

Γ. Θεματική Ενότητα: Παιχνίδια

Σκοπός της θεματικής ενότητας:

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

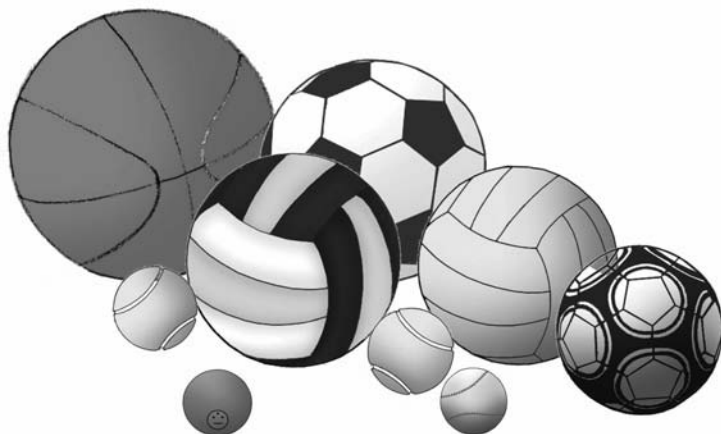
Στόχοι:

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

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

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

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



1. Περιφραγμένο ποδόσφαιρο

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

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

Στόχος

Να καλλιεργηθούν οι βασικές δεξιότητες του ποδοσφαίρου.

Αξιολόγηση

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

2. Πιάσε με αν μπορείς

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

Παραλλαγή

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

Στόχος

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

Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να αντιδρά άμεσα σε ακουστικό ερέθισμα

3. Ο Κώστας

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

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

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

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

Στόχος

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

Αξιολόγηση

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

4. Οι αριθμοί

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

Παραλλαγή

Το ίδιο παιχνίδι μπορεί να γίνει με γράμματα.

Στόχος

Να αναπτυχθεί η ικανότητα συντονισμού με την ομάδα.

Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται κινητικά με την ομάδα.

5. Δρόμος μετ' εμποδίων

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

Παραδείγματα:

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

Τα παιδιά της ομάδας Β στέκονται στη σειρά και περιμένουν την εντολή από τον εκπαιδευτικό για να ξεκινήσουν. Ο εκπαιδευτικός χρονομετρά τις προσπάθειες των ομάδων. Αλλάζουν ρόλους και νικήτρια είναι η ομάδα που έκανε το μικρότερο χρόνο στο πέρασμα των εμποδίων.

Στόχος

Να αναπτυχθεί η ευκινησία και ευλυγισία των παιδιών.

Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να περνά τα εμπόδια.

6. Στοχεύω με το πόδι

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

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

Παραλλαγή

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού μιας μπάλας.

Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να εκτελεί πάσα με ακρίβεια.

7. «Κοροΐδο»

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί η δεξιότητα της σωστής εκτέλεσης της πάσας.

Αξιολόγηση

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

8. Τρέχω στον κύκλο

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

Παραλλαγή

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου και η ευκινησία.

Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να τρέχει σε κυκλική φορά.

9. Τύλιγμα – ξετύλιγμα (Ελληνικό παραδοσιακό παιχνίδι)

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί ο συντονισμός και η συνεργασία.

Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με το συμπαίκτη του.

10. Ομαδικό σχοινάκι

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

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

Στόχος

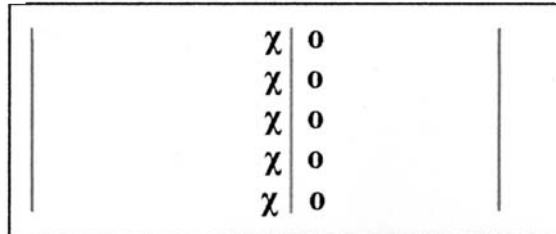
Να αναπτυχθεί ο συντονισμός και η αντίληψη του χώρου.

Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με το περιστρεφόμενο σχοινάκι.

II. Ποιος είναι ο πιο τολμηρός

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



Στόχος

Να αναπτυχθεί η ταχύτητα και η αυτενέργεια.

Αξιολόγηση

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

12. Δρόμοι και παράδρομοι

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

Παραλλαγές

- Ο κυνηγός κυνηγά δύο θηράματα.
- Ένα από τα παιδιά δίνει το σύνθημα για την αλλαγή με χτύπημα σε ένα μικρό κρουστό. Μπορεί το παιδί να το κάνει με δύο τρόπους:
 - α) ενώ βλέπει το παιχνίδι προσπαθεί με τις αλλαγές να προστατέψει το θήραμα.
 - β) τυχαία, με στραμμένη την πλάτη στο χώρο του παιχνιδιού.

Στόχος

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

Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να συντονίζεται με την ομάδα.

13. Ο φύλακας

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί η ικανότητα συγκέντρωσης και η ακουστική αντίληψη.

Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να αντιδρά στα ηχητικά ερεθίσματα.

14. Γερμανικό

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

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

Στόχος

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

Αξιολόγηση

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

15. Παιχνίδι με πάσες

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

Παραλλαγή

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί η αντίληψη του χώρου και η συνεργασία.

Αξιολόγηση

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

16. Σκυταλοδρομία της κάμπιας

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η ομαδικότητα.

Αξιολόγηση

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

17. Το καγκουρό

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί η συγκέντρωση και η νευρομυϊκή συναρμογή.

Αξιολόγηση

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

18. Χρωματιστές κορδέλες

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

Παραλλαγή:

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί η οπτικοκινητική αντίληψη και η ευκινησία.

Αξιολόγηση

Να μπορεί το παιδί να συνεργάζεται με την ομάδα.

19. Πέτα τα άχρηστα

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

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

Στόχος

Να καλλιεργηθούν οι κινητικές δεξιότητες πιάσιμο και ρίψη μπάλας.

Αξιολόγηση

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

20. Τρελή σκυταλοδρομία

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

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

Στόχος

Να καλλιεργηθούν βασικές κινητικές δεξιότητες.

Αξιολόγηση

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

21. Οι κυνηγοί και οι λαγοί

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

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας και κινητικού συντονισμού.

Αξιολόγηση

Να μπορούν τα παιδιά να συντονίζονται κινητικά.

22. Ο λύκος και το αρνί

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί η ικανότητα συνεργασίας.

Αξιολόγηση

Να μπορούν τα παιδιά να συνεργάζονται μεταξύ τους.

23. Άσπρο – Μπλε

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

Στόχος

Να αναπτυχθεί η ακουστική αντίληψη των παιδιών.

Αξιολόγηση

Να μπορούν τα παιδιά να αντιδρούν κινητικά στο λόγο.

Βιβλιογραφία

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

Γιαννάκης, Θ. (1991). *Λαογραφία της γυμναστικής (Παιχνίδια – Αγώνες)*. Αθήνα.

Κυβερνητάκης, Ι. (1938). *Ανθολογία παιχνιδιών*. Ηράκλειο Κρήτης: Αλικιώτη.

Λουκόπουλος, Δ. (1926). *Ποια παιχνίδια παίζουν τα ελληνόπουλα*; Αθήνα: Α. Ράλλης.

Storms, G. (1996). *100 μουσικά παιχνίδια*. (Επιμ.- Μετ. Ντόμπλερ, Μ.). Αθήνα: Orpheus Σ. & Μ. Νικολαΐδης.

Wiertsema, H. (1991). *100 Παιχνίδια Με Κίνηση*. (Επιμ.- Μετ. Ντόμπλερ, Μ.). Αθήνα: Orpheus Σ. & Μ. Νικολαΐδης.

www.daskalos.edu.gr/m/paixnidia/

www.nncc.org/Curriculum/better.play.html

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

Σκοπός της θεματικής ενότητας:

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

Στόχοι:

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

Λέξεις κλειδιά: Κίνηση, δεξιότητες, παιχνίδι, στίβος.

Αθλοπαιδιές

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

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

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

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

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

Συνοψίζοντας μπορούμε να πούμε ότι οι αθλοπαιδιές αναπτύσσουν:

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

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

Γενικές διδακτικές οδηγίες

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

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

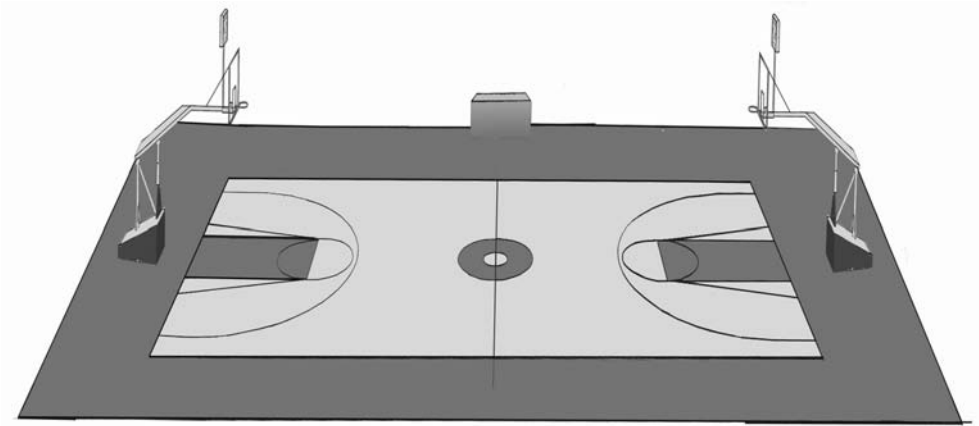
Τα αθλήματα αυτά με τα ιδιαίτερα γνωρίσματά τους, τα οποία τα καθιστούν ιδιαίτερα δημοφιλή διεθνώς, αξιοποιούνται στο πλαίσιο εξάσκησης, ανάπτυξης, μύησης και εκπαίδευσης των νεαρών μαθητών. Η υλικοτεχνική υποδομή και ο απαιτούμενος εξοπλισμός για τη μύηση των παιδιών στις αθλοπαιδιές υπάρχει σε κάθε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

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

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

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

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





Καλαθοσφαίριση

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

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

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

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

Μάθημα 1^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Χειρισμός της μπάλας- Ντρίμπλα



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

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

Μάθημα 2^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Μεταβίβαση της μπάλας - Πάσα

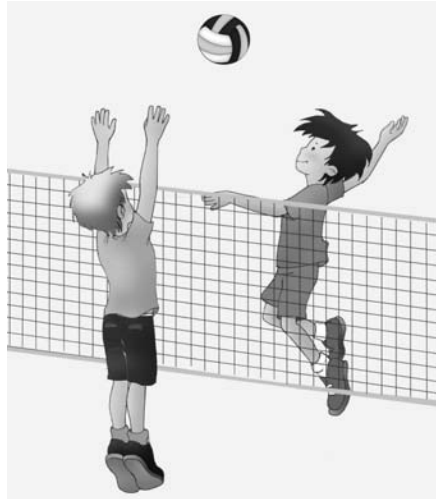
| | Στόχοι | Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος | Αξιολόγηση |
|--------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------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

Μάθημα 3^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών.

Θέμα: Η Βολή (το σουτ)

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



Πετοσφαίριση

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

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

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

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

Μάθημα 1^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Πάσα από πάνω με τα δάχτυλα

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

Μάθημα 2^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Μεταβίβαση της μπάλας με μανσέτα

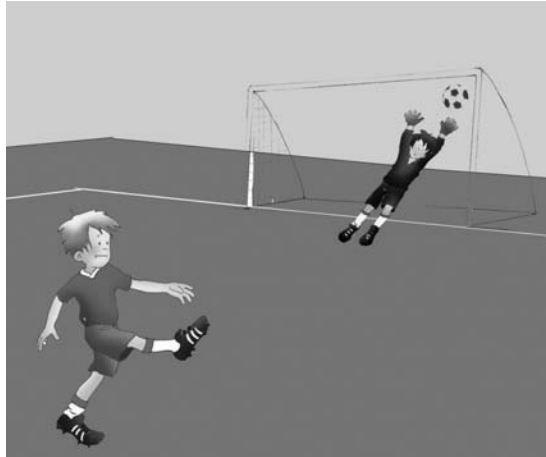
| | Στόχοι | Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος | Αξιολόγηση |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------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

Μάθημα 3^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες και οι φυσικές ικανότητες

Θέμα: Μετωπικό σερβίς από κάτω

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



Ποδόσφαιρο

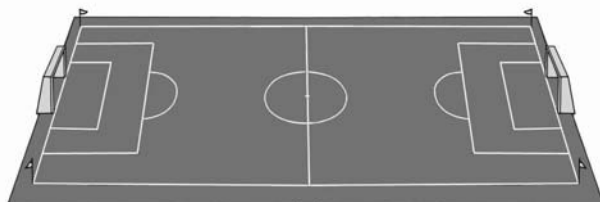
Το ποδόσφαιρο είναι το πλέον δημοφιλές και διαδεδομένο άθλημα στον κόσμο. Παίζεται σε κάθε χώρο διότι δεν απαιτεί ιδιαίτερες εγκαταστάσεις ούτε εξοπλισμό. Η διδασκαλία του επηρεάζεται έμμεσα και άμεσα από παράγοντες οι οποίοι του προσδίδουν μια σύνθετη αγωνιστική συμπεριφορά η οποία έχει ως αποτέλεσμα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

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

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

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

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



Μάθημα 1^ο

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

Θέμα: Έλεγχος (κοντρόλ) της μπάλας. Ντρίμπλα

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

Μάθημα 2^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Πάσα και προώθηση της μπάλας

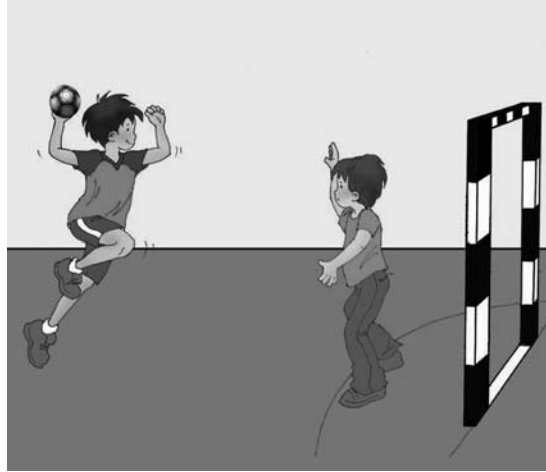
| | Στόχοι | Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος | Αξιολόγηση |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------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

Μάθημα 3^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Το σουτ

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



Χειροσφαίριση

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

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

Μάθημα 1^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Ο χειρισμός της μπάλας

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

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

Μάθημα 2^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Ντρίμπλα και σουτ

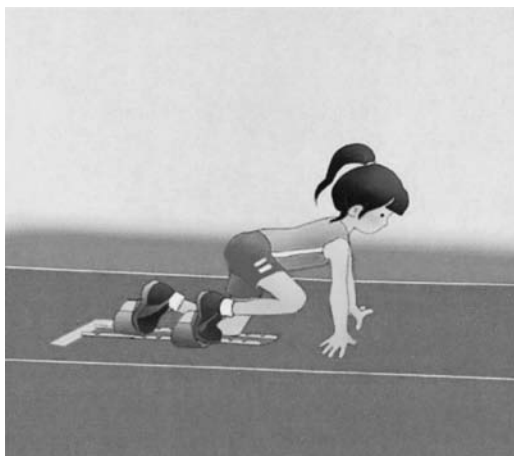
| | Στόχοι | Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος | Αξιολόγηση |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------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

Μάθημα 3^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Ντρίμπλα, πάσα και σουτ

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



Κλασικός Αθλητισμός

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

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

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

Δρόμοι ταχύτητας

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

Δρόμοι αντοχής

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

Μάθημα 1^ο

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων του Κλασσικού Αθλητισμού.

Θέμα: Δρόμοι ταχύτητας

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

Μάθημα 2^ο

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων του Κλασσικού Αθλητισμού.

Θέμα: Δρόμοι ταχύτητας

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

Μάθημα 3^ο

Σκοπός: Εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων του Κλασσικού Αθλητισμού.

Θέμα: Δρόμος αντοχής

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

Μάθημα 4^ο

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων του Κλασσικού Αθλητισμού

Θέμα: Δρόμος αντοχής

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

Άλματα

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

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

Ρίψεις

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

Μάθημα 1^ο

Σκοπός: Εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων του Κλασικού Αθλητισμού

Θέμα: Άλμα σε μήκος

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

Μάθημα 2^ο

Σκοπός: Εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων του Κλασικού Αθλητισμού

Θέμα: Άλμα σε ύψος

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

Μάθημα 3^ο

Σκοπός: Εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων του Κλασικού Αθλητισμού

Θέμα: Ρίψεις

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

Μάθημα 4^ο

Σκοπός: Εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων του Κλασικού Αθλητισμού

Θέμα: Ρίψεις

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

Βιβλιογραφία

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

Ε. Θεματική Ενότητα: Ελληνικός παραδοσιακός χορός

Σκοπός της θεματικής ενότητας:

Η καλλιέργεια της ελληνικής πολιτισμικής συνείδησης.

Στόχοι:

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

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

Ο λαϊκός παραδοσιακός χορός

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

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

Οι αρχές αυτές δίνουν τη δυνατότητα αποσαφήνισης αμφισβητούμενων ακόμα και σήμερα εννοιών, όπως η έννοια της παράδοσης και του αυτοσχεδιασμού. Γενικότερα η λαϊκή παράδοση θεωρήθηκε ως σταθερή και άκαμπτη οντότητα στο χώρο και το χρόνο. Κι' αυτό επειδή τα προσδιοριστικά στοιχεία της έννοιας είναι η ομοιομορφία, η συνοχή και η διάρκεια στο χρόνο. Όμως αυτά τα στοιχεία δεν ανταποκρίνονται παρά μόνο σε ορισμένα γνωρίσματα της μορφής

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



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

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

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



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

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

Η Τεχνοτροπία του ελληνικού παραδοσιακού χορού.

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

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

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

Διδακτικοί στόχοι – διδακτική μεθοδολογία

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

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

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

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

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

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

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

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

Συνοπτικό διάγραμμα μιας ολικής περιγραφικής εικόνας του χορού

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

Μακροεπίπεδο

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

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

Μικροεπίπεδο: επιφανειακή δομή

Σχηματοποίηση (χορευτικό σχήμα).

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

Φορεσιά (ανδρική, γυναικεία, γιορτινή, καθημερινή).

Μουσικά όργανα-οργανοπαίχτες.

Τραγούδι.

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

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

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

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

Καραγκούνα

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

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

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

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

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

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

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



Φύλλο Καρδίτσας:

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

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



Αναλυτική παρουσίαση των συμβόλων :

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

Συρτό νησιώτικο

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

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

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

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

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

Παλαμάκια

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

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

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

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

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

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

$$\longrightarrow \qquad \longrightarrow$$

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

$$\longrightarrow \qquad \longrightarrow$$

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

$$\longrightarrow \qquad \longleftrightarrow$$

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

$$\longrightarrow \qquad \longleftrightarrow$$

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

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

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

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



Φωτογραφία 3. Τσακωνικός. Έντυπο πρόγραμμα. Θέατρο Δώρα Στράτου

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

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



$$B' \text{μέρος: } \Sigma [\delta^{1/4} + \alpha^{1/4} + \delta(\delta)^{1/4+(1/4)} + \alpha n : \alpha^{1/4}] \cdot 4 \text{φορές}$$



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

Τοπικοί χοροί

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

Καμάρες

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

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

«- Πέρνα καμάρα σαν περνάς, πέρνα και ξαναπέρνα.

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

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

Γαϊτανάκι

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

Πιπέρι

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

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



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

Μάθημα 1^ο

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων

Θέμα: Επανάληψη

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

Μάθημα 2^ο

Σκοπός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων

Θέμα: Χορός «Ποδαράκι».

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

Μάθημα 3^ο

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

Θέμα: Χορός «Τσακώνικος».

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

Διαθεματικότητα

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

Μάθημα 4^ο

Σκοπός: Ανάπτυξη εκφραστικών ικανοτήτων

Θέμα: Επανάληψη

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

Μάθημα 5^ο

Σκοπός: Επαφή με το λαϊκό πολιτισμό της νησιωτικής Ελλάδας

Θέμα: Νησιώτικο συρτό

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

Μάθημα 6^ο

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

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

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

Διαθεματικότητα

Χορός και εικαστικές τέχνες

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

Μάθημα 7^ο

Σκοπός: Επαφή με το λαϊκό πολιτισμό της Ηπείρου

Θέμα: Χορός «Παλαμάκια»

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

Μάθημα 8^ο

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

Θέμα: Χορός «Καραγκούνα»

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

Διαθεματικότητα
Αγροτική ζωή – γεωργία
Κοινωνική ιεραρχία

Μάθημα 9^ο

Σκοπός: Μύηση στα αποκριάτικα χορευτικά δρώμενα

Θέμα: Κωμικοί – μιμητικοί χοροί

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

Διαθεματικότητα

Ο χορός και το θρησκευτικό εορτολόγιο.

Μάθημα 10^ο

Σκοπός: Γνωριμία με το μουσικοχορευτικό ελληνικό λαϊκό πολιτισμό

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

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

Διαθεματικότητα

Ήθη και έθιμα τα οποία συνδέονται με τους χορούς.

Μάθημα 11^ο

Σκοπός: Μύηση στον ελληνικό λαϊκό πολιτισμό

Θέμα: Επανάληψη

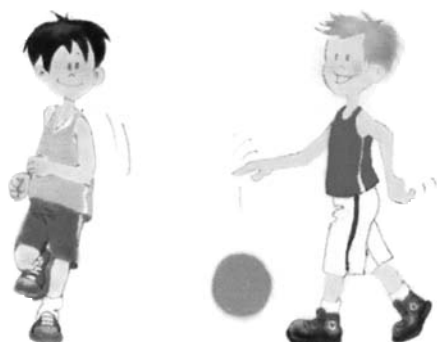
| | Στόχοι | Περιεχόμενο – Οργάνωση του μαθήματος | Αξιολόγηση |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------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

Διαθεματικότητα

Ο κορυφαίος στην αρχαία τραγωδία και χορευτικά δρώμενα.

Βιβλιογραφία

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



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Αξιολόγηση

Σκοπός του κεφαλαίου:

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

Στόχοι:

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

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

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

Αξιολόγηση της διαδικασίας

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

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

Τα ποιοτικά κριτήρια δε θα πρέπει να υπερβαίνουν τα 4-5 τον αριθμό, διότι διαφορετικά είναι δύσκολη η εκτίμησή τους από τον εκπαιδευτικό με την άμεση παρατήρηση. Τα ποιοτικά κριτήρια όμως δεν είναι χρήσιμα μόνο για τον εκπαιδευτικό. Είναι σημαντικό να τα γνωρίζουν και τα παιδιά, ώστε σταδιακά να περάσουν από την ετεροαξιολόγηση στην αυτό-αξιολόγηση.

Επιπλέον, τα ποιοτικά κριτήρια εκτέλεσης μιας δεξιότητας ανήκουν στο γνωστικό στόχο του μαθήματος.

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

Αξιολόγηση αποτελέσματος (επίδοσης)

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

Αξιολόγησης της διαδικασίας ή του αποτελέσματος;

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

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

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

Προϋποθέσεις για τη χρησιμοποίηση των τεστ

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

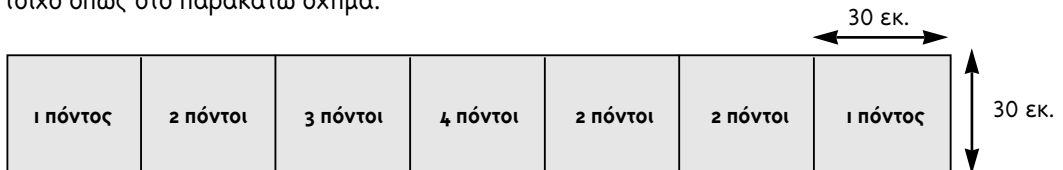
κειμενικότητας.

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

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

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

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



Παράδειγμα στόχου για το λάκτισμα με το εσωτερικό του ποδιού.

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

Αυθεντική αξιολόγηση

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

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

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται ένα παράδειγμα καρτέλας αυθεντικής αξιολόγησης).

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

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

| Όνομα | Απόφαση | | Εκτέλεση δεξιότητας | | Κίνηση χωρίς μπάλα | |
|-------|---------|-------|---------------------|-------|--------------------|-------|
| | Σωστή | Λάθος | Σωστή | Λάθος | Σωστή | Λάθος |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Κάρτα κριτηρίων αυθεντικής αξιολόγησης.

Η αξιολόγηση ως μέσον διδασκαλίας

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

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

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

μορφή της ανατροφοδότησης σε όλη τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων-παιχνιδιών, η διαμορφωτική αξιολόγηση συμβάλλει στην αύξηση της παρακίνησης των μαθητών και της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας.

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

Οργάνωση της αξιολόγησης

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

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

Σύνοψη

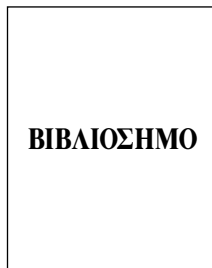
Η αξιολόγηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της διδασκαλίας και θα πρέπει να εφαρμόζεται σε όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας (διαγνωστική, διαμορφωτική και τελική). Για να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει τα παιδιά να μάθουν να συμμετέχουν με υπευθυνότητα στη συλλογή των δεδομένων και στην ανατροφοδότηση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

Βιβλιογραφία

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



Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο, 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 Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.