

Φυσική Αγωγή
Γ' & Δ' Δημοτικού

Βιβλίο Εκπαιδευτικού

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Παγόνα Μπουρνέλλη, Επίκουρος καθηγήτρια
του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ
Δήμητρα Κουτσούκη, Καθηγήτρια
του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ
Μαγδαληνή Ζωγράφου, Καθηγήτρια
του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ
Ιωάννης Αγγελονίδης, Αναπληρωτής καθηγητής
του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ
Δημήτρης Χατζόπουλος, Λέκτορας
του Πανεπιστημίου Αθηνών, ΤΕΦΑΑ
Ολυμπία Αγαλιανού, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ

Γεώργιος Δογάνης, Καθηγητής
του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ
Γεώργιος Πανσεληνάς, Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής
Αντώνιος Τσοσούνιδης, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ

Λαμπρινή Ζέρβα, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής,
πτυχιούχος της σχολής Καλών Τεχνών

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Δήμητρα Δελλή, Φιλολόγος

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ**

Κωνσταντίνος Μουντάκης,
τ. Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου,
Αν. Καθηγητής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου
Πέτρος Μπερερής, Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ

Αρετή Καραθανάση, Μόνιμη Πάρεδρος
του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

ΕΞΩΦΥΛΛΟ

Γαζετοπούλου Γιούλα, Εικαστικός

**ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ
ΕΡΓΑΣΙΕΣ**

ACCESS Γραφικές Τέχνες Α.Ε.

Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία Πράξεις 2.2.1.α:

«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Βλάχος Δημήτριος

Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ

Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Πράξη με τίτλο:

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

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου

Γεώργιος Τύπας

Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου

Γεώργιος Οικονόμου

Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

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

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

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

Φυσική Αγωγή Γ' & Δ' Δημοτικού

Βιβλίο Εκπαιδευτικού

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

Περιεχόμενα

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

A. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

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

B. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

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

Γ. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Σκοπός της θεματικής ενότητας	71
Παιχνίδια	72
Βιβλιογραφία	82

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

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

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

Ε. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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

Εισαγωγή

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

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

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

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

Κεφάλαιο 1ο Γενική Διδακτική

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

Κεφάλαιο 2ο

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

1η θεματική ενότητα: Ψυχοκινητική αγωγή

2η θεματική ενότητα: Μουσικοκινητική αγωγή

3η θεματική ενότητα: Παιγνίδια

4η θεματική ενότητα: Μύηση στις Αθλοπαιδιές και τον Αθλητισμό

5η θεματική ενότητα Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

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

Κεφάλαιο 3ο

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

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

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

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

Οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του βιβλίου

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

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

δους μορφής οι οποίες ταιριάζουν στα χαρακτηριστικά της ηλικίας του.

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

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

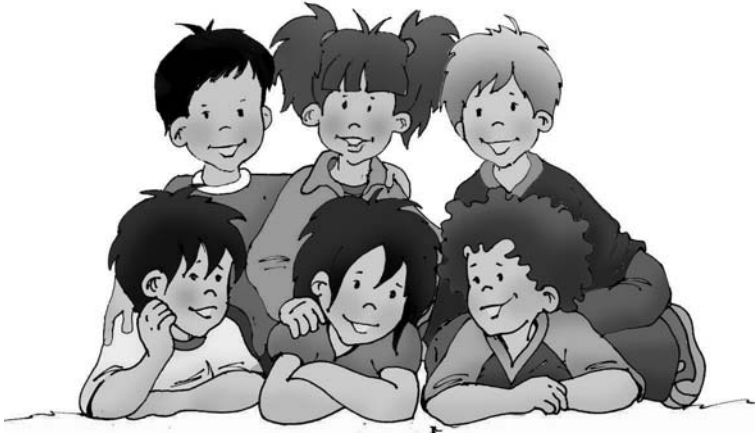
Στο τέλος κάθε ημερήσιου μαθήματος αναγράφεται το τι έμαθε το παιδί σήμερα, τα υλικά τα οποία είναι απαραίτητα για την διεξαγωγή του μαθήματος και ιδέες για διαθεματική προσέγγιση εννοιών οι οποίες έχουν σχέση με το θέμα του συγκεκριμένου μαθήματος.

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

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

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

κτηριστικά των δικών σας μαθητών. Χρησιμοποιήστε τα μαθήματα του βιβλίου σαν ιδέες οι οποίες μαζί με τις δικές σας γνώσεις τη φαντασία και τη δημιουργικότητά σας σίγουρα θα επιφέρουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

Γενική διδακτική

Σκοπός του κεφαλαίου:

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

Στόχοι:

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

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

Στοιχεία ψυχολογίας

Η συμμετοχή των παιδιών σε κινητικές δραστηριότητες

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

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

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

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

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

Ανατροφοδότηση

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

Μέθοδοι διδασκαλίας των κινητικών δεξιοτήτων

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Δημιουργία ευνοϊκών συνθηκών εκτέλεσης δεξιοτήτων

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

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

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

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

Ο ρόλος της ποικιλίας στην εξάσκηση των δεξιοτήτων

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

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

Βασικές αρχές εκτέλεσης δεξιοτήτων

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

1. *Ρίψη και λάκτισμα αντικειμένων.* Για την επιτυχή ρίψη ενός αντικειμένου είναι σημαντικό:
 - Το βλέμμα να εστιάζεται στο στόχο (κοιτάζουμε το σημείο που σημαδεύουμε).
 - Το αντίθετο χέρι, ο ώμος και το πόδι να έχουν κατεύθυνση προς το στόχο.

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

Εξάσκηση φυσικών ικανοτήτων και δια βίου άσκηση

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

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

Παράδειγμα παιχνιδιών για τον υπολογισμό των αποστάσεων

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

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

χουμε διαφορετικό αριθμό γύρων με διαφορετικές ταχύτητες. Τα παιδιά θα πρέπει να αποκτήσουν το δικό τους ρυθμό για να τρέχουν τις διάφορες αποστάσεις χωρίς να σταματούν.

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

Μέτρηση σφυγμού

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

Παραδείγματα μέτρησης σφυγμού:

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

Αντιδράσεις του δέρματος κατά την επιβάρυνση

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

Ένταση μαθήματος

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

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

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

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

Δομή των μαθημάτων για τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων

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

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

Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης

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

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

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

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

Διδασκαλία των αθλοπαιδιών με τη μέθοδο των παιχνιδιών

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

Ένα πρόβλημα που μπορεί να ανακύψει κατά την εφαρμογή της μεθόδου των δεξιοτήτων είναι ότι τα παιδιά πλήττουν από τη μεγάλη διάρκεια εξάσκησης των δεξιοτήτων και δια-

μαρτύρονται. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι ορισμένα παιδιά που διδάσκονται τις αθλοπαιδιές με την παραδοσιακή μέθοδο, δεν συμμετέχουν αποτελεσματικά στο παιχνίδι, ενώ είναι σε θέση να εκτελέσουν τις δεξιότητες. Αυτό μπορεί να συμβαίνει διότι: α) δεν γνωρίζουν πότε και ποια δεξιότητα πρέπει να εφαρμόσουν στη διάρκεια του παιχνιδιού και β) δεν γνωρίζουν τι να κάνουν όταν δεν έχουν τη μπάλα στην κατοχή τους.

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

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

Θέματα διαθεματικής προσέγγισης

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

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

τικά, αστρονομία κ.τ.λ.). Με αυτό τον τρόπο, ο μαθητής θα αποκτήσει ως προς την έννοια "σύστημα" ένα πυκνότερο εννοιολογικό πλέγμα, και θα έχει μια συνολικότερη αντίληψη της χρήσης της.

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

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

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

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

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

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

Μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής.

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

Έτσι, η διδασκαλία του ίδιου αντικειμένου μπορεί να συντελέσει, ανάλογα με τη μέθοδο, στην επίτευξη διαφορετικών στόχων. Για παράδειγμα το άλμα σε ύψος μπορεί, ακολουθώ-

ντας μια συγκεκριμένη μέθοδο, να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της επίδοσης του μαθητή ενώ εφαρμόζοντας μια διαφορετική μέθοδο, το ίδιο άλμα θα μπορούσε να συμβάλει στη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς.

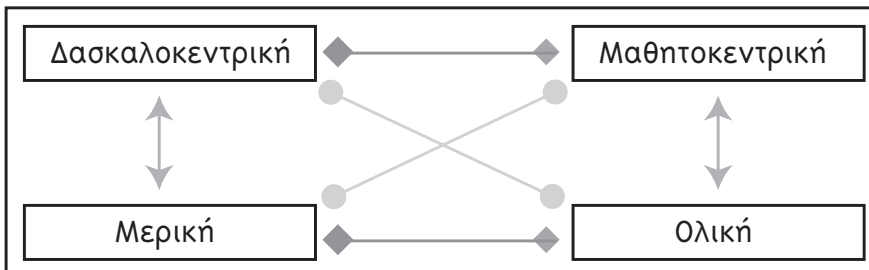
Οι μέθοδοι διδασκαλίας μπορούν να ταξινομηθούν σε δυο μεγάλες κατηγορίες με βάση την προέλευσή τους:

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

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

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

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



Σχήμα Ι. Σχέσεις μεταξύ των μεθόδων διδασκαλίας. \longleftrightarrow : Αρμονικός συνδυασμός
 ●—● : Δυνατότητα μειωμένης συνεργασίας \blacklozenge — \blacklozenge : Αδυναμία συνεργασίας

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

Το "φάσμα" των στιλ διδασκαλίας είναι ίσως η πιο ολοκληρωμένη εργασία διδακτικής της Φυσικής Αγωγής η οποία εστιάζεται στο ρόλο της διαδικασίας της λήψης αποφάσεων στην επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής (Mosston & Ashworth, 1997).

Η βασική αρχή του φάσματος των μεθόδων (στιλ) διδασκαλίας, είναι ότι κάθε μέθοδος

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

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

Μέθοδοι αναπαραγωγής

Η μέθοδος του παραγγέλματος (The command style A)

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

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

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

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

Κατά την εφαρμογή της μεθόδου, ενδέχεται κάποια παιδιά να μη θυμούνται την άσκηση

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

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

Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας (Reciprocal style C)

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

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

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

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

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

I. Κάνουμε επίδειξη της άσκησης και παρουσιάζουμε με ακρίβεια τη δεξιότητα με ποιοτικά

κριτήρια (είναι οι λέξεις κλειδιά για την εκτέλεση) ή/και ποσοτικά (π.χ. από τα 3μ να σημαδέψουν ένα στόχο 30x30 εκ.).

2. Περιγράφουμε τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές θα πρέπει να δώσουν ανατροφοδότηση με βάση τα ποιοτικά κριτήρια.
3. Περιγράφουμε την οργάνωση της άσκησης ώστε να υπάρχει ασφάλεια.
4. Δείχνουμε τον τρόπο με τον οποίο θα συμπληρωθεί η καρτέλα κριτηρίων.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Μέθοδοι παραγωγής

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

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

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

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

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

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

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

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει και άλλες ερωτήσεις π.χ. που τοποθετείται το πόδι στήριξης (δίπλα από τη μπάλα), ποια είναι η θέση του κορμού (ελαφρά μπροστά, διαφορετικά η μπάλα θα φύγει ψηλά), ποια η θέση των χεριών (λίγο ανοικτά για να βοηθούν στην ισορροπία) κ.τ.λ.

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

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

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

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

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

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

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

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

Μερικές σκέψεις σχετικές με τις μεθόδους διδασκαλίας

Δεδομένου ότι η δυνατότητα λήψης αποφάσεων κατά τη διαδικασία της μάθησης επηρεάζει τη διαμόρφωση του ανθρώπινου χαρακτήρα, κάθεμια από τις περιγραφόμενες μεθόδους επιδρά στον αναπτυσσόμενο μαθητή με μοναδικό τρόπο. Γι' αυτό οι Mosston και Ashworth (1997) τονίζουν ότι το φάσμα των μεθόδων είναι βασισμένο στην αρχή της μη αντίθεσης. Κάθε μέθοδος δηλαδή μπορεί να επιτύχει μια συγκεκριμένη ομάδα στόχων την οποία μια άλλη δεν μπορεί στον ίδιο βαθμό. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να υποστηρίξουμε γενικά και αόριστα ότι μια μέθοδος είναι καλύτερη από μια άλλη. Κριτήριο για την καταλληλότητα

μιας μεθόδου αποτελεί ο στόχος το οποίο θέλουμε να πετύχουμε. Για παράδειγμα, η αμοιβαία μέθοδος διδασκαλίας είναι μεν κατάλληλη για τη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς δύσκολα όμως μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διδασκαλία κάποιου χορού, ιδιαίτερα στα αρχικά στάδια. Σε αυτή την περίπτωση καταλληλότερη θεωρείται η μέθοδος του παραγγέλματος.

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

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

Δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης

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

Οδηγίες για τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

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

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

Σε κάθε περίπτωση, ο ρόλος της εκπαίδευσης σε αντίθεση με τη θεραπεία είναι η προαγωγή βιωμάτων ικανότητας και όχι η επικέντρωση στη δυσλειτουργία ή στην ανικανότητα.

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

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

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

**Ενδεικτικός περιληπτικός προγραμματισμός
ΕΤΗΣΙΟΣ – ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ – ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ ΑΝΑ ΕΤΟΣ	1 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ						2 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ						3 ^ο ΤΡΙΜΗΝΟ									
		ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ εβδομάδες		ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ εβδομάδες		ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ εβδομάδες		ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ εβδομάδες		ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ εβδομάδες		ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ εβδομάδες		ΜΑΡΤΙΟΣ εβδομάδες		ΑΠΡΙΛΙΟΣ εβδομάδες		ΜΑΙΟΣ εβδομάδες		ΙΟΥΝΙΟΣ εβδομάδες			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	16 (4)	X	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	7	25																					
ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ: ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ (12)																							
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΣ ΚΑΙ ΣΤΙΒΟΣ	20	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	11 (4)																						
ΣΥΝΟΛΟ	62																						

Παρατηρήσεις

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

Βιβλιογραφία

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

Α. Θεματική Ενότητα: Ψυχοκινητική Αγωγή

Σκοπός της θεματικής ενότητας:

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

Στόχοι:

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

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

Εισαγωγή

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

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

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

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

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

Διδακτικοί στόχοι του ψυχοκινητικού τομέα

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

Περιεχόμενο – Θέματα

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

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

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

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

Πίνακας I. Θέματα μαθημάτων

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

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

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

<ol style="list-style-type: none"> 1. Σωματικά σχήματα-επίπεδα και κατευθύνσεις 2. Τρέξιμο 3. Αναπηδήσεις 4. Άλματα 5. Στροφές 6. Κινητική φόρμα 7. Ευλυγισία – ευκινησία 8. Λύσιμο και χαλάρωμα του σώματος 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Λύσιμο του σώματος 10. Γνώση του σώματος 11. Κινητική έκφραση με περπάτημα 12. Περιφορές - Διατάσεις 13. Συντονισμός - συγχρονισμός με λαστιχάκια 14. Κυβίστηση 15. Ανακυβίστηση 16. Κυκλική γύμναση
--	--

Πίνακας 2. Θέματα μαθημάτων

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

Μέθοδος διδασκαλίας

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

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

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

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

Σύνοψη

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

Μαθήματα Ψυχοκινητικής Αγωγής



Μάθημα Ι΄

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Σωματικά σχήματα – θέσεις – επίπεδα

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

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

Διαθεματικότητα
Σωματικά σχήματα
Γεωμετρικά σχήματα
Επίπεδα χώρου
Επίπεδα κοινωνικά

Μάθημα 2^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Τρέξιμο

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

Τι έμαθε το παιδί σήμερα

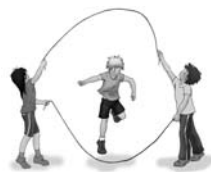
Τα διαφορετικά στυλ στο τρέξιμο.
Να συντονίζεται με την ομάδα.

Υλικά

Σκυτάλες

Διαθεματικότητα:



Επιτάχυνση και επιβράδυνση
στις μηχανές (τρένο)



Μάθημα 3^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Αναπνήσεις

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

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

Υλικά
 Σχοινάκια

Διαθεματικότητα
 Παραδοσιακά παιχνίδια με σχοινάκια.

Μάθημα 4^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Άλματα

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

Τι έμαθε το παιδί σήμερα

Να κάνει άλματα.
Να συνδυάζει τις βασικές μορφές μετακίνησης.

Υλικά

Ελαστικά σχοινάκια.

Διαθεματικότητα

Άλματα της επιστήμης
Άλματα της οικονομίας.

Μάθημα 5^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Στροφές

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

Τι έμαθε το παιδί σήμερα
Να κάνει στροφές.

Διαθεματικότητα
Οι στροφές στα ποιήματα.
Οι στροφές στο χορό.

Μάθημα 6^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Κινητική φόρμα

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

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



Διαθεματικότητα
 Τρόπος γραφής της μουσικής.
 Τρόπος γραφής στην αρχαιότητα.



Μάθημα 7^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Ευκινησία –ευλυγισία

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

Τι έμαθε το παιδί σήμερα

Να χειρίζεται ένα αντικείμενο με φαντασία και δημιουργικότητα

Υλικά

Φύλλα εφημερίδας σπάγκο, λάστιχα ή κολλητική ταινία

Διαθεματικότητα

Αθλητισμός και εφημερίδα. Πολιτική και εφημερίδα.

Μάθημα 8^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Λύσιμο και χαλάρωμα του σώματος

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

Τι έμαθε το παιδί σήμερα

Να χαλαρώνει τα διάφορα μέλη του σώματός του.

Διαθεματικότητα

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

Μάθημα 9^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Λύσιμο του σώματος

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

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

Διαθεματικότητα
 Λύσιμο ενός προβλήματος

Μάθημα 10^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Γνώση του σώματος

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


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



Μάθημα II^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι εκφραστικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Κινητική έκφραση με περπάτημα

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

Τι έμαθε το παιδί σήμερα
Να εκφράζεται κινητικά.

Υλικά
Εικόνες



Διαθεματικότητα
Περπάτημα και επαγγέλματα.
Περπάτημα και ψυχικές καταστάσεις.



Μάθημα 12^ο

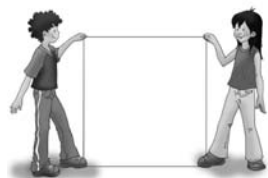
Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Περιφορές - διατάσεις

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

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

Διαθεματικότητα
Περιφορά του επιτάφιου



Μάθημα 13^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Τα λαστιχάκια

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



Τι έμαθε το παιδί σήμερα

Να χειρίζεται ένα αντικείμενο και να δημιουργεί.

Υλικά

Λαστιχάκια.

Διαθεματικότητα

Γεωμετρικά σχήματα.

Μάθημα 14^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Κυβίστηση

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

Τι έμαθε το παιδί σήμερα
Να κάνει κυβιστήσεις

Υλικά
Στρώματα

Διαθεματικότητα
Ακροβατική γυμναστική

Μάθημα 15^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι φυσικές ικανότητες των παιδιών

Θέμα: Αναकुβίσηση

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

Τι έμαθε το παιδί σήμερα
Να κάνει αναकुβιστήση.

Υλικά μέσα
Στρώματα.

Μάθημα 16^ο

Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών

Θέμα: Κυκλική γύμναση

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

Τι έμαθε το παιδί σήμερα

Να συντονίζεται και να συνεργάζεται με την ομάδα.

Υλικά μέσα

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

Βιβλιογραφία

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

Β. Θεματική Ενότητα: Μουσικοκινητική Αγωγή

Σκοπός της θεματικής ενότητας:

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

Στόχοι:

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

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

Εισαγωγή

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

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

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

Μουσικοκινητική Αγωγή και Φυσική Αγωγή

Καλλιέργεια του ρυθμού

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

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

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

Μέσα της μουσικοκινητικής αγωγής

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

Ρυθμικές αξίες

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

μικών αξιών βοηθά και στη γνώση τους (όνομα, φθογγόσημο κ.λ.π.) η οποία δεν αποτελεί όμως γνωστικό στόχο της Φυσικής Αγωγής ενισχύει όμως την ιδέα της διαθεματικότητας.

Ήχος

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

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

Λόγος

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

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

Μουσική

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

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

Γραφική παρτιτούρα είναι η σχηματική απεικόνιση των μερών της μουσικής.

Παράδειγμα απεικόνισης μουσικής με δομή ABAB παρουσιάζεται στο διπλανό πίνακα:



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

Μουσικά όργανα

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

Μουσικοκινητική αγωγή και διαθεματικότητα

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

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

Παιδαγωγικό Πλαίσιο

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

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

- Μουσικοκινητική επεξεργασία τραγουδιών
- Αυτοσχεδιασμό

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

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

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

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

Σύνοψη

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

Μάθημα 1^ο

Σκοπός: Ανάπτυξη ρυθμικής ικανότητας

Θέμα: Ρυθμικές αξίες



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

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

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

Διαθεματικότητα:

Συσχέτιση των ρυθμικών εννοιών με τις μαθηματικές έννοιες

Μάθημα 2^ο

Σκοπός: Καλλιέργεια του ρυθμού στην κίνηση

Θέμα: Λόγος με ρυθμική και κινητική συνοδεία

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

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

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


Διαθεματικότητα:

Ρυθμός: Αλλαγή εποχών, κίνηση ουράνιων σωμάτων.

Μάθημα 3^ο

Σκοπός: Ανάπτυξη εκφραστικής και δημιουργικής κίνησης

Θέμα: Διάρκεια του ήχου

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

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

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


Διαθεματικότητα:

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

Μάθημα 4^ο

Σκοπός: Καλλιέργεια μουσικοκινητικών ικανοτήτων

Θέμα: Μουσικοκινητική επεξεργασία κειμένου

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

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

Να χειρίζονται μικρά κρουστά όργανα
 Να συνδυάζουν τα μετρικά στοιχεία του λόγου με ήχο και κίνηση

Μάθημα 5^ο

Σκοπός: Καλλιέργεια μουσικοκινητικών ικανοτήτων

Θέμα: Μουσική μορφολογία (δομή)

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

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

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

Διαθεματικότητα:

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

Μάθημα 6^ο

Σκοπός: Ανάπτυξη της ρυθμικής αντίληψης

Θέμα: Μέτρο 3/4, 2/4



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

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:
Να ξεχωρίζουν τα μουσικά μέτρα των 3/4 και 2/4 και να τα χρησιμοποιούν δημιουργικά



Μάθημα 7^ο

Σκοπός: Ανάπτυξη ρυθμικής ικανότητας

Θέμα: μέτρο 7/8

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

Τι έμαθαν τα παιδιά σήμερα:

Το ρυθμό του καλαματιανού.

Τη σχέση «ρυθμός- λόγος»

Τη μουσική χρήση των φυσικών υλικών



Βιβλιογραφία

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

