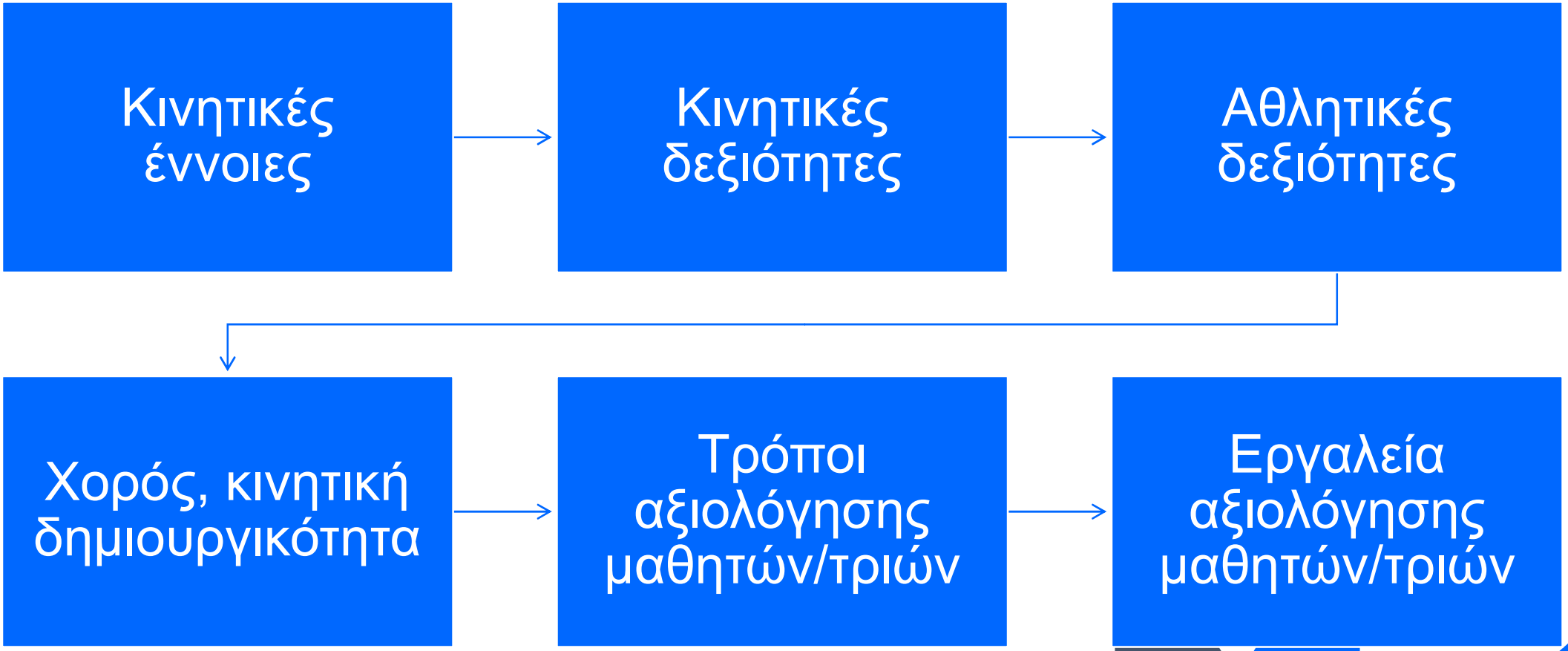
Νέα Προγράμματα Σπουδών-Φυσική Αγωγή: Κινητικός Σκοπός

Ασπασία Παπαμίχου, PhD

Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φυσικής Αγωγής

Έβρου και Καβάλας

Ανάλυση της διάλεξης



Κινητικός Σκοπός…

… είναι ο κυρίαρχος Σκοπός και αποτελεί τον πυρήνα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Αναφέρεται στην ικανότητα που επιδεικνύουν οι μαθητές/-τριες σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής

ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ

Βασικές κινητικές δεξιότητες:

μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού

Βασικές κινητικές έννοιες: σώματος, χώρου, προσπάθειας, σχέσεων

Κινητικές έννοιες

Γνώση του σώματος

Γνώση του χώρου

Επίγνωση της προσπάθειας

Γνώση των σχέσεων κατά τη διάρκεια της κίνησης

Βασικές κινητικές έννοιες

νώση του σώματος : πώς μπορούν να κινηθούν
μέλη, αλλά και ολόκληρο το σώμα, σωματικά
ήματα, κινήσεις γύρω από άξονες

Γνώση του χώρου : κίνηση του σώματος στο χώρο,
άλογα με επίπεδα, τις κατευθύνσεις, τις διαδρομές

Επίγνωση της προσπάθειας : πώς τροποποιεί και πώς
δρά στην ποιότητα της κίνησης η δύναμη, η
κύτητα, η ροή

Γνώση των σχέσεων : πώς επηρεάζει την κίνηση
ειρισμός φορητών αντικειμένων, αλλά και η
νεργασία με συμμαθητές ή συμπαίκτες

Γνώση του σώματος

Μέλη του σώματος	• Κορμός, ώμοι, παλάμες, χέρια, πόδια, γόνατα, πέλματα…
Κινήσεις μελών και ολόκληρου του σώματος	• Δίπλωση, περιστροφή, ταλάντευση, στροφή.. • Τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση…
Σωματικά σχήματα	• Ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, φαρδύ, συμμετρικό, ασύμμετρο….

Γνώση του χώρου

Πεδία: Ατομικός, ορισμένος ή ενικός χώρος

Επίπεδα: Χαμηλό, μεσαίο, υψηλό

Κατευθύνσεις: μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, στη φορά του ρολογιού, αντίθετα, πάνω, κάτω…

Διαδρομές: ευθεία, ζιγκ ζάγκ, καμπύλη, κυκλική…

πίγνωση των αλλαγών στην κίνηση λόγω της <u>προσπάθειας</u>

Δύναμη : δυνατά, ελαφρά, άτονα…

Χρόνος : γρήγορα, αργά, επιταχυνόμενα, επιβραδυνόμενα, απότομα, ρυθμικά…

Ροή: συνεχόμενα, διακοπτόμενα, ομαλά από τη μια άσκηση στην άλλη…

Γνώση των σχέσεων κατά τη διάρκεια της κίνησης

Σε σχέση με τους άλλους

- Μαζί, ταυτόχρονα, διαδοχικά, καθρέπτισμα, εναλλάξ, ζευγάρια, ομάδες..

Σε σχέση με αντικείμενα

- Πάνω από, κάτω από, μέσα, έξω, ανάμεσα, γύρω από, στο πάνω μέρος, στο κάτω μέρος…

Βασικές κινητικές δεξιότητες

Μετακίνησης : μεταφορά του σώματος από ένα σημείο σε ένα άλλο
ε ποικίλους τρόπους

Ισορροπίας : Απόκτηση και διατήρηση της ισορροπίας στους άξονες
πως οριζόντιο, κάθετο, διαγώνιο

Χειρισμού : Κινητικός έλεγχος του αντικειμένου με τα άνω και κάτω
κρα, αλλά και άλλα μέλη, ποιότητα και ακρίβεια στην κίνηση

Βασικές κινητικές δεξιότητες

περίοδος ανάπτυξης : Προσχολική ηλικία έως Γ΄ Δημοτικού

Μετακίνηση

ρέξιμο, αναπήδηση,
λάγια μετατόπιση,
υτσό, οριζόντιο/κάθετο
λμα, καλπασμός,
τερπήδηση, αναπήδηση
ς εναλλαγές ποδιών

Ισορροπία

- Στροφή, κάμψη, έκταση, άρση, ώθηση, λαβή, ανάστροφες στηρίξεις, κύλισμα σώματος, κάθετες στηρίξεις
- Βάδιση στη δοκό, κυβιστήσεις (κατ΄εξαίρεση)

Χειρισμού

- Λάκτισμα, χτύπημα αντικειμένου, ρίψη, υποδοχή, κύλισμα μπάλας, ντρίμπλα, βολέ
- Απόκρουση με τη βοήθεια άλλων αντικειμένων π.χ. ρακέτα, ρόπαλο, μπαστούνι

Γιατί είναι σημαντική η καλλιέργεια των βασικών κινητικών δεξιοτήτων;

Αποτελούν τη βάση για τις αθλητικές δεξιότητες

Οδηγούν σε σωστή ανάπτυξη & Υγεία

Ενισχύουν τη Γνωστική λειτουργία

Αυξάνουν το αίσθημα της αυτό-αποτελεσματικότητας

Βασικές αθλητικές δεξιότητες:

Μία ή περισσότερες βασικές κινητικές δεξιότητες που εφαρμόζονται σε αθλήματα ή χορούς

Βασικές αθλητικές δεξιότητες

περίοδος ανάπτυξης: Δ΄ Δημοτικού - Γ΄ Γυμνασίου
περίοδος ωρίμανσης : Α- Γ Λυκείου

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ (παραδείγματα)

- Τρέξιμο στο μπάσκετ
- Σπριντ

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ (παραδείγματα)

- Γυμναστική
- Καταδύσεις

ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ – ΑΔΡΕΣ (παραδείγματα)

- Ρίψη ακοντίου
- Σουτ στο μπάσκετ

ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ- ΛΕΠΤΕΣ (παραδείγματα)

Τοξοβολία

Α. ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Το κάθε παιδί τις αναπτύσσει με τον δικό του ρυθμό, αλλά η αναπτυξιακή ακολουθία είναι κοινή:

Επιτυγχάνεται ο συντονισμός πρώτα του άνω μέρους του σώματος	Από τις μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες στις μικρότερες π.χ. πρώτα χέρια μετά παλάμες	Από τα γενικά στα ειδικά, από τον αδρό συντονισμό, στους λεπτούς χειρισμούς

Αποτέλεσμα ωρίμανσης της κινητικής μάθησης αποτελεί η σταδιακή μείωση των περιττών κινήσεων και η επίδειξη της κίνησης με ροή και σταθερότητα

Η κάθε κινητική δεξιότητα χωρίζεται σε επιμέρους στοιχεία σωστής εκτέλεσης, που ονομάζονται σημεία-κλειδιά.

Ανάλογα με το επίπεδο κινητικής ωρίμανσης η εκτέλεση εμφανίζει ορισμένο αριθμό αυτών.

Στάδια κινητικής ωρίμανσης & σημεία-κλειδιά

Α-Β Δημοτικού: Αρχικό στάδιο 2-3/5 ΣΚ με σωστή εκτέλεση

Γ-Δ Δημοτικού : Ενδιάμεσο στάδιο 4/5 ΣΚ με σωστή εκτέλεση

Ε-ΣΤ Δημοτικού : Στάδιο ωρίμανσης 5/5 ΣΚ με σωστή εκτέλεση

Αναπτυξιακά επίπεδα και τροοδευτικότητα στην κινητική εξάσκηση

Α-Β Δημοτικού

- Ατομική εκτέλεση ή σε ζευγάρια για την εμπειρία της επιτυχίας
- Απλοί συνδυασμοί σε παιχνίδια

Γ-Δ Δημοτικού

- Ρουτίνες δεξιοτήτων με εναλλαγές ταχύτητας, ρυθμού, δύναμης κλπ
- Πρώτη δοκιμή για τις αθλητικές δεξιότητες

Ε-ΣΤ Δημοτικού

- Ενσωμάτωση των δεξιοτήτων σε αθλήματα, χορό κλπ
- Αποφάσεις για το ΠΟΤΕ & ΠΩΣ θα χρησιμοποιηθούν οι δεξιότητες

Δεξιότητες Μετακίνησης
Οριζόντιο Άλμα

Σημεία- Κλειδιά

- ❖ Τα χέρια πίσω στη φάση προετοιμασίας
- ❖ Τα χέρια κατά την απογείωση μπροστά και ψηλά
- ❖Έμφαση στον οριζόντιο άξονα και στην ευθεία κατεύθυνση
- ❖ Στη φάση της πτήσης τα δύο πόδια παράλληλα
- ❖Στην προσγείωση τα δύο πόδια προσγειώνονται ταυτόχρονα χωρίς επιπλέον βήματα

Δεξιότητες ισορροπίας
Βάδισμα στη δοκό

- Βλέμμα μπροστά
- Καλή βάση στήριξης
- Χαμηλά το κέντρο βάρους για καλύτερη στήριξη
- Ομαλή εναλλαγή χεριών ποδιών
- Τα χέρια παίζουν εξισορροπιστικό ρόλο

Δεξιότητες χειρισμού
Ρίψη πάνω από τον ώμο

Σημεία- Κλειδιά

❖ Το χέρι ρίψης πίσω από το οπτικό πεδίο στη φάση προετοιμασίας

❖Ο αγκώνας ρίψης μπροστά

❖Αντίθετο χέρι-πόδι

❖Ο κορμός δείχνει προς την κατεύθυνση ρίψης

❖Κατά τη ρίψη στροφή ισχίου, σπονδυλικής στήλης, ώμων

❖Βήμα μπροστά με το πόδι ρίψης για σταθεροποίηση

Προτεινόμενο εργαλείο μέτρησης κινητικού σκοπού
Test of Gross Motor Development (TGMD) Ulrich 2000

	1	2	Score
Τρέξιμο			
Αντίθετο χέρι/πόδι			
Σύντομη φάση πτήσης			
Τοποθέτηση ποδιού στη μέση			
Πόδι κοντά στους γλουτούς			
Σύνολο:			
Γκαλόπ			
Ώθηση χεριών κατά την απογείωση			
σωστή ακολουθία βημάτων			
μικρή φάση πτήσης			
ρυθμική ρουτίνα 4 gallops			
Σύνολο:			
Χόπλα			
ώθηση ποδιού μπροστά			
το άλλο πόδι μένει πίσω			
3 hop με το δυνατό πόδι			
3 hop με το αδύνατο πόδι			
Σύνολο:			
Άλμα			
Προσγείωση με εναλλαγή π.			
Φάση πτήσης μεγαλύτερη από τρέξιμο			
Αντίθετο χέρι/πόδι στο ύψος των ώμων			
Σύνολο:			
Οριζόντιο άλμα			
λυγισμένα γόνατα/χέρια πίσω			
χέρια μπροστά & ψηλά			
απογείωση/προσγείωση με τα 2 π.			
χέρια κάτω στην προσγείωση			
Σύνολο:			
Πλάγια μετατόπιση			
Σώμα γυρισμένο			
Γλύστριμα πλάι/2 πόδια σε πτήση			
4 δεξιά			
4 αριστερά			
Σύνολο:			
Σύνολο ΚΔ:			

	1	2	Score
Χτύπημα αντικειμένου			
Κυρίαρχη λαβή			
Σώμα πλάγια/πόδια παράλληλα			
Χτύπημα και γύρισμα του κορμού			
Μεταφορά βάρους στο μπροστινό πόδι			
Οδήγημα της μπάλας			
Σύνολο:			
Ντρίμπλα με τα χέρια			
η μπάλα στο ύψος της μέσης			
Σωστή ώθηση της μπάλας			
η μπάλα χτυπά μπροστά από τα πόδια			
έλεγχος για 4 συνεχόμενα χτυπήματα			
Σύνολο:			
Υποδοχή			
Αγκάνες λυγισμένοι/χέρια μέσα			
Υποδοχή μπροστά			
Πιάσιμο μόνο με τα χέρια			
Σύνολο:			
Λάκτισμα με τα πόδια			
Γρήγορη προσέγγιση της μπάλας			
μακρύς βηματισμός πριν το λάκτισμα			
το πόδι που δεν κλοτσά πίσω από τη μπάλα			
χτύπημα με τα δάχτυλα ή το εσωτερικό			
Σύνολο:			
Ρίψη από πάνω			
Λαβή αντικειμένου /είδος ρίψης			
ρίψη κάθετα στον στόχο			
μεταφορά βάρους η κίνηση			
ακολουθεί τη ρίψη			
Σύνολο:			
Κύλισμα			
ταλάντευση βραχίονα μπρος/πίσω			
βήμα μπροστά/αντίθετο πόδι			
λύγισμα γονάτων χαμηλά			
Απελευθέρωση της μπάλας χαμηλά			
Σύνολο:			
Σύνολο Δ.Χ.:			

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Κινητικές δεξιότητες Score	
Δεξιότητες Χειρισμού Score	
Σύνολο Scores	

Κινητικές δεξιότητες/ηλικία:	
Δεξιότητες χειρισμού/ηλικία:	

Παρατηρήσεις:

Κινητική δημιουργικότητα

Κινητική Ευχέρεια: το άθροισμα διαφορετικών κινητικών απαντήσεων

Κινητική Ευελιξία: ο αριθμός των θεματικών αλλαγών στις κινητικές απαντήσεις

Χορός

- Αναγνώριση χορού
- Ανταπόκριση στο ρυθμικό πρότυπο
- Συγχρονισμός
- Ακολουθία βημάτων χορού
- Κατεύθυνση, σχήμα, λαβή
- Στάση σώματος
- Ποιότητα κίνησης
- Εκφραστικότητα

ώριση
ού

ότητα
α
υρίσει
να
τίσει
ό από
υσμα
ωδίας

Ανταπόκριση στο ρυθμικό πρότυπο

Η ικανότητα να ανταποκριθεί με κρούσεις παλαμών, στο ρυθμικό πρότυπο του χορού

Συγχρονισμός

Η ικανότητα να ακολουθεί τον ρυθμό της μουσικής, κατά την εκτέλεση του χορού

Ακολουθία βημάτων χορού

Πόσο καλά γνωρίζει τη σειρά των βημάτων του χορού που έχουν διδαχθεί

Κατεύθυνση-Σχήμα- Λαβή χορού

Η ικανότητα χρήσης του χώρου (κατεύθυνση, επίπεδα) κατά την εκτέλεση του χορού ώστε να διατηρείται το ιδιαίτερο σχήμα του, καθώς και επίδειξη της λαβής

Θέση και στάση του σώματος

Η επίδειξη της χαρακτηριστικής θέσης και στάσης του σώματος κατά την διάρκεια εκτέλεσης του χορού

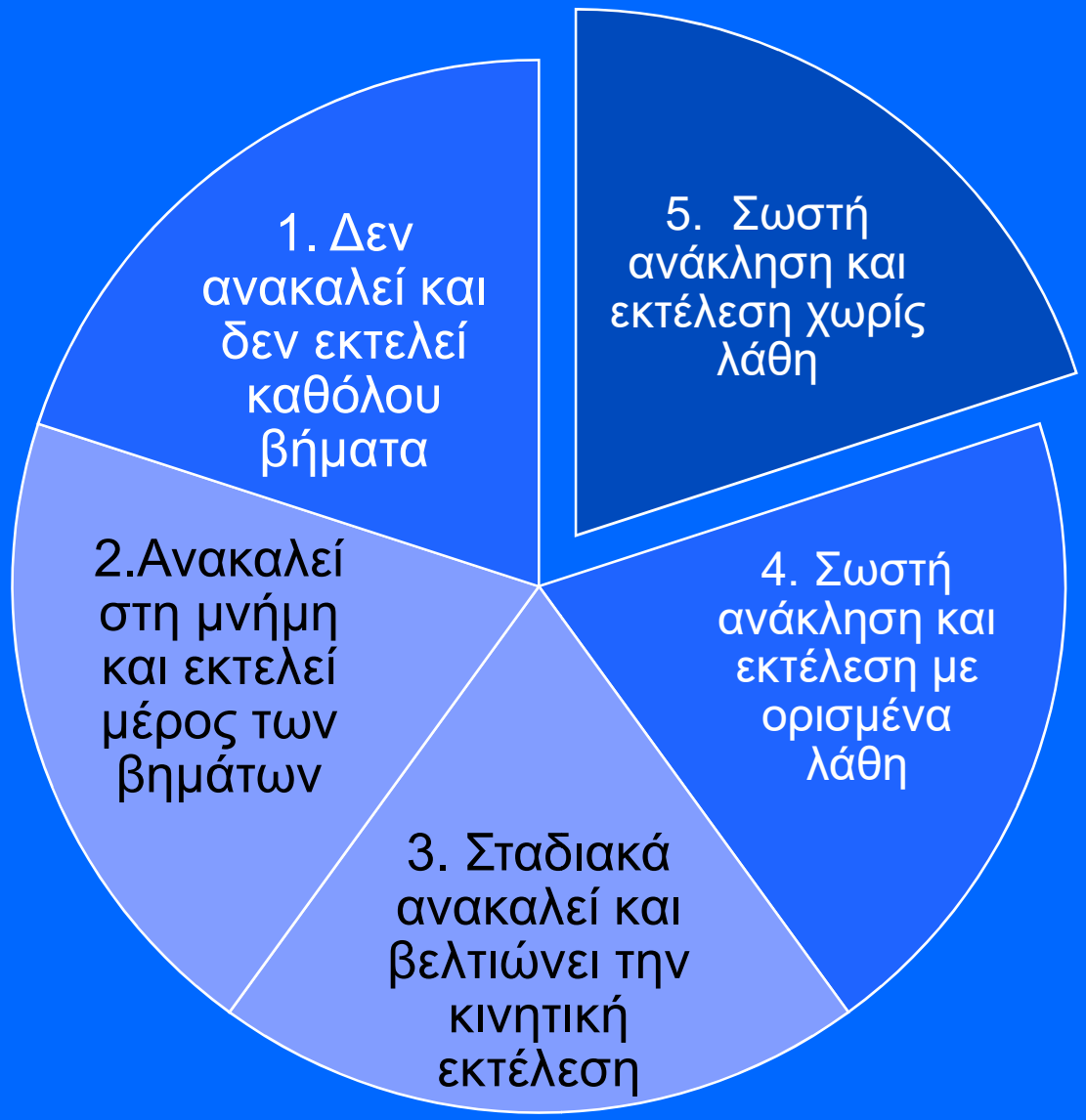
Ποιοτικά στοιχεία της κίνησης

Η ικανότητα να εκτελεί τον χορό με τα ιδιαίτερα και ποιοτικά στοιχεία όπως ροή και ποιότητα κίνησης

Εκφραστι

Η ικανότη
κινητι
εκφραστι
με διάφορ
του σώ
όπως κ
ώμοι, κ
χέρ

Ρούμπρικα αξιολόγησης. Μεταβλητή: Ακολουθία βημάτων χορού



κευή Κλίμακας
θμισμένων
ίων (rubric) για την
γηση του Ελληνικού
δοσιακού Χορού.
ος Εγκυρότητας και
στίας (2013) Πίτση,
ίδης, Φιλίππου

Β. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Αθλητικές δεξιότητες
Στάδιο εφαρμογής : ΣΤ Δημοτικού- Γ΄ Γυμνασίου

Στάδιο εφαρμογής:
11-14 ετών

Επιλογή αθλημάτων

Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξή των αθλητικών δεξιοτήτων παίζει ο συναγωνισμός

Ταυτόχρονα με την κινητική εξάσκηση συνδυάζονται πολλές και διαφορετικές κινητικές δεξιότητες, κανόνες, στρατηγικές

Αθλητικές δεξιότητες
Στάδιο διάρκειας : Α΄ Λυκείου- δια βίου

Στάδιο εφαρμογής:

15 ετών- για όλη την υπόλοιπη ζωή

Συμμετοχή σε αγωνιστικό ή μαζικό αθλητισμό

Παγίωση του κινητικού επιπέδου

Συνδυαστικά με διατροφικό πλάνο και δια βίου αθλητική ή φυσική δραστηριότητα

Προτεινόμενες διδακτικές πρακτικές για την ανάπτυξη των αθλητικών δραστηριοτήτων

Α. Αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα

Έμφαση στον **<u>έλεγχο</u>** του αντικειμένου πριν την εισαγωγή των παραμέτρων της **<u>ταχύτητας και της κατεύθυνσης</u>**

Εξάσκηση με εναλλαγές ποικιλίας πάσας από το ένα πόδι στο άλλο

Οπτική επαφή μόνο στο αρχικό στάδιο εξάσκησης, ώστε να μπορούν να αναπτύξουν και στρατηγικές ταυτόχρονα με την κινητική εξάσκηση

Εξάσκηση στην αρχή σε στατικές καταστάσεις παιχνιδιού με προοδευτική δυσκολία. Ευκαιρίες για εξάσκηση σε συνδυασμό επίτευξης στόχων τύπου SMART/SMARTER

Β. Αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα άνω άκρα

Έμφαση στον **<u>έλεγχο</u>** του αντικειμένου πριν την εισαγωγή της παραμέτρου της **<u>δύναμης</u>**

Εξάσκηση στην **<u>ακρίβεια</u>** με επαναλήψεις και συγκέντρωση στον στόχο

Σωστή μεταφορά βάρους μετά την απελευθέρωση του αντικειμένου, συνδυασμός με δεξιότητες ισορροπίας

Σωστή τοποθέτηση του σώματος για συνδυαστική ανάπτυξη και εφαρμογή στρατηγικών άμυνας και επίθεσης

Γ. Αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης

Έμφαση στον **<u>έλεγχο</u>** της αναπνοής, σωστή εισπνοή-εκπνοή

Σωστή επαφή με το έδαφος και ώθηση. Σημαντική παράμετρος **<u>ο ρυθμός</u>** της κίνησης

Η κίνηση των χεριών είναι πολύ σημαντική, καθώς υποστηρίζουν όλη την προσπάθεια και την δυναμική της

Θετικές σκέψεις και θετικός αυτό-διάλογος

Σημεία- κλειδιά στις αθλητικές δεξιότητες

Σύντομη υπόδειξη ή φράση

+

σε συγκεκριμένα στοιχεία της κίνησης

→

Σημεία κλειδιά ή <u>έννοιες επιδεξιότητας</u>

Σημεία- κλειδιά- έννοιες Επιδεξιότητας

Απλά & λιτά

- για καλύτερη επικοινωνία και αποτέλεσμα

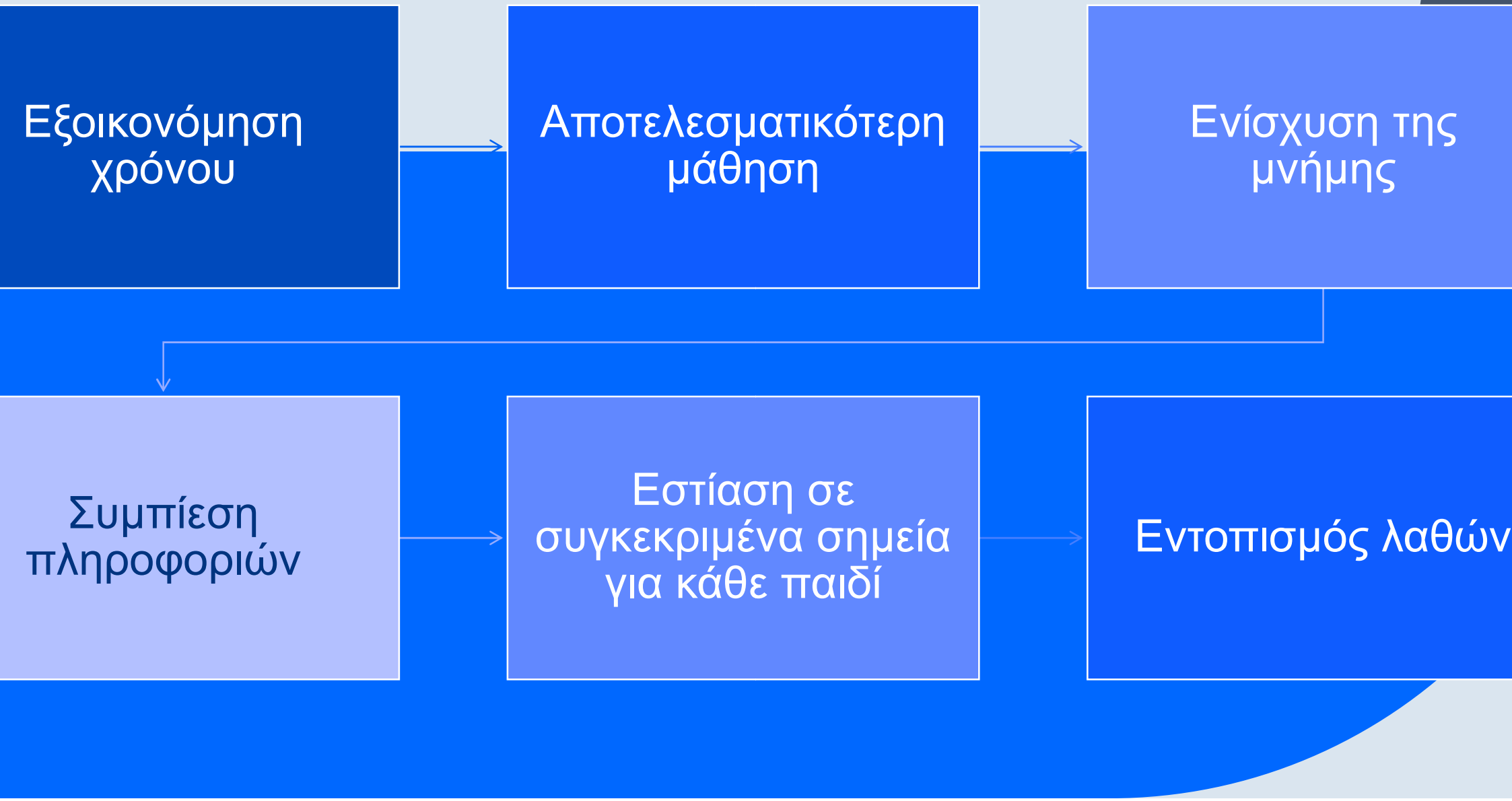
Επικέντρωση στη δεξιότητα

- με λίγα στοιχεία
- Όχι ταυτόχρονα παραινέσεις και για συνεργασία, συναισθήματα κλπ

KISS

- Keep It Sort & Simple

ΟΦΕΛΗ από τη χρήση των εννοιών επιδεξιότητας



Για τη διόρθωση των λαθών….

Διόρθωση αν…	• το λάθος επηρεάζει την ποιότητα της εκτέλεσης • το παιδί νιώθει ανασφάλεια
Εντοπισμός των αιτιών..	• Έλλειψη προηγούμενου κινητικού προτύπου • Φυσική αδεξιότητα • Φόβος, ντροπή, αρνητικά συναισθήματα • Έλλειψη κατανόησης
Διόρθωση ενός λάθους τη φορά	• με θετική ανατροφοδότηση • κατανοητό μήνυμα • εναλλασσόμενη ανατροφοδότηση
Επεξήγηση με απλά λόγια γιατί είναι σημαντική η σωστή εκτέλεση	

Οδικός χάρτης κινητικής εξάσκησης και βελτίωσής της μαζί με τη διόρθωση λαθών

ΒΗΜΑ 1

Επίδειξη σωστής εκτέλεσης τμηματικά αλλά και ενοποιημένη

ΒΗΜΑ 2

Λανθασμένη εκτέλεση: Σύγκριση με τη σωστή

ΒΗΜΑ 3

Χρήση βίντεο, φωτογραφιών και άλλου πολυτροπικού υλικού

ΒΗΜΑ 4

Ετερο-αξιολόγηση Διόρθωση σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες

ΒΗΜΑ 5

Αυτό-αξιολόγηση με φύλλο μαθητή, βιντεοσκόπηση (μετά από άδεια) Χρήση καθρέπτη κ.α.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ