

## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Στο σχολείο πραγματοποιείται η πρώτη επαφή των παιδιών με το κοινωνικό σύνολο και η Φυσική Αγωγή αποτελεί κυρίως το μάθημα εκείνο που δημιουργεί στους μαθητές και στις μαθήτριες θετικά συναισθήματα. Η σχολική κοινότητα είναι ο πρώτος θεσμός που κοινωνικοποιεί το παιδί και μέσα σ' αυτήν το παιδί αναπτύσσει τις κοινωνικές και λεκτικές του δεξιότητες, δημιουργεί συναισθηματικές σχέσεις και μεγαλώνει σωματικά και συναισθηματικά. Ένα από τα γνωστικά αντικείμενα με τα οποία έρχεται σε επαφή το παιδί λοιπόν, είναι και η Σχολική Φυσική Αγωγή. Είναι γνωστό ότι το συγκεκριμένο μάθημα είναι ιδιαίτερα αγαπητό στα παιδιά του Δημοτικού Σχολείου και ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας επίσης, συνδέεται με βελτιώσεις σε πολυάριθμες φυσιολογικές και ψυχολογικές μεταβλητές.

Η Φυσική Αγωγή στο σχολείο έχει τη δυνατότητα να συμβάλλει στην εξέλιξη των βασικών δεξιοτήτων κίνησης των παιδιών και να βελτιώσει τις σωματικές τους ικανότητες. Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής έχει την ευχέρεια, ιδιαίτερα στην Α/θμια Εκπαίδευση, όπου τα μικρά παιδιά για πρώτη φορά γνωρίζουν την άσκηση μέσα σε ένα δομημένο κοινωνικό σύνολο, να μεταλαμπαδεύσει στα παιδιά τις γνώσεις του και την αγάπη του για τον αθλητισμό. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, παίζει σημαντικό ρόλο, γιατί πρέπει από τη μία πλευρά, να μπορέσει να κερδίσει το ενδιαφέρον των παιδιών, να τους προσφέρει ευχαρίστηση και διασκέδαση, αλλά και από την άλλη να μεταφέρει αποτελεσματικά τις γνώσεις που χρειάζονται οι μαθητές/τριες για τη σωματική δραστηριότητα.

Είναι γεγονός ότι όσο πιο οργανωμένο και δομημένο είναι το μάθημα, τόσο πιο αμείωτο κρατάμε το ενδιαφέρον των παιδιών, αλλά και πιο εύκολο και λειτουργικό γίνεται το μάθημα για τον ίδιο τον εκπαιδευτικό. Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής διαθέτουν άριστες γνώσεις και μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, παιχνιδιών και μαθημάτων. Είναι γεγονός όμως ότι μέσα στη δίνη της καθημερινότητας, πολλές φορές είναι δύσκολο να ανασύρουμε από τη μνήμη μας όλα όσα ξέρουμε, με αποτέλεσμα να οδηγούμαστε σε καθημερινά τετριμμένα μαθήματα, ενώ στην πραγματικότητα είναι πολύ περισσότερα αυτά που γνωρίζουμε. Πολλές φορές χρειαζόμαστε απλά ένα «κοίταγμα», μία πρόχειρη «ματιά» κι αμέσως μπορεί να ενεργοποιηθεί η φαντασία μας και η δημιουργικότητά μας, ανασύροντας από τη μνήμη μας όλα αυτά που ήδη πάρα πολύ καλά γνωρίζουμε.

Με αυτό το βιβλίο θέλησα αυτό ακριβώς, να βοηθήσω τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής, θυμίζοντας του γνώριμα στοιχεία και γνώσεις που ήδη

κατέχει, έτσι ώστε να τα εφαρμόζει σε κάθε διδακτική ενότητα. Με αυτόν τον τρόπο αφενός μεν θα μπορέσει να οργανώσει έτσι το μάθημα του ώστε να έχει ροή, αποτελεσματικότητα και ενδιαφέρον για τα ίδια τα παιδιά, αφετέρου δε, να διαθέτει για τον ίδιο μία καλά σχεδιασμένη διδακτική ροή που θα μπορεί να κάνει πιο εύκολο το μάθημά του, αφού ένα τέτοιο μάθημα θα «τρέχει» από μόνο του. Ένα μάθημα χωρίς κενά, μπορεί και κρατάει αμείωτο το ενδιαφέρον των παιδιών, κρατώντας τα απασχολημένα μέχρι και το τελευταίο λεπτό του μαθήματος. Επίσης, στόχος μου είναι να δημιουργήσω ένα εγχειρίδιο απλό και απόλυτα κατανοητό για τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής, με το οποίο να μπορεί με μια πρώτη ανάγνωση να κατανοεί το περιεχόμενο του μαθήματος.

Τέλος, ήθελα με τις γνώσεις μου πάνω στη ρυθμική και μουσικοκινητική αγωγή να βοηθήσω έτσι ώστε να δομηθούν και τέτοιου είδους μαθήματα, τα οποία είναι ιδιαίτερα χρήσιμα στις μικρές ηλικίες. Ξεκινώντας έτσι με τον πρώτο τόμο που είναι αφιερωμένο στις μικρές ηλικίες, θέλησα να δώσω έμφαση στην μουσικοκινητική και ψυχοκινητική αγωγή. Αυτοί ακριβώς οι τομείς δεν είναι μόνο χρήσιμοι και απαραίτητοι για τη δομή του μαθήματος, σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών, αλλά και ο βασικός λίθος της προσωπικότητας και ψυχοσύνθεσης των παιδιών σε αυτή την ηλικία. Είναι απαραίτητη η έμφαση στην έκφραση και δημιουργία δια μέσου της κίνησης και της μουσικής. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά μαθαίνουν να εξοικειώνονται με το σώμα τους και να αγαπάνε την άθληση και το μάθημα της Σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Σκοπός της συγγραφής αυτού του βιβλίου επομένως είναι να αποτελέσει το συγκεκριμένο, όχι ένα ακόμα βιβλίο για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στη βιβλιοθήκη του εκπαιδευτικού, αλλά να είναι ένα χρήσιμο εγχειρίδιο, που θα μπορεί να ανατρέξει κάθε στιγμή ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής, έτσι ώστε να μπορέσει να αποδώσει τα μέγιστα στο μάθημά του. Να βοηθηθεί τόσο ώστε να μπορέσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, να κάνει ένα δομημένο, εύκολο και αποτελεσματικό μάθημα τόσο για τον ίδιο, όσο και για τα παιδιά. Να αποτελέσει εν κατακλείδι ένα χρήσιμο εργαλείο για τον ίδιο τον εκπαιδευτικό, προσφέροντάς του μαθήματα εύκολα εφαρμόσιμα στο ελληνικό σχολείο και στη ελληνική πραγματικότητα.

## Η ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Α΄ και Β΄ ΤΑΞΗΣ

Στην Α΄ και Β΄ τάξη σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες, την κιναισθητική αντίληψη, τη φαντασία και τη δημιουργικότητα τους, να αναπτύξουν την ισορροπία τους και τον συντονισμό τους. Ακόμα να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού, να γνωρίσουν το σώμα τους μέσα από την κίνηση, να αναπτύξουν τη δημιουργική έκφραση και τη μη λεκτική επικοινωνία. Τέλος, μέσα από παιχνίδια να μάθουν κανόνες, να αναπτύξουν βασικές κινητικές δεξιότητες, να γνωρίσουν τη συνεργασία, την ομαδικότητα, την έννοια του ατόμου και της ομάδας. Συγκεκριμένα οι κατά προσέγγιση 96 ώρες Φυσικής Αγωγής ετησίως για τις τάξεις Α΄ και Β΄ προτείνονται μετά από σχετική εισήγηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (Πράξη 48/23-11-2017 του Δ.Σ.) να καλυφθούν όπως αναφέρεται παρακάτω:

- Ψυχοκινητική Αγωγή (32 ώρες)
- Μουσικοκινητική Αγωγή – Χοροί (26 ώρες)
- Παιχνίδια: Ομαδικά, Ατομικά, Παραδοσιακά (12 ώρες)
- Γυμναστικές κινήσεις και προασκήσεις Ενόργανης Γυμναστικής (10 ώρες)
- Προετοιμασία εκδηλώσεων (4 ώρες)
- Γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες και σπορ υγείας και αναψυχής (8 ώρες)
- Καταγραφή δεικτών σωματικής και κινητικής ανάπτυξης (4 ώρες)

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά προγράμματα ενδεικτικά για κάθε μήνα, τα οποία συμβαδίζουν με το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών και προχωρούν στην εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων. Σε κάθε μάθημα αναφέρεται ποιες ακριβώς δεξιότητες καλλιεργούμε στα παιδιά και τι αναπτύσσουμε με τη συγκεκριμένη ενότητα, καθώς και το διδακτικό αντικείμενο.

# ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

## 1ο Μάθημα

**Διδακτικό Αντικείμενο:** Μουσικοκινητική Αγωγή

**Προτεινόμενος Χώρος:** κλειστή αίθουσα

**Υλικό:** ηχοσύστημα, κομμάτια από ύφασμα ή χαρτί, μία καραμέλα.

### ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ(αίσθηση χώρου και χρόνου)

- **Κυνηγητό:** Τα κορίτσια κυνηγοί με την ονομασία «γάτες» ή «αλεπούδες» και τα αγόρια θηράματα με την ονομασία «ποντίκια» ή «κοτόπουλα». Παίζεται για 3' - 4' λεπτά και με αλλαγή ρόλων.
- **Ουρίτσες:** Βάζουμε στο πίσω μέρος της φόρμας κάθε μαθητή και μαθήτριας ένα κομμάτι χαρτί ή ύφασμα, εξαιρώντας 2-3 παιδιά, τα οποία θα είναι οι κυνηγοί. Αυτά προσπαθούν να πάρουν τις ουρίτσες. Παίζουμε μέχρι να μείνουν 2-3 παιδιά που δεν θα τους έχουν κλέψει τις ουρίτσες και να γίνουν αυτοί με τη σειρά τους οι κυνηγοί. Επαναλαμβάνουμε 3-4 φορές.
- **Παιχνίδι χρόνου:** Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα, αλλά σε κάθε σφύριγμα ή σταμάτημα της μουσικής «παγώνουν» και μένουν ακίνητα, μέχρι το επόμενο σφύριγμα ή ξεκίνημα της μουσικής.

**Διάρκεια 3- 5 λεπτά.**

## 4ο Μάθημα

**Διδακτικό Αντικείμενο:** Ψυχοκινητική Αγωγή

**Προτεινόμενος Χώρος:** αυλή

**Υλικό:** μπάλες ελαφριές, ένα μικρό αντικείμενο

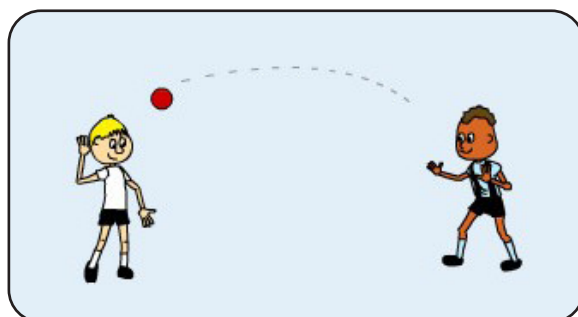
### ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (φαντασία και αυτοσχεδιασμός)

- ➔ Σε κύκλο: εκτελούμε και αλλάζουμε κάθε 1' - 2' τροχάδην, ελεύθερο βάδισμα, περπάτημα στις φτέρνες, περπάτημα στις μύτες.
- ➔ «Ο χειμώνας»: μιμητικό παιχνίδι, δίνουμε οδηγίες στα παιδιά, ώστε να εκτελέσουν διάφορες κινήσεις ελεύθερα, χρησιμοποιώντας τη φαντασία τους:
  - ➔ Ντυθείτε με ζεστά χοντρά ρούχα και φορέστε λαστιχένια παπούτσια, γαλότσες, γάντια, σκούφους και κασκόλ
  - ➔ Βαδίστε στο χιόνι με μεγάλα βήματα γιατί βουλιάζετε, είναι πυκνό
  - ➔ Σκύψτε και μαζέψτε χιόνι για να κάνετε χιονόμπαλες
  - ➔ Παίξτε χιονοπόλεμο
  - ➔ Τρέξτε στο σπίτι να ζεσταθείτε

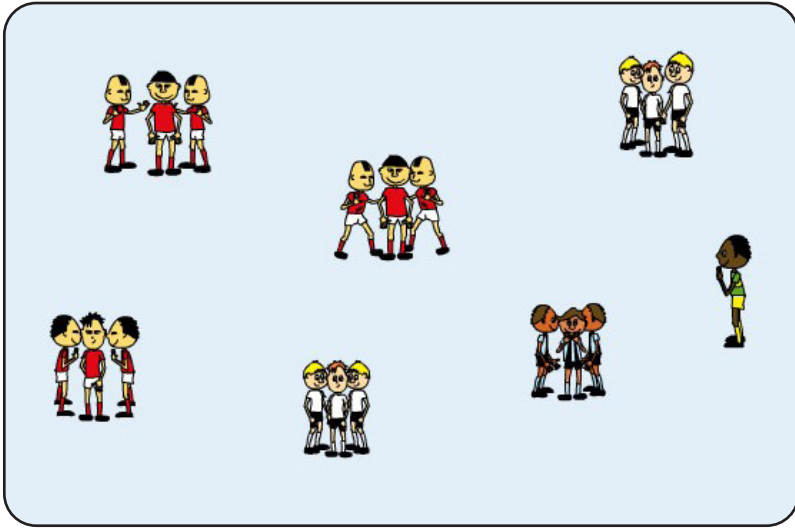
**Διάρκεια 5 λεπτά.**

### ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (αίσθηση χώρου και χρόνου)

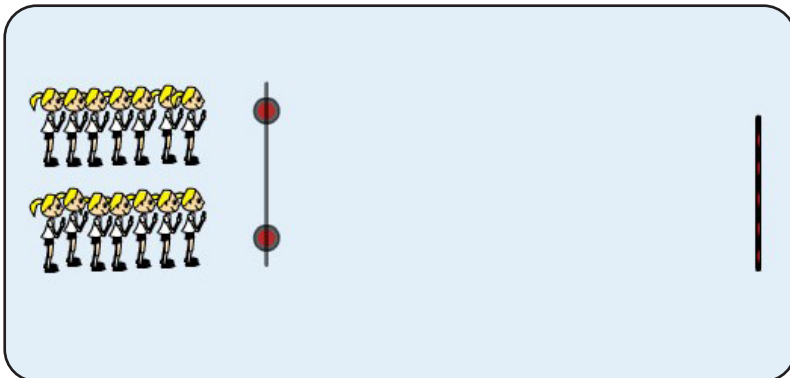
- ➔ **Με μία μπάλα:** στέκονται τα παιδιά ο ένας απέναντι από τον άλλον και πετάνε τις μπάλες μεταξύ τους. Διάρκεια 3-5 λεπτά.



- ➔ «Οι φωλιές»: Σχηματίζουμε φωλιές από 2 παιδιά που είναι πιασμένα από το χέρι. Μέσα σε κάθε «φωλιά» υπάρχει κι ένα «πουλί». Αφήνουμε έξω μόνο ένα παιδί χωρίς «φωλιά». Με το σύνθημά μας, βγαίνουν τα «πουλιά» έξω από τις φωλιές τους και τρέχουν ελεύθερα στον χώρο. Με το επόμενο σφύριγμα μπαίνουν πάλι τα «πουλιά» γρήγορα τυχαία σε όποια «φωλιά» βρουν ελεύθερη. Έτσι μένει πάντα κάποιο παιδί χωρίς «φωλιά». Επαναλαμβάνουμε 4-5 φορές.



- ➔ «Η σαρανταποδαρούσα»: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ισάριθμες ομάδες. Ορίζουμε μία γραμμή αφετηρίας και μία τερματισμού. Τα παιδιά πιάνονται από τη μέση ή τους ώμους και με το σύνθημά μας προσπαθεί κάθε ομάδα να φτάσει πρώτη στη γραμμή του τερματισμού. Επαναλαμβάνουμε 3-4 φορές.



## 7ο Μάθημα

**Διδακτικό Αντικείμενο:** Ψυχοκινητική Αγωγή

**Προτεινόμενος Χώρος:** αυλή

**Υλικό:** κιμωλία, κώνοι, στεφάνια, εμπόδια

### ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (ανάπτυξη ταχύτητας)

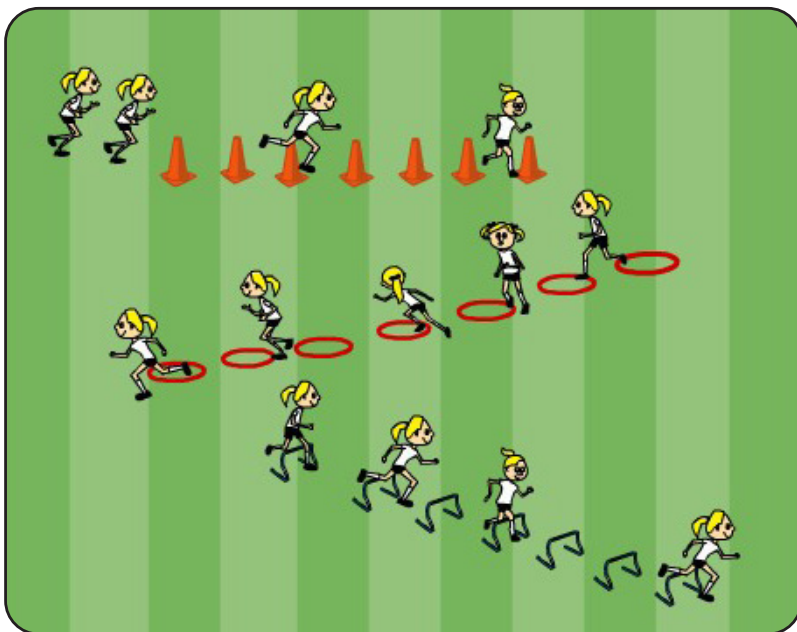
- ➔ **«Κυνηγητό»:** Ορίζουμε στην αυλή δύο γραμμές που είναι η αφετηρία και το τέρμα που βρίσκεται σε ένα δέντρο ή έναν τοίχο. Ορίζουμε ένα παιδί που θα «τα φυλάει». Μόλις δίνουμε το σύνθημα, τα παιδιά τρέχουν και μαζί τρέχει και αυτός που «τα φυλάει». Τα παιδιά προσπαθούν με διάφορους ελιγμούς να του ξεφύγουν και να φτάσουν στην γραμμή του τέρματος. Μόλις φτάσουν ακουμπάνε τον τοίχο και φωνάζουν «έφτυσα». Αν κάποιο παιδί προλάβει και το ακουμπήσει τότε καίγεται και «τα φυλάει» αυτό. Το ίδιο ισχύει αν το παιδί που φτάσει στο τέρμα ξεχάσει να πει «έφτυσα». Φροντίζουμε να αλλάζουμε ρόλους στα παιδιά.

**Διάρκεια 10 λεπτά.**

### ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (ανάπτυξη συνεργασίας, ισορροπίας, αντοχής και ταχύτητας)

- ➔ **«Σιαμαίοι»:** Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια. Στέκονται πλάι-πλάι και δένουν μεταξύ τους τα κορδόνια των παπουτσιών τους, δεξί-αριστερό αντίστοιχα και προσπαθούν να περπατήσουν μαζί χωρίς να πέσουν. Το ίδιο μετά προσπαθούν να κάνουν και τρέχοντας.
- ➔ **«Κάμπιες»:** Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια. Πιάνονται από τη μέση σφιχτά και λυγίζουν τα πόδια τους χαμηλά σε βαθύ κάθισμα. Προσπαθούν να περπατάνε κατά αυτόν τον τρόπο στο χώρο και με ελιγμούς ταυτόχρονα δεξιά-αριστερά.

- «Αγώνες με εμπόδια»: Βάζουμε στην αυλή μια σειρά από εμπόδια, στεφάνια και κώνους και τα παιδιά με τη σειρά τους προσπαθούν να περάσουν από όλα αυτά με πηδηματάκια.



**Διάρκεια 30 λεπτά.**

### ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (ανάπτυξη συνεργασίας)

- «Τα ζώακια»: Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι με τη σειρά του και αφού συνεννοηθεί μεταξύ του, παρουσιάζει στα υπόλοιπα παιδιά την αναπαράσταση ενός ζώου. Τα παιδιά προσπαθούν να μαντέψουν ποιο είναι. Παρουσιάζουν μέχρι το τέλος του μαθήματος όλα τα ζευγάρια. Επαινούμε τα παιδιά για τη φαντασία τους και την εκφραστικότητά τους.

**Διάρκεια 5 λεπτά.**



## 8ο Μάθημα

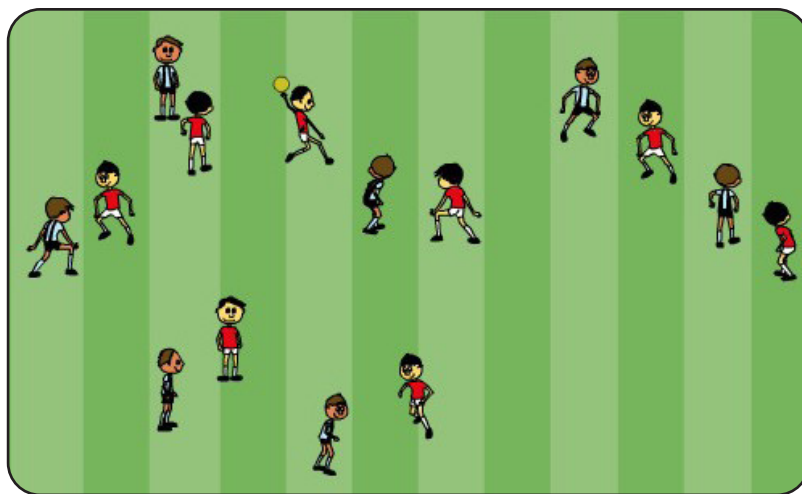
**Διδακτικό Αντικείμενο:** Παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά

**Προτεινόμενος Χώρος:** αυλή

**Υλικό:** μπάλα, κιμωλία, στεφάνι, μαντήλι

### ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (κινητικός συντονισμός)

- «**Το κορόιδο**»: Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες που σκορπίζονται στο χώρο. Η μία ομάδα έχει τη μπάλα και η άλλη ομάδα είναι τα κορόιδα. Τα παιδιά που έχουν την μπάλα δίνουν πάσες μεταξύ τους, ενώ τα παιδιά της άλλης ομάδας προσπαθούν να κλέψουν τη μπάλα. Μόλις κάποιος τα καταφέρει, τότε αυτόματα αλλάζουν οι ρόλοι.

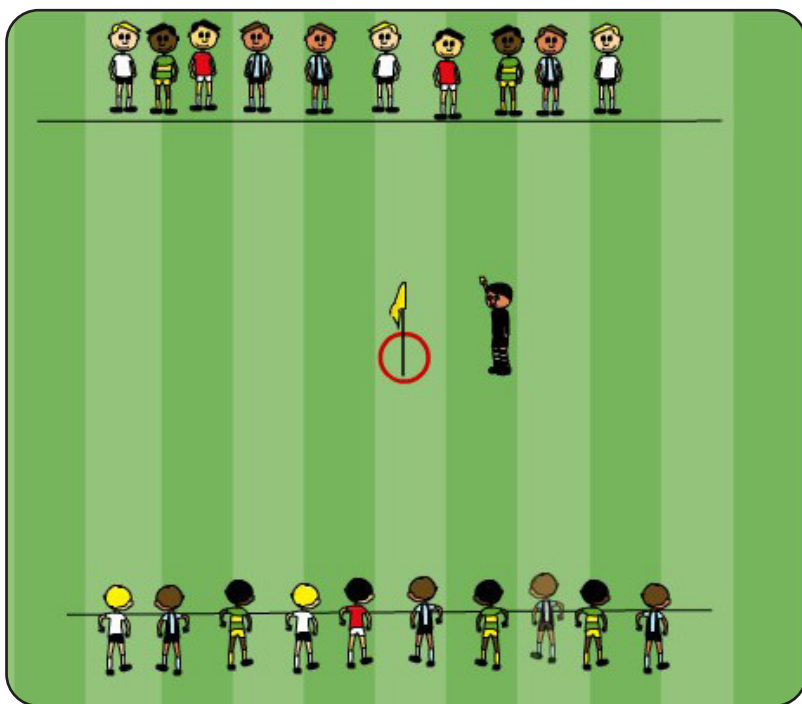


**Διάρκεια 10 λεπτά.**

### ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (γνωριμία με παραδοσιακά παιχνίδια)

- «**Το μαντήλι**»: Σχεδιάζουμε στην αυλή με κιμωλία δύο παράλληλες γραμμές που απέχουν μεταξύ τους περίπου 20 μέτρα. Στο κέντρο της απόστασης βάζουμε ένα στεφάνι και μέσα σε αυτό ένα μαντήλι. Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ισάριθμες ομάδες και τοποθετούμε κάθε ομάδα σε μία γραμμή με το ένα παιδί δίπλα στο άλλο. Αντιστοιχούμε κάθε παιδί με έναν αριθμό, τον ίδιο με το αντίστοιχο παιδί που είναι ακριβώς απέναντι του

από την άλλη ομάδα. Στεκόμαστε στη μέση μπροστά από το μαντήλι και φωνάζουμε δυνατά ένα αριθμό από αυτούς που έχουμε δώσει στα παιδιά. Τα παιδιά ακούγοντας το νούμερό τους πρέπει να τρέξουν γρήγορα για να πάρουν πρώτοι το μαντήλι και να καταφέρουν να το γυρίσουν στην ομάδα τους χωρίς να τους πιάσει το παιδί από την άλλη ομάδα με τον ίδιο αριθμό. Πολλές φορές όμως συμβαίνει να φτάσουν μαζί και τα δύο παιδιά με τον ίδιο αριθμό. Τότε κάνουν ελιγμούς ή προσποιήσεις μήπως καταφέρουν και πάρουν το μαντήλι, χωρίς να τους πιάσει το άλλο παιδί. Αν δεν το επιχειρούν, τότε μπορούμε ή να γυρίσουν πίσω και να φωνάξουμε άλλο αριθμό ή ενώ είναι εκεί να φωνάξουμε κι άλλον αριθμό. Κάθε φορά που κάποιο παιδί τα καταφέρνει, παίρνει πόντο για την ομάδα του. Νικήτρια είναι η ομάδα με τους πιο πολλούς πόντους.



- ☞ «**Τυφλόμυγα**»: Διαλέγουμε ένα παιδί και του κλείνουμε τα μάτια με ένα μαντήλι. Τα υπόλοιπα παιδιά γυρίζουν γύρω από το παιδί που κάνει την «τυφλόμυγα» και το πειράζουν. Εκείνο προσπαθεί να πιάσει κάποιο από τα παιδιά. Μόλις τα καταφέρει, τότε δεν μιλάει αυτό το παιδί που έπιασε και η «τυφλόμυγα» προσπαθεί να καταλάβει ποιο παιδί είναι. Αν το βρει κερδίζει και γίνεται αυτό το παιδί τότε η «τυφλόμυγα».
- ☞ «**Μήλα**»: Διαλέγουμε δύο παιδιά που είναι «έξω» και πετάνε την μπάλα με σκοπό να «κάψουν» τα παιδιά που είναι «μέσα». Τα

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (εκμάθηση κατακόρυφης στήριξης)

⇒ «Προασκήσεις»:

→ Στήριξεις με τεντωμένα χέρια



⇒ Στήριξη στα χέρια και σπρώξιμο με τα πόδια μαζεμένα ψηλά



- Από όρθια θέση στήριξη στα χέρια και άρση δεξιού-αριστερού ποδιού



- Από όρθια θέση στήριξη στα χέρια και ψαλιδάκια στα πόδια



# ΜΑΪΟΣ

## 1ο Μάθημα

**Διδακτικό Αντικείμενο:** Μουσικοκινητική Αγωγή

**Προτεινόμενος Χώρος:** αυλή

**Υλικό:** στεφάνια, ηχοσύστημα

**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ** (ανάπτυξη ικανότητας αντίδρασης με τη μουσική)

- **«Μέσα στα στεφάνια»:** Τοποθετούμε διάσπαρτα στο χώρο τόσα στεφάνια όσα και τα παιδιά. Τα παιδιά κατά τη διάρκεια της μουσικής, τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Όταν σταματάμε τη μουσική όμως μπαίνουν γρήγορα μέσα στα στεφάνια.

**Διάρκεια 5 λεπτά.**

**Προτεινόμενη μουσική:** Παιδικό τραγούδι «Ήταν ένα μικρό καράβι»

**ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ** (ανάπτυξη συνεργασίας, συγχρονισμού και φαντασίας)

- **«Κινήσεις στα στεφάνια»:** Τοποθετούμε διάσπαρτα στο χώρο τόσα στεφάνια όσα και τα παιδιά. Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και με το σφύριγμά μας μπαίνουν γρήγορα μέσα στα στεφάνια. Τότε βάζουμε μουσική και εκτελούν μαζί με μας στο ρυθμό ό,τι ασκήσεις δείχνουμε. Για παράδειγμα προτάσεις, εκτάσεις, περιφορές, πλάγιες κάμψεις κλπ.