

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση είναι αναμφισβήτητα η πρώτη εισαγωγή των παιδιών στο κοινωνικό σύνολο, το πρώτο βήμα ένταξης τους σε μία ομάδα, η πρώτη τους επαφή με τη μάθηση και τη γνωστική διαδικασία. Στόχος του σχολείου είναι όχι μόνο η μεταλαμπάδευση γνώσεων, αλλά και η απόκτηση θετικών και ευεργετικών αλληλεπιδράσεων και εμπειριών για τα παιδιά, έτσι ώστε να διαμορφώσουν μία υγιής και ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Η συμμετοχή των παιδιών σε διάφορα κοινωνικά γίνεσθαι, μέσα από διαγωνισμούς, εθελοντικές δράσεις και αθλητικές διοργανώσεις, βοηθάει στην κοινωνικοποίησή τους μέσα από ποικίλες διαδικασίες.

Όπως είναι φυσικό, τα γνωστικά αντικείμενα, μεγαλώνοντας το παιδί, γίνονται πιο εξειδικευμένα, πιο αναλυτικά, εμπεριστατωμένα και με περισσότερες απαιτήσεις. Στις πρώτες τάξεις δίνεται έμφαση στην ψυχοκοινωνική αγωγή και στην μουσικότητα, έννοιες που αφομοιώνονται πιο εύκολα και είναι απολύτως αναγκαίες για τις μικρές αυτές ηλικίες. Στη συνέχεια, στις επόμενες τάξεις το μάθημα εξελίσσεται, γίνεται πιο σύνθετο και τα παιδιά, όπως αναπτύσσονται, μαθαίνουν καινούργιες δεξιότητες. Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, όσο το παιδί μεγαλώνει, κάθε τάξη, κάθε χρονιά, η κινητική και συναισθηματική του ανάπτυξη είναι και πιο αυξημένη, με αποτέλεσμα να είναι σε θέση να διευρύνει τις γνώσεις του, σε όλα τα αντικείμενα του μαθήματος.

Στον τρίτο τόμο, παρουσιάζονται αναλυτικά σχέδια μαθημάτων για τις τάξεις Ε΄+ΣΤ΄, που εστιάζονται σε πιο συγκεκριμένα αντικείμενα, σε ομαδικά αθλήματα και στον κλασικό αθλητισμό, στη γυμναστική, με στόχο να προετοιμασθούν κατάλληλα οι μαθητές και οι μαθήτριες για την είσοδό τους στην επόμενη βαθμίδα εκπαίδευσης. Εξίσου έμφαση δίνεται στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, αφού είναι εξέχουσας σημασίας η διατήρηση της πολιτιστικής μας παράδοσης και κληρονομιάς. Είναι σημαντικό να μπορέσουμε να δώσουμε στα παιδιά τις απαραίτητες εκείνες γνώσεις που χρειάζονται μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, ώστε να υπάρξει μία ομαλή μετάβαση στο Γυμνάσιο η οποία σηματοδοτεί για τα παιδιά την έναρξη μίας καινούργιας πορείας.

Τα σχέδια μαθήματος του διδακτικού αντικειμένου της χειροσφαίρισης, ανέλυσε διεξοδικά και επιμελήθηκε ο διακεκριμένος επιστήμονας του χώρου της χειροσφαίρισης κ. Δημήτρης Χατζημανουήλ, Αναπληρωτής Καθηγητής στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του ΑΠΘ με γνωστικό αντικείμενο «Προπονητική Χειροσφαίρισης». Επίσης, τα σχέδια μαθήματος του διδακτικού αντικειμένου της καλαθοσφαίρισης, έγραψε ο

γνωστός στο χώρο της καλαθοσφαίρισης Νίκος Σταυρόπουλος, Επίκουρος Καθηγητής στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του ΑΠΘ, με γνωστικό αντικείμενο «Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης», ως ειδήμονας στο συγκεκριμένο αντικείμενο.

Τέλος, ένα ξεχωριστό κεφάλαιο αναλύει τη χρησιμότητα των νέων τεχνολογιών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και παρουσιάζει κάποια ενδεικτικά μαθήματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως διδακτικά σενάρια στην ασύγχρονη διδασκαλία. Η εποχή μας αναπτύσσεται με ιλιγγιώδης ταχύτητα και είναι φυσικό επόμενο ότι είναι αναγκαίο να ακολουθούμε τις εξελίξεις συμβάλλοντας και με τη δική μας επιστήμη. Η Φυσική Αγωγή μπορεί και πρέπει να χρησιμοποιεί και να συμβαδίζει με τις Νέες Τεχνολογίες, όχι μόνο γιατί το επιτάσσει η εποχή μας, αλλά γιατί όταν συμβαίνουν συγκυρίες, όπως το κλείσιμο σχολείων σε περιόδους πανδημίας, ή κάποιο άλλοι λόγοι, είναι το μόνο μέσο που έχουμε ως εκπαιδευτικοί για να επικοινωνήσουμε με τους μαθητές και τις μαθήτριες μας.

Ολοκληρώνοντας με αυτόν τον τόμο και παρουσιάζοντας όλη την ύλη που πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, ήθελα να τονίσω πόσο σημαντικό είναι για τα παιδιά το σχολικό περιβάλλον. Μέσα σε αυτό αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους, κοινωνικοποιούνται και για αυτό ακριβώς τον λόγο πρέπει το σχολείο να προσφέρει όλα τα εφόδια για την ολόπλευρη ανάπτυξη τόσο σωματική όσο και ψυχολογική των παιδιών. Κλείνοντας, θέλω να τονίσω ότι αυτό το έργο έγινε με μεράκι και αγάπη για τους μικρούς μαθητές και μαθήτριες και κρίνω απαραίτητο ότι πρέπει να εστιάσουμε όχι μόνο στις γνώσεις, αλλά και στην εμφύσηση προς τα παιδιά της αγάπης μας για τον αθλητισμό, επικροτώντας την προσπάθειά τους, επισημαίνοντας τις ικανότητες και τα χαρίσματα του κάθε παιδιού ξεχωριστά. Με αυτόν τον τρόπο θα αποκτήσουν την απαραίτητη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση και φυσικά αγάπη για τη «δια βίου» άσκηση. Αυτό θα είναι και το δώρο μας, το πιο σημαντικό δώρο και εφόδιο για τους μικρούς μας μαθητές και μαθήτριες, που θα τους ακολουθήσει για όλη τους τη ζωή, προσφέροντάς τους μία ολοκληρωμένη και πάνω από όλα υγιής προσωπικότητα.

Η ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Ε΄ + ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ

Στην Ε΄ + ΣΤ΄ τάξη σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών, σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες να αναπτύξουν τις αντιληπτικές, κινητικές και φυσικές τους ικανότητες, να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία και να καλλιεργήσουν το ρυθμό τους. Οι στόχοι μας είναι τόσο γνωστικοί όσο και συναισθηματικοί, επιχειρώντας να προάγουμε την υγεία και την ευεξία με σκοπό να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά την αξία της «δια βίου» άσκησης. Τα μέσα που χρησιμοποιούμε για την επίτευξη του σκοπού μας είναι τα αναγνωρισμένα στη χώρα μας αθλήματα, οι ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί και παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια. Συγκεκριμένα οι κατά προσέγγιση 64 ώρες Φυσικής Αγωγής ετησίως για τις τάξεις Ε΄ + ΣΤ΄ προτείνεται μετά από σχετική εισήγηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (Πράξη 48/23-11-2017 του Δ.Σ.) να καλυφθούν όπως αναφέρεται παρακάτω:

- Καλαθοσφαίριση (8 ώρες)
- Πετοσφαίριση (8 ώρες)
- Ποδόσφαιρο (8 ώρες)
- Χειροσφαίριση (8 ώρες)
- Γυμναστική (8 ώρες)
- Κλασικός αθλητισμός (10 ώρες)
- Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί (10 ώρες)
- Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)

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: Γυμναστική

Προτεινόμενος χώρος: Κλειστή αίθουσα

Υλικό: στρώματα

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:
 - ➔ Πλάγιες κάμψεις του κορμού 15" κάθε πλευρά.



→ Κάμψεις μπρος - πίσω του αυχένα.



→ Περιστροφές των ώμων προς τα μπροστά και προς τα πίσω.



- Από εδραία θέση, πέλματα ενωμένα για 40" («πεταλούδα»).



Διάρκεια 5 λεπτά.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (Εκμάθηση κυβίστησης)

- ☞ **«Προασκήσεις»:** Τα παιδιά αραιώνουν στο χώρο και έχει το κάθε παιδί μπροστά του από ένα στρώμα και εκτελεί τις παρακάτω προασκήσεις:
- Τα χέρια στο στρώμα και σπρώχνουν τα πόδια ψηλά («λαγουδάκια»).



- Ρολάρισμα στη σπονδυλική στήλη με πιασμένα τα πόδια και σαγόνι στο στήθος («βαρελάκια»).



- Προετοιμασία κυβίστησης με στήριξη στις παλάμες, λυγίζουν τα γόνατα, λυγίζουν τα χέρια και το κεφάλι ανάμεσα από τα χέρια κοιτάζει πίσω μέσα από τα πόδια.



- ☞ «Κυβίστηση»: πρώτα με βοήθεια και μετά χωρίς βοήθεια με επιτόπιο άλμα στο τέλος.

Διάρκεια 30 λεπτά.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (χαλάρωμα)

- ➔ «Αναπνευστικές ασκήσεις»: από θέση οκλαδόν τα παιδιά με κλειστά μάτια δουλεύουν εισπνοές - εκπνοές.

Διάρκεια 5 λεπτά.

2^ο Μάθημα

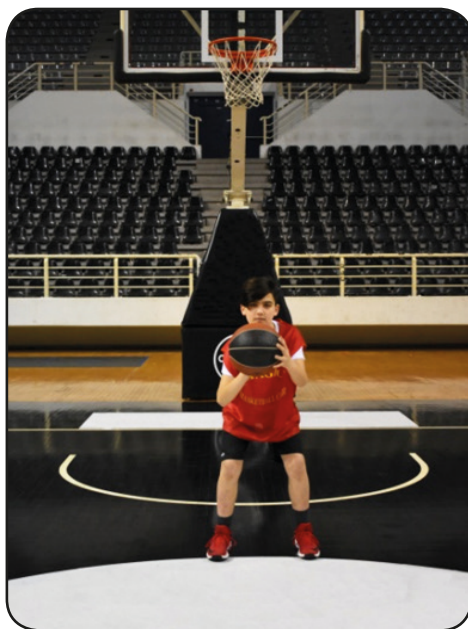
Διδακτικό αντικείμενο: Καλαθοσφαίριση

Προτεινόμενος χώρος: Αυλή

Υλικό: 10 μπάλες μπάσκετ

ΣΤΟΧΟΣ: Παρουσίαση των βασικών θέσεων και κινήσεων στην καλαθοσφαίριση

- ➔ Βασική επιδίωξη:
 - ➔ Επιθετική θέση - τριπλή απειλή.



→ Αμυντική θέση.



⇒ Επιμέρους επιδιώξεις:

→ Αλλαγή κατεύθυνσης.



→ Γλιστρήματα.



➡ Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

- Θα μάθουν να χρησιμοποιούν σωστά τις βασικές θέσεις
- Θα μάθουν να εκτελούν σωστά τις κινήσεις με ταχύτητα και ακρίβεια
- Θα μάθουν να εφαρμόζουν τις δεξιότητες σε αγωνιστικές συνθήκες

ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ & ΙΔΕΕΣ για ανάπτυξη του αντικειμένου

Σήμερα θα μάθουμε τις βασικές θέσεις και κινήσεις στην καλαθοσφαίριση. Επίδειξη των διαφορετικών βασικών θέσεων και κινήσεων από μαθητή ή τον Κ.Φ.Α.

1. Προετοιμασία για την επιθετική και αμυντική θέση
2. Αλλαγή κατεύθυνσης
3. Γλιστρήματα

➡ Σημεία έμφασης

- Επιθετική θέση - τριπλή απειλή
- Άνοιγμα ποδιών όσο και το άνοιγμα των ώμων
- Κέντρο βάρους και στα δύο πόδια - έτοιμα να κινηθούν

- Μύτες βλέπουν το στόχο
- Γόνατα λυγισμένα
- Μέση σε ευθεία
- Μικρή κάμψη προς τα εμπρός
- Χέρια πάνω από τη μέση
- Αγκώνες λυγισμένοι και τα χέρια κοντά στο σώμα
- Κεφάλι στην προέκταση της μέσης - βλέμμα στο καλάθι

➞ Αμυντική θέση

- Βλέμμα στον στόχο
- Μέση - πλάτη σε ευθεία
- Χέρια λυγισμένα πάνω από τους ώμους
- Αγκώνες σε κάμψη
- Ευρεία βάση - κέντρο βάρος και στα δύο πόδια
- Άνοιγμα ποδιών, μεγαλύτερο από το πλάτος των ώμων
- Γόνατα λυγισμένα

➞ Αλλαγή κατεύθυνσης

- Πρώτο βήμα τριών τετάρτων
- Γόνατα λυγισμένα
- Ενεργοποιήστε τις φτέρνες των ποδιών και σπρώξτε προς τη νέα κατεύθυνση
- Μετατόπιση βάρους
- Κάντε ένα μεγάλο δεύτερο βήμα
- Δείξτε με τα δάχτυλα των ποδιών τη νέα κατεύθυνση

➞ Γλιστρήματα

- Βήμα πλάγια με πρώτο πόδι αυτό που είναι πιο κοντά στο σημείο που θέλεις να μετακινηθείς
- Χρησιμοποίησε μικρά γρήγορα βήματα
- Δεν σταυρώνουμε τα πόδια
- Κρατήστε το άνοιγμα των ποδιών μεγαλύτερο από το άνοιγμα των ώμων.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (προετοιμασία, παιδαγωγικό παιχνίδι)

- Συγκέντρωση μαθητών
- Σύνταξη μαθητών σε σειρές
- Παρουσίες
- Ανακοίνωση θέματος του μαθήματος και
- Μεθοδολογία

Διάρκεια 2 λεπτά

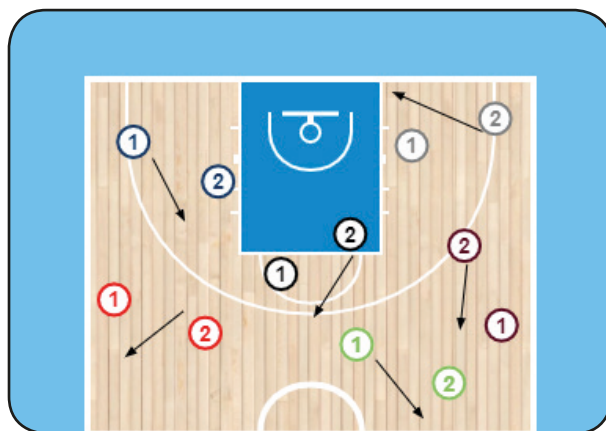
- ➔ **«Κυνηγητό με πάσες»:** Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ομάδες και αραιώνουν στο γήπεδο με την μπάλα να είναι στην κατοχή της μίας ομάδας. Η ομάδα με την μπάλα κυνηγάει για να αγγίξει τους αθλητές της άλλης ομάδας κάνοντας μόνο πάσες. Το άγγιγμα του αθλητή γίνεται μόνο με την μπάλα. Απαγορεύεται το πέταγμα της μπάλας στον αντίπαλο ή και το τρέξιμο με την μπάλα στα χέρια. Ο αθλητής που τον άγγιξε η μπάλα βγαίνει από το παιχνίδι. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα αγγίξει με την μπάλα όλους τους αθλητές της αντίπαλης ομάδας στο συντομότερο χρονικό διάστημα.

Διάρκεια 5 λεπτά.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (βασικές θέσεις στην καλαθοσφαίριση)

- ➔ **Άσκηση 1^η:** «Βασική Επιθετική Στάση».

Ο ένας μαθητής διορθώνει τον άλλον σύμφωνα με την καρτέλα κριτηρίων (βλέπε στο τέλος αξιολόγηση).

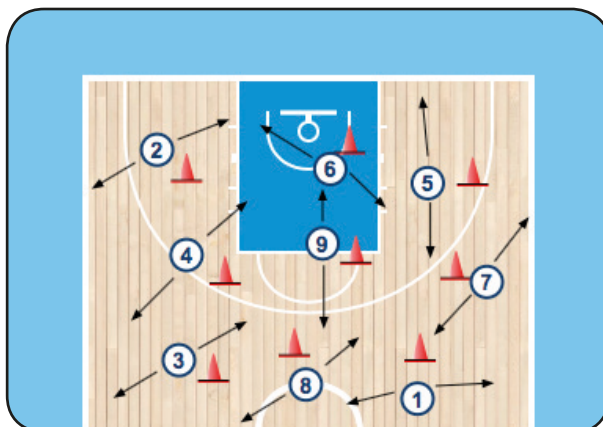


Οι μαθητές χωρισμένοι σε ζευγάρια κινούνται στο χώρο. Ο μαθητής/τρια #1 εκτελεί τρέξιμο με αλλαγή κατεύθυνσης. Στη συνέχεια εκτελεί σταμάτημα στην βασική επιθετική στάση. Ο μαθητής/τρια #2 εκτελεί πλάγια γλιστρήματα και σταμάτημα στην βασική επιθετική στάση.

- Σωστή μετατόπιση βάρους
- Στα γλιστρήματα το σώμα δεν ανεβοκαταβαίνει πάνω κάτω
- Δεν σταυρώνουμε τα πόδια
- Γόνατα λυγισμένα

Διάρκεια 5 λεπτά.

➡ **Άσκηση 2^η:** «Αμυντικά γλιστρήματα - Βασική επιθετική στάση».



Οι μαθητές/τριες ελεύθερα διασκορπισμένοι στο χώρο μπροστά σε κώνο. Στην πρώτη κατεύθυνση αριστερά χρησιμοποιούν αμυντικά γλιστρήματα. Στη συνέχεια και αφού ακουμπήσουν τον κώνο οι μαθητές/τριες τρέχουν σε ευθεία στη δεξιά κατεύθυνση και εκτελούν σταμάτημα στη βασική επιθετική στάση.

- Αγκώνες λυγισμένοι και τα χέρια κοντά στο σώμα
- Βλέμμα στο στόχο
- Κέντρο βάρους και στα δύο πόδια
- Άνοιγμα ποδιών όσο και το άνοιγμα των ώμων

Διάρκεια 5 λεπτά.

5^ο Μάθημα

Διδακτικό αντικείμενο: Χειροσφαίριση

Ρίψεις (σουτ)

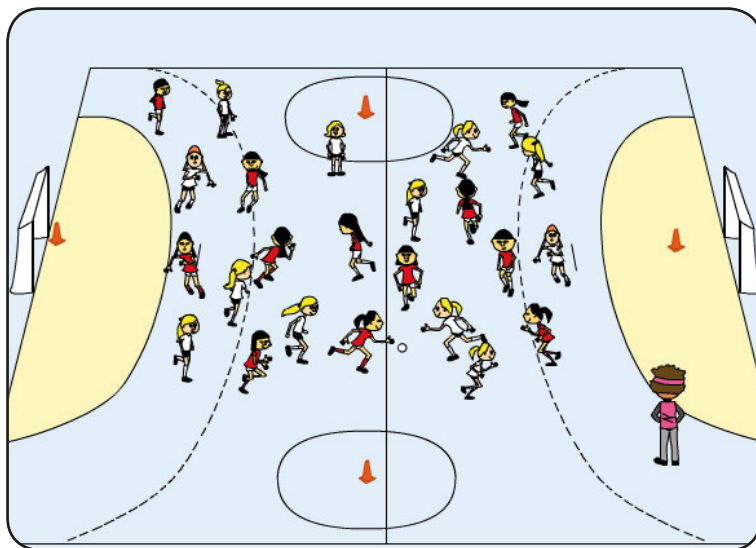
Προτεινόμενος χώρος: Αυλή

Υλικό: Μπάλες χειροσφαίρισης - κώνοι

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (εξοικείωση με τις ρίψεις - σουτ)

➔ Παιχνίδι

Χωρίζουμε τους μαθητές σε 2 ισάριθμες ομάδες. Στις τέσσερις πλευρές του χώρου τοποθετούμε τέσσερις στόχους. Η ομάδα που έχει την μπάλα προσπαθεί να πετύχει τους στόχους που υπάρχουν στις τέσσερις πλευρές του χώρου. Όταν κάποιος μαθητής από την αντίπαλη ομάδα ακουμπήσει τον μαθητή που έχει στην κατοχή του την μπάλα, τότε η κατοχή αλλάζει και την μπάλα την έχει η άλλη ομάδα. Οι μαθητές μπορούν να μεταβιβάσουν την μπάλα, να κάνουν ντρίπλ με την μπάλα και γενικά να ξεφύγουν από τους μαθητές της αντίπαλης ομάδας. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα πετύχει πρώτη έναν αριθμό στόχων που έχει καθοριστεί εκ των προτέρων από τον Κ.Φ.Α. (Γράφημα 1).



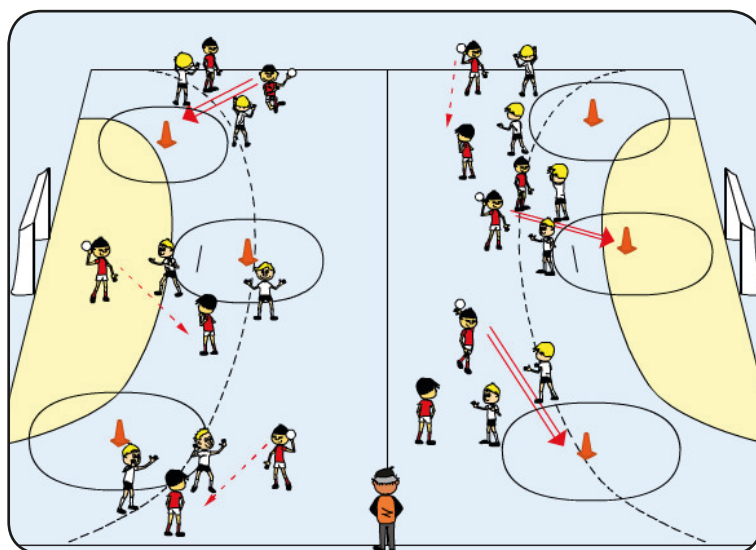
Γράφημα 1. Εισαγωγικό παιχνίδι εξοικείωσης με τις ρίψεις - σουτ.

Διάρκεια 10 λεπτά

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (ρίψεις - σουτ της μπάλας με άλμα και χωρίς άλμα)

➡ Παιχνίδι 1

Σε κάθε μια από τις δυο πλευρές του χώρου ο Κ.Φ.Α. οριοθετεί σε τρεις κύκλους τρεις στόχους. Οι μαθητές χωρίζονται σε αντίπαλες ομάδες των δυο ατόμων και προσπαθούν να πετύχουν τους στόχους, αλλάζοντας μεταξύ τους την μπάλα. Στην προσπάθειά τους αυτή μπορούν να κάνουν ντρίπλ με την μπάλα για να ξεφύγουν, αλλά και να αποφύγουν το μπλοκάρισμα της μπάλας από τους αντιπάλους. Οι αντίπαλοι προσπαθούν να αποτρέψουν τη ρίψη - σουτ με σήκωμα των χεριών και μπλοκάρισμα της μπάλας (μπλοκ στην μπάλα). Όταν κάποιος από τους μαθητές αστοχήσει τότε η κατοχή της μπάλας αλλάζει. Στη μια πλευρά του χώρου εκτελούνται αποκλειστικά ρίψεις - σουτ με άλμα και στην άλλη πλευρά του χώρου εκτελούνται αποκλειστικά ρίψεις - σουτ χωρίς άλμα. Μετά από κάποιο διάστημα ο Κ.Φ.Α. αλλάζει πλευρά τους μαθητές και τους βάζει να εκτελέσουν ρίψεις - σουτ από τον άλλο μισό χώρο (Γράφημα 2).



Γράφημα 2. Ρίψεις - σουτ της μπάλας με άλμα και χωρίς άλμα.

Διάρκεια 8 λεπτά

➡ Παιχνίδι 2

Στις δυο ή στις τέσσερις γωνίες του γηπέδου (ανάλογα με το χώρο και τον αριθμό των μαθητών) οι μαθητές στέκονται ο ένας πίσω από τον άλλον με τις μπάλες στην κατοχή τους. Με το σύνθημα του Κ.Φ.Α. ο πρώτος μαθητής από κάθε γωνία ξεκινάει και με ντρίπλ ακολουθεί μια πορεία ανάμεσα σε κώνους. Όταν τελειώσει την πορεία ανάμεσα στους κώνους, μεταβιβάζει