

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Τα παιδιά μέσα στο σχολικό περιβάλλον αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους και κοινωνικοποιούνται. Η πρώτη τους επαφή στο Δημοτικό σχολείο σίγουρα ξεκινάει με την εισαγωγή τους στη σχολική κοινότητα από την πρώτη κιόλας μέρα που εντάσσονται σε αυτήν. Στη συνέχεια, στις επόμενες τάξεις αναπτύσσουν κι άλλα χαρακτηριστικά και μαθαίνουν καινούργιες δεξιότητες. Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής όσο το παιδί μεγαλώνει, προχωράει τόσο κινητικά όσο και συναισθηματικά και είναι σε θέση να διευρύνει τις γνώσεις του σε όλα τα αντικείμενα του μαθήματος.

Στον δεύτερο τόμο παρουσιάζονται αναλυτικά σχέδια μαθημάτων για τις τάξεις Γ΄+Δ΄ με τον ίδιο απλό και περιγραφικό τρόπο που υπάρχει επίσης και στον πρώτο τόμο. Θέλησα, χρησιμοποιώντας σκίτσα και γραφήματα, να βοηθήσω έτσι ώστε να υπάρξει πλήρης κατανόηση από όλους τους συναδέλφους καθηγητές Φυσικής Αγωγής της Α/θμιας εκπαίδευσης και κατά συνέπεια αυτό να οδηγήσει στην πρακτική εφαρμογή των μαθημάτων.

Ακόμα, δύο πολύ σημαντικά κεφάλαια ανέλαβαν να γράψουν διακεκριμένοι επιστήμονες του χώρου μας. Η κ. Στυλιανή Δούκα, Καθηγήτρια στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του ΑΠΘ με γνωστικό αντικείμενο «Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός», παρουσιάζει την σωστή μεθοδολογία με την οποία πρέπει να διδάσκεται ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, κομμάτι πολύ σημαντικό της παράδοσής μας. Επίσης, ο κ. Δημήτρης Χατζόπουλος, Επίκουρος Καθηγητής στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) αναπληρωτής του ΑΠΘ, περιγράφει στο κεφάλαιο «Διδακτική της Φυσικής Αγωγής» τους σημαντικότερους παράγοντες για ένα αποτελεσματικό μάθημα Φυσικής Αγωγής.

Τέλος γίνεται μια αναφορά στην κολύμβηση, διδακτικό αντικείμενο που τα τελευταία χρόνια έχει εισαχθεί, όπως ήταν απαραίτητο και με μεγάλη επιτυχία στη χώρα μας. Το μάθημα της κολύμβησης, εφαρμόζεται στη Γ΄ και Δ΄ τάξη του Δημοτικού, συγκεκριμένα υλοποιούνται 10 δίωρα και παραλείπονται έτσι αναλογικά ώρες από τις υπόλοιπες θεματικές ενότητες. Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής οφείλει να προετοιμάζει τα παιδιά έτσι ώστε να υπάρχει μια θετική αντιμετώπιση ως προς το καινούργιο αυτό αντικείμενο, που έχει εισαχθεί στην εκπαίδευση τα τελευταία χρόνια και είναι τόσο σημαντικό, ιδιαίτερα σε μία χώρα όπως η Ελλάδα.

Η ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Γ΄ + Δ΄ ΤΑΞΗΣ

Στην Γ΄ + Δ΄ τάξη σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών, σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες, τις κινητικές και φυσικές σωματικές λειτουργίες και τη μη λεκτική επικοινωνία. Ακόμα να αναπτύξουν τόσο τον συναισθηματικό, όσο και τον γνωστικό τομέα και να αποκτήσουν επαφή με το άθλημα της κολύμβησης. Τέλος να γνωρίσουν διάφορες αθλοπαιδιές, καθώς και τον ελληνικό παραδοσιακό χορό και να αναπτύξουν μουσικοκινητική, ρυθμική αλλά και ορθοσωματική αγωγή. Συγκεκριμένα οι κατά προσέγγιση 96 ώρες Φυσικής Αγωγής ετησίως για τις τάξεις Γ΄ + Δ΄ προτείνεται μετά από σχετική εισήγηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (Πράξη 48/23-11-2017 του Δ.Σ.) να καλυφθούν όπως αναφέρεται παρακάτω:

- Ψυχοκινητική αγωγή (22 ώρες)
- Μουσικοκινητική αγωγή –Χοροί (20 ώρες)
- Παιχνίδια: Ομαδικά, Ατομικά, Παραδοσιακά (8 ώρες)
- Γυμναστική-Ενόργανη Γυμναστική (10 ώρες)
- Μύηση στις αθλοπαιδιές και τον στίβο (Ποδόσφαιρο, Πετοσφαίριση, Καλαθοσφαίριση, Χειροσφαίριση) (20 ώρες)
- Γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα και αθλήματα ΑμΕΑ (4 ώρες)
- Γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες και σπορ υγείας και αναψυχής (4 ώρες)
- Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)
- Καταγραφή δεικτών σωματικής και κινητικής ανάπτυξης (4 ώρες)
- Κολύμβηση (10 δίωρα στη Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού)*

*Όταν υλοποιείται η κολύμβηση στη Γ΄ και Δ΄ τάξη του Δημοτικού, παραλείπονται ώρες από τις υπόλοιπες θεματικές ενότητες αναλογικά.

Παρακάτω παρουσιάζονται αναλυτικά σχέδια προγραμμάτων, ενδεικτικά για κάθε μήνα, όπου συμβαδίζουν με το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών και συντελούν στην εκμάθηση όλων των παραπάνω αντικειμένων. Σε κάθε μάθημα αναφέρεται ποιες ακριβώς δεξιότητες καλλιεργούμε στα παιδιά και τι αναπτύσσουμε με τη συγκεκριμένη ενότητα, καθώς και το διδακτικό αντικείμενο.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

1^ο Μάθημα

Διδακτικό Αντικείμενο: Παιχνίδια: Ομαδικά, Ατομικά, Παραδοσιακά
Προτεινόμενος Χώρος: Αυλή
Υλικό: κώννοι, στεφάνια

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (ορθοσωματική αγωγή)

- ☞ **Σε κύκλο:** Τα παιδιά τρέχουν χαλαρά για 5 περίπου λεπτά.
- ☞ **Ασκήσεις:** Τα παιδιά αραιωμένα στο χώρο, από όρθια θέση, εκτελούν τις παρακάτω ασκήσεις:
 - Περιφορές των χεριών προς τα μπροστά



- Περιφορές των χεριών προς τα πίσω.



- Διάταση των μυών του λαιμού και του αυχένα για 5 δευτερόλεπτα προς τα δεξιά (βοηθάμε με το αντίστοιχο χέρι).



- Διάταση των μυών του λαιμού και του αυχένα για 5 δευτερόλεπτα προς τα αριστερά (βοηθάμε με το αντίστοιχο χέρι).



- Διάταση του πίσω μέρους του δεξιού χεριού- σπρώχνουμε τον αγκώνα προς τα πίσω.



- Διάταση του πίσω μέρους του αριστερού χεριού- σπρώχνουμε τον αγκώνα προς τα πίσω.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

1^ο Μάθημα

Διδακτικό Αντικείμενο: Μύηση στις αθλοπαιδιές και τον στίβο

Προτεινόμενος Χώρος: Αυλή

Υλικό: στεφάνια, στρώματα

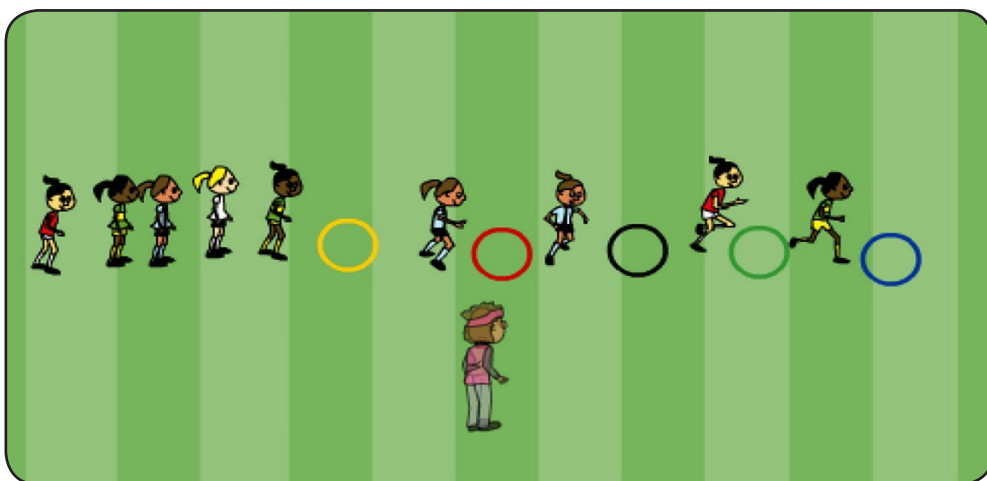
ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (ανάπτυξη κινητικής έκφρασης)

- ➔ **«Ζούγκλα»:** Τα παιδιά βρίσκονται αραιωμένα στο χώρο κι εμείς ανάμεσά τους. Ζητάμε από τα παιδιά με το παράγγελμά μας να μιμηθούν τις κινήσεις των ζώων που λέμε. Διαλέγουμε ζώα με αλτικές ικανότητες, έτσι ώστε τα παιδιά να κάνουν αυθόρμητα την αλτική κίνηση. Για παράδειγμα όπως καγκουρό, βάτραχος κ.λπ.

Διάρκεια 5 λεπτά.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (Άλμα εις μήκος)

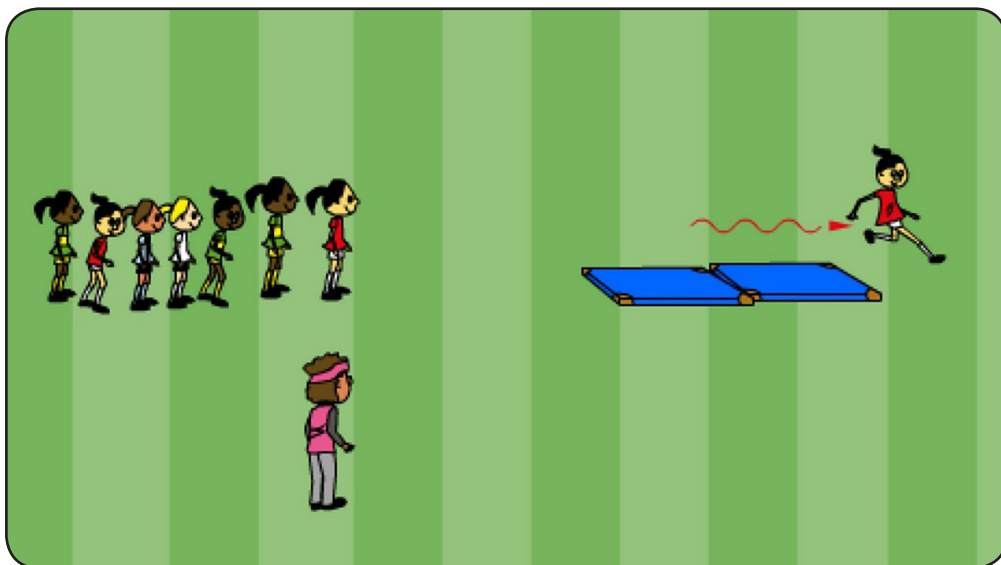
- ➔ **«Καυτά στεφάνια»:** Τα παιδιά σχηματίζουν μία γραμμή ο ένας πίσω από τον άλλον. Μπροστά τους τοποθετούμε στεφάνια με κενό ανάμεσα τους. Ζητάμε από τα παιδιά να πηδήσουν στα κενά ανάμεσα από τα στεφάνια με ένα-ένα πόδι εναλλάξ προσπαθώντας να μην πατήσουν μέσα στα στεφάνια. Όσο βλέπουμε τα παιδιά και το καταφέρνουν μεγαλώνουμε και την απόσταση μεταξύ των στεφανιών.



- ⇒ **«Καυτά στρώματα»:** Το ίδιο με πριν, αλλά τώρα αντί για στεφάνια βάζουμε στρώματα.



- ⇒ **«Μην πατήσεις το στρώμα»:** Τώρα τα παιδιά ξεκινάνε με τρέξιμο και πρέπει να πατήσουν και να περάσουν πηδώντας ένα στρώμα. Στη συνέχεια το δυσκολεύουμε βάζοντας δύο στρώματα δίπλα-δίπλα, τρία κοκ.



Διάρκεια 35 λεπτά.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (συζήτηση)

- ⇒ «Άλμα εις μήκος»: Επαινούμε τα παιδιά για την προσπάθεια τους και τους μιλάμε γενικότερα για τα άλματα και πιο συγκεκριμένα τους εξηγούμε κάποιους βασικούς κανόνες για το συγκεκριμένο αγώνισμα.

⇒

Διάρκεια 5 λεπτά.