κάποια είναι παραδοσιακά από συλλογές Ελληνικών παραδοσιακών παιχνιδιών και κάποια άλλα προέρχονται από συλλογές παραδοσιακών παιχνιδιών άλλων χωρών.

Το παιχνίδι ως μέσο αγωγής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής έχει στόχους ψυχοκινητικούς, γνωστικούς και συναισθηματικούς.

Βασικό κριτήριο της επιλογής των παιχνιδιών σε κάθε μάθημα είναι:

- Να ταιριάζουν τα παιχνίδια στα γνωστικά, συναισθηματικά και ψυχοκινητικά χαρακτηριστικά των παιδιών της Α΄ και Β΄ τάξης.
- Να αναπτύσσουν τις αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών.
- Να αναπτύσσουν τις φυσικές ικανότητες των παιδιών.
- Να αναπτύσσουν τις κινητικές τους δεξιότητες.
- Να αναπτύσσουν τη συνεργασία και επικοινωνία των παιδιών μεταξύ τους.

Τα παιδιά στην ηλικία της Α΄ και Β΄ τάξης δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τα ομαδικά παιχνίδια. Τα ομαδικά παιχνίδια, πολλές φορές, είναι μία προσομοίωση της ζωής των ενηλίκων, κόσμος ο οποίος είναι απροσπέλαστος για τα παιδιά και ο οποίος έχει διαφορετικούς κανόνες και αρχές. Παράλληλα, το άτομο διατηρεί την ατομικότητά του μέσα στην ομάδα, όπου ο ρόλος του είναι σαφής, υπεύθυνος και καταλυτικός για την έκβαση του παιχνιδιού. Η ευθύνη αυτή, ατομική αλλά και συλλογική, γοητεύει τα παιδιά.

Αν εξετάσουμε τον τρόπο με τον οποίο το ομαδικό παιχνίδι δρα ως αυτοαγωγή, θα παρατηρήσουμε ότι το παιδί αναγκάζεται να συντονίσει τις δυνάμεις του με αυτές των συμπαίκτων του. Συγχρόνως, όμως, καλείται να δώσει τον καλύτερο εαυτό του, να χρησιμοποιήσει τη φαντασία του, την εφευρετικότητά του, ενώ παρατηρεί και τις ενέργειες των συμπαίκτων αλλά και των αντιπάλων του. Ο συμπαίκτης του γίνεται ο πολύτιμος σύντροφος, ο κρίκος στην αλυσίδα της δύναμης που και ο ίδιος καλείται να συμπληρώσει υπερνικώντας την ατομία, την αδεξιότητά του αλλά και αναγνωρίζοντας τη σημαντικότητα της δικής του συμμετοχής χωρίς να ξεχνά τα όρια των δυνατοτήτων του. Μία πλήρως αρμονική εικόνα κοινωνικής ομάδας ενηλίκων με κοινούς σκοπούς και επιδίωξεις.

Διδακτικές οδηγίες

Τα παιχνίδια να επιλέγονται με συγκεκριμένα κριτήρια. Να μην αποσκοπούν, δηλαδή, μόνο στην ψυχαγωγική απασχόληση των παιδιών, ούτε αποκλειστικά στην προσπάθεια κοινωνικοποίησής τους αλλά, παράλληλα, να μπορούν να εξασφαλίζουν τη βελτίωση των κινητικών τους δεξιοτήτων και των βιο-

λογικών παραγόντων που συνδέονται με την υγεία τους. Η απλή κίνηση, η μη προσδιοριζόμενη τεχνικά διαδικασία ή ο χρόνος χωρίς περιορισμούς για την ολοκλήρωση μιας φάσης του παιχνιδιού, μπορούν να μετατραπούν σε φυσική ή και αθλητική δραστηριότητα, αν δοθούν υποδείξεις κίνησης, κατευθύνσεις χώρου και περιορισμοί χρόνου. Παιχνίδια τα οποία προτρέπουν το παιδί να μιμηθεί κινήσεις ή στάσεις, το εξασκούν στην αυτοπειθαρχία αλλά και στη δημιουργία κινητικών προτύπων και τον αυτοέλεγχο.

Με το παιχνίδι έχουμε τη δυνατότητα να αναπτύξουμε τις αντιληπτικές ικανότητες του παιδιού, τις κινητικές δεξιότητες και τις φυσικές ικανότητες του. Η έντονη και ποικίλης μορφής φυσική δραστηριότητα που εμπεριέχεται μέσα σε δομικές κινήσεις, άλματα, πετάγματα και συνδυασμούς όλων των παραπάνω, μπορεί να αποτελέσει και την κυρίαρχη μορφή άσκησης, ιδιαίτερα στα πρώτα χρόνια του σχολείου. Μέσα από το παιχνίδι, το παιδί εξασφαλίζει επίσης συναισθηματική ισορροπία και κοινωνικοποίηση και ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής αποκτά εργαλείο επαφής αλλά και καλλιέργειας τόσο του σωματικού όσο και του συναισθηματικού και γνωστικού κόσμου των μαθητών.

Στη φάση, λοιπόν, κατά την οποία το παιδί δεν έχει ακόμη αναγνωρίσει ή δεν έχει ταξινομήσει το πλαίσιο μέσα στο οποίο κινείται και δεν έχει αναπτύξει διαπροσωπικούς δεσμούς παίζει μόνο του. Στο ατομικό παιχνίδι μας παρέχεται η δυνατότητα να παρατηρήσουμε τις έμφυτες δεξιότητες του, τις οποίες δεν περιορίζει κανένας φραγμός ή ισορροπιστική διαδικασία. Στην πορεία, η αναζήτηση του συμπαίκτη, η ανάγκη για μοίρασμα καλών και κακών στιγμών, η ανάγκη της επικοινωνίας και αποδοχής, οδηγεί το παιδί στην ένταξή του σε μια ομάδα με κοινές επιδιώξεις, όχι όμως απαραίτητα και κοινές ικανότητες.

Παράλληλα, ο ανταγωνισμός προς το χθεσινό αντίπαλο γίνεται συμπαράσταση στο σημερινό συμπαίκτη, η επιθετικότητα διοχετεύεται με μέτρο και με γνώμονα τη πιθανή μελλοντική συνεργασία. Το παιδί πιστεύει και ακολουθεί πιστά τους κανόνες του παιχνιδιού, διότι έχει κατανοήσει ότι, μόνο μέσω αυτής της διαδικασίας, έχει πιθανότητες να κερδίσει. Το γεγονός αυτό παρέχει τη δυνατότητα στο παιδί να εμφανίζει τα πρώτα δείγματα αυτοπειθαρχίας.

Στο χώρο του παιχνιδιού, η παρουσία ενός ενήλικα παίζει καθοριστικό ρόλο ως προς τη διαδικασία τήρησης των κανονισμών, με αποτέλεσμα να αποτρέπονται οι επικίνδυνες φάσεις του. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής οφείλει να υποδείξει ποιος θα αρχίσει το ομαδικό παιχνίδι πρώτος ή ποιος θα είναι ο αρχηγός ή η "μάννα". Ο λαχνός είναι ο ασφαλέστερος τρόπος επιλογής, ώστε να μη νιώθει καμία ομάδα ευνοημένη ή αδικημένη.

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική αντίληψη και ο συντονισμός μάτι – χέρι.	1. Κυνηγητόμπαλα Ο εκπαιδευτικός οριοθετεί το διαθέσιμο χώρο για παιχνίδι με γραμμές και ζητά από τα παιδιά να αραιώσουν σε αυτόν. Ένα παιδί περιμένει έξω από το χώρο, με μια μπάλα στα χέρια. Με το σφύριγμα, αρχίζει να κυνηγά τα παιδιά και προσπαθεί να τα πετύχει με την μπάλα. Όποιο παιδί το πετύχει, παίρνει τη μπάλα και γίνεται με τη σειρά του κυνηγός. Έτσι, το κυνηγητό συνεχίζεται χωρίς κανένα παιδί να βγαίνει από το παιχνίδι. Η κυνηγητόμπαλα είναι παραδοσιακό παιχνίδι που παίζεται σε πολλές χώρες του κόσμου (Βραζιλία, Ιαπωνία, Γερμανία, Τουρκία κ.ά.).	Να μπορεί το παιδί να πετυχαίνει τους συμμαθητές του με τη μπάλα και να αποφεύγει τα δικά τους χτυπήματα.
Να αναπτυχθεί η συνεργασία, η ταχύτητα και η ευκινησία.	2. Πυραμίδα Ο εκπαιδευτικός ορίζει έναν ή δύο κυνηγούς, ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών της τάξης, οι οποίοι κυνηγούν τα υπόλοιπα παιδιά. Αν ένα παιδί πει «πυραμίδα», ανοίξει τα πόδια του σε διάσταση και φέρει σε έκταση τα χέρια, ο κυνηγός δε μπορεί να το πιάσει. Το παιδί όμως πρέπει να μείνει ακίνητο μέχρι κάποιο άλλο να περάσει κάτω από τα πόδια του και το «ξελευτερώσει». Όσα παιδιά τα πιάσουν οι κυνηγοί βγαίνουν από το παιχνίδι. Ο εκπαιδευτικός κρίνει τότε θα αλλάξει ο κυνηγός και θα ξαναμπούν όλοι στο παιχνίδι. Παραλλαγή: Τα παιδιά λένε αντί για πυραμίδα «μανιταράκι» και κάθονται συσπειρωμένα στο πάτωμα. Πρέπει να μείνουν ακίνητα ώσπου κάποιος συμμαθητής τους να περάσει από πάνω τους.	Να μπορεί το παιδί να επιλέγει τη στιγμή που θα κάνει πυραμίδα και να εντοπίζει τους ακίνητους συμμαθητές του στο χώρο.
Να αναπτυχθεί ο κινητικός συντονισμός με το ζευγάρι, η ευλυγισία και η ευκινησία.	3. Πιάσε την ουρά (παιχνίδι από τη Νιγηρία) Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Ένα από τα δύο δένει ή στερεώνει ένα μαντήλι στο πίσω μέρος του παντελονιού ή της μπλούζας του και πιάνει το ζευγάρι του με λαβή από τη μέση. Με το σφύριγμα τα ζευγάρια κυνηγούν το ένα το άλλο προσπαθώντας να κλέψουν τα άλλα μαντήλια και να μη χάσουν το δικό τους. Αν ένα ζευγάρι λύσει τη λαβή του σταματά αμέσως το κυνηγητό και αρχίζει όταν ξαναπιαστεί. Όποιο ζευγάρι χάσει το μαντήλι του βγαίνει από το παιχνίδι. Νικάει το ζευγάρι που θα μείνει τελευταίο. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται και τα παιδιά αλλάζουν ρόλους.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με το ζευγάρι του.

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη, τα αντανακλαστικά και η ισορροπία.	4. Ένα, δύο, τρία, κόκκινο φως (Ελληνικό παραδοσιακό παιχνίδι) Το παιδί που «τα φυλάει» στέκεται με μέτωπο στον τοίχο. Όλα τα υπόλοιπα στέκονται σε μια γραμμή που ορίζει ο εκπαιδευτικός τουλάχιστον 10 μέτρα πίσω του (εξαρτάται από το διαθέσιμο χώρο). Το παιδί που τα φυλάει λέει «ένα, δύο, τρία κόκκινο φως» και γυρνά απότομα προς τους άλλους οι οποίοι όσο διαρκούν τα λόγια, τρέχουν προς το μέρος του και μετά μένουν ακίνητα. Αν κινηθούν, τα βγάζει από το παιχνίδι. Αυτό επαναλαμβάνεται μέχρι κάποιο παιδί να φτάσει αυτόν που τα φυλάει και να τον χτυπήσει στη πλάτη. Τότε αυτός κυνηγά όλα τα παιδιά και όποιον πιάσει τα φυλάει. Παραλλαγή Το παιδί που τα φυλάει λέει «στρατιωτάκια αμίλητα, ακούνητα αγέλαστα». Όταν γυρίσει προς τους συμμαθητές του κάνει διάφορα αστεία (γκριμάτσες κ.λ.π.) και προσπαθεί να τους κάνει να γελάσουν ή να κουνηθούν. Αν αυτό συμβεί τους βγάζει από το παιχνίδι. Το παιχνίδι αυτό παίζεται με παρόμοιο τρόπο σε πολλές χώρες του κόσμου.	Να μπορεί το παιδί να αντιδρά κινητικά στο ακουστικό ερέθισμα και να παραμένει ακίνητο για όσο χρειαστεί.
Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού λόγου και κίνησης.	5. Μεγάλο φανάρι (παιχνίδι από την Ιαπωνία) Τα παιδιά στέκονται όρθια στον κύκλο. Ο εκπαιδευτικός ορίζει ένα παιδί που θα ξεκινήσει το παιχνίδι. Αυτό πρέπει να πει «μικρό φανάρι» και να τεντώσει τα χέρια του μπροστά. Το επόμενο παιδί πρέπει να πει «μικρό φανάρι» και να μαζέψει τα χέρια του στο στήθος. Το παιχνίδι συνεχίζεται γύρω-γύρω στον κύκλο και τα παιδιά λένε εναλλάξ «μικρό φανάρι» και «μεγάλο φανάρι» και κάνουν την αντίστοιχη κίνηση. Ο ρυθμός του παιχνιδιού πρέπει να είναι γρήγορος ώστε τα παιδιά να μηδερδεύονται μη μπορώντας να συντονίσουν τα λόγια με τη σωστή κίνηση. Όποιος κάνει λάθος βγαίνει από το παιχνίδι.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζει το λόγο με την κίνηση.
Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας συντονισμού και ισορροπίας.	6. Το νησί των ναυαγών Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε δύο ισάριθμες ομάδες. Στο πάτωμα έχει σημειώσει με αυτοκόλλητη ταινία δύο τετράγωνα, ένα για κάθε ομάδα. Με την εντολή του εκπαιδευτικού, τα παιδιά προσπαθούν να βρουν τρόπο για να χωρέσουν όλα στα τετράγωνα και να κρατηθούν εκεί για 30΄΄.	Να μπορεί το παιδί να συντονιστεί και να συνεργαστεί με την ομάδα.

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
Να αναπτυχθεί η ευκινησία, η ταχύτητα και η συνεργασία.	7. Τέσσερις αρχηγοί (παιχνίδι από τη Νιγηρία) Τέσσερα παιδιά έχουν το ρόλο του αρχηγού. Οι αρχηγοί κάθονται σε καρέκλες ή σε καθορισμένες θέσεις. Ο καθένας τους διαλέγει από δύο βοηθούς οι οποίοι κρατούν στο χέρι τους μερικές κορδέλες με το ίδιο χρώμα. Με το σφύριγμα οι βοηθοί κυνηγούν τα υπόλοιπα παιδιά τα οποία τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Όταν ένας βοηθός πιάσει κάποιο παιδί του δίνει μια κορδέλα και το πηγαίνει πίσω από τον αρχηγό του. Το παιχνίδι συνεχίζεται για καθορισμένο χρόνο. Με τη λήξη του χρόνου (π.χ. σφύριγμα) κάθε αρχηγός μετράει τα παιδιά που στέκονται πίσω του. Νικάει η ομάδα που έχει πιάσει τους περισσότερους. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται ώστε να μπορέσουν τα παιδιά να αλλάξουν ρόλους. (Οι κορδέλες δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν. Αναφέρονται περισσότερο στην περιγραφή επειδή πρόκειται για παραδοσιακό παιχνίδι).	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.
Να αναπτυχθεί η ετοιμότητα και η οπτικοκινητική αντίληψη.	8. Οι χώρες Κάθε παιδί διαλέγει μια χώρα, π.χ. Ελλάδα, Μαρόκο κ.λπ. Το παιδί που έχει το όνομα «Ελλάδα», πετά την μπάλα ψηλά και φωνάζει μια χώρα, π.χ. «Ιαπωνία!». Το παιδί που ακούει το όνομα της χώρας του προσπαθεί να πιάσει την μπάλα πριν αυτή σκάσει κάτω. Αν τα καταφέρει, πετά την μπάλα φωνάζοντας το όνομα μιας χώρας. Το παιδί που έχει επιλέξει τη χώρα αυτή πρέπει με τη σειρά του να πιάσει την μπάλα. Αν όμως η μπάλα χτυπήσει κάτω, τότε το παιδί που δεν την πρόλαβε, στο παράδειγμα μας η «Ιαπωνία», πιάνει την μπάλα και φωνάζει: «Ένα-δύο-τρία!» Με το «τρία», τα παιδιά που έχουν σκορπίσει στο χώρο μένουν ακίνητα. Το παιδί με την μπάλα, δηλαδή η «Ιαπωνία», από τη θέση του σηματοδοτεί με την μπάλα ένα από τ' άλλα παιδιά. Το παιδί που θα πετύχει παίρνει μία «ψείρα». Αν δεν πετύχει κανέναν, παίρνει αυτό το ίδιο μια ψείρα (η «Ιαπωνία») και το παιχνίδι ξαναρχίζει. Όταν κάποιο παιδί μαζέψει 5 ψείρες, τότε χάνει το όνομα της χώρας του και τα άλλα παιδιά του δίνουν ένα αστείο όνομα και συνεχίζει να παίζει με αυτό. Το παιχνίδι ξαναρχίζει. Κερδίζει το παιδί ή τα παιδιά που διατηρούν μέχρι το τέλος του παιχνιδιού το όνομα της χώρας, που αρχικά διάλεξαν.	Να μπορεί το παιδί να αντιδρά στο ηχητικό ερέθισμα.
Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική αντίληψη και η ταχύτητα.	9. Σπέρνω-θερίζω φασόλια (παιχνίδι από το Χονγκ – Κονγκ) Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε δύο ισάριθμες ομάδες και μπαίνουν σε γραμμές. Το πρώτο παιδί κάθε ομάδας έχει μπροστά στα πόδια του πέντε φασόλια ή μικρά αντικείμενα. Ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει πέντε μικρούς κύκλους σε απόσταση 6-10 μέτρων από κάθε ομάδα. Με το σφύριγμα, το πρώτο παιδί κάθε ομάδας παίρνει ένα φασόλι, τρέχει προς τους κύκλους και το τοποθετεί σε έναν από αυτούς. Μετά επιστρέφει στη γραμμή του για να πάρει άλλο φασόλι (ή αντικείμενο) και να το «σπείρει» σ' έναν άλλο κύκλο. Συνεχίζει μέχρι να σπείρει και τα πέντε φασόλια, ένα σε κάθε κύκλο. Το επόμενο παιδί «θερίζει» τα φασόλια: παίρνει ένα φασόλι κάθε φορά από τους κύκλους και το τοποθετεί μπροστά στα πόδια του επόμενου παιδιού το οποίο θα πρέπει να τα ξανασπείρει. Η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι όλα τα παιδιά της ομάδας να έχουν σπείρει ή θερίσει φασόλια. Νικάει η ομάδα που θα τα καταφέρει πρώτη.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
Να αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου.	10. Η γάτα και το ποντίκι (παιχνίδι από το Πουέρτο Ρίκο) Ο εκπαιδευτικός αναθέτει σ' ένα παιδί το ρόλο της γάτας και σε ένα άλλο το ρόλο του ποντικιού. Τα υπόλοιπα παιδιά πιάνονται από τα χέρια και σχηματίζουν ένα κύκλο. Αρχικά το ποντίκι βρίσκεται μέσα και η γάτα έξω από τον κύκλο. Με το σφύριγμα, η γάτα τρέχει γύρω και έξω από το κλοιό, προσπαθώντας να σπάσει τη λαβή των παικτών ή να περάσει κάτω από τα χέρια τους και να μπει μέσα. Αν η γάτα τα καταφέρει το ποντίκι αμέσως προσπαθεί να βγει έξω. Οι παίκτες του κύκλου βοηθούν το ποντίκι να αποφύγει τη γάτα. Όταν η γάτα πιάσει το ποντίκι, μέσα ή έξω από τον κλοιό, ο εκπαιδευτικός επιλέγει δύο άλλα παιδιά για τους ρόλους και το παιχνίδι συνεχίζεται. Η ελληνική εκδοχή του παιχνιδιού έχει τους ίδιους κανόνες. Αλλάζουν μόνον οι ρόλοι που γίνονται αντίστοιχα ο λύκος και το αρνί.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.
Να αναπτυχθεί η ταχύτητα αντίδρασης και η αντίληψη του χώρου.	11. Οι φωλιές (Ελληνικό παραδοσιακό παιχνίδι) Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά, ανά τρία ή τέσσερα, σε ομάδες. Ένα παιδί μένει μόνο εκτός ομάδων κι είναι «το πουλάκι χωρίς φωλιά». Τα μέλη κάθε ομάδας δίνουν τα χέρια για να σχηματίσουν κύκλο. Ο κάθε κύκλος είναι μια «φωλιά» στη μέση της οποίας στέκεται ένα παιδί, «το πουλάκι». Με το σύνθημα του εκπαιδευτικού τα παιδιά που κάνουν τις φωλιές σηκώνουν τη λαβή των χεριών τους ώστε να επιτρέψουν στα πουλιά να αλλάζουν φωλιές. Κατά τη διάρκεια που τα πουλιά αλλάζουν φωλιές το «πουλί χωρίς φωλιά» προσπαθεί να βρει φωλιά. Κάθε φωλιά χωρά μόνο ένα πουλί και κάθε φορά που δίνεται το σύνθημα τα πουλιά πρέπει να βρίσκουν καινούρια φωλιά. Έτσι πάντα ένα πουλί μένει εκτός και το παιχνίδι συνεχίζεται. Όταν ο εκπαιδευτικός κρίνει τα παιδιά αλλάζουν ρόλους.	Να μπορεί το παιδί να εντοπίζει τις άδειες φωλιές και να προσπαθεί να τις καταλάβει.
Να αναπτυχθεί η ευκινησία και η αντίληψη του χώρου.	12. Οι επικίνδυνοι αστακοί Ο εκπαιδευτικός ορίζει ένα σχετικά περιορισμένο χώρο για να παίξουν τα παιδιά. Ένα παιδί ξεκινά να κυνηγά τα υπόλοιπα. Μόλις πιάσει ένα παιδί, γίνονται και οι δύο «επικίνδυνοι αστακοί»: μπουσουλάνε και προσπαθούν να πιάσουν τα άλλα παιδιά. Όποιον πιάνουν γίνεται κι αυτός επικίνδυνος αστακός. Το κυνηγητό τελειώνει όταν κανένα παιδί δεν είναι όρθιο.	Να μπορεί το παιδί να αποφύγει τους αστακούς.
Να αναπτυχθεί ο συντονισμός του ζευγαριού και η συνεργασία.	13. Το δίκτυ του ψαρέματος Δύο παιδιά σχηματίζουν με τα χέρια τους ένα «δίκτυ ψαρέματος». Χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους τρέχουν προσπαθώντας να πιάσουν στο δίκτυ τους τα άλλα παιδιά. Κάθε δύο παιδιά που πιάνονται σχηματίζουν ένα καινούριο ζευγάρι κυνηγών. Το παιχνίδι σταματά όταν: δεν υπάρχει πια ελεύθερος παίκτης, ο αριθμός των παιδιών είναι ζυγός ή όταν μείνει μόνο ένας παίκτης ελεύθερος, αν ο αριθμός των παιδιών είναι μονός. Το παιχνίδι μπορεί να ξεκινήσει με δύο ή τρία δίκτυα αυξάνοντας έτσι την ένταση και το βαθμό δυσκολίας.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα του.

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
Ετοιμότητα και η αντίληψη του χώρου.	14. Ο λύκος και το αρνάκι Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να σταθούν στην περιφέρεια ενός μεγάλου κύκλου με τα πόδια ανοικτά. Δύο από τα παιδιά μένουν εκτός κύκλου και υποδύονται το λύκο και το αρνάκι. Ο λύκος προσπαθεί να πιάσει το αρνάκι. Τρέχουν κι οι δυο τους γύρω από τον κύκλο. Το αρνάκι μπορεί, όταν θελήσει να ξεφύγει, να περάσει ενδιάμεσα από μια τρύπα, δηλαδή ανάμεσα από τα πόδια κάποιου παιδιού και να μπει μέσα στον κύκλο. Αυτό τότε γίνεται λύκος και το αρνάκι παίρνει τη θέση του στο κύκλο. Το παιδί που ήταν αρχικά ο λύκος γίνεται αυτόματα το αρνάκι στο παιχνίδι. Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τις πολλές και γρήγορες εναλλαγές.	Να μπορεί το παιδί να συντονιστεί με το ζευγάρι του.
Να αναπτυχθεί ο συντονισμός και η συνεργασία.	15. Η σαρανταποδαρούσα Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε δύο ή τρεις ομάδες. Οι ομάδες σχηματίζουν ευθείες γραμμές. Λυγίζουν τα πόδια τους στο βαθύ κάθισμα. Ο πρώτος κάθε γραμμής έχει τα χέρια του ανοικτά στη πρόταση. Οι υπόλοιποι πίνουν με τα χέρια τους αστραγάλους των μπροστινών τους. Ο πρώτος δίνει το σύνθημα και η «σαρανταποδαρούσα» ξεκινά τη βόλτα της με τα «δεξιά πόδια» πρώτα και με αργές προσεκτικές κινήσεις. Αν η λαβή κάποιου παιδιού λυθεί ή χάσει την ισορροπία του η ομάδα του χάνει. Νικάει η ομάδα που καταφέρνει να κρατήσει το σχήμα της «σαρανταποδαρούσας».	Να μπορεί το παιδί να αντιλαμβάνεται και να συμμετέχει στις αλλαγές των ρόλων.
Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και ο συντονισμός με την ομάδα.	16. Μέλισσα - μέλισσα (Ελληνικό παραδοσιακό παιχνίδι) Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Στέκονται αντιμέτωπα, σε απόσταση τουλάχιστον 20 μέτρων, πιασμένα χέρι - χέρι. Τα μέλη της Α ομάδας απευθύνονται προς τη Β' ομάδα λέγοντας: - Μέλισσα – μέλισσα! Τα παιδιά της Β' ομάδας απαντούν όλα μαζί: - Μέλι γλυκύτατο. Η Α' ομάδα συνεχίζει λέγοντας: - Σε ποιον παραγγέλνεις; Ένας μαθητής της Β' ομάδας, τον οποίο την πρώτη φορά θα ορίσει ο εκπαιδευτικός, διαλέγει ένα παιδί της Α' ομάδας λέγοντας π.χ. «στο Γιώργο». Το παιδί που ακούει το όνομά του αφήνει τα χέρια του και τρέχει με φόρα προς την απέναντι ομάδα με στόχο να «κόψει» ένα σημείο της ομάδας. Αν τα καταφέρει, επιστρέφει στην ομάδα του παίρνοντας ένα από τα δύο παιδιά των οποίων κατάφερε να ανοίξει τα χέρια. Αν δε τα καταφέρει, μένει στην ομάδα που δεν κατάφερε να «κόψει». Η στιχομυθία αρχίζει ξανά με τρόπο ώστε ο μαθητής που έτρεξε να επιλέξει αυτή τη φορά όνομα.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
Να αναπτυχθεί η ταχύτητα η ευκινησία και η αντίληψη του χώρου.	17. Αλάτι ψιλό, αλάτι χοντρό (Ελληνικό παραδοσιακό παιχνίδι) Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά σε κύκλο και τους λέει να καθίσουν σταυροπόδι. Ένα παιδί, ο τραγουδιστής, είναι έξω από την ομάδα. Κρατά ένα μαντήλι και γυρίζει γύρω από τον κύκλο τραγουδώντας το δίστιχο: «Αλάτι ψιλό, αλάτι χοντρό, έχασα τη μάνα μου και πάω να τη βρω» Ο τραγουδιστής, χωρίς να γίνει αντιληπτός, αφήνει πίσω από τη πλάτη ενός παιδιού το μαντήλι. Όταν το παιδί το αντιληφθεί, παίρνει το μαντήλι και τρέχει προσπαθώντας να πιάσει τον τραγουδιστή. Αυτός, για να σωθεί, πρέπει να φτάσει πρώτος στην κενή θέση και να καθίσει. Αν δε προλάβει, ξανακάνει τον τραγουδιστή. Ωστόσο, αν ο τραγουδιστής ξαναφτάσει στο ίδιο σημείο χωρίς να γίνει αντιληπτός από το παιδί, παίρνει το μαντήλι και το κτυπά στην πλάτη. Το παιδί σηκώνεται και τρέχει γύρω από τον κύκλο προσπαθώντας να φτάσει στη θέση του πριν από τον τραγουδιστή. Αν δε τα καταφέρει, γίνεται αυτό τραγουδιστής.	Να μπορεί το παιδί να αντιλαμβάνεται τις αλλαγές των ρόλων.
Να αναπτυχθεί η ευκινησία, ο συντονισμός με την ομάδα και η ταχύτητα.	18. Ο βόας ή το φίδι (παραδοσιακό παιχνίδι από τη Γκάνα) Ορίζεται ένα παιδί το οποίο θα πάρει το ρόλο του φιδιού, ο διαθέσιμος χώρος για παιχνίδι και η φωλιά του φιδιού. Το φίδι βγαίνει από τη φωλιά του και κυνηγά τα παιδιά. Κάθε παιδί που πιάνεται, ενώνεται με το φίδι με λαβή από τα χέρια. Με αυτό τον τρόπο το «φίδι» μεγαλώνει συνέχεια. Το «φίδι» μπορεί να πιάσει τα ελεύθερα παιδιά με το ελεύθερο χέρι του πρώτου ή του τελευταίου παιδιού. Αν η λαβή των παιδιών που είναι στο «φίδι» λυθεί, οι υπόλοιποι το καταδιώκουν μέχρι να φτάσει στη φωλιά του. Εκεί ξαναπιάνονται και το παιχνίδι συνεχίζεται.	Να μπορεί το παιδί να είναι ευκίνητο και να συντονίζεται με την ομάδα.
Να αναπτυχθεί η κινητική και λεκτική ετοιμότητα. Να γίνει διαθεματική προσέγγιση.	19. Το αλφάβητο Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά σε κύκλο. Ορίζει ένα παιδί ως πρώτο. Αυτό λέει δυνατά ένα «Α» και στη συνέχεια μια λέξη που ξεκινά από Α κάνοντας ταυτόχρονα ένα πήδημα. Συνεχίζει ο μαθητής που βρίσκεται δεξιά του με το επόμενο γράμμα του αλφάβητου κι έτσι συνεχίζεται η δράση στον κύκλο. Αν ένας μαθητής κάνει λάθος γράμμα ή δε βρει λέξη, οφείλει να μιμηθεί ένα ζώο το οποίο θα του υποδείξει η ομάδα.	Να γνωρίζει το παιδί το αλφάβητο, να βρίσκει τις λέξεις και να συντονίζει το λόγο με τη κίνηση.
Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η συνεργασία.	20. Ο κρυμμένος θησαυρός Ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά μικρά κρουστά ή ηχηρά αντικείμενα. Έπειτα κρύβει ένα αντικείμενο κάπου στο χώρο. Μόνο ένα παιδί δεν ξέρει την κρυψώνα την οποία πρέπει να ανακαλύψει με τη βοήθεια του ήχου: οι συμμαθητές του, με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού, παίζουν σιγανά όταν απομακρύνεται από την κρυψώνα και όσο πλησιάζει, δυναμώνουν τον ήχο. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται όσες φορές κρίνει ο εκπαιδευτικός. Ελλείψη ηχηρών αντικειμένων η κρουστών, το παιχνίδι παίζεται μόνο με ηχηρές κινήσεις.	Να μπορεί το παιδί να οδηγηθεί και να οδηγήσει στο χώρο εκτιμώντας τις αυξομειώσεις της έντασης του ήχου.

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού της μπάλας, η ικανότητα συντονισμού και συνεργασίας με την ομάδα.	21. Η μπάλα στο τούνελ Ορίζονται δύο ομάδες 10-15 ατόμων η κάθε μια. Ο εκπαιδευτικός ζητά να σταθούν τα παιδιά σε γραμμές, το ένα πίσω από το άλλο, λίγο αραιωμένα μεταξύ τους και τα πόδια τόσο ανοικτά ώστε να σχηματίζουν ένα τούνελ για να περνάει ενδιάμεσα η μπάλα. Ο πρώτος της ομάδας κρατάει τη μπάλα και με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού την κυλά ενδιάμεσα από τα πόδια των παιδιών της ομάδας του. Ο τελευταίος της ομάδας την παίρνει και τρέχοντας γίνεται πρώτος. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να περάσουν όλα τα παιδιά από την πρώτη θέση. Η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη παίρνει ένα πόντο. Παράλλαξη: Η μπάλα αντί να κυλάει κάτω από τα πόδια μεταφέρεται προς τα πίσω από χέρια σε χέρια μέχρι να φτάσει στον τελευταίο, ο οποίος τρέχοντας γίνεται πρώτος κ.τ.λ.	Να μπορεί το παιδί να χειρίζεται την μπάλα και να συντονίζεται με την ομάδα του.
Να αναπτυχθεί η δεξιότητα μετακίνησης σε κύκλο με βήμα και ο συντονισμός λόγου και κίνησης.	22. Γύρω – γύρω όλοι “Τα παιδιά σχηματίζουν κύκλο και πιάνονται από τα χέρια. Στη μέση του κύκλου στέκεται ένα από αυτά. Τα παιδιά τα οποία είναι στον κύκλο γυρίζουν γύρω – γύρω και τραγουδούν. Γύρω - γύρω όλοι στη μέση ο Μανώλης χέρια πόδια στη γραμμή κι όλοι κάθονται στη γη... Όλα τα παιδιά του κύκλου κάθονται κάτω και συνεχίζουν το τραγούδι. Κι ο Μανώλης στο σκαμνί. Μόλις τελειώσει ο τελευταίος στίχος το παιδί που είναι στο κέντρο του κύκλου, κάθεται κι αυτό στα πόδια του «κουκουνίτσα»	Να μπορεί το παιδί να περπατάει κυκλικά με την ομάδα και να συντονίζει το λόγο με την κίνηση.
Να αναπτυχθεί η δεξιότητα μετακίνησης με κόπλα και ο συντονισμός λόγου και κίνησης με το ζευγάρι. Να αναπτυχθεί η δεξιότητα σταυρωτής λαβής με το ζευγάρι.	23. Τσιγκολελέτα Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και πιάνονται από τα χέρια σταυρωτά. Μετακινούνται προς τα εμπρός με κόπλα, τραγουδώντας το παρακάτω τραγουδάκι. Κάθε φορά όμως που λένε “τσιγκολελέτα» κάνουν αλλαγή μετώπου, με αναπήδηση επί τόπου, χωρίς να αφήσουν τα χέρια. «Δυο δεκάρες η βιολέτα τσιγκολελέτα τσιγκολελέτα δυο δεκάρες η βιολέτα τσιγκολελέτα τσιγκολελέτα και πράσινα κουφέτα».	Να μπορεί το παιδί να συντονίζει το λόγο με την κίνηση και να κάνει κόπλα με το ζευγάρι του. Να μπορεί το παιδί να μετακινείται με σταυρωτή λαβή μαζί με το ζευγάρι του.

Βιβλιογραφία

Barbarash, L. (1998). *Παιχνίδια από όλο τον κόσμο*. Αθήνα: 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.

Κλιάφα, Μ., Βαλάση Ζ. (2002). *Ας παίξουμε πάλι*. Αθήνα: Κέδρος.

Κροντηρά, Λ. (2002). *Ελάτε να παίξουμε μέσα στο χρόνο*. Αθήνα: Φυτράκη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

Δ. Θεματική Ενότητα: Ελληνικός παραδοσιακός χορός

Σκοπός της θεματικής ενότητας είναι:

1. Να εισαγάγει τους μαθητές στην ελληνική χορευτική παράδοση, στην κατανόηση της σημασίας του χορού για την ανθρώπινη ζωή και τη σχέση του με τη φύση, την κοινωνία και τον πολιτισμό.
2. Να δώσει τη δυνατότητα στους μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι ο χορός δεν είναι μόνο μια μουσικοκινητική δραστηριότητα ή μια μορφή έκφρασης που αφορά αποκλειστικά το ταλέντο του ατόμου-χορευτή, αλλά και μια συλλογική δημιουργία, ένας συμβολικός τρόπος έκφρασης και επικοινωνίας.
3. Να μυήσει τους μαθητές έμπρακτα στα ειδικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα του παραδοσιακού χορού, όπως ορίζεται η τρισυπόστατη ενότητά του (κίνηση μελωδία λόγος), η συλλογικότητα και η τεχνική του απλότητα.
4. Να αναπτύξει το νευρομυϊκό συντονισμό και την οπτικοακουστική αντίληψη των μαθητών.
5. Να διεγείρει τις συναισθηματικές αποχρώσεις που λανθάνουν στη διαδικασία μύησης της ομαδικής δημιουργίας.

Σημαντικές έννοιες: Χορός, παραδοσιακός χορός, ρυθμός, χρόνος, χώρος, σύμβολο, έθιμα, συναίσθημα, επικοινωνία, δομή, συλλογικότητα, λειτουργία, σύστημα.

Χορός και παραδοσιακός χορός

Ο χορός συνιστά μια από εκείνες τις ανθρώπινες δραστηριότητες, με τις οποίες ο άνθρωπος εξέφρασε και εκφράζει τις χαρές, τους καημούς, τους πόθους, τα πιστεύω και τις ανησυχίες του. Οι μελετητές του χορού συμφωνούν ότι πρόκειται για μια δημιουργική δραστηριότητα που γεννιέται μαζί με τον άνθρωπο, εφόσον πηγή του χορού είναι η ανθρώπινη ρυθμική σωματική κίνηση. Εξαιτίας αυτής της ιδιότητάς του ο χορός θεωρήθηκε ως η παλαιότερη από τις τέχνες του ανθρώπου. Σύμφωνα με τους μελετητές της εξελικτικής προσέγγισης, οι τρεις τέχνες - του χορού, της μουσικής και της ποίησης - ξεκίνησαν ταυτόχρονα ως μια ενιαία και στην πορεία διαχωρίστηκαν σε αυτοτελείς χώρους. Η υπόθεση αυτή στηρίζεται στην παραδοχή της οργανικής ενότητας, μουσικής, χορού και λόγου, που διασώθηκε σε μεταγενέστερες τελετουργίες πρωτογενών και λαϊκών παραδόσεων. Έτσι, αν και σήμερα η χορευτική πρακτική παρουσιάζεται ως αυτονομημένη αισθητική συμπεριφορά στη θέση του «κενού χρόνου», οι λαϊκές παραδόσεις προτάσσουν τη θέση ότι πρόκειται για μια έκφραση που είναι άμεσα συνδεδεμένη με την καθημερινότητα και συντροφεύει τον άνθρωπο σε όλες τις στιγμές της ζωής του. Τέτοια παραδείγματα υπάρχουν άφθονα στην ξένη και ελληνική ιστοριογραφία. Αναφέρουμε ενδεικτικά -και με αναφορά στην ελληνική παράδοση- την περίπτωση του θερισμού στην Κύπρο όπου στην ανάπαυλα οι Κύπριοι θεριστές θα χορέψουν το δρεπάνι, και την περίπτωση όπου οι Κρητικοί θα πάρουν μαζί τους στον πόλεμο και τη λύρα τους.

Ο χορός έχει θεωρηθεί ως παγκόσμια γλώσσα και η αρχαιότερη από τις τέχνες του ανθρώπου, επειδή χρησιμοποιεί, ως εργαλείο, την κίνηση του ανθρώπινου σώματος. Ωστόσο για τους σύγχρονους μελετητές του χορού η χορευτική πρακτική δεν είναι μια μορφή τέχνης με βάση τη δυτική αντίληψη



**Φωτογραφία 1. Πανηγύρι στην Αθήνα (Views in Greece, Λονδίνο 1821. Σχέδιο Dodwell.
Από το βιβλίο της Γουλάκη Βουτυρά, Αθήνα 1990, σ. 71).**

δηλαδή μια συμπεριφορά αποκομμένη από το περιβάλλον της που υπακούει στο δόγμα «η τέχνη για την τέχνη» ή μια παγκόσμια γλώσσα αλλά ένα σύνθετο φαινόμενο. Είναι ένα πολύπλοκο σύστημα σημείων-μηνυμάτων άμεσα συνδεδεμένο με το κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον ενός συγκεκριμένου ιστορικού σχηματισμού. Μολονότι, λοιπόν, πρόκειται για μια «αένη παρουσία», για μια παγκόσμια δημιουργική δραστηριότητα, όπου δημιουργός και δημιούργημα ταυτίζονται μέσα από το «ενεργούν» ανθρώπινο σώμα, η διερεύνηση του χορού στους πρωτογενείς λαούς και στους λαϊκούς πολιτισμούς της Δύσης δείχνει ότι οι κινήσεις και η σημασία τους διαφέρουν από τόπο σε τόπο και από πολιτισμό σε πολιτισμό. Έτσι, αν και οι λαοί χρησιμοποιούν, για να εκφραστούν, τις κινήσεις του ενός και μοναδικού ανθρώπινου σώματος, δεν μπορούμε να μιλάμε για μια παγκόσμια, οικουμενική γλώσσα αλλά για διαφορετικές γλώσσες, εφόσον οι κινήσεις και οι συνδυασμοί τους διαφέρουν από πολιτισμό σε πολιτισμό και από εποχή σε εποχή και «είναι κατανοητές στο πολιτισμικό σύστημα που ανήκουν».

Οπωσδήποτε, οι εγγενείς σωματικές ρυθμικές κινήσεις αποτελούν το πρωτογενές υλικό της οποίας χορευτικής δραστηριότητας. Ωστόσο, οι κινήσεις αυτές είναι ενστικτώδεις και δεν υπόκεινται σε μια οργανωμένη συνεχή ροή. Όπως επισημαίνει και ο R. Laban, πρόκειται για αυθόρμητες σχηματοποιήσεις οι οποίες αν και έχουν επικοινωνιακό χαρακτήρα – όπως αυτές των μελισσών για την αναζήτηση τροφής ή διαφόρων ζώων την περίοδο του ζευγαρώματος – αποσκοπούν στην εκπλήρωση βιολογικών αναγκών. Τα ενδοψυχικά αυτά ερεθίσματα συνδυασμένα με επιλεγμένους ρυθμούς και σχήματα που έρχονται από το περιβάλλον, δημιουργούν σημαντικά κινητικά σχήματα, σχήματα δηλαδή με σημασία και περιεχόμενο.

«Ο άνθρωπος», γράφει ο Μ. Μερακλής, «τείνει να δώσει μορφή στο ορμέμφυτό του, αλλά αυτή η καταγωγική σχέση με τα ένστικτά του τείνει να τον ξαναφέρει κοντά της, στην άμορφη, αλλά διαφορετική από την κατάσταση της ακινησίας ή της πεζότητας, διάθεση των ριζών του, των ριζικών ενστίκτων του. Ο χορός είναι συνύπαρξη αμφίρροπη, αμφίσημη, έτοιμη κάθε στιγμή να ανατραπεί - εκπολιτισμού και πρωτογονικότητας, νεωτερισμού και αρχαϊκότητας, ένα διαρκές πηγαιν' έλα από το τώρα στο τότε, στο απώτερο παρελθόν, στον αρχικό χρόνο της ύπαρξης και τανάπαλιν».

Σε μια κοινωνία, όπως η σημερινή, έχει πρωταρχική σημασία να νιώσεις το συνάνθρωπό σου όχι στο επίπεδο του θεάματος αλλά της συμμετοχής. Αυτό είναι το κύριο μήνυμα των πρωτογενών και λαϊκών

χορευτικών παραδόσεων. Εδώ ο χορός δεν είναι μόνο ένα δημιουργικό παιγνίδι κίνησης, ήχου και λόγου ή θέαμα αλλά συμμετοχή, τελετουργία και μίμηση. Δεμένος στενά με τη μαγεία και τη θρησκεία, με τη δουλειά και τη γιορτή, με τον έρωτα και το θάνατο, θεμελιώνει μια ενεργητική σχέση ανάμεσα στον άνθρωπο, τη φύση και την κοινωνία, ανάμεσα στο παρελθόν του ανθρώπου, το παρόν και το μέλλον του. Ο κόσμος της φύσης αποτελεί την κύρια πηγή της μεταφορικής και συμβολικής γλώσσας του χορευτή. Τα έμπυχα και τα άψυχα φαινόμενα της φύσης χρησιμεύουν ως μοντέλα προς τα οποία προβάλλονται οι φυσικές και ψυχικές ανθρώπινες ιδιότητες, μεταφέροντας μέσα από τη φυσική ανθρώπινη σωματική εικόνα όλη τη δύναμη και τη λάμψη της πραγματικότητας.

Ο χορός λοιπόν είναι η ίδια η ζωή αλλά και πηγή ζωής. Μια εμπειρία που κάθε παιδί οφείλει να δοκιμάσει για να αισθανθεί, μέσα από αυτή, τη ζωή και να εκφράσει τη δική του στάση και ερμηνεία για αυτήν. Είναι ένα δυναμικό φαινόμενο της κοινωνικής ζωής και ένας τόπος καλλιτεχνικού πειραματισμού ο οποίος όμως, αν και εγγίζει την πραγματικότητα, διατηρεί μια απόσταση από αυτή και «ενώ θαρρείς ότι 'κρατά τον κόσμο' γίνεται φευγαλέα και άπιαστη». Σ' αυτή την ιδιότητα του χορού, δηλαδή στην παροδικότητά του σε σχέση με τα άλλα αντικείμενα τέχνης, όπως η ζωγραφική ή η γλυπτική, όπου το αποτέλεσμα της δημιουργίας παραμένει, οφείλεται και ο παραμερισμός του από τους χώρους μελέτης της επιστήμης και της τέχνης. Μέχρι πρόσφατα δεν υπήρχαν καθιερωμένες μέθοδοι διερεύνησης του χορού και της πολυπλοκότητάς του ως φυσικού και πολιτισμικού προϊόντος. Σήμερα, όμως, με την πρόοδο της επιστήμης και την τεχνολογική εξέλιξη έχει δοθεί δυνατότητα συστηματικής έρευνας του με βάση αναλυτικά εργαλεία, μεθόδους, τεχνικές και συστήματα καταγραφής.

Στη σύγχρονη ανθρωπολογική οπτική, ο χορός θεωρείται ως ένα σύστημα επικοινωνίας που μεταφέρει πληροφορίες, αντικατοπτρίζοντας ή διαθλώντας τις κοινωνικές δομές και μπορεί να υποστηρίξει ή να αντικρούει τις γλωσσικές ή παραγλωσσικές μορφές επικοινωνίας.

Κατά τον Lomax, ο χορός είναι το πλέον επαναλαμβανόμενο και τυπικά οργανωμένο σύστημα σωματικής επικοινωνίας που παρουσιάζεται στον πολιτισμό. Η επικοινωνιακή δραστηριότητα του χορού βρίσκεται στην ικανότητά του να ενεργοποιεί όλο το σώμα, υπό τους όρους μιας πολλαπλής εντύπωσης



Φωτογραφία 2. Το έθιμο του Ντιβιτζή (Πρωτοχρονιά. Νέο Μοναστήρι Δομοκού).

που καταγράφεται μέσω της συνέργειας όλων των αισθήσεων (της όρασης, της ακοής, της αφής, της οσμής και κυρίως της κιναισθήσης). Αρκετοί μελετητές υποστηρίζουν, ότι ορισμένες χορευτικές εκφράσεις είναι παγκόσμιες και γίνονται αντιληπτές σε σχέση και με τις συνήθειες εκφράσεις του σώματός μας καθώς και την απόκρυφη εμπειρία που έχουμε για το σώμα μας. Η ανάπτυξη της αντιληπτικοκινητικής ικανότητας και της ένταξης στην ομάδα, συνιστούν και βασικούς στόχους της Φυσικής Αγωγής. Ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες, η ανάπτυξη αυτών των ικανοτήτων δημιουργεί κατάλληλο υπόβαθρο για την οικοδόμηση της προσωπικότητας του παιδιού.

Έχει γίνει πλέον συνείδηση ότι το λαϊκό παραδοσιακό χορευτικό δημιούργημα δεν είναι ένας κόσμος «ορμών και ενστίκτων» στον οποίο βρίσκει διέξοδο η λαϊκή ψυχή, αλλά μια πολιτισμική έκφραση που κοινωνεί και μεταφράζει, ότι στην κοινωνία περιπλέκεται. Είναι μια μορφή ενσώματης γλώσσας, που όπως και η καθημερινή μας γλώσσα, είναι κατανοητή από τα μέλη που τη χρησιμοποιούν. Ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί ένα τομέα της Χορολογίας και της Λαογραφίας-Εθνολογίας αρκετά ενδιαφέροντα από πολλές απόψεις:

Ι). Αντιπροσωπεύει έναν κλάδο με μεγάλη παράδοση, αν τοποθετήσουμε τις πηγές του στην περίοδο της τουρκοκρατίας. Οι τεχνικές κίνησης τις οποίες το σώμα αποκτά, δύσκολα αλλάζουν λαμβάνοντας υπόψη ότι στους παραδοσιακούς πολιτισμούς οι διαδικασίες αλλαγής συντελούνται αργά και σταδιακά στο πλαίσιο της σχετικά κλειστής αγροτικής κοινότητας. Αρκετά σημεία της ελληνικής χορευτικής παράδοσης δίνουν ερείσματα για συνδέσεις με προγενέστερες ιστορικές περιόδους.

Ωστόσο, θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί όταν συνδέουμε σύγχρονες χορευτικές εκφράσεις με παλαιότερες. Συγκρίσεις με αναφορές σε κάποιες εξωτερικές ομοιότητες μπορούν να οδηγήσουν σε εσφαλμένα συμπεράσματα και κατ' επέκταση σε λανθασμένες θεωρήσεις γι' αυτήν την ίδια τη φύση του χορού. Μια τάση που χαρακτήρισε τις λαογραφικές σπουδές και τη χορευτική παράδοση για μεγάλο



Φωτογραφία 3. Πανηγύρι Αγί' Αγάθης, Αιτωλικό (Αρχείο Μ. Ζωγράφου).

χρονικό διάστημα παραγνωρίζοντας, έτσι, το κριτήριο της δημιουργικότητας που αποτελεί συστατικό γνώρισμα του χορού. Μένοντας στη μακρόχρονη χορευτική παράδοση, αν και μπορούμε να διακρίνουμε ανά τις εποχές αρκετές ομοιότητες, όπως για παράδειγμα το κυκλικό σχήμα, οι ομοιότητες αυτές είναι εξωτερικές και το ίδιο σχήμα μπορούμε να το συναντήσουμε επίσης σε άλλους πολιτισμούς και όχι μόνο στον αρχαίο ελληνικό. Από την άλλη πλευρά, ανάλογα με τον τόπο και το χρόνο, το κυκλικό σχήμα μπορεί να παραπέμπει σε διαφορετικό περιεχόμενο, αν συνυπολογίσουμε και άλλες παραμέτρους ακόμα και εξωτερικές. Οπωσδήποτε, η έννοια της συνέχειας στην οποία στηρίχτηκε η διαμόρφωση της ελληνικής εθνικής συνείδησης στο πλαίσιο του αναδυόμενου σύγχρονου ελληνικού έθνους-κράτους ήταν ιστορικά αναγκαία. Ωστόσο, η μεταφορά της χορευτικής παράδοσης από γενιά σε γενιά, μέσα από το παράδειγμα και τη μίμηση, επιτρέπει να τη θεωρήσουμε ως μια συγκροτημένη πρακτική στην οποία έχει συσσωρευτεί μια πολύχρονη εμπειρία, κρατώντας αντιλήψεις, νοοτροπίες και αξίες οικουμενικές. Ως γνωστόν οι νοοτροπίες και οι συμπεριφορές, για να αλλάξουν, απαιτούν πολύ περισσότερο χρόνο απ' όση οι κοινωνικές και οικονομικές δομές.

2). Ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός εμπεριέχει τρία στοιχεία: κίνηση, μουσική και λόγο. Η αλληλεξάρτηση μεταξύ τους δημιουργεί προϋποθέσεις αυτονόμησης και ένταξης των χορευτικών προτύπων σε διάφορα περιβάλλοντα. Ακόμα και ένας χορογράφος, γράφει ο Baud-Bovy, *“δεν τα βγάζει πέρα με τους χορούς που το όνομά τους αλλάζει από τόπο σε τόπο ή που με το ίδιο όνομα χορεύονται σε άλλο ρυθμό και με άλλα βήματα”*. Τα παραδείγματα αφθονούν και αυτή η ετερομορφία οφείλεται κατά μεγάλο μέρος στην ιδιομορφία του ελλαδικού τοπίου με τα νησιώτικα συμπλέγματα και τις αποκομμένες από βουνά και θάλασσα περιοχές, σε συνδυασμό με τις μεταναστεύσεις και την επαφή με όμορες πολιτισμικές ομάδες. Η μορφολογική αυτή ποικιλία χρωματίζει τα επί μέρους χορευτικά συστήματα, τα οποία από δομική και λειτουργική άποψη εμφανίζουν σχετική ομοιογένεια. Η καθημερινή στάση και κίνηση μεταφέρεται στη χορευτική πρακτική και το αντίθετο. Τέτοια παραδείγματα είναι η κίνηση της αφράτης Καραγκούνας ή το νυχοπερπάτημα του Κεφαλλονίτη, που μεταφέρεται και στο χορό τους, τονίζοντας τη διάκρισή τους όχι τόσο στο μοντέλο της χορευτικής φόρμας όσο στο επίπεδο του ύφους.

Η μελέτη του παραδοσιακού χορού στην Ελλάδα εστιάστηκε, κυρίως, στο κινητικό λεξιλόγιο και στη μουσική επένδυση, μολοντί και αυτή η σχέση έγινε αντιληπτή αποσπασματικά με την επιλογή χορευτικών μορφών από συγκεκριμένους τόπους και με περιορισμένη χρήση των διαφόρων μελών του σώματος εξαιτίας της δυσκολίας αποτύπωσής τους στο χαρτί και από εκεί στη διδασκαλία στο πλαίσιο των συλλόγων. Αγνοήθηκε επίσης στην πλειονότητά του το τραγούδι, *“ως πύλη εισόδου”* στην κατανόηση του αναπαριστώμενου και από εκεί στον τρόπο σκέψης της συγκεκριμένης ομάδας. *“Χορεύουμε τα τραγούδια”*, λένε οι Καραγκούνες, προσγειώνοντας έτσι τα άυλα σχήματα της μουσικής και της ποίησης και αναπαράγοντας τα μηνύματά τους, μέσα από τη θεμελιώδη παράσταση της σωματικής εμπειρίας. Με την απόσπαση του τραγουδιού και του αντίστοιχου περιβάλλοντος με βάση τη σκηνική παρουσίαση, ο χορευτικός λόγος τείνει σε πολυσημικές εκδοχές χάνοντας έτσι το βαθύ συμβολικό του νόημα και περιορίζεται στο μορφολογικό, επιφανειακό μήνυμα. Ας πάρουμε την περίπτωση του χορού Σαμαρίνα που υπάρχει στο αναλυτικό πρόγραμμα. Η λερωμένη φουστανέλα που αναφέρεται στο τραγούδι είναι η μπαρουτοκαπνισμένη φουστανέλα που επιλέχτηκε για να σημειοδοτήσει την ανδρεία των παλικαριών της Σαμαρίνας. Αυτό το βαθύτερο νόημα εκλείπει με την αφαίρεση του τραγουδιού.

Οπωσδήποτε υπάρχουν χορευτικές φόρμες που δεν επενδύονται με ποιητικό λόγο, αλλά οι φορείς τους γνωρίζουν τη σημασία τους από τα τελετουργικά πλαίσια μέσα στα οποία επιτελούνται. Ο τελετουργικός χώρο-χρόνος των κοινών, ως ένα βαθμό, χορευτικών γεγονότων -όπως οι πανηγυρικές εκδηλώσεις, οι γιορτές του Πάσχα, του Δωδεκάμερου και της Αποκριάς, ο Γάμος- ορίζονται από το θρησκευτικό εορτολόγιο, τις επαγγελματικές ασχολίες των κατοίκων αλλά και με βάση ιστορικά γεγονότα που καθιερώθηκαν για να κρατήσουν ζωντανή την ιστορική μνήμη της κοινότητας. Η μείξη της θρησκευτικής, κοινωνικής και οικονομικής ζωής, όπως αναπαριστάται μέσα από τα χορευτικά δρώμενα του τόπου, συμ-

βάλλει στη δημιουργία ενός κοινού τρόπου δράσης ενδυναμώνοντας τις σχέσεις των μελών της ομάδας και αναπαράγοντας την ταυτότητά της.

Στα κατά τόπους χορευτικά γεγονότα σύσσωμη η ομάδα χορεύει σε κρίσιμες φάσεις της ζωής, όπως στο γάμο, στο δωδεκάμερο και την αποκριά αλλά και στην καθημερινότητά της, με τάξη και κοινωνική ιεράρχηση. Οι γεροντότεροι προηγούνται στη σειρά του κύκλου, ενώ οι άνδρες και οι γυναίκες χορεύουν χωριστά είτε στον ίδιο κύκλο, μετά από τους άνδρες, είτε σε ξεχωριστούς κύκλους. Εκτός από τις περιπτώσεις όπου έχουμε ζευγαρωτούς χορούς και τα ζευγάρια θα πρέπει να συνδέονται με συγγενική σχέση, η κατά φύλο κοινωνική διάκριση αντικατοπτρίζεται και εκφράζεται με χορούς αποκλειστικά γυναικίους ή ανδρικούς. Η μετατροπή τους σε μεικτούς χορευτικούς σχηματισμούς και με τη διάταξη άνδρας-γυναίκα, οπωσδήποτε αλλοιώνει το ύφος και ήθος της παράδοσης καθώς και την ιστορική της διάσταση, μετατρέποντας τη συμβολική της δυναμική σε καθαρή δεξιολογία στο πλαίσιο της σημερινής εκδοχής ως προς τη σχέση των δυο φύλων.

Συνοψίζοντας, ο χορός είναι ένα δημιουργικό φαινόμενο το οποίο έλκει την καταγωγή του από τη ζωή και τη σχέση του με την κοινωνία, τη φύση και τον πολιτισμό. Είναι ένα πολύπλοκο σύστημα σημείων μηνυμάτων, ένας κώδικας προς αποκρυπτογράφηση και είναι κατανοητός στο πολιτισμικό σύστημα που ανήκει. Από το πλήθος των χορευτικών συστημάτων ο Ελληνικός Παραδοσιακός χορός συνιστά μια από εκείνες τις πολιτισμικές εκφάνσεις που έχει μια μακρά ιστορία και εκφράζει τον Έλληνα ακόμα και σήμερα σε όλες τις στιγμές της ζωής του. Μεταφερόμενος, από γενιά σε γενιά, μέσα από το παράδειγμα και τη μίμηση έχει ενσωματώσει τους πόθους και τις ανησυχίες ενός λαού που δεν έπαψε να αγωνίζεται. Είναι ένας συλλογικός τρόπος έκφρασης και επικοινωνίας, δεμένος άρρηκτα με τη ζωή του κάθε τόπου, μέσ' από το σύνθεμα κίνηση-μουσική-λόγο και απαντά δημιουργικά στις προκλήσεις του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος. Είναι ένας ευχάριστος τρόπος έκφρασης που κάθε παιδί πρέπει να δοκιμάσει και να νιώσει τη χαρά της δημιουργικής χρήσης του σώματός του, ενσωματώνοντας προσδοκίες, συναισθήματα και αξίες δεμένες με την ιστορία του τόπου του.

Διδακτικοί στόχοι – Διδακτική μεθοδολογία

Δεδομένου ότι πρόκειται για μικρές ηλικίες που δυσκολεύονται στην προσαρμογή συμβατοποιημένων κινήσεων, είναι σκόπιμο οι μαθητές να εισαχθούν στο αντικείμενο με παιγνιώδη τρόπο ή μετά από κάποια εξοικείωση με παιγνίδια ή μουσικοκινητικές δεξιότητες. Επειδή αρκετά ταχταρίσματα ή χορέματα συνδυάζονται ρυθμικά και στιχουργικά με χορευτικά πρότυπα, μια παρόμοια εισαγωγή θα υποκαθιστούσε την παραδοσιακή διαδικασία μύησης.

Στις πρώτες συναντήσεις με τα παιδιά, ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μπορεί να δείξει μια βιντεοταινία με τη διδακτέα ύλη και χρησιμοποιώντας την εικόνα, ως ερέθισμα, να επισημάνει ορισμένα σημεία της μορφής, πλαισιώνοντάς την με πολιτισμικά στοιχεία. Ένας ευχάριστος τρόπος εισαγωγής θα ήταν η αναφορά σε ένα μύθο που να έχει σχέση με χορό, όπως ο μύθος της γέννησης του Δία ή ο μύθος με τα καλικαντζαράκια ο οποίος υπάρχει και στο τετράδιο του μαθητή. Μπορεί, επίσης, ο εκπαιδευτικός να προτείνει στα παιδιά να του αναφέρουν, αν γνωρίζουν, κάποια αντίστοιχη ιστορία ή ένα συμβάν που να αναφέρεται στο χορό ή παροιμίες σχετικές με το χορό από τον τόπο τους. Εάν στην τάξη φοιτούν και μαθητές από άλλες χώρες, είναι σκόπιμο ο εκπαιδευτικός να απευθυνθεί και σ' αυτούς. Μέσα από τέτοιες διαδικασίες οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα την οικουμενικότητα του χορού αλλά και την ετερότητά του, εισαγόμενοι έτσι στις ιδιαιτερότητες της δικής τους χορευτικής κουλτούρας. Προκειμένου οι μαθητές να αποκτήσουν μια σφαιρική εικόνα για τις χορευτικές φόρμες που διδάσκονται, πρέπει:

- I). Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής να δώσει τη δυνατότητα στους μαθητές να προσαρμόσουν τον προσωπικό τους ρυθμό στα επιβαλλόμενα ρυθμικά πρότυπα, στους τονισμούς και στις διάρκειές τους.

- 2). Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής να συνδυάσει τα σωματικο-αισθητικά με τα πολιτισμικά στοιχεία.
- 3). Οι μαθητές να αποκτήσουν συναισθηση των εναλλακτικών χρήσεων του χώρου με βάση τις εναλλαγές ως προς τις κατευθύνσεις (κινήσεις προς τα εμπρός, προς το κέντρο του κύκλου, δεξιά- αριστερά, σταμάτημα, κ.ο.κ.), καθώς επίσης και των ολικών σχηματισμών, όπως κύκλος, διπλοκάγκελο κ.λ.π.
- 4). Οι μαθητές να μπορέσουν να αποκτήσουν σε ένα πρώτο βαθμό, αίσθηση των διαφορετικών επιλογών χρήσης των μερών του σώματος και συνδυασμών τους (εναλλακτικές λαβές, θέση και στάση του σώματος). Το κινητικό πρότυπο του «Συρτού στα τρία» και του «Γρήγορου χασάπικου» που εντάσσεται στη διδακτέα ύλη δίνει τη δυνατότητα γι' αυτές τις εφαρμογές και παράλληλα την ευκαιρία για την εισαγωγή σε τοπικούς χορούς όπως το Σιγανό της Κρήτης, τον Ίσσο στα νησιά, τον Ομάλ Καρς στον Πόντο κ.ά.).
- 5). Ο εκπαιδευτικός της Φυσικής Αγωγής να εισαγάγει τους μαθητές στο συνταίριασμα του ρυθμικού και κινητικού προτύπου με τους στίχους του τραγουδιού. Το τραγούδι, συνδυάζοντας ρυθμό και λόγο, συμβάλλει όχι μόνο στο συνταίριασμα με την κίνηση του σώματος, αλλά και στην ανάπτυξη της γνωστικής ικανότητας, εισάγοντας τα παιδιά στη σχέση του χορού με την κοινωνική ομάδα. Τα τραγούδια αναφέρονται σε διάφορα γεγονότα και οι ιστορίες, ως γνωστόν, αρέσουν στα παιδιά.
- 6). Οι μαθητές να μπορούν να αναγνωρίζουν τις συγκλίσεις ή αποκλίσεις της διδαχθείσας χορευτικής φόρμας με κάποια άλλη που υπάρχει στο αναλυτικό πρόγραμμα ή κάποια τοπική, που μπορεί να μοιάζει ή να παρεκκλίνει σε σχέση με αυτή ως προς τη λαβή των χορευτών ή κάποιο άλλο χαρακτηριστικό αρκετά ευδιάκριτο, όπως το τραγούδι ή ο χαρακτήρας της μουσικής ενώ το επαναλαμβανόμενο κινητικό πρότυπο, δηλαδή το χορευτικό μοτίβο, να είναι σταθερό. Η διαδικασία αυτή μπορεί να έχει γόνιμα αποτελέσματα συνδυαζόμενη και με ξένους τοπικούς χορούς ενισχύοντας έτσι τη διαπολιτισμική επαφή. Αναλογικές συνδέσεις σε επίπεδο μορφής μπορούν να προκύψουν ακόμα και με ομαδικά παιχνίδια ή κινητικά πρότυπα άλλων αντικειμένων. Μέσα από αυτή τη διαδικασία οι μαθητές εισάγονται στη δημιουργικότητα της χορευτικής παράδοσης και στη σχέση της με την καθημερινή ζωή.
- 7). Ο εκπαιδευτικός της Φυσικής Αγωγής να καλλιεργήσει στους μαθητές την οπτικοακουστική αντίληψη. Η ηχογραφημένη κασέτα ή η βιντεοκασέτα μπορεί να συμβάλει εποικοδομητικά στην καλλιέργεια της αντιληπτικής ικανότητας και στην εμπέδωση της εικόνας μέσα από την έμπρακτη εφαρμογή, αρκεί ο εκπαιδευτικός να πληροφορεί σε σχέση με τα αναπαριστώμενα ή να επισημαίνει κριτικά, όταν πρόκειται για συγκρίσεις, τις ομοιότητες και τις διαφορές κατά την τέλεση του χορού. Αν και ο εκπαιδευτικός γνωρίζει τη σχετική ορολογία ή οποία χρησιμοποιείται για την ανάλυση της χορευτικής φόρμας όπως για παράδειγμα την έννοια της ομοιογένειας ή τη δομή του ρυθμικού σχήματος ή τη χρονική αγωγή, δεν είναι απαραίτητο να την αφομοιώσουν και τα παιδιά. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι ελαστικός και ως προς την απόδοση του ύφους, των τεχνικών δηλαδή χαρακτηριστικών της χορευτικής φόρμας, ώστε οι μαθητές αυτής της ηλικίας να μην αποθαρρύνονται και να αντιμετωπίζουν τη χορευτική πρακτική ευχάριστα και όχι αναγκαστικά.

Εθνογραφικά - Λαογραφικά και μορφολογικά στοιχεία

Χασάπικο γρήγορο

Το γρήγορο Χασάπικο ή Χασαπιά λέγεται σε διάφορα μέρη της Ελλάδας σύμφωνα με ορισμένους συγγραφείς και ζωηρό Χασάπικο. Οι βορειοελλαδίτες χρησιμοποιούν επίθετα όπως βαρύ ή αργό για να περιγράψουν το αργό Χασάπικο ενώ το γρήγορο το ονομάζουν απλά Χασάπικο. Στη Θράκη το Χασάπικο είναι από τους πιο γρήγορους χορευτικούς σκοπούς. Ωστόσο είναι πιο αργό από τα «γρήγορα χασάπικα» της υπόλοιπης Ελλάδας και διαφορετικό από το Χασάπικο της Μικράς Ασίας. Η χορευτική φόρμα απαιτά με τη μορφή του «στα τρία» (έξι κινήσεις) ή «τύπου στα τρία» όταν εμφανίζεται διευρυμένη κατά ένα κινητικό μοτίβο (συνολικά οκτώ κινήσεις) και με διαφορετική χρήση του χώρου. Η επαναλαμβανόμενη

ενότητα ή χορευτικό μοτίβο παρουσιάζει ποικίλες διαφοροποιήσεις, ομαδικού ή ατομικού χαρακτήρα, χωρίς να διασπάται η συνοχή της ομάδας εφόσον η όποια διαφοροποίηση εμφανίζεται μέσα στα όρια του χορευτικού μοτίβου. Το χορευτικό σχήμα είναι κυκλικό και με κατεύθυνση προς τα δεξιά. Όταν παρουσιάζεται με το διευρυμένο μοτίβο των οκτώ κινήσεων κινείται προς το κέντρο του κύκλου και έξω. Η λαβή των χορευτών είναι από τους ώμους. Στο χορό συμμετέχουν ανάμικτα, άνδρες και γυναίκες αντίθετα με τον καθαρά ανδρικό «αργό Χασάπικο».

Τα παιδιά της Α΄ και Β΄ τάξης σκόπιμο είναι να διδαχθούν το γρήγορο Χασάπικο με βάση το κινητικό πρότυπο «στα τρία», όπως παρουσιάζεται αναλυτικά παρακάτω και όχι με βάση τη διευρυμένη φόρμα. Και τούτο επειδή σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών σχετικά με την αφομοίωση της ταχύτητας ενός ρυθμικού προτύπου, τα παιδιά μέχρι και την ηλικία των εννέα χρόνων μπορούν να αποδώσουν χρονικές αγωγές που κινούνται γύρω στο 120 (δηλαδή 120 χτύπους ανά λεπτό). Το Γρήγορο Χασάπικο προσφέρεται επομένως, ως εισαγωγή, περισσότερο από το «Συρτό στα τρία» της Ηπείρου. Το μέτρο του χορού είναι 2/4 και οι κινήσεις στο εσωτερικό του χορευτικού μοτίβου ισόχρονες. Το κινητικό πρότυπο ταυτίζεται με το πρότυπο στα «τρία». (Για μια λεπτομερή αναλυτική παρουσίαση παραπέμπουμε στο συρτό στα τρία-Σαμαρίνα). Όπως συμβαίνει και με το «Συρτό στα τρία», το χορευτικό μοτίβο δε συμπίπτει με τη μουσική φράση, εφόσον για την ολοκλήρωση της μουσικής φράσης χρειάζονται τέσσερις επαναλήψεις του μέτρου ενώ για την ολοκλήρωση του χορευτικού μοτίβου τρεις. Αντίθετα όταν εμφανίζεται με διευρυμένη μορφή (κοινώς οκτάρι) τότε χορευτικό μοτίβο και μουσική φράση συμπίπτουν. Η ρυθμική αγωγή είναι μέτρια έως γρήγορη.

Συρτό στα τρία – Σαμαρίνα

Με τον όρο «Συρτό στα τρία» αναφερόμαστε σε μια κατηγορία χορευτικών μορφών των οποίων η χορογραφική σύνθεση δομείται με βάση την ταυτόσημη επανάληψη μιας και της ίδιας κινητικής αλληλουχίας. Η κινητική αυτή αλληλουχία-πρότυπο συνίσταται σε τρεις εναλλασσόμενες στηρίξεις και μία επαναλαμβανόμενη, με ταυτόχρονη άρση και με κατεύθυνση προς τα δεξιά και από μία στήριξη προς τα αριστερά και μία επαναλαμβανόμενη με ταυτόχρονη άρση και με κατεύθυνση προς τα αριστερά (στο λεξιλόγιο των δασκάλων χορού το επαναλαμβανόμενο μοτίβο στο οποίο στηρίζεται η χορογραφία είναι γνωστό ως τρία βήματα προς τα δεξιά και ένα αριστερά με δυο άρσεις αντίστοιχα ή κατ' άλλους, έξι κινήσεις που ονομάζονται βήματα από τις οποίες οι τρεις τελούνται προς τη φορά του χορού και οι άλλες τρεις επί τόπου). Εξαιτίας της σχετικής ασάφειας η οποία χαρακτηρίζει την ορολογία και το γεγονός ότι με βάση το κινητικό αυτό πρότυπο δομείται μια μεγάλη ποικιλία χορευτικών μορφών που απαντά σε όλο σχεδόν τον Ελλαδικό χώρο και με διαφορετικές ονομασίες, ενδέχεται η ονομασία να είναι μεταγενέστερη και να έχει υιοθετηθεί από τους δασκάλους χορού για διευκόλυνση, περνώντας έτσι στους μεταγενέστερους.

Η ονομασία «τρία» προέρχεται από τον ίδιο το λαό της Ηπείρου. Στο Συρράκο των Ιωαννίνων τον ονόμαζαν και πατητό, επειδή μετρούσαν «μόνο τα τρία προς τη φορά του χορού βήματα και όχι τα επί τόπου». Με διάφορες ονομασίες αντίστοιχες με τα συνοδευτικά τραγούδια απαντάται όχι μόνο στην Ήπειρο αλλά και στη Θεσσαλία, τη Ρούμελη, την Πελοπόννησο και τη δυτική Μακεδονία.

Η Σαμαρίνα χορευόταν κυρίως στην περιοχή της Ηπείρου και έλκει την καταγωγή της από τη βλαχώφωνη Σαμαρίνα. Με βάση τους στίχους του συνοδευτικού τραγουδιού, είναι ένας ύμνος στον ηρωισμό των παλικαριών της Σαμαρίνας. Το χορευτικό σχήμα είναι αυτό του ημικυκλίου. Οι άνδρες χορεύουν σε διαφορετικούς κύκλους από τις γυναίκες ή όταν ο κύκλος είναι ένας, οι γυναίκες χορεύουν μετά από τους άνδρες. Η χορευτική φόρμα μπορεί να παρουσιαστεί και με το σχήμα του διπλοκάγκελου ή τετραπλοκάγκελου.

Η χορογραφία δομείται από την επανάληψη ενός χορευτικού μοτίβου που αποτελείται συνολικά από τρία κινητικά μοτίβα. Κάθε κινητικό μοτίβο συνίσταται σε δυο ισόχρονες κινήσεις. Εξαιτίας αυτής

της ισοχρονίας, η Σαμαρίνα ταυτίζεται με το «Συρτό στα τρία» ή «τον τύπο στα τρία». Το πρώτο από τα κινητικά μοτίβα αποτελείται από δυο εναλλασσόμενες κινήσεις – στηρίξεις του δεξιού και αριστερού ποδιού με κατεύθυνση την προς τα δεξιά φορά του κύκλου (στην προκειμένη περίπτωση δυο βήματα). Το δεύτερο κινητικό μοτίβο συνίσταται σε μια μονή στήριξη του δεξιού ποδιού με κατεύθυνση επίσης προς τα δεξιά, που ακολουθείται από μια επαναλαμβανόμενη στήριξη στο ίδιο πόδι και με ταυτόχρονη άρση του αριστερού ποδιού. Το τρίτο κινητικό μοτίβο αποτελείται από μια μονή στήριξη του αριστερού ποδιού με κατεύθυνση προς τ' αριστερά που ακολουθείται από μια επαναλαμβανόμενη στήριξη στο ίδιο πόδι και με ταυτόχρονη άρση του δεξιού ποδιού. Το δεύτερο και τρίτο μοτίβο βρίσκονται σε αντιθετική σχέση μεταξύ τους διαμορφώνοντας μια επί τόπου κινητική αλληλουχία σε αντίθεση με το πρώτο κινητικό μοτίβο που έχει προωθητικό χαρακτήρα. Κατά την τέλεση του χορού, οι απλές στηρίξεις μπορεί να αντικαθίστανται με καθίσματα χωρίς να διαφοροποιείται η δομή του χορευτικού μοτίβου. Από χορολογική άποψη, η χορευτική φόρμα είναι ομοιογενής. Η λαβή είναι από τις παλάμες και με λυγισμένους τους αγκώνες ή χαλαρά τεντωμένους προς τα κάτω. Το ρυθμικό σχήμα είναι 4/4 και η ρυθμική αγωγή αργή.

"Αη Γιώργης"

Ο "Αη Γιώργης" είναι μια χορευτική φόρμα που απαντάται στη Λευκίμμη της Κέρκυρας. Η Κέρκυρα ανήκει γεωγραφικά στα Επτάνησα. Το ιστορικό γεγονός το οποίο άσκησε σημαντική επίδραση στον πολιτισμό της Κέρκυρας και γενικότερα στον πολιτισμό των νησιών του Ιονίου είναι η ενετική κατάκτηση. Αν και οι τουρκικές πολιορκίες δεν έλειψαν, οι Τούρκοι δεν πάτησαν το πόδι τους στο νησί. Σε αντίστοιχο περιστατικό μιας τέτοιας πολιορκίας, που είχε ως αποτέλεσμα το θάνατο ενός παλικαριού, αναφέρεται ενδεχομένως το τραγούδι με το οποίο συνοδεύεται ο χορός. Λέγεται ότι το τραγούδι μεταφέρθηκε στο νησί από Σουλιώτες πρόσφυγες. Σύμφωνα, όμως, με τους μελετητές, πρόκειται για ακριτικό τραγούδι με πανελλήνια εμβέλεια που απαντάται με ποικίλες παραλλαγές σε όλη την Ελλάδα.

Η μετοίκηση Ρωμιών στα Επτάνησα από την Ηπειρωτική Ελλάδα είναι συχνό φαινόμενο. Στην Κέρκυρα κατέφυγαν Σουλιώτες στα νότια χωριά, όπως στη Λευκίμμη αλλά και σε Βόρεια χωριά του νησιού, όπως η Επίσκεψη και τα χωριά του όρους Παντοκράτορα. Στα βόρεια όμως χωριά του νησιού δε χορεύεται ο συγκεκριμένος χορός. Είτε πρόκειται για μεταφορά είτε για διάχυση με βάση την αξία του ηρωισμού σε μια περίοδο που ήταν έντονη η τουρκική απειλή. Το σημαντικό είναι ότι το χορευτικό αυτό πρότυπο, δεχόμενο την επίδραση του τόπου, προσαρμόστηκε στην ιδιαίτερη φυσιογνωμία του νησιού συνοδευόμενο με γρήγορη ρυθμική αγωγή (allegretto) και με χαρούμενη επωδό (λαλά λαλά). Παρατίθενται οι στίχοι του τραγουδιού:

Κάτω στον Αη Γιώργη στο κρύο το νερό
σκοτώσαν το Γιαννάκη τον ακριβό υιό
λαλά λαλά λαλάλα λά λαλά (δισ)
Τούρκοι τον εσκοτώσαν Ρωμιοί τον κλαίγανε
Τα δυο του τ' αδελφάκια τον εγυρεύανε
λαλά λαλά λαλάλα λά λαλά (δισ)
Σήκω μωρέ Γιαννάκη να πάμε σπίτι μας
Που κλαίει η αδελφή μας κλαίει κι' η νύφη μας
λαλά λαλά λαλάλα λά λαλά (δισ).

Χορεύεται μόνο από γυναίκες σε σχήμα ημικυκλίου. Η λαβή των χεριών είναι από τις παλάμες με ελαφρά ανοιγμένους τους αγκώνες προς τα κάτω και το άνοιγμα των χεριών είναι περίπου στο άνοιγμα των ώμων. Σύμφωνα με ορισμένους συγγραφείς η λαβή των χεριών μπορεί να είναι σταυρωτή. Στις παρυσιαζόμενες σκηνικές εκδοχές οι χορεύτριες κρατούν η μια με την άλλη τις άκρες τριγώνων μαντηλιών

και κινούν τα χέρια αριστερά-δεξιά-αριστερά αντίστοιχα με τις μετακινήσεις των ποδιών. Τα ρυθμικά σχήμα είναι τετράσημο με γρήγορη ρυθμική αγωγή. Το χορευτικό μοτίβο αποτελείται από πέντε συνολικά κινητικά μοτίβα (δέκα κινήσεις) και δεν ταυτίζεται με τη μουσική φράση. Οι κινήσεις στο εσωτερικό του μοτίβου είναι ισόχρονες, δηλαδή ίσης χρονικής διάρκειας και δομούνται από συνδυασμούς μονών ή διπλών στηρίξεων. Τονίζεται η πρώτη κίνηση κάθε κινητικού μοτίβου. Στις διπλές στηρίξεις το στηριζόμενο σκέλος κρατά και τους δύο χρόνους. Από το σύνολο των κινητικών μοτίβων του επαναλαμβανόμενου ταυτόσημα χορευτικού μοτίβου τα δυο κινούνται προωθητικά εμπρός και με κατεύθυνση την προς τα δεξιά φορά του κύκλου και με ελαφρά κλίση του κορμού προς τα κάτω, στην τέταρτη κίνηση. Τα επόμενα τρία κινητικά μοτίβα, κινούνται εναλλάξ αριστερά εμπρός προς το κέντρο, δεξιά και αριστερά πίσω. Η χορευτική φόρμα είναι ομοιογενής, επαναλαμβάνεται δηλαδή ταυτόσημα το ίδιο χορευτικό μοτίβο (= πέντε κινητικά μοτίβα σε αλληλουχία) χωρίς την εμφάνιση ποικιλίας ή όποιας αυτοσχεδιαστικής τάσης.

Οι παραπάνω τρεις χοροί είναι οι προτεινόμενοι χοροί από το αναλυτικό πρόγραμμα για την Α΄ και Β΄ τάξη του Δημοτικού σχολείου. Συνιστούμε να γίνεται παρόμοια προσέγγιση για όλους τους τοπικούς χορούς τους οποίους ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής θα επιλέξει να διδάξει. Να αναδεικνύονται δηλαδή τα εθνογραφικά – λαογραφικά και μορφολογικά στοιχεία κάθε χορού.

Παρακάτω παρατίθενται 8 μαθήματα για μαθητές της Α΄ και Β΄ τάξης .

Εκτός από τους τρεις χορούς οι οποίοι προτείνονται από το αναλυτικό πρόγραμμα (Συρτός στα τρία, γρήγορος Χασάπικος και Αη Γιώργης) έχουμε επιλέξει με κριτήριο την ηλικία των παιδιών, 5 τοπικούς χορούς (Σαμαρίνα, Συρτός Θάσου, Ειρήνη, Κάτω στο γιαλό και τα κουκιά) εκ των οποίων οι 2 τελευταίοι είναι αποκρίατικοί. Τα μαθήματα παραδοσιακού χορού καλό είναι να εμπλουτίζονται και με παραδοσιακά παιχνίδια.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί, για παράδειγμα, να επιλέξει έναν τοπικό χορό που να είναι «τύπου στα τρία» έτσι ώστε να υπάρχει διαφοροποίηση με βάση την προηγούμενη χορευτική εμπειρία σε μια και μόνο μορφική παράμετρο, υπακούοντας έτσι στις αρχές της μεταφοράς κινητικής μάθησης. Πριν να εισάγει ο εκπαιδευτικός τη νέα χορευτική φόρμα είναι σκόπιμο να επαναλάβει την προηγούμενη και να βοηθήσει τα παιδιά να επισημάνουν τα κύρια χαρακτηριστικά της. Έτσι η πρόσβαση στην καινούργια χορογραφική σύνθεση θα είναι ευκολότερη. Η εκμάθηση ενός τοπικού χορού πέρα από την ιδιαίτερη ευχαρίστηση που μπορεί να προκαλέσει είναι αφορμή και για την ανάπτυξη του γνωστικού τομέα, εισάγοντας έτσι τους μαθητές σε ζητήματα διαχείρισης της παράδοσης και της τοπικής παράδοσης ειδικότερα, γεφυρώνοντας τα χάσματα ανάμεσα στις γενιές και το δικαίωμα στη διαφορά ως το αντίδοτο στη μαζική χορευτική κουλτούρα. Με αφορμή τους τοπικούς χορούς οι οποίοι είναι αναπόσπαστοι με τα έθιμα του τόπου, μέσα και από τις μνήμες των ηλικιωμένων θα ήταν εποικοδομητικό να σχεδιαστεί μια χορευτική παράσταση όχι με προσανατολισμό τη διατήρηση της τοπικής παράδοσης αλλά του δημιουργικού μετασχηματισμού της.

Μάθημα Ιο**Σκοπός: Εκμάθηση του χορευτικού μοτίβου «τύπου στα τρία»****Θέμα: Γρήγορο χασάπικο**

Στόχοι		Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να αναπτυχθεί η επικοινωνία με την ομάδα.	● Εισαγωγική συζήτηση 5' Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά σε κύκλο. Συζητά μαζί τους για τις χορευτικές εμπειρίες τους τις οποίες έχουν αποκτήσει είτε παρακολουθώντας βιντεοσκοπημένη παράσταση στην τηλεόραση είτε σε κάποια γιορτή ή πανηγύρι. Εντοπίζουν τη συζήτηση στο γρήγορο Χασάπικο.	Να μπορεί το παιδί να εκφράζει λεκτικά τις εμπειρίες του.
	Να αναπτυχθεί, η οπτική και η ακουστική αντίληψη.	● Ρυθμική συνοδεία 5' Ο εκπαιδευτικός συνοδεύει την ακρόαση ενός τραγουδιού γρήγορου χασάπικου με ηχηρές κινήσεις σύμφωνα με το ρυθμό. Ζητά από τα παιδιά να τον μιμηθούν (είναι καλύτερα να γίνει επιλογή μουσικής που να επενδύεται και με στίχους).	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την πρόταση του εκπαιδευτικού.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	Να αναπτυχθεί η ρυθμική ικανότητα.	● Ρυθμός και κίνηση 7' Τα παιδιά περπατούν στη φορά του κύκλου ταυτόχρονα με την ακρόαση του προηγούμενου τραγουδιού και συνοδεύουν την κίνησή τους με παλαμάκια. Συντονίζουν τα παλαμάκια με το ρυθμό της μουσικής και της μετακίνησης. Όταν ο εκπαιδευτικός σταματά τη μουσική, τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Όταν η μουσική ξαναρχίζει, τα παιδιά σχηματίζουν κύκλο, όσο πιο γρήγορα μπορούν και επαναλαμβάνουν την προηγούμενη δραστηριότητα.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζει τα παλαμάκια με τα βήματά του.
	Να γίνει εισαγωγή στους ελληνικούς ρυθμούς.	● Λόγος και κίνηση 8' Ο εκπαιδευτικός μαθαίνει στα παιδιά μία ή δύο στροφές από το τραγούδι με ήχο και ήχώ. Ταυτόχρονα χτυπά παλαμάκι στις τονισμένες συλλαβές του λόγου. Στη συνέχεια, τα παιδιά επαναλαμβάνουν την προηγούμενη άσκηση (μετακίνηση στον κύκλο) και ταυτόχρονα τραγουδούν το τραγούδι.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζει τα παλαμάκια με το λόγο και την κίνηση στο χώρο.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	Να αναπτυχθεί η οπτικο-κινητική αντίληψη του παιδιού και η αίσθηση του χώρου.	● Γρήγορο χασάπικο 10' Ο εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά το χορευτικό μοτίβο και τους ζητά να τον μιμηθούν. Ταυτόχρονα τραγουδά το τραγούδι (μπορεί αντί να τραγουδήσει να απαγγείλει ρυθμικά τα λόγια υπογραμμίζοντας με παλαμάκι τις τονισμένες συλλαβές). Ζητά από τα παιδιά να πιαστούν χέρι- χέρι και να προσπαθήσουν να κρατήσουν σταθερό το σχήμα του κύκλου. Επαναλαμβάνουν το χορό εισάγοντας τη λαβή από τους ώμους ταυτόχρονα με απλή ακρόαση της μουσικής.	Να μπορεί το παιδί να μιμείται το κινητικό μοτίβο.
	Να αναπτυχθεί ο συντονισμός κίνησης και ρυθμικού λόγου.	● Τα παιδιά χορεύουν 10' Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα χορεύει το χορό και η άλλη ομάδα παρακολουθεί και συνοδεύει το ρυθμό του τραγουδιού με παλαμάκια τα οποία συντονίζει ο εκπαιδευτικός. Έπειτα αλλάζουν ρόλους. ● Ταξίδι στο χάρτη της Ελλάδας Ο εκπαιδευτικός δείχνει τους τόπους όπου χορεύεται ο χορός επισημαίνοντας τις διαφορές του χορευτικού μοτίβου ως προς τη δυναμική (πιο γρήγορα, πιο αργά) και αναφέρει τα κυριότερα λαογραφικά στοιχεία.	Να μπορεί το παιδί να ενσωματώνεται στον «ομαδικό ρυθμό».

Μάθημα 2ο

Σκοπός: Η κατανόηση της χορευτικής κίνησης σε σχέση με τη διάταξη του χορευτικού σχήματος και του τρόπου σύνδεσης των χορευτών

Θέμα: Κινητικό μοτίβο «στα τρία» - Τοπικοί χοροί

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου και να μάθουν τα παιδιά τη σταυρωτή λαβή.	● Σταυρωτή λαβή 10΄ Ο εκπαιδευτικός, αφού καλωσορίσει τα παιδιά στον κύκλο, τους δείχνει τη σταυρωτή λαβή. Την κάνουν σε κλειστό κύκλο. Έπειτα προτρέπει τα παιδιά να τρέξουν ελεύθερα στο χώρο μέχρι να ακουστεί το σύνθημα που θα δώσει (π.χ. σφύριγμα, χτύπημα σε όργανο κ.λ.π). Στη συνέχεια, τα παιδιά πρέπει να επιστρέψουν στον κύκλο και να κάνουν σταυρωτή λαβή. Παραλλαγή: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και εκτελούν την προηγούμενη άσκηση. Όποια ομάδα φτιάξει πρώτη κύκλο με σταυρωτή λαβή κερδίζει ένα πόντο.	Να μπορούν τα παιδιά να σχηματίζουν κύκλο κρατώντας τα χέρια τους σταυρωτά.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η ρυθμική ικανότητα και η ακουστική αντίληψη. Να αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου και η συνεργασία.	● Ηχηρές κινήσεις και μετακίνηση στο χώρο 10΄ Ακούγεται το τραγούδι «Κάτω στο γιאלό». Στο couplet τα παιδιά χτυπούν με παλαμάκια το ρυθμό και στο refrain μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο. Παραλλαγή: Τα παιδιά περπατούν στον κύκλο, πιασμένα με σταυρωτή λαβή στο couplet και μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο στο refrain. ● Κάτω στο γιאלό 10΄ Τα παιδιά χορεύουν το προηγούμενο τραγούδι στον κύκλο χρησιμοποιώντας το κινητικό μοτίβο, που ήδη γνωρίζουν, από το γρήγορο χασάπικο. Επαναλαμβάνουν το χορό πιασμένα σε ημικύκλιο με σταυρωτή λαβή. Ο εκπαιδευτικός ορίζει τον πρώτο και τον τελευταίο και εξηγεί το ρόλο τους στη διατήρηση της κυκλικής φοράς. Εξηγεί και στην υπόλοιπη ομάδα πώς να κινείται ώστε να διατηρείται το σχήμα του κύκλου.	Να μπορούν τα παιδιά να συντονίζονται με το ρυθμό της μουσικής και να κατανοούν τα μέρη της. Να μπορούν τα παιδιά να χορεύουν κρατώντας το σχήμα του κύκλου.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθούν σχέσεις αποδοχής και επικοινωνίας ανάμεσα στα μέλη της ομάδας.	● Τα παιδιά χορεύουν και τραγουδούν 15΄ Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα χορεύει πρώτα το «Γρήγορο χασάπικο» κι έπειτα το «Κάτω στο γιאלό» και η δεύτερη παρακολουθεί και χειροκροτεί στο τέλος. Έπειτα αλλάζουν ρόλους. Ο εκπαιδευτικός παρακινεί τα παιδιά, καθώς χορεύουν, να τραγουδούν ταυτόχρονα με το ηχογραφημένο άκουσμα. Παραλλαγή: Ο εκπαιδευτικός προτείνει συγκεκριμένες ηχηρές κινήσεις για το couplet (κουπλέ) και το refrain (ρεφρέν) στα παιδιά που παρακολουθούν και τα παρακινεί να συνοδεύσουν με αυτές, σαν μουσικοί, το χορό και το τραγούδι. (Το συγκεκριμένο τραγούδι το γνωρίζουν τα περισσότερα παιδιά που έχουν λάβει μέρος στην προσχολική εκπαίδευση).	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.

Μάθημα 3ο

Σκοπός: Ανάπτυξη εκφραστικών και κινητικών ικανοτήτων

Θέμα: Το αποκριτικό τραγούδι – χορός «Κάτω στο γιאלό»

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Na αναπτυχθούν οι εκφραστικές ικανότητες και η μη λεκτική επικοινωνία.	● Συζήτηση 8' Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά στον κύκλο. Τους μιλά, με αφορμή τις προετοιμασίες του γάμου στην παραδοσιακή κοινωνία, για τη διαδικασία του αλέσματος και του ζυμώματος. Τους δείχνει φωτογραφικό υλικό. Αξιοποιεί τις δικές τους εμπειρίες. ● Μιμητικό παιχνίδι 10' Προτείνει στα παιδιά να μιμηθούν τις κινήσεις της μεταφοράς του σιταριού στο μύλο, την κίνηση της φτερωτής του μύλου, τις κινήσεις του κοσκινίσματος, του ζυμώματος, του καψίματος του φούρνου και του φουρνίσματος. Η κίνησή τους μπορεί να συνοδεύεται από την ακρόαση ενός παραδοσιακού τραγουδιού του γάμου και ειδικότερα της «παστάδας» (κατασκευή των γλυκών και των ψωμιών κατά την προετοιμασία).	Na μπορεί το παιδί να εκφράζεται κινητικά.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Na γίνει διαθεματική προσέγγιση. Na αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και να καλλιεργηθούν οι φωνητικές ικανότητες των παιδιών. Na αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου και να εμπεδωθεί το κινητικό μοτίβο.	● Τραγούδι 12' Ο εκπαιδευτικός δείχνει στο χάρτη της Ελλάδας, τη Στερεά Ελλάδα και την Πελοπόννησο και εξηγεί στα παιδιά ότι το τραγούδι που θα μάθουν είναι αποκριτικό παραδοσιακό αυτών των περιοχών. Στη συνέχεια λέει, ανά δύο, τους παρακάτω στίχους στα παιδιά και τα καλεί να επαναλαμβάνουν μετά από αυτόν. «Κάτω στο γιאלό κάτω στο περιγιάλι Γάμο κάμανε μ' ένα σπυρί σιτάρι Γάμο κάμανε καλέ, τρίκλωνε βασιλικέ (2) Το αλέθανε στη μύτη της καρφίτσας (2) Το αλέθανε καλέ τρίκλωνε βασιλικέ (2) Το σακιάζανε στις ψείρας το τομάρι (2) Το σακιάζανε καλέ τρίκλωνε βασιλικέ (2) Ψείρα ζύμωνε, κονίδα κοσκινίζει (2) Ψείρα ζύμωνε καλέ τρίκλωνε βασιλικέ (2) Κι ο κυρ- Ψύλλαρος τον φούρνο τον ανάβει(2) Σπίθα έπεσε καλέ τρίκλωνε βασιλικέ (2) Σπίθα έπεσε ατού ψύλλου το ποδάρι (2) Φέρτε το γιατρό καλέ τρίκλωνε βασιλικέ (2) Φέρτε το γιατρό ο ψύλλος μη πεθάνει (2) Φέρτε το γιατρό εδώ το γιατρό τον κυρ – Κοριό!» (2) (αποκριτικό παραδοσιακό τραγούδι της Στερεάς Ελλάδας και της Πελοποννήσου.) ● Χορός και τραγούδι 7' Τα παιδιά πιάνονται στον κύκλο με σταυρωτή λαβή. Χορεύουν το «Κάτω στο γιאלό» με τους καινούριους στίχους. Θα ήταν ιδανικό να χορευτεί χωρίς ηχογραφημένη μουσική: ο εκπαιδευτικός τραγουδά τον κάθε στίχο και τα παιδιά τον επαναλαμβάνουν.	Na μπορεί το παιδί να επαναλαμβάνει με ακρίβεια αυτά που είπε ο εκπαιδευτικός σύμφωνα με το ρυθμό. Na μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με την ομάδα.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Na εμπεδωθεί η διδαγμένη ύλη.	● Επανάληψη 8' Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να χορέψουν όλους τους χορούς και τα τραγούδια που έχουν διδαχθεί μέχρι στιγμής.	Na μπορεί το παιδί να ανακαλεί τη διδαγμένη ύλη.

Μάθημα 4ο

Σκοπός: Η καλλιέργεια της ρυθμικής ικανότητας και της έκφρασης μέσω κίνησης

Θέμα: Συρτός Θάσου «Όλα τα πουλάκια»

Στόχοι		Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να αναπτυχθεί η γνώση και η ακουστική αντίληψη.	● Συζήτηση 10΄ Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά στον κύκλο. Τα ρωτά για τον τόπο καταγωγής τους ώστε να βρει αφορμή να μιλήσει για την γεωφυσική και πολιτιστική πολυμορφία της Ελλάδας. Αξιοποιεί τις εμπειρίες των παιδιών (ταξίδια κ.λ.π). Δείχνει φωτογραφίες από μέρη που έχουν μεταξύ τους μεγάλες διαφορές. Βάζει στα παιδιά να ακούσουν παραδοσιακές μουσικές με εμφανείς διαφορές στα ηχοχρώματα, στους ρυθμούς και τη ρυθμική αγωγή. Τις συνδέει, μέσω των φωτογραφιών, με το φυσικό περιβάλλον. Παρακινεί τα παιδιά να νιώσουν τη διαφορά.	Να μπορούν τα παιδιά να ανταλλάσσουν τις εμπειρίες τους.
	Να γίνει διαθεματική προσέγγιση. Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η ρυθμική ικανότητα.	● Όλα τα πουλάκια 12΄ Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να «ταξιδέψουν» όλοι μαζί στο νησί της Θάσου. Τους δείχνει τη Θάσο στο χάρτη, φωτογραφίες του νησιού και της παραδοσιακής φορεσιάς του. Στη συνέχεια βάζει το τραγούδι «Όλα τα πουλάκια» και προτείνει στα παιδιά να μετακινηθούν στο χώρο με περπάτημα πάνω στο ρυθμό. Παραλλαγή: Προτείνει στα παιδιά να μένουν ακίνητα κατά τη διάρκεια του τραγουδιού και να μετακινούνται μόνο κατά τη διάρκεια της μουσικής. Στο τέλος ρωτά τα παιδιά αν θυμούνται κάποιες λέξεις από τους στίχους ή αν θέλουν να τους εξηγήσει την έννοια ορισμένων από αυτών. Δεν επιμένει ιδιαίτερα.	Να μπορούν τα παιδιά να συντονιστούν με το ρυθμό. Να μπορούν τα παιδιά να αντιδρούν σύμφωνα με το ηχητικό ερέθισμα.
	Να αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου και του ρυθμού.	● Κινητικό μοτίβο στα τρία 6΄ Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να πιαστούν με σταυρωτή λαβή στον κύκλο και να χορέψουν το τραγούδι με το κινητικό μοτίβο που ήδη γνωρίζουν.	Να μπορεί το παιδί να συντονιστεί με την ομάδα.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και οι εκφραστικές δυνατότητες των παιδιών.	● Τα παιδιά παίζουν και χορεύουν 17΄ Ο εκπαιδευτικός ορίζει δύο σημεία στο χώρο: το ένα είναι το βουνό και το άλλο η θάλασσα. Συνδέει τα σημεία αυτά με το άκουσμα δύο συγκεκριμένων μουσικών, μιας κυκλαδίτικης και μιας ηπειρώτικης, τις οποίες χρησιμοποίησε και στο στάδιο της προετοιμασίας. Ζητά από τα παιδιά να πηγαίνουν «όπου τους λέει η μουσική». Όταν όμως ακούν τραγούδι που ξέρουν να το χορεύουν (γρήγορο χασάπικο, κάτω στο γιαλό, όλα τα πουλάκια) να πιάνονται στον κύκλο και να ξεκινούν το χορό. Στο τέλος ρωτά τα παιδιά ποιον από τους τρεις χορούς προτιμούν.	Να μπορούν τα παιδιά να χορεύουν τους διδαγμένους χορούς και να μετακινούνται στο χώρο σύμφωνα με το ηχητικό ερέθισμα.
	Να κατανοηθούν οι χορευτικές μορφές «τύπου στα τρία» από διάφορες πολιτισμικές ενότητες της Ελλάδας.		

Μάθημα 5ο**Σκοπός: Η εκμάθηση τοπικού χορού****Θέμα: Ο χορός «Σαμαρίνα»**

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη και η ρυθμική ικανότητα.	● Περπάτημα στο χώρο 8' Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τα παιδιά. Έπειτα τους προτείνει να περπατήσουν ελεύθερα στο χώρο προσπαθώντας να συντονίσουν τα βήματά τους με τα ρυθμικά κτύπημα που θα ακούν. Ο εκπαιδευτικός κτυπά ισόχρονα (παλμός) ένα μικρό κρουστό και προσοδευτικά κάνει τη ρυθμική αγωγή όλο και πιο αργή. Κάθε κτύπημα πρέπει να αντιστοιχεί σε μια στήριξη ενός σκέλους. Με αυτό τον τρόπο, το περπάτημα των παιδιών παραμένει ρυθμικό αλλά γίνεται όλο και πιο αργό. Η πιο αργή ρυθμική αγωγή που προτείνεται είναι αυτή του τραγουδιού «Σαμαρίνα». Επαναλαμβάνει τη διαδικασία μερικές φορές με διάθεση παιχνιδιού.	Να μπορεί το παιδί να ακολουθεί την προτεινόμενη ρυθμική αγωγή.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η ρυθμική ακρίβεια και ο νευρομυϊκός συντονισμός. Να αναπτυχθεί η κιναισθηση και η αίσθηση του χώρου.	● Μουσικοκινητική επεξεργασία 11' Τα παιδιά συνοδεύουν το τραγούδι της «Σαμαρίνας» με ηχηρές κινήσεις τις οποίες προτείνει ο εκπαιδευτικός. Προς το τέλος του καταλήγουν στα παλαμάκια. Στη συνέχεια, το τραγούδι ξανακούγεται και τα παιδιά προσπαθούν να περπατήσουν ελεύθερα στο χώρο ακολουθώντας το ρυθμό του τραγουδιού με παλαμάκια. Τα παιδιά πιάνονται στον κύκλο και περπατούν με το ρυθμό του τραγουδιού τον οποίο παίζει με ένα κρουστό ο εκπαιδευτικός. ● Ο χορός «Σαμαρίνα» 11' Τα παιδιά πιάνονται στον κύκλο με λαβή από τις παλάμες και λυγισμένους τους αγκώνες. Ο εκπαιδευτικός τους εξηγεί ότι ο χορός χορεύεται με το βήμα που ήδη ξέρουν (στα τρία) εκτελεσμένο πολύ πιο αργά. Τα παρακινεί να τον παρατηρήσουν και να τον μιμηθούν. Χορεύουν όλοι μαζί ταυτόχρονα (το χορό). Στη συνέχεια χορεύουν διπλοκάγκελο.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζει την κίνηση με το ρυθμικό πρότυπο. Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθούν γνωστικά τα παιδιά και να γίνει διαθεματική προσέγγιση του θέματος.	● Παρουσίαση λαογραφικού υλικού 15' Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά την περιοχή της Ηπείρου στο χάρτη, μέσα από φωτογραφίες τοπίων, ενδυμασίας, ασχολιών των κατοίκων, διατροφής, μουσικών οργάνων της περιοχής κ.ά. Αξιοποιεί πιθανές εμπειρίες των παιδιών ή αν υπάρχει, την καταγωγή κάποιου από αυτά. Τους μιλά, εν συντομία, για την κλεφτουριά. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης μπορεί να ακούγεται σε χαμηλή ένταση ηπειρώτικη μουσική. Στο τέλος τα παιδιά επαναλαμβάνουν το χορό γύρω από το λαογραφικό υλικό.	Να μπορεί το παιδί να συμμετέχει και να κατανοεί την ομαδική συζήτηση.

Μάθημα 6ο

Σκοπός: Εκμάθηση τοπικού χορού (Ιόνια νησιά)

Θέμα: Ο χορός «Αη Γιώργης» (Κέρκυρα)

Στόχοι		Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να γίνει διαθεματική προσέγγιση.	● Γνωριμία με το νησί της Κέρκυρας 10' Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει σύντομα το νησί της Κέρκυρας στα παιδιά μέσα από το χάρτη, φωτογραφικό υλικό (τοπία, μνημεία, παραδοσιακή φορεσιά κ.ά) και αξιοποιώντας τυχόν υπάρχουσες εμπειρίες παιδιών που το γνωρίζουν (τόπος καταγωγής, τουρισμός). Προτεινόμενο παιχνίδι αρ. 23 «τσιγκολελέτα» (βλ. Θεμ. ενότ.: Παιχνίδια)	Να μπορεί το παιδί να κατανοεί τη σχέση ενός χορού με τον τόπο.
ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ	Να αναπτυχθεί η ρυθμική ικανότητα και η αντίληψη του χώρου. Να μάθουν τα παιδιά το κινητικό μοτίβο του χορού.	● Μουσικοκινητική επεξεργασία 12' 1. Τα παιδιά συνοδεύουν με ηχηρές κινήσεις, τις οποίες προτείνει ο εκπαιδευτικός, τη μουσική του χορού «Αη Γιώργη». Παρακινεί τα παιδιά να τραγουδούν το ρεφρέν του τραγουδιού (λαλαλα...) 2. Στο κουπλέ, τα παιδιά περπατούν ελεύθερα στο χώρο, ακολουθώντας το ρυθμό, ενώ στο ρεφρέν, μένουν ακίνητα τραγουδώντας και χτυπώντας παλαμάκια. 3. Επαναλαμβάνουν την προηγούμενη δραστηριότητα αντικαθιστώντας τη μετακίνηση στο χώρο με μετακίνηση στη φορά του κύκλου πιασμένα με τη λαβή του χορού. ● Ο χορός «Αη Γιώργης» 11' Ο εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά τη λαβή του χορού και τους προτείνει να πιαστούν με λαβή στον κύκλο. Ξεκινούν να χορεύουν για λίγο χρησιμοποιώντας το γνωστό κινητικό μοτίβο «στα τρία». Έπειτα ο εκπαιδευτικός σταματά τα παιδιά και τους επιδεικνύει ολόκληρο το κινητικό μοτίβο του χορού. Στη συνέχεια προτρέπει τα παιδιά να τον μιμηθούν. Όταν τα παιδιά καταφέρουν να μιμηθούν το κινητικό μοτίβο ο εκπαιδευτικός εισάγει την κίνηση των χεριών (απαλή εναλλαγή αριστερά-δεξιά- αριστερά, αντίστοιχα με τις στηρίξεις των ποδιών). Τα παιδιά τον μιμούνται και προσπαθούν να συντονιστούν. Τέλος γίνεται η εισαγωγή των μαντιλιών. Τα παιδιά ακούνε τη μουσική, χορεύουν το χορό και τραγουδούν το refrain του τραγουδιού.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με το ηχητικό ερέθισμα. Να μπορεί το παιδί να μιμείται τον εκπαιδευτικό και να συντονίζεται μαζί του.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	Να αναπτυχθούν οι σχέσεις ανάμεσα στην ομάδα και να εμπεδωθεί η ύλη που έχει διδαχθεί.	● Επανάληψη 12' Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να χορέψουν όλους τους χορούς που έχουν διδαχθεί.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.

Μάθημα 7ο

Σκοπός: Εκμάθηση τοπικού χορού

Θέμα: Ο αποκριάτικος χορός «Τα κουκιά» (Θεσσαλία, Στερεά Ελλάδα)

Στόχοι	Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Να συνδεθεί αυτό το μάθημα με τους διδαγμένους χορούς. Να αναπτυχθεί η αυτενέργεια και η κινητική δημιουργικότητα. Να συνδεθεί ο χορός με τη λαογραφία.	● Κάτω στο γιало (αποκριάτικο). 4' Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τα παιδιά στον κύκλο και τους προτείνει να ξεκινήσουν το μάθημα χορεύοντας το «Κάτω στο γιало» με τα αποκριάτικα λόγια. ● Αποκριάτικοι χοροί 5' Ο εκπαιδευτικός μιλά στα παιδιά για τους παραδοσιακούς αποκριάτικους χορούς εστιάζοντας στο μιμικό χαρακτήρα ορισμένων. ● Το φύτεμα των κουκιών 10' Ο εκπαιδευτικός μιλάει στα παιδιά για το φύτεμα, το σκάλισμα, το μάζεμα και το φόρτωμα των κηπευτικών προϊόντων και ειδικά των κουκιών. Αξιοποιεί τις τυχόν υπάρχουσες άμεσες ή έμμεσες εμπειρίες τους. Στη συνέχεια, ταυτόχρονα με την ακρόαση του τραγουδιού «τα κουκιά», προτείνει στα παιδιά να μιμηθούν, με κινήσεις, τις παραπάνω δραστηριότητες τη στιγμή που τις ακούνε.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με την ομάδα. Να μπορεί το παιδί να παρακολουθεί τον εκπαιδευτικό. Να μπορεί το παιδί να προτείνει μιμικές κινήσεις για κάθε δράση.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ Να αναπτυχθεί η προσοχή, η αυτενέργεια των παιδιών και η κινητική δημιουργικότητα. Να αναπτυχθεί η ρυθμική ικανότητα και η εκφραστικότητα των παιδιών.	● «Τα κουκιά» 8' Ο εκπαιδευτικός τραγουδά (ή απαγγέλλει με ρυθμικό τρόπο) το τραγούδι, στίχο - στίχο και ζητά από τα παιδιά να επαναλαμβάνουν μετά από αυτόν (ήχος – ηχώ). 1) Πέρασα μωρέ πέρασα, πέρασα από την Καρυά, πέρασα από την Καρυά κι είδα τις Καρυώτισσες, κι είδα τις Καρυώτισσες πώς φυτεύαν τα κουκιά. Έτσι τα, μωρέ έτσι τα, έτσι τα φυτεύανε έτσι τα φυτεύανε οι καρυώτες τα κουκιά. 2) Ματαξά, μωρέ ματαξά, ματαξανάπερσας ματαξανάπερσας κι είδα τις καρυώτισσες πώς σκαλίζουν τα κουκιά έτσι τα, μωρέ έτσι τα, έτσι τα σκαλίζανε έτσι τα σκαλίζανε οι Καρυώτες τα κουκιά 3)πώς μαζεύαν τα κουκιά 4)πώς φορτώναν τα κουκιά. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προτείνει και μιμικές κινήσεις ταυτόχρονα με τα λόγια. Ο εκπαιδευτικός δείχνει στο χάρτη τη Θεσσαλία και τη Στερεά Ελλάδα, περιοχές στις οποίες χορεύουν «τα κουκιά» τις απόκριες. ● Ο χορός 5' Τα παιδιά πιάνονται στον κύκλο και χορεύουν το χορό χρησιμοποιώντας το κινητικό μοτίβο «στα τρία» με αργή ρυθμική αγωγή για το κουπλέ και μιμικές μιμήσεις, το καθένα μόνο του, για το ρεφρέν.	Να μπορεί το παιδί να επαναλαμβάνει τα λόγια και τις κινήσεις του εκπαιδευτικού αμέσως μετά από αυτόν. Να μπορεί το παιδί να χορεύει ολοκληρωμένο το χορό.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η ομαδική δημιουργικότητα.	● Ο χορός σε ομάδες 13' Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 8 -10. Κάθε ομάδα συνεργάζεται για να επιλέξει κινήσεις που αναπαριστούν τις δράσεις του τραγουδιού. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει τις ιδέες της, χορεύοντας ολόκληρο το χορό και οι υπόλοιποι παρακολουθούν.	Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

Μάθημα 8ο

Σκοπός: Καλλιέργεια σχέσεων της ομάδας

Θέμα: Επανάληψη και σύνδεση με την τοπική παράδοση

Στόχοι		Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος	Αξιολόγηση
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Να γνωρίσει το παιδί την πολιτιστική παράδοση της περιοχής που ζει.	● Σύνδεση με την τοπική παράδοση 15' Το κινητικό μοτίβο «στα τρία» συναντάται σε πολλούς χορούς στον Ελλαδικό χώρο. Ο εκπαιδευτικός επιλέγει ένα χορό με το μοτίβο της περιοχής στην οποία βρίσκεται το σχολείο. Αν πρόκειται για σχολείο που βρίσκεται σε αστικό κέντρο επιλέγει ένα χορό από την ευρύτερη περιοχή ή αξιοποιεί την καταγωγή παιδιών τα οποία έχουν μια βιωματική σχέση με το χορό της ιδιαίτερης πατρίδας τους. Στο μάθημα αυτό ζητά από τα παιδιά να του καταθέσουν τις εμπειρίες τους γύρω από το χορό, να του περιγράψουν χορευτικές σκηνές που έχουν βιώσει ή δει σε βίντεο και τηλεόραση. Τα παιδιά καταθέτουν επίσης τη συναισθηματική τους στάση απέναντι στο χορό καθώς και τις προτιμήσεις τους. Αν υπάρχει διαθέσιμο οπτικοακουστικό υλικό ο εκπαιδευτικός το παρουσιάζει στα παιδιά και το συζητά μαζί τους.	Να μπορεί το παιδί να συμμετέχει στη συζήτηση.
ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ	Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού λόγου και κίνησης.	● Παράδειγμα τοπικού χορού Ειρήνη (τραγουδι και χορός της Τήλου) 10' Πολύστιχο τραγούδι και χορός το οποίο χορεύεται αντικριστά με σταυρωτή λαβή, από δυο ομάδες παιδιών (κοριτσιών) εκ των οποίων η μία κινείται εμπρός, με 8 βήματα προχωρητικά απλά, ξεκινώντας με το δεξί πόδι. Η άλλη ομάδα πηγαίνει ταυτόχρονα προς τα πίσω και αντίθετα. Ο εκπαιδευτικός λέει έναν προς ένα τους παρακάτω στίχους στα παιδιά και τα καλεί να επαναλάβουν μετά από αυτόν. Οι στίχοι του τραγουδιού είναι: Ειρήνη πού 'σουν το πωρνό, (δισ) πού 'σουν το – πού 'σουν το- πού 'σουν το μεσημέρι, (δισ) πού 'σουν το 'λιοβασίλεμα (δισ) νερατζο – νερατζο – νερατζομιλημένη; (δισ)...	Να μπορεί το παιδί να συντονίζει το λόγο με την κίνηση.
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	Να εμπεδωθεί η διδαγμένη ύλη και να αναπτυχθούν οι σχέσεις μεταξύ των παιδιών της τάξης.	● Επανάληψη των χορών 20' Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να επαναλάβουν όλους τους χορούς και τα τραγούδια που γνωρίζουν. Επινοεί τρόπους ώστε η επανάληψη να αποκτήσει ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Προτείνονται, ενδεικτικά, ορισμένοι τρόποι: 1) Τα παιδιά ψηφίζουν το χορό της αρεσκείας τους. Μετά τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας αρχίζουν την επανάληψη από το χορό που συγκέντρωσε τις περισσότερες ψήφους και συνεχίζουν με τους χορούς που είχαν λιγότερες ή και καθόλου 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. 3) Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ή τρεις ομάδες. Κάθε ομάδα επιλέγει τη σειρά με την οποία θα παρουσιάσει τους χορούς. Ο εκπαιδευτικός διαχειρίζεται ελεύθερα το χρόνο ανάλογα με το διαθέσιμο οπτικοακουστικό υλικό, την τοπική παράδοση, τη σχέση των μαθητών με το χορό. Αξιοποιεί το διδακτικό χρόνο ώστε να συνδέσει κοινωνικά, πολιτιστικά στοιχεία και εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών με τη σχολική πραγματικότητα.	Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.

Βιβλιογραφία

- Baud-Bovy, S. (1984). *Δοκίμιο για το Ελληνικό Δημοτικό Τραγούδι*. Ναύπλιο: Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα.
- Birdwhistell, R. (1970). *Kinesics and Context, Essays on Body Motion*. Philadelphia.
- Δήμας, Η. (1993). *Η Χορευτική Παράδοση της Ηπείρου*. Αθήνα.
- Hanna, J. L. (1980). *To Dance is Human: A Theory of a nonverbal Communication*. Texas: University of Texas.
- Gurhan, L. (2000). *Το έργο και η ομιλία του ανθρώπου*, τόμος Β΄. (μετ. Ελεφαντής, Α.). Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα της Εθνικής Τράπεζας της Ελλάδος.
- Kaeppler, A. (1972). Method and Theory in analyzing Dance Structure with an analysis of Tongan Dance. *Ethnomusicology* 7, 173-217.
- Καβακόπουλος, Π. (1981). *Τραγούδια της βορειοδυτικής Θράκης*. Θεσ/νίκη: Ίδρυμα Μελετών Χερσονήσου του Αίμου.
- Καβακόπουλος, Π. (1983). *Οργανικά γυρίσματα στο δημοτικό τραγούδι*. Πρακτικά 4ου Συμποσίου Λαογραφίας. Θεσ/νίκη: Ίδρυμα Χερσονήσου του Αίμου.
- Petrides, T. (1980). *Greek Dances*. Athens: Lycabetus Press.
- Κράους, Ρ. (1980). *Ιστορία του Χορού*, (μετ. Σιδηρόπουλου, Γ. Κακαβούλια, Μ.). Αθήνα: Νεφέλη.
- Lange, R. (1975). *The Nature of Dance*. London: Mac Donald and Evans Limited.
- Λέκκας, Δ. (1998). *Περί καταγωγής των Ελληνικών Ρυθμών από την προσωδία*. Πρακτικά 12ου Διεθνούς Συνεδρίου για την Έρευνα του Χορού. Ρυθμός και Χορός. σ. 182-193.
- Lomax, A. (1968). *Folk Song Style and Structure*. Washington: American association for the advancement of Science.
- Λουκάτος, Δ., (1978). Κέρκυρα: Δελτίο της Αναγνωστικής Εταιρείας.
- Λουτζάκη, Ρ. (1972). *Οι Ελληνικοί Χοροί: Κριτική Θεώρηση των βιβλίων του παραδοσιακού χορού*. (Επιμ. Λουτζάκη, Ρ). *Εθνογραφικά 8*, αφιέρωμα στο χορό στην Ελλάδα. Ναύπλιο: Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα.
- Mauss, M. (1935). Les Techniques du Corps. *Journal de Psychologie Normale et Pathologique* 35, 271-93.
- Μερακλής, Γ.Μ. (1989). *Λαογραφικά Ζητήματα*. Αθήνα: Μπούρα.
- Μερακλής, Γ.Μ. (1985). *Η ποιητικότητα του λαϊκού λόγου. Πέντε λαογραφικά δοκίμια για τη γλώσσα και την ποίηση*. Αθήνα: Φιλιππότη.
- Μερακλής, Γ.Μ. (2001). *Από τη Γεωμετρία στον Πρωτεϊσμό. Πρακτικά 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου Λαϊκού Πολιτισμού, Μελωδία-Λόγος-Κίνηση*. (Επιμ. Πανοπούλου, Κ.). Σέρρες: Δήμος Σερρών.
- Μπίκος, Α. (1969). *Ελληνικοί χοροί*. Αθήναι: Βυζάντιον.
- Πούχνερ, Β. (1985). *Θεωρία του λαϊκού Θεάτρου*. Λαογραφία 9. Αθήνα.
- Ράφτης, Α. (1995). *Εγκυκλοπαίδεια του Ελληνικού Χορού*. Θέατρο Ελληνικών Χορών Δώρα Στράτου. Αθήνα.
- Royce, P. A. (1980). *The Anthropology of Dance*. Indiana University. N. York: Bloomington and London.
- Σερμπέζης, Β. (1995). *Συγκριτική μελέτη μεθόδων διδασκαλίας του Ελληνικού παραδοσιακού χορού σε παιδιά ηλικίας 9-11 ετών*. Θράκη: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Σιμόπουλος, Κ. (1991). *Ξένοι Ταξιδιώτες στην Ελλάδα*. Β΄ τόμος. 6η έκδοση. Αθήνα.

Torp, L. (1990). *European Chain and Round Dance Patterns. A Method for Structural Analysis and its Application to European Material*. Copenhagen.

Τυροβολά, Β.(2001).Ο Ελληνικός χορός: Μια διαφορετική προσέγγιση. Αθήνα: Gutenberg.

Ζωγράφου, Μ. (2001). Λεκτικό και μη λεκτικό σε κίνηση. *Πρακτικά 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου Λαϊκού Πολιτισμού, Μελωδία-Λόγος-Κίνηση*. (Επιμ. Πανοπούλου, Κ.). Σέρρες: Δήμος Σερρών.

Ζωγράφου, Μ. (2003). *Ο Χορός στην Ελληνική Παράδοση*. Αθήνα: Art Work.

Αξιολόγηση

Κριτήρια αξιολόγησης

Αξιολόγηση είναι η διαδικασία κατά την οποία εκτιμάται η επίδοση ενός μαθητή με βάση συγκεκριμένα κριτήρια για να καθοριστεί εάν είναι καλή, μέτρια κ.τ.λ. Ως κριτήρια για την αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή, χρησιμοποιούνται:

- Η προηγούμενη επίδοση του μαθητή (ατομική πρόοδος). Στην περίπτωση αυτή για την εξαγωγή μιας κρίσης συγκρίνεται η επίδοση του μαθητή σε δεδομένη χρονική στιγμή με την προηγούμενή του επίδοση.
- Οι επιδόσεις μαθητών παρόμοιας ηλικίας (κοινωνική σύγκριση). Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν και οι νόρμες διότι προέρχονται από μετρήσεις που έγιναν σε μεγάλο αριθμό ατόμων ίδιας ηλικίας. Στην περίπτωση αυτή, για την εξαγωγή μιας κρίσης, συγκρίνεται η επίδοση του μαθητή με τις επιδόσεις των άλλων.
- Η «σωστή» εκτέλεση της άσκησης. Για το σύνολο σχεδόν των βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού έχουν δημιουργηθεί πρότυπα εκτέλεσης. Για παράδειγμα, η σωστή τεχνική του τρεξίματος, του άλματος σε μήκος κ.τ.λ. Στην περίπτωση αυτή, συγκρίνεται η επίδοση του μαθητή με τον ορθό τρόπο με τον οποίο θεωρείται ότι θα πρέπει να εκτελείται η δεξιότητα.

Για τις ηλικίες της Α΄ και Β΄ τάξης, προτείνεται να χρησιμοποιούνται ως κριτήρια για την αξιολόγηση η ατομική πρόοδος και η σύγκριση με το σωστό τρόπο εκτέλεσης της δεξιότητας. Η πρόταση αυτή, στηρίζεται στην άποψη ότι οι δυο βασικές λειτουργίες της αξιολόγησης, στις μικρές τάξεις, είναι η αύξηση της παρακίνησης των μαθητών και η ανατροφοδότηση.

Ο ρόλος της αξιολόγησης στην αύξηση της Ιαρακίνησης

Τα μικρά παιδιά δείχνουν ιδιαίτερο ζήλο για συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες. Ο τρόπος με τον οποίο ο εκπαιδευτικός αξιολογεί τις επιδόσεις των μαθητών παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση και βελτίωση του ενδιαφέροντός των για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Εάν χρησιμοποιηθεί το κριτήριο της κοινωνικής σύγκρισης, οι αδύνατοι μαθητές, δε θα μπορέσουν όσο και αν προσπαθήσουν, ποτέ να ξεπεράσουν τα κινητικά προικισμένα παιδιά. Το γεγονός αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά αυτά να αισθάνονται ότι δεν είναι ικανά και θα προσπαθήσουν να αποφεύγουν, στο μέλλον, παρόμοιες δραστηριότητες. Αντίθετα, όταν ένας μαθητής με χαμηλές επιδόσεις συγκρίνει την επίδοση του σε δεδομένη χρονική στιγμή με την επίδοση που είχε σε προηγούμενη χρονική περίοδο και διαπιστώσει πρόοδο, αισθάνεται ότι είναι ικανός και αυξάνεται η διάθεσή του για συμμετοχή σε ανάλογες δραστηριότητες. Το κριτήριο της κοινωνικής σύγκρισης, πάντως, θα πρέπει να αποφεύγεται, ακόμη και για τους καλούς μαθητές, διότι ελλοχεύει ο κίνδυνος να επαναπαυτούν και να σταματήσουν την προσπάθεια για βελτίωση.

Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση

Η δεύτερη βασική λειτουργία της αξιολόγησης είναι η ανατροφοδότηση. Εκτός από τους μαθητές, οι πληροφορίες της αξιολόγησης είναι σημαντικές για τον εκπαιδευτικό, τους γονείς και τις αρμόδιες

αρχές που ασχολούνται με θέματα της παιδείας (Υπουργείο Παιδείας). Ο εκπαιδευτικός με βάση τις πληροφορίες της αξιολόγησης γνωρίζει τι μπορεί να κάνει ο κάθε μαθητής και έτσι να σχεδιάσει καλύτερα τα επόμενα μαθήματα για την επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής. Επίσης, οι πληροφορίες που παρέχει η αξιολόγηση είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για τα αρμόδια όργανα του Υπουργείου Παιδείας που ασχολούνται με την αναβάθμιση των Αναλυτικών Προγραμμάτων.

Είδη αξιολόγησης

Η αξιολόγηση αναφέρεται κύρια σε δυο μεγάλες κατηγορίες: α) στην ποιότητα εκτέλεσης της κίνησης (αξιολόγηση της διαδικασίας) και β) στο αποτέλεσμα της κίνησης (αξιολόγηση του αποτελέσματος).

Αξιολόγηση της διαδικασίας

Η αξιολόγηση της διαδικασίας αναφέρεται στην ποιότητα εκτέλεσης της κίνησης και στηρίζεται στην παρατήρηση. Για να είναι αξιόπιστη η εκτίμηση θα πρέπει τα ποιοτικά κριτήρια της κίνησης να είναι διατυπωμένα με σαφήνεια και ακρίβεια. Συνήθως, στα ποιοτικά κριτήρια εκτέλεσης μιας δεξιότητας περιλαμβάνονται οι κινήσεις των ποδιών, του κορμού, των χεριών, της κεφαλής και το σημείο όπου εστιάζεται το βλέμμα. Για παράδειγμα, στη δεξιότητα του τρεξίματος στους δρόμους ταχύτητας ποιοτικά κριτήρια θα μπορούσε να ήταν:

- Το τρέξιμο γίνεται με το μπροστινό μέρος του πέλματος.
- Οι μηροί είναι παράλληλοι με το έδαφος και οι φτέρνες φτάνουν σχεδόν στους γλουτούς.
- Το σώμα βρίσκεται σε σταθερή θέση και ελαφρά λυγισμένο μπροστά.
- Τα χέρια αιωρούνται κάθετα σε αντίθεση με τα πόδια. Οι παλάμες φτάνουν μέχρι το ύψος των ματιών.
- Το κεφάλι είναι σταθερό με το βλέμμα να κοιτάζει μπροστά.

Τα ποιοτικά κριτήρια δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 4-5 τον αριθμό. Διαφορετικά, είναι δύσκολη η εκτίμησή τους με την άμεση παρατήρηση. Ανάλογα με την ποιότητα εκτέλεσης της δεξιότητας οι μαθητές κατατάσσονται σε ένα από τα τρία επίπεδα: α) στοιχειώδες, β) λειτουργικό, γ) ώριμο επίπεδο εκτέλεσης της δεξιότητας. Για παράδειγμα στο τρέξιμο:

- Στοιχειώδες επίπεδο: τρέξιμο με πάτημα σε ολόκληρο το πέλμα και μεγάλη βάση στήριξης. Τα πόδια είναι ανοιχτά σε μεγάλη απόσταση μεταξύ τους. Δε διακρίνεται φάση αιώρησης-πτήσης. Τα χέρια είναι ανοιχτά και παραμένουν ψηλά πάνω από το ύψος της μέσης, χωρίς να συμβάλλουν στην προώθηση. Ο κορμός είναι κάθετος και αιωρείται ανάλογα με την κίνηση των ποδιών, το ίδιο και το κεφάλι.
- Λειτουργικό επίπεδο: τρέξιμο με εναλλάξ αιώρηση των χεριών από τους ώμους. Η οριζόντια αιώρηση των χεριών ελαττώνεται στην αιώρηση προς τα πίσω (ο αγκώνας δεν πηγαίνει αρκετά πίσω αλλά μένει στην κατακόρυφο περίπου του σώματος) και εκτελούνται μικρά βήματα. Γίνεται μικρή φάση αιώρησης με μικρό διασκελισμό, ατελής έκταση του ποδιού στήριξης και μικρή κάμψη του γόνατου.
- Όριμο επίπεδο: τρέξιμο με αιώρηση των χεριών από τους ώμους και μεγάλο διασκελισμό.

Με βάση τα ποιοτικά κριτήρια που αναφέρονται στο ώριμο επίπεδο εκτέλεσης των δεξιοτήτων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει στα παιδιά ανατροφοδότηση με σκοπό τη βελτίωση της δεξιότητας.

Αξιολόγηση αποτελέσματος (επίδοση)

Η αξιολόγηση του αποτελέσματος έχει άμεση σχέση με την ποσοτική διατύπωση του στόχου διδασκαλίας. Εδώ αξιολογείται το αποτέλεσμα της εκτέλεσης της δεξιότητας: πόσο μακριά, πόσο γρήγορα, πόσο ψηλά, πόσες φορές πέτυχε το στόχο κ.τ.λ.

Ποιοτική ή ποσοτική αξιολόγηση;

Στις μικρές ηλικίες, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να αξιολογεί λαμβάνοντας υπόψη τις δυνατότητες των μαθητών σε σχέση με τα ποιοτικά κριτήρια εκτέλεσης της κίνησης. Ωστόσο, για την επιτυχή εφαρμογή της ποιοτικής αξιολόγησης, απαιτείται η δυσκολία της άσκησης να είναι προσαρμοσμένη στο επίπεδο των παιδιών. Για παράδειγμα, μια άσκηση όπου τα παιδιά πρέπει να σημαδέψουν ένα στεφάνι με μια μπάλα τένις από απόσταση “1” μέτρου είναι εύκολη για το σύνολο σχεδόν των παιδιών της Β΄ τάξης. Η τακτική ορισμένων εκπαιδευτικών να μην παρέχουν προκλητική άσκηση με το επιχείρημα ότι δεν τους ενδιαφέρει το αποτέλεσμα αλλά ο τρόπος εκτέλεσης της δεξιότητας μειώνει το ενδιαφέρον των μαθητών. Πράγματι, εάν ένα τεστ δεν είναι προκλητικό για τα παιδιά, τότε εξανεμίζεται γρήγορα το ενδιαφέρον για την εκτέλεσή του. Τα παιδιά θα δώσουν βαρύτητα στα ποιοτικά κριτήρια εκτέλεσης της δεξιότητας (τεχνική), μόνο όταν το τεστ είναι προκλητικό και συνειδητοποιήσουν ότι, αν εκτελέσουν σωστά τη δεξιότητα, θα βελτιωθεί και το αποτέλεσμα. Ο εκπαιδευτικός βέβαια, κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, δεν πρέπει να αναφέρεται στο αποτέλεσμα αλλά να δίνει ανατροφοδότηση σε σχέση με τα ποιοτικά κριτήρια εκτέλεσης της δεξιότητας.

Οργάνωση της αξιολόγησης

Κατά τη διάρκεια της τελικής αξιολόγησης, για την αποφυγή αναμονής, προτείνεται ο εκπαιδευτικός να αξιολογεί τους μαθητές όταν αυτοί παίζουν ένα παιχνίδι ή εκτελούν μια άσκηση, η οποία περιλαμβάνει τη δεξιότητα την οποία θέλει να αξιολογήσει. Η αξιολόγηση θα πρέπει να γίνεται με διακριτικό τρόπο ώστε τα παιδιά να μη νιώθουν άγχος κατά την εκτέλεση της δεξιότητας.

Μια άλλη μορφή οργάνωσης της αξιολόγησης είναι να αξιολογεί ο εκπαιδευτικός τους μαθητές ανά ομάδες (3-4 ατόμων). Το χρονικό διάστημα κατά το οποίο ο εκπαιδευτικός αξιολογεί μια ομάδα, είναι προτιμότερο τα άλλα παιδιά να παίζουν κάποιο παιχνίδι ή να εκτελούν κάποια άσκηση από το να περιμένουν στη σειρά για να αξιολογηθούν. Στην περίπτωση, όμως, αυτή πρέπει ο χώρος όπου γίνεται η αξιολόγηση να επιλεγεί με τέτοιο τρόπο, ώστε ο εκπαιδευτικός να μπορεί να επιβλέπει τα παιδιά που αξιολογεί και ταυτόχρονα να παρακολουθεί τα παιδιά που παίζουν. Αυτή η οργάνωση παρουσιάζει το μειονέκτημα ότι τα παιδιά που εκτελούν τη δεξιότητα νιώθουν ότι αξιολογούνται με αποτέλεσμα να έχουν άγχος και να μην εκτελούν σωστά τη δεξιότητα. Γι’ αυτό, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να δημιουργεί ευχάριστη ατμόσφαιρα και να δίνει την εντύπωση στα παιδιά ότι εκτελούν τη δεξιότητα σαν παιχνίδι για να βελτιωθούν και όχι για να τους κάνει κριτική.

Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να γνωρίζει τα κριτήρια με βάση τα οποία θα αξιολογήσει κάθε δεξιότητα. Στην καρτέλα που ακολουθεί αναφέρεται ένα παράδειγμα ποιοτικών κριτηρίων για την αξιολόγηση της δεξιότητας «άλμα σε μήκος χωρίς φόρα».

Καρτέλα αξιολόγησης οριζόντιου άλματος χωρίς φόρα

Ποιοτικά κριτήρια	Ναι	Όχι
Πριν την απογείωση τα πόδια λυγίζουν		
Ταυτόχρονα τα χέρια κινούνται προς τα πίσω ψηλά		
Στην απογείωση τα χέρια κινούνται ψηλά προς τα εμπρός		
Στην απογείωση είναι λυγισμένα τα γόνατα		

Στο τέλος της διδασκαλίας, ο εκπαιδευτικός μπορεί να σημειώνει σε μια καρτέλα αξιολόγησης το επίπεδο εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Γι αυτό, θα πρέπει να υπάρχει ονομαστική κατάσταση των παιδιών στην οποία θα αναφέρονται:

- Οι βασικές δεξιότητες μετακίνησης: περπάτημα, τρέξιμο, άλμα οριζόντιο/κάθετο, προσγείωση από υψηλότερο επίπεδο, κουτσό, γκαλόπ, πλάγια μετατόπιση και χόπλα.
- Οι δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων: ρίψη, υποδοχή με χέρι/πόδι, ρολάρισμα και όπου υπάρχει η δυνατότητα κτύπημα με ρακέτα, σχοινάκι κ.τ.λ.

Στην καρτέλα αξιολόγησης θα πρέπει να αναφέρεται τι μπορεί να εκτελέσει το παιδί σε σχέση με τα ποιοτικά κριτήρια εκτέλεσης της δεξιότητας και τι πρέπει να κάνει επιπλέον για να εκτελεί σωστά τη δεξιότητα. Ένα παράδειγμα καρτέλας αξιολόγησης είναι το παρακάτω.

Καρτέλα αξιολόγησης βασικών κινητικών δεξιοτήτων

Ονοματεπώνυμο	Άλμα	Κουτσό	
			
			
			

Για την αξιολόγηση της επιδεξιότητας και των συντονιστικών ικανοτήτων που τη συνθέτουν (ικανότητα αντίδρασης, προσανατολισμού, ρυθμού κ.τ.λ.), ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρακολουθεί τα παιδιά κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών και να σημειώνει τις παρατηρήσεις του στην καρτέλα αξιολόγησης. Εκτός όμως από αυτό, μπορεί να διαμορφώνει και τις ασκήσεις που αναφέρονται στα πλάνα με τέτοιο τρόπο ώστε να τα χρησιμοποιεί και ως τεστ για την αξιολόγηση. Για παράδειγμα, μπορεί να αξιολογήσει την ρυθμική ικανότητα (από τους βασικότερους παράγοντες της επιδεξιότητας) παρατηρώντας τα παιδιά όταν κάνουν σχοινάκι. Η εντολή που πρέπει να δίνεται σε αυτές τις περιπτώσεις είναι της μορφής «προσπαθήστε να εκτελέσετε όσες περισσότερες επί τόπου αναπηδήσεις μπορείτε, με ανώτερο τις 10». Αντίθετα, πρέπει να αποφεύγονται εντολές της μορφής «ποιος μπορεί να κάνει τις περισσότερες αναπηδήσεις;», γιατί υποβάλλουν τα παιδιά σε σύγκριση με τους υπόλοιπους.

Για να αξιολογηθεί η γνώση του σώματος και η δυνατότητα μετακίνησης στο χώρο μπορεί να εφαρμοστεί για τα παιδιά της Α΄ Δημοτικού το παρακάτω τεστ το οποίο αξιολογεί την ικανότητα του παιδιού να αναγνωρίζει τα μέρη του σώματος και να τα κινείται στο χώρο ακολουθώντας τις υποδείξεις του εκπαιδευτικού. Στην αρχή ο εκπαιδευτικός δίνει προφορικές οδηγίες και τις εκτελεί ταυτόχρονα με τα παιδιά. Στη συνέχεια, επαναλαμβάνει τις οδηγίες χωρίς να εκτελεί ο ίδιος.

Για την αναγνώριση των μερών του σώματος, ο εκπαιδευτικός ζητά από τον μαθητή να αγγίξει το αντίστοιχο σημείο του σώματός του. Για παράδειγμα:

- Άγγιξε το χέρι σου
- Άγγιξε το πόδι σου
- Άγγιξε την παλάμη σου
- Άγγιξε τον αγκώνα σου
- Άγγιξε το κεφάλι σου
- Άγγιξε το πέλμα σου
- Άγγιξε το γόνατό σου

Για να αξιολογηθεί η δεξιότητα της μετακίνησης στο χώρο, ο εκπαιδευτικός - μετά την επίδειξη των παρακάτω ασκήσεων- ζητά από το μαθητή:

- Να κάνει 4 βήματα μπροστά και 4 πίσω.
- Να κάνει 4 πλάγια βήματα προς αυτή την κατεύθυνση (δείχνει την κατεύθυνση) και γύρνα πάλι στη θέση σου με τον ίδιο τρόπο.
- Να κάνει 4 πλάγια βήματα δεξιά και 4 αριστερά (η εκτέλεση θεωρείται σωστή ακόμη και όταν ο μαθητής εκτελέσει 3 βήματα).

Τι αξιολογούμε στη Φυσική Αγωγή

Βασικός κανόνας στην αξιολόγηση είναι να αξιολογούμε τα στοιχεία τα οποία έχουν τεθεί ως στόχοι της Φυσικής Αγωγής από το Αναλυτικό Πρόγραμμα. Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού αξιολογούνται: το επίπεδο εκμάθησης των βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού αντικειμένων, η κατανόηση και αφομοίωση γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή, η δημιουργικότητα και η συμπεριφορά των μαθητών στο μάθημα.

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής πρέπει να συμβάλλει όπως άλλωστε όλα τα μαθήματα του σχολείου στη θετική εξέλιξη της προσωπικότητας των μαθητών και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία. Γι αυτό στην καρτέλα αξιολόγησης των μαθητών, προτείνεται να υπάρχει μια επιπλέον στήλη με τον τίτλο «Συμπεριφορά» στην οποία θα σημειώνονται ενδεικτικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του μαθητή (π.χ. υπεύθυνος, επίμονος, προσπαθεί, ενδιαφέρεται κ.τ.λ.) και χαρακτηριστικά της κοινωνικής συμπεριφοράς του (π.χ. κάνει υποχωρήσεις και συνεργάζεται με τα άλλα παιδιά, τα βοηθά κ.τ.λ.).

Σύνοψη

Η αξιολόγηση συμβάλλει στην αύξηση της παρακίνησης των μαθητών και στη δυνατότητα πληροφόρησης τόσο του εκπαιδευτικού όσο και των γονιών. Οι πληροφορίες της αξιολόγησης είναι σημαντικές για τον καλύτερο σχεδιασμό των μελλοντικών μαθημάτων. Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού αξιολογείται, κατά σειρά προτεραιότητας, η ποιότητα εκτέλεσης των δεξιοτήτων, η συμπεριφορά του μαθητή, η κατανόηση εννοιών σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και η δημιουργικότητα. Λόγω του μεγάλου αριθμού των μαθητών, είναι δύσκολο για τον εκπαιδευτικό να θυμάται αναλυτικά στοιχεία για τον καθένα. Γι αυτό, προτείνεται η δημιουργία ενός αρχείου με όλα τα απαραίτητα στοιχεία.

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.
- Chatzopoulos, D. & Derri, V. (2004). Grading profiles of high school physical educators: A cluster analysis. *Journal of Human Movement Studies*, 47, 61-73.
- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά* (Μετ.-Επιμ. Ευαγγελινού, Χ. και Παππά, Α.). Θεσ/νίκη: University Studio Press.
- Groessing, S. (1997). *Einfuehrung in die Sportdidaktik* (7 Auf.). UTB fuer Wissenschaft, Arbeitsgemeinschaft der Verlage.
- 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.
- Pangrazi, R. (1998). *Dynamic physical education for elementary school children* (12th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Rheinberg, F. (2001). Leistungsbeurteilung im Schulalltag: wozu vergleicht man was womit? In F. Weinert (Hrsg.), *Leistungsmessungen in Schulen*. Weinheim: Beltz.
- Rink, J. (2001). *Teaching Physical Education for Learning* (4th ed.). Boston: WCB, McGraw-Hill.
- Werder, J. & Bruininks, R. (1988). *Body skills. A motor development curriculum for children*. U.S.A.: American Guidance Service, Inc.
- Μουντάκης, Κ. και συν. (1992). *Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο*. Θεσ/νίκη: Salto.
- Τσορμπατζούδης, Χ. (2003). *Εξελικτική και διδακτική προσέγγιση της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο*. Θεσ/νίκη: Χριστοδουλίδη.
- Χατζόπουλος, Δ. και Μουρατίδου, Κ. (2004). Κριτήρια αξιολόγησης των μαθητών στη Φυσική Αγωγή της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός*, 52, 33-44.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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').

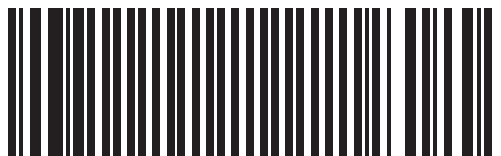
Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας, Διά Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων/ ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ & ΕΚΔΟΣΕΩΝ

Κωδικός Βιβλίου: 0-10-0026

ISBN 978-960-06-2479-3



(01) 000000 0 10 0026 9