

Η διδασκαλία της κυβίστησης και της ανακυβίστησης στην ενόργανη

Πλάνα μαθημάτων

1^ο Μάθημα: Γνωστική φάση και υποστηριζόμενη εξάσκηση	
Σκοπός: Να γνωρίσουν οι μαθητές τα βασικά σημεία της κυβίστησης και της ανακυβίστησης και της παροχής βοήθειας. Να ασκηθούν για να βελτιώσουν την τεχνική της κυβίστησης και της ανακυβίστησης και της παροχής βοήθειας	
Περιεχόμενο	Οργάνωση - Παρατηρήσεις
Προθέρμανση: τρέξιμο και διατάσεις	Διάρκεια: 4' -5'
Διδασκαλία της κυβίστησης Τεχνικές οδηγίες. Τονισμός βασικών σημείων («Πηγούνι στο στέρνο - σπονδυλική στήλη κυρτώνει», «Τα πόδια σπρώχνουν», «Πόδια πολύ κοντά στο σώμα στην περιστροφή») Επίδειξη της τεχνικής της κυβίστησης από τον καθηγητή (ή από μαθητή που γνωρίζει καλά την εκτέλεση) με ταυτόχρονη περιγραφή των βασικών σημείων (εναλλακτικά χρήση εικόνων ή βίντεο)	Διάρκεια: 15' Οδηγίες τεχνικής εκτέλεσης της κυβίστησης: • Οι παλάμες των χεριών τοποθετούνται στο έδαφος στο άνοιγμα των ώμων • Το πηγούνι ακουμπάει στο στέρνο και η σπονδυλική στήλη κυρτώνει • Τα πόδια σπρώχνουν • Τα πόδια μαζεύονται πολύ κοντά στο σώμα κατά την περιστροφή • Επαναφορά στο βαθύ κάθισμα χωρίς τα χέρια να ακουμπήσουν στο έδαφος Οι μαθητές ελεύθερα στον χώρο με καλή οπτική επαφή με τον καθηγητή
Προασκήσεις κυβίστησης: «Λαγουδάκια». Παλάμες στο έδαφος, τα πόδια σπρώχνουν προοδευτικά όλο και περισσότερο Ρολαρίσματα. Από καθιστή θέση μπρος-πίσω με το σώμα σε συσπείρωση. Από όρθια θέση και επιστροφή με τη βοήθεια της κίνησης των χεριών	Οι μαθητές εκτελούν όλοι μαζί ή σε υποομάδες (ανάλογα με τα διαθέσιμα στρώματα). Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση για το ρολάρισμα και τη χρήση των χεριών και βοηθά αν χρειαστεί. Εναλλακτικά για τα λαγουδάκια και τα ρολαρίσματα μπορούν να εκτελούν δύο μαθητές κάθετα σε κάθε στρώμα (Καρτέλα οργάνωσης μαθήματος: Σχήμα 1)
Κυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο Κανονική κυβίστηση Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση: Θετική Επιβεβαίωση της σωστής εκτέλεσης των βασικών σημείων της	Αρχικά οι μαθητές εκτελούν σε ζευγάρια. Ο ένας εκτελεί, ο άλλος δίνει βοήθεια. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Αν τα διαθέσιμα στρώματα είναι λιγότερα, τότε εκτελούν σε υποομάδες. Ο καθηγητής

<p>κίνησης: «Το πηγούνι σου ήταν κοντά στο στέρνο και η σπονδυλική σου στήλη κυρτωμένη», «Τα πόδια σου ήταν πολύ κοντά στο σώμα στην περιστροφή». Ατομική/Ομαδική Ενίσχυση: «Πολύ ωραία! Συνέχισε/στε την προσπάθειά σου/σας». Υπενθύμιση σωστής εκτέλεσης: «Θυμηθείτε: σπρώξτε δυνατά με τα πόδια»</p>	<p>διδάσκει πρώτα την κυβίστηση και στη συνέχεια την παροχή βοήθειας. Στη συνέχεια, δίνει ανατροφοδότηση για την τεχνική εκτέλεσης της κυβίστησης και της παροχής βοήθειας (Καρτέλα οργάνωσης μαθήματος: Σχήμα 2)</p> <p>Η ανατροφοδότηση για την ποιότητα εκτέλεσης της κυβίστησης και την παροχή βοήθειας δίνεται ατομικά. Η ενίσχυση και η υπενθύμιση της σωστής εκτέλεσης ατομικά και ομαδικά. Αν χρειαστεί επαναλαμβάνεται η επίδειξη της δεξιότητας. Κάθε μαθητής να λάβει τουλάχιστον 2-3 φορές ατομική ανατροφοδότηση</p>
<p>Διδασκαλία της παροχής βοήθειας στην κυβίστηση Τονισμός των βασικών σημείων της παροχής βοήθειας στην κυβίστηση (για βοηθό που στέκεται δεξιά του μαθητή που εκτελεί): «Αριστερό χέρι σπρώχνει στη λεκάνη», «Δεξί χέρι σπρώχνει αυχένα προς τα κάτω». Επίδειξη της παροχής βοήθειας στην κυβίστηση από τον καθηγητή</p>	<p>Διάρκεια: 4’ Οδηγίες της παροχής βοήθειας στην κυβίστηση (ο βοηθός γονατίζει δίπλα στον μαθητή που εκτελεί, στα δεξιά του): • Το αριστερό χέρι σπρώχνει στη λεκάνη βοηθώντας την περιστροφή του σώματος • Το δεξί χέρι σπρώχνει τον αυχένα προς τα κάτω (αν ο βοηθός στέκεται αριστερά του μαθητή που εκτελεί τότε το δεξί χέρι σπρώχνει τη λεκάνη και το αριστερό τον αυχένα) Οι μαθητές ελεύθερα στον χώρο με καλή οπτική επαφή με τον καθηγητή</p>
<p>Εξάσκηση στην παροχή βοήθειας στην κυβίστηση Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση: Θετική Επιβεβαίωση της σωστής εκτέλεσης της παροχής της βοήθειας: «Έσπρωξες στη λεκάνη και τον αυχένα προς τα κάτω». Ατομική/Ομαδική Ενίσχυση: «Πολύ ωραία! Συνέχισε/στε την προσπάθειά σου/σας». Υπενθύμιση σωστής εκτέλεσης: «Θυμηθείτε: το ένα χέρι σπρώχνει στη λεκάνη, το άλλο τον αυχένα προς τα κάτω»</p>	<p>Η εξάσκηση στην παροχή βοήθειας γίνεται ταυτόχρονα με την εξάσκηση των μαθητών στην κυβίστηση (όπως περιγράφεται παραπάνω) Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση. Αν χρειαστεί επαναλαμβάνει την επίδειξη της δεξιότητας</p>

<p>Διδασκαλία της ανακυβίστησης Τεχνικές οδηγίες. Τονισμός των βασικών σημείων («Σώμα κυρτώνει, πηγούνι στο στήθος, παλάμες προς τα πάνω δίπλα στα αυτιά», «Πίσω κίνηση: μέση-πλάτη-αυχένας», «Τα χέρια σπρώχνουν δυνατά») Επίδειξη της τεχνικής της ανακυβίστησης από τον καθηγητή (ή από κάποιον μαθητή που γνωρίζει καλά την εκτέλεση) με ταυτόχρονη περιγραφή των βασικών σημείων (εναλλακτικά χρήση εικόνων ή βίντεο)</p>	<p>Διάρκεια: 15΄ Οδηγίες τεχνικής εκτέλεσης της ανακυβίστησης: • Ο μαθητής έρχεται στο βαθύ κάθισμα • Η σπονδυλική στήλη κυρτώνει και το πηγούνι ακουμπάει το στήθος • Τα χέρια τοποθετούνται δίπλα στα αυτιά στο άνοιγμα των ώμων με τις παλάμες στραμμένες προς τα πάνω • Η προς τα πίσω κίνηση εκτελείται διαδοχικά: μέση-πλάτη-αυχένας • Τα χέρια σπρώχνουν δυνατά και ο μαθητής έρχεται στο βαθύ κάθισμα και μετά στην προσοχή</p> <p>Οι μαθητές ελεύθερα στον χώρο με καλή οπτική επαφή με τον καθηγητή</p>
<p>Προασκήσεις ανακυβίστησης Ρολαρίσματα: μπρος-πίσω με το σώμα σε συσπείρωση, στην πλάτη και τοποθέτηση των παλαμών στο έδαφος και ανόρθωση</p>	<p>Οι μαθητές εκτελούν όλοι μαζί ή σε υποομάδες (ανάλογα με τα διαθέσιμα στρώματα). Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση για το πώς πρέπει να γίνεται το ρολαρίσμα και βοηθά αν χρειαστεί (Καρτέλα οργάνωσης μαθήματος: Σχήμα 1)</p>
<p>Ανακυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο Κανονική Ανακυβίστηση</p> <p>Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση: Θετική Επιβεβαίωση της σωστής εκτέλεσης των βασικών σημείων της κίνησης: «Το σώμα σου ήταν κυρτωμένο και οι παλάμες σου ήταν δίπλα στα αυτιά και έδειχναν προς τα πάνω», «Τα χέρια σου έσπρωξαν δυνατά». Ατομική/Ομαδική Ενίσχυση: «Πολύ ωραία! Συνέχισε/στε την προσπάθειά σου/σας». Υπενθύμιση σωστής εκτέλεσης: «Θυμηθείτε: η πίσω κίνηση να γίνεται διαδοχικά: μέση-πλάτη-αυχένας»</p>	<p>Αρχικά οι μαθητές εκτελούν σε ζευγάρια. Ο ένας εκτελεί, ο άλλος δίνει βοήθεια. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Αν τα διαθέσιμα στρώματα είναι λιγότερα, τότε εκτελούν σε υποομάδες. Ο καθηγητής διδάσκει πρώτα την ανακυβίστηση και στη συνέχεια την παροχή βοήθειας. Στη συνέχεια, δίνει ανατροφοδότηση για την τεχνική εκτέλεσης της ανακυβίστησης και της παροχής βοήθειας (Καρτέλα οργάνωσης μαθήματος: Σχήμα 2)</p> <p>Η ανατροφοδότηση για την ποιότητα εκτέλεσης της ανακυβίστησης και την παροχή βοήθειας δίνεται ατομικά. Η ενίσχυση και η υπενθύμιση της σωστής εκτέλεσης και ατομικά και ομαδικά. Αν χρειαστεί επαναλαμβάνεται η επίδειξη της δεξιότητας. Κάθε μαθητής να λάβει</p>

	τουλάχιστον 2-3 φορές ατομική ανατροφοδότηση
<p>Διδασκαλία της παροχής βοήθειας στην ανακυβίστηση</p> <p>Τονισμός των βασικών σημείων της παροχής βοήθειας στην κυβίστηση (για βοηθό που στέκεται δεξιά του μαθητή που εκτελεί: «Αριστερό χέρι σπρώχνει στη λεκάνη», «Δεξί χέρι κρατάει τον αυχένα»)</p> <p>Επίδειξη της παροχής βοήθειας στην ανακυβίστηση από τον καθηγητή</p>	<p>Διάρκεια: 4΄</p> <p>Οδηγίες της παροχής βοήθειας στην ανακυβίστηση (ο βοηθός γονατίζει δίπλα στον μαθητή που εκτελεί, στα δεξιά του): • Το αριστερό χέρι σπρώχνει περιστροφικά στη λεκάνη βοηθώντας την περιστροφική κίνηση του σώματος • Το δεξί χέρι κρατάει τον αυχένα (ώστε να μην ξεκινήσει η κίνηση με το κεφάλι) (αν ο βοηθός στέκεται αριστερά του μαθητή που εκτελεί τότε το δεξί χέρι σπρώχνει τη λεκάνη και το αριστερό κρατάει τον αυχένα)</p> <p>Οι μαθητές ελεύθερα στον χώρο με καλή οπτική επαφή με τον καθηγητή</p>
<p>Εξάσκηση στην παροχή βοήθειας στην ανακυβίστηση</p> <p>Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση: Θετική Επιβεβαίωση της σωστής εκτέλεσης της παροχής της βοήθειας: «Έσπρωξες στη λεκάνη περιστροφικά και κράτησες τον αυχένα με το άλλο χέρι». Ατομική/Ομαδική Ενίσχυση: «Πολύ ωραία! Συνέχισε/στε την προσπάθειά σου/σας». Υπενθύμιση σωστής εκτέλεσης: «Θυμηθείτε: το ένα χέρι σπρώχνει στη λεκάνη περιστροφικά και το άλλο κρατάει τον αυχένα»</p> <p>Διατάσεις και κλείσιμο μαθήματος</p>	<p>Η εξάσκηση στην παροχή βοήθειας γίνεται ταυτόχρονα με την εξάσκηση των μαθητών στην ανακυβίστηση (όπως περιγράφεται παραπάνω)</p> <p>Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση. Αν χρειαστεί επαναλαμβάνει την επίδειξη της δεξιότητας</p> <p>Διάρκεια: 1΄ - 2΄</p>

2^ο Μάθημα: Υποστηριζόμενη και αυτόνομη εξάσκηση	
Σκοπός: Να αποκτήσουν οι μαθητές τα βασικά σημεία της τεχνικής της κυβίστησης και της ανακυβίστησης και της παροχής βοήθειας και να αυτοματοποιήσουν την εκτέλεσή τους αυτο-καταγράφοντας την απόδοσή τους	
Περιεχόμενο	Οργάνωση – Παρατηρήσεις
Προθέρμανση: τρέξιμο, διατάσεις, ρολαρίσματα, λαγουδάκια	Διάρκεια: 6'-8'
Εξάσκηση στην κυβίστηση και στην ανακυβίστηση και στην παροχή βοήθειας με παροχή ανατροφοδότησης από τον καθηγητή	Διάρκεια: 16' Οι μαθητές εκτελούν σε ζευγάρια. Ο ένας εκτελεί, ο άλλος δίνει βοήθεια. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Αν τα διαθέσιμα στρώματα είναι λιγότερα, εκτελούν σε υποομάδες. Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση για την τεχνική εκτέλεσης της κυβίστησης και την παροχή βοήθειας (Καρτέλα οργάνωσης μαθήματος: Σχήμα 2)
Εναλλακτικά: Εξάσκηση με το αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας (Καρτέλα αμοιβαίου στυλ) Υπενθυμίζουμε στους μαθητές τα βασικά σημεία εκτέλεσης της κυβίστησης, της ανακυβίστησης και της παροχής βοήθειας (βλέπε μάθημα 1). Τους τονίζουμε ότι πρέπει στη διάρκεια της εξάσκησης τους να προσπαθούν να εκτελούν σύμφωνα με αυτά τα κριτήρια και να παρακολουθούν τον συμμαθητή τους αν εκτέλεσε σωστά	Οι μαθητές σε ζευγάρια. Ο ένας εκτελεί και ο άλλος του παρέχει βοήθεια (αν τη χρειάζεται). Ταυτόχρονα παρακολουθεί και καταγράφει την ποιότητα εκτέλεσης του συμμαθητή του σε σχέση με τα βασικά σημεία εκτέλεσης της κυβίστησης και της ανακυβίστησης και του δίνει ανατροφοδότηση. Κάθε 3 προσπάθειες αλλάζουν ρόλους (Καρτέλα οργάνωσης μαθήματος: Σχήμα 3) Ο καθηγητής παρατηρεί τους μαθητές. Συνομιλεί με τους μαθητές που έχουν τον ρόλο του «δασκάλου» και τους παρέχει βοήθεια και υποστήριξη αν τη χρειαστούν