

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ : ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ  
ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ  
ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

*ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΑΘΗΝΑ.*

*ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΘΕΜΑΤΟΣ: ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ ΛΕΜΟΝΙΑ*

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

## Πρόλογος

Η ειδική φυσική αγωγή είναι κλάδος της φυσικής αγωγής που εντάσσεται στα πλαίσια της ειδικής εκπαίδευσης.

Ο καθηγητής της ειδικής φυσικής αγωγής είναι υπεύθυνος για την διεξαγωγή ενός ομαδικού προγράμματος φυσικής αγωγής, τέτοιο ώστε να συμπεριλάβει όλους τους μαθητές του σχολείου ανεξάρτητα από την φυσική τους κατάσταση και των κινητικών δεξιοτήτων τους.

Μέσα από ένα τέτοιο πρόγραμμα δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά με ειδικές ανάγκες να αναπτύξουν τις κινητικές δεξιότητες, να αυξήσουν την σωματική τους κατάσταση και την ατομική τους ικανότητα μέσα από τις κοινωνικές ιεραρχίες οι οποίες αναπτύσσονται στην τάξη. Η κοινωνικοποίηση των ατόμων με ειδικές ανάγκες και η ένταξή τους σε ομάδα συμβάλει στην καλύτερη ψυχολογική τους ισορροπία. Η αίσθηση της συμμετοχής σε ένα κοινωνικό σύνολο αναστέλει το αίσθημα της περιθωριοποίησης από τον αποκλεισμό τους που αντιμετωπίζουν από την ομάδα.

Με συχνό προσχεδιασμό, παρατήρηση και αξιολόγηση, σχεδιασμό προγράμματος και εφαρμογή ο καθηγητής εφαρμόζει ένα ομαδικό πρόγραμμα όπου όλοι οι μαθητές θα είναι σε θέση να παρακολουθήσουν. Από τη μια πλευρά τα παιδιά με ειδικές ανάγκες με τις τροποποιήσεις του παιχνιδιού εντάσσονται στο πρόγραμμα και ενθαρρύνονται για συμμετοχή και από την άλλη πλευρά ευαισθητοποιεί τα φυσιολογικά παιδιά και εναστέλει τις ρατσιστικές τους αντιλήψεις, χωρίς να χάνουν το ενδιαφέρον τους για το μάθημα της φυσικής αγωγής.

Η δομή, η μορφή και οι κανονισμοί των παιχνιδιών και των κινητικών δραστηριοτήτων μπορούν να τροποποιηθούν για να μπορέσουν όλοι οι μαθητές να ενταχθούν. Οι τροποποιήσεις αυτές είναι ανάλογες με τα αποτελέσματα που θα έχει ο καθηγητής από την αξιολόγηση της ομάδας. Αρχικά ο καθηγητής της ειδικής φυσικής αγωγής αξιολογεί τον κάθε μαθητή ξεχωριστά, σχεδιάζει ένα πρόγραμμα για την ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων με διάφορες ασκήσεις και δραστηριότητες ατομικά στο κάθε παιδί. Μπορούν να γίνουν οι ασκήσεις αυτές και με συνασκούμενο όπου θα δώσει χαρά στα παιδιά της προσφοράς και βοήθειας. Μέσα από την συνεργασία αυτή αναπτύσσουμε και την ευγενή άμιλλα και τον συναγωνισμό στην θέση του ανταγωνισμού.

Το σχολικό περιβάλλον είναι ένα μικρό δείγμα του κοινωνικού συνόλου. Η περιθωριοποίηση των ατόμων σε ειδικά σχολικά προγράμματα ή σε ειδικά σχολεία είναι μια μέθοδος που ναι μεν τα προφυλάσει από τα αρνητικά σχόλια και ρατσιστικά βλέμματα των συμμαθητών αλλά δεν τα εντάσει στο κοινωνικό σύνολο και ταυτόχρονα δεν ευαισθητοποιεί τα φυσιολογικά παιδιά να κατανοήσουν την διαφορετικότητα του κάθε ατόμου και τις ειδικές ανάγκες.

Η ένταξη των παιδιών με ειδικές ανάγκες στο σχολείο είναι το πρώτο βήμα για την αποδοχή τους στην κοινωνία, την εξάλειψη του ρατσισμού και τη δημιουργία ίσων ευκαιριών στην κοινωνική ιεραρχία.

## Εισαγωγή

Η επιλογή της φυσικής αγωγής ως μέσο ευαισθητοποίησης των μαθητών και μαθητριών για τις κοινωνικές ανισότητες και τον κοινωνικό αποκλεισμό μέσα στο σχολείο είναι μια κοινωνική διαδικασία η οποία συμβάλει πολύ περισσότερο από τα άλλα μαθήματα γιατί η ατομική ικανότητα και η απόδοση καθορίζουν τις σχέσεις μεταξύ των μαθητών και τις κοινωνικές ιεραρχίες οι οποίες αναπτύσσονται μέσα στην τάξη. Αν σκεφτούμε τη διαδικασία χωρισμού ομάδων για δίτερο στο ποδόσφαιρο η διπλό στο μπάσκετ, όπου συνήθως οι ικανότεροι σωματικά μαθητές καθορίζουν τις ομάδες και το παιδί με χαμηλή ικανότητα επιλέγει τελευταίο, ή δεν επιλέγεται καθόλου, αυτό είναι ένα παράδειγμα άτυπης ιεραρχίας και ένα παράδειγμα άτυπου αποκλεισμού αντίστοιχα.

Στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό όμως αντανακλώνται και ευρύτερα ζητήματα ανισοτήτων όπως για παράδειγμα οι διαφορετικές ευκαιρίες που έχουν οι κοινωνικές ομάδες για συμμετοχή στην άσκηση και στον αθλητισμό, ή διαφορετικός συμβολισμός που έχουν διάφορα αθλήματα για το κοινωνικό κύρος των συμμετεχόντων σε αυτά. Τόσο η φυσική αγωγή όσο και ο αθλητισμός είναι κοινωνικές διαδικασίες οι οποίες έχουν σημαντική και διαρκή επίδραση στην ταυτότητα των παιδιών και των νέων, αλλά και στις στάσεις τους προς τη φυσική δραστηριότητα, τον εαυτό τους και τους άλλους. Η φυσική αγωγή αναπόφευκτα κοινωνικοποιεί κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης δεξιοτήτων. Βοηθάει στην κατανόηση των κανόνων του «ανήκειν» σε ομάδα φύλλου, κοινωνικής τάξης και κουλτούρας. Η κοινωνική αυτή διαδικασία γίνεται μέσα από την επίτευξη της φυσικής ικανότητας και απόδοσης, αφού οι σχέσεις και οι διαφορές γίνονται πιο εμφανείς από ότι σε άλλα μαθήματα του σχολείου. Η κατάλληλη διαμόρφωση των κινητικών και αθλητικών δραστηριοτήτων μπορεί να γίνει ένα εργαλείο για να βοηθηθούν οι μαθητές και οι μαθήτριες να κατανοήσουν τις αντίστοιχες κοινωνικές διαδικασίες. Η προσπάθεια για την ανάπτυξη ισότητας των ευκαιριών μέσα από τη φυσική αγωγή δεν περιλαμβάνει μόνο τη διεύρυνση της συμμετοχής και την εξασφάλιση της πρόσβασης όλων των ατόμων σε προγράμματα άσκησης και εκμάθησης αθλημάτων. Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός είναι πεδία στα οποία αντανακλώνονται τα στερεότυπα και οι αποκλεισμοί που ισχύουν στην κοινωνία για τα άτομα με αναπηρίες. Ταυτόχρονα όμως είναι πεδία που μπορούμε να θέσουμε ζητήματα και να ευαισθητοποιήσουμε σχετικά με τους μαθητές. Η υπάρχουσα όμως δομή της φυσικής αγωγής είναι δημιούργημα των ατόμων χωρίς αναπηρίες και δίνει προτεραιότητα σε συγκεκριμένες μορφές κίνησης και αθλημάτων οι οποίες αποκλείουν συγκεκριμένες κατηγορίες ατόμων και ιδιαίτερα αυτών με κινητικά προβλήματα. Ίσως όμως θα έπρεπε να προβληματιστούμε αν οι δραστηριότητες οι οποίες προωθούμε διευκολύνουν τη συμμετοχή ατόμων με αναπηρίες και πιο σημαντικό αν είναι ετέτοιας μορφής ώστε να προάγουν την ισότιμη συμμετοχή και τη συνεργασία των ατόμων ανεξάρτητα από το επίπεδο της σωματικής τους ικανότητας ή πιθανών κινητικών προβλημάτων. Στη φυσική αγωγή θα πρέπει να διαμορφώσουμε δραστηριότητες οι οποίες θα επιτρέπουν τη συμμετοχή ατόμων με ειδικές ανάγκες. Η δομή, η μορφή και οι κανονισμοί των αθλημάτων και των κινητικών δραστηριοτήτων δεν θα πρέπει να θεωρούνται δεδομένα αλλά να εκλαμβάνονται ως τροποποιήσιμα μέσα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να επιδιώξουμε την ενσωμάτωση των ατόμων με αναπηρίες.

# **Κεφάλαιο 1**

## **Ειδική Φυσική Αγωγή**

### Τι είναι ειδική φυσική αγωγή

Η ειδική φυσική αγωγή είναι κλάδος της φυσικής αγωγής που εντάσσεται μέσα στα πλαίσια της ειδικής εκπαίδευσης. Αφορά άτομα με φυσικές ή και νοητικές αναπηρίες, ορθοπεδικά και προβλήματα υγείας, την Τρίτη ηλικία, άτομα από εκπαιδευτικά υποβαθμισμένο περιβάλλον, καθώς και άτομα με ψυχικές ασθένειες.

Ως επί μέρους κλάδους της φυσικής αγωγής αποβλέπει στην διατήρηση και ανάπτυξη της φυσικής και πνευματικής υγείας, στην απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων και ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων, στην ψυχαγωγία και αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, και στην κοινωνικοποίηση του ατόμου. Ωστόσο όμως η φύση των ειδικών αναγκών που έχει ένα άτομο επιβάλλει την εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων οπωσδήποτε «προσαρμοσμένων» σ' αυτές τις ειδικές ανάγκες.

Ένα «προσαρμοσμένο» πρόγραμμα φυσικής και κινητικής αγωγής έχει περιορισμούς και όρια τα οποία επιβάλλονται από το άτομο που συμμετέχει σ' αυτό. Η καταλληλότητα ενός τέτοιου προγράμματος αποτελεί αντικείμενο διαρκούς αξιολόγησης και «αναπροσαρμογής» εφ' όσον ποτέ σχεδόν δύο άτομα με ειδικές ανάγκες δεν έχουν ακριβώς τις ίδιες φυσικές και κινητικές δυσκολίες.

### Στόχοι της φυσικής αγωγής

*Στόχοι της Ειδικής Φυσικής Αγωγής.* Ο ρόλος της εξελικτικής και ειδικής φυσικής αγωγής στην ζωή του ατόμου με ειδικές ανάγκες είναι σημαντικός και πολυδιάστατος. Είναι σημαντικός διότι συμβάλλει στην ανεξαρτητοποίηση του ατόμου από την οικογένεια του από την ομάδα στην οποία φοιτά, και τέλος από την ίδια του την αναπηρία, εφ' όσον το εφοδιάζει με ικανότητες φυσικές και κινητικές που το καθιστούν ικανό να αυτοεξυπηρετηθεί ή ακόμη και να εργαστεί. Είναι πολυδιάστατος διότι το βοηθά στο να αποκτήσει την αξιοπρέπεια του, πράγμα το οποίο διευκολύνει την κοινωνική του ένταξη, ανατρέποντας τις ισχύουσες στρεβλές αντιλήψεις της κοινωνίας οι οποίες αφορούν τα άτομα με ειδικές ανάγκες.

Καθορίζοντας γενικούς στόχους της ειδικής φυσικής αγωγής θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι αλληλένδετοι διότι η επιτυχία του ενός αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία του άλλου. Διαμορφώνοντας τους γενικούς στόχους υποστηρίζουμε ότι η ειδική φυσική αγωγή αποβλέπει:

α. Να καταστήσει στο μέτρο του δυνατού το άτομο με ειδικές ανάγκες ικανό να κινείται στο χώρο αξιοποιώντας όλους τους δυνατούς βαθμούς ελευθερίας που επιτρέπει το σώμα του.

β. Να αναπτύξει το άτομο βουλητικές κινητικές αντιδράσεις-ενέργειες στα ερεθίσματα που δέχεται από το περιβάλλον του.

γ. Να αναπτύξει το άτομο όλες τις βουλητικές ενέργειες για την επίλυση των προβλημάτων του και την επίτευξη των στόχων του.

Οι ειδικοί στόχοι της Ειδικής Φυσικής Αγωγής είναι :

α. Ο προγραμματισμός δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της γενικής φυσικής κατάστασης ατόμων που δεν ασκούνται και υστερούν ως προς τις φυσικές τους ικανότητες (καρδιαναπνευστική λειτουργία, μυϊκή δύναμη, αντοχή, ευκαμψία, επιδεξιότητα και ταχύτητα.) . Επίσης η βελτίωση των θεμελιωδών κινητικών

προτύπων (βάδισμα, τρέξιμο, άλματα, ρήψεις) τα οποία θα αποτελέσουν τα συστατικά στοιχεία σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων.

β. Η ανάπτυξη προσαρμοσμένων προγραμμάτων, ομαδικών ατομικών κινητικών δραστηριοτήτων με κύριο στόχο την ψυχαγωγία των ατόμων με ειδικές ανάγκες.

γ. Η εξασφάλιση της υγείας του αποκλίνοντος ατόμου μέσω της εξασκήσεως των υποστηρικτικών μυϊκών μαζών δηλαδή του κορμού (ράχης, κοιλιακούς), που βοηθούν στην σωστή όρθια στάση και λειτουργία των οργάνων και συστημάτων (καρδιαναπνευστικό, γεννητικό, ουροποιητικό, και πεπτικό), που ευρίσκονται στις σωματικές κοιλότητες (θώρακας, πύελος).

δ. Η εκμάθηση μεθόδων νευρομυϊκής χαλάρωσης και καταπολέμησης της νευρικής και μυϊκής έντασης σε άτομα με μυϊκή σύσπαση, νευρολογικές διαταραχές και υπερκινητικότητα. Αυτού του είδους οι δραστηριότητες βοηθούν επίσης στην απόκτηση μηχανισμών ψυχολογικής προσαρμογής, και κοινωνικών ενδιαφερόντων που επιτρέπουν μια φυσιολογική ζωή.

ε. Η διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων σε άτομα με προβλήματα νευρομυϊκής συναρμογής. Κινητικές δεξιότητες που να βοηθούν το άτομο να συναγωνίζεται με τους συνομηλικούς του επαρκώς βοηθώντας έτσι την πλήρη και ταχεία ένταξη του στην κοινωνία.

### Οι σκοποί του συστήματος ειδικής αγωγής

Ένα σύστημα ειδικής αγωγής έχει ως σκοπό να βοηθήσει το παιδί, που παρουσιάζει κάποια σωματική μειονεξία (αισθητηριακή-αντιληπτική δυσλειτουργία, κινητική αδυναμία, χρόνια ασθένεια) ή γενικά αναπτυξιακή διαταραχή και συνήθως δευτερογενώς κάποια ψυχική δυσλειτουργία, με διάφορα μέσα και μεθόδους παιδαγωγικές, ψυχολογικές, συμβουλευτικές, θεραπευτικές :

α) Να αναπτύξει ισόρροπα την προσωπικότητά του :

- Τις σωματικές και κινητικές του ικανότητες, όπως επίσης και τις φυσιολογικές του λειτουργίες, και να περιφρουρήσει τη σωματική του υγεία.
- Να επιτύχει τη συναισθηματική του ωρίμανση, να επιδιώξει την αυτογνωσία και τη σωστή αυτοαντίληψη, ώστε να διαμορφώσει υγιές αυτοσυναίσθημα.

β ) Να εξασκήσει και να αναπτύξει τις αισθητηριακές-αντιληπτικές λειτουργίες, οι οποίες αποτελούν το θεμέλιο της επικοινωνιακής του ικανότητας, αλλά και της πνευματικής του ανάπτυξης.

γ) Εάν παρουσιάζει κάποια ακουστική ή οπτική αδυναμία, να ενισχύσει συστηματικά την υπολειμματική του ακοή με τεχνολογικά μέσα ή να περιστείλει την περαιτέρω άμβλυνση της οπτικής του οξύτητας.

δ) Εάν έχει κάποιας μορφής κινητική δυσλειτουργία, με την εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων να βελτιώσει τη γενική κινητική του κατάσταση και να αναπτύξει τις χειροτεχνικές- κατασκευαστικές του δεξιότητες.

ε) Εάν παρουσιάζει κάποια προβλήματα ψυχολογικής φύσεως, αδυναμίες προσαρμογής ή άλλα προβλήματα συμπεριφοράς, με συμβουλευτικές ψυχολογικές διαδικασίες αλλά και ψυχοθεραπευτικά σχήματα, να μειώσει τις συναισθηματικές του εντάσεις και να τροποποιήσει τη συμπεριφορά του. Να κατανοήσει και να αποδεχτεί τη μειονεκτική του κατάσταση, να διαμορφώσει όμως μια ρεαλιστική στάση απέναντι στη ζωή και τα προβλήματά της.

στ) Να αναπτύξει στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο τις διανοητικές του δυνάμεις, έτσι ώστε να επιτύχει ικανοποιητικές επιδόσεις στη μαθησιακή του προσπάθεια και στην εργασία.

ζ) Να αναπτύξει επίσης στην υψηλότερη δυνατή βαθμίδα τη γλωσσική του ικανότητα, ώστε να την χρησιμοποιήσει ως μέσο διαπροσωπικής επικοινωνίας και πνευματικής ανάπτυξης.

η) Να ενταχθεί κανονικά σε ένα κατάλληλο οργανωμένο σχολικό περιβάλλον, όπου το παιδί θα βιώνει ενδιαφέρουσες και ευχάριστες καταστάσεις, έτσι ώστε να αισθάνεται ικανοποιημένο και ευτυχισμένο.

θ) Με κατάλληλες μεθόδους και ασκήσεις να αποκτήσει περισσότερο πρακτικές γνώσεις, που σχετίζονται με τα θέματα της καθημερινής ζωής, και να αναπτύξει αντίστοιχα πρακτικές δεξιότητες, τις οποίες θα αξιοποιήσει μελλοντικά στην επαγγελματική του ζωή (πρακτικός-ωφέλιμος σκοπός).

ι) Να κοινωνικοποιηθεί, να αναζητήσει δηλαδή την κοινωνική ζωή, να αναπτύξει βαθύτερες διαπροσωπικές σχέσεις με τους ανθρώπους του περιβάλλοντός του, να διαμορφώσει ένα προσωπικό σύστημα αξιών και να μορφώσει θετικές προς τη ζωή και την κοινωνία στάσεις. Να κατορθώσει επίσης να γίνει ανεξάρτητο πρόσωπο, τόσο στο σχολείο όσο και στην οικογένεια.

ια) Να αντιμετωπίσει στην παιδική και κυρίως στην εφηβική ηλικία αυστηρά προσωπικά θέματα και προβλήματα ζωής, όπως είναι αρκετά οξυμένο στις περιπτώσεις αυτές προβλήματα της σεξουαλικής ανάπτυξης και συμπεριφοράς. Να δώσει επίσης κάποια απάντηση σε θεμελιακά υπαρξιακά και μεταφυσικά ζητήματα.

### Το πρόγραμμα Ειδικής Φυσικής Αγωγής

Το πρόγραμμα ειδικής φυσικής αγωγής σχεδιάζεται και εκπονείται από ομάδα ειδικών φυσικής αγωγής σε συνεργασία με ειδικά εκπαιδευόμενους παιδαγωγούς, ή θεραπευτές. Μπορεί να εκτελείται είτε μέσα στα πλαίσια του συνολικού προγράμματος εκπαίδευσης του ατόμου, είτε να αποτελέσει ένα μέρος του ατομικού προγράμματός του. Η επιτυχία του προγράμματος εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως από το αν το πρόγραμμα ανταποκρίνεται στις ανάγκες του εκπαιδευόμενου, από το αν παρέχει την κατάλληλη υλικοτεχνική αλλά και ηθική υποστήριξη, και από το αν είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να προκαλεί το ενδιαφέρον του και να παρακινεί την προσπάθειά του, και τέλος από το κατά πόσο παρέχει την δυνατότητα στους συμμετέχοντες να βιώνουν εμπειρίες που να είναι εμπνευστικές και κοινωνικές. Για παράδειγμα ένα κωφό παιδί μπορεί να συμμετέχει σε προγράμματα φυσικής αγωγής με ακούοντα παιδιά. Αυτό διεγείρει το ενδιαφέρον του πολύ περισσότερο από το να είναι συνεχώς σε μια ειδική τάξη φυσικής αγωγής.

Στόχος ενός προγράμματος ειδικής φυσικής αγωγής θα πρέπει να είναι η ένταξη του ατόμου στο κανονικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής. Ωστόσο υπάρχουν περιπτώσεις ατόμων που δεν μπορούν να ενταχθούν σε ένα κανονικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής. Ακόμη όμως και σ' αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να επιδιώκεται η «σύζευξη» προγραμμάτων (integration), με σκοπό την κοινωνικοποίηση του ατόμου αλλά και την ευαισθητοποίηση των άλλων. Βέβαια είναι πολύ σπουδαίο σε όλες τις περιπτώσεις να λαμβάνεται υπόψη το πώς αισθάνεται το ίδιο το άτομο γιατί, μπορεί από πρακτικής άποψης να είναι έτοιμο να ενταχθεί στο κανονικό πρόγραμμα αλλά ψυχολογικά να έχει δυσκολία να προσαρμοστεί στον ανταγωνισμό με άτομα που θεωρούνται πιο ικανά από αυτό.

Εκτός από τους γενικούς στόχους που αναφέραμε παραπάνω ένα πρόγραμμα παρέμβασης για άτομα με ειδικές ανάγκες χρειάζεται και *ειδικούς στόχους* οι οποίοι είναι οι ακόλουθοι:

α) Να εντοπίσει και να ορίσει τα άτομα που χρειάζονται ειδική φυσική αγωγή με ιατρικές εξετάσεις, φυσικές και κινητικές δοκιμασίες, και άλλα μέσα τα οποία

εξασφαλίζουν αντικειμενικές αξιολογήσεις. Αυτού του είδους οι αξιολογήσεις πραγματοποιούνται μέσω οργάνων και συσκευών υψηλής τεχνολογίας και ακρίβειας και όταν συνδυάζονται με πληροφορίες και βιογραφικά στοιχεία του εξεταζόμενου (προγεννητικό, περιγεννητικό, και μεταγεννητικό) ιστορικό αποτελούν την εγκυρότερη και πιο αξιόπιστη πηγή αξιολόγησης.

β) Η συνεχής μέτρηση και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων ενός προγράμματος αξιολόγησης και παρέμβασης είναι θεμελιώδους σημασίας καθότι καθορίζει τον βαθμό στον οποίο το πρόγραμμα είναι κατάλληλο και ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ατόμων στα οποία απευθύνεται. Επίσης η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος παρέμβασης υποδεικνύει αλλαγές και προσαρμογές στην εφαρμογή του.

γ) Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ειδικής φυσικής αγωγής φιλοδοξεί επίσης στο να εντοπίσει τις αδυναμίες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ειδικές ανάγκες, σε σχέση με τις δυσκολίες που έχουν, στο να ακολουθήσουν το πρόγραμμα και να επωφεληθούν από την πιστή εφαρμογή του. Η χρήση κατάλληλων κινήτρων, είναι ένας ιδιαίτερα ευαίσθητος τομέας για όλους τους ανθρώπους και ιδιαίτερα για τα αποκλίνοντα άτομα. Εδώ χρειάζεται η διαρκής ενίσχυση όλων των θετικών σημείων του ατόμου επιδιώκοντας πάντα την βελτίωση της αυτοεικόνας του και της αυτοπεποίθησής του. Εξ ίσου μεγάλη σπουδαιότητα έχει η ενημέρωση του ατόμου για τα για τα αποτελέσματα των μετρήσεων και αξιολογήσεων –όταν η κατανόησή τους είναι δυνατή- έτσι ώστε και το ίδιο το άτομο να συμμετέχει ενεργά στην δημιουργία νέων στόχων και επιδιώξεων, πράγμα που από μόνο του αποτελεί ένα ισχυρό κίνητρο για συμμετοχή και πρόοδο.

δ) Να δημιουργήσει εκπαιδευτικό υπόβαθρο στα άτομα που συμμετέχουν ώστε να είναι σε θέση να συνεχίσουν την εφαρμογή του προγράμματος και μετά την απομάκρυνσή τους από αυτό, επανερχόμενοι μόνον για αξιολόγηση της προόδου τους σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Μ' αυτόν τον τρόπο το κάθε άτομο αποκτά την ευθύνη της πραγματικοποίησης του προγράμματος. Δημιουργούν έτσι κριτήρια ποιότητας διαβίωσης των αποκλινόντων ατόμων που αποτελούν ζωντανό πομπό ελπίδας και αισιοδοξίας για την πληρέστερη ένταξη του στην κοινωνία.

### Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα και η ενσωμάτωση ενός μαθητή.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχεδιάζεται και υπαγορεύεται από το υπουργείο Παιδείας. Συνεπώς επιλέγει και καθορίζει την διδακτέα ύλη και τα κριτήρια αξιολόγησης των μαθητών σύμφωνα με την χρονολογική τους ηλικία ή το επίπεδο σχολικής απόδοσης. Η παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος προϋποθέτει αντιληπτικές και γνωστικές ικανότητες οι οποίες καθορίζονται από την ηλικία η ανάλογα με την σχολική απόδοση. Μία εξ ίσου σημαντική προϋπόθεση για την παρακολούθηση του κανονικού εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η συναισθηματική σταθερότητα του ατόμου, καθώς και η προσαρμοστική του ικανότητα. Μπορεί για παράδειγμα ένας μαθητής να συμβαδίζει αντιληπτικά και γνωστικά με τους συνομήλικους του και συμμαθητές του, αλλά η σχολική του απόδοση να είναι πολύ χαμηλή εξ αιτίας της συναισθηματικής του αστάθειας. Σ' αυτήν την περίπτωση απαιτείται η εξατομικευμένη θεραπεία και διδασκαλία του μαθητή, πριν γίνει προσπάθεια ενσωμάτωσής του στο κανονικό πρόγραμμα.

Η δυνατότητα ενσωμάτωσης ενός μαθητή εξαρτάται αφ' ενός μεν από την νοητική, ψυχολογική και φυσική κατάσταση του αφ' εταίρου από τις συνθήκες που επικρατούν στα σχολεία.

Για παράδειγμα αν ο μαθητής χρησιμοποιεί αναπηρικό αμαξίδιο, και το σχολείο δεν διαθέτει ράμπες ή ανελκυστήρες, τότε η ενσωμάτωση του είναι αδύνατη και απαγορευτική. Αν στην περίπτωση των τυφλών μαθητών δεν υπάρχουν κατάλληλα μέσα για ανάγνωση και γραφή τότε η ενσωμάτωση τους στο κανονικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι επίσης αδύνατη.

Οι υπάρχουσες ατομικές διαφορές είναι αναμενόμενες και σ' ένα βαθμό αντιμετωπίσιμες μιας και το ίδιο το πρόγραμμα αποδέχεται διαφορετικά επίπεδα απόδοσης. Αυτά τα επίπεδα εμπίπτουν στα όρια τα οποία έχουν καθοριστεί εκ των προτέρων. Οι ατομικές διαφορές στην σχολική απόδοση είναι αποδεκτές εφ' όσον διαφέρουν κατά μίαν ή δυο το πολύ τυπικές αποκλίσεις από την τιμή του μέσου όρου. Όταν αυτή η τιμή στην σχολική απόδοση ενός μαθητή ξεπερνά την μια τυπική απόκλιση από τον μέσο όρο τότε αυτός ο μαθητής χρειάζεται ειδική εκπαίδευση.

Το είδος της ειδικής εκπαίδευσης εξαρτάται και από τις ανάγκες του μαθητή, αλλά και από τις υπάρχουσες συνθήκες εκπαίδευσης. Οι ειδικές τάξεις πλαισιώνουν το κανονικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα και λειτουργούν παράλληλα ή επιπρόσθετα με τις άλλες τάξεις. Παρέχουν δε βοήθεια σε μαθητές οι οποίοι δεν είναι σε θέση να παρακολουθήσουν τις κανονικές τάξεις και να ωφεληθούν από την διδασκαλία. Άλλο είδος ειδικής εκπαίδευσης είναι αυτό στο οποίο υπάρχουν παράλληλα προγράμματα αλλά όλοι οι μαθητές –και αυτοί που παρακολουθούν το ειδικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα αλλά και αυτοί του κανονικού προγράμματος- συμμετέχουν σε ορισμένες κοινές δραστηριότητες: βγαίνουν για διάλειμμα την ίδια ώρα, συμμετέχουν σε κοινά αθλητικά προγράμματα, σε πολιτιστικές εκδηλώσεις και σε γιορτές. Ένα τρίτο είδος ειδικής εκπαίδευσης είναι αυτό όπου το ειδικό σχολείο στεγάζεται σε διαφορετικό κτίριο και οι μαθητές του δεν συναντούν ποτέ τους μαθητές του κανονικού σχολείου. Εδώ οι μαθητές κοινωνικοποιούνται μέσα σε ένα περιβάλλον το οποίο είναι περιορισμένων δυνατοτήτων εξ αρχής, που όμως τους εξασφαλίζει την ηρεμία και τους κρατά μακριά από τα πειράγματα και τα περίεργα βλέμματα των άλλων μαθητών.

Κατά πόσο επιλέγει κάποιος το ένα ή το άλλο είδος ειδική εκπαίδευση εξαρτάται και από την κατάσταση του μαθητή αλλά και από τι είναι διαθέσιμο. Βέβαια εξαρτάται και από την γενικότερη φιλοσοφική θεώρηση και τους στόχους που αναγνωρίζει κανείς στην ειδική εκπαίδευση. Πάντως και τα τρία μοντέλα παρεχόμενης ειδικής εκπαίδευσης έχουν τύχει μελέτης και εφαρμογών. Το γενικά αποδεκτό συμπέρασμα είναι ότι κάθε άποψη έχει υπέρ και κατά. Δεν είναι δυνατόν να αποφανθεί κανείς για το πιο είναι το σωστότερο είδος καθότι αυτό εξαρτάται και καθορίζεται από τις ανάγκες του μαθητού.

### Ο ρόλος της ειδικής φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση

Η δυνατότητα που έχει ένας μαθητής με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες να παρακολουθήσει το κανονικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής εξαρτάται από το είδος της αναπηρίας και τις «προσαρμογές» οι οποίες να είναι δυνατόν να εφαρμοστούν χωρίς να μειώνεται το ενδιαφέρον των μη αναπήρων μαθητών. Αυτό όμως είναι το ένα σκέλος του ζητήματος, διότι το άλλο είναι αυτό το οποίο αφορά τις κτιριακές εγκαταστάσεις, τα όργανα και βέβαια το διδακτικό προσωπικό.

Η λειτουργία παράλληλου ή ανεξάρτητου προγράμματος ειδικής φυσικής αγωγής έχει ορισμένους στόχους τους οποίους αναφέραμε παραπάνω. Ο ρόλος της ειδικής φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση του νοητικά ή φυσικά ανάπηρου ατόμου είναι καθοριστικό καθότι εξασφαλίζει αφ' ενός μεν καλή φυσική κατάσταση και υγεία, αφ' ετέρου προσφέρει χαρά και ικανοποίηση για πράγματα τα οποία γίνονται κατ'



επιλογήν και συνεπώς προσελκύουν το ενδιαφέρον αυτών που συμμετέχουν. Είναι δε απόλυτα αναγκαία η συμμετοχή σε οποιαδήποτε κινητική και φυσική δραστηριότητα, διότι καθιστά το άτομο ενεργό αλλά και πρωταγωνιστή στην φροντίδα για την υγεία του και την διατήρησή της. είναι δε σημαντικό να πούμε ότι, είτε για λόγους που σχετίζονται με την αναπηρία αυτή καθ' εαυτή, είτε για λόγους που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής των αναπήρων ατόμων, η υγεία είναι ένας παράγοντας που ποτέ δεν είναι σταθερός.

Αυτή η δυνατότητα που παρέχεται στο άτομο μέσω της ενεργούς συμμετοχής του στο πρόγραμμα ειδικής φυσικής αγωγής, να μάχεται για την διατήρηση της υγείας του και της καλής φυσικής του κατάστασης, το καθιστά ανεξάρτητο από τις φροντίδες των άλλων, κερδίζοντας έτσι τον σεβασμό τους αλλά και αυτοεκτίμηση. Τέλος οφείλουμε να αναφέρουμε και την σημαντική μείωση των εξόδων περίθαλψης και θεραπείας ασθενειών οι οποίες είναι τόσο συχνές στα ανάπηρα άτομα που προλαμβάνονται με την καλή φυσική κατάσταση και υγεία που προσφέρει η φυσική αγωγή.

## **Κεφάλαιο 2**

### **Ποια άτομα συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα της Ειδικής φυσικής αγωγής**

*Ατομικές διαφορές και άτομα με ειδικές ανάγκες.* Όλα τα άτομα έχουν την τάση να αναπτύσσουν διαφορετικά χαρακτηριστικά, λόγω κληρονομικότητας ή λόγω εμπειριών στο περιβάλλον που ζουν. Η αλληλεπίδραση της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος υπαγορεύει την εμφάνιση και έκφραση ατομικών διαφορών ακόμα και εκεί όπου ο γενετικός κώδικας είναι όμοιος (μονοζυγωτοί δίδυμοι). Εντούτοις παρατηρείται ότι πολλές από τις στοιχειώδεις κινητικές ικανότητες του βρέφους καθώς και από τις θεμελιώδεις κινητικές ικανότητες του παιδιού της νηπιακής και παιδικής ηλικίας, να είναι καθορισμένες φυλογενετικά.

Αυτό σημαίνει ότι ανεξάρτητα από τις ενδεχόμενες περιβαλλοντικές επιδράσεις που δέχεται ο εξελισσόμενος οργανισμός, η εμφάνιση αυτών των κινητικών ικανοτήτων είναι σχεδόν αυτόματη και εμφανίζεται με τέτοια ακολουθητική σειρά (στάδια) που δεν επιδέχεται παράλειψη του ενός σταδίου χωρίς να διαταραχθεί η ομαλή εξέλιξή του. Για παράδειγμα, το βρέφος επιτυγχάνει πρώτα την ισορροπία σε όρθια θέση και μετά κατορθώνει να βαδίσει, και βαδίζει πριν αποκτήσει την νευρομυϊκή συναρμογή που θα του επιτρέψει να τρέξει, να αναπηδήσει, ή να κινηθεί ρυθμικά στους ήχους της μουσικής.

Ενώ λοιπόν κάθε υγιές και φυσιολογικό άτομο περνά από τα ίδια στάδια κινητικής εξέλιξης, ατομικές διαφορές παρατηρούνται ως προς την χρονική στιγμή που εμφανίζονται οι διάφορες κινητικές ικανότητες. Επίσης ως προς τον χρόνο που παίρνει ένα άτομο να ολοκληρώσει ένα στάδιο πριν να είναι έτοιμο να προχωρήσει στο επόμενο. Η παράλειψη ενός σταδίου, στις περισσότερες περιπτώσεις συνεπάγεται μη ομαλή ανάπτυξη και οι λόγοι για τους οποίους συμβαίνει αυτό πρέπει να αναζητηθούν σε κληρονομικές καταβολές, στις συνθήκες ανάπτυξης και διαβίωσης, την υγεία και τις ποικίλες περιβαλλοντικές επιδράσεις οι οποίες πυροδοτούν αντιδράσεις απρόβλεπτες και συχνά ανεξέλεγκτες.

Η χρονική περίοδος μέσα στην οποία εμφανίζονται οι διάφορες κινητικές ικανότητες του παιδιού δεν είναι απεριόριστη αλλά αντίθετα είναι χρονικά προσδιορισμένη και επιδέχεται σχετικά μικρά περιθώρια ατομικών διαφορών. Διαχρονικές αλλά και διατμητικές μελέτες παιδιών διάφορες ηλικίες και εξελικτικά στάδια φανερώνουν την ύπαρξη χρονικών στιγμών στην εξέλιξη του ανθρώπου όπου αναμένεται η εμφάνιση μιας κινητικής ικανότητας ή συμπεριφοράς. Όταν επέλθει αυτή η χρονική στιγμή τότε η εμφάνιση της αναμενόμενης ικανότητας είναι σχεδόν αδύνατη, γεγονός το οποίο επηρεάζει αρνητικά την παραπέρα ανάπτυξη του ατόμου. Για παράδειγμα, αν το παιδί δεν περπατήσει μεταξύ 18 και 36 μηνών τότε οι πιθανότητες να περπατήσει αργότερα, φθίνουν ολοένα και περισσότερο με την πάροδο του χρόνου. Αυτές οι χρονικές στιγμές – κρίσιμες περίοδοι- αποτελούν ένα εύκολο τρόπο αξιολόγησης της κινητικής εξέλιξης του παιδιού από τους γονείς, και τους παιδαγωγούς ο οποίος όμως είναι ενδεικτικός. Η προγραμματισμένη αξιολόγηση και αντικειμενική εκτίμηση μας προσφέρει στοιχεία όχι πλέον ενδεικτικά, αλλά αποδεικτικά που καθοδηγούν τον ερευνητή, τον κλινικό, ή το παιδαγωγό να παρέμβει έγκαιρα.

## Κινητικές Ικανότητες και Φυσική Κατάσταση.

Οι όροι κινητική ικανότητα και φυσική κατάσταση είναι αλληλένδετοι. Οποιαδήποτε αναφορά σε μια κινητική ικανότητα προϋποθέτει μια ορισμένη φυσική κατάσταση του ατόμου που χωρίς αυτήν δεν θα ήταν δυνατό να υπάρξει κινητική ικανότητα. Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν τις κινητικές ικανότητες και την φυσική κατάσταση του ατόμου. Όμως, ο σημαντικότερος παράγοντας που επηρεάζει την φυσική κατάσταση και τις κινητικές ικανότητες σ' όλες ανεξαιρέτα τις ηλικίας, είναι η άσκηση. Η προγραμματισμένη άσκηση όμως πρέπει να στοχεύει στην ισομερή ανάπτυξη όλων των κινητικών ικανοτήτων, την επίτευξη καλής φυσικής κατάστασης αλλά και την διατήρηση της υγείας. Αντίστροφα η καλή υγεία επιδρά θετικά πάνω στην ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων και φυσικά στην ετοιμότητα για μάθηση όχι μόνον κινητικών δεξιοτήτων, αλλά και άλλων γνωστικών αντικειμένων.

Η άσκηση των κινητικών και φυσικών ικανοτήτων στο παιδί παρέχει ένα μέσο για την διοχέτευση της υπερβολικής ενεργητικότητας που το χαρακτηρίζει, μέσα από διδακτικές και πειθαρχημένες δραστηριότητες, πράγμα που βοηθά στην ανάπτυξη των κοινωνικών του δεξιοτήτων, συνεργασία, αλληλοβοήθεια κλπ. καθώς και κίνητρο για να δοκιμάσει τις ικανότητες του και να πετύχει.

*Ισορροπία:* Σταδιακή ισορροπία, είναι η ικανότητα να διατηρείται η στάση του σώματος χωρίς να κινείται όσο μικρή κι αν είναι η βάση στήριξης.

*Δυναμική ισορροπία,* είναι η ικανότητα να διατηρείται η στάση του σώματος σε κίνηση ή όταν αντιδρά σε εξωτερικές δυνάμεις.

Ο βασικότερος μηχανισμός ελέγχου της ισορροπίας του σώματος είναι η ευσταχιακή σάλπιγγα η οποία ευρίσκεται στο εσωτερικό του ωτός. Η κίνηση της κεφαλής προκαλεί κίνηση του υγρού των ημικυκλικών σωλήνων του ωτός, όπου βρίσκονται χιλιάδες τριχοειδή τα οποία λειτουργούν σαν νευρικοί υποδοχείς των ερεθισμάτων που προκαλούνται από ήχους ή κίνηση. Ο μηχανισμός αυτός παρέχει πληροφορίες στον εγκέφαλο (παρεγκεφαλίδα) για την ταχύτητα και κατεύθυνση της κίνησης και της ισορροπίας του σώματος.

Ένας άλλος μηχανισμός ελέγχου της ισορροπίας είναι τα οπτικά ερεθίσματα. Οι οριζόντιες και κάθετες γραμμές που μας περιβάλλουν, είτε σαν διαστάσεις αντικειμένων, είτε σαν σχέσεις δύο ή περισσότερων αντικειμένων, χρησιμοποιούνται υποσυνείδητα για να ευθυγραμμίζουν το σώμα στο χώρο. Έτσι η ισορροπία επιτυγχάνεται ευκολότερα με ανοιχτά μάτια παρά με κλειστά.

Τέλος, ένας άλλος μηχανισμός μας παρέχει πληροφορίες για την ισορροπία του σώματός μας και ευρίσκεται στους μύες και στις αρθρώσεις του σώματος. Αυτοί οι νευρικοί υποδοχείς ολοκληρώνουν τις πληροφορίες που δέχονται για την θέση του σώματος στον χώρο και καθορίζουν τις ευθυγραμμίσεις που απαιτούνται για να επανέλθει το σώμα σε ισορροπία.

Μέχρι τα 5 χρόνια αυτοί οι μηχανισμοί λειτουργούν μεν αλλά λόγω έλλειψης ικανών εμπειριών δεν συγχρονίζονται και η ισορροπία αποτελεί ένα στόχο για κατάκτηση. Από τα 5-12 χρόνια γίνονται οι μεγαλύτερες βελτιώσεις στην επίτευξη της δυναμικής ισορροπίας επιβραδύνεται. Ενώ όταν η σωματική και φυσική ανάπτυξη είναι αργή τότε η ισορροπία βελτιώνεται γρήγορα.

*Ευκαμψία* είναι η έκταση της κίνησης των αρθρώσεων. Η μέτρηση πραγματοποιείται με το γωνιόμετρο και οι μοίρες που καταγράφονται αποτελούν το μέτρο ευκαμψία της άρθρωσης.

Μερικές αρθρώσεις είναι πιο εύκαμπτες από άλλες και αυτό συμβαίνει λόγω ανατομικής κατασκευής. Η κατάσταση των αρθρωτικών συνδέσμων, επίσης επηρεάζει την ευκαμψία των αρθρώσεων.

Στην νηπιακή ηλικία η ευκαμψία των αρθρώσεων είναι μεγάλη αλλά μετά τα 8-10 χρόνια αρχίζει και ελαττώνεται. Τα κορίτσια διατηρούν μεγάλη ευκαμψία συνήθως και μετά τα 10 χρόνια

Η ευκαμψία δεν είναι γενική για όλες τις αρθρώσεις. Μπορεί για παράδειγμα οι ισχιακές αρθρώσεις να είναι εύκαμπτες αλλά οι ωμικές όχι. Το ζέσταμα πριν την άσκηση επιβάλλεται όχι μόνο για την προετοιμασία των μυών και τενόντων, αλλά και για την σταδιακή διάταση των συνδέσμων των αρθρώσεων προς αποφυγή κακώσεων.

Η ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης δεν παρεμποδίζει την ευκαμψία όταν αυτή πραγματοποιείται σταδιακά. Όταν όμως γίνεται βίαιη άσκηση –όπως στην ανύψωση βαρών- μπορεί να προκληθεί μυϊκή σύσπαση και να επηρεάσει αρνητικά την ευκαμψία. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που δεν επιτρέπεται η προπόνηση με βάρη μέχρι και τα 15 χρόνια της ηλικίας. Το μήκος των σκελών και των βραχιόνων δεν συνδέονται με την ικανότητα ευκαμψίας, π.χ. ο μύθος ότι ψηλά άτομα έχουν περιορισμένη ευκαμψία δεν ισχύει.

Τέλος, ο πιο εύκολος και ασφαλής τρόπος να αναπτυχθεί η ευκαμψία είναι η σταδιακή διάταση των αρθρώσεων (stretching) χρησιμοποιώντας μόνο βάρος του ίδιου του σώματος του παιδιού και ποτέ επιπρόσθετη πίεση ή βάρος άλλου παιδιού.

*Ταχύτητα.* Η ικανότητα να καλύψει το άτομο μια απόσταση σε πιο λίγο χρόνο.

Επειδή η μέτρηση της ταχύτητας έχει σχέση με τον χρόνο αντίδρασης στα νοητικά καθυστερημένων είναι διπλάσιος απ' αυτόν των φυσιολογικών ατόμων, και επομένως η ταχύτητά τους είναι συνολικά μικρότερη.

Καθώς η νευρική και μυϊκή ωρίμανση προχωρεί, ο χρόνος αντίδρασης βελτιώνεται, καθώς επίσης και η ταχύτητα. Αυξάνεται με την ηλικία. Αλλά συγκριτικά, ενώ στα αγόρια αυξάνεται και στην εφηβεία, στα κορίτσια αρχίζει να επιβραδύνεται η ανάπτυξη της γύρω στα 12 χρόνια.

*Ευκινησία.* Η ικανότητα του ατόμου να αλλάζει την κατεύθυνση του σώματός του με ακρίβεια, κινούμενο μέσα σε ορισμένο διάστημα σε όσο το δυνατό πιο μικρό χρόνο.

Η μέτρηση γίνεται με την δοκιμασία της κάλυψης μιας απόστασης 30 μέτρων (παλίνδρομο τρέξιμο) σε όχι ευθεία γραμμή, όπου παρεμβάλλονται ορισμένα σημεία-εμπόδια τα οποία πρέπει να μην κινηθούν από τη θέση τους σ' όλη τη διάρκεια που το άτομο εξετάζεται, και τα οποία αναγκάζουν το άτομο να αλλάζει κατεύθυνση της κίνησης του για να τα αποφύγει.

Η ευκινησία αναπτύσσεται με την ηλικία και για τα δυο φύλλα, αλλά στα κορίτσια επιβραδύνεται στην ηλικία των 13 χρονών, ενώ τα αγόρια συνεχίζουν να αναπτύσσουν την ευκινησία τους και στην εφηβεία.

*Αντοχή.* Είναι η ικανότητα εκτέλεσης μιας κινητικής δραστηριότητας που απαιτεί την λειτουργία του καρδιαναπνευστικού και κυκλοφοριακού συστήματος για πολλές επαναλήψεις ή για χρονικό διάστημα π.χ. τρέξιμο μιας απόστασης.

Μυϊκή αντοχή είναι η ικανότητα μιας ομάδας μυών να εκτελέσουν επανειλημμένα μια κίνηση η οποία απαιτεί ελάχιστη επιβάρυνση π.χ. το ίδιο βάρος του μέλους του σώματος που εκτελεί την κίνηση.

Η αντοχή μετράται με το ποσό οξυγόνου που προσλαμβάνεται κατά την διάρκεια της άσκησης. Ωστόσο το ποσό οξυγόνου που προσλαμβάνεται (μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου) σχετίζεται με το μέγεθος του σώματος. στα παιδιά ηλικίας 8 χρονών επειδή το μέγεθος του σώματος αλλάζει γρήγορα είναι δύσκολο να συμπεράνουμε κατά πόσο η αύξηση της πρόσληψης οξυγόνου οφείλεται στην βελτίωση της αντοχής ή στην αύξηση του μεγέθους του σώματος.

Η μέτρηση της αντοχής γίνεται και με άλλο ένα τρόπο (καρδιακός σφυγμός) πιο εύχρηστο και πρακτικό, αλλά όχι τόσο ακριβή και αξιόπιστο όσο παραπάνω. Ο

καρδιακός σφυγμός παιδιών ηλικίας 3-5 χρονών μετρήθηκε μετά από άσκηση 5 λεπτών πάνω σ' έναν κυλιόμενο διάδρομο με ταχύτητες 3,4 και 5 χιλιόμετρα το λεπτό. Ο μέγιστος καρδιακός σφυγμός που μετρήθηκε ήταν 142 σφυγμοί το λεπτό. Ωστόσο πολλά παιδιά δεν κατάφεραν να διατηρήσουν την ταχύτητα διασκελισμού ούτε την ισορροπία τους. Αυτό αποδεικνύει ότι η μέτρηση της αντοχής είναι πολύ δύσκολος στόχος στην νηπιακή και παιδική ηλικία, καθότι ούτε η μυϊκή δύναμη και μυϊκή αντοχή έχουν αναπτυχθεί αρκετά. Όμως ούτε και η μυϊκή συναρμογή τους εξυπηρετεί την έντονη άσκηση για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Η ικανότητα αντοχής εξαρτάται από τον τρόπο ζωής και την συχνότητα της άσκησης γι' αυτό δραστηριότητες όπως τρέξιμο, ποδηλασία και κολύμβηση πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα του παιδιού όχι μόνο σαν μέσο ψυχαγωγίας όπως συνήθως γίνεται, αλλά σαν μέσο βελτίωσης της καρδιαναπνευστικής και κυκλοφοριακής λειτουργίας, και διατήρησης της υγείας.

*Μυϊκή δύναμη.* Είναι η ικανότητα του σώματος να εκδηλώσει μέγιστη ισχύ σε μια προσπάθεια. Η μυϊκή δύναμη μετράται με το δυναμόμετρο από έμπειρους και εκπαιδευμένους ερευνητές και τεχνικούς.

Έρευνες που αφορούν την παιδική ηλικία έχουν δείξει ότι η μυϊκή δύναμη δεν αναπτύσσεται πάντα σε σχέση με τον μυϊκό όγκο, αλλά πολλές φορές η ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης είναι ταχύτερη από την ανάπτυξη του μυϊκού όγκου. Αυτό οφείλεται στην βελτίωση της μυϊκής συναρμογής καθώς και της δεξιότητας.

Η μυϊκή δύναμη είναι σταθερό χαρακτηριστικό στην παιδική ηλικία, όμως μετρήσεις έχουν δείξει ότι το δυνατό παιδί δεν θα εξελιχθεί απαραίτητα σε δυνατό έφηβο ή ενήλικα. Πάντως τα αγόρια τείνουν να έχουν μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη από τα κορίτσια, λόγω μεγαλύτερου μυϊκού όγκου. Το ίδιο συμβαίνει και στην εφηβεία και στην ενηλικίωση.

### Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων και της φυσικής καταστάσης

Η ανάπτυξη δεν είναι μια ανεξάρτητη διαδικασία. Μολονότι η κληρονομικότητα καθορίζει τα όρια της ανάπτυξης, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες βοηθούν στο να καθοριστεί αν αυτά τα όρια είναι εφικτά παράγοντες όπως η διατροφή, η άσκηση, οι ασθένειες και ο τρόπος ζωής παίζουν έναν σπουδαίο ρόλο στη διαδικασία της ανάπτυξης.

Η ανάπτυξη είναι η συνεχής διαδικασία αλλαγών στον χρόνο που αρχίζει από τη σύλληψη και σταματάει μόνο στον θάνατο. Η κινητική ανάπτυξη είναι η προοδευτική αλλαγή στην κινητική συμπεριφορά του ατόμου μέσα στον κύκλο της ζωής.

Περιλαμβάνει συνεχή προσαρμογή σε αλλαγές των κινητικών ικανοτήτων του σε μια ασταμάτητη προσπάθεια να πετύχει και να διατηρήσει τον κινητικό του έλεγχο και την κινητική του επιδεξιότητα. Μια τέτοια προοπτική δεν θεωρεί την ανάπτυξη ως εξειδικευμένο τομέα και ούτε εξαρτώμενη από την ηλικία ή τα στάδια. Αντίθετα αυτή η προοπτική προτείνει ότι μερικά στοιχεία της ανάπτυξης μπορούν να γίνουν αντιληπτά σε τομείς είτε ανάλογα με την ηλικία είτε ανάλογα με τα στάδια, ενώ άλλα στοιχεία όχι. Επιπλέον η επίτευξη και η διατήρηση της επιδεξιότητας περιλαμβάνει όλες τις αναπτυξιακές αλλαγές, θετικές και αρνητικές .

*Ανάπτυξη κατά την πρώιμη παιδική ηλικία: κινητικά χαρακτηριστικά*

1. Η ανάπτυξη προχωρά με αργό , αλλά σταθερό ρυθμό, με ετήσιες αυξήσεις ύψους και βάρους .

2. Οι αντιληπτικές κινητικές ικανότητες αναπτύσσονται γρήγορα, αλλά υπάρχει σύγχυση όσον αφορά τη γνώση του σώματος, των κατευθύνσεων, του χώρου και του χρόνου.

3. Ο έλεγχος της κύστης και των οργάνων γενικά εδραιώνονται με το τέλος της περιόδου αυτής, αλλά ατυχήματα μερικές φορές συμβαίνουν στα μικρότερα παιδιά.

4. Τα παιδιά στην περίοδο αυτή αναπτύσσουν ραγδαία κι εκλεπτύνουν τις βασικές δεξιότητες. Ετερόπλευρες κινήσεις, όπως χόπλα, παρουσιάζουν συνήθως περισσότερη δυσκολία απ' ότι οι αμφίπλευρες.

5. Τα παιδιά είναι ενεργητικά και δραστήρια και συχνά προτιμούν να τρέχουν παρά να περπατούν.

6. Ο έλεγχος των αδρών βασικών δεξιοτήτων αναπτύσσεται ραγδαία και γενικά εμφανίζει γρηγορότερα από τις λεπτές δεξιότητες.

7. Οι λεπτές δεξιότητες αναπτύσσονται ως τον βαθμό που το παιδί μπορεί να ντύνεται, να χρωματίζει, να συνθέτει τουβλάκια και να γράφει με λογική επιδεξιότητα.

8. Οι λειτουργίες του σώματος και οι διαδικασίες ρυθμίζονται καλά. Εδραιώνεται μια κατάσταση φυσιολογικής σταθερότητας.

9. Η σωματική διάπλαση των αγοριών και των κοριτσιών είναι αξιοσημείωτα όμοια.

10. Επειδή σε αυτό το στάδιο τα παιδιά είναι πρεσβύωπες, τα μάτια τους γενικά δεν είναι έτοιμα για παρατεταμένες περιόδους λεπτής εργασίας.

Ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία : κινητικά χαρακτηριστικά:

1. Η ανάπτυξη είναι αργή, αλλά σταθερή από τα οκτώ μέχρι το τέλος αυτής της περιόδου .

2. Τα ο σώμα αρχίζει να μακραίνει με ετήσια αύξηση του ύψους και βάρους.

3. Η εγκεφαλουραία αρχή και η φυγόκεντρη αρχή ανάπτυξης είναι εμφανείς σ' αυτό το στάδιο. Θεωρητικά οι μεγαλύτεροι μυς των παιδιών αναπτύσσονται καλύτερα από τους μικρούς.

4. Τα κορίτσια βρίσκονται έναν χρόνο πιο μπροστά από τα αγόρια όσον αφορά τη φυσιολογική ανάπτυξη.

5. Ξεχωριστά ενδιαφέροντα εμφανίζονται σ' αυτή την περίοδο.

6. Εδραιώνεται σταθερά η προτίμηση χεριού, με περίπου 90% προτίμηση στο δεξί χέρι και 10% στο αριστερό.

7. Ο χρόνος αντίδρασης βελτιώνεται. Είναι εμφανής μια δυσκολία συναρμογής παλάμης-ματιού και ποδιού-ματιού στην αρχή αυτής της περιόδου αλλά προς το τέλος γενικά εδραιώνεται καλά.

8. Τα αγόρια και τα κορίτσια είναι γεμάτα ενέργεια αλλά συνήθως έχουν χαμηλά επίπεδα αντοχής.

9. Οπτικές αντιληπτικές ικανότητες αναπτύσσονται εντελώς με το τέλος αυτής της περιόδου.

10. Οι βασικές δεξιότητες πρέπει να αναπτυχθούν καλά στην αρχή αυτής της περιόδου και τα παιδιά να είναι έτοιμα να εισαχθούν σε μια ποικιλία αθλητικών δεξιοτήτων.

11. Η επιδεξιότητα αναπτύσσεται ραγδαία. Εάν τα παιδιά έχουν επαρκείς ευκαιρίες για εξάσκηση, ποιοτική εξατομικευμένη διδασκαλία και θετική ενθάρρυνση.

Τα παιδιά με αναπηρίες συναντούν στη ζωή τους ποικίλες προκλήσεις. Πολλά από αυτά έχουν τη δυνατότητα να ενσωματωθούν με επιτυχία στο Αναπτυξιακό πρόγραμμα φυσικής αγωγής.

*Η Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή* περιλαμβάνει κινητικά, γνωστικά και συναισθηματικά στοιχεία. Το καθένα συζητείται στις ακόλουθες παραγράφους.

*Κινητική ανάπτυξη* είναι η βαθμιαία προοδευτική αλλαγή της κινητικής συμπεριφοράς του ατόμου που προκαλείται από την αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον και με το κινητικό έργο. Με άλλα λόγια, η μοναδική κληρονομική ιδιοσυγκρασία του ατόμου συνδυασμένη με ειδικές περιβαλλοντικές καταστάσεις (π.χ ευκαιρίες για εξάσκηση, ενθάρρυνση και διδασκαλία) και οι απαιτήσεις του ίδιου του μαθήματος καθορίζουν τον ρυθμό και την έκταση της απόκτησης κινητικών δεξιοτήτων, καθώς και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ατόμου.

*Απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων.* Η απόκτηση των κινητικών δεξιοτήτων βρίσκεται στον πυρήνα του προγράμματος της Α.Φ.Α. Ο όρος κινητικές δεξιότητες αναφέρονται στην ανάπτυξη του κινητικού ελέγχου, στην ακρίβεια και την ορθότητα εκτέλεσης των βασικών και ειδικευμένων κινήσεων. Οι βασικές δεξιότητες αναπτύσσονται και εκλεπτύνονται στον βαθμό που τα παιδιά είναι ικανά να τις εκτελούν με ευκολία και αποτελεσματικότητα μέσα στο περιβάλλον τους. Καθώς τα παιδιά ωριμάζουν, οι βασικές δεξιότητες που ανέπτυξαν, όταν βρίσκονταν σε μικρότερη ηλικία, εφαρμόζονται ως ειδικευμένες δεξιότητες σε μια ευρεία ποικιλία παιχνιδιών, αθλημάτων, χορών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων. Για παράδειγμα, η βασική δεξιότητα του χτυπήματος ενός αντικειμένου με το χέρι από κάτω, από πλάγια ή πάνω από τον ώμο προοδευτικά εκλεπτύνεται και αργότερα εφαρμόζεται σε αθλήματα και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως το γκολφ, το τένις και την πετοσφαίριση. Οι κινητικές δεξιότητες μπορούν να ταξινομηθούν σε δεξιότητες μετακίνησης, χειρισμού και σταθεροποίησης.

*Βελτίωση φυσικής κατάστασης.* Η Φ.Α. επικεντρώνεται στη βελτίωση της ικανότητας και στην παρακίνηση των παιδιών να λειτουργούν σ' ένα περιβάλλον που απαιτεί και προάγει την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης. Ένας γενικός ορισμός της φυσικής κατάστασης του ατόμου είναι η ικανότητα να εκτελεί καθημερινές ασκήσεις χωρίς υπερβολική καταπόνηση και να έχει επαρκή αποθέματα ενέργειας για ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η καρδιαγγειακή αντοχή, η ευκαμψία των αρθρώσεων και το ποσοστό λίπους του σώματος θεωρούνται στοιχεία της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία. Η ισορροπία, η συναρμογή, η ευκινησία, η ταχύτητα κίνησης και η ισχύς θεωρούνται τα πιο συχνά αναφερόμενα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την απόδοση. Οι υποστηρικτές της ιδέας του «φυσικού αθλητή» πίστευαν ότι τα άτομα που διακρίνονταν σε συγκεκριμένα αθλήματα είχαν αντίστοιχες ικανότητες, που αυτόματα μεταφέρονταν σε άλλα αθλήματα. Αυτό θεωρείται ότι είναι αποτέλεσμα της προσωπικής παρακίνησης του ατόμου να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες που βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση και δεν είναι μια άμεση μεταφορά κινητικών ικανοτήτων από τη μια δραστηριότητα στην άλλη. Αναφέρεται απλά ότι τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την απόδοση είναι «χαρακτηριστικά» και όχι ικανότητες, και η θεωρία του «φυσικού αθλητή» δεν υποστηρίζεται πλέον από το σύνολο των ερευνητών.

*Συναισθηματική ανάπτυξη* η κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη είναι η ικανότητα των παιδιών να ενεργούν, να αλληλεπιδρούν και να αντιδρούν αποτελεσματικά σε σχέση με τους άλλους ανθρώπους και με τον εαυτό τους. Η ποιότητα και η ποσότητα των ερεθισμάτων καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό αν τα παιδιά βλέπουν τον κόσμο σαν κάτι που τους ελέγχει.

*Βελτίωση της αυτοαντίληψης.* Η αυτοαντίληψη μπορεί να οριστεί ως η προσωπική αντίληψη της ικανότητας του καθενός στον κινητικό, γνωστικό και κοινωνικό τομέα. Τα παιδιά είναι δραστήρια και ενεργητικά άτομα που χρησιμοποιούν το παιχνίδι και την κίνηση, για να μάθουν περισσότερα για τον εαυτό τους και το σώμα τους. Οι αρχές της αυτοαντίληψης σχηματίζονται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Τα

παιδιά συνήθως βλέπουν τον εαυτό τους στη μια πλευρά δυο ακραίων καταστάσεων – καλό η κακό- σε όλα όσα κάνουν. Η εγωκεντρική τους φύση δεν τους επιτρέπει να βλέπουν αντικειμενικά τις ιδιαίτερες δυνατότητες και αδυναμίες τους. Καθώς τα ενδιαφέροντά τους συχνά επικεντρώνονται στο παιχνίδι και στην έντονη δραστηριότητα, οι επιτυχίες εμπειρίες σ' αυτούς τους τομείς είναι σημαντικές, ώστε να σταθεροποιήσουν τη θετική τους αυτοαντίληψη.

*Θετική κοινωνικοποίηση* στη Φυσική Αγωγή, στον αθλητισμό και στην ψυχαγωγία η θετική κοινωνικοποίηση εμφανίζεται με τη μορφή του δίκαιου παιχνιδιού, της συνεργασίας η της καλής συμπεριφοράς του έντιμου αθλητή, με όλες δηλαδή τις ενδείξεις της θετικής ηθικής συμπεριφοράς. Η συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες συνήθως εμφανίζεται σε ένα κοινωνικό περιβάλλον που απαιτεί από το παιχνίδι να παίρνουν αποφάσεις σχετικά με τη συνεργασία και τον συναγωνισμό. Η κινητική δραστηριότητα έχει σημαντική δυνατότητα στο να προάγει τη θετική ηθική συμπεριφορά και στο να διδάσκει τις αρετές της ειλικρίνειας, της ομαδικής δουλειάς, της εντιμότητας, του αυτοελέγχου και του τίμιου παιχνιδιού

### Τα παιδιά με κινητικές αναπηρίες

Ο κρατικός νόμος των Η.Π.Α. 94-142 ορίζει την κινητική αναπηρία ως μια κινητική κατάσταση που εμποδίζει την εκπαιδευτική επίδοση του παιδιού και περιλαμβάνει ιδιαιτερότητες που προκαλούνται από ασθένειες, παράγοντες εκ γενετής και παράγοντες άγνωστης αιτιολογίας. Τα παιδιά με κινητικές αναπηρίες χαρακτηρίζονται από προβλήματα στη λειτουργία των αισθητηρίων οργάνων, από καρδιαγγειακά, νευρομυϊκά και μυοσκελετικά προβλήματα. Αυτά τα προβλήματα εμποδίζουν την κίνηση και γι' αυτό απαιτούν ιδιαίτερη μεταχείριση των παιδιών και προσαρμογή του μαθήματος της Φυσικής αγωγής.

#### *Διαταραχές αισθητηρίων.*

Οι διαταραχές των αισθητηρίων είναι αυτές κατά τις οποίες οι αισθητήριοι υποδοχείς αδυνατούν να μεταβιβάσουν ή να ερμηνεύσουν ερεθίσματα και επηρεάζουν την εκπαιδευτική επίδοση. Οι κυριότερες διαταραχές των αισθητηρίων είναι διαταραχές όρασης και της ακοής.

*Διαταραχές όρασης.* Ως παιδιά με διαταραχές στην όραση ορίζονται αυτά των οποίων η εκπαιδευτική επίδοση επηρεάζεται αρνητικά, ακόμη και όταν φορούν διορθωτικούς φακούς. Το παιδί δεν χρειάζεται να είναι τυφλό ή ακόμη σχεδόν τυφλό, για να θεωρηθεί ότι έχει διαταραχή της όρασης. Το πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής πρέπει να τροποποιηθεί, ώστε να παρέχει επιπλέον απτικά, κιναισθητικά και ακουστικά ερεθίσματα για λιγότερες βαριές καταστάσεις. Οι πιο σοβαρές καταστάσεις απαιτούν τη βοήθεια από άλλες αισθήσεις. Η προφορική καθοδήγηση, τα απτικά ερεθίσματα και η χρήση ειδικών συσκευών μετάδοσης ήχων μπορούν να βοηθήσουν.

*Διαταραχές ακοής:* Τα παιδιά με διαταραχές στην ακοή έχουν δυσκολία στην επεξεργασία πληροφοριών με ή χωρίς ακουστικό και αυτό εμποδίζει την εκπαιδευτική τους επίδοση. Η έλλειψη ακοής μπορεί να κυμαίνεται από μικρή έως ολική. Σε πολλά παιδιά με σοβαρά προβλήματα στην ακοή δεν έχει δοθεί η κατάλληλη αγωγή, διότι λανθασμένα διαγνώστηκαν ως άτομα με νοητική καθυστέρηση ή σοβαρά μαθησιακά προβλήματα. Τα παιδιά με διαταραχές ακοής που μπορούν να διορθωθούν με τη χρήση ακουστικών, μπορούν να συμμετέχουν στις περισσότερες δραστηριότητες του προγράμματος Φυσικής Αγωγής. Στις δραστηριότητες που απαιτούν αφαίρεση των ακουστικών (όπως η κολύμβηση και η ενόργανη) οι μαθητές πρέπει να έχουν έναν συν ασκούμενο και ο καθηγητής Φ.Α να



μιλά καθαρά, με ευκρίνεια και κατευθείαν προς τους μαθητές. Τα παιδιά με διαταραχές της ακοής, η οποία δεν μπορεί να διορθωθεί (κώφωση), απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή, πρέπει να τους δίνονται οπτικές πληροφορίες, γραπτές μέσα από περιγραφές, πίνακες στον τοίχο και βιντεοταινίες παρά προφορικές.

*Καρδιαγγειακές παθήσεις:* Οι καρδιαγγειακές παθήσεις περιλαμβάνουν τις συγγενείς καρδιοπάθειες, τη ρευματική αρθρίτιδα, τη στεφανιαία νόσο και την αρτηριακή υπέρταση. Μολονότι συχνά θεωρούνται ως μέγιστο πρόβλημα των ενηλίκων, ωστόσο καρδιαγγειακές δυσλειτουργίες εμφανίζονται επίσης και στα παιδιά. Ανάλογα με την ιδιαίτερη φύση της δυσλειτουργίας τα παιδιά μπορούν να εμποδίζονται σοβαρά ή μόνο με μέτρο στο είδος, το ποσό και τη διάρκεια των φυσικών δραστηριοτήτων που συμμετέχουν. Η συνεργασία του καθηγητή Φ.Α. με τον γιατρό του παιδιού έχει μεγάλη σημασία. Τα περισσότερα παιδιά με καρδιαγγειακές δυσλειτουργίες μπορούν να ωφεληθούν από ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής, που σχεδιάζεται στα όρια των ικανοτήτων τους και είναι ευαίσθητο στις ιδιαίτερες ανάγκες τους.

*Νευρομυϊκές παθήσεις:* Χαρακτηρίζονται από βλάβες στον εγκέφαλο ή στη σπονδυλική στήλη. Η εγκεφαλική παράλυση και η επιληψία είναι οι πιο συχνές νευρολογικές δυσλειτουργίες.

*Εγκεφαλική παράλυση.* Είναι μια μόνιμη, μη αναστρέψιμη κατάσταση που προκαλείται από βλάβη στην κινητική περιοχή του φλοιού του εγκεφάλου, πριν την τελειοποίηση της ανάπτυξής του. Χαρακτηρίζεται από διαταραχές στη στάση και στην κίνηση και συχνά συνοδεύεται από νοητική καθυστέρηση, επιληψία, αισθητηριακές διαταραχές, διαταραχές λόγου και προβλήματα αντίληψης. Τα αίτια της εγκεφαλικής παράλυσης είναι ποικίλα και οφείλονται σε γενετικά(συγγενείς λοιμώξεις, τοξοπλάσμωση, ερυθρά κ.α.), περιγενετικά (προωρότητα, επιπλοκές τοκετού), μεταγενετικά προβλήματα (εγκεφαλική κάκωση, λοιμώξεις, επίκτητη εγκεφαλοπάθεια, νεογνικοί σπασμοί). Συχνά τα αίτια παραμένουν άγνωστα και η σοβαρότητα της εγκεφαλικής παράλυσης εξαρτάται από τον τύπο, τη χρονική στιγμή εμφάνισής και το μέγεθος της νευρολογικής βλάβης. Η ταξινόμηση της εγκεφαλικής παράλυσης πραγματοποιείται ανάλογα με τα μέρη του σώματος που έχουν προσβληθεί καθώς και με τον χαρακτήρα της νευρολογικής βλάβης. Η πρώτη ταξινόμηση περιλαμβάνει την ημιπληγία (προσβολή τμήματος ή όλου του ενός ημιμορίου του σώματος), παραπληγία (προσβολή των κάτω άκρων του κορμού), διπληγία (προσβολή όλου του κορμού με εκδηλώσεις εμφανείς στα κάτω άκρα), τετραπληγία (προσβολή όλων των άκρων του κορμού). Η δεύτερη ταξινόμηση περιλαμβάνει σπαστική μορφή, αταξική μορφή, δυσκινητική μορφή και μικτή μορφή. Η σπαστικότητα χαρακτηρίζεται από τον περιορισμένο εκούσιο έλεγχο της κίνησης ως αποτέλεσμα της υπερτονίας των μυών. Ένα υπερβολικό αντανακλαστικό διάτασης αναγκάζει τους μύες των χεριών και των ποδιών να συστέλλονται γρήγορα όταν διατείνονται παθητικά, και καταλήγει σε ανικανότητα εκτέλεσης κινήσεων με ακρίβεια. Τα πόδια συχνά είναι άκαμπτα, ενώ οι αγκώνες σε κάμψη. Οι κινήσεις του σώματος είναι ακανόνιστες. Η σπαστικότητα είναι η πιο συχνή μορφή εγκεφαλικής παράλυσης.

Η αθέτωση χαρακτηρίζεται από απότομες, ακούσιες, μη ελεγχόμενες, τυχαίες και σχεδόν διαρκείς κινήσεις. Οι μορφασμοί του προσώπου είναι συχνοί, καθώς και οι διαταραχές ακοής, λόγου και όρασης.

Η αταξία χαρακτηρίζεται από πολύ φτωχή ισορροπία και συναρμογή. Οι κινήσεις είναι εκούσιες, αλλά αδέξιες και ασταθείς. Οι αντιληπτικές ικανότητες είναι γενικά περιορισμένες ιδιαίτερα στον κιναισθητικό και ακουστικό τομέα, ενώ συχνές είναι και οι διαταραχές του λόγου.

Η δυσκαμψία χαρακτηρίζεται από ακραία ακαμψία του κορμού και απουσία του αντανakλαστικού διάτασης. Η νοητική καθυστέρηση συνοδεύει τη δυσκαμψία, όπως επίσης και την περιορισμένη κίνηση και υπερέκταση.

Σε όλες τις περιπτώσεις της εγκεφαλικής παράλυσης είτε είναι ελαφριά, μέτρια η σοβαρή το άτομο ωφελείται από ένα πρόγραμμα με Φ.Α. Ο καθηγητής Φ.Α. μπορεί να κάνει πολλά δουλεύοντας σε συνδυασμό με τον γιατρό του παιδιού, για να βελτιώσει το κινητικό του επίπεδο. Η κοινωνική ενσωμάτωση με τους συνομήλικους είναι ιδιαίτερης σημασίας. Η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων και οι καλές σχέσεις με τους συνομήλικους αποτελεί επίσης έναν σημαντικό στόχο του προγράμματος Φυσικής Αγωγής.

*Επιληψία.* Η επιληψία είναι μια κατάσταση που προκαλείται από ηλεκτρικές εκφορτίσεις των νευρώνων του εγκεφάλου. Εκδηλώνεται με κινητικές διαταραχές (τονικούς ή κλωνικούς σπασμούς) και θόλωση ή απώλεια της συνείδησης. Οι αιτίες παθολογικών εκφορτίσεων οφείλονται σε :α) διαταραχές μεταβολισμού παραγωγής ενέργειας στο νευρικό κύτταρο και β) διαταραχή της βιοχημικής ισορροπίας μεταξύ κατασταλτικών και ερεθιστικών διαβιβαστικών ουσιών που δρουν στις συνάψεις. Η αντιμετώπιση του ατόμου που πάσχει από επιληψία περιλαμβάνει : α) φαρμακευτική αγωγή, β) ψυχολογική αντιμετώπιση και γ) αντιμετώπιση στο σχολείο. Τα άτομα με επιληψία μπορούν να εμφανίσουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω είδη των επιληψιών, όταν δεν υπόκεινται σε φαρμακευτική αγωγή.

Οι γενικευμένοι τονικοκλωνικοί σπασμοί. Η κρίση αρχίζει απότομα με απώλεια συνείδησης και συνοδεύεται από μια φάση αύρας, που χαρακτηρίζεται από ένα αίσθημα βύθισης ή αίσθημα ανησυχίας. Ακολουθεί πτώση στο έδαφος με το σώμα σε κάμψη ή έκταση (τονική φάση), στην οποία υπάρχει απώλεια των αισθήσεων και γρήγορη, ακούσια σύσπαση των μυών. Την τονική φάση ακολουθεί η κλωνική φάση που χαρακτηρίζεται από γενικευμένες κλωνικές συσπάσεις, που βαθμιαία αυξάνονται σε ένταση. Η διάρκεια των δύο φάσεων είναι δύο έως τρία λεπτά, ακολουθεί κωματώδη κατάσταση δύο λεπτών και μετά βαθύς ύπνος.

Οι σπασμοί τύπου Jackson είναι παρόμοιοι με τους γενικευμένους σπασμούς, αλλά χωρίς την αύρα και τις τονικές φάσεις. Χαρακτηρίζονται από διακοπτόμενη σύσπαση και χαλάρωση των μυών, που αρχίζει από το ένα μέρος του σώματος και απλώνεται προς τα έξω. Οι κρίσεις επίσης ακολουθούνται από απώλεια αισθήσεων.

Η επιληψία της παιδικής ηλικίας με αφαιρέσεις χαρακτηρίζεται από μια στιγμιαία απώλεια αισθήσεων. Το παιδί σταματά ξαφνικά όλες τις δραστηριότητες, φαίνεται σαν να είναι σε σύγχυση και μετά συνεχίζει τις κανονικές δραστηριότητες.

Η ψυχοκινητική επιληψία χαρακτηρίζεται από βραχυπρόθεσμες αλλαγές της κανονικής συμπεριφοράς, όπως οργισμένη διάθεση, ασυνάρτητος λόγος, επιθετική συμπεριφορά, στην οποία η μνήμη της μη τυπικής συμπεριφοράς δεν υπάρχει. Αυτά είναι τα συχνά συμπτώματα.

Τα περισσότερα παιδιά με επιληψία πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν στο κανονικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής. Ωστόσο εξαιτίας του υπερβολικού ερεθισμού των αισθητηρίων ή τραύματος στο κεφάλι, συχνά πυροδοτούνται επιληπτικές κρίσεις, γι' αυτό πρέπει να αποφεύγονται αυτές οι δυο καταστάσεις. Πνευμονικοί περιορισμοί. Οι καθηγητές Φ.Α. συναντούν δύο κυρίως πνευμονικούς αναπνευστικούς περιορισμούς στο δημοτικό σχολείο: το άσθμα και την κυστική ίνωση.

*Άσθμα* είναι μια αναπνευστική κατάσταση που επηρεάζει τους βρόγχους. Εμποδίζει τη φυσιολογική αναπνοή και μπορεί να είναι ελαφριάς έως σοβαρής μορφής. Οι φυσικές δραστηριότητες ωφελούν τα παιδιά με άσθμα. Η χαμηλή φυσική κατάσταση δεν είναι σύμφυτη με την ασθένεια. Στην πραγματικότητα τα επίπεδα της φυσικής

κατάστασης τείνουν να ελαττώνονται, καθώς η σοβαρότητα του άσθματος αυξάνεται. Κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων δραστηριοτήτων για ασθματικά παιδιά είναι σημαντικό να υπάρχουν δραστηριότητες που δεν προκαλούν μια κρίση άσθματος μέσα από την άσκηση. Η προθέρμανση είναι ιδιαίτερα σημαντική πριν από την έντονη δραστηριότητα με σκοπό να γίνει εξοικείωση με τη δίοδο του αέρα κατά την άσκηση. Προτείνονται δραστηριότητες όπως κολύμβηση, ομαδικά παιχνίδια και κυκλική προπόνηση.

*Κυστική ίνωση.* Η κυστική ίνωση είναι μια προοδευτική ανίατη ασθένεια κατά την οποία οι πνεύμονες γεμίζουν σταδιακά με βλέννα προκαλώντας δυσκολία στην αναπνοή και τελικά θάνατο. Ο πρωταρχικός περιοριστικός παράγοντας στα παιδιά με κυστική ίνωση είναι ο αερισμός με αποτέλεσμα την περιορισμένη αερόβια αντοχή. Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής πρέπει να ενημερώνονται από τον γιατρό του παιδιού πριν το ξεκίνημα του προγράμματος. Προτείνονται δραστηριότητες που επιτρέπουν συχνές ανάπαυλας, όπως κολύμβηση, κυκλική προπόνηση, βάδισμα και ομαδικά αθλήματα με μικρά με μικρά ποσά άσκησης.

*Παιδιά με νοητική καθυστέρηση.* Σύμφωνα με τον Αμερικανικό Οργανισμό για τη Νοητική Καθυστέρηση (American Association of Mental Deficiency) νοητική καθυστέρηση (N.K.) είναι μια παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από γενική νοητική λειτουργία κάτω του μέσου όρου κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου και σχετίζεται με διαταραχές στην προσαρμοστική συμπεριφορά. Οι αιτίες της νοητικής καθυστέρησης είναι ποικίλες. Οι περισσότερες προκαλούνται από τραύματα του εγκεφάλου που δημιουργούνται πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τη γέννηση. Νοητική καθυστέρηση επίσης προκαλείται από μολύνσεις, φάρμακα ή χρωματοσωμικές ανωμαλίες. Σύμφωνα με τις κλίμακες νοητικής ικανότητας η νοητική καθυστέρηση ταξινομείται σε οριακή(70-83 I.Q.) ελαφριά (50-70 I.Q.) μέτρια(40-49 I.Q.) σοβαρή (20-39I.Q) βαριά (κάτω του 20). Εκτός από την αξιολόγηση του δείκτη νοημοσύνης με σχετικές κλίμακες τα παιδιά με N.K ταξινομούνται και ως προς την ικανότητα προσαρμογής στο περιβάλλον του σχολείου. Τα παιδιά με N.K. στην κατηγορία των εκπαιδευσιμων μπορούν να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα του σχολείου. Απαιτείται συστηματική εκπαίδευση και παρακολούθηση, για να μπορέσουν να αποκτήσουν γνώσεις περίπου των παιδιών τετάρτης τάξης του δημοτικού. Τα παιδιά με N.K. στην κατηγορία των ασκήσιμων δεν είναι ικανά να παρακολουθήσουν ένα κανονικό σχολείο, διότι οι νοητικές ικανότητες είναι περίπου ίδιες με αυτές των νηπίων. Μπορούν όμως να ειδικευτούν και να εργαστούν ανεξάρτητα σε μια χειρωνακτική εργασία. Τέλος τα παιδιά με N.K. στην κατηγορία των εξαρτώμενων είναι τα παιδιά με σοβαρή N.K που έχουν φοβερή δυσκολία να αποκτήσουν νοητικές δεξιότητες. Είναι συνήθως εξαρτώμενα από τη φροντίδα του περιβάλλοντός τους. Ανεξάρτητα από την κατηγορία στην οποία ανήκουν τα παιδιά με N.K. η μειωμένη κινητική τους ανάπτυξη οφείλεται συχνά στην έλλειψη ευκαιριών για συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες. Αν και δεν μπορεί κανείς να προσδοκά αυτά τα άτομα να φτάσουν στα επίπεδα της κινητικής λειτουργίας των συνομηλίκων τους, ωστόσο πρέπει να τους παρέχεται ποιοτική διδασκαλία και καθοδήγηση για τη μέγιστη απόδοσή τους. Η επιτυχής συμμετοχή αυτών των ατόμων σε διοργανώσεις, όπως οι Ειδικοί Ολυμπιακοί Αγώνες (Special Olympics) ή Παραολυμπιακοί (Paralympics) δείχνουν ότι τα άτομα με νοητικές ιδιαιτερότητες μπορούν να αποκτήσουν υψηλά επίπεδα κινητικών δεξιοτήτων και φυσικής κατάστασης. Οι καθηγητές Φ.Α. μπορούν να συνεισφέρουν τα μέγιστα, ώστε τα άτομα με N.K να ακολουθήσουν εξατομικευμένα προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων, όπου η πολυπλοκότητα αυξάνει σταδιακά για την επίτευξη του κινητικού ελέγχου.

## Ειδικές ανάγκες των παιδιών με αναπηρίες

Οι ειδικές ή ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών με κινητικές, συναισθηματικές, νοητικές ή μαθησιακές αναπηρίες είναι παρόμοιες με αυτές όλων των παιδιών της ίδιας ηλικίας. Όπως και τα παιδιά με φυσιολογική ανάπτυξη, έτσι και τα παιδιά με αναπηρίες έχουν ανάγκη από κοινωνική αποδοχή και σεβασμό για τις ικανότητές τους και όχι για τις ανικανότητες. Στον εκπαιδευτικό χώρο έχουν ανάγκη από όσο το δυνατόν μεγαλύτερη εκπαιδευτική ενσωμάτωση, από ίσες ευκαιρίες συμμετοχής στον αθλητισμό και ελκυστικές κινητικές εμπειρίες μέσα από συνεχή ενθάρρυνση και σωστή διδασκαλία.

*Κοινωνική προσαρμογή.* Τα παιδιά με αναπηρίες αντιμετωπίζουν ακόμη και σήμερα το πρόβλημα της κοινωνικής αποδοχής. Η κοινωνική ενσωμάτωση, ιδιαίτερα δύσκολη διαδικασία στο παρελθόν, σιγά-σιγά αποδεσμεύεται από τις θρησκευτικές και τις προκαταλήψεις του παρελθόντος. Η αλλαγή της στάσης της κοινωνίας επηρεάζεται από τα σύγχρονα εκπαιδευτικά συστήματα που δίνουν έμφαση στα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες, καθώς και στην αυτοαποδοχή των ίδιων ατόμων με αναπηρίες.

*Βελτίωση της εικόνας του σώματος.* Η άποψη και η γνώμη που έχουν οι άνθρωποι για τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους επηρεάζει και τη σχέση με το περιβάλλον τους. Ο βαθμός με τον οποίο η εικόνα του σώματος αναπτύσσεται εξαρτάται από τις κινητικές εμπειρίες. Τόσο η ποιότητα όσο και η ποσότητα αυτών των κινητικών δραστηριοτήτων είναι σημαντικές. Η συμμετοχή σε κινητικές εμπειρίες προσφέρει γνώσεις για το σώμα του ατόμου, που διαφορετικά αυτό θα ήταν αδύνατο. Πιο συγκεκριμένα, προσφέρει τη δυνατότητα απόκτησης αισθητηριακών πληροφοριών που αφορούν τις αλλαγές του μυϊκού τόνου. Γνώσεις για τον προσανατολισμό στον χώρο, στο χρόνο και σε έννοιες που βοηθούν επηρεάζουν την αντίληψη για τον εαυτό τους. Τα παιδιά με αναπηρίες αδυνατούν να δημιουργήσουν μια ολοκληρωμένη εικόνα του σώματος τους. Η έλλειψη αυτού του συναισθήματος επηρεάζει κατ' επέκταση τόσο συναισθηματικά όσο και την κοινωνική ανάπτυξή τους.

## Η διάγνωση.

Η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος παρέμβασης έγκειται στην συστηματική και ακριβή διάγνωση του προβλήματος που έχει να αντιμετωπίσει. Η διάγνωση του προβλήματος είναι μια διαδικασία η οποία στηρίζεται αφ' ενός στην συστηματική παρατήρηση, αφ' ετέρου στην εξέταση των συμπτωμάτων εκείνων που είναι έκδηλα και που προκαλούν ανησυχία στο περιβάλλον του παιδιού. Γι αυτόν τον λόγο η διάγνωση οφείλει να πραγματοποιείται από ειδικούς οι οποίοι έχουν και τις γνώσεις αλλά και την πείρα έτσι ώστε να αποφανθούν με ακρίβεια για το πρόβλημα και την σοβαρότητά του.

Η λεπτομερής καταγραφή του ιατρικού ιστορικού του ατόμου αποτελεί την αρχή της διαδικασίας της διάγνωσης. Σ' αυτό περιλαμβάνεται το προγεννητικό, περιγεννητικό και μεταγεννητικό ιστορικό του ατόμου όσον αφορά ασθένειες και τραυματισμούς οι οποίοι ενδεχομένως έχουν προκαλέσει κάποια εγκεφαλική βλάβη ή φυσική αναπηρία. Οι πληροφορίες αυτές λαμβάνονται είτε από τον οικογενειακό γιατρό ή από άτομα της οικογένειας τα οποία γνωρίζουν καλά τις συνθήκες κάτω από τις οποίες γεννήθηκε το εξεταζόμενο άτομο.

Ιδιαίτερη σπουδαιότητα ενέχει και κάθε πληροφορία που σχετίζεται με την συμπεριφορά, τις αντιδράσεις και την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Αυτές

οι πληροφορίες άλλοτε έχουν πρωτεύοντα ρόλο στην εκδήλωση ενός συμπτώματος, άλλοτε δευτερεύοντα.

Εν τούτοις είναι χρήσιμο να καταγράφεται και να λαμβάνεται υπόψη όταν πρόκειται να γίνει η αξιολόγηση των συλλεχθέντων στοιχείων.

Η παρατήρηση και η εξέταση από την άλλη πλευρά, παρέχουν πληροφόρηση για την παρούσα κατάσταση του εξεταζόμενου και συμπληρώνουν ή και επιβεβαιώνουν το ιατρικό ιστορικό. Η συσχέτιση των κληρονομικών παραγόντων καθώς και αυτών που προέκυψαν στην διάρκεια της ζωής του ατόμου βοηθά στο να ολοκληρώνεται η εικόνα του προβλήματος. Όσο πιο ολοκληρωμένη και ακριβής είναι αυτή η εικόνα τόσο πιο καθαρή είναι η μορφή και το είδος της παρέμβασης που απαιτείται. Για τις ανάγκες της διάγνωσης απαιτούνται ειδικοί όπως ιατρικό προσωπικό ανάλογα με τις εξετάσεις και την κατάσταση του εξεταζόμενου (ένας γενικός παθολόγος είναι σε θέση να καθορίσει τις απαιτούμενες ειδικότητες ιατρών που χρειάζονται για την ακριβή διάγνωση). Ειδικότητες όπως αυτές των φυσικοθεραπευτών, ψυχολόγων, ειδικών παιδαγωγών, και καθηγητών ειδικής φυσικής αγωγής είναι επίσης απαραίτητες για την ακριβή και ολοκληρωμένη διάγνωση, αλλά και για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση του προγράμματος παρέμβασης.

### Η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου διδασκαλίας

Για να χρησιμοποιηθεί σ' ένα μάθημα, δεν πρέπει να αφήνεται στην τύχη. Αντίθετα ο καθηγητής Φ.Α. πρέπει προσεκτικά να εξετάζει τους ποικίλους παράγοντες που αφορούν τους μαθητές και το περιβάλλον, πριν χρησιμοποιήσει μια συγκεκριμένη μέθοδο.

Η μέθοδος διδασκαλίας είναι ένα ιδιαίτερο σύνολο αποφάσεων που παίρνονται από τον καθηγητή Φ.Α., για να επιτευχθούν οι στόχοι του μαθήματος και καταλήγουν σε αναγνωρίσιμες συμπεριφορές.

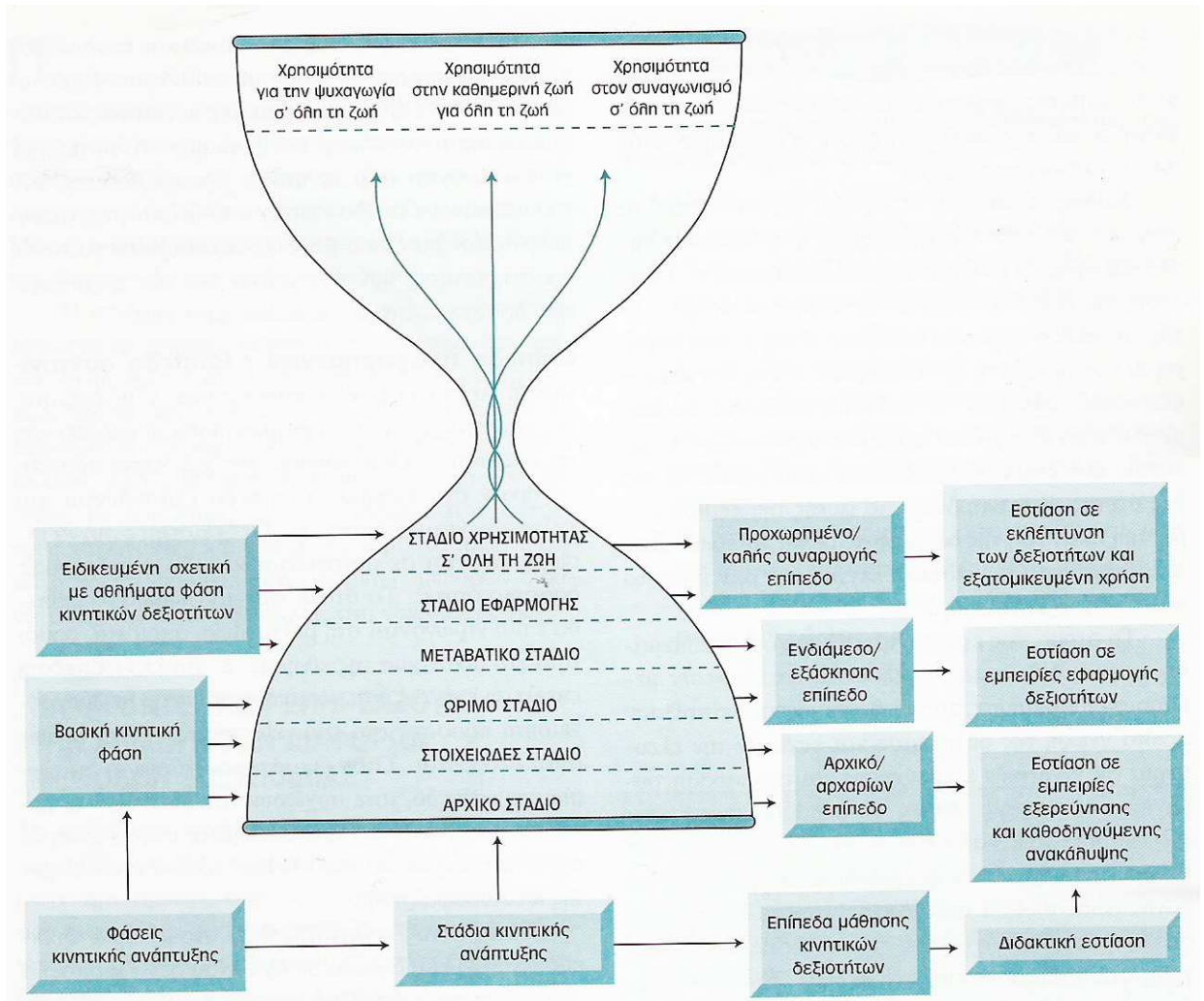
Η αναγνώριση της θέσης του μαθητή στην ιεραρχία μάθησης δεξιοτήτων είναι σημαντική, επειδή βοηθάει να καθοριστούν και οι μέθοδοι διδασκαλίας και οι κινητικές δραστηριότητες που επιλέγονται στη διδασκαλία.

Τα παρακάτω σημαντικά στοιχεία πρέπει να σας οδηγήσουν στην επιλογή των μεθόδων διδασκαλίας που είναι κατάλληλες για ένα συγκεκριμένο θέμα δεξιοτήτων:

- Η φάση και το στάδιο της κινητικής ανάπτυξης.
- Το επίπεδο μάθησης της δεξιότητας
- Η ικανότητα του χειρισμού της πολυπλοκότητας της άσκησης
- Η ικανότητα συμπεριφοράς για συμμόρφωση.

(καθώς κινείστε από μάθημα σε μάθημα, χρειάζεται να αξιολογήσετε ξανά τον καθένα από αυτούς τους παράγοντες.)

Η αλληλουχία ανάμεσα στις φάσεις και στάδια της κινητικής ανάπτυξης, τα επίπεδα της μάθησης των κινητικών δεξιοτήτων και τη διδακτική εστίαση στην απόκτηση των κινητικών δεξιοτήτων.



## Η αξιολόγηση των ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών.

Η αξιολόγηση των ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών πραγματοποιείται αφού έχει προηγηθεί η ενημέρωση της κατάστασης του εξεταζόμενου σε όλα τα μέλη της ομάδας παρέμβασης. Η αξιολόγηση γίνεται με βάση τα στοιχεία που προέκυψαν από την λήψη του ιατρικού ιστορικού και τις εξετάσεις ή δοκιμασίες στις οποίες υπεβλήθη ο εξεταζόμενος. Λαμβάνεται υπόψη η παρούσα κατάσταση υγείας αλλά και η ψυχολογική του κατάσταση καθώς και οι αντικειμενικές συνθήκες κάτω από τις οποίες θα υλοποιηθεί το πρόγραμμα παρέμβασης. Για παράδειγμα, απαιτείται διαφορετικού είδους σχεδιασμός όταν το πρόγραμμα πρόκειται να εκπονηθεί στο νοσοκομείο ή σε θεραπευτική μονάδα, ή στην κατοικία του ατόμου. Επίσης λαμβάνεται υπόψη κατά πόσο το πρόγραμμα απευθύνεται σε ομάδα ή σε συγκεκριμένο άτομο, και αν το ίδιο το άτομο είναι σε θέση να επιληφθεί της τήρησης των κανονισμών ασφαλείας. Όταν πρόκειται για άτομο με νοητική καθυστέρηση ή άλλη κατάσταση όπου κινδυνεύει η ασφάλεια τους τότε απαιτείται επίβλεψη και καθοδήγηση σε όλες τις φάσεις της εκπόνησης του προγράμματος

## Αξιολόγηση βασικών κινητικών προτύπων του μαθητή με ειδικές ανάγκες.

Βασικές Κινητικές Δεξιότητες

Μπορείτε να αξιολογήσετε το κατάλληλο στάδιο για κάθε τμήμα του σώματος. μετά δώστε μια συνολική εικόνα στον χώρο που παρέχεται.:

(σημειώνοντας την κινητική απόδοση του μαθητή)

- Κίνηση ποδιού
- Κίνηση κορμού
- Κίνηση χεριού
- Συνολική εικόνα

## Αξιολόγηση Βασικών κινητικών προτύπων όλου του σώματος.

Βασικές κινητικές δεξιότητες.

Μπορείτε να αξιολογήσετε το συνολικό στάδιο, που κυμαίνεται, για κάθε δεξιότητα στο χώρο που παρέχεται.

(Σημειώνοντας την κινητική απόδοση του μαθητή )

Δεξιότητα σταθεροποίησης.

- Στατική ισορροπία
- Δυναμική ισορροπία
- Ρολλάρισμα
- Σταμάτημα
- Αναπήδηση/ προσγείωση
- Αξονικές κινήσεις
- Ανεστραμμένες στηρίξεις
- Μεταβατικές στηρίξεις.

Δεξιότητες μετακίνησης

- Τρέξιμο
- Άλμα σε απόσταση

- Άλμα σε ύψος
- Άλμα από ύψος
- Κουτσό
- Χόλπα
- Γλίστρημα
- Γκάλοπ
- Συνεχόμενα άλματα
- Αναρρίχηση

Δεξιότητες χειρισμού

- Ρίψη
- Υποδοχή
- Κλώτσημα
- Σταμάτημα
- Ντρίμπλα
- Πάσα ψηλή
- Χτύπημα μπάλας
- Ρολλάρισμα μπάλας.



## **Κεφαλαίο 3**

### **Βασικές Δεξιότητες**

Η απόκτηση θεμελιωδών κινητικών προτύπων βασίζεται πάνω στην συστηματική διδακτική παρέμβαση και εξάσκηση. Η ανάπτυξη κινήσεων σταθεροποίησης, χειρισμού και μετακίνησης αποτελεί αντικείμενο τόσο της ειδικής φυσικής αγωγής όσο και της φυσικής αγωγής για φυσιολογικά παιδιά.

Στόχος είναι να ενταχθούν στις σχολικές δραστηριότητες τα παιδιά με ειδικές ανάγκες και να αναπτύξουν τις κινητικές δεξιότητες τους μέσα από την ομαδική άσκηση. Η επιλογή των δραστηριοτήτων εξαρτάται από τις ικανότητες της ομάδας για την οποία προορίζεται, και αφού έχει προηγηθεί αξιολόγηση του σταδίου εξέλιξης των θεμελιωδών κινητικών προτύπων του κάθε παιδιού.

#### *Πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής του σχολείου.*

Η σωστή λήψη ιστορικού, η διάγνωση της πάθησης και η συνεχής αξιολόγηση των κινητικών προτύπων του παιδιού θα βοηθήσει τον καθηγητή της ειδικής φυσικής αγωγής να δημιουργήσει σωστό πρόγραμμα για την ανάπτυξη των κινητικών προτύπων και την ενσωμάτωση των ανάπηρων παιδιών στο πρόγραμμα φυσικής αγωγής του σχολείου. Προσφέρει προσαρμοσμένες αθλητικές δραστηριότητες και παιχνίδια σε παιδιά με αναπηρίες. Ο σκοπός αυτών των προγραμμάτων είναι να επιτρέψει κάθε παιδί να λειτουργήσει μέσα στα όρια των μοναδικών αναγκών, των ικανοτήτων και των επιθυμιών του.

#### *Οι Δεξιότητες Σταθεροποίησης*

Η σταθεροποίηση θεωρείται η πλέον βασική από τις τρεις κατηγορίες κίνησης, διότι στοιχεία σταθεροποίησης υπάρχουν σε όλες τις κινήσεις μετακίνησης και χειρισμού. Τα παιδιά που εκτίθενται σε ποικίλες κινητικές καταστάσεις δεν έχουν δυσκολία στην ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων σταθεροποίησης. Αντίθετα τα παιδιά που δεν έχουν ποικίλες κινητικές εμπειρίες συχνά καθυστερούν. Σταθεροποίηση είναι η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται γρήγορα και με ακρίβεια στις αλλαγές των μελών του σώματος με κατάλληλες αντισταθμιστικές κινήσεις. Η σταθεροποίηση περιλαμβάνει αξονικές κινήσεις, κάθετες στηρίξεις, εκ των οποίων άλλες περιέχουν στατική και άλλες δυναμική ισορροπία.

Αξονικές κινήσεις είναι στατικές κινήσεις στις οποίες ο άξονας του σώματος περιστρέφεται γύρω από ένα σταθερό σημείο. Κινήσεις όπως η κάμψη, η διάταση, η περιστροφή, η στροφή, η άρση, η έκταση και η πτώση θεωρούνται γενικά αξονικές κινήσεις, που δίνουν έμφαση στη διατήρηση της ισορροπίας του ατόμου. Οι εκτινάξεις είναι κινήσεις που περιλαμβάνουν τη δυναμική προώθηση του σώματος στον χώρο είτε σε κάθετη είτε σε ανεστραμμένη θέση. Δεξιότητες όπως άλμα με διάσταση στον ίππο, η μετωποκυβίστηση και η χειροκυβίστηση θεωρούνται όλες εκτινάξεις. Η έμφαση στις ασκήσεις αυτές δίνεται στην ξαφνική απώλεια και επανάκτηση της επαφής με τη βάση στήριξης.

Κάθετες στηρίξεις είναι δεξιότητες στατικής ή δυναμικής ισορροπίας στις οποίες η έμφαση δίνεται στη διατήρηση της ισορροπίας του ατόμου, όταν το σώμα τοποθετείται σε ασυνήθιστες θέσεις.

Ανεστραμμένες στηρίξεις περιλαμβάνουν τη στιγμιαία ή για μια συνεχή χρονική περίοδο στήριξη σε μια ανεστραμμένη θέση. Ο τρίποδας, η τριγωνική στήριξη και η κατακόρυφος είναι όλες συνεχείς ανεστραμμένες στηρίξεις. Οι στιγμιαίες ανεστραμμένες στηρίξεις περιλαμβάνουν τροχό και το ροντάν. Η έννοια της σταθεροποίησης είναι ευρεία. Όπως χρησιμοποιείται εδώ, η σταθεροποίηση περιλαμβάνει κάθε κίνηση στην οποία δίνεται πλεονέκτημα στην απόκτηση και διατήρηση της ισορροπίας του ατόμου.

Το βάδισμα σε δοκό ισορροπίας και η ισορροπία στο ένα πόδι αποτελούν αντιπροσωπευτικά δείγματα δεξιοτήτων της δυναμικής και στατικής ισορροπίας, όπως επίσης το ρολάρισμα του σώματος και το πλάγιο άλμα πάνω σε διάφορα είδη μικρών και μεγάλων οργάνων.

### *Αλληλουχία Δεξιοτήτων Σταθεροποίησης*

Η σταθεροποίηση είναι βασική για όλες τις κινητικές δραστηριότητες. Οι βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης αναπτύσσονται νωρίς στη ζωή, ωστόσο το σημείο στο οποίο αυτές αναπτύσσονται και εκλεπύνονται βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Η διδασκαλία των δεξιοτήτων σταθεροποίησης πρέπει να ακολουθεί μια λογική και προοδευτική σειρά δραστηριοτήτων από το απλό στο σύνθετο, χτίζοντας τη μια δεξιότητα με βάση την προηγούμενη. Οι αξονικές κινήσεις είναι ένα καλό σημείο από το οποίο μπορεί να ξεκινήσει η διδασκαλία στα παιδιά. Πειραματίζονται με το πως το σώμα κάμπτεται, περιστρέφεται και στρέφεται. Οι κάθετες στηρίξεις ακολουθούν και παρέχουν εξάσκηση σχετικά με τη στήριξη του σώματος με προοδευτικά πιο δύσκολους τρόπους στο πάτωμα, στο στρώμα ή πάνω σε διάφορα είδη μικρών και μεγάλων οργάνων. Οι δραστηριότητες εκτίναξης, στις οποίες το σώμα προωθείται στον αέρα σε μια κάθετη στάση, πρέπει να είναι οι τελευταίες δεξιότητες που θα ενσωματωθούν στην προοδευτική αλληλουχία των δεξιοτήτων. Αυτές οι δεξιότητες απαιτούν αξιοσημείωτη συναρμογή και κιναισθητική ευαισθησία σχετικά με το πού είναι το σώμα στο χώρο. Όλες οι δραστηριότητες ανάπτυξης των δεξιοτήτων σταθεροποίησης πρέπει να ακολουθούν μια αλληλουχία προόδου από δραστηριότητες επιπέδου αρχαρίων σε δραστηριότητες για ενδιάμεσο και προχωρημένο επίπεδο.

#### ***Δυναμική και Στατική Ισορροπία***

Η ισορροπία ορίζεται ως ικανότητα της διατήρησης της ισορροπία του ατόμου σε σχέση με τη δύναμη της βαρύτητας σε στατική ή δυναμική θέση. Η γραμμή της βαρύτητας που περνά από το κέντρο βάρους πρέπει να βρίσκεται μέσα στη βάση στήριξης, διότι, εάν η γραμμή της βαρύτητας πέφτει έξω, το άτομο δεν μπορεί να ισορροπήσει και εκτελεί αντισταθμιστικές κινήσεις.

Δραστηριότητα στατικής ισορροπίας ορίζεται η στατική θέση του σώματος, κάθετη ή ανεστραμμένη, στην οποία το κέντρο βάρους παραμένει στατικό και η γραμμή της βαρύτητας βρίσκεται μέσα στη βάση στήριξης. Η στάση επί τόπου, η ισορροπία πάνω σε δοκό ή στάση με ένα πόδι είναι όλα παραδείγματα στατικής ισορροπίας από μια όρθια θέση του σώματος τα παραδείγματα ανεστραμμένων θέσεων του σώματος περιλαμβάνουν την εκτέλεση του τρίποδα, της τριγωνικής στήριξης ή της κατακόρυφης στήριξης. Απαραίτητος παράγοντας για όλες τις δραστηριότητες στατικής ισορροπίας είναι το σώμα να διατηρείται σε στατική θέση για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Η δυναμική ισορροπία ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να κινείται μέσα στον χώρο. Σε δραστηριότητες δυναμικής ισορροπίας το κέντρο βάρους του σώματος συνεχώς αλλάζει. Οι δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού περιλαμβάνουν στοιχεία

δυναμικής ισορροπίας. Η ισορροπία είναι η βάση από την οποία πηγάζουν όλες οι ελεγχόμενες κινήσεις, γι' αυτό παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του ελέγχου όλου του σώματος.

### ***Ρολάρισμα Σώματος***

Το ρολάρισμα σώματος είναι μια βασική δεξιότητα που απαιτεί να κινείται το σώμα στον χώρο γύρω από τον δικό του άξονα, ενώ βρίσκεται στιγμιαία σε ανεστραμμένη θέση. Το ρολάρισμα μπορεί να είναι εμπρός, πλάγια ή πίσω. Στα παιδιά αρέσει πολύ να ρολάρουν. Η συγκίνηση της ανεστραμμένης θέσης, η αβεβαιότητα του που βρίσκονται στον χώρο και η ζάλη κάνουν το ρολάρισμα μια διασκεδαστική δραστηριότητα για τα περισσότερα παιδιά. Το ρολάρισμα του σώματος είναι το βασικό πρότυπο κίνησης που εμπεριέχεται στην ενόργανη και στις καταδύσεις. Εμφανίζεται με διαφορετικές μορφές στις πολεμικές τέχνες, την πάλη και το ακροβατικό σκι. Η γνώση του σώματος και του χώρου που απαιτούνται από το άτομο σε κάθε δραστηριότητα που περιλαμβάνει περιστροφή του σώματος γύρω από τον δικό του άξονα είναι καταπληκτικές. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να έχουν πολλές και ποικίλες ευκαιρίες, για να αναπτύξουν τις ικανότητες του ρολαρίσματος του σώματός τους.

### ***Αλλαγή Κατεύθυνσης***

Η αλλαγή κατεύθυνσης συναντάται σε παιχνίδια, σε αθλήματα και σε δραστηριότητες παιχνιδιών των παιδιών και των ενηλίκων. Είναι παρόμοια με το γλίστρημα, αλλά συχνά συνοδεύεται από τρέξιμο και περιλαμβάνει γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης. Στην αλλαγή κατεύθυνσης με το τρέξιμο τα γόνατα κάμπτονται, το κέντρο βάρους μετακινείται χαμηλότερα και το βάρος του σώματος μετατοπίζεται γρήγορα σε πλάγια κατεύθυνση. Η αλλαγή κατεύθυνσης μπορεί να εμφανίζεται από στατική θέση και μπορεί να περιλαμβάνει έναν αριθμό αξονικών κινήσεων, συμπεριλαμβανομένης και της κάμψης, περιστροφής, διάτασης και πτώσης. Η αλλαγή κατεύθυνσης είναι ένα σημαντικό στοιχείο στα παιχνίδια κυνηγητού-αποφυγής και στα παιχνίδια αποφυγής με μπάλα της παιδικής ηλικίας, στα αθλήματα της πάλης, του αμερικάνικου ποδοσφαίρου και του ποδοσφαίρου. Εξαιτίας του φυσιολογικού συνδυασμού του τρεξίματος με την αλλαγή κατεύθυνσης μπορεί να χρειαστεί να ομαδοποιηθούν αυτά τα δύο πρότυπα κίνησης σε ένα κοινό θέμα δεξιοτήτων.

### ***Δραστηριότητες εξερεύνησης***

Οι δραστηριότητες εξερεύνησης προσφέρουν στους μαθητές που βρίσκονται στο αρχικό και στοιχειώδες στάδιο της ανάπτυξης των δεξιοτήτων σταθεροποίησης την ευκαιρία να μάθουν πώς το σώμα τους μπορεί να ισορροπήσει αυτόνομα ή σε συνεργασία με άλλα αντικείμενα ή με ανθρώπους. Τα στοιχεία της κίνησης, η προσπάθεια, ο χώρος και οι σχέσεις εξερευνούνται, για να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν μια ολοκληρωμένη ιδέα σχετικά με τις δυνατότητες σταθεροποίησής τους.

### ***Δραστηριότητες Καθοδηγούμενης Ανακάλυψης***

Οι δραστηριότητες καθοδηγούμενης ανακάλυψης παρέχουν μια ποικιλία δραστηριοτήτων με τη λύση-προβλήματος για τη βελτίωση των ικανοτήτων του ρολαρίσματος και της αλλαγής κατεύθυνσης. Αυτές προσφέρουν στα παιδιά που βρίσκονται στο ενδιάμεσο επίπεδο μάθησης μιας νέας δεξιότητας σταθεροποίησης

την ευκαιρία να εξασκήσουν τη δεξιότητα, να μάθουν περισσότερα γι' αυτή και να συγκεντρωθούν σ αυτή μέσα από ποικίλες καταστάσεις κίνησης. Ποικίλες δραστηριότητες καθοδηγούμενης ανακάλυψης μπορούν εύκολα να επινοηθούν για όλους τους τύπους δεξιοτήτων στατικής και δυναμικής ισορροπίας.

#### **Δραστηριότητες Εφαρμογής Δεξιοτήτων**

Μόλις τα παιδιά αναπτύξουν τις βασικές ικανότητες, για να ισορροπούν το σώμα τους σε στατικές και δυναμικές καταστάσεις, είναι απαραίτητο να αρχίσουν δραστηριότητες εφαρμογής των δεξιοτήτων. Αυτές οι ικανότητες στατικής και δυναμικής ισορροπίας μπορούν να αναπτυχθούν με δεξιότητες ακροβατικές και πτώσεων, με τη χρήση μεγάλων και μικρών οργάνων. Οι δεξιότητες σταθεροποίησης μπορούν να εφαρμοστούν σε παιχνίδια, σε δραστηριότητες ρυθμού και αυτοαξιολόγησης

#### **Παιχνίδια σταθεροποίησης**

Μολονότι τα περισσότερα παιχνίδια χαμηλής οργάνωσης αναπτύσσουν τις δεξιότητες μετακίνησης ή χειρισμού, αρκετές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη και ενίσχυση των βασικών δεξιοτήτων σταθεροποίησης. Πολλά από τα παιχνίδια σταθεροποίησης που ακολουθούν χρησιμοποιούν ασκήσεις μετακίνησης και χειρισμού, αλλά το πρωταρχικό τους στοιχείο είναι ότι τονίζουν περισσότερο τα στοιχεία της σταθεροποίησης. Τα περισσότερα από αυτά τα παιχνίδια μπορούν να τροποποιηθούν ανάλογα με τη συγκεκριμένη δεξιότητα και το επίπεδο του ενδιαφέροντος των παιδιών. Σ' αυτήν ενότητα συμπεριλαμβάνονται επίσης αρκετά παιχνίδια με μπάλα, που εμπεριέχουν και την αλλαγή της κατεύθυνσης. Μολονότι αυτά τα παιχνίδια χρησιμοποιούν δεξιότητες ρίψης και υποδοχής, ο πρωταρχικός στόχος είναι η αλλαγή κατεύθυνσης και η προσποίηση. Θα ήταν προτιμότερο να χρησιμοποιούνται μόνο μπάλες από σφουγγάρι ή ελαφρώς ξεφουσκωμένες και να τροποποιούνται τα παιχνίδια περιορισμού, ώστε να δίνεται έμφαση στη μέγιστη δυνατή συμμετοχή και να τονίζεται η ομαδική δουλειά. Οι πρωταρχικοί στόχοι των παιχνιδιών σταθεροποίησης που ακολουθούν είναι:

1. να βελτιωθούν οι βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης
2. να βελτιωθούν οι ικανότητες δυναμικής και στατικής ισορροπίας
3. να προάγουν τη γνώση του σώματος, του χώρου και της κατεύθυνσης
4. να ενισχύσουν τη συμπεριφορά συνεργασίας.

#### **Κυνηγητό ισορροπώντας ένα σακουλάκι**

Δεξιότητες :Δυναμική ισορροπία, αλλαγή κατεύθυνση και προσποίηση

Σχηματισμός :Ελεύθερη διάταξη

Εξοπλισμός :Ένα σακουλάκι ή άλλο κατάλληλο αντικείμενο για ισορροπία.

Διαδικασία: Ο ένας παίχτης είναι «αυτό» (δίνουμε ένα όνομα). Ο παίχτης αυτός κυνηγεί τους άλλους με το σακουλάκι τοποθετημένο πάνω στο κεφάλι του, προσπαθώντας να «πιάσει» κάποιον. Ο παίχτης που πιάνεται παίρνει τον ρόλο του πρώτου κ.ο.κ.

#### **Κυνηγητό ισορροπώντας όλοι από ένα σακουλάκι**

Δεξιότητες : Δυναμική ισορροπία, αλλαγή κατεύθυνση και προσποίηση.

Σχηματισμός :Ελεύθερη διάταξη, ο κάθε παίχτης ισορροπεί ένα σακουλάκι πάνω στο κεφάλι.

Διαδικασία :Ένας παίχτης είναι «αυτό» και προσπαθεί ν' αγγίξει έναν άλλον παίχτη. Ο κάθε παίχτης έχει ένα σακουλάκι ή άλλο κατάλληλο αντικείμενο που να ισορροπεί στο κεφάλι. Ένας παίχτης που αγγίζεται γίνεται αυτό και φωνάζει «είμαι αυτό». Το παιχνίδι συνεχίζεται χωρίς να διακοπεί ή να περιοριστεί. Είναι διασκεδαστικό να ισορροπεί το παιδί ένα αντικείμενο πάνω σε διαφορετικά μέρη του σώματος : ώμος, αγκώνας, πλάτη, μηροί και πόδια.

### **Κυνηγητό σε κύκλο με πάγωμα παιχτών- «αγάλματα»**

Δεξιότητες: Αλλαγή κατεύθυνσης, προσποίηση και αξονικές κινήσεις.

Σχηματισμός : Απλός κύκλος με μέτωπο στο κέντρο του κύκλου, 4-6 παίκτες μέσα στον κύκλο.

Εξοπλισμός :Κανένας.

Διαδικασία :Ένας παίχτης είναι «αυτό» και προσπαθεί να πιάσει τους άλλους παίκτες. Ο καθένας που πιάνεται πρέπει να γίνει «αγάλματα» όλοι οι παίκτες. Ο τελευταίος παίχτης που θα πιαστεί γίνεται «αυτό» και το παιχνίδι συνεχίζεται. Για να γίνει το παιχνίδι πιο ελκυστικό, απαιτείται ο παίχτης που είναι το «αυτό» να ισορροπεί ένα σακουλάκι, ενώ κυνηγάει τους άλλους

### **Κυνηγητό με άγγιγμα του καθρέπτη**

Δεξιότητα : Αλλαγή κατεύθυνσης, προσποίηση και ισορροπία.

Σχηματισμός: Ελεύθερη διάταξη.

Εξοπλισμός : Κανένας.

Διαδικασία: Ένας παίχτης είναι «αυτό» και προσπαθεί να αγγίξει έναν άλλον παίχτη. Οι παίκτες είναι « ασφαλείς», όταν ένα ή δύο μέρη του σώματός του αγγίζουν το ένα το άλλο. Μπορούν να δοκιμάσουν διάφορα μέρη του σώματος κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Επιτρέπεται ο «αυτός» να φωνάζει τα «ασφαλή» μέρη του σώματος (παλάμες, ισχία, πλάτες, γόνατα, αγκώνες, πέλματα και τόσα άλλα).

### **Κυνηγητό με μιμήσεις ζώων**

Δεξιότητες :Αλλαγή κατεύθυνσης και προσποίηση.

Σχηματισμός :Ελεύθερη διάταξη.

Διαδικασία :Είναι ένας παίχτης «αυτό» και προσπαθεί να πιάσει έναν άλλον παίχτη. Μόλις «αυτό» φωνάζει το όνομα ενός ζώου, όλου οι παίκτες πρέπει να μιμηθούν αυτό το πλάσμα, ενώ αποφεύγουν να πιαστούν. Όταν ο ένας παίχτης πιάνεται, γίνεται αμέσως «αυτό» και φωνάζει το όνομα ενός άλλου ζώου, για να μιμηθούν. Μερικά ζώα που μπορούν να μιμηθούν είναι άλογα που καλπάζουν, αρκούδες, ελέφαντες, κουνέλια και κάβουρες.

### **Κυνηγητό Αμοιβάδα**

Δεξιότητες :Αλλαγή κατεύθυνση, προσποίηση.

Σχηματισμός :Ελεύθερη διάταξη.

Εξοπλισμός :Κανένας.

Διαδικασία :Ένας παίχτης είναι «αυτό» και προσπαθεί να πιάσει έναν άλλον παίχτη. Οι παίκτες που πιάνονται κρατιούνται από το ένα χέρι σχηματίζοντας μια αμοιβάδα που συνεχώς μεγαλώνει. Μόνο οι παίκτες που βρίσκονται στα άκρα της αμοιβάδας μπορούν να κυνηγήσουν χρησιμοποιώντας το ελεύθερο χέρι τους.

### **Παγίδα της μύγας**

Δεξιότητα: Αξονικές κινήσεις.

Σχηματισμός :ελεύθερη διάταξη με τους μισούς παίκτες να κάθονται οκλαδόν.

Εξοπλισμός : Κανένας.

Διαδικασία : Οι παίκτες που κάθονται είναι οι «παγίδες». Οι υπόλοιποι παίκτες είναι οι «μύγες», οι οποίες τρέχουν μέσα από τις παγίδες, παραμένοντας μέσα στα καθορισμένα όρια του χώρου παιχνιδιού. Με το σύνθημα του καθηγητή Φ.Α. «παγώστε» οι μύγες ξαφνικά σταματούν. Οι παγίδες από τη θέση που κάθονται τεντώνονται και προσπαθούν να αγγίξουν τις μύγες. Η παγίδα που θα αγγίξει τη μύγα παίρνει τη θέση της και το παιχνίδι συνεχίζεται.

### **Αντίθετα**

Δεξιότητες: Αξονικές κινήσεις.

Σχηματισμός : Διασκορπισμένοι με μέτωπο σ' ένα αρχηγό.

Εξοπλισμός : Κανένας.

Διαδικασία : Ο καθηγητής Φ.Α. είναι ο αρχηγός και κινεί το ένα άκρο του εμπρός-πίσω, πάνω-κάτω ή δεξιά-αριστερά. Η τάξη επαναλαμβάνει την κίνηση, χρησιμοποιώντας το ίδιο άκρο με τον δάσκαλο και την ίδια κατεύθυνση κίνησης. Αυτή είναι μια προχωρημένη κίνηση από ότι ο καθρέφτης, που απαιτεί μετάθεση κινήσεων.

#### **Διελκυστίδα σε κύκλο**

Δεξιότητες : Δυναμική ισορροπία και αλλαγή κατεύθυνσης.

Σχηματισμός : Κυκλικός με 6-8 παίκτες σε κάθε κύκλο.

Εξοπλισμός : Μια κορίνα ή ένα κουτί αναψυκτικού μπορεί να τοποθετηθεί μπροστά από κάθε παίκτη.

Διαδικασία : Οι παίκτες σχηματίζουν έναν κύκλο με μέτωπο στο κέντρο του κύκλου και πιάνονται από τα χέρια. Με το σύνθημα «πάμε» οι παίκτες σπρώχνουν και τραβούν ο ένας τον άλλον, προσπαθώντας να προκαλέσουν έναν παίκτη να ρίξει κάτω τη δικιά του κορίνα. Όταν πέφτει κάτω μια κορίνα, ο παίκτης παίρνει ένα βαθμό. Οι παίκτες με τους λιγότερους βαθμούς μετά από έναν καθορισμένο χρόνο είναι οι νικητές. Όταν δύο παίκτες του κύκλου λύσουν τα χέρια, παίρνουν από ένα βαθμό. Τα παιχνίδια δεν χρησιμοποιείται σαν παιχνίδι περιορισμού, αλλά με τροποποίηση των κανόνων δίνεται η ευκαιρία έτσι ώστε να συνεχίσουν να παίζουν όλοι οι παίκτες.

#### **Παιχνίδι προσποίησης με μπάλα σε κύκλο**

Δεξιότητες : Αλλαγή κατεύθυνση και προσποίηση.

Σχηματισμός : Απλός κύκλος με μέτωπο στο κέντρο του κύκλου με μέτωπο στο κέντρο του κύκλου, με μέγιστο αριθμό οκτώ παίκτες στο εσωτερικό και οκτώ στο εξωτερικό του κύκλου.

Εξοπλισμός : Μπάλα από σφουγγάρι.

Διαδικασία : Η μπάλα ρίχνεται από τους παίκτες του κύκλου με σκοπό να χτυπήσει έναν από τους παίκτες που είναι μέσα στον κύκλο και δίνεται ένας βαθμός για κάθε χτύπημα. Ο αριθμός των χτυπημάτων που γίνεται στη διάρκεια δύο λεπτών καταγράφεται ως συνολικό σκορ. Οι ομάδες αλλάζουν θέσεις. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σαν παιχνίδι περιορισμού. Αφού έχει αναπτυχθεί επαρκώς η δεξιότητα, στη συνέχεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί και δεύτερη μπάλα. Η μπάλα δεν πρέπει να είναι εντελώς φουσκωμένη. Οι μπάλες από σφουγγάρι είναι πιο ασφαλείς.

#### **Παιχνίδι προσποίηση σε ομάδες με μπάλα**

Δεξιότητες : Αλλαγή κατεύθυνση, προσποίηση, ρίψη και υποδοχή.

Σχηματισμός : Δυο ομάδες των έξι έως οκτώ παιχτών τοποθετούνται στο γήπεδο του βόλει ή σε μια περιοχή χωρισμένη στη μέση με μια γραμμή.

Εξοπλισμός : Μπάλες από σφουγγάρι (μια ή περισσότερες)

Διαδικασία : Οι μπάλες ρίχνονται με σκοπό να χτυπήσουν τους αντίθετους παίκτες της άλλης πλευράς. Οι παίκτες της μιας ομάδας χάνουν έναν βαθμό που πηγαίνει στην άλλη ομάδα, εάν κάποιος παίκτης χτυπηθεί από τη μπάλα ή εάν ένας παίκτης από την αντίθετη ομάδα πιάσει μια μπάλα που ρίχνεται. Το παιχνίδι συνεχίζει για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Η ομάδα με τους περισσότερους βαθμούς είναι η νικήτρια. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σαν παιχνίδι περιορισμού, αλλά να τονίζεται η επανάληψη και η ομαδική δουλεία. Πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνον μπάλες από σφουγγάρι και, καθώς η δεξιότητα προοδεύει, μπορούν να προστίθενται περισσότερες μπάλες.

#### **Το παιχνίδι προσποίησης του «μηχανικού και του βαγονιού»**

Δεξιότητες : Αλλαγή κατεύθυνσης, προσποίηση, ρίψη, υποδοχή και δυναμική ισορροπία.

Σχηματισμός : Απλός κύκλος 8-10 παιχτών με μέτωπο στο κέντρο του κύκλου και με τέσσερις επιπλέον παίκτες στο κέντρο του κύκλου.

Εξοπλισμός :Μια μπάλα από σφουγγάρι σε κάθε κύκλο.

Διαδικασία : Οι παίχτες στο κέντρο του κύκλου δένουν τα χέρια τους γύρω από τη μέση του παίχτη που είναι μπροστά τους. Ο πρώτος παίχτης είναι ο «μηχανικός» και ο τελευταίος το «βαγόني». Οι παίχτες που είναι στον κύκλο ρίχνουν τη μπάλα προσπαθώντας να χτυπήσουν το «βαγόني». Ο «μηχανικός» φωνάζει κατευθύνσεις και κάνει ελιγμούς οδηγώντας το «βαγόني» έξω από τη γραμμή της φωτιάς. Ο παίχτης που χτυπάει το «βαγόني» γίνεται ο καινούργιος «μηχανικός» και το «βαγόني» βγαίνει από τον κύκλο. Ο «μηχανικός» είναι ο μόνος παίχτης που μπορεί να μπλοκάρει τη μπάλα με τα χέρια του. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι όλοι να περάσουν από τη θέση του «μηχανικού» και του «βαγονιού». Οι παίχτες πίσω από τον «μηχανικό» δεν έχουν άλλα μέσα άμυνας, εκτός από το να αλλάζουν κατεύθυνση, για να αποφύγουν τη μπάλα.

## Δεξιότητες Μετακίνησης

Οι δεξιότητες μετακίνησης είναι κινήσεις όλου του σώματος, το οποίο προωθείται σε μια όρθια στάση από το ένα μέρος στο άλλο, σε οριζόντια ή κάθετη κατεύθυνση. Κινήσεις, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, το κουτσό, η χόλπα, το γκάλοπ και το γλίστρημα θεωρούνται βασικές κινητικές δεξιότητες. αυτές είναι αναγκαίες για την ελεγχόμενη και με σκοπό κίνηση μέσα στο περιβάλλον και είναι βασικές, γιατί αρκετές από αυτές απαιτούνται στα αθλήματα, στον χορό και στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Οι δεξιότητες μετακίνησης δεν αναπτύσσονται αυτόματα. Μολονότι μπορεί να υπάρχει μια κληρονομική βάση (φυλογενετικές) για την εμφάνιση του αρχικού και του στοιχειώδους ακόμη σταδίου σε αρκετές βασικές δεξιότητες μετακίνησης, η απόκτηση του ώριμου σταδίου εξαρτάται από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Οι παράγοντες μέσα στο περιβάλλον, όπως οι ευκαιρίες για εξάσκηση, η ενθάρρυνση και η διδασκαλία, παίζουν σημαντικό ρόλο στην απόκτηση ώριμων μοντέλων. Αποτυχία ν' αναπτυχθούν αυτές οι δεξιότητες σε ώριμο μοντέλο θα δυσκολέψει να επιτευχθούν αποδεκτά επίπεδα εκτέλεσης κατά τη φάση ειδίκευσης των δεξιοτήτων μετακίνησης.

### *Αλληλουχία δεξιοτήτων μετακίνησης.*

Τα παιδιά έχουν αναπτυξιακή δυνατότητα να εκτελέσουν τις περισσότερες δεξιότητες μετακίνησης στο ώριμο στάδιο από την ηλικία των επτά ετών, ωστόσο τις περισσότερες φορές αυτό δεν συμβαίνει. Πολλοί παράγοντες ευθύνονται, ώστε τα παιδιά του Δημοτικού συχνά να επιδεικνύουν ανώριμα μοντέλα βασικών δεξιοτήτων. Αρκετά παιδιά των τελευταίων τάξεων του Δημοτικού (Ε και ΣΤ) επιδεικνύουν ανώριμα στάδια ανάπτυξης σε πολλές δεξιότητες μετακίνησης.

Είναι σημαντικό για τους καθηγητές Φ.Α. να γνωρίζουν το επίπεδο της ανάπτυξης των δεξιοτήτων μετακίνησης, εάν θέλουν να προγραμματίζουν αποτελεσματικά για όλους. Γενικότερα τα παιδιά στην προσχολική ηλικία και τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού ωφελούνται περισσότερο από ένα προοδευτικό πρόγραμμα ανάπτυξης βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης. Η αλληλουχία δεξιοτήτων είναι η διαδικασία χτισίματος της μιας δεξιότητας μετά την άλλη. Αυτό απαιτεί προσεκτική ανάλυση της πολυπλοκότητας των δεξιοτήτων και των δραστηριοτήτων, στις οποίες αυτές 8<sup>α</sup> ενσωματωθούν.

### **Τρέξιμο και Συνεχόμενα Άλματα.**

Τα μοντέλα του τρεξίματος και των συνεχόμενων αλμάτων αρχίζουν να αναπτύσσονται στα πρώτα γενέθλια το βρέφος επιτυγχάνει έναν βηματισμό σε όρθια στάση και αρχίζει να περπατά. Η δεξιότητα του βαδίσματος αναπτύσσεται ραγδαία μέχρι τα έξι χρόνια περίπου και μοιάζει σε πολλά σημεία το μοντέλο βαδίσματος των ενηλίκων. Πιο συγκεκριμένα από τους 18 μήνες το παιδί προσπαθεί να τρέξει, αλλά δεν υπάρχει φάση πτήσης, και οι αρχικές προσπάθειες στο τρέξιμο μοιάζουν με ένα γρήγορο βάδισμα. Η φάση πτήσης που υποδηλώνει την αρχή του πραγματικού τρεξίματος γενικά εμφανίζεται ανάμεσα στα δεύτερα και τρίτα γενέθλια. Με κατάλληλες κινητικές εμπειρίες, κατάλληλη εξάσκηση, ενθάρρυνση και διδασκαλία το μοντέλο του τρεξίματος πρέπει συνεχώς να βελτιώνεται, για να φτάσει στο ώριμο στάδιο μέχρι την ηλικία των επτά ετών.

Τα συνεχόμενα άλματα είναι μια βασική κίνηση που μπορεί να θεωρηθεί ως επέκταση του μοντέλου του τρεξίματος. Η ανάπτυξη του ώριμου μοντέλου των συνεχόμενων αλμάτων βασίζεται στο αποτελεσματικό τρέξιμο. Το άλμα είναι παρόμοιο με το τρέξιμο, διαφέρει όμως ως προς το ότι έχει μεγαλύτερη χρονικά φάση πτήσης και γενικά τα άλμα εκτελείται ως απλή κίνηση, και όχι ως επαναλαμβανόμενη δεξιότητα. Όταν ένα άτομο εκτελεί άλμα με το ένα πόδι, η ενέργεια αυτή μπορεί να ξεκινά από θέση στάσης ή να εισάγεται με τρέξιμο. Η εκτέλεση διαδοχικών αλμάτων είναι πιθανή, ωστόσο μια στιγμιαία καθυστέρηση από το ένα άλμα στο άλλο μπορεί να παρατηρηθεί σε όλους εκτός από τους πολύ επιδέξιους. Τα συνεχόμενα άλματα χρησιμοποιούνται σε δραστηριότητες παιχνιδιού και ψυχαγωγίας των παιδιών, στην καλαθοσφαίριση, στο στίβο, στο μπίτζμπολ. Τα κινητικά μοντέλα των αλμάτων και του τρεξίματος είναι βασικά για τις καθημερινές κινητικές δραστηριότητες και είναι σημαντικό να αναπτύσσονται στο ώριμο στάδιο. Ποικίλες δραστηριότητες εξερεύνησης και καθοδηγούμενης ανακάλυψης μπορούν να βοηθήσουν σε αυτή τη διαδικασία. Μόλις το ώριμο μοντέλο αποκτηθεί, αυτές οι δεξιότητες μπορούν να εφαρμοστούν σε ποικίλα παιχνίδια, αθλήματα και χορούς.

### **Άλμα και Κουτσό.**

Το άλμα και το κουτσό είναι βασικές δεξιότητες μετακίνησης που χρησιμοποιούνται και αυτές σε ποικίλες δραστηριότητες των αθλημάτων, της ψυχαγωγίας και της καθημερινής ζωής. Μπορούν να πάρουν πολλές μορφές που όλες περιλαμβάνουν απογείωση, φάση πτήσης και προσγείωση. Το άλμα διαφέρει από το κουτσό. Το άλμα περιλαμβάνει απογείωση με το ένα ή και με τα δύο πόδια και προσγείωση και στα δύο, ενώ το κουτσό περιλαμβάνει απογείωση με το ένα πόδι και προσγείωση στο ίδιο πόδι. Το άλμα μπορεί να εμφανίζεται κατά προσγείωση στο οριζόντιο επίπεδο, στο κάθετο επίπεδο και από ύψος. Το κουτσό μπορεί να εμφανίζεται επί τόπου ή σε ένα κυρίως οριζόντιο επίπεδο.

### **Γκάλοπ, Γλίστρημα και Χόπλα**

Το γκάλοπ, το γλίστρημα και η χόπλα είναι βασικές κινητικές ικανότητες που αρχίζουν να αναπτύσσονται κατά την προσχολική ηλικία και πρέπει να αποκτηθεί όσο το δυνατόν ο καλύτερος έλεγχος τους μέχρι την Α τάξη του Δημοτικού Σχολείου. Το γκάλοπ εμφανίζεται σε μια κατεύθυνση προς τα μπρος με το ένα πόδι οδηγό και το άλλο να ακολουθεί πίσω. Το γλίστρημα είναι η ίδια κίνηση, αλλά εκτελείται σε πλάγια κατεύθυνση. Τα παιδιά μπορούν γενικά να κάνουν γκάλοπ και να γλιστρούν, πριν ακόμα μπορέσουν να κάνουν χόπλα, επειδή είναι δραστηριότητες πλευρικές και απαιτούν λιγότερη διαφοροποίηση και ενσωμάτωση νευρικών μηχανισμών απ' ό,τι η πιο πολύπλοκη νευρολογικά αμφίπλευρη κίνηση της χόπλας. Ο όρος διαφοροποίηση αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να ξεχωρίζει τις μυϊκές ομάδες που απαιτούνται για την εκτέλεση μιας κινητικής άσκησης. Η ενσωμάτωση αναφέρεται



στην αρμονική συνεργασία των κινητικών και των αισθητηριακών συστημάτων. Μερικές φορές αναφέρεται απλά στην συναρμογή ματιού-ποδιού, ματιού-χεριού ή ματιού- σώματος, βασιζόμενη στις αρχικές μυϊκές ομάδες που χρησιμοποιούνται.

### *Δραστηριότητες Ανάπτυξης Δεξιοτήτων.*

Η απόκτηση πλήρους ελέγχου των βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης απαιτεί περιβαλλοντικούς παράγοντες που επιτρέπουν την εξάσκηση και τη διδασκαλία. Η διδασκαλία μπορεί να πάρει πολλές μορφές. Ωστόσο όταν λαμβάνεται υπόψη ο αναπτυξιακός τομέας των παιδιών, πρώτα πρέπει να καθοριστεί η φάση και το στάδιο της κινητικής τους ανάπτυξης, το οποίο παρέχει στοιχεία για το επίπεδο της μάθησης των δεξιοτήτων μετακίνησης (αρχικό, ενδιάμεσο ή προχωρημένο). Με αυτές τις πληροφορίες είναι πολύ απλό να καθοριστεί εάν το μάθημα πρέπει να επικεντρωθεί σε δραστηριότητες εξερεύνησης, καθοδηγούμενης ανακάλυψης, εφαρμογής δεξιοτήτων ή εκλέπτυνσης δεξιοτήτων.

### *Δραστηριότητες εξερεύνησης*

Πρωταρχικός σκοπός των δραστηριοτήτων εξερεύνησης στο μάθημα είναι να βοηθήσουν τα παιδιά είτε στο αρχικό είτε στο στοιχειώδες στάδιο να μάθουν πώς και πού το σώμα τους μπορεί να κινείται, όταν εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης. Με δραστηριότητες εξερεύνησης τα παιδιά πειραματίζονται σε ποικίλες εμπειρίες όσον αφορά την προσπάθεια, τον χώρο και τις σχέσεις. Συνδυασμοί αυτών μπορούν να συμπεριληφθούν με επιτυχία στο μάθημα, καθώς τα παιδιά προχωρούν προοδευτικά προς το ώριμο στάδιο των δεξιοτήτων μετακίνησης

### *Δραστηριότητες καθοδηγούμενης ανακάλυψης*

Πρωταρχικός σκοπός των δραστηριοτήτων καθοδηγούμενης ανακάλυψης είναι να βοηθήσει τα παιδιά που βρίσκονται στο στοιχειώδες στάδιο ανάπτυξης των δεξιοτήτων μετακίνησης να εξασκήσουν τη δεξιότητα. Η εξάσκηση με τη μέθοδο λύση-προβλήματος επιτρέπει στα παιδιά να μάθουν περισσότερα όσον αφορά τη δεξιότητα και το πώς το σώμα τους πρέπει να κινείται. Η έμφαση σ' αυτό το στάδιο δίνεται στην ανακάλυψη των κατάλληλων μηχανικών κινητικών κινήσεων.

### *Δραστηριότητες Εφαρμογής Δεξιοτήτων*

Αφού έχει αποκτηθεί ο έλεγχος των βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης και μπορούν να εκτελούν σε ώριμο στάδιο με σταθερότητα, είναι απαραίτητο να διδαχθούν δραστηριότητες που επικεντρώνονται σε δραστηριότητες εφαρμογής των δεξιοτήτων. Οι δραστηριότητες εφαρμογής των δεξιοτήτων επιτρέπουν την εξάσκηση και την εκλέπτυνση των δεξιοτήτων μετακίνησης κάτω από δυναμικές συνθήκες και εφαρμόζονται σε ποικίλες δραστηριότητες παιχνιδιού, ρυθμικές και αυτοελέγχου. Μεγαλύτερη έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων όσον αφορά τη σωστή εκτέλεση, όπως επίσης και στον συνδυασμό απλών δεξιοτήτων στα αθλήματα, τον χορό και τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Αν δεν επιτευχθεί το ώριμο στάδιο σε μια βασική δεξιότητα μετακίνησης πριν την εφαρμογή της στη φάση των αθλημάτων, αυτό αποτελεί «φραγμό προόδου». Γι' αυτό

οι δραστηριότητες της εφαρμογής των δεξιοτήτων μετακίνησης πρέπει να εισάγονται στο πρόγραμμα, μόνο αφού τα βασικά στοιχεία αυτών των βασικών δεξιοτήτων έχουν μαθευτεί πλήρως.

### **Παιχνίδια μετακίνησης**

Τα παιχνίδια μετακίνησης χαμηλού επιπέδου που ακολουθούν έχουν επιλεγεί, επειδή:

1. παρέχουν μέγιστη δραστηριότητα.
2. προάγουν τη συμμετοχή όλων και όχι τον αποκλεισμό.
3. τροποποιούνται εύκολα για ποικιλία.
4. βοηθούν στην ανάπτυξη ποικίλων δεξιοτήτων μετακίνησης.
5. είναι διασκεδαστικά για τα παιδιά.

Οι δραστηριότητες που ακολουθούν μπορούν να τροποποιηθούν με ποικίλους τρόπους, ώστε να συμμετέχουν όλα τα παιδιά στον μέγιστο βαθμό. Κάθε παιχνίδι που παρουσιάζεται βελτιώνει συγκεκριμένες δεξιότητες μετακίνησης. Τα παιδιά διασκεδάζουν με ποικιλία παιχνιδιών και ο καθηγητής Φ.Α. μπορεί να αντικαταστήσει το τρέξιμο με άλλες δεξιότητες μετακίνησης ανάλογα με αυτές στις οποίες επικεντρώνεται η διδασκαλία του μαθήματος. Πρωταρχικοί στόχοι των κινητικών δραστηριοτήτων παιχνιδιού είναι:

1. να βελτιώσουν τις βασικές κινητικές ικανότητες.
2. να βελτιώσουν την ευκινησία και τη γενική συναρμογή του σώματος.
3. να βελτιώσουν τη ρυθμική εκτέλεση των κινήσεων μετακίνησης.
4. να βελτιώσουν την ικανότητα συνεργασίας των παιδιών, όταν συμμετέχουν σε μια ομαδική προσπάθεια.
5. να αναπτύξουν ακουστικές δεξιότητες.
6. να βελτιώσουν την ικανότητα ν' ακολουθήσουν οδηγίες και να υπακούσουν σε κανόνες.

### **Το μαγικό χαλί**

Δεξιότητες : Χόπλα, τρέξιμο και βάδισμα.

Σχηματισμός : Τα παιδιά είναι διασκορπισμένα στην περιοχή παιχνιδιού. Στο έδαφος υπάρχουν σημεία σχεδιασμένα με διάφορα χρώματα ή μπορούν να χρησιμοποιηθούν μικρά πολύχρωμα χαρτόνια.

Εξοπλισμός: Σχήματα με κιμωλία ή χαρτόνια πολύχρωμα στην περιοχή παιχνιδιού.

Διαδικασία : Η συνολική περιοχή παιχνιδιού θεωρείται ότι είναι το «μαγικό». Σημεία, κύκλοι ή άλλα σημεία σ' αυτό αναπαριστούν το «μαγικό σημείο». Με το σύνθημα του καθηγητή Φ.Α. η τάξη ακολουθεί (που επιλέγεται) σε μια φάλαγγα γύρω από την περιοχή παιχνιδιού. Όταν ο αρχηγός σταματά, τα παιδιά τρέχουν στο «μαγικό σημείο» και στέκονται. Εκείνοι που δεν φτάνουν σ' ένα «μαγικό σημείο» περιορίζονται. Το παιχνίδι τελειώνει, όταν υπάρχουν τόσα «μαγικά σημεία» όσα και τα παιδιά. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν συγκεκριμένα σχήματα ή χρώματα, για να πηγαίνουν τα παιδιά.

### **Πλάτη με πλάτη**

Δεξιότητες : Τρέξιμο, χόπλα, κουτσό, άλμα και γλίστρημα.

Σχηματισμός : Τα ζευγάρια στέκονται πλάτη με πλάτη με ένα επιπλέον παιδί.

Διαδικασία: Ο αριθμός των παιδιών πρέπει να είναι περιττός. Με το σύνθημα κάθε παιδί στέκεται πλάτη με πλάτη με ένα άλλο. Κάποιο παιδί θα μείνει μόνο του. Αυτό μπορεί να χτυπήσει παλαμάκια και να φωνάζει την επόμενη στάση που πρέπει να πάρουν, όπως αντιμετώποι, ο ένας πλάι στον άλλον, και όλα τα παιδιά κάθε φορά αλλάζουν ζευγάρια με τον επιπλέον παίκτη να προσπαθεί να βρει ζευγάρι. Μπορούν να δοθούν και άλλες εντολές (όπως κάντε κουτσό, χόπλα, γλίστρημα, περπάτημα σαν τον ελέφαντα κ.λπ.) όταν ακούγεται η σφυρίχτρα, αμέσως βρίσκουν ένα ζευγάρι και στέκονται πλάτη με πλάτη.

### **Ο κυνηγός.**

Δεξιότητες: Τρέξιμο

Σχηματισμός: Ελεύθερη διάταξη.

Εξοπλισμός: Κανένας

Διαδικασία : Ένας παίχτης είναι κυνηγός και λέει στα άλλα παιδιά «ελάτε μαζί μου να κυνηγήσουμε τίγρεις». Τα άλλα παιδιά γίνονται γραμμή πίσω από τον κυνηγό και ακολουθούν τα βήματα του κυνηγού, καθώς τα οδηγεί μακριά από τον στόχο τους. Ο κυνηγός προσπαθεί να κυνηγήσει και να πιάσει όσο το δυνατόν περισσότερους παίχτες, πριν φτάσουν στον στόχο ασφαλείας τους (στόχοι ασφαλείας θεωρούνται καθορισμένοι χώροι). Καθώς το κάθε παιδί πιάνεται, ο κυνηγός λέει το όνομά του. Ο κυνηγός επιλέγει έναν καινούργιο κυνηγό από τους παίχτες που έφτασαν στη βάση με ασφάλεια. Εφόσον το περιβάλλον παιχνιδιού είναι η ζούγκλα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν μιμήσεις κινήσεων ζώων (βάδισμα της αρκούδας, πήδημα του καγκουρό, περπάτημα ελέφαντα κ.λπ.) αντί για το τρέξιμο.

### **Το διαστημόπλοιο.**

Δεξιότητες : Τρέξιμο, ξεκίνημα και σταμάτημα.

Σχηματισμός : Ελεύθερη διάταξη.

Εξοπλισμός : Ένα αντικείμενο να αναπαριστά τη γη (σακουλάκι, δέντρο ή κάτι άλλο).

Διαδικασία : Τα παιδιά και ο καθηγητής αποφασίζουν ποια αντικείμενο θα αναπαριστά τη Γη, όπως το δέντρο, κύκλος κ.λπ.. Τα παιδιά είναι διαστημόπλοια και με τη μέτρηση «5,4,3,2,1,» οι πύραυλοι εκτοξεύουν τα διαστημόπλοια από το έδαφος, τα οποία γρήγορα αποκτούν ταχύτητα και μπαίνουν σε τροχιά γύρω από τη Γη. Μετά από μία ή δύο τροχιές τα διαστημόπλοια επιστρέφουν και προσγειώνονται. Το παιχνίδι μπορεί να επαναληφθεί οσοδήποτε τροχιές γύρω από τη Γη. Για να βελτιωθεί η αντοχή, τα παιδιά τρέχουν μεγαλύτερη απόσταση και κάθε φορά γρηγορότερα

### **Αγγίζω και ακολουθώ**

Δεξιότητες : Περπάτημα, χόπλα και γκάλοπ.

Σχηματισμός : Κανένας.

Διαδικασία : Τα παιδιά σχηματίζουν κύκλο με μέτωπο στο κέντρο και με τα χέρια στην πρόταση και τις παλάμες σε υπτιασμό. Επιλέγεται ένα παιδί, το οποίο είναι στο κέντρο του κύκλου. Αυτό το παιδί κινείται στον χώρο και μετά αγγίζει ελαφρώς το χέρι κάποιου παιδιού από τον κύκλο. Το παιδί που αγγίζεται πρέπει να ακολουθήσει το πρώτο παιδί μιμούμενο κάθε δραστηριότητα που επιλέγεται. Μπορούν να κάνουν χόπλα, γρήγορο βάδισμα ή οποιαδήποτε κατάλληλη δραστηριότητα. Κινούνται μία φορά γύρω από τον κύκλο και μετά αυτός που ακολουθεί γίνεται το παιδί του κέντρου. Το παιχνίδι μπορεί επίσης να παιχτεί έτσι, ώστε όλος ο κύκλος να μιμείται κάποιον.

### **Ποια είναι το ζευγάρι μου;**

Δεξιότητες : Χόπλα, γκάλοπ, βάδισμα τρέξιμο και κουτσό.

Σχηματισμός : Διπλός κύκλος σε ζευγάρι με μέτωπο ο ένας στον άλλο.

Εξοπλισμός : Κανένας.

Διαδικασία : Τα παιδιά τοποθετούνται σ' έναν διπλό κύκλο σε ζευγάρια με μέτωπο ο ένας στον άλλο. Ο εσωτερικός κύκλος έχει έναν παίχτη περισσότερο από τον έξω. Μόλις δίνεται το παράγγελμα, τα παιδιά κάνουν χόπλα στα δεξιά του ζευγαριού τους. Με την εντολή «στοπ» γυρίζουν αντιμέτωποι να βρουν ζευγάρι. Ο παίχτης που μένει χωρίς ζευγάρι «καίγεται». Το παιχνίδι μπορεί ακόμη να παιχτεί με μουσική. Όταν η μουσική σταματάει, οι παίχτες ψάχνουν ζευγάρι. Το παιχνίδι μπορεί να τροποποιηθεί, ώστε κάθε φορά να κινούνται με διαφορετικό τρόπο π.χ. γκάλοπ, κουτσό, χόπλα, άλματα κ.λπ.

### **Σταμάτημα με σφύριγμα**

Δεξιότητες : Τρέξιμο, σταμάτημα και κυνηγητό.

Σχηματισμός : Ελεύθερη διάταξη.

Διαδικασία : Τα παιδιά διασκορπίζονται σ' όλη την περιοχή παιχνιδιού. Με το σύνθημα «τρέξτε» τα παιδιά τρέχουν προς κάθε κατεύθυνση. Όταν ακούσουν το σφύριγμα, σταματούν αμέσως. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο και τα παιδιά πρέπει να μπορούν να σταματούν με κατάλληλα συνθήματα, να κινούνται μέσα στα όρια της περιοχής παιχνιδιού και να αποφεύγουν τους άλλους συμμαθητές που τρέχουν. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με παραλλαγές για εξερεύνηση κατεύθυνσης, χρόνου και κίνησης.

### **Ο βάτραχος στη θάλασσα**

Δεξιότητες : Τρέξιμο.

Σχηματισμός : Σε κύκλο.

Εξοπλισμός : Κανένας.

Διαδικασία : Ένα παιδί είναι ο βάτραχος που κάθεται στο κέντρο του κύκλου. Τα άλλα παιδιά προκαλούν τον βάτραχο τρέχοντας κοντά του και λέγοντας «βάτραχε, στη θάλασσα δεν μπορείς να με πιάσεις». Εάν ένα παιδί πιαστεί από τον βάτραχο, γίνεται και αυτός βάτραχος και κάθεται δίπλα του μέσα στον κύκλο. Οι βάτραχοι πρέπει να πίνουν τους παίχτες από καθιστή θέση. Το παιχνίδι συνεχίζεται, μέχρι να πιαστούν τέσσερις παίχτες, και ο πρώτος βάτραχος επιλέγει από τα υπόλοιπα παιδιά που δεν έχουν πιαστεί έναν νέο βάτραχο. Αντί για τρέξιμο μπορεί να χρησιμοποιηθεί το άλμα του βατράχου.

### **Πήδα το ποταμάκι.**

Δεξιότητες : Άλμα και συνεχόμενα άλματα.

Σχηματισμός : Σε μια σειρά.

Εξοπλισμός : Κιμωλία ή ταινία.

Διαδικασία : Σχεδιάζονται δύο γραμμές για να παραστήσουν το ποταμάκι. Τα παιδιά προσπαθούν να πηδούν πάνω από αυτό. Εάν πέσουν μέσα, πρέπει να επιστρέψουν στο σπίτι και προσποιούνται ότι αλλάζουν παπούτσια και κάλτσες. Το πλάτος του ποταμιού πρέπει να ποικίλει από στενό σε φαρδύ, ώστε όλα τα παιδιά να φτάσουν σε έναν βαθμό επιτυχίας. Μπορεί να τοποθετηθεί μέσα στο ποτάμι ένα αντικείμενο, για να πηδούν επάνω, όπως μια πέτρα (όπως το ποτάμι έχει πέτρες για πέρασμα στην απέναντι όχθη).

### **Πηδήξτε πάνω από τη σφαίρα**

Δεξιότητες : Άλμα και κουτσό.

Σχηματισμός : Ένα ελαστικό σχοινί που χρησιμοποιείται αντί του πήχη στο άλμα σε ύψος.

Διαδικασία : Ο καθηγητής Φ.Α. κάθεται στο κέντρο του κύκλου και γυρίζει το σχοινί σε ύψος από το έδαφος περίπου 10 εκατοστά. Το τέλος του σχοινιού πρέπει να είναι έξω από τον κύκλο. Τα παιδιά πηδούν για να αποφύγουν να χτυπηθούν. Πρέπει να προειδοποιήσετε τα παιδιά για τους κινδύνους και να μη γυρίζετε το σχοινί πολύ γρήγορα. Τα παιδιά μπορούν να κάνουν γκάλοπ, κουτσό στα πλάγια ή να εκτελούν διάφορες κινήσεις, ώστε να αποφύγουν το χτύπημα.

## Δεξιότητες χειρισμού

Οι δεξιότητες χειρισμού που αναφέρονται εδώ είναι αδρές κινήσεις του σώματος, στις οποίες μεταδίδεται ή λαμβάνεται δύναμη από αντικείμενα. Η ρίψη, η υποδοχή, το κλώτσημα, το σταμάτημα της μπάλας και το χτύπημα της μπάλας, γενικά

θεωρούνται όλες βασικές δεξιότητες χειρισμού. Αυτές οι δεξιότητες είναι απαραίτητες για τη σκόπιμη και ελεγχόμενη αλληλεπίδραση με αντικείμενα του περιβάλλοντος. Στην εκλεπτυσμένη τους μορφή είναι ακόμη αναγκαίες για την επιτυχή συμμετοχή σε διάφορα αθλήματα.

Οι δεξιότητες χειρισμού δεν αναπτύσσονται αυτόματα. Ευκαιρίες για εξάσκηση, ενθάρρυνση και διδασκαλία είναι απαραίτητες για να μπορέσουν τα περισσότερα παιδιά ν' αναπτύξουν ώριμα μοντέλα. Η επίτευξη του ώριμου σταδίου σε πολλές βασικές δεξιότητες χειρισμού εμφανίζεται κάπως αργότερα από ό,τι στις περισσότερες δεξιότητες μετακίνησης, εξαιτίας των πολλών σύνθετων οπτικοκινητικών προσαρμογών που απαιτούνται για την παρακολούθηση ενός κινούμενου αντικειμένου, όπως στην υποδοχή, στο σταμάτημα της μπάλας με το πόδι και στο χτύπημα της μπάλας. Ο καθηγητής Φ.Α. πρέπει να αναγνωρίζει τόσο τις αντιληπτικές όσο και τις κινητικές ικανότητες των παιδιών, όταν σκοπεύει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων χειρισμού. Κατά το αρχικό και στοιχειώδες στάδιο της δεξιότητας είναι αποτελεσματικό να τροποποιούνται, όπως μπαλόνια, πλαστικές η σφουγγαρένιες μπάλες.

Αυτό το κεφάλαιο εστιάζεται στη σημασία της αλληλουχίας των δεξιοτήτων και πώς μπορεί να αναπτυχθεί ένα θέμα δεξιοτήτων χειρισμού. Περιγράφονται πολλές αδρές δεξιότητες χειρισμού, παρέχονται οπτικές και προφορικές παράλληλα με τις αναπτυξιακές δυσκολίες που υπάρχουν. Παρουσιάζεται ένα δείγμα δραστηριοτήτων, που είναι κατάλληλες για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων χειρισμού και εστιάζονται σε δραστηριότητες εξερεύνησης και καθοδηγούμενης ανακάλυψης και παιχνίδια χαμηλής οργάνωσης.

### *Αλληλουχία Δεξιοτήτων Χειρισμού*

Οι βασικές δεξιότητες χειρισμού αρχίζουν να αναπτύσσονται νωρίς στα παιδιά. Η αλληλεπίδραση των μικρών παιδιών με αντικείμενα και οι αδρές προσπάθειες στη ρίψη, την υποδοχή και το κλώτσημα είναι γενικά οι πρώτες μορφές του αδρού χειρισμού. Τα περισσότερα παιδιά φτάνουν στο στοιχειώδες στάδιο των δεξιοτήτων χειρισμού εξαιτίας της ωρίμανσής του. Η πρόοδος όμως προς το ώριμο στάδιο βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε ερεθίσματα από το περιβάλλον. Εξαιτίας των αυξημένων αντιληπτικών απαιτήσεων, τα παιδιά συχνά καθυστερούν στην ανάπτυξη της ικανότητας να χτυπήσουν μια μπάλα που ρίχνεται από κάποιον ή να χτυπούν μια μπάλα με τα δάκτυλα όπως το βόλεϊ. Επομένως η απόκτηση του ώριμου σταδίου στις δεξιότητες χειρισμού εξαρτάται από τον συνδυασμό της ωριμότητας, την ευρύτητα χώρου του περιβάλλοντος και την ευαισθησία του καθηγητή Φ.Α.

Μολονότι τα περισσότερα παιδιά έχουν τα αναπτυξιακά δυναμικά να εκτελέσουν τις βασικές δεξιότητες χειρισμού στο ώριμο στάδιο, στα επτά περίπου χρόνια, πολλά καθυστερούν. Στην πραγματικότητα είναι συνηθισμένο φαινόμενο παιδιά μεγαλύτερα στην ηλικία, ακόμη και μαθητές Γυμνασίου, να μην μπορούν να ρίξουν, να υποδεχτούν, να ντριπλάρουν ή να χτυπήσουν μια μπάλα στο ώριμο στάδιο. Είναι σημαντικό για τον καθηγητή Φ.Α να γνωρίζει το στάδιο που βρίσκονται οι μαθητές του όσον αφορά τις δεξιότητες χειρισμού, για να προγραμματίσει αποτελεσματικά για όλους τους μαθητές.

#### **Ρίψη και Υποδοχή**

Η ρίψη και η υποδοχή μπορούν να διδαχθούν μαζί αποδοτικά στην παρουσία ενός θέματος δεξιοτήτων. Η ρίψη περιλαμβάνει μετάδοση δύναμης σ' ένα αντικείμενο με τη χρήση των χεριών. Η ρίψη μπορεί να εκτελεστεί με πολλούς τρόπους, όπως : με ένα μοντέλο πάνω από τον ώμο, κάτω από τον ώμο ή πλάγια, με το ένα ή το άλλο

χέρι ή τα δύο μαζί, και εξαρτάται από τον σκοπό της ρίψης. Το μοντέλο ρίψης πάνω από τον ώμο περιγράφεται, γιατί είναι αυτό που χρησιμοποιείται πιο συχνά από παιδιά και ενήλικες. Οι ικανότητες ρίψης αρχίζουν να αναπτύσσονται από νωρίς στη ζωή, ωστόσο είναι συχνό φαινόμενο να υπάρχουν άτομα που λειτουργούν στο στοιχειώδες στάδια στη ρίψη πάνω από τον ώμο, επειδή δεν έχουν λάβει τυπική διδασκαλία και έχουν περιορισμένες ευκαιρίες για εξάσκηση. Τα περισσότερα παιδιά προοδεύουν στο στοιχειώδες στάδιο περισσότερο μέσα από τη λειτουργία της ωρίμανσης παρά μέσα από την εμπειρία. Στις περισσότερες περιπτώσεις θα συνεχίζουν να εκτελούν σ' αυτό το στάδιο, ακόμη και ως έφηβοι ή και ενήλικες, εάν δεν λάβουν επαρκή εξάσκηση και διδασκαλία. Η ρίψη για απόσταση προάγει το μοντέλο. Στη ρίψη για ακρίβεια πρέπει να δοθεί έμφαση μόνο, όταν αποκτηθεί το ώριμο μοντέλο κίνησης.

Η υποδοχή περιλαμβάνει τη λήψη δύναμης από ένα αντικείμενο και τη συγκράτησή του στα χέρια. Η εξάσκηση στην υποδοχή μπορεί να βοηθηθεί από τη χρήση αντικειμένων με ποικίλα μεγέθη, σχήματα, χρώματα και σύσταση. Για παράδειγμα το παιδί στο αρχικό στάδιο έχει μεγαλύτερη επιτυχία γενικά, όταν υποδέχεται μια απαλή και με ζωνρά χρώματα μπάλα από μαλλί ή μπάλα θαλάσσης, παρά όταν υποδέχεται μια σκληρή μπάλα ανάλογου μεγέθους. Το παιδί μπορεί να πιάσει ένα σακουλάκι με περισσότερη ασφάλεια από ό,τι μια μπάλα, γιατί ο φόβος τραυματισμού, εάν χτυπηθεί στο πρόσωπο ή στα δάκτυλα του χεριού, είναι μικρότερος.

Κατά τα πρώτα στάδια μάθησης ο καθηγητής Φ.Α. δεν πρέπει να απαιτεί να προσαρμόζεται το παιδί στο αντικείμενο, αλλά θα πρέπει να γίνεται τροποποίηση του εξοπλισμού ανάλογα με τις αναπτυξιακές του ανάγκες.

#### **Κλώτσημα και Σταμάτημα της μπάλας**

Το κλώτσημα και το σταμάτημα της μπάλας μπορούν να διδαχθούν σ' ένα κοινό θέμα δεξιοτήτων. το κλώτσημα περιλαμβάνει τη μετάδοση δύναμης σ' ένα αντικείμενο με τη χρήση του ποδιού ή του πέλματος. Το κλώτσημα μπορεί να πάρει τη μορφή του κλωτσήματος ενός βότσαλου, μιας κονσέρβας ή μιας μπάλας, μπορεί να είναι μέρος ενός παιχνιδιού χαμηλής οργάνωσης ή μέρος του ποδοσφαίρου. Στην ανάπτυξη του ώριμου μοντέλου του κλωτσήματος πρέπει να δοθεί έμφαση στο κλώτσημα για απόσταση. Το κλώτσημα για απόσταση ή (κλώτσημα όσο μπορείτε πιο δυνατά) θα προάγει το ώριμο μοντέλο. Μια πιο ολοκληρωμένη κίνηση του ποδιού που κλωτσά και την ακολουθία της κίνησης μετά την απελευθέρωση της μπάλας, όπως επίσης και η συναρμογή στην κίνηση του κορμού και των χεριών, είναι απαραίτητα για ένα κλώτσημα σε απόσταση. Το κλώτσημα για ακρίβεια δεν προέχει μέχρι να αποκτηθεί ο πλήρης έλεγχος του ώριμου μοντέλου.

Το σταμάτημα της μπάλας είναι βασικό μοντέλο κίνησης που απαιτεί χρήση διαφόρων μερών του σώματος για το σταμάτημα της προς τα εμπρός ορμής ενός αντικειμένου. Για τα παιδιά το σταμάτημα μιας μπάλας που κυλάει πρέπει να προηγείται του σταματήματος ενός αντικειμένου που ρίχνεται στον αέρα. Τα μαθήματα που έχουν ως θέμα το σταμάτημα της μπάλας πρέπει να επικεντρωθούν στην απόκτηση του ελέγχου της μπάλας και το παιδί να μπορεί να κάνει κατάλληλες προσαρμογές, ανάλογες με την ταχύτητα της μπάλας και το επίπεδο επαφής.

#### **Ντρίμπλα και Κύλισμα Μπάλας**

Η ντρίμπλα περιλαμβάνει τη λήψη δύναμης από ένα αντικείμενο και την άμεση μετάδοση της δύναμης από αυτό το αντικείμενο προς τα κάτω (ντρίμπλα με την παλάμη) ή στο επίπεδο του εδάφους οριζόντια κατεύθυνση (ντρίμπλα με το πόδι) χωρίς τη χρήση οργάνου.

Η αναπτυξιακή αλληλουχία για την ντρίμπλα με την παλάμη εμφανίζεται να είναι : (1) αναπήδηση και υποδοχή, (2) αναπήδηση και μη αποτελεσματικό χαστούκισμα της

μπάλας, (3) βασική ντρίμπλα με το παιδί υπό τον έλεγχο της μπάλας, (4) ντρίμπλα με την μπάλα υπό τον έλεγχο του παιδιού, (5) ελεγχόμενη ντρίμπλα με προχωρημένες ικανότητες.

Η ντρίμπλα εφαρμόζεται σε αθλητικές δραστηριότητες όπως το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο και τη χειροσφαίριση. Είναι περιορισμένης αξίας για τις περισσότερες ψυχαγωγικές δραστηριότητες και τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Ωστόσο η ντρίμπλα παρέχει στο άτομο σημαντικές εμπειρίες, όσον αφορά την αναχαίτιση ενός αντικειμένου και απαιτεί την αλληλεπίδραση αισθητηριακών και κινητικών διαδικασιών έγκαιρα, σε μια ακριβή χρονική στιγμή. Γι' αυτό η ντρίμπλα θεωρείται βασική δεξιότητα και ιδανική άσκηση, για να βοηθήσει το άτομο να βελτιώσει τη συναρμογή ματιού-χειριού.

Το κινητό μοντέλο κυλίσματος της μπάλας περιλαμβάνει τη μετάδοση δύναμης σ' ένα αντικείμενο με τέτοιο τρόπο, ώστε να κινηθεί σε μια κατεύθυνση προς τα εμπρός στο έδαφος. Για το κύλισμα της μπάλας έχει γίνει περιορισμένη επιστημονική έρευνα έτσι πολύ λίγα είναι γνωστά για την εμφάνιση των ικανοτήτων του κυλίσματος της μπάλας. Ωστόσο είναι ένα βασικό μοντέλο κίνησης που συχνά εφαρμόζεται σε δραστηριότητες πολλών αθλημάτων ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως bowling, το curling (χειμερινό σπορ που παίζεται στον Καναδά, όπως κυλούν πέτρες επίπεδες πάνω στον πάγο προς έναν στόχο), το shuffle-board (παίζεται κυρίως πάνω σε πλοία ή σε καζίνο, όπου στρογγυλά επίπεδα ξύλινα κομμάτια σπρώχνονται πάνω σε μια λεία επιφάνεια, για να σταματήσουν πάνω σε αριθμημένες επιφάνειες). Το βασικό μοντέλο κυλίσματος της μπάλας μπορεί να παρατηρηθεί στην ρίψη κάτω από τον ώμο στον αέρα στο σόφτμπολ και σε τεχνικές ρίψης σχοινιών στη ναυαγοσωστική.

### **Χτύπημα Μπάλας.**

Το χτύπημα μπάλας που είναι σε τροχιά μπορεί να εκτελεσθεί σε πολλά διαφορετικά επίπεδα, με ή χωρίς τη χρήση οργάνου. Το χτύπημα μπορεί να περιλαμβάνει την επαφή με ένα στατικό ή κινούμενο αντικείμενο. Μολονότι το επίπεδο, το όργανο και η φύση του αντικειμένου που θα χτυπηθεί μπορούν να διαφέρουν, όλα διέπονται από τις ίδιες αρχές μηχανικής της κίνησης. Πρώτον, το ποσό της ορμής που δημιουργείται από το μήκος της αιώρησης προς τα πίσω, τον αριθμό των μυών που συμμετέχουν και την κατάλληλη διαδοχική χρήση των μυών. Δεύτερον, το αντικείμενο που θα χτυπηθεί πρέπει να έρθει σε επαφή τη συγκεκριμένη στιγμή της μέγιστης ταχύτητας του που επιτυγχάνεται από την αιώρηση. Τρίτον, το όργανο που θα χτυπήσει την μπάλα πρέπει να ακολουθήσει την κίνηση προς τον στόχο. Τέταρτον, το όργανο πρέπει να έρθει σε επαφή με την μπάλα σε ορθή γωνία και πέμπτον, το όργανο πρέπει να κρατιέται έξω και μακριά από το σώμα, για να επιτευχθεί.

Το μοντέλο του κατακόρυφου χτυπήματος χρησιμοποιείται στο τένις, στο γκολφ, στην πετοσφαίριση, στη χειροσφαίριση, στο μπάντμιντον και στις ρακέτες. Το οριζόντιο μοντέλο χτυπήματος συναντάται στο μπίτζ-μπωλ και περιγράφεται εδώ. Η περιγραφή, οι διδακτικές συμβουλές και οι έννοιες που τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν εφαρμόζουν εξίσου καλά στο χτύπημα ενός αντικειμένου και σε άλλα επίπεδα με ή χωρίς όργανο.

Το κατακόρυφο χτύπημα της μπάλας είναι μια δεξιότητα εξειδικευμένου μοντέλου χτυπήματος που περιλαμβάνει τη λήψη δύναμης από ένα αντικείμενο και αμέσως τη μεταφορά δύναμης σ' αυτό με προσέγγιση κατακόρυφης κατεύθυνσης, όπως στην πάσα στο βόλεϊ και στην καφαλία στο ποδόσφαιρο. Η απόκρουση της μπάλας επαναλαμβάνεται περισσότερο από μια φορά με την ίδια μπάλα. Η αναπτυξιακή αλληλουχία για την αποτελεσματική απόκρουση της μπάλας είναι σαν χτύπημα που αρχίζει με μη αποτελεσματικές και μη ελεγχόμενες προσπάθειες, οι οποίες

ακολουθούνται από σταδιακή πρόοδο όσον αφορά τον έλεγχο και τη βελτιωμένη ικανότητα. Περιλαμβάνει την πολύπλοκη αλληλεπίδραση οπτικών και κινητικών διαδικασιών.

Αρχικά εισάγονται δραστηριότητες του χτυπήματος και της απόκρουσης με μπαλόνια, μπάλες πλαστικές ή άλλα ελαφρά αντικείμενα που βοηθούν το παιδί να έχει περισσότερο χρόνο παρακολούθησης του αντικειμένου. Το μέγεθος και το χρώμα της μπάλας μπορεί να επηρεάσει αυτές τις δραστηριότητες. Οι παράγοντες αυτοί πρέπει να τροποποιούνται ανάλογα, ώστε να μεγιστοποιηθεί η δυνατότητα επιτυχίας του παιδιού.

### *Δραστηριότητες Ανάπτυξης Δεξιοτήτων*

Η επιλογή των κινητικών δραστηριοτήτων που θα συμπεριληφθούν στο μάθημα καθορίζεται από το τυπικό στάδιο της κινητικής ανάπτυξης στο οποίο βρίσκεται η τάξη. Η γνώση του σταδίου της κινητικής ανάπτυξης παρέχει στοιχεία για το επίπεδο της μάθησης των δεξιοτήτων. Η σημαντική αυτή πληροφορία καθορίζει εάν το μάθημα θα επικεντρωθεί σε δραστηριότητες εξερεύνησης, καθοδηγούμενης ανακάλυψης, εφαρμογής δεξιοτήτων ή εκλέπτυνσης δεξιοτήτων.

### *Δραστηριότητες εξερεύνησης*

Οι δραστηριότητες εξερεύνησης παρέχουν στα παιδιά που είναι στο αρχικό ή στοιχειώδες στάδιο την ευκαιρία να μάθουν πώς μπορεί το σώμα τους να κινηθεί, πώς μπορούν να κινηθούν και πώς κινούνται σε σχέση με άλλα αντικείμενα. Τα στοιχεία της κίνησης, η προσπάθεια, ο χώρος και οι σχέσεις πρέπει να εξερευνηθούν, για να αναπτυχθεί πιο ολοκληρωμένη άποψη των δυνατοτήτων του ατόμου όσον αφορά τις κινήσεις χειρισμού.

### *Δραστηριότητες καθοδηγούμενης ανακάλυψης*

Έχουν ως σκοπό να παρέχουν στα παιδιά ποικίλες δραστηριότητες που σχεδιάζονται, για να τα βοηθήσουν να φτάσουν σε ώριμα μοντέλα δεξιοτήτων χειρισμού. Η καθοδηγούμενη προσέγγιση διδασκαλίας επιτρέπει στα παιδιά να μάθουν περισσότερα για τη δεξιότητα και πώς πρέπει να κινείται το σώμα τους. Οι δραστηριότητες καθοδηγούμενης ανακάλυψης βοηθούν τα παιδιά να εξασκήσουν τη δεξιότητα σε ποικίλες κινητικές καταστάσεις. Τα παιδιά πρέπει να εξασκούνται χρησιμοποιώντας διαφορετικά μεγέθη, χρώματα και διαφορετικής υφής αντικείμενα, που προάγουν την ανάπτυξη της δεξιότητας. Μπάλες σφουγγαρένιες, από ύφασμα, πλαστικές και σακουλάκια παρέχουν ασφάλεια για την εξάσκηση των παιδιών.

### *Δραστηριότητες εφαρμογής δεξιοτήτων*

Μόλις αποκτηθεί το ώριμο μοντέλο σε μια δεξιότητα χειρισμού, η εφαρμογή της δεξιότητας εξασκείται με δραστηριότητες παιχνιδιού, ρυθμού και αυτοελέγχου κάτω από δυναμικές συνθήκες, σε ένα περιβάλλον που συνεχώς αλλάζει. Η εξάσκηση σε ποικίλες καταστάσεις είναι σημαντική, για να εκτελεστεί από τα παιδιά το ώριμο μοντέλο των δεξιοτήτων. Οι δραστηριότητες που ακολουθούν περιέχουν αρκετές



ιδέες εφαρμογής των δεξιοτήτων χειρισμού για παιδιά του δημοτικού σχολείου. Οι βασικοί στόχοι των δραστηριοτήτων των παιχνιδιών χειρισμού είναι:

1. Να αυξήσουν την ικανότητα στις βασικές δεξιότητες χειρισμού της ρίψης, της υποδοχής, του κλωτσήματος κ.λπ.
2. Να βελτιώσουν τη συναρμογή ματιού-χειριού και ματιού-ποδιού.
3. Να ενθαρρύνουν την προσπάθεια της ομαδικής εξάσκησης.
4. Να βελτιώσουν τις ακουστικές ικανότητες.
5. να ενθαρρύνουν την παρακολούθηση κατευθύνσεων και την υπακοή σε κανόνες.

### **Καθαρίστε την αυλή σας**

Δεξιότητες χειρισμού : Ρίψη ή κλώστημα.

Σχηματισμός : Ελεύθερη διάταξη με τη μισή τάξη στην κάθε πλευρά του γυμναστηρίου ή της αυλής. Στο κέντρο τεντώστε ένα σχοινί από τη μια πλευρά του γηπέδου στην άλλη, στο ύψος περίπου των παιδιών.

Εξοπλισμός : Τοποθετήστε όλα τα απαλά αντικείμενα που μπορείτε στο γήπεδο της μιας ομάδας.

Διαδικασία : Με σύνθημα «πάμε» οι παίκτες της ομάδας που έχουν τα αντικείμενα στην αυλή του ρίχνουν πάνω από το σχοινί, στην αυλή της άλλης ομάδας, ενώ και εκείνοι προσπαθούν με τη σειρά τους να τα επιστρέψουν όσο πιο γρήγορα μπορούν. Το παιχνίδι παίζεται σε προκαθορισμένο χρόνο (2-3 λεπτά). Όλα τα αντικείμενα πρέπει να ρίχνονται χρησιμοποιώντας ένα μοντέλο ρίψης πάνω από τον ώμο όσο πιο μακριά στο άλλο γήπεδο, ώστε να ενθαρρυνθούν δυναμικές ρίψεις. Μετράται ο αριθμός των αντικειμένων που έμειναν στην αυλή της κάθε ομάδας. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται.

Παραλλαγή : Επαναλαμβάνεται η ίδια δραστηριότητα με κλώστημα των αντικειμένων, κάτω από το σχοινί.

### **Καυτή πατάτα**

Δεξιότητες χειρισμού : Ρίψη και υποδοχή.

Σχηματισμός : Κύκλοι με έξι έως δέκα παίκτες στον καθένα και μέτωπο στο κέντρο του κύκλου.

Εξοπλισμός : Μια απλή πλαστική μπάλα για κάθε κύκλο.

Διαδικασία : Οι παίκτες βρίσκονται σε κύκλο και σε απόσταση ενός μέτρου μεταξύ τους. Με το σύνθημα «πάμε» η μπάλα πασάρεται γύρω-γύρω, μέχρι να δοθεί το σύνθημα «στοπ». Το παιδί που έχει στην κατοχή του εκείνη τη στιγμή την μπάλα βγαίνει από τον κύκλο. Το παιχνίδι συνεχίζεται, μέχρι να μείνουν μόνο δύο παίκτες. Για να αποφεύγεται η απομάκρυνση παιχτών από το παιχνίδι και από πολλά άλλα παιχνίδια, μπορεί ο καθηγητής Φ.Α. να θέσει ένα σύστημα βαθμών. Για παράδειγμα παίκτης που μένει δυο φορές μακριά από το παιχνίδι μπορεί να καθίσει στο κέντρο του κύκλου για ένα γύρο ή να εκτελέσει μια ακροβασία για την τάξη.

### **Μπάλα του δασκάλου**

Δεξιότητες χειρισμού : Ρίψη, υποδοχή, κλώστημα και χτύπημα.

Σχηματισμός : Κύκλοι με έξι έως οχτώ παίκτες στον καθένα και τον «δάσκαλο» στο κέντρο.

Διαδικασία : Ένας παίκτης στέκεται στο κέντρο του κύκλου (είναι δάσκαλος) και ρίχνει την μπάλα στον αέρα προς τον κάθε παίκτη. Όταν τελειώσει ο ένας γύρος, ένας καινούργιος «δάσκαλος» μπαίνει στη μέση του κύκλου και το παιχνίδι συνεχίζεται.

Αυτό το παιχνίδι μπορεί να γίνει σαν άσκηση ή να εξελιχθεί σε αγώνα ανάμεσα στις ομάδες των κύκλων, καθώς βελτιώνεται το επίπεδο των παιδιών στη δεξιότητα.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα μεγέθη και είδη μπάλας. Επίσης κάθε φορά μπορούν να χρησιμοποιούν τα παιδιά διαφορετικές δεξιότητες ρίψης, υποδοχής, κλωτσήματος και κατακόρυφου χτυπήματος με στόχο τη βελτίωσή τους μέσα από αυτό το παιχνίδι.

### **Σημαδέψτε το φεγγάρι**

Δεξιότητα χειρισμού :Ρίψη, υποδοχή, κλώτσημα και σταμάτημα.

Σχηματισμός :Κύκλοι με οχτώ παίχτες στον καθένα και μέτωπο στο κέντρο του κύκλου. Ένας κύκλος ζωγραφισμένος έξω από τον κύκλο των παιδιών σε απόσταση ενός μέτρου και ένας μικρός στο κέντρο, που είναι το φεγγάρι, με δυο άλλους κύκλους που το περιβάλλουν με ελαφρώς μεγαλύτερη διάμετρο. Ένας παίχτης βρίσκεται κοντά στο κέντρο του κύκλου.

Εξοπλισμός : Ένα σακουλάκι για τον κάθε κύκλο.

Διαδικασία :Κάθε παίχτης με τη σειρά που καθορίζεται κάνει ένα βήμα προς τα πίσω, έρχεται στον εξωτερικό κύκλο και προσπαθεί να φτάσει τα φεγγάρι με το σακουλάκι. Εάν η ρίψη είναι επιτυχής, παραμένει στον εξωτερικό κύκλο, εάν όχι επιστρέφει στον εσωτερικό κύκλο και τη δεύτερη φορά ρίχνει από αυτή τη θέση. Κάθε πετυχημένη προσπάθεια από τον εσωτερικό κύκλο μετράει με έναν βαθμό και από τον εξωτερικό κύκλο με δυο βαθμούς. Ο κεντρικός παίχτης επιστρέφει το σακουλάκι στον επόμενο παίχτη από αυτόν που έκανε τη ρίψη. Όταν ο κύκλος τελειώσει μια φορά, ο κεντρικός παίχτης επιλέγει έναν άλλον και αλλάζουν θέσεις.

### **Κορόιδο**

Δεξιότητες χειρισμού :Ρίψη, υποδοχή, κλώτσημα και σταμάτημα.

Σχηματισμός : Κύκλοι με έξι έως οχτώ παίχτες στον καθένα και μέτωπο στο κέντρο.

Εξοπλισμός :Πλαστικές μπάλες.

Διαδικασία : Οι παίχτες σχηματίζουν κύκλο με έναν παίχτη στο κέντρο. Οι παίχτες του κύκλου κάνουν πάσες μεταξύ τους, προσπαθώντας να μην κλέψει την μπάλα ο κεντρικός παίχτης. Όταν ο κεντρικός παίχτης πιάσει τη μπάλα, αλλάζει θέση με τον παίχτη που έκανε την πάσα.

### **Η μπάλα στο τούνελ**

Δεξιότητες χειρισμού :Κύλισμα

Σχηματισμός : Κύκλοι με οχτώ παίχτες στον καθένα και μέτωπο στο κέντρο.

Διαδικασία : Οι παίχτες σχηματίζουν κύκλο με έναν παίχτη στο κέντρο. Οι παίχτες του κύκλου κάνουν διάσταση και ο κεντρικός παίχτης κυλάει την μπάλα και προσπαθεί να την περάσει μέσα από τα πόδια ή ανάμεσα από τους παίχτες. Εάν η προσπάθεια είναι πετυχημένη, αλλάζουν θέσεις. Ο παίχτης του κύκλου μπορεί να εμποδίσει την μπάλα με τα χέρια του, χωρίς όμως να κινήσει τα πόδια του.

### **Κλωτσήστε μακριά**

Δεξιότητες χειρισμού : Κλώτσημα και σταμάτημα.

Σχηματισμός : Κύκλοι με τέσσερις ή έξι παίχτες σε κάθε κύκλο.

Εξοπλισμός : Μια πλαστική μπάλα για την κάθε ομάδα.

Διαδικασία : Ένας παίχτης έχει την μπάλα μπροστά του με το πέλμα πάνω στη μπάλα. Με το σύνθημα ο παίχτης κλωτσάει την μπάλα προς έναν συμπαίχτη του με το εσωτερικό μέρος του ποδιού του, για να αποφευχθεί η ανύψωση της μπάλας. Ο παίχτης που δέχεται την μπάλα τη σταματά και την κλωτσά γρήγορα σε άλλον παίχτη. Τα παιδιά συνεχίζουν το παιχνίδι, μέχρι η μπάλα να βγει έξω από τον κύκλο. Η μπάλα επανέρχεται στο παιχνίδι από έναν παίχτη και το παιχνίδι συνεχίζεται.

### **Περάστε τη γραμμή**

Δεξιότητες χειρισμού : Κλώτσημα και σταμάτημα.

Σχηματισμός : Ένας κύκλος με διάμετρο ενός μέτρου και μια ευθεία γραμμή παράλληλη στον κύκλο και σε απόσταση 12 μέτρων.

**Εξοπλισμός :** Μια μπάλα για την κάθε ομάδα με διάμετρο 18-20 εκατοστά.

**Διαδικασία :** Οι παίκτες είναι σκορπισμένοι πίσω από τη γραμμή και ο ένας στον κύκλο που είναι η μπάλα απέναντι από τους συμπαίκτες του. Ο κεντρικός παίκτης φωνάζει «περάστε τη γραμμή» και κλωτσάει τη μπάλα. Οποιοσδήποτε από τους άλλους παίκτες μπορεί να σταματήσει τη μπάλα, πριν αυτή περάσει τη γραμμή. Εάν η μπάλα περάσει τη γραμμή τρεις φορές, ο κεντρικός παίκτης αλλάζει θέση με έναν παίκτη που αυτός επιλέγει και το παιχνίδι συνεχίζεται με τον καινούργιο παίκτη να κλωτσάει την μπάλα.

#### **Το μπαλόνι στον αέρα**

**Δεξιότητες χειρισμού :** Χτύπημα και πάσα με τα δάκτυλα.

**Σχηματισμός :** Παίκτες σε ελεύθερη διάταξη σε συγκεκριμένο χώρο.

**Εξοπλισμός :** Ένα μπαλόνι για κάθε παίκτη.

**Διαδικασία :** Οι παίκτες χτυπούν το μπαλόνι με τα δάκτυλα και προσπαθούν να κρατήσουν το μπαλόνι όσο περισσότερο μπορούν ψηλά. Νικητής ο παίκτης που θα το κρατήσει περισσότερο χρόνο ψηλά.

**Παραλλαγή :** Μπορεί να γίνει παιχνίδι συνεργασίας με συνασκούμενο, όπου οι δυο παίκτες χτυπούν την μπάλα εναλλάξ, προσπαθώντας να την κρατήσουν ψηλά όσο περισσότερο χρόνο μπορούν.

#### **Κλωτσήστε το τενεκεδάκι**

**Δεξιότητες χειρισμού :** Κλώτσημα και σταμάτημα.

**Σχηματισμός :** Δυο παράλληλες γραμμές σε απόσταση 16 μέτρων και στο κέντρο πέντε μεγάλα κονσερβοκούτια σε απόσταση ενός μέτρου μεταξύ τους.

**Εξοπλισμός :** Μπάλα ποδοσφαίρου για την κάθε ομάδα και πέντε μεγάλα κονσερβοκούτια.

**Διαδικασία :** Οι παίκτες μοιράζονται σε ισάριθμες και ισοδύναμες ομάδες και κάθε ομάδα βρίσκεται πίσω από τη δική της γραμμή. Ο παίκτης της κάθε ομάδας που έχει την μπάλα κλωτσάει, για να ρίξει το κονσερβοκούτι. Οι αντίπαλοι σταματούν την μπάλα με το πόδι ή όποιο άλλο μέρος του σώματος μπορούν, εκτός από τα χέρια. Η μπάλα επαναφέρεται στη γραμμή του γηπέδου τους και το παιχνίδι συνεχίζεται, μέχρις ότου όλα τα κουτιά να πέσουν κάτω. Το ίδιο γίνεται και στην αντίπαλη ομάδα. Εάν η μπάλα πάει πολύ μακριά από τις γραμμές του τέρματος και οι αντίπαλοι δεν προλάβουν να τη σταματήσουν, μόνο τότε επαναφέρεται στο γήπεδο με τα χέρια, για να συνεχίσει το παιχνίδι. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού εάν ένας παίκτης μιας ομάδας σταματήσει την μπάλα με τα χέρια, είναι φάουλ και οι αντίπαλοι κερδίζουν έναν βαθμό.

#### **Φρουρήστε το κάστρο.**

**Δεξιότητες χειρισμού :** Ρίψη, κλώτσημα και σταμάτημα.

**Σχηματισμός :** Κύκλοι με έξι έως οχτώ παίκτες για κάθε ομάδα και ένα χαρτοκούτι από γάλα στο κέντρο με έναν παίκτη φρουρό

**Εξοπλισμός :** Μπάλες πλαστικές

**Διαδικασία :** Οι παίκτες του κύκλου προσπαθούν να ρίξουν με την μπάλα το χαρτοκούτι. Ο φρουρός αποκρούει την μπάλα με οποιοδήποτε τρόπο μπορεί, για να μη συμβεί αυτό. Αυτός που ρίχνει κάτω το κουτί αλλάζει θέση με τον φρουρό. Εάν ο φρουρός ρίξει κατά λάθος το χαρτοκούτι, ο παίκτης του κύκλου που κλώστησε τελευταία την μπάλα γίνεται φρουρός. Δεν επιτρέπεται οι παίκτες να μετακινούνται μέσα στον κύκλο και ούτε ο φρουρός να είναι πάνω από το χαρτοκούτι.

#### **Βομβαρδισμός στόχου**

**Δεξιότητες χειρισμού :** Ρίψη, κλώτσημα.

**Σχηματισμός :** Δυο παράλληλες γραμμές με απόσταση 12 μέτρων από την κεντρική γραμμή του γηπέδου και δυο ομάδες παιχτών ισάριθμες.

Εξοπλισμός : Δέκα άδεια χαρτοκούτια γάλακτος τοποθετημένα από μισά στις δυο άκρες της κεντρικής γραμμής του παιχνιδιού και δυο μπάλες για ρίψη  
Διαδικασία : Κάθε ομάδα τοποθετείται στη γραμμή της και προσπαθεί να ρίξει τα κουτιά της άλλης ομάδας. Οι παίχτες δεν πρέπει να περνούν τη γραμμή του γηπέδου τους. Η ομάδα που θα ρίξει πρώτη τα κουτιά της άλλης ομάδας είναι νικήτρια.

### Δεξιότητες με μικρά όργανα

Στα παιδιά αρέσει να έχει το καθένα το δικό του όργανο, να χρησιμοποιούν, καθώς εξερευνούν τις πολλές κινητικές προκλήσεις, που παρέχουν τα μικρά όργανα. Αυτό είναι σημαντικό, γιατί προάγει τη μέγιστη συμμετοχή για όλους και βοηθάει στη μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς, που συχνά εμφανίζονται στα παιδιά, όταν περιμένουν τη σειρά τους.

Δραστηριότητες με σανίδες ισορροπίας και τα ξυλοπόδαρα κατασκευάζονται εύκολα και προσφέρουν μια νέα διάσταση στη σταθεροποίηση. Με αυτά τα όργανα το κέντρο βάρους ανυψώνεται κάνοντας την ισορροπία δυσκολότερη. Η εξάσκηση με αυτά τα όργανα θα βοηθήσει τους μαθητές να :

1. βελτιώσουν τη στατική ισορροπία.
2. βελτιώσουν τη δυναμική ισορροπία.
3. αυξήσουν τη γνώση του σώματος και του χώρου.
4. βελτιώσουν τη συναρμογή και την ευκινησία.

#### **Δραστηριότητες που μπορούν να εκτελέσουν οι μαθητές.**

- Ισορροπία πάνω στη σανίδα με οποιοδήποτε τρόπο
- Ισορροπία με ανοιχτά πόδια
- Ισορροπία με κλειστά πόδια
- Ισορροπία με χέρια πλάγια και έξω από το σώμα
- Ισορροπία με τα χέρια κάτω στα πλάγια
- Ισορροπία με τα μάτια κλειστά
- Βαθύ κάθισμα και ισορροπία
- Άγγιγμα διαφόρων μερών του σώματος, ενώ ισορροπεί
- Ισορροπία με ένα σακουλάκι πάνω στο κεφάλι
- Ισορροπία και πιάσιμο μιας μπάλας
- Πέταγμα της μπάλας, ενώ ισορροπεί
- Ισορροπία στο ένα πόδι
- Ισορροπία και αναπήδηση μιας μπάλας
- Πέταγμα και πιάσιμο μιας μπάλας, ενώ ισορροπεί

Με ένα ζευγάρι ξυλοπόδαρα από μεταλλικά κουτάκια αναψυκτικών, πάνω στα οποία πατούν οι μαθητές, μπορείτε να δοκιμάσετε τις παρακάτω δραστηριότητες.

- Βάδισμα σε διάφορες κατευθύνσεις (μπρος –πίσω -πλάγια)
- Βήμα πάνω από ένα χαμηλό αντικείμενο
- Βάδισμα σε διάφορα επίπεδα του σώματος (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό)
- Βάδισμα με διάφορες ταχύτητες
- Άλματα κουτσό στο ένα πόδι
- Άλμα εμπρός
- Σκυταλοδρομίες
- Να περάσει μέσα από μια σειρά εμποδίων

### Δραστηριότητες με μπαλόνια

Τα στρογγυλά μπαλόνια προσφέρουν ένα έξοχο μέσο για τις δραστηριότητες χειρισμού. Εξαιτίας του ότι είναι ελαφρά, είναι εύκολο να χρησιμοποιηθούν από τα παιδιά. Οι δραστηριότητες του χτυπήματος με συνεχείς επαναλήψεις, καθώς και του χτυπήματος με κάποιο αντικείμενο, σχεδιάζονται, για να :

1. αυξήσουν δεξιότητες χειρισμού του χτυπήματος με ή χωρίς αντικείμενο.
2. βελτιώσουν τη συναρμογή ματιού- παλάμης.
3. προάγουν τη γνώση του χώρου και του σώματος.

χρησιμοποιώντας ένα μπαλόνι οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν τις παρακάτω δεξιότητες

- Πέταγμα σε διαφορετικά ύψη και πιάσιμο
- Πέταγμα από διάφορες θέσεις του σώματος και πιάσιμο
- Πέταγμα και χτύπημα με διαφορετικά μέρη του σώματος.
- Πέταγμα μπρος και πίσω σ' έναν συνασκούμενο
- Πέταγμα δυο μπαλονιών μπρος και πίσω σ' έναν συνασκούμενο
- Χτύπημα του μπαλονιού σε διαφορετικά επίπεδα
- Διατήρηση του μπαλονιού στον αέρα όσο το δυνατόν περισσότερη ώρα
- Μένει σ' ένα σημείο, ενώ πετά το μπαλόνι συνεχώς στον αέρα
- Χτυπά το μπαλόνι και εκτελεί μια κίνηση, πριν το υποδεχτεί.
- Χτυπά το μπαλόνι με μια ρακέτα του τένις.
- Χτυπά το μπαλόνι όσο πιο δυνατά ή όσο πιο απαλά μπορεί
- Πάσες πάνω από το κεφάλι με τα δυο χέρια σε συνασκούμενο
- Χτύπημα του μπαλονιού με ρακέτα με έναν συνασκούμενο, χωρίς το μπαλόνι να χτυπήσει στο έδαφος.

### Δραστηριότητες με μπάλα

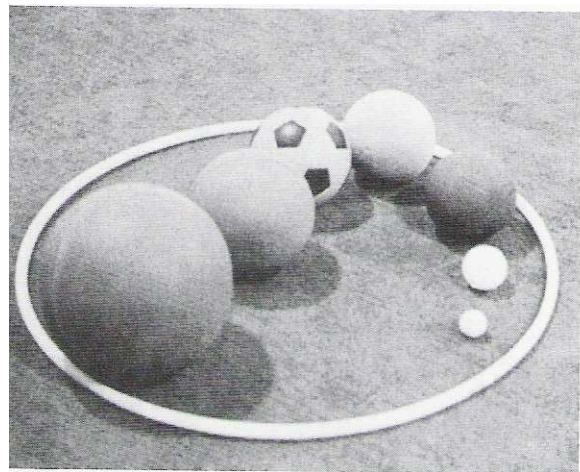
Οι μπάλες έχουν διαφορετικά σχήματα, μεγέθη, χρώματα και υφή. Στο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής των παιδιών είναι σημαντικό να έχει το κάθε παιδί τη δική του μπάλα, όταν παίρνει μέρος σε δραστηριότητες. Οι πλαστικές μπάλες, ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης, ρυθμικής, του τένις, σφουγγαρένιες ή μπάλες θαλάσσης, μπορούν όλες να χρησιμοποιηθούν για τις έννοιες δραστηριοτήτων που ακολουθούν. Τα παιδιά αφήνονται να αλλάζουν μπάλες συχνά, έτσι ώστε όλοι να έχουν ευκαιρίες να δοκιμάσουν το κάθε είδος μπάλας.

Η εξάσκηση με δραστηριότητες χειρισμού μπάλας βοηθά τα παιδιά να :

1. αναπτύξουν την ικανότητα να χειρίζονται μπάλες με ποικίλους τρόπους.
2. μπορούν να ελέγχουν διάφορα είδη μπάλας.
3. εξοικειωθούν με τις μπάλες σε ποικίλες κινητικές καταστάσεις.
4. βελτιώσουν τη συναρμογή ματιού- χεριού και ματιού –ποδιού.
5. Αυξήσουν τη γνώση του σώματος και της κατεύθυνσης.

Οι μαθητές μπορούν να προσπαθήσουν τις παρακάτω ατομικές δραστηριότητες με μπάλα.

- Με πόσους τρόπους μπορείτε να πετάξετε τη μπάλα στον εαυτό σας ;



Οι μπάλες ποικίλλουν σε μέγεθος, χρώμα και υφή.

- Βρείτε διαφορετικούς τρόπους, για να ρίξετε τη μπάλα χωρίς τη χρήση των παλαμών σας.
- Ρίξτε τη μπάλα πάνω και πιάστε την. Βρείτε διαφορετικούς τρόπους, για να κινείστε και να πιάνετε τη μπάλα.
- Χρησιμοποιήστε διαφορετικά επίπεδα του σώματος, για να πετάτε και να πιάνετε τη μπάλα.
- Πετάξτε τη μπάλα προς τα πάνω, κάντε τρία βήματα και πιάστε την στον αέρα.
- Βρείτε διαφορετικούς τρόπους, για να ρίξετε τη μπάλα στον τοίχο.
- Κάντε τη μπάλα να κινηθεί εμπρός, χωρίς να τη ρίξετε
- Βρείτε διαφορετικούς τρόπους, για να κινηθεί η μπάλα γύρω σας.
- Τι μπορείτε να κάνετε με τη μπάλα χρησιμοποιώντας μόνον το ένα χέρι;
- Βρείτε διαφορετικά επίπεδα αναπήδησης της μπάλας.
- Με πόσους διαφορετικού τρόπους μπορείτε να κινηθείτε, ενώ ντριμπλάρετε τη μπάλα;
- Σε πόσα διαφορετικά μέρη του σώματος μπορείτε να κάνετε μια μπάλα να αναπηδήσει;
- Κάντε μια ολόκληρη στροφή, αφού κάνετε τη μπάλα να αναπηδήσει, και πιάστε την.
- Ντριμπλάρετε τη μπάλα, ενώ κινείστε σε διαφορετικές κατευθύνσεις.
- Αναπηδήστε ταυτόχρονα με τη μπάλα, καθώς αυτή αναπηδά.
- Ντριμπλάρετε τη μπάλα όσο πιο γρήγορα μπορείτε
- Ντριμπλάρετε τη μπάλα γύρω από τα σημάδια που υπάρχουν στο έδαφος.
- Ντριμπλάρετε τη μπάλα έτσι, ώστε ο συνασκούμενος να μην μπορεί να την πάρει.
- Ρίξτε τη μπάλα σε στόχους με το μοντέλο κίνησης πάνω από τον ώμο
- Από τη συγκεκριμένη θέση που βρίσκεστε, ρίξτε τη μπάλα στον τοίχο και πιάστε την ξανά, χωρίς να μετακινηθείτε.
- Με δυο ζωγραφισμένα τετράγωνα στο έδαφος, το ένα πίσω από το άλλο και σε απόσταση περίπου τριών μέτρων μεταξύ τους και παράλληλα στον τοίχο. Από το πρώτο τετράγωνο ρίξτε τη μπάλα και πιάστε την στο δεύτερο. Επαναλάβετε.
- Χτυπήστε τη μπάλα στον τοίχο με μια ρακέτα όσες περισσότερες φορές μπορείτε.

#### **Δραστηριότητες με σακουλάκια**

Τα σακουλάκια είναι ένα έξοχο όργανο για την εξάσκηση της ρίψης, της υποδοχής και της ισορροπίας. Είναι θετικό το κάθε παιδί να έχει το δικό του σακουλάκι. Οι δραστηριότητες με σακουλάκια που εμπεριέχονται εδώ έχουν ως σκοπό:

1. να αυξήσουν τις βασικές δεξιότητες χειρισμού της ρίψης και της υποδοχής.
2. να αυξήσουν τις βασικές ικανότητες της δυναμικής και στατικής ισορροπίας.
3. να συνεισφέρουν στη συναρμογή και
4. να βελτιώσουν τις ικανότητες της γνώσης του σώματος.

Στην ισορροπία ενός σακουλιού μαθητές μπορούν να εφαρμόσουν τις παρακάτω δραστηριότητες.

- Σε πόσα μέρη του σώματος μπορείτε να ισορροπήσετε το σακουλάκι.
- Ισορροπήστε το σε μέρη κάτω ή πάνω από τη μέση.
- Ισορροπήστε το σε μέρη του σώματος που είναι στη δεξιά πλευρά και πάνω από τη μέση.
- Ισορροπήστε το σε μέρη κάτω από τη μέση και στην αριστερή πλευρά

- Ισορροπήστε το σε μέρη που να μην μπορούν να δουν οι άλλοι.
- Κινηθείτε σε διάφορα επίπεδα του σώματος, ενώ ισορροπείτε το σακουλάκι σε διάφορα μέρη του σώματος.
- Κινηθείτε σε διαφορετικές κατευθύνσεις, ενώ ισορροπείτε το σακουλάκι σε διάφορα μέρη του σώματος.
- Κινηθείτε με διαφορετικές ταχύτητες, ενώ ισορροπείτε το σακουλάκι σε διάφορα μέρη του σώματός σας.
- Ισορροπήστε το σε μέρη πάνω από τη μέση και μετακινήστε το σε μέρη κάτω από τη μέση, χωρίς να χρησιμοποιήσετε τις παλάμες σας.
- Ισορροπήστε το σε μέρη του σώματος κάτω από τη μέση στη μια πλευρά του σώματος και μετακινήστε το προς μέρη από τη μέση και στην άλλη πλευρά, χωρίς να χρησιμοποιήσετε τις παλάμες σας.
- Χωρίς να χρησιμοποιήσετε χέρια, ισορροπήστε το σε μέρη που μπορούν να γίνουν ορατά και μεταφέρετέ το σε άλλα μέρη που δεν μπορεί να γίνει ορατό.
- Επαναλάβετε όλες τις προηγούμενες δραστηριότητες με έναν συνασκούμενο.
- Ρίξτε το σακουλάκι σ' έναν συνασκούμενο, ο οποίος πιάνει το σακουλάκι με καθορισμένα μέρη του σώματος.

Στη ρίψη και την υποδοχή ενός σακουλιού οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν αυτές τις δραστηριότητες.

- Ρίξτε το σακουλάκι προς τα πάνω, χαμηλά, με τα δυο χέρια και πιάστε ξανά με τα δυο χέρια.
- Ρίξτε πάνω, χαμηλά, με τα δυο χέρια και πιάστε με το ένα χέρι.
- Ρίξτε πάνω, χαμηλά, με το ένα χέρι και πιάστε το με το αντίθετο χέρι.
- Επαναλάβετε όλες τις προηγούμενες ασκήσεις και σταδιακά να γίνονται όλο και ψηλότερες οι ρίψεις.
- Ρίξτε το σακουλάκι ψηλά και πιάστε το με διάφορα αντικείμενα, κουτιά ή ρακέτες.
- Ρίξτε το σε διαφορετικές κατευθύνσεις.
- Ρίξτε το και πιάστε το σε απόσταση με έναν συνασκούμενο.
- Ρίξτε το σε στόχο στον τοίχο.
- Ρίξτε το σε ένα στεφάνι που αιωρείται.
- Ρίξτε και πιάστε το με τον συνασκούμενό σας διαδοχικά.

### Δραστηριότητες με στεφάνια.

Μπορούν να είναι σε διαφορετικά χρώματα ή να διακοσμηθούν με διαφορετικά χρώματα ταινιών για λόγους ομαδοποίησης. Οι δραστηριότητες με στεφάνια συνεισφέρουν στο :



Οι δραστηριότητες με στεφάνια είναι ελκυστικές και ευχάριστες.

1. να βελτιώσουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες.
2. να βελτιώσουν τις βασικές δεξιότητες χειρισμού.
3. να αυξήσουν τη συναρμογή και την ευκινησία.
4. να ενισχύσουν τη γνώση του χώρου και του σώματος.

Όταν οι μαθητές χρησιμοποιούν ένα στεφάνι ο καθένας, μπορούν να εφαρμόσουν τις παρακάτω δραστηριότητες.

- Κινηθείτε γύρω από το στεφάνι, ενώ το κρατάτε σταθερό.
- Κινηθείτε γύρω από το στεφάνι, ενώ αυτό κινείται.
- Στηρίξτε το σώμα μέσα και έξω από το στεφάνι.
- Κυλήστε το στεφάνι έτσι, ώστε να γυρίσει σε σας.
- Κυλήστε το στεφάνι σε ευθεία γραμμή
- Κυλήστε το στεφάνι σε κύκλο
- Κυλήστε το στεφάνι χρησιμοποιώντας μια ράβδο.
- Κυλήστε το στεφάνι και κινηθείτε γρηγορότερα απ' αυτό
- Κυλήστε το στεφάνι και περάστε μέσα από αυτό, ενώ κινείται.
- «πηδήξτε» σχοινάκι με το στεφάνι.
- Ενώ κάθεστε στο πάτωμα, κυλήστε το στεφάνι πάνω στη δοκό ισορροπίας.
- Ενώ είστε πάνω στη δοκό ισορροπίας, κυλήστε το στεφάνι κάτω από τη δοκό.

Όταν οι μαθητές χρησιμοποιούν ένα στεφάνι με έναν συνασκούμενο, μπορούν να δοκιμάσουν τις παρακάτω δραστηριότητες.

- Ο ένας συνασκούμενος κρατά το στεφάνι και ο άλλος περνά μέσα και έξω από αυτό.
- Πηδήξτε μέσα και έξω από το στεφάνι που κρατιέται από έναν συνασκούμενο (κάθετα το στεφάνι στο έδαφος).
- Χωρίς να αγγίζετε τα στεφάνια (που κρατούν οι συνασκούμενοι σε σειρά παράλληλα με το έδαφος), περάστε μέσα και έξω από αυτά βηματίζοντας ή τρέχοντας.
- Ενώ ο συνασκούμενος κυλάει το στεφάνι, τρέξτε και περάστε μέσα από αυτό.
- Ενώ ο συνασκούμενος κυλάει το στεφάνι, τρέξτε και οι δυο και περάστε μέσα από αυτό, πριν σταματήσει να κυλάει. Μετά αλλάξτε ρόλους.

Οι μαθητές μπορούν να περιστρέφουν ένα στεφάνι με τους παρακάτω τρόπους :

- Γύρω από τον καρπό



- Γύρω από τον πήχη
- Γύρω από τη μέση
- Γύρω από το λαιμό
- Γύρω από το πέλμα
- Γύρω από το πέλμα και κάνοντας άλμα μέσα από το στεφάνι με το άλλο πόδι
- Γύρω από ένα μέλος του σώματος και να το μεταφέρουν σε ένα άλλο, χωρίς να σταματήσει το στεφάνι να περιστρέφεται.

Όταν οι μαθητές πετούν και πιάνουν ένα στεφάνι, μπορούν να δοκιμάσουν τις παρακάτω δραστηριότητες.

- Πετάξτε το στεφάνι ψηλά και πιάστε το.
- Πετάξτε το στεφάνι με το ένα χέρι και πιάσατε το με το ίδιο χέρι
- Πετάξτε το στεφάνι με το ένα χέρι και πιάστε το με το άλλο.
- Πετάξτε το σ' ένα συνασκούμενο.
- Πετάξτε το σ' ένα συνασκούμενο, ενώ αυτός πετά ένα άλλο σε σας.
- Πετάξτε και πιάστε δυο στεφάνια την ίδια στιγμή.

#### **Δραστηριότητες με σχοινάκια**

Τα σχοινάκια μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά για παιδιά όλων των ηλικιών και για όλα τα επίπεδα ικανοτήτων. Οι δραστηριότητες με σχοινάκια βοηθούν τα παιδιά :



*Οι δεξιότητες αναπήδησης με σχοινάκι μπορούν να αναπτυχθούν σε υψηλό επίπεδο.*

1. να βελτιώσουν τη συναρμογή ματιού- χεριού και ματιού –ποδιού.
2. να ενισχύσουν τις βασικές δεξιότητες του άλματος, του άλματος με κουτσό και της χόπλας.
3. να αυξήσουν τη μυϊκή αντοχή των παιδιών.
4. να βελτιώσουν την αερόβια αντοχή.

Χρησιμοποιώντας ένα απλό σχοινάκι, οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν τις παρακάτω δραστηριότητες:

- Κινήστε το σχοινάκι πίσω και μπρος πετώντας πάνω από αυτό κάθε φορά.
- Κινήστε το σχοινάκι γύρω από το σώμα με το ένα χέρι. Τώρα δοκιμάστε το ίδιο με το άλλο χέρι, πάνω από το κεφάλι, προς τα αριστερά και προς τα δεξιά.
- Κινήστε το σχοινί κάτω από τα πόδια χρησιμοποιώντας μόνο το ένα χέρι.

- Κάντε ένα κύκλο με το σχοινί και κινηθείτε στο κέντρο και έξω πάλι.
- Γυρίστε το σχοινί και πηδήξτε πάνω από αυτό μια φορά. Επαναλάβετε ρυθμικά.
- Πηδήξτε σχοινάκι στο δεξί σας πόδι και μετά στο αριστερό σας.
- Τρέξτε επί τόπου κάνοντας σχοινάκι.
- Πηδήξτε σχοινάκι με τα δυο σας πόδια ενωμένα και χωρίς παρέμβαση ενδιάμεσου βήματος.
- Διπλό άλμα (πηδήξτε το σχοινί με τα δυο πόδια κλειστά με διπλό βήμα)
- Πηδήξτε σχοινάκι κάνοντας κουτσό σχοινάκι μόνο με ένα πόδι, με παρεμβαλλόμενο βήμα.
- Μετακινηθείτε στον χώρο κάνοντας σχοινάκι μόνο στο ένα πόδι, χωρίς παρεμβαλλόμενο βήμα
- Κουνιστό βήμα (τοποθετήστε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και πηδήξτε σχοινάκι με εναλλάξ πόδι και παρεμβαλλόμενο βήμα)
- Άλμα βήμα (τοποθετήστε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, πηδήξτε και αλλάξτε πόδι «οδηγό»).
- Γυρνώντας το σχοινάκι από μπροστά προς τα πίσω μπορούν να επαναληφθούν όλα τα προηγούμενα.
- Απλωμένος αετός. Κάντε εναλλάξ ένα βήμα με κλειστά πόδια με παρεμβαλλόμενο βήμα και με ένα πόδια στη διάσταση με παρεμβαλλόμενο βήμα.
- Διπλό άλμα με τα χέρια σταυρωμένα στο στήθος (εκτελέστε ένα διπλό άλμα, σταυρώστε τα χέρια, καθώς το σχοινί είναι στην αιώρηση κάτω και πηδήξτε μέσα από αυτό. Μετά ξεδιπλώστε τα χέρια, καθώς το σχοινί φτάνει να ολοκληρώσει την αιώρηση προς τα πάνω. Αυτό μπορεί να γίνει προς τα μπρος και προς τα πίσω.
- Διπλή στροφή (γυρίστε το σχοινί κάτω από τα πόδια δυο φορές, ενώ το σώμα είναι στον αέρα).
- Χτύπημα δακτύλων (πηδήξτε σχοινάκι με το ένα πόδι, αγγίξτε τα δάκτυλα του ποδιού στο έδαφος πίσω από το άλλο πόδι).

Με ένα μακρύ σχοινάκι οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν αυτές τις δραστηριότητες:

- Άλμα στο ένα πόδι και προσγείωση στα δυο πόδια.
- Κουτσό με το ένα πόδι και προσγείωση στο ίδιο πόδι.
- Άλμα από το ένα πόδι και προσγείωση στο αντίθετο πόδι.
- Άλμα με τα δυο πόδια και προσγείωση στα δυο πόδια.
- Επαναλάβετε τις ίδιες δραστηριότητες με ένα σχοινί που αιωρείται σαν εκκρεμές.

Με ένα μακρύ σχοινί που αιωρείται σαν εκκρεμές μπορούν τα παιδιά να εκτελούν τις δραστηριότητες, που μόλις περιγράφηκαν, με την ίδια σειρά.

Με ένα μακρύ σχοινί που γυρίζει οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν αυτές τις δραστηριότητες :

- Τρέξτε μέσα από το σχοινί.
- Τρέξτε μέσα, κάντε ένα άλμα και τρέξτε έξω, από την ίδια πλευρά.
- Τρέξτε μέσα, κάντε ένα άλμα και τρέξτε έξω, από την αντίθετη πλευρά.
- Τρέξτε μέσα, κάντε ένα άλμα, με μισή στροφή, και τρέξτε έξω, προς τα πίσω.

### **Δραστηριότητες με ελαστικό σχοινί**

Τα ελαστικά σχοινιά προσφέρουν ποικίλες ελκυστικές κινητικές δραστηριότητες. Τα ελαστικά σχοινιά μπορούν να φτιαχτούν εύκολα, αγοράζοντας τρία περίπου μέτρα και δένοντας τις άκρες μαζί. Οι δραστηριότητες με ελαστικά σχοινιά βοηθούν τα παιδιά :

1. να βελτιώσουν τη συναρμογή ματιού- ποδιού.
2. να αυξήσουν τη δυναμική ισορροπία.
3. να ενισχύσουν τις βασικές δεξιότητες του άλματος και του άλματος με κουτσό.
4. να βελτιώσουν την αερόβια αντοχή.

Με ένα ελαστικό σχοινί οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν αυτές τις δραστηριότητες:

- περπάτημα κατά μήκος του σχοινού.
- Τρέξιμο και βήμα πάνω από το σχοινί (σε διάφορα επίπεδα).
- Τρέξιμο και άλμα πάνω από το σχοινί.
- Άλμα με κουτσό πάνω από το σχοινί
- Άλμα με το ένα πόδι, πάνω από το σχοινί.
- Πέρασμα πάνω από το σχοινί ισορροπώντας σε τέσσερα μέρη του σώματος.
- Κάντε μια ισορροπία πάνω στο σχοινί. Αλλάξτε τα σημεία ισορροπίας.

Με ένα διπλό ελαστικό σχοινί οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν αυτές τις δραστηριότητες :

- Κάντε ένα βήμα πάνω από το πρώτο σχοινί και περάστε κάτω από το δεύτερο σχοινί.
- Περάστε πάνω και από τα δύο σχοινιά με ενδιάμεσο βήμα στο έδαφος. Περάστε τα σχοινιά στηρίζοντας μόνο ένα μέρος του σώματος.
- Πηδήξτε πάνω και από τα δυο σχοινιά.
- Πηδήξτε πάνω από το πρώτο σχοινί και ρολάρετε κάτω από το δεύτερο.
- Πηδήξτε και ρολάρετε εναλλάξ κατά πλάτος των σχοινού, από το ένα άκρο στο άλλο.

### **Δραστηριότητες με ράβδους.**

Οι ράβδοι μπορούν εύκολα να φτιαχτούν από ξύλο με διάμετρο (2,5-3) εκατοστά και μήκος που να φτάνει περίπου το ύψος του στήθους του παιδιού. Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν πλαστικές ράβδοι. Απαιτείται ωστόσο να είναι ανθεκτικές για την ασφάλεια των ασκούμενων. Ποικίλες αρχές της ισορροπίας μπορούν να εφαρμοστούν με ράβδους.

Οι δραστηριότητες με ράβδους μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά :

1. να βελτιώσουν τις δεξιότητες της στατικής και δυναμικής ισορροπίας.
2. να βελτιώσουν το κινητικό έλεγχο.
3. να προάγουν τη γνώση του σώματος και του χώρου.
4. να απεικονίσουν τις έννοιες της δυναμικής και στατικής ισορροπίας.

Οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν τις παρακάτω δραστηριότητες με ράβδους .

- Ισορροπήστε τη ράβδο πάνω στο έδαφος οριζόντια, μετά κάθετα. Ποιο είναι ευκολότερο και γιατί;
- Ισορροπήστε τη ράβδο κάθετα, μετά χτυπήστε παλαμάκια και πιάστε την, πριν πέσει στο έδαφος.
- Τρέξτε γύρω από τη ράβδο που ισορροπεί και πιάστε την, πριν πέσει στο έδαφος.
- Ισορροπήστε τη ράβδο οριζόντια, πάνω στα δυο δάκτυλα του χεριού σας.
- Ισορροπήστε τη ράβδο πάνω στο ένα δάκτυλο.

- Ισοροπήστε τη ράβδο οριζόντια, σε διαφορετικά μέρη του σώματος.
- Βρείτε το μέσον της ράβδου και ισοροπήστε την με οποιαδήποτε τρόπο, οριζόντια.
- Ισοροπήστε τη ράβδο κάθετα, σε διάφορα μέρη του σώματος.
- Βρείτε τι κάνουν τα μάτια τη στιγμή που ισοροπείτε τη ράβδο κάθετα. Που βλέπουν;
- Δοκιμάστε να βλέπετε σε διαφορετικά μέρη της ράβδου, ενώ ισοροπεί κάθετα.
- Κινηθείτε, ενώ ισοροπείτε τη ράβδο κάθετα.
- Ισοροπήστε τη ράβδο κάθετα, ενώ κινείστε από μια όρθια θέση σε καθιστή.
- Ισοροπήστε τη ράβδο κάθετα όση περισσότερη ώρα μπορείτε.
- Ισοροπήστε τη ράβδο κάθετα και μεταφέρετέ την από ένα μέρος της παλάμης σ' ένα άλλο.
- Αλλάζτε σημεία ισοροπίας, όταν ισοροπείτε τη ράβδο κάθετα.
- Βρείτε δυο τρόπους να πασάρετε τη ράβδο στον συνασκούμενο, ενώ ισοροπεί σε ένα σημείο.

## **Κεφάλαιο 4**

### **Εφαρμογή βασικών δεξιοτήτων σε αθλήματα**

Μετά την αποκτηση των θεμελιωδών κινητικών προτύπων και την ανάπτυξη κινήσεων σταθεροποίησης, χειρισμού και μετακίνησης ο καθηγητής φυσικής αγωγής προσπαθεί να τις εφαρμόσει σε ένα πρόγραμμα για την εκπαίδευση αθλημάτων όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και το βόλεϋ. Με τον προσχεδιασμό, την παρατήρηση και αξιολόγηση των δεξιοτήτων των μαθητών και το σχεδιασμό και εφαρμογή προσαρμόζωμο καθηγητής ειδικής φυσικής αγωγής προσαρμόζωμο το άθλημα σύμφωνα με τις εκάστοτε ανάγκες τις κάθε ομάδας. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των μαθητών θα δώσουν την λύση για την τροποποίηση της δομής, της μορφής του αθλήματος στον καθηγητή της ειδικής φυσικής αγωγής και να επαναπροσδιορίσει τους αρχικούς στόχους του μαθήματος.

Να μην ξεχνάμε ότι στόχος δεν είναι να βγεί καποιος νικητής αλλά να αναπτύξουμε την σωματική κατάσταση και την κοινωνικοποίηση των παιδιών. Να δώσουμε την χαρά της συμμετοχής σε μία ομάδα σε ένα σύνολο και να αναστείλουμε ανταγωνιστικά και ρατσιστικά πρότυπα, ώστε να μην έχουμε την περιθωριοποίηση των παιδιών με ειδικές ανάγκες και την απομόνωση τους από την ομάδα.

#### **Το ποδόσφαιρο.**

Το ποδόσφαιρο είναι ένα σπουδαίο παιχνίδι για το πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο, επειδή μπορεί να παιχτεί εξίσου καλά από αγόρια και κορίτσια και δεν απαιτεί ιδιαίτερο εξοπλισμό. Παιδιά όλων των ηλικιών και επιπέδων δεξιοτήτων μπορούν να συμμετέχουν και να διασκεδάσουν. Η συνεχής δράση και η έντονη φύση του ποδοσφαίρου προάγουν πολλά στοιχεία φυσικής κατάστασης και τη βελτίωση της συναρμογής. Οι κανονισμοί είναι απλοί, οι στόχοι ξεκάθαροι και οι παραλλαγές απεριόριστες.

Ένα θέμα δεξιοτήτων ποδοσφαίρου απαιτεί την ίδια σειρά αλληλουχίας:

- 1) προσχεδιασμό
- 2) παρατήρηση και αξιολόγηση
- 3) σχεδιασμό και εφαρμογή και
- 4) αξιολόγηση και επαναπροσδιορισμός, όπως κάθε άλλο θέμα δεξιοτήτων, για να γίνει μέγιστη αξιοποίηση του χρόνου και να επιτευχθεί η μάθηση.

#### *Αλληλουχία δεξιοτήτων ποδοσφαίρου.*

Το πρόγραμμα των δεξιοτήτων του ποδοσφαίρου πρέπει να βασίζεται στο επίπεδο ικανοτήτων της τάξης η της ομάδας. Οι μαθητές της τρίτης και της τετάρτης τάξης είναι τυπικά στο αρχικό επίπεδο μάθησης των δεξιοτήτων, ενώ οι μαθητές της πέμπτης και έκτης τάξης είναι συχνά στο ενδιάμεσο. Είναι σημαντικό ο καθηγητής Φ.Α. να γνωρίζει το επίπεδο δεξιοτήτων των μαθητών του, ώστε να προγραμματίζει με πιο αποτελεσματικό τρόπο για όλους.

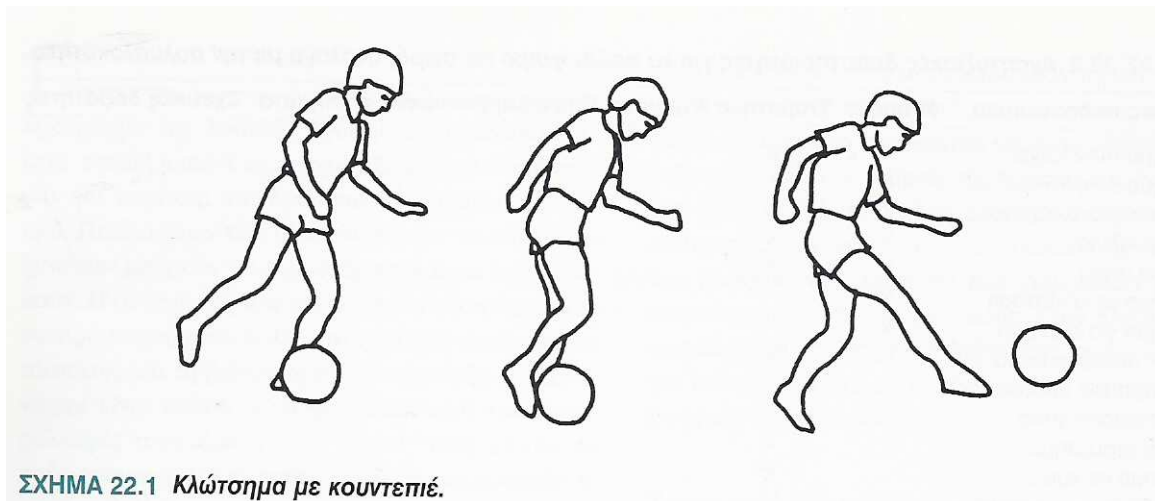
#### **Δεξιότητες κλωτσήματος.**

Το κλώτσημα είναι ο βασικός τρόπος μετακίνησης της μπάλας στο ποδόσφαιρο.. χρησιμοποιούνται αρκετά είδη κλωτσήματος. Τα παιδιά που δεν είναι εξοικειωμένα με τις δεξιότητες του ποδοσφαίρου προτιμούν να κλωτσούν την μπάλα με τις άκρες των δακτύλων. Αυτό το είδος της πάσας είναι σπάνιο εξαιτίας του φτωχού ελέγχου της μπάλας. Το κλώτσημα με το κουντεπιέ, η πάσα με ώθηση (πλασαριστή, το

κλώτσημα με τα εσωτερικό του ποδιού, το βολέ είναι όλα σπουδαίες δεξιότητες κλωτσήματος, που μπορούν να αναπτυχθούν στο δημοτικό σχολείο.

#### **Κλώτσημα με το κουντεπιέ**

Είναι προφανώς το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο μοντέλο κλωτσήματος στο ποδόσφαιρο. Τα παιδιά έχουν την τάση να κλωτσούν με τα δάκτυλα των ποδιών, ωστόσο με εξάσκηση θα μπορέσουν να αναπτύξουν τη δεξιότητα του κλωτσήματος με το κουντεπιέ. Χρησιμοποιείται για πάσα και σουτ.

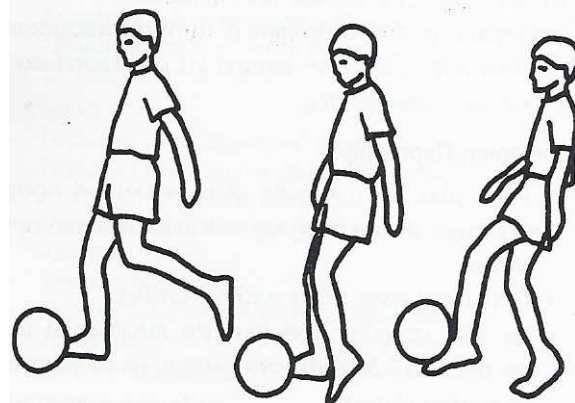


**ΣΧΗΜΑ 22.1** Κλώτσημα με κουντεπιέ.

#### **Πάσα με ώθηση (φαλτσαριστή)**

Η πάσα με ώθηση ή το χτύπημα ,ε το εσωτερικό του ποδιού, όπως λέγεται, είναι ένα αποτελεσματικό κλώτσημα για κοντινές και με ακρίβεια πάσες σ' έναν συμπαίκτη, καθώς και για ντρίμπλα.

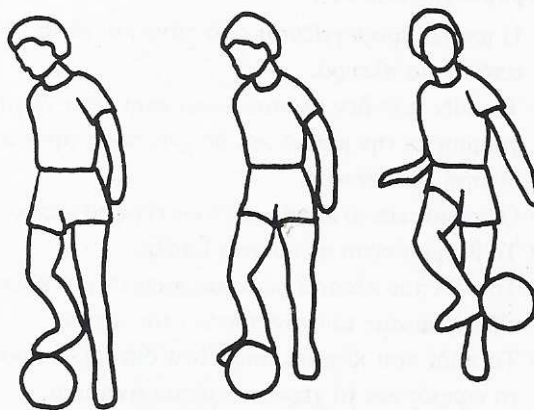
Πρέπει να γίνει εξάσκηση σ' αυτή την πάσα και με τα δυο πόδια, ώστε να μπορεί να εκτελεστεί και προς τις δυο κατευθύνσεις.



**ΣΧΗΜΑ 22.2** Πάσα με ώθηση.

### **Κλώτσημα με το εσωτερικό του ποδιού.**

Αυτό το χτύπημα είναι μια μορφή με ώθηση που χρησιμοποιείται για κοντινές πάσες, όταν γίνεται ντρίμπλα ή προσπάθεια αποφυγής ενός αντιπάλου. Δεν είναι δυναμική πάσα και πρέπει να εξασκείται και με τα δυο πόδια, με σκοπό την ανάπτυξη της δεξιότητας και προς τις δυο κατευθύνσεις.



**ΣΧΗΜΑ 22.3** Κλώτσημα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού.

### **Κλώτσημα με πέταγμα της μπάλας στον αέρα (βολέ)**

Το βολέ είναι χτύπημα που συχνά χρησιμοποιείται από τον τερματοφύλακα. Στην πραγματικότητα ο τερματοφύλακας είναι ο μόνος παίχτης που επιτρέπεται να πετάξει την μπάλα στον αέρα, επειδή απαιτείται να έρθει σε επαφή με αυτήν με τα χέρια. Το βολέ χρησιμοποιείται, για να σηκώνεται η μπάλα ψηλά και για χτυπήματα για μεγάλες αποστάσεις.



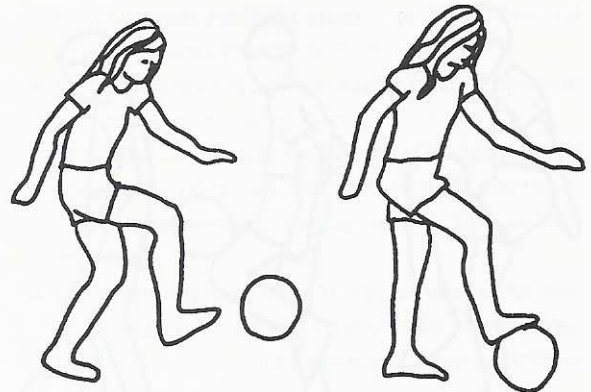
**ΣΧΗΜΑ 22.4** Κλώτσημα με πέταγμα της μπάλας στον αέρα.

### Δεξιότητες σταματήματος μπάλας (κοντρόλ)

Το σταμάτημα ή κοντρόλ είναι η μέθοδος που χρησιμοποιείται, για να σταματήσει και να ελεγχθεί μια μπάλα, που πλησιάζει με κύλισμα ή κινούμενη στον αέρα. Τα χέρια και οι παλάμες είναι τα μόνα μέρη του σώματος που δεν επιτρέπεται ν' ακουμπήσουν την μπάλα, όταν εκτελείται το σταμάτημα. Η μορφή του σταματήματος που χρησιμοποιείται θα εξαρτηθεί από το ύψος, την τροχιά και την ταχύτητα της μπάλας και απαιτεί ακριβείς κινήσεις. Αρκετά είδη σταματήματος μπορούν να διδαχθούν με επιτυχία στις τάξεις του δημοτικού σχολείου, όπως το σταμάτημα με την κνήμη. Με το πέλμα, με το εσωτερικό μέρος του μηρού και το στήθος.

#### Σταμάτημα με το πέλμα

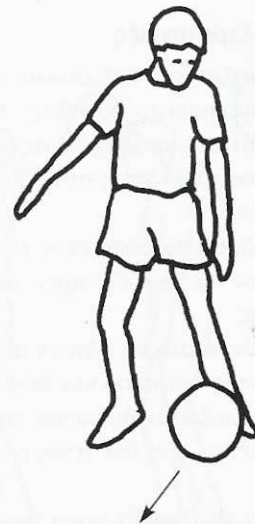
Χρησιμοποιείται για το σταμάτημα μιας μπάλας που κυλά. Είναι συχνά δύσκολο για τα μικρά παιδιά ειδικά σε καταστάσεις παιχνιδιού εξαιτίας της ακρίβειας στη συναρμογή ματιού-ποδιού, που απαιτείται.



ΣΧΗΜΑ 22.6 Σταμάτημα με το πέλμα.

#### Σταμάτημα με το εσωτερικό του ποδιού

Χρησιμοποιείται κυρίως για το σταμάτημα μιας μπάλας που κυλά ή αναπηδά ή μιας μπάλας που κινείται στον αέρα. Είναι το πιο συχνό χρησιμοποιούμενο είδος σταματήματος στο ποδόσφαιρο και πρέπει να γίνεται εξάσκηση με μπάλες που έρχονται από διαφορετικές γωνίες και διαφορετικές ταχύτητες. Η εξάσκηση πρέπει να γίνεται και με τα δυο πόδια.

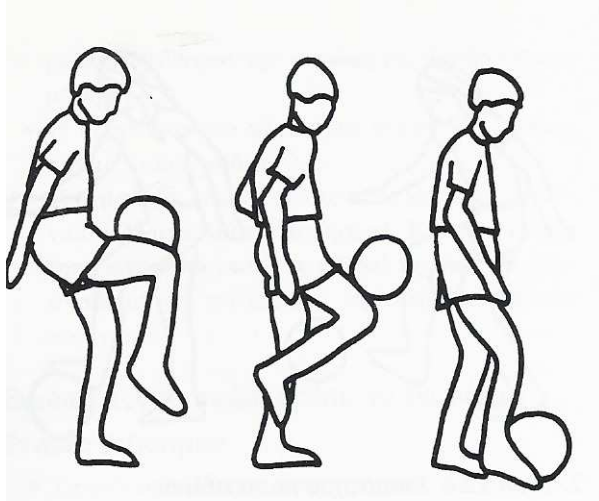


ΣΧΗΜΑ 22.10 Ντρίμπλα με το εσωτερικό του ποδιού.



### Σταμάτημα με το εσωτερικό των μηρών.

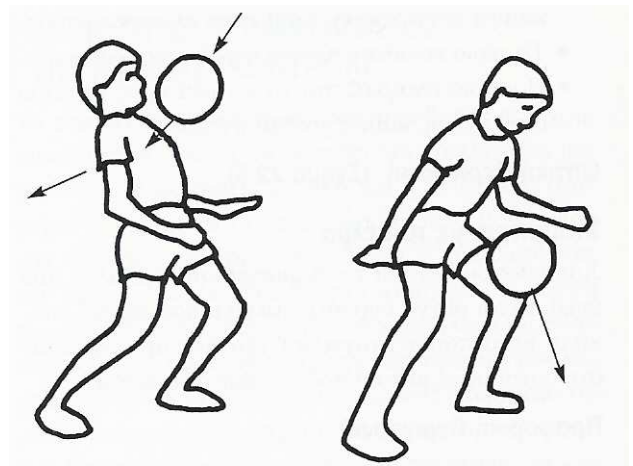
Χρησιμοποιείται για τον έλεγχο μιας μπάλας που πλησιάζει σ' ένα επίπεδο πάνω από το γόνατο, αλλά κάτω από το στήθος. Η δύναμη της μπάλας απορροφάται από το πάνω μέρος του εσωτερικού των μηρών. Αυτό δεν είναι δύσκολο για τα παιδιά. Πρέπει πρώτα να γίνει εξάσκηση με ξεφουσκωμένη μπάλα ή με μπάλα από σφουγγάρι.



ΣΧΗΜΑ 22.8 Σταμάτημα με το εσωτερικό των μηρών.

### Σταμάτημα με το στήθος.

Πρέπει να διδάσκεται στα παιδιά του δημοτικού, μόνο εφόσον έχουν αποκτήσει τον έλεγχο των άλλων μορφών σταματήματος. Το σταμάτημα με το στήθος απαιτεί χρόνο, για να μαθευτεί, και χρησιμοποιείται για μια μπαλιά που πλησιάζει πάνω από το επίπεδο της μέσης, αλλά κάτω από τους ώμους. Εξάσκηση πρέπει να γίνει πρώτα με ελαφρά ξεφουσκωμένη μπάλα ή με μπάλα από σφουγγάρι.



ΣΧΗΜΑ 22.9 Σταμάτημα με το στήθος.

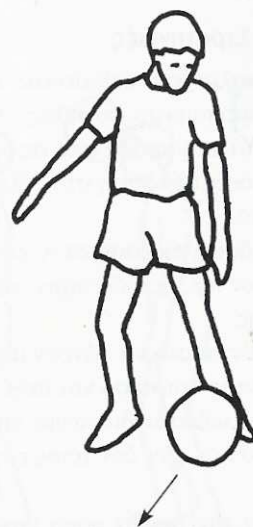
### Δεξιότητες ντρίμπλας.

Η ντρίμπλα είναι μέθοδος με την οποία η μπάλα προωθείται ελεγχόμενη από τα πόδια στον χώρο του παιχνιδιού. Περιλαμβάνει κοντινές ωθήσεις της μπάλας μπροστά ή πλάγια και με τα δυο πόδια. Η ελεγχόμενη ντρίμπλα απαιτεί σημαντική εξάσκηση, πρώτα χωρίς αντίπαλο και μετά με αντίπαλο που προσπαθεί να κλέψει την

μπάλα. Υπάρχουν δυο πρωταρχικές μορφές ντρίμπλας, με το εσωτερικό του πέλματος και με το εξωτερικό του πέλματος.

#### **Ντρίμπλα με το εσωτερικό του ποδιού.**

Είναι η πιο βασική μορφή ντρίμπλας με το πόδι. Είναι αυτή που χρησιμοποιείται πιο συχνά από αρχάριους, αλλά και από επιδέξιους παίκτες



**ΣΧΗΜΑ 22.10** Ντρίμπλα με το εσωτερικό του ποδιού.

#### **Ντρίμπλα με το εξωτερικό του ποδιού.**

Χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την αντίστοιχη με το εσωτερικό του ποδιού και είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, όταν γίνονται απότομες αλλαγές στην κατεύθυνση. Πρέπει να εισαχθεί, αφού έχει αποκτηθεί ο έλεγχος της ντρίμπλας με το εσωτερικό του ποδιού.



**ΣΧΗΜΑ 22.11** Ντρίμπλα με το εξωτερικό του ποδιού.

#### **Δεξιότητες χτυπήματος της μπάλας στον αέρα.**

Το επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας στον αέρα και η κεφαλιά (χτύπημα με το κεφάλι) είναι δυο πρωταρχικοί τρόποι, στους οποίους η πορεία μιας εναέριας μπαλιάς μπορεί να αλλάξει, χωρίς πρώτα να σταματήσει η μπάλα. Η κεφαλιά είναι μια ιδιαίτερη μορφή χτυπήματος της μπάλας στον αέρα, κατά την οποία η κατεύθυνση της μπάλας αλλάζει, καθώς έρχεται σε επαφή με το κεφάλι. Το επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας στον αέρα και η κεφαλιά πρέπει να εισάγονται παράλληλα με άλλες βασικές δεξιότητες του ποδοσφαίρου. Η κεφαλιά πρέπει γενικά να διδάσκεται, αφού αποκτηθεί ο πλήρης έλεγχος άλλων δεξιοτήτων, και να εισάγεται μόνο στους πιο επιδέξιους παίκτες και γενικά όχι νωρίτερα από την Πέμπτη τάξη. Η ελεγχόμενη κεφαλιά και το επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας στον αέρα απαιτούν εξάσκηση πρώτα σε ελεγχόμενες καταστάσεις ασκήσεων με τη χρήση μιας μπάλας από σφουγγάρι ή ελαφρά ξεφουσκωμένης. Μια κανονική μπάλα

ποδοσφαίρου πρέπει να χρησιμοποιηθεί μόνον, εφόσον έχει αποκτηθεί ο έλεγχος της βασικής μηχανικής της κίνησης.

### **Επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας στον αέρα**

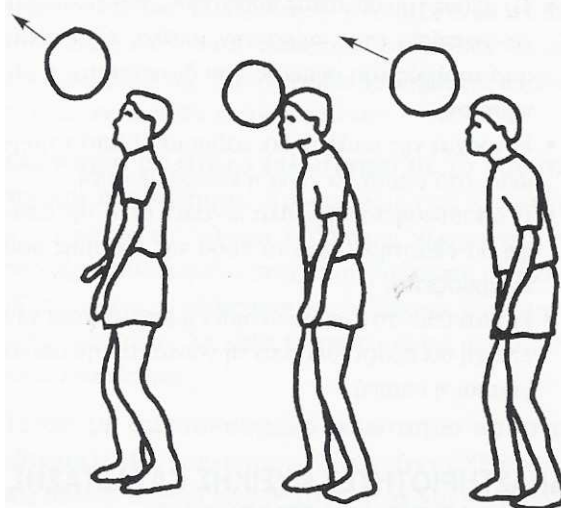
Αυτό το χτύπημα μπορεί να γίνει με το εξωτερικό ή το εσωτερικό μέρος του πέλματος, το γόνατο ή τον μηρό. Το επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας είναι έξοχη άσκηση, για να αποκτηθεί ο έλεγχος χειρισμού της μπάλας.



**ΣΧΗΜΑ 22.12** Επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας στον αέρα.

### **Χτύπημα με το κεφάλι (κεφαλιά)**

Η κεφαλιά, όταν διδάσκεται στο δημοτικό σχολείο, πρέπει να γίνεται από στατική θέση. Η κεφαλιά με άλμα ή με δύναμη είναι πολύ επικίνδυνες, για να αποτελούν μέρος του προγράμματος.



**ΣΧΗΜΑ 22.13** Κεφαλιά.

### *Δραστηριότητες φυσικής κατάστασης και ανάπτυξης δεξιοτήτων.*

Για να αποκτήσουν τα παιδιά τον έλεγχο των δεξιοτήτων του ποδοσφαίρου, είναι αναγκαίο πρώτα να κάνουν εξάσκηση των δεξιοτήτων ατομικά σε στατικές καταστάσεις ασκήσεων. Αφού αποκτηθεί ο έλεγχος των βασικών στοιχείων της δεξιότητας, πρέπει αυτή να εκτελεσθεί κάτω από ελεγχόμενες δυναμικές καταστάσεις ασκήσεων, στις οποίες οι συνθήκες του περιβάλλοντος αλλάζουν ανάλογα με τη φύση της άσκησης. Οι ασκήσεις που συνδυάζουν τη χρήση δυο ή περισσότερων δεξιοτήτων προστίθενται μετά και στο τέλος τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια.

Οι δραστηριότητες προθέρμανσης (εισαγωγικές), οι ασκήσεις δεξιοτήτων και τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια πρέπει να προχωρούν από το απλό στο σύνθετο, δηλαδή πρώτα τα παιδιά εξασκούνται σε στατικές ασκήσεις, μετά σε δυναμικές δραστηριότητες, στη συνέχεια σε δραστηριότητες με μια δεξιότητα και τελευταία σε δραστηριότητες με πολλαπλές δεξιότητες.

### *Εισαγωγικές δραστηριότητες (προθέρμανση)*

Οι δραστηριότητες προθέρμανσης είναι απαραίτητες πριν το έντονο παιχνίδι του ποδοσφαίρου. Η καθεμιά από τις δεξιότητες που ακολουθούν πρέπει να διαρκεί 20-30 δευτερόλεπτα και να προχωρούν από το απλό στο σύνθετο. Η ποικιλία στις ασκήσεις προθέρμανσης και η γρήγορη μεταφορά από τη μια στην άλλη είναι τα κλειδιά για μία επιτυχημένη προθέρμανση.

**Ντρίμπλα γύρω από το σώμα.** Από όρθια θέση ντρίμπλα της μπάλας με τα χέρια γύρω από το σώμα σύμφωνα με τους δείκτες του ρολογιού και μετά αντίθετα.

**Κύλισμα της μπάλας.** Από εδραία θέση, με τα πόδια τεντωμένα, ρολάρισμα της μπάλας, με τα χέρια γύρω από τα πόδια και σώμα σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού και μετά αντίθετα.

**Κάθισμα της μπάλας.** Από εδραία θέση, με τα πόδια τεντωμένα, άρση της μπάλας και με τα δυο χέρια πάνω από το κεφάλι, κάνοντας διάταση πίσω. Μετά χαλάρωση εμπρός έτσι, ώστε η μπάλα να αγγίζει τα δάκτυλα των ποδιών.

**Κούνια.** Από πρηνή θέση, με τα χέρια πάνω από το κεφάλι, κράτημα της μπάλας, άρση των δακτύλων των ποδιών.

**Άλμα και πιάσιμο της μπάλας.** Από όρθια θέση, με την μπάλα ανάμεσα στα πέλματα, άλμα επάνω και πιάσιμο της μπάλας. Προσπάθεια για ψηλότερα και γρηγορότερα άλματα.

**Άλμα και πιάσιμο της μπάλας.** Από όρθια θέση, με την μπάλα ανάμεσα στα πέλματα, άλμα επάνω και πιάσιμο της μπάλας. Προσπάθεια για ψηλότερα και γρηγορότερα άλματα.

**Κάμψεις με την μπάλα.** Πλάγιες κάμψεις, ενώ η μπάλα κρατιέται. Για καλύτερη ισορροπία τα πόδια στη διάταση.

**Κοιλιακοί με την μπάλα.** Κοιλιακοί με την μπάλα πάνω από το κεφάλι και κατά την άρση του κορμού τα χέρια έρχονται εμπρός, ενώ τα γόνατα κάμπτονται και έρχονται στο στήθος.

**Ντρίμπλα από πρηνή θέση.** Από πρηνή θέση, με τα χέρια στην ανάταση, ντρίμπλα της μπάλας με τις παλάμες.

**Άλμα πάνω από την μπάλα.** Από όρθια θέση άλματα πάνω από την μπάλα προς όλες τις κατευθύνσεις.

**Κύλισμα της μπάλας πάνω από το σώμα.** Από εδραία θέση, με τα πόδια τεντωμένα και την μπάλα ανάμεσα στα πόδια, ρολάρισμα της μπάλας εμπρός και πίσω από τους αστραγάλους προς το στήθος, χωρίς τη χρήση των χεριών.

**Πιάσιμο της μπάλας με το σώμα.** Από όρθια θέση ρίψη της μπάλας προς τα πάνω και πιάσιμο χωρίς τη χρήση των χεριών. Επανάληψη αρκετές φορές με παραλλαγές.

**Ανεμοστρόβιλος.** Από εδραία θέση, με πόδια τεντωμένα και σε άρση, με μπάλα ανάμεσα στα πόδια περιστροφή των ποδιών.

**Περιστροφή και ρολάρισμα.** Είναι η ίδια με την προηγούμενη άσκηση, αλλά ρολάρισμα, χωρίς να χάνεται ο έλεγχος της μπάλας.

**Άλμα και άγγιγμα.** Άλμα με το αριστερό πόδι και άγγιγμα του πάνω μέρους της μπάλας με το δεξί πόδι. Επανάληψη με τα πόδια αντίθετα. Εξάσκηση με ρυθμό.

**Ντρίμπλα με το πέλμα.** Ντρίμπλα της μπάλας με το πέλμα.

Διατηρήστε την μπάλα ψηλά. Επαναλαμβανόμενα χτυπήματα ή καθοδήγηση της μπάλας με το κουντεπιέ ή τους μηρούς.

**Αερόβια ντρίμπλα.** Ντρίμπλα της μπάλας με τα πόδια από τα ένα άκρο του γηπέδου στο άλλο, εναλλάσσοντας αργές και γρήγορες ντρίμπλες.

**Κλώτσημα στον τοίχο.** Από απόσταση δύο περίπου μέτρων από τον τοίχο κλώτσημα της μπάλας στον τοίχο, όσο πιο συχνά γίνεται. Χρήση και των δύο ποδιών.

### *Ασκήσεις δεξιοτήτων.*

Τα παιδιά όλων των επιπέδων ικανότητας μπορούν να εξασκηθούν με επιτυχία σε ένα ευρύ πεδίο ασκήσεων δεξιοτήτων. πρωταρχική έμφαση στις ασκήσεις δεξιοτήτων ποδοσφαίρου πρέπει να δοθεί στη βελτίωση των δεξιοτήτων του κλωτσήματος, του σταματήματος, της ντρίμπλας και του χτυπήματος της μπάλας στον αέρα. Είναι εύκολη η δημιουργία ενός παιχνιδιού από μια άσκηση, αν της δοθεί ένα όνομα και τροποποιηθούν οι διαδικασίες και οι στόχοι. Οι ακόλουθες είναι ένα δείγμα ασκήσεων ποδοσφαίρου κατάλληλες για παιδιά του δημοτικού σχολείου. Οι στόχοι των ασκήσεων δεξιοτήτων του ποδοσφαίρου που ακολουθούν είναι :

1. να βελτιώσουν τη δεξιότητα του κλωτσήματος με το κουντεπιέ, με το εσωτερικό του ποδιού, με ώθηση και το βολέ.
2. να βελτιώσουν τη δεξιότητα του σταματήματος της μπάλας με το πέλμα, το εσωτερικό του ποδιού, τις κνήμες, το εσωτερικό των μηρών και το στήθος.
3. να βελτιώσουν τη δεξιότητα της ντρίμπλας με το εσωτερικό και εξωτερικό μέρος του ποδιού.
4. Να αναπτύξουν τις βασικές δεξιότητες του επαναλαμβανόμενου χτυπήματος της μπάλας στον αέρα με ένα μέρος του σώματος και την κεφαλιά
5. να εισάγουν τις βασικές δεξιότητες του τάκλινγκ (προβολής )
6. να βελτιώσουν τη συνολική φυσική κατάσταση (αερόβια αντοχή, συναρμογή, ευκινησία και μυϊκή αντοχή).
7. να προάγουν τη συνεργασία της ομάδας και την ομαδική δουλειά.

**Κλώτσημα στον τοίχο (πάσα με ώθηση).** Από ποικίλες αποστάσεις γίνεται εξάσκηση στο κλώτσημα με το εσωτερικό του ποδιού προς μια σκληρή και επίπεδη επιφάνεια. Η εξάσκηση γίνεται και με τα δύο πόδια. Αρχικά γίνεται σταμάτημα της μπάλας σε κάθε επαναφορά της.

**Κλώτσημα σε στόχο (κλώτσημα με το κουντεπιέ και σταμάτημα).** Χρησιμοποιώντας κλώτσημα με το κουντεπιέ γίνεται εξάσκηση, κλωτσώντας σ' έναν προκαθορισμένο στόχο που βρίσκεται σε σκληρή επιφάνεια. Η εξάσκηση στη δεξιότητα γίνεται και με τα δυο πόδια. Σε κάθε επαναφορά της μπάλας γίνεται σταμάτημα.

**Πάσες με συνασκούμενο (κλώτσημα και σταμάτημα).** Με έναν συνασκούμενο γίνεται εξάσκηση στις πάσες, αρχικά από στατική θέση και μετά προς τον συνασκούμενο που κινείται (διδάξτε στους μαθητές πώς να καθοδηγούν τον συνασκούμενο). Τέλος η εξάσκηση στις πάσες γίνεται με κίνηση.

**Πάσες σε κύκλο (κλώτσημα και σταμάτημα).** Με 6-8 παίχτες σ' έναν κύκλο γίνεται εξάσκηση στις πάσες κυκλικά. Αρχικά η εξάσκηση γίνεται για έλεγχο και μετά για ταχύτητα. Σταδιακά μπορούν να προστεθούν 2-3 μπάλες ταυτόχρονα.

**Πάσες διαγώνια (κλώτσημα και σταμάτημα).** Με 6-8 παίχτες σε κύκλο εκτελούνται πάσες στον κύκλο διαγώνια. Ταυτόχρονα ο παίχτης φωνάζει το όνομα του συμπαίχτη στον οποίο πασάρει.

**Κλώτσημα για απόσταση (κλώτσημα με το κουντεπιέ).** Η εξάσκηση γίνεται με κλώτσημα με το κουντεπιέ για απόσταση, με έναν συνασκούμενο στο απέναντι άκρο του γηπέδου.

**Κλώτσημα για ακρίβεια.** Ένας παίχτης στέκεται με τα πόδια σε διάσταση, ενώ ο συνασκούμενός του προσπαθεί να κλωτσήσει την μπάλα ανάμεσα στα πόδια του, χρησιμοποιώντας το κατάλληλο χτύπημα.

**Βολέ με συνασκούμενο.** Η εξάσκηση γίνεται με χτύπημα βολέ για απόσταση, με έναν συνασκούμενο στην αντίθετη άκρη του γηπέδου.

**Σταμάτημα της μπάλας με συνασκούμενο.** Η μπάλα ρίχνεται από έναν συνασκούμενο σε διαφορετικά ύψη, γωνίες και ταχύτητες. Ο παίχτης προσπαθεί να σταματήσει την μπάλα χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα μέρη του σώματος.

**Ρίψη και σταμάτημα.** Ο παίχτης πετά ψηλά την μπάλα και προσπαθεί να τη σταματήσει με το στήθος.

**Σταμάτημα σε κύκλο.** Με 6-8 παίχτες σε κύκλο και έναν αρχηγό η μπάλα ρίχνεται σε διαφορετικά ύψη, χωρίς να προειδοποιεί κάποιος παίχτης του κύκλου.

**Ακολουθήστε τον αρχηγό.** Ο αρχηγός ντριμπλάρει προς διαφορετικές κατευθύνσεις, η τάξη ακολουθεί προς την ίδια κατεύθυνση έχοντας το κάθε παιδί τη δική του μπάλα.

**Σκιά.** Ένας παίχτης καθοδηγεί χωρίς μπάλα και ο συνασκούμενος ακολουθεί ντριμπλάροντας μια μπάλα. Έμφαση δίνεται στον παίχτη που ντριμπλάρει να βλέπει μπροστά.

**Ντρίμπλα ένας με έναν (ντρίμπλα και τάκλινγκ).** Ο κάθε συνασκούμενος έχει μια μπάλα και ντριμπλάρει σε μια καθορισμένη περιοχή, ενώ ταυτόχρονα προσπαθεί να κλωτσήσει μακριά την μπάλα του άλλου συνασκούμενου.

**Σκυταλοδρομία με εμπόδια (ντρίμπλα).** Κώνοι ή καρέκλες τοποθετούνται σε απόσταση 4-5 μέτρα το ένα από το άλλο. Ο παίχτης ντριμπλάρει γύρω από τα σημεία και επιστρέφει. Ο επόμενος παίχτης ελέγχει την μπάλα και επαναλαμβάνει τη διαδικασία. Να δίνεται έμφαση στον έλεγχο της μπάλας και όχι στην ταχύτητα.

**Άσκηση χτυπήματος της μπάλας στον αέρα (χτύπημα στον αέρα και κεφαλιά).** Η μπάλα ρίχνεται από τον συνασκούμενο σε διαφορετικά ύψη και ο άλλος επιστρέφει την μπάλα με το πέλμα, το γόνατο, το μηρό ή το κεφάλι. Μέχρι να αναπτυχθεί η δεξιότητα, η χρήση μπάλας ελαφρά ξεφουσκωμένης ή από σφουγγάρι θα βοηθήσει.

**Χτύπημα της μπάλας στον αέρα σε κύκλο (χτύπημα στον αέρα και κεφαλιά).** Οι παίχτες σχηματίζουν έναν κύκλο με έναν αρχηγό στο κέντρο. Ο αρχηγός πετά την μπάλα στους παίχτες του κύκλου χωρίς προειδοποίηση. Ο παίχτης την αποκρούει με κεφαλιά. Μέχρι να αναπτυχθεί η δεξιότητα, χρησιμοποιείται μπάλα από σφουγγάρι.

**Κρατήστε την μπάλα ψηλά (συνεχόμενα χτυπήματα).** Η μπάλα ρίχνεται ψηλά από τον παίχτη και διατηρείται στον αέρα με επαναλαμβανόμενα χτυπήματα με το πέλμα, το γόνατο, το μηρό ή το κεφάλι. Μια ελαφρά ξεφουσκωμένη μπάλα ή από σφουγγάρι χρησιμοποιείται στο αρχικό επίπεδο μάθησης της δεξιότητας.

**Κρατήστε την μπάλα ψηλά με συνασκούμενο (συνεχόμενα χτυπήματα).** Είναι η ίδια με την προηγούμενη άσκηση, αλλά οι συνασκούμενοι εναλλάσσουν τον έλεγχο της μπάλας. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει και σε κύκλο με 4-6 παίχτες.

**Ένας με έναν (ντρίμπλα, κλώτσημα και τάκλινγκ).** Χρησιμοποιείται το μισό γήπεδο με δυο παίχτες στην κάθε πλευρά. Ο ένας παριστάνει το τέρμα και στέκεται με τα πόδια σε μεγάλη διάσταση, ενώ ο άλλος παίχτης προσπαθεί να βάλει στο τέρμα του αντιπάλου την μπάλα περνώντας την ανάμεσα από τα πόδια. Οι θέσεις αλλάζουν μετά από ένα λεπτό. Το παιχνίδι συνεχίζεται, ενώ μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι δεξιότητες της ντρίμπλας, του σταματήματος και του τάκλινγκ.

**Τρεις με τρεις (ντρίμπλα, πάσα, σταμάτημα, χτυπήματα στον αέρα και τάκλινγκ).** Η άσκηση αυτή είναι ίδια με την προηγούμενη με έναν επιπλέον παίχτη. Πριν γίνει σουτ, προηγούνται τουλάχιστον δύο πάσες, ενώ συχνά γίνεται περιστροφή των θέσεων. Στόχος αυτής της άσκησης είναι οι παίχτες να μάθουν να διατηρούν έναν σχηματισμό σε τρίγωνο, καθώς κινούνται στο γήπεδο.

**Τρεις με τρεις αλλαγή (ντρίμπλα, πάσα, σταμάτημα, χτύπημα στον αέρα και τάκλινγκ).** Παρόμοια με την προηγούμενη, αλλά, ε το παράγγελμα του καθηγητή Φ.Α. οι παίχτες κάνουν περιστροφή θέσεων μέσα στο δικό τους τρίγωνο και προσπαθούν να χρησιμοποιήσουν όσο το δυνατό περισσότερο χώρο στο μισό γήπεδο, σε σχηματισμό τριγώνου. Γίνονται παραλλαγές της άσκησης, με τους παίχτες να αλλάζουν θέσεις ντριμπλάροντας ή πασάροντας.

### *Προπαρασκευαστικά παιχνίδια στο ποδόσφαιρο.*

Τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια του ποδοσφαίρου που ακολουθούν έχουν επιλεγεί, επειδή είναι εύκολο να οργανωθούν, ενώ ταυτόχρονα προσφέρουν διασκέδαση. Το καθένα περιλαμβάνει δύο ή περισσότερες βασικές δεξιότητες του ποδοσφαίρου. Η κάθε δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί σε κλειστό χώρο.

Πρωταρχικοί στόχοι για να συμπεριληφθούν προπαρασκευαστικά παιχνίδια ποδοσφαίρου στο πρόγραμμα είναι :

1. να ενισχυθούν οι διάφορες δεξιότητες του ποδοσφαίρου, το κλώτσημα, το σταμάτημα, η ντρίμπλα, το χτύπημα στον αέρα και το τάκλινγκ (προβολή) και να εφαρμοστούν σε καταστάσεις παιχνιδιού.
2. να εισαχθούν οι βασικοί κανόνες του ποδοσφαίρου μέσα από τροποποιημένες δραστηριότητες παιχνιδιού.
3. να δοθούν ευκαιρίες για κατανόηση και εφαρμογή βασικών ομαδικών στρατηγικών.
4. να ενθαρρυνθεί ένα πνεύμα συνεργασίας και ομαδικής δουλειάς προς έναν κοινό στόχο.
5. να δοθεί τους μαθητές η ευκαιρία να παίξουν ένα τροποποιημένο παιχνίδι ποδοσφαίρου, που εφαρμόζει τις δεξιότητες προσφέροντας και ψυχαγωγία.

#### **Ποδόσφαιρο σε κύκλο.**

Δεξιότητες : Κλώτσημα και σταμάτημα.

Σχηματισμός : Χαλαρός κύκλος με οκτώ παίχτες σε ημικόκλιο.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα ποδοσφαίρου σε κάθε ομάδα.

Διαδικασία : Η μπάλα ρολλάρεται προς την ομάδα και οι παίχτες πασάρουν την μπάλα στους συμπαίχτες τους και μετά την κλωτσούν στην αντίθετη πλευρά του κύκλου. Οι αντίπαλοι κάνουν σταμάτημα της μπάλας ή την μπλοκάρουν, προσπαθώντας να την εμποδίσουν να βγει έξω από τον κύκλο. Κάθε φορά που η μπάλα βγαίνει έξω από τον κύκλο, δίνεται ένας βαθμός. Χρονική διάρκεια 3 λεπτά.

Προτάσεις : Πρέπει να δοθεί έμφαση να γίνονται πάσες πριν το κλώτσημα. Η μπάλα πρέπει να σταματάει πριν την επιστροφή της και δεν επιτρέπεται το κλώτσημα με τα δάκτυλα. Κάθε μπαλιά πάνω από το ύψος της μέσης μπορεί να μπλοκάρεται με τις παλάμες ή να πιάνεται χωρίς πέναλτι. Για τους αρχάριους μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια ελαφρά ξεφουσκωμένη μπάλα ή μπάλα από σφουγγάρι.

#### **Ποδόσφαιρο σε γραμμή**

Δεξιότητες : Ντρίμπλα, κλώτσημα και σταμάτημα.

Σχηματισμός : Δυο παράλληλες γραμμές με οκτώ παίχτες στην καθεμιά και σε απόσταση 12-18 μέτρα.

**Εξοπλισμός :**Μια μπάλα ποδοσφαίρου για κάθε ομάδα.

**Διαδικασία :**Οι παίκτες σε κάθε ομάδα παίρνουν έναν αριθμό. Ο καθηγητής Φ.Α. φωνάζει έναν αριθμό και ρολλάρει την μπάλα προς το κέντρο της περιοχής παιχνιδιού. Ο παίκτης που άκουσε τον αριθμό του προσπαθεί να ελέγξει την μπάλα, να ντριμπλάρει προς την απέναντι γραμμή του τέρματος και να σκοράρει. Οι παίκτες της γραμμής του τέρματος μπορούν να σταματήσουν την μπάλα, ώστε να εμποδίσουν ένα γκολ. Οι μπαλιές πάνω από το ύψος της μέσης δεν μετρούν και μπορούν να μπλοκαριστούν με τις παλάμες ή να πιαστούν. Το παιχνίδι συνεχίζεται, μέχρι να σημειωθεί τέρμα. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται.

**Προτάσεις :** Έμφαση πρέπει να δοθεί πρωταρχικά στον έλεγχο της μπάλας, την ντρίμπλα και μετά στο κλώτσημα. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται το κλώτσημα με τα δάκτυλα. Καθώς η δεξιότητα βελτιώνεται, ο καθηγητής Φ.Α. μπορεί να φωνάζει δύο ή τρεις αριθμούς ταυτόχρονα. Έμφαση δίνεται στις πάσες και στην ομαδική δουλειά. Μπορεί αρχικά να χρησιμοποιηθεί μια μερικώς ξεφουσκωμένη μπάλα, μέχρι να αναπτυχθεί η δεξιότητα του σταματήματος και του κλωτσήματος.

#### **«Κορόιδο» στο ποδόσφαιρο.**

**Δεξιότητες :** Κλώτσημα και σταμάτημα.

**Σχηματισμός :** Μονός κύκλος 8-10 παιχτών σε κάθε ομάδα, με έναν παίκτη στο κέντρο του κύκλου.

**Εξοπλισμός :** Μια μπάλα ποδοσφαίρου σε κάθε ομάδα.

**Διαδικασία :** Ο παίκτης στο κέντρο προσπαθεί να αγγίξει την μπάλα, καθώς αυτή πασάρεται από παίκτη σε παίκτη. Μόλις αγγίξει την μπάλα με τα πόδια του, ο παίκτης που κλώτσησε την μπάλα πηγαίνει στο κέντρο του κύκλου.

**Προτάσεις :** Έμφαση πρέπει να δοθεί, ώστε να γίνονται πάσες, πριν χτυπηθεί η μπάλα στην απέναντι πλευρά του κύκλου. Δεν επιτρέπονται χτυπήματα με τα δάκτυλα του ποδιού. Πριν χτυπηθεί η μπάλα προς έναν συμπαίκτη, να γίνεται πρώτα σταμάτημα.

#### **Ποδόσφαιρο στην πλάγια γραμμή**

**Δεξιότητες :** Κλώτσημα, ντρίμπλα, σταμάτημα και χτύπημα της μπάλας στον αέρα.

**Σχηματισμός :** Παραλληλόγραμμος χώρος παιχνιδιού 10\*20 μέτρα, με 8-12 παίκτες σε κάθε ομάδα.

**Εξοπλισμός :** Μια μπάλα ποδοσφαίρου σε κάθε ομάδα, σημάδια για τον καθορισμό της θέσης των ομάδων στο γήπεδο.

**Διαδικασία :** Σε κάθε ομάδα δίνεται ένα τέρμα, για να αμυνθεί. Η μισή ομάδα σκορπίζεται στον μισό χώρο της περιοχής παιχνιδιού και η άλλη μισή είναι στην πλάγια γραμμή, ο ένας δίπλα στον άλλον. Το παιχνίδι αρχίζει με ρίψη της μπάλας ανάμεσα σε δυο αντιπάλους που στέκονται στην πλάγια γραμμή. Οι παίκτες που είναι στο γήπεδο μπορούν να πασάρουν ο ένας στον άλλον ή στους συμπαίκτες τους που είναι στην πλάγια γραμμή. Οι παίκτες της πλάγιας γραμμής μπορούν να πασάρουν την μπάλα σε παίκτες του γηπέδου, ενώ πρέπει να χρησιμοποιούν διαφορετικές δεξιότητες σταματήματος, για να μπλοκάρουν την μπάλα. Για κάθε χτύπημα που περνάει την πλάγια γραμμή των αντιπάλων κάτω από το ύψος της μέσης, δίνεται ένας βαθμός στην ομάδα που το πέτυχε.

#### **Ρίξιμο κουτιών.**

**Δεξιότητες :** Κλώτσημα και σταμάτημα.

**Σχηματισμός :** Δυο παράλληλες γραμμές με 8-10 παίκτες η καθεμιά.

**Εξοπλισμός :** Δυο μπάλες ποδοσφαίρου σε κάθε ομάδα και οχτώ τενεκεδένια κουτιά.



Διαδικασία : Η κάθε ομάδα παίρνει μια μπάλα ποδοσφαίρου. Στόχος είναι να χτυπηθεί η μπάλα πίσω από μια περιοριστική γραμμή και να ρίξει κάτω τα κουτιά. Για κάθε κουτί που πέφτει σημειώνεται ένας βαθμός στην ομάδα.

Προτάσεις : Δεν επιτρέπεται να συγκεκριμένοι παίχτες να κατευθύνουν το παιχνίδι. Όταν σημειώνεται ένας βαθμός, η μπάλα πασάρεται σε άλλον παίχτη. Μπορούν να αυξήσουν τα κουτιά, η απόσταση από τα κουτιά, καθώς και οι μπάλες.

#### **Κορόιδο σε ομάδες.**

Δεξιότητες : Κλώτσημα, ντρίμπλα, σταμάτημα, τάκλινγκ και χτύπημα στον αέρα.

Σχηματισμός : Όπως στο ποδόσφαιρο, σε ομάδες, με καθορισμένα όρια. Κάθε ομάδα έχει 6-8 παίχτες.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα ποδοσφαίρου σε κάθε ομάδα και επιπλέον περικάρπια ή χρωματιστά μαντήλια, για να ξεχωρίζουν οι ομάδες.

Διαδικασία : Οι κανόνες είναι οι ίδιοι με τα περισσότερα παιχνίδια της μορφής του «κορόιδου», εκτός από το ότι η μπάλα πρέπει να χτυπιέται και να ντριμπλάρεται και όχι να αγγίζεται με τα χέρια. Στόχος είναι η ομάδα να διατηρήσει τον έλεγχο της μπάλας όσο το δυνατό περισσότερο χρόνο από 10 δευτερόλεπτα, μέχρι να πασάρει. Εάν γίνει φάουλ, η αντίπαλη ομάδα παίρνει την μπάλα.

Προτάσεις : Να χρησιμοποιείται ελαφρά ξεφουσκωμένη ή σφουγγαρένια μπάλα, όταν η δραστηριότητα εκτελείται σε κλειστό χώρο. Να γίνει εισαγωγή βασικών στοιχείων του τάκλινγκ. Έμφαση πρέπει να δίνεται στον έλεγχο της μπάλας κατά την ντρίμπλα και στην πάσα με ακρίβεια.

#### **Ποδόσφαιρο σαν κάβουρες.**

Δεξιότητες : Κλώτσημα, ντρίμπλα, δεξιότητες του τερματοφύλακα και ομαδικό παιχνίδι.

Σχηματισμός : Όπως στο ομαδικό ποδόσφαιρο, με δώδεκα παίχτες σε κάθε ομάδα.

Εξοπλισμός : Μια μεγάλη σφουγγαρένια μπάλα ή μπάλα θαλάσσης για κάθε ομάδα.

Διαδικασία : Οι παίχτες παίρνουν μια στάση, όπως ο κάβουρας (στα τέσσερα), σε καθεμιά από τις θέσεις του ποδοσφαίρου. Το παιχνίδι αρχίζει με ρίψη της μπάλας. Οι παίχτες μπορούν να προωθήσουν την μπάλα κλωτσώντας σε έναν συμπαίχτη. Οι παλάμες πρέπει να μένουν σε επαφή με το έδαφος. Στόχος είναι να χτυπηθεί η μπάλα και να περάσει από το τέρμα του αντιπάλου. Ο τερματοφύλακας δεν μπορεί να αγγίξει την μπάλα με τις παλάμες. Απαιτείται εφαρμογή των θέσεων στο ποδόσφαιρο και των βασικών κανόνων.

Προτάσεις : Είναι έξοχη δραστηριότητα για τη διδασκαλία των θέσεων των παιχτών στο ποδόσφαιρο. Το παιχνίδι σταματά, όταν οι παίχτες δεν βρίσκονται στη σωστή θέση. Μετά από κάθε γκολ γίνεται αλλαγή των θέσεων. Παίχτες που φορούν γυαλιά πρέπει να τα βγάζουν. Δεν επιτρέπεται το άγριο κλώτσημα της μπάλας ή το πέσιμο όλων των παιχτών μαζί πάνω στη μπάλα.

#### **Ποδόσφαιρο σε ζώνες**

Δεξιότητες : Κλώτσημα, σταμάτημα, ντρίμπλα, χτύπημα στον αέρα, δεξιότητες τερματοφύλακα και ομαδικό παιχνίδι.

Σχηματισμός : Δυο ομάδες με δώδεκα παίχτες η καθεμιά, χωρισμένες σε τρεις ζώνες μέσα στο γήπεδο.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα ποδοσφαίρου για την κάθε ομάδα.

Διαδικασία : Η κάθε ομάδα χωρίζεται σε τρεις ισάριθμες υποομάδες. Σκοπός είναι να κλωτσηθεί η μπάλα και να περάσει τη γραμμή του τέρματος της αντίπαλης ομάδας. Η μπάλα μπαίνει στο παιχνίδι με το εναρκτήριο χτύπημα, όπως στο κανονικό ποδόσφαιρο. Οι παίχτες πρέπει να παραμείνουν στη δική τους ζώνη και μπορούν να προωθήσουν την μπάλα πασάροντάς την σε μια άλλη ζώνη. Οι αμυντικοί είναι υπεύθυνοι για την άμυνα στη γραμμή του τέρματος τους, δηλαδή στην τελευταία

γραμμή της άμυνας. Οι μεσαίοι παίκτες παίρνουν πάσες από τους αμυντικούς και μεταβιβάζουν την μπάλα στους επιθετικούς. Οι επιθετικοί παίκτες επιχειρούν να σκοράρουν.

Προτάσεις : Έμφαση πρέπει να δίνεται να παίζει ο καθένας στη θέση του.

### Ποδόσφαιρο με έξι σε μια πλευρά

Δεξιότητες :Όλες οι δεξιότητες ποδοσφαίρου.

Σχηματισμός : Εξωτερικός χώρος παιχνιδιού με διαστάσεις 12\*24 μέτρα και με έξι παίκτες για κάθε ομάδα.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα ποδοσφαίρου για κάθε ομάδα.

Διαδικασία :Τοποθετούνται δυο επιθετικοί, δυο μεσαίοι (χαφ), ένας αμυντικός και ένας τερματοφύλακας. Ακολουθούνται οι βασικοί κανόνες του ποδοσφαίρου και τροποποιούνται, εάν αυτό είναι αναγκαίο.

Προτάσεις : Να χρησιμοποιείται μια σφουγγαρένια μπάλα, όταν το παιχνίδι παίζεται σε κλειστό χώρο. Έμφαση πρέπει να δοθεί στις σωστές θέσεις που πρέπει να έχουν οι παίκτες, καθώς και στο ομαδικό παιχνίδι. Οι παίκτες να εξασκούνται σε κάθε θέση και καθώς η δεξιότητα βελτιώνεται, μπορεί να εισαχθεί μια πιο πολύπλοκη στρατηγική.

### Αξιολόγηση αθλητικών Δεξιοτήτων ποδοσφαίρου

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ															
Τάξη _____		Ημερομηνία Έναρξης Αξιολόγησης _____						Ημερομηνία Λήξης Αξιολόγησης _____							
Κατευθύνσεις	Δεξιότητες Κλωστήματος			Δεξιότητες Σταματήματος			Ντρίμπλα		Δεξιότητες Πάσας		Άλλες Δεξιότητες		Κλειδί		
Παρατηρήστε κατά τη διάρκεια ασκήσεων ή παιχνιδιού. Σημειώστε το επίπεδο εισόδου στην πάνω αριστερή γωνία και το επίπεδο εξόδου στην κάτω δεξιά γωνία του κάθε τετραγώνου. ΟΝΟΜΑ	Κλώση με το εσωτερικό του ποδιού	Πάσα με ώθηση	Κλώση με το εξωτερικό του ποδιού	Βολέ	Σταμάτημα με το πέλμα	Σταμάτημα με την κνήμη	Σταμάτημα με το πόδι	Σταμάτημα με τον μηρό	Σταμάτημα με το στήθος	Με το εσωτ. του ποδιού	Με το εξωτ. του ποδιού	Τάκλινγκ	Κεφαλιά	<b>Π: Προχωρημένο επίπεδο</b> –Σωστή τεχνική, καλός έλεγχος και παραγωγή δύναμης  <b>Ε: Ενδιάμεσο επίπεδο</b> –Σωστή τεχνική, αλλά υστερεί στον καλό έλεγχο και την παραγωγή δύναμης  <b>Α: Αρχικό επίπεδο</b> –Ανεπαρκής χρήση σωστής τεχνικής  <b>Σχόλια:</b>	

## Η καλαθοσφαίριση

Οι αθλητικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης περιλαμβάνουν συνδυασμούς ώριμων μοντέλων των βασικών δεξιοτήτων σταθεροποίησης με μια ποικιλία ειδικευμένων δεξιοτήτων χειρισμού και μετακίνησης.

Το άθλημα της καλαθοσφαίρισης συνδυάζει και χρησιμοποιεί σε εκλεπτυσμένη μορφή αρκετές βασικές δεξιότητες. η επιτυχής ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης εξαρτάται από την απόκτηση ώριμων μοντέλων των βασικών κινήσεων. Στο δημοτικό σχολείο η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης πρέπει να έχει ως στόχο την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και όχι τη διεξαγωγή του παιχνιδιού. Πολύ συχνά οι καθηγητές Φ.Α. παραλείπουν τη φάση ανάπτυξης δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης στο μάθημα και κατευθύνονται αμέσως στο παιχνίδι. Αυτό μπορεί να είναι καλό για τους επιδέξιους ή γι' αυτούς που έχουν από πριν διδαχθεί τις βασικές δεξιότητες του παιχνιδιού. Ωστόσο οι λιγότερο τυχεροί και ταλαντούχοι αγνοούνται από μια τέτοια προσέγγιση. Στο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής που τονίζει την ανάπτυξη δεξιοτήτων θα υπάρχει λίγος ή καθόλου χρόνος για το κανονικό παιχνίδι καλαθοσφαίρισης κατά τη διάρκεια του προγραμματισμένου προγράμματος. Τα παιδιά που επιθυμούν να παίξουν το κανονικό παιχνίδι πρέπει να ενθαρρυνθούν να πάρουν μέρος στα σχολικά προγράμματα, που γίνονται μεταξύ σχολείων ή να απευθυνθούν σε συλλόγους του αθλήματος.

### *Ανάπτυξη ενός θέματος δεξιοτήτων στην καλαθοσφαίριση*

Πρωταρχική δυσκολία που συναντάται σ' ένα θέμα δεξιοτήτων καλαθοσφαίρισης με τα παιδιά των τελευταίων τάξεων του δημοτικού είναι ποικιλία των επιπέδων δεξιοτήτων. μερικά παιδιά ήδη αθλούνται σε πρόγραμμα καλαθοσφαίρισης και γνωρίζουν έναν αρκετά μεγάλο αριθμό των δεξιοτήτων, άλλα έχουν αφιερώσει χρόνο σουτάροντας ή παίζοντας στον ελεύθερο χρόνο τους και άλλα δεν έχουν καμία προηγούμενη εμπειρία. Η ποικιλία των επιπέδων στην καλαθοσφαίριση είναι πολύ μεγαλύτερη από την ποικιλία σε κάθε άλλο άθλημα. Αυτό αποτελεί μοναδική πρόκληση για τον καθηγητή Φ.Α., ώστε να σχεδιάσει και να εφαρμόσει μια διδακτική ενότητα που θα ωφελήσει τα παιδιά σε όλα τα επίπεδα δεξιοτήτων. για να μεγιστοποιηθεί η μάθηση και να αξιοποιηθεί στο μέγιστο η χρήση του χρόνου διδασκαλίας, θα ήταν καλό να ακολουθηθούν τα παρακάτω βήματα :

1. προσχεδιασμός
2. παρατήρηση και αξιολόγηση
3. σχεδιασμός και εφαρμογή
4. αξιολόγηση και επανάληψη

### *Αλληλουχία δεξιοτήτων καλαθοσφαίρισης.*

Εξαιτίας της μεγάλης δημοτικότητας του αθλήματος δεν υπάρχει δυσκολία παρακίνησης του ενδιαφέροντος των παιδιών. Πρέπει να δοθεί προσοχή να αναγνωριστεί το ευρύ πεδίο ικανοτήτων των παιδιών στην καλαθοσφαίριση. Κατά κανόνα τα παιδιά της τρίτης και τετάρτης τάξης του δημοτικού είναι γενικά στο αρχικό επίπεδο ανάπτυξης των δεξιοτήτων τους, ενώ στην Πέμπτη και έκτη τάξη είναι τυπικά στο στοιχειώδες επίπεδο.

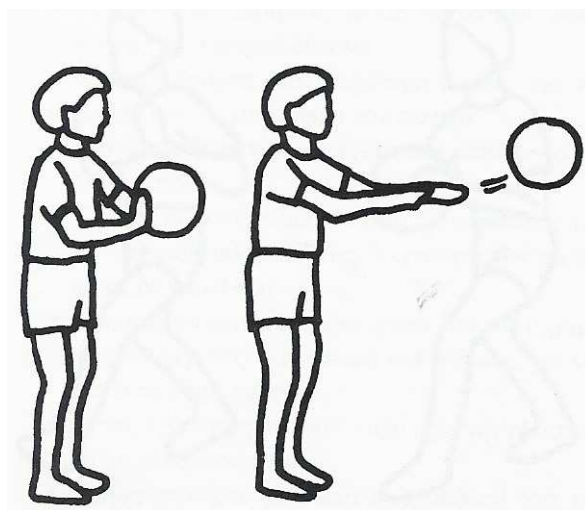
### **Πάσα και υποδοχή**

Η πάσα και η υποδοχή είναι βασικοί τρόποι, για να μεταφερθεί η μπάλα από ένα παίχτη στον άλλον υπάρχουν αρκετά είδη πάσα στην καλαθοσφαίριση. Το είδος της πάσας που θα χρησιμοποιηθεί εξαρτάται από την απόσταση που πρέπει να κινηθεί η μπάλα και τη θέση του άλλου παίχτη. Ο τρόπος με τον οποίο πιάνεται η μπάλα θα εξαρτηθεί από τη θέση που πασάρεται η μπάλα, όσον αφορά το ύψος και την τροχιά ρίψης.

Η πάσα στήθους, η σκαστή πάσα με το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι και με τα δυο χέρια πάνω από το κεφάλι είναι σημαντικές δεξιότητες που πρέπει να μάθουν τα παιδιά. Ακολουθούν οι διδακτικές συμβουλές για τις δεξιότητες της πάσας και υποδοχής, ένας κατάλογος κοινών αναπτυξιακών δυσκολιών και προτεινόμενες διδακτικές στρατηγικές, παράλληλα με μια σειρά εννοιών που πρέπει τα παιδιά να γνωρίζουν.

#### **Πάσα στήθους.**

Η πάσα στήθους, η πιο συχνή μορφή πάσας στην καλαθοσφαίριση, είναι αποτελεσματική για κοντινές πάσες και χρησιμοποιείται, όταν ο αντίπαλος παίχτης δεν είναι στη διαδρομή που πρόκειται να ακολουθήσει η μπάλα.

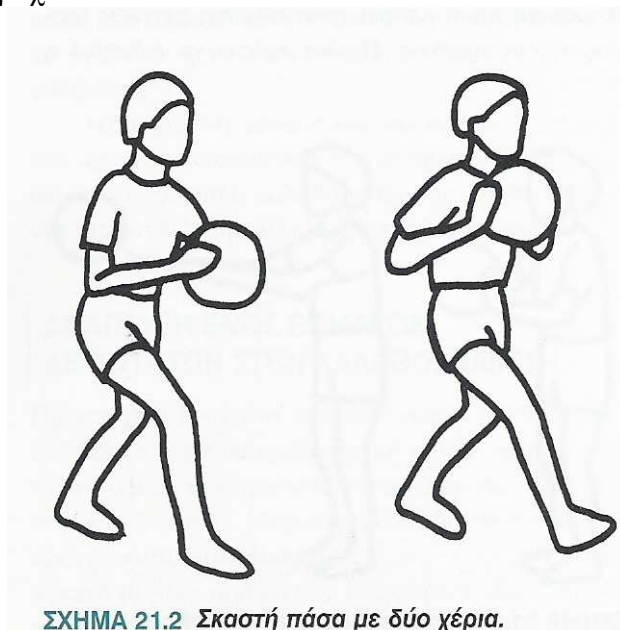


**ΣΧΗΜΑ 21.1** Πάσα στήθους στην καλαθοσφαίριση.

εξοικειωθούν με την κατάλληλη τροχιά.

#### **Σκαστή πάσα.**

Η σκαστή πάσα μπορεί να εκτελεστεί με τρεις διαφορετικούς τρόπους. Πρώτα πρέπει να διδαχθεί η σκαστή πάσα με τα δυο χέρια. Μόνο αφού αποκτηθεί ο έλεγχος αυτής της πάσας, πρέπει να διδαχθεί η σκαστή πάσα με το ένα ή τα δυο χέρια από πάνω. Η σκαστή πάσα είναι αποτελεσματική δεξιότητα που χρησιμοποιείται, για να καλύψει μια μικρή απόσταση, όταν ο αντίπαλος παίχτης εμποδίζει τη χρήση της πάσας στήθους. Είναι επίσης αποτελεσματική πάσα, για να χρησιμοποιηθεί, ώστε να διαπεράσει την άμυνα. Τα παιδιά θα χρειαστεί να πειραματιστούν με τη σκαστή πάσα σε διαφορετικές αποστάσεις, για να



**ΣΧΗΜΑ 21.2** Σκαστή πάσα με δύο χέρια.

### **Πάσα με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι (αιφνιδιασμού)**

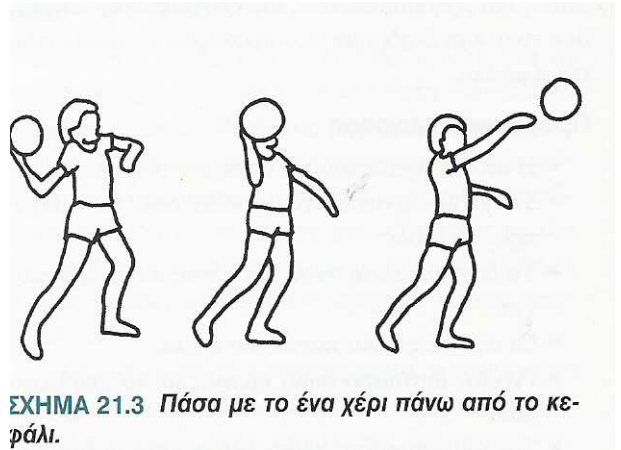
Η πάσα με το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι ή πάσα μπείζμπωλ χρησιμοποιείται για μακρινές ρίψεις. Αυτή η πάσα είναι δύσκολο να ελεγχθεί και πρέπει να διδαχθεί μόνο με μια μικρότερη μπάλα από αυτή των κανονισμών στο δημοτικό σχολείο. Όταν οι μαθητές εκτελούν πάσα αιφνιδιασμού, πρέπει να δοθεί έμφαση στο πόδι «οδηγό», το οποίο είναι το ίδιο με το χέρι ρίψης και έτσι βοηθάει στον έλεγχο.

### **Πάσα με δυο χέρια πάνω από το κεφάλι**

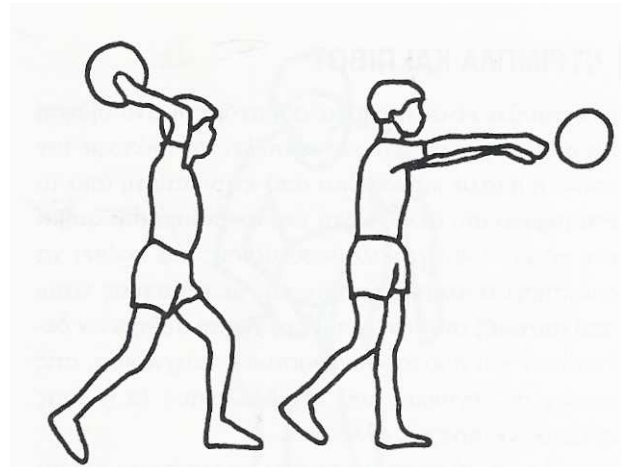
Αυτό το είδος της πάσας χρησιμοποιείται, όταν ένας παίχτης θέλει να πασάρει στον συμπαίκτη του, πριν προλάβει να φτάσει ο αντίπαλος. Είναι επίσης αποτελεσματική τεχνική για την επαναφορά της μπάλας απ' έξω.

### **Υποδοχή**

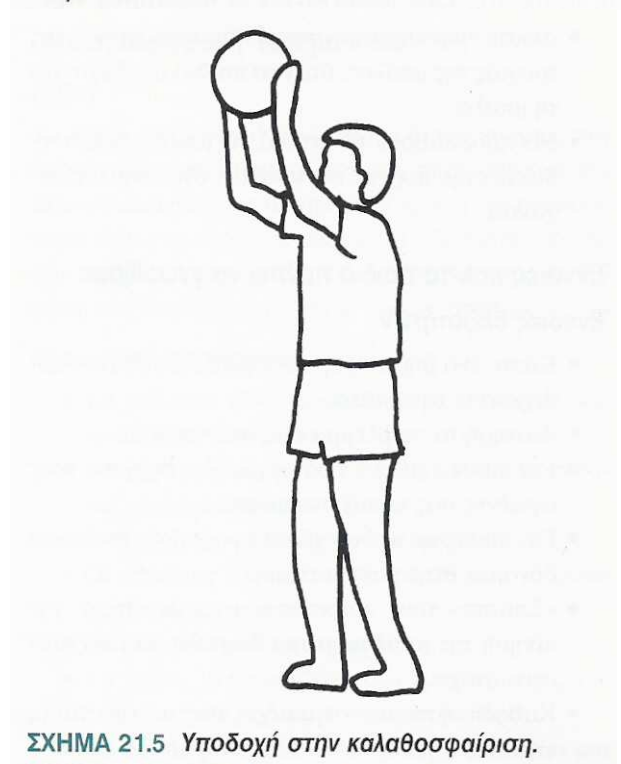
Ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η υποδοχή της μπάλας εξαρτάται από το ύψος που κινείται και την τροχιά της. Η πάσα στήθους πρέπει να πιαστεί στο ύψος του στήθους, η σκαστή στο ύψος της μέσης και η πάσα με τα δυο χέρια πάνω από το κεφάλι πιάνεται πάνω από το κεφάλι. Η πάσα με το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι συχνά πιάνεται χρησιμοποιώντας ένα μοντέλο υποδοχής με τα δυο χέρια από κάτω.



**ΣΧΗΜΑ 21.3** Πάσα με το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι.



**ΣΧΗΜΑ 21.4** Πάσα με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι.



**ΣΧΗΜΑ 21.5** Υποδοχή στην καλαθοσφαίριση.

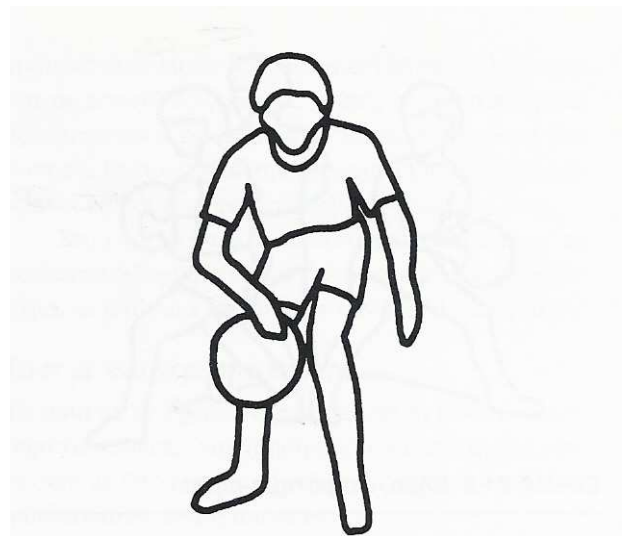
### **Ντρίμπλα και πίβοτ**

Η ντρίμπλα είναι η επαναλαμβανόμενη αναπήδηση της μπάλας με ένα χέρι και αποτελεί τον τρόπο με τον οποίο η μπάλα προωθείται από έναν παίχτη από το ένα σημείο στο άλλο. Είναι ένα αναπόσπαστο τμήμα του παιχνιδιού της καλαθοσφαίρισης και πρέπει να αποκτηθεί ο πλήρης έλεγχος της με εξάσκηση κάτω από στατικές συνθήκες, πριν τη χρήση ασκήσεων δεξιοτήτων και προπαρασκευαστικών παιχνιδιών, στις οποίες οι συνθήκες του περιβάλλοντος (π.χ. ένας αντίπαλος) συνεχώς αλλάζουν.

Η στατική ντρίμπλα πρέπει να εισάγεται πρώτα και να ακολουθείται από την προωθητική και τελικά τη σταυρωτή. Ενώ μαθαίνονται οι δεξιότητες ντρίμπλας, πρέπει να συμπεριληφθεί και το πίβοτ στο μάθημα. Το πίβοτ είναι ο κύριος τρόπος με τον οποίο ο παίχτης με τη μπάλα μπορεί να αποφύγει τις προσπάθειες του αντιπάλου να κλέψει την μπάλα.

#### **Στατική ντρίμπλα.**

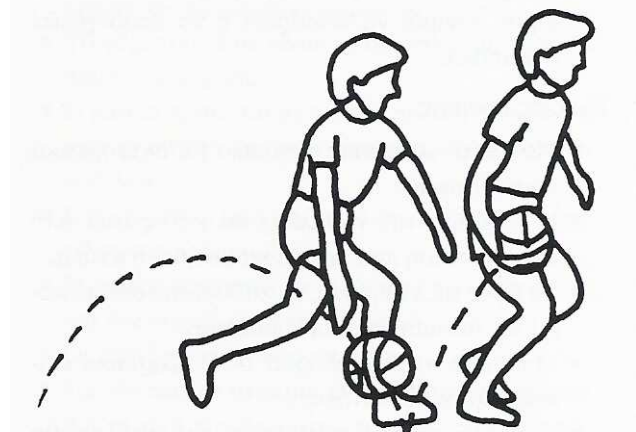
Πρέπει πρώτα να αποκτηθεί ο έλεγχος της στατικής ντρίμπλας με το χέρι που προτιμάται και μετά με το άλλο.



**ΣΧΗΜΑ 21.6** Στατική ντρίμπλα.

#### **Προωθητική ντρίμπλα**

Μόλις αποκτηθεί ο έλεγχος της στατικής ντρίμπλας εισάγεται η προωθητική.



**ΣΧΗΜΑ 21.7** Προωθητική ντρίμπλα.

### Σταυρωτή ντρίμπλα

Η σταυρωτή ντρίμπλα είναι συνήθως δύσκολη για τους μαθητές του δημοτικού σχολείου, επειδή απαιτεί αξιοσημείωτη συναρμογή και χρήση του μη κυρίαρχου χεριού.



ΣΧΗΜΑ 21.8 Σταυρωτή ντρίμπλα.

κίνησης με έμφαση στη διατήρηση του ενός ποδιού σταθερού.

### Πίβοτ

Το πίβοτ είναι ένα βασικό στοιχείο της κίνησης των ποδιών στην καλαθοσφαίριση και περιλαμβάνει την αλλαγή κατεύθυνσης με την περιστροφή του σώματος γύρω από ένα σταθερό σημείο. Η εξάσκηση στο πίβοτ πρέπει να τονίζει τον έλεγχο της

#### Το σουτ

Το σουτ στην καλαθοσφαίριση είναι μια σημαντική δεξιότητα. Για επιτυχία στο σουτ απαιτείται σημαντική συναρμογή και επαρκής δύναμη, για να μπορέσει να φτάσει η μπάλα στο καλάθι. Για παιδιά του δημοτικού σχολείου προτείνεται το καλάθι να είναι χαμηλότερο στο ύψος, καθώς και το μέγεθος της μπάλας μικρότερο. Εάν τα καλάθια δεν είναι εύκολο να είναι χαμηλότερα, πρέπει να σχεδιαστούν στο έδαφος δυο γραμμές ελεύθερων βολών πιο κοντά στο καλάθι από ό,τι οι κανονικές γραμμές. Αυτές οι τροποποιήσεις θα επιστρέψουν την εξάσκηση με σωστή τεχνική του σουτ και θα προάγουν την επιτυχία. Έμφαση ωστόσο πρέπει να δοθεί στην κατάλληλη τεχνική του σουτ.

Στο επίπεδο του δημοτικού σχολείου πρέπει τα παιδιά να διδαχθούν το σουτ με ένα χέρι από στάση, με άλμα, το μπάσιμο και το σουτ των ελεύθερων βολών.



ΣΧΗΜΑ 21.9 Βήμα, σταμάτημα-πίβοτ.

### **Σουτ με ένα χέρι από στάση**

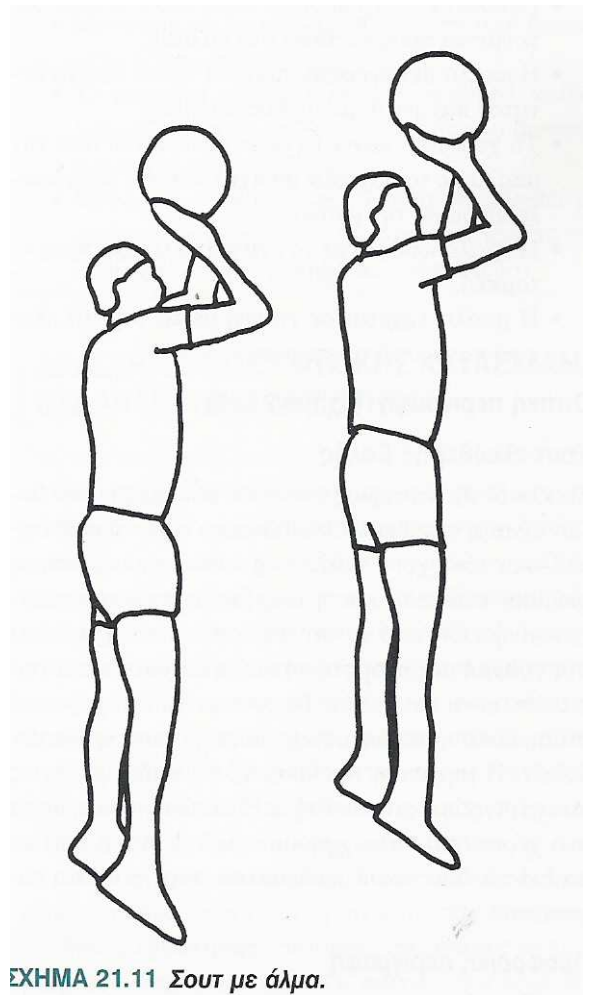
Το σουτ με ένα χέρι ή σουτ από στάση είναι ευκολότερο να μαθευτεί και χρησιμοποιείται πιο συχνά από το σουτ με δυο χέρια από στάση. Γι' αυτό προτείνεται η διδασκαλία αυτού του σουτ.



ΣΧΗΜΑ 21.10 Σουτ με ένα χέρι.

### **Σουτ με άλμα**

Το σουτ με άλμα είναι παρόμοιο με το σουτ από στάση, με τη διαφορά ότι η απελευθέρωση της μπάλας γίνεται στο ψηλότερο σημείο του κατακόρυφου άλματος. Χρησιμοποιείται γενικά για σουτ που γίνονται κοντά στο καλάθι και όταν ο αντίπαλος βρίσκεται στην ευθεία μπάλας-καλαθιού. Είναι το πιο δύσκολο σουτ για τα παιδιά εξαιτίας του αθροίσματος των δυνάμεων που απαιτούνται.



ΣΧΗΜΑ 21.11 Σουτ με άλμα.

### **Σουτ με μπάσιμο**

Το σουτ με μπάσιμο περιλαμβάνει την προώθηση της μπάλας με ντρίμπλα ή πάσα, άλματα με ένα πόδι στον αέρα και απελευθέρωση της μπάλας με το ένα χέρι. Εάν η προσέγγιση του καλάθιού γίνει από αριστερά, η μπάλα θα φύγει ρολλάροντας από το αριστερό χέρι. Το σουτ με μπάσιμο έχει το μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας καλαθιών



στην καλαθοσφαίριση και είναι συχνά ευκολότερο για τα παιδιά από κάθε άλλο σουτ, από στάση ή με άλμα.

### **Σουτ ελεύθερης βολής**

Το κλειδί της επιτυχίας στο σουτ των ελεύθερων βολών είναι η ακρίβεια. Οποιαδήποτε τεχνική υιοθετηθεί- και υπάρχουν πολλές- η αυτοσυγκέντρωση, η ρυθμική εκτέλεση και η ακριβής επανάληψη όλων των κινήσεων, από τη στιγμή που ο παίχτης φθάνει στη γραμμή μέχρι τη στιγμή που η μπάλα φτάνει στο καλάθι, είναι αναγκαία. Το σουτ με το ένα χέρι από στάση είναι η πιο δημοφιλής μορφή σουτ ελεύθερων βολών. η ελεύθερη βολή με τα δυο χέρια από κάτω χρησιμοποιείται συχνά από τα παιδιά του δημοτικού σχολείου.

### *Δραστηριότητες φυσικής κατάστασης και ανάπτυξης δεξιοτήτων*

Για την απόκτηση του ελέγχου των δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης απαιτείται η προοδευτική μεταφορά από το απλό στο σύνθετο και η εξάσκηση από μεμονωμένες δεξιότητες σε εξάσκηση πολλών μαζί δεξιοτήτων. Οι βασικές δεξιότητες του αθλήματος πρέπει να μαθευτούν, πριν ενσωματωθούν σε δραστηριότητες παιχνιδιού. Στατικές συνθήκες εξάσκησης (συνθήκες στις οποίες το περιβάλλον παραμένει το ίδιο) βοηθούν τη μάθηση στο αρχικό επίπεδο μάθησης δεξιοτήτων, διότι βοηθούν τον παίχτη να σχηματίσει νοητική εικόνα της δεξιότητας και να πάρει μια ιδέα για το πώς πρέπει αυτή να εκτελεστεί.

Μόλις αυτό επιτευχθεί, είναι σωστό να γίνει εξάσκηση των ίδιων δεξιοτήτων κάτω από δυναμικές συνθήκες εξάσκησης (συνθήκες στις οποίες το περιβάλλον συνεχώς αλλάζει). Οι παίχτες που είναι στο ενδιάμεσο επίπεδο μάθησης δεξιοτήτων ωφελούνται από δυναμικές ασκήσεις δεξιοτήτων.

Εισαγωγικές δραστηριότητες (προθέρμανση)

Οι εισαγωγικές δραστηριότητες πρέπει να εκτελούνται για πέντε έως επτά λεπτά συνολικά και για 20-30 δευτερόλεπτα η καθεμία. Είναι καλό να επιλέγονται αρκετές δραστηριότητες και τα παιδιά να κινούνται γρήγορα από τη μια στην άλλη. Η ποικιλία και η κατάλληλη εκτέλεση είναι απαραίτητες, για να διασκεδάσουν τα παιδιά και να ωφεληθούν από το εισαγωγικό τμήμα του μαθήματος.

Οι εισαγωγικές δραστηριότητες μπορούν να γίνονται με τη χρήση μπάλας, ωστόσο αν δεν υπάρχουν μπάλες καλαθοσφαίρισης για το κάθε παιδί, μπορούν να χρησιμοποιηθούν μπάλες της πετοσφαίρισης, πλαστικές ή ποδοσφαίρου.

Εκτελούνται διατάσεις με την μπάλα, πέταγμα και υποδοχή της μπάλας, ντρίμπλα γύρω από το σώμα κ.α.

### *Ασκήσεις δεξιοτήτων*

Μια ευρεία ποικιλία ασκήσεων δεξιοτήτων μπορούν να εισαχθούν για εξάσκηση των παιδιών του δημοτικού σχολείου. Καθεμία από τις ασκήσεις δεξιοτήτων που ακολουθούν μπορεί να τροποποιηθεί, για να συνδυάζεται με τα διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων των παιδιών της τάξης. Δίνοντας στην άσκηση ένα όνομα και εισάγοντας ένα στοιχείο συναγωνισμού είναι εύκολο να μετατραπεί σε παιχνίδι. Ωστόσο δεν πρέπει να δοθεί έμφαση στο αποτέλεσμα του παιχνιδιού, πριν αποκτηθεί ο έλεγχος της βασική μηχανική της κίνησης (διαδικασία). Οι πρωταρχικοί στόχοι των ασκήσεων δεξιοτήτων που ακολουθούν είναι :

1. να βελτιώσουν τις δεξιότητες της πάσας και της υποδοχής (στήθος, σκαστής, με ένα και με δυο χέρια).

2. να βελτιώσουν τις δεξιότητες της ντρίμπλας και του πύβου (στατική, προωθητική και σταυρωτή ντρίμπλα).
3. να βελτιώσουν τις ικανότητες του σουτ (ώθηση με ένα χέρι από στάση, με άλμα και μπάσιμο).
4. να εισάγουν τις σχετικές δεξιότητες του σταματήματος και του ριμπάουντ.
5. να βελτιώσουν τα επίπεδα αντοχής (αερόβια και μυϊκή αντοχή).
6. να αναπτύξουν την ομαδικότητα και τη συνεργασία.

**Πάσα σε τοίχο (πάσα στήθους και υποδοχή).** Από μια θέση δυο περίπου μέτρων ο παίχτης εκτελεί πάσα στήθους προς τον τοίχο και την πιάνει, καθώς αναπηδάει. Στην αρχή τα παιδιά δουλεύουν για έλεγχο και μετά για ταχύτητα. Καθώς η δεξιότητα προοδεύει, κινούνται όλο και πιο μακριά από τον τοίχο.

**Πάσα με συνασκούμενο.** Μ' έναν συνασκούμενο γίνεται εξάσκηση στην πάσα και στην υποδοχή αρχικά περίπου δυο μέτρων και σταδιακά αυξάνεται η απόσταση, καθώς η δεξιότητα βελτιώνεται.

**Πάνω-κάτω (πάσα στήθους και σκαστή).** Ο ένας παίχτης εκτελεί πάσα στήθους, ενώ ο άλλος σκαστή. Αυτό αναγκάζει τον κάθε παίχτη να αντιδρά γρήγορα σε μια επερχόμενη μπάλα και να απελευθερώνει την μπάλα γρήγορα.

**Κορόιδο (πάσα).** Δυο παίχτες εξασκούνται στην πάσα στήθους, στη σκαστή και στην πάσα πάνω από το κεφάλι, ενώ ένας τρίτος παίχτης βρίσκεται ανάμεσά τους και προσπαθεί να «κλέψει» την μπάλα.

**Πάσα πάνω από το κεφάλι.** Με έναν συνασκούμενο εξασκούνται στην πάσα πάνω από το κεφάλι σε απόσταση περίπου τεσσάρων μέτρων και καθώς η δεξιότητα βελτιώνεται, αυξάνεται η απόσταση.

**Πάσες στη γραμμή (πάσα και υποδοχή).** Δυο ισάριθμες ομάδες με τρεις έως οκτώ παίχτες, αντιμέτωποι σε ευθεία γραμμή, εξασκούνται πασάροντας από τη μια άκρη στην άλλη. Το ενδιαφέρον επικεντρώνεται αρχικά στον έλεγχο της μπάλας και μετά στην ταχύτητα.

**Πάσες σε αστέρι (πάσα και υποδοχή).** Πέντε παίχτες σχηματίζουν αστέρι και ο κάθε παίχτης πασάρει σ' αυτόν που βρίσκεται στα αριστερά του. Καθώς η δεξιότητα βελτιώνεται, προστίθεται μια δεύτερη μπάλα. Μετά κάνουν πύβου και φωνάζουν το όνομα του παίχτη που θα πασάρουν. Όσο η δεξιότητα βελτιώνεται, μετά το πύβου κάνουν πάσα ξαφνικά χωρίς προειδοποίηση. Αυτό θα βοηθήσει να βελτιωθεί ο χρόνος αντίδρασης και θα ενισχύσει την ανάγκη των παιχτών να είναι σε ετοιμότητα να υποδεχτούν πάσα κάθε στιγμή.

**Ντρίμπλα και κοίταγμα.** Οι παίχτες εξασκούνται στην ντρίμπλα, ενώ βλέπουν τον καθηγητή Φ.Α.. Ο καθηγητής μπορεί να σηκώσει ψηλά αριθμούς ή απλά μαθηματικά σύμβολα, για να ενθαρρυνθούν οι μαθητές στην ντρίμπλα, χωρίς να βλέπουν τη μπάλα.

**Ντρίμπλα στη γραμμή.** Οι παίχτες βρίσκουν ο καθένας μια ευθεία γραμμή και κινούνται πάνω σ' αυτή ντρίμπλάροντας, χωρίς να βλέπουν την μπάλα. Κάθε φορά που συναντούν μια καινούργια γραμμή, αλλάζουν κατεύθυνση και ακολουθούν την καινούργια γραμμή.

**Ντρίμπλα στη γραμμή και πάσα.** Αυτή η άσκηση είναι ίδια με την προηγούμενη, εκτός από ότι κάθε φορά που δυο παίχτες συναντιούνται από αντίθετες κατευθύνσεις, πασάρουν ο ένας στον άλλον, ενώ συνεχίζουν να ντρίμπλάρουν και να παραμένουν πάνω στη γραμμή.

**Ντρίμπλα παραπλάνησης.** Οι παίχτες ντρίμπλάρουν σ' όλο το γήπεδο, όπως θέλουν, χωρίς να συγκρούονται μεταξύ τους. Αυτό θα προάγει την κιναισθητική

γνώση του περιβάλλοντος των παιχτών και θα βοηθήσει να μη βλέπουν την μπάλα. Καθώς η δεξιότητα βελτιώνεται, περιορίζεται ο χώρος.

**Κατευθυνόμενη ντρίμπλα.** Οι παίχτες βρίσκονται με μέτωπο με μέτωπο στον καθηγητή Φ.Α. και ενώ ντριμπλάρουν, αλλάζουν κατεύθυνση σύμφωνα με το σήμα του καθηγητή. Η άσκηση μπορεί να πραγματοποιείται και με τη βοήθεια σφυρίχτρας για λιγότερο επιδέξιους μαθητές που βλέπουν την μπάλα (π.χ ένα σφυρίγμα= εμπρός, δυο σφυρίγματα= πίσω, τρία σφυρίγματα= πλάγια κ.λπ.)

**Ντρίμπλα γύρω από καρέκλα.** Οι παίχτες ντριμπλάρουν γύρω από μια καρέκλα, κρατώντας το σώμα τους ανάμεσα στην μπάλα και την καρέκλα.

**Ντρίμπλα και ελιγμός.** Με τέσσερις έως έξι καρέκλες σε ευθεία γραμμή ο παίχτης ντριμπλάρει από το ένα άκρο στο άλλο κάνοντας ελιγμούς μέσα και έξω από τις καρέκλες. Έμφαση πρέπει να δοθεί στην αλλαγή χεριών και στη διατήρηση του σώματος ανάμεσα στην μπάλα και την καρέκλα.

**Άσκηση πίβοτ.** Οι παίχτες έχουν μέτωπο στον καθηγητή Φ.Α. κρατώντας μια μπάλα σε θέση ετοιμότητας. Ο καθηγητής δείχνει αριστερά ή δεξιά και οι παίχτες κάνουν πίβοτ προς αυτή την κατεύθυνση. Καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται, οι παίχτες προσποιούνται ότι θα πασάρουν προς την κατεύθυνση του πίβοτ. Η εξάσκηση γίνεται πρώτα με στροφή  $\frac{1}{4}$  και μετά με μισή στροφή.

**Πίβοτ και πάσα στον τοίχο.** Ο παίχτης σταματά με πλάτη στον τοίχο και απόσταση δύο μέτρων, κάνει πίβοτ και πάσα στήθους προς τον τοίχο. Το πίβοτ εκτελείται και προς τις δυο κατευθύνσεις.

**Πίβοτ με συνασκούμενο.** Μ' έναν συνασκούμενο γίνεται εξάσκηση στο πίβοτ και από τις δύο πλευρές, ενώ ο συνασκούμενος παραμένει σταθερός.

**Πίβοτ σε τέσσερα σημεία.** Ένας παίχτης βρίσκεται στο κέντρο ενός τετραγώνου που το σχηματίζουν τέσσερις παίχτες. Κάνει πίβοτ και πάσα διαδοχικά στους παίχτες. Η εξάσκηση γίνεται πρώτα με μικρά πίβοτ και σταδιακά με μεγαλύτερα.

**Κορόιδο με πίβοτ.** Ένας παίχτης πιβοτάρει και κάνει πάσα σε έναν δεύτερο, ενώ ένας τρίτος προσπαθεί να κλέψει την μπάλα. Αλλάζουν ρόλους, ώστε να περάσουν από όλες τις θέσεις.

**Άμυνα στο κέντρο (πίβοτ, πάσα και άμυνα).** Έξι ή οκτώ παίχτες σχηματίζουν κύκλο και δυο βρίσκονται στο κέντρο, εκ των οποίων ο ένας κάνει πίβοτ και πάσα στον εξωτερικό κύκλο, ενώ ο δεύτερος προσπαθεί να μπλοκάρει την πάσα. Όταν η μπάλα είναι στους παίχτες του κύκλου, αυτοί προσπαθούν να πασάρουν στον κεντρικό παίχτη, ο οποίος φρουρείται από αμυντικό.

**Σουτ από σημεία.** Έξι μέχρι οκτώ παίχτες στέκονται σε σχήμα τόξου σε κάθε καλάθι και εξασκούνται στο σουτ από το σημείο που βρίσκονται. Μόλις ο παίχτης εκτελέσει το σουτ από το σημείο που βρίσκεται, προχωρά σε άλλο σημείο.

**Ελεύθερες βολές από δυο σειρές.** Έξι έως οκτώ παίχτες σε κάθε καλάθι στέκονται σε δυο σειρές στη γραμμή της ελεύθερης βολής. Ο πρώτος παίχτης που είναι στη γραμμή Α σουτάρει και πάει στο τέλος της γραμμής Β. ο πρώτος παίχτης της γραμμής Β παίρνει την μπάλα και πασάρει στον επόμενο παίχτη στη γραμμή Α και πηγαίνει πίσω από τη γραμμή Α.

**Πάσα και σουτ.** Ένας παίχτης πασάρει σε έναν συνασκούμενο, ο οποίος σουτάρει. Η εξάσκηση γίνεται πρώτα σε κοντινή απόσταση από το καλάθι και σταδιακά αυξάνεται. Η εξάσκηση γίνεται από αρκετά σημεία της ρακέτας.

**Ντρίμπλα και σουτ.** Έξι ή οχτώ παίχτες σχηματίζουν δυο ομάδες που τοποθετούνται σε δυο σειρές, η μια απέναντι στην άλλη, στη μέση του γηπέδου περίπου. Οι παίχτες που είναι στην ομάδα Α ντριμπλάρουν μπροστά και κάνουν μπάσιμο και σουτ, ενώ οι παίχτες της ομάδας Β παίρνουν την μπάλα και πασάρουν

στον επόμενο παίκτη της ομάδας Α. μετά από κάθε ενέργεια οι παίκτες πηγαίνουν στο τέλος της άλλης ομάδας.

**Πάσα, πύβος και σουτ.** Ένας παίκτης πασάρει σε έναν άλλον που είναι με πλάτη στο καλάθι. Ο παίκτης που δέχεται την πάσα, πιβοτάρει και σουτάρει.

Άμυνα στο σουτ. Ένας παίκτης πασάρει σ' έναν συνασκούμενο, ο οποίος σταματά, παίρνει θέση και σουτάρει, ενώ ένας τρίτος παίκτης προσπαθεί να κάνει άμυνα στο σουτ.

**Ριμπάουντ.** Ένας παίκτης σουτάρει στο καλάθι, ενώ ένας συνασκούμενος παίρνει το ριμπάουντ και δίνει πάσα σ' αυτόν που σουτάρει. Καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται, το ριμπάουντ πρέπει να επιτυγχάνεται, καθώς η μπάλα βρίσκεται στον αέρα.

### *Προπαρασκευαστικά παιχνίδια καλαθοσφαίρισης.*

Τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια πρέπει να συνδυαστούν. Μπορούν να γίνουν τροποποιήσεις στο ύψος του καλάθιού και το μέγεθος της μπάλας. Οι στόχοι, για να συμπεριληφθούν προπαρασκευαστικά παιχνίδια στο πρόγραμμα, είναι :

1. να ενισχυθούν οι δεξιότητες της πάσας και της υποδοχής, της ντρίμπλας, του πύβος, του σουτ και της άμυνας.

2. να εισαχθούν οι βασικοί κανονισμοί της καλαθοσφαίρισης μέσα από τροποποιημένες δραστηριότητες παιχνιδιού.

3. να παρέχονται ευκαιρίες για κατανόηση και εκτίμηση των βασικών ομαδικών στρατηγικών και ομαδικής δουλειάς για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

4. να επιτραπεί στα παιδιά να παίζουν ένα τροποποιημένο παιχνίδι σε λογικό επίπεδο δεξιοτήτων, για να νιώθουν και ευχαρίστηση.

#### **Πέντε πάσες**

Δεξιότητες :πάσα και ντρίμπλα.

Σχηματισμός :ελεύθερη διάταξη με 4-6 παίκτες για κάθε ομάδα.

Εξοπλισμός :μια μπάλα του μπάσκετ για κάθε ομάδα.

Διαδικασία :η μια ομάδα παίρνει την μπάλα και αραιώνει σε μια περιοχή κατά προσέγγιση 12812 μέτρων. Η άλλη ομάδα παίρνει θέση άμυνας. Στόχος του παιχνιδιού είναι για την ομάδα με την μπάλα να κάνει πέντε συνολικές πάσες. Εάν η ομάδα που αμύνεται «κλέψει» την μπάλα, προσπαθεί να συμπληρώσει πέντε πάσες. Η ομάδα που θα συμπληρώσει πέντε πάσες παίρνει έναν βαθμό κάθε φορά.

Παραβάσεις "1. Εάν η μπάλα πασάρει συνεχώς ανάμεσα σε δυο ίδιους παίκτες, η μπάλα δίνεται στην άλλη ομάδα. 2. Εάν η ομάδα που έχει την μπάλα κάνει βήματα ή διπλή ντρίμπλα, η μπάλα δίνεται στην άλλη ομάδα. 3. Εάν η ομάδα με την μπάλα κερδίσει φάουλ, αυτό μετράει σαν πάσα. 4. Όλα τα τζάμπωλ (διεκδικήσεις δυο παιχτών) δίνονται στην ομάδα που είχε στην κατοχή της την μπάλα.

Προτάσεις: Χρησιμοποιήστε μικρή μπάλα στα μικρά παιδιά. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν περικάρπια ή μαντήλια ζωηρού χρώματος, για να ξεχωρίζουν οι ομάδες.

#### **Κορόιδο σε κύκλο**

Δεξιότητες :Πάσα, υποδοχή και άμυνα.

Σχηματισμός : Κύκλος οκτώ με δέκα παίκτες, με μέτωπο στο κέντρο του κύκλου και έναν παίκτη στο κέντρο.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα του μπάσκετ ανά ομάδα.

Διαδικασία : Η μπάλα ρίχνεται από τον έναν παίκτη του κύκλου στον άλλο, ενώ ο κεντρικός παίκτης προσπαθεί να την «κλέψει». Εάν το πετύχει, αυτός ο παίκτης

αλλάζει θέση με τον παίκτη του κύκλου που άγγιζε την μπάλα τελευταίος και έτσι αυτός γίνεται τώρα ο κεντρικός παίκτης.

Προτάσεις : Κάθε φορά μπορεί να γίνεται αλλαγή στο είδος της πάσας που χρησιμοποιείται. Σε κάθε πετυχημένη πάσα μπορεί να δίνεται ένας βαθμός.

### **Ψηλά τα χέρια.**

Δεξιότητες : Πάσα, υποδοχή και άμυνα.

Σχηματισμός : Δυο ομάδες με έξι έως οχτώ παίκτες σε κάθε ομάδα. Η ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο, η άλλη σκορπίζεται μέσα στον κύκλο.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα του μπάσκετ για κάθε ζευγάρι ομάδων.

Διαδικασία : Μια ομάδα κάνει έναν κύκλο, ενώ η άλλη μπαίνει στον κύκλο σε ελεύθερη διάταξη. Οι έξω παίκτες προσπαθούν να πασάρουν την μπάλα μεταξύ τους, ενώ οι παίκτες στο κέντρο προσπαθούν να σταματήσουν την μπάλα, κρατώντας τις παλάμες τους ψηλά, για να «κλέψουν» ή να διώξουν την πάσα. Η μπάλα δεν μπορεί να ρίχνεται πάνω από τα κεφάλια των κεντρικών παιχτών. Μετά από δυο λεπτά οι ομάδες αλλάζουν θέσεις. Ένας βαθμός δίνεται, κάθε φορά που η μπάλα πασάρεται με επιτυχία κάτω απ' το επίπεδο του κεφαλιού, διαπερνώντας την ομάδα που κάνει άμυνα.

### **Ντρίμπλα και πάσα.**

Δεξιότητες : Ντρίμπλα, πίβοτ και πάσα.

Σχηματισμός : Σε σειρές, ο ένας πίσω από τον άλλον, με τέσσερις έως οκτώ παίκτες η κάθε ομάδα.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα του μπάσκετ για κάθε ομάδα.

Διαδικασία : Οι παίκτες κάθε ομάδας μπαίνουν στη σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον. Ο πρώτος παίκτης της κάθε ομάδας ντριμπλάρει γρήγορα μέχρι μια γραμμή που είναι περίπου πέντε μέτρα από τη γραμμή έναρξης, πιβοτάρει προς τα δεξιά (καλό είναι να δουλέψουν τα παιδιά και προς τα αριστερά) και πασάρει την μπάλα πίσω στη γραμμή του στον επόμενο παίκτη και παίρνει έναν βαθμό η ομάδα του. Η πρώτη ομάδα που θα πάρει 20 πόντους (ή οποιοδήποτε σύνολο βαθμών που συμφωνήθηκε) είναι η νικήτρια.

### **Μπάσκετ στα σημεία**

Δεξιότητες : Πάσα, υποδοχή και σουτ.

Σχηματισμός : Τέσσερα σημεία ζωγραφισμένα στο έδαφος του γυμναστηρίου, σε απόσταση εννέα μέτρων μεταξύ τους και τη θέση του κεντρικού παίκτη κάτω από το καλάθι. Έξι με δέκα παίκτες ανά ομάδα.

Εξοπλισμός : Μπάλα και καλάθι του μπάσκετ.

Διαδικασία : Οι παίκτες χωρίζονται σε δυο ομάδες. Στον κάθε παίκτη δίνεται ένας αριθμός, έτσι ώστε να αντιστοιχεί ο ίδιος αριθμός με έναν παίκτη της αντίθετης ομάδας. Η μια ομάδα είναι πίσω από το δικό της σημείο, ενώ η άλλη είναι στον χώρο. Ο παίκτης με τον αριθμό 1-για παράδειγμα- από την επιτιθέμενη ομάδα πασάρει σ' έναν συμπαίκτη του, χρησιμοποιώντας όποιον τύπο πάσας θέλει. Ο παίκτης που έκανε την πάσα κάνει κύκλο γύρω από τα σημεία χωρίς να σταματήσει, ενώ ο παίκτης με τον αντίστοιχο αριθμό της άλλης ομάδας τοποθετείται κοντά στο καλάθι. Οι συμπαίχτες του παίρνουν την μπάλα και πρέπει να κάνουν δυο ή τρεις πάσες στήθους και μετά να πασάρουν στον παίκτη που είναι κάτω από το καλάθι. Αυτός στη συνέχεια πρέπει να κάνει σουτ, πριν αυτός που τρέχει κυκλώσει τις βάσεις, δίνεται άουτ. Τρία άουτ αποτελούν αλλαγή θέσεων. Ένας βαθμός δίνεται για κάθε επιτυχές τρέξιμο γύρω από τα σημεία.

### **Είκοσι ένα (21)**

Δεξιότητες : Σουτ

Σχηματισμός : Δύο έως έξι παίκτες σε ελεύθερη διάταξη γύρω από το κάθε καλάθι.

**Εξοπλισμός :**Μια μπάλα μπάσκει και ένα καλάθι.

**Διαδικασία :** Οι παίκτες κάνουν εναλλάξ μακρινά σουτ. Τα μακρινά σουτ (πίσω από την προσωπική) μετρούν δύο πόντους. Τα κοντινά σουτ (από οποιοδήποτε σημείο εντός της ρακέτας) μετρούν με έναν πόντο. Ο παίκτης που πρώτος θα συμπληρώσει 21 πόντους είναι ο νικητής. Ο παίκτης που σουτάρει συνεχίζει να κοντινά και μακρινά σουτ, μέχρι να χάσει ή να συμπληρώσει 21 πόντους.

**Προτάσεις :** Οι αρχάριοι μαθητές μπορούν να παίρνουν πόντους και όταν η μπάλα χτυπάει το ταμπλό ή το στεφάνι.

### **Γύρω από τον κόσμο**

**Δεξιότητες :**Σουτ

**Σχηματισμός :**Ομάδες τεσσάρων ή έξι παιχτών σε ελεύθερη διάταξη γύρω από το καλάθι.

**Εξοπλισμός :** Μια μπάλα και ένας στόχος (καλάθι)

**Διαδικασία :** Σε μια περιοχή γύρω από το καλάθι σημειώνονται αποστάσεις μισού μέτρου, δυο μέτρων και τεσσάρων περίπου μέτρων στην κάθε πλευρά του καλάθιού. Ο κάθε παίκτης προσπαθεί να βάλει καλάθι από καθεμιά από τις περιοχές. Ο παίκτης σουτάρει πρώτα, προχωρώντας σταδιακά και στις άλλες αποστάσεις. Σουτάρει μέχρι να χάσει το καλάθι (η προσπάθεια του συνεχίζεται μετά τον πρώτο γύρο από τη θέση που σταμάτησε). Νικητής είναι ο πρώτος παίκτης που θα βάλει τα καλάθια από όλα τα σημεία.

### **Σουτ από έξι κύκλους.**

**Δεξιότητες :** Σουτ.

**Σχηματισμός :** Έξι κύκλους με διάμετρο ενός μέτρου, που σχεδιάζονται γύρω και έξω από την περιοχή των ελεύθερων βολών, και έξι με δέκα παίκτες σε κάθε ομάδα.

**Εξοπλισμός :** Μια μπάλα και ένα καλάθι για κάθε ομάδα.

**Διαδικασία :** Κάθε παίκτης σουτάρει με τη σειρά και προσπαθεί να πετύχει καλάθι, αρχίζοντας από τον πρώτο κύκλο. Μετά από κάθε επιτυχημένο σουτ ο παίκτης πηγαίνει στον επόμενο κύκλο, μέχρι να χάσει. Οι δυο κύκλοι, συνήθως ο δεύτερος και ο τέταρτος, θεωρούνται ασφαλείς. Εάν ένας παίκτης προσπεράσει έναν άλλον και δεν είναι στον κύκλο που θεωρείται ασφαλής, ο πρώτος παίκτης πρέπει να επιστρέψει στον πρώτο κύκλο και να αρχίσει πάλι. Ο πρώτος παίκτης που θα φθάσει στον έκτο κύκλο είναι ο νικητής.

### **Μπάσκει σε εννέα περιοχές.**

**Δεξιότητες :** Πάσα, πύβος, σουτ, άμυνα και ομαδικό παιχνίδι.

**Σχηματισμός :** το γήπεδο του μπάσκει χωρίζεται σε εννέα ίσα μέρη, με τον ένα παίκτη από κάθε ομάδα να βρίσκεται στη δική του περιοχή.

**Εξοπλισμός :** Μια μπάλα και δυο καλάθια.

**Διαδικασία :** Παίζεται, όπως το κανονικό παιχνίδι μπάσκει, εκτός από ότι ο κάθε παίκτης έχει έναν χώρο και πρέπει να μείνει μέσα σ' αυτόν. Οι παίκτες προωθούν την μπάλα προς το καλάθι τους με πάσες και μπορούν να ντριμπλάρουν μόνο με μια φορά. Μόνο οι παίκτες που είναι μπροστά μπορούν να σουτάρουν στο καλάθι. Το παιχνίδι αρχίζει με τζάμπωλ. Σε κάθε φάουλ δίνεται μια ελεύθερη βολή, η οποία μετράει έναν πόντο. Η μπάλα δίνεται πλάγια για παραβάσεις, όπως το πάτημα της εξωτερικής γραμμής ή η κίνησης με ντρίμπλα.

### **Μπάσκει στην πλάγια γραμμή**

**Δεξιότητες :** Πάσα, υποδοχή, πύβος, ντρίμπλα και σουτ.

**Σχηματισμός :** Δυο ομάδες με οχτώ έως δώδεκα παίκτες, μισοί τοποθετούνται στην πλάγια γραμμή και μισοί μέσα στο γήπεδο.

**Εξοπλισμός :** μια μπάλα και δυο καλάθια.

Διαδικασία :Η μισή ομάδα σκορπίζεται στο γήπεδο και η άλλη μισή ομάδα τοποθετείται κατά μήκος της πλάγιας γραμμής. Το παιχνίδι αρχίζει με τζάμπωλ ανάμεσα σε δυο αντιπάλους. Η ομάδα που κερδίζει την μπάλα προσπαθεί να πετύχει καλάθι (κάθε επιτυχής προσπάθεια μετράει δυο πόντους). Η μπάλα προωθείται με ντρίμπλα και πάσα. Οι παίκτες του γηπέδου μπορούν να πασάρουν την μπάλα σε συμπαίκτη τους που είναι στην πλάγια γραμμή, ο οποίος με τη σειρά του μπορεί να πασάρει την μπάλα σε συμπαίκτη του γηπέδου. Μετά από κάθε πετυχημένο σουτ, κλεμμένη μπαλιά ή αμυντικό ριμπάουντ η μπάλα πρέπει να δοθεί με πάσα σε παίκτη της πλάγιας γραμμής. Οι παραβάσεις είναι οι ακόλουθες :1. Για πάτημα της γραμμής, διπλή ντρίμπλα και φάουλ η μπάλα πηγαίνει στην κατοχή της άλλης ομάδας. 2. Σε περιπτώσεις διεκδίκησης της μπάλας παίρνει την μπάλα η ομάδα που την είχε στην κατοχή της.

#### **Μπάσκετ στο μισό γήπεδο.**

Δεξιότητες : Όλες οι βασικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης.

Σχηματισμός : Δυο ομάδες με πέντε παίκτες.

Εξοπλισμός :Μια μπάλα και ένα καλάθι.

Διαδικασία : Ισχύουν οι κανονισμοί της καλαθοσφαίρισης όσον αφορά τα φάουλ, τις παραβάσεις και γενικά όλες τις καταστάσεις του παιχνιδιού. Για την έναρξη του παιχνιδιού γίνεται πάσα μέσα στο γήπεδο, το ίδιο ισχύει και μετά από ένα πετυχημένο καλάθι. Ο παίκτης που κάνει την αρχική πάσα πρέπει να στέκεται με το ένα πόδι στον κύκλο. Ο παίκτης που παίρνει την πρώτη πάσα δεν έχει αμυντικό. Όταν η μπάλα βγαίνει εκτός των ορίων γηπέδου, πρέπει να γίνουν δυο πάσες, για να μπορεί να γίνει προσπάθεια για σουτ. Οι παραβάσεις είναι : 1.Ένας παίκτης δεν μπορεί να κάνει σουτ μετά από μια ανεπιτυχή ελεύθερη βολή αντίπαλου. Η μπάλα πρέπει να προωθείται με πάσα μέσα στο γήπεδο και μετά να γίνει προσπάθεια για σουτ, διαφορετικά η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα. 2. Ένας παίκτης δεν μπορεί να προωθήσει την μπάλα να περάσει την κεντρική γραμμή, όταν κάνει πάσα από τα πλάγια του γηπέδου. Εάν αυτό γίνει, η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα και επαναφέρεται από μια πλάγια γραμμή της ουδέτερης ζώνης. Το μέτρημα των καλαθιών γίνεται, όπως και στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

#### **Μπάσκετ πίσω από τη γραμμή.**

Δεξιότητες :Όλες οι βασικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης

Σχηματισμός :Πέντε παίκτες σε κάθε ομάδα.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα και ένα καλάθι.

Διαδικασία : Οι κανονισμοί και το μέτρημα των καλαθιών είναι ίδια, όπως και στο παιχνίδι καλαθοσφαίρισης στο μισό γήπεδο. Η διαφορά είναι ότι κάθε φορά που γίνεται ένα αποτυχημένο σουτ και η αντίπαλη ομάδα παίρνει το ριμπάουντ, πρέπει να πασάρει την μπάλα πίσω από τη γραμμή των ελεύθερων βολών, πριν γίνει σουτ. Εάν η επιτιθέμενη ομάδα πάρει το ριμπάουντ, μπορεί να σουτάρει ξανά.

## Αξιολόγηση Αθλητικών Δεξιοτήτων Καλαθοσφαίρισης.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ															
Τάξη _____		Ημερομηνία Έναρξης Αξιολόγησης _____					Ημερομηνία Λήξης Αξιολόγησης _____								
Παρατηρήστε κατά τη διάρκεια ασκήσεων ή παιχνιδιού. Σημειώστε το επίπεδο εισόδου στην πάνω αριστερή γωνία και το επίπεδο εξόδου στην κάτω δεξιά γωνία του κάθε τετραγώνου.	Δεξιότητες Πάσας			Δεξιότητες Ντρίμπλας			Δεξιότητες Σουτ			Άλλες Δεξιότητες	Κλειδί				
	Πάσα στήθους	Σκασιτή πάσα	Πάσα πάνω από το κεφάλι	Πάσα μακρινή με το ένα χέρι	Στατική ντρίμπλα	Προωθητική ντρίμπλα	Σταυρωτή ντρίμπλα	Πιβोट	Σουτ από στάση	Σουτ με άλμα		Σουτ με μπάσιμο	Ελεύθερη βολή	Άμυνα	Ριμπάουντ
ΟΝΟΜΑ															<b>Π:</b> <b>Προχωρημένο επίπεδο</b>  <b>Ε:</b> <b>Ενδιάμεσο επίπεδο</b>  <b>Α:</b> <b>Αρχικό επίπεδο</b>
															<b>Σχόλια:</b>

### Η πετοσφαίριση

Οι βασικές δεξιότητες της πετοσφαίρισης μπορούν να αναπτυχθούν στο δημοτικό σχολείο, μόνο αν γίνουν τροποποιήσεις. Πρώτον, το δίχτυ πρέπει να χαμηλώσει σε ύψος 1.82 εκατοστά περίπου για τους αρχάριους παίκτες. Δεύτερον, οι μπάλες θαλάσσης ή οι μπάλες από σφουγγάρι είναι αποτελεσματικές για μάθηση, όταν χρησιμοποιούνται για τους πιο επιδέξιους παίκτες. Τρίτον, το μέγεθος του γηπέδου πρέπει να αλλάξει και να επιτρέπονται έξι παίκτες το μέγιστο σε κάθε πλευρά. Χωρίζοντας την τάξη στη μέση και παίζοντας με 10-12 παιδιά σε κάθε πλευρά, προάγει μόνο τη μη συμμετοχή στη δραστηριότητα, ενώ ενθαρρύνει τους πιο επιδέξιους να κατευθύνουν το παιχνίδι. Τέταρτον, τα παιδιά πρέπει να μάθουν τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος και να αναπτύξουν τη συναρμογή ματιού-χειριού, πριν προσπαθήσουν να παίξουν πετοσφαίριση με κανονισμούς.



### *Ανάπτυξη ενός θέματος δεξιοτήτων πετοσφαίρισης.*

Η πλειοψηφία των παιδιών συνήθως δεν έχει εμπειρία στην πετοσφαίριση αντίθετα με την καλαθοσφαίριση. Τα περισσότερα παιδιά είναι στο αρχικό επίπεδο ανάπτυξης των δεξιοτήτων. αυτό και η πολυπλοκότητα του αθλήματος δημιουργεί την ανάγκη, τουλάχιστον μέχρι την Τρίτη τάξη, να αναπτυχθούν πρώτα οι βασικές δεξιότητες χειρισμού των παιδιών.

Στον προγραμματισμό και εφαρμογή ενός θέματος δεξιοτήτων στην πετοσφαίριση θα βοηθήσει το να ακολουθηθεί η παρακάτω σειρά :

1. προσχεδιασμός.
2. παρατήρηση και αξιολόγηση
3. σχεδιασμός και εφαρμογή
4. αξιολόγηση και επαναπροσδιορισμός

Επιλέγονται κατάλληλες ασκήσεις ανάλογα με το επίπεδο δεξιοτήτων της τάξης. Μετά το τμήμα των ασκήσεων δεξιοτήτων στο μάθημα θα βοηθήσει να ενσωματωθούν δραστηριότητες προπαρασκευαστικών παιχνιδιών για την περαιτέρω εκλέπτυνση.

### *Αλληλουχία δεξιοτήτων πετοσφαίρισης.*

Οι οπτικοκινητικές ικανότητες των παιδιών αναπτύσσονται επαρκώς μετά την Τρίτη τάξη για τα περισσότερα από αυτά. Στην πετοσφαίριση συμπεριλαμβάνονται σχετικά λίγες δεξιότητες αναλογικά με τα περισσότερα από τα άλλα ομαδικά αθλήματα. Ωστόσο αυτές οι δεξιότητες είναι αρκετά ακριβείς και απαιτούν λεπτή και με συναρμογή αλληλεπίδραση του οπτικοκινητικού συστήματος. Τα παιδιά της τρίτης, τετάρτης και πέμπτης τάξης είναι γενικά στο αρχικό επίπεδο ανάπτυξης των δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης. Από την έκτη τάξη τα παιδιά έχουν την ικανότητα να εκτελούν στο ενδιάμεσο επίπεδο και αυτό, εφόσον τους έχουν δοθεί αρκετές ευκαιρίες για μάθηση στις προηγούμενες τάξεις.

#### **Χτύπημα της μπάλας στον αέρα.**

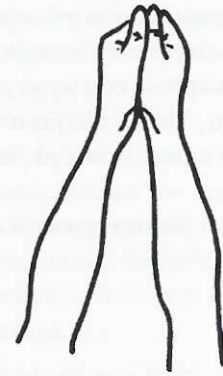
Το χτύπημα της μπάλας στον αέρα ή πάσα, όπως λέγεται, απαιτεί ιδιαίτερη συναρμογή ματιού-χειριού, για να εκτελεστεί με επιτυχία. Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων πάσας απαιτεί τροποποίησης της μπάλας και καθώς αναπτύσσεται η δεξιότητα, πρέπει να χρησιμοποιούνται στην πετοσφαίριση είναι η πάνω πάσα με τα δάκτυλα, η μανσέτα, η ψηλοκρεμαστή πάσα και η πάσα με το ένα χέρι. Εξετάζονται κοινές αναπτυξιακές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και προτείνονται στρατηγικές για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων της πάσας. Παράλληλα παρουσιάζονται οι έννοιες δεξιοτήτων και κίνησης που πρέπει τα παιδιά να γνωρίζουν.

#### **Πάσα με τα δάκτυλα.**

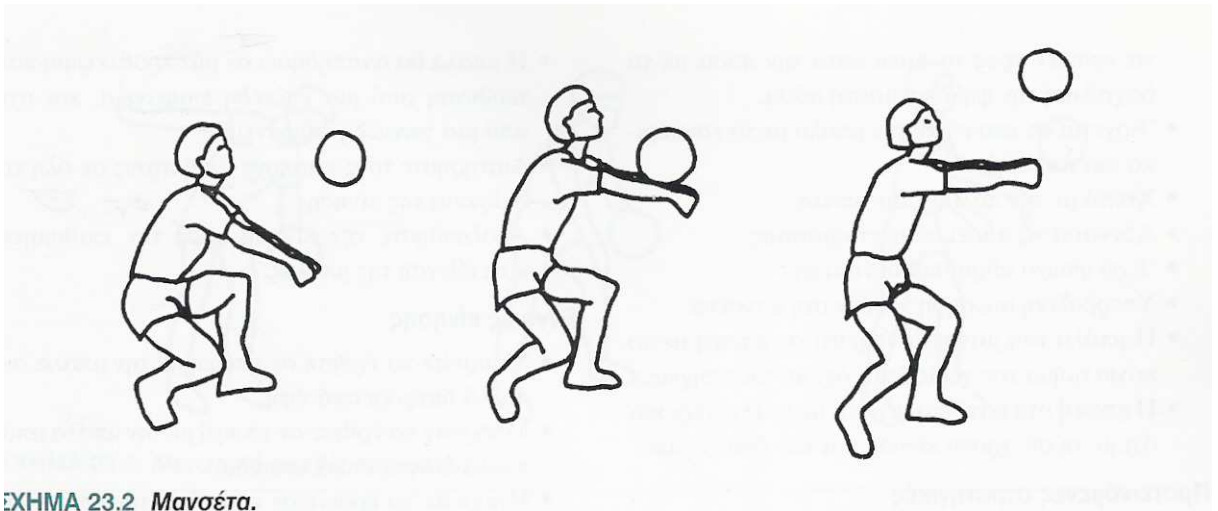
Η πάσα με τα δάκτυλα χρησιμοποιείται γενικά, για να περάσει η μπάλα από τους αμυντικούς παίχτες στους επιθετικούς της ομάδας ή να περάσει πάνω από το φιλέ. Χρησιμοποιείται για μπαλιά που πλησιάζει στο επίπεδο του στήθους ή επάνω από αυτό και είναι η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη πάσα. Είναι η πιο σημαντική δεξιότητα της πετοσφαίρισης για τα παιδιά του δημοτικού σχολείου.

### **Μανσέτα**

Η μανσέτα ή πάσα με τους πήχεις χρησιμοποιείται, όταν η μπάλα πρέπει να χτυπηθεί σε ύψος κάτω από το επίπεδο της μέσης. Η μανσέτα χρησιμοποιείται για υποδοχή του σερβίς, για να ξεκινήσει η πάσα του πασαδόρου και το καρφί ή η ψηλή πάσα με τα δάκτυλα πάνω από το φιλέ. Καθώς το παιχνίδι γίνεται πιο εκλεπτυσμένο, η μανσέτα χρησιμοποιείται για υποδοχή της μπάλας μετά από καρφί.



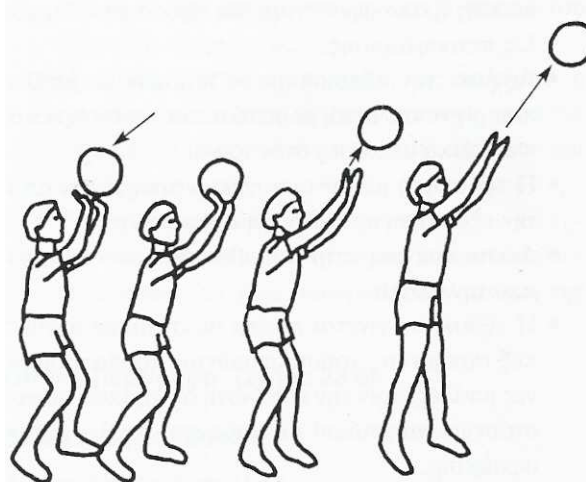
**ΣΧΗΜΑ 23.3** Θέση χεριών στη μανσέτα.



**ΣΧΗΜΑ 23.2** Μανσέτα.

### **Πάσα του πασαδόρου (ψηλοκρεμαστή)**

Η πάσα του πασαδόρου είναι συνήθως το δεύτερο χτύπημα της μπάλας. Η μπάλας πασάρεται ψηλά έτσι. Ωστε ο επόμενος παίχτης να την περάσει πάνω από το φιλέ με καρφί. Ο έλεγχος αυτής της πάσας απαιτεί αρκετό χρόνο εξάσκησης.



**ΣΧΗΜΑ 23.4** Πάσα του πασαδόρου.

### **Πάσα με ένα χέρι**

Η πάσα με ένα χέρι χρησιμοποιείται μόνο, όταν ένας παίχτης δεν μπορεί να μπει κατευθείαν κάτω από την μπάλα ή σαν μια τελευταία προσπάθεια, πριν αυτή αγγίξει το έδαφος. Η πάσα αυτή πρέπει να διδάσκεται μόνο, όταν όλες οι άλλες πάσες έχουν μαθευτεί καλά. Δεν πρέπει ποτέ να διδαχθεί σαν μια κανονική πάσα.

### **Σερβίς**

Το σερβίς είναι βασικό στοιχείο της πετοσφαίρισης. Τα παιδιά με εξάσκηση μπορούν να αναπτύξουν ένα λογικό επίπεδο της δεξιότητας του σερβίς. Το σερβίς από κάτω πρέπει να διδάσκεται πριν το σερβίς από πάνω.

### **Μετωπικό σερβίς από κάτω.**

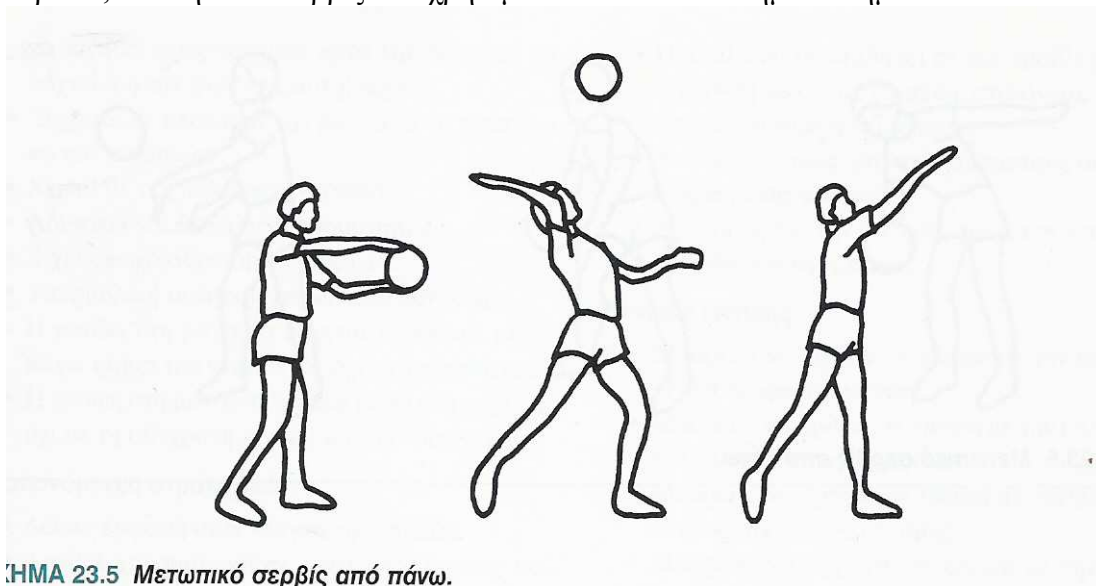
Το σερβίς από κάτω είναι γενικά το πρώτο που πρέπει να διδάσκεται στα παιδιά του δημοτικού σχολείου. Με εξάσκηση μπορεί να μαθευτεί καλά από τα παιδιά των ενδιάμεσων τάξεων.



**ΣΧΗΜΑ 23.5** Μετωπικό σερβίς από κάτω.

### **Σερβίς από πάνω**

Το σερβίς από πάνω μαθαίνεται πιο δύσκολα από το σερβίς από κάτω. Ωστόσο μπορεί να διδαχθεί, όταν το επίπεδο των δεξιοτήτων των ατόμων ή της τάξης το επιτρέπει, επειδή είναι σερβίς που χρησιμοποιείται στο επίσημο άθλημα.



**ΉΜΑ 23.5** Μετωπικό σερβίς από πάνω.

### *Δραστηριότητες φυσικής κατάστασης και ανάπτυξης δεξιοτήτων.*

Η απόκτηση του ελέγχου στις δεξιότητες της πετοσφαίρισης περιλαμβάνει την προσεκτική αλληλουχία και προοδευτική πορεία των δραστηριοτήτων από απλές σε σύνθετες. Η αλλαγή και μόνο της μπάλας με μπαλόνι, με μπάλα θαλάσσης, με σφουγγαρένια μπάλα και τελικά με την κανονική μπάλα πετοσφαίρισης θα επηρεάσει σημαντικά την επιτυχία της κάθε δραστηριότητας των ασκήσεων-δεξιοτήτων. Η καθεμιά από τις δραστηριότητες που ακολουθούν μπορεί να τροποποιηθεί όσον αφορά τη δυσκολία, αλλάζοντας το αντικείμενο που θα πασάρεται ή θα σερβίρεται.

### *Εισαγωγικές δραστηριότητες (προθέρμανση)*

Οι δραστηριότητες προθέρμανσης που προτείνονται για την καλαθοσφαίριση και το ποδόσφαιρο είναι όλες κατάλληλες και για την πετοσφαίριση.

Οι δραστηριότητες προθέρμανσης πρέπει να δίνουν έμφαση στους μύες του πάνω μέρους του κορμού, όπως επίσης και στους μύες των κάτω άκρων.

### *Ασκήσεις δεξιοτήτων.*

Η καθεμιά από τις ασκήσεις δεξιοτήτων που ακολουθούν μπορεί να εξασκηθεί με διαφορετικά είδη μπάλας. Η εξάσκηση των μαθητών μπορεί να γίνει με συνασκούμενο ή σε μικρές ομάδες. Το κάθε παιδί πρέπει να χρησιμοποιεί μπάλα που είναι κατάλληλη για το επίπεδο των ικανοτήτων του και καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται, να χρησιμοποιούνται μπάλες βαρύτερες, που σταδιακά καταλήγουν στη δερμάτινη μπάλα της πετοσφαίρισης.

### **Πρωταρχικοί στόχοι των ασκήσεων-δεξιοτήτων είναι :**

1. να βελτιώσουν τις δεξιότητες της πάσας.
2. να βελτιώσουν τις δεξιότητες του σερβίς.
3. να βελτιώσουν τα διάφορα στοιχεία της φυσική κατάσταση, τη συναρμογή ματιού-χεριού, τη συναρμογή ματιού σώματος και την ευκινησία.
4. να εισάγουν τις σχετικές δεξιότητες του μπλοκ και του καρφιού.

**Πάσα και πιάσιμο (μετωπική πάσα).** Ο παίχτης ρίχνει την μπάλα στον αέρα, την πασάρει προς τα πάνω και την πιάνει, καθώς αυτή κατεβαίνει. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται αρκετές φορές και ο παίχτης προσπαθεί να παραμείνει στο ίδιο σημείο. Καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται, αλλάζει το ύψος που ρίχνεται η μπάλα και το ύψος της πάσας.

**Αυτοπάσα.** Ο παίχτης ρίχνει την μπάλα πάνω από το κεφάλι και προσπαθεί να τη διατηρήσει στον αέρα, με επαναλαμβανόμενες πάσες πάνω από το κεφάλι. Τα παιδιά εξασκούνται για το ύψος της πάσας και τον έλεγχο της μπάλας.

**Μανσέτα και πιάσιμο.** Ο παίχτης ρίχνει την μπάλα προς τα πάνω και έρχεται σε επαφή με αυτή κάτω από τη μέση με μανσέτα. Κάνει μανσέτα και πιάνει. Τα παιδιά εξασκούνται για μεγαλύτερο έλεγχο και ύψος.

**Συνεχείς μανσέτες.** Αυτή είναι η ίδια με την προηγούμενη δραστηριότητα, αλλά οι μανσέτες γίνονται επαναλαμβανόμενες, χωρίς να πιάνεται η μπάλα.

**Πάσα ψηλή και μανσέτα.** Ο παίχτης ρίχνει την μπάλα προς τα πάνω και προσπαθεί να τη διατηρήσει στον αέρα, εναλλάσσοντας ψηλή πάσα και μανσέτα.

**Πάσα σε ψηλό τοίχο.** Ο παίχτης στέκεται σε απόσταση ένα έως δυο μέτρα από έναν τοίχο και κάνει επαναλαμβανόμενες πάσες στον τοίχο. Η εξάσκηση γίνεται για σταθερές πάσες και ταυτόχρονα για βελτίωση του ύψους της πάσας.

**Μανσέτα σε τοίχο.** Αυτή η άσκηση είναι ίδια με την προηγούμενη, αλλά ο παίχτης έρχεται σε επαφή με την μπάλα κάτω από το επίπεδο της μέσης. Η εξάσκηση γίνεται για ψηλές μανσέτες και καλό έλεγχο.

**Ρίψη της μπάλας και πάσα σε συνασκούμενο.** Ο παίχτης ρίχνει την μπάλα προς τα πάνω και εκτελεί ψηλή πάσα στον συνασκούμενο. Ο συνασκούμενος πιάνει την μπάλα και επαναλαμβάνει το ίδιο. Η εξάσκηση γίνεται για ύψος και έλεγχο.

**Πάσες με συνασκούμενο.** Οι συνασκούμενοι πασάρουν ο ένας στον άλλον συνέχεια, δουλεύοντας για έλεγχο και ύψος στην κάθε πάσα.

**Ψηλοκρεμαστή πάσα σε σημείο.** Ο παίχτης ρίχνει την μπάλα προς τα πάνω και κάνει ψηλή πάσα έτσι, ώστε η μπάλα να προσγειωθεί μέσα σε έναν καθορισμένο σημείο, όπως στον κύκλο των ελεύθερων βολών, σε ένα στεφάνι ή σε ένα κουτί που υπάρχει στο έδαφος.

**Ψηλή πάσα με συνασκούμενο.** Ο ένας συνασκούμενος ρίχνει την μπάλα επάνω και τη στέλνει στον συνασκούμενο με ψηλή πάσα. Ο άλλος συνασκούμενος παίρνει θέση κάτω από την μπάλα και την πιάνει.

**Ψηλές πάσες με τρεις παίχτες.** Ο ένας παίχτης, αφού πρώτα ρίξει την μπάλα στον εαυτό του, εκτελεί ψηλή πάσα στον συμπαίκτη, ο οποίος με τη σειρά του εκτελεί ψηλή πάσα στον συμπαίκτη, ο οποίος με τη σειρά του εκτελεί μια ψηλή πάσα στον τρίτο παίκτη. Ο τρίτος παίχτης πιάνει την μπάλα και συνεχίζεται η άσκηση.

Ένα-δυο- τρία πέρασμα πάνω από το φιλέ. Η άσκηση είναι ίδια με την προηγούμενη, εκτός από το ότι κατά το τρίτο χτύπημα η μπάλα πρέπει να περάσει στην άλλη πλευρά πάνω από το φιλέ.

**Πάσες σε κύκλο.** Με 4-6 παίχτες σε κύκλο και έναν παίκτη στο κέντρο, ο οποίος ρίχνει την μπάλα σε έναν παίκτη και αυτός την επιστρέφει με ψηλή πάσα. Η άσκηση συνεχίζεται για όλους τους παίχτες. Καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται, ο κεντρικός παίχτης μπορεί να πετά την μπάλα ή χαμηλά προς τη μια πλευρά ή την άλλη.

**Πάσες με αναπήδηση της μπάλας.** Ο παίχτης πασάρει την μπάλα ψηλά στον αέρα με πάσα προς τα πάνω, αφήνει την μπάλα να αναπηδήσει στο έδαφος και μετά κάνει μανσέτα.

**Μανσέτα και τρέξιμο.** Δυο συνασκούμενοι, ο ένας απέναντι από τον άλλον, με απόσταση 3-4 μέτρα περίπου. Ο πρώτος παίχτης ρίχνει την μπάλα στη μια ή στην άλλη πλευρά και ο δεύτερος τρέχει και την αποκρούει με μανσέτα, πριν η μπάλα χτυπήσει στο έδαφος. Στους αρχαίους καλό είναι ο παίχτης να προειδοποιεί σε ποια πλευρά θα πετάξει την μπάλα. Καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται, μπορούν να ρίχνουν την μπάλα χωρίς προειδοποίηση.

**Σερβίς στον τοίχο.** Ο παίχτης από απόσταση 4-5 μέτρα από τον τοίχο εκτελεί σερβίς από κάτω, σε ένα σημείο στον τοίχο σε ύψος 2-3 μέτρων. Καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται, ο παίχτης αυξάνει την απόσταση και σταδιακά εισάγεται το σερβίς από πάνω.

**Σερβίς πάνω από το φιλέ.** Καθώς οι συνασκούμενοι βρίσκονται στα δυο αντίθετα άκρα του γηπέδου, εξασκούνται στα συνεχόμενα σερβίς ο ένας στον άλλον. Αρχικά οι παίχτες ασκούνται για απόσταση και μετά για έλεγχο. Η εξάσκηση μπορεί να ξεκινά από κοντινότερη απόσταση (ζώνη επίθεσης, γραμμή καρφώματος και σταδιακά στη θέση του σερβίς).

**Σερβίς μέσα σε διάδρομο.** Με τέσσερις παίχτες σε κάθε ομάδα, ο ένας παίχτης κάνει σερβίς τρεις φορές, προσπαθώντας να πέφτει η μπάλα μέσα στον έναν από τους τρεις διαδρόμους που χαράσσονται στο έδαφος στην απέναντι πλευρά του φιλέ.

**Σερβίς και τοποθέτηση για πάσα.** Ο παίχτης στέκεται σε απόσταση έξι μέτρων από τον τοίχο, κάνει σερβίς και παίρνει θέση, ώστε να δεχθεί την μπάλα και να την ξαναστείλει πίσω με πάσα.

**Κάλυψη στο φιλέ.** Ο ένας παίχτης ρίχνει την μπάλα δυναμικά στο φιλέ, ένας συνασκούμενος χρησιμοποιεί την πάσα με το ένα χέρι, για να φέρει την μπάλα ψηλά.

### *Προπαρασκευαστικά παιχνίδια στην πετοσφαίριση*

Στις προπαρασκευαστικές δραστηριότητες που ακολουθούν προτείνεται η τροποποίηση του τύπου της μπάλας, με σκοπό την ελαχιστοποίηση της απόγνωσης των παιδιών και τη μεγιστοποίηση της μάθησης των δεξιοτήτων, καθώς και την ψυχαγωγία τους. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μπαλόνια, μετά μπάλες θαλάσσης, σφουγγαρένιες μπάλες και τέλος μπάλες πετοσφαίρισης. Τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια που επιλέχθηκαν και συμπεριλαμβάνονται εδώ είναι εύκολο να οργανωθούν, είναι ελκυστικά και ταυτόχρονα διασκεδαστικά.

**Πρωταρχικοί στόχοι**, για να συμπεριληφθούν τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια στο μάθημα, είναι :

1. να ενισχύσουν τις δεξιότητες της πετοσφαίρισης.
2. να εισάγουν τους βασικούς κανονισμούς της πετοσφαίρισης μέσα από τροποποιημένες δραστηριότητες παιχνιδιού.
3. να παρέχουν ευκαιρίες για ανάπτυξη της κατανόησης και εκτίμησης των βασικών στοιχείων της ομαδικής τακτικής.
4. να είναι ψυχαγωγικές και τα παιδιά να βοηθηθούν να αναπτύξουν τις δεξιότητες παίζοντας τροποποιημένες δραστηριότητες.

#### **Δέκα πάσες**

Δεξιότητες : Πάσες και τοποθέτηση.

Σχηματισμός : Κύκλοι, με 4-8 παίχτες ο καθένας.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα για κάθε ομάδα.

Διαδικασία : Με το σύνθημα «πάμε» ο πρώτος παίχτης πασάρει προς τα πάνω και φωνάζει «ένα». Ο δεύτερος παίχτης φωνάζει «δυο», καθώς πασάρει την μπάλα ούτε και επαναλαμβάνεται το ίδιο μέχρι το «δέκα». Οι παίχτες δεν πρέπει να πιάσουν την μπάλα ούτε η μπάλα να έρθει σε επαφή με το έδαφος. Αν αυτό συμβεί, το παιχνίδι ξεκινά από την αρχή. Η πρώτη ομάδα που θα συμπληρώσει δέκα συνεχόμενες πάσες κερδίζει.

Προτάσεις : Για ομάδες που είναι λιγότερο επιδέξιες, μπορούν να χρησιμοποιηθούν μπάλες θαλάσσης ή σφουγγαρένιες.

#### **Πάσα και μπλοκάρισμα**

Δεξιότητες : Πάσες και τοποθέτηση.

Σχηματισμός : Κύκλος με 4-6 παίχτες.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα για κάθε ομάδα.

Διαδικασία : Οι παίχτες τοποθετούνται σε κύκλο σε απόσταση τριών μέτρων ο ένας από τον άλλον, με έναν παίχτη στο κέντρο του κύκλου. Οι παίχτες κάνουν πάσες ο ένας στον άλλον, ενώ ο κεντρικός παίχτης προσπαθεί να μπλοκάρει την μπάλα, πριν φτάσει στους άλλους. Κάθε φορά που η μπάλα μπλοκάρεται, γίνεται αλλαγή του κεντρικού παίχτη με τον παίχτη που έκανε την πάσα. Στόχος του παιχνιδιού είναι να πασάρεται η μπάλα ψηλά έτσι ώστε να μην μπλοκάρεται από τον κεντρικό παίχτη. Το σκορ της ομάδας καθορίζεται από τις πάσες που κάνει η κάθε ομάδα, χωρίς να μπλοκαριστεί η μπάλα.

Προτάσεις : Στους λιγότερο επιδέξιους παίχτες μπορεί να χρησιμοποιηθεί μπάλα θαλάσσης ή σφουγγαρένια.

#### **Πετοσφαίριση με μπαλόνια.**

Δεξιότητες : Πάσες και τοποθέτηση.

Σχηματισμός : Δυο ομάδες, με 3-4 παίχτες η καθεμιά, τοποθετούνται η μια απέναντι στην άλλη σε ένα γήπεδο 4\*4 μέτρα για την κάθε ομάδα. Ενδιάμεσα υπάρχει ένα σχοινί ύψους τριών μέτρων.

Εξοπλισμός : Ένα μπαλόνι για κάθε ομάδα.

Διαδικασία : Οι παίχτες έχουν δυο προσπάθειες, για να κάνουν σερβίς με το μπαλόνι. Το μπαλόνι μπορεί να χτυπηθεί πέντε φορές, πριν περάσει το φιλέ. Πόντοι δίνονται, όπως και στην πετοσφαίριση.

Προτάσεις : Καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται, το μπαλόνι αντικαθίσταται από μπάλα θαλάσσης, μετά από σφουγγάρι και τελικά από κανονική μπάλα.

#### **Μια αναπήδηση**

Δεξιότητες : Ομαδικό παιχνίδι.

Σχηματισμός : Δυο ομάδες, με έξι παίχτες στην κάθε πλευρά του γηπέδου, με το φιλέ σε ύψος μέχρι 180 εκατοστά.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα πετοσφαίρισης.

Διαδικασία : Το παιχνίδι αρχίζει ρίχνοντας την μπάλα, ώστε να περάσει πάνω από το φιλέ. Η ομάδα που δέχεται την μπάλα πρέπει να την πιάσει κατά την πτήση ή μετά την αναπήδηση. Η μπάλα ρίχνεται στην άλλη πλευρά. Εάν η μπάλα αγγίξει το έδαφος περισσότερο από μια φορά, η αντίθετη ομάδα παίρνει έναν πόντο. Η ομάδα που θα φτάσει πρώτη τους δεκαπέντε πόντους κερδίζει. Οι παίχτες περιστρέφονται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, όπως στην πετοσφαίριση με κανονισμούς.

Προτάσεις : Καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται, αυξάνει το ύψος του φιλέ. Εάν το επίπεδο δεξιοτήτων είναι χαμηλό, επιτρέπονται δυο αναπηδήσεις της μπάλας.

#### **Πετοσφαίριση σε γραμμή**

Δεξιότητες : Πάσες και σερβίς.

Σχηματισμός : Όπως στην πετοσφαίριση, με έξι ή εννέα παίχτες σε κάθε ομάδα.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα πετοσφαίρισης και ένα φιλέ.

Διαδικασία : Η μπάλα σερβίρεται από έναν παίκτη από την τελική γραμμή του γηπέδου. Η ομάδα που δέχεται το σερβίς κάνει συνεχείς πάσες, μέχρι η μπάλα να βγει έξω ή να μην μπορέσει να επιστραφεί ή ένας παίκτης να ακουμπήσει φιλέ ή να πατήσει την κεντρική γραμμή. Η μπάλα μπορεί να χτυπηθεί όσες φορές θέλουν οι παίκτες στην κάθε πλευρά, όχι όμως δυο φορές από τον ίδιο παίκτη. Οι παίκτες περιστρέφονται, όταν αλλάζουν γήπεδο μετά από έναν καθορισμένο αριθμό πόντων.

Προτάσεις : Ο καθηγητής Φ.Α. μπορεί να περιορίζει τον αριθμό των χτυπημάτων της μπάλας για την ομάδα. Το μέγεθος του γηπέδου μπορεί να μικρύνει ανάλογα με τον τύπο της μπάλας και το επίπεδο δεξιοτήτων των παιχτών.

### **Ψηλές μπαλιές**

Δεξιότητες : Ψηλή πάσα και μανσέτα.

Σχηματισμός : Ομάδες με 6-8 παίκτες σε κύκλο, με έναν παίκτη στο κέντρο του.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα πετοσφαίρισης για κάθε ομάδα.

Διαδικασία : Στόχος είναι να διατηρηθεί η μπάλα στον αέρα με μανσέτα ή ψηλή πάσα. Ο κεντρικό παίκτης κάνει πάσα σε παίκτη του κύκλου, ο οποίος την επιστρέφει με πάσα. Το παιχνίδι συνεχίζεται γύρω-γύρω στον κύκλο, μέχρι που μια πάσα να χαθεί ή η μπάλα να χτυπηθεί δυο φορές από τον ίδιο παίκτη. Το χτύπημα με το ένα χέρι δεν επιτρέπεται. Μετά από κάθε λάθος η μπάλα επιστρέφεται στο παιχνίδι όσος το δυνατό γρηγορότερα από τον επόμενο παίκτη της ομάδας. Κάθε φορά που η μπάλα πασάρει με επιτυχία, η ομάδα κερδίζει έναν πόντο. Όταν γίνεται λάθος, το σκορ σβήνει και ένα καινούργιο σκορ αρχίζει με κάθε ανανέωση του παιχνιδιού.

Προτάσεις : Ένας συνεχής αγώνας μπορεί να γίνεται, ώστε η κάθε ομάδα να διατηρεί το μεγαλύτερο ημερήσιο σκορ και αθροίζεται στο τέλος της εβδομάδας.

### **Συνεχόμενα σερβίς.**

Δεξιότητες : Σερβίς.

Σχηματισμός : Δυο ομάδες, με 6-9 παίκτες σε κάθε πλευρά του γηπέδου.

Εξοπλισμός : Αρκετές μπάλες πετοσφαίρισης και ένα φιλέ.

Διαδικασία : Για να αρχίσει το παιχνίδι, οι μπάλες μοιράζονται ισάριθμα στις ομάδες και οι παίκτες τις κρατούν στην περιοχή του σερβίς. Περιοχή του σερβίς ορίζεται η περιοχή ανάμεσα στην τελική γραμμή και τη γραμμή που σχεδιάζεται στο μέσον του κάθε γηπέδου. Κάθε μπάλα που σερβίρεται και περνά το φιλέ, πρέπει να πιάνεται από οποιονδήποτε παίκτη είναι κοντά σε αυτήν. Ο παίκτης πιάνει την μπάλα και κινείται γρήγορα στην περιοχή του σερβίς, όπου και σερβίρει. Ένας πόντος σημειώνεται για κάθε ομάδα, όταν η μπάλα που σερβίρεται χτυπήσει στο έδαφος ή πέσει από τα χέρια του αντιπάλου παίκτη που την πιάνει. Απαιτούνται δυο άτομα, που να καταγράφουν τους πόντους για την ομάδα.

Προτάσεις : Καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται, μπορούν να προστεθούν περισσότερες μπάλες στο παιχνίδι.

### **Σερβίς, πάσες και πιάσιμο**

Δεξιότητες : Σερβίς και πάσες.

Σχηματισμός : Δυο ομάδες με έξι παίκτες και ένα δίχτυ σε ύψος δύο μέτρων περίπου.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα και ένα φιλέ για κάθε παιχνίδι.

Διαδικασία : Οι παίκτες τοποθετούνται στις θέσεις, όπως στο κανονικό παιχνίδι. Όταν η μπάλα σερβίρεται, αυτός που την υποδέχεται εκτελεί μανσέτα προς έναν συμπαίκτη του, ο οποίος την πιάνει. Ένας βαθμός σημειώνεται, εάν η μπάλα δεν πασαριστεί κατάλληλα ή δεν πιαστεί. Ένα σετ τελειώνει στους πόντους που καθορίζονται από τον καθηγητή Φ.Α.

Προτάσεις : Το παιχνίδι περιορίζεται σε 5 λεπτά για κάθε σετ.



### **Παιχνίδι με μανσέτες.**

Δεξιότητες :Μανσέτες.

Σχηματισμός :Δυο ομάδες, με έξι παίκτες η καθεμιά, ο ένας πίσω από τον άλλον σε σειρές κάθετες στο φιλέ, η μια απέναντι στην άλλη. Ο πρώτος παίκτης της γραμμής τρέχει να κάνει μανσέτα σε μια μπάλα που ρίχνεται. Η μπάλα πασάρεται με μανσέτα και περνάει το δίχτυ, ενώ ο πρώτος παίκτης της απέναντι γραμμής τρέχει στη μέση του γηπέδου, για να την πασάρει με μανσέτα πίσω. Μόλις ο παίκτης κάνει την πάσα, ο επόμενος στην ίδια γραμμή βγαίνει έξω και είναι έτοιμος να πασάρει με μανσέτα την επόμενη μπάλα, που έρχεται πάνω από το φιλέ. Εάν η μπάλα αγγίζει το έδαφος ή χρησιμοποιηθεί άλλο είδος πάσας εκτός της μανσέτας, δίνεται ένας βαθμός στην αντίπαλη ομάδα.

Προτάσεις :Το παιχνίδι αποσκοπεί στην εκτέλεση της μανσέτας με επιτυχία.

### **Τροποποιημένη πετοσφαίριση.**

Δεξιότητες :Σερβίς και πάσες.

Σχηματισμός : Δυο ομάδες, με έξι παίκτες σε καθεμία.

Εξοπλισμός : Μια μπάλα πετοσφαίρισης και ένα γήπεδο.

Διαδικασία : Το παιχνίδι παίζεται με κανονισμούς, με μια ή περισσότερες από τις ακόλουθες τροποποιήσεις : 1. Ο παίκτης μπορεί να κάνει το σερβίς από μια θέση στο κέντρο του γηπέδου. 2. Δυο ή περισσότερες προσπάθειες σερβίς μπορούν να επιτραπούν. Επιτρέπεται ένα σερβίς με βοήθεια, που σημαίνει ότι ένας συμπαίκτης μπορεί να βοηθήσει την μπάλα που σερβιρίστηκε να περάσει το φιλέ. 3. Στο διάστημα κατά το οποίο γίνονται πάσες, ένας αριθμός παιχτών χωρίς περιορισμό μπορεί να χτυπήσει την μπάλα, πριν περάσει το φιλέ. 4. Μολονότι πρέπει να ενθαρρύνεται το παιχνίδι με σωστές θέσεις των παιχτών, ωστόσο δεν πρέπει να είναι απαίτηση. 5. Η μπάλα δεν μπορεί να χτυπιέται περισσότερες από τρεις συνεχόμενες φορές από τον ίδιο παίκτη. 6. Η μπάλα μπορεί να παίζεται με ναι αναπήδηση ή στον αέρα.

### **Πετοσφαίριση**

Όταν αποκτηθούν οι δεξιότητες της πετοσφαίρισης, μπορούν οι παίκτες να παίξουν το παιχνίδι με τους κανονισμούς που διέπουν το άθλημα.

Προτάσεις :Το παιχνίδι μπορεί να τροποποιηθεί χρησιμοποιώντας σε κάθε ομάδα μέχρι εννέα παίκτες.

## Η αξιολόγηση αθλητικών δεξιοτήτων Πετοσφαίρισης

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ									
Τάξη _____					Ημερομηνία Λήξης Αξιολόγησης _____				
Ημερομηνία Έναρξης Αξιολόγησης _____					Ημερομηνία Λήξης Αξιολόγησης _____				
Παρατηρήστε κατά τη διάρκεια ασκήσεων ή παιχνιδιού. Σημειώστε το επίπεδο εισόδου στην πάνω αριστερή γωνία και το επίπεδο εξόδου στην κάτω δεξιά γωνία του κάθε τετραγώνου.	Δεξιότητες Πάσας				Δεξιότητες Σερβίς		Άλλες Δεξιότητες		Κλειδί
	Πάσα πάνω από τον ώμο	Μανούετα	Χτύπημα	Με το ένα χέρι από κάτω	Από κάτω	Πάνω από το κεφάλι	Μπλοκ	Καρφί	
ΟΝΟΜΑ									
									<b>Σχόλια:</b>

Η αξιολόγηση των δεξιοτήτων σταθεροποίησης, χειρισμού και μετακίνησης καθώς και η αξιολόγηση της ανάπτυξη δεξιοτήτων στις διάφορες δραστηριότητες, από τον καθηγητή Φ.Α. είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τον σχεδιασμό ενός ομαδικού προγράμματος φυσικής αγωγής και την ένταξη των παιδιών με ειδικές ανάγκες στην ομάδα.

## Συμπεράσματα.

Η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των ατόμων με ειδικές ανάγκες μπορεί να γίνει μέσα από ένα ατομικό πρόγραμμα ή σε ένα ομαδικό πρόγραμμα ειδικής φυσικής αγωγής για άτομα με ειδικές ανάγκες. Η εξατομικευμένη ειδική φυσική αγωγή θα βοηθήσει το άτομο στην βελτίωση της σωματικής του κατάστασης και τη μάθηση και διατήρηση βασικών κινητικών προτύπων.

Με αυτόν τον τρόπο όμως περιθωριοποιούμε τα άτομα με ειδικές ανάγκες από το κοινωνικό σύνολο. Με την ενσωμάτωση τους στο σχολικό πρόγραμμα έχουμε τα θετικά αποτελέσματα τις άσκησεις αλλά και την κοινωνικοποίηση τους. Η αποδοχή από το κοινωνικό σύνολο δίνει στο άτομο την ευκαιρία να λειτουργήσει μέσα στα όρια των μοναδικών αναγκών, ικανοτήτων και επιθυμιών του. Επίσης επιτυγχάνεται και η ευαισθητοποίηση των άλλων ατόμων προς τα άτομα με ειδικές ανάγκες και η εξάλειψη των ρατσιαστικών αντιλήψεων που επικρατούν.

Ο καθηγητής της ειδικής φυσικής αγωγής με την σωστή αξιολόγηση και την διάγνωση των ικανοτήτων των μαθητών του είναι σε θέση να προσαρμόσει το πρόγραμμα της ειδικής φυσικής αγωγής. Η αναπροσαρμογή του προγράμματος είναι σημαντική εφόσον ποτέ σχεδόν δυο άτομα με ειδικές ανάγκες δεν έχουν ακριβώς τις ίδιες φυσικές και κινητικές δυσκολίες. Αυτό μπορεί να ισχύει και στα φυσιολογικά άτομα.. Η ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων σταθεροποίηση, χειρισμού και μετακίνησης είναι ο πρωταρχικός στόχος του καθηγητή της φυσικής αγωγής. Χωρίς αυτές τις δεξιότητες τα παιδιά δεν είναι ικανά να ενταχθούν στα ομαδικά αθλήματα όπως είναι το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και το βολευ. Η δομή και η μορφή των αθλημάτων μπορεί να προσαρμοστεί στις εκάστοτε συνθήκες και ανάγκες κάθε ομάδας. Στόχος δεν είναι να διεξαχθεί το παιχνίδι σύμφωνα με τους κανονισμούς η να βγει κάποια ομάδα νικήτρια, αλλά οι μαθητές να αυξήσουν τις σωματικές τους ικανότητες και δεξιότητες, να κοινωνικοποιηθούν μέσα από την ομαδική άσκηση, να μάθουν να συνεργάζονται και όχι να ανταγωνίζονται και πάνω απ' όλα να ψυχαγωγηθούν.

Αν και η ένταξη του ατόμου με ειδικές ανάγκες στο σχολικό πρόγραμμα προσφέρει πολλά θετικά όπως η κοινωνικοποίηση τους θα πρέπει να λάβουμε υπόψη και το πώς αισθάνεται το άτομο. Μπορεί από πρακτικής άποψης να είναι έτοιμο να ενταχθεί στο κανονικό σχολικό πρόγραμμα αλλά ψυχολογικά να έχει δυσκολία να προσαρμοστεί στον ανταγωνισμό με άτομα που θεωρεί πιο ικανά. Ωστόσο η σύζευξή τους στο πρόγραμμα όσο δύσκολο θα πρέπει να επιδιώκεται και για την ευαισθητοποίηση των φυσιολογικών παιδιών προς τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Η ευγενής άμιλλα και ο συναγωνισμός είναι το κλειδί για την διεξαγωγή ενός προγράμματος ειδικής φυσικής αγωγής.

Η ενσωμάτωση των ατόμων με ειδικές ανάγκες στη φυσική αγωγή συμβάλει στην ανεξαρτοποίηση του ατόμου από την οικογένεια του από την ομάδα στην οποία φοιτά και τέλος από την ίδια του την αναπηρία, εφ' όσον εφοδιάζεται με ικανότητες φυσικές και κινητικές που το καθιστούν ικανό να αυτοεξυπηρετηθεί ή ακόμη και να εργαστεί. Αποκτά την αξιοπρέπεια του πράγμα που διευκολύνει την κοινωνική του ένταξη, ανατρέποντας τις ισχύουσες στρεβλές αντιλήψεις της κοινωνίας οι οποίες αφορούν τα άτομα με ειδικές ανάγκες.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Δήμητρα Κουτσουκη :Ειδική Φυσική αγωγή θεωρία και πράξη 2001 Αθήνα
- D.L. GALLAHYE :Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά μετάφραση-επιμέλεια Χρ. Ευαγγελινού εκδόσεις Α.Παππά university studio press 2002
- Γεωργίου Σ.Κρουσταλάκη Παιδιά Με ιδιαίτερες ανάγκες γ' έκδοση Αθήνα 1998
- Άρθρο vol07\_P6 PDF Η φυσική αγωγή ως μέσω ευαισθητοποίησης των μαθητών για τις κοινωνικές ανισότητες και τον κοινωνικό αποκλεισμό Μάριος Γούδας, Μαίρη Χασάνδρα και Ευδοξία Κοσμίδου.
- Κλεισούρας, Β (1990) Εργοφυσιολογία. Εκδόσεις Συμμετρία, Αθήνα
- Κλεισούρας, Β (1991) Εργομετρία Εκδόσεις συμμετρία ,Αθήνα
- Κουτσούκη –Κοσκινά Δ (1988) Διαφορές στη κινητική απόδοση μιας δοκιμασίας, φυσιολογικών παιδιών και παιδιών με νοητική καθυστέρηση. Φυσική αγωγή και Αθλητισμός, 25
- Κουτσούκη – Κοσκινά Δ. (1992<sup>α</sup>) Κινητική αδεξιότητα και νηπιακή ηλικία. Πρακτικά, Ευρωπαϊκό Διεπιστημονικό Συμπόσιο Άτομα με Ειδικές ανάγκες 8-10 Μαΐου, Ρόδος.
- Κουτσούκη- Κοσκινά , Δ (1992β) Ειδική Φυσική Αγωγή : Πρόγραμμα παρέμβασης. Εισηγήση, 4<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο, Υγεία και Ποιότητα Ζωής :Όραμα και επιδίωξη για το παιδί του δημοτικού σχολείου 16-17 Μαΐου, Κέρκυρα.
- Κουτσούκη-Κοσκινά, Δ. (1992γ) Κινητικές μαθησιακές δυσκολίες στην παιδική ηλικία. Πρακτικά συνεδρίου. Ορίζοντες της Αθλητικής Επιστήμης 24-27 Μαΐου, Αθήνα
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1980) Νοητική καθυστέρηση Αθήνα
- AAHPER(1975) Testing for Impaired, Disabled and Handicapped Individuals, Reston, VA,: AAHPERD.
- AAHPER The AAHPER youth fitness test manual, Washington, D.C, services Ltd South Australia.
- ACHPER Australian health and fitness survey 1985 . KB Printing services Ltd South Australia.
- Adams, C (1984)The National Association of sports for cerebral palsy. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 55, (2), 36-37.
- Adams, J.A. (1976). Issues for a closed – loop theory of motor learning. In G.E. Stelmach (Ed.) Motor control :Issues and trends (pp. 87-107). New York; Academic Press.
- Adams, J.A. (1984) : Learning of movement sequences. Psychological Bulletin, 96, 3-28.
- Allard, F., Graham, S., & Paarsalu, M.E.(1980) Perception in sport : Basketball. Journal of Sport Psychology, 2, 14-21.
- Anderson, J.R. (1982). Acquisition of a cognitive skill. Psychological Review, 89, 4, 369-406.
- Anderson, S(1980). Developing the substrates of skillful movement. Motor skills Theory into Practice, 4,1,3-10.
- Barclay, CR. & Newell, K.M. (1980). Children's Processing of Information in motor skill acquisition. Journal of Experimental and social Psychology, 30, 98-108
- Clifford L. (1985) A profile of the leisure pursuits of 7 physically awkward children. Unpublished master's thesis. University of Albert.

- Cratty, B.J. and Sams, T.A. (1968) *The body Image of Blind Children*. N.Y.: American foundation for the Blind.
- Cratty, B.J. (1969) *Development Games for Physically Handicapped Children*. Palo Alto, California: Peek Publications.
- Cratty, B.J (1986) *Perceptual Motor Development in Infants and children* Englewood Cliffs, N.J:Prentice Hall, Inc.
- Cruikshank, W.M. (1966). *Cerebral Palsy-Its Individual and Community problems*, Syracuse, N.J : Syracuse University Press.
- Das J.P (1973) Cultural deprivation and competence. In *mental retardation Vol 6* N.Y.: Academic Press.
- Ewing , H.M., (1973). Age changes in motor skills. In G.L. Rarick (Ed.), *Physical activity :human growth and development*. N.Y.: Academic Press.
- Hrvey, D.R., & Wallis S.M. (1979) Neurological examination of children who were small for dates babies. *Archives of Disabled Child*, 54: 725-726.
- Hater, S (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 21, 34-64
- Gentile, A.Mm (1972). A working model of skills acquisition with application to teaching. *Quest*, 17, 3-23
- Mallina, R.M (1978) Secular changes in growth, maturation, and Physical performance. *Exercise Sport Sciences Review*, 6, 203-255.
- Max field, K.E. & Field, H (1942) *The Social Maturity of the Visually Handicapped Preschool Child*. *Child Development*, 13
- Norman, D.A(1981). *Categorization of Action Slips*. *Psychological Review*.
- Norman, D.A. (1982). *Learning and Memory*. New York :W.H. Freeman
- Norris, M.S.& Brody R.H. (1957)*Blindness in children*. Chicago: University of Chicago Press
- Koutsouki-koskina D. (1986) *The effect of instruction on tracking performance at two levels of skill:A knowledge based approach*. Unpublished doctoral dissertation, university of Alberta
- Little, E.A (1966) *Rehabilitation of the spinal cord injured*.(publication no 806). Little Rock: Univesity of Arkansas, Arkansas Rehabilitation Research and training Center.