

Πρόλογος

Ο προγραμματισμός και το αναλυτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής του δημοτικού σχολείου δεν έχουν αναπτυχθεί πλήρως στην Ελλάδα. Με την έκδοση αυτού του έργου ελπίζουμε να δώσουμε κάποιες ιδέες και ερεθίσματα σε συναδέλφους που αντιμετωπίζουν καθημερινά το πρόβλημα της έλλειψης υλικοτεχνικής υποδομής του σχολείου. Με αυτήν την προσπάθεια συμβάλουμε στον εμπλουτισμό της διδακτικής μας μεθόδου, προσδίδοντας στο μάθημα ποικιλομορφία και ενδιαφέρον. Παραδείγματος χάριν στην ενόργανη γυμναστική η σειρά των προασκήσεων για την εκμάθηση της κυβίστησης μπορεί να γίνει ποικιλοτρόπως. Ωστόσο, οφείλουμε να επιλέγουμε τις ασκήσεις εκείνες που οι μαθητές εκτελούν με ευχαρίστηση.

Αυτό που διακρίνει το έργο είναι το πλήθος των ψηφιακών φωτογραφιών (υπάρχουν περισσότερες από 800 φωτογραφίες στην τρίχρονη διάρκεια συγκέντρωσης υλικού κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής) εκ των οποίων δημοσιεύονται οι πιο αντιπροσωπευτικές για κάθε αντικείμενο διδασκαλίας. Οι ιδέες της οργάνωσης του μαθήματος πηγάζουν, τις περισσότερες φορές, από τους ίδιους τους μαθητές, που συχνά αποτελούν τους καλύτερους καθοδηγητές, χωρίς βέβαια να ορίζουν το αντικείμενο διδασκαλίας.

Κάθε συμπλήρωση του αναγνώστη είναι ευπρόσδεκτη, γιατί έτσι μόνο προωθείται η άνοδος του έργου και γενικότερα της επιστήμης. Το έργο αυτό υποστηρίχτηκε με διάφορους και ποικίλους τρόπους.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω στο Διευθυντή του σχολείου μου κ. Θανάση Ταβλαρίδη για τη συμβολή του στην υλικοτεχνική υποδομή και στην πραγματοποίηση των όποιων προγραμμάτων (κυκλοφοριακή αγωγή, κινητικό θέατρο, Ολυμπιακή Παιδεία, αθλητικές γιορτές κ.α).

Ευχαριστώ τους εκάστοτε συλλόγους γονέων και κηδεμόνων που βοήθησαν στην αγορά υλικού.

Για τη φιλολογική επεξεργασία (ατέλειωτες ώρες εργασίας) του έργου θέλω να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την καθηγήτρια κ. Νικολέττα Σουκουρίδου.

Η βοήθεια συμπαράστασης για την έκδοση αυτού του βιβλίου από το φίλο μου (επί τριάντα χρόνια) Κώστα Καραγκιοζόπουλο ήταν μεγάλη. Τον ευχαριστώ πάρα πολύ.

Η επιμέλεια του εξώφυλλου έγινε από τη φίλη ζωγράφο κ. Ελπίδα Λεκάκη, η οποία μετά από πολλές συζητήσεις και αφού διάβασε πρώτα τις σημειώσεις φιλοτέχνησε με προθυμία το εξώφυλλο. Την ευχαριστώ πάρα πολύ.

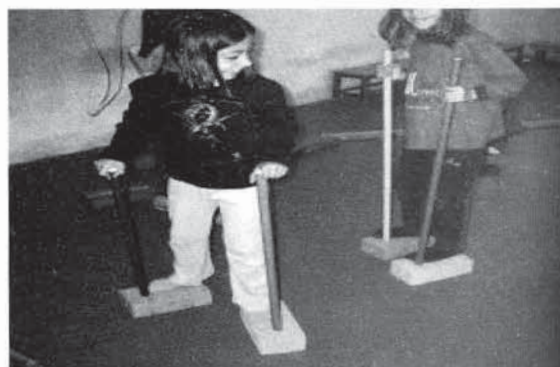
Η έκδοση αυτού του βιβλίου απευθύνεται κυρίως στους καθηγητές Φυσικής Αγωγής και στους φοιτητές των Τ.Ε.Φ.Α.Α., καθώς και σε δασκάλους που διδάσκουν σε μαθητές ηλικίας 5-12 ετών. Είναι ένα **εργαλείο** που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καθημερινή βάση την ώρα του μαθήματος.

Ενόργανη γυμναστική: «ασκήσεις σε σταθμούς χρησιμοποιώντας πολλά όργανα»

Πρακτικό μέρος

- Διατάσεις
- Οργάνωση μαθήματος χρησιμοποιώντας ένα μονόζυγο, μια καρέκλα και πολλά στρώματα.
- Διαδικασία: ανεβαίνω στην καρέκλα ή στο παγκάκι, περπατάω, κάνω δυο βήματα πιάνομαι στο μονόζυγο; αιωρούμαι δυο φορές και προσγειώνομαι.
- Κατόπιν εκτελώ μια κυβίστηση, έναν τροχό ή ξαπλώνω και ρολάρω το σώμα μου (βλ. φωτ.).
- Πηγαίνω στα πολύζυγα ανεβαίνοντας και κατεβαίνοντας μια-μια τις μπάρες.
- Έπειτα παίρνω την μπάλα του ποδοσφαίρου, βάζω καλάθι ή κάνω το πολύ δυο προσπάθειες, για να το πετύχω και αφήνω την μπάλα για τον επόμενο που ακολουθεί.
- Στη συνέχεια παίρνω την μπάλα του ποδοσφαίρου, την προωθώ 7-8 μέτρα και προσπαθώ να πετύχω γκολ σε μια μικρή εστία ενός μέτρου. Αφού τελειώσω τον κύκλο των ασκήσεων ξεκουράζομαι λιγάκι ώσπου να έρθει η σειρά μου.
- Μετά από 12-15 λεπτά εξάσκησης αλλάζουμε τις ασκήσεις. Αντικαθιστούμε τον τροχό και την κυβίστηση με βαρελάκια, γέφυρες ή οτιδήποτε άλλο μπορούν να εκτελέσουν τα παιδιά. Αυτό μπορεί να είναι ένα ψαλιδάκι στον αέρα ή μια ισορροπία σε ένα πάγκο γυμναστικής. Απλό περπάτημα, πλάγιο περπάτημα στις μύτες, κλείνω τα μάτια και περπατώ σε μια νοητή γραμμή.
- Τέλος τρέχουμε με τις μπάλες καγκουρό ή περπατάμε επάνω σε τουβλάκια κρατώντας τις ράβδους.

Επισημάνση: Εάν οι ασκήσεις που χρησιμοποιούμε απαιτούν αυτοσυγκέντρωσή και ηρεμία, όπως είναι η ισορροπία και το περπάτημα με κλειστά μάτια, πρέπει να αφήνουμε στα παιδιά χρόνο και να φροντίζουμε να μην πιέζονται ή να ενοχλούνται από αυτούς που τους ακολουθούν στη σειρά.



Θέμα: «λειτουργία καρδιακού σφυγμού-αντοχή»

Πρακτικό μέρος

- Στην αρχή πληροφορούμε τους μαθητές μας τί είναι ο καρδιακός σφυγμός, πώς και γιατί το μετράμε. Δείχνουμε πώς βάζουμε τα δύο ή τρία δάχτυλα στις αρτηρίες του λαιμού και μετράμε στην αρχή για ένα λεπτό όλοι μαζί το σφυγμό. Ακολουθεί ένα μέτρημα σφυγμού διάρκειας 30 δευτερολέπτων και τον αριθμό που βρίσκουμε τον πολλαπλασιάζουμε επί δύο για να μας δώσει τους σφυγμούς ενός λεπτού. Καλό είναι να μην τους μάθουμε το μέτρημα 15 δευτερολέπτων γιατί εάν χάσουν ένα σφυγμό η διαφορά γίνεται μεγάλη.
- Μετράμε το σφυγμό μας πριν ξεκινήσει το οποιοδήποτε παιχνίδι, στη διάρκεια και στο τέλος για να διαπιστώσουμε τις αυξομειώσεις σε κάθε επιβάρυνση.
- Καθορίζουμε μια μικρή απόσταση (10 μέτρων) με κώνους σε ζικ-ζακ και περπατάμε με γρήγορο ρυθμό (ή τρέχουμε σιγά) για να μάθουμε τη χαμηλή ένταση. Μετά από δύο λεπτά επιβάρυνση μετράμε το σφυγμό μας για μισό λεπτό και το πολλαπλασιάζουμε επί δύο.
- Στη συνέχεια, μαθαίνουμε να τρέχουμε (διάρκεια 2-3 λεπτά) με μέτρια έως μεγάλη ένταση παίζοντας τους «λύκους και τα αρνάκια». Πριν τελειώσει το παιχνίδι μετράμε το σφυγμό μας. Στο τέλος του παιχνιδιού μαζευόμαστε όλοι μαζί σε μια πλευρά, τοποθετούμε το δείκτη, το μεσαίο και τον παράμεσο δάχτυλο δίπλα από την λαρυγγική προεξοχή («μήλο του Αδάμ») στην καρωτίδα και σφαγίτιδα αρτηρία, όπου οι κτύποι είναι πιο έντονοι από τους κτύπους στον καρπό. Αφού ξεκουραστούμε 3-4 λεπτά μετράμε ξανά το σφυγμό μας για να δούμε αν κατέβηκαν οι σφυγμοί.



Ε΄ ΣΤ΄ τάξη - Γ΄ τρίμηνο – Πετοσφαίριση (Βόλεϊ)

Πετοσφαίριση (βόλεϊ): επαναλήψεις προηγούμενων μαθημάτων και περιστροφή παικτών – ρολοί

Προετοιμασία πριν το μάθημα: ζωγραφίζουμε στο έδαφος τις θέσεις των παικτών με κιμωλία και αριθμούς (βέλη κατευθύνσεις) και τον τρόπο που κινούνται οι παίκτες.

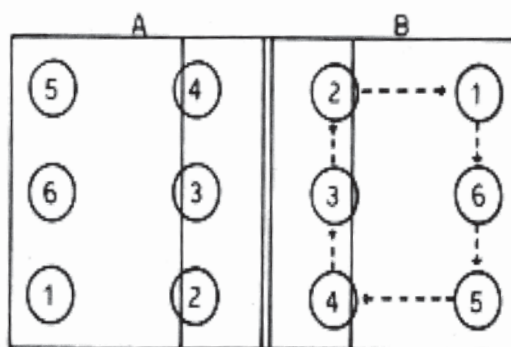
Από τη θέση 1 πάμε στη θέση 6, μετά στη θέση 5, 4, 3, 2 κλπ.

Θεωρητικό μέρος

Εξηγούμε στους μαθητές μας το στόχο του μαθήματος, δηλ. την εκμάθηση των θέσεων από το 1-6 και την περιστροφή, ξεκινώντας με τις απαραίτητες διατάξεις για τις επαναληπτικές ασκήσεις.

Πρακτικό μέρος

- Έξι μαθητές μπαίνουν στις θέσεις 1-6 και κάνουν τις αλλαγές, όπως κινούνται οι δείκτες ενός ρολογιού από αριστερά προς τα δεξιά. Συνεχίζεται η εξάσκηση για 3-4 λεπτά
- Το ίδιο γίνεται και στο άλλο γήπεδο.
- Μένουμε ζευγάρια με πλάτη στο φιλέ ο ένας και ο άλλος στην επιθετική γραμμή. Δουλεύουμε δάχτυλα.
- Συνεχίζουμε με μανσέτα.
- Συνδυάζουμε δάχτυλα ο ένας, μανσέτα ο άλλος.
- Ξεκινάμε σέρβις ο ένας, μανσέτα ο άλλος και πάσα-δάχτυλα ξανά ο πρώτος.
- Ένας μαθητής κάθετα πάσα και οι άλλοι προσπαθούν να καρφώσουν.



Εξηγούμε στα παιδιά ότι το παιχνίδι ξεκινάει πάντα με σέρβις, βγάζει άμυνα ο αντίπαλος με μανσέτα, βγάζει πάσα με δάχτυλα ο πασαδόρος και καρφώνει ο επιθετικός. Στη συνέχεια, πηδάει ο αντίπαλος στο μπλοκ και οι υπόλοιποι δίνουν με μανσέτα, αν είναι χαμηλή η μπαλιά, στον πασαδόρο κ.ο.κ.

Είναι σχεδόν αδύνατο να πετύχουμε όλον αυτόν το συνδυασμό κινήσεων σε μια τάξη Δημοτικού Σχολείου, αλλά στόχος μας θα πρέπει να είναι η πιο απλή μορφή διεξαγωγής παιχνιδιού. Είναι χρήσιμο να αποκτήσουν τα παιδιά την αίσθηση ότι τα καταφέρνουν. Όταν υπάρχει μια διαρκής φάση στο παιχνίδι, διαπιστώνουμε έναν ενθουσιασμό και ικανοποίηση στους μαθητές. Αυτό εμείς, ως Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, οφείλουμε να το στηρίξουμε και να το ενδυναμώσουμε.