

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

**Αναλυτική παρουσίαση των σκοπών
και των στόχων της Φυσικής Αγωγής**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.

Σκοπός 1: Ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων

Η ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε πολλούς τομείς ανάπτυξης του μικρού παιδιού και σχετίζεται άμεσα με την πορεία της κινητικής ανάπτυξής του. Η κινητική ανάπτυξη αποτελεί μία προοδευτική και συνεχιζόμενη πορεία αλλαγών στην κινητική συμπεριφορά του παιδιού, η οποία επηρεάζεται από γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες.

1.1. Κινητική ανάπτυξη

Η κινητική ανάπτυξη αναφέρεται σε αλλαγές της ικανότητας των παιδιών να ελέγχουν τις κινήσεις του σώματός τους, από τους πρώτους αυθόρμητους κυματισμούς που εκτελούν ως βρέφη έως την εκτέλεση των ελεγχόμενων κινητικών δεξιοτήτων και των πολύπλοκων αθλητικών δεξιοτήτων (Adolph, Weise, & Marin 2003). Τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της κινητικής ανάπτυξης είναι ότι:

- Η κινητική ανάπτυξη είναι συνεχιζόμενη.
- Η κινητική ανάπτυξη είναι συστηματική και οριοθετείται μέσω των σταδίων της
- Η κινητική ανάπτυξη σχετίζεται και δεν εξαρτάται από την ηλικία.
- Μελετά τη διαδικασία (μηχανισμούς) της αλλαγής.
- Μελετά το αποτέλεσμα της απόδοσης

Η ηλικία μεταξύ των 18 και 36 μηνών θεωρείται συνήθως η ηλικία όπου τα μικρά παιδιά έχουν μόλις αποκτήσει την ικανότητα να σηκωθούν όρθια και να παραμείνουν στην όρθια θέση. Αν και οι κινητικές ικανότητές τους αναπτύσσονται ραγδαία, δεν είναι ακόμη σε θέση να εκτελέσουν πολλές από τις βασικές κινητικές δεξιότητες, αλλά κινούνται σταδιακά πιο συντονισμένα, και πιο σταθερά, και εξερευνούν κάθε κομμάτι του διαθέσιμου χώρου. Ο έλεγχος του σώματός τους συμβαίνει από το κεφάλι προς τη βάση (τα πόδια) και από το κέντρο (κορμός) προς τα άκρα. Αυτή η φάση, συνδυασμένη με την τάση για ανεξαρτησία και την ανεξάντλητη

ενέργειά τους, κάνει την κινητική ανάπτυξη έναν από τους πιο σημαντικούς τομείς της ζωής τους.

Στην ηλικία των δύο ετών, τα παιδιά βαδίζουν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, και τρέχουν, όχι με πολύ έλεγχο, γιατί η ικανότητά τους να ισορροπούν και να ξεκινούν και να σταματούν γρήγορα την κίνηση, χρειάζεται αρκετή ακόμη βελτίωση. Ο Essa (1999) υποστήριξε ότι το τρέξιμο για τα παιδιά αυτής της ηλικίας είναι «ευχαρίστηση από μόνο του, παρά ένα μέσο για να πάνε κάπου γρηγορότερα». Το άλμα αποτελεί μία ακόμη πρωτόγνωρη εμπειρία για τα παιδιά αυτής της ηλικίας. Ξεκινούν συνήθως να περπατούν από χαμηλό ύψος και προσγειώνονται συνήθως με τα πόδια τεντωμένα, χωρίς να χρησιμοποιούν τα χέρια τους. Και η αναρρίχηση είναι μία από τις ελκυστικές δραστηριότητες για τα παιδιά αυτής της ηλικίας, τα οποία προσπαθούν να αναρριχηθούν παντού. Απολαμβάνουν, επίσης τις ρίψεις και τις κλωτσιές, αλλά απαιτούνται λίγα ακόμη χρόνια εξάσκησης και ωρίμανσης προτού να φτάσουν στη σωστή εκτέλεση αυτών των δεξιοτήτων.

Τα παιδιά ηλικίας 3 έως 5 ετών αποκτούν όλο και περισσότερες κινητικές δεξιότητες. Φαίνεται να είναι σε μία συνεχή κίνηση, αλλά εξαιτίας της περιορισμένης δυνατότητας για διατήρηση της προσοχής τους, είναι πολύ δύσκολο να συμμετέχουν σε οργανωμένες κινητικές δραστηριότητες για παραπάνω από 20 λεπτά (Pica, 2000). Για την οργάνωση κινητικών δραστηριοτήτων με παιδιά αυτής της ηλικίας, οι παιδαγωγοί θα πρέπει πρωτίστως να γνωρίζουν σε ποιες δραστηριότητες και σε ποια ερεθίσματα μπορούν να ανταποκριθούν.

Σύμφωνα με τον Gallahue (2002), κινητική ανάπτυξη είναι η προοδευτική αλλαγή στην κινητική συμπεριφορά του ατόμου και η συνεχής προσαρμογή του σε αλλαγές των κινητικών του ικανοτήτων, προκειμένου να διατηρήσει τον κινητικό έλεγχο και την κινητική του επιδεξιότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Ο

Gallahue (2006) παρουσίασε τις φάσεις ανάπτυξης των κινήσεων που σχετίζονται με την προσχολική ηλικία, ξεκινώντας από την αντανακλαστική φάση κίνησης, συνεχίζοντας με την στοιχειώδη φάση κίνησης, και φτάνοντας στην θεμελιώδη φάση της κίνησης.

Αντανακλαστική φάση κίνησης (0 - 4 μηνών).

Οι πρώτες κινήσεις του νεογέννητου μωρού εκτελούνται πρωτίστως με τη βοήθεια των αντανακλαστικών, τα οποία βοηθούν το σώμα να μάθει ένα ευρύ φάσμα εκούσιων και επιδέξιων κινήσεων. Οι αντανακλαστικές κινήσεις μπορούν να θεωρηθούν ως τα πρωταρχικά κινητικά μοτίβα. Για παράδειγμα, το βρέφος μπορεί να γυρίσει το κεφάλι του και μπορεί να πιάσει ένα παιχνίδι. Καθώς το φάσμα των εκούσιων κινήσεων του βρέφους διευρύνεται, οι μηχανισμοί της κινητικής μάθησης ενεργοποιούνται, και οι αντανακλαστικές κινήσεις μειώνονται.

Στοιχειώδης φάση κίνησης (0 - 2 ετών).

Αν και οι περισσότερες κινήσεις των βρεφών είναι αντανακλαστικές, οι βασικές εκούσιες κινήσεις, όπως το σήκωμα του χεριού, ξεκινούν να αναπτύσσονται. Οι στοιχειώδεις κινήσεις είναι βασικές κινητικές συμπεριφορές επιβίωσης, οι οποίες αναπτύσσονται με μία προβλέψιμη ακολουθία. Για παράδειγμα, τα βρέφη μαθαίνουν πρώτα να σηκώνουν το κεφάλι τους, στη συνέχεια να σηκώνουν τα χέρια τους και το στήθος τους και κατόπιν μαθαίνουν να ρολάρουν το σώμα τους, να κάθονται και να στέκονται. Ο Gallahue (1995) σημειώνει ότι η σειρά με την οποία τα παιδιά προβλέπεται να μάθουν τις στοιχειώδεις κινήσεις είναι αποτέλεσμα της ωρίμανσης, επηρεασμένη σε μεγάλο βαθμό από την κληρονομικότητα. Ο ρυθμός με τον οποίο τα βρέφη μαθαίνουν τις στοιχειώδεις κινήσεις ποικίλει, αλλά συνήθως μέχρι την ηλικία των δύο ετών κατακτούν τις περισσότερες από αυτές. Μερικά βρέφη μπορούν να βαδίσουν νωρίτερα από άλλα, αλλά όλα τα βρέφη μαθαίνουν να κάθονται και να στέκονται προτού μάθουν να βαδίζουν.

Θεμελιώδης φάση κίνησης (2 -7 ετών). Η βάδιση, η οποία μαθαίνεται κατά τη στοιχειώδη φάση κίνησης, δημιουργεί τις βάσεις για το τρέ-

ξιμο, την αναπήδηση, την ρίψη, και άλλες βασικές κινητικές δεξιότητες, οι οποίες αναπτύσσονται κατά τη θεμελιώδη φάση κίνησης. Αυτή η φάση είναι η ιδανική περίοδος για πειραματισμό και εξερεύνηση των κινήσεων. Ανάμεσα στην ηλικία των δύο και των επτά ετών, τα τυπικά αναπτυσσόμενα παιδιά περνούν από τις πρώτες προσπάθειες για εκτέλεση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων στην κυριαρχία του ώριμου σταδίου αυτών δεξιοτήτων. Ο ρυθμός με τον οποίο τα παιδιά θα αναπτύξουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες εξαρτάται από τις ευκαιρίες που έχουν για εξάσκηση. Τα παιδιά χρησιμοποιούν συνεχώς και αναπτύσσουν τις κινήσεις που μαθαίνουν σε κάθε φάση μέσω της συμμετοχής τους σε πιο απαιτητικές δραστηριότητες. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να προσφέρονται στα παιδιά προσχολικής ηλικίας ποιοτικά προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων.

1.2. Παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη

Κάθε παιδί μπορεί να ακολουθήσει μία μοναδική διαδρομή προς την πορεία επίτευξης σημαντικών αναπτυξιακών κινητικών στόχων (Adolph & Joh, 2007). Για παράδειγμα, παρά το γεγονός ότι τα περισσότερα παιδιά περπατούν αυτόνομα στην ηλικία του ενός έτους περίπου, η ηλικιακή απόκλιση για την απόκτηση αυτής της δεξιότητας στις δυτικές κοινωνίες είναι μεγάλη, μεταξύ 9 και 17 μηνών (Adolph, 2008). Δύο είναι οι κατηγορίες παραγόντων που επηρεάζουν την πορεία της κινητικής ανάπτυξης ενός παιδιού. Οι γενετικοί (ή ενδογενείς) παράγοντες ορίζονται με το γενικό όρο «κληρονομικότητα» και σχετίζονται με βιολογικές μεταβολές, οι οποίες οδηγούν σε διαδικασίες ωρίμανσης. Ενώ οι περιβαλλοντικοί (ή εξωγενείς) παράγοντες ορίζονται με το γενικό όρο «περιβάλλον» και σχετίζονται με το σύνολο των ερεθισμάτων, των καταστάσεων και των συνθηκών που περιβάλλουν το άτομο, καθώς και με τις διαδικασίες της κοινωνικοποίησης και της μάθησης.

Όταν γεννιέται ένα παιδί, διαθέτει ένα μοναδικό σύνολο γενετικών οδηγιών που επηρεάζουν την κινητική του ανάπτυξη. Η γενετική έχει ισχυ-

ρή επίδραση στο ρυθμό ανάπτυξης, στο μέγεθος των μελών του σώματος και στην έναρξη των αναπτυξιακών σταδίων. Άλλοι παράγοντες που συνδέονται με τη γενετική είναι η πίεση του αίματος, το ποσοστό σωματικού λίπους, καθώς και η μυϊκή μάζα και η συνολική μάζα του σώματος (Czerwinski, et. al., 2007). Το φύλο αποτελεί επίσης έναν καθοριστικό παράγοντα διαφοροποίησης της κινητικής ανάπτυξης των παιδιών. Ο παράγοντας «εθνικότητα» περιλαμβάνεται επίσης στους γενετικούς παράγοντες, και επηρεάζει το σωματικό βάρος, το μέγεθος και τη δύναμη του σώματος.

Η γενετική από μόνη της δεν επαρκεί για να καθορίσει την κινητική ανάπτυξη του παιδιού. Υπάρχουν διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την απόκτηση ή την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων είτε κοινωνικοί είτε φυσικοί. Οι κοινωνικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες αναφέρονται κυρίως στις προσδοκίες που έχουν οι γονείς από τα παιδιά τους βάση του φύλου τους. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα αγόρια, διότι καθώς μεγαλώνουν αναμένεται παραδοσιακά να εμπλέκονται σε οργανωμένες κινητικές δραστηριότητες σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τα κορίτσια. Αντίστοιχα, τα κορίτσια αναμένεται να αναπτύξουν καλύτερα από τα αγόρια λεπτές κινητικές δεξιότητες σε όλα τα στάδια της ανάπτυξης τους. Επίσης, τα αγόρια τείνουν να θεωρούνται πιο ανταγωνιστικά, ενώ τα κορίτσια πιο συνεργάσιμα, και αυτό έχει επιπτώσεις στην κινητική τους ανάπτυξη. Ένας άλλος κοινωνικός περιβαλλοντικός παράγοντας είναι η αλληλεπίδραση του γονέα με το παιδί του, η οποία σχετίζεται με τη δομή της οικογένειας και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας.

Οι φυσικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες σχετίζονται με τις ευκαιρίες που παρέχονται στο περιβάλλον του σπιτιού, ιδιαιτέρως όταν τα παιδιά είναι προσχολικής ηλικίας, γιατί οι ευκαιρίες που παρέχονται έξω από το σπίτι είναι περιορισμένες, ιδιαιτέρως στο αστικό περιβάλλον μιας πόλης. Σε αυτούς τους παράγοντες ανήκουν και οι ευκαιρίες για κινητικές δραστηριότητες που παρέχονται στον παιδικό σταθμό και

στο σχολείο, δηλαδή η ποσότητα και το είδος των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά, καθώς τα παιδιά περνούν περισσότερο χρόνο σε αυτό το περιβάλλον. Αυτές οι ευκαιρίες μπορούν είτε να βοηθήσουν είτε να περιορίσουν την περαιτέρω ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων.

Είναι εξαιρετικά δύσκολο να καθοριστεί ποιο ποσοστό της κινητικής ανάπτυξης εξαρτάται από τους γενετικούς παράγοντες και ποιο ποσοστό από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Για αυτό το θέμα, έχουν διατυπωθεί διαφορετικές απόψεις και θεωρίες από τους επιστήμονες και τους ερευνητές. Ο Ericsson (2007) πρότεινε την επιρροή του περιβάλλοντος και της εξάσκησης ως παράγοντες που παίζουν σημαντικότερο ρόλο από την κληρονομικότητα στις ατομικές διαφορές των παιδιών. Και ο Bandura (1977) υποστήριξε ότι το περιβάλλον είναι αυτό που επηρεάζει την ανάπτυξη σύμφωνα με την προσέγγιση των «ψυχολογικών διαστάσεων». Ενώ κάποιοι υποστήριξαν ότι η ανάπτυξη στηρίζεται σε κληρονομικά και βιολογικά χαρακτηριστικά, δηλαδή επηρεάζεται κυρίως από την κληρονομικότητα και προσωρινά από το περιβάλλον, σύμφωνα με την «προσέγγιση της ωρίμανσης» (Gesell 1954). Τέλος, άλλοι υποστήριξαν ότι και το περιβάλλον αλλά και τα κληρονομικά χαρακτηριστικά επηρεάζουν την ανάπτυξη σύμφωνα με την προσέγγιση των «γνωστικών διαστάσεων» (Piaget 1952). Πάντως, η ηλικία αντιμετωπίζονταν παραδοσιακά ως ο πρωταρχικός παράγοντας πρόβλεψης της εμφάνισης των βασικών κινητικών συμπεριφορών, αλλά η πλειοψηφία σύγχρονων ερευνών δείχνει ότι η εμπειρία μπορεί να είναι ισχυρότερος προγνωστικός δείκτης από την ηλικία (Adolph & Joh 2007; Adolph, Vereijken, & Shrout, 2003).

1.3. Βασικές κινητικές και αντιληπτικο-κινητικές δεξιότητες

Ως βασικές κινητικές δεξιότητες θεωρούνται οι λειτουργικές δεξιότητες που συμβάλλουν στην καθημερινή δραστηριότητα των παιδιών, τα βοηθούν να βελτιώσουν το ποιοτικό επίπεδο της ζωής τους και να συνεχίσουν να ασκούνται

δια βίου (Pangrazi, 1997). Οι βασικές κινητικές δεξιότητες διακρίνονται σε δεξιότητες αδρή και λεπτής κινητικότητας. Ο όρος «αδρή κινητικότητα» αναφέρεται σε κινητικές δεξιότητες που χρησιμοποιούν μεγάλες κινήσεις του σώματος, και περιλαμβάνουν συνήθως ολόκληρο το σώμα.

Στην ηλικία των 2-3 ετών, τα παιδιά κινούνται αδέξια και ασυντόνιστα, καθώς προσπαθούν να αναπτύξουν την ομαλή βάδιση, αλλά και την ικανότητα να τρέχουν και να αναπηδούν. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με ρίψεις και υποδοχές με μεγάλες μπάλες. Ωστόσο, εξακολουθούν να χρειάζονται κάποιου είδους βοήθεια για την πρόληψη των πτώσεων σε περίπτωση που εμφανίζουν αστάθεια κατά την εκτέλεση μιας κίνησης. Τα παιδιά ηλικίας 3 έως 4 ετών αναπτύσσουν καλύτερη κινητικότητα στα άνω άκρα, και έτσι οι δεξιότητες της ρίψης και της υποδοχής βελτιώνονται σε ταχύτητα και σε ακρίβεια. Καθώς βελτιώνεται ο συντονισμός όλου του σώματος, τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορούν πλέον να οδηγήσουν με ασφάλεια ένα μικρό ποδήλατο, και μπορούν επίσης να κλωστήσουν μια μεγάλη μπάλα τοποθετώντας την ακριβώς μπροστά από το σώμα τους. Στην ηλικία των 4 έως 5 ετών, τα παιδιά μπορούν να ανεβοκατεβαίνουν τις σκάλες με άνεση και να

τρέχουν με ταχύτητα εξομαλύνοντας τις κινήσεις τους. Είναι επίσης σε θέση να ελέγχουν την μπάλα και να την οδηγούν στον στόχο που επιθυμούν. Κατά τη διάρκεια των 5 έως 6 ετών, τα παιδιά συνεχίζουν να βελτιώνουν την εκτέλεση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και μπορούν να τρέξουν γρηγορότερα και να οδηγήσουν ποδήλατο με σταθερότητα. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας φαίνεται να ελέγχουν τις κινήσεις τους, και αρχίζουν να χρησιμοποιούν με ασφάλεια την τραμπάλα, την τσουλήθρα και την κούνια μόνα τους. Πολλά παιδιά αυτής της ηλικίας αρέσκονται να παίζουν οργανωμένα αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση και το κολύμπι.

Οι βασικές δεξιότητες αδρή κινητικότητας χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: α) τις δεξιότητες σταθεροποίησης (ή στατικές ή μη μετακίνησης), στις οποίες το σώμα παραμένει σταθερό, αλλά κινείται γύρω από τους οριζόντιους και κάθετους άξονες του, β) τις δεξιότητες μετακίνησης, στις οποίες το σώμα μετακινείται από μία θέση του χώρου σε μία άλλη, και γ) τις δεξιότητες χειρισμού, στις οποίες απαιτείται λήψη ή εφαρμογή δύναμης σε ένα αντικείμενο (ρίψη, υποδοχή, κλώτσημα, σταμάτημα της μπάλας με το πόδι και το χτύπημα της μπάλας) (Gallahue & Ozmun, 2006).

Δεξιότητες μετακίνησης	Δεξιότητες σταθεροποίησης	Δεξιότητες χειρισμού
Βάδισμα Τρέξιμο Άλμα Κουτσό Γλίστρημα Χόπλα Αναρρίχηση	Στροφή Αιώρηση Διάταση Δίπλωση Ισορροπία Περιστροφή Ρολάρισμα του σώματος Προσγείωση - σταμάτημα	Ρίψη Υποδοχή Χτύπημα Σταμάτημα μπάλας Λάκτισμα Κύλισμα μπάλας

Πίνακας 1. Κατηγορίες βασικών κινητικών δεξιοτήτων

Σύμφωνα με πολλούς ερευνητές (π.χ. Byrne & Hills, 2007; Gallahue & Donnelly, 2003), η περίοδος από την ηλικία των 2 έως την ηλικία των

7 ετών, θεωρείται ως ο ιδανικός χρόνος για να αποκτήσουν τα παιδιά τον έλεγχο των βασικών δεξιοτήτων σταθεροποίησης, μετακίνησης και

χειρισμού. Αυτές οι δεξιότητες αναπτύσσονται σε μία συνέχεια και προοδεύουν από το αρχικό στάδιο (2 έως 3 ετών) στο στοιχειώδες στάδιο (3 έως 4 ετών) και τελικά στο ώριμο στάδιο (4 έως 7 ετών). Στο αρχικό στάδιο τα παιδιά κάνουν την πρώτη τους εμφανή και σκόπιμη προσπάθεια εκτέλεσης των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, εκτελώντας αδέξιες και περιορισμένες κινήσεις, και κινήσεις χωρίς συναρμογή. Απουσιάζει επίσης, η ρυθμική εκτέλεση και η εκτέλεση της κίνησης με συναρμογή. Τα παιδιά δύο έως τριών ετών λειτουργούν συνήθως στο αρχικό στάδιο. Στο επόμενο στάδιο, το στοιχειώδες στάδιο, τα παιδιά ηλικίας τριών έως τεσσάρων ετών εκτελούν συνήθως τις βασικές κινητικές δεξιότητες στο στοιχειώδες στάδιο, το οποίο βασίζεται αρχικά στην ωρίμανση. Σε αυτή τη μεταβατική περίοδο ανάμεσα στο αρχικό και στο στοιχειώδες στάδιο, η συναρμογή και η ρυθμική εκτέλεση βελτιώνονται και τα παιδιά κερδίζουν περισσότερο έλεγχο των κινήσεών τους. Ωστόσο, οι κινήσεις συνεχίζουν να εμφανίζονται αδέξιες και χωρίς ροή.

Υπάρχει πληθώρα ερευνών οι οποίες μελετούν την κινητική ανάπτυξη των μικρών παιδιών και εστιάζονται (α) στην καθοριστική σχέση μεταξύ αντίληψης και κίνησης (Bertenthal, 1996; Thelen, 1995), (β) στην σχέση μεταξύ των κινήσεων και του περιβάλλοντος (Thelen, 1995), και (γ) στη σημασία των κινήτρων στην κινητική συμπεριφορά, και ιδιαίτερα των κοινωνικών κινήτρων (Von Hofsten, 2007). Η αντίληψη αναφέρεται στις διαδικασίες λήψης, οργάνωσης και ερμηνείας των αισθητηριακών πληροφοριών (Bertenthal, 1996). Η ικανότητα ενός βρέφους να στρίβει το κεφάλι του ως αντίδραση σε οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα (όπως ένα πρόσωπο ή ο ήχος μιας φωνής) αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα αντιληπτικής ικανότητας (Bahrick, Lickliter & Flom 2004).

Καθώς τα παιδιά αναπτύσσουν τις κινητικές ικανότητές τους, χρησιμοποιούν τις αντιληπτικές πληροφορίες προκειμένου να επιλέξουν ποιες κινήσεις θα εκτελέσουν (Adolph & Joh, 2007). Για παράδειγμα, μπορούν να κάνουν προσαρμογές στο βάδισμά τους ανάλογα με

την ολισθηρότητα ή την κλίση της επιφάνειας πάνω στην οποία βαδίζουν. Οι κινήσεις των ματιών, των χεριών και των ποδιών, παρέχουν στα παιδιά τις περισσότερες αντιληπτικές πληροφορίες που λαμβάνουν (Adolph & Berger, 2006).

Οι αντιληπτικοκινητικές δεξιότητες επιτρέπουν την επιτυχή λήψη και κατανόηση των αισθητηριακών πληροφοριών. Οι αντιληπτικές δεξιότητες εστιάζονται στη συλλογή πληροφοριών, ενώ οι κινητικές δεξιότητες στο αποτέλεσμα της κίνησης. Έτσι, οι αντιληπτικοκινητικές δραστηριότητες ζητούν από τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν ταυτόχρονα το μυαλό και το σώμα τους για την επίτευξη ενός στόχου (Bushnell & Boudreau, 1993). Για την επίτευξη υψηλής σχολικής επίδοσης, τα παιδιά καλούνται να ανταποκριθούν σε μία σειρά προκλήσεων οι οποίες προϋποθέτουν την αρμονική συνεργασία της νόησης και του σώματος. Στην πραγματικότητα, όλες οι δεξιότητες επικοινωνίας (ανάγνωση, γραφή, ομιλία, και χειρονομίες) είναι κατά βάση κινητικές ικανότητες. Τις σκεφτόμαστε συχνά ως αυστηρά ακαδημαϊκές δεξιότητες, αλλά για παράδειγμα, για να μάθει ένα παιδί να γράφει, δεν αρκεί να γνωρίζει μόνο το αλφάβητο και να κατανοεί πώς οι λέξεις σχηματίζονται από συνδυασμούς γραμμάτων, αλλά θα πρέπει να μεταφράσει αυτή τη γνώση σε δράση πιάνοντας, μετακινώντας, και σταθεροποιώντας ένα μολύβι, ενώ χρησιμοποιεί την αντίληψή του για να προσαρμόσει τις κινήσεις του προκειμένου να δημιουργήσει το σωστό σχήμα.

Τα παιδιά που δεν έχουν συμμετάσχει σε κατάλληλα προγράμματα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων (π.χ. τρέξιμο, άλμα, ρίψη, υποδοχή) τείνουν να έχουν προβλήματα σε διάφορες νοητικές διαδικασίες, επειδή δεν έχουν αναπτυχθεί κατάλληλα οι νευρικές συνδέσεις του εγκεφάλου (Bornstein, 2005). Και η ιδανικότερη περίοδος για την ανάπτυξη αυτών των συνδέσεων είναι οι ηλικίες μεταξύ των 3 και 6 ετών. Τα μικρά παιδιά τα οποία παρουσιάζουν επαρκές επίπεδο αντιληπτικοκινητικών δεξιοτήτων, επιδεικνύουν καλύτερο συντονισμό, καλύτερη γνώση του σώματος, πιο ανεπτυγμένες νοητικές δεξιότητες, και πιο θετική εικόνα του εαυτού τους. Το εύρος και η διακύμανση στην αντιληπτικοκινητική συμπερι-

φορά των μικρών παιδιών είναι αξιοσημείωτα. Πρόσφατες έρευνες στον τομέα της αντιληπτικοκινητικής ανάπτυξης έδειξαν σημαντική διακύμανση μεταξύ των παιδιών στην πορεία απόκτησης των αντιληπτικοκινητικών δεξιοτήτων (Adolph 2008; Adolph & Berger 2005; Adolph, Weise & Marin, 2003).

Αυτή η πορεία ανάπτυξης των κινητικών και των αντιληπτικοκινητικών δεξιοτήτων επηρεάζεται από πολλούς περιβαλλοντικούς παράγοντες, με πρωταρχικό παράγοντα τις ευκαιρίες που έχουν τα παιδιά για εξάσκηση και ποιοτική διδασκαλία σε ένα σωστό περιβάλλον. Η ποσότητα και η ποιότητα των ευκαιριών για εξάσκηση εξαρτάται από τις διαθέσιμες εγκαταστάσεις, τον διαθέσιμο υλικοτεχνικό εξοπλισμό και τον χρόνο. Συχνά υπάρχει έλλειψη εγκαταστάσεων, όπου τα παιδιά να μπορούν να παίξουν μπάλα, και άλλα κινητικά παιχνίδια, με αποτέλεσμα να μειώνονται οι ευκαιρίες για συμμετοχή σε κινητικές εμπειρίες. Το κόστος του υλικοτεχνικού εξοπλισμού είναι ένας ακόμη δεσμευτικός παράγοντας για συμμετοχή των παιδιών σε διάφορες κινητικές δραστηριότητες. Ο καθοριστικότερος όμως παράγοντας αλλά και ο πιο εύκολα διαχειρίσιμος είναι ο χρόνος. Πολλά παιδιά δε διαθέτουν χρόνο να αναπτύξουν τις κινητικές δεξιότητες διότι η ημέρα τους είναι πολύ αυστηρά προγραμματισμένη, ή οι γονείς τους δε διαθέτουν τον απαιτούμενο χρόνο.

Ο καθοριστικός ρόλος της ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων για την μετέπειτα ζωή του παιδιού έχει τονιστεί από πολλούς ερευνητές, Ο Graham (1991) υποστήριξε ότι οι κινητικές δεξιότητες είναι σημαντικές διότι α) αποτελούν την κινητική βάση για την ανάπτυξη συνθετών δεξιοτήτων, β) τα παιδιά ευχαριστιούνται κατά την εξάσκησή τους, αρκεί το πρόγραμμα που εφαρμόζεται να είναι αναπτυξιακά κατάλληλο και ελκυστικό, και γ) εφόσον κατακτηθούν, διατηρούνται σε όλη τη ζωή.

Σύμφωνα με τον Rangrazi (1997), η σημαντικότητα των κινητικών δεξιοτήτων έγκειται στο ότι: α) συμβάλλουν στη φυσική ανάπτυξη και την υγεία, β) αποτελούν τη βάση για τη συμμετοχή σε όλα τα είδη φυσικής δραστηριότητας,

γ) αυξάνουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητα, δ) συμβάλλουν στη μείωση του στρες, και ε) βοηθούν τις γνωστικές λειτουργίες. Τα παιδιά δεν μπορούν να συμμετέχουν με επιτυχία και σε απλά κινητικά παιχνίδια, αν δεν έχουν μάθει τις βασικές κινητικές δεξιότητες, οι οποίες αποτελούν μέρος όλων των απλών ή σύνθετων κινητικών παιχνιδιών. Αδυναμία να αναπτυχθούν οι βασικές κινητικές δεξιότητες κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας οδηγεί συχνά τα παιδιά σε απόγνωση και αποτυχία κατά την εφηβεία και την ενηλικίωση.

Οι έρευνες πλέον επικεντρώνονται στη σχέση της ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων με την ανάπτυξη σε άλλους τομείς. Τα σύγχρονα ερευνητικά ευρήματα ενισχύουν περαιτέρω την άποψη ότι η συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες είναι στενά συνδεδεμένη όχι μόνο με τη σωματική και την ψυχική υγεία, αλλά και με νοητικές διαδικασίες. Έχει υποστηριχτεί από ερευνητές (π.χ. Iverson, 2010) ότι η κινητική ανάπτυξη στους πρώτους μήνες ζωής ενός παιδιού συνδέεται στενά με την ανάπτυξη της γλώσσας. Η δημοσιευμένη μελέτη Millennium Cohort Study (Hansen & Joshi, 2007), ενισχύει ακόμη περισσότερο τη σχέση μεταξύ κινητικής και νοητικής ανάπτυξης, υπογραμμίζοντας ότι η καθυστέρηση στην απόκτηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων στην ηλικία των 9 μόλις μηνών, σχετίζεται σημαντικά με χαμηλά επίπεδα νοητικής ανάπτυξης στην ηλικία των 5 ετών. Αυτό τονίζει την πολύπλοκη σχέση μεταξύ των κινητικών δεξιοτήτων και της ολόπλευρης ανάπτυξης του παιδιού, τονίζοντας πως η συμβολή των δεξιοτήτων σε έναν τομέα έχει θετικό (ή αρνητικό) αντίκτυπο στην ανάπτυξη σε άλλους τομείς.

1.4. Η κατανόηση των στοιχείων της κίνησης

Ως στοιχεία της κίνησης θεωρούνται οι μεταβλητές που συνδυάζονται για τη σύνθεση και την εκτέλεση της κίνησης. Τέτοιες είναι η γνώση του σώματος, η γνώση του χώρου, η ποιότητα της κίνησης και οι σχέσεις που δημιουργούνται κατά την κίνηση.

Η γνώση του σώματος περιγράφει «τι μπορεί να κάνει το σώμα». Το παιδί μαθαίνει να γνωρίζει το σώμα του, τα μέλη του σώματος του, τον προσανατολισμό του σώματός του (δηλαδή τη θέση των μερών του σώματος), και την οργάνωση του σώματός του (δηλαδή αποκτά τη δυνατότητα οργάνωσης και εκτέλεσης μιας σύνθετης κίνησης). Η γνώση των μελών του σώματος αποτελεί φάση μετάβασης από μία συνολική γνώση και αντίληψη του σώματος σε μία τοπολογική γνώση των μελών του σώματος και της ονομασίας τους (Καμπάς, 2004). Η ονομασία των διαφόρων μελών του σώματος ευνοεί την συνειδητοποίησή τους και επιτρέπει την αποστασιοποίηση από την απλή αντίληψη. Αυτή η ονομασία αποτελεί μία σημαντική φάση για την νοητική αναπαράσταση του σώματος. Στη διάρκεια αυτής της φάσης το παιδί θα αναπαραστήσει ένα σώμα στις ζωγραφιές του ή θα φτιάξει ένα σώμα με πλαστελίνη. Στην ηλικία περίπου των 3 ετών, στην προσπάθεια να αναπαραστήσει το σώμα, το παιδί σχεδιάζει τον «άνθρωπο-κεφάλι» (όλο το σώμα είναι ένα μεγάλο κεφάλι), ενώ στην ηλικία περίπου των 4,5 ετών πραγματοποιεί μία ικανοποιητική αναπαράσταση του σώματος. Στην ηλικία των 5,5 ετών περίπου, το σχέδιο του ανθρώπινου σώματος είναι αρκετά ευδιάκριτο και προστίθενται και άλλες λεπτομέρειες.

Κατά τον προσανατολισμό του σώματος, το παιδί μαθαίνει τις διάφορες θέσεις του σώματος. Σε οπτικό επίπεδο, μπορεί να διακρίνει ποια θέση πρέπει να πάρει (ποια κατεύθυνση και ποια έκταση), πχ. τα χέρια είναι σηκωμένα μπροστά από το σώμα και βρίσκονται στο ύψος των ώμων. Θα πρέπει να είναι σε θέση να διορθώσει τη στάση και την κίνηση μπροστά σ' έναν καθρέφτη. Είναι σε θέση να αντιληφθεί ότι τα μέλη του σώματός του έχουν μία συγκεκριμένη δομή, δηλαδή ότι το δεξί χέρι είναι διαφορετικό από το αριστερό, και το αριστερό παπούτσι δεν εφαρμόζει στο δεξί πόδι, και παρατηρεί ακόμη ότι τα μέλη του σώματός του έχουν συγκεκριμένο μέγεθος, πχ. ο μηρός είναι πιο χοντρός από τη γάμπα.

Η συνειδητοποίηση των κατευθύνσεων είναι μία σημαντική φάση και συνεπάγεται τη δυνα-

τότητα διαχωρισμού των κατευθύνσεων μέσα στο χώρο.

Κατά τη φάση της οργάνωσης του σώματος, το παιδί μαθαίνει να παίζει με το σώμα του και να το προσαρμόζει στις διάφορες χωροχρονικές συνθήκες. Στην ηλικία των 5 ετών περίπου, αποκτά συνείδηση του σώματός του όταν κινείται, κατορθώνει να επινοήσει μία κίνηση ή να βρει πέντε τρόπους για να ξεπεράσει ένα εμπόδιο, πχ. να βρει πέντε διαφορετικούς τρόπους για να πετάξει τη μπάλα σε ένα άλλο παιδί.

Η γνώση του χώρου αφορά το «που μπορεί να κινηθεί το σώμα», είναι δηλαδή η ικανότητα του ατόμου να τοποθετείται, να προσανατολίζεται, και να μετακινείται μέσα στο περιβάλλον του. Σχετίζεται με τον περιβάλλοντα χώρο, δηλαδή τον προσανατολισμό στο χώρο και τη δομή του χώρου και έχει σαν σημείο αναφορά κατ' αρχάς τον εαυτό και έπειτα άλλα αντικείμενα, ακίνητα ή κινητά (Καμπάς, 2004). Η συνειδητοποίηση του χώρου αποκτάται μέσω των αισθήσεων που συμβάλλουν στο να αντιληφθούν τα παιδιά το περιβάλλον και το ίδιο τους το σώμα. Οι οπτικές, ακουστικές και οι απτικές αισθήσεις είναι αυτές που βοηθούν τα παιδιά να αντιληφθούν και να «κατασκευάσουν» τον χώρο.

Οι τρεις διαστάσεις, το μήκος, το πλάτος και το βάθος, παρέχουν την βάση για τον προσανατολισμό στον χώρο: το μήκος του σώματος δίνει τις κατευθύνσεις πάνω και κάτω, το πλάτος του σώματος δηλώνει την αριστερή και δεξιά κατεύθυνση, ενώ το βάθος δηλώνει το εμπρός και το πίσω (Davies, 2003). Η κίνηση προς τα εμπρός είναι η πιο φυσική κατεύθυνση που υπάρχει. Όταν τα μικρά παιδιά είναι σε θέση να σταθούν στην όρθια θέση χωρίς βοήθεια, αυτή είναι η πρώτη κατεύθυνση στην οποία κινούνται. Δεν είναι ωστόσο μόνο οι διαστάσεις του σώματος, αλλά και τα μέλη του σώματος τα οποία βοηθούν τα παιδιά στην κατανόηση των κατευθύνσεων. Οι πλευρές του σώματος και τα χέρια βοηθούν τα παιδιά να εξοικειωθούν με την κατεύθυνση προς το πλάι, ενώ το στήθος και η πλάτη του σώματος σχετίζονται άμεσα με κινήσεις προς τα εμπρός και προς τα πίσω, αντίστοιχα.

Η γνώση του χώρου περιλαμβάνει τον προσωπικό και γενικό χώρο, τις κατευθύνσεις, τα επίπεδα και τις διαδρομές το χώρου. Ο προσωπικός χώρος είναι ο χώρος που καταλαμβάνει το σώμα του παιδιού όταν κινείται, και ο γενικός

χώρος είναι ο χώρος που είναι διαθέσιμος για την δραστηριότητα που διεξάγεται. Τα παιδιά μεταφέρουν μαζί τους τον προσωπικό χώρο τους όταν κινούνται στον γενικό χώρο.

Γνώση του χώρου			
περιοχές	επίπεδα	κατευθύνσεις	διαδρομές
Γενικός χώρος Προσωπικός χώρος	Χαμηλό Μεσαίο Ψηλό	Μπροστά Πίσω Πλάι Πάνω - κάτω	Ευθεία Καμπύλη Ζικ-ζακ Γωνία

Πίνακας 2. Οι παράμετροι της γνώσης του χώρου.

Το επίπεδο της κίνησης είναι το ύψος στο οποίο εκτελείται μία κίνηση. Τα τρία επίπεδα είναι το χαμηλό (το σώμα βρίσκεται στο πάτωμα), το μεσαίο, και το υψηλό επίπεδο (το σώμα είναι στην όρθια θέση). Τα μικρά παιδιά απολαμβάνουν να κινούνται στο υψηλό και στο χαμηλό επίπεδο, ενώ χρησιμοποιούν λιγότερο το μεσαίο επίπεδο γιατί είναι δύσκολο να το κατανοήσουν.

Μία άλλη παράμετρος της γνώσης του χώρου είναι οι διαδρομές. Τα παιδιά ηλικίας 2, 3 και 4 ετών κινούνται κυρίως σε ευθείες γραμμές ή καμπύλες, ενώ τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας είναι σε θέση να αντιδρούν και σε ερεθίσματα που τα καλούν να κινηθούν και σε άλλα είδη διαδρομών, όπως ζικ-ζακ. Η οδηγία «κινήθειτε σε ευθεία διαδρομή στον χώρο», συνεπάγεται ότι τα παιδιά κινούνται χωρίς αλλαγή κατεύθυνσης, με συνεχόμενη κίνηση και εστιάζονται σε ένα σημείο. Η οδηγία «κινήθειτε σε διαδρομή με γωνίες στον χώρο», συνεπάγεται ότι τα παιδιά

ενώ κινούνται αλλάζουν κατεύθυνση με ακρίβεια, έχουν κατανοήσει την έννοια της γωνίας, και εκτελούν κίνηση σε ζικ-ζακ. Ενώ η οδηγία «κινήθειτε σε καμπύλη διαδρομή στον χώρο», οδηγεί τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο και να αλλάζουν κατεύθυνση περιοδικά.

Η ποιότητα της κίνησης φανερώνει «πώς μπορεί να κινηθεί το σώμα». Ο συνδυασμός και η αλληλοσυσχέτιση της δυναμικής, του χρόνου και της ροής της κίνησης καθορίζουν τις ρυθμικές και δυναμικές διαφορές μεταξύ των κινήσεων των παιδιών. Στην ηλικία των 2 ετών περίπου, τα παιδιά κατανοούν τη δυναμική της κίνησης, κυρίως όσον αφορά στις αντιθέσεις στην κίνηση, την ισχυρή και δυναμική κίνηση ή την ελαφριά και απαλή κίνηση (Davies, 2003). Οι αλλαγές που συμβαίνουν στη μυϊκή ένταση του σώματος καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, έχει ως αποτέλεσμα αλλαγές στην ενέργεια και στη δύναμη που εφαρμόζουν.

Ποιότητα της κίνησης		
δυναμική	χρόνος	ροή
Ελαφρά - δυναμικά Απαλά - σκληρά Ένταση - χαλάρωση	Γρήγορα - αργά Επιτάχυνση - επιβράδυνση Απότομα - σταδιακά	Παύσεις - συνεχιζόμενη Σταμάτημα - ξεκίνημα

Πίνακας 3. Οι παράμετροι της ποιότητας της κίνησης.

Όσον αφορά στον χρόνο, μία κίνηση μπορεί να είναι γρήγορη και ξαφνική ή αργή και χαλαρή με πολλά ενδιάμεσα στάδια διαφοροποίησης. Οι γρήγορες και οι αργές είναι κινήσεις που τις κατανοούν τα παιδιά πολύ νωρίς. Μέσω του πειραματισμού, εύκολα κατανοούν ότι υπάρχει η κατάλληλη ταχύτητα για κάποιες κινήσεις. Καθώς τα παιδιά γίνονται σταδιακά πιο ικανά και χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο τις διαβαθμίσεις του χρόνου, μπορούν να επιταχύνουν ή να επιβραδύνουν μία κίνησή τους. Όσον αφορά στη ροή, μία κίνηση μπορεί να είναι συνεχόμενη ή να περιλαμβάνει πολλές παύσεις στην εκτέλεσή της.

Οι σχέσεις που δημιουργούνται κατά την κίνηση είναι το τέταρτο στοιχείο της κίνησης. Μία

από τις ανακαλύψεις των μικρών παιδιών που αυξάνει τον ενθουσιασμό τους είναι η εξερεύνηση των ποικίλων τρόπων με τους οποίους να διαφορετικά μέλη του σώματος σχετίζονται μεταξύ τους όταν κινούνται. Καθώς τα παιδιά βελτιώνουν την κατανόηση της κίνησης των μελών του σώματός, συνειδητοποιούν και πως αυτά τα μέλη σχετίζονται μεταξύ τους. Για παράδειγμα, η ρύθμιση του βάρους είναι πολύ σημαντική σε όλες τις δραστηριότητες αναρρίχησης, όπου τα χέρια και τα πόδια κινούνται συγχρονισμένα καθώς τα παιδιά σκαρφαλώνουν. Η αναρρίχηση είναι μία πολύ απαιτητική δεξιότητα και γι' αυτό οι πρώτες προσπάθειες των μικρών παιδιών είναι συνήθως αποτυχημένες.

Σχέσεις που δημιουργούνται κατά την κίνηση		
μέλη του σώματος	σχέσεις με αντικείμενα	σχέσεις με άλλα άτομα
Μαζί - χωριστά Κοντά - μακριά Πάνω - κάτω Μπροστά - πίσω	Πάνω - κάτω Κοντά - μακριά Μπροστά - πίσω Ανάμεσα	Εκτελώ δίπλα Κάνω το ίδιο Αντιγράφω Οδηγώ Ακολουθώ Συνεργάζομαι με

Πίνακας 4. Οι παράμετροι των σχέσεων που δημιουργούνται κατά την κίνηση.

Κατά τη διάρκεια της κίνησης, το σώμα δημιουργεί και κάποιες σχέσεις με αντικείμενα. Οι δραστηριότητες στις οποίες τα παιδιά χειρίζονται κινούμενα αντικείμενα προϋποθέτουν κίνηση του σώματος με τελείως διαφορετικούς τρόπους σε σύγκριση με την κίνηση σε σταθερό περιβάλλον. Το παιχνίδι των παιδιών με μπάλα ή στεφάνι δημιουργεί συνθήκες μη προβλέψιμες, και έτσι τα παιδιά θα πρέπει να προσαρμόζουν συνέχεια τις κινήσεις τους. Όταν τα παιδιά προσπαθούν να εκτελέσουν αναπηδήσεις της μπάλας στο πάτωμα ή στον τοίχο, θα πρέπει η επαφή χεριού και μπάλας να είναι πολύ ακριβής. Αυτό είναι ανέφικτο για τα πολύ μικρά παιδιά, και ελάχιστα παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών μπορούν να το επιτύχουν. Όταν η επαφή με την μπάλα δεν είναι άμεση αλλά χρησιμοποιεί-

ται ένα μπαστούνι ή μία ρακέτα, οι απαιτήσεις είναι ακόμη μεγαλύτερες.

Αναπόσπαστο μέρος των κινητικών δραστηριοτήτων είναι οι σχέσεις που δημιουργούνται μεταξύ των συμμετεχόντων. Όταν ένα παιδί ξεκινάει μία δραστηριότητα, δύο ή τρία παιδιά μπορεί να το ακολουθήσουν. Η οδηγία «ακολουθήστε τον αρχηγό» είναι πολύ συνηθισμένη και δημιουργεί μία απλή αλλά ουσιαστική σχέση μεταξύ των συμμετεχόντων σε μία δραστηριότητα. Τα παιδιά μπορούν, όταν κινούνται, να σχετιστούν με άλλα παιδιά ή με ενήλικες. Μπορούν να κινηθούν κοντά τους, γύρω τους ή απέναντί τους, καθώς η συνεργασία και ο ανταγωνισμός είναι δύο κοινωνικοί συσχετισμοί στους οποίους εμπλέκονται τα παιδιά κατά τη διάρκεια των κινητικών δραστηριοτήτων.

1.5. Στρατηγικές σχεδιασμού μαθήματος

Για την οργάνωση κινητικών δραστηριοτήτων για παιδιά προσχολικής ηλικίας, οι παιδαγωγοί θα πρέπει πρωτίστως να λάβουν υπόψη τους ότι όσο μικρότερα είναι τα παιδιά τόσο περισσότερο χρόνο χρειάζονται για να οργανωθούν σε ομάδα, και ότι τα 45 λεπτά είναι γενικώς το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα που θα πρέπει να αναμένουν από τα παιδιά να δείξουν ενδιαφέρον και να συμμετέχουν σε κινητικές δραστηριότητες.

Σύμφωνα με την Pica (2000), η υλοποίηση δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων για παιδιά προσχολικής ηλικίας πρέπει να βασίζεται στις ακόλουθες παραδοχές:

- Έμφαση στη διαδικασία (ποιοτικά χαρακτηριστικά) της κίνησης και όχι στο αποτέλεσμα (ποσοτικά χαρακτηριστικά)
- Απαιτείται χρόνος, εξάσκηση και επανάληψη
- Παροχή πολλών ευκαιριών για αδρές κινητικές δραστηριότητες, τόσο με καθοδήγηση όσο και χωρίς καθοδήγηση.

- Χρήση θετικής ενίσχυσης και ενθάρρυνσης για τη δημιουργία θετικής αυτό-αντίληψης και μείωση του φόβου της αποτυχίας.
- Συμμετοχή αγοριών και κοριτσιών στις ίδιες δραστηριότητες. Στην ηλικία αυτή τα ενδιαφέροντά και οι ικανότητές τους μοιάζουν πολύ.
- Χρήση της μεγάλης φαντασίας των παιδιών
- Εξασφάλιση μεγάλης ποικιλίας εμπειριών που βελτιώνουν τις δεξιότητες χειρισμού και αναπτύσσουν τον συντονισμό ματιού - χεριού.
- Ενσωμάτωση αμφίπλευρων δεξιοτήτων, όπως το σκίπινγκ, τα βήματα γκαλόπ ή το κουτσό με αλλαγή του ποδιού που οδηγεί, αφού πρώτα έχει επιτευχθεί η σωστή εκτέλεση με το ένα πόδι.
- Προσεκτική μελέτη των ατομικών διαφορών των παιδιών, και παραδοχή του ατομικού ρυθμού προόδου του κάθε παιδιού.
- Παροχή σωστών οδηγιών ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να καθορίσουν τι είναι σωστό και τι λάθος για τον εαυτό τους

Συνοπτικά:

Στον παιδικό σταθμό και στο νηπιαγωγείο τα παιδιά έρχονται σε επαφή με οργανωμένες μορφές κινητικών δραστηριοτήτων, με στόχο να γνωρίσουν πρώτα απ' όλα το σώμα τους. Μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα μέλη του σώματός τους, ποιες κινήσεις μπορεί να κάνει το σώμα, πού και πώς μπορεί να κινηθεί. Ακόμη, εξερευνούν και επισημαίνουν τα στοιχεία του χώρου (προσωπικός και γενικός χώρος, επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις), κατανοούν τις σχέσεις με τα αντικείμενα (πάνω, πίσω, ανάμεσα) και εκφράζουν τα στοιχεία του ρυθμού μέσω της κίνησης. Παράλληλα, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τη δεξιά και την αριστερή πλευρά, να εκτελούν δραστηριότητες που απαιτούν το συντονισμό ματιού - χεριού και ματιού - ποδιού και να αντιδρούν κινητικά σε διάφορα ερεθίσματα, διακρίνοντας τα διάφορα ηχητικά και οπτικά ερεθίσματα. Η εκμάθηση των προαναφερόμενων στοιχείων έχει ως αποτέλεσμα την επιτυχημένη εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων αυτοεξυπηρέτησής τους.

Σ' αυτό το στάδιο ανάπτυξης τα παιδιά μαθαίνουν να εκτελούν τις κινητικές δεξιότητες του βαδίσματος, του τρεξίματος και του άλματος, να εφαρμόζουν την κατάλληλη τεχνική για τον έλεγχο της πτήσης και της προσγείωσης κατά την εκτέλεση αλμάτων, καθώς και να επιλέγουν ασφαλείς τρόπους απογείωσης και προσγείωσης και να εκτελούν κινητικές δεξιότητες μετακίνησης σε συγχρονισμό με ηχητικά ερεθίσματα. Αυτές οι δεξιότητες εκτελούνται χωρίς την ύπαρξη ποιοτικών και ποσοτικών απαιτήσεων κατά την εκτέλεσή τους. Ακόμη, μαθαίνουν να εκτελούν τις κινητικές δεξιότητες της αιώρησης, της ταλάντευσης, της ώθησης και της έλξης και να ισορροπούν, στατικά και δυναμικά, με διάφορους τρόπους (μέλη που συμμετέχουν, έκταση

χρησιμοποιούμενης επιφάνειας, με ή χωρίς αντικείμενα). Επιπλέον, μαθαίνουν να ρίχνουν και να υποδέχονται μία μπάλα, χωρίς αυτή να αναπηδήσει, να επιδεικνύουν τρόπους ρίψης και υποδοχής ενός αντικειμένου, χρησιμοποιώντας διάφορα μέλη του σώματος και διάφορα αντικείμενα, να προσαρμόζουν την κίνησή τους στα χαρακτηριστικά της μπάλας (μέγεθος, βάρος) και να εκτελούν λάκτισμα με σταθερή μπάλα, από στάση και μετά από τρέξιμο. Η ανάπτυξη των προαναφερόμενων κινητικών δεξιοτήτων θα αποτελέσει τη βάση για τη μετέπειτα κινητική ανάπτυξη των παιδιών, καθώς η προσχολική ηλικία είναι η κρίσιμότερη και καθοριστικότερη περίοδος στη ζωή ενός παιδιού, θέτοντας τις βάσεις για την πορεία της μετέπειτα εξέλιξής του.

1.6. Παραδείγματα ωριαίων πλάνων μαθημάτων φυσικής αγωγής

Μάθημα 1.1

Σκοπός 1: Ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων.

Στόχος 1: Κατανόηση των στοιχείων της κίνησης.

Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή			
Ο διδάσκων έχει απέναντί του τα παιδιά σε καθιστή θέση. Συζήτηση για το ποια δωμάτια του σπιτιού τους είναι μεγάλα ή μικρά. Να τα συγκρίνουν με το χώρο των δραστηριοτήτων.	4'	Κατανόηση του μεγέθους του χώρου των δραστηριοτήτων.	Συμμετοχή στη συζήτηση όλων των παιδιών.
2.2 Κύριο Μέρος			
Κάθε παιδί τοποθετείται μέσα στο στεφάνι του και δείχνει πόσο μεγάλο ή μικρό μπορεί να γίνει το σώμα του. Ο διδάσκων συνδέει το μέγεθος του σώματος με τον καλυπτόμενο προσωπικό χώρο. Τα παιδιά ανοίγουν τα χέρια σε διάφορες θέσεις, προσπαθώντας να καλύψουν όσο γίνεται περισσότερο χώρο. Ο διδάσκων θέτει την ερώτηση αν αγγίζουν κάποιο άλλο παιδί. Αν ναι, πρέπει να τοποθετήσουν το στεφάνι τους σε άλλη θέση.	7'	- Ένα στεφάνι για κάθε παιδί. - Τοποθέτηση των στεφανιών με διάφορους τρόπους (κοντά, μακριά). - Χρήση διάφορων υλικών για την οριοθέτηση του προσωπικού χώρου (φύλλα εφημερίδας, χαρτόνια, σχοινάκια).	- Αναφερθείτε σε κάθε παιδί. - Προτρέψτε τα παιδιά να αναζητήσουν διαφορετικούς τρόπους κάλυψης του ατομικού χώρου.
Τα παιδιά παίρνουν μία θέση στο χώρο και προσπαθούν να καλύψουν τον προσωπικό τους χώρο. Αλλάζουν θέσεις και τρόπο κάλυψης του ατομικού χώρου. Ο διδάσκων θέτει την ερώτηση για το αν είναι δυσκολότερη ή πιο εύκολη η κάλυψη του προσωπικού χώρου με απουσία οριοθέτησης και γιατί.	4'	Δεν υπάρχει συγκεκριμένη οριοθέτηση του προσωπικού χώρου.	- Διατυπώστε κατάλληλα τις ερωτήσεις. - Ζητήστε διαφοροποίηση στον τρόπο κάλυψης του ατομικού χώρου (π.χ. επίπεδα).
Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο και συγχρονίζουν το βάδισμά τους με τα ισόχρονα κτυπήματα του ταμπουρίνου. Όταν το ταμπουρίνο σταματήσει, σταματούν την κίνησή τους. Ο διδάσκων ρωτάει αν βλέπουν άδεια σημεία του γενικού χώρου.	4'		Κάλυψη όλου του γενικού χώρου και αποφυγή επαφής με τα άλλα παιδιά.

1. Επιδίωξη:

Γνώση εκ μέρους των παιδιών του προσωπικού και του γενικού χώρου.

2. Επιμέρους επιδιώξεις:

- 1) Διάκριση μεταξύ του προσωπικού και του γενικού χώρου.
- 2) Κατανόηση και σύγκριση των εννοιών μεγάλο - μικρό.
- 3) Αποδοχή και σεβασμός των άλλων παιδιών.

3. Εξοπλισμός:

- 1) Στεφάνια.
- 2) Κορδέλες διάφορων χρωμάτων.
- 3) Κώνοι.

4. Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά:

- 1) Θα γνωρίζουν τον προσωπικό χώρο τους.
- 2) Θα κινούνται στο γενικό χώρο.
- 3) Δε θα εμποδίζουν κατά την κίνησή τους τις κινήσεις των άλλων παιδιών.