

Φυσική Αγωγή
Ε΄ & ΣΤ΄ Δημοτικού

Βιβλίο Εκπαιδευτικού

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	Ιωάννης Θεοδωράκης , Καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ Νικόλαος Διγγελίδης , Λέκτορας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ Ελένη Ζέτου , Λέκτορας του Πανεπιστημίου Θράκης, ΤΕΦΑΑ Ιωάννης Δήμας , Ε.Ε.Δ.Ι.Π. στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ
ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ	Κίμωνας Σακελαρίου , Καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ Κωνσταντίνος Μπουζιώτας , Σχολικός Σύμβουλος Αντώνιος Χριστόδουλος , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ	Λαμπρινή Ζέρβα , Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, πτυχιούχος της σχολής Καλών Τεχνών
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ	Δήμητρα Δελλή , Φιλολόγος
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ	Κωνσταντίνος Μουντάκης , Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ	Ευσταθία Βουζικά , Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
ΕΞΟΦΥΛΛΟ	Ιωάννης Γουρζής , Ζωγράφος
ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ACCESS Γραφικές Τέχνες Α.Ε.

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

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ
Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

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

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου
Γεώργιος Τύπας
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου
Γεώργιος Οικονόμου
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

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

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Ιωάννης Θεοδωράκης Νικόλαος Διγγελίδης Ζέτου Ελένη Ιωάννης Δήμας

Φυσική Αγωγή
Ε' & ΣΤ' Δημοτικού

Βιβλίο Εκπαιδευτικού

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
Οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του Βιβλίου	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	9
Σκοπός και περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής	9
Από το σκοπό στην πράξη.	9
Προσεγγίσεις στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής	10
Μέθοδοι και στιλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή.	10
Η διαθεματική προσέγγιση στη Φυσική Αγωγή.	13
Έμφαση στη σύνδεση της άσκησης με την υγεία.	19
Θέματα διδακτικής της Φυσικής Αγωγής	19
Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος για μάθηση.	19
Αποτελεσματική παρατήρηση.	20
Πρόληψη και αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών.	20
Σχηματισμός ομάδων και απονομή ρόλων.	23
Διαχείριση χρόνου και μεγιστοποίηση του ενεργού χρόνου συμμετοχής των μαθητών.	24
Παρουσίαση δεξιοτήτων.	25
Σημαντικότητα του μαθητή.	26
Ανατροφοδότηση.	26
Χρήση ερωτήσεων.	27
Ενίσχυση του αυτοκαθορισμού των μαθητών.	28
Διατηρώντας την ισότητα στο μάθημα της φυσικής αγωγής.	28
Εξατομίκευση κι ετοιμότητα για προσαρμογές.	29
Ενίσχυση της συμμετοχής.	29
Ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες	30
Μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.	30
Μαθητές με νοητική υπεροχή και/ή εξαιρετικές επιδόσεις.	37
Μαθητές με περιορισμένη γνώση ελληνικών.	38
Θέματα προγραμματισμού	38
Η δομή του μαθήματος.	42
Αθλητικό υλικό.	43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	46
Καλαθοσφαίριση	46
Οδηγίες για τη διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης	46
Υποδείγματα μαθημάτων καλαθοσφαίρισης	48
Πετοσφαίριση	60

Οδηγίες για τη διδασκαλία της πετοσφαίρισης	60
Υποδείγματα μαθημάτων πετοσφαίρισης	61
Ποδόσφαιρο	74
Οδηγίες για τη διδασκαλία του ποδοσφαίρου	74
Υποδείγματα μαθημάτων ποδοσφαίρου	75
Χειροσφαίριση	85
Οδηγίες για τη διδασκαλία της χειροσφαίρισης	85
Υποδείγματα μαθημάτων χειροσφαίρισης	87
Γυμναστική	96
Οδηγίες για τη διδασκαλία της γυμναστικής	96
Υποδείγματα μαθημάτων γυμναστικής	98
Κλασικός αθλητισμός	109
Οδηγίες για τη διδασκαλία του κλασικού αθλητισμού	109
Υποδείγματα μαθημάτων κλασικού αθλητισμού	112
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	127
Οδηγίες για τη διδασκαλία των χορών	127
Υποδείγματα μαθημάτων χορών	130
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ	139
<i>Ορισμός, λειτουργίες και φιλοσοφία της αξιολόγησης</i>	139
<i>Η αξιολόγηση του μαθητή στη Φυσική Αγωγή</i>	142
<i>Προτάσεις αξιολόγησης των μαθητών στα αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής</i>	145
<i>Η αξιολόγηση στην καλαθοσφαίριση</i>	145
<i>Η αξιολόγηση στην πετοσφαίριση</i>	147
<i>Η αξιολόγηση στο ποδόσφαιρο</i>	149
<i>Η αξιολόγηση στη χειροσφαίριση</i>	150
<i>Η αξιολόγηση στη γυμναστική</i>	152
<i>Η αξιολόγηση στον κλασικό αθλητισμό</i>	156
<i>Η αξιολόγηση στους παραδοσιακούς χορούς</i>	159
<i>Προτάσεις αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων</i>	160
<i>Προτάσεις αξιολόγησης της συμπεριφοράς</i>	160
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	163

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι πολλοί αυτοί που υποστηρίζουν ότι η συγγραφή ενός σχολικού βιβλίου είναι μια δύσκολη και πολύπλοκη διαδικασία. Αυτό ασφαλώς ισχύει και για τη συγγραφή ενός βιβλίου που απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής.

Το παρόν βιβλίο στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας της διδασκαλίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο. Η πλήρης αξιοποίησή του, καθώς και η βελτίωση της ποιότητας της διδασκαλίας εξαρτάται κύρια από τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής.

Το βιβλίο γράφτηκε ακολουθώντας το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής (ΑΠΣ). Συνολικά, θέλουμε να πιστεύουμε ότι το παρόν διδακτικό πακέτο (βιβλίο εκπαιδευτικού και βιβλίο μαθητή), παρέχει ιδέες για τον εμπλουτισμό του μαθήματος, ότι θα παρακινήσει τους εκπαιδευτικούς στο να δοκιμάσουν νέες στρατηγικές κι ότι θα συμβάλει στη βελτίωση της Φυσικής Αγωγής στο ελληνικό σχολείο.

Οι συγγραφείς αυτού του βιβλίου θεωρούν τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής ενεργούς διαμορφωτές της πορείας της διδασκαλίας. Προκειμένου να τηρηθεί αυτή η αρχή, έγιναν διάφορες ενέργειες. Για παράδειγμα, ζητήθηκε η γνώμη πολλών εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής σχετικά με συγκεκριμένα ζητήματα που αφορούσαν στο περιεχόμενο του βιβλίου. Οι απαντήσεις τους ελήφθησαν υπόψη σε πολύ μεγάλο βαθμό και τους ευχαριστούμε ειλικρινά για το χρόνο που μας διέθεσαν. Η κοινή συνισταμένη των απαντήσεων τους ήταν ότι, στο σύνολό του, το βιβλίο του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να είναι ένα βοήθημα και όχι ένας τυφλός οδηγός που να τους λέει τι ακριβώς πρέπει να κάνουν.

Στα υποδείγματα των σχεδίων μαθημάτων επιχειρήθηκε να υπάρχει μια ποικιλία, ως προς τη διδακτική προσέγγιση των αντικειμένων, λαμβάνοντας υπόψη τις σύγχρονες παιδαγωγικές αντιλήψεις για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. Έτσι, για παράδειγμα, υπάρχουν υποδείγματα σχεδίων μαθημάτων που είναι βασισμένα στην κλασική προσέγγιση της διδασκαλίας δεξιοτήτων (δηλαδή μαθαίνουμε πρώτα τις δεξιότητες και στη συνέχεια μπαίνουμε στο παιχνίδι). Επίσης, υπάρχουν υποδείγματα μαθημάτων που βασίζονται σε νεότερες προσεγγίσεις (π.χ. διδάσκουμε τις βασικές αρχές του παιχνιδιού και μέσα από τροποποιημένα παιχνίδια διδάσκουμε και τις δεξιότητες). Τέλος, επιλέχθηκαν παραδείγματα από διάφορες μεθόδους διδασκαλίας σε διαφορετικά αντικείμενα, ώστε να υπάρχει κι εκεί η αναγκαία ποικιλία για τη μαθησιακή διαδικασία.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Στο πρώτο κεφάλαιο δίνονται γενικές οδηγίες για αποτελεσματική διδασκαλία, οι οποίες ισχύουν για όλες τις διδακτικές ενότητες. Στο δεύτερο κεφάλαιο δίνονται ειδικές οδηγίες για κάθε διδακτική ενότητα, καθώς και υποδείγματα από σχέδια μαθημάτων. Στο τρίτο κεφάλαιο αναπτύσσονται προτάσεις και παραδείγματα για την αξιολόγηση των μαθητών εξειδικευμένα για κάθε ενότητα. Τέλος, στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής που σχετίζονται με την αποτελεσματική διδασκαλία.

Καταβλήθηκε προσπάθεια ώστε το βιβλίο αυτό να γίνει όσο το δυνατόν πιο χρηστικό. Να αποτελέσει ένα έναυσμα και ταυτόχρονα ένα εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής που θα τους βοηθήσει να οργανώσουν και να προγραμματίσουν τη διδασκαλία τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση **στην παράθεση των σύγχρονων παιδαγωγικών**

αντιλήψεων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής (Κεφάλαιο 1), **πάνω στις οποίες βασίστηκαν τα υποδείγματα σχεδίων μαθημάτων** (Κεφάλαιο 2) και **οι προτάσεις για την αξιολόγηση του μαθητή** (Κεφάλαιο 3).

Η σύνδεση με το βιβλίο του μαθητή

Ένα άλλο σημαντικό χαρακτηριστικό αυτού του βιβλίου είναι η σύνδεσή του με το βιβλίο του μαθητή. **Σχεδόν για κάθε θέμα ή αντικείμενο του βιβλίου του εκπαιδευτικού υπάρχει αντίστοιχο θέμα στο βιβλίο του μαθητή στο οποίο ο μαθητής μπορεί να παραπέμπεται για μελέτη ή ασκήσεις ή εργασία, ανάλογα με το θέμα.** Το βιβλίο Φυσικής Αγωγής για το μαθητή του δημοτικού είναι μία καινοτομία. Είναι πολύ σημαντικό να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να το χρησιμοποιούν με όλους τους δυνατούς τρόπους. Θα πρέπει τέλος να υπογραμμίσουμε ότι όσα γράφονται στο βιβλίο του μαθητή είναι συμπληρωματικά του βιβλίου του εκπαιδευτικού (π.χ. «τι να προσέχετε...» κλπ.). Ο μαθητής μπορεί με την παρότρυνση ή και με τη συνεργασία του εκπαιδευτικού να αξιοποιήσει όλα τα θέματα του περιεχομένου.

Η παράθεση σχετικών πηγών πληροφόρησης

Ο χώρος αυτού του βιβλίου ίσως να μην αρκεί για να παρουσιαστούν με την πρέπουσα πληρότητα όλα τα θέματα. Έτσι, παρατίθενται ενδεικτικές πηγές πληροφόρησης και βιβλιογραφία. Οι εκπαιδευτικοί δε θα πρέπει να αρκестούν στις πληροφορίες που παρέχει αυτό το βιβλίο, αλλά να προστρέξουν στη βιβλιογραφία ή και σε άλλες πηγές που παρατίθενται στο τέλος κάθε κεφαλαίου. Είναι βέβαιο ότι η περαιτέρω αναζήτηση, αυτή καθ' αυτή, καλλιεργεί ένα εσωτερικό ενδιαφέρον για το λειτούργημα της αγωγής που επιτελούμε στο σχολείο.

Η ενεργή αλληλεπίδραση των εκπαιδευτικών με το ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ

Υπάρχουν τρία επίπεδα ανάπτυξης ενός αναλυτικού προγράμματος σε σχέση με τον τρόπο με τον οποίο οι διδάσκοντες αντιμετωπίζουν την εκπαιδευτική διαδικασία: α) συντηρητικό επίπεδο, β) ενδιάμεσο επίπεδο και γ) δημιουργικό επίπεδο. Εκπαιδευτικοί που διδάσκουν σύμφωνα με το πρώτο επίπεδο (συντηρητικό), βασίζονται σε βιβλία, δραστηριότητες ρουτίνας γενικότερα. Τα βιβλία αυτά έχουν φτιαχτεί από άτομα που δε σχετίζονται με το σχολείο και οι εκπαιδευτικοί τα εφαρμόζουν χωρίς ιδιαίτερη αξιολόγηση και κριτική. Εκπαιδευτικοί που διδάσκουν σύμφωνα με το δεύτερο επίπεδο (ενδιάμεσο) βασίζονται επίσης σε βιβλία, αλλά ευτυχώς όχι τυφλά. Δοκιμάζουν συχνά νέες ιδέες ή καινοτομίες και βλέπουν κριτικά την όλη διαδικασία. Εκπαιδευτικοί που ακολουθούν το τρίτο επίπεδο (δημιουργικό), σκέφτονται τι και πώς διδάσκουν και προσπαθούν να βρουν τρόπους να γίνουν πιο αποτελεσματικοί. Προσπαθούν να διαγνώσουν οι ίδιοι τις αιτίες των προβλημάτων και να βρουν τρόπους επίλυσης. Δοκιμάζουν νέες μεθόδους, εισάγουν καινοτομίες κι ανταλλάσσουν απόψεις με συναδέλφους εκπαιδευτικούς. Είναι προφανές ότι το τρίτο (επίπεδο) είναι το ιδανικό επίπεδο διότι με την εφαρμογή του ωφελείται όχι μόνο ο μαθητής αλλά και ο ίδιος ο εκπαιδευτικός.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Γενικές οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής

Τι θα βρείτε σ' αυτό το κεφάλαιο:

- Τη γενική φιλοσοφία του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών για την Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη.
- Θέματα διδακτικής της Φυσικής Αγωγής.
- Σύνοψη των μεθόδων και στιλ διδασκαλίας.
- Οδηγίες για την εφαρμογή της διαθεματικής προσέγγισης.
- Γενικές διδακτικές οδηγίες για θετικό κλίμα τάξης και αποτελεσματικής διδασκαλίας.
- Οδηγίες για τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.
- Οδηγίες για τα παιδιά με περιορισμένη γνώση της ελληνικής γλώσσας.
- Θέματα προγραμματισμού της διδασκαλίας με παραδείγματα.

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής συνδέεται με τον γενικό σκοπό της εκπαίδευσης κι επηρεάζεται από το εκάστοτε πολιτιστικό και κοινωνικό περιβάλλον. Σύμφωνα με τον νόμο 1566/85:

«Σκοπός της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι να συμβάλλει στην ολόπλευρη αρμονική και ισορροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών, ώστε, ανεξάρτητα από φύλο ή καταγωγή, να έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να ζήσουν δημιουργικά».

Αυτό σημαίνει ότι η Φυσική Αγωγή απευθύνεται στους τρεις βασικούς τομείς της προσωπικότητας του μαθητή: α) τον ψυχοκινητικό τομέα, β) το συναισθηματικό και γ) το γνωστικό τομέα. Με άλλα λόγια, Φυσική Αγωγή δε σημαίνει απλά διδασκαλία της τεχνικής των αθλημάτων. Σημαίνει ότι μέσα από την κίνηση διδάσκουμε τρόπους άσκησης, διδάσκουμε κανόνες παιχνιδιών, διδάσκουμε στάσεις, διδάσκουμε αξίες, διδάσκουμε τη χαρά της άσκησης, διδάσκουμε σωστή αθλητική ή φίλαθλη συμπεριφορά και βοηθάμε τον κάθε μαθητή να αναπτυχθεί ως ολοκληρωμένη προσωπικότητα.

ΑΠΟ ΤΟ ΣΚΟΠΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο έχει πολλούς στόχους που αναδεικνύουν τον πλούτο και τις δυνατότητες του μαθήματος στη σωματική πνευματική, ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών.

Η σημασία των μαθησιακών στόχων

Η πλέον σύγχρονη τάση στο σχεδιασμό των Αναλυτικών Προγραμμάτων είναι να καθορίζονται σαφείς στόχοι μάθησης ή επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Με τη διατύπωση των μαθησιακών στόχων προσπαθούμε να καθορίσουμε τι ακριβώς θα διδάξουμε. Με άλλα λόγια, τι δεξιό-

τητες, γνώσεις και ικανότητες θα είναι σε θέση να επιδείξει ο μαθητής μετά το τέλος του προγράμματος. Η διαμόρφωση του Αναλυτικού Προγράμματος με βάση μαθησιακά αποτελέσματα παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα:

- Διασαφηνίζει τους σκοπούς και τις επιδιώξεις του προγράμματος.
- Δίνει ένα πλαίσιο, αλλά ταυτόχρονα δίνει μεγάλα περιθώρια στον εκπαιδευτικό να αναπτύξει το περιεχόμενο και τη μέθοδο διδασκαλίας.
- Διευκολύνει την αξιολόγηση της επιτυχίας του προγράμματος, σε σχέση με την επίτευξη των στόχων προκειμένου να γίνουν προσαρμογές ή αλλαγές.
- Διευκολύνει τη διαδικασία ανατροφοδότησης προς τους εκπαιδευτικούς ή τους μαθητές.

Στο βιβλίο αυτό καθορίζονται στόχοι διδασκαλίας για κάθε διδακτική ενότητα μαθημάτων. Οι μαθησιακοί στόχοι αναφέρονται στην αρχή κάθε ενότητας, εξειδικεύονται σε κάθε πλάνο μαθήματος και βεβαίως ταυτόχρονα λαμβάνονται υπόψη κι αντανακλώνται στις διαδικασίες αξιολόγησης του μαθητή που περιγράφονται στο αντίστοιχο κεφάλαιο (Κεφάλαιο 3).

Οι μαθησιακοί στόχοι που έχουν καθοριστεί σε κάθε σχέδιο μαθήματος δεν είναι δεσμευτικοί αλλά ενδεικτικοί (δηλαδή, αποτελούν παράδειγμα). Στην πραγματικότητα ανάλογα με την έμφαση που θα δοθεί σε κάθε ενότητα, θα μπορούσαν να αλλάξουν και οι μαθησιακοί στόχοι που θέτει ο εκπαιδευτικός σε ένα μάθημα. Η επιλογή της έμφασης και **ο καθορισμός των μαθησιακών στόχων είναι απαραίτητο να διαμορφώνεται από τον Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ).**

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΣΤΙΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Όλοι έχετε ακούσει συμβουλές ...

- «Δώστε επιλογές, ευθύνες, αρμοδιότητες στους μαθητές».
- «Οι μαθητές να συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία της μάθησης».
- «Οργανώστε το μάθημα με τρόπο που να ευχαριστιούνται οι μαθητές».
- «Εξατομικεύστε το μάθημα».
- «Μεγιστοποιήστε το χρόνο ενεργής συμμετοχής των μαθητών».

Πώς υλοποιούνται όλα αυτά στην πράξη;

Ο Mosston (1966), θέτοντας ως αρχική υπόθεση ότι «η διδασκαλία είναι μια διαδικασία λήψης αποφάσεων», έκανε μια ταξινόμηση των μεθόδων διδασκαλίας¹, τις οποίες ονόμασε «στιλ διδασκαλίας», ορίζοντας ως κύριο κριτήριο ταξινόμησης το «**ποιος παίρνει τις αποφάσεις**» (ο εκπαιδευτικός ή ο μαθητής), κατά τη διδασκαλία. Έτσι οριοθετήθηκαν 11 διαφορετικές μέθοδοι ή στιλ διδασκαλίας (βασικά και δημιουργικά στιλ) από τη μια πλευρά «η μέθοδος του παραγγέλματος» όπου ο εκπαιδευτικός παίρνει όλες τις αποφάσεις για τη διδασκαλία και από την άλλη «η μέθοδος της αυτοδιδασκαλίας» όπου όλες οι αποφάσεις παίρνονται από το μαθητή.

1. Δεν θα πρέπει να γίνεται σύγχυση μεταξύ των εννοιών «μέθοδοι διδασκαλίας» της Φυσικής Αγωγής (π.χ. ολική μέθοδος, μερική μέθοδος κλπ.) και «στιλ διδασκαλίας» (π.χ. παραγγέλματος, μη αποκλεισμού κλπ.).

Πίνακας 1.1: Παρουσίαση των βασικών στιλ διδασκαλίας με παραδείγματα εφαρμογής.

ΜΕΘΟΔΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Στιλ Α: του παραγγέλματος	Άμεση αντίδραση σε ένα ερέθισμα ή μια εντολή. Η εκτέλεση είναι ακριβής και άμεση με στόχο την αντιγραφή ενός μοντέλου.	Ο εκπαιδευτικός δίνει τις οδηγίες, ενώ οι μαθητές εκτελούν (π.χ. εκμάθηση ενός χορού).
Στιλ Β: το πρακτικό	Δίνεται χρόνος στο μαθητή να εκτελέσει μια άσκηση ατομικά χωρίς ενδεχομένως την επίβλεψη του εκπαιδευτικού ο οποίος δίνει ανατροφοδότηση.	Οργάνωση του μαθήματος σε σταθμούς. Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί σε κάθε σταθμό μια κάρτα με τις ασκήσεις που μπορεί κάποιος να εκτελέσει.
Στιλ Γ: της αμοιβαίας διδασκαλίας	Οι μαθητές δουλεύουν με ένα βοηθό. Δέχονται άμεση ανατροφοδότηση από το συμμαθητή τους με βάση κάποια κριτήρια που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός.	Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας ορίζεται βοηθός κι ο άλλος εκτελεί την άσκηση. Ο βοηθός κρατάει στα χέρια του μια κάρτα με 3-4 κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης και δίνει ανατροφοδότηση στο συμμαθητή του.
Στιλ Δ: του αυτοελέγχου	Οι μαθητές εκτελούν την άσκηση ατομικά και αυτοαξιολογούνται χρησιμοποιώντας κριτήρια που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός.	Κάθε μαθητής εκτελεί την άσκηση ατομικά και με βάση ένα Φύλλο Κριτηρίων ελέγχει κι αξιολογεί τον εαυτό του. Δηλαδή, αν εκτελεί σωστά ή όχι, αν χρειάζεται βελτίωση κλπ..
Στιλ Ε: του μη αποκλεισμού	Η άσκηση σχεδιάζεται από τον εκπαιδευτικό έτσι ώστε να μπορεί να προσφέρει στο μαθητή διαφορετικούς βαθμούς δυσκολίας.	Οι μαθητές επιχειρούν σουτ στο μπάσκετ, επιλέγοντας την μπάλα που θέλουν (π.χ. κανονική μπάλα, ελαφριά μπάλα, πλαστική μπάλα κλπ.).

Πίνακας 1.2: Παρουσίαση των δημιουργικών στιλ διδασκαλίας με παραδείγματα εφαρμογής τους.

ΜΕΘΟΔΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Στιλ ΣΤ: της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας	Ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει μια σειρά ερωτήσεων οδηγώντας συστηματικά το μαθητή να ανακαλύψει ένα προκαθορισμένο αποτέλεσμα.	Εκπ.: Τι είδους σερβίς θα χρησιμοποιήσεις για να στείλεις την μπάλα στο Νο2; Μ: Σερβίς... με κάποια καμπύλη. Εκπ.: Ωραία. Πού θα την κτυπήσεις; Μ: Από κάτω...
Στιλ Ζ: της συγκλίνουσας εφευρετικότητας	Ο εκπαιδευτικός υποβάλλει την ερώτηση ή το πρόβλημα στο οποίο υπάρχει μόνο μια σωστή απάντηση. Οι μαθητές προσπαθούν να ανακαλύψουν την λύση.	Ποια είναι η μεγαλύτερη απόσταση από την οποία μπορείς να κάνεις σερβίς με επιτυχία;
Στιλ Η: της αποκλίνουσας παραγωγικότητας	Οι μαθητές δημιουργούν πολλαπλές πιθανές απαντήσεις σε ένα συγκεκριμένο ερώτημα-ερέθισμα.	Στην πετοσφαίριση: • Με ποιο τρόπο μπορείς να καρφώσεις όταν έχεις τριπλό μπλοκ μπροστά σου; • Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να «σώσεις» μια μπάλα που πέφτει μπροστά σου;
Στιλ Θ: του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής	Ο εκπαιδευτικός επιλέγει το γενικό αντικείμενο διδασκαλίας. Ο μαθητής σχεδιάζει και εκτελεί μια σειρά ασκήσεων οργανωμένων σε ένα ατομικό πρόγραμμα.	Ο εκπαιδευτικός δίνει στο μαθητή ένα φύλλο με διάφορες ασκήσεις. Ο μαθητής επιλέγει μια άσκηση για κοιλιακούς, μια άσκηση για κάμψεις κλπ.. Στη συνέχεια, ο μαθητής επιλέγει πόσες επαναλήψεις θα κάνει από την κάθε μια άσκηση, πόσα σετ κλπ.
Στιλ Ι: της πρωτοβουλίας του μαθητή	Ο μαθητής επιλέγει τη μέθοδο ή το στιλ με το οποίο επιθυμεί να διδαχθεί το αντικείμενο της διδασκαλίας.	Ο εκπαιδευτικός έχει ετοιμάσει σχέδια μαθημάτων με βάση όλες τις παραπάνω μεθόδους. Ο μαθητής επιλέγει με ποια μέθοδο θα διδαχθεί το αντικείμενο του μαθήματος.
Στιλ Κ: της αυτοδιδασκαλίας	Ο μαθητής αποφασίζει τι θέλει να μάθει, το σχεδιάζει, το εκτελεί και το αξιολογεί.	Ο μαθητής αποφασίζει για όλα. Ο εκπαιδευτικός ασκεί συμβουλευτικό ρόλο, μόνο όταν ο μαθητής το ζητήσει.

Κατά συνέπεια, όταν όλες οι αποφάσεις ή τουλάχιστον οι περισσότερες παίρνονται από τον εκπαιδευτικό, έχουμε μια «δασκαλοκεντρική» διδασκαλία και καθώς ο μαθητής δεν έχει καμία δυνατότητα επιλογής μπορεί κάποιος να μιλήσει για μια αυταρχικού τύπου εκπαίδευση. Όταν αντίθετα, δίνονται περισσότερες επιλογές και δυνατότητες λήψης αποφάσεων στο μαθητή, έχουμε μια «μαθητοκεντρική» διδασκαλία η οποία είναι στοιχείο δημοκρατικής εκπαίδευσης.

Έρευνες που έχουν γίνει στο χώρο της Φυσικής Αγωγής, έχουν δείξει ότι **όλα τα στιλ διδασκαλίας είναι χρήσιμα**, ανάλογα με τους στόχους που έχουν τεθεί όχι μόνο στο ψυχοκινητικό αλλά στο γνωστικό και στο συναισθηματικό πεδίο.

Ως προς τα στιλ διδασκαλίας, μπορούμε να πούμε, σε γενικές γραμμές και για όλες τις διδακτικές ενότητες ότι:

- Το **στιλ του παραγγέλματος** είναι κατάλληλο για δραστηριότητες που απαιτούν το μέγιστο βαθμό ασφάλειας (π.χ. ενόργανη γυμναστική, ορειβασία κλπ.).
- Το **πρακτικό στιλ διδασκαλίας** (π.χ. οργάνωση σε σταθμούς) είναι ίσως ο καλύτερος τρόπος αξιοποίησης των υλικών και του διαθέσιμου χρόνου.
- Αν θέλετε να αναπτύξετε την υπευθυνότητα ή τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών χρησιμοποιήστε το **αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας**. Δώστε ευθύνες στους μαθητές κατά τη διάρκεια του μαθήματος χρησιμοποιώντας την αμοιβαία διδασκαλία ιδιαίτερα όταν ασκούνται σε ζευγάρια ή και σε μικρές ομάδες. Επιλέξτε για παράδειγμα κάποιο σημείο της τεχνικής της άσκησης (1 ή 2) και πείτε στους μαθητές σας να δίνουν ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλον σε σχέση με αυτό το σημείο. Η χρήση εικόνων βοηθά. Αξιοποιήστε έτσι κάποιους μαθητές οι οποίοι είναι σε θέση να δώσουν περισσότερες πληροφορίες λόγω της συστηματικής τους ενασχόλησης με το άθλημα.
- Το **στιλ του μη αποκλεισμού** είναι κατάλληλο προκειμένου να βοηθήσουμε το κάθε παιδί να νιώσει ότι μπορεί να τα καταφέρει. Χρησιμοποιήστε το στιλ του μη αποκλεισμού όταν έχετε ως προτεραιότητα τη συμμετοχή όλων των μαθητών ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανότητάς τους. Για να το πετύχετε αυτό σχεδιάστε τις ασκήσεις έτσι ώστε να υπάρχουν επίπεδα δυσκολίας ευδιάκριτα όπου ο μαθητής να μπορεί να αξιολογεί τον εαυτό του και να επιλέγει μόνος του σε ποιο επίπεδο ή με ποιο βαθμό δυσκολίας θα κάνει την άσκηση.
- Το στιλ της **καθοδηγούμενης εφευρετικότητας** είναι κατάλληλο για την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, ενώ το στιλ της **αποκλίνουσας παραγωγικότητας** είναι κατάλληλο για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας.

Κάθε μέθοδος ή στιλ διδασκαλίας έχει τη χρησιμότητά του ανάλογα με τις προτεραιότητες που θέτουμε ή τον στόχο που επιδιώκουμε.

Η ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Ο ορισμός της διαθεματικότητας στο πρόγραμμα σπουδών

Σύμφωνα με το ΦΕΚ 304/13-03-2003, Τεύχος Β', σελ. 4367-8, αναφέρονται τα εξής για την ενίσχυση της διαθεματικής προσέγγισης: «*Το μοντέλο που κυριαρχεί στο εκπαιδευτικό μας σύστημα βασίζεται στην αυτοτελή διδασκαλία των διαφόρων γνωστικών αντικειμένων*». Με αυτόν τον τρόπο όμως δεν είναι δυνατόν να εξασφαλιστεί ταυτόχρονα η απαιτούμενη «*εσωτερική συνοχή*» και η «*οριζόντια ανάπτυξη περιεχομένων*». Προς τούτο απαιτείται η - κατά το δυνατόν - οριζόντια διασύνδεση των επιμέρους γνωστικών αντικειμένων. Οριζόντια διασύνδεση στο επίπεδο των Αναλυτικών Προγραμμάτων Σπουδών σημαίνει κατάλληλη οργάνωση της διδακτέας ύλης κάθε γνωστικού αντικειμένου, με τρόπο που να εξασφαλίζεται η επεξεργασία θεμάτων από πολλές οπτικές γωνίες ώστε αυτά να φωτίζονται πολυπρισματικά και ταυτόχρονα να αναδεικνύεται η γνώση και η σχέση της με την πραγματικότητα. Γι' αυτό χρειάζεται να αναζητούνται (στο μέτρο του εφικτού), μέσω των ΑΠΣ και της διδασκαλίας, οι προεκτάσεις και οι συσχετίσεις εκείνες που συνδέουν τα εξεταζόμενα θέματα των αυτοτελών μαθημάτων στο πεδίο των επιστημών, της τέχνης, της τεχνολογίας, αλλά και στη διαμόρφωση στάσεων και αξιών.

Προτείνονται, ενδεικτικά, οι παρακάτω οκτώ θεμελιώδεις έννοιες:

1. **Αλληλεπίδραση** (π.χ. συνεργασία, συλλογικότητα, σύγκρουση, εξάρτηση, ενέργεια κλπ.).
2. **Διάσταση** (π.χ. χώρος, χρόνος κλπ.).
3. **Επικοινωνία** (π.χ. κώδικας, σήμα, συμβολισμός, πληροφορία κλπ.).
4. **Μεταβολή** (π.χ. εξέλιξη, ανάπτυξη, περιοδικότητα κλπ.).
5. **Μονάδα - Σύνολο** (π.χ. άτομο, μόριο, κύτταρο, προσωπικότητα, κοινότητα, κοινωνία κλπ.).
6. **Ομοιότητα - Διαφορά** (π.χ. ιδότητα, ομοιότητα, διαφορά κλπ.).

7. **Πολιτισμός** (π.χ. παράδοση, τέχνη κλπ.).

8. **Σύστημα** (π.χ. δομή, ταξινόμηση, οργάνωση, ισορροπία, νόμος, κλίμακα, συμμετρία κλπ.).

Η διαθεματική προσέγγιση δίνει στο μαθητή μια ολιστική εν πολλοίς αντίληψη της γνώσης που του επιτρέπει να διαμορφώνει προσωπική άποψη για θέματα που σχετίζονται μεταξύ τους, με ζητήματα της καθημερινής ζωής και να διαμορφώσει το δικό του κοσμοείδωλο, τη δική του κοσμοθεωρία. Η διαθεματική προσέγγιση υποστηρίζεται από μεθόδους ενεργητικής απόκτησης της γνώσης (μαθητοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας), οι οποίες εφαρμόζονται κατά τη διδασκαλία κάθε γνωστικού αντικειμένου.

Οι οκτώ θεμελιώδεις έννοιες καθοδηγούν και διευκολύνουν την επιλογή του περιεχομένου της διαθεματικής διδασκαλίας, των ερωτήσεων προβληματισμού, των συζητήσεων και των σχεδίων εργασίας. Συναντώνται δε, σε όλα τα αντικείμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και μάλιστα με πολύ εμφανή τρόπο.

Η διαθεματική προσέγγιση στη διδασκαλία αναφέρεται κυρίως: α) στο περιεχόμενο και τη θεματολογία γύρω από τα οποία οργανώνεται η γνώση και β) στη διδακτική μέθοδο που συμβάλλει στη σύνδεση των θεμάτων-εννοιών.

Περιεχόμενο και θεματολογία της διαθεματικής προσέγγισης

Τα θέματα της διαθεματικής προσέγγισης μπορεί να είναι:

1. **Προσωπικού ή καθολικού ενδιαφέροντος.** Παράδειγμα θεμάτων καθολικού ενδιαφέροντος μπορεί να είναι: α) ο εαυτός μας (υγεία, επάγγελμα, ελεύθερος χρόνος κλπ.), β) το φυσικό περιβάλλον, γ) οι κοινωνικές σχέσεις (οικογένεια, φίλοι κλπ.). Τα θέματα μπορούν επίσης να παρουσιάζονται ως δίπολα: πόλεμος-ειρήνη, σύγκρουση-συμφιλίωση, άτομα-σύνολα κλπ.
2. **Προβληματισμού και αντιπαράθεσης.** Στόχος είναι η ανάδειξη των αντιπαριθέμενων συμφερόντων, των αντίθετων αξιών και των διαφορετικών μορφών εξουσίας που δημιουργούν προβλήματα και αντιπαραθέσεις. Για παράδειγμα, τα δικαιώματα των: α) μειονοτήτων, β) μη καπνιστών, γ) μαθητών.
3. **Προβληματικές καταστάσεις.** Για παράδειγμα, η υποκινητικότητα στο σύγχρονο τρόπο ζωής, η εξάρτηση από ουσίες, η μόλυνση του πλανήτη κλπ. Στην ίδια κατηγορία εντάσσονται και καταστάσεις που δεν είναι από τη φύση τους προβληματικές, αλλά δημιουργούν δυσχέρειες ή προβλήματα που απαιτούν λύση. Για παράδειγμα, το παιχνίδι ή η άσκηση σε μικτές ομάδες παιδιών, ή μεταξύ παιδιών με διαφορετικές φυσικές ικανότητες.

Αρχές και μέθοδοι για μια πετυχημένη διαθεματική προσέγγιση

Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής ενθαρρύνονται να ακολουθούν γενικότερα τη μαθητοκεντρική προσέγγιση στη διδασκαλία τους. Η εκτεταμένη χρήση μαθητοκεντρικών μεθόδων διδασκαλίας είναι απαραίτητη για την κατοχύρωση ενός κλίματος που προάγει την αυτενεργό μάθηση, την αυτορύθμιση και τον αυτοκαθορισμό των μαθητών, που είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για να πετύχει τους στόχους της η διδασκαλία.

Γενικότερα, για να πετύχει τους στόχους της η διαθεματική διδασκαλία, οι μέθοδοι διδασκαλίας βασίζονται στις παρακάτω αρχές:

1. **Να είναι μαθητοκεντρικές.** Να δίνουν δυνατότητα επιλογών στους μαθητές να εμπλακούν στον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων και στον καθορισμό των στόχων τους. Να καθιστούν υπεύθυνους τους μαθητές για την αξιολόγηση της προόδου τους.
2. **Να προάγουν την αυτενεργό μάθηση.** Η μάθηση να επιδιώκεται από το μαθητή κι όχι να επιβάλλεται από τον εκπαιδευτικό, τους γονείς ή τους άλλους.

3. **Να προάγουν τη διερεύνηση.** Αυτό συμβάλλει τόσο στην εμπέδωση της γνώσης όσο και στην ανάπτυξη θετικών στάσεων και αποτελεσματικών δεξιοτήτων ως προς την αντιμετώπιση νέων καταστάσεων ή προβλημάτων.
4. **Να προάγουν τη συλλογική δράση.** Αυτό συμβάλλει στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (π.χ. επικοινωνία) και συναισθημάτων (π.χ. αγάπη, αυτοσυναισθημα), ενώ ταυτόχρονα εμπλουτίζει τις γνώσεις των παιδιών μέσα από την ποικιλία και την ευρύτητα απόψεων που παρατίθενται.
5. **Να παρέχουν πληροφόρηση.** Η διδασκαλία να παρέχει ένα σύνολο οργανωμένων γνώσεων ανάλογο με την έννοια που αναπτύσσεται μέσα από τη διαθεματική προσέγγιση (π.χ. όταν έχουμε σαν γενικό θέμα «Επιλέγω συνήθειες – επιλέγω την υγεία μου», να παρέχεται υλικό για τα οφέλη της τακτικής άσκησης ή τις συνέπειες του καπνίσματος ή τα κρίσιμα σημεία της σωστής εκτέλεσης μιας κίνησης).
6. **Να είναι κυρίως ολιστικές.** Να εμπλέκουν τους μαθητές στη διαδικασία της ολιστικής μάθησης, δηλαδή, κινητικά, γνωστικά και συναισθηματικά. Επίσης, να συμβάλλουν στη σύνθεση εννοιών οι οποίες πολλές φορές εμφανίζονται ως μη συσχετιζόμενες ή και αντίθετες μεταξύ τους (π.χ. θεωρία και πράξη, μάθηση και παιχνίδι, ατομικά δικαιώματα και ατομική ευθύνη, δουλειά και ευχαρίστηση κλπ.).

Στόχος των εκπαιδευτικών είναι να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν ότι ο κόσμος αποτελεί μια ολότητα. Στόχος επίσης των εκπαιδευτικών είναι να αναδείξουν την αξία της μάθησης στη Φυσική Αγωγή συνδέοντας τις παραπάνω οκτώ ενδεικτικές έννοιες με:

- Τις ίδιες έννοιες που συναντώνται σε άλλα αντικείμενα μάθησης (π.χ. Φυσική, Ιστορία, Χημεία κλπ.).
- Θέματα προσωπικού ενδιαφέροντος των μαθητών (π.χ. δραστηριότητες στο ελεύθερο χρόνο).
- Θέματα προβληματισμού-αντιπαράθεσης (π.χ. δικαίωμα μειονοτήτων στη διδασκαλία χορών της χώρας καταγωγής τους).
- Διάφορες προβληματικές καταστάσεις (π.χ. κάπνισμα, αλκοολισμός κλπ.).

Σχέδια εργασίας στη Φυσική Αγωγή (μέθοδος με σχέδια εργασίας)

Σημαντικό διδακτικό μέσο για την επίτευξη των στόχων της διαθεματικής διδασκαλίας είναι το σχέδιο εργασίας ή πρότζεκτ (project), το οποίο μπορεί να είναι ατομικό ή ομαδικό. **Η μέθοδος διδασκαλίας με σχέδια εργασίας είναι μια μαθητοκεντρική μέθοδος.** Σε κάθε σχέδιο εργασίας, δηλαδή, ο σχεδιασμός και η ολοκλήρωση των εργασιών υλοποιείται από τους μαθητές, ενώ ο εκπαιδευτικός ασκεί κυρίως καθοδηγητικό, συμβουλευτικό και συντονιστικό ρόλο. Πρόκειται για μια ευέλικτη διαδικασία μάθησης η οποία μπορεί να υλοποιηθεί στο σχολείο αλλά κι εκτός σχολείου. Συντελεί στην ανάπτυξη των ικανοτήτων των μαθητών και στη διερεύνηση της γνώσης, βελτιώνει την αυτοπεποίθησή τους και τους μαθαίνει να δουλεύουν ομαδικά (προτείνεται ο σχηματισμός μικρών ομάδων). Η μέθοδος προϋποθέτει την ενεργό συμμετοχή των μαθητών σε όλη την πορεία του σχεδιασμού και της υλοποίησης της εργασίας.

Τα σχέδια εργασίας μπορούν να υλοποιηθούν και σε επίπεδο σχολείου. Για να μειωθεί ο όγκος δουλειάς που ανατίθεται στους μαθητές, αλλά και για να προωθηθεί η συνεργασία και ο συντονισμός όλων των εκπαιδευτικών ενός σχολείου, στην αρχή κάθε χρονιάς οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανταλλάσσουν τα προτεινόμενα σχέδια εργασίας και με τους συναδέλφους τους των άλλων γνωστικών αντικειμένων καθώς και με το διευθυντή του σχολείου. Έτσι, αφενός μεν θα μπορούν να καταλήξουν σε κάποια κοινά σχέδια εργασίας και να αποφύγουν επαναλήψεις, αφετέρου δε κατανοούν τη γνώση που παρέχεται στα άλλα γνωστικά αντικείμενα και διευκολύνονται οι ίδιοι στη σύνδεση των κοινών εννοιών που εμπεριέχονται σε διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα.

Πίνακας 1.3: Σύνοψη των φάσεων της μεθόδου πρότζεκτ.

Φάσεις	Κύρια καθήκοντα	Κύρια ερωτήματα	Παραδείγματα
1η Φάση: Προβληματισμός και διερεύνηση	<ul style="list-style-type: none"> Επιλογή του θέματος. Καθορισμός στόχων. 	<ul style="list-style-type: none"> Ποιο θα είναι το θέμα; Τι έχουμε σκοπό να επιτύχουμε; Τι επιδιώκουμε; 	Ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις κι οι μαθητές παίρνουν τις αποφάσεις.
2η Φάση: Προβληματισμός	<ul style="list-style-type: none"> Μεθοδολογία . Χρονοδιάγραμμα δραστηριοτήτων. Χωρισμός σε υποομάδες κι απονομή ρόλων. 	<ul style="list-style-type: none"> Πώς θα το πετύχουμε; Πότε θα γίνει η κάθε δραστηριότητα; Με ποια σειρά θα υλοποιηθούν οι δραστηριότητες που προγραμματίζουμε; Τι ρόλους θα έχει ο καθένας; 	Οι μαθητές παίρνουν όλες τις αποφάσεις. Ο εκπαιδευτικός ασκεί συμβουλευτικό-συντονιστικό ρόλο.
3η Φάση: Διεξαγωγή δραστηριοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> Υλοποίηση. 	<ul style="list-style-type: none"> Συνεργασία εκπαιδευτικών, μαθητών, γονέων, φορέων κλπ. για την υλοποίηση του σχεδίου εργασίας. 	Όλες οι δραστηριότητες υλοποιούνται από τους μαθητές. Ο εκπαιδευτικός ασκεί συμβουλευτικό-συντονιστικό ρόλο.
4η Φάση: Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> Αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εργασίας, αλλά και στο τέλος της εργασίας (π.χ. προφορικά με συζήτηση, γραπτά με ερωτηματολόγια κλπ.). 	<ul style="list-style-type: none"> Με ποιο τρόπο θα είμαστε ικανοποιημένοι από το αποτέλεσμα; Με ποια κριτήρια θα αξιολογήσουμε το σχέδιο εργασίας; 	Οι μαθητές μπορούν να κάνουν αυτοαξιολόγηση. Ο εκπαιδευτικός αξιολογεί το κατά πόσο επιτεύχθηκαν οι στόχοι οι οποίοι είχαν τεθεί.

Οι ιδιαιτερότητες της Φυσικής Αγωγής

Η Φυσική Αγωγή μπορεί να χαρακτηριστεί ως το κατ' εξοχήν μάθημα το οποίο περιέχει έννοιες οι οποίες χρησιμοποιούνται στα περισσότερα από τα υπόλοιπα μαθήματα. Για παράδειγμα, στα μαθηματικά, όταν ο εκπαιδευτικός διδάσκει την έννοια «σύστημα» (εξισώσεων), μπορεί να αναφερθεί στην έννοια «σύστημα» με το οποίο παίζεται ένας αγώνας ποδοσφαίρου ή μπάσκετ. Στη βιολογία, όταν ο εκπαιδευτικός μιλάει για την έννοια «ρυθμός της καρδιάς» μπορεί να αναφερθεί στο ρυθμό των χορών ή στο ρυθμό δρομέα όταν περνά τα εμπόδια. Στην ιστορία ο εκπαιδευτικός όταν διδάσκεται η έννοια της «αλληλεπίδρασης» μεταξύ λαών μπορεί να αναφερθεί ως παράδειγμα ένας αγώνας ποδοσφαίρου και η αλληλεπίδραση μεταξύ των παικτών μέσα στο γήπεδο.

Για τα θεωρητικά μαθήματα, ο χρόνος που διατίθεται για τη διαθεματικότητα χρησιμοποιείται για τη γνωστική ανάπτυξη του μαθητή κι έτσι το ένα μάθημα συμπληρώνει το άλλο. Δηλαδή, ο χρόνος ο οποίος αφαιρείται από τα μαθηματικά όταν ο εκπαιδευτικός αναφέρεται σε έννοιες της κοινωνιολογίας (συστήματα) συμπληρώνεται από το χρόνο που θα διαθέσει ο κοινωνιολόγος όταν

αναφέρεται σε έννοιες των μαθηματικών. Έτσι, αφενός μεν δεν υπάρχει ουσιαστική απώλεια χρόνου στα επιμέρους μαθήματα, αφετέρου ο μαθητής ωφελείται από την ολιστική προσέγγιση της γνώσης. Αν όμως, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, ο εκπαιδευτικός αφιερώσει πολύ χρόνο στη διαθεματικότητα (για να αναλύσει π.χ. την έννοια «σύστημα» στα μαθηματικά ή την κοινωνιολογία), αφαιρεί χρόνο από την πρακτική άσκηση των μαθητών και τον προσθέτει στα παραπάνω μαθήματα αλλάζοντας, εν μέρει, τη φύση του μαθήματος. Για το λόγο αυτό, **ο χρόνος που θα διατίθεται στη διαθεματικότητα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να είναι περιορισμένος**. Εξαίρεση σ' αυτό αποτελούν τα διάφορα διαθεματικά σχέδια εργασίας τα οποία υλοποιούνται σε επίπεδο σχολείου με τη συνεργασία και άλλων εκπαιδευτικών.

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής διατηρεί την αυτοτελεία του. Οστόσο, σε κάθε ωριαία διδασκαλία, ορισμένες από τις έννοιες που εμπεριέχονται στη Φυσική Αγωγή μπορούν να συνδέονται με αντίστοιχες έννοιες που συναντώνται στην καθημερινή ζωή των μαθητών και έχουν προσωπικό και καθολικό ενδιαφέρον. Αυτό μπορεί να γίνεται με μορφή διαλόγου, κατόπιν **ερωτήσεων προβληματισμού** προς τους μαθητές, στο ξεκίνημα του μαθήματος ή στο τελικό μέρος του μαθήματος ή σε κάποια στιγμή που υπάρχει χρόνος για συζήτηση γενικότερα (π.χ. μια βροχερή μέρα σ' ένα σχολείο χωρίς αίθουσα πολλαπλών χρήσεων). Επίσης σχετικές ερωτήσεις προβληματισμού και σύνδεση των εννοιών μπορούν να τίθενται στη διάρκεια του μαθήματος, σε σημεία στα οποία θέλει να δώσει έμφαση ο εκπαιδευτικός ή σε καταστάσεις προβληματικές όπου απαιτείται αυξημένη υπευθυνότητα και δημιουργική συμμετοχή από τους μαθητές. Σε όλες τις περιπτώσεις, οι ερωτήσεις και τα θέματα προς συζήτηση πρέπει να έχουν προετοιμασθεί προσεκτικά πριν το μάθημα.

Ο εκπαιδευτικός είναι σημαντικό να φροντίσει ώστε να υπάρχει **ισορροπία μεταξύ διαλόγου και κίνησης**. Υπενθυμίζεται ότι στόχος του μαθήματος είναι κάθε παιδί να είναι κινητικά ενεργό για τουλάχιστον 20-25 λεπτά σε κάθε διδακτική ώρα. Αυτό σημαίνει ότι σε κάθε περίπτωση ο διάλογος εκπαιδευτικού και μαθητών δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 5 λεπτά ενός σαρανταπεντάλεπτου μαθήματος. Ο διάλογος μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητών μπορεί να διεξάγεται ακόμη κι όταν οι μαθητές ασκούνται (π.χ. την ώρα που οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες ασκούνται στους σταθμούς), όταν αυτό φυσικά διευκολύνει την επίτευξη των μαθησιακών στόχων και δε δυσχεραίνει τη ροή του μαθήματος.

Τέλος, είναι απαραίτητο να σημειωθεί ότι ορισμένα θέματα ή αντικείμενα προσφέρονται ενδεχομένως περισσότερο για διαθεματική προσέγγιση. Για παράδειγμα, οι ενότητες των κεφαλαίων της δια βίου άσκησης, της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς και της οργάνωσης αθλητικών δραστηριοτήτων που υπάρχουν στο βιβλίο του μαθητή (Κεφάλαιο 8, 9, 10), περιέχουν θέματα που κατ'εξοχήν προσφέρονται για διαθεματική προσέγγιση. Έτσι, γίνεται φανερό ότι υπάρχουν θέματα που μπορούν να διδαχθούν δίνοντας **έμφαση στη διαθεματική διδασκαλία**. Παραδείγματα:

- (1) Διδασκαλία εννοιών της Φυσικής που συναντώνται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (π.χ. άξονες, ροπή, ισορροπία, ορμή, κρούση, δύναμη, ρίψη, μάζα, ταχύτητα κλπ.), και πρακτική εφαρμογή τους μέσα από ασκήσεις διερεύνησης-ανακάλυψης (π.χ. ο καθένας να εκτελέσει μια σειρά ασκήσεων γυμναστικής κάνοντας χρήση διαφόρων οργάνων).
- (2) Διδασκαλία αρχών καθορισμού στόχων στη Φυσική Αγωγή και στον αθλητισμό μέσω της πρακτικής εφαρμογής ατομικών προγραμμάτων άσκησης στη διάρκεια του μαθήματος και σύνδεση των αρχών και εννοιών με ανάλογες έννοιες και αρχές που βρίσκουμε σε άλλα μαθήματα (π.χ. στα μαθηματικά, στη γλώσσα) καθώς επίσης με αρχές οι οποίες πρέπει να διέπουν τη ζωή μας (π.χ. υπευθυνότητα στο σπίτι ή στην παρέα κλπ.).
- (3) Αναγνώριση κοινών αιτιών σε προβληματικές καταστάσεις, όπως μειωμένη φυσική δραστηριότητα, κάπνισμα, εθισμός σε ουσίες και πρακτική εξάσκηση στο πεδίο της φυσικής δραστηριότητας για αντιμετώπιση κάποιων από αυτές (π.χ. ενίσχυση αλληλοϋποστήριξης, ευχαρίστησης, θετικής σκέψης, μέσα από παιχνίδια-ασκήσεις που επιλέγουν οι μαθητές).

Η προσέγγιση των θεμελιωδών εννοιών από τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής

Κάθε έννοια μπορεί να προσεγγισθεί με δυο τουλάχιστον τρόπους: α) κάθετα, δηλαδή, να ασχοληθούμε με την έννοια αυτή προχωρώντας από τάξη σε τάξη (στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής) και β) οριζόντια, δηλαδή, να συνδέσουμε αυτή την έννοια με τα διδασκόμενα αντικείμενα σε άλλα μαθήματα της ίδιας τάξης, σε συνεργασία με άλλους εκπαιδευτικούς.

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μπορεί, για παράδειγμα, να προσεγγίσει το ρυθμό από δύο πλευρές: την κάθετη και την οριζόντια (διαθεματική). Στην κάθετη προσέγγιση, ο εκπαιδευτικός (μέσα στο ίδιο το μάθημα της Φυσικής Αγωγής) θα διδάξει την έννοια του ρυθμού με διάφορα παραδείγματα (π.χ. στους χορούς, στη μουσικοκινητική, στο τρέξιμο του αθλητή, στο άλμα σε μήκος κλπ.). Στην οριζόντια προσέγγιση μπορεί να αναζητήσει την έννοια αυτή στα υπόλοιπα μαθήματα (π.χ. Εμείς κι ο κόσμος, Γλώσσα, Μαθηματικά, Εικαστικά κλπ.).

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθεται ένα πρακτικό παράδειγμα διαθεματικής προσέγγισης το οποίο μπορεί να ακολουθήσει ένας εκπαιδευτικός στη διδασκαλία.

Πίνακας 1.4: Παράδειγμα της εισαγωγής της διαθεματικότητας σ' ένα ημερήσιο μάθημα.

ΒΗΜΑΤΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
Καθορισμός της έννοιας που θέλουμε να εισαγάγουμε.	Ρυθμός.
Ορισμός της έννοιας ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα με τι θα μπορούσαμε να τη συνδέσουμε.	(ουσ.) η διαδοχή κινήσεων κατά ορισμένα χρονικά διαστήματα (στη μουσική και την ποίηση) εναλλαγή φθόγγων ή ήχων σε κανονική τάξη (στις πλαστικές τέχνες) ο ιδιαίτερος χαρακτήρας έργου ή σχολής, το στιλ: νεοκλασικός - γοτθικός - βυζαντινός ρυθμός η αναλογία και συμμετρία των μερών ενός συνόλου ώστε να είναι αρμονικό (γεν.) τάξη, ευρυθμία.
Εύρεση παραδειγμάτων της έννοιας σε διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα.	Βιολογία: στα βιολογικά συστήματα ο ρυθμός συναντάται σε διάφορες βιοηλεκτρικές διαδικασίες, στη συχνότητα των σφυγμών της καρδιάς, στο ρυθμό της αναπνοής, στις κινήσεις του σώματος (π.χ. περπάτημα), στο ρυθμό με τον οποίο αναπτυσσόμαστε κλπ. Γεωγραφία: ρυθμός αλλαγής των εποχών του έτους. Φυσικές επιστήμες: ρυθμός ανάπτυξης των φυτών. Κοσμογραφία: ρυθμός του σύμπαντος, πως κινούνται οι πλανήτες. Αρχιτεκτονική: ρυθμός (Δωρικός, Ιωνικός).
Καθορισμός φυσικών δραστηριοτήτων ή ασκήσεων βάσει των οποίων ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να αναφερθεί στην έννοια ρυθμός.	Παράδειγμα: το τρέξιμο. Όταν τρέχουμε έχουμε ένα ρυθμό. Μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές σας να δοκιμάσουν τις ακόλουθες δραστηριότητες: <ul style="list-style-type: none"> • Να μετρούν από μέσα τους πόσα βήματα κάνουν σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. • Να τρέχουν με ένα συγκεκριμένο ρυθμό (π.χ. 4 βήματα τρέξιμο, 2 κουτσό). • Να τρέχουν κρατώντας ένα ρυθμό στην αναπνοή τους (π.χ. 2 βήματα-εισπνέω, 2 βήματα-εκπνέω).

ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Πολλά σύγχρονα προγράμματα Φυσικής Αγωγής δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στην άσκηση ως μέσο ενίσχυσης και προαγωγής της υγείας και της ποιότητας ζωής. Σε αυτό το πλαίσιο τα μαθήματα οργανώνονται έτσι ώστε να καλλιεργούνται θετικές στάσεις προς την άσκηση και να προσφέρονται εκείνες οι γνώσεις και εμπειρίες, που να ωθούν τους μαθητές στο να εξακολουθήσουν να αθλούνται **ΜΕΤΑ** την αποφοίτησή τους από το σχολείο. **Η βαρύτητα αυτού του στόχου αυξάνεται όσο οι μαθητές μεγαλώνουν και ιδιαίτερα στο Γυμνάσιο και το Λύκειο.**

Σε ένα πρόγραμμα που, κατά προτεραιότητα, στοχεύει στη σύνδεση της άσκησης με την υγεία **επιδιώκεται η συμμετοχή όλων** των μαθητών στην άσκηση οποιασδήποτε μορφής. Επίσης, είναι σημαντικό οι μαθητές να ασκούνται **έξω από το σχολείο και κυρίως μετά** την αποφοίτησή τους από αυτό, ώστε να απολαμβάνουν για την ψυχική και σωματική υγεία τους όλα τα οφέλη που απορρέουν από την άσκηση και τις φυσικές δραστηριότητες. Για να μπορέσει η Φυσική Αγωγή να επηρεάσει τη συμπεριφορά των μαθητών μετά την αποφοίτησή τους, είναι απαραίτητο να δοθεί έμφαση στην προαγωγή της υγείας μέσω της άσκησης και στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, ιδιαίτερα όσο τα παιδιά μεγαλώνουν. Αυτό περιλαμβάνει δύο επιμέρους στόχους:

- Οι μαθητές να κατανοήσουν τη συμβολή της άσκησης στην προαγωγή της υγείας τους.
- Οι μαθητές να μάθουν με ποιους τρόπους μπορούν να ασκούνται σωστά και πώς να αξιοποιούν τις ευκαιρίες που τους δίνονται για να ασκηθούν εκτός του σχολείου.

Στα κεφάλαια για τη δια βίου άσκηση και την οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων του Βιβλίου του μαθητή Ε' & ΣΤ', παρέχονται ενδεικτικά θέματα για ανάπτυξη και διδασκαλία.

ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Παρακάτω θα βρείτε διάφορες ενότητες που αφορούν θέματα διδακτικής της Φυσικής Αγωγής. Επίσης θα βρείτε σύντομες και πρακτικές οδηγίες για αποτελεσματική διδασκαλία. Ο κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει αυτό το κεφάλαιο εστιάζοντας την προσοχή του στις θεματικές ενότητες που νομίζει ότι χρειάζεται περισσότερο. Όλοι έχουμε καθήκον - πρωτίστως - προς τον εαυτό μας και στη συνέχεια προς τους μαθητές μας **να διατηρήσουμε ζωντό το μεράκι για τη δουλειά μας και τη φρεσκάδα των γνώσεων και των ικανοτήτων μας.**

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΣΗ

Η ασφάλεια των μαθητών είναι η πρώτη προτεραιότητα του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής. Ασφαλές περιβάλλον σημαίνει ότι δημιουργούμε ασφαλείς συνθήκες άσκησης κι αυτό έχει σχέση με πολλές παραμέτρους της διδασκαλίας (π.χ. με το αν παρατηρούμε αποτελεσματικά την τάξη, με τη μέθοδο διδασκαλίας, με το πώς έχουμε οργανώσει το χώρο ή τους μαθητές κλπ.). Επίσης, χρήσιμο είναι να έχουμε πάντα υπόψη μας ότι τα περισσότερα ατυχήματα (είτε εντός είτε εκτός σχολείου), συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της σχολικής ηλικίας. Η μέριμνα του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής αφορά και την πρόληψη των ατυχημάτων.

Τα συνηθέστερα αίτια ατυχημάτων χωρίς αξιολογική σειρά είναι:

- Ο κακός σχεδιασμός του μαθήματος.
- Η απουσία ή μη τήρηση κανόνων ασφαλούς συμπεριφοράς.
- Η διδασκαλία ενός πολύ δύσκολου αντικειμένου για το επίπεδο των παιδιών.
- Το ακατάλληλο αθλητικό υλικό.
- Οι επικίνδυνες ή κατεστραμμένες αθλητικές εγκαταστάσεις.

Για τα ίδια τα παιδιά η ασφάλεια δεν είναι πάντα η πρώτη τους προτεραιότητα. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής οφείλει να μεριμνά και να προβλέπει όσο μπορεί, τις καταστάσεις που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν πρόβλημα ασφάλειας. Το ελάχιστο που θα μπορούσε κάποιος να κάνει προληπτικά, πριν βγει στην αυλή, είναι να ελέγξει το χώρο για τυχόν μικροαντικείμενα, σκουπίδια, εμπόδια, νερά κλπ.

Σημαντικά επίσης είναι και τα θέματα που έχουν να κάνουν με τον έλεγχο του διαθέσιμου χώρου, όπως, για παράδειγμα, η τοποθέτηση του αθλητικού υλικού και των μαθητών σ' αυτόν. Τονίστε τη σημασία του προσωπικού χώρου. Προσέξτε αν τηρούνται οι κατάλληλες αποστάσεις μεταξύ των μαθητών, ανάλογα με το είδος της άσκησης ή του παιχνιδιού. Χρήσιμο είναι να ορίζονται συγκεκριμένα όρια χώρου της άσκησης ή του παιχνιδιού (π.χ. με γραμμές, κώνους κλπ.).

Οπουδήποτε κι οποτεδήποτε υπάρχει το στοιχείο του κινδύνου, είτε λόγω των διδασκόμενων αντικειμένων είτε λόγω συμπεριφοράς ορισμένων μαθητών είτε λόγω ιδιομορφίας ενός χώρου, να καταβάλλεται προσπάθεια τήρησης όλων των κανόνων ασφαλείας για την πρόληψη και αποφυγή ατυχημάτων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Η ασφάλεια των μαθητών προϋποθέτει αποτελεσματική παρατήρηση της τάξης και του χώρου καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής οφείλει να είναι συνεχώς ενήμερος για το τι συμβαίνει στην τάξη, έστω κι αν μερικές φορές κάποιοι μαθητές βρίσκονται μακριά.

Η πρώτη προϋπόθεση για να μπορεί ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής να παρατηρεί αποτελεσματικά την τάξη και το χώρο είναι να βρει την κατάλληλη θέση. Να αποφεύγει να βρίσκεται στη μέση του χώρου. Αντιθέτως, να κινείται στο χώρο ώστε να βλέπει όλους τους μαθητές (π.χ. είναι προτιμότερο να κινείται με πλάτη στον τοίχο). Αφού επιλέξουμε **κατάλληλη θέση παρατήρησης**, τα ερωτήματα που μας απασχολούν, κατά σειρά προτεραιότητας, είναι τα εξής:

- Είναι όλα τα παιδιά ασφαλή;
- Εκτελούν όλα τα παιδιά την άσκηση;
- Είναι η άσκηση κατάλληλη για όλα τα παιδιά;
- Για ποια παιδιά χρειάζεται να τροποποιηθεί η άσκηση;

Οδηγίες για αποτελεσματική παρατήρηση

- «Βλέπω όλους τους μαθητές», δηλαδή να παίρνετε τέτοια θέση ώστε να μπορείτε να βλέπετε όλους τους μαθητές, ιδιαίτερα όταν ξεκινά μια άσκηση.
- «Κινούμαι στο χώρο», δηλαδή να αποφεύγετε να στέκεστε πολλή ώρα σε ένα σημείο.
- «Αφιερώνω λίγο χρόνο στην παρατήρηση κάθε μαθητή», δηλαδή να μοιράζετε το διαθέσιμο χρόνο και την προσοχή σας σε όλους τους μαθητές.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ

Ο έλεγχος της τάξης είναι ουσιώδες στοιχείο ενός κατάλληλου κι ασφαλούς μαθησιακού περιβάλλοντος. Ο έλεγχος της τάξης έχει να κάνει με την ικανότητα του εκπαιδευτικού να οργανώνει τα στοιχεία του περιβάλλοντος και να βοηθά τους μαθητές να συμπεριφέρονται κατάλληλα, δίνοντας τον κατάλληλο τόνο στο μάθημα με τη χρήση κανόνων και πρωτοκόλλων. Εν συντομία, ο έλεγχος της τάξης περιλαμβάνει τη χρήση των παρακάτω στοιχείων:

- Χρήση κανόνων και πρωτοκόλλων. Με άλλα λόγια, να εξηγήουμε τι ζητάμε ή τι περιμένουμε από τους μαθητές.

- Ιδιαίτερη έμφαση στους κανόνες ασφαλείας.
- Γράψιμο και τοποθέτηση των κανόνων σε εμφανές σημείο του σχολείου.

Ένα πρωτόκολλο μας περιγράφει με ποια σειρά θα γίνουν ορισμένες ενέργειες. Τα σημαντικότερα πρωτόκολλα αφορούν οργανωτικά θέματα που πρέπει να διδαχθούν οι μαθητές όπως:

- Πώς μπαίνουν στο γυμναστήριο.
- Πώς σταματά και πώς ξεκινά η άσκηση.
- Πώς φτιάχνουν ομάδες.
- Πώς παίρνουν υλικά.
- Τι κάνουν όταν τελειώσει μια άσκηση κι έχουν υλικά στα χέρια τους.
- Τι κάνουν όταν μπουν σε μια αίθουσα και δουν μπροστά τους αθλητικό υλικό.

Όσον αφορά στο ξεκίνημα και στο σταμάτημα της άσκησης, σημασία δεν έχει τόσο το μέσο που χρησιμοποιούμε (π.χ. σφυρίχτρα, ταμπουρίνο ή κάποιο άλλο μέσο), όσο η σταθερότητα στη χρήση του:

- Χρησιμοποιήστε σταθερά σήματα για να επικοινωνήσετε με τους μαθητές (π.χ. το ίδιο σήμα πάντα για το ξεκίνημα της άσκησης).
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πρωτότυπα σήματα που τραβούν την προσοχή των μαθητών (π.χ. ταμπουρίνο ή μουσική ή άλλο μέσο).

Οδηγίες για την πρόληψη ανεπιθύμητων συμπεριφορών

- Εξηγήστε στους μαθητές τι ζητάτε από αυτούς και καταρτίστε τους κανόνες και τα πρωτόκολλα.
- Δώστε έμφαση στους κανόνες ασφαλείας.
- Τοποθετήστε τους κανόνες σε εμφανές σημείο του σχολείου (π.χ. σε έναν πίνακα ανακοινώσεων).
- Προσπαθήστε να είστε συνεπείς με την τήρηση των κανόνων που έχετε θέσει.
- Ανάλογα με τη διδακτική ενότητα και το περιεχόμενο διδασκαλίας μπορείτε να τροποποιείτε τους κανόνες ώστε να ανταποκρίνονται στις συγκεκριμένες ανάγκες (βλέπε παρακάτω παράδειγμα).

Παράδειγμα κανόνων για την ενότητα της γυμναστικής

Κανόνας 1. Δεν σπρώχνω τους άλλους με τα χέρια μου.

Κανόνας 2. Μόνο I παιδί πάνω στο στρώμα.

Κανόνας 3. Αν θέλω βοήθεια, ζητώ από τον εκπαιδευτικό.

Κανόνας 4. Όταν περιμένω τη σειρά μου για μια άσκηση, κάθομαι στο έδαφος και ηρεμώ.

Πειθαρχία σημαίνει ότι τηρούνται οι κανόνες που έχουν τεθεί. Η πειθαρχία έχει σημαντική αξία τόσο για τους εκπαιδευτικούς, όσο και για τους μαθητές. Αν σε μια τάξη δεν υπάρχει πειθαρχία, είναι δύσκολο για τον εκπαιδευτικό να διδάξει και να επιτύχει τους στόχους του μαθήματος. Παράλληλα είναι πιθανόν ένας εκπαιδευτικός να νιώσει «μειωμένος» εξαιτίας του χαμηλού επιπέδου πειθαρχίας που μπορεί να υπάρχει σε μια τάξη.

Προφανώς θα πρέπει να αποφεύγονται οι υπερβολές στην τήρηση της πειθαρχίας (π.χ. φωνές, απειλές, γελοιοποίηση μαθητών κλπ.). Είναι σημαντικό να έχει κανείς πάντα στο νου, τους παρακάτω λόγους για τους οποίους πειθαρχούν οι μαθητές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής:

- Ευχαριστούνται το μάθημα επειδή μαθαίνουν νέα παιχνίδια και ασκήσεις.
- Ενδιαφέρονται για τους άλλους.
- Νιώθουν κάποια ευθύνη για τους άλλους.
- Πιέζονται εσωτερικά (θα ένιωθαν άσχημα με τον εαυτό τους αν δεν πειθαρχούσαν).
- Σέβονται τους κανόνες που έχουν τεθεί από τον εκπαιδευτικό.

Επίσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι σε κάθε τάξη υπάρχει ένα ποσοστό μαθητών που δεν αντιλαμβάνονται κανένα λόγο πειθαρχίας και συνήθως αυτοί οι μαθητές εμφανίζουν και τη μεγαλύτερη συχνότητα ανεπιθύμητων συμπεριφορών (π.χ. αδιαφορία για τους κανόνες, άρνηση συνεργασίας, μη συμμετοχή στην άσκηση κλπ.). Όταν το μάθημα είναι ενδιαφέρον κι ελκυστικό για τους μαθητές, όταν οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο εκπαιδευτικός ενδιαφέρεται για τη μάθηση και πρόοδο του κάθε παιδιού είναι πιθανότερο να ελαχιστοποιηθούν τα φαινόμενα ανεπιθύμητων συμπεριφορών. ***Το σημαντικότερο βήμα για τον αποτελεσματικό έλεγχο της τάξης, τη διατήρηση της πειθαρχίας και την ανάπτυξη θετικού κλίματος στην τάξη είναι η ένταξη των μαθητών σε μια μαθησιακή διαδικασία.***

Όταν διδάσκουμε θέλουμε να πιστεύουμε ότι όλα κυλούν όπως τα έχουμε προγραμματίσει. Ωστόσο, δεν είναι λίγες οι φορές που κάποιος μαθητής δεν ακολουθεί τις οδηγίες μας ή βρίσκεται εκτός μαθήματος ή, ακόμα χειρότερα, προκαλεί προβλήματα με τη συμπεριφορά του γενικότερα. Το ζήτημα όμως δεν είναι αν ο μαθητής θα γίνει παραβάτης, αλλά αν ο εκπαιδευτικός είναι έτοιμος να αντιμετωπίσει την παραβατικότητα άμεσα και με τρόπο κατάλληλο.

Θα μπορούσε κανείς να ορίσει κάποιες διαβαθμίσεις στην ανεπιθύμητη συμπεριφορά, σε σχέση με τις πιθανές συνέπειες που αυτές συνεπάγονται. Για παράδειγμα, δείτε τις παρακάτω τρεις περιπτώσεις:

1. Ένας μαθητής, με τη συμπεριφορά του, παραβιάζει έναν κανόνα ασφαλείας.
2. Ένας μαθητής, με τη συμπεριφορά του, παρενοχλεί τους άλλους.
3. Ένας μαθητής δείχνει με τη συμπεριφορά του ότι είναι «εκτός άσκησης», αλλά δεν ενοχλεί κανέναν.

Με βάση την παραπάνω κατηγοριοποίηση, είναι προφανές ότι οι δυο πρώτες περιπτώσεις απαιτούν ΑΜΕΣΗ αντιμετώπιση, ενώ η τρίτη περίπτωση είναι σημαντική, αλλά όχι επείγουσα. Με άλλα λόγια, αν ένας εκπαιδευτικός έχει να αντιμετωπίσει ταυτόχρονα δυο περιστατικά ανεπιθύμητης συμπεριφοράς, επιβάλλεται να είναι σε θέση να κρίνει για το ποιο από τα δυο θα πρέπει να αντιμετωπίσει ΑΡΧΙΚΑ και σ' αυτό βοηθά μια τέτοια κατηγοριοποίηση.

Οδηγίες για την αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών

- Άμεση αντιμετώπιση μαθητών που παραβιάζουν τους κανόνες ασφαλείας. Αυτή είναι και η πιο επείγουσα περίπτωση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς που πρέπει να αντιμετωπιστεί.
- Άμεση αντιμετώπιση μαθητών που βρίσκονται «εκτός άσκησης». Μην περιμένετε να περάσει λίγη ώρα για να δείτε τι θα κάνει ένας μαθητής που έφυγε από τη θέση του. Ζητήστε του αμέσως να επιστρέψει και πηγαίνετε κοντά του αν χρειαστεί.
- Όταν έχετε ένα περιστατικό απειθαρχίας ή προβληματικής συμπεριφοράς που δε δημιουργεί κάποιο επείγον πρόβλημα σκεφθείτε, πριν το αντιμετωπίσετε, ποια είναι τα πιθανά αίτια αυτής της συμπεριφοράς.

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΝΟΜΗ ΡΟΛΩΝ

Ο τρόπος με τον οποίο σχηματίζονται οι ομάδες (π.χ. ζευγάρια, τριάδες κλπ.), είναι ένα σημαντικό οργανωτικό θέμα που απασχολεί τόσο νεότερους όσο και εκπαιδευτικούς με πολλά χρόνια προϋπηρεσίας.

Ο τρόπος σχηματισμού ομάδων έχει επίσης σημαντικές παιδαγωγικές διαστάσεις. Μπορεί δηλαδή να επηρεάσει το βαθμό συμμετοχής, συνεργασίας και ευχαρίστησης των μαθητών στο μάθημα. Γενικά, όλα τα παραπάνω βοηθούν στη δημιουργία καλού κλίματος στην τάξη.

Υπάρχουν τρεις βασικές εναλλακτικές προτάσεις για το σχηματισμό ομάδων, τις οποίες ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέγει κατά περίπτωση:

- Με πρωτοβουλία των μαθητών (δηλαδή, οι μαθητές να φτιάξουν μόνοι τους τις ομάδες ή τα ζευγάρια μεταξύ τους).
- Με πρωτοβουλία του εκπαιδευτικού (δηλαδή, ο εκπαιδευτικός να επιλέξει τα ζευγάρια και τις ομάδες).
- Τυχαία (π.χ. με χαρτάκια, νούμερα, κλήρους κλπ.).

Σε μια τυπική τάξη σχολείου υπάρχουν διάφοροι λόγοι εξ αιτίας των οποίων δημιουργείται ανομοιομορφία (π.χ. μεγαλύτερος αριθμός αγοριών, μαθητές με αυξημένες ικανότητες κλπ...). Το σχολείο είναι θεσμός που παρέχει εκπαίδευση σε όλους. Άρα αυτό που έχει σημασία, περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο, είναι να συνεργάζονται όλοι μεταξύ τους αρμονικά και να στοχεύουν στη μάθηση και την πρόοδο.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι μπορεί να έχουμε πρόβλημα συνεργασίας τόσο στην περίπτωση που ένα παιδί αρνείται να συνεργαστεί με ένα άλλο, όσο και στην περίπτωση που περισσότερα του ενός παιδιά επιθυμούν να συνεργαστούν με ένα συγκεκριμένο παιδί. Έτσι, θα πρέπει **να προτιμάται κάποιος τυχαίος τρόπος ομαδοποίησης και να χρησιμοποιείται με συνέπεια**, καθώς ο τρόπος αυτός φαίνεται να δημιουργεί τα λιγότερα προβλήματα, τόσο από οργανωτικής, όσο και από παιδαγωγικής πλευράς. Σε ειδικές περιπτώσεις δε (π.χ. μια προσωρινή αντιπαλότητα μεταξύ δυο μαθητών), ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής να εκτιμά αν πρέπει να χρησιμοποιήσει κάποιον άλλο τρόπο ομαδοποίησης.

Σε ένα παιχνίδι όπου ο στόχος είναι ποιος θα κερδίσει, είναι βέβαιο ότι θα υπάρχει ένας νικητής κι ένας ηττημένος. Αυτό θα συμβεί ακόμη κι αν προσπαθήσουμε να έχουμε ισάξιες ομάδες, ένας στόχος ενδεχομένως ιδανικός αλλά ανέφικτος από τη φύση του. Ο τυχαίος τρόπος ομαδοποίησης των μαθητών τονίζει την αξία του «ευ αγωνίζεσθαι», την αξία του αγώνα, την αξία της τήρησης των κανονισμών, ακόμα κι όταν οι συνθήκες είναι άνισες. Ο τυχαίος τρόπος ομαδοποίησης τονίζει την αξία της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών και της ευγενούς άμιλλας που είναι μια υγιής έκφραση του αθλητικού ιδεώδους. Το μήνυμα που πρέπει να μεταδίδουμε είναι ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΕ ΟΛΟΥΣ.

Η τακτική του χωρισμού των αγοριών από τα κορίτσια θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς έτσι αναπαράγονται στερεότυπα έλλειψης συνεργασίας μεταξύ των δυο φύλων. Η μόνη περίπτωση που συνιστάται να οργανώνετε ομάδες ή ζευγάρια με βάση το φύλο είναι όταν, για παράδειγμα, υπάρχει περίπτωση ένα κορίτσι ή ένα αγόρι να αισθανθεί δυσάρεστα λόγω της σωματικής επαφής με το άλλο φύλο (π.χ. στις συνασκήσεις ή σε ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής κλπ.).

Επίσης, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στον τρόπο διανομής των ρόλων μέσα σε μια ομάδα. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους ρόλους οι οποίοι μπορεί να είναι είτε πολύ ελκυστικοί για τους μαθητές (π.χ. ποιος θα είναι αρχηγός) είτε πολύ απωθητικοί (π.χ. ποιος θα είναι τερματοφύλακας σ' ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου). Θα πρέπει για παράδειγμα, να αποφεύγει ο εκπαιδευτικός, να επιτρέπει κάθε φορά στο ίδιο ζευγάρι μαθητών να φτιάχνει ομάδα ή να ορίζεται σε ρόλο «αρχηγού». Είναι απαραίτητο, σε κάθε περίπτωση, ο εκπαιδευτικός να θέτει κανόνες για την εναλλαγή των μαθητών σ' αυτούς τους ρόλους ή σε όλους τους ρόλους (π.χ. κάθε 5 λεπτά να αλλάζει ο τερματοφύλακας).

Οδηγίες για το σχηματισμό ομάδων

- Σε γενικές γραμμές, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες με κάποιο τυχαίο τρόπο (π.χ. στο ξεκίνημα του μαθήματος).
- Όταν ο τρόπος διδασκαλίας προϋποθέτει την καλή συνεργασία μεταξύ των μαθητών, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να προτιμήσει να επιτρέψει στους μαθητές να κάνουν μόνοι τους τις ομάδες (π.χ. στο στίλ της αμοιβαίας διδασκαλίας).
- Ο σχηματισμός «αγόρια-κορίτσια» θα πρέπει να αποφεύγεται, εκτός από την περίπτωση που αναφέρθηκε παραπάνω.
- Θα πρέπει να υπάρχει μέριμνα, ώστε οι μαθητές να αποκτούν εμπειρία απ' όλους τους ρόλους.
- Όταν χρειάζεται να σχηματίσουμε ομάδες χωρίς να χάσουμε πολύτιμο χρόνο (π.χ. κατά τη μετάβαση από μια άσκηση σε ζευγάρια σε μια άσκηση σε τριάδες), ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να παίρνει την πρωτοβουλία.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΕΝΕΡΓΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Η διαχείριση του χρόνου σχετίζεται με την κατανομή του χρόνου του μαθήματος στις διάφορες διδακτικές λειτουργίες και τα μέρη του μαθήματος. Επίσης, σχετίζεται με το χρόνο τον οποίο χάνουμε για διάφορους λόγους (π.χ. χάσιμο χρόνου για παρουσίες, χάσιμο χρόνου για να φέρουμε το αθλητικό υλικό κλπ.).

Η μεγιστοποίηση του ενεργού χρόνου άσκησης έχει σημαντικές θετικές συνέπειες για τη διδασκαλία διότι:

- Ενισχύεται η μάθηση.
- Ενισχύεται το ενδιαφέρον των μαθητών για το μάθημα.
- Τα ποσοστά των ανεπιθύμητων συμπεριφορών μειώνονται.

Για τους παραπάνω λόγους, η μεγιστοποίηση του ενεργού χρόνου άσκησης των μαθητών είναι πρωταρχικής σημασίας για την εκπαίδευση γενικότερα. Είναι συνεπώς σκόπιμο οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής να αποφεύγουν πρακτικές που μειώνουν τον ενεργό χρόνο άσκησης. Αντιθέτως, να προτιμούν στρατηγικές που μεγιστοποιούν τον ενεργό χρόνο συμμετοχής των μαθητών.

Πίνακας 1.5: Η μεγιστοποίηση του ενεργού χρόνου άσκησης των μαθητών σχετίζεται μεταξύ άλλων, με τις πρακτικές του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.

ΜΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ
<ul style="list-style-type: none"> Κακή χρήση του αθλητικού υλικού (π.χ. χρησιμοποιούμε μόνο 2 μπάλες, ενώ έχουμε 10). 	<ul style="list-style-type: none"> Χρήση όλων των διαθέσιμων υλικών καθώς και χρήση εναλλακτικών υλικών.
<ul style="list-style-type: none"> Κακή χρήση του χώρου (π.χ. έχουμε συγκεντρώσει τους μαθητές σε έναν περιορισμένο χώρο, ενώ διαθέτουμε μεγάλη αυλή). 	<ul style="list-style-type: none"> Αξιοποίηση όλου του διαθέσιμου χώρου. Οργάνωση του μαθήματος σε σταθμούς.
<ul style="list-style-type: none"> Κακή οργάνωση των μαθητών (π.χ. τους έχουμε βάλει σε μεγάλες ομάδες). 	<ul style="list-style-type: none"> Σχηματισμός μικρών ομάδων.
<ul style="list-style-type: none"> Μη χρήση σταθερών σημάτων (π.χ. τη μια φορά φωνάζουμε «στοπ», την άλλη «σταματάμε» και την άλλη «όπα!»). 	<ul style="list-style-type: none"> Χρήση σταθερών σημάτων για την εκκίνηση ή παύση της άσκησης.
<ul style="list-style-type: none"> Έλλειψη προετοιμασίας του χώρου, υλικού κλπ. πριν από το μάθημα (π.χ. περιμένουμε να κτυπήσει το κουδούνι και μετά φέρνουμε τα υλικά). 	<ul style="list-style-type: none"> Έγκαιρη προετοιμασία για διδασκαλία.
<ul style="list-style-type: none"> Ασκήσεις με μεγάλο χρόνο αναμονής (π.χ. «ουρές» στις ασκήσεις). 	<ul style="list-style-type: none"> Μικρές ομάδες, κατάλληλη χρήση αθλητικού υλικού, οργάνωση σε σταθμούς.
<ul style="list-style-type: none"> Σχέδιο μαθήματος που περιλαμβάνει πολλές και διαφορετικές συνθέσεις όσον αφορά την οργανωτική μορφή των ασκήσεων (π.χ. οργανώνουμε σε μια άσκηση τους μαθητές σε ζευγάρια, μετά σε τριάδες, μετά σε ζευγάρια, μετά σε μεγάλες ομάδες κλπ.). 	<ul style="list-style-type: none"> Οι ασκήσεις που εκτελούνται σε ζευγάρια μπαίνουν μαζί. Οι ασκήσεις που εκτελούνται με τα ίδια υλικά μπαίνουν μαζί. Υπάρχουν σταθμοί με διαφορετικά υλικά και διαφορετικές ασκήσεις στις οποίες εναλλάσσονται μικρές ομάδες μαθητών.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Η παρουσίαση δεξιοτήτων είναι μια απ' τις σημαντικότερες διδακτικές λειτουργίες. Υπάρχουν μάλιστα θεωρίες μάθησης που έχουν βασιστεί στη «**μάθηση μέσω παρατήρησης**». Η παρουσίαση δεξιοτήτων περιλαμβάνεται σε όλα τα πρωτόκολλα αξιολόγησης του εκπαιδευτικού έργου καθώς θεωρείται μια από τις σημαντικότερες διδακτικές δεξιότητες που χρησιμοποιεί ένας εκπαιδευτικός. Η παρουσίαση δεξιοτήτων είναι σημαντική, τόσο για αρχάριους όσο και για προχωρημένους, γιατί:

- Διευκολύνεται ο σχηματισμός κινητικών μοντέλων.
- Πολλοί μαθητές βοηθούνται στη μάθηση όταν παρατηρούν άλλους να εκτελούν.
- Παρακινεί τους μαθητές σε δράση.

Επίδειξη της δεξιότητας στην πράξη	Ενεργοποίηση της προσοχής όλων (να βλέπουν και να ακούν)
Ανάλυση της δεξιότητας	Σύντομη, απλή και ξεκάθαρη (λέξεις κλειδιά)

Οδηγίες για την παρουσίαση δεξιοτήτων

Για μια αποτελεσματική παρουσίαση δεξιοτήτων θα πρέπει να προσέξετε τα ακόλουθα σημεία:

- Σχεδιάστε τι θα πείτε.
- Δείξτε ευγένεια.
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν κατάλληλη θέση, ώστε να βλέπουν και να ακούν.
- Προσέξτε την οπτική γωνία με την οποία βλέπουν οι μαθητές την επίδειξη της δεξιότητας.
- Αποφύγετε τη σύγχυση κατά τη διάρκεια της επίδειξης. Μιλήστε πρώτα για τη δεξιότητα και μετά για τον τρόπο με τον οποίο θα οργανωθεί για την άσκηση.
- Περιορίστε τα πολλά λόγια. Να επιμείνετε σε λίγα και ουσιαστικά σημεία-κλειδιά.
- Προτιμήστε την επίδειξη της δεξιότητας να την κάνει ένας μαθητής.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ

Η σημασία και ο ρόλος του μαθητή αποκτά όλο και περισσότερο ενδιαφέρον καθώς η φιλοσοφία της εκπαίδευσης μετατοπίζεται από τη δασκαλοκεντρική προς τη μαθητοκεντρική προσέγγιση. Η βαρύτητα που δίνουμε στον κάθε μαθητή, πόσο τον γνωρίζουμε, πόση σημασία δίνουμε στις ανάγκες και τις δυνατότητές του, έχει σχέση με τις παιδαγωγικές διαστάσεις του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος. Η σημασία που δίνουμε στους μαθητές (π.χ. αν τους προσέχουμε όταν εκτελούν μια άσκηση, αν τους ακούμε όταν μιλούν κλπ.), σχετίζεται με το είδος των σχέσεων που καλλιεργούμε με τους μαθητές.

Οδηγίες που διευκολύνουν μια καλύτερη σχέση με τους μαθητές

- Προσπαθήστε να μάθετε τα ονόματα των μαθητών και να τα χρησιμοποιείτε σε κάθε ευκαιρία.
- Προσπαθήστε να γνωρίσετε περισσότερα για κάθε μαθητή με σκοπό να τον βοηθήσετε αποτελεσματικότερα να μάθει και να αναπτυχθεί.
- «Ακούστε» το μαθητή όταν αυτός ζητά την προσοχή σας.
- Μοιράστε την προσοχή σας κατά τη διάρκεια του μαθήματος σε όλους τους μαθητές.
- Περιμένετε την απάντησή τους όταν θέτετε ένα ερώτημα.

ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

Για την πορεία της διδασκαλίας, η ανατροφοδότηση είναι μια πολύ σημαντική και πολυδιάστατης χρησιμότητας λειτουργία που δεν έχει μόνο επίδραση στη μάθηση αλλά και στο κλίμα που καλλιεργούμε για την επικοινωνία με τους μαθητές.

Οδηγίες για την ανατροφοδότηση

- Είναι προτιμότερο η ανατροφοδότηση να δίνεται κατ' ιδίαν (χωρίς δηλαδή την παρουσία των άλλων παιδιών).
- Η ανατροφοδότηση να δίνεται έχοντας το άτομο ως σημείο αναφοράς (δηλαδή, σε σύγκριση με την προηγούμενη επίδοση κάθε παιδιού και όχι σε σύγκριση με τους άλλους).
- Καλύτερα ειδική παρά γενική ανατροφοδότηση (π.χ. πληροφόρηση για συγκεκριμένες κινήσεις τους ή για το αποτέλεσμα των κινήσεών τους παρά για την συμπεριφορά τους).
- Εστιάστε την προσοχή σας σε λίγα «κρίσιμα» σημεία (π.χ. εστίαση της προσοχής σε 1-2 σημεία το πολύ). Αναφερθείτε στο συγκεκριμένο θέμα στο οποίο θέλετε να δώσετε ανατροφοδότηση (χωρίς γενικεύσεις).
- Είναι προτιμότερο η ανατροφοδότηση να είναι θετική ή ουδέτερη παρά αρνητική (θετικές εκφράσεις). Όταν μιλάμε στα παιδιά, τα συναισθήματα που προβάλλουμε να είναι θετικά (ευχαρίστηση, χαρά, ενθουσιασμός) ή ουδέτερα (π.χ. ανατροφοδότηση για την επίτευξη ενός στόχου) και όχι αρνητικά (κριτική, σύγκριση της προσπάθειας ή των επιδόσεων με το επίπεδο των άλλων παιδιών ή της τάξης).
- Προτιμήστε σύντομες φράσεις (παρά διάλεξη).
- Δώστε άμεση ανατροφοδότηση, δηλαδή αμέσως μετά την άσκηση (μετά από μια σειρά επαναλήψεων), παρά μετά από κάποια ώρα.
- Δώστε περιληπτική ανατροφοδότηση (παρατηρούμε 3-4 επαναλήψεις και μετά δίνουμε διορθώσεις, οδηγίες κλπ.).

ΧΡΗΣΗ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

Σε κάθε μάθημα, ιδιαίτερα όταν οι μαθητές είναι συγκεντρωμένοι σ' ένα μέρος, είναι μια ευκαιρία – όχι φυσικά η μοναδική – να συζητήσουμε με τους μαθητές, να απευθύνουμε ερωτήσεις και φυσικά να δεχθούμε ερωτήσεις.

Ένα σημαντικό μέρος των δεξιοτήτων που πρέπει να καλλιεργεί ένας εκπαιδευτικός είναι οι δεξιότητες χρήσης ερωτήσεων. Όπως έχει αναφερθεί παραπάνω, υπάρχουν αρκετές μέθοδοι διδασκαλίας που βασίζονται σχεδόν αποκλειστικά στη χρήση ερωτήσεων. Οι ερωτήσεις βοηθούν το μαθητή να χρησιμοποιήσει την κρίση του, τη φαντασία του, τη δημιουργικότητά του και να φθάσει σε ένα μαθησιακό αποτέλεσμα έχοντας την αίσθηση της ενεργής συμμετοχής.

Η επικοινωνία με τους μαθητές πρέπει να είναι συνεχής. Έχει τονιστεί από πολλούς ερευνητές η σημασία του να εκφραζόμαστε με θετικές εκφράσεις όταν διδάσκουμε. Παρόλα αυτά, το να μιλάμε με θετικές εκφράσεις απαιτεί, πολλές φορές, συνειδητή προσπάθεια απ' τη μεριά του εκπαιδευτικού.

Οδηγίες για τη χρήση ερωτήσεων

- Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις προς τους μαθητές.
- Δώστε τους κάποιο χρόνο για να απαντήσουν. Μην αποκαλύπτετε αμέσως την απάντηση στην ερώτηση που θέτετε.
- Προσπαθήστε να απαντάτε στα ερωτήματα και στις απορίες των μαθητών. Προσπαθήστε να το κάνετε αυτό ακόμη κι αν χρειαστεί να ψάξετε για την απάντηση.

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Προκειμένου να προληφθούν πιθανές παρερμηνείες της έννοιας της ενίσχυσης του αυτοκαθορισμού των μαθητών, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι οδηγίες αυτής της ενότητας δε στοχεύουν στην κατάργηση του Αναλυτικού Προγράμματος ούτε βεβαίως στην κατάργηση των αρχών και κανόνων που διέπουν τις μαθητικές κοινότητες και τους οποίους κανόνες οι μαθητές υποχρεούνται να ακολουθούν κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η ενίσχυση του αυτοκαθορισμού των μαθητών σχετίζεται με την ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης των μαθητών.

Η εσωτερική παρακίνηση εξαρτάται από το ίδιο το άτομο και από τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται ό,τι το περιβάλλει. Όσο περισσότερο αισθάνεται αυτόνομο και ικανό στο χειρισμό του περιβάλλοντός του, τόσο μεγαλύτερη θα είναι και η εσωτερική παρακίνηση ενός ατόμου. Τα άτομα που συμμετέχουν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, είτε επειδή το αγαπούν, είτε επειδή ενδιαφέρονται να μάθουν καινούριες ασκήσεις/δεξιότητες είτε απλώς επειδή ευχαριστούνται ενώ αθλούνται, παρακινούνται εσωτερικά. Ο κυριότερος λόγος της συμμετοχής τους είναι η ευχαρίστηση που νιώθουν. Δεν χρειάζονται ενδεχομένως κανέναν και τίποτα για να τους παρακινήσει. Τους παρακινεί η επιθυμία να συμμετέχουν στις δραστηριότητες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Βασική προϋπόθεση για την ενίσχυση του αυτοκαθορισμού των μαθητών αποτελεί η δυνατότητα επιλογών, η ανάθεση αρμοδιοτήτων καθώς επίσης και η ανάληψη ευθυνών από τους μαθητές. Για παράδειγμα:

- Όταν το μάθημα ξεκινάει, ο εκπαιδευτικός μπορεί να προτείνει δυο-τρεις διαφορετικούς τρόπους προθέρμανσης (π.χ. τρέξιμο σε γύρους και σχοινάκια) και να ζητήσει από τους μαθητές να επιλέξουν τον τρόπο με τον οποίο θα κάνουν ζέσταμα.
- Όταν οι μαθητές εκτελούν σουτ στο μπάσκετ, ο εκπαιδευτικός μπορεί να τους δίνει το δικαίωμα να επιλέξουν τη θέση ή να ορίσουν την απόσταση από την οποία σουτάρουν.
- Όταν οι μαθητές φτιάχνουν ομάδες για παιχνίδι, να αποφασίζουν για τους ρόλους μέσα στην ομάδα και για τον τρόπο με τον οποίο θα εναλλάσσονται.

Οδηγίες για την ενίσχυση του αυτοκαθορισμού των μαθητών

Όταν νομίζετε ότι οι μαθητές μπορούν να ανταπεξέλθουν, δώστε τη δυνατότητα:

- Να επιλέξουν τη δραστηριότητα με την οποία θα ασκηθούν.
- Να επιλέξουν το μέρος στο οποίο θα ασκηθούν.
- Να επιλέξουν τι είδους υλικά ή εξοπλισμό θα χρησιμοποιήσουν.
- Να φτιάξουν μόνοι τους τη δομή της κάθε ομάδας και να απονεύμουν ρόλους σε κάθε παιδί-μέλος της ομάδας.
- Να επιλέξουν το ζευγάρι τους ή την ομάδα τους.
- Να συμφωνήσουν για το ρόλο της κάθε ομάδας.

ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Τα θέματα ισότητας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, συνδέονται με τη διαφορετική συμπεριφορά των εκπαιδευτικών προς τους μαθητές και τις μαθήτριες. Η διαφοροποίηση της συμπεριφοράς των εκπαιδευτικών προς τους μαθητές (ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, την εμφάνιση, το οικογενειακό περιβάλλον κλπ.), είναι υπεύθυνη για την εμφάνιση φαινομένων της αυτοεκπληρούμενης προφητείας.

Ο εκπαιδευτικός να προσπαθεί να αποφεύγει την εμφάνιση τέτοιων φαινομένων με την ισότιμη και δίκαιη μεταχείριση των μαθητών και μαθητριών.

Όλα τα παιδιά είναι σε θέση να προοδεύουν σε δεξιότητες και συμπεριφορές. Όλα τα παιδιά

έχουν κάτι να κερδίσουν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και αν τα βοηθήσουμε θα καταφέρουν πολλά πράγματα. Έτσι, **η διδασκαλία των αθλημάτων, των αγωνισμάτων και των χορών θα πρέπει να απευθύνεται σε όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες χωρίς διακρίσεις.**

Οδηγίες για την ισότητα

- Δώστε έμφαση στην τρέχουσα απόδοση του κάθε μαθητή και μαθήτριας, χωρίς να δίνετε έμφαση στο ιστορικό του.
- Αν θέλετε να εξατομικεύσετε το μάθημα, θα πρέπει να δώσετε αυτή τη δυνατότητα στους μαθητές και να αποφύγετε να υποδείξετε το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων για κάθε μαθητή.
- Βοηθήστε το κάθε παιδί να θέτει στόχους. Επιτρέψτε στον κάθε μαθητή να επιλέξει τους στόχους που θα βάλει για την προσωπική του βελτίωση, καθώς επίσης και το βαθμό δυσκολίας των στόχων αυτών. Αποφύγετε να υποδείξετε στο μαθητή πόσο δύσκολους ή εύκολους στόχους πρέπει να επιδιώξει.
- Τα σχόλια σας θα πρέπει να εστιάζονται στη βελτίωση της επίδοσης των μαθητών.
- Επαναλάβετε, με διαφορετικό τρόπο, μία οδηγία που δεν έγινε κατανοητή, δείχνοντας υπομονή και επιμονή στην ενίσχυση της μάθησης για κάθε μαθητή.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να φθάνουν στα όρια της απόδοσής τους, ο καθένας σε προσωπικό επίπεδο.
- Να είστε βέβαιοι **πάντα** ότι **όλοι οι μαθητές** έχουν τη δυνατότητα να βελτιωθούν και επικεντρωθείτε στον τρόπο με τον οποίο μπορεί να πραγματοποιηθεί αυτό.

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΚΙ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

Ένα από τα χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής διδασκαλίας είναι η ετοιμότητα για προσαρμογές κατά την ώρα της πράξης. Όσο καλά κι αν είναι προετοιμασμένος ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, όσο καλά κι αν έχει προβλέψει ή σκεφθεί τα πάντα, είναι σχεδόν σίγουρο ότι κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας θα χρειαστούν να γίνουν κάποιες προσαρμογές ή τροποποιήσεις.

Η διαφοροποίηση είναι έννοια συνώνυμη της εξατομίκευσης του μαθήματος στις ανάγκες και τις δυνατότητες των μαθητών. Σημαίνει πρακτικά ότι δίνουμε τη δυνατότητα στους μαθητές να διαφοροποιήσουν το βαθμό δυσκολίας μιας άσκησης, είτε κατ' άτομο είτε κατά ομάδες.

Οδηγίες για την διαφοροποίηση-εξατομίκευση

- Επιτρέψτε στους μαθητές να τροποποιήσουν παραμέτρους που έχουν σχέση με το βαθμό δυσκολίας της άσκησης (π.χ. απόσταση, μέγεθος στόχου, τρόπος εκτέλεσης κλπ.).
- Αν χρειαστεί, για λόγους ασφαλείας, ορίστε εσείς τα όρια (π.χ. τη μέγιστη απόσταση απ' την οποία σουτάρουμε κλπ.).

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Όλες οι οδηγίες για τη διδασκαλία έχουν έναν απώτερο σκοπό: **ενίσχυση της ενεργής συμμετοχής των μαθητών**. Η ενεργός συμμετοχή των μαθητών εξασφαλίζει ότι όλοι και όλες, ανεξάρτητα από το φύλο ή την καταγωγή ή το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, έχουν ευκαιρίες για θετικές εμπειρίες από το μάθημα, βιώνουν στην πράξη την ισότητα και αξιοκρατία που επιδιώκουμε κι έχουν ευκαιρίες για προσωπική βελτίωση και ανάπτυξη.

Είναι καλό για τον εκπαιδευτικό να έχει πάντα υπόψη του ότι ορισμένα πράγματα, όσο κι αν

φαίνονται αυτονόματα, δεν είναι δεδομένα. Για παράδειγμα, το γεγονός ότι οι μαθητές προσέρχονται στο σχολείο δεν εξασφαλίζει απαραίτητα και την ενεργή συμμετοχή τους στο κάθε μάθημα. Είναι σημαντικό να θυμάται κανείς ότι οι μαθητές: α) δεν είναι βέβαιο ότι έρχονται στο σχολείο με τη δική τους θέληση, β) δεν είναι βέβαιο ότι θα συμμετέχουν σε οτιδήποτε κι αν τους δώσουμε να δοκιμάσουν, και τέλος, γ) δεν είναι βέβαιο ότι, αν τελικά δοκιμάσουν αυτό που έχουμε ετοιμάσει, θα συμμετέχουν βιώνοντας αισθήματα επιτυχίας. Με αυτό το πνεύμα, δίνονται παρακάτω ορισμένες επιπλέον οδηγίες για την ενίσχυση της συμμετοχής των μαθητών.

Οδηγίες για ενίσχυση της συμμετοχής

- Επιτρέψτε στους μαθητές να τροποποιούν τους κανονισμούς των παιχνιδιών και των ασκήσεων, όταν φυσικά δεν παραβιάζεται κάποιος κανόνας ασφαλείας.
- Ζητήστε από τους μαθητές να συμμετέχουν, να αποφασίζουν, να παίρνουν θέση για την οργάνωση μιας άσκησης ή ενός παιχνιδιού (π.χ. «ποιος θα είναι διαιτητής;» «πόσους πόντους θα μετράει αν η μπάλα ακουμπήσει το στεφάνι, αλλά δεν μπει μέσα;» κλπ.).
- Βοηθήστε μαθητές και μαθήτριες να αναπτύξουν σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ τους.
- Αναζητήστε τα αίτια της απουσίας συμμετοχής ή της «αποτυχημένης συμμετοχής» μερικών μαθητών.
- Αποφύγετε φράσεις πειθαναγκασμού κι εκφοβισμού (π.χ. «πρέπει...», «απαιτώ...», «αλίμονό σου...» κλπ.).
- Όπου είναι δυνατό, επιτρέψτε στους μαθητές να περάσουν απ' όλους τους ρόλους ενός παιχνιδιού.
- Ενθαρρύνετε τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια.
- Οργανώστε το πρόγραμμά σας βάζοντας ποικιλία ασκήσεων κι αποφύγετε τη μονότονη επανάληψη των ήδη γνωστών ασκήσεων και παιχνιδιών.
- Αν έχετε μαθητές που προέρχονται από διαφορετικές εθνότητες, προσπαθήστε να εξασφαλίσετε αρμονία κι ενθαρρύνετέ τους να δείξουν στους υπόλοιπους στοιχεία από την κουλτούρα τους.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες είναι τα άτομα τα οποία έχουν μόνιμες ή προσωρινές βλάβες, ανικανότητες, αδυναμίες, αναπηρίες (ή συνδυασμό των παραπάνω), οι οποίες προέρχονται από φυσική, ψυχική ή νοητική ανεπάρκεια. Σ' ένα κανονικό σχολείο φοιτούν μαθητές που στην πλειονότητά τους δεν παρουσιάζουν κινητικές, αισθητηριακές, νοητικές ή συναισθηματικές ατέλειες. Έτσι, πιστεύουμε ότι δεν υπάρχουν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στα κανονικά σχολεία. Ωστόσο, συναντάμε παιδιά τα οποία δεν μπορούν να συμμετέχουν - όπως όλοι - στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, διότι πιθανώς παρουσιάζουν μια από τις παρακάτω αδυναμίες ή διαταραχές:

- Μαθησιακές δυσκολίες.
- Σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας.
- Νοητική ανεπάρκεια ή ανωριμότητα.
- Διαταραχές ομιλίας.
- Διαταραχές συμπεριφοράς.
- Διαταραχές αισθητηρίων.

Στο Άρθρο Ι, Παρ.3 του Νόμου 2817/2000, καθορίζεται επίσης ότι **«στα άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες περιλαμβάνονται επίσης πρόσωπα που δεν ανήκουν σε καμία από τις παραπάνω περιπτώσεις, αλλά έχουν ανάγκη από ειδική εκπαιδευτική προσέγγιση και φροντίδα για ορισμένη περίοδο ή για ολόκληρη την περίοδο της σχολικής ζωής τους»**. Έτσι, λαμβάνοντας υπόψη τη σύγχρονη βιβλιογραφία, καθώς επίσης και τις απαιτήσεις του Αναλυτικού Προγράμματος της Φυσικής Αγωγής που υλοποιείται μέσα από κινητικές δραστηριότητες, στα άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες εντάσσονται επίσης όσοι μαθητές εμπίπτουν στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Σοβαρά οργανικά νοσήματα (π.χ. μαθητές με καρδιοπάθειες, διαβήτη, άσθμα κλπ.).
- Αποκλίσεις σπονδυλικής στήλης (π.χ. σκολίωση, λόρδωση κλπ.).
- Παχυσαρκία.

Η ενότητα αυτή δίνει ορισμένες πληροφορίες στους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής για τους τρόπους αποτελεσματικότερης διδασκαλίας σε όλους τους μαθητές, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες των παραπάνω περιπτώσεων. Θα πρέπει να σημειωθεί εδώ, ότι **ο εκπαιδευτικός θα χρειαστεί να συνεργαστεί με το γιατρό, τους γονείς ή και άλλους ειδικούς** για όλες τις περιπτώσεις που αναφέρονται σ' αυτή την ενότητα. Για παράδειγμα:

- Από τους γονείς θα πρέπει να έχει υπογεγραμμένη **υπεύθυνη δήλωση ότι «επιτρέπουμε στο παιδί μας ... να λάβει μέρος στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής»**.
- Από το γιατρό θα πρέπει να υπάρχει υπογεγραμμένο το ανάλογο **πιστοποιητικό υγείας** που επιτρέπει στο μαθητή να συμμετάσχει κανονικά στο μάθημα.

Ανίχνευση κι εντοπισμός μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

Ο παρακάτω κατάλογος ανίχνευσης ειδικών αναγκών μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον εκπαιδευτικό προκειμένου να γίνει μια επιφανειακή διάγνωση ορισμένων ιδιαιτεροτήτων που μπορεί να έχει ένας μαθητής. Τα σημεία που αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα είναι μόνον ενδεικτικά της κάθε κατάστασης και θα πρέπει να σημειωθεί ότι για κάθε κατηγορία ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών υπάρχουν πολύ πιο σύνθετες διαδικασίες αξιολόγησης από τον παρόντα κατάλογο. Αν ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής εντοπίσει κάποιο από αυτά τα σημεία σ' έναν μαθητή, θα πρέπει να τον παρατηρήσει περισσότερο συστηματικά προκειμένου να διαπιστώσει **τη συχνότητα εμφάνισης του συμπτώματος, τη σταθερότητα στην εμφάνισή του, τη σοβαρότητα και τη διάρκεια του**. Αν το σύμπτωμα παρουσιάζεται σταθερά, αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται περαιτέρω αξιολόγηση και προσαρμογή ορισμένων χαρακτηριστικών της διδασκαλίας, συζήτηση με τους γονείς, συνεργασία με ειδικούς αλλά και άλλους εκπαιδευτικούς του σχολείου. Η συνεργασία με ειδικούς ενδείκνυται στα πλαίσια μιας επίσημης αξιολόγησης, η οποία θα απαιτηθεί για το Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΕΕΠ) του μαθητή. Αυτό συντάσσεται διεπιστημονικά από το Κέντρο Διάγνωσης Αξιολόγησης και Υποστήριξης ΚΔΑΥ στο οποίο ανήκει το σχολείο.

Πίνακας 1.6: Ενδεικτικά σημεία για την ανίχνευση μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ		
Όνομα μαθητή:	Τάξη:	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Μαθησιακές δυσκολίες		
• Κινητική αδεξιότητα (όπως προβλήματα στατικής και δυναμικής ισορροπίας, ασυνέργεια λεπτών κινήσεων, δυσκολία διάκρισης δεξιού-αριστερού).		
• Προβλήματα προσοχής και συμπεριφοράς, συναισθηματική αστάθεια.		
• Δυσκολίες μνήμης και αντιληπτικής ικανότητας, ανεπαρκής οπτικός διαχωρισμός γραμμάτων και λέξεων.		
Σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας		
• Διάσπαση προσοχής.		
• Υπερκινητικότητα.		
• Παρορμητικότητα.		
Διαταραχές ομιλίας		
• Δυσκολία στην έκφραση και αντίληψη της γλώσσας (π.χ. φτωχό λεξιλόγιο, ακατάλληλη γλώσσα, δυσκολία παρακολούθησης των οδηγιών και κατανόησης του νοήματος των λέξεων).		
Διαταραχές συμπεριφοράς		
• Γενική διάθεση δυστυχίας και κατάθλιψης, τάσεις απομόνωσης, τάσεις ανάπτυξης φόβων.		
• Αντικοινωνική συμπεριφορά, επιθετικότητα, οξυθυμία, εκρήξεις θυμού, οργής και βίας, παραβίαση κανόνων.		

Μαθησιακές δυσκολίες και/ή σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας

Οι μαθησιακές δυσκολίες είναι διαταραχές (μεμονωμένες ή συνδυασμένες) κατανόησης και χρήσης του προφορικού και γραπτού λόγου που επηρεάζουν τη μαθησιακή ικανότητα του παιδιού ως προς την αντίληψη, ολοκλήρωση και έκφραση της ανάγνωσης (δυσαναγνωσία), γραφής (δυσλεξία), συλλαβισμού, διαχωρισμού δεξιού-αριστερού και απλών μαθηματικών πράξεων (δυσαριθμοσία). Το παιδί με μαθησιακές δυσκολίες έχει φυσιολογική νοημοσύνη, ψυχική ισορροπία και φυσιολογική λειτουργία αισθητηρίων. Ωστόσο παρατηρείται μία σοβαρή ανακολουθία μεταξύ των ικανοτήτων αυτών και της χαμηλής μαθησιακής απόδοσής του σε έναν ή περισσότερους από τους παραπάνω τομείς.

Ο εντοπισμός του παιδιού με μαθησιακές δυσκολίες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και στο σχολείο γενικότερα, μπορεί να γίνει με τη συστηματική παρατήρηση του μαθητή από τον εκπαιδευτικό με στόχο τη διαπίστωση εκδήλωσης ελαφρών νευρολογικών σημείων (Ε.Ν.Σ.): α) συμπεριφοράς (προβλήματα προσοχής, υπερκινητικότητας, μη επιτρεπτών αντιδράσεων, συναισθηματικής

αστάθειας), β) αντίληψης (προβλήματα ακουστικού διαχωρισμού, δυσκολία στην οργάνωση, μνήμη και αλληλουχία, ανεπαρκής οπτικός διαχωρισμός γραμμάτων (όπως το «ε» με το «3» - το «β» με το «θ» - το «σ» με το «δ») και λέξεων (π.χ. νότος αντί τόνος) και γ) κίνησης (π.χ. κινητική αδεξιότητα, προβλήματα στατικής και δυναμικής ισορροπίας, ασυνεργία λεπτών κινήσεων, δυσκολία διάκρισης δεξιού-αριστερού) που υποδεικνύουν την ύπαρξη διαταραχών μάθησης.

Οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες ή με σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητα χρειάζονται προσαρμογή του περιεχομένου της Φυσικής Αγωγής που συνήθως εφαρμόζεται υπό «φυσιολογικές» συνθήκες. Εν συντομία, οι οδηγίες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τον εκπαιδευτικό για τη διδασκαλία σε μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες είναι:

- Καθιέρωση απλών και σύντομων κανόνων αποδεκτής συμπεριφοράς.
- Σύντομες και απλές οδηγίες.
- Προσεκτική ακρόαση του μαθητή.
- Ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών.
- Σχηματισμός μικρών ομάδων στα παιχνίδια και στις ασκήσεις.
- Έμφαση στη συμμετοχή.
- Ενθάρρυνση.
- Ενίσχυση της αυτοεικόνας του μαθητή.
- Προστασία του μαθητή από πειράγματα, ειρωνικά σχόλια κλπ.
- Ρεαλιστικές απαιτήσεις του εκπαιδευτικού από το μαθητή.

Διαταραχές ομιλίας

Οι διαταραχές ομιλίας είναι διαταραχές επικοινωνίας, ομιλίας, ή ελλιπούς άρθρωσης, που επιδρούν αρνητικά στην ικανότητα μάθησης, στο αυτοσυναίσθημα και την απόδοση του παιδιού στο σχολείο. Κυριότερες διαταραχές ομιλίας είναι ο τραυλισμός που εκδηλώνεται με την επανάληψη της πρώτης ή περισσότερων αρχικών συλλαβών των λέξεων και η δυσαρθρία κατά την οποία υπάρχει δυσκολία στην άρθρωση ορισμένων συμφώνων (π.χ. ρ, δ, θ, σ). Οι διαταραχές ομιλίας μπορούν να γίνουν αντιληπτές από τον τρόπο με τον οποίο ο μαθητής αντιλαμβάνεται και εκφράζει τον προφορικό λόγο στο πλαίσιο του μαθήματος. Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής το κύριο μέλημα πρέπει να είναι η ανάπτυξη των κοινωνικών ικανοτήτων και η εξασφάλιση της συναισθηματικής ασφάλειας του μαθητή.

Διαταραχές συμπεριφοράς

Η αναγνώριση ύπαρξης συναισθηματικής διαταραχής η οποία εκφράζεται μέσω της συμπεριφοράς ενός παιδιού είναι μια δύσκολη υπόθεση, δεδομένου ότι δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο όριο που να διαχωρίζει μία συμπεριφορά που προβληματίζει από μία σοβαρή συναισθηματική διαταραχή. Δύο κύρια είδη συμπεριφορών μπορεί να συναντήσει ο εκπαιδευτικός της Φυσικής Αγωγής σε μαθητές με συναισθηματικές διαταραχές στο κανονικό σχολείο: α) Την εσωτερικευμένη συμπεριφορά που αναφέρεται σε εσωτερικές συναισθηματικές καταστάσεις που βιώνει ο μαθητής, όπως η κατάθλιψη και το άγχος και β) την εξωτερικευμένη συμπεριφορά που σχετίζεται με εκδηλώσεις αντικοινωνικότητας και επιθετικότητας του μαθητή ενάντια σε άλλους. **Οι μαθητές που δείχνουν μία εσωτερικευμένη συμπεριφορά θα πρέπει να προσεγγισθούν περισσότερο ανθρωπιστικά με κύριο μέλημα την ενίσχυση της αυτοεικόνας τους. Στις περιπτώσεις μαθητών με εξωτερικευμένη συμπεριφορά, κύριος στόχος του εκπαιδευτικού είναι η ελαχιστοποίηση των προβλημάτων στην τάξη μέσω της τήρησης μίας σειράς αρχών, κανόνων ή πρωτοκόλλων.**

Διαταραχές αισθητηρίων

Οι διαταραχές των αισθητηρίων είναι αυτές κατά τις οποίες οι αισθητήριοι υποδοχείς αδυνατούν να μεταβιβάσουν ή να ερμηνεύσουν ερεθίσματα, επηρεάζοντας έτσι αρνητικά την εκπαιδευ-

τική απόδοση. Οι κυριότερες διαταραχές αισθητηρίων είναι: α) η εξασθένιση της όρασης (π.χ. τύφλωση ή αμβλυωπία) και β) η εξασθένιση της ακοής (π.χ. κώφωση ή βαρηκοΐα), με τα αίτια και τις επιπτώσεις τους να είναι πολλές και να διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία εμφάνισής τους στη ζωή του ατόμου.

Βασικός κανόνας για την αντιμετώπιση μαθητών με αισθητηριακές διαταραχές είναι ότι, **όταν μια αίσθηση μειονεκτεί, η επικοινωνία πρέπει να μεγιστοποιείται μέσω των υπόλοιπων αισθήσεων**. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι όταν ένας μαθητής έχει προβλήματα ακοής, θα πρέπει να τον καθοδηγούμε κυρίως με οπτικά ερεθίσματα (π.χ. παρουσίαση δεξιοτήτων), ενώ όταν υστερεί στην όραση θα πρέπει να τον καθοδηγούμε κυρίως με ακουστικά ερεθίσματα (π.χ. προφορικές οδηγίες, κιναισθητική καθοδήγηση κλπ.).

Νοτική ανεπάρκεια ή ανωριμότητα

Η νοτική ανεπάρκεια ή ανωριμότητα είναι ένας γενικότερος όρος για νοτικά προβλήματα ή προβλήματα νοτικής ανάπτυξης. Η συνηθέστερη ίσως περίπτωση νοτικής ανεπάρκειας είναι η νοτική υστέρηση. Η νοτική υστέρηση είναι η κάτω του μέσου όρου γενική νοτική λειτουργία που εμφανίζεται κατά το στάδιο ανάπτυξης του ατόμου, συνυπάρχει με διαταραχές συμπεριφοράς και προσαρμογής στο περιβάλλον και έχει δυσμενή επίδραση στην εκπαίδευση και ένταξη του ατόμου στην κοινωνία. Η μέτρηση του δείκτη νοημοσύνης IQ γίνεται κλινικά από ειδικευμένο ιατρικό προσωπικό. Φυσιολογικός θεωρείται ο δείκτης νοημοσύνης: 100 ± 15 ενώ μιλάμε για οριακή νοτική υστέρηση όταν έχουμε IQ 68-83.

Τα παιδιά με οριακή νοτική υστέρηση αργούν περισσότερο να αντιδρούν σε εξωτερικά ερεθίσματα, αργούν ή δυσκολεύονται να διακρίνουν κατευθύνσεις, να ακολουθούν οδηγίες και να εξάγουν συμπεράσματα. Η πρόοδός τους στο σχολείο είναι πιο αργή, σε σύγκριση με το μέσο όρο των υπόλοιπων παιδιών. Η νοτική ανεπάρκεια ή ανωριμότητα συχνά συνυπάρχει με μειωμένη κινητική ανάπτυξη και χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, διαταραχές οι οποίες οφείλονται συχνά στην έλλειψη ευκαιριών για συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες.

Η βελτίωση των κινητικών τους ικανοτήτων αποτελεί στόχο του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής μέσα από μία ποιοτική διδασκαλία που θα οδηγήσει στη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να χρησιμοποιεί **απλό λεξιλόγιο και απλές δραστηριότητες παιγνιώδους μορφής**. Το μάθημα θα πρέπει να περιέχει ποικιλία ασκήσεων, η οποία κάνει το μάθημα πιο ελκυστικό για όλους. Ο εκπαιδευτικός προτείνεται να διδάσκει μια δεξιότητα τη φορά ή να χωρίζει τη δεξιότητα σε μικρότερα μέρη για την καλύτερη κατανόησή της, ενώ βοηθά πολύ και η συχνή επίδειξη των ασκήσεων. Τέλος, καθώς η ταχύτητα αντίδρασης αυτών των μαθητών είναι πιο χαμηλή, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει υπομονή και να δίνει περισσότερο χρόνο περιμένοντας την αντίδραση ή απάντηση του μαθητή.

Χρόνια οργανικά νοσήματα

Χρόνια οργανικά νοσήματα είναι τα προβλήματα υγείας όπως το άσθμα, ο διαβήτης, η επιληψία, οι καρδιοπάθειες, η αναιμία και η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να συνεργάζεται με το γιατρό της οικογένειας τόσο για τα βραχυχρόνια όσο και για τα μακροχρόνια προβλήματα υγείας. Συνήθως, παιδιά που έχουν κάποιο από τα παραπάνω χρόνια προβλήματα αποφεύγουν τη γυμναστική εντελώς ή παίρνουν απαλλακτικό σημείωμα. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μπορεί να προσαρμόσει το μάθημά του, έτσι ώστε τα παιδιά αυτά να μπορούν να συμμετέχουν κανονικά στις περισσότερες δραστηριότητες, **πάντοτε βέβαια με τη σύμφωνη γνώμη ιατρού και γονέων**.

Το **άσθμα** είναι ένα χρόνια αναπνευστικό νόσημα κληρονομικής φύσεως που οφείλεται στην ανώμαλη αντίδραση του βρογχικού δέντρου σε αλλεργιογόνα κυρίως ερεθίσματα (π.χ. σκόνη, καπνό τσιγάρου, γύρη, τροφές όπως αυγό ή σοκολάτα, τρίχωμα ζώων, σπρέι), σε λοιμώξεις του

ανώτερου αναπνευστικού και από τη σωματική άσκηση μέτριας ή υψηλής έντασης ιδιαίτερα σε κρύο και ξηρό αέρα και έχει ως αποτέλεσμα την εκδήλωση αναπνευστικών κρίσεων με ξηρό ερεθιστικό βήχα, «δίψα» για αέρα, σφίξιμο στο στήθος και εκπνευστικό ουριγμό. Για την πρόληψη κρίσεων άσθματος, συνιστάται κυρίως η διαμόρφωση ενός υγιεινού περιβάλλοντος άσκησης με συχνό καθαρισμό και αερισμό του χώρου, σωστή προθέρμανση και **αποθεραπεία με σύντομες ασκήσεις βαδίσματος και ελαφρού τρεξίματος**. Ο μαθητής που έχει άσθμα θα πρέπει να έρχεται εφοδιασμένος στο σχολείο με το ειδικό σπρέι για την αντιμετώπιση των κρίσεων άσθματος.

Ο **διαβήτης** είναι μια χρόνια διαταραχή μεταβολισμού των υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών που οφείλεται σε μειωμένη δραστηριότητα της ινσουλίνης ή σε ανεπαρκή έκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας. Από τα πρώτα συμπτώματα που εμφανίζονται είναι η πολυουρία, η πολυδιψία, η απώλεια βάρους, η αδυναμία, η ζάλη, η ξηρότητα δέρματος και η προδιάθεση για λοιμώξεις.

Ένας μαθητής με διαβήτη μπορεί να συμμετάσχει με ασφάλεια στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής μόνο αν ο διαβήτης είναι ρυθμιζόμενος. Ο μαθητής θα πρέπει να ακολουθεί ειδικό διαιτολόγιο και να παίρνει την ανάλογη ινσουλίνη που έχει εγκρίνει ο γιατρός. Η άσκηση προτείνεται να είναι κυρίως αερόβια, μέτριας έντασης. Για την αποφυγή υπογλυκαιμικής κρίσης, λίγο πριν από το μάθημα, ο μαθητής μπορεί να πιει χυμό ή να φάει ένα μπισκότο. Αθλήματα επαφής θα πρέπει να αποφεύγονται, ενώ η άσκηση θα πρέπει να διακόπτεται σε περίπτωση που ο μαθητής αισθανθεί ζάλη. Τέλος, όπως και σε κάθε περίπτωση, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να παρέχει άμεση βοήθεια και να καλέσει γιατρό ή το ΕΚΑΒ σε περίπτωση εκδήλωσης υπογλυκαιμικής κρίσης ή διαβητικού κώματος.

Η **επιληψία** είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει μία χρόνια διαταραχή της ηλεκτρικής δραστηριότητας των νευρώνων του εγκεφάλου που χαρακτηρίζεται από εκδήλωση κρίσεων (με ή χωρίς σπασμούς) κατά διαστήματα.

Πολλά παιδιά με επιληψία εκδηλώνουν λιγότερες κρίσεις όταν αθλούνται παρά όταν υιοθετούν έναν υποκινητικό τρόπο ζωής. Ο βαθμός στον οποίο η επιληψία ελέγχεται με φαρμακευτική αγωγή είναι ο κύριος παράγοντας που επιτρέπει τη συμμετοχή του παιδιού στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής κι αυτό μπορεί να το κρίνει ο γιατρός του παιδιού.

Η συμμετοχή του μαθητή με επιληψία στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής προϋποθέτει συνεχή επιτήρηση, ενθάρρυνση ώστε να παίρνει μέρος σε όλες τις αθλητικές δραστηριότητες, αποφυγή των αθλημάτων επαφής και της κολύμβησης, όταν η επιληψία δεν ελέγχεται με φαρμακευτική αγωγή, **αποφυγή ασκήσεων που εκτελούνται με κατακόρυφες κινήσεις και δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν χτύπημα του κεφαλιού**.

Καρδιακές παθήσεις. Οι παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος χωρίζονται σε συγγενείς ή επίκτητες. Οι επίκτητες καρδιοπάθειες επηρεάζουν κυρίως τις αρτηρίες που προμηθεύουν με οξυγόνο την καρδιά και τον εγκέφαλο. Αντίθετα, οι συγγενείς καρδιοπάθειες που αποτελούν το 90% των καρδιοπαθειών της παιδικής ηλικίας αναφέρονται σε ανατομικές ανωμαλίες των τοιχωμάτων και των βαλβίδων της καρδιάς.

Η άσκηση των παιδιών με καρδιοπάθεια επιτρέπεται σε πολλές περιπτώσεις, υπό ορισμένους όρους που θέτει πάντοτε ο καρδιολόγος. Ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να σχεδιαστεί ένα ειδικό ασκσιολόγιο σύμφωνα με την ακριβή διάγνωση της νόσου και την εκτίμηση της ανταπόκρισης της καρδιάς του παιδιού στην άσκηση. Ο προσδιορισμός του επιπέδου έντασης της άσκησης που επιτρέπεται κάθε φορά, είναι το κλειδί για την ενσωμάτωση του μαθητή με καρδιοπάθεια στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Η Φυσική Αγωγή για μαθητές με καρδιοπάθειες προϋποθέτει: α) τη συγκατάθεση των γονέων και β) τη θετική ιατρική γνωμάτευση για τη συμμετοχή του παιδιού στο μάθημα. Η Φυσική Αγωγή θα πρέπει να εξαστομικεύεται με τήρηση κανόνων ασφαλείας και συνεργασία με το γιατρό, τήρηση των περιοριστικών όρων της άσκησης, τακτικό έλεγχο των σφυγμών του παιδιού καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος, προοδευτική προθέρμανση, αποφυγή ασκήσεων με μεγάλη ένταση και

διάρκεια, αποφυγή άσκησης σε ακραίες κλιματολογικές συνθήκες ή μετά από γεύμα και μεγάλη προσοχή για την περίπτωση εκδήλωσης συμπτωμάτων που επιβάλλουν τη διακοπή της άσκησης (βλέπε Βιβλίο Μαθητή Ε΄-ΣΤ΄, Κεφάλαιο 2, «Άσκηση με ασφάλεια»).

Η **αρθρίτιδα** είναι χρόνιο νόσημα φλεγμονής των αρθρώσεων η οποία εκδηλώνεται με διόγκωση κυρίως των μικρών αρθρώσεων των χεριών και ποδιών (πηκτοκαρπικών, γονάτου, ποδοκνημικής), με περιορισμό της κινητικότητάς τους, πόνο, δυσκαμψία κυρίως τις πρωινές ώρες, ερυθρότητα και αίσθηση θερμότητας.

Από τη στιγμή που υπάρχουν εξάρσεις και υφέσεις της νόσου, η ασφαλής συμμετοχή του παιδιού με αρθρίτιδα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής προϋποθέτει τη συμμετοχή του μετά την υποχώρηση της οξείας φάσης της. Η **ένταση της άσκησης δε θα πρέπει να προκαλεί πόνο ή δυσφορία**. Να επιλέγονται ασκήσεις που ανακουφίζουν από τους πόνους, αποτρέπουν τη δυσκαμψία και την παραμόρφωση των αρθρώσεων, διατηρούν τη δύναμη των μυών και βελτιώνουν την αντοχή του μαθητή. Απαγορεύονται όλες οι ασκήσεις με άλματα όπου το σώμα αφήνει το έδαφος, αθλήματα επαφής ή δραστηριότητες όπου οι πτώσεις μπορεί να είναι συχνές όπως η ενόργανη γυμναστική και ασκήσεις όπου ο μαθητής παραμένει στην καθιστή θέση για πολλή ώρα με αποτέλεσμα να προκαλείται δυσκαμψία των αρθρώσεων.

Η **αναιμία** είναι κατάσταση κατά την οποία παρατηρείται ελάττωση της αιμοσφαιρίνης που έχει ως κύρια λειτουργία τη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς. Υπάρχουν αρκετές μορφές αναιμίας, κληρονομικές ή επίκτητες.

Η σιδηροπενική αναιμία είναι αρκετά κοινή στα κορίτσια κατά την προεφηβική και εφηβική ηλικία λόγω της γρήγορης ανάπτυξης και της απώλειας αίματος κατά την έμμηνο ρύση καθώς και σε μαθητές που κάνουν δίαιτα. Οφείλεται σε ελαττωμένη πρόσληψη σιδήρου από τις τροφές ή σε κακή απορρόφηση του σιδήρου από το αίμα ή ακόμη σε οξεία ή χρόνια απώλεια αίματος.

Η μεσογειακή αναιμία αποτελεί τη συνθεότερη μορφή αναιμίας στη χώρα μας. Είναι χρόνια κληρονομική νόσος που δημιουργείται από τη μείωση του χρόνου ζωής των ερυθροκυττάρων, καθώς ο μυελός των οστών δεν είναι ικανός να αυξήσει την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων ως αντιστάθμισμα. Εκδηλώνεται από την πρώτη βρεφική ηλικία με ανορεξία, ωχρότητα και διόγκωση του ήπατος και του σπλήνα. Τα προβλήματα αυτά επιδεινώνονται κατά την ανάπτυξη του παιδιού, ενώ παρατηρείται καθυστέρηση της εφηβείας, ευαισθησία στις λοιμώξεις και εύκολη κόπωση.

Η απαλλαγή του μαθητή με αναιμία από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και τις φυσικές δραστηριότητες δεν αποτελεί λύση καθώς καταδικάζει το μαθητή σε έναν υποκινητικό τρόπο ζωής με ό,τι αυτό συνεπάγεται. Σε συνεργασία πάντοτε με το γιατρό του παιδιού, συνιστάται η **διαμόρφωση ενός ήπιου προγράμματος άσκησης** προσαρμοσμένου στο επίπεδο ικανοτήτων του μαθητή, με εξατομίκευση της διδασκαλίας, χαμηλής έντασης ασκήσεις, ασκήσεις ισορροπίας, νευρομυϊκής συναρμογής και διατάσεις. Τέλος, συνιστάται διακοπή της άσκησης όταν ο μαθητής δείχνει ότι φτάνει στο όριο κόπωσής του.

Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία οφείλεται κυρίως στη διαφορά που παρατηρείται ανάμεσα στη μεγαλύτερη πρόσληψη θερμίδων σε σχέση με τη μικρότερη κατανάλωσή τους με αποτέλεσμα την αύξηση του μεγέθους των λιποκυττάρων. Για την παιδική παχυσαρκία, εκτός της κακής διατροφής και της υποκινητικότητας ενοχοποιούνται κι άλλοι παράγοντες όπως η κληρονομικότητα και ορισμένες παθήσεις των ενδοκρινών αδένων.

Ο πιο εύκολος τρόπος για την αξιολόγηση της παχυσαρκίας είναι η τιμή του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) που υπολογίζεται από το πηλίκο: Βάρος / Ύψος² (βλέπε Βιβλίο Μαθητή Ε΄-ΣΤ΄, Κεφάλαιο 8, «Άσκηση, διατροφή κι έλεγχος του σωματικού βάρους»). Ένα άτομο θεωρείται ότι βρίσκεται μέσα στα φυσιολογικά όρια βάρους όταν ο ΔΜΣ είναι μεταξύ 20-25. Όταν ο δείκτης είναι

χαμηλότερος από 20, τότε θεωρείται ότι το άτομο είναι ελλιποβαρές, ενώ όταν είναι μεταξύ 25-30 θεωρείται ελαφρά υπέρβαρο. Όταν ο ΔΜΣ είναι πάνω από 30, τότε το άτομο θεωρείται υπέρβαρο. Πρακτικά, ένα άτομο θεωρείται ότι θα πρέπει να αρχίσει τις προσπάθειες για έλεγχο του βάρους όταν ο ΔΜΣ ξεπεράσει το 25 κατά δυο μονάδες.

Η διαμόρφωση ενός κατάλληλου προγράμματος Φυσικής Αγωγής για υπέρβαρους μαθητές, προϋποθέτει συνεργασία με το γιατρό και τους γονείς του παιδιού. **Ο μαθητής είναι αναγκαίο να ακολουθεί ένα συνδυασμό δίαιτας, άσκησης και να βάζει στόχους για τη μείωση του σωματικού του βάρους σε βραχυπρόθεσμη, αλλά και μακροπρόθεσμη βάση.** Ο εκπαιδευτικός: α) προντίζει για τη διαφύλαξη των αισθημάτων ασφάλειας του μαθητή, β) παρέχει απλές συμβουλές υγιεινής διατροφής στο μαθητή, γ) δίνει στο μαθητή το δικαίωμα να επιλέξει την ένταση της άσκησης, δ) αποφεύγει να πιέζει το μαθητή για πολύ δύσκολες ασκήσεις και, το σπουδαιότερο, ε) ενθαρρύνει το μαθητή να συμμετέχει σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες.

Αποκλίσεις σπονδυλικής στήλης

Ο όρος «σωστή στάση σώματος» υπονοεί την κατάλληλη θέση και μηχανική των μελών του σώματος τόσο κατά τη στάση όσο και κατά την κίνηση του ατόμου. Η σπονδυλική στήλη δεν είναι ευθεία, αλλά εμφανίζει **πλάγια και προσθιοπίσθια** κυρτώματα. Παθολογικές καταστάσεις υπέρμετρης ανάπτυξης των κυρτωμάτων αυτών είναι: α) η σκολίωση (πλάγια απόκλιση της σπονδυλικής στήλης), β) η κύφωση (υπέρμετρη ανάπτυξη του θωρακικού κυρτώματος) και γ) η λόρδωση (υπέρμετρη ανάπτυξη του οσφυϊκού κυρτώματος).

Σε γενικές γραμμές, σε ένα πρόγραμμα ασκήσεων που απευθύνεται σε μαθητές με αποκλίσεις σπονδυλικής στήλης, ο στόχος πρέπει να είναι η ενδυνάμωση των μυών που μπορούν να βοηθήσουν στην επαναφορά της σπονδυλικής στήλης στη φυσιολογική θέση και η διάταση των μυών που προκαλούν με τη δράση τους αποκλίσεις. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να επιλέξει κυρίως **ασκήσεις στατικής διάτασης** καθώς και **ποικιλία συμμετρικών ασκήσεων για όλο το σώμα και ιδιαίτερα για τον κορμό** (π.χ. κοιλιακούς, ραχιαίους).

ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΠΕΡΟΧΗ και/ή ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Η διδασκαλία σε μαθητές με νοητική υπεροχή και/ή εξαιρετικές επιδόσεις δεν είναι εύκολη. Άτομα με ιδιαίτερα αναπτυγμένες ικανότητες και δεξιότητες, άτομα που υπερέχουν σημαντικά σε ευφυΐα και/ή εξαιρετικές επιδόσεις στα αθλήματα και αγωνίσματα, σε σύγκριση με το επίπεδο των άλλων μαθητών, είναι δυνατόν να χαρακτηριστούν επίσης ότι χρήζουν ειδικής αντιμετώπισης. Οι μαθητές αυτοί, λόγω των ιδιαίτερα αναπτυγμένων ικανοτήτων και/ή ευφυΐας, είναι πιθανόν να βρίσκουν το μάθημα βαρετό ή τις ασκήσεις υπερβολικά εύκολες κλπ. Η διδασκαλία ενός επιτυχημένου μαθήματος Φυσικής Αγωγής που απευθύνεται σε τέτοιους μαθητές, προϋποθέτει τη δημιουργία ευκαιριών για την ανάπτυξη του μαθητή.

Η νοητική υπεροχή μπορεί να οριστεί ως η ανώτερη από το μέσο όρο νοητική ικανότητα που χαρακτηρίζεται από δείκτη νοημοσύνης μεγαλύτερο του 120. Το χαρισματικό παιδί παρουσιάζει ασύγχρονη ανάπτυξη. Το επίπεδο συναισθηματικής και σωματικής του ανάπτυξης διαφέρει και δε βρίσκεται σε ισορροπία με το νοητικό του επίπεδο. Συναισθηματικά και σωματικά μπορεί να είναι 6 ετών και νοητικά 9 ετών. Αυτό οδηγεί στη διαμόρφωση μιας προσωπικότητας διαφορετικής από την προσωπικότητα των παιδιών με φυσιολογική νοημοσύνη.

Οι ενδείξεις νοητικής υπεροχής του παιδιού που καταγράφονται συχνότερα είναι η ισχυρή μνήμη, η γρηγορότερη αντίληψη, το πλούσιο λεξιλόγιο, η «δύσα» για μάθηση, η αγάπη για το βιβλίο, η τάση για τελειότητα, η ασυνήθιστη ικανότητα για αιτιολόγηση, η ώριμη αίσθηση του χιούμορ, η ανεξάντλητη περιέργεια και τάση εξερεύνησης για οτιδήποτε το περιβάλλει.

Οδηγίες για μαθητές με νοητική υπεροχή και/ή εξαιρετικές επιδόσεις

- Δώστε τη δυνατότητα να διαφοροποιήσουν το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων σε προσωπικό επίπεδο.
- Δώστε ευκαιρίες για διεύρυνση των γνώσεων και ικανοτήτων του μαθητή (π.χ. αναθέστε εργασίες στο σπίτι σε εθελοντική βάση, δώστε πρόσθετες εξωσχολικές δραστηριότητες κλπ.).
- Μεγαλώστε το εύρος των επιλογών που δίνετε γενικότερα στους μαθητές σε εθελοντική βάση.
- Συνεργαστείτε με το μαθητή στην προετοιμασία του μαθήματος (π.χ. αναθέστε επιπλέον καθήκοντα).

ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΓΝΩΣΗ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ

Πάντοτε υπήρχαν μαθητές στα σχολεία, οι οποίοι είχαν περιορισμένη δυνατότητα κατανόησης της ελληνικής γλώσσας για διάφορους λόγους (π.χ. παιδιά επαναπατρισθέντων Ελλήνων). Ωστόσο, το πρόβλημα αυτό έγινε εντονότερο τα τελευταία χρόνια και είναι λογικό να υποθέσει κανείς ότι θα συνεχίσει να υφίσταται και στο μέλλον (π.χ. παιδιά οικονομικών μεταναστών, προσφύγων κλπ.). Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω στρατηγικές για να εξασφαλίσετε την επιτυχή συμμετοχή όλων των μαθητών.

Οδηγίες για μαθητές με περιορισμένη γνώση ελληνικών

- **Περιβάλλον υποστήριξης και αποδοχής.** Ενισχύστε τον αλληλοσεβασμό ανάμεσα στους μαθητές ζητώντας από αυτά τα παιδιά να μοιραστούν μαζί σας στοιχεία της κουλτούρας τους.
- **Μιλήστε απλά και κατανοητά.** Φροντίστε ώστε οι πληροφορίες τις οποίες μεταφέρετε στους μαθητές σας να είναι κατανοητές απ' αυτούς.
- **Παρουσίαση δεξιοτήτων και λεκτική καθοδήγηση.** Εκτελέστε στην πράξη αυτό που εξηγείτε με λόγια στους μαθητές σας.
- **Χρησιμοποιήστε σωστό λεξιλόγιο** ώστε να μάθουν καλύτερα την ελληνική γλώσσα.
- **Αποφύγετε να πιέζετε αυτά τα παιδιά** να μιλήσουν ή να γράψουν κάτι το οποίο δεν είναι σε θέση να τα καταφέρουν.
- **Χρήση ποικιλίας στρατηγικών μάθησης.** Δώστε έμφαση ιδιαίτερα σε μεθόδους που καλλιεργούν τη συνεργασία (π.χ. στιλ αμοιβαίας διδασκαλίας). Έτσι θα μπορούν να μοιραστούν πληροφορίες με τους υπόλοιπους και με αυτούς που μιλάνε την ίδια γλώσσα.

ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ

Πρωταρχικός σκοπός του εκπαιδευτικού είναι η δημιουργία ενός ελκυστικού περιβάλλοντος για μάθηση. Στο πλαίσιο αυτής της φιλοσοφίας δόθηκαν όλες οι διδακτικές οδηγίες αυτού του κεφαλαίου και στο ίδιο πνεύμα έχουν σχεδιασθεί τα παραδείγματα των σχεδίων μαθημάτων που θα βρείτε στο επόμενο κεφάλαιο. Μέσα στο ίδιο πνεύμα δίνονται και οι ακόλουθες οδηγίες για προγραμματισμό του μαθήματος.

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στην αρχή της σχολικής χρονιάς ετοιμάζει τον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό του. Στον εκπαιδευτικό επαφίεται να αποφασίσει σε

ποια περίοδο του έτους θα διδάξει το κάθε αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τις κλιματολογικές συνθήκες, την αθλητική υποδομή, τον αριθμό των υπηρετούντων εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής κλπ.

Για μεθοδολογικούς λόγους, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να προγραμματίσει τα ευκολότερα ή βασικότερα αντικείμενα ή δεξιότητες για την Ε΄ Τάξη και τα πιο προχωρημένα αντικείμενα αυτού του επιπέδου για την ΣΤ΄ Τάξη.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προγραμματίζει **δυο-τρία αντικείμενα ή διδακτικές ενότητες ανά τρίμηνο**. Για παράδειγμα, κατά το πρώτο τρίμηνο μπορεί να προγραμματίσει να διδάξει πετοσφαίριση και στίβο. Είναι καλό, για λόγους διατήρησης του ενδιαφέροντος των μαθητών σε υψηλά - κατά το δυνατόν - επίπεδα, να εναλλάσσονται τα μαθήματα. Δηλαδή, δεν είναι απαραίτητο να διδάξει κάποιος 12 συνεχόμενα μαθήματα στίβου, καθώς είναι βέβαιο ότι αυτό θα φέρει τη μονοτονία στο μάθημα. Αντίθετα, μπορεί κάποιος να κάνει εναλλαγές μεταξύ των διδακτικών ενότητων ενός τριμήνου ανά 4 ή 6 μαθήματα με άλλα αντικείμενα που διδάσκονται στο ίδιο τρίμηνο. Επίσης, μια άλλη στρατηγική για ποικιλία στο μάθημα, είναι να προγραμματίζει ο εκπαιδευτικός ένα μάθημα αθλοπαιδιών την εβδομάδα.

Αν ο καιρός είναι ακατάλληλος (βροχή, χιόνι κλπ.), και δεν υπάρχουν κατάλληλοι χώροι για άθληση, **είναι αναγκαίο ο εκπαιδευτικός να είναι έτοιμος για εναλλακτικές λύσεις**. Αν η μόνη επιλογή είναι να κρατήσει τους μαθητές σε μια αίθουσα, τότε μπορεί να δοκιμάσει να ασχοληθεί με τα αντικείμενα και τις δραστηριότητες που υπάρχουν στο βιβλίο του μαθητή (π.χ. δια βίου άσκηση για την υγεία, σωστή αθλητική συμπεριφορά κλπ.).

Οι δύο πρώτες εβδομάδες κάθε χρονιάς θα πρέπει να αφιερώνονται: α) στο να γνωρίσουμε τους μαθητές μας και β) σε οργανωτικά κυρίως θέματα. Η αρχή της σχολικής χρονιάς είναι ο καταλληλότερος χρόνος για:

- Να διδάξουμε τους κανόνες και τα πρωτόκολλα που αφορούν το μάθημά μας.
- Να μάθουμε στους μαθητές μας διάφορους σχηματισμούς στο χώρο.
- Να διδάξουμε τρόπους σχηματισμού ομάδων.
- Να τους μάθουμε κάποιες σειρές ή ρουτίνες ασκήσεων (π.χ. πώς να κάνουμε προθέρμανση).

Το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (ΑΠΣ), προβλέπει επίσης **κολύμβηση**, όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν και υπάρχει η δυνατότητα (π.χ. το σχολείο βρίσκεται κοντά σε πισίνα ή κολυμβητήριο ή θάλασσα). Για τη διδασκαλία της κολύμβησης, απαιτούνται ορισμένες προϋποθέσεις:

- Να υπάρχει ένας τουλάχιστον συνοδός (εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής).
- Να παρευρίσκεται δεύτερος εκπαιδευτικός ή προπονητής ή ναυαγοσώστης στο κολυμβητήριο.
- Να έχουν εξασφαλιστεί όσα προβλέπονται από τις σχετικές διατάξεις για τη μεταφορά των μαθητών από το σχολείο στο κολυμβητήριο και πίσω.

Παραδείγματα προγραμματισμού

Ο εκπαιδευτικός προτείνεται να κάνει τον προγραμματισμό του βάζοντας πρώτα τις διδακτικές ενότητες που περιέχονται στο ΑΠΣ σε μια σειρά και μετά να επικεντρώσει στην επίτευξη των στόχων που αναφέρονται σε κάθε ενότητα του ΑΠΣ.

Πίνακας 1.7: Οι ώρες που αναλογούν σε κάθε αθλητική δραστηριότητα τη σχολική χρονιά με βάση το ισχύον Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής για την Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη.

Διδακτική ενότητα	Ώρες ανά σχολική χρονιά
Καλαθοσφαίριση	8 ώρες
Πετοσφαίριση	8 ώρες
Ποδόσφαιρο	8 ώρες
Χειροσφαίριση	8 ώρες
Γυμναστική	8 ώρες
Κλασικός αθλητισμός	12 ώρες
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	12 ώρες
ΣΥΝΟΛΟ	64 ώρες

Πίνακας 1.8: Ενδεικτικός ετήσιος προγραμματισμός για την Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη.

1ο Τρίμηνο	2ο Τρίμηνο	3ο Τρίμηνο
Καλαθοσφαίριση	Χειροσφαίριση	Γυμναστική
Κλασικός αθλητισμός	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	Πετοσφαίριση
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	Γυμναστική	Ποδόσφαιρο
ΣΥΝΟΛΟ: 22 ώρες	ΣΥΝΟΛΟ: 20 ώρες	ΣΥΝΟΛΟ: 22 ώρες

Παρακάτω δίνονται, ενδεικτικά, τρία παραδείγματα για τον προγραμματισμό των τριμήνων. Ο εκπαιδευτικός μπορεί, αν το επιθυμεί, να είναι ακόμη πιο αναλυτικός στον προγραμματισμό του, υπολογίζοντας ημέρες, γιορτές, διακοπές, αργίες, προγραμματισμένες εκδρομές κλπ. Επίσης, μπορεί ο εκπαιδευτικός να γίνει πιο αναλυτικός υπολογίζοντας τα αντικείμενα κάθε διδακτικής ενότητας και διασπώντας τα αναλόγως (π.χ. τις τρεις υποενότητες του κλασικού αθλητισμού, χωρίζοντας τους χορούς σε τοπικούς και μη, χωρίζοντας την καλαθοσφαίριση σε αμυντικές και επιθετικές δεξιότητες κλπ.).

Ο προγραμματισμός που γίνεται από τον εκπαιδευτικό στην αρχή κάθε χρονιάς και τριμήνου, μπορεί να έχει σημαντικές αποκλίσεις στην υλοποίησή του (π.χ. λόγω εορτών, αργιών, απεργιών κλπ.). Για το λόγο αυτό, **ο ΕΦΑ προτείνεται να χρησιμοποιεί τους δυο πίνακες** που παρατίθενται στο τέλος αυτού του βιβλίου: α) τον **ΠΙΝΑΚΑ ΜΗΝΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ** και β) το **ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟ ΠΙΝΑΚΑ**. Κάθε εκπαιδευτικός μπορεί, με βάση τα παραδείγματα αυτών των πινάκων, να κατασκευάσει τις δικές του φόρμες ή πίνακες για τον προγραμματισμό του. Έτσι, θα έχει μια συνολική εικόνα για όσα έχει διδάξει καθώς επίσης και για όσα θα προγραμματίσει να διδάξει.

Πίνακας 1.9: Ενδεικτικός αρχικός προγραμματισμός για το 1^ο τρίμηνο με βάση το περιεχόμενο των διδακτικών ενοτήτων του ΑΠΣ για την Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	1 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ										
		ΣΕΠ ²			ΟΚΤ				ΝΟΕ			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Καλαθοσφαίριση	8											
Στίβος	12											
Χοροί	2											
Σύνολο ωρών³	22											

Πίνακας 1.10: Ενδεικτικός αρχικός προγραμματισμός για το 2^ο τρίμηνο με βάση το περιεχόμενο των διδακτικών ενοτήτων του ΑΠΣ για την Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	2 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ									
		ΔΕΚ ⁴			ΙΑΝ				ΦΕΒ		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Χειροσφαίριση	8										
Γυμναστική	2										
Χοροί	10										
Σύνολο ωρών	20										

Πίνακας 1.11: Ενδεικτικός αρχικός προγραμματισμός για το 3^ο τρίμηνο με βάση το περιεχόμενο των διδακτικών ενοτήτων του ΑΠΣ για την Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	3 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ											
		ΜΑΡ				ΑΠΡ ⁵		ΜΑΙ			ΙΟΥ ⁶		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Πετοσφαίριση	8												
Ποδόσφαιρο	8												
Γυμναστική	6												
Σύνολο ωρών	22												

2. Ο Σεπτέμβριος έχει ως γνωστόν τρεις εβδομάδες λόγω της έναρξης της σχολικής χρονιάς μετά τις 11 του ίδιου μήνα.
3. Οι πραγματικές ώρες είναι στην πράξη λιγότερες. Στα παραδείγματα για τον αρχικό προγραμματισμό του τριμήνου έχουν αφαιρεθεί οι προβλεπόμενες διακοπές, αλλά δεν έχουν υπολογιστεί οι απρόβλεπτες.
4. Έχουν αφαιρεθεί δυο εβδομάδες λόγω των διακοπών των Χριστουγέννων.
5. Παρομοίως έχουν αφαιρεθεί δυο εβδομάδες λόγω των διακοπών του Πάσχα.
6. Η τελευταία εβδομάδα του Ιουνίου είναι αφιερωμένη σε αθλητικές, πολιτιστικές εκδηλώσεις ή διοργάνωση εσωτερικών τουρνουά, γιορτών κλπ.

Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το εισαγωγικό μέρος του μαθήματος

Στα περισσότερα παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων δε θα βρείτε δραστηριότητες προθέρμανσης, αλλά μόνο τη λέξη ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ. Αυτό έγινε βασικά για λόγους εξοικονόμησης χώρου. Η ευθύνη της επιλογής μιας δραστηριότητας προθέρμανσης ανήκει στον εκπαιδευτικό. Σε γενικές γραμμές, ως δραστηριότητες προθέρμανσης θα πρέπει **να προτιμώνται παιχνίδια που έχουν ως κύριο στοιχείο τη συμμετοχή όλων.** Κατά το δυνατόν, να χρησιμοποιούνται λιγότερο οι τυπικοί τρόποι προθέρμανσης (δηλαδή, τρέξιμο σε γύρους, ασκήσεις κλπ.), καθώς δεν είναι καθόλου ελκυστικός για τους μαθητές ο τρόπος εκκίνησης του μαθήματος. Αν όμως υπάρχουν συγκεκριμένοι λόγοι (π.χ. υπάρχει αυξημένη πιθανότητα ατυχήματος), τότε ο εκπαιδευτικός μπορεί να οργανώσει μια πιο αυστηρή δομή προθέρμανσης.

Η προθέρμανση στο εισαγωγικό μέρος του μαθήματος, μπορεί να διαρκεί περίπου 5-6 λεπτά εκτός από τα μαθήματα στα οποία απαιτείται καλύτερη προετοιμασία (π.χ. γυμναστική). Μετά από το ζέσταμα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να συγκεντρώσει τους μαθητές γύρω του και με δύο λόγια να τους εξηγήσει τι θα μάθουν στο μάθημα της ημέρας βασιζόμενος στους στόχους του μαθήματος. Είναι προτιμότερη αυτή η διαδικασία για το δημοτικό σχολείο (δηλαδή, πρώτα προθέρμανση και μετά να εξηγήσουμε τι θα μάθουμε), καθώς τα παιδιά προσέρχονται με ανυπομονησία για να ξεκινήσουν το μάθημα και με την υψηλή προσδοκία ότι θα παίξουν και θα ασκηθούν. Τα πολλά λόγια ή γενικώς οι καθυστερήσεις στην αρχή του μαθήματος μειώνουν τον ενδόμυχο ενθουσιασμό των μαθητών για κίνηση και δημιουργούν μερικές φορές κλίμα δυσφορίας, κάτι που φυσικά θέλουμε να αποφύγουμε. Ωστόσο, υπάρχουν κι εξαιρέσεις σε αυτόν τον κανόνα. Υπάρχουν περιπτώσεις, (π.χ. όταν για κάποιο λόγο επικρατεί αναστάτωση ή διαμάχη στην αρχή του μαθήματος) όπου ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μπορεί να ανατρέψει αυτή τη σειρά και να ξεκινήσει μιλώντας στα παιδιά για το μάθημα της ημέρας. Στη συνέχεια δε να ακολουθήσει η προθέρμανση.

Το κύριο μέρος του μαθήματος

Στο κύριο μέρος του μαθήματος υπάρχουν οι ασκήσεις όπου γίνεται η καλλιέργεια των μαθησιακών στόχων του μαθήματος που περιγράφονται στην αρχή κάθε σχεδίου. **Οι διδακτικοί στόχοι του κάθε μαθήματος και το κύριο μέρος είναι άρρηκτα συνδεδεμένα.** Η διάρκεια του κύριου μέρους είναι περίπου 25 λεπτά, ανάλογα με το μάθημα και τους στόχους που θέτει ο εκπαιδευτικός.

Από τις ασκήσεις που δίνονται σε κάθε μάθημα, ως παράδειγμα, ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μπορεί να επιλέξει τις πλέον κατάλληλες για τους μαθητές. Αν, για παράδειγμα, πρόκειται να διδάξουμε σε μαθητές έκτης τάξης, οι οποίοι έχουν ήδη διδαχθεί τα ίδια αντικείμενα και στην πέμπτη τάξη, θα πρέπει να επιλέξουμε τις πιο πολύπλοκες ασκήσεις και γενικά να τροποποιήσουμε αναλόγως τα χαρακτηριστικά του μαθήματος ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τις δυνατότητες των μαθητών μας στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό.

Το τελικό μέρος του μαθήματος

Στο τελικό μέρος του μαθήματος υπάρχει ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα, η οποία καλό είναι να είναι σχετική με τις δεξιότητες που ανέπτυξαν οι μαθητές κατά τη διάρκεια του κυρίου μέρους. Μπορεί όμως και να είναι μια δραστηριότητα που γίνεται για λόγους χαλάρωσης ή αποκατάστασης ή διάσκεδασσης, έτσι ώστε το μάθημα να τελειώνει με τρόπο ευχάριστο. Η διάρκεια του τελικού μέρους είναι περίπου 5-15 λεπτά, ανάλογα με το μάθημα. Το τελικό μέρος του μαθήματος προσφέρεται για ασκήσεις χαλάρωσης, ορθοσωματικές ασκήσεις, συζήτηση, ανακεφαλαίωση, διαθεματική προσέγγιση, απορίες κλπ.

Το χρονοδιάγραμμα του μαθήματος

Κάθε σχέδιο μαθήματος έχει υπολογιστεί για μια διδακτική ώρα των 45 λεπτών. Ωστόσο, δεν

υπάρχουν προτεινόμενοι χρόνοι δίπλα από τις ασκήσεις ή για το κάθε μέρος του μαθήματος. Αυτό έγινε προκειμένου να δοθεί η **αυτονομία στον εκπαιδευτικό να χρησιμοποιήσει το χρόνο όπως νομίζει καλύτερα προς το συμφέρον των μαθητών του**. Ενδεικτικά, παρατίθεται στον παρακάτω πίνακα ένα παράδειγμα της δομής ενός μαθήματος.

Σε κάθε περίπτωση, ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής έχει την ευθύνη της ρύθμισης των παραμέτρων που έχουν σχέση με την αποτελεσματικότερη επίτευξη των στόχων του μαθήματος και κατά συνέπεια και του χρόνου που θα διατεθεί για κάθε δραστηριότητα ή άσκηση. Επίσης, ο εκπαιδευτικός έχει την αυτονομία και την ευθύνη:

- Να τροποποιεί τις ασκήσεις και τα παραδείγματα από τα σχέδια μαθημάτων έτσι ώστε αυτά να ταιριάζουν καλύτερα στις συνθήκες του σχολείου που υπηρετεί.
- Να προσθέτει ή να αφαιρεί ασκήσεις ή παιχνίδια στο καθημερινό του πρόγραμμα.
- Να τροποποιεί τις παραμέτρους των ασκήσεων ή να επιτρέπει στους μαθητές να αλλάζουν τις ασκήσεις.

Πίνακας 1.12: Παράδειγμα της δομής ενός μαθήματος.

5-10'	Εισαγωγικό μέρος: προθέρμανση, αναφορά στους στόχους του μαθήματος.
25-35'	Κύριο μέρος: ασκήσεις, δραστηριότητες για την επίτευξη των στόχων του μαθήματος.
5-15'	Τελικό μέρος: παιχνίδι, αποκατάσταση, σύνοψη των κύριων σημείων του μαθήματος, σύντομη συζήτηση με τους μαθητές.

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Το ζήτημα της υλικοτεχνικής υποδομής των σχολείων γίνεται συχνά αντικείμενο διαμαρτυρίας των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής διότι είναι γνωστή η έλλειψη επαρκούς υλικοτεχνικής υποδομής στα ελληνικά σχολεία. Είναι επίσης γνωστό, ότι η κατάσταση αυτή συνεχώς βελτιώνεται, ιδιαίτερα από πρωτοβουλίες των ίδιων των εκπαιδευτικών. Παρακάτω αναφέρονται πηγές από τις οποίες μπορεί να βρεθεί αθλητικό υλικό και να βελτιωθούν οι αθλητικές εγκαταστάσεις:

- Γραφείο Φυσικής Αγωγής/ΥΠΕΠΘ.
- Σχολική Επιτροπή.
- Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων του Σχολείου.
- Δημοτικοί Αθλητικοί Οργανισμοί.
- Κατασκευές των εκπαιδευτικών και των μαθητών.
- Μαθητές (να ζητήσουμε από ορισμένα παιδιά να φέρουν μια μπάλα ή ένα σχοινάκι στο σχολείο).
- Δωρητές.
- Μεταχειρισμένα υλικά από τα αθλητικά σωματεία της περιοχής π.χ. μπάλες, δίκτυα κλπ.

Στη συνέχεια δίνεται ένας πίνακας με τα ελάχιστα υλικά που απαιτούνται για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. Επίσης, δίνονται εναλλακτικές λύσεις όπου αυτό είναι δυνατό καθώς και η απαιτούμενη ποσότητα από το κάθε υλικό. Για τις περισσότερες των περιπτώσεων, **η ελάχιστη αναλογία υλικών που καθορίζεται παρακάτω είναι περίπου μια μπάλα για κάθε δύο παιδιά**. Αν οι συνθήκες είναι καλύτερες στο σχολείο που υπηρετείτε, τόσο το καλύτερο. Αν όχι, θα χρειαστεί να κάνετε κάποιες τροποποιήσεις στις ασκήσεις των μαθημάτων, διότι όταν ανατρέπεται η αναλογία υλικών ανά μαθητή, αυξάνεται ο χρόνος αναμονής των παιδιών στις ασκήσεις, ενώ μειώνεται αντίστοιχα ο χρόνος ενεργής συμμετοχής τους με όλες τις αρνητικές συνέπειες που αυτό συνεπάγεται.

Εκτός του κανονικού - για κάθε άθλημα - αθλητικού υλικού, ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής έχει ακόμη μερικές εναλλακτικές λύσεις και αυτές προτείνονται στον παρακάτω πίνακα. Για παράδειγμα, στα περισσότερα μαθήματα ποδοσφαίρου ή μπάσκετ μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και μπάλες του βόλεϊ.

Πίνακας 1.13: Προτεινόμενο και εναλλακτικό αθλητικό υλικό.

ΕΙΔΟΣ	ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΥΛΙΚΩΝ	ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ
Μπάλες βόλεϊ	1 ανά 2 παιδιά	Μπάλες πλαστικές
Μπάλες μπάσκετ	1 ανά 2 παιδιά	Μπάλες βόλεϊ ή ποδοσφαίρου
Μπάλες χάντμπολ	1 ανά 2 παιδιά	Μικρές πλαστικές μπάλες
Μπάλες ποδοσφαίρου	1 ανά 2 παιδιά	Μπάλες βόλεϊ
Μπαλάκια για ρίψεις	1 ανά 2 παιδιά	Μπαλάκια τένις
Κώνοι	6 – 8	Πλαστικά μπουκάλια, κουτιά
Σχοινάκια	1 για κάθε παιδί	-
Στρώματα γυμναστικής	1 ανά 4-5 παιδιά	-
Σκυτάλες στίβου	1 ανά 4-5 παιδιά	Ρολό από χαρτί κουζίνας

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής πρέπει να προσπαθεί από την αρχή της χρονιάς να εξασφαλίσει τα παραπάνω υλικά. Η κατάσταση μπορεί να διαφέρει σημαντικά από σχολείο σε σχολείο, αλλά σε κάθε περίπτωση απαιτείται πάνω απ' όλα η ενεργοποίηση του εκπαιδευτικού προς όλες τις κατευθύνσεις και με σταθερό τρόπο. **Εξίσου σημαντική είναι η συντήρηση και φύλαξη του αθλητικού υλικού.**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Belka, D.E. (1994). *Teaching children games: Becoming a master teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Διγγελίδης, Ν. (2006). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Διγγελίδης, Ν. & Παπαιωάννου, Αθ. (2003). *Για ένα ενδιαφέρον μάθημα φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο: 200 αναλυτικά σχέδια μαθημάτων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου, Α. (1998). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Gallahue, D.L. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για σημερινά παιδιά* (μτφ-επ.: Ευαγγελινού Χ., Παππά, Α.). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Graham, G. (2001). *Teaching children physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Graham, G., Holt/Hale, S.A., Parker, M. (1998). *Children moving*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Hellison, D.R. (1995). *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

- Κοκαρίδας, Δ. (2004). *Φυσική αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες σε κανονικά σχολεία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Ματσαγγούρας, Η. (2003). *Η διαθεματικότητα στη σχολική γνώση*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1997). *Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής* (μετ.-επ.: Μουντάκης Κ.). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th edition). San Fransisco, CA: Benjamin Cummings.
- Μουντάκης, Κ. (1993). *Ανατομία ενός ημερήσιου μαθήματος φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Pangrazi, R. (1999). *Διδασκαλία της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση* (επιμέλεια: Κιουμουρτζόγλου Ε.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Philipp, J.A. & Wilkerson, J.D. (1990). *Teaching team sports: A coeducational approach*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Rink, J. (1998). *Teaching physical education for learning*. Boston: WCB/McGraw Hill.
- Schmidt, R.A. (1993). *Κινητική μάθηση και απόδοση: από τις βασικές αρχές στην πρακτική* (επιμέλεια: Κιουμουρτζόγλου Ε.). Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.
- Silverman, S.J. & Ennis, C.J. (1996). *Student learning in physical education: applying research to enhance instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων (1997). *Η φυσική αγωγή στο δημοτικό σχολείο: Βιβλίο για το διδάσκοντα*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.
- Yves Vanden Auweele (1998). *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Φύλλο Εφημερίδας Κυβερνήσεως Αρ.303, Τεύχος 2 (2003). *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (ΑΠΣ) Δημοτικού-Γυμνασίου*. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.
- Φύλλο Εφημερίδας Κυβερνήσεως Αρ. 304, Τεύχος 2 (2003). *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (ΑΠΣ) Δημοτικού-Γυμνασίου*. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Σχετικές ιστοσελίδες:

- www.hape.gr: Ιστοσελίδα της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής.
- www.pe.uth.gr/portal/psych/index.htm: Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ
- www.pcentral.org: Διεθνής ιστοσελίδα για τη Φυσική Αγωγή.
- www.pelinks4u.org: Διεθνής ιστοσελίδα για τη Φυσική Αγωγή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Οδηγίες για τη διδασκαλία του περιεχομένου της Φυσικής Αγωγής

Τι θα βρείτε σ' αυτό το κεφάλαιο:

- Σύνοψη των διδακτικών στόχων της κάθε ενότητας.
- Συγκεκριμένες οδηγίες για την κάθε διδακτική ενότητα του ΑΠΣ.
- Παραδείγματα από σχέδια μαθημάτων για κάθε διδακτική ενότητα με βάση τους σκοπούς και το περιεχόμενο του ΑΠΣ.

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Στόχοι της διδασκαλίας της καλαθοσφαίρισης στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη του δημοτικού σχολείου:

Ψυχοκινητικός τομέας:

- α) Να καλλιεργήσουν οι μαθητές με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτεί η καλαθοσφαίριση.
- β) Να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες μέσα από παιχνίδια.

Συναισθηματικός τομέας:

- α) Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας.
- β) Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.
- γ) Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός του αντιπάλου.

Γνωστικός τομέας:

- α) Να γνωρίσουν στοιχεία της ιστορίας της καλαθοσφαίρισης.
- β) Να γνωρίσουν την αξία της προσπάθειας και της συμμετοχής.
- γ) Να γνωρίσουν τη σημασία του δίκαιου αγώνα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Τα παιδιά των τελευταίων τάξεων του δημοτικού σχολείου, βρίσκονται σε ό,τι αφορά τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά, στο στάδιο της προεφηβείας. Η ανάπτυξη τους είναι αργή αλλά σταθερή, ο συντονισμός των μυών βελτιώνεται, ενώ τα κορίτσια αναπτύσσονται γρηγορότερα (στο ύψος και το βάρος), απ' όσο τα αγόρια.

Ως προς τις συναισθηματικές και κοινωνικές ιδιαιτερότητες, τα παιδιά αυτής της ηλικίας αισθάνονται έντονα την ανάγκη της αποδοχής από την ομάδα, εκφράζουν ανοιχτά τις προτιμήσεις

τους, συνεργάζονται καλύτερα σε ομάδες και αποδέχονται τις ομαδικές αποφάσεις. Οι νοητικές τους ανάγκες εκφράζονται μέσα από την επιθυμία τους να δοκιμάζουν καινούργια πράγματα, να συμμετέχουν και να έχουν εμπειρίες από πραγματικές καταστάσεις. Τους αρέσει να λύνουν προβλήματα και επιδεικνύουν έντονο ενδιαφέρον και περιέργεια για μάθηση.

Σκοπός των μαθημάτων που αναπτύσσονται σε αυτήν την ενότητα είναι να μάθουν οι μαθητές βασικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης και να τις εφαρμόσουν σε τροποποιημένες καταστάσεις παιχνιδιού έτσι ώστε να διασκεδάζουν και ταυτόχρονα να αποκτήσουν εκείνες τις κινητικές εμπειρίες που θα τους επιτρέψουν να παίξουν με μεγαλύτερη επιτυχία και ευχαρίστηση πιο ολοκληρωμένες μορφές του παιχνιδιού. Ακολουθήστε λοιπόν τις παρακάτω οδηγίες:

- **Τροποποιήστε τους κανονισμούς, αν χρειαστεί, ώστε να δώσετε έμφαση στη συμμετοχή όλων καθώς αυτό εξυπηρετεί την υλοποίηση των στόχων του μαθήματος.** Για παράδειγμα, απαγορεύοντας τη ντρίμπλα στο διπλό δίνεται έμφαση στη χρησιμοποίηση της πάσας και αναπτύσσεται περισσότερο η συνεργασία μεταξύ των μαθητών.
- Δώστε **έμφαση στην προσωπική βελτίωση** και δημιουργήστε ένα κλίμα προσανατολισμένο στη μάθηση και στην ατομική βελτίωση του καθενός και όχι στο ξεπέρασμα των άλλων.
- Ζητήστε από τους μαθητές **να εξασκούν και τα δυο τους χέρια** (π.χ. σε ασκήσεις όπου απαιτούν πάσα με ένα χέρι, ντρίμπλα ή κάποιο είδος σουτ).
- **Χρησιμοποιήστε λέξεις κλειδιά** στην ανάλυση της τεχνικής. Αποφύγετε τα πολλά λόγια και τις υπερβολικές λεπτομέρειες.
- **Τροποποιήστε τα παιχνίδια ή τις ασκήσεις στις ανάγκες του δικού σας σχολείου.**
- **Το κάθε σχέδιο μαθήματος μπορεί να μοιραστεί σε δυο ώρες διδασκαλίας**, ανάλογα με την τάξη και το βαθμό ανταπόκρισης των μαθητών.

Προτάσεις για ενίσχυση της διαθεματικότητας στα μαθήματα των αθλοπαιδιών

Μπορείτε να συνδέσετε τη διδασκαλία των αθλοπαιδιών γενικότερα με τις έννοιες της γεωμετρίας (π.χ. σχήματα, τροχιές, τόξα κλπ.). Ακόμη, μπορείτε σε συνεργασία με το δάσκαλο να αναφερθείτε στην ανθρωπογεωγραφία των αθλοπαιδιών (π.χ. πού βρίσκονται οι χώρες με αναπτυγμένη πετοσφαίριση; Τι ξέρουμε γι' αυτές; κλπ.). Τέλος, μπορείτε να δείξετε φωτογραφίες ή βίντεο από αγώνες διαφόρων παιχνιδιών και να ζητήσετε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν διάφορες εικόνες που τους έκαναν εντύπωση.

Πίνακας 2.1: Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης για τις αθλοπαιδιές.

Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης
Αθλοπαιδιές:	• Άτομο-σύνολο
Μπάσκετ	• Σύστημα-οργάνωση-ισορροπία-νόμος
Βόλεϊ	• Ομοιότητα-διαφορά
Ποδόσφαιρο	• Ισότητα
Χάντμπολ	• Μεταβολή
	• Αλληλεπίδραση-συνεργασία-συλλογικότητα

Τα θέματα των μαθημάτων της καλαθοσφαίρισης:

- Βασικές στάσεις-μετακινήσεις.
- Χειρισμός της μπάλας (ντρίμπλα).
- Πάσα και υποδοχή της μπάλας.
- Σταμάτημα.
- Στροβιλισμοί (πίβοτ).
- Βολές (σουτ).
- Προσπονήσεις.
- Άμυνα-επίθεση.
- Παιχνίδι.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ¹

ΜΑΘΗΜΑ I

Καλαθοσφαίριση: εισαγωγή στο παιχνίδι²

Οι μαθητές³:

Υλικά⁴

- Θα μάθουν τις βασικές στάσεις ετοιμότητας και άμυνας και πώς να μετακινούνται με πλάγια βήματα μέσα στο γήπεδο.
- Θα αναπτύξουν αυτοπειθαρχία, υπομονή και σεβασμό για τους άλλους.
- Θα μάθουν βασικά στοιχεία από την ιστορία του αθλήματος.

2 μπάλες.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές κάθονται κάτω σε ημικύκλιο. Εξηγήστε τους τι θα μάθουν στο μάθημα της ημέρας. Μπορείτε να αναφέρετε μερικά βασικά στοιχεία για την καλαθοσφαίριση. Δείξτε στους μαθητές τη βασική θέση ετοιμότητας και τη βασική αμυντική στάση.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές βρίσκονται αραιωμένοι σε ελεύθερη διάταξη στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης. Επίδειξη της στάσης ετοιμότητας από ένα μαθητή ή τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Βασικά σημεία: άνοιγμα των ποδιών όσο και το άνοιγμα των ώμων, πέλματα παράλληλα.

Άσκηση 1. Οι μαθητές εκτελούν γρήγορο επιτόπιο τροχάδην και με το σφύριγμα παίρνουν τη στάση ετοιμότητας.

Άσκηση 2. Οι μαθητές εκτελούν επιτόπια πηδηματάκια και με το σφύριγμα του εκπαιδευτικού παίρνουν τη στάση ετοιμότητας.

1. Τα υποδείγματα μαθημάτων που θα βρείτε σ' αυτό το κεφάλαιο, μπορούν να διδαχθούν τόσο στην Ε΄ όσο και στην ΣΤ΄ Τάξη. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει ασφαλώς να κάνει τις ανάλογες προσαρμογές στο μάθημά του, ως προς το βαθμό δυσκολίας ή την πολυπλοκότητα των ασκήσεων, ανάλογα με την τάξη.

2. Σ' αυτό το σημείο αναφέρεται ο γενικός στόχος του μαθήματος.

3. Σ' αυτό το σημείο αναφέρονται οι επιμέρους στόχοι του μαθήματος.

4. Τα υλικά είναι ενδεικτικά και αναφέρονται στο συγκεκριμένο μάθημα.

Άσκηση 3. Οι μαθητές εκτελούν χαλαρό τρέξιμο στα όρια του γηπέδου και με το σφύριγμα παίρνουν τη στάση ετοιμότητας.

■ Επίδειξη της αμυντικής στάσης.

Βασικά σημεία: το ένα πόδι πιο μπροστά από το άλλο, το αντίστοιχο χέρι πιο ψηλά.

Άσκηση 4. Επανάληψη των παραπάνω ασκήσεων, με τη διαφορά ότι, με το σήμα του εκπαιδευτικού, οι μαθητές παίρνουν την αμυντική στάση.

■ Οι μαθητές βρίσκονται αραιωμένοι σε ελεύθερη διάταξη στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης. Επίδειξη της κίνησης των πλάγιων βημάτων (γλίστρημα) από μαθητή ή τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Βασικό σημείο: κατά τη μετακίνηση να μην ακουμπούν τα πόδια μεταξύ τους.

Άσκηση 5. Οι μαθητές, από τη θέση ετοιμότητας με τα χέρια πίσω, μετακινούνται προς την κατεύθυνση που τους δείχνει ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής.

Άσκηση 6. Οι μαθητές βρίσκονται σε ζευγάρια αντιμέτωποι ο ένας με τον άλλον έχοντας ανάμεσά τους μια γραμμή του γηπέδου καλαθοσφαίρισης. Ο ένας γλίστρά αριστερά - δεξιά, ενώ ο άλλος προσπαθεί να ακολουθήσει το ζευγάρι του. Μετά από 15'' περίπου, αλλάζουν ρόλους.

Παιχνίδι ισορροπίας. Οι μαθητές περπατούν ελεύθερα προς όποια κατεύθυνση θέλουν μέσα στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης. Με το μονό σφύριγμα παίρνουν τη στάση ετοιμότητας, ενώ με το διπλό την αμυντική στάση. Επαναλαμβάνουν το ίδιο παιχνίδι με τρέξιμο.

Παιχνίδι «μονό». Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 ατόμων και παίζουν «μονό» σε κάθε διαθέσιμη μπασκέτα. Στο παιχνίδι δίνουμε ανατροφοδότηση σχετικά με τις κινήσεις που έμαθαν στο μάθημα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές βρίσκονται σε ημικύκλιο.

Ανακεφαλαιώστε τι έμαθαν στο μάθημα της ημέρας. Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες.

Το θέμα της ημέρας⁵: συνδέστε τη θεωρία με αυτά που έχουν στο βιβλίο μαθητή για τις στάσεις και μετακινήσεις. Μπορείτε να συνδέσετε τα αντικείμενα αυτά με τις έννοιες της βάσης στήριξης, την ισορροπία και το κέντρο βάρους. Πώς μπορούμε να μετακινούμαστε στο χώρο μετατοπίζοντας το κέντρο βάρους μας. Τι σχέση έχει η βάση στήριξης με την ισορροπία.

ΜΑΘΗΜΑ 2

Καλαθοσφαίριση: επιτόπια και προωθητική ντρίμπλα

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν να κάνουν επιτόπια και προωθητική ντρίμπλα.
- Θα αναπτύξουν τη συνεργασία και την ομαδικότητα.
- Θα γνωρίσουν βασικούς κανονισμούς της καλαθοσφαίρισης.

Υλικά

10-12 μπάλες.

5. Αυτό το κομμάτι του μαθήματος αφιερώνεται σε κάποιο θέμα για συζήτηση, αφορμή για εργασία ή για διαθεματική προσέγγιση.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: αφήστε τους μαθητές στην αρχή να ντριμπλάρουν με όποιο χέρι τους βολεύει. Στη συνέχεια, θα πρέπει να εξασκηθούν στην ντριμπλα και με το άλλο χέρι.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές κάθονται κάτω σε ημικύκλιο.

Εξηγήστε τους ότι στο μάθημα της ημέρας θα μάθουν πώς να κάνουν επιτόπια και προχωρητική ντριμπλα. Ρωτήστε τους με πόσους παίκτες παίζεται η καλαθοσφαίριση, πόσους αναπληρωματικούς έχει η κάθε ομάδα, τι είναι τα «βήματα». Δείξτε την επιτόπια και την προωθητική ντριμπλα.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια και αραιώνουν στο χώρο. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα.

Άσκηση 1. Ο κάθε μαθητής κάνει 10 επιτόπιες ντριμπλες με το δεξί, 10 επιτόπιες ντριμπλες με το αριστερό και δίνει πάσα στο ζευγάρι του, που εκτελεί το ίδιο.

Άσκηση 2. Η μπάλα είναι στο έδαφος και οι μαθητές, ο καθένας με τη σειρά του, προσπαθούν να κάνουν την μπάλα να αναπηδήσει.

Βασικά σημεία: οι κινήσεις του καρπού είναι χαλαρές και μόνο οι άκρες των δακτύλων τελικά χτυπούν την μπάλα.

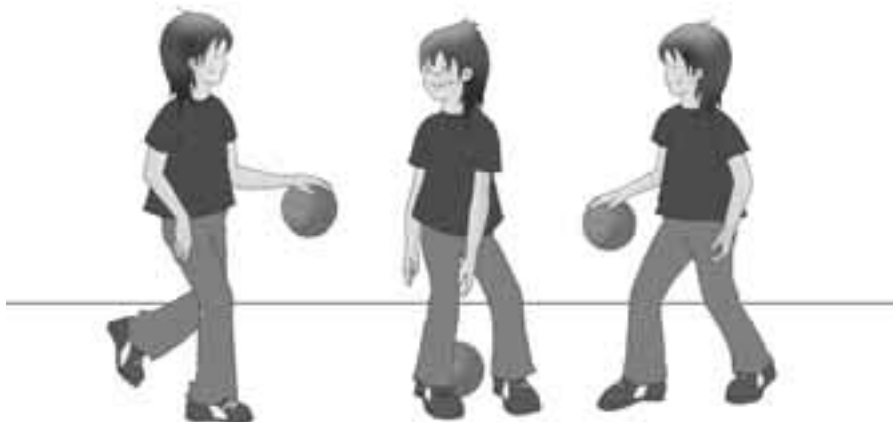
Άσκηση 3. Ο ένας μαθητής στέκεται στη βασική αμυντική στάση με το ένα πόδι μπροστά και κάνει ντριμπλα με το αντίθετο χέρι, προστατεύοντας την μπάλα από τον συνασκούμενο που έχει το ρόλο του αμυντικού. Με κάθε σφύριγμα του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής αλλάζουν ρόλους και χέρι με το οποίο ντριμπλάρουν.

■ Οι μαθητές βρίσκονται μοιρασμένοι σε 4-5 ομάδες (σε μια σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον), κατά μήκος της τελικής γραμμής.

Άσκηση 4. Οι μαθητές βαδίζουν χωρίς μπάλα προς την απέναντι γραμμή και κάθε φορά που τοποθετούν το αριστερό πόδι στο έδαφος, χτυπούν με το δεξί τους χέρι το αριστερό γόνατο. Επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση με τρέξιμο.

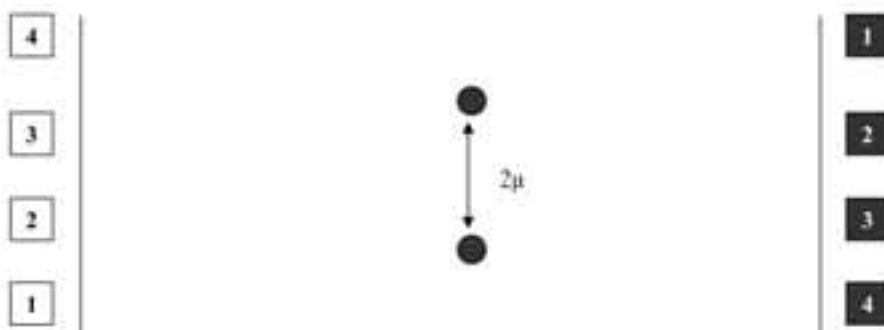
Άσκηση 5. Κάνουν ντριμπλα κατά μήκος του γηπέδου με το δεξί, επιστρέφουν με το αριστερό και δίνουν την μπάλα στον επόμενο. Κάθε μαθητής επαναλαμβάνει την άσκηση 2-3 φορές.

Βασικά σημεία: η μπάλα στην αναπήδηση να μην ξεπερνάει το ύψος της μέσης.



Παιχνίδι: «άρπαξε την μπάλα».

■ Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα τοποθετείται πάνω σε μια τελική γραμμή του γηπέδου όπως στο παρακάτω σχήμα. Σε κάθε παίκτη της μιας ομάδας δίνεται ένας αριθμός, ενώ ο ίδιος αριθμός αντιστοιχεί και σε παίκτη της άλλης ομάδας (απέναντι διαγώνια). Δύο μπάλες τοποθετούνται στο κέντρο του γηπέδου σε απόσταση 2 μέτρων η μια από την άλλη.



Ο εκπαιδευτικός φωνάζει έναν αριθμό. Οι δύο παίκτες μ' αυτό τον αριθμό τρέχουν προς τις μπάλες. Στόχος του μαθητή που θα φτάσει πρώτος στην μπάλα είναι να γυρίσει με ντρίμπλα στην ομάδα του. Στόχος του μαθητή που θα φτάσει δεύτερος είναι να ακουμπήσει με το χέρι τον αντίπαλο του αφού προηγουμένως τον κυνηγήσει με ντρίμπλα. Ένας πόντος δίνεται κάθε φορά που ένας μαθητής επιστρέφει πρώτος στην ομάδα του, ενώ 2 πόντοι δίνονται κάθε φορά που κάποιος μαθητής καταφέρει να ακουμπήσει κάποιο συμμαθητή του. Αν αυτός που φτάσει δεύτερος καταφέρει με ντρίμπλα να φτάσει τον αντίπαλο του και να διώξει την μπάλα του μακριά, τότε παίρνει τρεις πόντους.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους τα πιο σημαντικά σημεία.

ΜΑΘΗΜΑ 3**Καλαθοσφαίριση: λαβή της μπάλας - πάσα στήθους****Οι μαθητές:**

- Θα μάθουν να πιάνουν την μπάλα (λαβή και υποδοχή) και πάσα στήθους.
- Θα αναπτύξουν τη συνεργασία και την ομαδικότητα.
- Θα γνωρίσουν βασικούς κανονισμούς της καλαθοσφαίρισης.

Υλικά

8-12 μπάλες.
Φύλλο Κριτηρίων Ι
(ένα αντίγραφο
για κάθε
2 μαθητές).

Συμβουλές για τη διδασκαλία: μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το φύλλο κριτηρίων της αμοιβαίας διδασκαλίας που υπάρχει στο τέλος αυτού του μαθήματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές κάθονται κάτω σχηματίζοντας ημικύκλιο. Εξηγήστε με δυο λόγια, τι θα διδάξετε στο σημερινό μάθημα.

Θεωρία. Επανάληψη των κανονισμών του περασμένου μαθήματος. Κάνετε αναφορά στους κανονισμούς της καλαθοσφαίρισης που έχουν σχέση με τον χρόνο: διάρκεια αγώνα, διάρκεια επίθεσης, τάιμ-άουτ, κλπ.

Προθέρμανση. Οι μαθητές τρέχουν γύρω από το γήπεδο μπροστά και με πλάγια βήματα. Ελεύθεροι στο χώρο σε στάση ετοιμότητας μετακινούνται δεξιά-αριστερά, μπροστά και πίσω, ακουμπώντας το χέρι τους στο έδαφος, με τον τρόπο που έδειξε ο διδάσκων.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Επίδειξη του πιασίματος της μπάλας από έναν μαθητή. Οι μαθητές είναι σε ζευγάρια κατά μήκος του γηπέδου καλαθοσφαίρισης. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα.

Άσκηση 1. Η μπάλα τοποθετείται στο έδαφος. Οι μαθητές την πιάνουν, τη σηκώνουν από το έδαφος και την τοποθετούν πάλι κάτω. Η άσκηση εκτελείται εναλλάξ από τους δυο μαθητές (στην αρχή αργά και στη συνέχεια με γρήγορο ρυθμό).

Άσκηση 2. Ο ένας πετάει στον άλλο την μπάλα ψηλά στον αέρα με τέτοιο τρόπο ώστε να κάνει πολλές στροφές. Όταν επιστέφει η μπάλα την πιάνουν με τα δύο χέρια.

- Επίδειξη της πάσας στήθους από μαθητή ή τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

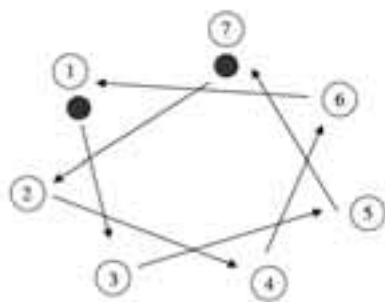
Βασικά σημεία: Βήμα μπροστά, χέρια τεντωμένα, παλάμες προς τα έξω.

Άσκηση 3. Πάσες στήθους σε ζευγάρια. Ζητήστε από τους μαθητές να δοκιμάσουν την ίδια άσκηση από διαφορετικές αποστάσεις.

Άσκηση 4. Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Οι δυο εκτελούν πάσες στήθους σε απόσταση 4-5 μέτρων, ενώ οι άλλοι δυο μαθητές διορθώνουν τους συμμαθητές τους με βάση το Φύλλο Κριτηρίων Ι.

«Το διαμάντι». Οι μαθητές σχηματίζουν δύο ή τρεις μεγάλους κύκλους των 9 ή 11 ατόμων (πάντα μονός αριθμός 7, 13 κλπ.), όπως στο διπλανό σχήμα. Ο κάθε μαθητής απέχει από τον άλλον 3-4 μέτρα.

Το παιχνίδι παίζεται με δύο μπάλες σε κάθε κύκλο. Τις μπάλες έχουν ο 1^{ος} και ο τελευταίος του κύκλου (π.χ. ο 7^{ος}). Ο κάθε παίκτης κάνει πάσα δεξιά, όχι στον διπλανό του, αλλά στον αμέσως επόμενο παίκτη. Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι η μια μπάλα να περάσει την άλλη. Δώστε έμφαση στη γρήγορη και ακριβή πάσα και στη συνεργασία των παικτών.

**ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

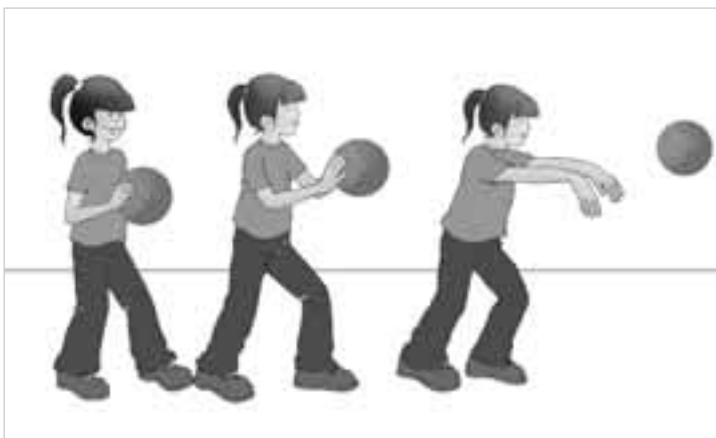
Το θέμα της ημέρας: γιατί στην καλαθοσφαίριση είναι σημαντικό να αλλάζουμε πάσες και να συνεργαζόμαστε; Υπάρχουν άλλοι τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας που να απαιτούν τον ίδιο βαθμό συνεργασίας;

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ Ι

**Για μια σωστή
πάσα στήθους:**

1. Το βήμα να γίνεται προς τον παίκτη που θέλουμε να κάνουμε πάσα.

2. Τα χέρια να τεντώνουν μετά την πάσα



ΜΑΘΗΜΑ 4

Καλαθοσφαίριση: τα είδη της πάσας

Οι μαθητές:

- Θα διδαχθούν τη σκαστή πάσα, την πάσα πάνω από το κεφάλι και την πάσα με το ένα χέρι.
- Θα αναπτύξουν τη συνεργασία και την ομαδικότητα.
- Θα συνδέσουν αυτά που έμαθαν στα προηγούμενα μαθήματα με την πάσα (πάσα με πλάγια μετακίνηση – πάσα με τρέξιμο).

Υλικά

8-12 μπάλες.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές κάθονται κάτω σχηματίζοντας ημικύκλιο.

Θεωρία. Ο εκπαιδευτικός αναλύει τα κύρια σημεία για την πάσα και το ρόλο της στο παιχνίδι.

Προθέρμανση. Οι μαθητές τρέχουν γύρω από το γήπεδο μπροστά, πίσω και με πλάγια βήματα. Ελεύθεροι στο χώρο στη στάση ετοιμότητας, μετακινούνται δεξιά-αριστερά, μπροστά και πίσω.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Επίδειξη της σκαστής πάσας από μαθητή ή από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Βασικό σημείο: το σημείο στο οποίο σκάει η μπάλα να απέχει κατά τα $\frac{2}{3}$ της απόστασης από τον παίκτη προς τον οποίο γίνεται η πάσα.

- Οι μαθητές, ανά ζευγάρια, παίρνουν θέση στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα.

Άσκηση 1. Οι μαθητές εκτελούν σκαστές πάσες στήθους σε απόσταση 4-5 μέτρων.

- Επίδειξη της πάσας πάνω από το κεφάλι από μαθητή ή τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Βασικά σημεία: οι αγκώνες να μην ανοίγουν πολύ προς τα έξω και η μπάλα να βρίσκεται πάνω από το κεφάλι και όχι πίσω από αυτό.

Άσκηση 2. Οι μαθητές παίρνουν απόσταση 4-5 μέτρων από το ζευγάρι τους και κάθονται στην

εδραία θέση. Από αυτή τη θέση, ανταλλάσσουν πάσες πάνω από το κεφάλι.

Άσκηση 3. Οι μαθητές από όρθια θέση, εκτελούν πάσες πάνω από το κεφάλι αυξάνοντας λίγο την απόσταση μεταξύ τους.

■ Επίδειξη της μακρινής πάσας με το ένα χέρι, από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής ή από μαθητή.

Άσκηση 4. Ο μαθητής που έχει την μπάλα, από τη στάση ετοιμότητας κάνει προβολή του αριστερού ποδιού, και ταυτόχρονα φέρνει την μπάλα με το δεξί χέρι πίσω από το κεφάλι. Στη συνέχεια παίρνει πάλι τη βασική στάση. Επαναλαμβάνει την κίνηση 5 φορές και δίνει την μπάλα στο ζευγάρι του να εκτελέσει.

Άσκηση 5. Οι μαθητές, ανά ζευγάρια, εκτελούν μακρινές πάσες με το ένα χέρι, από απόσταση 10 μέτρων μεταξύ τους.

Άσκηση 6. Τα ζευγάρια τρέχουν παράλληλα με τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου και ανταλλάσσουν πάσες, κρατώντας μια μικρή απόσταση μεταξύ τους (π.χ. 2 μέτρα). Προοδευτικά και στο μέτρο που οι μαθητές τα καταφέρνουν, αυξάνουν την απόσταση μεταξύ τους.

Παραλλαγή: Η παραπάνω άσκηση μπορεί να γίνει και με τρεις παίκτες.

■ Οι μαθητές φτιάχνουν ομάδες των 3 ατόμων. Κάθε τριάδα έχει μια μπάλα.

Άσκηση 7. Σε κάθε τριάδα, οι δυο κάνουν πάσες πάνω απ' το κεφάλι μεταξύ τους, ενώ ο τρίτος προσπαθεί να εμποδίσει την πάσα.

Παιχνίδι «μπάσκετ χωρίς ντρίμπλα». Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες και χρησιμοποιήστε όλα τα διαθέσιμα καλάθια. Οι μαθητές παίζουν χωρίς να κάνουν ντρίμπλες. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιούν όλα τα είδη πάσας που έμαθαν.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους τα σημαντικά σημεία.

Το θέμα της ημέρας: τι σημαίνει έντιμη αθλητική συμπεριφορά; Ζητήστε από τους μαθητές να σας αναφέρουν παραδείγματα στο επόμενο μάθημα, τόσο από τον αθλητισμό όσο και από δικές τους εμπειρίες στα παιχνίδια τους.

ΜΑΘΗΜΑ 5

Καλαθοσφαίριση: σταματήματα-στροφές (πίβοτ)

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν πώς να σταματούν και πώς να κάνουν πίβοτ.
- Θα αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και αυτοπειθαρχία.
- Θα συνδέσουν αυτά που έμαθαν στα προηγούμενα μαθήματα, με το σταμάτημα και το πίβοτ.

Υλικά

5 μπάλες.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε τι θα διδάξετε στο σημερινό μάθημα.

Θεωρία. Επίδειξη του σταματήματος με άλμα, του σταματήματος με βηματισμό και του πίβοτ. Αναλύστε την τεχνική τους με έμφαση στα κύρια σημεία.

Προθέρμανση. Δρομικές ασκήσεις με διάφορα είδη μετακινήσεων.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές χωρίζονται σε 4-5 ομάδες. Κάθε ομάδα τοποθετείται πάνω στην τελική γραμμή με τα μέλη της ομάδας να βρίσκονται ο ένας πίσω από τον άλλον.

Άσκηση 1. Μετά από το σήμα του εκπαιδευτικού, οι πρώτοι της κάθε σειράς τοποθετούν το αριστερό πόδι στην τελική γραμμή, κάνουν ένα μικρό βήμα-άλμα στο δεξί τους πόδι και σταματούν. Στη συνέχεια τρέχουν στο τέλος της σειράς τους (3-4 επαναλήψεις από τον κάθε μαθητή).

Βασικό σημείο: το βάρος του σώματος χαμηλά.

Άσκηση 2. Εκτελείται η ίδια άσκηση με την προηγούμενη με τη διαφορά ότι το βήμα-άλμα γίνεται μετά από χαλαρό τρέξιμο. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής ορίζει με ηχητικό ερέθισμα (π.χ. παλαμάκια, σφύριγμα) πότε οι μαθητές θα σταματούν και πότε θα επιστρέφουν στις σειρές τους για να εκτελέσουν οι επόμενοι (3-4 επαναλήψεις).

Άσκηση 3. Εκτελείται η ίδια άσκηση με την προηγούμενη με τη διαφορά ότι οι μαθητές κάνουν ντρίμπλα, σταματούν, γυρίζουν, δίνουν πάσα στήθους στον επόμενο κι επιστρέφουν στη σειρά τους (3-4 επαναλήψεις).

Βασικό σημείο: ταυτόχρονη προσγείωση στα δύο πόδια, πέλματα παράλληλα.

Άσκηση 4. Μετά από ακουστικό ερέθισμα οι πρώτοι της κάθε σειράς, από τη θέση ετοιμότητας και με την μπάλα στα χέρια, κάνουν συνεχόμενα πιάβοτ. Με το δεύτερο ακουστικό ερέθισμα κάνουν πάσα στους επόμενους και τρέχουν στο τέλος της γραμμής τους. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 3-4 φορές από τον κάθε μαθητή.

Βασικό σημείο: δε σηκώνουμε ποτέ το «σταθερό» πόδι.

Άσκηση 5. Οι μαθητές σχηματίζουν δύο μεγάλους κύκλους και στέκονται με τις πλάτες τους γυρισμένες ο ένας στον άλλον. Σε κάθε κύκλο έχουμε μια μπάλα. Οι μαθητές δίνουν την μπάλα με πάσα στον επόμενο αφού πρώτα κάνουν ένα ραχιαίο πιάβοτ.

Άσκηση 6. Εκτελείται η ίδια άσκηση με μετωπιαίο πιάβοτ.

Παιχνίδι-συνεργασίας «δίκαιη πάσα». Χωρίστε τους μαθητές σε δύο ομάδες για κάθε διαθέσιμη μπασκέτα. Η μπάλα πρέπει να περάσει πρώτα από όλους τους μαθητές της ομάδας και μετά να γίνει προσπάθεια για καλάθι. Κάθε προσπάθεια για καλάθι, που γίνεται από διαφορετικό παίκτη κάθε φορά, μετράει για έναν πόντο. Αν επιτευχθεί το καλάθι, τότε υπολογίζεται ένας επιπλέον πόντος. Το παιχνίδι αποσκοπεί στην ενίσχυση της συνεργασίας μέσα στην ίδια ομάδα, ενισχύοντας παράλληλα τη συμμετοχή όλων στο παιχνίδι.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ανακεφαλαιώστε όσα διδάξατε σήμερα. Ρωτήστε τους μαθητές αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους τα πιο σημαντικά σημεία.

ΜΑΘΗΜΑ 6**Καλαθοσφαίριση: απλό σουτ και σουτ με άλμα****Οι μαθητές:**

- Θα διδαχθούν το σουτ και το σουτ με άλμα.
- Θα αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και αυτοπειθαρχία.
- Θα μάθουν να συνδέουν αυτά που έμαθαν στα προηγούμενα μαθήματα με το σουτ.
- Θα μάθουν βασικούς κανονισμούς (φάουλ, βολές).

Υλικά

8-12 μπάλες.
Φύλλο Κριτηρίων 2
(ένα αντίγραφο
για κάθε
2 μαθητές).

Συμβουλές για τη διδασκαλία: μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το φύλλο κριτηρίων της αμοιβαίας διδασκαλίας που υπάρχει στο τέλος αυτού του μαθήματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε στους μαθητές πότε ένας παίκτης κάνει προσωπικό φάουλ και σε ποιες περιπτώσεις έχει το δικαίωμα βολών. Δείξτε και αναλύστε συνοπτικά την τεχνική του σουτ.

Επίδειξη του σουτ από μαθητή ή από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Προθέρμανση. Δρομικές ασκήσεις.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι παίρνει μια μπάλα και επεκτείνεται σ' όλο το διαθέσιμο χώρο. Μπορείτε να δώσετε το Φύλλο Κριτηρίων 2 σε κάθε μαθητή (θα το βρείτε στο τέλος του μαθήματος), όπου περιγράφεται πως ο ένας μαθητής διορθώνει το ζευγάρι του.

Άσκηση 1. Οι μαθητές εκτελούν εικονικά σουτ χωρίς μπάλα.

Άσκηση 2. Στη συνέχεια, εκτελούν σουτ με μπάλα προς το ζευγάρι τους εναλλάξ.

Άσκηση 3. Ο ένας μαθητής βρίσκεται σε ύπτια κατάκλιση, κάνει την κίνηση του σουτ και η μπάλα πρέπει να επιστρέψει στο χέρι του. Ο άλλος παρακολουθεί την κίνηση, διορθώνει και του δίνει την μπάλα αν του φύγει. Στις 10 επαναλήψεις αλλάζουν ρόλους.

- Επίδειξη του σουτ με άλμα από μαθητή ή τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Βασικά σημεία: το άλμα να γίνεται κατακόρυφα, ενώ η εκτέλεση του σουτ να γίνεται στο υψηλότερο σημείο του άλματος.

Άσκηση 4. Οι μαθητές εκτελούν σουτ με άλμα και διορθώνει ο ένας τον άλλον.

Άσκηση 5. Ο ένας μαθητής κάνει επιτόπιες ντρίμπλες και στη συνέχεια σταματά κι επιχειρεί σουτ με άλμα.

Άσκηση 6. Ο ένας μαθητής κάνει πάσα και ο άλλος μόλις πάρει την μπάλα, εκτελεί σουτ με άλμα στο ζευγάρι του.

Άσκηση 7. Οι μαθητές μοιράζουν τις διαθέσιμες μπασκέτες κι εκτελούν ελεύθερα σουτ ή σουτ με άλμα με στόχο το καλάθι.

Παιχνίδι - «μπάσκετ - μονό». Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες και χρησιμοποιήστε και τα δύο καλάθια. Στο παιχνίδι ισχύει ο εξής περιορισμός: οι μαθητές έχουν δικαίωμα να κάνουν σουτ μια φορά και στη συνέχεια αποκτούν αυτό το δικαίωμα ξανά, μόνο όταν όλα τα μέλη της ομάδας τους έχουν κάνει σουτ. Η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα για 1 διάλειμμα (τάιμ-άουτ), προκειμένου να αποφασίσει τη σειρά που θα δοκιμάσουν τα σουτ. Ο εκπαιδευτικός φροντίζει να δίνει ανατροφοδότηση στα παιδιά σχετικά με το σουτ με άλμα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ανακεφαλαιώση όσων διδάξατε στο σημερινό μάθημα. Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους τα σημαντικά σημεία.

Το θέμα της ημέρας: τι σημαίνει σεβασμός στους κανόνες; Μπορούμε να παίξουμε ένα αγώνα καλαθοσφαίρισης χωρίς κανόνες; Σε ποιους άλλους τομείς της ζωής ισχύει το ίδιο;

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ 2

Για ένα σωστό σουτ:

1. Ισορροπούμε το σώμα μας πριν το σουτ.
2. Ισορροπούμε την μπάλα κυρίως με το ένα χέρι (αυτό που θα τη σπρώξει στη συνέχεια), ενώ με το άλλο χέρι απλά στηρίζουμε την μπάλα.
3. Σπρώχνουμε την μπάλα με το ένα χέρι κι ο αγκώνας τεντώνει.
4. Μετά το σουτ, τα δάχτυλα του χεριού που έκαναν το σουτ δείχνουν προς τα κάτω.



ΜΑΘΗΜΑ 7

Καλαθοσφαίριση: το μπάσιμο σουτ

Οι μαθητές:

- Θα εξασκηθούν στο μπάσιμο σουτ και θα προσπαθήσουν να εφαρμόσουν στο παιχνίδι ό,τι έχουν μάθει.
- Θα αναπτυχθεί η συνεργασία και η αλληλοβοήθεια μέσα από την εξάσκηση σε ομάδες.
- Θα μάθουν τους ρόλους των παικτών στο γήπεδο και την έννοια της άμυνας στην καλαθοσφαίριση.

Υλικά

10-12 μπάλες.

Εργασία για το σπίτι: να σχεδιάσουν ένα γήπεδο μπάσκετ και να τοποθετήσουν στην άμυνα τους παίκτες ανάλογα με τους ρόλους τους (άμυνα ζώνης).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Επίδειξη του σουτ με μπάσιμο από μαθητή ή τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Προθέρμανση. Δρομικές ασκήσεις (συνδυασμοί μετακινήσεων και ντρίμπλας).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές μπαίνουν σε μια γραμμή ο ένας πίσω από τον άλλον κοντά στο καλάθι. Χρησιμοποιήστε όλες τις διαθέσιμες μπάλες.

Άσκηση 1. Ο πρώτος μαθητής, από απόσταση 1,5 μέτρου από το καλάθι και σε γωνία 45^ο με το ταμπλό κάνει ένα βήμα με το αριστερό πόδι άλμα και σουτ. Στη συνέχεια παίρνει την μπάλα τη δίνει στον αμέσως επόμενο χωρίς μπάλα και πάει στο τέλος της γραμμής (η άσκηση μπορεί να γίνει ταυτόχρονα και στα δύο καλάθια).

Άσκηση 2. Αυξάνετε την απόσταση στα 2,5 μέτρα και ο μαθητής κάνει δύο βήματα και άλμα, δεξί-αριστερό-άλμα-σουτ.

Άσκηση 3. Οι μαθητές επαναλαμβάνουν τις ίδιες ασκήσεις από την άλλη πλευρά του ταμπλό (ξεκινώντας με το αριστερό πόδι).

Άσκηση 4. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής ή ένας μαθητής κρατάει την μπάλα σε απόσταση 2-3 μέτρων από τη δεξιά πλευρά του καλαθιού. Οι μαθητές τρέχουν, παίρνουν την μπάλα από τα χέρια του εκπαιδευτικού και κάνουν μπάσιμο. Επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση με αργό τρέξιμο και πάσα.

■ Οι μαθητές χωρισμένοι σε δύο ομάδες ανά μπασκέτα, με μέτωπο το καλάθι. Η μια ομάδα τοποθετείται στη δεξιά πλευρά κι η άλλη στην αριστερή πλευρά της μπασκέτας.

Άσκηση 5. Οι μαθητές εκτελούν ντρίμπλα και μπάσιμο σουτ από δεξιά, ενώ οι μαθητές απ' τα αριστερά παίρνουν το ριμπάουντ και αλλάζουν ομάδες. Στη συνέχεια εκτελείται η ίδια άσκηση με μπάσιμο μετά από πάσα.

Παιχνίδι: «το γρήγορο καλάθι». Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και παρατάσσονται πάνω στην τελική γραμμή. Ο πρώτος κάθε ομάδας παίρνει μια μπάλα. Με το σήμα του εκπαιδευτικού, οι πρώτοι, ντρίμπλάροντας προς το απέναντι καλάθι, προσπαθούν να σουτάρουν όπως αυτοί θέλουν (μπάσιμο, σουτ από στάση, σουτ με άλμα κλπ.). Κάνουν μόνο μια προσπάθεια, παίρνουν το ριμπάουντ, επιστρέφουν και κάνουν το ίδιο και στο άλλο καλάθι. Μετά την προσπάθεια στο δεύτερο καλάθι παίρνουν το ριμπάουντ και κάνουν πάσα στο συμπαίκτη τους που έχει σειρά. Κάθε καλάθι μετράει 1 πόντο. Η ομάδα που θα φτάσει πρώτη στους 11 πόντους κερδίζει μια νίκη. Όταν μια ομάδα φτάσει τους 11 πόντους, οι ομάδες αλλάζουν μεριές και συνεχίζουν το παιχνίδι.

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Μιλήστε με λίγα λόγια για τα καθήκοντα κάθε παίκτη στην καλαθοσφαίριση και τους αμυντικούς ρόλους. Δείξτε τους ορισμένα σχήματα άμυνας ζώνης.

Άσκηση 6. Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρισμένοι σε 4 ομάδες κάνουν εξάσκηση της ζώνης 2-1-2 στις δυο μπασκέτες. Η μία ομάδα κάνει άμυνα, ενώ η άλλη κάνει πάσες γύρω-γύρω για να καταλάβουν οι αμυντικοί τις θέσεις τους.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ανακεφαλαιώστε όσα διδάξατε. Ρωτήστε τους μαθητές αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους τα πιο σημαντικά σημεία.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους ποια πρέπει να είναι η συμπεριφορά των παικτών απέναντι στο διαιτητή. Τι σημαίνει φίλαθλος.

ΜΑΘΗΜΑ 8**Καλαθοσφαίριση: προσποίσεις – παιχνίδι****Οι μαθητές:**

- Θα κάνουν εξάσκηση στα διάφορα είδη προσποίησης.
- Θα μάθουν να συνεργάζονται μέσα από την εξάσκηση σε ομάδες, να παίζουν άμυνα «έναν εναντίον ενός» και άμυνα ζώνης.
- Θα αναπτύξουν την ομαδικότητα μέσα από το ίδιο το παιχνίδι του μπάσκετ.
- Θα μάθουν τη συνεργασία δύο πακτών στην επίθεση με σκριν.
- Θα παίξουν αγώνα.

Υλικά

10-12 μπάλες.
7-8 κώνοι.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: σ' αυτό το μάθημα μπορείτε, αν υπάρχει η δυνατότητα, να οργανώσετε ένα μικρό τουρνουά όπου όλοι οι μαθητές συμμετέχουν με συγκεκριμένο ρόλο (παίκτες, διαιτητές, σημειωτές).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Κάνετε μια επανάληψη στην άμυνα ζώνης και εξηγείτε την άμυνα «έναν εναντίον ενός». Δείχνετε και αναλύετε την τεχνική της προσποίησης και του σκριν.

Προθέρμανση. Δρομικές ασκήσεις ή ένα παιχνίδι κυνηγητού.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Τοποθετείστε τους κώνους (ή άλλα σημάδια) στο χώρο σε σχήμα ζιγκ-ζαγκ. Οι μαθητές παρατάσσονται σε μια γραμμή, ο ένας πίσω από τον άλλον.

Άσκηση 1. Με σύνθημα του εκπαιδευτικού, ο μαθητής που είναι πρώτος στη σειρά σε κάθε κώνο κάνει προσποίηση, δηλαδή πηγαίνει προς τη μια μεριά και απότομα αλλάζει κατεύθυνση. Μόλις περάσει από όλους τους κώνους, πηγαίνει στο τέλος της γραμμής του με τρέξιμο από την πλάγια γραμμή του γηπέδου.

Βασικό σημείο: η απότομη αλλαγή κατεύθυνσης.

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και παίρνουν απόσταση 3-4μ. ο ένας από τον άλλον. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα.

Άσκηση 2. Με την μπάλα στα χέρια κάνουν προσποίηση ότι θα πάνε δεξιά ή αριστερά (βήμα δισταγμού) και απότομα τραβιούνται πίσω και κάνουν σουτ στον απέναντι συμμαθητή τους. Αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν την άσκηση 6-8 φορές.

Άσκηση 3. Με την μπάλα στα χέρια κάνουν προσποίηση για σουτ και ντριπλάρουν προς το συμμαθητή τους. Ο συμμαθητής έχει πάρει θέση για σκριν και ο μαθητής που ντριπλάρει περνάει δίπλα του ώμο με ώμο. Μόλις περάσει από το σκριν αλλάζουν ρόλους. Επαναλαμβάνουν την άσκηση 6-8 φορές.

Παιχνίδι μπάσκετ «διπλό». Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 5 ατόμων. Παίζουν κανονικό διπλό. Η κάθε ομάδα παίζει 5 λεπτά. Οι ομάδες που είναι εκτός παιχνιδιού εξασκούνται στις δεξιότητες που έχουν διδαχθεί (π.χ. μπορεί ο εκπαιδευτικός, παράλληλα με το παιχνίδι, να έχει οργανώσει 2-4 σταθμούς).

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ανακεφαλαιώστε όσα διδάξατε στο σημερινό μάθημα. Θυμίστε τους τα πιο σημαντικά σημεία.

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Στόχοι της διδασκαλίας της πετοσφαίρισης στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη του δημοτικού σχολείου:

Ψυχοκινητικός τομέας:

- α) Εκμάθηση και ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος.
- β) Σταδιακή ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών (ταχύτητα, ευλυγισία κλπ.), πολύπλευρα και αρμονικά.
- γ) Εκμάθηση κινήσεων τακτικής.

Συναισθηματικός τομέας:

- α) Ανάπτυξη ηθικών και βουλευτικών αρετών, απαραίτητων για τον ομαδικό χαρακτήρα του παιχνιδιού.
- β) Καλλιέργεια πνεύματος ομαδικότητας και συνεργασίας.
- γ) Καλλιέργεια του «ευ αγωνίζεσθαι».

Γνωστικός τομέας:

- α) Εκμάθηση των βασικών κανόνων του παιχνιδιού.
- β) Εκμάθηση ιστορικών στοιχείων του παιχνιδιού.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Η πετοσφαίριση (βόλεϊ) είναι ένα παιχνίδι που απαιτεί γνώση βασικών δεξιοτήτων και συνεργασία μεταξύ των αθλητών. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής θα διδάξει στα παιδιά τις βασικές δεξιότητες και την τακτική του παιχνιδιού. Ο πρώτος όμως στόχος είναι **να αγαπήσουν τα παιδιά το άθλημα και την άσκηση**. Σε όλα τα μαθήματα της πετοσφαίρισης θα πρέπει να προσεχθούν τα παρακάτω σημεία:

- Στο δημοτικό σχολείο **η ιδανική αγωνιστική μορφή είναι το μίνι-βόλεϊ** (δηλαδή τρεις εναντίον τριών ή τέσσερις εναντίον τεσσάρων). Αυτή η αγωνιστική μορφή προτείνεται παγκοσμίως γιατί είναι προσαρμοσμένη στις απαιτήσεις αυτής της ηλικίας. Κατά τα λοιπά, οι μαθητές μπορούν να διδαχθούν και μορφές παιχνιδιού όπου συμμετέχουν περισσότεροι παίκτες μέσα στο ίδιο γήπεδο (π.χ. έξι εναντίον έξι), ωστόσο αυτό μπορεί να μειώσει τον χρόνο ενεργής συμμετοχής τους στο παιχνίδι και την ευχαρίστηση που αποκομίζουν από το μάθημα.
- **Χρησιμοποιήστε εναλλακτικές λύσεις αθλητικού υλικού** (π.χ. σχοινιά αντί για δίχτυ). Για παράδειγμα, αν δεν υπάρχουν δυο γήπεδα βόλεϊ, ώστε να συμμετάσχουν όλοι στο φιλέ, μπορείτε να δέσετε ένα σχοινί από μπασκέτα σε μπασκέτα και τα παιδιά να παίζουν από πάνω. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, τα μισά παιδιά μπορούν να παίζουν στο γήπεδο του βόλεϊ, ενώ τα άλλα εξασκούνται στην πάσα με δάχτυλα και στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.
- **Μαθητές που γνωρίζουν καλά τις δεξιότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μοντέλα** προκειμένου να γίνει μια επίδειξη.
- **Όταν οι μαθητές τα καταφέρνουν στην εκτέλεση μιας δεξιότητας, δώστε επιπρόσθετες ασκήσεις**. Με αυτό τον τρόπο ενεργοποιείται η προσοχή και η συνεχής ετοιμότητα του μαθητή που είναι απαραίτητες ικανότητες για το παιχνίδι.
- Όταν οι μαθητές παίζουν (κάποιο παιχνίδι) και η μπάλα απομακρύνεται - για μεγιστοποίηση του χρόνου εξάσκησης - μπορείτε να **δίνετε κάθε φορά μια άλλη μπάλα και στο τέλος να δίνετε χρόνο για να μαζευτούν οι μπάλες**.
- Ζητήστε από τους μαθητές **να εξασκούν και τα δυο τους χέρια** (π.χ. σε ασκήσεις για σερβίς ή άμυνα με ένα χέρι).

Τα θέματα των μαθημάτων της πετοσφαίρισης:

- Προετοιμασία και μύηση στο άθλημα της πετοσφαίρισης.
- Μετακινήσεις (με βήμα, με τρέξιμο, με πηδήματα, με σταυρωτό πλάγιο τρέξιμο).
- Βασικές στάσεις (ψηλή, μεσαία, χαμηλή).
- Απλή πάσα εμπρός.
- Μανσέτα.
- Σέρβις χαμηλό μετωπικό.
- Παιχνίδι 3Χ3 ή 4Χ4.
- Στην ΣΤ΄ τάξη μπορείτε να διδάξετε επιπλέον το σερβίς από πάνω, το επιθετικό χτύπημα και το μπλοκ.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**ΜΑΘΗΜΑ Ι****Πετοσφαίριση: εισαγωγή στο παιχνίδι****Οι μαθητές:**

- Θα μάθουν το πιάσιμο-πέταγμα, τη βασική θέση ετοιμότητας, τις στάσεις και τις μετακινήσεις.
- Θα καλλιεργήσουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας μέσα στο παιχνίδι.
- Θα μάθουν την ιστορία και τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος.

Υλικά

8-10 μπάλες
του βόλεϊ ή
ελαφρές
πλαστικές
μπάλες.

Εργασία για το σπίτι: συγκέντρωση πληροφοριών για ομάδες και παίκτες ή παίκτριες της πετοσφαίρισης ή για την Εθνική Ομάδα Πετοσφαίρισης ή για την τοπική ομάδα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε τι θα διδάξετε στο σημερινό μάθημα. Ιστορία του αθλήματος, βασικά στοιχεία και κανόνες της πετοσφαίρισης. Κάνετε ερωτήσεις για τον τρόπο με τον οποίο παίζεται το άθλημα (π.χ. πόσοι παίκτες συμμετέχουν, το ύψος του φιλέ, οι επαφές με την μπάλα κλπ.). Δείξτε και αναλύστε τη βασική θέση ετοιμότητας.

Προθέρμανση.**ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ**

Άσκηση Ι. Οι μαθητές σκορπίζονται ελεύθερα στο χώρο, σταματούν με το σύνθημά σας και παίρνουν τη θέση ετοιμότητας, ελέγχοντας τα πόδια τους.

***Βασικά σημεία:** τα πόδια να βρίσκονται όπως κατά το βηματισμό, δηλαδή το ένα πιο μπροστά από το άλλο. Τα γόνατα να είναι ελαφρά λυγισμένα κι ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων. Το βάρος του σώματος να είναι μοιρασμένο στα δυο πόδια ώστε οι μαθητές να είναι έτοιμοι να μετακινηθούν προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.*

■ Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων. Κάθε ομάδα παίρνει μια μπάλα. Παρατάξτε την κάθε ομάδα όπως στο διπλανό σχήμα.

Άσκηση 2. Πέταγμα της μπάλας από κάτω προς τον απέναντι. Η μπάλα πετιέται έτσι ώστε ο μαθητής να την πιάσει στο ύψος του μετώπου. Μετά το πέταγμα της μπάλας, ο μαθητής πηγαίνει πίσω απ' το ζευγάρι του.

Παραλλαγή: για περισσότερη κίνηση, ο μαθητής μπορεί να πηγαίνει πίσω από τον απέναντί του.

Άσκηση 3. Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση με την προηγούμενη, με τη διαφορά ότι η μπάλα πετιέται λίγο μπροστά, ώστε ο μαθητής να μετακινηθεί και να μπει κάτω από την μπάλα.

Άσκηση 4. Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση με την παραπάνω, με τη διαφορά ότι η μπάλα πετιέται λίγο δεξιά ή λίγο αριστερά, ώστε ο μαθητής να μετακινηθεί και να μπει κάτω από την μπάλα.

Άσκηση 5. Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση με την παραπάνω, με τη διαφορά ότι η μπάλα πετιέται και πιάνεται χαμηλά ανάμεσα στα γόνατα (προετοιμασία για μανσέτα).

Παιχνίδι πετοσφαίρισης Ι. Με πιάσιμο-πέταγμα. Πριν ακόμη διδαχθεί κάποια τεχνική, εισάγετε το παιχνίδι 3Χ3 (μίνι βόλεϊ).

Οδηγίες για το παιχνίδι:

Σερβίς: πέταγμα της μπάλας με ένα ή δυο χέρια πάνω από το κεφάλι.

Υποδοχή: πιάσιμο της μπάλας με δυο χέρια κοντά στα γόνατα, πέταγμα της μπάλας προς το στόχο (πασαδόρο).

Πάσα: πιάσιμο-πέταγμα προς τον επιθετικό.

Επίθεση: πιάσιμο-πέταγμα της μπάλας στο απέναντι γήπεδο.

Άμυνα: πιάσιμο της μπάλας με δυο χέρια κοντά στα γόνατα - πέταγμα προς τον πασαδόρο - πάσα - αντεπίθεση με τον ίδιο τρόπο.



ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ανακεφαλαιώστε όσα διδάξατε. Ρωτήστε τους μαθητές αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους τα σημαντικά σημεία.

Το θέμα της ημέρας: συνδέστε τη διδασκαλία των στάσεων και μετακινήσεων με τις έννοιες της βάσης στήριξης, την ισορροπία και το κέντρο βάρους. Πώς μπορούμε να μετακινούμαστε στο χώρο μετατοπίζοντας το κέντρο βάρους μας; Τι σχέση έχει η βάση στήριξης με το κέντρο βάρους;

ΜΑΘΗΜΑ 2**Πετοσφαίριση: μετωπική πάσα με δάχτυλα-τροχιές μπάλας****Οι μαθητές:**

- Θα μάθουν την πάσα με τα δάχτυλα και τη βασική θέση ετοιμότητας.
- Θα αυτοαξιολογηθούν για την πάσα με τα δάχτυλα.
- Θα μάθουν να αναγνωρίζουν το «νεκρό» σημείο της τροχιάς της μπάλας, ώστε να το χρησιμοποιούν ως σημείο αναφοράς για μετακίνηση.
- Θα καλλιεργήσουν τη συνεργασία και την ομαδικότητα.

Υλικά

8-10 μπάλες.
Φύλλα Κριτηρίων
3 και 4
(ένα αντίγραφο
για κάθε μαθητή).

Συμβουλές για τη διδασκαλία: μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα φύλλα κριτηρίων της αμοιβαίας διδασκαλίας και του αυτοελέγχου που υπάρχουν στο τέλος αυτού του μαθήματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε με δυο λόγια τι θα διδάξετε.

Δείξτε κι αναλύστε την πάσα με δάχτυλα και τη βασική θέση ετοιμότητας (έμφαση στη θέση και την κίνηση των χεριών).

Προθέρμανση. Δρομικές ασκήσεις, μετακινήσεις μέσα στο γήπεδο, ασκήσεις για προετοιμασία του κορμού και των χεριών κυρίως.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων. Κάθε ομάδα παίρνει από μια μπάλα.

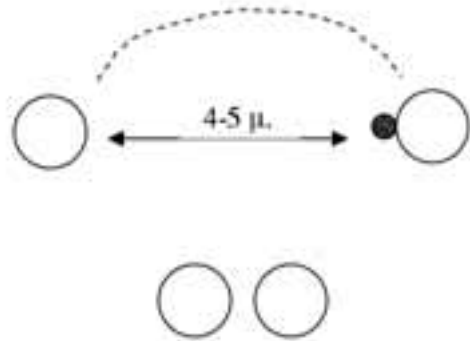
Εκτίμηση του νεκρού σημείου της τροχιάς της μπάλας από θέση κάθετη προς την τροχιά. Οι δυο μαθητές σε απόσταση 4-5 μέτρων πετούν την μπάλα ο ένας στον άλλο, δίνοντας μια ψηλή τροχιά στην μπάλα. Οι άλλοι μαθητές βρίσκονται με μέτωπο προς την τροχιά και πρέπει να χτυπήσουν παλαμάκια όταν η μπάλα φθάσει στο ψηλότερο (νεκρό) σημείο της τροχιάς της. Μετά από 5 επαναλήψεις αλλάζουν ρόλους.

Παραλλαγή: η ίδια άσκηση αλλά τώρα στο νεκρό σημείο της τροχιάς της μπάλας οι μαθητές που παρακολουθούν την μπάλα κινούνται μπροστά 2-3 βήματα, όταν η μπάλα φθάσει στο ψηλότερο σημείο και παίρνουν τη θέση ετοιμότητας.

Εκτίμηση του νεκρού σημείου της τροχιάς κάθετης στο μέτωπο του μαθητή. Οι μαθητές

δυο-δυο αντιμέτωποι (όπως στο σχήμα του πρώτου μαθήματος), πετούν την μπάλα ο ένας στον άλλο και πριν ο δεύτερος την πιάσει χτυπά τα χέρια του παλαμάκια, ενώ η μπάλα βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο της τροχιάς της. Αμέσως μετά, πηγαίνουν πίσω από τους άλλους μαθητές προκειμένου και οι υπόλοιποι να εκτελέσουν την άσκηση.

Άσκηση Ι. Οι μαθητές στην ίδια διάταξη με την προηγούμενη άσκηση. Ο ένας πετά, ενώ ο άλλος τοποθετείται κάτω από την μπάλα και την πιάνει με τα δυο χέρια στο ύψος του μετώπου. Εκτελούν 5 επαναλήψεις ο καθένας.



Βασικό σημείο: τα χέρια να σχηματίζουν «τρίγωνο».

Άσκηση 2. Εκτελείται η ίδια άσκηση όπως παραπάνω, με τη διαφορά ότι τώρα το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να εκτελέσει 5 συνεχόμενες πάσες. «Πόσες συνεχόμενες πάσες μπορείτε να κάνετε;».

Άσκηση 3. Εκτελείται η ίδια άσκηση με το δίχτυ ανάμεσα στις δυάδες των μαθητών. Οι μαθητές προσπαθούν να παίξουν αλλάζοντας πάσες, αλλά και θέσεις μεταξύ τους. Ο ένας μπαίνει μπροστά από τον άλλο, εκτελεί πάσα και πηγαίνει πίσω του.

Παιχνίδι πετοσφαίρισης I. Πριν ακόμη διδαχθεί κάποια τεχνική, μπορείτε να εισάγετε το παιχνίδι 3Χ3 (μίνι-βόλεϊ) με πιάσιμο και πέταγμα της μπάλας.

Οδηγίες για το παιχνίδι:

Σερβίς: πέταγμα με ένα ή δυο χέρια πάνω από το κεφάλι.

Υποδοχή: πιάσιμο της μπάλας με δυο χέρια κοντά στα γόνατα, πέταγμα της μπάλας προς το στόχο (πασαδόρο).

Πάσα: πιάσιμο-πέταγμα προς τον επιθετικό.

Επίθεση: πιάσιμο-πέταγμα της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο.

Άμυνα: πιάσιμο της μπάλας με τα δυο χέρια κοντά στα γόνατα-πέταγμα προς τον πασαδόρο-πάσα-αντεπίθεση με τον ίδιο τρόπο.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ανακεφαλαιώστε όσα διδάξατε. Ρωτήστε τους μαθητές αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους τα πιο σημαντικά σημεία.

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ 3

Για μια σωστή πάσα με τα δάχτυλα:

1. Τα δάχτυλα των χεριών σχηματίζουν τρίγωνο με τους δείκτες και τους αντίχειρες.
2. Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι.
3. Τα γόνατα είναι λυγισμένα.
4. Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο οι ώμοι και το ένα προηγείται λίγο του άλλου.
5. Η επαφή με την μπάλα γίνεται μπροστά στο μέτωπο.



ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ 4

Οδηγίες: σημείωσε στη διπλανή στήλη ποια από τα παρακάτω νομίζεις ότι κάνεις σωστά.	Μπορώ να τα καταφέρω	Χρειάζομαι περισσότερη εξάσκηση
1. Σχηματίζουν τα δάχτυλα των χεριών σου τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες;		
2. Συναντάς την μπάλα, μπροστά στο μέτωπο;		
3. Είναι οι αγκώνες σου λυγισμένοι;		
4. Είναι τα γόνατά σου λυγισμένα;		
5. Είναι τα πόδια σου ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων;		
6. Είναι τα πόδια σου σε «βηματισμό», δηλαδή το ένα λίγο πιο μπροστά από το άλλο;		

ΜΑΘΗΜΑ 3

Πετοσφαίριση: μετωπική πάσα με δάχτυλα με μετακίνηση

Οι μαθητές:

- Θα εξασκηθούν στην πάσα με τα δάχτυλα, στη βασική θέση ετοιμότητας και θα προσθέσουν τις μετακινήσεις και την πάσα σε γωνία.
- Θα συνδέσουν όσα έμαθαν στα προηγούμενα μαθήματα.
- Θα μάθουν το ρόλο της πάσας στο παιχνίδι, τις τρεις επαφές της μπάλας για κάθε ομάδα και την περιστροφή των παικτών (ρολόι).

Υλικά

8-10 μπάλες.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε με δυο λόγια τι θα διδάξετε στο σημερινό μάθημα.

Θεωρία. Γίνεται μια επανάληψη της τεχνικής της πάσας με δάχτυλα (τα κύρια σημεία).

Επίδειξη και ανάλυση του τρόπου μετακίνησης, του πότε ξεκινά η μετακίνηση, αναφορά στη μετωπικότητα πριν έρθει ο μαθητής σε επαφή με την μπάλα (έμφαση στη μετωπικότητα).

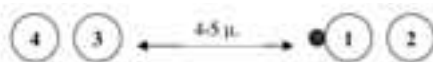
Προθέρμανση. Τρέξιμο γύρω από το γήπεδο μπροστά και με πλάγια σύνθετα βήματα. Ελεύθεροι στο χώρο σε χαμηλή στάση μετακινούνται δεξιά-αριστερά, μπροστά και πίσω, ακουμπώντας το χέρι τους στο έδαφος, με τον τρόπο που έδειξε ο διδάσκων.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Χωρίζετε τους μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων και κάθε ομάδα παίρνει από μια μπάλα. Κάθε τετράδα διατάσσεται ανά ζεύγη περίπου όπως στο παρακάτω σχήμα σε απόσταση περίπου 4-5 μέτρων.

Άσκηση 1. Ο Ι πετά την μπάλα στον 3, μια φορά μπροστά και μια πίσω, δίνοντας μια ψηλή τροχιά

στην μπάλα. Ο 3 πρέπει να μετακινηθεί και να πιάσει την μπάλα ψηλά πάνω από το κεφάλι του. Μετά αλλάζουν ρόλους και στη συνέχεια εκτελεί το δεύτερο ζευγάρι (δηλαδή, οι 2 και 4). Μπορείτε να δώσετε καθήκοντα βοηθού-παρατηρητή στα παιδιά που δεν συμμετέχουν άμεσα.

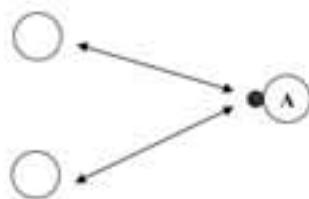


Άσκηση 2. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, όπως παραπάνω, με τη διαφορά ότι η μπάλα πετιέται δεξιά-αριστερά, ώστε να γίνεται και η ανάλογη μετακίνηση.

Άσκηση 3. Εφόσον εξοικειωθούν με τις παραπάνω ασκήσεις, μπορούν να δοκιμάσουν τις ίδιες ασκήσεις εκτελώντας πάσα με δάχτυλα αντί να πιάνουν την μπάλα.

Βασικό σημείο: να ξεκινούν τη μετακίνηση γρήγορα.

Άσκηση 4. Οι μαθητές σχηματίζουν τριάδες. Κάθε τριάδα παίρνει μια μπάλα και σχηματίζουν ένα τρίγωνο στο χώρο όπως στο σχήμα. Οι μαθητές κάνουν πάσες με τα δάχτυλα. Κάθε φορά η μπάλα επιστρέφει στον ίδιο παίκτη (Α) ο οποίος αντικαθίσταται μετά από 10 μπαλιές.



Άσκηση 5. Επαναλαμβάνεται η 5^η άσκηση, με τη διαφορά ότι παίζουν ελεύθερα μεταξύ τους με δάχτυλα.

Βασικό σημείο: μέτωπο προς το μαθητή στον οποίο θέλουμε να κάνουμε πάσα.

Παιχνίδι πετοσφαίρισης 2. Γίνεται σύντομη αναφορά στον κανονισμό των τριών επαφών και την περιστροφή των παικτών. Το νέο στοιχείο εδώ είναι ότι εισάγεται η πάσα με τα δάχτυλα.

Οδηγίες για το παιχνίδι:

Σερβίς: πέταγμα πάνω από το κεφάλι με ένα ή δυο χέρια.

Υποδοχή του σερβίς: πιάσιμο με δυο χέρια κοντά στα γόνατα και πέταγμα προς τον πασαδόρο.

Πάσα: με δάχτυλα προς τον επιθετικό.

Επίθεση: πάσα με δάχτυλα στο αντίπαλο γήπεδο.

Άμυνα: πιάσιμο της μπάλας με τα δυο χέρια στο ύψος των γονάτων - πέταγμα προς τον πασαδόρο. κλπ.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Θυμίστε τους τα σημαντικά σημεία. Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες.

ΜΑΘΗΜΑ 4

Πετοσφαίριση: μανσέτα

Οι μαθητές:

- Θα διδαχθούν τη μανσέτα (δηλαδή πως δένονται τα χέρια, πως σχηματίζεται η επιφάνεια των χεριών, σε ποιο σημείο συναντάται η μπάλα σε σχέση με το σώμα κλπ.).
- Θα καλλιεργήσουν τη συνεργασία και την αλληλοβοήθεια μέσα στο παιχνίδι.
- Θα μάθουν να συνδέουν όσα έμαθαν στα προηγούμενα μαθήματα και να θέτουν στόχους μάθησης.
- Θα μάθουν το ρόλο της μανσέτας στο παιχνίδι (την εφαρμογή της στην υποδοχή του σερβίς και στην άμυνα).

Υλικά

8-10 μπάλες.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε με δυο λόγια τι θα διδάξετε στο σημερινό μάθημα.

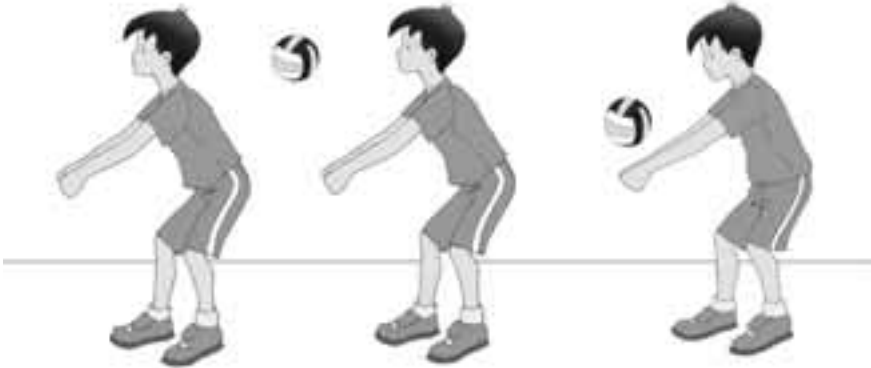
Θεωρία. Αναλύστε το ρόλο της μανσέτας στο παιχνίδι. Δείξτε και αναλύστε την τεχνική της μανσέτας (τα κύρια σημεία).

Προθέρμανση. Δρομικές ασκήσεις. Οι μαθητές ελεύθεροι στο χώρο σε χαμηλή στάση μετακινούνται δεξιά-αριστερά, μπροστά και πίσω. Με το σύνθημα του εκπαιδευτικού σταματούν, «δένουν» τα χέρια σε μανσέτα κι εκτελούν μιμητικά την κίνηση της υποδοχής.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων. Κάθε ομάδα παίρνει από μια μπάλα και παίρνει θέση όπως στο σχήμα.

Άσκηση 1. Ο ένας πετά την μπάλα με δυο χέρια από κάτω, ενώ ο άλλος αποκρούει την μπάλα με μανσέτα.



Άσκηση 2. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι το πέταγμα αντικαθίσταται με πάσα με δάχτυλα.

Άσκηση 3. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι τώρα ο μαθητής εκτελεί μια μανσέτα προς τον εαυτό του και μετά πάσα με τα δάχτυλα προς το συμμαθητή του.

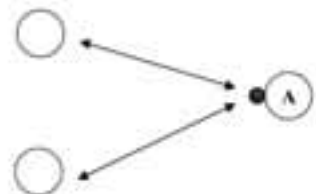
Άσκηση 4. Οι μαθητές προσπαθούν να εκτελέσουν 5 συνεχόμενες φορές «πάσα-μανσέτα». «Πόσες συνεχόμενες φορές μπορείτε να παίξετε την μπάλα;»

Βασικό σημείο: στην εκτέλεση της μανσέτας, η μπάλα να χτυπά στο πρώτο μέρος των πήχεων.

Άσκηση 5. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι το πέταγμα τώρα γίνεται μπροστά και πρέπει οι μαθητές να μετακινηθούν για να αποκρούσουν με μανσέτα.

Άσκηση 6. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι το πέταγμα γίνεται δεξιά-αριστερά και πρέπει να μετακινηθούν πλάγια για να αποκρούσουν με μανσέτα.

Άσκηση 7. Οι μαθητές σε τριάδες σχηματίζουν τρίγωνο, όπως στο διπλανό σχήμα. Όλοι εκτελούν πάσα με δάχτυλα εκτός από τον Α, ο οποίος εκτελεί μανσέτα. Μετρούν πόσες συνεχόμενες μπαλιές μπορούν να αλλάξουν και κάθε ομάδα προσπαθεί να βελτιώσει το δικό της σκορ.



ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Θυμίστε τους τα πιο σημαντικά σημεία. Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες.

ΜΑΘΗΜΑ 5

Πετοσφαίριση: συνδυασμός πάσας-μανσέτας

Οι μαθητές:

- Θα εξασκηθούν στην πάσα και στη μανσέτα σε στόχο και μετά από κίνηση.
- Θα καλλιεργήσουν τη συνεργασία μέσα από την εξάσκηση σε ομάδες.
- Θα μάθουν την έννοια της οργάνωσης της επίθεσης και τι είναι η κάλυψη της επίθεσης.

Υλικά

8-10 μπάλες.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: Χρησιμοποιήστε την τυχαία (εναλλαγή των δεξιοτήτων) αλλά και τη μεταβαλλόμενη σειριακή εξάσκηση (αλλαγές παραμέτρων, κοντά, μακριά).

Εργασία για το σπίτι: Να εντοπίσουν οι μαθητές τα κύρια σημεία της μανσέτας.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε τι θα διδάξετε στο σημερινό μάθημα.

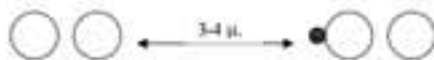
Προθέρμανση. Δρομικές ασκήσεις, μετακινήσεις κλπ.

Παιχνίδι: «τα γόνατα». Οι μαθητές βρίσκονται ανά ζεύγη σκορπισμένοι στο χώρο του γηπέδου. Ο στόχος είναι να ακουμπήσουν τα γόνατα του άλλου. Επιτρέπεται να τραβήξει κάποιος το πόδι του ή να μετακινηθεί, αλλά δεν επιτρέπεται να εμποδίσει τον άλλον με τα χέρια του.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων και κάθε ομάδα παίρνει από μια μπάλα. Κάθε ομάδα παρατάσσεται όπως στο παρακάτω σχήμα.

Άσκηση 1. Ο ένας εκτελεί πάσα με τα δάχτυλα στον απέναντι και πηγαίνει πίσω από αυτόν που έδωσε την μπάλα. Προσπαθούν να κρατήσουν την μπάλα στον αέρα όσο το δυνατόν περισσότερο.

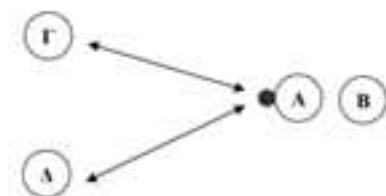


Άσκηση 2. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι οι μαθητές οι οποίοι βρίσκονται δεξιά εκτελούν μανσέτα, ενώ όσοι βρίσκονται αριστερά εκτελούν πάσα με δάχτυλα.

Άσκηση 3. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι κάθε μαθητής εκτελεί μια πάσα με δάχτυλα στον εαυτό του και μετά στο συμμαθητή του.

Άσκηση 4. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι κάθε μαθητής εκτελεί μια πάσα με τα δάχτυλα στον εαυτό του και στη συνέχεια μια πάσα απέναντι.

Άσκηση 5. Οι μαθητές σε τετράδες σχηματίζουν τρίγωνο, όπως στο παρακάτω σχήμα. Οι Α και Β εκτελούν μανσέτες εναλλάξ, ενώ οι Γ και Δ εκτελούν πάσες με τα δάχτυλα. Αλλάζουν θέσεις μετά από 10 μπαλιές. Αν έχετε δίκτυο, τότε είναι καλό οι Α και Β να έχουν μέτωπο προς αυτό.



Παραλλαγή: αν οι μαθητές είναι αρκετά εξοικειωμένοι

με αυτές τις δεξιότητες, μπορείτε να δοκιμάσετε την ίδια άσκηση με διάφορες μετακινήσεις (π.χ. αλλαγή του Γ και Δ μετά από 2 μπαλίες κλπ.).

Βασικό σημείο: μέτωπο προς το σημείο που θέλουμε να πασάρουμε.

Παιχνίδι πετοσφαίρισης 3.

Οδηγίες για το παιχνίδι:

Σερβίς: πέταγμα με ένα ή δυο χέρια πάνω από το κεφάλι.

Υποδοχή του σερβίς: πιάσιμο της μπάλας κοντά στα γόνατα με δυο χέρια ή χρησιμοποίηση της νέας τεχνικής που διδάχθηκαν, της μανσέτας (ανάλογα με τις ικανότητες των παιδιών).

Πάσα: με τα δάχτυλα προς τον επιθετικό.

Επίθεση: πάσα με τα δάχτυλα προς το απέναντι γήπεδο.

Άμυνα: μανσέτα ή πάσα με τα δάχτυλα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Θυμίστε τους τα πιο σημαντικά σημεία. Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες.

ΜΑΘΗΜΑ 6

Πετοσφαίριση: σερβίς από κάτω

Οι μαθητές:

- Θα διδαχθούν το σερβίς από κάτω, την υποδοχή του σερβίς και την εφαρμογή τους στο παιχνίδι.
- Θα καλλιεργήσουν τη συνεργασία μέσα από την εξάσκηση σε ομάδες.
- Θα αυτοαξιολογηθούν στο σερβίς.
- Θα εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν στο παιχνίδι.
- Θα διδαχθούν την άμυνα.

Υλικά

8-10 μπάλες.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: η Άσκηση 7 είναι ένα παράδειγμα αυτοαξιολόγησης του μαθητή. Ο μαθητής μετράει το δικό του καλύτερο σκορ και μπορεί να θέσει κάποιο προσωπικό στόχο για βελτίωση. Προκειμένου να έχει επιτυχία αυτή η διαδικασία, θα πρέπει να αποφεύγονται οι ανταγωνιστικοί στόχοι (π.χ. ποιος μπορεί τα περισσότερα ή ποιος έκανε το καλύτερο κλπ.) και να ενισχύεται η έμφαση στην προσωπική βελτίωση του καθενός.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε στους μαθητές τι θα διδάξετε στο σημερινό μάθημα.

Δείξτε και αναλύστε την τεχνική με έμφαση στα κύρια σημεία της δεξιότητας του σερβίς. Αναφερθείτε στη χρησιμότητα της δεξιότητας στον αγώνα και στη φάση στην οποία εκτελείται.

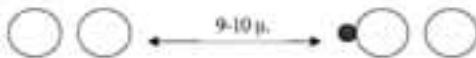
Προθέρμανση. Τρέξιμο γύρω από το γήπεδο μπροστά και με πλάγια βήματα.

Παιχνίδι: «μέρα-νύχτα». Το παιχνίδι είναι κατάλληλο για βελτίωση της ταχύτητας αντίδρασης. Χωρίστε τους μαθητές σε δυο ομάδες πίσω από τις επιθετικές γραμμές του γηπέδου. Ονομάζετε τη μια ομάδα «μέρα» και την άλλη «νύχτα». Όταν φωνάξετε δυνατά «μέρα», η ομάδα «μέρα» κινηγά την άλλη, προς την τελική γραμμή του δικού τους γηπέδου και όποιους μαθητές πιάσουν τους παίρνουν στη δική τους ομάδα. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να μαζευτούν όλοι στη μια μεριά του γηπέδου.

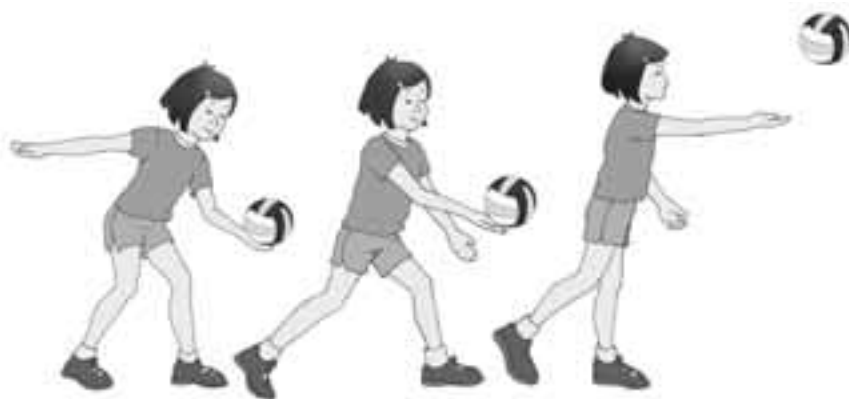
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Χωρίζετε τους μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων και κάθε ομάδα παίρνει από μια μπάλα όπως στο διπλανό σχήμα.

Άσκηση 1. Οι μαθητές στην αρχή πετούν και πιάνουν την μπάλα με διάφορους τρόπους (π.χ. σκαστές μπαλιές, ψηλές μπαλιές, χαμηλές μπαλιές κλπ.). Στη συνέχεια, αλλάζουν σφρτές μπαλιές μεταξύ τους (προσπαθήστε ώστε η κίνηση να προσομοιάζει με αυτή του σερβίς από κάτω).



Άσκηση 2. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι οι μαθητές κρατούν τη μπάλα με το αριστερό χέρι. Αφήνουν την μπάλα να αναπηδήσει κάτω, ενώ το δεξί χέρι έρχεται παράλληλα με το μπρό, πιάνει την μπάλα και την κυλάει απέναντι και πάλι αλλάζουν θέσεις (συντονισμός της κίνησης).



Άσκηση 3. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι αυτή τη φορά ο μαθητής χτυπάει την μπάλα με τον τρόπο που διδάχθηκε (μπουνιά ή κούπα, ενωμένος δείκτης με αντίχειρα).

Άσκηση 4. Ολοκληρωμένη εκτέλεση του σερβίς.

Βασικό σημείο: η έμφαση να δίνεται στην κατευθυντικότητα, δηλαδή στην προσπάθεια των μαθητών να στοχεύσουν προς το συμμαθητή τους και όχι στη δύναμη (αν μπορούν δηλαδή να φθάσουν την μπάλα ή όχι στο συμμαθητή τους).

Άσκηση 5. Επαναλαμβάνεται η προηγούμενη άσκηση με τη διαφορά ότι το δίκτυ θα είναι ανάμεσα στα ζευγάρια των μαθητών.

Άσκηση 6. Οι μαθητές προσπαθούν να βρουν το κατάλληλο σημείο απ' όπου μπορούν να εκτελέσουν σωστά το σερβίς και ταυτόχρονα να περάσουν την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο.

Άσκηση 7. Αφού βρουν το κατάλληλο σημείο στην προηγούμενη άσκηση, ο καθένας θα εκτελέσει 5 σερβίς και θα μετρήσει πόσα στα 5 κατάφερε να περάσει απέναντι.

Άσκηση 8. Παιχνίδι πετοσφαίρισης 3.

Οδηγίες για το παιχνίδι:

Σερβίς: πέταγμα της μπάλας με ένα ή δυο χέρια πάνω από το κεφάλι.

Υποδοχή του σερβίς: χρησιμοποίηση της μανσέτας με στόχο στο μαθητή δεξιά (ρόλο πασαδόρου).

Πάσα: πάσα με τα δάχτυλα προς τον επιθετικό.

Επίθεση: πάσα με τα δάχτυλα προς το απέναντι γήπεδο.

Άμυνα: μανσέτα ή πάσα με τα δάχτυλα.

Σημείωση: δίνεται έμφαση στην υποδοχή του σερβίς και στην άμυνα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.
Θυμίζτε τους τα πιο σημαντικά σημεία. Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες.

ΜΑΘΗΜΑ 7**Πετοσφαίριση: σερβίς από κάτω σε στόχο****Οι μαθητές:**

- Θα εξασκηθούν στο σερβίς από κάτω σε στόχο.
- Θα εξασκηθούν στην υποδοχή του σερβίς και θα προσπαθήσουν να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν στο παιχνίδι.
- Θα βιώσουν εμπειρίες ομαδικότητας μέσα από την αγωνιστική μορφή του παιχνιδιού.
- Θα κατανοήσουν την έννοια και τη λειτουργία της άμυνας.

Υλικά

8-10 μπάλες.

Εργασία για το σπίτι: να ερευνήσουν σε ποια σημεία στη γειτονιά τους μπορούν να παίξουν βόλεϊ. Να κατασκευάσουν μια μακέτα γηπέδου πετοσφαίρισης.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

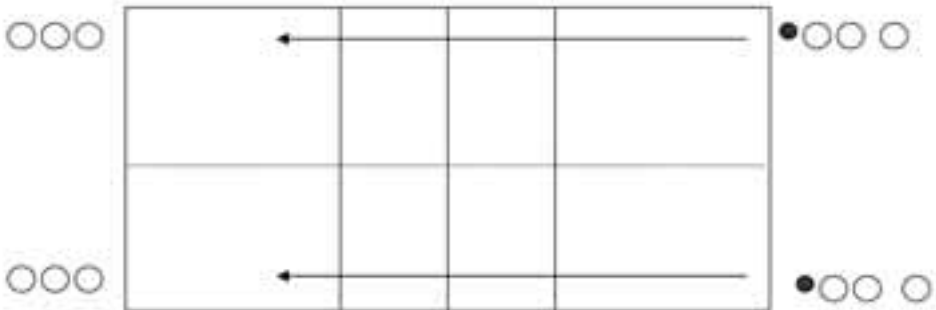
■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε με δυο λόγια τι θα διδάξετε στο σημερινό μάθημα.

Θεωρία. Γίνεται επανάληψη της επίδειξης και ανάλυσης της τεχνικής με έμφαση στα κύρια σημεία της δεξιότητας του σερβίς. Αναφέρεται η χρησιμότητα της δεξιότητας στον αγώνα και τότε αυτή εκτελείται.

Προθέρμανση. Οι μαθητές χωρισμένοι σε δυο ομάδες παρατάσσονται πάνω στις τελικές γραμμές του γηπέδου με μέτωπο στο δίκτυ. Χρησιμοποιήστε διάφορα είδη μετακινήσεων (π.χ. τρέχουν μπροστά, ακουμπούν το δίκτυ και επιστρέφουν με πίσω τρέξιμο/πλάγια βήματα/με πηδηματάκια κλπ.).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες και παίρνουν θέση όπως στο παρακάτω σχήμα.



Άσκηση Ι. Οι μαθητές εκτελούν σερβίς σηματοδύοντας το απέναντι γήπεδο.

Προσοχή: από κάθε γήπεδο, μόνο ένας σερβίρει κάθε φορά.

Βασικό σημείο: οι μαθητές ρυθμίζουν μόνοι τους την απόσταση από την οποία θα εκτελέσουν το σερβίς.

Άσκηση 2. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι οι μαθητές εκτελούν σερβίς διαγώνια. Κάθε 5 προσπάθειες αλλάζουν θέσεις στο ίδιο γήπεδο.

Άσκηση 3. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι οι μαθητές επιλέγουν αν θα κάνουν διαγώνιο ή ευθύ σερβίς. Μετά από κάθε σερβίς, ο μαθητής τρέχει έξω από τα όρια του γηπέδου και πηγαίνει πίσω από την αντίστοιχη γωνία που σέρβιρε.

Παιχνίδι πετοσφαίρισης 3Χ3. Εισάγεται μετά τη διδασκαλία και εξάσκηση του σερβίς από κάτω και δίνεται έμφαση στην υποδοχή.

Οδηγίες για το παιχνίδι:

Σερβίς: από κάτω. Ο κάθε μαθητής σερβίρει από την απόσταση που θέλει.

Υποδοχή: μανσέτα, αλλά επιτρέπουμε και πιάσιμο της μπάλας ώστε να συνεχίζεται το παιχνίδι.

Πάσα: πάσα με δάχτυλα προς τον επιθετικό.

Επίθεση: πάσα με δάχτυλα, με χαμηλή τροχιά, προς το αντίπαλο γήπεδο.

Άμυνα: μανσέτα προς τον πασαδόρο.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Θυμίστε τους τα πιο σημαντικά σημεία. Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες.

ΜΑΘΗΜΑ 8

Πετοσφαίριση: η πάσα με άλμα ως επιθετική ενέργεια

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν την πάσα με άλμα, ως τρίτη επαφή (επίθεση).
- Θα μάθουν να συνεργάζονται μέσα από την εξάσκηση σε ομάδες, την ομαδικότητα στην αγωνιστική της μορφή και την αλληλοβοήθεια.
- Θα επαναλάβουν τις φάσεις και τις θέσεις παράταξης του παιχνιδιού.

Υλικά

8-10 μπάλες.
Φύλλο κριτηρίων 3.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές τοποθετούνται σε ημικύκλιο και κάθονται σε εδραία θέση. Εξηγήστε τι θα διδάξετε στο σημερινό μάθημα.

Δείξτε και αναλύστε την πάσα με άλμα.

Προθέρμανση. Δρομικές ασκήσεις μέσα ή και γύρω από το γήπεδο. Οι μαθητές σε ζευγάρια παίζουν τους «αστραγάλους», ο ένας προσπαθεί σε χαμηλή στάση να πιάσει τους αστραγάλους του άλλου, ενώ ο άλλος τον εμποδίζει με τα χέρια του.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων. Κάθε ομάδα παίρνει από μια μπάλα και παίρνουν θέση στο χώρο.

Άσκηση 1. Οι δυο μαθητές τοποθετούνται σε απόσταση 6 μέτρων ο ένας από τον άλλον και εκτελούν πάσες μεταξύ τους. Οι άλλοι δυο έχουν το Φύλλο κριτηρίων «3» στα χέρια τους και διορθώνουν ο καθένας το μαθητή που του αντιστοιχεί.

Άσκηση 2. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι τώρα οι μαθητές εκτελούν πάσες σε μικρότερη απόσταση (3μ).

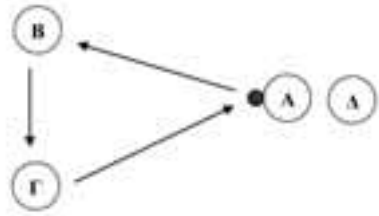
Άσκηση 3. Επαναλαμβάνεται η 1^η άσκηση, με τη διαφορά ότι τώρα οι μαθητές εκτελούν πάσες σε μεγαλύτερη απόσταση (6μ).

Άσκηση 4. Από απόσταση 3-4 μέτρων, ο ένας μαθητής πετάει από κάτω την μπάλα στον άλλον προκειμένου να εκτελέσει πάσα με άλμα. Αλλάζουν ρόλους κάθε 3 προσπάθειες.

Άσκηση 5. Και οι δυο μαθητές προσπαθούν να εκτελέσουν πάσες με άλμα από μικρή απόσταση. Προσπαθούν να κρατήσουν την μπάλα στον αέρα, όσο το δυνατόν περισσότερο.

Βασικό σημείο: οι μαθητές να βρίσκονται στο ψηλότερο σημείο του άλματός τους όταν κάνουν πάσα με άλμα.

Σερβίς-υποδοχή-πάσα. Οι μαθητές εκτελούν τις τρεις δεξιότητες: σερβίς (Α), υποδοχή (Β) και πάσα με δάχτυλα (Γ). Ο Α κάθε φορά πιάνει την μπάλα και η άσκηση ξαναρχίζει. Οι μαθητές αλλάζουν θέσεις κάθε 5 σερβίς. Παραλλαγή: μπορούν να δοκιμάσουν την ίδια άσκηση έχοντας το δίκτυ ανάμεσά τους.



Παιχνίδι πετοσφαίρισης 4. Κανονικό παιχνίδι με όλα τα στοιχεία τεχνικής και τακτικής που έχουν διδαχθεί.

Οδηγίες για το παιχνίδι:

Σερβίς: από κάτω.

Υποδοχή: χρησιμοποιούν τη μανσέτα.

Πάσα: πάσα με δάχτυλα προς τον επιθετικό.

Επίθεση: πάσα με άλμα, με χαμηλή τροχιά, προς το αντίπαλο γήπεδο.

Άμυνα: μανσέτα προς τον πασαδόρο.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Θυμίστε τους τα πιο σημαντικά σημεία. Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες.

Το θέμα της ημέρας: ζητήστε από τους μαθητές να θυμηθούν τα κύρια σημεία της τεχνικής της πάσας με δάχτυλα, της μανσέτας και του σερβίς. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφθούν αν υπάρχουν κοινά σημεία μεταξύ αυτών των τριών δεξιοτήτων.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Στόχοι της διδασκαλίας του ποδοσφαίρου στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη του δημοτικού σχολείου:

Ψυχοκινητικός τομέας:

- α) Να αναπτύξουν σταδιακά σύνθετες αθλητικές δεξιότητες του ποδοσφαίρου.
- β) Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες (αντοχή, ευκινησία, ευλυγισία, ταχύτητα, δύναμη).
- γ) Να μάθουν βασικά στοιχεία της τεχνικής του παιχνιδιού.

Συναισθηματικός τομέας:

- α) Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας.
- β) Να καλλιεργήσουν την υπευθυνότητα, την υπομονή και την επιμονή.

Γνωστικός τομέας:

- α) Να μάθουν τους βασικούς κανόνες του παιχνιδιού.
- β) Να μάθουν αμυντικές και επιθετικές κινήσεις τακτικής.
- γ) Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και της συμμετοχής.
- δ) Να κατανοήσουν τη σημασία του δίκαιου και αληθινού αγώνα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Το ποδόσφαιρο είναι ένα παιχνίδι που παίζεται με ενθουσιασμό και είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στις μικρές ηλικίες. Στα μαθήματα ποδοσφαίρου θα πρέπει να προσεχθούν τα παρακάτω σημεία:

- Σε κάθε μάθημα να περιλαμβάνεται αρκετή κίνηση, ώστε να μεγιστοποιούνται τα οφέλη της υγείας των παιδιών (περίπου 20 λεπτά συνεχούς δραστηριότητας).
- Η ασφάλεια των παιδιών είναι ένα βασικό μέλημα σε αθλήματα επαφής όπως το ποδόσφαιρο. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να αποθαρρύνονται η επιθετικότητα (λεκτική ή φυσική) και οι βίαιες ενέργειες.
- Η προοδευτική διδασκαλία της τακτικής του παιχνιδιού να ξεκινάει από τα παιχνίδια μικρών ομάδων (για παράδειγμα 2 εναντίον 2, χωρίς τερματοφύλακα). Μία προοδευτική σειρά στη διδασκαλία του ποδοσφαίρου είναι: 3 εναντίον 3 (χωρίς τερματοφύλακα), 3 εναντίον 3 συν τον τερματοφύλακα, 4 εναντίον 4 έως ότου το παιχνίδι φτάσει τους 11 εναντίον 11.
- Το παιχνίδι ανάμεσα σε πολύ μεγάλες (αριθμητικά) ομάδες να αποφεύγεται διότι μειώνεται δραματικά ο χρόνος ενεργής συμμετοχής του κάθε μαθητή. Στην πράξη, να αποφεύγονται μορφές του παιχνιδιού με περισσότερα από 6-7 άτομα ανά ομάδα.
- Να ενθαρρύνεται ο σχηματισμός ομάδων μικτού φύλου κατά τη διδασκαλία και η συνεργασία μεταξύ των δυο φύλων. Αν η ενθάρρυνση δεν είναι αρκετή για το επιθυμητό αποτέλεσμα, τότε θα πρέπει να γίνουν οι αναγκαίες τροποποιήσεις στους κανονισμούς του παιχνιδιού (π.χ. κάθε αγόρι που έχει την μπάλα στη κατοχή του θα πρέπει να δίνει πάσα σε κορίτσι).
- Τα μαθήματα ποδοσφαίρου, όπως και όλων των αθλοπαιδιών, προσφέρονται για να τονίσει ο εκπαιδευτικός την αξία του «ευ αγωνίζεσθαι».
- Να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση ανταγωνιστικών παιχνιδιών (ιδιαίτερα όταν οι θεμελιώδεις δεξιότητες δεν έχουν αναπτυχθεί ικανοποιητικά), γιατί τότε μεταφέρεται η προσοχή από την εκμάθηση της τεχνικής στη νίκη.
- Να τηρούνται οι βασικές αρχές εξάσκησης, όπως κατάλληλες διατάξεις κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης, ενεργητικά διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων κλπ.

- Επειδή το ποδόσφαιρο είναι ένα παιχνίδι που απαιτεί αρκετό χώρο, κατά την οργάνωση των μαθητών, να καταβάλλεται προσπάθεια για την αξιοποίηση όλου του διαθέσιμου χώρου.
- Να δίνεται έμφαση στην εκμάθηση ατομικών δεξιοτήτων του ποδοσφαίρου, δηλαδή, μεταβίβαση (πάσα), υποδοχή (έλεγχος) και μετακίνηση (τρέξιμο με και χωρίς την μπάλα) κυρίως με παιγνιώδεις μορφές.
- Πριν δοθεί οποιαδήποτε οδηγία για διορθώσεις, κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, είναι σημαντικό να καταβληθεί προσπάθεια ώστε να εντοπιστούν οι βασικοί παράγοντες που κάνουν ένα παιδί να αποτυγχάνει και στη συνέχεια να αποφασιστεί αν η άσκηση χρειάζεται τροποποίηση.
- Ο εκπαιδευτικός να ζητά από τους μαθητές να εξασκούν και τα δυο τους πόδια (π.χ. σε ασκήσεις για πάσα, ντρίμπλα ή σουτ).

Τα θέματα των μαθημάτων ποδοσφαίρου:

- Προώθηση της μπάλας: «ντρίμπλα».
- Μεταβίβαση της μπάλας: «πάσα».
- Σταμάτημα της μπάλας με τα πόδια και άλλα μέρη του σώματος.
- Κλώτσημα της μπάλας: «σουτ».
- Επαναφορά της μπάλας: «αράουτ».
- Χρησιμοποίηση του κεφαλιού.
- Τεχνική του τερματοφύλακα.
- Συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο.
- Παιχνίδι.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΜΑΘΗΜΑ Ι

Ποδόσφαιρο: προώθηση της μπάλας με ντρίμπλα

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν να ελέγχουν και να προωθούν την μπάλα.
- Θα μάθουν να συνεργάζονται.
- Θα μάθουν τη σημασία της εξάσκησης στη μάθηση δεξιοτήτων.

Υλικά

1 μπάλα ανά δύο άτομα, 2 κώνοι ανά δύο άτομα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση με παιχνίδι: «πόρτες». Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια. Ο ένας από κάθε ζευγάρι έχει μία μπάλα. Τοποθετήστε μέσα στο διαθέσιμο χώρο πολλά ζευγάρια κώνων («πόρτες») σε απόσταση 2 μ. μεταξύ τους. Οι μαθητές μετακινούνται με ντρίμπλα και προσπαθούν να περάσουν όσες περισσότερες πόρτες μπορούν μέσα σε 1 λεπτό. Οι άλλοι μισοί εκτελούν διατακτικές ασκήσεις. Κάθε 1 λεπτό γίνεται αλλαγή ρόλων.

- Οι μαθητές σε ημικύκλιο.

Ζητήστε από ένα μαθητή να κάνει μια σύντομη επίδειξη της ντρίμπλας χρησιμοποιώντας το εσωτερικό και το εξωτερικό του ποδιού (εκκινήσεις με την μπάλα και σταματήματα κλπ.).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων: ανά δύο απέναντι σε απόσταση 20 μέτρων. **Πρώθηση της μπάλας και σταμάτημα.** Ο πρώτος του ενός ζευγαριού έχει μία μπάλα σταματημένη μπροστά του και με το σύνθημα ξεκινάει την πρώωσή της προς τον πρώτο της άλλης ομάδας. Όταν φτάσει, σταματάει την μπάλα με το πέλμα του ενός ποδιού και την αφήνει μπροστά από τον πρώτο της απέναντι ομάδας. Ζητήστε από τους μαθητές να χρησιμοποιούν σε κάθε προσπάθεια άλλο πόδι στο σταμάτημα της μπάλας (π.χ. στην πρώτη προσπάθεια να σταματούν την μπάλα με το δεξί πόδι και στην επόμενη προσπάθεια με το αριστερό).

Παραλλαγή: σταμάτημα στη μέση της διαδρομής με το πέλμα του ενός ποδιού, συνέχιση της πορείας και σταμάτημα απέναντι με το πέλμα του άλλου ποδιού. Τονίζετε ότι το ξεκίνημα και η πρώωθηση της μπάλας γίνεται χρησιμοποιώντας και τα δύο πόδια (εσωτερικό, μετατάρσιο, εξωτερικό).

Βασικό σημείο: τονίστε τη σημασία της διατήρησης της μπάλας κοντά στα πόδια. Το μυστικό βρίσκεται στο μετρίασμό της ταχύτητάς μας ώστε η μπάλα να προωθείται χωρίς να απομακρύνεται από τα πόδια.

■ Χωρίστε την τάξη σε τέσσερις ομάδες έτσι ώστε να μπορούν να οργανωθούν δύο παιχνίδια, τα οποία θα διεξάγονται ταυτόχρονα. Ορίστε δύο τελικές γραμμές τέρματος σε απόσταση 30 μέτρων περίπου μεταξύ τους καθώς και τα τέρματα.

Ποδόσφαιρο με ντρίμπλες. Το παιχνίδι ξεκινά με ελεύθερη ρίψη της μπάλας στο κέντρο του γηπέδου. Κάθε ομάδα μπορεί να «κατέχει» την μπάλα με ντρίμπλες και ο μόνος τρόπος για να προωθηθεί η μπάλα προς το τέρμα της άλλης ομάδας είναι με ντρίμπλα. Δεν επιτρέπονται οι μακρινές πάσες κι έτσι ο κάθε μαθητής μπορεί να πάρει την μπάλα μόνο από πολύ κοντινή απόσταση. Τέρμα σημειώνεται όταν η μπάλα περάσει την τελική γραμμή. Η ομάδα που δέχεται το τέρμα ξεκινάει το παιχνίδι με σέντρα.

Προσοχή: για λόγους ασφαλείας, δεν επιτρέπεται το μαρκάρισμα. Η κάθε ομάδα μπορεί να πάρει την μπάλα μόνον όταν «χαθεί» από τα πόδια της αντίπαλης ομάδας ή δεχθεί τέρμα.



ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αποκατάσταση με χαλαρό τρέξιμο και διατάσεις.

■ Οι μαθητές σε ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους μαθητές με ποιους τρόπους ξεκινάει, πώς συνεχίζεται και πώς σταματάει η προώθηση της μπάλας. Γιατί χρειάζεται η μετακίνηση της μπάλας; (απάντηση: για τη μεταφορά στο τέρμα του αντιπάλου, για μετακίνηση σε ανοιχτό χώρο ώστε να δοθεί πάσα, για την αποφυγή αντιπάλου). Τι πρέπει να προσέχουμε κατά την προώθηση της μπάλας; (απάντηση: την μπάλα και το γύρω χώρο).

ΜΑΘΗΜΑ 2 Ποδόσφαιρο: συρτή μεταβίβαση της μπάλας (πάσα – υποδοχή)

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν πώς εκτελείται η συρτή πάσα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού, το εξωτερικό και το μετατάρσιο.
- Θα μάθουν πώς να επιλέγουν το είδος μιας πάσας.
- Θα μάθουν να διατηρούν την μπάλα, ως ομάδα, κάνοντας πάσες.
- Θα μάθουν να συνεργάζονται.

Υλικά

1 μπάλα ανά δύο άτομα, 2 κώνοι ανά δύο άτομα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σε ημικύκλιο.

Κάνετε ερωτήσεις στους μαθητές όπως οι παρακάτω:

- Με ποιο τρόπο μεταφέρεται η μπάλα στο ποδόσφαιρο; (απάντηση: κυρίως με πάσα ή ντρίμπλα).
- Ποια τα εμπόδια και οι περιορισμοί στη δυνατότητα μετακίνησης της μπάλας; (απάντηση: ο αντίπαλος, η λάθος μεταβίβαση, η αδυναμία προώθησης της μπάλας).

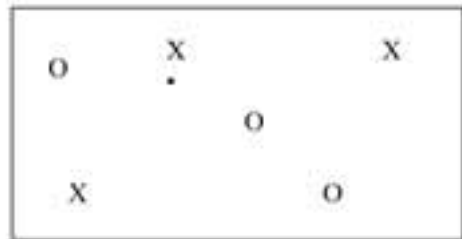
Δείξτε και αναλύστε σύντομα τις βασικές δεξιότητες: μεταβίβαση της μπάλας χρησιμοποιώντας το εσωτερικό κι εξωτερικό του ποδιού ή το μετατάρσιο.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Κατοχή της μπάλας σε παιχνίδι 3 εναντίον 3. Χωρίζετε το τμήμα σε ομάδες των 6 ατόμων. Σχεδιάζετε αντίστοιχα γήπεδα διαστάσεων 15X25 μέτρα, ή κάνετε τις ανάλογες προσαρμογές στο χώρο που διαθέτετε. Οι μαθητές παίζουν 3 εναντίον 3, με σκοπό να γίνουν 5 συνεχόμενες πάσες (1 πόντος). Πριν αρχίσει το παιχνίδι ρωτήστε: *Τι πρέπει να κάνετε σ' αυτό το παιχνίδι;* (απάντηση: να διατηρήσουμε την κατοχή της μπάλας). *Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε την κατοχή της μπάλας;* (απάντηση: με πάσες).

Συνεχόμενες πάσες σε ζευγάρια ή τριάδες. Οι παίκτες βρίσκονται σε απόσταση περίπου 8 μέτρων και εξασκούνται στην πάσα πρώτα με το εσωτερικό του ποδιού και στη συνέχεια με το μετατάρσιο.



Βασικό σημείο: τονίστε τη σημασία της ακρίβειας στην πάσα με το εσωτερικό και το μετατάρσιο.

Παιχνίδι 3 εναντίον 3 με μικρά τέρματα (χωρίς τερματοφύλακες). Ένα τέρμα επιτυγχάνεται μόνο μετά από πάσα κι όχι μετά από ντρίμπλα, ώστε να αποφεύγονται οι ατομικές ενέργειες των μαθητών.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αποκατάσταση με χαλαρό τρέξιμο και διατάσεις.

- Οι μαθητές σε ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε ποιες είναι οι διαφορές της πάσας με το εσωτερικό και της πάσας με το μετατάρσιο. Με ποιο είδος πάσας πετυχαίνουμε μεγαλύτερη ακρίβεια; Με ποιο είδος πάσας πετυχαίνουμε να στείλουμε την μπάλα μακρύτερα;

ΜΑΘΗΜΑ 3

Ποδόσφαιρο: σταμάτημα της μπάλας

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν να ελέγχουν ή και να σταματούν την μπάλα με τα διάφορα μέρη του σώματος.
- Θα μάθουν να διατηρούν την μπάλα, ως ομάδα, ενώ παίζουν με πάσες.

Υλικά

1 μπάλα ανά δύο άτομα, 2 κώνοι.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους μαθητές:

- Ποιά μέρη του σώματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το σταμάτημα της μπάλας;
- Ποιές ενέργειες ακολουθούν μετά το σταμάτημα της μπάλας;

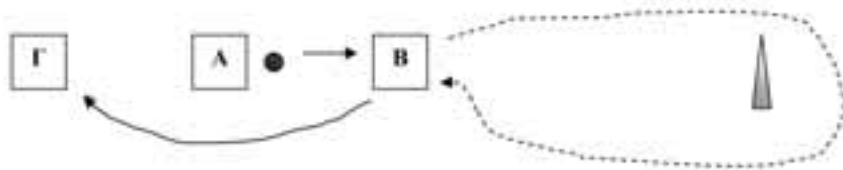
Δείξτε και αναλύστε σύντομα τις βασικές δεξιότητες σταματήματος της συρτής μπαλιάς χρησιμοποιώντας το εσωτερικό κι εξωτερικό του ποδιού και το μετατάρσιο.

Επίδειξη της υποδοχής της μπάλας με το στήθος μετά από ψηλή πάσα. Επίδειξη της υποδοχής της μπάλας με το μηρό. Τονίστε ότι η ορμή της μπάλας απορροφάται κατά την επαφή και αφήνεται να πέσει μπροστά απ' το σώμα.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Πάσα – Υποδοχή – Ντρίμπλα – Πάσα – Υποδοχή. Χωρίστε τους μαθητές σε τριάδες. Κάθε τριάδα παίρνει από μία μπάλα κι έναν κώνο και παίρνει θέσεις όπως στο παρακάτω σχήμα. Ο Α κάνει συρτή πάσα στον Β, ο Β υποδέχεται την μπάλα, κάνει στροφή και ντρίμπλα προς τον κώνο. Στρίβει και επιστρέφει με ντρίμπλα στην αρχική θέση, όπου πασάρει στον Γ, αφού ο Α πάρει τη θέση του Β. Προτείνονται εναλλαγές των ποδιών και των σημείων επαφής τους με την μπάλα κατά την υποδοχή, στροφή, πάσα και ντρίμπλα. Οι μαθητές αλλάζουν θέσεις μετά από κάθε επανάληψη.



Πάσα και υποδοχή για σκοράρισμα. Μοιράστε τους μαθητές σε 4 ομάδες. Σχηματίστε δύο μεγάλα γήπεδα (χρησιμοποιήστε όλη την αυλή αν χρειαστεί) και βάλτε σε κάθε γήπεδο δύο αντίπαλες ομάδες. Τοποθετήστε μέσα στο κάθε γήπεδο 5 μικρά τέρματα 2μ., φτιαγμένα με κώνους ή άλλα σημάδια (π.χ. φόρμες) χωρίς τερματοφύλακες.

Το παιχνίδι ξεκινάει από το κέντρο του γηπέδου και οι δύο ομάδες μπορούν να σκοράρουν και να αμύνονται και στα 5 τέρματα. Οι μαθητές προσπαθούν να πασάρουν σε κάποιο συμπαίκτη τους περνώντας την μπάλα μέσα από οποιοδήποτε τέρμα (1 πόντος). Δεν επιτρέπονται δύο συνεχόμενες προσπάθειες στο ίδιο τέρμα. Το παιχνίδι είναι συνεχόμενο και μετά από επιτυχία τέρματος δεν αλλάζει η κατοχή της μπάλας.

Υποδοχή της μπάλας στον αέρα. Σε ομάδες των τριών και σε σχηματισμό τριγώνου. Ο Α ρίχνει την μπάλα με τα χέρια στον Β, ο οποίος τη σταματά είτε με το στήθος ή με το μηρό. Μετά το σταμάτημα, ο Β πασάρει την μπάλα στο Γ. Αυτός σηκώνει την μπάλα με τα χέρια και την πετάει στον αέρα για τον Α, ο οποίος σταματάει την μπάλα με το πόδι και την πασάρει στο Β. Τα πετάγματα, τα σταμάτηματα και οι πάσες συνεχίζονται.

Παιχνίδι διατήρησης της κατοχής της μπάλας. Παίζουν δύο ομάδες με ή χωρίς τερματοφύλακα με σκοπό τη συνεχή υποστήριξη του παίκτη με την μπάλα. Κάθε παίκτης έχει δικαίωμα να αγγίξει 3 φορές την μπάλα και στη συνέχεια πρέπει να κάνει πάσα.

Παραλλαγή: οι μαθητές σε τριάδες με μία μπάλα τρέχουν και μεταξύ τους μεταβιβάζουν ελεύθερα την μπάλα μέσα στο χώρο.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους μαθητές με ποιον τρόπο μπορούν οι παίκτες χωρίς μπάλα να βοηθήσουν τον παίκτη που έχει στην κατοχή του την μπάλα (απάντηση: με το να βρίσκονται σε θέση να δεχτούν πάσα). Πού πρέπει να στέκονται οι παίκτες που υποστηρίζουν; (απάντηση: μακριά από τους αμυντικούς και σε μια ανοικτή ευθεία για πάσα).

ΜΑΘΗΜΑ 4

Ποδόσφαιρο: πλάγια επαναφορά και έλεγχος της μπάλας

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν ποιοι είναι οι τρόποι επαναφοράς της μπάλας στο παιχνίδι.
- Θα μάθουν την πλάγια επαναφορά (αράουτ).
- Θα μάθουν με ποιους τρόπους μπορεί ο παίκτης με την μπάλα να στρίψει ενώ ντριντλάρει.
- Θα μάθουν να διατηρούν την μπάλα, ως ομάδα, κάνοντας πάσες.

Υλικά

1 μπάλα ανά δύο άτομα, 2 κώνοι ανά δύο άτομα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σε ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους μαθητές με ποιους τρόπους η μπάλα επανέρχεται στο παιχνίδι (απάντηση: ελεύθερο τέρματος, κόρνερ, πλάγια επαναφορά και ελεύθερο διαιτητή).

Κάντε επίδειξη της πλάγιας επαναφοράς (αράουτ).

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Πλάγια επαναφορά σε ζευγάρια. Με μια μπάλα ανά ζευγάρι, οι μαθητές εκτελούν ρίψεις πλάγιας επαναφοράς.

Παραλλαγή: ο πρώτος εκτελεί πλάγια επαναφορά, ενώ ο δεύτερος κάνει υποδοχή της μπάλας και πάσα. Μετά από 5 προσπάθειες αλλάζουν ρόλους. Εδώ μπορεί να γίνουν παραλλαγές στις επιφάνειες υποδοχής και στο είδος πάσας.

Επίδειξη των διαφορετικών τρόπων στροφής με την μπάλα: εσωτερική πλάγια στροφή, εξωτερική πλάγια στροφή, στροφή με το πέλμα.

Πλάγια επαναφορά – Υποδοχή – Ντρίμπλα – Στροφή – Πάσα – Υποδοχή. Χωρίστε τους μαθητές σε τριάδες. Κάθε τριάδα παίρνει από μία μπάλα, έναν κώνο και παίρνει θέσεις όπως στο σχήμα. Ο Α εκτελεί πλάγια επαναφορά στο Β, που υποδέχεται την μπάλα, κάνει στροφή και ντρίμπλα προς τον κώνο. Στρίβει κι επιστρέφει με ντρίμπλα στην αρχική θέση όπου πασάρει στον Γ, αφού ο Α παίρνει τη θέση του Β. Ο Γ παίρνει τη θέση του Α.



Ποδόσφαιρο με πλάγια επαναφορά. Χωρίστε την τάξη σε δύο ή σε τέσσερις ομάδες για να οργανωθούν 1 ή 2 παιχνίδια. Ορίζονται 2 γήπεδα, που το καθένα έχει 2 δύο τέρματα με τερματοφύλακες. Παίζεται κανονικό ποδόσφαιρο, αλλά με κάθε διακοπή (π.χ. φάουλ, μπάλα έξω κλπ.), το παιχνίδι ξεκινά πάντα με πλάγια επαναφορά.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αποκατάσταση με τρέξιμο και ασκήσεις χαλάρωσης.

ΜΑΘΗΜΑ 5

Ποδόσφαιρο: σουτ

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν ποια είναι τα κύρια σημεία στην εκτέλεση του σουτ με το μετατάριο.
- Θα μάθουν να διακρίνουν τις διαφορές στην εκτέλεση ενός χαμηλού και ενός ψηλού σουτ.
- Θα μάθουν γιατί η μπάλα πρέπει να μεταφέρεται γρήγορα προς το αντίπαλο τέρμα.

Υλικά

1 μπάλα ανά δύο άτομα, 2 κώνοι ανά δύο άτομα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Πρωτήστε τους μαθητές ποια είδη σουτ συναντώνται στο ποδόσφαιρο (απάντηση: σουτ με το μετατάρσιο, σουτ με το εσωτερικό ή το εξωτερικό του ποδιού).

Επίδειξη χαμηλών και ψηλών σουτ.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Ένα-δύο. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια, σε απόσταση περίπου 3 μέτρων ο ένας από τον άλλον. Οι μαθητές τρέχουν παράλληλα και παίζουν με πάσες το «ένα-δύο». Για την πάσα πρέπει να χρησιμοποιείται το μετατάρσιο και το εξωτερικό του ποδιού. Αρχικά, είναι καλό να ελέγχεται η μπάλα με ένα χτύπημα και μετά να γίνεται η πάσα.

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Επίδειξη του σουτ. Δείξτε το σουτ, τονίζοντας τα βασικά σημεία για τη σωστή εκτέλεσή του.

Βασικά σημεία: τα μάτια πάνω στην μπάλα. Κατά την προετοιμασία για το σουτ, το πόδι στήριξης να είναι λυγισμένο δίπλα από την μπάλα. Προσπαθούμε να κλωσήσουμε την μπάλα στο κέντρο της με το μετατάρσιο. Το πόδι συνεχίζει την κίνησή του μετά το χτύπημα.

Σουτ σε ζευγάρια. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και εκτελούν πάσες με μια μπάλα χρησιμοποιώντας το μετατάρσιο του ποδιού. Αρχικά, με σταμάτημα της μπάλας (κοντρόλ) και μετά χωρίς σταμάτημα. Ζητήστε από τους μαθητές να εξασκούν και τα δυο τους πόδια.

Παραλλαγή: ο ένας κάνει μόνο πάσα, ενώ ο δεύτερος σουτάρει απευθείας στον πρώτο. Αλλάζουν ρόλους κάθε 5 σουτ.

Σουτ σε στόχο με το μετατάρσιο. Οι μαθητές χωρίζονται σε τριάδες. Κάθε τριάδα παίρνει μια μπάλα και 2 κώνους. Οι 2 μαθητές σουτάρουν μετά από ντρίμπλα, από τα 15 μέτρα σε ένα τέρμα που σχηματίζεται από 2 κώνους (8 μέτρα μεταξύ τους), ενώ ο τρίτος μαθητής μαζεύει τις μπάλες και τις γυρίζει πίσω σ' αυτούς που σουτάρουν. Ο πρώτος μαθητής κάνει 5 σουτ από τα δεξιά και στη συνέχεια αλλάζει για να κάνει 5 σουτ από αριστερά. Οι μαθητές αλλάζουν θέσεις κάθε 5 σουτ.

Παιχνίδι σε μικρές ομάδες. Σχηματίζονται δύο αντίπαλες ομάδες των 3 ή 4 ατόμων και τοποθετείται ένας ουδέτερος τερματοφύλακας (μοιράστε τους μαθητές σε ανάλογες ομάδες και χώρους). Ορίστε τα όρια του χώρου για το παιχνίδι καθώς και μια γραμμή σε απόσταση 10 μέτρων από κάθε τέρμα.

Ο τερματοφύλακας πετάνει την μπάλα σε κάποια γωνία και οι δύο ομάδες αγωνίζονται για την κατοχή της μπάλας. Εφαρμόζονται οι κανονισμοί, εκτός από το ότι το τέρμα επιτυγχάνεται με σουτ έξω από την παράλληλη με το τέρμα γραμμή που έχει οριστεί σε απόσταση 10 μέτρων. Κάθε ομάδα παίρνει 1 πόντο για ένα σουτ που αποκρούει ο τερματοφύλακας και 2 πόντους για κάθε τέρμα.



ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αποκατάσταση με χαλαρό τρέξιμο και χαλαρές ασκήσεις.

ΜΑΘΗΜΑ 6

Ποδόσφαιρο: η κεφαλιά

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν πότε χρησιμοποιείται και πώς γίνεται μία κεφαλιά.
- Θα μάθουν τα διαφορετικά είδη κεφαλιάς.
- Θα μάθουν ποιοι είναι οι περιορισμοί στην καλή εκτέλεση μιας κεφαλιάς.

Υλικά

1 μπάλα ανά δύο μαθητές, 2 κώνοι ανά δύο μαθητές, διακριτικά για τις υποομάδες.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους μαθητές:

- Πού χρησιμοποιούμε την κεφαλιά; (απάντηση: στην άμυνα και στην επίθεση).
- Ποια είδη κεφαλιάς μπορούμε να διακρίνουμε, ποιες είναι οι δυσκολίες στην εκτέλεση της κεφαλιάς.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Επίδειξη της κεφαλιάς.

Κεφαλιά ατομικά. Οι μαθητές τοποθετούνται σε ζευγάρια. Ο ένας πετάει την μπάλα ψηλά, κάνει μια κεφαλιά στον εαυτό του και πιάνει την μπάλα. Εκτελεί 2-3 επαναλήψεις και δίνει την μπάλα στο ζευγάρι του για να εκτελέσει κι εκείνος.

Παραλλαγή: αν οι μαθητές εξοικειωθούν με την κεφαλιά, μπορούν να δοκιμάσουν να κρατήσουν την μπάλα στον αέρα με κεφαλιάς για όσο περισσότερο μπορούν.

Βασικά σημεία: τα μάτια πάνω στην μπάλα. Χτυπάμε την μπάλα με το μέτωπο.

Κεφαλιά σε ζευγάρια. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας πετάει την μπάλα με τα χέρια από κάτω, έτσι ώστε αυτή να κάνει ένα τόξο, στοχεύοντας το κεφάλι του δεύτερου. Ο δεύτερος, με τη σειρά του, κάνει κεφαλιά προς τα εμπρός επιχειρώντας να τη στείλει πίσω στον πρώτο μαθητή. Μετά από 2-3 ρίψεις, οι μαθητές αντιστρέφουν τους ρόλους τους. Αν είναι δυνατόν, τα ζευγάρια να προσπαθήσουν να κάνουν συνεχόμενες κεφαλιάς.

Παιχνίδι κεφαλιάς 1. Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες που παίζουν παιχνίδι κατοχής της μπάλας με τα χέρια, σε γήπεδο με δύο τέρματα, χωρίς τερματοφύλακες. Επιτρέπονται πάσες με τα χέρια και 3 βήματα με την μπάλα στα χέρια. Κάθε τέρμα επιτυγχάνεται με κεφαλιά ύστερα από πάσα.

Παιχνίδι κεφαλιάς 2. Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες και ορίζεται ένας χώρος όπου πρέπει να βρίσκονται όλοι. Όταν μια ομάδα καταφέρει να παίξει 3 συνεχόμενες πάσες με κεφαλιά, κερδίζει έναν πόντο. Αν δεν το καταφέρουν, η άλλη ομάδα παίρνει την μπάλα. Η ομάδα που δεν έχει στην κατοχή της την μπάλα, έχει δικαίωμα να την πάρει μόνο με κεφαλιά. Το παιχνίδι αρχίζει με ένα μαθητή ο οποίος πετά την μπάλα με τα χέρια του προς ένα συμπαίκτη του.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ασκήσεις αποθεραπείας και αποκατάστασης.

ΜΑΘΗΜΑ 7

Ποδόσφαιρο: ο τερματοφύλακας

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν ποιες είναι και πώς εκτελούνται οι βασικές δεξιότητες του τερματοφύλακα (αποκρούσεις, σουτ βολέ κλπ.).
- Θα μάθουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τερματοφύλακα.

Υλικά

1 μπάλα ανά δύο μαθητές, 2 κώνοι ανά δύο μαθητές.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους μαθητές: ποιες ιδιότητες χαρακτηρίζουν έναν καλό τερματοφύλακα;

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Άσκηση 1. Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες. Ορίζονται δύο τέρματα, χωρίς τερματοφύλακες. Επιτρέπονται πάσες με τα χέρια ή τα πόδια, αλλά όχι βήματα ή ντρίμπλες με την μπάλα. Ως τέρμα μετράει μόνο η προσπάθεια που επιτυγχάνεται με κεφαλιά ύστερα από πάσα.

Επίδειξη ενεργειών του τερματοφύλακα (πιάσιμο της μπάλας με δυο χέρια σε διάφορες θέσεις και ύψη, απόκρουση της μπάλας, βολέ στον αέρα, πέταγμα της μπάλας με τα χέρια σε συμπαίκτη).

Άσκηση 2. Οι μαθητές μοιράζονται σε ζευγάρια και τοποθετούνται ο ένας απέναντι από τον άλλον. Εναλλάξ, ο ένας κυλάει την μπάλα ενώ ο άλλος την πιάνει με τα χέρια.

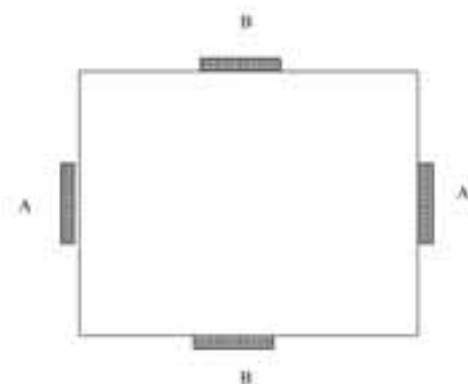
Παραλλαγή: ο μαθητής που πετάει την μπάλα μπορεί να τη ρίχνει σε διαφορετικά ύψη ώστε να εξασκείται αυτός στη χαμηλή υποδοχή, μεσαία υποδοχή και ψηλή υποδοχή.

Σουτ βολέ. Τα ζευγάρια ανά δύο απέναντι, σε απόσταση 10 μέτρων, εκτελούν εναλλάξ. Ο ένας αφήνει την μπάλα να πέσει από τα χέρια του και εκτελεί δυνατό σουτ βολέ (πριν η μπάλα ακουμπήσει στο έδαφος) προς το κεφάλι ή το στήθος του άλλου. Η μπάλα πιάνεται με τα δάκτυλα και τις παλάμες και δε χτυπάει στο σώμα.

Αποκρούσεις στα πέναλτι. Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες (ο ένας ορίζεται τερματοφύλακας).

Ο κάθε τερματοφύλακας δέχεται 1 πέναλτι από κάθε παίκτη. Στη συνέχεια αλλάζουν τερματοφύλακες και συναγωνίζονται οι ίδιες ή διαφορετικές ομάδες.

Παιχνίδι με τέσσερις τερματοφύλακες. Χωρίζετε τους μαθητές σε 2 ομάδες. Ορίστε δυο τέρματα για κάθε ομάδα και δυο τερματοφύλακες αντίστοιχα όπως στο σχήμα. Η μπάλα που βγαίνει εκτός γηπέδου επιστρέφει με πλάγια επαναφορά. Ο τερματοφύλακας με τα λιγότερα τέρματα είναι ο νικητής.



ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αποθεραπεία με τρέξιμο και ασκήσεις χαλάρωσης μέσα στο γήπεδο.

ΜΑΘΗΜΑ 8

Ποδόσφαιρο: προσποίσεις — μικρό πρωτάθλημα

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν πότε και γιατί χρησιμοποιείται μία προσποίηση.
- Θα μάθουν ποια είναι η σημασία της απόσπασης και απομάκρυνσης της μπάλας από αντίπαλο.
- Θα μάθουν πώς οργανώνεται ένα μικρό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου.

Υλικά

1 μπάλα ανά δύο μαθητές, 2 κώνοι ανά δύο μαθητές.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους μαθητές:

- Ποιες ιδιότητες χαρακτηρίζουν τους καλούς επιθετικούς ποδοσφαιριστές;
- Ποια είναι η σημασία μιας προσποίησης σε αντίπαλο;
- Πότε προσπαθούμε να αποσπάσουμε και πότε να απομακρύνουμε την μπάλα από έναν αντίπαλο επιθετικό;
- Πώς θα μπορούσαμε να διοργανώσουμε ένα τουρνουά ποδοσφαίρου.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Άσκηση 1. Χωρίζονται οι μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων. Κάθε ομάδα παίρνει μια μπάλα και 2 κώνους με τους οποίους σχηματίζεται ένα τέρμα με άνοιγμα το οποίο το ορίζουν οι ίδιοι οι μαθητές. Το τέρμα επιτυγχάνεται κι από τις δύο πλευρές της εστίας, με ντριπλάρισμα πάνω από τη γραμμή τέρματος.

Επίδειξη της προσποίησης. Τονίζεται η κίνηση με το γρήγορο πέρασμα του ποδιού πάνω ή πίσω από την μπάλα προς τη μία πλευρά και στη συνέχεια ο έλεγχος της μπάλας με το εξωτερικό μετατόπισο του άλλου ποδιού.

Άσκηση 2. Οι μαθητές, ανά ζευγάρια, προσπαθούν να εκτελέσουν την προσποίηση, αρχικά χωρίς αντίπαλο και στη συνέχεια με παθητικό αντίπαλο. Μετά από 5 προσπάθειες αλλάζουν ρόλους.

Οργάνωση μικρού πρωταθλήματος. Ο χώρος χωρίζεται σε δύο γήπεδα και το τμήμα σε αντίστοιχες ομάδες, που ανά δύο παίζουν έναν αγώνα. Γίνονται ταυτόχρονα δύο παιχνίδια των 4 λεπτών. Αμέσως μετά αγωνίζονται οι άλλες ομάδες μεταξύ τους.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να συζητήσετε με τους μαθητές τις εμπειρίες που αποκόμισαν από το μικρό πρωτάθλημα που οργανώσατε.

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Στόχοι της διδασκαλίας της χειροσφαίρισης στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη του δημοτικού σχολείου:

Ψυχοκινητικός τομέας:

- α) Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής της χειροσφαίρισης.
- β) Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα, ευκινησία, ευλυγισία.

Συναισθηματικός τομέας:

- α) Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας.
- β) Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός.

Γνωστικός τομέας:

- α) Εκμάθηση των βασικών κανόνων του παιχνιδιού.
- β) Εκμάθηση αμυντικών και επιθετικών κινήσεων τακτικής.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Η χειροσφαίριση (χάντμπολ) είναι ένα παιχνίδι που μαθαίνεται εύκολα σ' αυτή την ηλικία και παίζεται ευχάριστα τόσο από αγόρια όσο και από κορίτσια. Τα παραδείγματα μαθημάτων που υπάρχουν στην ενότητα της χειροσφαίρισης έχουν σχεδιασθεί με βάση τη διδασκαλία δεξιοτήτων μέσα από παιχνίδια, έτσι ώστε οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής να έχουν μια ποικιλία στη διδακτική τους προσέγγιση. Η προσέγγιση αυτή παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για μαθητές αυτής της ηλικίας και θα μπορούσε να τη δοκιμάσει κάποιος και στις υπόλοιπες ενότητες.

Τα υποδείγματα μαθημάτων για τη χειροσφαίριση βασίζονται σε μια σειρά από παιχνίδια που μπορεί κάποιος να τροποποιήσει εύκολα. Για παράδειγμα, στο εισαγωγικό μέρος του μαθήματος υπάρχει ένα παιχνίδι για προθέρμανση με σχετικά εύκολους κανονισμούς. Στο κύριο μέρος υπάρχουν παιχνίδια ρίψης σε στόχο ή παιχνίδια ρίψης στο τέρμα, τα οποία έχουν ως βασικό συστατικό στοιχείο το παιχνίδι σε μικρές ομάδες και τη ρίψη σαν τελική ενέργεια. Στο τέλος της διδακτικής ώρας ο διδάσκων μπορεί να οργανώσει μια μορφή παιχνιδιού χειροσφαίρισης. Αυτό όμως δεν είναι δεσμευτικό. Ανάλογα με το διδακτικό στόχο ή/και το επίπεδο των μαθητών ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει ένα ακόμη παιχνίδι ρίψης στο τέρμα ή μια παραλλαγή γνωστών παιχνιδιών. Σε γενικές γραμμές:

- Το στοιχείο της ρίψης στο τέρμα είναι καλό να μπαίνει από την αρχή. Τα παιχνίδια με κύριο περιεχόμενο τη ρίψη βρίσκονται στο επίκεντρο.
- Οι βασικές δεξιότητες του παιχνιδιού είναι καλό να αποκτηθούν κυρίως μέσω του παιχνιδιού (απλοποιημένες μορφές ή τυπικές καταστάσεις παιχνιδιού).
- Μεμονωμένες ασκήσεις έχουν βοηθητικό ρόλο και μπορούν να χρησιμοποιηθούν με στόχο τη βελτίωση ενός σημαντικού προβλήματος στην τεχνική (π.χ. υποδοχή της μπάλας).
- Να ζητάτε από τους μαθητές προτάσεις τροποποίησης των παιχνιδιών. Επιτρέψτε ακόμη την τροποποίηση ορισμένων κανονισμών προκειμένου να διευκολύνετε τους μαθητές σας να απολαύσουν το παιχνίδι. Έτσι, δίνεται στους μαθητές η ευκαιρία να ανακαλύψουν μόνοι τους νέες μορφές παιχνιδιού ή νέα στοιχεία της τεχνικής ή τακτικής. Με αυτό τον τρόπο ενισχύεται η δημιουργικότητα και το ενδιαφέρον των μαθητών για το μάθημα.
- Χρησιμοποιήστε μαθητές που ήδη διαθέτουν εμπειρίες (π.χ. από το σύλλογο που αθλούνται), ως βοηθούς σας στη διδασκαλία. Μπορούν, για παράδειγμα, να είναι διαιτητές ή να βοηθούν

τους συμμαθητές τους στην εκμάθηση τεχνικών ή τακτικών στοιχείων.

- Η εκμάθηση των κανονισμών πρέπει να πραγματοποιείται σταδιακά και παράλληλα με τις δεξιότητες που διδάσκονται στο κάθε μάθημα.
- Δώστε έμφαση στο πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι» και μεταφέρετε αρμοδιότητες στους μαθητές (π.χ. το ρόλο του διαιτητή).
- Οι γραμμές του γηπέδου μπάσκετ μπορούν πολύ εύκολα να χρησιμοποιηθούν για το παιχνίδι. Επίσης, αν δεν υπάρχουν τέρματα, μπορείτε να σχεδιάσετε είτε σε τοίχο είτε να οριοθετήσετε τέρματα με άλλα σημάδια (π.χ. κώνους, φόρμες κλπ.).
- Σ' αυτό το στάδιο εκμάθησης, η κύρια γραμμή με την οποία πρέπει να εξοικειωθούν οι μαθητές είναι η γραμμή των 6 μέτρων.

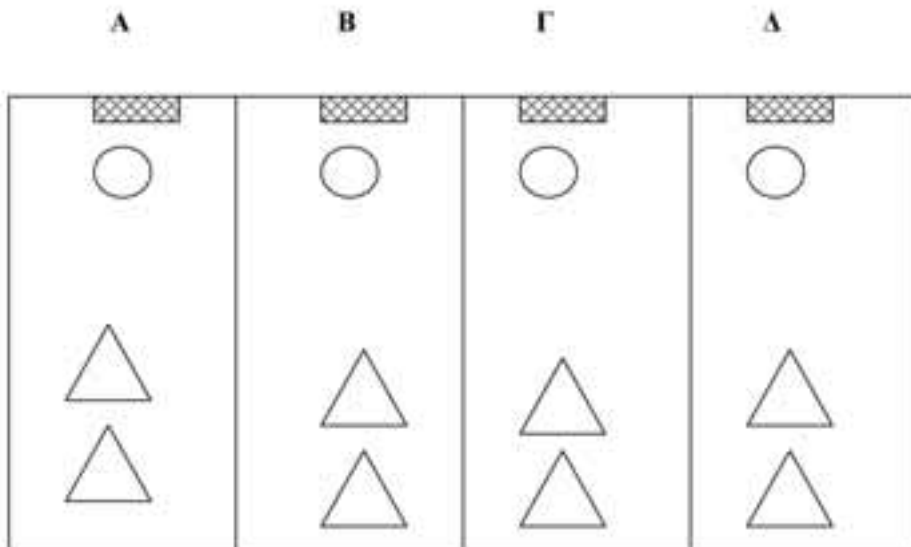
Η οργάνωση των παιχνιδιών ρίψης

Για να γίνει καλύτερα κατανοητή η πρακτική εφαρμογή των παραπάνω, παραθέτουμε δυο παραδείγματα καταμερισμού του χώρου κατά μήκος και κατά πλάτος του γηπέδου. Χρησιμοποιούμε με μικρά τέρματα (π.χ. με κώνους) ή χρησιμοποιούμε σημάδια στον τοίχο, στρώματα κλπ. Ο διαχωρισμός των χώρων μπορεί να γίνει με ελαστικά σχοινιά ή με αυτοκόλλητη ταινία ή κιμωλία.

Στα παρακάτω παραδείγματα, κάθε χώρος μπορεί να είναι ένας σταθμός (Στιλ Β: πρακτικής εξάσκησης), απ' όπου περνούν οι μαθητές μετά από κάποιο δεδομένο χρονικό διάστημα.

Παράδειγμα 1^ο. Χωρίζετε το μισό γήπεδο χάντμπολ ή την αυλή σε 4 χώρους (Α, Β, Γ, Δ). Τα παιχνίδια γίνονται ταυτόχρονα και στους τέσσερις χώρους. Χώρος Α: ρίψη στο τέρμα μετά από καθοδήγηση της μπάλας. Χώρος Β: ρίψη στο τέρμα μετά από μεταβίβαση. Χώρος Γ: παιχνίδι ένας εναντίον ενός. Χώρος Δ: παιχνίδι δύο εναντίον ενός.

Παράδειγμα 2^ο. Χωρίζετε το μισό γήπεδο χάντμπολ ή την αυλή σε 3 χώρους. Χώρος Α: παιχνίδι δύο εναντίον δύο. Χώρος Β: 3 εναντίον 2. Χώρος Γ: 1 εναντίον 1.



Τα θέματα των μαθημάτων χειροσφαίρισης:

- Μεταβίβαση της μπάλας και υποδοχή (πάσα και υποδοχή).
- Βολές (σουτ).
- Ντρίμπλα.
- Προσποιήσεις.
- Σουτ από διάφορες θέσεις.
- Άμυνα ομάδας (έναντι ενός).
- Ομαδική επίθεση και συνδυασμοί παικτών.
- Θέσεις κι αποκρούσεις του τερματοφύλακα.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**ΜΑΘΗΜΑ Ι****Χειροσφαίριση: εκμάθηση της ρίψης****Οι μαθητές:**

- Θα μάθουν τη βασική ρίψη.
- Θα εξασκηθούν στη ρίψη σε στόχο.
- Επιπλέον, μέσω των παιχνιδιών θα εξασκήσουν την ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο και την ικανότητα αντίδρασης και αυτοσυγκέντρωσης.

Υλικά

1 μπάλα κι ένα στεφάνι για κάθε 2 παιδιά.
2 στρώματα, ένα πλινθίο, μια σανίδα μήκους 4-5 μέτρων (για τους σταθμούς).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι Ι. Ένα στεφάνι και μια μπάλα για κάθε δυο παιδιά (εκτός από μπάλα χειροσφαίρισης μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μπάλα πετοσφαίρισης ή καλαθοσφαίρισης). Τα στεφάνια είναι διασκορπισμένα και σε κάθε στεφάνι βρίσκεται μια μπάλα.

Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα ανάμεσα από τα στεφάνια και με ακουστικό ή οπτικό ερέθισμα του διδάσκοντα το κάθε παιδί «πιάνει» ένα στεφάνι. Αυτό είναι το σπίτι του. Με το επόμενο ερέθισμα πηγαίνουν σε άλλο στεφάνι που είναι π.χ. το σχολείο. Με το τρίτο ερέθισμα πηγαίνουν σε άλλο σταθμό που είναι π.χ. ο παιδότοπος κλπ. Μπορούν να απομνημονεύσουν μέχρι 5 σταθμούς. Σε κάθε σταθμό οι μαθητές πετούν την μπάλα ψηλά και την ξαναπιάνουν.

Παραλλαγή: η μετακίνηση μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους (π.χ. πλάγια βήματα, κουτσό κλπ.). Επίσης, οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν το ίδιο παιχνίδι ανά ζευγάρια πιασμένοι από το χέρι.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι ρίψης σε στόχο. Ορίζετε τρεις σταθμούς. Στον πρώτο σταθμό υπάρχει ένα μεγάλο σχοινί που είναι ακανόνιστα απλωμένο στο έδαφος και ο κάθε μαθητής πρέπει να ακολουθήσει την πορεία του πατώντας το. Δεύτερος μπορεί να είναι ένας σταθμός ευλυγισίας-ευκινισίας όπου υπάρχουν δύο στρώματα, με ένα κομμάτι πλινθίου τοποθετημένο πάνω σε κάθε στρώμα. Οι μαθητές υπερπηδούν τα στρώματα με διάφορους τρόπους. Ο τρίτος σταθμός μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις ισορροπίας (π.χ. ένα ξύλο πλάτους 10 πόντων πάνω σε ένα σχετικά χαμηλό αντικείμενο,

σαν τραμπάλα. Αν δεν υπάρχουν μακριά ξύλα μπορούμε να κάνουμε δύο «τραμπάλες» με μικρότερα). Μπροστά από κάθε σταθμό βρίσκονται ισάριθμες ομάδες μαθητών. Στην άλλη άκρη κάθε σταθμού βρίσκονται 3-4 μπάλες και σε απόσταση που κυμαίνεται από 4-6 μέτρα (ανάλογα με το μέγεθος) ένας στόχος (πλάγια τοποθετημένο τμήμα πλινθίου, στεφάνι, κώνος). Οι μαθητές περνούν από το σταθμό τους, παίρνουν μία μπάλα και σημαδεύουν τον αντίστοιχο στόχο, ενώ έχει ξεκινήσει ήδη ο επόμενος της ομάδας τους. Οι μαθητές μαζεύουν τις μπάλες που ρίχνουν. Οι ομάδες αλλάζουν σταθμό μέχρι τρεις φορές.

Μετακίνηση στόχου. Χωρίζετε την τάξη σε ομάδες των 3-4 ατόμων. Οι ομάδες παίρνουν θέση πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου - οι μισές με μέτωπο στο ένα τέρμα και οι μισές στο άλλο. Μπροστά από κάθε ομάδα, σε απόσταση περίπου 4 μέτρων, τοποθετούμε μια μεγάλη μπάλα (π.χ. καλαθοσφαίρισης, ποδοσφαίρου, ιατρικές μπάλες), την οποία τα παιδιά σημαδεύουν ώστε να τη μετακινήσουν μέχρι την τελική γραμμή. Παιχνίδια αυτής της μορφής εκτός του ότι βελτιώνουν την ευστοχία, κάνουν στα παιδιά «ορατή» την ριπτική τους δύναμη.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ασκήσεις αποκατάστασης και χαλάρωσης.

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε με τους μαθητές για το άθλημα της χειροσφαίρισης: για στοιχεία του γηπέδου, για αγωνιστικές επιτυχίες των ελληνικών ομάδων, για ιστορικά στοιχεία του αθλήματος (π.χ. σε ποιο μέρος της Ελλάδας καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά κλπ.).

ΜΑΘΗΜΑ 2

Χειροσφαίριση: ρίψη στο τέρμα με τερματοφύλακα

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν τη ρίψη στο τέρμα.
- Θα μάθουν τα καθήκοντα και τις κινήσεις του τερματοφύλακα.
- Θα εξασκήσουν τη δυναμική ισορροπία καθώς και τις ικανότητες προσανατολισμού στο χώρο και πρόβλεψης.

Υλικά

1 μπάλα για κάθε δυο παιδιά, κώνους, ένα πλινθίο ή στεφάνια με στηρίγματα, πολλά μπαλόνια, δυο χαρτόκουτα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση σε σταθμούς. Σχεδιάστε ένα στίβο με διάφορους σταθμούς. Σε κάθε σταθμό βρίσκεται ίσος αριθμός μαθητών με ένα φουσκωμένο μπαλόνι. Οι ομάδες περνούν από κάθε σταθμό. **Σταθμός 1.** Ένα «θάσος» από διάσπαρτους κώνους: οι μαθητές περνούν από το θάσος παίζοντας το μπαλόνι στον αέρα και χωρίς να ακουμπούν τους κώνους.

Σταθμός 2. Διαδρομή σλάλομ με σημαία: οι μαθητές κάνουν σλάλομ ανάμεσα από τα σημαϊάκια παίζοντας το μπαλόνι με τα πόδια.

Σταθμός 3. Ισορροπία: οι μαθητές προσπαθούν να ισορροπήσουν σε διάφορες στάσεις (π.χ. κουτσό, ημιγόνάτιση, πρηνής κατάκλιση κλπ.) παίζοντας με το μπαλόνι.

Σταθμός 4. Τρία τμήματα πλινθίου τοποθετημένα πλάγια ώστε να φτιάχνουν «τούνελ»: οι μαθητές παίζουν με το μπαλόνι και προσπαθούν να περάσουν μέσα από το τμήμα του πλινθίου κρατώντας το μπαλόνι στον αέρα.

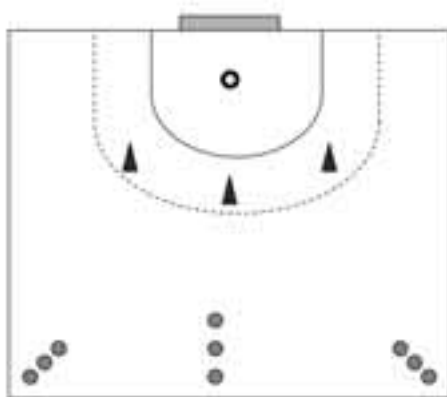
Σταθμός 5. Δύο σκληρά χαρτόκουτα ή δυο φόρμες των μαθητών: οι μαθητές προσπαθούν παίζοντας με το μπαλόνι στον αέρα να τρέξουν γύρω από τα χαρτόκουτα.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι ρίψης στο τέρμα με τερματοφύλακα 1. Δεξιά και αριστερά του τέρματος πάνω σε μεγάλα στρώματα ή στον τοίχο ζωγραφίζετε τέρματα και μέσα σε αυτά το περίγραμμα του σώματος μιας τυχαίας θέσης τερματοφύλακα. Στο τέρμα τοποθετείται ένας τερματοφύλακας. Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες, οι τρεις σε μια απόσταση 5-6 μέτρων από το αντίστοιχο τέρμα, ενώ η τέταρτη δίπλα στο τέρμα. Στα ζωγραφισμένα τέρματα οι μαθητές πρέπει να σημαδέψουν το χώρο εκείνο που δεν καλύπτεται από το περίγραμμα του τερματοφύλακα. Στο κανονικό προσπαθούν να πετύχουν τέρμα. Οι μαθητές της τέταρτης ομάδας περνούν από τη θέση του τερματοφύλακα ο ένας μετά τον άλλον. Αυτό το παιχνίδι εξασκεί την ευστοχία και δίνει την ευκαιρία στον εκπαιδευτικό να διορθώνει τους μαθητές.

Παιχνίδι ρίψης στο τέρμα με τερματοφύλακα 2.

Οι μαθητές μοιράζονται σε 3 ομάδες ανά τέρμα, όπως στο σχήμα. Ο χώρος ρίψης οριοθετείται από κώνους ή σημαϊάκια. Όποιος εκτελεί ρίψη παίρνει τη θέση του τερματοφύλακα, ενώ ο τερματοφύλακας παίρνει την μπάλα και πηγαίνει στην ομάδα που έκανε τη ρίψη. Αν υπάρχουν μαθητές που ακόμη φοβούνται να καθίσουν στο τέρμα, αναλαμβάνουν άλλα καθήκοντα (π.χ. τροφοδοτούν τους μαθητές που εκτελούν ρίψη). Με το παιχνίδι αυτό εξασκούνται στη ρίψη από τις θέσεις των ενδιαμέσων.



Παιχνίδι ρίψης στο τέρμα με τερματοφύλακα 2.

Παιχνίδι ρίψης σε 2 ομάδες. Η τάξη χωρίζεται σε δύο ομάδες που είναι παρατεταγμένες στο κέντρο, η κάθε μια με μέτωπο στο αντίστοιχο τέρμα. Τοποθετούμε τέσσερα κουτιά σε διάφορες θέσεις της γραμμής περιοχής των 9 μέτρων, τις οποίες αριθμούμε. Ο εκπαιδευτικός φωνάζει τον αριθμό της θέσης κι οι μαθητές της κάθε ομάδας με καθορισμένη σειρά ξεκινούν από το κέντρο παίρνουν μια μπάλα από το κουτί και εκτελούν τη ρίψη. Με την ολοκλήρωση της ρίψης ο εκπαιδευτικός φωνάζει τον επόμενο αριθμό, ενώ ο μαθητής που εκτέλεσε πηγαίνει στο τέλος της σειράς. Η κάθε ομάδα μπορεί να αλλάξει τερματοφύλακα όσο συχνά θέλει και χωρίς προειδοποίηση.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους μαθητές τι προσέχουν όταν εκτελούν σουτ στο τέρμα.

ΜΑΘΗΜΑ 3**Χειροσφαίριση: ρίψη στο τέρμα μετά από ντρίμπλα της μπάλας****Οι μαθητές:**

- Θα μάθουν τη ρίψη στο τέρμα μετά από ντρίμπλα της μπάλας.

Υλικά

1 μπάλα για κάθε παιδί, κιμωλία, αρκετά στεφάνια και σχοινάκια, χαρτονάκια με ζωγραφισμένο το σύμβολο κάθε ομάδας.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι 2. Σχηματίστε ομάδες των 3-4 μαθητών. Οι ομάδες τοποθετούνται πάνω στην τελική γραμμή του γηπέδου. Κάθε ομάδα παίρνει μια μπάλα και επιλέγει ένα σύμβολο (π.χ. ζώο, σχήμα, μεταφορικό μέσο κλπ.). Στην απέναντι πλευρά του γηπέδου ή του χώρου διασκορπίστε τα στεφάνια. Σε κάθε ομάδα αντιστοιχούν 4 στεφάνια μέσα στα οποία βρίσκεται μία μπάλα (αν δεν έχετε τόσα στεφάνια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σχοινάκια). Τοποθετήστε μέσα στα στεφάνια τα χαρτονάκια με το σύμβολο της κάθε ομάδας με την όψη προς τα κάτω.

Με το σήμα του εκπαιδευτικού, οι μαθητές προσπαθούν, ντρινπλάροντας με την μπάλα, να μαζέψουν τα σύμβολα της ομάδας τους. Για παράδειγμα, ανασκκώνουν ένα χαρτονάκι κι αν αυτό έχει το σύμβολο της ομάδας τους το παίρνουν και επιστρέφουν πίσω. Αν όχι, το αφήνουν και επιστρέφουν στην ομάδα τους ντρινπλάροντας ώστε να συνεχίσει ο επόμενος.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι ρίψης στο τέρμα μετά από καθοδήγηση της μπάλας 1. Οι μαθητές μοιράζονται σε δυο ομάδες. Κάθε ομάδα παρατάσσεται πάνω στη γραμμή των 9 μέτρων του γηπέδου με μέτωπο προς το απέναντι τέρμα. Σε κάθε τέρμα βρίσκεται ένας τερματοφύλακας. Κάθε μαθητής έχει μια μπάλα. Οι μαθητές της κάθε ομάδας έχουν αριθμηθεί.

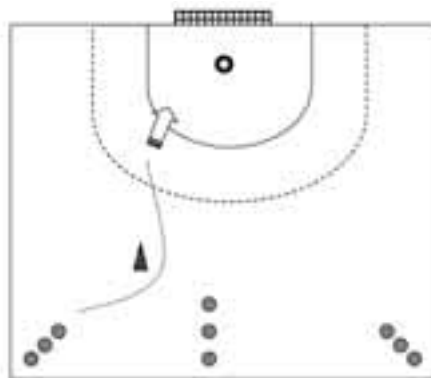
Ο εκπαιδευτικός φωνάζει έναν αριθμό και οι αντίστοιχοι μαθητές περνούν ντρινπλάροντας μέσα από την άλλη ομάδα κι εκτελούν ρίψη στο απέναντι τέρμα. Κατόπιν παίρνουν την μπάλα από τον τερματοφύλακα κι επιστρέφουν στην ομάδα τους, ντρινπλάροντας κατά μήκος της πλάγιας γραμμής. Οι τερματοφύλακες αλλάζουν κάθε 5 ρίψεις.

Παιχνίδι ρίψης στο τέρμα μετά από καθοδήγηση της μπάλας 2. Οι μαθητές χωρίζονται σε 3 ομάδες ανά τέρμα όπως στο σχήμα. Ο χώρος ρίψης οριοθετείται από κώνους ή σημαίακια. Πριν εκτελέσουν οι μαθητές ρίψη από τα προκαθορισμένα σημεία, περνούν εκτελώντας ντρίμπλα από διάφορες διαδρομές.

Παραλλαγή: Μπορείτε να αλλάξετε το είδος των διαδρομών ή των εμποδίων.

Αποφυγή αμυντικού με ντρίμπλα. Από αυτό το μάθημα μπορείτε να εισάγετε την έννοια της αμυντικής συμπεριφοράς σε συνδυασμό με την αποφυγή του αμυντικού με ντρίμπλα.

Παράδειγμα: οργάνωση όπως στο προηγούμενο



Παιχνίδι ρίψης στο τέρμα μετά από καθοδήγηση της μπάλας 2.

παιχνίδι. Ένας μαθητής κάθε ομάδας κινείται με πλάγιες μετατοπίσεις σαν εκκρεμές έξω από τη γραμμή των 6 μέτρων. Ο επιτιθέμενος προσπαθεί να εκτιμήσει την κίνηση του αμυντικού και να βρει διάδρομο προκειμένου να διεισδύσει και να εκτελέσει τη ρίψη προς το τέρμα.
Παραλλαγή: ο αμυντικός κινείται με πλάγια βήματα γύρω από τα αντικείμενα οριοθέτησης.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε για τους κανονισμούς της χειροσφαίρισης ως προς την ντρίμπλα.

ΜΑΘΗΜΑ 4

Χειροσφαίριση: μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν τη μεταβίβαση (πάσα) και υποδοχή της μπάλας.
- Θα μάθουν τα καθήκοντα και τις κινήσεις του τερματοφύλακα.
- Θα εξασκήσουν τη δυναμική ισορροπία καθώς και τις ικανότητες προσανατολισμού στο χώρο και της πρόβλεψης.

Υλικά

1 μπάλα για κάθε δυο παιδιά, 4 κώνους, 2 στρώματα γυμναστικής.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: οι προτάσεις παιχνιδιών σ' αυτό το μάθημα προϋποθέτουν ότι τα παιδιά μπορούν σε ικανοποιητικό βαθμό να μεταβιβάσουν και να πιάσουν την μπάλα. Αν όχι, τότε χρησιμοποιήστε μεμονωμένες ασκήσεις για την πάσα και υποδοχή της μπάλας.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι 3. Χωρίστε το γήπεδο ή την αυλή σε τρεις χώρους. Σε κάθε χώρο τοποθετούνται 8-10 αριθμημένοι μαθητές και ένα στρώμα στην πλάγια γραμμή κάθε χώρου. Οι μαθητές σχηματίζουν κύκλο και μεταβιβάζουν την μπάλα μεταξύ τους. Κάθε μαθητής που δίνει την μπάλα τρέχει στο στρώμα, εκτελεί μια άσκηση που του αρέσει (π.χ. κυβίστηση, τρέξιμο γύρω από το στρώμα κλπ.) και επιστρέφει στην ομάδα του.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι ρίψης στο τέρμα μετά από μεταβίβαση της μπάλας. Η οργάνωση του χώρου είναι ίδια όπως και στο εισαγωγικό μέρος με τη διαφορά ότι, αντί να χρησιμοποιήσετε στρώματα, σχηματίζετε τέρματα (π.χ. με σημαϊάκια ή κώνους), τοποθετείτε έναν τερματοφύλακα και οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια. Το τέρμα του μεσαίου χώρου θα πρέπει να βρίσκεται απέναντι από τα άλλα δύο για να μην μπερδεύονται οι μπάλες μετά την απόκρουση.



Η υποδοχή της μπάλας.

Οι μαθητές ξεκινούν ανά δύο αλλάζοντας την μπάλα και εκείνος που θα φθάσει πρώτος στη νοητή γραμμή (απόστασης περίπου 6 μέτρα από το τέρμα) εκτελεί ρίψη. Αλλάζετε τον τερματοφύλακα κάθε 5-6 σουτ.

Παιχνίδι 4 εναντίον 4 στο μισό γήπεδο. Σχηματίζετε ομάδες των 5 ατόμων. Για κάθε ομάδα ορίζεται ένας τερματοφύλακας κι ένα τέρμα (δηλαδή, παίζουν 4 άτομα και ο τερματοφύλακας).

Οι επιθετικοί με μεταβιβάσεις προσπαθούν να φθάσουν σε θέση ρίψης. (δεν επιτρέπεται κτύπημα της μπάλας στο έδαφος - μόνο τα τρία βήματα με την μπάλα). Οι αμυντικοί ανά δύο σχηματίζουν ζευγάρια πιασμένοι από το χέρι. Οι αμυντικοί προσπαθούν να κινηθούν και να κόψουν την μπάλα κρατώντας πάντα το χέρι του συμμαθητή τους.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε για τις ομοιότητες και τις διαφορές της μεταβίβασης και της υποδοχής της μπάλας στη χειροσφαίριση σε σχέση με άλλα γνωστά τους αθλήματα.

ΜΑΘΗΜΑ 5

Χειροσφαίριση: παιχνίδια με ομάδες των δύο ατόμων

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν παιχνίδια με ομάδες των δυο ατόμων.

Υλικά

1 μπάλα για κάθε δυο παιδιά, 2 στρώματα γυμναστικής.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι 4. Χωρίζετε τα παιδιά σε τέσσερις ομάδες. Οριοθετείτε δύο χώρους περίπου 10Χ20μ. και σε κάθε χώρο τοποθετείτε δύο στρώματα σε απόσταση 2 μέτρων από τις τελικές γραμμές. Πόντος μετρά κάθε φορά που ένας μαθητής ακουμπά την μπάλα στο αντίπαλο στρώμα. Ισχύουν οι κανόνες του παιχνιδιού που έχουν μάθει (π.χ. βήματα, χρόνος κλπ.).

Παραλλαγή: χωρίς τη χρήση ντρίμπλας.

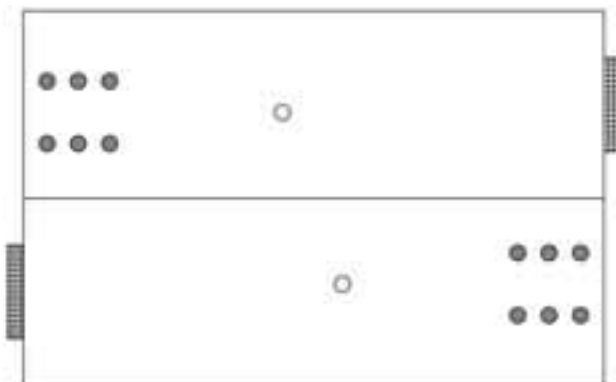
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι 2 εναντίον 1. Χωρίζετε το γήπεδο ή την αυλή σε δύο χώρους. Τα τέρματα τοποθετούνται διαγώνια απέναντι το ένα με το άλλο. Οι μαθητές κατανέμονται ισάριθμα στους δύο χώρους (βλέπε παρακάτω σχήμα). Οι μαθητές ξεκινούν ανά ζεύγη μεταβιβάζοντας την μπάλα και πρέπει να ξεπεράσουν έναν αμυντικό που προσπαθεί περίπου από το 1/3 του γηπέδου να εμποδίσει την επίθεση. Στις ασκήσεις αυτής της μορφής: α) οι μεταβιβάσεις να γίνονται στο ύψος του κεφαλιού/στήθους, β) να χρησιμοποιείται η «σκαστή» πάσα αν το απαιτεί η κατάσταση, γ) η μπάλα να στέλνεται μπροστά από το συμπαίκτη, δ) αυτός που περιμένει την μπάλα να απελευθερώνεται από τη σκιά του αμυντικού και ε) να τηρείται ο κανονισμός των τριών βημάτων και των τριών δευτερολέπτων.

Στα παιχνίδια αυτής της μορφής αναπτύσσονται οι αμυντικές ικανότητες (π.χ. κίνηση προς τον κάτοχο της μπάλας, προσποίηση για κλείσιμο κλπ.) καθώς επίσης και η κατάλληλη αντίδραση των επιθετικών στις κινήσεις του αμυντικού.

Παραλλαγή: μπορείτε να ορίσετε γραμμή 6 μέτρων, να αυξήσετε τον αριθμό των αμυντικών ή να ορίσετε τερματοφύλακα.

Βασικό σημείο: επιτρέψτε στον κάθε μαθητή να επιλέξει το δικό του σημείο ρίψης.



ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι 4+1 με έναν ουδέτερο. Κάθε ομάδα - όταν επιτίθεται - έχει έναν επιπλέον παίκτη (ουδέτερος) ο οποίος βοηθά την επίθεση. Ο παίκτης αυτός δεν επιτρέπεται να βάλει τέρμα ούτε να πιεσθεί από την άμυνα. Στην άμυνα ο ουδέτερος παίκτης βγαίνει έξω.

ΜΑΘΗΜΑ 6

Χειροσφαίριση: παιχνίδια με ομάδες των τριών ατόμων

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν παιχνίδια με ομάδες των τριών ατόμων.

Υλικά

1 μπάλα για κάθε τρία παιδιά, 2 στρώματα γυμναστικής.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: το κύριο θέμα του μαθήματος έχει να κάνει με τη συνεργασία τριών ατόμων. Ο κάτοχος της μπάλας έχει κάθε στιγμή τη δυνατότητα επιλογής μεταξύ δύο ατόμων κάτι που απαιτεί αποφασιστικότητα και πνεύμα συνεργασίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι 5. Χωρίζετε τα παιδιά σε τέσσερις ομάδες. Οριοθετείτε δύο χώρους 10Χ20μ. και σε κάθε χώρο τοποθετείτε δύο στρώματα σε απόσταση 2 μέτρων από τις τελικές γραμμές. Πόντος μετρά κάθε φορά που ένας μαθητής ακουμπά την μπάλα στο αντίπαλο στρώμα. Ισχύουν οι κανόνες του παιχνιδιού (π.χ. βήματα, χρόνος κλπ.).

Παραλλαγή: χωρίς τη χρήση ντρίμπλας.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι 3 εναντίον 1. Οργάνωση όπως και στο παιχνίδι «2 εναντίον 1» του 5^{ου} σχεδίου μαθήματος. Οι μαθητές ανά τριάδες αλλάζουν την μπάλα και εκτελούν ρίψη. Ο αμυντικός εδώ μπορεί να είναι πιο ενεργητικός.

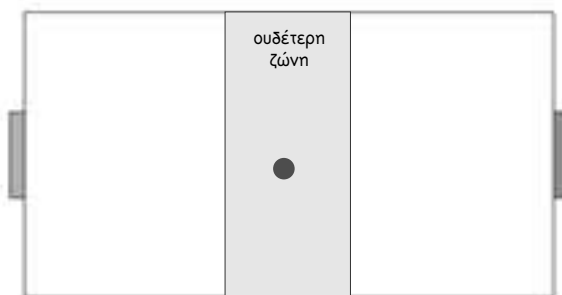
Παιχνίδι 3 εναντίον 2. Οργάνωση όπως και στο παιχνίδι «2 εναντίον 1» του 5^{ου} σχεδίου μαθήματος. Οι μαθητές παίζουν 3 εναντίον 2. Οι επιτιθέμενοι πρέπει να κάνουν τις κατάλληλες επιλογές ανάλογα με τη συμπεριφορά των αμυντικών.

Σημείωση: στα παιχνίδια στα οποία πλεονάζει κάποιος παίκτης (2 εναντίον 1, 3 εναντίον 2 κλπ.) αφήνουμε αρχικά τους μαθητές να ανακαλύψουν μόνοι τους τον κατάλληλο τρόπο επίλυσης του προβλήματος.



ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι 4+1 με ουδέτερη ζώνη. Στο κέντρο του γηπέδου με κιμωλία χαράσσουμε μια ζώνη (τις διαστάσεις της οποίας καθορίζουμε εμείς) όπου τοποθετείται ένας παίκτης (όπως στο διπλανό σχήμα). Ο παίκτης αυτός δεν μπορεί να βγει από τη ζώνη και βοηθά όποια ομάδα είναι στην επίθεση. Δεν επιτρέπεται στους αμυντικούς να τον πιέσουν και μπορεί να κρατά την μπάλα περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα, ώστε οι επιθετικοί να έχουν περισσότερο χρόνο για να ξεμαρκαριστούν.



ΜΑΘΗΜΑ 7

Χειροσφαίριση: παιχνίδια με ομάδες των τεσσάρων ατόμων

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν παιχνίδια με ομάδες των τεσσάρων ατόμων.
- Θα παίξουν άμυνα ένας εναντίον ενός.

Υλικά

1 μπάλα για κάθε τέσσερα παιδιά, κώνοι.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: με τα παιχνίδια αυτά φθάνουμε ήδη στην ολοκληρωμένη μορφή του μίνι χάντμπολ (4+1).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι 6. Χωρίζετε την τάξη σε δύο μεγάλες ομάδες. Τοποθετείτε 2 τέρματα με κώνους ή ράβδους μέσα στο γήπεδο. Οι μαθητές μπορούν να κινηθούν και πίσω από τα τέρματα. Ισχύουν όλοι οι κανονισμοί της χειροσφαίρισης. Πόντος επιτυγχάνεται όταν η μπάλα, περνώντας σκασά ανάμεσα από τους κώνους, καταλήξει σε συμπαίκτη που βρίσκεται από την άλλη πλευρά του τέρματος. Δεν επιτρέπεται στους μαθητές να περνούν μέσα από τα τέρματα για να πάρουν θέση.

Παραλλαγή: αυξάνετε τον αριθμό των τερμάτων και πόντος μπορεί να επιτευχθεί σε οποιοδήποτε από αυτά. Με την παραλλαγή αυτή εξασκείται ιδιαίτερα η ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδια ρίψης στο τέρμα 4 εναντίον 3. Ορίζετε ομάδες των 4 ατόμων. Ορίζετε τόσα γήπεδα και τέρματα ώστε να παίζουν ανά δυο οι ομάδες μεταξύ τους. Από κάθε αμυνόμενη ομάδα ορίζεται ένας τερματοφύλακας. Έτσι η άμυνα έχει 3 παίκτες και η επίθεση 4.

Οι επιθετικοί πρέπει να κάνουν γρήγορες και σίγουρες μεταβιβάσεις, να δημιουργούν σίγουρες καταστάσεις για την επίτευξη τέρματος, να κινούνται στον ελεύθερο χώρο και να μην είναι στατικοί όταν παίρνουν την μπάλα.

Σημείωση: σε περίπτωση που κάποιοι περισσεύουν, μπορείτε να σχεδιάσετε τα ανάλογα παιχνίδια (π.χ. 3 εναντίον 3 κλπ.).

Παραλλαγή 1: η ίδια οργάνωση με τη διαφορά ότι ένας επιθετικός παίζει κατά μήκος της γραμμής ρίψης. Ο παίκτης αυτός ονομάζεται «παίκτης γραμμής» (ή πύβος) και προσπαθεί με τις κινήσεις και τις θέσεις του σώματός του να αναστατώσει την άμυνα και να δημιουργήσει διαδρόμους για τους περιφερειακούς συμπαίκτες του. Ο παίκτης γραμμής πρέπει να προσέχει να προσφέρεται πάντα για να δεχθεί πάσα, να εκμεταλλεύεται τα κενά κατά μήκος της γραμμής, να τοποθετεί το σώμα του έτσι ώστε, να έχει ελεύθερο το χέρι ρίψης σε σχέση με τον αμυντικό.

Παραλλαγή 2: για να τονιστεί η συνεργασία περιφερειακών με τον παίκτη γραμμής: α) τα τέρματα του παίκτη γραμμής μπορούν να μετρούν διπλά ή β) δεν μετρά το τέρμα αν προηγουμένως δεν τροφοδοτήθηκε έστω μια φορά ο παίκτης γραμμής.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Παιχνίδι 4 εναντίον 4 με άμυνα ένας εναντίον ενός. Μοιράζετε τους μαθητές σε ομάδες των 4 ατόμων περίπου κι ορίζετε τα ανάλογα τέρματα. Η αμυνόμενη ομάδα από το ύψος της μεσαίας γραμμής παίζει προσωπική άμυνα (ένας εναντίον ενός).

ΜΑΘΗΜΑ 8

Χειροσφαίριση: τουρνουά τάξης

Οι μαθητές:

Υλικά

- Θα ασχοληθούν με την οργάνωση τουρνουά τάξης.
- 1 μπάλα για κάθε δύο ομάδες.

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΤΑΞΗΣ

Οι μαθητές είναι ήδη ενήμεροι ότι στο μάθημα θα οργανωθεί **τουρνουά τάξης**. Οι μαθητές αναλαμβάνουν όλα τα καθήκοντα διοργάνωσης (γραμματεία, υπεύθυνος ομάδας, χρονομέτρης κλπ.). Αν έχετε παιδιά που γνωρίζουν το άθλημα μπορείτε να τους χρησιμοποιήσετε για διαιτητές. Αν όχι, καλό είναι να διαιτητεύει ο εκπαιδευτικός. Η διάρκεια του κάθε παιχνιδιού εξαρτάται από τον αριθμό των ομάδων. Κατανέμετε το χρόνο του μαθήματος (45') σε τόσα διαστήματα όσα είναι απαραίτητα για να παίξουν μεταξύ τους όλες οι ομάδες.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Στόχοι της διδασκαλίας της γυμναστικής στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη του δημοτικού σχολείου:

Ψυχοκινητικός τομέας:

α) Να αναπτύξουν ολόπλευρα τις κινητικές δεξιότητες της γυμναστικής, τις ικανότητες και τα ταλέντα τους.

Συναισθηματικός τομέας:

α) Να εκφραστούν και να δημιουργήσουν.
β) Να επικοινωνούν μη λεκτικά μεταξύ τους.

Γνωστικός τομέας:

α) Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές τους.
β) Να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής.
γ) Να κατανοήσουν και να αποδεχτούν το διαφορετικό επίπεδο ικανοτήτων των ατόμων.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Οι ενότητες που αναφέρονται στο αντικείμενο της γυμναστικής αποτελούν μια πολύ καλή ευκαιρία για να αναπτυχθούν δεξιότητες συνεργασίας μεταξύ των μαθητών, αποδοχής των ιδιαίτερων ικανοτήτων και των περιορισμών που θέτει το ίδιο τους το σώμα, καθώς και δεξιότητες όπως αυτοπειθαρχία (ώστε να μη θέτουν τον εαυτό τους σε πιθανό κίνδυνο), επιμονή και υπομονή, θάρρος και τόλμη.

Εξαιτίας του γεγονότος ότι τα μαθήματα της γυμναστικής είναι ιδιαίτερα τεχνικά και ο εκπαιδευτικός δίνει συνεχώς εντολές στους μαθητές, πράγμα το οποίο μπορεί να τους κουράσει, είναι απαραίτητο να εντάσσονται στο πρόγραμμα ομαδικά παιχνίδια είτε στο εισαγωγικό μέρος του μαθήματος (ως προθέρμανση) είτε στο τελικό μέρος (ως αποκατάσταση).

Σε όλα τα μαθήματα θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στο ρόλο του «βοηθού» και στη συνεισφορά του ρόλου αυτού στην ασφαλή άσκηση. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής δεν είναι δυνατόν να βοηθά διαρκώς όλους τους μαθητές ταυτόχρονα. Είναι αναγκαίο λοιπόν να διδαχθούν οι μαθητές, όταν ο βαθμός ασφαλείας το επιτρέπει, ώστε να αναλαμβάνουν το ρόλο του «βοηθού». Επιπλέον η εκκώρση της αρμοδιότητας του βοηθού στους μαθητές, αναπτύσσει ψυχολογικές και κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών, όπως: α) υπευθυνότητα (γιατί θα πρέπει ο βοηθός να γνωρίζει την τεχνική της άσκησης και τον ακριβή τρόπο βοήθειας), β) αποφασιστικότητα (γιατί θα πρέπει ο βοηθός να παρέχει άμεσα βοήθεια στον συνασκούμενό του), γ) επικοινωνία (για να είναι αποτελεσματική η «βοήθεια» θα πρέπει να «επικοινωνεί» με το συνασκούμενό του), δ) εμπιστοσύνη μεταξύ των συνασκούμενων, ε) κατανόηση των ιδιαίτερων ικανοτήτων του κάθε ατόμου (γιατί μέσα από την τόσο στενή συνεργασία κατανοεί ότι όλοι δεν έχουν τις ίδιες ικανότητες).

Όταν αντιμετωπίζονται προβλήματα εξαιτίας ελλείψεων αθλητικού υλικού (π.χ. έλλειψη στρωμάτων), μπορούν οι μαθητές να ασκούνται σε σταθμούς, στους οποίους δεν απαιτούνται τα ίδια όργανα. Στην περίπτωση αυτή, μπορούν να υπάρχουν κάρτες ασκήσεων για κάθε σταθμό με ανάλογες οδηγίες προς τους μαθητές.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η ενότητα της γυμναστικής απαιτεί υψηλό βαθμό τήρησης των κανόνων ασφαλείας προκειμένου να αποφεύγονται ατυχήματα. Τηρήστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- **Πολύ καλή προθέρμανση.** Στα παρακάτω παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων δε θα βρείτε αναλυτική περιγραφή της προθέρμανσης η οποία, ωστόσο, θα πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία

ασκήσεων και μπορεί να διαρκεί μέχρι και 15 λεπτά.

- **Μην επιβαρύνετε με πολλές επαναλήψεις** μια συγκεκριμένη άσκηση (π.χ. της αυχενικής στήριξης), γιατί αυτό μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς.
- **Δώστε ιδιαίτερη βαρύτητα στο ρόλο του βοηθού.** Όταν δίνετε το ρόλο του βοηθού σε ένα μαθητή, ελέγχετε αν αυτός ο μαθητής παρέχει σωστά τη βοήθεια. Ελέγχετε επίσης αυτόν που εκτελεί.
- **Επιτρέψτε στους μαθητές, σε ατομικό επίπεδο, να προσαρμόσουν το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων στις δικές τους δυνατότητες.**
- Αν ένας μαθητής αρνηθεί να εκτελέσει μια άσκηση σκεφθείτε, πριν κάνετε οτιδήποτε, ποια μπορεί να είναι η αιτία αυτής της άρνησης. Οι πιο συνηθισμένοι λόγοι είναι: α) κάποια φοβία που μπορεί να έχει τα αίτια της σε κάποιο πραγματικό ή φανταστικό γεγονός, β) αίσθημα δυσφορίας για κάποια αφύσικη θέση του σώματος και γ) αίσθημα ντροπής για τη χαμηλή επίδοση. Σε κάθε περίπτωση, το να εξαναγκαστεί κάποιος να εκτελέσει μια άσκηση, είναι μια στρατηγική που θα έπρεπε να αποφεύγεται. **Αν ένας μαθητής αρνηθεί να εκτελέσει μία άσκηση, είναι προτιμότερο, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα, να του ζητήσετε να εκτελέσει μία προάσκηση ή εναλλακτική άσκηση.**

Τα μαθήματα πρέπει να προσελκύουν το ενδιαφέρον όλων των μαθητών. Ο απώτερος στόχος είναι να αγαπήσουν το άθλημα της γυμναστικής και να μην το συνδέσουν με αισθήματα πόνου ή δυσφορίας. Η ενότητα της γυμναστικής περιλαμβάνει: α) ασκήσεις γυμναστικής, β) ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής και γ) ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής. Το κύριο βάρος πέφτει προφανώς στα δυο πρώτα, ενώ οι ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής να διδαχθούν τελευταίες, έτσι ώστε ο εκπαιδευτικός να μπορεί να δώσει εναλλακτικές προτάσεις για ασκήσεις γυμναστικής στα αγόρια (για παράδειγμα, δείτε το 8^ο Μάθημα).

Προτάσεις για ενίσχυση της διαθεματικότητας στα μαθήματα της γυμναστικής:

Οι μαθητές συνεργαζόμενοι σε ομάδες μπορούν:

- Να κατασκευάσουν, με χαρτόνια και άλλα υλικά, μικρά ομοιώματα των οργάνων της ενόργανης γυμναστικής.
- Να αναλάβουν, σε ομάδες, να συγκεντρώσουν υλικό για πρωταθλητές των διαφόρων αθλημάτων της γυμναστικής (ενόργανης, ρυθμικής, τραμπολίνου, ακροβατικής).
- Να οργανώσουν μια εκδήλωση παρουσίασης των αθλημάτων της γυμναστικής.
- Να συλλέξουν πληροφορίες για τα αγωνίσματα της ενόργανης κατά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 και τους αθλητές εκείνης της εποχής.

Πίνακας 2.2: Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης για τη γυμναστική.

Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης
Γυμναστική:	
Ελεύθερη γυμναστική	<ul style="list-style-type: none"> • Χώρος - χρόνος • Σύστημα (δομή - ταξινόμηση - οργάνωση - ισορροπία - συμμετρία).
Ενόργανη γυμναστική	<ul style="list-style-type: none"> • Μεταβολή
Ρυθμική γυμναστική	<ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνία

Τα θέματα των μαθημάτων της γυμναστικής:

- Γυμναστική χωρίς όργανα.
- Γυμναστική με μικρά όργανα (π.χ. στεφάνια, σχοινάκια κλπ.).
- Ενόργανη γυμναστική με μεγάλα όργανα (π.χ. στρώματα, πολύζυγα, εφαλτήριο).

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΜΑΘΗΜΑ Ι

Γυμναστική: ασκήσεις σχηματισμών και παιχνίδι με σχοινάκι

Οι μαθητές:

Υλικά

- Θα γνωρίσουν τους πιθανούς σχηματισμούς που μπορεί να κάνει ένα σύνολο ατόμων.
- Θα συνεργαστούν προκειμένου να φτιάξουν σχηματισμούς.

Σχοινάκια.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: πριν το μάθημα, να έχετε αποφασίσει για τους σχηματισμούς που θα χρειαστεί να διδάξετε στους μαθητές (π.χ. ημικύκλιο, κύκλος, γραμμές ο ένας πίσω από τον άλλον, αντιμέτωποι σε γραμμές, αρίθμηση ατόμων σε γραμμές κλπ.).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση. Είναι σκόπιμο να αφιερώσετε λίγο περισσότερο χρόνο, την πρώτη φορά τουλάχιστον, προκειμένου να διδάξετε μια σειρά ασκήσεων οι οποίες θα χρησιμοποιούνται από τους μαθητές ως προθέρμανση σε κάθε μάθημα.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Άσκηση 1. Βάλτε όλη την τάξη να συνταχθεί με συγκεκριμένο τρόπο. Αν το θεωρείτε σκόπιμο, χωρίστε την τάξη σε 2 ομάδες. Βάλτε τις ομάδες να ανασυνταχθούν σε διαφορετικούς σχηματισμούς χωρίς να ακουμπά ο ένας μαθητής τον άλλον. Ορίστε έναν τρόπο μετακίνησης (π.χ. με αναπηδήσεις, πλάγια βήματα κλπ.) και με το σύνθημα οι μαθητές θα πρέπει να μετακινηθούν χωρίς να χαλάσουν τους σχηματισμούς.

Άσκηση 2. Οι μαθητές αριθμούνται με τυχαίο τρόπο σε 1 και 2. Οι μαθητές με τον αριθμό «1» αποτελούν την πρώτη ομάδα και οι μαθητές με το «2» τη δεύτερη. Οι ομάδες διατάσσονται όπως στο παρακάτω σχήμα. Με το σήμα της έναρξης (ηχητικό ή κίνηση των χεριών), οι δύο ομάδες προσπαθούν να ανασυντάσσονται όσο πιο γρήγορα μπορούν σε σημεία και σχηματισμούς προκαθορισμένα από πριν (π.χ. να σχηματίσουν δυο σειρές όπου το 1 θα διαδέχεται το 2 κ.ο.κ. ή να σχηματίσουν ένα τετράγωνο με το 1 και 2 σε διαδοχικές πλευρές κλπ.).

①②①②①②①② ΕΦΑ ①②①②①②①②①②①②

Μετά το σήμα ①①①①①①①① ΕΦΑ ②②②②②②②②

Έλικας με σχοινάκι. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες ανάλογα με τον αριθμό των σχοινιών. Κάθε ομάδα να έχει ένα σχοινάκι. Όσο πιο μικρές είναι οι ομάδες τόσο το καλύτερο. Ένας μαθητής γυρνά το σχοινάκι χαμπλά και γύρω-γύρω (σαν έλικας) ενώ οι υπόλοιποι της ομάδας πεδούν πάνω από το σχοινάκι. Κάθε φορά που κάποιος σταματά το σχοινί στα πόδια του παίρνει έναν πόντο ποινής. Αλλάζετε σε τακτικά διαστήματα αυτόν που περιστρέφει το σχοινάκι. Ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών αυξήστε το βαθμό δυσκολίας (π.χ. ταχύτητα περιστροφής του σχοινοῦ, επίπεδο κίνησης του σχοινοῦ κλπ.).

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους για τη χρησιμότητα των σχηματισμών κατά τη διάρκεια της γυμναστικής ή άλλων δραστηριοτήτων και με ποιον τρόπο μπορούν να παίρνουν γρήγορα θέση μέσα σε έναν σχηματισμό. Ρωτήστε λ.χ. αν έχουν παρατηρήσει ανάλογους σχηματισμούς στη φύση (π.χ. σχηματισμός κύκλου από ζώα με σκοπό να προστατέψουν τα μικρότερα της αγέλης, σχηματισμοί αποδημητικών πτηνών κλπ.).

ΜΑΘΗΜΑ 2

Γυμναστική: εκμάθηση της κυβίστησης

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν ποια είναι τα αθλήματα της γυμναστικής.
- Θα μάθουν να εκτελούν τη βασική μορφή της κυβίστησης.
- Θα μάθουν ποια είναι η σημασία του «Βοηθού» και θα καλλιεργήσουν τη συνεργασία, την υπευθυνότητα και την αλληλοβοήθεια.
- Θα μάθουν να αξιολογούν το επίπεδο εκτέλεσής τους και να θέτουν στόχους για την επόμενη εκτέλεση.

Υλικά

6 στρώματα
(τουλάχιστον).

Συμβουλές για τη διδασκαλία: δείξτε αρχικά την κάθε άσκηση και στη συνέχεια δείξτε τον τρόπο βοήθειας.

Εργασία για το σπίτι: ζητήστε από τους μαθητές να βρουν, ανά ομάδες, υλικό για ένα θέμα που αφορά τη γυμναστική (π.χ. πληροφορίες για τους Έλληνες πρωταθλητές της ενόργανης ή της ρυθμικής γυμναστικής).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε τι θα διδάξετε στο σημερινό μάθημα. Ρωτήστε τους μαθητές αν γνωρίζουν τα διαφορετικά αθλήματα της γυμναστικής, αν γνωρίζουν κάποια στοιχεία γι' αυτά ή αν ξέρουν κάποιους αθλητές ή αθλήτριες αυτών των αθλημάτων. Δώστε τους πληροφορίες για την ενόργανη γυμναστική. Εξηγήστε τους το ρόλο του βοηθού στις ασκήσεις της γυμναστικής.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Πλάγια ρολαρίσματα. Μοιράστε τους μαθητές στα διαθέσιμα στρώματα. Εκτελούν πλάγια ρολαρίσματα. Ανάλογα με το χώρο εκτελούν ένα ρολάρισμα προς τα δεξιά και ένα προς τα αριστερά ή δύο προς κάθε κατεύθυνση. Το σώμα πρέπει να είναι άκαμπτο και τα πόδια να μην ακουμπούν στο έδαφος. Τα χέρια πρέπει να είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι δίπλα από τα αυτιά.

Ρολαρίσματα μπρος-πίσω από καθιστή θέση. Αλλαγή βαθμού δυσκολίας: τα πόδια σε χαμηλότερο επίπεδο από την έδρα ή στο ίδιο επίπεδο.

Γέφυρα. Η συγκεκριμένη άσκηση δε χρειάζεται στρώματα. Όμως οι μαθητές θα πρέπει να προσέχουν ώστε να μη στηρίζονται στο κεφάλι τους. Δείξτε και τους δύο τύπους της «γέφυρας» (για ευκαμψία της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης και για ευκαμψία της θωρακικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης).

***Βασικά σημεία:** στη γέφυρα τα χέρια να είναι τεντωμένα και ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και τα πόδια να έχουν παρόμοιο άνοιγμα. Όταν οι μαθητές εκτελούν τη γέφυρα για ευκαμψία της οσφυϊκής μοίρας, τα πέλματα να ακουμπούν καλά στο έδαφος και το βάρος να είναι κατανεμημένο στα χέρια και στα πόδια. Όταν οι μαθητές εκτελούν τη γέφυρα για ευκαμψία της θωρακικής μοίρας το βάρος να είναι περισσότερο στα χέρια. Σε αυτόν τον τύπο της γέφυρας είναι καλό τα πόδια να κοντράρουν σε ένα σταθερό σημείο (π.χ. τοίχο).*

Εξάσκηση σε πολύζυγα. Ζητήστε από τους μαθητές να εκτελέσουν μία σειρά ασκήσεων στα πολύζυγα. Για παράδειγμα, λαβές στους ζυγούς, είδη μετακινήσεων στους ζυγούς.

Κυβίστηση. Κάνετε επίδειξη της άσκησης και στη συνέχεια μοιράστε τους μαθητές στα στρώματα ώστε να εκτελέσουν την κυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο. Ζητήστε από τους μαθητές να σας καλούν κάθε φορά που νομίζουν ότι χρειάζονται βοήθεια.

Αν οι μαθητές εξοικειωθούν με την άσκηση, προχωρήστε στην ολοκληρωμένη μορφή της κυβίστησης.



Δώστε βοήθεια σε όσους μαθητές το ζητήσουν ή σε όσους κρίνετε ότι χρειάζεται.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές τοποθετούνται αραιωμένοι στο χώρο.

Διατάσεις του κορμού για χαλάρωμα.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους τι έμαθαν στο μάθημα της ημέρας. Ρωτήστε τους αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους τα σημαντικά σημεία. Ρωτήστε τους πώς ένιωσαν ως βοηθοί. Για ποιο λόγο η κυβίστηση είναι ευκολότερη όταν το σώμα είναι κουλουριασμένο; Ζητήστε από τους μαθητές να αυτοαξιολογηθούν και να θέσουν έναν προσωπικό στόχο για το επόμενο μάθημα τόσο για τη θέση του βοηθού όσο και για τη θέση του ασκούμενου.

ΜΑΘΗΜΑ 3 Γυμναστική: εκμάθηση της αναकुβίστησης και της αυκενικής στήριξης**Οι μαθητές:**

- Θα μάθουν την τεχνική της αναकुβίστησης και της αυκενικής στήριξης (κεράκι).
- Θα αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους συνδέοντας τις νέες δεξιότητες με την κυβίστηση.

Υλικά

6 στρώματα
(τουλάχιστον).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους μαθητές για το περιεχόμενο του προηγούμενου μαθήματος. Προκαλέστε τους ώστε να σας αναφέρουν άλλους τρόπους ρολαρίσματος (π.χ. προς τα πίσω = αναकुβίστηση). Ενημερώστε τους για το τι θα διδαχθούν στο σημερινό μάθημα.

Προθέρμανση. Αν έχετε δείξει τη σειρά των ασκήσεων στο προηγούμενο μάθημα, αναθέστε - εκ των προτέρων - σε έναν ή δύο μαθητές να κάνουν την προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Επίδειξη της αναकुβίστησης και του τρόπου παροχής βοήθειας.

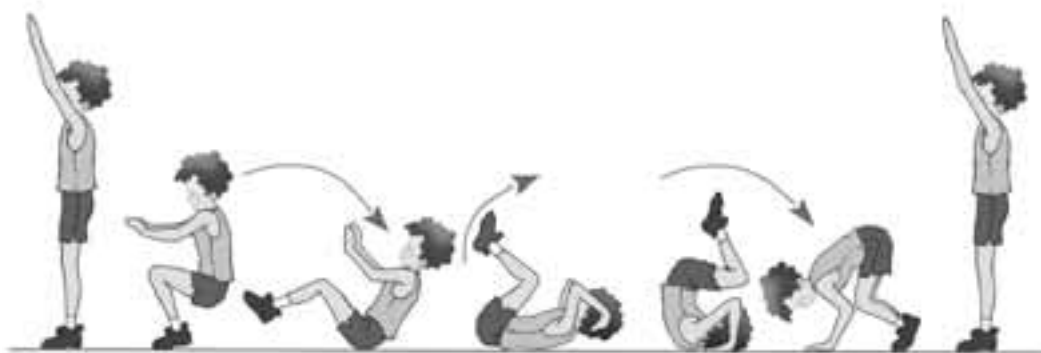
Ρολαρίσματα. Πείτε στους μαθητές να δοκιμάσουν τα παρακάτω ρολαρίσματα:

- Ρολάρισμα στην πλάτη με τα πόδια σε συσπείρωση και πιασμένα με τα χέρια.
- Ρολάρισμα στην πλάτη με ελεύθερα τα χέρια, τοποθέτηση των παλαμών στο έδαφος και ανόρθωση.
- Ρολάρισμα στην πλάτη και τέντωμα των ποδιών προς τα επάνω (χωρίς στάση).
- Από την εδραία θέση, ρολάρισμα προς τα πίσω με τα πόδια να τεντώνουν κατακόρυφα. Σε κάθε επανάληψη οι μαθητές προσπαθούν να φτάσουν τα πόδια στον ουρανό.

Αναकुβίστηση. Οι μαθητές θα δοκιμάσουν την αναकुβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο.

Αυκενική στήριξη. Επίδειξη της αυκενικής στήριξης («κεράκι»). Στη συνέχεια, εκτέλεση της αυκενικής στήριξης («κεράκι»), με τροποποίηση του βαθμού δυσκολίας (στήριξη του σώματος με τα χέρια ή χωρίς στήριξη του κορμού, με τα χέρια να είναι τεντωμένα στο έδαφος κλπ.).

Συνδυασμός ασκήσεων. Συνδυασμός των ασκήσεων: κυβίστησης - αναकुβίστησης - κέρακι.



ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές κάθονται στο έδαφος και σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους για απορίες ή προβλήματα. Για παράδειγμα: πώς πρέπει να είναι το σώμα για να μην πέφτει κάτω το «κεράκι»; Ποια είναι η σχέση της γραμμής της βαρύτητας και της ισορροπίας σε αυτή τη θέση;

ΜΑΘΗΜΑ 4 Γυμναστική: παραλλαγές κυβίστωσης και ανακυβίστωσης - βασικές ασκήσεις με σχοινάκι.

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης της κυβίστωσης και της ανακυβίστωσης.
- Θα μάθουν την τεχνική των αναπηδήσεων μέσα από το σχοινάκι.
- Θα μάθουν να συνεργάζονται για την επίλυση προβλημάτων.
- Θα αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.

Υλικά

6 στρώματα (τουλάχιστον).
Ένα σχοινάκι για κάθε μαθητή.
1 στεφάνι και 1 κώνο ανά 2 μαθητές.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους μαθητές τι διδάχθηκαν στο προηγούμενο μάθημα. Ζητήστε να σας πουν παραλλαγές της κυβίστωσης και της ανακυβίστωσης. Μπορείτε να τους ζητήσετε να σας πουν ένα συγκεκριμένο αριθμό παραλλαγών. Εξηγήστε τους τι θα διδαχθούν.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ



- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο (είναι προτιμότερο να κάθονται στο έδαφος).

Δείξτε τους τις παραλλαγές της κυβίστωσης και της ανακυβίστωσης (π.χ. από κλειστά πόδια σε διάσταση, από διάσταση σε διάσταση, συνεχόμενες με επιτόπιο άλμα, με άλμα με μεταβολή, με συνασκούμενο, με τεντωμένα πόδια κλπ.). Επιτρέψτε στους μαθητές να αυτοσχεδιάσουν, εφόσον δεν προτείνουν κάτι επικίνδυνο.

Βασικές παραλλαγές. Οι μαθητές θα εκτελέσουν τις βασικές παραλλαγές των ασκήσεων που έχουν μάθει. Κάθε φορά θα μπορούν να επιλέγουν ποια άσκηση θέλουν να δοκιμάσουν, με την προϋπόθεση ότι σε κάθε επανάληψη θα εκτελούν άλλη άσκηση.

Συνδυασμός ασκήσεων 2. Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων. Κάθε ομάδα θα πρέπει να συνδέσει 2 είδη κυβίστησης, μίας ανακυβίστησης με 2 επιπλέον ελεύθερες ασκήσεις. Από κάθε ομάδα ένα μέλος θα παρουσιάσει τη σειρά των ασκήσεων. Επιβραβεύστε την πιο πρωτότυπη σύνθεση (π.χ. να εκτελεστεί και από τις υπόλοιπες ομάδες, να αναρτηθεί σε έναν πίνακα, κλπ.).

Αναπνήσεις με σχοινάκι. Ο κάθε μαθητής έχει ένα σχοινάκι. Δώστε έμφαση στη σωστή τεχνική εκτέλεση (οι περιστροφές να γίνονται από τους καρπούς, το σχοινάκι να μη χτυπά κάτω). Ζητήστε από τους μαθητές να δοκιμάσουν διάφορους τρόπους (π.χ. από τα δύο πόδια στα δύο, από το ένα πόδι στο άλλο, από τα 2 πόδια στο ένα, με διπλά γυρίσματα του σχοινοῦ, με μετακίνηση, επιτόπου, με διαφορετικές κατευθύνσεις του σχοινοῦ, σε ζευγάρια, σταυρώνοντας τα χέρια).

Οριζόντιο πέταγμα του στεφανιού. 1 στεφάνι ανά 2 μαθητές. Πέταγμα με τα δύο χέρια με το στεφάνι να βρίσκεται σε οριζόντιο επίπεδο. Να δίνεται σημασία στην κίνηση των χεριών που πρέπει να πραγματοποιούν αιώρηση και στην κίνηση των ποδιών τα οποία βοηθούν πραγματοποιώντας λύγισμα-τέντωμα ταυτόχρονα με την κίνηση των χεριών. Τοποθετήστε έναν κώνο τον οποίο θα στοχεύουν με το οριζόντιο πέταγμα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε τι συνέβη στο σώμα των μαθητών κατά τη διάρκεια των αναπνήσεων με το σχοινάκι. Ζητήστε να σας εξηγήσουν με ποιον τρόπο η κίνηση των ποδιών επηρεάζει το άλμα.

Ορίστε 2 μαθητές υπεύθυνους για να οργανώσουν την προθέρμανση του επόμενου μαθήματος.

ΜΑΘΗΜΑ 5

Γυμναστική: κυβίστηση σε εφελτήριο, σχηματισμός μικρής σύνθεσης ή αυτοσχεδιασμού

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν τις έννοιες της ώθησης, της απογείωσης και της προσγείωσης.
- Θα αναπτύξουν το θάρρος.

Υλικά

Πλινθίο (ή πάγκος).
Εφελτήριο.
6 στρώματα
(τουλάχιστον).

Συμβουλές για τη διδασκαλία: όπου υπάρχει προσγείωση φροντίστε να υπάρχει ένα στρώμα για την περίπτωση των πτώσεων.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους μαθητές τι διδάχθηκαν στο προηγούμενο μάθημα. Εξηγήστε τους τι θα διδαχθούν.

Προθέρμανση. Κάποιοι μαθητές, που έχουν οριστεί από το προηγούμενο μάθημα, οργανώνουν την προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Προάσκηση για άλμα. Μερικά βήματα φορά, πάτημα στο βατήρα και ελεύθερη προσγείωση. Τονίστε το μήκος των τελευταίων βημάτων, την κίνηση των χεριών, το βλέμμα. Εκτέλεση με διαφορετικές θέσεις των χεριών.

Υπερπήδηση εμποδίου. Πάτημα στο βατήρα, άλμα προς τα εμπρός και προσγείωση. Στην αρχή μπορεί να γίνει με την υπερπήδηση ενός νοερού εμποδίου ή λάστιχου. Στη συνέχεια, βάλτε κάποιο μεγαλύτερο εμπόδιο. Αν το επιτρέπουν οι υλικοτεχνικές συνθήκες, δώστε επιλογές δυσκολίας στους μαθητές.

«**Λαγουδάκια**» με αναπηδήσεις των ποδιών δεξιά και αριστερά του πάγκου, ενώ τα χέρια στηρίζονται διαρκώς πάνω στον πάγκο.

Αναπήδηση στο βατήρα και ανέβασμα στο πλινθίο. Στη συνέχεια, άλμα από το πλινθίο στο έδαφος ή πάνω σε στρώμα. Διαφοροποιήστε το βαθμό δυσκολίας της άσκησης χρησιμοποιώντας: α) διαφορετικό ύψος στο πλινθίο, β) διαφορετική τελική θέση πάνω στο εφαλτήριο. Εξηγήστε τον τρόπο κίνησης των χεριών για τη σωστή εκτέλεση του άλματος, αλλά και την ισορροπιστική κίνηση των χεριών στην προσγείωση.

Κυβίστηση πάνω στο εφαλτήριο. Πάτημα στο βατήρα και κυβίστηση κατά μήκος του πλινθίου. Προσοχή: την πρώτη φορά θα πρέπει να δώσετε βοήθεια σε όλους τους μαθητές.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους μαθητές για ποιο λόγο χρησιμοποιείται βατήρας στα άλματα της ενόργανης. Τι θα συνέβαινε αν χρησιμοποιούνταν παρόμοιοι βατήρες στα άλματα του στίβου;

Με ποιο άλλο αγώνισμα μοιάζει το άλμα με τη χρήση του βατήρα; Με ποιον τρόπο βοηθά το εφαλτήριο την ανύψωση του οποιουδήποτε άλματος; Τι προβλήματα μπορεί να δημιουργήσει η λανθασμένη προσγείωση; Πότε έχουμε πτώση του μαθητή-αθλητή; Εξετάστε τις σχέσεις: α) κέντρου βάρους και βάσης στήριξης και β) σχέση τροχιάς άλματος και σημείου προσγείωσης.

ΜΑΘΗΜΑ 6

Γυμναστική: τριγωνική στήριξη - ισορροπία σε στενή επιφάνεια - ασκήσεις με στεφάνια

Οι μαθητές:

- Θα γνωρίσουν την τεχνική της τριγωνικής στήριξης.

Υλικά

6 στρώματα
(τουλάχιστον).
Στεφάνια. Πλινθίο.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ρωτήστε τους για τη λειτουργία των μυών κατά τη διάρκεια των κινήσεων του σώματος. Ενημερώστε τους για τους συναγωνιστές και ανταγωνιστές μύες. Εξηγήστε τους τι θα διδαχθούν.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Επίδειξη της τριγωνικής στήριξης και επεξήγηση του τρόπου βοήθειας. Εξηγήστε την τοποθέτηση του κεφαλιού και των χεριών. Βάλτε τους μαθητές να σχεδιάσουν τη σωστή τοποθέτησή τους στο έδαφος. Να τοποθετήσουν τα χέρια, το μέτωπο και τον κορμό. Τα πόδια να έχουν συνεχώς επαφή με το έδαφος.

Τριγωνική στήριξη. Πείτε τους να δοκιμάσουν τις παρακάτω ασκήσεις:

- Οι μαθητές προσπαθούν να σηρώσουν λίγο με το ένα τους πόδι, χωρίς να επιδιώκουν να φτάσουν ψηλά.
- Εκτέλεση της τριγωνικής στήριξης με τη βοήθεια πλινθίου ή τοίχου.
- Τριγωνική στήριξη με συσπειρωμένα πόδια (βαθμός ευκολίας: μικρός).
- Τριγωνική στήριξη με διάσταση των ποδιών (μετωπιαία ή πλευρική) ή με συσπείρωση.

Ασκήσεις με στεφάνια. Οι μαθητές και οι μαθήτριες εκτελούν περιστροφές των στεφανιών σε διαφορετικά επίπεδα (π.χ. στο πλευρικό επίπεδο, στο οριζόντιο επίπεδο, στο επίπεδο πάνω από το κεφάλι) και με διαφορετικές κατευθύνσεις. Σωστή τεχνική εκτέλεση: οι περιστροφές θα πρέπει να γίνονται από τον καρπό και το επίπεδο εκτέλεσης του οργάνου θα πρέπει να παραμένει σταθερό.

Βασικό σημείο: αν το επίπεδο εκτέλεσης είναι καλό, ζητήστε τους να αλλάζουν χέρια χωρίς να σταματά η κίνηση του στεφανιού ή να μετακινούνται ανάμεσα ή πάνω από εμπόδια (σε αυτήν την περίπτωση τονίστε που πρέπει να εστιάζουν το βλέμμα τους).

Σύνθεση ασκήσεων. Σε μια χαμηλή δοκό ή ένα χαμηλό πάγκο ζητήστε από τους μαθητές να εκτελέσουν βηματισμούς απλούς και να συνδυάσουν κάποιες από τις ασκήσεις που έχουν διδαχθεί (π.χ. κυβίστηση). Η εκτέλεση μπορεί να γίνει με βοηθούς και η σύνθεση να είναι αποτέλεσμα ομαδικής δουλειάς. Αν δεν υπάρχουν κατάλληλα όργανα, οριοθετήστε (ζωγραφίζοντας) μια παρόμοια επιφάνεια στο έδαφος. Τονίστε στους μαθητές «το σημείο που κοιτάμε» κατά τη διάρκεια των κινήσεων.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αποκατάσταση.

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους πώς πρέπει να λειτουργούν οι συναγωνιστές και οι ανταγωνιστές μύες του κορμού για να διατηρείται η ευθεία του σώματος με επιτυχία κατά την τριγωνική στήριξη. Πώς λειτουργούν οι κοιλιακοί μύες και οι ραχιαίοι; Σε ποια άλλη άσκηση ή κίνηση λειτουργούν με παρόμοιο τρόπο; Τι συμβαίνει όταν μια ομάδα μυών είναι ισχυρότερη από τους ανταγωνιστές; (απάντηση: δημιουργούνται προβλήματα στάσης του σώματος).

ΜΑΘΗΜΑ 7

Γυμναστική: κατακόρυφη στήριξη - ασκήσεις σε πολύζυγα

Οι μαθητές:

- Θα γνωρίσουν την τεχνική της κατακόρυφης στήριξης.
- Θα συνδέσουν τη νέα δεξιότητα με προηγούμενες.
- Θα αναπτύξουν τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα.

Υλικά

6 στρώματα
(τουλάχιστον).
Πολύζυγα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε τους τι θα διδαχθούν.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Επίδειξη της κατακόρυφης στήριξης και εξήγηση του τρόπου βοήθειας.

«**Στάση σε λαγουδάκια**». Οι μαθητές εκτελούν άσκηση όπως τα λαγουδάκια, δηλαδή σπρώχνοντας με τα πόδια ώστε το βάρος να μεταφερθεί στα χέρια, προσπαθώντας όμως να μένουν για λίγο με τον κορμό πάνω από τα χέρια σε ευθεία γραμμή.

Κατακόρυφος στήριξη. Ζητήστε να εκτελέσουν τις παρακάτω ασκήσεις:

- Από τη θέση «έτοιμοι» των εκκινήσεων ταχυτήτων, οι μαθητές στηρίζονται στα χέρια και σπρώχνουν με το πόδι ώθησης ενώ το πόδι αιώρησης κινείται τεντωμένο προς τα επάνω. Το πόδι ώθησης έχει συνεχώς επαφή με το έδαφος.
- Δύο παράλληλες γραμμές στο έδαφος. Ο μαθητής τοποθετεί το πόδι στην 1^η γραμμή και τα χέρια τεντωμένα στο άνοιγμα των ώμων και με τα δάκτυλα να βλέπουν εμπρός στη 2^η γραμμή. Στη συνέχεια, εκτελεί αιώρηση του ενός ποδιού προς τα επάνω. Τέλος, απωθεί με τα χέρια για να επανέλθει στην αρχική θέση.
- Από την όρθια θέση τοποθέτηση των χεριών στο έδαφος και αιώρηση του ποδιού. Προσοχή: να μη σχηματίζεται γωνία μεταξύ της λεκάνης και του τεντωμένου ποδιού αιώρησης.
- Κατακόρυφη στήριξη σε τοίχο.

Ασκήσεις στα πολύζυγα με σταθερό τον κορμό. Ζητήστε από τους μαθητές να σας προτείνουν ασκήσεις με αυτή τη συνθήκη.

Ασκήσεις στα πολύζυγα με σταθερά τα κάτω άκρα. Ζητήστε από τους μαθητές να σας προτείνουν ασκήσεις με αυτή τη συνθήκη.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ασκήσεις αποκατάστασης.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους πώς πρέπει να τοποθετηθεί κάθε μέλος (χέρια, κεφάλι, πόδια, κορμός) ώστε να μην έχουμε πτώση του σώματος στην κατακόρυφη στήριξη. Πώς λειτουργούν οι δυνάμεις που αναπτύσσονται από την έλξη της γης σε κάθε μέλος χωριστά; Με ποιο τρόπο μπορείτε να αποφύγετε την πτώση από την κατακόρυφη θέση;

ΜΑΘΗΜΑ 8

Γυμναστική: τροχός (πλάγια χειροκυβίστηση) - ασκήσεις με μπάλα ρυθμικής

Οι μαθητές:

- Θα γνωρίσουν την τεχνική του τροχού.
- Θα αναπτύξουν το θάρρος, τον προσανατολισμό στο χώρο και το ρυθμό.

Υλικά

6 στρώματα (τουλάχιστον), μπάλες ρυθμικής (ή εναλλακτικά μπάλες μπάσκετ, ποδοσφαίρου ή βόλεϊ).

Συμβουλές για τη διδασκαλία: τον ίδιο χρόνο κατά τον οποίο οι μαθήτριες θα εκτελούν ασκήσεις ρυθμικής τα αγόρια μπορούν να εκτελούν ασκήσεις της γυμναστικής που έμαθαν σε προηγούμενα μαθήματα (π.χ. να συνθέσουν μια σειρά ασκήσεων και στη συνέχεια να την παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

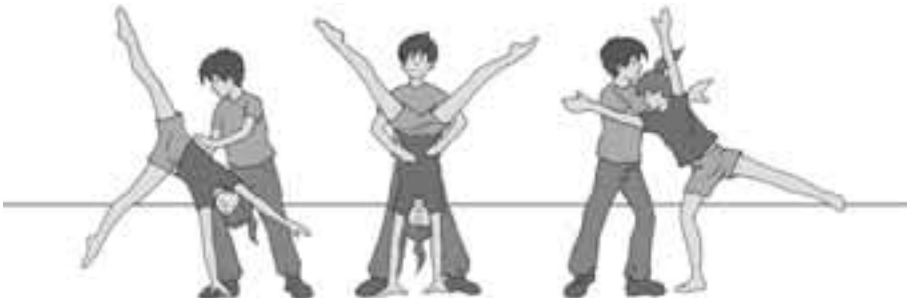
- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε τους τι θα διδαχθούν.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Επίδειξη της πλάγιας χειροκυβίστησης και εξήγηση του τρόπου βοήθειας.



Βοήθεια στην πλάγια χειροκυβίστηση.

Πλάγια χειροκυβίστηση. Ζητήστε στους μαθητές να εκτελέσουν τις παρακάτω ασκήσεις:

- Από βαθύ κάθισμα με το πόδι ώθησης λίγο πιο μπροστά και τα χέρια στην ανάταση. Εκτέλεση μιας κίνησης που μοιάζει με τον τροχό, με τη διαφορά ότι δεν έχουμε ανύψωση των ποδιών ούτε πέρασμα από το κατακόρυφο επίπεδο. Από επανάληψη σε επανάληψη, οι ασκούμενοι μπορούν να ανεβάζουν όλο και πιο ψηλά το κορμί τους.
- Εκμάθηση της σωστής τοποθέτησης των χεριών σε προκαθορισμένα σημάδια.
- Εκτελείται η παραπάνω άσκηση με τη διαφορά ότι ταυτόχρονα γίνεται διαπέραση ενός χαμηλού εμποδίου π.χ. χαμηλό πλινθίο.
- Εκτέλεση του τροχού με τα χέρια να στηρίζονται σε ψηλότερο επίπεδο από το επίπεδο προσγείωσης των ποδιών.
- Εκτέλεση του τροχού παράλληλα με έναν τοίχο για κατανόηση της απόκλισης ή όχι από το κατακόρυφο επίπεδο.
- Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν παραλλαγές του τροχού (π.χ. τροχός με ένα χέρι, τροχός με προπαρασκευαστικό βήμα, συνεχόμενοι τροχοί, τροχός χωρίς τη χρήση χεριών).
- Ζητήστε από τους μαθητές να συνδέσουν τον τροχό με μία ή περισσότερες ασκήσεις της γυμναστικής.

Ασκήσεις με μπάλα ρυθμικής (για τις μαθήτριες). Εκτελούνται:

- Χτυπήματα με τις παλάμες και με διαφορετικά μέρη του σώματος (γίνεται ώθηση της μπάλας προς το έδαφος και όχι «χτύπημα»).
- Απλά κυλίσματα με τα δύο χέρια κλειστά στην πρόταση.
- Κύλισμα της μπάλας στην πλάτη, στα πόδια, στο έδαφος, με ή χωρίς παράλληλη κίνηση του σώματος.
- Μικρά πετάγματα: το χέρι ξεκινά από την πρόταση, εκτελεί αιώρηση προς τα κάτω με ταυτόχρονο λύγισμα των ποδιών και στη συνέχεια εκτελείται ταυτόχρονη κίνηση του χεριού προς τα εμπρός και τέντωμα των ποδιών μέχρι την ακροστασία. Η απελευθέρωση της μπάλας γίνεται στο πιο ψηλό σημείο. Το ελεύθερο χέρι συνοδεύει το χέρι που εκτελεί το πέταγμα στην τελική φάση του πετάγματος.
- Πετάγματα μικρά και επαναφορά την μπάλα αφού χτυπήσει μια φορά στο έδαφος, πετάγματα από τη μια μαθήτρια στην άλλη με ή χωρίς ενδιάμεσο χτύπημα στο έδαφος.

Σημείωση: όλες οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται τόσο με το δεξί όσο και με το αριστερό χέρι.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ασκήσεις αποκατάστασης.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους μαθητές για τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν κατά την εκτέλεση του τροχού. Ζητήστε να σας αιτιολογήσουν γιατί η πλάγια χειροκυβίστηση ονομάζεται «τροχός».

ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Η ενότητα του κλασικού αθλητισμού, μπορεί να χωριστεί σε τρεις υποενότητες: α) δρόμους, β) άλματα και γ) ρίψεις. Σε κάθε υποενότητα υπάρχουν διαφορετικές ασκήσεις και διαφορετικά μαθησιακά αποτελέσματα, ιδιαίτερα όσον αφορά τις κινητικές δεξιότητες και τις φυσικές ικανότητες. Ο διαχωρισμός στις τρεις υποενότητες μπορεί να γίνει από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής στον ετήσιο προγραμματισμό του (π.χ. να διδάξει κάποιος τις δυο υποενότητες στο πρώτο τρίμηνο και την τρίτη σε άλλο τρίμηνο).

Στόχοι στην ενότητα του κλασικού αθλητισμού για την Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη:

Ψυχοκινητικός τομέας:

- α) Να καλλιεργήσουν εξειδικευμένες κινητικές δεξιότητες (δρομικές, αλτικές και ριπτικές).
- β) Να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες (δρομική ταχύτητα, ταχύτητα χρόνου αντίδρασης, ευκινησία, συναρμογή).

Συναισθηματικός τομέας:

- α) Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.
- β) Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.

Γνωστικός τομέας:

- α) Να γνωρίσουν βασικά στοιχεία των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.
- β) Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τα αρχαία Ολυμπιακά αγωνίσματα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Οδηγίες για τους δρόμους ταχύτητας

Σημαντικό σ' αυτή την ηλικία είναι να διδάσκονται οι δρόμοι ταχύτητας χρησιμοποιώντας μια μεγάλη ποικιλία ασκήσεων τις οποίες μπορείτε να τροποποιήσετε ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της τάξης.

Η σύγκριση των επιδόσεων μεταξύ των μαθητών στους δρόμους ταχύτητας και των ομάδων στις σκυταλοδρομίες μπορεί να δημιουργήσει κλίμα έντονα ανταγωνιστικό το οποίο, σ' αυτές τις ηλικίες, οδηγεί συνήθως σε αντιπαλότητες και αποπροσανατολισμό από τους μαθησιακούς στόχους του μαθήματος. Για να το αποφύγετε, προσπαθήστε να δημιουργήσετε κλίμα προσανατολισμένο στη μάθηση και στην ατομική βελτίωση. Σε γενικές γραμμές:

- Προτιμήστε να δίνετε ανατροφοδότηση για τα ποιοτικά στοιχεία των δεξιοτήτων (π.χ. τι χρειάζεται να κάνουν για να βελτιωθούν) και όχι για τις επιδόσεις (π.χ. ποιος είναι πρώτος κλπ.).
- Σχεδιάστε ένα ασκησιολόγιο γενικής προθέρμανσης για δρόμους ταχύτητας 10 περίπου λεπτών. Εφαρμόστε το, την πρώτη φορά, εσείς οι ίδιοι για να βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές θα εκτελούν σωστά τις ασκήσεις και στη συνέχεια ορίστε κάθε φορά ένα διαφορετικό μαθητή, ο οποίος θα έχει την ευθύνη της προθέρμανσης. Χρησιμοποιήστε το χρόνο κατά τον οποίο οι μαθητές - συγκεντρωμένοι σε ένα συγκεκριμένο χώρο - κάνουν στατικές ασκήσεις προθέρμανσης προκειμένου να κάνετε μαζί τους μικρές συζητήσεις ή για να τους δώσετε απαραίτητες πληροφορίες για το μάθημα.
- Ετοιμάστε ένα 3λεπτο πρόγραμμα ολοκλήρωσης του μαθήματος με ασκήσεις χαλάρωσης ή

διατατικές. Μπορείτε να αναθέτετε - κάθε φορά σε διαφορετικό μαθητή - την ευθύνη της αποκατάστασης. Επωφεληθείτε απ' αυτόν το χρόνο για μια σύντομη συζήτηση με τους μαθητές. Με τη χρήση ερωτήσεων (π.χ. όπως στο «θέμα της ημέρας»), μπορείτε να κάνετε ένα σύντομο απολογισμό του μαθήματος και να μεταφέρετε σημαντικά μηνύματα.

- Χρησιμοποιήστε εναλλακτικές μεθόδους διδασκαλίας. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας δίνοντας σε κάθε ομάδα μαθητών από 1 φωτοτυπία με 3-4 φωτογραφίες με 2-3 σημεία-κλειδιά προσοχής σε κάθε μία, για να διορθώνουν αυτούς που εκτελούν (δείτε τους Πίνακες 3.21-3.24 στο Κεφάλαιο αξιολόγησης του μαθητή). Ζητήστε να σημειώνουν δίπλα σε κάθε άσκηση 2 επιλογές: α) εκτελεί σωστά και β) θέλει βελτίωση. Έτσι οι μαθητές γίνονται συνυπεύθυνοι στη μάθηση, αντιλαμβάνονται καλύτερα τις ικανότητές τους, κι εσείς έχετε βοήθεια στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας, κυρίως σε τμήματα με μεγάλο αριθμό μαθητών.
- Επικεντρώστε την προσοχή σας σε 2 - 3 βασικά στοιχεία κάθε φορά. Δεδομένου ότι πρόκειται για μαθητές δημοτικού, μην επιμένετε σε μεγάλο αριθμό τεχνικών χαρακτηριστικών κατά την εκμάθηση των δεξιοτήτων.
- Δείξτε ευελιξία στον αριθμό των επαναλήψεων στις ασκήσεις. Επιμείνετε περισσότερο στις ασκήσεις ή δεξιότητες τις οποίες οι μαθητές δυσκολεύονται να εκτελέσουν και δώστε λιγότερες επαναλήψεις για τις ασκήσεις που εκτελούν εύκολα.
- Επιτρέψτε στους μαθητές και μαθήτριες να διαφοροποιήσουν, ανάλογα με τις δυνατότητές τους, το βαθμό δυσκολίας στις ασκήσεις. Είναι σημαντικό να τελειώνει το μάθημα αφήνοντας την αίσθηση - σε όλους τους μαθητές - ότι τα κατάφεραν σε κάτι.
- Αν για οποιοδήποτε λόγο αναγκαστείτε να κάνετε μάθημα σε μια αίθουσα, μπορείτε να τους δείξετε βιντεοκασέτα, με αθλητές του κλασικού αθλητισμού και να αναλύσετε μαζί τους στοιχεία της τεχνικής.

Οδηγίες για τα άλματα

Στη διδασκαλία των αλμάτων:

- Επιτρέψτε στους μαθητές να διαφοροποιήσουν παραμέτρους των ασκήσεων (π.χ. πόση φόρα θα πάρουν κλπ.).
- Δώστε μεγάλη έμφαση στην ασφάλεια των μαθητών στις προσγειώσεις, ιδιαίτερα όταν το σκάμμα είναι σκληρό.
- Δώστε έμφαση στην προθέρμανση (ιδίως στους εκτείνοντες των κάτω άκρων).
- Επιμείνετε περισσότερο στις ασκήσεις τις οποίες οι μαθητές δυσκολεύονται να εκτελέσουν.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε παιχνίδια στο εισαγωγικό ή τελικό μέρος με τρόπο ώστε να εξυπηρετούνται οι στόχοι του συγκεκριμένου μαθήματος.

Στη διδασκαλία του άλματος σε μήκος:

- Κατά την εκμάθηση της φοράς δώστε, έμφαση στα τρία τελευταία βήματα.
- Κατά το πάτημα, δώστε έμφαση στην έγκυρη προσπάθεια και στο «ανέβασμα» του σώματος του αθλητή.
- Κατά την αιώρηση, δώστε έμφαση στην κίνηση χεριών-ποδιών ανάλογα με την τεχνική που διδάσκουμε.
- Κατά την προσγείωση, δώστε έμφαση στο λύγισμα των γονάτων κατά την επαφή των ποδιών με το σκάμμα (αποφυγή τραυματισμών).

Στη διδασκαλία του άλματος σε ύψος (ψαλίδι):

- Κατά την εκμάθηση της φοράς, δώστε έμφαση στα τρία τελευταία βήματα (μήκος διασκελισμών, πάτημα σε φτέρνα).

- Κατά την προσεγείωση, δώστε έμφαση στην ασφάλεια του μαθητή.
- Επιτρέψτε σε κάθε μαθητή να τροποποιήσει - σε ατομικό επίπεδο - το ύψος το οποίο θέλει να δοκιμάσει να περάσει.

Οδηγίες για τις ρίψεις

Γενικά:

- Αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν με ποιο χέρι θέλουν να εκτελέσουν τις ρίψεις. Επίσης, μπορείτε να τους ζητήσετε να δοκιμάσουν και με το «αδύνατο» χέρι.
- Αποφύγετε να συγκρίνετε τις επιδόσεις των μαθητών στις ρίψεις μεταξύ τους. Προτιμήστε να τους ενθαρρύνετε ώστε να βελτιώνουν την τεχνική τους και την ατομική τους επίδοση.
- Χρησιμοποιήστε τέτοιον αριθμό οργάνων ρίψης (ακόμη κι εναλλακτικών υλικών), έτσι ώστε οι μαθητές να μη περιμένουν σε μεγάλες «ουρές» για να ασκηθούν.
- Δώστε έμφαση στην ασφάλεια των μαθητών.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε παιχνίδια στο εισαγωγικό ή τελικό μέρος με τρόπο ώστε να εξυπηρετούνται οι σκοποί του συγκεκριμένου μαθήματος.
- Προτιμήστε να δίνετε ανατροφοδότηση για ποιοτικά στοιχεία των δεξιοτήτων και όχι για επιδόσεις. Κατά την εκμάθηση των δεξιοτήτων, μην επιμένετε σε μεγάλο αριθμό τεχνικών χαρακτηριστικών. Επικεντρωθείτε σε 2 - 4 βασικά στοιχεία.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο της καθοδηγούμενης ανακάλυψης όπως προτείνεται στο μάθημα της σφαιροβολίας.
- Αντί να δώσετε στους μαθητές έτοιμες πληροφορίες για ιστορικά στοιχεία των ρίψεων, προτιμήστε να αναθέσετε στους ίδιους την εργασία αυτή καθώς επίσης και την παρουσίασή της στους συμμαθητές τους.

Προτάσεις για ενίσχυση της διαθεματικότητας στα μαθήματα του κλασικού αθλητισμού

Αναθέστε σε ομάδες μαθητών να βρουν ιστορικά στοιχεία για τα δρομικά αγωνίσματα των Ολυμπιακών Αγώνων της αρχαιότητας. Η κάθε ομάδα να επιλέξει τον τρόπο παρουσίασης (απεικονίσεις, αναπαράσταση αγωνισμάτων στην αυλή, κολάζ με φωτογραφίες κλπ.). Κάντε κατάλληλες ερωτήσεις με τρόπο ώστε οι μαθητές να συνδέσουν τα ιστορικά στοιχεία με τη σημερινή εποχή. Για παράδειγμα, να βρουν ομοιότητες ή διαφορές και να προσπαθήσουν να τις αιτιολογήσουν (π.χ. τι εξακολουθεί να ισχύει, τι όχι, γιατί κλπ.).

Πίνακας 2.3: Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης για τον κλασικό αθλητισμό.

Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης
Κλασικός αθλητισμός:	<ul style="list-style-type: none"> • Χώρος - χρόνος.
Αγωνίσματα (δρόμοι, άλματα, ρίψεις).	<ul style="list-style-type: none"> • Ομοιότητα - διαφορά - ισοότητα. • Αλληλεπίδραση (συνεργασία - συλλογικότητα - σύγκρουση - εξάρτηση - ενέργεια).

Τα θέματα των μαθημάτων στους δρόμους ταχύτητας:

- Εκκίνηση από όρθια θέση.
- Εκκίνηση από συσπειρωτική θέση.
- Διασκελισμός δρόμων ταχύτητας.
- Σκυταλοδρομίες.

Τα θέματα των μαθημάτων στα άλματα:

- Άλμα σε μήκος (συσπειρωτική και εκτατική τεχνική).
- Άλμα σε ύψος (ψαλίδι).

Τα θέματα των μαθημάτων στις ρίψεις:

- Σφαιροβολία: «τεχνική Ο' Μπράιαν».
- Τεχνική ρίψης ακοντίου με «μπαλάκι».

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΑΘΗΜΑ Ι

Δρόμοι ταχύτητας: εκκινήσεις Ι

Οι μαθητές:

- Θα εξασκηθούν στις εκκινήσεις.
- Θα αναπτύξουν την ταχύτητα και την αντίδραση σε ερέθισμα (οπτικό, ακουστικό κ.ά.).
- Θα μάθουν τον τρόπο εκκίνησης των δρομικών αγωνισμάτων στην αρχαιότητα.

Υλικά

Προαιρετικά,
1 μεγάλο ελαστικό
σκοινί.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: χωρίστε τις ομάδες με τυχαίο τρόπο.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε τους, με λίγα λόγια, ότι στο σημερινό μάθημα θα εξασκηθούν στις εκκινήσεις από όρθια θέση και θα μάθουν για τους δρόμους ταχύτητας κατά την αρχαιότητα.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Ορίστε σε έναν χώρο (π.χ. το γήπεδο μπάσκετ) 4 διαδρόμους μήκους περίπου 20-25μ. και χωρίστε τυχαία τους μαθητές σε 4 ομάδες. Τοποθετήστε την κάθε ομάδα με τον ένα μαθητή πίσω από τον άλλο στη γραμμή εκκίνησης.

Εκκίνηση μετά από απώλεια ισορροπίας. Ο πρώτος μαθητής από κάθε ομάδα στέκεται όρθιος με κλειστά πόδια πίσω από τη γραμμή εκκίνησης. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού, ρίχνει το βάρος του σώματός του εμπρός. Καθώς πάει να χάσει την ισορροπία του αρχίζει να τρέχει γρήγορα έως τη γραμμή του τερματισμού. Επαναλάβετε έως ότου εκτελέσουν όλοι οι μαθητές. Το παράγγελμα να είναι 2 χρόνων δηλαδή «έτοιμοι - πάμε». Οι μαθητές επιστρέφουν στις θέσεις τους περπατώντας έξω από την περιοχή των διαδρόμων.

Εκκίνηση με το ένα πόδι μπροστά. Ο πρώτος μαθητής από κάθε ομάδα στέκεται όρθιος με το ένα πόδι (το δυνατό) μπροστά και το άλλο πίσω και τα χέρια σε αρμονική αντίθεση. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού, ο μαθητής τρέχει γρήγορα έως τη γραμμή του τερματισμού. Επαναλάβετε έως ότου εκτελέσουν όλοι οι μαθητές. Δοκιμάστε να δίνετε το παράγγελμα 2 χρόνων με διάφορα ερεθίσματα (ακουστικό: παλαμάκι, οπτικό: πτώση μαντηλιού, αφής: άγγιγμα).

Εκκίνηση από μεσαία θέση. Ο πρώτος μαθητής από κάθε ομάδα στέκεται με το ένα πόδι πίσω και το άλλο (το δυνατό) μπροστά. Το αντίθετο χέρι του ακουμπάει στο έδαφος, πίσω ακριβώς από τη γραμμή εκκίνησης. Το κορμί είναι χαμηλωμένο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού, τρέχει γρήγορα έως τη γραμμή του τερματισμού με σταδιακή ανύψωση του κορμού μέχρι την επιθυμητή δρομική γωνία. Το παράγγελμα πρέπει να είναι 3 χρόνων δηλαδή «λάβετε θέσεις - έτοιμοι - πάμε». Επαναλάβετε έως ότου εκτελέσουν όλοι.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους μαθητές ποια θέση εκκίνησης βρίσκουν πιο αποτελεσματική. Ζητήστε τους να βρουν στοιχεία για την «ύσπληγγα» δηλαδή τον μηχανισμό εκκίνησης που χρησιμοποιούσαν στην αρχαιότητα και να τον συγκρίνουν με το σημερινό τρόπο εκκίνησης.

ΜΑΘΗΜΑ 2

Δρόμοι ταχύτητας: εκκινήσεις 2

Οι μαθητές:

Υλικά

- Θα μάθουν για τις εκκινήσεις στους δρόμους ταχύτητας.
- Θα αναπτύξουν την ταχύτητα.
- Θα αναπτύξουν τη συνεργασία.

Μαντήλια ή μικροί κώνοι.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε τους, με λίγα λόγια, ότι στο σημερινό μάθημα θα εξασκηθούν στις εκκινήσεις από διάφορες θέσεις και θα μάθουν να συνεργάζονται για να πετύχουν έναν ομαδικό στόχο.

Προθέρμανση.

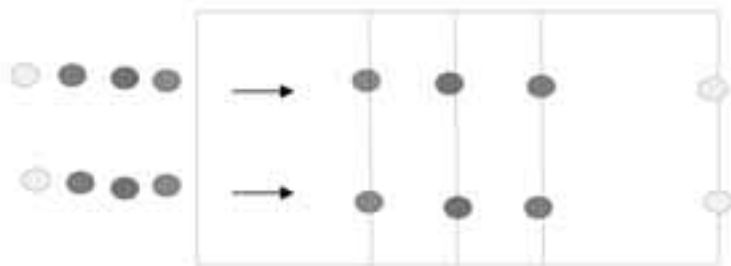
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Ορίστε σε έναν χώρο (π.χ. το γήπεδο βόλεϊ) 4 διαδρόμους μήκους περίπου 20-25μ. και χωρίστε τυχαία τους μαθητές σε 4 ομάδες. Τοποθετήστε κάθε ομάδα με τον ένα μαθητή πίσω από τον άλλο στη γραμμή εκκίνησης.

Εκκίνηση από θέση σκυταλοδρομίας. Ο πρώτος μαθητής από κάθε ομάδα στέκεται όρθιος με το ένα πόδι (το δυνατό) μπροστά και το άλλο πίσω. Τα χέρια βρίσκονται σε αρμονική αντίθεση. Ο κορμός έχει κλίση εμπρός. Το πίσω χέρι έχει την παλάμη ανοιχτή προς τα επάνω και το εμπρός χέρι σχεδόν ακουμπάει στο έδαφος. Μόλις ο μαθητής που βρίσκεται πίσω του ακουμπήσει το πίσω χέρι, τότε ξεκινάει αμέσως να τρέχει με μεγάλη ταχύτητα. Επαναλάβετε έως ότου εκτελέσουν όλοι οι μαθητές. Το παράγγελμα πρέπει να είναι 2 χρόνων «Ετοιμοί – Πάμε!».

Εκκινήσεις από διάφορες θέσεις. Βάλτε τους μαθητές να δοκιμάσουν την εκκίνηση από διάφορες θέσεις: π.χ. από γονατιστή, από εδραία, από οκλαδόν, από πρηνή ή ύπτια κατάκλιση, με μέτωπο αντίθετα στη φορά τρεξίματος κ.ά. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε με τον ένα μαθητή να ξεκινάει από οποιαδήποτε χαμηλή θέση (π.χ. γονατιστός, οκλαδόν κ.ά.) και ακριβώς δίπλα του άλλος μαθητής να ξεκινάει από όρθια θέση. Οι μαθητές μπορούν επίσης να ξεκινούν από την ίδια θέση εκκίνησης αλλά ο ένας να ξεκινά 2-3 βήματα πιο μπροστά από τον άλλον. Μετά αλλάζουν ρόλους. Σε αυτές τις ασκήσεις, τονίζετε συνεχώς τα σωστά σημεία της τεχνικής.

Συνεργασία για μεταφορά αντικειμένου. Βάλτε τους μαθητές σε τετράδες πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου Βόλεϊ, όπως στο παρακάτω σχήμα. Ο πρώτος μαθητής σε θέση εκκίνησης με το σώμα γερμένο μπροστά κρατά στο χέρι του ένα αντικείμενο (μαντήλι, μικρή ιατρική μπάλα, σκυτάλη, κώνο). Με το σήμα έναρξης τρέχει και τοποθετεί το αντικείμενο στην πρώτη γραμμή του γηπέδου Βόλεϊ και γυρίζει πίσω για να αγγίξει τον επόμενο μαθητή που περιμένει σε θέση όρθιας εκκίνησης. Μόλις τον ακουμπήσει, αυτός τρέχει και παίρνει το αντικείμενο από την πρώτη γραμμή και το αφήνει πάνω στη δεύτερη γραμμή του Βόλεϊ. Επιστρέφει πίσω και με τον ίδιο τρόπο συνεχίζεται η άσκηση μέχρις ότου ο τελευταίος μαθητής να πάει το αντικείμενο στην τελική γραμμή του Βόλεϊ. Σε κάθε ομάδα, οι μαθητές αλλάζουν σειρά εκκίνησης και η άσκηση επαναλαμβάνεται 3 φορές τουλάχιστον.



ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε με τους μαθητές για το αν κατάφεραν να συνεργαστούν αποτελεσματικά στην άσκηση μεταφοράς αντικειμένου.

Ζητήστε από τους μαθητές να δοκιμάσουν στο χώρο το εξής: α) περπάτημα και με το σφύριγμα να σταματούν αμέσως, β) το ίδιο με τρέξιμο. Σε ποια από τις δυο περιπτώσεις είναι πιο δύσκολο να σταματήσει κανείς; Γιατί;

ΜΑΘΗΜΑ 3

Δρόμοι ταχύτητας: συσπειρωτική εκκίνηση

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν τη συσπειρωτική εκκίνηση.
- Θα αναπτύξουν την ταχύτητα και τη συναρμογή.
- Θα δημιουργήσουν θετικά αθλητικά πρότυπα.

Υλικά

Κιμωλίες.
Βατήρες εκκίνησης
(προαιρετικά).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε τους, με λίγα λόγια, ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν τη συσπειρωτική εκκίνηση η οποία χρησιμοποιείται στους δρόμους ταχύτητας.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια. Χρησιμοποιήστε οποιεσδήποτε γραμμές υπάρχουν ήδη χαραγμένες στο χώρο (π.χ. γραμμές γηπέδων) ή με κιμωλίες χαράξετε στο έδαφος διαδρόμους (πλάτους 1 μέτρου και μήκους τουλάχιστον 10 μέτρων).



Άσκηση 1. «Λάβετε θέσεις!». Δείχνετε στους μαθητές τη θέση που παίρνουν πίσω από τη γραμμή εκκίνησης στο παράγγελμα «λάβετε θέσεις». Τονίζετε τα εξής σημεία: α) το δυνατό πόδι είναι εμπρός λυγισμένο και το πίσω πόδι ακουμπάει το γόνατο στο έδαφος στο ύψος της καμάρας του μπροστινού σκέλους, β) τα χέρια ακουμπάνε στο έδαφος ακριβώς πίσω από τη γραμμή εκκίνησης, με τον αντίχειρα μέσα και τα άλλα δάχτυλα έξω με άνοιγμα λίγο μεγαλύτερο από το άνοιγμα των ώμων, γ) το βάρος του σώματος κατανέμεται σε χέρια και πόδια και δ) το κεφάλι βρίσκεται στην προέκταση της ράχης και το βλέμμα κατευθύνεται κάτω και εμπρός.

Ζητήστε από τους μαθητές να πάρουν τη στάση εκκίνησης (ο καθένας μόνος του). Στη συνέχεια ζητήστε από τα ζευγάρια ο ένας να δίνει το παράγγελμα και να διορθώνει το ζευγάρι του που εκτελεί την άσκηση (χρησιμοποιήστε τον Πίνακα 3.22 ή φτιάξτε μια δική σας κάρτα κριτηρίων). Οι μαθητές αλλάζουν ρόλους μετά από 5 επαναλήψεις.

Άσκηση 2. «Έτοιμοι!». Ζητήστε από τους μαθητές να παραμείνουν στις θέσεις τους και δείξτε την επόμενη θέση που παίρνουν με το παράγγελμα «Έτοιμοι». Τονίζετε τα εξής σημεία: α) ανασπώνονται τα ισχία και το πίσω γόνατο (ελαφρά λυγισμένο), β) τα ισχία ανεβαίνουν λίγο πιο ψηλά από το ύψος των ώμων, γ) ο κορμός γέρνει εμπρός και το βάρος του σώματος έρχεται στα χέρια και δ) το κεφάλι είναι στην προέκταση της ράχης ενώ προσέχουμε ώστε η γωνία του μπροστινού ποδιού

να είναι ορθή και του πίσω ποδιού αμβλεία. Τέλος, ζητήστε τους να μιμηθούν τη στάση, ο καθένας μόνος του, στη θέση που βρίσκονται.

Άσκηση 3. «Πάμε». Οι μαθητές θα δοκιμάσουν ολόκληρη την εκκίνηση προσθέτοντας και το παράγγελα «πάμε». Σ' αυτή τη φάση, τα σημεία που πρέπει να προσεχθούν είναι: α) τα χέρια εγκαταλείπουν το έδαφος πρώτα και ενεργούν σε αρμονική αντίθεση με τα πόδια, β) ο κορμός κινείται προς τα εμπρός με τη βοήθεια της ώθησης των σκελών και γ) το πίσω πόδι πάει πρώτο μπροστά για να κάνει το πρώτο βήμα, ενώ το μπροστινό συνεχίζει να σπρώχνει. Οι μαθητές εκτελούν - όπως είναι σε ζευγάρια - ολοκληρωμένη την κίνηση με τα τρία παραγγέλματα. Ο ένας μαθητής δίνει τα παραγγέλματα και διορθώνει ενώ ο άλλος εκτελεί. Ακολουθεί αλλαγή ρόλων.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε αν γνωρίζουν τι γίνεται στους επίσημους αγώνες στίβου όταν κάποιοι αθλητής κάνει μια άκυρη εκκίνηση. Ενημερώστε τους μαθητές τότε μια εκκίνηση θεωρείται άκυρη και πώς εντοπίζεται.

Ρωτήστε τους μαθητές αν γνωρίζουν διακεκριμένους Έλληνες αθλητές δρόμων ταχύτητας. Ρωτήστε τους αν θαυμάζουν κάποιους από αυτούς και για ποιους λόγους. Τονίστε στοιχεία του χαρακτήρα τους που τους βοήθησαν να διακριθούν (προσπάθεια, επιμονή κλπ.).

ΜΑΘΗΜΑ 4

Δρόμοι ταχύτητας: τεχνική διασκελισμού και κίνηση χεριών

Οι μαθητές:

Υλικά

- Θα μάθουν στοιχεία της τεχνικής του δρόμου ταχύτητας.
- Θα αναπτύξουν τη συναρμογή και την ταχύτητα αντίδρασης.
- Θα αναπτύξουν το σεβασμό προς το συμμαθητή τους (αποδοχή ατομικών διαφορών).

Δεν απαιτούνται.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε τους, με λίγα λόγια, ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν για το διασκελισμό, την κίνηση των χεριών και ποδιών στους δρόμους ταχύτητας καθώς και το ρόλο που παίζουν οι ατομικές διαφορές στην επίδοση.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Ζητήστε από τους μαθητές να αραιώσουν στο διαθέσιμο χώρο, με τρόπο ώστε να μην ενοχλεί ο ένας τον άλλον.

Άσκηση 1. Δείχνετε και περιγράφετε την κίνηση των χεριών στο δρόμο ταχύτητας. Τονίζετε ότι τα χέρια δρουν βοηθητικά για ισορροπία και προώθηση. Ο πήχης σχηματίζει γωνία 90 μοιρών με το βραχίονα και η κίνηση των χεριών είναι ενεργητική από τους ώμους, σε αρμονική αντίθεση με τα πόδια. Οι παλάμες είναι μισο-λυγισμένες και στην κίνηση που κάνουν προς τα εμπρός φτάνουν έως το ύψος του σαγονιού. Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να μιμηθούν την κίνηση των χεριών με τα πόδια σταθερά στο έδαφος σε άνοιγμα βήματος (ένα πόδι μπροστά και ένα πίσω). Δίνετε το ρυθμό της κίνησης των χεριών με παλαμάκια (στην αρχή αργά και στη συνέχεια όλο και πιο γρήγορα).

Άσκηση 2. Δείχνετε και περιγράφετε την κίνηση των ποδιών στο δρόμο ταχύτητας. Τονίζετε ότι στους δρόμους ταχύτητας το τρέξιμο γίνεται κυρίως στα δάχτυλα των ποδιών. Το πίσω πόδι (ώθηση) τεντώνει ενώ ο μπρός του ελεύθερου σκέλους κινείται εμπρός και πάνω. Τα ισχία είναι σε όλη τη διάρκεια μπροστά. Ζητήστε από τους μαθητές να μιμηθούν την κίνηση των ποδιών με επιτόπου τρέξιμο, προσέχοντας να τεντώνει το πίσω πόδι ώθησης και τα γόνατα να σηκώνονται ψηλά (άσκηση «σκίπινγκ»). Ταυτόχρονα τα χέρια κινούνται όπως στην προηγούμενη άσκηση.

Άσκηση 3.

- Χρησιμοποιήστε οποιεσδήποτε γραμμές υπάρχουν ήδη χαραγμένες στο χώρο (π.χ. γραμμές γηπέδων) ή χαράξτε στο έδαφος με κιμωλίες διαδρόμους πλάτους περίπου 120 εκατοστών και μήκους περίπου 30 μέτρων.

Ζητήστε από τους μαθητές να επαναλάβουν την προηγούμενη άσκηση κάνοντας σκίπινγκ για 10 περίπου μέτρα (βάλτε ένα σημάδι εκεί) και μετά τρέξιμο για άλλα 20 περίπου μέτρα με όλη την ταχύτητα τους. Τονίστε στους μαθητές ότι πρέπει να περνούν τη γραμμή τερματισμού και μετά να ελαττώνουν την ταχύτητά τους για να σταματήσουν.

Άσκηση 4.

Μήκος και συχνότητα διασκελισμού.

- Χωρίστε τους μαθητές σε 2 ομάδες και βάλτε τους πίσω από τη γραμμή εκκίνησης σε 2 διπλούς διαδρόμους μήκους περίπου 10 - 15 μέτρων.

Ζητήστε από τους μαθητές και των 2 ομάδων να τρέξουν την απόσταση όσο πιο γρήγορα μπορούν, με τη διαφορά η μια ομάδα να δώσει μεγαλύτερη έμφαση στο μήκος και η άλλη στη συχνότητα του διασκελισμού. Μετά ζητήστε τους να αλλάξουν διαδρόμους και να επαναλάβουν. Αν οι μαθητές δυσκολεύονται, χαράξτε με μια κιμωλία τις γραμμές πάνω στις οποίες πρέπει να πατούν.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους μαθητές, μόλις ολοκληρώσουν την 4^η άσκηση, να σας πουν σε ποια περίπτωση θεωρούν ότι έτρεξαν πιο γρήγορα. Πληροφορήστε τους στη συνέχεια ότι είναι δυνατόν δρομέας με διασκελισμό 2 μέτρων να κάνει 5 βήματα στο 1^ο και να καλύπτει 10 μέτρα και δρομέας με διασκελισμό 2,50 μέτρα να κάνει 4 βήματα στο 1^ο και να καλύπτει πάλι 10 μέτρα. Η ταχύτητα μπορεί να είναι η ίδια και στις δυο περιπτώσεις, άρα η αύξηση της ταχύτητας επιτυγχάνεται είτε με αύξηση του μήκους του διασκελισμού, είτε με αύξηση της συχνότητας του διασκελισμού ή και με τα δύο ταυτόχρονα.

Ρωτήστε αν θέλουν να βελτιώσουν περισσότερο το μήκος ή τη συχνότητα του διασκελισμού τους.

ΜΑΘΗΜΑ 5

Δρόμοι ταχύτητας: σκυταλοδρομίες

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν την τεχνική της σκυταλοδρομίας.
- Θα γνωρίσουν βασικούς κανονισμούς της σκυταλοδρομίας.
- Θα αναπτύξουν την ομαδικότητα.

Υλικά

Σκυτάλες.
Κώνοι.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: όσο πιο πολλές σκυτάλες χρησιμοποιήσετε, τόσο περισσότερο χρόνο θα εξασκηθούν οι μαθητές.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε τους, με λίγα λόγια, ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν για τις σκυταλοδρομίες. Ρωτήστε τους αν γνωρίζουν από πόσα άτομα αποτελείται η κάθε ομάδα (4 δρομείς), τι αποστάσεις τρέχουν οι δρομείς (100μ. ή 400μ.) και πώς μεταβιβάζεται η σκυτάλη από δρομέα σε δρομέα.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Χωρίζετε τους μαθητές σε 4 ομάδες και τους συγκεντρώνετε στο γήπεδο του βόλεϊ.

Άσκηση 1. Δείχνετε στους μαθητές τη λαβή της σκυτάλης (από το κάτω άκρο με χαλαρή λαβή). Η σκυτάλη να ακολουθεί την κίνηση του χεριού στο τρέξιμο. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να τρέξουν επιτόπου με τη σκυτάλη στο χέρι. Δοκιμάζουν όλοι με τις σκυτάλες που διαθέτουμε.

Άσκηση 2. Δείχνετε με ένα μαθητή-βοηθό την παράδοση και παραλαβή της σκυτάλης. Ο μαθητής που παραλαμβάνει τη σκυτάλη: α) έχει το βλέμμα του προς τα πίσω, β) τα πόδια βρίσκονται σε στάση βηματισμού, γ) το χέρι του είναι απλωμένο πίσω με την παλάμη προς τα κάτω και τον αντί-

χειρα ανοικτό. Ο μαθητής που παραδίδει τη σκυτάλη, τη δίνει με μια κίνηση του χεριού από πίσω και κάτω προς τα εμπρός και πάνω και βεβαιώνεται ότι ο παραλήπτης έχει πιάσει τη σκυτάλη.

Για να εξασκηθούν σ' αυτή την κίνηση, τοποθετείτε τους μαθητές της κάθε ομάδας σε μια γραμμή τον ένα πίσω από τον άλλο, με απόσταση μεταξύ τους περίπου 2 μέτρων. Στην αρχή εκτελούν οι δύο τελευταίοι της γραμμής. Δίνουμε στον τελευταίο τη σκυτάλη (στο δεξί του χέρι) και τους ζητάμε να εκτελέσουν την κίνηση τρεξίματος μόνο με τα χέρια, ενώ τα πόδια τους είναι σε στάση βηματισμού. Ο τελευταίος δίνει το παράγγελμα «πάμε» και



αρχίζουν να κινούν τα χέρια τους και οι δύο επιτόπου - όπως όταν τρέχουν. Μόλις ο πίσω είναι έτοιμος λέει μια λέξη «σύνθημα» (π.χ. χέρι, ωπ!), και ο μπροστινός απλώνει το αριστερό χέρι του πίσω για να παραλάβει τη σκυτάλη. Συνεχίζουν για λίγο ακόμη τη μιμητική κίνηση του τρεξίματος και με το παράγγελμα πάλι του τελευταίου μαθητή «τέλος» τελειώνει αυτό το ζευγάρι. Ο τελευταίος φεύγει και πάει πρώτος στη γραμμή των μαθητών, ενώ ο προτελευταίος αναλαμβάνει το ρόλο

του παιδιού που παραδίδει τη σκυτάλη στον μπροστινό του. Επαναλάβετε έως ότου όλοι οι μαθητές εκτελέσουν.

Άσκηση 3. Εξηγείτε στους μαθητές ότι στις σκυταλοδρομίες είναι υποχρεωτικό να αλλάξουν τη σκυτάλη μέσα σε μια ορισμένη περιοχή 20 μέτρων και ότι, αν η αλλαγή γίνει έξω απ' αυτή τη ζώνη, η ομάδα ακυρώνεται. Χρησιμοποιήστε τις μεσαίες γραμμές του γηπέδου του βόλεϊ για ζώνη αλλαγής.

■ Τοποθετήστε τις 4 ομάδες πίσω από την τελική γραμμή γηπέδου βόλεϊ (ως γραμμή εκκίνησης) και ορίστε 4 διαδρόμους με κώνους ή άλλα σημάδια. Ορίστε μια ζώνη αλλαγής για κάθε ομάδα και τοποθετήστε ένα μαθητή μέσα σ' αυτή.

Με το δικό σας σήμα (π.χ. παλαμάκια), ο πρώτος που βρίσκεται στη γραμμή εκκίνησης κρατά τη σκυτάλη και τρέχει να την παραδώσει στο μαθητή που βρίσκεται μέσα στη ζώνη αλλαγής. Ο μαθητής που παραλαμβάνει τη σκυτάλη τρέχει έως τη γραμμή του τερματισμού και επιστρέφει πίσω στη γραμμή εκκίνησης. Αυτός που παρέδωσε τη σκυτάλη παίρνει το ρόλο του παραλήπτη μέσα στη ζώνη αλλαγής. Συνεχίστε την ίδια διαδικασία έως ότου όλοι οι μαθητές περάσουν και από τους δύο ρόλους αρκετές φορές.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: Πείτε στους μαθητές ότι οι σκυταλοδρομίες είναι το μόνο ομαδικό άγνισμα του στίβου. Κάνετε μια μικρή συζήτηση για την ευθύνη που φέρει το κάθε μέλος μιας ομάδας για την επίτευξη του ομαδικού στόχου.

ΜΑΘΗΜΑ 6

Άλματα: άλμα σε μήκος με συσπειρωτική τεχνική

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν τη συσπειρωτική τεχνική.
- Θα μάθουν να παίρνουν φόρα για το άλμα και θα εξασκηθούν στην προσγείωση.
- Θα αναπτύξουν την ταχυδύναμη και κυρίως την οριζόντια αλτικότητα.

Υλικά

Σκάμμα ή
στρώματα.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: οι μαθητές να επιστρέφουν στις θέσεις τους περπατώντας έξω από την περιοχή του διαδρόμου.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε στους μαθητές, ότι στο σημερινό μάθημα θα εξασκηθούν στο άλμα σε μήκος με συσπειρωτική τεχνική.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Ορίζετε ένα χώρο εκτέλεσης των αλμάτων (π.χ. σκάμμα ή στρώματα). Οι μαθητές παρατάσσονται στη σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο.

Άλμα χωρίς φορά. Δείξτε στους μαθητές το άλμα χωρίς φορά με δύο πόδια. Δώστε έμφαση στην τεχνική εκτέλεσης της αιώρησης και στην προσγείωση.

Εντοπισμός ποδιού πατήματος. Οι μαθητές εκτελούν απλό άλμα με χαλαρό τρέξιμο χωρίς βαλβίδα. Το πόδι με το οποίο πατούν θεωρείται το «δυνατό».

Φορά. Οριοθετήστε βαλβίδα για ζώνη πατήματος πλάτους ενός μέτρου. Ζητήστε από τους μαθητές να μετρήσουν 7 μεγάλα βήματα από τη μέση της βαλβίδας προς τα πίσω (διάδρομο φοράς) και στο τελευταίο πάτημα να βάλουν ένα σημάδι ο καθένας. Μετά ζητήστε τους να δοκιμάσουν 2-3 φορές να εξασκηθούν στη φορά τους κάνοντας περάσματα (το πάτημα με το δυνατό πόδι).

Συσπείρωση. Αμέσως μετά τη ζώνη πατήματος στην αρχή του σκάμματος προσθέστε ένα χαμηλό εμπόδιο (π.χ. μια ιατρική μπάλα). Οι μαθητές εκτελούν 3 άλματα με 7 βήματα φορά. Δώστε έμφαση στο πάτημα-σήκωμα και στην τεχνική αιώρησης. Μετρήστε την επίδοση των μαθητών δίνοντας έμφαση στη βελτίωσή τους από επανάληψη σε επανάληψη.



ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ζητήστε από ένα μαθητή να υπενθυμίσει στην τάξη τις φάσεις του άλματος σε μήκος οι οποίες διδάχτηκαν στο μάθημα. Αναθέστε τους να βρουν στοιχεία για τον τρόπο που εκτελούσαν το άλμα σε μήκος στην αρχαιότητα.

ΜΑΘΗΜΑ 7

Άλματα: άλμα σε μήκος με εκτατική τεχνική

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν την εκτατική τεχνική.
- Θα αναπτύξουν την ταχυδύναμη και κυρίως την οριζόντια αλτικότητα.
- Θα μάθουν για τους παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η πορεία ενός σώματος κατά το άλμα.

Υλικά

Στρώματα και
Βατήρας.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε στους μαθητές, ότι στο σημερινό μάθημα θα εξασκηθούν στο άλμα σε μήκος με συσπει-

ρωτική τεχνική και θα μάθουν για τους παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η πορεία ενός σώματος κατά το άλμα.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Ορίζετε ένα χώρο εκτέλεσης των αλμάτων (π.χ. σκάμμα ή στρώματα). Οι μαθητές παρατάσσονται ο ένας πίσω από τον άλλο.

Άλμα χωρίς φόρα. Δείξτε στους μαθητές το άλμα χωρίς φόρα με δύο πόδια. Δώστε έμφαση στην τεχνική εκτέλεσης της αιώρησης και στην προσγείωση.

Εκτατικό άλμα. Ως ζώνη πατήματος, βάλτε ένα βαθύρα ή ορίστε ένα τετράγωνο στο έδαφος (πλάτους 20-30 εκατοστών). Οι μαθητές εκτελούν 5 άλματα με 5 βήματα φόρα πατώντας στον κύβο και έχοντας περισσότερο χρόνο για να εκτελέσουν την εκτατική τεχνική.

Φορά. Οριοθετήστε βαλβίδα για ζώνη πατήματος ενός μέτρου. Ζητήστε από τους μαθητές να δοκιμάσουν τη φορά 7 βημάτων που μέτρησαν στο προηγούμενο μάθημα.

Άλματα με εκτατική τεχνική. Οι μαθητές εκτελούν 6 άλματα με 7 βήματα φόρα. Δώστε έμφαση στο πάτημα-σώκωμα, στην τεχνική αιώρησης και στην προσγείωση.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους μαθητές για τις διαφορές μεταξύ συσπειρωτικής και εκτατικής τεχνικής. Ενημερώστε τους ή αναθέστε τους να βρουν στοιχεία για τους παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται, σύμφωνα με τη φυσική, η πορεία ενός σώματος κατά το άλμα (ταχύτητα απογείωσης, γωνία απογείωσης, ύψος απογείωσης και αντίσταση του αέρα).

ΜΑΘΗΜΑ 8

Άλματα: άλμα σε ύψος με ψαλίδι

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν την τεχνική του άλματος σε ύψος με ψαλίδι.
- Θα αναπτύξουν την κατακόρυφη αλτικότητα.

Υλικά

Ελαστικό σχοινί.
Σκάμμα ή
στρώματα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε στους μαθητές, ότι στο σημερινό μάθημα θα εξασκηθούν στο άλμα σε ύψος με ψαλίδι.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Ορίζετε ένα χώρο εκτέλεσης των αλμάτων (π.χ. με στρώματα ή στο σκάμμα) και τοποθετείτε το ελαστικό σχοινί σε χαμηλό ύψος. Φτιάξτε τις ανάλογες ομάδες.

Άλματα με φόρα τριών βημάτων. Η απογείωση γίνεται με το ένα πόδι το οποίο ορίζεται ως πόδι πατήματος. Οι μαθητές με φόρα τριών βημάτων εκτελούν - κάθετα προς το ελαστικό σχοινί - άλματα τραβώντας στον αέρα τα γόνατα στο στήθος.

Άλματα με φόρα τριών βημάτων με διασκελισμό. Οι μαθητές εκτελούν άλματα όπως στην προηγούμενη άσκηση, κάνοντας «διασκελισμό» πάνω από το σχοινί. Η απογείωση και η προσγείωση γίνονται σε προκαθορισμένα σημεία. Δώστε έμφαση στην άρση του γονάτου. Το άλμα να είναι, όσο το δυνατόν, κατακόρυφο.

Παραλλαγή: οι μαθητές εκτελούν άλματα όπως στην προηγούμενη άσκηση, με τη διαφορά ότι η φόρα τους είναι 5 βήματα και με ημικυκλική φορά.

Άλματα με ψαλίδι. Οι μαθητές εκτελούν άλματα όπως στην προηγούμενη άσκηση αλλά αυτή τη φορά το πέρασμα γίνεται με ψαλίδι. Το πάτημα γίνεται με το εξωτερικό πόδι και η προσγείωση γίνεται στο τεντωμένο πόδι αιώρησης. Δώστε έμφαση στην έντονη κίνηση των χεριών.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε για τα προσόντα που χρειάζεται να έχει ένας άλτης του ύψους (ψηλός, με χαμηλό βάρος, δυνατός, εκρηκτικός, με αλτικότητα και ευκινησία).

ΜΑΘΗΜΑ 9**Ρίψεις: τεχνική ρίψης ακοντίου χωρίς φόρα****Οι μαθητές:****Υλικά**

- Θα ασκηθούν στην τεχνική ρίψης ακοντίου χωρίς φόρα χρησιμοποιώντας μπαλάκι.
- Θα αναπτύξουν τη δύναμη κυρίως των άνω άκρων.
- Θα μάθουν για το αγώνισμα του ακοντίου.
- Θα μάθουν για τους παράγοντες που επιδρούν στην πτήση του ακοντίου.

Ελαστικά
μπαλάκια.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: δώστε ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να μη βρίσκονται μαθητές μέσα στον τομέα ρίψης. Οριοθετήστε το διάδρομο και τον τομέα ρίψης.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε στους μαθητές, ότι στο σημερινό μάθημα θα εξασκηθούν στο πώς να ρίχνουν το ελαστικό μπαλάκι χωρίς φόρα. Θα συζητήσετε επίσης για τις ομοιότητες και διαφορές με τη ρίψη του ακοντίου αλλά και για τους παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την πτήση του ακοντίου.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Ορίζετε ένα χώρο εκτέλεσης των ασκήσεων ρίψης και κανόνες για ασφαλή εξάσκηση.

Άσκηση 1. Ρίψη με το δυνατό χέρι πίσω από το κεφάλι και ψηλά με τον αγκώνα ελαφρά λυγισμένο και πόδια παράλληλα στο άνοιγμα των ώμων, με μέτωπο στη φορά ρίψης. Το άλλο χέρι να είναι χαλαρά τεντωμένο εμπρός προς την κατεύθυνση ρίψης («κόντρα»). Δώστε έμφαση στη σωστή τοποθέτηση των ποδιών, στη σωστή κίνηση του χεριού ρίψης και στη ρίψη εντός του τομέα.

Άσκηση 2. Επαναλάβετε την προηγούμενη άσκηση αλλάζοντας την τοποθέτηση των ποδιών από παράλληλη, σε θέση με το ένα πόδι πίσω (το ίδιο με το χέρι ρίψης), ελαφρά λυγισμένο. Δώστε έμφαση στη νέα σωστή τοποθέτηση των ποδιών.

Άσκηση 3. Τροποποιήστε την προηγούμενη άσκηση γυρίζοντας το σώμα των μαθητών παράλληλα με τη φορά ρίψης (πλάγια). Τονίζετε τη μεταφορά βάρους κατά τη ρίψη από το πίσω πόδι στο μπροστινό.

Άσκηση 4. Από στάση προσοχής, οι μαθητές κάνουν ένα βήμα κι έρχονται στη θέση ρίψης της προηγούμενης άσκησης.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε για τις διαφορές που έχει η ρίψη με το μπαλάκι από τη ρίψη με το ακόντιο. Τι θα έπρεπε να προσέξουν αν έκαναν τις ίδιες ασκήσεις με ακόντιο; Συζητήστε για τους παράγοντες που επηρεάζουν την πτήση του ακοντίου (αρχική ταχύτητα, γωνία απελευθέρωσης, ύψος απελευθέρωσης, αντίσταση αέρα, έλξη της γης - βαρύτητα).

ΜΑΘΗΜΑ ΙΟ

Ρίψεις: τεχνική ρίψης ακοντίου με φόρα

Οι μαθητές:

- Θα ασκηθούν στην τεχνική ρίψης ακοντίου με φόρα χρησιμοποιώντας μπαλάκι.
- Θα αναπτύξουν τη δύναμη, κυρίως των άνω άκρων.
- Θα κατανοήσουν τη χρησιμότητα των κανονισμών στα αγωνίσματα.

Υλικά

Ελαστικά μπαλάκια, μεζούρα, μικρά χαρτόνια με το όνομα των μαθητών.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Εξηγήστε στους μαθητές, με λίγα λόγια, ότι στο σημερινό μάθημα θα εξασκηθούν στη ρίψη ακοντίου με φόρα χρησιμοποιώντας μπαλάκι και θα μάθουν βασικούς κανονισμούς του αγωνίσματος του ακοντίου.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Ορίζετε ένα χώρο εκτέλεσης των ασκήσεων ρίψης. Υπενθυμίζουμε τους κανόνες ασφαλείας.

Άσκηση 1. Οι μαθητές τοποθετούνται με πλάγιο σώμα και κλειστά πόδια, σε απόσταση 3 βημάτων από την τελική γραμμή ρίψης και το χέρι με το μπαλάκι βρίσκεται πίσω ελαφρά λυγισμένο. Δείχνετε το σταυρωτό βήμα (ή ψαλίδι) και οι μαθητές το δοκιμάζουν αρχικά χωρίς να εκτελούν τη ρίψη.

Στη συνέχεια εκτελούν το σταυρωτό βήμα με ρίψη.

Άσκηση 2. Επαναλάβετε την παραπάνω άσκηση προσθέτοντας δύο βήματα φορές πριν τα σταυρωτά βήματα ρίψης.

Άσκηση 3. Προσθέστε άλλα 4 βήματα φορές, και σημειώστε στο διάδρομο φορές το σημείο από το οποίο οι μαθητές ξεκινούν τα 5 τελευταία βήματα πριν τη ρίψη. Εκτελούν αυτά εκτείνοντας ταυτόχρονα το χέρι με το μπαλάκι προς τα πίσω.

Άσκηση 4. Οι μαθητές εκτελούν βολές με την πλήρη φόρα και τοποθετούν το χαρτόνι που γράφει το όνομά τους, το σημείο που προσγειώνεται το μπαλάκι. Στόχος τους είναι σε προκαθορισμένο αριθμό βολών (π.χ. 3-5) να βελτιώνουν την επίδοσή τους από βολή σε βολή. Οι μαθητές εκτελούν σε ζευγάρια ώστε να διορθώνουν την τεχνική και να σημειώνουν τις βολές ο ένας του άλλου (φτιάξτε τα ανάλογα φύλλα κριτηρίων).



ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε για τους βασικούς κανονισμούς του αγωνίσματος του ακόντιου και ζητήστε από τους μαθητές να ερμηνεύσουν τη χρησιμότητα των κανονισμών (π.χ. γιατί ακυρώνεται ο αθλητής που πατάει τη γραμμή;). Επίσης, μπορείτε να συζητήσετε για το πώς χρησιμοποιούνταν το ακόντιο κατά την αρχαιότητα (κυνήγι, πολεμικό εργαλείο κλπ.).

ΜΑΘΗΜΑ II

Ρίψεις: σφαιροβολία

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν την τεχνική της σφαιροβολίας.
- Θα αναπτύξουν τη δύναμη κυρίως των άνω άκρων.
- Θα μάθουν βασικά θεωρητικά στοιχεία για τη σφαιροβολία.

Υλικά

Μεταλλικές ή πλαστικές σφαίρες βάρους έως 2 κιλά ή το μπαλάκι που χρησιμοποιήσατε για την τεχνική του ακοντίου.

Συμβουλές για τη διδασκαλία: οριοθετήστε το χώρο εξάσκησης και ορίστε κανόνες ασφαλούς εξάσκησης των μαθητών. Σχεδιάστε στο έδαφος βαλβίδα σφαιροβολίας και τομέα ρίψης.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Μιλήστε τους εν συντομία για το αγώνισμα της σφαιροβολίας δίνοντας βασικές πληροφορίες για ιστορικά στοιχεία, στοιχεία τεχνικής και κανονισμών.

Προθέρμανση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες εξάσκησης των 4-5 ατόμων. Τονίστε ότι η τήρηση κανόνων ασφαλείας είναι πολύ σημαντική και εξασφαλίστε ότι οι μαθητές γνωρίζουν σε ποιο χώρο μπορούν να κινούνται με ασφάλεια και σε ποιον όχι.

Άσκηση 1. Αρχικά δείξτε τη λαβή της σφαίρας και την τοποθέτησή της στο λαιμό και στη συνέχεια αφήστε τους μαθητές να δοκιμάσουν.

Άσκηση 2. Με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων παράλληλα τοποθετημένα, πίσω από τον (σχεδιασμένο) αναστολέα και μέτωπο στη φορά ρίψης, παροτρύνετε τους μαθητές να εκτελέσουν βολές μέσα στον τομέα ρίψης. Αφού δοκιμάσουν μία φορά, ζητήστε να δοκιμάσουν να ρίξουν λυγίζοντας τα πόδια και ωθώντας τη σφαίρα με το χέρι ενώ ταυτόχρονα ωθούν και με τα πόδια. Τέλος, ζητήστε τους να σκεφθούν γιατί η σφαίρα πηγαίνει πιο μακριά όταν βάζουν δύναμη και με τα πόδια.

Άσκηση 3. Γυρίζετε τους μαθητές πλάγια προς τη φορά ρίψης και ζητάτε να εκτελέσουν βολές από τη νέα θέση. Προσέχετε τα εξής σημεία: α) στην αρχική θέση να έχουν λυγισμένο το πίσω πόδι και το βάρος επάνω του, β) το άλλο πόδι να είναι ελαφρά λυγισμένο και να ακουμπάει στον (σχεδιασμένο) αναστολέα και γ) το κεφάλι να είναι επίσης στραμμένο πλάγια και λίγο προς τα πίσω (όπως και το σώμα). Τονίζετε επίσης, ότι η σφαίρα ξεκολλάει από το λαιμό όταν αρχίζει η ώθηση με το χέρι και όχι νωρίτερα.

Άσκηση 4. Χωρίς να τους δώσετε οδηγίες, ζητήστε από τους μαθητές να βρουν τρόπους να μεταφέρουν τη σφαίρα (μαζί με το σώμα τους) από την πίσω άκρη της βαλβίδας στην τελική θέση ρίψης. Καθοδηγήστε την προσπάθειά τους με ερωτήσεις.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Δείξτε στους μαθητές τους δύο παλμούς (Ο' Μπράιαν και περιστροφικό) και ζητήστε τους να εντοπίσουν διαφορές και ομοιότητες. Συζητήστε για τις ικανότητες τις οποίες πρέπει να αναπτύξει ένας σφαιροβόλος για να αυξήσει την επίδοσή του. Ζητήστε τους επίσης να συγκρίνουν το σωματότυπο ριπτών και δρομέων αντοχής.

ΜΑΘΗΜΑ 12**Δρόμοι, άλματα, ρίψεις: σταθμοί****Οι μαθητές:**

- Θα δοκιμάσουν σε σταθμούς διαφορετικά αγωνίσματα δρόμων, αλμάτων και ρίψεων.
- Θα συμμετάσχουν στην οργάνωση ενός μαθήματος με κύριο στόχο την ανάδειξη της υγιούς άμιλλας και του αθλητικού πνεύματος.

Υλικά

Τα υλικά εξαρτώνται από τους σταθμούς που θα οργανώσετε (π.χ.: μετροταινία, χρονόμετρο, στρώματα, κώνοι, μπαλάκια, ιατρικές μπάλες, σημειάκια, βατήρες, κ.ά.).

Σ' αυτό το μάθημα μπορείτε να οργανώσετε τρεις σταθμούς και σε κάθε σταθμό να έχετε ένα διαφορετικό αγώνισμα. Κριτές να μπουν οι ίδιοι οι μαθητές (να ελέγχουν αν όλα γίνονται σύμφωνα με τους κανονισμούς, να μετρούν με μετροταινία, να κρατούν σκορ κλπ.).

Ενδεικτικά, τα τρία αγωνίσματα που θα μπορούσατε να οργανώσετε (με την προϋπόθεση ότι τα έχουν διδαχθεί) είναι:

1. Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα.
2. Ρίψη χωρίς φόρα με μπαλάκι.
3. Ταχύτητα 20 μέτρων με όρθια εκκίνηση.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Στόχοι της διδασκαλίας των παραδοσιακών χορών στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη:

Ψυχοκινητικός τομέας:

- α) Να μάθουν ελληνικούς χορούς.
- β) Να καλλιεργήσουν το ρυθμό τους.
- γ) Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσα από την κίνηση και το ρυθμό.

Συναισθηματικός τομέας:

- α) Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.

Γνωστικός τομέας:

- α) Να μυηθούν στο τραγούδι και τη μελωδία των παραδοσιακών ρυθμών.
- β) Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους και του ελληνισμού γενικότερα.
- γ) Να κατανοήσουν ότι ο χορός είναι τρόπος ζωής.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΧΟΡΩΝ

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η **δημιουργία κατάλληλου κλίματος** καθώς και η δυνατότητα χρήσης κατάλληλης μουσικής. Η ατμόσφαιρα του μαθήματος είναι το άλφα και το ωμέγα για τη συνειδητή συμμετοχή, την προσοχή, την κατανόηση, την προσπάθεια και, εν τέλει, για τη μάθηση. Οι μαθητές είναι σημαντικό να μάθουν να εκφράζονται με το χορό, να διασκεδάζουν, να συνυπάρχουν κοινωνικά και να χαίρονται τη ζωή τους.

Στο χορό, οι μαθητές του Δημοτικού σχολείου συνήθως πιάνονται χέρι-χέρι, με το συμμαθητή ή συμμαθήτριά της επιλογής τους. **Ζητήστε κατά διαστήματα από τους μαθητές και μαθήτριες να αλλάζουν θέσεις ώστε να τους βοηθήσετε να εξοικειωθούν με όλους τους συμμαθητές τους** και κυρίως με άτομα του άλλου φύλου ή παιδιά που προέρχονται από οικογένειες μεταναστών, τα οποία πιθανόν δεν γνωρίζουν τις ελληνικές παραδόσεις. Ωστόσο, κάποιοι μαθητές ή μαθήτριες έχουν ισχυρές αναστολές να πιάσουν κάποιο άτομο -ιδιαίτερα του άλλου φύλου- από το χέρι. Αν αντιμετωπίζετε τέτοια προβλήματα συνεργασίας μεταξύ των μαθητών, αφήστε τους μαθητές αρχικά να έχουν τα χέρια τους πίσω στην πλάτη ή να σταθούν σε όποιο σημείο του χορευτικού κύκλου επιθυμούν.

Χρησιμοποιήστε, αν είναι δυνατόν, τουλάχιστον 3-4 διαφορετικές μουσικές εκτελέσεις του κάθε χορού για ποικιλία, για ρυθμικότητα και για προσαρμοστικότητα στην κάθε ξεχωριστή μελωδία. Οι αλλαγές δημιουργούν πάντα ευχάριστο κλίμα.

Χαράξτε στο χώρο, όπου διδάσκετε χορούς, έναν μεγάλο κύκλο και ονομάστε τον «χορευτικό κύκλο». Οι μαθητές μίας ομάδας κινούνται κυκλικά γύρω κι έξω από τη διαγράμμιση του χορευτικού κύκλου, χωρίς να πατούν τη γραμμή. Στη συνέχεια, σε παράταξη τόξου πάνω στο χορευτικό κύκλο με μέτωπο προς τη φορά του χορού, παρακολουθούν και εκτελούν τις μεμονωμένες απλές χορευτικές ασκήσεις, δίνοντας σημασία στην αρμονία του σώματος κατά τη μετακίνηση.

- Προς τα εμπρός, δηλαδή προς τη φορά του χορού.
- Προς τα πίσω, δηλαδή αντίθετα από τη φορά του χορού.
- Προς τα μέσα, δηλαδή προς το κέντρο του κύκλου.
- Προς τα έξω, δηλαδή προς την περιφέρεια του κύκλου, ή έξω απ' αυτόν.

Δημιουργήστε ομάδες με 5-6 μαθητές. Σε κάθε ομάδα ορίστε έναν πρωτοχορευτή ο οποίος θα αλλάζει κατά διαστήματα. Φροντίστε να περνούν όλοι από αυτόν το ρόλο, εφόσον φυσικά το επιθυμούν.

Χρησιμοποιήστε την ολική-μερική-ολική μέθοδο για τη διδασκαλία των χορών. Αυτό σημαίνει ότι αρχικά διδάσκετε όλο το χορό. Αν όλοι οι μαθητές μπορούν να ακολουθήσουν, μπορείτε να προχωρήσετε. Αν όχι, αναλύστε τα επιμέρους στοιχεία ή μέρη του χορού.

Εκτός από τη δασκαλοκεντρική μέθοδο που οι περισσότεροι καθηγητές Φυσικής Αγωγής – χοροδιδάσκαλοι χρησιμοποιούν για να κατευθύνουν και να καθοδηγούν τους μαθητές στη διδασκαλία των χορών, σπουδαία θέση πρέπει να κατέχουν **οι δημιουργικές και μαθητοκεντρικές διδακτικές στρατηγικές** οι οποίες αφήνουν το μαθητή να αυτοσχεδιάζει, να εκφράζεται, να μιμείται, να ψυχαγωγείται και να συμμετέχει ως ολοκληρωμένη προσωπικότητα στην κινητική και χορευτική διαδικασία.

Η διδασκαλία δεν πρέπει να περιορίζεται στην απλή ρυθμική μετακίνηση των μαθητών και στην εκμάθηση κάποιων βημάτων, αλλά να βασίζεται στα κύρια κέντρα του χορού, που είναι ο ρυθμός, η κίνηση, η μελωδία και ο λόγος.

Η διδακτική διαδικασία των χορών μπορεί να περιλαμβάνει:

I. Τη διδασκαλία των ρυθμών των ελληνικών χορών με διάφορους τρόπους όπως:

- Ρυθμικά χορευτικά παιχνίδια.
- Παραδοσιακά χορευτικά παιχνίδια.
- Σύγχρονα χορευτικά παιχνίδια.
- Αυτοσχέδια χορευτικά παιχνίδια.
- Παιχνίδια επινόησης είτε από το δάσκαλο είτε από τους μαθητές.

II. Τη διδασκαλία του ρυθμού όπως:

- Απλοί αυτοσχέδιοι ήχοι με τα χέρια (π.χ. με παλαμάκια) ή με τα πόδια ή με απλά υλικά.
- Μουσικοί ήχοι με απλά μουσικά όργανα (π.χ. τύμπανα, ντέφια, ξυλόφωνα κλπ.).
- Ποικιλία ρυθμικών ήχων με τη χρήση της φωνής για την καλλιέργεια των φωνητικών ικανοτήτων των παιδιών.

III. Τη διδασκαλία της χορευτικής κίνησης, της διάταξης των χορευτικών σχημάτων και των τρόπων σύνδεσης των χορευτών.

- Χορευτικά παιχνίδια πάνω σε συγκεκριμένα σχήματα (π.χ. σε απλό και διπλό κύκλο, σε ευθεία, ελεύθερα στο χώρο, ανά ζεύγη ή ατομικά κλπ.).
- Ρυθμική κίνηση πάνω σε συγκεκριμένα σχήματα.
- Χορός και εκμάθηση των βασικών χορευτικών λαβών.

Τέλος, πρέπει να δίνεται σημασία:

- Στην εκμάθηση των στίχων των τραγουδιών με τα οποία χορεύονται οι χοροί και στην κατανόηση του περιεχομένου τους.
- Στα χορευτικά τραγούδια με συνοδεία μουσικής (γνωριμία με τα μουσικά όργανα).

Στους χορούς έχει μεγάλη σημασία η **προφορική καθοδήγηση των μαθητών**. Χρησιμοποιήστε μόνο ένα σήμα κάθε φορά. Για παράδειγμα, καθοδηγήστε τους μαθητές στα βήματα του χορού μετρώντας δυνατά ή με ρυθμικά παλαμάκια. Αποφύγετε να έχετε παλαμάκια και μέτρηση ταυτόχρονα καθώς αυτό μπορεί να φέρει σύγχυση στους μαθητές, ιδιαίτερα αν δεν υπάρχει σωστός συντονισμός μεταξύ των δυο σημάτων. Ωστόσο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ρυθμικό σήμα (π.χ. παλαμάκια) σε συνδυασμό με τη μουσική του χορού.

Ο ρυθμός είναι το σημείο-κλειδί για την εκμάθηση των χορών. Αν κάποιος εξοικειωθεί με ένα ρυθμό, μπορεί στη συνέχεια να κινήσει τα πόδια του και τα χέρια του όπως θέλει. Το σημαντικό στην εκμάθηση των χορών, είναι να αναγνωρίζεται και να ακολουθείται ο ρυθμός.

Η σειρά με την οποία θα βρείτε τους χορούς παρακάτω είναι απλώς ενδεικτική. **Η σειρά με την οποία έχουν μπει οι χοροί στα υποδείγματα σχεδίων μαθημάτων σχετίζεται κυρίως με το βαθμό δυσκολίας** – ξεκινώντας από τον ευκολότερο στην εκμάθηση «Ζωναράδικο» μέχρι το δυσκολότερο

«Πεντοζάλι». Ανάλογα με την περιοχή της Ελλάδας που βρίσκεστε και τις τοπικές παραδόσεις μπορείτε να κάνετε τις ανάλογες προσαρμογές στον προγραμματισμό σας. **Για παράδειγμα, στην περιφέρεια μπορείτε να δίνετε έμφαση στη διδασκαλία των τοπικών χορών**, κατόπιν διδάσκετε τους διαδεδομένους πανελλήνιους χορούς και ολοκληρώνετε τη διδασκαλία με χορούς απ' όλες τις πολιτισμικές περιοχές της χώρας. **Στην Αθήνα** όμως, είναι (πιθανόν) προτιμότερο να ξεκινήσετε αντίστροφα, δηλαδή διδάσκοντας **αρχικά τους πιο διαδεδομένους ελληνικούς χορούς και κατόπιν χορούς απ' όλες τις πολιτισμικές περιοχές της χώρας**.

Συνολικά, μπορείτε να αφιερώσετε τουλάχιστον 12 διδακτικές ώρες ανά τάξη για τους παραδοσιακούς χορούς στον ετήσιο προγραμματισμό σας. Στα παρακάτω υποδείγματα μαθημάτων θα βρείτε τους 6 χορούς που αναφέρονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών. Θα βρείτε επίσης τα βασικότερα στοιχεία για τον κάθε χορό και τις απαραίτητες οδηγίες για τη διδασκαλία.

Η διδασκαλία ενός χορού σε ένα μόνο μάθημα δεν εξασφαλίζει συνήθως την επίτευξη του ψυχοκινητικού στόχου, δηλαδή, να είναι οι μαθητές σε θέση να χορέψουν το χορό που έχετε διδάξει. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι **είναι απαραίτητο να βρίσκετε ευκαιρίες για επαναλήψεις των χορών που διδάσκετε**. Σε ένα μόνο μάθημα είναι δυνατόν να επιτευχθεί ο γνωστικός στόχος να έχουν μάθει, δηλαδή, οι μαθητές κάποια βασικά στοιχεία για το χορό (π.χ. πού χορεύεται, πόσα βήματα έχει και πιθανόν να είναι σε θέση να τα δείξουν χωρίς μουσική ή ρυθμό).

Απαραίτητα υλικά για τη διδασκαλία των χορών είναι: ο χάρτης της Ελλάδας, κασετόφωνο, ή Cd player, μουσικά Cd ή κασέτες, απλά μουσικά όργανα, κιμωλία για το σχεδιασμό του χορευτικού κύκλου.

Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν χορευτική ομάδα στο σχολείο τους. Η ομάδα αυτή μπορεί να σχηματιστεί από μαθητές και μαθήτριες σε εθελοντική βάση.

Προτάσεις για ενίσχυση της διαθεματικότητας στα μαθήματα των χορών

Το μάθημα του χορού είναι πολύ σημαντικό να γίνεται με διεπιστημονική και διαθεματική προσέγγιση με την αισθητική αγωγή (μουσική - θέατρο - εικαστικά), την περιβαλλοντική αγωγή, τον ελληνικό ευρωπαϊκό και παγκόσμιο πολιτισμό, τη λαογραφία (ήθη - έθιμα - ενδυμασία - διατροφή), την τοπική ιστορία, τη γεωγραφία, τα θρησκευτικά κλπ. Σκοπός αυτής της προσέγγισης είναι να αναδειχθούν οι πολλαπλές και ποικίλες εκφραστικές δυνατότητες των μαθητών. Συνεργαστείτε με τον εκπαιδευτικό μουσικής του σχολείου για να μάθουν οι μαθητές τα τραγούδια των χορών που διδάσκετε.

Δώστε την ευκαιρία στους μαθητές να δουλέψουν ομαδικά υλοποιώντας σχέδια εργασίας με την ομαδοσυνεργατική μέθοδο και να αναπτύξουν θέματα σχετικά με τα τραγούδια, τις φορεσιές, τα μουσικά όργανα, τις λαϊκές παραδόσεις, τις λαβές των παραδοσιακών χορών κλπ.

Πίνακας 2.4: Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης για τους παραδοσιακούς χορούς.

Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: Ζωναράδικος Τσάμικος Καλαματιανός Τικ (μονό) Έντεκα Πεντοζάλι Τοπικοί χοροί	<ul style="list-style-type: none"> • Παράδοση, πολιτισμός • Άτομο - σύνολο • Επικοινωνία • Αλληλεπίδραση (συνεργασία - συλλογικότητα - σύγκρουση - εξάρτηση - ενέργεια)

Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί που θα διδαχθούν είναι:

- Ζωναράδικος.
- Τσάμικος.
- Συρτός καλαματιανός.
- Έντεκα.
- Τικ (μονό).
- Πεντοζάλι.
- Τοπικοί χοροί.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΧΟΡΩΝ

ΜΑΘΗΜΑ Ι

Παραδοσιακός χορός: ζωναράδικος

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν το «ζωναράδικο» χορό.

Υλικά

Κασετόφωνο, μουσική, κιμωλία για το σχεδιασμό του χορευτικού κύκλου.

Συμβουλή για τη διδασκαλία: προχωρήστε στην επόμενη δραστηριότητα, αφού βεβαιωθείτε ότι όλοι, ή τουλάχιστον οι περισσότεροι μαθητές, έχουν εμπεδώσει την προηγούμενη (αυτό ισχύει για όλα τα μαθήματα).

Τα χαρακτηριστικά του χορού: ο ζωναράδικος έχει συνολικά 6 χορευτικά πατήματα-βήματα και μουσικό μέτρο 6/8. Τον συναντάμε κυρίως στη θράκη.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Στο εισαγωγικό μέρος μπορείτε να βάλετε μια μελωδία με μέτρο 2/4 (π.χ. χασάπικο γρήγορο σε αργή εκτέλεση ή χασάπικο αργό όπως η «Ομόνοια» του Μ. Θεοδωράκη) και να δώσετε στους μαθητές να εκτελέσουν ασκήσεις ή να χορέψουν το χορό.

Μιμητικό παιχνίδι. Ο εκπαιδευτικός βάζει να ακούγεται το αποκρίτικο τραγούδι «Μια γριά μπαμπόγρια» και καλεί τους μαθητές να μιμηθούν με κινήσεις τα λόγια του τραγουδιού κρατώντας το ρυθμό του.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν μικρές ομάδες των 5-6 ατόμων γύρω κι έξω από το χορευτικό κύκλο. Ο εκπαιδευτικός ή και οι μαθητές παρουσιάζουν το χορό με συνοδεία μουσικής (π.χ. το τραγούδι «Δω στα λιανοχορταρούδια...» ή «Στο χωρίον Μεταξάδες...» κλπ.).

- Βάλτε τη μουσική να παίζει και ζητήστε από τους μαθητές να κρατήσουν το ρυθμό με παλαμάκια ή χτυπώντας το πόδι τους στο έδαφος. Εναλλακτικά, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να δοκιμάσουν να κινηθούν σύμφωνα με το ρυθμό με ελεύθερες κινήσεις στο χώρο.
- Βάλτε τη μουσική να παίζει και δοκιμάστε να κρατήσετε το ρυθμό μετρώντας από το 1 ως το 6.

Δραστηριότητες χωρίς μουσική. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει και αναλύει το χορό από το 1^ο ως το 6^ο βήμα.

- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν τα βασικά βήματα του χορού μετρώντας τα, αρχίζοντας με το δεξί πόδι.
- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν τα βασικά βήματα του χορού όπως και στην προηγούμενη δραστηριότητα και προστίθεται και η λαβή των χεριών.

Δραστηριότητες με μουσική. Αφού εμπεδωθούν τα βασικά βήματα του χορού, δοκιμάστε να χορέψετε από κοινού με τους μαθητές το χορό με τη συνοδεία μουσικής. Αν οι μαθητές έχουν εμπεδώσει τα βασικά βήματα του χορού κι εφόσον υπάρχει χρόνος, μπορείτε να δοκιμάσετε να διδάξετε παραλλαγές και φιγούρες του χορού ή να ζητήσετε από τους μαθητές να δείξουν, αν γνωρίζουν, κάποια φιγούρα.

Ζητήστε από τους μαθητές να χορέψουν το χορό τραγουδώντας οι ίδιοι κάποιο από τα τραγούδια με τα οποία συνοδεύεται.

Ταξίδι στο χάρτη. Ο εκπαιδευτικός δείχνει στο χάρτη της Ελλάδας τον τόπο όπου χορεύεται ο χορός και αναφέρει τα κυριότερα λαογραφικά στοιχεία.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Ανακεφαλαιώστε τα πιο σημαντικά σημεία του μαθήματος.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε για τη σημασία του ρυθμού στη ζωή μας, για τη θέση του χορού στην αρχαία Ελλάδα και στη σύγχρονη.

ΜΑΘΗΜΑ 2

Παραδοσιακός χορός: τσάμικος

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν τον «τσάμικο» χορό.

Υλικά

Κασετόφωνο, μουσική, κιμωλία για το σχεδιασμό του χορευτικού κύκλου.

Τα χαρακτηριστικά του χορού: ο τσάμικος χορεύεται κυρίως με 10 χορευτικά βήματα, όπως επίσης και με 12 ή 8, ανάλογα με τις τοπικές παραδόσεις της περιοχής. Έχει μουσικό μέτρο (ρυθμό) 6/8 ή 3/4 και το συναντούμε στην Πελοπόννησο, τη Στερεά Ελλάδα, την Ήπειρο, την Πίνδο και τη Θεσσαλία.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ταξίδι στο χάρτη. Ο εκπαιδευτικός δείχνει στο χάρτη της Ελλάδας τους τόπους στους οποίους χορεύεται ο χορός, επισημαίνει τις διαφορές του χορευτικού μοτίβου και του ύφους από τόπο σε τόπο και αναφέρει τα κυριότερα λαογραφικά στοιχεία.

Στη συνέχεια βάζει μια μελωδία Τσάμικου (π.χ. «Του Ανδρούτσου η μάνα χαίρεται», «Στ' Αναπλιού το Παλαμίδι», κ.ά. ή τον «Τσάμικο» του Δ. Σαβόπουλου) και καλεί τους μαθητές να μετακινηθούν ελεύθερα στο χώρο σύμφωνα με το ρυθμό.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν μικρές ομάδες των 5-6 ατόμων γύρω κι έξω από το χορευτικό κύκλο. Ο εκπαιδευτικός ή και οι μαθητές παρουσιάζουν το χορό με συνοδεία μουσικής (π.χ. το τραγούδι «Ένας λεβέντης χόρευε...» ή «Συννέφιασε στον Παρνασσό» ή «Τρικαλινή μου πέρδικα» κλπ.).

- Βάλτε τη μουσική να παίζει και ζητήστε από τους μαθητές να κρατήσουν το ρυθμό με παλαμάκια ή χτυπώντας το πόδι τους στο έδαφος. Εναλλακτικά, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να δοκιμάσουν να κινηθούν σύμφωνα με το ρυθμό με ελεύθερες κινήσεις στο χώρο.
- Βάλτε τη μουσική να παίζει και δοκιμάστε να κρατήσετε το ρυθμό μετρώντας από το 1 ως το 10 ή 12 (ανάλογα με την παραλλαγή του χορού που θέλετε να διδάξετε).

Δραστηριότητες χωρίς μουσική. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει και αναλύει το χορό από το 1^ο ως το 10^ο βήμα.

- Χωρίστε το χορό στα βασικά του μέρη και δοκιμάστε να τα χορέψετε μετρώντας με ρυθμό.
- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν όλο το χορό συνδέοντας όλα τα μέρη του χορού. Ζητήστε από τους μαθητές να μετρούν τα βήματα με δυνατή φωνή καθώς χορεύουν.

Δραστηριότητες με μουσική. Αφού εμπεδωθούν τα βασικά βήματα του χορού, χορέψτε από κοινού με τους μαθητές το χορό με τη συνοδεία μουσικής. Στη συνέχεια, διδάξτε παραλλαγές και φιγούρες του χορού ή ζητήστε από τους μαθητές να δείξουν, αν γνωρίζουν, κάποια φιγούρα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Ανακεφαλαιώστε τα πιο σημαντικά σημεία του μαθήματος.

Το θέμα της ημέρας: ρωτήστε τους μαθητές αν έχουν απορίες και συζητήστε για τους τοπικούς χορούς της περιοχής τους ή του τόπου καταγωγής τους.

ΜΑΘΗΜΑ 3

Παραδοσιακός χορός: συρτός καλαματιανός

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν το «συρτό - καλαματιανό» χορό.

Υλικά

Κασετόφωνο, μουσική, κιμωλία για το σχεδιασμό του χορευτικού κύκλου, κώνοι.

Τα χαρακτηριστικά του χορού: Ο συρτός καλαματιανός χορός έχει 12 βήματα, μέτρο 7/8 και χορεύεται με παραλλαγές σχεδόν σε όλη την Ελλάδα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ο εκπαιδευτικός βάζει μελωδίες «συρτού στα τρία» και «συρτού νησιώτικου» και καλεί τους μαθητές στον κύκλο να χορέψουν αυτούς τους χορούς, που ήδη γνωρίζουν από τις προηγούμενες τάξεις του Δημοτικού σχολείου.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν μικρές ομάδες των 5-6 ατόμων γύρω κι έξω από το χορευτικό κύκλο. Ο εκπαιδευτικός ή και οι μαθητές παρουσιάζουν το χορό με συνοδεία μουσικής (π.χ. το τραγούδι «Μαντήλι καλαματιανό...» ή «Μήλο μου κόκκινο...» ή «Στην Βρύση, στην κρυόβρυση...» κλπ.).

- Βάλτε τη μουσική να παίζει και ζητήστε από τους μαθητές να κρατήσουν το ρυθμό με παλαμάκια ή χτυπώντας το πόδι τους στο έδαφος. Εναλλακτικά, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να δοκιμάσουν να κινηθούν σύμφωνα με το ρυθμό με ελεύθερες κινήσεις στο χώρο.
- Βάλτε τη μουσική να παίζει και δοκιμάστε να κρατήσετε το ρυθμό μετρώντας από το 1 ως το 12.

Δραστηριότητες χωρίς μουσική. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει και αναλύει το χορό από το 1^ο ως το 12^ο βήμα.

- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν τα πρώτα 6 βήματα του χορού μετρώντας τα, αρχίζοντας με το δεξί πόδι.
- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν τα υπόλοιπα 6 βήματα του χορού μετρώντας τα, αρχίζοντας με δεξί πόδι.
- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν όλο το χορό συνδέοντας τα δυο μέρη του. Ζητήστε από τους μαθητές να μετρούν τα βήματα δυνατά καθώς χορεύουν.

Δραστηριότητες με μουσική. Αφού εμπεδωθούν τα βασικά βήματα του χορού, χορέψτε από κοινού με τους μαθητές το χορό με τη συνοδεία μουσικής. Στη συνέχεια, διδάξτε παραλλαγές και φιγούρες του χορού ή ζητήστε από τους μαθητές να δείξουν, αν γνωρίζουν, κάποια φιγούρα. Ζητήστε από μια ομάδα μαθητών να τραγουδά ενώ οι υπόλοιποι μαθητές χορεύουν.

Μιμητικό παιχνίδι. Ο εκπαιδευτικός βάζει να ακούγεται το αποκρίατικο τραγούδι «Παντρεύουνε τον κάβουρα» ή το «Το πιπέρι» και καλεί τους μαθητές να μιμηθούν με κινήσεις τα λόγια του τραγουδιού κρατώντας το ρυθμό του.

Ταξίδι στο χάρτη. Ο εκπαιδευτικός δείχνει στο χάρτη της Ελλάδας τους τόπους όπου χορεύεται ο χορός, επισημαίνει τις διαφορές του χορευτικού μωτίβου από τόπο σε τόπο και αναφέρει τα κυριότερα λαογραφικά στοιχεία.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικόκλιο. Ανακεφαλαιώστε τα πιο σημαντικά σημεία του μαθήματος. Μπορείτε να ζητήσετε από μια ομάδα μαθητών να παρουσιάσουν στην τάξη το χορό με μουσική μετρώντας τα βήματα ρυθμικά.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε με τους μαθητές για τα διαφορετικά μουσικά όργανα που χρησιμοποιούνται από τόπο σε τόπο για τους συρτούς χορούς. Ρωτήστε τους αν γνωρίζουν πώς παίρνουν το όνομά τους οι χοροί.

ΜΑΘΗΜΑ 4**Παραδοσιακός χορός: τικ (μονό)****Οι μαθητές:**

- Θα μάθουν το χορό «τικ (μονό)».

Υλικά

Κασετόφωνο, μουσική, κιμωλία για το σχεδιασμό του χορευτικού κύκλου.

Τα χαρακτηριστικά του χορού: ο χορός «τικ» (μονό) είναι Ποντιακός χορός. Έχει 6 χορευτικά βήματα και ρυθμό 2/4.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να χορέψουν τους χορούς που ήδη έχουν μάθει.

Ταξίδι στο χάρτη. Ο εκπαιδευτικός δείχνει στο χάρτη της Ελλάδας τους τόπους όπου χορεύεται ο χορός και αναφέρει τα κυριότερα λαογραφικά στοιχεία.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές ομάδες των 5-6 ατόμων και τοποθετούνται γύρω κι έξω από το χορευτικό κύκλο.

Ο εκπαιδευτικός ή και οι μαθητές παρουσιάζουν το χορό με συνοδεία μουσικής.

- Βάλτε τη μουσική του χορού να παίζει και ζητήστε από τους μαθητές να κρατήσουν το ρυθμό με παλαμάκια ή χτυπώντας το πόδι τους στο έδαφος. Εναλλακτικά, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να δοκιμάσουν να κινηθούν σύμφωνα με το ρυθμό με ελεύθερες κινήσεις στο χώρο.
- Βάλτε τη μουσική να παίζει και δοκιμάστε να κρατήσετε το ρυθμό μετρώντας από το 1 ως το 6.

Δραστηριότητες χωρίς μουσική. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει και αναλύει το χορό από το 1^ο ως το 6^ο βήμα. Στη συνέχεια, οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν το χορό ολοκληρωμένο.

Δραστηριότητες με μουσική. Αφού εμπεδωθούν τα βασικά βήματα του χορού, δοκιμάστε να χορέψετε από κοινού με τους μαθητές το χορό με τη συνοδεία μουσικής. Αν οι μαθητές έχουν εμπεδώσει τα βασικά βήματα του χορού, μπορείτε να δοκιμάσετε να διδάξετε παραλλαγές και φιγούρες του χορού ή να ζητήσετε από τους μαθητές να δείξουν, αν γνωρίζουν, κάποια φιγούρα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Ανακεφαλαιώστε τα πιο σημαντικά σημεία του μαθήματος.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε με τους μαθητές για τις φορεσιές των χορευτών των παραδοσιακών χορών.

ΜΑΘΗΜΑ 5**Παραδοσιακός χορός: έντεκα****Οι μαθητές:****Υλικά**

- Θα μάθουν το χορό «έντεκα».

Κασετόφωνο, μουσική.

Τα χαρακτηριστικά του χορού: ο χορός έχει 10 βήματα, ρυθμό 9/8 και χορεύεται αντικριστά σε ζευγάρια στη Δυτική Μακεδονία.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να χορέψουν τους χορούς που ήδη έχουν μάθει.

Ταξίδι στο χάρτη. Ο εκπαιδευτικός δείχνει στο χάρτη της Ελλάδας την περιοχή στην οποία χορεύεται ο χορός και αναφέρει τα κυριότερα λαογραφικά στοιχεία.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν μικρές ομάδες των 5-6 ατόμων γύρω κι έξω από το χορευτικό κύκλο. Ο εκπαιδευτικός ή και οι μαθητές παρουσιάζουν το χορό με συνοδεία μουσικής (π.χ. το τραγούδι «Τι 'θελα και σ' αγαπούσα και δεν κάθομαν καλά» κλπ.).

- Βάλτε τη μουσική του χορού και ζητήστε από τους μαθητές να κρατήσουν το ρυθμό με παλαμάκια ή χτυπώντας το πόδι τους στο έδαφος. Εναλλακτικά, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να δοκιμάσουν να κινηθούν σύμφωνα με το ρυθμό με ελεύθερες κινήσεις στο χώρο.
- Βάλτε τη μουσική να παίζει και δοκιμάστε να κρατήσετε το ρυθμό μετρώντας από το 1 ως το 10.

Δραστηριότητες χωρίς μουσική. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει και αναλύει το χορό από το 1^ο ως το 10^ο βήμα.

- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν το πρώτο μέρος του χορού που έχει 5 βήματα μετρώντας τα, αρχίζοντας με το δεξί πόδι.
- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν τα υπόλοιπα 5 βήματα του χορού μετρώντας τα, αρχίζοντας με το αριστερό πόδι.
- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν όλο το χορό συνδέοντας τα δυο μέρη του χορού. Ζητήστε από τους μαθητές να μετρούν τα βήματα δυνατά καθώς χορεύουν.

Δραστηριότητες με μουσική. Αφού εμπεδωθούν τα βασικά βήματα του χορού, επιχειρήστε να χορέψετε από κοινού με τους μαθητές το χορό με τη συνοδεία μουσικής. Αν οι μαθητές έχουν εμπεδώσει τα βασικά βήματα του χορού κι εφόσον υπάρχει χρόνος, μπορείτε να επιχειρήσετε να διδάξετε παραλλαγές και φιγούρες του χορού ή να ζητήσετε από τους μαθητές να δείξουν, αν γνωρίζουν, κάποια φιγούρα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Ανακεφαλαιώστε τα πιο σημαντικά σημεία του μαθήματος.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε για τη σημασία του ρυθμού στη ζωή μας.

ΜΑΘΗΜΑ 6

Παραδοσιακός χορός: πεντοζάλι

Οι μαθητές:

Υλικά

- Θα μάθουν το «πεντοζάλι».

Κασετόφωνο, μουσική.

Τα χαρακτηριστικά του χορού: το μουσικό του μέτρο είναι 2/4, έχει 8 χορευτικά βήματα και χορεύεται στην Κρήτη.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ήχος και πχώ. Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές στον κύκλο και τους μαθαίνει με ήχο και πχώ Κρητικές μαντινάδες ή ένα κριτικό παραδοσιακό τραγούδι (π.χ. «Αγρίμια και αγριμάκια μου», «Για δες περβόλιν όμορφο», «Άστρα μη με μαλώνετε» κ.ά.).

Ταξίδι στο χάρτη. Ο εκπαιδευτικός δείχνει στο χάρτη της Ελλάδας την περιοχή της Κρήτης και αναφέρει τα κυριότερα ιστορικά, γεωφυσικά και λαογραφικά στοιχεία.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν μικρές ομάδες των 5-6 ατόμων γύρω κι έξω από το χορευτικό κύκλο. Ο εκπαιδευτικός ή και οι μαθητές παρουσιάζουν το χορό με συνοδεία μουσικής.

- Βάλτε τη μουσική και ζητήστε από τους μαθητές να κρατήσουν το ρυθμό με παλαμάκια ή χτυπώντας το πόδι τους στο έδαφος. Εναλλακτικά, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να δοκιμάσουν να κινηθούν σύμφωνα με το ρυθμό με ελεύθερες κινήσεις στο χώρο.
- Βάλτε τη μουσική και δοκιμάστε να κρατήσετε το ρυθμό μετρώντας.

Δραστηριότητες χωρίς μουσική. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει και αναλύει το χορό. Δείχνει πρώτα το σιγανό (αργό μέρος) και στη συνέχεια το πεντοζάλι (γρήγορο μέρος).

- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν τα 6 βήματα του σιγανού χορού μετρώντας τα, αρχίζοντας με δεξί πόδι.
- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν το κύριο μέρος του πεντοζάλι χορού μετρώντας τα 8 βήματα, αρχίζοντας με δεξί πόδι χρησιμοποιώντας και τη λαβή των χεριών.
- Οι μαθητές δοκιμάζουν να χορέψουν όλο το χορό συνδέοντας τα δυο μέρη του χορού. Ζητήστε από τους μαθητές να μετρούν τα βήματα (από μέσα τους ή φωναχτά), καθώς χορεύουν.

Δραστηριότητες με μουσική. Αφού εμπεδωθούν τα βασικά βήματα του χορού, δοκιμάστε να χορέψετε από κοινού με τους μαθητές το χορό με τη συνοδεία μουσικής. Αν οι μαθητές έχουν εμπεδώσει τα βασικά βήματα του χορού κι εφόσον υπάρχει χρόνος, μπορείτε να δοκιμάσετε να διδάξετε παραλλαγές και φιγούρες ή να ζητήσετε από τους μαθητές να δείξουν, αν γνωρίζουν, κάποια φιγούρα.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

- Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Ανακεφαλαιώστε τα πιο σημαντικά σημεία του μαθήματος.

Το θέμα της ημέρας: συζητήστε με τους μαθητές για τους διαφορετικούς τρόπους λαβής των παραδοσιακών χορών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Clanton, R.E. & Dwight M.P. (1997). *Team handball: Steps to success*. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers.
- Διγγελίδης, Ν. (2006). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Διγγελίδης, Ν. & Παπαιωάννου, Αθ. (2003). *Για ένα ενδιαφέρον μάθημα φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο: 200 αναλυτικά σχέδια μαθημάτων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Dombrowski, O. (2000). *Κλασικός αθλητισμός στο μάθημα της φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2001). *Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης Ι*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2002). *Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης ΙΙ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Jastrzembaska, N. & Titov, Y. (2001). *Ρυθμική γυμναστική* (Μτφ. Γιαννιτσοπούλου Ευγ. & Ζήση Β.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Griffin, L.L., Mitcell, S.A., & Oslin, J.L. (1997). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers.
- Θεοδωράκης, Ι., Χρόνη Σ. (2002). *Ψυχολογική προετοιμασία στο στίβο, οδηγός για προπονητές και αθλητές*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Καϊμακάμης, Β. (2001). *Ενόργανη γυμναστική: μεθοδική, διδακτική, βοήθεια, οργάνωση, προσφορά, ιστορία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Μαϊάνδρος.
- Κατζίδης, Π. & Παπαϊακώβου, Γ. (1992). *Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το σύλλογο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Μαϊάνδρος.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Γούδας, Μ., (2003). *Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά και τα συστήματα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Knirsch, K. (1991). *Ενόργανη γυμναστική: τεχνική, μεθοδική, διδακτική στο σχολείο και στο σύλλογο* (Μτφ. Παπαδόπουλος Γ.). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Μαϊάνδρος.
- Luxbacher, J.A. (1996). *Soccer steps to success* (2nd Ed.). Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers.
- Μαλκογιώργος, Α., Μαυροβουνιώτης Φ., Αργυριάδου Ε. (1997). *Ελληνικοί χοροί*. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.
- Oppermann, H-P., Schubert R., Ehret A.(1997). *Handball Handbuch Bd 6 Handball spielen mit Schülern*. Deutscher Handball-Bund (Hrsg), Münster.
- Read, B., & Edwards, P. (1997). *Teaching children to play games: A resource for primary teachers*. English Sports Council.
- Rowe, F., & Jones, G. (1997). *Junior soccer: a session by-session approach*. London: The Falmer Press.
- Skogvang, B., Peitersen, B., & Stanley-Kehl, K, (2000). *Soccer today*. Wadsworth: Thomson Learning.
- Viera, B.L. & Ferguson B.J. (1996). *Volleyball : Steps to success*. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers.
- Wissel, H. (1994). *Basketball: Steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Σχετικές Ιστοσελίδες:

www.hape.gr: Ιστοσελίδα της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής.

www.peteacher.gr: Ιστοσελίδα για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Η αξιολόγηση του μαθητή

Τι θα βρείτε σ' αυτό το κεφάλαιο:

- Την φιλοσοφία της αξιολόγησης του μαθητή.
- Τα κριτήρια προτεραιότητας στην αξιολόγηση του μαθητή.
- Πρακτικές οδηγίες και προτάσεις για την αξιολόγηση και βαθμολόγηση των μαθητών.

Οι όροι «αξιολόγηση» και «βαθμολόγηση» χρησιμοποιούνται συχνά ως συνώνυμοι αλλά στην πραγματικότητα διαφέρουν σημαντικά. Η αξιολόγηση είναι μια ευρύτερη έννοια. Η αξιολόγηση πρέπει να χρησιμοποιείται από τους εκπαιδευτικούς για δυο βασικούς σκοπούς: α) για να διαπιστώσουν αν επιτεύχθηκαν οι στόχοι του μαθήματος και β) για τη βαθμολόγηση των μαθητών. Η βαθμολόγηση είναι μόνο μια από τις λειτουργίες της αξιολόγησης.

Στις επόμενες ενότητες θα βρείτε βασικά στοιχεία για τους στόχους και τη φιλοσοφία της αξιολόγησης και βαθμολόγησης του μαθητή. Επίσης, θα βρείτε παραδείγματα και πρακτικές προτάσεις για την αξιολόγηση των μαθητών Ε' και ΣΤ' Τάξης στη Φυσική Αγωγή. Οι προτάσεις αυτές είναι εξειδικευμένες σε κάθε διδακτική ενότητα και σύμφωνες με τα υποδείγματα σχεδίων μαθημάτων του προηγούμενου Κεφαλαίου.

ΟΡΙΣΜΟΣ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση δεν είναι αναγκαίο κακό, αλλά μέρος της διαδικασίας της μάθησης.

Αξιολόγηση είναι μια συστηματική διαδικασία βάσει της οποίας λαμβάνονται αποφάσεις για τα κρινόμενα αντικείμενα ή πρόσωπα. Αν, για παράδειγμα, αξιολογείται το Αναλυτικό Πρόγραμμα, τότε η αξιολόγηση στοχεύει να αποτιμήσει την αξία του προγράμματος προκειμένου να ληφθούν αποφάσεις για βελτίωση, αναπροσαρμογή, αναδιάρθρωση κλπ. Αν το αντικείμενο της αξιολόγησης είναι ο μαθητής, ο σκοπός της αξιολόγησης είναι να γίνει μια αποτίμηση της προόδου του μαθητή σε σχέση με τους μαθησιακούς στόχους ή και ανεξάρτητα από αυτούς ώστε να προσαρμοστεί ο εκπαιδευτικός τη διδασκαλία του.

Η αναγκαιότητα και χρησιμότητα της αξιολόγησης πηγάζει από παιδαγωγικούς, κοινωνικούς, ψυχολογικούς και άλλους λόγους. Για παράδειγμα:

- Την ανάγκη για κατανόηση, διευκόλυνση και ανατροφοδότηση της μαθησιακής διαδικασίας.
- Την ανάγκη για αποτελεσματικότερη διδακτική μεθοδολογία.
- Την ανάγκη για διευκόλυνση του εκπαιδευτικού προγραμματισμού.

Πρακτικά, δεν υπάρχει ανθρωπίνη κοινωνία απαλλαγμένη από συστήματα αξιολόγησης! Κι αυτό γιατί κάθε κοινωνία προσπαθεί να εξασφαλίσει την αξιοκρατία για τους πολίτες της και να αξιοποιήσει όσο το δυνατόν καλύτερα το υπάρχον ανθρωπινό δυναμικό. Κάθε κοινωνία προσπαθεί

να αξιολογήσει τα δυνατά της σημεία και τις αδυναμίες της. Η αξιολόγηση είναι ένα εργαλείο με μεγάλο εύρος χρησιμότητας καθώς μπορεί να εξηγηθεί πολλές και διαφορετικές λειτουργίες (Πίνακας 3.1).

Πίνακας 3.1: Λειτουργίες της αξιολόγησης στην εκπαίδευση.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Εκτίμηση της μάθησης	Η αξιολόγηση είναι ένα εργαλείο που μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε τι έχουν μάθει οι μαθητές ως συνέπεια της διδασκαλίας μας ή της ανάπτυξής τους: <ul style="list-style-type: none"> • Ποιες δεξιότητες βελτιώθηκαν. • Τι γνώσεις απέκτησαν οι μαθητές. • Ποιες είναι οι αξίες τους.
Παρακίνηση	Η αξιολόγηση μπορεί να αποτελέσει παράγοντα παρακίνησης των μαθητών όταν υπάρχουν τα ανάλογα κριτήρια: <ul style="list-style-type: none"> • Σύγκριση της απόδοσης με ένα προκαθορισμένο κριτήριο. • Σύγκριση της απόδοσης με το προηγούμενο επίπεδο απόδοσης.
Βαθμολόγηση	Μια από τις λειτουργίες της αξιολόγησης είναι η βαθμολόγηση των μαθητών. Η αξιολόγηση βοηθά στην αντικειμενικότερη βαθμολόγηση.
Διάγνωση	Η πληροφόρηση από την αξιολόγηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ελλείψεων και προτερημάτων. Για παράδειγμα, τι συμπέρασμα θα βγάζατε αν οι μαθητές σας έχουν μάθει 4 από τους 10 χορούς που διδάξατε;
Πρόβλεψη	Η αξιολόγηση είναι, ως ένα σημείο, εργαλείο πρόβλεψης μελλοντικών καταστάσεων με βάση τα σημερινά δεδομένα. Για παράδειγμα, τι θα συνιστούσατε σε ένα 9χρονο παιδί που πηδάει 1 μέτρο στο μήκος και θέλει να γίνει παγκόσμιος πρωταθλητής;
Προσαρμογή προγράμματος	Η αξιολόγηση μπορεί να λειτουργήσει και σαν εργαλείο ανατροφοδότησης για το ίδιο το Αναλυτικό Πρόγραμμα. Για παράδειγμα, τι θα κάνατε αν διαπιστώνατε ότι το 90% των μαθητών σας δεν έχουν κανένα ενδιαφέρον για τις αθλοπαιδιές που τους διδάσκετε; Τι προσαρμογή θα προτείνατε;
Ανατροφοδότηση στον εκπαιδευτικό	Παρακολουθείτε μερικά μαθήματα ενός συναδέλφου και βλέπετε ότι καθημερινά ο συνάδελφός σας χρησιμοποιεί ασκήσεις όπου οι μαθητές περιμένουν συνήθως σε μεγάλες ουρές. Τι θα συμβουλευάτε τον εκπαιδευτικό;
Ερευνητικοί σκοποί	Η συστηματική αξιολόγηση προάγει τη γνώση γύρω από τη μαθησιακή διαδικασία, τους τρόπους διδασκαλίας κλπ.

Η αξιολόγηση και βαθμολόγηση του μαθητή και η φιλοσοφία της

Το θέμα της βαθμολόγησης του μαθητή ήταν ανέκαθεν αμφιλεγόμενο. Έτσι, υπάρχουν ποικίλα επιχειρήματα υπέρ και κατά της αξιολόγησης και βαθμολόγησης του μαθητή. Είναι σημαντικό λοιπόν, οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής να διαμορφώσουν μια σφαιρική και ολοκληρωμένη - κατά το δυνατόν - άποψη για το θέμα αυτό.

Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας και δικαιολογείται παιδαγωγικά κυρίως ως μέσο ανατροφοδότησης του μαθητή και του εκπαιδευτικού. Υπάρχει λοιπόν δικαιολογημένη ανάγκη για την αξιολόγηση του μαθητή (Πίνακας 3.2), μέρος της οποίας έχει τη μορφή της βαθμολογίας. Η αξιολόγηση είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας. Χρησιμεύει στο να βοηθήσουμε το μαθητή να βελτιωθεί, να δει τις αδυναμίες του και τα δυνατά του σημεία. Μέσω αυτής της αξιολόγησης, μπορεί ο εκπαιδευτικός να κάνει τις ανάλογες προσαρμογές στον προγραμματισμό του, στο ασκησιολόγιό του κλπ.

Τα κυριότερα επιχειρήματα που έχουν εκφραστεί εναντίον της βαθμολόγησης, αφορούν: α) την παιδαγωγική διάσταση, β) την ψυχολογική διάσταση και γ) την κοινωνιολογική διάσταση της βαθμολόγησης (Πίνακας 3.3). Από παιδαγωγικής απόψεως, δεν έχει αποσαφηνιστεί ακόμη πλήρως η σημασία της αριθμητικής βαθμολογίας, ιδιαίτερα στο δημοτικό σχολείο. Αντιθέτως, υπάρχει επαρκής στήριξη για την περιγραφική αξιολόγηση. Έτσι, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί στις κρίσεις αξιολόγησης που εκφράζουν προς τους μαθητές τους, είτε αυτές έχουν τη μορφή βαθμών είτε γραμμάτων είτε περιγραφών.

Πίνακας 3.2: Επιχειρήματα υπέρ της αξιολόγησης του μαθητή

Από την πλευρά των μαθητών	Από την πλευρά του σχολείου	Από την πλευρά των γονέων
<ul style="list-style-type: none"> • Ανάγκη επίγνωσης της προόδου. • Διευκόλυνση του καθορισμού μαθησιακών στόχων. • Επίγνωση των προσωπικών δυνατοτήτων και αδυναμιών. • Απόδοση δικαιοσύνης όταν επιβραβεύονται αυτοί που κατέβαλαν τη μεγαλύτερη προσπάθεια. • Ανάπτυξη της ευγενούς άμιλλας μεταξύ των μαθητών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Με την αξιολόγηση του μαθητή, το σχολείο μπορεί να διαγνώσει αδυναμίες και να βοηθήσει το μαθητή. • Με την αξιολόγηση του μαθητή, έμμεσα αξιολογείται ο εκπαιδευτικός, το σχολείο κι ακόμη περισσότερο το εκπαιδευτικό σύστημα, οι διδακτικές προσεγγίσεις κλπ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Η αξιολόγηση του μαθητή είναι απαραίτητη προκειμένου οι γονείς να κάνουν το δικό τους προγραμματισμό. • Οι γονείς είναι οι φορολογούμενοι κι έχουν τη δικαιολογημένη απαίτηση να πληροφορούνται για την πρόοδο των παιδιών τους.

Πίνακας 3.3: Επιχειρήματα κατά της βαθμολόγησης του μαθητή.

Η παιδαγωγική διάσταση	Η ψυχολογική διάσταση	Η κοινωνιολογική διάσταση
<ul style="list-style-type: none"> • Διαταράσσεται η παιδαγωγική σχέση ανάμεσα στο μαθητή και στο δάσκαλο απ' τη στιγμή που ο τελευταίος αναλαμβάνει το ρόλο του βαθμολογητή. • Κανείς εκπαιδευτικός δεν είναι εκπαιδευμένος βαθμολογητής. • Οι προσδοκίες του εκπαιδευτικού παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην επίδοση του μαθητή. • Τα τεστ ή οι εξετάσεις μετρούν μόνο μεμονωμένες δεξιότητες και όχι το άτομο ως σύνολο, δεν έχουν προγνωστική αξία και είναι δύσκολο να εξασφαλιστεί η αξιοπιστία τους. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αρνητικές επιπτώσεις στη συμπεριφορά του μαθητή (π.χ. αυτοκτονίες). • Μετατόπιση του βασικού σκοπού του σχολείου που είναι η μάθηση, δηλαδή, μετατροπή της γνωσεοθηρικής τάσης του μαθητή σε βαθμοθηρική με όλες τις συνέπειες (π.χ. κλέψιμο, αντιγραφή κλπ.). • Εξεταστικό άγχος που μπορεί να φθάσει στα όρια νευρωτικών καταστάσεων. • Η ψυχική ένταση εξαφανίζει τη χαρά που προκύπτει από τη μάθηση. 	<ul style="list-style-type: none"> • Οι διαφορές στη βαθμολογία πολλές φορές οφείλονται στην έλλειψη ίσων ευκαιριών για μάθηση κι αυτό οδηγεί στην εμφάνιση διακρίσεων. • Το σχολείο παράγει δύο ειδών μαθητές: τους «καλούς» και τους «κακούς». • Ταξινόμηση των μαθητών ανάλογα με την κοινωνική ή οικονομική τους προέλευση καθώς πολλές φορές η κατάκτηση υψηλών βαθμών είναι συνέπεια του υψηλού κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου ενός μαθητή.

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γιατί αξιολογούνται οι μαθητές στη Φυσική Αγωγή

Αυτό που διδάσκουμε δεν έχει πάντα άμεση σχέση με το τι μαθαίνουν οι μαθητές μας κι αυτό οφείλεται σε πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Για παράδειγμα, το διαφορετικό επίπεδο ικανοτήτων των μαθητών και η διαφορετική ανταπόκρισή του καθενός στον τρόπο διδασκαλίας μας ή ο διαφορετικός ρυθμός ανάπτυξης των μαθητών μας είναι οι συνηθέστερες αιτίες για τις αποκλίσεις ανάμεσα στο τι διδάσκουμε και στο τι πραγματικά μαθαίνουν οι μαθητές. Μέσω της αξιολόγησης, ουσιαστικά προσπαθούμε να απαντήσουμε στο ερώτημα: «Τι ακριβώς μαθαίνουν οι μαθητές μας»

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να ενημερώνει τους μαθητές από την αρχή της ενότητας σε ποιους τομείς θα αξιολογηθούν και τι ακριβώς περιμένει από αυτούς. Η αξιολόγηση μπορεί να είναι είτε: α) γνωστική (δηλαδή, τι γνώσεις απέκτησαν από τη διδασκαλία), είτε β) κινητική (δηλαδή, σε τι βαθμό έχουν αποκτήσει τις δεξιότητες που διδάχθηκαν), είτε γ) συναισθηματική (δηλαδή, εκτίμηση των στάσεων, των αντιλήψεων, των αξιών που ενισχύθηκαν μέσα από τη διδασκαλία). Τα κινητικά τεστ που επιλέγουμε για τους μαθητές μας θα πρέπει να είναι απλά στην εφαρμογή τους και να διεξάγονται με αξιόπιστο τρόπο.

Επειδή η αξιολόγηση είναι μια διαδικασία έντονα συνδεδεμένη με τους διδακτικούς στόχους, προτείνεται να δίνεται έμφαση στην ατομική πρόοδο του μαθητή. Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει: α) να επιλέγονται 2-3 στόχοι ανά τρίμηνο και τα ανάλογα τεστ με τα οποία θα γίνει η αξιο-

λόγηση, β) να δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να καταγράφουν τις επιδόσεις τους και να βάζουν τους προσωπικούς τους στόχους για βελτίωση. Σε καμία περίπτωση δεν ενδείκνυται να ανακοινώνουμε δημόσια, δηλαδή μπροστά σε όλα τα παιδιά, τα αποτελέσματα της αξιολόγησης.

Η αξιολόγηση προτείνεται να χρησιμοποιείται ως μέσο ανατροφοδότησης για την εκτέλεση και την προσπάθεια και όχι ως μέσο σύγκρισης των μαθητών μεταξύ τους. Η αξιολόγηση του μαθητή στη Φυσική Αγωγή στοχεύει κύρια στον έλεγχο του επιπέδου εκμάθησης των κινητικών - αθλητικών δεξιοτήτων που απόκτησαν οι μαθητές και λιγότερο στην αθλητική επίδοση. Οι μαθητές στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη προτείνεται να αξιολογούνται κυρίως με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

- Την αφομοίωση του περιεχομένου, την εκμάθηση δηλαδή αθλητικών δεξιοτήτων.
- Την προσπάθεια, το ενδιαφέρον και τη συμπεριφορά τους στο μάθημα γενικότερα.
- Τη φυσική τους κατάσταση.
- Τις γνώσεις τους γύρω από τα θέματα που διδάσκονται.

Πίνακας 3.4: Προτεινόμενα κριτήρια βαθμολόγησης των μαθητών της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης.

Κριτήρια	Αξιολογούμενοι στόχοι	Ποσοστό επί της βαθμολογίας	Παραδείγματα
Κινητική γνώση	Κινητικός - εκφραστικός	40% επί της βαθμολογίας = 4 βαθμοί	Ειδικά τεστ για τα διδαχθέντα αντικείμενα του τριμήνου (π.χ. 2 τεστ για την πετοσφαίριση, 2 τεστ για το ποδόσφαιρο κλπ.).
Φυσικές ικανότητες	Βιολογικός - υγιεινός	20% επί της βαθμολογίας = 2 βαθμοί	Ειδικά τεστ για τις φυσικές ικανότητες: <ul style="list-style-type: none"> • Αντοχή • Δύναμη • Ευλυγισία • Ταχύτητα
Προσπάθεια, ενδιαφέρον, παρουσίες, συμπεριφορά, γνώσεις	Ηθικός - κοινωνικός Γνωστικός	40% επί της βαθμολογίας = 4 βαθμοί	Ερωτηματολόγια, εκθέσεις ή παρατήρηση στην τάξη για θέματα: <ul style="list-style-type: none"> • Συμπεριφοράς • Αθλητικού ήθους • Παρουσιών • Ενεργούς συμμετοχής στο μάθημα • Γνώσεων

Γενικές οδηγίες για την αξιολόγηση του μαθητή στη Φυσική Αγωγή

Η διαδικασία της αξιολόγησης βοηθά τον εκπαιδευτικό να κρίνει τι έχουν μάθει οι μαθητές ή τι είναι σε θέση να κάνουν. Παρακάτω θα βρείτε μερικές γενικές οδηγίες για την αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή τις οποίες μπορείτε να εφαρμόσετε:

- Να έχετε ξεκάθαρο στο μυαλό σας **τι** αξιολογείτε. Αυτό που αξιολογείτε αξίζει να το έχουν μάθει οι μαθητές; Έχει νόημα για κάθε μαθητή;
- Διασαφηνίστε **γιατί** αξιολογείτε. Πώς θα αξιοποιήσετε τις πληροφορίες που θα πάρετε από την αξιολόγηση που κάνετε; Θα είναι ανατροφοδότηση για σας, για τους μαθητές, για τους γονείς;
- Καθορίστε τα **κριτήρια** και τα τεστ ή τις μετρήσεις που θα χρησιμοποιήσετε για την αξιολόγηση (π.χ. επιλέξτε 2 κινητικά τεστ και 5 ερωτήσεις για κάθε διδακτική ενότητα).

- **Δοκιμάστε** τα τεστ ή μετρήσεις που έχετε σκοπό να κάνετε στην αρχή σε μια μικρή ομάδα μαθητών (π.χ. μια τάξη που συνεργάζεται καλά μαζί σας).
- Διευκρινίστε στους μαθητές **πότε** θα γίνει η αξιολόγηση (π.χ. στην αρχή και στο τέλος του τριμήνου).
- **Συζητήστε** τις πληροφορίες από τις αξιολογήσεις, με τους μαθητές σας (σε προσωπικό επίπεδο), αλλά και με άλλους εκπαιδευτικούς ή γονείς αν το κρίνετε απαραίτητο. Αυτό θα ενισχύσει την αξιοπιστία της αξιολόγησης.
- **Επιτρέψτε** στους μαθητές να συμμετέχουν. Ενισχύστε την ιδέα της αυτοαξιολόγησης (π.χ. με βάση τη μέθοδο του αυτοελέγχου). Ενισχύστε επίσης την ιδέα της αξιολόγησης από συμμαθητή με βάση κάποιο φύλλο κριτηρίων που έχετε ετοιμάσει (αμοιβαία διδασκαλία).

Χρήση των τεστ στη Φυσική Αγωγή

Για την αξιολόγηση του μαθητή στη Φυσική Αγωγή υπάρχουν δυο βασικές επιλογές: α) να χρησιμοποιήσετε γνωστά δημοσιευμένα τεστ (π.χ. Eurofit, Fitnessgram κλπ.), ή β) να κατασκευάσετε ή να προσαρμόσετε διάφορα τεστ στις ανάγκες του δικού σας σχολείου και τους μαθησιακούς στόχους που έχετε θέσει.

Στην αξιολόγηση προτείνεται να δίνεται έμφαση κυρίως στους κινητικούς στόχους (π.χ. τεστ δεξιότητων) και στους ηθικούς-κοινωνικούς στόχους του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (π.χ. προσπάθεια, ενδιαφέρον, παρουσίες, συμπεριφορά, υπευθυνότητα κλπ.). Η αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων περιγράφεται παρακάτω.

Η βαθμολόγηση του μαθητή στη Φυσική Αγωγή προτείνεται να μην είναι αποτέλεσμα γραπτών τεστ. Η αξιολόγηση των γνωστικών ή συναισθηματικών στόχων μπορεί να γίνεται μέσω γραπτών τεστ ή μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίων ή μέσω λιστών ελέγχου πάντα με σκοπό την αξιολόγηση κι όχι τη βαθμολόγηση των μαθητών.

Σε γενικές γραμμές, όταν κάνουμε τεστ ή μετρήσεις ή θέτουμε τους μαθητές σε μια διαδικασία αξιολόγησης είναι ουσιώδες να βεβαιωνόμαστε για τα παρακάτω κριτήρια:

- **Τα τεστ να είναι απλά στην εφαρμογή τους.** Αυτό σημαίνει προσαρμογή στις συνθήκες του σχολείου που διδάσκουμε.
- **Τα τεστ να έχουν σχέση με τους μαθησιακούς στόχους και τη διδασκόμενη ύλη.** Τα παραδείγματα αξιολόγησης αυτού του κεφαλαίου, έχουν άμεση σύνδεση με τους στόχους και το περιεχόμενο των μαθημάτων του 3^{ου} Κεφαλαίου. Αυτό σημαίνει ότι αν τροποποιήσετε κάποια μαθήματα ή στόχους, θα χρειαστεί να κάνετε ανάλογες προσαρμογές και στον τρόπο αξιολόγησης.
- **Τα τεστ που έχουν επιλεγεί να είναι ασφαλή για όλους τους μαθητές.** Η ασφάλεια και η σωματική ακεραιότητα των μαθητών μας είναι πρωταρχικό ζήτημα.
- **Τα τεστ εκτελούνται με τρόπο που να εξασφαλίζει, κατά το δυνατόν, την εγκυρότητα και αξιοπιστία της αξιολόγησης.** Αυτό σημαίνει ότι τα τεστ εκτελούνται με τον ίδιο τρόπο και τις ίδιες παραμέτρους για όλους τους μαθητές.

Η βαθμολόγηση στη Φυσική Αγωγή

Αφού μας ζητείται να βαθμολογήσουμε στο τέλος μιας περιόδου (π.χ. τριμήνου), προτείνεται να προσεχθούν τα εξής:

- **Οι βαθμοί να αποτελούν σύνθεση όσο το δυνατόν περισσότερων παραγόντων.** Αυτό σημαίνει ότι ένας εκπαιδευτικός μπορεί να εξειδικεύσει ακόμη περισσότερο τον Πίνακα 3.4 με επιπλέον κριτήρια σε κάθε κατηγορία.
- **Οι βαθμοί να συνδέονται με την επίτευξη ή όχι των μαθησιακών στόχων και ιδιαίτερα με την προσπάθεια που καταβάλλεται από το μαθητή για την επίτευξή τους.**
- **Οι βαθμοί να παρέχουν πληροφόρηση στους μαθητές και γονείς για περαιτέρω βελτίωση.** Έτσι

λοιπόν, η βαθμολογία προτείνεται να είναι αιτιολογημένη. Επειδή όμως το σύστημα βαθμολόγησης είναι σε αριθμητική κλίμακα, προτείνεται στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής να κρατάει μια καρτέλα για κάθε μαθητή με όλα τα τεστ, τις παρατηρήσεις, τα σχόλια κλπ.

Σε κάθε μια από τις παρακάτω εξειδικευμένες ενότητες θα βρείτε προτάσεις-παραδείγματα οι οποίες αναφέρονται στην αξιολόγηση στόχων που εντάσσονται στον ψυχοκινητικό και γνωστικό τομέα. Η αξιολόγηση που αναφέρεται σε φυσικές ικανότητες καθώς και στη συμπεριφορά, αποτελεί ξεχωριστή ενότητα στο τέλος του παρόντος κεφαλαίου.

Από ενότητα σε ενότητα, θα βρείτε παρακάτω ποικιλία παραδειγμάτων αξιολόγησης (π.χ. φύλλα κριτηρίων για τη μέθοδο του αυτοελέγχου ή της αμοιβαίας διδασκαλίας, λίστες ελέγχου, παραδείγματα ερωτήσεων, παραδείγματα απλών κινητικών τεστ κλπ.). Με βάση αυτά τα παραδείγματα αξιολόγησης, ο εκπαιδευτικός μπορεί είτε να τα προσαρμόσει στο σχολείο του, είτε να φτιάξει τα δικά του κριτήρια αξιολόγησης.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Κινητική αξιολόγηση (με αξιολόγηση τεχνικής ή αποτελέσματος):

- Δοκιμασία αξιολόγησης από το διδάσκοντα ή από το συμμαθητή ή αυτοαξιολόγηση των δεξιοτήτων (π.χ. απαιτείται ένα έντυπο με σκίτσο της δεξιότητας και τα σημεία κλειδιά της δεξιότητας - βλέπε Πίνακα 3.5).
- Απλές δοκιμασίες δεξιοτήτων με μετρήσιμη την επίδοση (π.χ. πόσες φορές, πόσους πόντους κλπ.).
- Αξιολόγηση της απόδοσης μέσα στο παιχνίδι με παρατήρηση και καταγραφή των σωστών ή και λανθασμένων ενεργειών (π.χ. ποσοστό επιτυχημένων σουτ).

Δείτε το παρακάτω παράδειγμα:

Τεστ καλαθοσφαίρισης για την πάσα στήθους

Υλικά: 1 χρονόμετρο, 10 μπάλες, 1 ατομικό φύλλο επίδοσης.

Περιγραφή: οι μαθητές στέκονται πίσω από μία γραμμή που βρίσκεται 2,44 μ. από έναν τοίχο. Σκοπός του τεστ είναι ο μαθητής να εκτελέσει όσες περισσότερες πάσες μπορεί στον τοίχο, σε χρόνο 30 δευτερολέπτων. Το αποτέλεσμα του τεστ είναι ο αριθμός από τις πάσες που θα κάνει ο μαθητής στα 30''. Για να εκμεταλλευτούμε το χρόνο του μαθήματος εξετάζουμε τους μαθητές μας μισούς - μισούς, ώστε οι πρώτοι να εξετάζονται ενώ οι δεύτεροι να μετρούν τις πάσες που εκτελούν οι συμμαθητές τους.

Πίνακας 3.5: Παράδειγμα φύλλου κριτηρίων το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην κινητική αξιολόγηση του μαθητή στην καλαθοσφαίριση. Το φύλλο αυτό περιλαμβάνει σε κάθε γραμμή μια διαφορετική δεξιότητα ή άσκηση.

Κριτήριο	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	Σε ικανοποιητικό	Μέτρια βαθμό	Ελάχιστα
1. Η θέση των ποδιών στη στάση ετοιμότητας είναι σωστή.			
2. Η θέση των ποδιών στην αμυντική στάση είναι σωστή.			
3. Στα πλάγια βήματα τα πόδια δεν ενώνονται .			
4. Στην υποδοχή της μπάλας τα δάκτυλα σχηματίζουν το γράμμα W.			
5. Στην πάσα στήθους οι αγκώνες είναι μέσα και γίνεται προβολή του ποδιού.			
6. Στην πάσα πάνω από το κεφάλι οι αγκώνες δεν ανοίγουν προς τα έξω.			
7. Στη σκαστή πάσα, η μπάλα αναπηδάει στη σωστή απόσταση.			

Γνωστική αξιολόγηση (με προφορικές ερωτήσεις)

Παρακάτω δίνονται παραδείγματα αξιολόγησης με βάση όσα έχουν διδαχθεί. Τα παραδείγματα αυτά μπορούν κάλλιστα να χρησιμοποιηθούν σε κάθε μάθημα ως αντικείμενο συζήτησης σε μια δεδομένη στιγμή (π.χ. όταν το μάθημα γίνεται μέσα στην τάξη). Οι ερωτήσεις μπορούν να αναφέρονται στα παρακάτω βασικά θέματα:

- Γνωρίζουν οι μαθητές τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος;
- Γνωρίζουν τις φάσεις, τις δεξιότητες, τα βασικά σημεία (λέξεις κλειδιά) της τεχνικής των δεξιοτήτων;

Πίνακας 3.6: Ενδεικτικές ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης στην καλαθοσφαίριση.

Μάθημα	Ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης
1 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Η θέση των ποδιών στη στάση ετοιμότητας (περιγραφή). • Η θέση των ποδιών στην αμυντική στάση (περιγραφή).
2 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Με πόσους παίκτες παίζεται η καλαθοσφαίριση; • Τι είναι τα βήματα; Πότε ένας παίκτης κάνει βήματα; • Πώς χτυπάμε την μπάλα στην ντρίμπλα; • Στην προωθητική ντρίμπλα σε ποιο ύψος, σε σχέση με το σώμα μας, χτυπάμε την μπάλα;
3 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Στο πιάσιμο της μπάλας, τα δάκτυλα ποιο γράμμα σχηματίζουν; • Περιγραφή της τεχνικής της πάσας στήθους (αγκώνες μέσα, παλάμες στραμμένες προς τα έξω, προβολή του ποδιού προς το δέκτη της μπάλας). • Γιατί η πάσα είναι σημαντική στην καλαθοσφαίριση;

4 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> Περιγραφή της σκαστής πάσας (η μπάλα σκάει στα 2/3 της απόστασης μακριά από τον παίκτη που δίνει πάσα). Περιγραφή της πάσας πάνω από το κεφάλι (η μπάλα πάνω από το κεφάλι και όχι πίσω απ' αυτό). Περιγραφή της μακρινής πάσας (προβολή του ενός ποδιού, ταυτόχρονη μεταφορά της μπάλας στο αντίθετο χέρι πίσω από το κεφάλι). Σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιούμε τις παραπάνω πάσες;
5 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> Περιγραφή του σταματήματος με άλμα (τη θέση των ποδιών). Περιγραφή του σταματήματος με βηματισμό (τη θέση των ποδιών). Τι πρέπει να προσέχουμε στο πόδι; (το σταθερό πόδι). Σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιούμε πόδι; Εργασία για το σπίτι: σχεδιάστε ένα γήπεδο καλαθοσφαίρισης και γράψτε όλες τις διαστάσεις του (μήκος, πλάτος, ύψος στεφάνης, γραμμή 3 πόντων).
6 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> Περιγραφή του σουτ από στάση (θέση χεριών - θέση ποδιών). Στο σουτ με άλμα, σε πιο σημείο του άλματος γίνεται το σουτ; Τι είναι το προσωπικό φάουλ; Σε πόσα προσωπικά φάουλ ένας παίκτης αποβάλλεται από το παιχνίδι;
7 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> Περιγραφή του σουτ με μπάσιμο (το πιάσιμο της μπάλας στο κατάλληλο πόδι, τα βήματα ένα-δύο, το άλμα). Ποιοι είναι οι ρόλοι - θέσεις των παικτών στην καλαθοσφαίριση. Εργασία για το σπίτι: σχεδιάσε ένα γήπεδο μπάσκετ και τοποθέτησε 5 παίκτες στην άμυνα ανάλογα με τους ρόλους- θέσεις που τους έχεις δώσει.
8 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> Τι προσέχουμε στις προσποιήσεις μας; (βήμα δισταγμού - απότομη αλλαγή κατεύθυνσης). Ποια η θέση των παικτών στην άμυνα «έναν εναντίον ενός»; Πώς μπορούν να συνεργαστούν 2 συμπαίκτες στην επίθεση; (σκριν).

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Κινητική αξιολόγηση (αξιολόγηση της τεχνικής ή του αποτελέσματος):

- Δοκιμασία αξιολόγησης από το διδάσκοντα ή από το συμμαθητή ή αυτοαξιολόγηση των δεξιοτήτων (π.χ. απαιτείται ένα έντυπο με σκίτσο της δεξιότητας και τα σημεία κλειδιά της δεξιότητας - βλέπε Πίνακα το παράδειγμα 3.5).
- Αξιολόγηση της απόδοσης μέσα στο παιχνίδι με παρατήρηση και καταγραφή των σωστών και λανθασμένων ενεργειών (π.χ. ποσοστό επιτυχημένων σερβίς).
- Απλές ασκήσεις όπου μπορούμε να αξιολογήσουμε δεξιότητες με μετρήσιμα κριτήρια (δείτε τα παρακάτω παραδείγματα).

Σύντομα παραδείγματα κινητικής αξιολόγησης μέσα από απλές στην εφαρμογή τους δοκιμασίες:

- Ο καθένας μόνος του με μια μπάλα: πόσες συνεχόμενες φορές μπορείς να παίξεις πάσα με δάχτυλα χωρίς να σου πέσει η μπάλα;
- Πόσες συνεχόμενες μανσέτες μπορείς να πραγματοποιήσεις χωρίς να σου πέσει η μπάλα;
- Πόσα σερβίς στις 10 προσπάθειες μπορείς να περάσεις μέσα στο γήπεδο; Μπορείς να κάνεις περισσότερα;

- Σε ζευγάρια: πόσες συνεχόμενες φορές μπορείτε να παίξετε την μπάλα με δάχτυλα; Μπορείτε να κάνετε περισσότερες;
- Σε ζευγάρια: πόσες συνεχόμενες φορές μπορείτε να παίξετε την μπάλα με μανσέτα προς τον τοίχο; Μπορείτε να κάνετε περισσότερες;

Γνωστική αξιολόγηση (με προφορικές ερωτήσεις):

- Γνωρίζουν οι μαθητές τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος;
- Γνωρίζουν τις φάσεις, τις δεξιότητες, τα βασικά σημεία (λέξεις κλειδιά) της τεχνικής των δεξιοτήτων;

Πίνακας 3.7: Ενδεικτικές ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης στην πετοσφαίριση.

Μάθημα	Ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης
1 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Η θέση των ποδιών στις βασικές στάσεις ετοιμότητας (περιγραφή). • Ο αριθμός των βασικών και αναπληρωματικών παικτών κάθε ομάδας. • Οι διαστάσεις του γηπέδου και το ύψος του δικτυού. • Ο αριθμός των επαφών με την μπάλα στο παιχνίδι.
2 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Η θέση των ποδιών στη βασική στάση ετοιμότητας για πάσα (περιγραφή). • Να σημειώσουν τα κύρια σημεία της πάσας με τα δάχτυλα. • Εργασία για το σπίτι: να σχεδιάσουν διάφορες τροχιές και να σημειώσουν το ανοδικό τμήμα, το νεκρό σημείο και το καθοδικό τμήμα της τροχιάς της μπάλας.
3 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Ποιος ο ρόλος του πασαδόρου; • Πώς γίνεται η περιστροφή των παικτών (δηλαδή με ποια φορά); • Ποιες θεωρούνται τρεις επαφές και ποια επαφή δεν υπολογίζεται; • Εργασία για το σπίτι: Να σημειώσουν τα κύρια σημεία της πάσας με δάχτυλα με μετακίνηση και σε γωνία. Να σχηματίσουν το γήπεδο, τους παίκτες και τη φορά της περιστροφής τους.
4 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Περιγραφή της τεχνικής της μανσέτας (δηλαδή πώς δένονται τα χέρια, σε ποιο σημείο των χεριών χτυπά η μπάλα κλπ.). • Σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιείται η μανσέτα;
5 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Υπάρχουν κοινά σημεία και διαφορές μεταξύ της πάσας και της μανσέτας; • Ποια ονομάζεται «δεύτερη μπαλιά» και ποια ονομάζεται «πρώτη μπαλιά» στο παιχνίδι;
6 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Περιγραφή του σερβίς (κύρια σημεία). • Σε ποιο σημείο του χεριού χτυπά η μπάλα; • Ποιο πόδι είναι μπροστά; • Πώς κινείται το χέρι που θα χτυπήσει την μπάλα; • Πόσο ψηλά αφήνουμε την μπάλα;
7 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Περιγραφή του σερβίς (κύρια σημεία). • Πόσο ψηλά αφήνουμε την μπάλα; • Πώς θα κατευθύνουμε την μπάλα εκεί που θέλουμε; • Τι προσέχουμε για να τοποθετηθούμε για υποδοχή του σερβίς;

- 8^ο
- Ποια η θέση των παικτών στην υποδοχή του σερβίς;
 - Ποια η θέση των παικτών στην άμυνα;
 - Γιατί χρησιμοποιείται η πάσα με άλμα για επίθεση;
 - Πότε κερδίζεται πόντος και πότε κερδίζεται το σερ;
 - Σε περίπτωση ισοπαλίας τι γίνεται;

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Κινητική αξιολόγηση (με αξιολόγηση τεχνικής ή αποτελέσματος):

- Απλά τεστ δεξιοτήτων με μετρήσιμους στόχους (πόσες φορές, πόσους πόντους κλπ.).
- Αξιολόγηση της απόδοσης μέσα στο παιχνίδι με παρατήρηση και καταγραφή των σωστών και λάθους ενεργειών [π.χ. δοκιμάστε τον παρακάτω τύπο: (+I = θετική ενέργεια) + (-I = αρνητική ενέργεια) / συνολικός αριθμός ενεργειών].

Σύντομα παραδείγματα κινητικής αξιολόγησης μέσα από απλές στην εφαρμογή τους δοκιμασίες:

- Πόσες συνεχόμενες φορές μπορείς να παίξεις την μπάλα χρησιμοποιώντας όλα τα μέρη του σώματος σου χωρίς να σου πέσει κάτω;
- Πόσες φορές στις 10 μπορείς να πετύχεις το στόχο με πάσα/σουτ; (στόχος μπορεί να είναι ένα τέρμα ενός μέτρου πλάτος). Από ποια απόσταση; Από τι γωνία, σε σχέση με το στόχο;

Γνωστική αξιολόγηση (με προφορικές ερωτήσεις):

- Γνωρίζουν οι μαθητές τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος;
- Γνωρίζουν τα μέρη, τα βασικά σημεία (λέξεις κλειδιά) της τεχνικής των δεξιοτήτων;

Πίνακας 3.8: Ενδεικτικές ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης στο ποδόσφαιρο.

Μάθημα	Ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης
1 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι η σημασία της προώθησης της μπάλας στο ποδόσφαιρο και πώς πραγματοποιείται; • Ποια είναι η σημασία της συνεργασίας κατά τη μεταφορά της μπάλας; • Ποια είναι η σημασία της εξάσκησης στη μάθηση δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο;
2 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Πώς εκτελείται η συρτή πάσα με το εσωτερικό και το μετατάρσιο; • Τι προσέχουμε όταν κάνουμε μια συρτή πάσα με το εσωτερικό του ποδιού;
3 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Πώς γίνεται το σταμάτημα της μπάλας με τα διάφορα μέρη του σώματος; • Σε τι διαφέρει η υποδοχή συρτής μπαλιάς από την υποδοχή ψηλής μπαλιάς; • Ποια επιφάνεια του σώματος διευκολύνει την καλύτερη υποδοχή της μπάλας;
4 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Ποιοι είναι οι τρόποι επαναφοράς της μπάλας στο παιχνίδι; • Πώς γίνεται η πλάγια επαναφορά και ποια τα σημαντικά σημεία; • Με ποιους τρόπους μπορεί ο παίκτης με την μπάλα να στρίψει ενώ ντριμπλάρει;
5 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Γιατί είναι αναγκαία η γρήγορη μεταφορά της μπάλας στο αντίπαλο τέρμα; • Ποια είναι τα κύρια σημεία στην εκτέλεση του σουτ με το μετατάρσιο; • Ποιες είναι οι διαφορές στην τεχνική του σουτ με το μετατάρσιο, όταν η μπάλα πηγαίνει: α) συρτά στο έδαφος, β) ψηλά στον αέρα.

6 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Ποιες είναι και πώς εκτελούνται οι αμυντικές και οι επιθετικές δεξιότητες του τερματοφύλακα; • Ποια τα γνωρίσματα ενός τερματοφύλακα (φυσικά και ψυχικά);
7 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Πώς γίνεται μία κεφαλιά και πότε χρησιμοποιείται; • Ποια είδη κεφαλιάς γνωρίζετε; • Ποιοι είναι οι περιορισμοί στην καλή εκτέλεση μιας κεφαλιάς;
8 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Πότε και γιατί χρησιμοποιείται μία προσποίηση; • <u>Εργασία για όλους</u>: Πώς να οργανώσουμε ένα μικρό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου στο σχολείο μας με μικτές ομάδες;

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Τα παρακάτω παραδείγματα κινητικής αξιολόγησης αναφέρονται στις δεξιότητες που διδάσκονται στη χειροσφαίριση. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να τα χρησιμοποιήσει προκειμένου να αξιολογήσει τους μαθητές. Τα παρακάτω παραδείγματα, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σε μαθήματα που βασίζονται στην αμοιβαία διδασκαλία. Για παράδειγμα, ένας μαθητής εκτελεί μια άσκηση (π.χ. σουτ) κι ένας δεύτερος μαθητής έχει το ρόλο του παρατηρητή και δίνει ανατροφοδότηση στον πρώτο με βάση έναν πίνακα κριτηρίων, όπως προτείνεται στα παρακάτω παραδείγματα.

Πίνακας 3.9: Κριτήρια αξιολόγησης της ρίψης χωρίς άλμα¹.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΡΙΨΗΣ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ ²	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
Γίνεται προβολή του αντίθετου ποδιού.			
Η μπάλα είναι πάνω από το κεφάλι.			
Το χέρι κινείται σα μαστίγιο.			
Το στήθος «ανοίγει».			

Πίνακας 3.10: Κριτήρια αξιολόγησης της ρίψης με άλμα.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΡΙΨΗΣ ΜΕ ΑΛΜΑ	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
Το γόνατο του ποδιού αιώρησης σκώνεται προς τα πάνω.			
Το στήθος «ανοίγει».			
Η προσγείωση γίνεται με το πόδι ώθησης.			

1. Μπορείτε να συνθέσετε τα δικά σας φύλλα κριτηρίων χρησιμοποιώντας παραδείγματα από τους πίνακες και σκίτσα που υπάρχουν στα βιβλία εκπαιδευτικού και μαθητή.

2. Τα συγκεκριμένα Φύλλα Κριτηρίων έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε οι απαντήσεις με τη σωστή εκτέλεση της δεξιότητας να αντιστοιχούν στη θετική απάντηση.

Πίνακας 3.11: Κριτήρια αξιολόγησης της ντρίμπλας.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΝΤΡΙΜΠΛΑΣ	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
Η μπάλα καθοδηγείται πλάγια από το σώμα.			
Η μπάλα σπρώχνεται μπροστά και διαγώνια.			
Η παλάμη βρίσκεται πάντα πάνω από την μπάλα.			

Πίνακας 3.12: Κριτήρια αξιολόγησης της υποδοχής της μπάλας.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
Οι αγκώνες είναι παράλληλοι και σχεδόν τεντωμένοι.			
Οι παλάμες είναι στο ύψος των ματιών.			
Οι αντίχειρες και οι δείκτες σχηματίζουν W.			

Πίνακας 3.13: Κριτήρια αξιολόγησης της μεταβίβασης της μπάλας (πάσας).

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ (αξιολογούνται δύο μαθητές που μεταβιβάζουν την μπάλα σε κίνηση)	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
Η μπάλα μεταβιβάζεται στο ύψος του στήθους και του κεφαλιού.			
Η μπάλα μεταβιβάζεται διαγώνια και μπροστά από τον συμπαίκτη.			
Οι μύτες των ποδιών κατά τη μεταβίβαση δείχνουν προς την κατεύθυνση της κίνησης.			
Η μεταβίβαση γίνεται με το χέρι ψηλά.			

Γνωστική αξιολόγηση (με προφορικές ερωτήσεις)

Η γνωστική αξιολόγηση στην ενότητα της χειροσφαίρισης μπορεί να περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικές με:

- Τα βασικά στοιχεία του αθλήματος (π.χ. διαστάσεις γηπέδου, μέγεθος μπάλας κλπ.).
- Τους κανονισμούς και τον τρόπο διεξαγωγής του αθλήματος.
- Τα βασικά σημεία για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων του αθλήματος (βλέπε τους παραπάνω πίνακες).

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Στη γυμναστική, ο στόχος της αξιολόγησης για τον εκπαιδευτικό είναι να διαπιστώσει αν οι μαθητές απέκτησαν τις κινητικές δεξιότητες τις οποίες διδάχθηκαν, αν έμαθαν τον τρόπο αλληλοβοήθειας και αν γνωρίζουν γενικά θεωρητικά στοιχεία που αφορούν το άθλημα. Παρακάτω μπορείτε να βρείτε ορισμένα παραδείγματα από απλές δοκιμασίες ή ερωτήσεις οι οποίες είναι σχετικές με όσα διδάχθηκαν οι μαθητές στα υποδείγματα σχεδίων μαθημάτων του 2^{ου} Κεφαλαίου. Επίσης, θα βρείτε μια σειρά από πίνακες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε συνδυασμό, ενδεχομένως, με μια διαφορετική μέθοδο διδασκαλίας (π.χ. αμοιβαία διδασκαλία ή μέθοδο αυτοελέγχου).

Κινητική αξιολόγηση

Η κινητική αξιολόγηση μπορεί να γίνει: α) με τεστ ποιοτικών κριτηρίων (π.χ. τα Φύλλα Κριτηρίων που θα βρείτε παρακάτω), τα οποία μπορείτε να χρησιμοποιείτε εσείς ή οι ίδιοι οι μαθητές και β) με ερωτήσεις που δίνουν ερεθίσματα στους μαθητές να παρουσιάσουν ό,τι έμαθαν. Για παράδειγμα:

- Πώς δίνεται η βοήθεια στην κυβίστηση; Μπορείς να μου δείξεις;
- Πότε το «κεράκι» είναι σωστό; Μπορείς να μου δείξεις;
- Πώς δίνεται η βοήθεια στις ασκήσεις που διδάχθηκαν στο μάθημα; Μπορείς να μου δείξεις;
- Ανάφερε ή δείξε 3 παραλλαγές της κυβίστησης και 3 της ανακυβίστησης.
- Πώς δίνεται η βοήθεια στην τριγωνική στήριξη; Μπορείς να μου δείξεις;
- Πώς τοποθετείται το σώμα και τα χέρια κατά την κατακόρυφη στήριξη; Μπορείς να μου δείξεις;
- Πώς δίνεται η βοήθεια στην κατακόρυφη στήριξη; Μπορείς να μου δείξεις;
- Πώς τοποθετούνται τα χέρια και τα πόδια κατά τη διάρκεια του τροχού και με ποιον τρόπο δίνεται η βοήθεια; Μπορείς να μου δείξεις;

Πίνακας 3.14: Χρησιμοποίησε³ το παρακάτω Φύλλο Κριτηρίων για να αξιολογήσεις την εκτέλεση του βαθμού επίτευξης κριτηρίου κυβίστησης από σένα ή κάποιον άλλον. Σημείωσε μ' ένα σημάδι στην απάντηση που αντιπροσωπεύει την εκτέλεση.

Φύλλο κριτηρίων της κυβίστησης ⁴			
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΒΙΣΤΗΣΗΣ	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
1. Το πηγούνι ακουμπά στο στήθος;			
2. Η επαφή με το έδαφος γίνεται με το πίσω-επάνω μέρος της πλάτης;			
3. Το ρολάρισμα έχει ροή («σαν κουβάρι που κυλά»);			
4. Υπάρχει σταμάτημα στην έδρα;			
5. Σηκώνεται χωρίς τη βοήθεια των χεριών;			

3. Το δεύτερο ενικό πρόσωπο και οι οδηγίες σ' αυτά τα Φύλλα Κριτηρίων έχουν γραφτεί έτσι ώστε να μπορείτε να τα φωτοτυπήσετε για να τα χρησιμοποιήσουν οι ίδιοι οι μαθητές.

4. Τα Φύλλα Κριτηρίων έχουν σχεδιασθεί έτσι ώστε οι απαντήσεις με τη σωστή εκτέλεση της δεξιότητας να αντιστοιχούν στη θετική απάντηση.

Πίνακας 3.15: Χρησιμοποίησε την καρτέλα αξιολόγησης για να αξιολογήσεις τη δική σου εκτέλεση ή του συνασκούμενού σου.

Φύλλο κριτηρίων της ανακυβίστησης			
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗΣ	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
1. Κυρτώνει τόσο η σπονδυλική στήλη ώστε το πηγούνι να ακουμπά στο στήθος;			
2. Τα χέρια και οι παλάμες τοποθετούνται κοντά στα αυτιά σε απόσταση ίση με το άνοιγμα των ώμων;			
3. Η προς τα πίσω κίνηση ξεκινά από τη μέση, συνεχίζεται με την πλάτη και ολοκληρώνεται με τον αυχένα;			
4. Τα χέρια σπρώχνουν δυνατά το έδαφος για να ολοκληρωθεί η περιστροφή;			
5. Το κέντρο βάρους μετατοπίζεται γρήγορα;			

Πίνακας 3.16: Χρησιμοποίησε το κριτήριο για να αξιολογήσεις τις αναπνήσεις.

Φύλλο κριτηρίων των αναπνήσεων μέσα από το σχοινάκι			
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΗΣΕΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΙΝΑΚΙ	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
1. Οι περιστροφές του σχοινιού γίνονται κυρίως από τους καρπούς;			
2. Η προσγείωση των ποδιών γίνεται ακουμπώντας προοδευτικά από τα δάχτυλα στη φτέρνα;			
3. Τα γόνατα λυγίζουν σε κάθε προσγείωση;			
4. Ο ρυθμός των αναπνήσεων είναι σταθερός;			

Πίνακας 3.17: Χρησιμοποίησε το κριτήριο για να αξιολογήσεις την εκτέλεση της τριγωνικής στήριξης από εσένα ή το συνασκούμενό σου.

Φύλλο κριτηρίων της τριγωνικής στήριξης			
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΡΙΓΩΝΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
1. Τα χέρια και το κεφάλι σχηματίζουν ισοσκελές τρίγωνο;			
2. Το κεφάλι τοποθετείται στο έδαφος με το μπροστινό μέρος;			
3. Το βάρος είναι μοιρασμένο ομοιόμορφα στα τρία σημεία στήριξης;			
4. Τα πόδια σπρώχνουν όσο χρειάζεται για να ανέβει ο κορμός;			
5. Η θέση του κορμού και των ποδιών είναι κατακόρυφη;			

Πίνακας 3.18: Χρησιμοποίησε το κριτήριο για να αξιολογήσεις την εκτέλεση της κατακόρυφης στήριξης από εσένα ή το συνασκούμενό σου.

Φύλλο κριτηρίων της κατακόρυφης στήριξης			
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
1. Το πόδι αιώρησης σπρώχνει δυνατά;			
2. Το σώμα στέκεται κατακόρυφα (δε σχηματίζει «τόξο»);			
3. Οι παλάμες βλέπουν μπροστά;			
4. Η τοποθέτηση των χεριών γίνεται κοντά στο πόδι ώθησης;			
5. Τα χέρια είναι τεντωμένα;			
6. Το κεφάλι είναι ανάμεσα στα χέρια;			

Πίνακας 3.19: Χρησιμοποίησε το κριτήριο για να αξιολογήσεις την εκτέλεση της πλάγιας χειροκυβίστησης από εσένα ή το συνασκούμενό σου.

Φύλλο κριτηρίων της πλάγιας χειροκυβίστησης			
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΛΑΓΙΑΣ ΧΕΙΡΟΚΥΒΙΣΤΗΣΗΣ (ΤΡΟΧΟΣ)	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
1. Η θέση έναρξης της άσκησης είναι κάθετα στην τροχιά της κίνησης;			
2. Τα χέρια τοποθετούνται τεντωμένα;			
3. Τα πόδια περνούν από το κατακόρυφο επίπεδο;			
4. Η κίνηση των χεριών και των ποδιών είναι σε 2 παράλληλες ευθείες;			

Γνωστική αξιολόγηση

Παρακάτω δίνονται παραδείγματα αξιολόγησης με βάση όσα έχουν διδαχθεί οι μαθητές σε κάθε μάθημα. Τα παραδείγματα αυτά μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ως αντικείμενο συζήτησης σε μια δεδομένη στιγμή (π.χ. όταν το μάθημα γίνεται μέσα στην τάξη):

- Ανάφερε 3 σημεία τα οποία προσέχεις όταν εκτελείς την κυβίστηση.
- Ανάφερε 3 σημεία τα οποία προσέχεις όταν εκτελείς την ανακυβίστηση.
- Ποια είναι η κίνηση των χεριών κατά το πάτημα στο βατήρα και ποια η ισορροπιστική κίνηση των χεριών κατά την προσγείωση;
- Με ποιον τρόπο δίνεται η βοήθεια στην αυχενική στήριξη;
- Σε ποια διάταξη τοποθετούνται τα χέρια και το κεφάλι κατά την τριγωνική στήριξη και με ποιον τρόπο δίνεται η βοήθεια;
- Ανάφερε 3 σημεία τα οποία προσέχεις κατά την εκτέλεση της κατακόρυφης στήριξης.
- Γιατί η πλάγια χειροκυβίστηση ονομάζεται και «τροχός»;

Πίνακας 3.20: Ενδεικτικές ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης στη γυμναστική.

Μάθημα	Ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης
1 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Σε ποιες εκδηλώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι σχηματισμοί; • Πώς μετακινούμαστε από έναν σχηματισμό σε έναν άλλον; Μπορείς να μας δείξεις;
2 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Τι περιλαμβάνει το άθλημα της ενόργανης γυμναστικής; • Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ των διαφορετικών αθλημάτων της γυμναστικής; • Ποιος είναι ο ρόλος του «βοηθού» στην εκτέλεση δεξιοτήτων γυμναστικής; • Ανάφερε 3 σημεία τα οποία προσέχεις όταν εκτελείς την κυβίστηση.
3 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Με ποιους τρόπους μπορούν να συνδυαστούν οι τεχνικές της κυβίστησης και της ανακυβίστησης; • Πώς δίνεται η βοήθεια στην κυβίστηση; • Ανάφερε 3 σημεία που προσέχεις όταν εκτελείς την ανακυβίστηση.

4 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> Από ποιο σημείο του σώματος γίνονται οι περιστροφές του σχοινιού για την αποφυγή τραυματισμών και ποια είναι η αναγκαία κίνηση των ποδιών;
5 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> Ποια είναι η κίνηση των χεριών κατά το πάτημα στο βατήρα; Ποια είναι η ισορροπιστική κίνηση των χεριών κατά την προσγείωση;
6 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> Σε ποια διάταξη τοποθετούνται τα χέρια και το κεφάλι κατά την τριγωνική στήριξη; Με ποιον τρόπο δίνεται η βοήθεια στην τριγωνική στήριξη;
7 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> Ανάφερε τρία σημεία τα οποία προσέχεις κατά την εκτέλεση της κατακόρυφης στήριξης; Με ποιον τρόπο δίνεται η βοήθεια στην κατακόρυφο στήριξη;
8 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> Γιατί η πλάγια χειροκυβίστηση ονομάζεται και «τροχός»; Πώς τοποθετούνται τα χέρια και τα πόδια στο έδαφος;

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Δρόμοι ταχύτητας

Κινητική αξιολόγηση στους δρόμους ταχύτητας. Για την αξιολόγηση της εκμάθησης των αθλητικών δεξιοτήτων αυτής της ενότητας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω λίστες ελέγχου.

Με βάση τα παρακάτω παραδείγματα, μπορείτε να φτιάξετε τις δικές σας λίστες ελέγχου ή τα δικά σας τεστ προσαρμοσμένα στις συνθήκες του σχολείου σας και στον προγραμματισμό σας κι αυτό ισχύει φυσικά για όλες τις διδακτικές ενότητες.

Πίνακας 3.21: Λίστα ελέγχου για την εκκίνηση από όρθια θέση με το ένα πόδι μπροστά⁵. Παρατηρήστε κάθε μαθητή σε 3 τουλάχιστον συνεχόμενες επαναλήψεις. Στη συνέχεια συμπληρώστε την παρακάτω λίστα ελέγχου.

Ο μαθητής στην εκκίνηση από όρθια θέση με το ένα πόδι μπροστά:	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Έχει το βάρος του σώματος κυρίως στο μπροστινό πόδι;		
2. Έχει το σώμα με κλίση προς τα εμπρός;		
3. Ανυψώνει σταδιακά το σώμα μετά τους 3-5 πρώτους διασκελισμούς;		

5. Οι λίστες ελέγχου έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε οι απαντήσεις με τη σωστή εκτέλεση της δεξιότητας να αντιστοιχούν στη θετική απάντηση.

Πίνακας 3.22: Λίστα ελέγχου για τη συσπειρωτική εκκίνηση. Παρατηρήστε κάθε μαθητή σε 3 τουλάχιστον συνεχόμενες επαναλήψεις. Στη συνέχεια συμπληρώστε την παρακάτω λίστα ελέγχου.

Ο μαθητής στην εκκίνηση από συσπείρωση:	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Τοποθετεί σωστά χέρια, πόδια και σώμα στη θέση «λάβετε θέσεις»;		
2. Ρίχνει το βάρος του σώματος στα χέρια και σηκώνει τα ισχία πάνω από το κεφάλι στη θέση «έτοιμοι»;		
3. Ξεκινά στο «πάμε» με αρμονική αντίθεση χεριών - ποδιών στον πρώτο διασκελισμό;		
4. Ανυψώνει σταδιακά το σώμα του;		

Πίνακας 3.23: Λίστα ελέγχου για την αξιολόγηση του διασκελισμού. Παρατηρήστε κάθε μαθητή σε 3 τουλάχιστον συνεχόμενες επαναλήψεις. Στη συνέχεια συμπληρώστε την παρακάτω λίστα ελέγχου.

Ο μαθητής:	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, έχει τα χέρια στη σωστή θέση και γωνία;		
2. Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, τεντώνει το πόδι ώθησης σηκώνοντας το γόνατο του ποδιού αιώρησης;		
3. Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, ακολουθεί ευθεία πορεία.		

Πίνακας 3.24: Λίστα ελέγχου για τις σκυταλοδρομίες. Παρατηρήστε κάθε μαθητή σε 3 τουλάχιστον συνεχόμενες επαναλήψεις. Στη συνέχεια συμπληρώστε την παρακάτω λίστα ελέγχου.

Ο μαθητής στις σκυταλοδρομίες:	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Κάνει σωστά την αλλαγή σκυτάλης;		
2. Καταφέρνει να συντονιστεί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας κατά τη αλλαγή της σκυτάλης;		

Γνωστική αξιολόγηση στους δρόμους. Για την αξιολόγηση των γνώσεων που απέκτησαν οι μαθητές στην ενότητα των δρόμων χρησιμοποιήστε τα παρακάτω παραδείγματα:

- Γνωρίζουν πότε χρησιμοποιούμε την εκκίνηση από όρθια και πότε από συσπειρωτική θέση και γιατί;
- Γνωρίζουν πότε μια εκκίνηση είναι άκυρη και τι προβλέπουν οι κανονισμοί γι' αυτή την περίπτωση;
- Γνωρίζουν τη σχέση μεταξύ μήκους και αριθμού διασκελισμών με την επίδοση;
- Γνωρίζουν πότε μια ομάδα ακυρώνεται στις σκυταλοδρομίες;

Άλματα

Κινητική αξιολόγηση στα άλματα. Για την αξιολόγηση της εκμάθησης των αθλητικών δεξιοτήτων αυτής της ενότητας χρησιμοποιήστε τα παρακάτω κριτήρια:

- Για την αξιολόγηση του άλματος σε μήκος με τη συσπειρωτική τεχνική, προσέχετε: α) αν οι μαθητές κάνουν τα βήματα φοράς και ταυτόχρονα είναι έγκυροι στη ζώνη πατήματος, β) αν κάνουν δυνατό πάτημα, γ) αν κατά την αιώρηση μαζεύουν τα πόδια παράλληλα με το έδαφος και γέρνουν το σώμα τους μπροστά και δ) αν προσγειώνονται με τα δύο πόδια και περνούν το σώμα τους πάνω ή πλάι από το σημείο προσγείωσης.
- Για την αξιολόγηση του άλματος σε μήκος με την εκτατική τεχνική, προσέχετε: α) αν οι μαθητές κάνουν τα βήματα φοράς και ταυτόχρονα είναι έγκυροι στη ζώνη πατήματος, β) αν κάνουν δυνατό πάτημα, γ) αν κατά την αιώρηση εκτελούν «τόξο» με τα χέρια στην ανάταση και τα πόδια λυγισμένα στα γόνατα πίσω, στη συνέχεια αν φέρνουν τα πόδια προς τα εμπρός ενώ ταυτόχρονα κατεβάζουν τα χέρια και παίρνουν θέση προσγείωσης και δ) αν προσγειώνονται με τα δύο πόδια και περνούν το σώμα τους πάνω ή πλάι από το σημείο προσγείωσης.
- Για την αξιολόγηση του άλματος σε ύψος με ψαλίδι προσέχετε: α) αν οι μαθητές εκτελούν τα βήματα της φοράς, β) αν πατούν το σωστό πόδι για να κάνουν το ψαλίδι, γ) αν κάνουν δυνατό πάτημα για να μπορέσουν να σηκωθούν ψηλά, δ) αν εκτελούν σωστά το ψαλίδι και ε) αν χρησιμοποιούν τα χέρια για να δώσουν ώθηση προς τα πάνω.
- Για την αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δοκιμασία του άλματος σε μήκος χωρίς φορά με ή χωρίς τη χρήση των χεριών (οριζόντια αλτικότητα) ή/και τη δοκιμασία κατακόρυφης αλτικότητας με επιτόπου άλμα σε ύψος με 2 πόδια.

Γνωστική αξιολόγηση στα άλματα. Για την αξιολόγηση των γνώσεων που απέκτησαν οι μαθητές στην ενότητα των αλμάτων προσέχετε τα παρακάτω: α) αν γνωρίζουν τους βασικούς κανονισμούς των αλμάτων, β) αν γνωρίζουν τις φάσεις ενός άλματος και γ) αν γνωρίζουν τις δυνάμεις που επιδρούν στο σώμα του αθλητή σε κάθε διαφορετικό είδος άλματος (οριζόντιο ή κατακόρυφο).

Ρίψεις

Κινητική αξιολόγηση στις ρίψεις. Για την αξιολόγηση της εκμάθησης των αθλητικών δεξιοτήτων αυτής της ενότητας προσέχετε τα παρακάτω για το κάθε αγώνισμα ρίψης:

Στη ρίψη με μπαλάκι:

- Ρίχνουν το μπαλάκι ξεκινώντας την κίνηση του χεριού από πίσω – μακριά – επάνω;
- Είναι σε θέση να πραγματοποιήσουν όλη τη φορά και τη ρίψη χωρίς να διακόπτουν την κίνηση;

Στη ρίψη σφαίρας:

- Κάνουν τη σωστή λαβή και τοποθέτηση της σφαίρας στο λαιμό;
- Χρησιμοποιούν και τα πόδια για την ώθηση της σφαίρας;

Για την αξιολόγηση της ριπτικής δύναμης:

- Μια δοκιμασία αξιολόγησης της δύναμης των άνω άκρων που σχετίζεται με την κίνηση της ρίψης του ακοντίου είναι η ρίψη ιατρικής μπάλας (βάρους το πολύ έως ένα κιλό) με δύο χέρια πάνω από το κεφάλι και με μέτωπο προς την περιοχή ρίψης. Ορίστε συγκεκριμένο χώρο όπου θα έχουν σταθερά τα πόδια τους όλοι οι μαθητές.

Γνωστική αξιολόγηση στις ρίψεις. Για την αξιολόγηση των γνώσεων που απέκτησαν οι μαθητές στην ενότητα των ρίψεων προσέχετε τα παρακάτω:

- Γνωρίζουν βασικούς κανονισμούς του ακοντισμού ή της σφαιροβολίας;
- Μπορούν να περιγράψουν τα βασικά τεχνικά στοιχεία του ακοντισμού/σφαιροβολίας;

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ

Κινητική αξιολόγηση

Για την κινητική αξιολόγηση των μαθητών σε κάθε χορό να εξετάζονται τα παρακάτω στοιχεία:

- Είναι σε θέση να εκτελέσουν τα βήματα;
- Είναι σε θέση να εκτελέσουν τα βήματα ρυθμικά, χωρίς μουσική;
- Είναι σε θέση να χορέψουν το χορό συνοδεία μουσικής;
- Γνωρίζουν πότε να «μπουν» στο χορό;

Το παράδειγμα της παρακάτω κάρτας κριτηρίων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρατήρηση των μαθητών από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής. Επίσης, μπορείτε να την απλοποιήσετε και να τη δώσετε στους μαθητές ώστε να αξιολογήσουν τους συμμαθητές τους.

Πίνακας 3.25: Κάρτα κριτηρίων αξιολόγησης για το πεντοζάλι.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
1. Σωστή λαβή.			
2. Σωστή θέση και μετακίνηση στη χορευτική διάταξη.			
3. Είναι σε θέση να εκτελέσει τα βήματα του χορού.			
4. Ακολουθεί το ρυθμό της μουσικής.			
5. Χορεύει το χορό με ζωντάνια.			

Γνωστική αξιολόγηση (με προφορικές ερωτήσεις)

Για την αξιολόγηση των γνώσεων που απέκτησαν οι μαθητές σε αυτή την ενότητα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις σχετικές ερωτήσεις για κάθε χορό:

- Τι γνωρίζουν γενικά για το χορό;
- Γνωρίζουν σε ποιες περιοχές κυρίως χορεύεται;
- Γνωρίζουν πόσα βήματα έχει;
- Γνωρίζουν να μετρούν τα βήματα του χορού με ρυθμό;
- Γνωρίζουν κάποιο τραγούδι που είναι αντιπροσωπευτικό του χορού;

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Σ' αυτή την ηλικία, η αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων προτείνεται να έχει το νόημα της προσέγγισης αυτών των μετρήσεων ως **δεικτών ανάπτυξης**. Αυτό σημαίνει ότι οι μετρήσεις των φυσικών ικανοτήτων των παιδιών μπορούν να αποτελέσουν ένα μέσο ανατροφοδότησης για το πόσο γρήγορα αναπτύσσονται – κατά τον ίδιο τρόπο που μετρούν, για παράδειγμα, το ύψος τους⁶. Τέλος, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι απαιτείται σημαντικός χρόνος για να εμφανιστεί διαφορά στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων.

Έτσι, όσον αφορά τη βαθμολόγηση (εδώ επανερχόμαστε στο «άλλο η αξιολόγηση κι άλλο η βαθμολόγηση»), **προτείνεται να δίνονται σε κάθε μαθητή οι 2 βαθμοί που αναλογούν σ' αυτό το κριτήριο**, ανεξάρτητα από τα άλλα στοιχεία της αξιολόγησης.

Στην πράξη, προτείνεται η διεξαγωγή μετρήσεων των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών, προκειμένου να δώσετε ανατροφοδότηση στους μαθητές. Οι μετρήσεις αυτές μπορούν να διεξάγονται: α) στην αρχή της σχολικής χρονιάς, β) στο τέλος του πρώτου τριμήνου, γ) στο τέλος του δεύτερου τριμήνου και δ) στο τέλος της σχολικής χρονιάς. Από τέτοιου είδους μετρήσεις, ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μπορεί να διαγνώσει τις αδυναμίες και τα δυνατά σημεία των μαθητών και θα είναι σε θέση να δώσει τις ανάλογες οδηγίες ή να εξατομικεύσει αποτελεσματικότερα τη διδασκαλία του.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παρακάτω ειδικά τεστ για τις φυσικές ικανότητες ειδικότερα:

- Τεστ αντοχής (π.χ. παλίνδρομο τεστ τρεξίματος 20 μέτρων, ή Χάρβαρντ στεπ-τεστ).
- Τεστ δύναμης (π.χ. πόσους κοιλιακούς μπορεί να κάνει μέσα σε 30 δευτερόλεπτα).
- Τεστ ευλυγισίας (π.χ. τεστ ευλυγισίας των οπίσθιων δικάφαλων μηριαίων του Eurofit).
- Τεστ ταχύτητας (π.χ. χρονομέτρηση δρόμου ταχύτητας 20 ή 30 μέτρων).

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Η αξιολόγηση της συμπεριφοράς των μαθητών είναι ίσως το πιο δύσκολο τμήμα στη γενική αξιολόγησή τους. Ωστόσο, ο μαθητής είναι αναγκαίο να παίρνει ανατροφοδότηση σχετικά με τους κανόνες της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς, καθώς αγωγή δε σημαίνει απλώς μεταφορά γνώσεων αλλά και προώθηση κατάλληλων προτύπων συμπεριφοράς.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παρακάτω ερωτήματα για να δώσετε ανατροφοδότηση στους μαθητές:

- Συμμετέχουν σε όλα τα μαθήματα;
- Συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες του μαθήματος;
- Προσπαθούν όσο περισσότερο μπορούν προκειμένου να βελτιωθούν;
- Εφαρμόζουν στην πράξη τους κανόνες των αθλημάτων;
- Σέβονται την προσπάθεια των συμμαθητών τους;
- Αποφεύγουν να κριτικάρουν ή να σχολιάζουν αρνητικά τους συμμαθητές τους;
- Συνεργάζονται με όλους τους συμμαθητές και συμμαθήτριές τους;
- Συμμετέχουν στις συζητήσεις την ώρα του μαθήματος;
- Σέβονται το αθλητικό υλικό και τις εγκαταστάσεις;

6. Είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι τόσο το μάθημα της γυμναστικής, όσο και η τυχόν συστηματική προπόνηση σ' αυτές τις ηλικίες έχουν αμφισβητηθεί ως προς τα αποτελέσματα που μπορούν να επιφέρουν στις φυσικές ικανότητες, κυρίως λόγω του γεγονότος ότι οι διαφορές που παρουσιάζονται οφείλονται μάλλον στο διαφορετικό ρυθμό ανάπτυξης των παιδιών και λιγότερο στην ίδια την άσκηση.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παρακάτω παράδειγμα αξιολόγησης σε συνδυασμό με μια αυτοαξιολόγηση του μαθητή⁷. Ακόμα, μπορείτε να φτιάξετε τη δική σας λίστα αξιολόγησης της συμπεριφοράς προκειμένου να δώσετε ανατροφοδότηση στους μαθητές.

Πίνακας 3.26: Αξιολόγηση συμπεριφοράς του μαθητή από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Συμπεριφορά μαθητή ...	Πάντα	Κάπου-κάπου	Ποτέ ή σπάνια
Έρχεται στην ώρα του για μάθημα.			
Δεν παρενοχλεί τα άλλα παιδιά όταν κάνουν ασκήσεις.			
Δεν κοροϊδεύει τα άλλα παιδιά.			
Ελέγχει το θυμό του.			
Δοκιμάζει νέες ασκήσεις/παιχνίδια/δραστηριότητες.			
Ακούει τον εκπαιδευτικό όταν μιλάει.			
Ακολουθεί τις οδηγίες.			
Ακολουθεί τους κανόνες του μαθήματος.			
Φτιάχνει κώδικες ή συμβόλαια συμπεριφοράς και τα ακολουθεί.			
Μοιράζεται το αθλητικό υλικό (π.χ. τις μπάλες), με όλα τα παιδιά.			
Φέρεται ευγενικά στα άλλα παιδιά.			
Δείχνει αθλητικό πνεύμα (π.χ. συγκαίρει τους αντιπάλους του όταν παίζουν καλύτερα).			

7. Η φόρμα αξιολόγησης του Πίνακα 3.26 υπάρχει τροποποιημένη και στο Βιβλίο μαθητή, στο κεφάλαιο της αθλητικής συμπεριφοράς.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Chepko, Steveda F. & Arnold, Ree K. Spaeth (2000). *Guidelines for physical education programs, grades K-12 : Standards, objectives, and assessments*. Steveda Chepko, Ree K. Arnold (Eds); Eastern District Association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Boston: Allyn & Bacon.
- Δημητρόπουλος, Ε. (2000). *Η εκπαιδευτική αξιολόγηση: Η αξιολόγηση του μαθητή*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Hellison, D.R., Siedentop D., Hellison D. (2003). *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Hopple, C.J. (1995). *Teaching for outcomes in elementary physical education: A guide for curriculum and assessment*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- National Association for Sport and Physical Education (1992). *Outcomes of quality physical education programs*. Reston, VA: AAHPERD.
- National Association for Sport and Physical Education (1995). *The "Physically Educated Person"*. Reston, VA: AAHPERD.
- National Association for Sport and Physical Education (2004). *Moving into the future: National standards for physical education*. Reston, VA: NASPE Publications.
- Schiemer, S., Schiemer, S. (1999). *Assessment strategies for elementary physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Σχετικές ιστοσελίδες:

www.hape.gr: Ιστοσελίδα της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Τι θα βρείτε σ' αυτό το κεφάλαιο:

- Προσωπικά χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής και αποτελεσματική διδασκαλία.
- Στάδια ανάπτυξης και προτεραιότητες ενός εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.

Την ώρα της διδασκαλίας, γύρω σας συμβαίνουν χιλιάδες πράγματα... μπάλες εκτοξεύονται, μαθητές τρέχουν, κάποιοι δυσκολεύονται να συνεργαστούν μεταξύ τους... Δεκάδες ερωτήματα προκύπτουν και πρέπει να παίρνετε αποφάσεις. Ποιον να δείτε και ποιον να μη δείτε; Ποιον να σταματήσετε και ποιον να αφήσετε; Σε ποιον να μιλήσετε, σε ποιον να μη μιλήσετε; Όλα αυτά είναι καταστάσεις που βιώνει κάποιος από την πρώτη μέρα που βρίσκεται στο σχολείο. Η διδασκαλία οποιουδήποτε μαθήματος έχει τις ιδιαιτερότητές της που την καθιστούν μια σύνθετη παιδαγωγική πράξη.

Το πέρασμα από τον ακαδημαϊκό στο σχολικό χώρο ισοδυναμεί, για πολλούς εκπαιδευτικούς, με μεταφορά από τον ιδεατό στον πραγματικό κόσμο! Αυτή η μεταφορά, πολλές φορές μπορεί να συνεπάγεται αλλαγή τόπου κατοικίας (αποχωρισμός από φίλους, οικογένεια κλπ.), νέα καθήκοντα από την πρώτη μέρα, ποικίλα συναισθήματα απέναντι στα παιδιά, νέοι τρόποι συνεργασίας με συναδέλφους και τη διεύθυνση του σχολείου. Το βέβαιο είναι ότι απαιτείται χρόνος για την προσαρμογή του εκπαιδευτικού στο περιβάλλον του σχολείου. Απαιτείται να έχει κανείς ένα όραμα προσωπικής ανάπτυξης προκειμένου να «επιβιώσει» και να επιτύχει ως εκπαιδευτικός.

Όπως ακριβώς οι μαθητές μαθαίνουν κάθε μέρα, προοδεύουν κι εξελίσσονται, ανάλογα αναπτύσσεται και η ικανότητα ενός εκπαιδευτικού να διδάσκει. Ωστόσο, τα πολλά χρόνια προϋπηρεσίας δεν σημαίνουν απαραίτητα και αποτελεσματικότερη διδασκαλία. Οι διδακτικές ικανότητες δεν αναπτύσσονται με τρόπο αυτόματο, αλλά με κόπο και προσπάθεια. Ο βαθμός αποτελεσματικότητας στο έργο του εκπαιδευτικού εξαρτάται, μεταξύ άλλων, από την προσπάθεια την οποία καταβάλλει για γνώση και δημιουργικότητα.

Όμως, ποια χαρακτηριστικά κάνουν έναν εκπαιδευτικό αποτελεσματικό κι οδηγούν στη βελτίωση; Έρευνες υποστηρίζουν ότι ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει δυο βασικά χαρακτηριστικά προκειμένου να επιτύχει:

- Ενδιαφέρον για προσωπική επιτυχία και προσωπική πρόοδο.
- Ενδιαφέρον για τους μαθητές.

Πίνακας 4.1: Προσωπικά χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής και αποτελεσματική διδασκαλία.

Προσωπικά χαρακτηριστικά	Χαρακτηριστικά στην τάξη	Στην αξιολόγηση μαθητών
<ul style="list-style-type: none"> • Δείχνει ενδιαφέρον για όλους τους μαθητές. • Είναι ειλικρινής με όλους. • Είναι ενθουσιώδης. • Έχει αίσθηση του χιούμορ. • Έχει ευγενικούς τρόπους. • Είναι καλός ομιλητής. • Έχει αυτοπεποίθηση. • Είναι κατάλληλα ντυμένος. • Έχει επαρκείς γνώσεις και φροντίζει να τις ανανεώνει. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δίνει έμφαση στη μεγιστοποίηση της ενεργής συμμετοχής των μαθητών. • Η διδασκαλία βασίζεται σε στόχους. • Είναι συνεπής στην ώρα του. • Έρχεται προετοιμασμένος για διδασκαλία. • Διαθέτει εφευρετικότητα όταν χρειάζεται. • Ελέγχει αν έγιναν κατανοητά όσα διδάσκει. • Υπάρχει μια συνέχεια στα μαθήματα. • Προσπαθεί να δίνει λύσεις στα προβλήματα. • Είναι ρεαλιστής στις προσδοκίες του. • Δέχεται ερωτήσεις. • Είναι ξεκάθαρος στα λόγια του. • Ελέγχει την τάξη. 	<ul style="list-style-type: none"> • Η αξιολόγηση γίνεται με βάση τους στόχους. • Χρησιμοποιεί τεστ με έγκυρο κι αξιόπιστο τρόπο. • Χρησιμοποιεί ποικιλία τεχνικών αξιολόγησης. • Χρησιμοποιεί την αξιολόγηση για να δώσει ανατροφοδότηση στους μαθητές. • Είναι δίκαιος και χωρίς προκαταλήψεις.

ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία θα μπορούσε κανείς να διακρίνει τρία βασικά στάδια ανάπτυξης των διδακτικών ικανοτήτων του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής. Τα στάδια που περιγράφονται παρακάτω έχουν σχέση κυρίως με τις προτεραιότητες που πρέπει να θέσει ο εκπαιδευτικός κι όχι με το πώς αντιλαμβάνεται κάποιος την έννοια της ανάπτυξης. Έτσι, θα μπορούσε κανείς να ορίσει τρία βασικά στάδια στην καριέρα του εκπ/κού Φυσικής Αγωγής.

- Αρχικό στάδιο: Οργάνωση και έλεγχος.
- Μέσο στάδιο: Έμφαση στους διδακτικούς στόχους.
- Προχωρημένο στάδιο: Ανάπτυξη κατάλληλου περιβάλλοντος μάθησης.

Στο πρώτο στάδιο ανάπτυξης, δηλαδή όταν κάποιος είναι νεοδιόριστος ή όταν κάποιος πηγαίνει σε ένα σχολείο για πρώτη χρονιά, μπορεί να τον απασχολούν δύο βασικά πράγματα: Με συμπαθούν τα παιδιά; Πώς θα ελέγξω τα παιδιά καλύτερα;

Σε αυτό το στάδιο, η έμφαση δίνεται σε θέματα που έχουν να κάνουν με: α) οργανωτικά καθήκοντα, β) οργάνωση και προγραμματισμό της ύλης διδασκαλίας, γ) οργάνωση χώρων, δ) έλεγχος τάξης, ε) διασφάλιση ασφαλών συνθηκών άσκησης και στ) χρήση βασικών μεθόδων διδασκαλίας. Ιδιαίτερα ο πρώτος χρόνος στο σχολείο είναι πάντα και ο πιο δύσκολος.

Μερικές από τις προκλήσεις για τον εκπαιδευτικό στο πρώτο στάδιο είναι: α) να μάθει να μιλά με τρόπο ώστε να γίνεται κατανοητός από τα παιδιά, β) να μάθει ποιες ασκήσεις και παιχνίδια είναι τα πιο κατάλληλα για την κάθε τάξη, γ) να μάθει να αντιμετωπίζει διάφορες καταστάσεις (π.χ. απειθαρχία, άρνηση συμμετοχής ενός παιδιού, άρνηση συνεργασίας μεταξύ μαθητών κλπ.). Όλα αυτά απαιτούν προσωπική προσπάθεια και μεράκι για δουλειά απ' τη μεριά του εκπαιδευτικού.

Στο δεύτερο στάδιο ανάπτυξης, δύο προτεραιότητες μπορεί να απασχολήσουν τον εκπαιδευτι-

κό: α) «Πώς θα επιτύχω τους στόχους του μαθήματος;» β) «Με ποιο τρόπο μαθαίνουν τα παιδιά αποτελεσματικότερα;». Στο δεύτερο στάδιο η έμφαση δίνεται σε θέματα που έχουν να κάνουν με: α) τη διαδικασία μάθησης, β) την επίτευξη διδακτικών στόχων και γ) τη χρήση εναλλακτικών μεθόδων διδασκαλίας. Μερικές από τις προκλήσεις στο δεύτερο στάδιο είναι η ικανότητα ευελιξίας στη διδασκαλία (π.χ. πώς μπορούμε να οργανώσουμε το μάθημα όταν για κάποιο λόγο δεν μπορούμε να κάνουμε μάθημα στην αίθουσα γυμναστικής του σχολείου). Η ικανότητα άμεσης αναστομής του μαθήματος (π.χ. πώς μπορούμε να αντιληφθούμε γρήγορα ότι κάτι δεν πάει σωστά στη διδασκαλία ενός αντικειμένου). Η ικανότητα άμεσης αντίληψης για το τι συμβαίνει και το τι δε συμβαίνει μέσα σε μια τάξη.

Στο τρίτο στάδιο ανάπτυξης, θα μπορούσε να εντοπίσει κανείς κυρίως τρεις βασικές προτεραιότητες: α) την ανάπτυξη θετικού κλίματος στο μάθημα, β) τη μεγιστοποίηση του ενεργού χρόνου συμμετοχής των μαθητών, γ) τη χρήση ποικιλίας μεθόδων διδασκαλίας. Φθάνοντας στο τρίτο στάδιο ανάπτυξης δε σημαίνει ότι δεν έχει κανείς προβλήματα, απλώς έχει αναπτύξει διάφορους τρόπους για να τα αντιμετωπίσει. Είναι προφανές, ότι όσο πιο νωρίς αντιμετωπίσει κανείς τις προκλήσεις των δυο πρώτων σταδίων κι επιλύσει τα προβλήματα, τόσο το καλύτερο για όλους.

Δώστε έμφαση και στη δική σας προσωπική πρόοδο

Είναι βέβαιο ότι, κατά καιρούς, όλοι οι εκπαιδευτικοί έχουν αναρωτηθεί:

«Τι μπορώ να κάνω για να βελτιωθώ ως εκπαιδευτικός;»

«Πώς μπορώ να διατηρήσω ένα σταθερό ενδιαφέρον για τη δουλειά μου;»

«Πώς μπορώ να διατηρήσω τη φρεσκάδα των γνώσεών μου;».

Μερικά λοιπόν από αυτά που μπορεί να κάνει ένας εκπαιδευτικός προκειμένου να αντιμετωπίσει τους παραπάνω προβληματισμούς είναι:

- Συμμετοχή σε συνέδρια, σεμινάρια, επιμορφώσεις.
- Παρουσιάσεις εργασιών σε συνέδρια ή συναντήσεις εκπαιδευτικών.
- Συμμετοχή σε ομάδες ή συλλόγους εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής.
- Επίσκεψη για παρακολούθηση μαθημάτων ή δραστηριοτήτων άλλων σχολείων.
- Μεταπτυχιακές σπουδές.
- Παρακολούθηση των εξελίξεων στη σύγχρονη βιβλιογραφία.
- Διάβασμα βιβλίων και επιστημονικών άρθρων.
- Πιστοποίηση δεξιοτήτων (π.χ. γνώση υπολογιστών, ξένων γλωσσών κλπ.).
- Παρακολούθηση οπτικο-ακουστικού υλικού (π.χ. βιντεοκασέτες).
- Χρήση εκπαιδευτικού λογισμικού.
- Χρήση του διαδικτύου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gallahue, D.L. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για σημερινά παιδιά*. (Μτφ-επ. Ευαγγελινού, Χ. και Παππά, Α.). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Siedentop, D. (1992). *Developing teaching skills*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Σχετικές ιστοσελίδες:

www.hape.gr: Ιστοσελίδα της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής.

www.peteacher.gr: Ηλεκτρονική κοινότητα μάθησης Κ.Φ.Α.

www.pe.uth.gr/portal/psych/index.htm: Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ	
Διδακτική ενότητα	Πραγματικές διδαχθείσες ώρες
Καλαθοσφαίριση	
Πετοσφαίριση	
Ποδόσφαιρο	
Χειροσφαίριση	
Γυμναστική	
Κλασικός αθλητισμός	
Παραδοσιακοί χοροί	
ΣΥΝΟΛΟ:	ώρες διδασκαλίας

Σημείωση: υπόδειγμα συγκεντρωτικού πίνακα τον οποίο ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής συμπληρώνει στο τέλος κάθε τριμήνου καθώς επίσης και στο τέλος της σχολικής χρονιάς χρησιμοποιώντας τα δεδομένα από τους Πίνακες Μηνιαίας Καταγραφής Μαθημάτων.

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 βιβλιοσήμο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιοσήμο, 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').

ΒΙΒΛΙΟΣΗΜΟ

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.