

# Φυσική Αγωγή για τις μικρές ηλικίες

Φωτεινή Μασσού  
Εκπαιδευτικός - Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Συνέδριο Αθλητικής Επιτροπής ΠΟΕΔ Λεμεσού  
Λεμεσός  
22 Ιανουαρίου 2011



# Κινητικό Αλφάβητο

Βασικές Κινητικές  
Δεξιότητες:



Βασικές Κινητικές  
Έννοιες:

- Σταθεροποίησης
- Μετακίνησης
- Χειρισμού

- Χώρου  
«Πού κινείται το σώμα»
- Προσπάθειας  
«Πως κινείται το σώμα»
- Σχέσεις  
«Σε σχέση με ποιούς ή  
με ποιά αντικείμενα  
κινείται»



Σταθεροποίησης	Μετακινήσης	Χειρισμού	Χώρος	Προσπάθει α	Σχέσεις
Δίπλωση	Περπάτημα	Ρίχνω – Πιάνω, Ρίχνω	ΕΠΙΠΕΔΑ	ΔΥΝΑΜΗ	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ
Διάταση	Τροχαδάκι Τρέξιμο	σε απόσταση, Ρίχνω	Ψηλό	Δυνατά	Α
Περιστροφή	Άλμα	σε ύψος, σε στόχο, πλάγια...	Μεσαίο	ελαφρά	Πάνω από, κάτω από
Στροφή	Κουτσό, Χόπλα,Γκάλοπ,	Κυλώ	Χαμηλό	ΧΡΟΝΟΣ	Μέσα, έξω
Αιώρηση	Γλίστρημα, Συνεχόμενα άλματα	Κλοτσώ-υποδέχομαι με πόδι	Σ	Γρήγορα	Ανάμεσα
Ανεστραμμένες στηρίξεις	Αναρρίχηση	Σπρώχνω	Μπροστά, Πίσω	Αργά	Μπροστά, πίσω
Ρολάρισμα σώματος		Τραβώ	Διαγώνια, Πλάγια	Μέτρια	Στο πάνω μέρος,
Προσγείωση		Ντρίπλα με το πόδι	Πάνω,Κάτω	Παρατετα μένα	στο κάτω μέρος
Σταμάτημα		Ντρίπλα με το χέρι	(καμπύλη, ευθεία, ...)	Ξαφνικά	Μέσα από, γύρω από
Αλλαγή κατεύθυνσης		Χτυπό στόχο	ΠΕΔΙΟ	Ρυθμός	
Ισορροπία		Χτυπό μπάλα με δεξιότητες	Σχήματα Σώματος	Συντονισμ ός	
		Πάσα βόλεϊ	Χώροι Σώματος	Συφχρονισ μός	ΑΝΘΡΩΠΟΙ
			Εκτάσεις Σώματος	Αλληλουχί α	Καθρέπτισμα Σκιά Μαζί
				ΡΟΗ	Μαζί, χωριστά
			ΓΝΩΣΗ	Ελεύθερα	Εναλλάξ,Ταυτ όχρονα
			Ατομικός	Περιορισμ ένα	Ζευγάρια, ομάδες
			Περιορισμένος κλπ		

Βασικές κινητικές δεξιότητες



Βασικές κινητικές έννοιες



Συγκεκριμένοι στόχοι  
Ημερησίου μαθήματος

Παράδειγμα

Τα παιδιά να:

- α. εκτελούν ισορροπίες σε ψηλό και χαμηλό επίπεδο,
- β. περπατούν μπροστά, πίσω, δεξιά και αριστερά.
- γ. δημιουργούν γεωμετρικά σχήματα με το σώμα τους με την ομάδα τους



# Δείγμα πεδίου & αλληλουχίας

Προσχολική	Α΄ τάξη	Β΄ τάξη
Εισαγωγή στις δεξιότητες, έννοιες	Αρχικό επίπεδο δεξιοτήτων	Ενδιάμεσο επίπεδο δεξιοτήτων

Οργάνωση και Αρχική Αξιολόγηση  
Δεξιότητες γνώσης του σώματος, Δεξιότητες Σταθεροποίησης  
Δεξιότητες μετακίνησης I  
Δεξιότητες χειρισμού των άνω άκρων  
Δεξιότητες χειρισμού του σώματος, Δεξιότητες Σταθεροποίησης I  
Δεξιότητες χειρισμού των κάτω άκρων  
Δεξιότητες χορού  
Δεξιότητες προώθησης άνω μέρους του σώματος  
Δεξιότητες χειρισμού του σώματος, Δεξιότητες Σταθεροποίησης II  
Δεξιότητες μετακίνησης II  
Δεξιότητες χειρισμού άνω άκρων II  
Δεξιότητες χορού  
Δεξιότητες κτυπήματος με τα άνω άκρα  
Επανάληψη και Τελική Αξιολόγηση



# Ετήσιο πλάνο οργάνωσης

Βδομάδες

1-2

- Οργάνωση, Αρχική Αξιολόγηση
- Βασικές δεξιότητες μετακίνησης

3-6

(Περπάτημα, τρέξιμο, Ξεκίνημα, Σταμάτημα, Αλλαγή κατεύθυνσης,)

7-10

- Βασικές δεξιότητες χειρισμού
- ( Ρίψη σε στόχο, Ρίψη πάνω και Ρίψη κάτω από τον ώμο)

11- 14

- Στατική ισορροπία, Δυναμική ισορροπία, Ρολάρισμα

15-18

- Κίνηση με διάφορους τόνους, τέμπο, εντάσεις, ρυθμικά σχήματα, Εφαρμογή ρυθμών

19 – 22

- Βασικές δεξιότητες μετακίνησης I
- (Κουτσό, Χόπλα, Γκάλοπ, Συνεχόμενα άλματα, Άλμα)

23 – 28

- Βασικές δεξιότητες Σταθεροποίησης
- (Στατική και Δυναμική ισορροπία, Ρολάρισμα, Στηρίξεις σώματος, αντεστραμμένες στηρίξεις)

27 - 30

- Δεξιότητες Δημιουργικού Χορού
- (Χοροί με τραγούδι, απλές μορφές χορού)

31 -34

- Βασικές δεξιότητες χειρισμού II
- (Κλώτσημα, αναπήδηση, ρολάρισμα μπάλας, κτύπημα, ντρίπλα)

35 - 36

- Επανάληψη, Τελική Αξιολόγηση



# Πρώιμη Παιδική Ηλικία (3-8χρονών) Εφαρμογές στη διδασκαλία Φυσικής Αγωγής

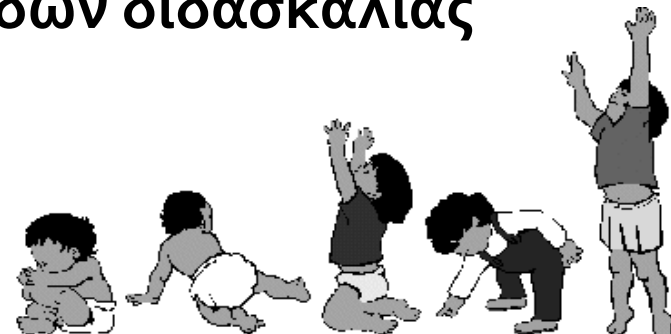
- Έμφαση στη διαδικασία της κίνησης
- Επικέντρωση στη μάθηση δεξιοτήτων (χρόνο, εξάσκηση, επανάληψη)
- Παροχή πολλών ευκαιριών για κινητικές δεξιότητες
- Θετική ενίσχυση - αύξηση της αυτοπεποίθησης
- Ανάπτυξη μιας ποικιλίας βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού, αρχικά μεμονωμένα και αργότερα ως κινητικές φράσεις
- Αξιοποίηση της μεγάλης φαντασίας των παιδιών



# Πρώιμη Παιδική Ηλικία (3-8χρονών)

## Εφαρμογές στη διδασκαλία Φυσικής Αγωγής

- Βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού και συντονισμού ματιού – χεριού
- Ενσωμάτωση ετερόπλευρων δεξιοτήτων
- Ενεργός συμμετοχή
- Αλληλεπίδραση
- Σημασία στις ατομικές διαφορές
- Εδραίωση προτύπων αποδεκτής συμπεριφοράς
- Εξατομικευμένη διδασκαλία
- Έμφαση στην ατομική πρόοδο
- Παροχή ποικιλίας κατάλληλων μέσων
- Εφαρμογή παιδοκεντρικών μεθόδων διδασκαλίας





# Διδακτικοί Σκοποί ΑΠ Φυσικής Αγωγής

Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

Σκοπός 2: Ενεργοποίηση δημιουργικής και κριτικής σκέψης κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων.

Σκοπός 3: Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας.

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης αλλά και της κοινωνικότητας.

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.



Ενδεικτικές Δραστηριότητες σύμφωνα με το  
Νέο Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής για την  
Προσχολική Ηλικία και τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού

Φωτεινή Μασσού

Εκπαιδευτικός - Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Φώτης Παπαϊωάννου

Εκπαιδευτικός - Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Συνέδριο Αθλητικής Επιτροπής ΠΟΕΔ Λεμεσού

Λεμεσός

22 Ιανουαρίου 2011



# Σημεία προσοχής

- Επιλέξτε δραστηριότητες για να πετύχετε συγκεκριμένους στόχους (συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών) με απώτερο στόχο την πραγμάτωση των έξι διδακτικών σκοπών των Νέων Προγραμμάτων Σπουδών Φυσικής Αγωγής για τις μικρές ηλικίες.
- Επιλέξτε δραστηριότητες κατάλληλες για τους μαθητές σας.
- Επιλέξτε και τροποποιήστε δραστηριότητες για την ικανοποίηση των στόχων του μαθηματός σας και των ιδιαίτερων αναγκών των μαθητών σας.

# Ενδεικτικές Δραστηριότητες

## Δεξιότητες Σταθεροποίησης

1. «Τα χέρια στους ώμους, τα χέρια ψηλά, τα χέρια στα πλάγια σαν να 'ναι φτερά...». Μέσα από το τραγούδι αναγνωρίζουν μέλη του σώματος και τις κινήσεις που μπορεί να κάνουν π.χ. τα χέρια μας.
  - Μέσα/Υλικά
  - Μουσική
  - Εικόνες,
  - Κύβος δραστηριοτήτων
  - Εικόνες γέφυρας
2. «Το Ξυσμένο μολύβι, η σβούρα, ο ανεμόμυλος, ο κύλινδρος». Αναγνωρίζουν τις περιστροφές που μπορεί να κάνει το σώμα τους.
  - Εικόνες παιδιών
  - Ζάρια
  - Σακουλάκια
3. «Γέφυρες με ισορροπία και περάσματα». Ισορροπούν σε χέρια και πόδια.
  - Πιατάκια
  - Η/Υ
  - CD player
4. «Ρίχνω ζάρι και ισορροπώ σε 6,5,4,3,2,1 σημεία. Ισορροπούν σε διάφορα μέρη του σώματός τους.
5. Ισορροπώντας όργανα πάνω σε διάφορα μέρη του σώματος

# Ενδεικτικές Δραστηριότητες

## Δεξιότητες Σταθεροποίησης

Παιχνίδια με σκοπό την ισορροπία και τη δημιουργία ποικιλίας σχημάτων με το σώμα, σε διάφορα επίπεδα.

- «Αγάλματα», «Μουσικά Αγάλματα»,
- «Γράμματα του αλφαβήτου». αλφαβήτου
- «Είμαι το γράμμα... Α, Γ, Τ, Χ, Ι και Ρ.»,
- «Είμαστε με το ζευγάρι μας το γράμμα... Ε, Κ, Μ, Λ,»
- Τα γεωμετρικά σχήματα π.χ. «Είμαστε με την ομάδα μας το σχήμα... τετράγωνο, κύκλος, ορθογώνιο, τρίγωνο.
- «1,2,3, Έτοιμη φωτογραφία»,
- «Τουίστερ»
- «Τα ζώα»
- «Τα αυτοκινητάκια»

- Μέσα/Υλικά  
Μουσική  
Κύβος δραστηριοτήτων  
Εικόνες Σχημάτων,  
γραμμάτων, ζώων, κλπ.  
Κύβος δραστηριοτήτων  
Σακουλάκια με γράμματα  
Κώνοι με γράμματα  
Πιατάκια  
Κηλίδες σήμανσης  
(κύκλος, τετράγωνο)  
Η/Υ  
Cd player

# Ενδεικτικές Δραστηριότητες

## Δεξιότητες Μετακίνησης/Σταθεροποίησης

- Μετακινήσεις στα τέσσερα από πρηνή και ύπτια στήριξη προς διάφορες κατευθύνσεις
- Μετακινήσεις στα τρία
- Μετακινήσεις πάνω σε γραμμές, σχοινάκια, χαμηλές δοκούς, διαδρόμους από σχοινάκια με διάφορα σωματικά σχήματα
- «Μεταφέρετε σακουλάκια στο χώρο χωρίς τα χέρια»
- «Βρέστε τρόπους να μεταφέρουμε την μπάλα με το ζευγάρι μας από το σημείο Α στο σημείο Β, χωρίς τα χέρια, όσο πιο γρήγορα γίνεται»

- Μέσα/Υλικά

Μουσική

Εικόνες

Κύβος δραστηριοτήτων

Γραμμές

Σχοινάκια

Δοκός ισορροπίας

Κηλίδες σήμανσης (χέρια, πόδια)

Ζάρια

Σακουλάκια

Πιατάκια

Μπαλόνια

Μπάλες

# Ενδεικτικές Δραστηριότητες

## Δεξιότητες Σταθεροποίησης

### ΠΛΑΓΙΟ ΡΟΛΑΡΙΣΜΑ

- Με τα χέρια σε διάφορες θέσεις (π.χ. «κύλινδρος»)
- Με τα πόδια σε διάφορες θέσεις (π.χ. «βαρελάκι»)
- Μπρος πίσω με διαφορετικές ταχύτητες
- Από διάφορες αρχικές θέσεις

### ΚΥΒΙΣΘΗΣΗ

- Πάνω σε γραμμή (κολλητική ταινία ή σχοινάκι)
- Με ανοιχτά πόδια
- Με κλειστά πόδια
- Μέσα από στεφάνι
- Σε μεγάλο στρώμα

- Μέσα/Υλικά  
Κρεβατάκια  
Εικόνες  
Κύβος δραστηριοτήτων  
Γραμμή στο κρεβατάκι  
Σχοινάκια  
Κηλίδες σήμανσης (χέρια, πόδια)  
Στεφάνια  
Καρέκλα  
Κεκλιμένο επίπεδο

# Ενδεικτικές Δραστηριότητες

## Δεξιότητες Σταθεροποίησης

### ΑΝΑΚΥΒΙΣΘΗΣΗ (προασκήσεις)

- Από την εδραία θέση κύλιση μπρος πίσω με τοποθέτηση των χεριών
- Από την εδραία θέση κύλιση μπρος πίσω φέροντας συγχρόνως τα τεντωμένα χέρια από πίσω μπροστά.
- Σε κεκλιμένο επίπεδο
- «Η κουνιστή καρέκλα»
- «Η άορατη και κουνιστή καρέκλα»
- «Η άορατη, η κουνιστή και η αναποδογυρισμένη καρέκλα»

### ΤΡΟΧΟΣ (προασκήσεις)

«Περάστε στην άλλη πλευρά τοποθετώντας στο σχοινάκι ή στο κρεβατάκι μόνο τα χέρια σας», «Προσπαθήστε να σηκώσετε πιο ψηλά τα πόδια σας»

### ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗ(προασκήσεις)

- «Το κλώτσημα του αλόγου»
- «Το καροτσάκι»

- Μέσα/Υλικά

Εικόνες

Κύβος δραστηριοτήτων

Κεκλιμένο επίπεδο

Σχοινάκι

Κηλίδα σήμανσης



# Ενδεικτικές Δραστηριότητες

## Δεξιότητες Μετακίνησης

- Φώτα Τροχαίας
- Τα μπερδεμένα Φώτα Τροχαίας
- Ο Ζωολογικός κήπος - εικόνες – ήχοι – βιντεάκι

(άλογο, πίθηκος, ελάφι, λιοντάρι, βάτραχος  
γορίλας, πεταλούδα, κάβουρας, σπυργίτι, φίδι,  
χελώνα, σαλιγκάρι, κ.α.)

Κάβουρας: κινούνται πλάγια και τα χέρια  
παριστάνουν

τις δαγκάνες

Ελάφι: τρέχουν γρήγορα και ακουμπούν φτέρνες  
στους γλουτιαίους

Σπυργίτι: πηδηματάκια στις μύτες

Βάτραχος: μεγάλα άλματα σε μήκος

Άλογο: χοροπήδημα

Πεταλούδα: σκίππιγκ

Ζέβρα: γόνατα ψηλά

- Μέσα/Υλικά

Εικόνες

Κύβος δραστηριοτήτων

Κώνοι

Στεφάνια

Κηλίδες σήμανσης

Αφρώδης πήχης ή

Σχοινάκι

Χαμηλά εμπόδια 20 εκ.

Η/Υ

Cd player

# Ενδεικτικές Δραστηριότητες

## Δεξιότητες Μετακίνησης

- Τοποθέτηση κηλίδων σήμανσης – πόδια έτσι ώστε να προκαλέσω τους 5 διαφορετικούς συνδυασμούς αλμάτων
  - Οι 5 συνδυασμοί αλμάτων και άλλα κινητικά μοτίβα στη σκάλα ταχύτητας (έλεγχος κίνησης, σώματος)
  - Μέσα μεταφοράς – εικόνες – ήχοι – βιντεάκι
  - Μέσα μεταφοράς στην κίνηση, στον ελεύθερο δρόμο ταχύτητες
  - «Τα σιαμαία» ζωάκια, παιδάκια, γέροι κλπ
  - Στρογγυλές κηλίδες σήμανσης για οριζόντιο άλμα – διαφοροποίηση της απόστασης
  - Στρογγυλές κηλίδες σήμανσης για κατακόρυφο άλμα – αντικείμενο που προσπαθούν να φτάσουν ψηλά
- Μέσα/Υλικά  
Εικόνες  
Σκάλα ευκινησίας  
Κύβος δραστηριοτήτων  
Κώνοι σε διάφορα μεγέθη  
Στεφάνια  
Κηλίδες σήμανσης  
Αφρώδης πήχης ή  
Σχοινάκι  
Χαμηλά εμπόδια 20 εκ.  
Η/Υ  
Cd player

# Ενδεικτικές Δραστηριότητες

## Δεξιότητες Μετακίνησης

- Το τρένο
- Το ποτάμι. Τοποθετούμε κώνους και φτιάχνουμε το ποτάμι. Σε ομάδες, τα παιδιά ακολουθούν τον αρχηγό για να περάσουν το ποτάμι. Αλλαγή αρχηγού.
- Οι φύλακες και πειρατές. Τοποθετούμε κώνους στο χώρο. Πάνω σε κάθε κώνο έχει ένα μικρό αφρώδες μπαλάκι. Οι φύλακες προστατεύουν το φάρο και οι πειρατές προσπαθούν να πιάσουν το φάρο και να το βάλουν σε ένα κουτί.
- Ο γεωργός και ο κήπος. Οριοθετούμε τον κήπο και βάζουμε κώνους στον κήπο. Τα παιδιά σημαδεύουν τον κήπο και οι γεωργοί προσπαθούν να πιάσουν το σακουλάκι πριν πέσει στον κήπο τους.
- Ο λαγός και η χελώνα

- Μέσα/Υλικά

Εικόνες

Σκάλα ευκινησίας

Κύβος δραστηριοτήτων

Κώνοι σε διάφορα μεγέθη

Στεφάνια

Κηλίδες σήμανσης

Αφρώδης πήχης

Σχοινάκι

Χαμηλά εμπόδια 20 εκ.

Η/Υ

Cd player

# Ενδεικτικές Δραστηριότητες

## Δεξιότητες Χειρισμού

- Ατομικά
- Πάσες στο ζευγάρι μου
- Κτύπημα μπαλονιού με διάφορα μέρη του σώματος για να μείνει όσο περισσότερο γίνεται στον αέρα ψηλά
- Το ίδιο με την παλάμη
- Το ίδιο με ρακέττα

## Δεξιότητες χειρισμού με μικρά όργανα

- Κορδέλα
- Στεφάνια
- Σχοινάκια
- Μαντήλι

- Μέσα/Υλικά  
Μπάλες διαφόρων μεγεθών  
Μπάλες αφρώδεις  
Μπάλες σκελετού  
Μπάλες διάτρητες  
Μπάλες με ουρά  
Μπαλόνια

- Κορδέλες
- Στεφάνια
- Σχοινάκια με χάντρες,  
Σχοινάκια πλαστικά
- Σχοινάκια ρυθμικής

# Ενδεικτικές Δραστηριότητες

## Δεξιότητες Χειρισμού

### Παιχνίδια – σταθμοί

- Μαζεύω τα φρούτα
  - Ρίχνω τους πύργους
  - Τα διαστημόπλοια
  - Φτιάχνω την πίτσα
  - Βάζω την πίτα στο τηγάνι
  - Κατεδαφίζω τον τοίχο
  - Βάζω τα πιάτα στο δίσκο
  - Τα δακτυλίδια
  - Οι βάτραχοι στη λίμνη
- Μέσα/Υλικά  
Μπάλες διαφόρων μεγεθών  
Μπάλες αφρώδεις  
Μπάλες σκελετού  
Μπάλες διάτρητες  
Μπάλες με ουρά  
Μπαλόνια  
Σετ μπόουλιγκ  
Χαλάκι στόχου  
Στόχος τοίχου  
Διάφοροι στόχοι  
π.χ. κώνοι,  
πλακωτές στεφάνες, κλπ.  
Σακουλάκια , Ζωάκια  
Ρακέττες

# Ενδεικτικές Δραστηριότητες

## Δεξιότητες Χειρισμού

### Παιχνίδια – σταθμοί

- Μπόουλιγκ
- Τοίχος «ύφασμα»
- Παιχνίδι με δακτύλιους
- Χαλάκι με αριθμούς

«Τα δέκα σακουλάκια στους μεγαλύτερους αριθμούς στο χαλάκι ή στους μικρότερους ή στους ζυγούς ή στους μονούς ή πρόσθεση ή αφαίρεση»

- Καρτέλες αθλημάτων
- Παιχνίδια με καρτέλες
- «Ναρκοπέδιο».
  1. Αποφυγή κηλίδων σήμανσης
  2. Πέρασμα πάνω από τις κηλίδες σήμανσης

- Μέσα/Υλικά
- Μπάλες διαφόρων μεγεθών
- Μπάλες αφρώδεις
- Μπάλες σκελετού
- Μπάλες διάτρητες
- Μπάλες με ουρά
- Μπαλόνια
- Σετ μπόουλιγκ
- Χαλάκι στόχου
- Στόχος τοίχου
- Διάφοροι στόχοι π.χ. κώνοι, πλακωτές στεφάνες, κλπ
- Κηλίδες σήμανσης