

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση είναι αναμφισβήτητα η πρώτη εισαγωγή των παιδιών στο κοινωνικό σύνολο, και η Σχολική κοινότητα είναι η πρώτη επαφή του παιδιού με την κοινωνία. Μέσα σε αυτήν το παιδί αναπτύσσει τις κοινωνικές και λεκτικές του δεξιότητες, δημιουργεί σχέσεις και μεγαλώνει τόσο σωματικά, όσο και συναισθηματικά. Το Σχολείο είναι ουσιαστικά το πρώτο βήμα ένταξης των παιδιών σε μία ομάδα, η πρώτη τους επαφή με τη μάθηση και την 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 υγιή και ολοκληρωμένη προσωπικότητα.

Ένα από τα γνωστικά αντικείμενα με τα οποία έρχεται σε επαφή είναι και η Φυσική Αγωγή, όπου ως γνωστό, το συγκεκριμένο μάθημα είναι ιδιαίτερα αγαπητό στα παιδιά του Δημοτικού Σχολείου. 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.. Η τακτική σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, 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.

Όπως είναι φυσικό, τα γνωστικά αντικείμενα, μεγαλώνοντας το παιδί, γίνονται πιο εξειδικευμένα, πιο αναλυτικά και με περισσότερες απαιτήσεις. Στις πρώτες τάξεις δίνεται έμφαση στην ψυχοκοινωνική αγωγή και στην μουσικότητα, έννοιες 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 και τις ικανότητές του σε όλα τα αντικείμενα του μαθήματος.

Σκοπός της συγγραφής αυτού του βιβλίου, 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 τον βοηθήσει έτσι ώστε να μπορέσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, να δημιουργήσει ένα δομημένο, εύκολο και αποτελεσματικό μάθημα που θα κεντρίσει όχι μόνο το ενδιαφέρον των παιδιών, αλλά θα είναι λειτουργικό και για τον ίδιο τον εκπαιδευτικό. Στόχος είναι να αποτελέσει εν κατακλείδι ένα χρήσιμο εργαλείο, προφέροντας μαθήματα εύκολα εφαρμόσιμα στο ελληνικό σχολείο και στη ελληνική πραγματικότητα.

Στο βιβλίο αυτό παρουσιάζονται αναλυτικά σχέδια μαθημάτων για όλες τις τάξεις με απλό και περιγραφικό τρόπο, ακόμα με σκίτσα και γραφήματα, έτσι ώστε να υπάρξει πλήρης κατανόηση από όλους τους αναγνώστες και κατά συνέπεια αυτό να οδηγήσει στην πρακτική εφαρμογή των μαθημάτων. Έχει επίσης χωριστεί σε τρία μέρη, για να μπορεί η ύλη που είναι χωρισμένη σε τάξεις, να συμβαδίζει με τον αναλυτικό σχεδιασμό του Υπουργείου. Διακεκριμένοι επιστήμονες του χώρου, ειδήμονες στα συγκεκριμένα αντικείμενα, εμπλούτισαν με τις γνώσεις τους και τη σωστή μεθοδολογία, τα περιεχόμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, που διδάσκεται στην Α/θμια Εκπαίδευση.

Ακόμα, ένα ξεχωριστό κεφάλαιο αναλύει την αναγκαιότητα 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 ιλιγγιώδη ταχύτητα και είναι αναγκαίο, να συμβαδίζουμε με τις εξελίξεις, συμβάλλοντας έτσι θετικά 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 κάποιοι άλλοι λόγοι, η συγκεκριμένη διαδικασία είναι είναι το μόνο μέσο που έχουμε ως εκπαιδευτικοί για να επικοινωνήσουμε με τους μαθητές και τις μαθήτριες μας.

Τέλος, θέλω είναι απαραίτητο να τονιστεί, ότι ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, πρέπει να εστιάσει όχι μόνο στην απόκτηση γνώσεων, προς τα παιδιά, αλλά και στην εμφύσηση της αγάπης για τον αθλητισμό, επικροτώντας την προσπάθεια τους και επισημαίνοντας τις ικανότητες και τα χαρίσματα του κάθε παιδιού ξεχωριστά. Με αυτόν τον τρόπο θα αποκτήσουν την αναγκαία αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση και φυσικά την απαραίτητη 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 υγιή προσωπικότητα.

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

Στην Α΄+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΄+Β΄ προτείνεται 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)

Παρακάτω παρουσιάζονται αναλυτικά προγράμματα ενδεικτικά για κάθε μήνα, όπου 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 μαθήτριάς 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.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (φαντασία και δημιουργικότητα)

Καλλιεργούμε διάφορες βασικές κινητικές δεξιότητες με μιμητικές κινήσεις ζώων με τη συνοδεία μουσικής.

- ➔ «**Αρκουδάκι**». Τα παιδιά από όρθια θέση βάζουν τα χέρια τους στο πάτωμα και με τεντωμένα πόδια με στήριξη στα χέρια, περπατάνε. Στη συνέχεια, από ύπτια κατάκλιση ρολάρουν δεξιά και αριστερά με τα πόδια αγκαλιασμένα, φέρνοντας τα γόνατά τους στο στήθος τους.



- «**Βατραχάκι**». Τα παιδιά, ακουμπώντας τα χέρια στο πάτωμα με λυγισμένα πόδια, κάνουν πηδήματα κατά μήκος, σηκώνοντας μαζί χέρια πόδια από το πάτωμα. Στη συνέχεια, σταματάνε και σπρώχνουν τα πόδια προς τα πάνω, σαν προώθηση για κατακόρυφο.



- ➔ «Γατάκι». Τα παιδιά είναι στη γονάτιση και δουλεύουν την πλάτη τους με συσπειρωτικές κινήσεις, μαζεύοντας προς τα μέσα το κεφάλι με το πηγούνι στο στήθος και τεντώνοντας προς τα έξω, στάση «γάτας».



- ➔ «Έλα έλα αλογάκι». Τα παιδιά με τον ρυθμό μιμούνται την κίνηση «χόπλα» με άρση του ποδιού πάνω, μία δεξιά, μία αριστερά. Τα κορίτσια βάζουν τα χέρια στη μέση τους και τα αγόρια τα δένουν πίσω στην πλάτη.



Προτεινόμενη μουσική: Από το CD της Μαρίας Κυνηγού-Φλάμπουρα, «Τραγουδώ και γυμνάζομαι».

Διάρκεια 30 λεπτά.

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (παιχνίδι προσοχής και ηρεμίας)

- ➔ «**Το κλέψιμο της καραμέλας**»: Βάζουμε καθιστά τα παιδιά σε κύκλο και αφήνουμε έναν μαθητή ή μαθήτρια στη μέση με κλειστά μάτια. Δίπλα τοποθετούμε μία καραμέλα. Ακουμπάμε έναν μαθητή στο κεφάλι και εκείνος, περπατώντας σιγά-σιγά χωρίς θόρυβο θα προσπαθήσει να την κλέψει από το παιδί που τη φυλάει. Το παιδί που έχει κλειστά τα μάτια θα σηκωθεί μόνο αν ακούσει κοντά του θόρυβο. Το παιχνίδι παίζεται μερικές φορές με αλλαγή φύλακα-κλέφτη.



Διάρκεια 5 λεπτά.