

Ένα πλαίσιο κίνησης

Βασικές έννοιες

- Χρήση του διαγράμματος για το **Δραστήριο Παιδί** (Active Child) με σκοπό την περιγραφή των σχέσεων μεταξύ των επιμέρους τμημάτων του πλαισίου κίνησης.
- Περιγραφή του περιεχομένου των θεμελιωδών δεξιοτήτων κίνησης καθώς και των εξειδικευμένων κινητικών δραστηριοτήτων.
- Περιγραφή των σταδίων ανάπτυξης των θεμελιωδών δεξιοτήτων κίνησης.
- Περιγραφή των στοιχείων της κάθε έννοιας και ορολογίας που αναφέρεται στην κίνηση.
- Περιγραφή παραδειγμάτων από στόχους μάθησης κινητικών δεξιοτήτων.

Η αναπτυξιακή προσέγγιση της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής βασίζεται σε δύο παραμέτρους: η διδασκαλία πρέπει να είναι **ατομικά κατάλληλη** και **ηλικιακά κατάλληλη**. Για να επιτευχθεί η ατομική και η ηλικιακή καταλληλότητα, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να λάβουν αποφάσεις με γνώμονα τα αναπτυξιακά και μαθησιακά χαρακτηριστικά των παιδιών σε όλους τους ψυχοκινητικούς, γνωστικούς και συναισθηματικούς τομείς (για περισσότερα σχετικά με αυτά τα χαρακτηριστικά, βλ. κεφάλαια 3 και 4).

Το ερώτημα που πρέπει να τεθεί είναι: «Τι συνιστά βασικό περιεχόμενο του αναλυτικού προγράμματος αναπτυξιακής φυσικής αγωγής;». Η απάντηση σ' αυτήν την ερώτηση είναι η διαμόρφωση του πλαισίου κίνησης, τα συστατικά του οποίου θα μας βοηθούν να σχεδιάσουμε εκπαιδευτικές ασκήσεις που είναι ταυτόχρονα ατομικά και ηλικιακά κατάλληλες. Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει αυτά τα στοιχεία ή αυτό που αποκαλούμε «αλφαβητάρι» της αναπτυξιακής φυσικής αγωγής. Αναγνωρίζοντας, ταυτόχρονα, τις μοναδικές αναπτυξιακές διαφορές των παιδιών, το παρόν κεφάλαιο εξετάζει τον τρόπο εφαρμογής του πλαισίου κίνησης στον σχεδιασμό εμπειριών κίνησης για παιδιά στα προνήπια, για παιδιά από το νηπιαγωγείο ως τη Β' δημοτικού και για παιδιά ανώτερων τάξεων δημοτικού.

Το σκεπτικό του πλαισίου κίνησης

Η επιτυχία ενός προγράμματος αναπτυξιακής φυσικής αγωγής εξαρτάται από τη γνώση του εκπαιδευτικού σχετικά με το αλφαβητάρι της κίνησης: «Οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής χρειάζονται μια λεπτομερή και σαφή γλώσσα όχι μόνο να παρατηρούν αλλά και να περιγράφουν την κινητική απόκριση των παιδιών με όσο το δυνατόν πληρέστερο τρόπο. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί πολύ πιο εύκολα να βοηθήσει τα παιδιά να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους, «όταν διαθέτει πλούσια και με μεγάλη ποικιλία γλώσσα επικοινωνίας, την οποία χρησιμοποιεί όταν παρατηρεί και περιγράφει αυτές τις δεξιότητες» (Allison & Barrett, 2000, σελ. 46).

Αυτό το αλφαβητάρι που περιγράφει την κίνηση αναφέρεται συνήθως ως **πλαίσιο κίνησης** και αποτελείται από δύο βασικά μέρη: το περιεχόμενο της κίνησης και τις έννοιες ή παραμέτρους της κίνησης. Το **περιεχόμενο της κίνησης** αποτελεί τον πυρήνα και αντικατοπτρίζει τις φάσεις της κινητικής εξέλιξης των παιδιών που φοιτούν από τα προνήπια έως και το τέλος του δημοτικού. Πιο συγκεκριμένα, το περιεχόμενο της κίνησης για τα παιδιά από τα προνήπια έως τη Β' δημοτικού περιλαμβάνει τη διδασκαλία των θεμελιωδών δεξιοτήτων *μετακίνησης, χειρισμού και ισορροπίας*. Το περιεχόμενο της κίνησης για παιδιά ανώτερων τάξεων δημοτικού περιλαμβάνει τη διδασκαλία εξειδικευμένων δεξιοτήτων που εμπεριέχονται στα παιχνίδια, στον χορό και στη γυμναστική.

Οι έννοιες της κίνησης, από την άλλη πλευρά, εμπίπτουν σε τέσσερις κατηγορίες που περιγράφουν τους πολλούς και διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινηθεί το ανθρώπινο σώμα. Οι έννοιες αυτές βασίζονται στο έργο του Rudolf Laban (1879-1958). Οι μαθητές του Laban, συμπεριλαμβανομένων και των συγγραφέων αυτού του βιβλίου, έχουν εισηγηθεί την περιγραφική ανάλυση της ανθρώπινης κίνησης και τη χρήση της σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Οι κατηγορίες των κινήσεων είναι οι ακόλουθες:

- Γνώση του σώματος – τι μπορεί να κάνει το σώμα;
- Γνώση του χώρου – πού μπορεί να κινηθεί το σώμα;
- Γνώση της προσπάθειας – πώς μπορεί να κινηθεί το σώμα;
- Γνώση της σχέσης – με ποιον και με τι μπορεί να κινηθεί το σώμα;

Το διάγραμμα για το **δραστήριο παιδί (Active Child)** (σχήμα 5.1) αντιπροσωπεύει το πλαίσιο της κίνησης και απεικονίζει τη σχέση μεταξύ του περιεχομένου και των εννοιών της κίνησης (βλ. σχήμα 5.2 για πλήρη περιγραφή). Το σκίτσο με σχήμα το αστέρι, τονίζει το *περιεχόμενο* της κίνησης που είναι απαραίτητο για τον σχεδιασμό σημαντικών μαθησιακών εμπειριών στην αναπτυξιακή φυσική αγωγή. Σύμφωνα με τους Baumgarten και Langton (2006): «Το σώμα είναι το όργανο της κίνησης και η εξερεύνηση και ανάπτυξη των σωματικών δεξιοτήτων του παιδιού αποτελούν τα σημεία όπου καθιερώνεται για πρώτη φορά το αλφαβητάρι της κίνησης» (σελ. 33).

Το ακτινωτό σχήμα γύρω από το αστέρι απεικονίζει τις έννοιες της κίνησης: σώμα, χώρος, προσπάθεια και σχέση. Οι έννοιες ή παράμετροι ενισχύουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων διότι χρησιμοποιούνται για να διαφοροποιήσουν και να τελειοποιήσουν το περιεχόμενο της κίνησης. Αυτή η διαδικασία επιτρέπει στα παιδιά να μετατραπούν σε ευέλικτα και ικανά να κινηθούν άτομα. Για παράδειγμα, η εμπειρία της θεμελιώδους κινητικής δεξιότητας της ντρίμπλας με μπάλα του μπάσκετ μπορεί να αποκτηθεί μέσω των ακόλουθων παραλλαγών:

- Ντρίμπλα της μπάλας με κάθε χέρι ξεχωριστά (σώμα)
- Ντρίμπλα της μπάλας σε διαφορετικά επίπεδα (χώρος)
- Ντρίμπλα της μπάλας σε διαφορετικές ταχύτητες (προσπάθεια)
- Ντρίμπλα της μπάλας μέσα σε ένα στεφάνι που βρίσκεται στο πάτωμα (σχέση)



Σχήμα 5.1 Το διάγραμμα για το δραστήριο παιδί (Active Child).

Για τα επίπεδα προσχολικής ηλικίας και πρώτων τάξεων του δημοτικού, το δραστήριο παιδί βρίσκεται στη φάση της θεμελιώδους κινητικής ανάπτυξης και για το επίπεδο των ενδιάμεσων τάξεων του δημοτικού (Γ΄ έως Ε΄) διανύει τη φάση της εξειδίκευσης της κινητικής ανάπτυξης. Όπως επισημαίνει ο Langton (2007, σελ. 17), το πλαίσιο της κίνησης, όπως διαφαίνεται πάνω στο αναπτυσσόμενο και δραστήριο παιδί, διαπερνά και διαμορφώνει όλο το πρόγραμμα φυσικής αγωγής στο σχολείο.

Περιεχόμενο της κίνησης

Η ενέργεια των παιδιών είναι αξιοσημείωτη και μερικές φορές φαίνεται να είναι ατελείωτη, όταν τα παιδιά πηδούν πάνω από φράχτες, σερφάρουν πάνω στα κύματα, πηδούν σε σωρούς από φύλλα ή στο χιόνι, ή κυνηγιούνται στην παιδική χαρά. Φυσικά, αυτά τα σενάρια απαιτούν ένα ασφαλές και ίσως φυσικό περιβάλλον, το οποίο προσφέρει τέτοιες ευκαιρίες παιχνιδιού. Ως εκπαιδευτικοί, πρέπει να αξιοποιήσουμε την πλούσια ποικιλία κινητικών μοτίβων, την οποία εκδηλώνουν φυσικά τα παιδιά κατά το ελεύθερο παιχνίδι, επεκτείνοντας και τελειοποιώντας το εύρος της κίνησής τους μέσα από τα μαθήματα που βασίζονται σε πρότυπα. Είτε τα παιδιά ασχολούνται με το ελεύθερο παιχνίδι στα προνήπια, είτε με εξατομικευμένη εξάσκηση σε ζευγάρια στις πρώτες τάξεις δημοτικού ή είτε με εξάσκηση και παιχνίδι σε μικρές ομάδες στις ενδιάμεσες τάξεις δημοτικού, μπορούμε να τα βοηθήσουμε να γίνουν επιδέξια και ευέλικτα στην κίνησή τους, παρέχοντάς τους μαθήματα

Περιεχόμενο κίνησης
<p>Θέματα θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων από την προσχολική ηλικία ως τη Β' δημοτικού</p> <p>Μετακίνησης: Περπάτημα, τρέξιμο, γλίστρημα, γκαλόπ, χόπλα, άλμα, χοροπηδητό, συνεχόμενα άλματα, αναρρίχηση και αλλαγή κατεύθυνσης</p> <p>Χειρισμού: Αναπήδηση, υποδοχή, ρίψη, χτύπημα της μπάλας, πάσα, ντρίμπλα</p> <p>Σταθεροποίησης: Διατήρηση και επίτευξη ισορροπίας</p> <p>Στατική: Ισορροπία σε μέρη του σώματος</p> <p>Δυναμική: Μεταφορά βάρους κατά μήκος του κορμού (κυβιστήσεις, αιωρήσεις) ή από τα χέρια στα πόδια/πόδια στα χέρια</p>
<p>Θέματα εξειδικευμένων κινητικών δραστηριοτήτων για ανώτερες τάξεις δημοτικού</p> <p>Παιχνίδια: Στόχου, τύπου μπέιζμπολ, παιχνίδια σε δίχτυ ή σε τοίχο, παιχνίδια εισβολής</p> <p>Χορός: Με στίχους, πολιτισμικός, κοινωνικός, δημιουργικός, δημοτικός</p> <p>Γυμναστική: Ισορροπία, ρολάρισμα σώματος, κυβιστήσεις και αιωρήσεις</p>
Έννοιες ή παράμετροι της κίνησης
<p>Γνώση του σώματος: Τι μπορεί να κάνει το σώμα;</p> <p>Μέρη του σώματος: Κεφάλι, λαιμός, ώμοι, στήθος, πλευρές, μέση, βραχίονες, αγκώνες, χέρια, δάχτυλα, πλάτη, στομάχι, ισχία, γόνατα, πόδια, φτέρνες, δάκτυλα ποδιών</p> <p>Ενέργειες σώματος: Συσπείρωση, κάμψη, δίπλωση, διάταση, στροφή, περιστροφή</p> <p>Σχήματα σώματος: Ευθύ ή καμπύλο, με γωνίες ή λυγισμένο, ευρύ ή στενό, περιστρεφόμενο, συμμετρικό ή ασύμμετρο</p> <p>Σχέσεις των μερών του σώματος μεταξύ τους: Το ένα μέρος είναι οδηγός, βρίσκεται πάνω ή κάτω, υποστηρίζει ή δεν υποστηρίζει, είναι απομονωμένο, κινείται ή είναι σταθερό, κινείται ταυτόχρονα, σε αντίθεση ή σε αλληλουχία</p>
<p>Γνώση του χώρου: Πού μπορεί να κινηθεί το σώμα</p> <p>Επίπεδα: Ψηλό, μεσαίο, χαμηλό</p> <p>Οδηγίες: Προς τα εμπρός, προς τα πίσω, προς τα πλάγια, προς τα επάνω και προς τα κάτω</p> <p>Πορείες: Στον αέρα (οριζόντια, κατακόρυφη, τεθλασμένη), στο έδαφος (ευθεία, καμπύλη, τεθλασμένη)</p> <p>Αποστάσεις: Μικρές ή μεγάλες, κοντά ή μακριά</p>
<p>Γνώση της προσπάθειας: Πώς μπορεί να κινηθεί το σώμα</p> <p>Χρόνος: Γρήγορα, μέτρια, αργά, ξαφνικά, παρατεταμένα</p> <p>Βάρος: Ισχυρά, σταθερά, ελαφριά, εκλεπτυσμένα</p> <p>Ροή: Ελεύθερη, συνεχής, έμμεση, περιορισμένη, διακοπτόμενη, άμεση</p>
<p>Γνώση της σχέσης: Με ποιον και με τι μπορεί να κινηθεί το σώμα;</p> <p>Σε σχέση με αντικείμενα: Μπροστά, πίσω, παράλληλα, γύρω, πέρα από, πάνω ή κάτω, ανάμεσα, πάνω σε, πάνω από, μέσα ή έξω από</p> <p>Σε σχέση με άλλους: Μπροστά, πίσω, παράλληλα, πάνω ή κάτω, πάνω από, προς τον άλλον ή απομακρυνόμενος από τον άλλον, μακριά, κοντά, ακολουθώντας ή οδηγώντας, απέναντι, δίπλα-δίπλα, ταυτόχρονα, υποστηρίζοντας ή δεχόμενος υποστήριξη, παράλληλα, συνεργατικά, ανταγωνιστικά</p> <p>Άλλα στοιχεία της σχέσης: Ποίηση, μουσική, ήχοι, σκηνικά, φύση, τέχνη</p>

Σχήμα 5.2 Περιεχόμενο της κίνησης και έννοιες της κίνησης για το δραστήριο παιδί.

που εστιάζουν σε **θέματα θεμελιωδών δεξιοτήτων** μετακίνησης, χειρισμού και ισορροπίας.

Θέματα θεμελιωδών δεξιοτήτων κίνησης

Τα **θέματα θεμελιωδών δεξιοτήτων κίνησης** περιλαμβάνουν μετακινήσεις (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, γκαλόπ, άλμα, χοροπηδητό, χόπλα, συνεχόμενα άλματα, γλίστρημα, ρολάρισμα σώματος), ισορροπίες (π.χ. δίπλωση, διάταση, συστροφή, συσπείρωση, αλλαγή κατεύθυνσης, περιστροφή, ισορροπία, σπρώξιμο, τράβηγμα) και κινήσεις χειρισμού (π.χ. ρίψη, υπο-

δοχή, χτύπημα της μπάλας, ντρίμπλα με την μπάλα, πάσα). Αυτά τα θέματα αποτελούν τις θεμελιώδεις δεξιότητες που συνθέτουν τα ορόσημα της κινητικής ανάπτυξης για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας έως και τη Β' δημοτικού. Αποτελούν επίσης το θεμέλιο για την ανάπτυξη εξειδικευμένων δεξιοτήτων στα παιχνίδια, στον χορό και στη γυμναστική, στις οποίες επιδίδονται τα παιδιά των ανώτερων τάξεων δημοτικού. Το Παράρτημα Β περιλαμβάνει περιγραφές και παραδείγματα θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων για κάθε στάδιο ανάπτυξης.

Δεξιότητες μετακίνησης

Οι **δεξιότητες μετακίνησης** μετακινούν το σώμα μέσα στον χώρο, πάνω στα άκρα. Οι δεξιότητες οριζόντιας μετακίνησης είναι συνεχείς, περιλαμβάνουν μια σύντομη φάση πτήσης και μεταφέρουν το σώμα από το ένα μέρος στο άλλο. Παραδείγματα περιλαμβάνουν το περπάτημα, το τρέξιμο, το γκαλόπ, το γλίστρημα και το χοροπηδητό. Οι δεξιότητες κάθετης μετακίνησης περιλαμβάνουν φάσεις απογείωσης, πτήσης και προσγείωσης. Παραδείγματα είναι το άλμα, τα συνεχόμενα άλματα και το χόπλα.

Οριζόντια μετακίνηση

- Τρέξιμο: Μεταφορά βάρους από το ένα πόδι στο άλλο με σύντομη φάση πτήσης.
- Γκαλόπ: Μοτίβο κίνησης, κίνηση προς τα εμπρός με το ένα πόδι οδηγό και φάση πτήσης καθώς το πόδι που ακολουθεί προσγειώνεται στον χώρο που ελευθερώνεται από το πόδι που οδηγεί την κίνηση.
- Πλάγιο γλίστρημα: Μοτίβο κίνησης βήμα-κλείσιμο-βήμα, κίνηση προς τα πλάγια με το ένα πόδι

οδηγό και φάση πτήσης καθώς το πόδι που ακολουθεί προσγειώνεται στη θέση που ελευθερώνεται από το πόδι που οδηγεί την κίνηση.

- **Χοροπηδητό (περπάτημα με κουτσό)**: Εναλλασσόμενο βήμα-χόπλα.
- Αλλαγή κατεύθυνσης: Γρήγορες μεταβολές κατεύθυνσης για την αποφυγή αντικειμένων ή άλλων ασκούμενων.



Γλίστρημα



Τρέξιμο



Χοροπηδητό



Γκαλόπ



Αλλαγή κατεύθυνσης

Πτήση (κάθετη μετακίνηση)

- Άλμα: Απογείωση με δύο πόδια και προσγείωση σε δύο πόδια, απογείωση με δύο πόδια και προσγείωση στο ένα πόδι ή απογείωση με ένα πόδι και προσγείωση σε δύο πόδια.
- Συνεχόμενα άλματα: Απογείωση με ένα πόδι και προσγείωση στο αντίθετο πόδι.



- Χόπλα (κουτσό): Απογείωση με ένα πόδι και προσγείωση στο ίδιο πόδι.



Συνεχόμενα άλματα



α



β



γ

Χόπλα: προετοιμασία (α), δράση (β) και επαναφορά (γ)

Δεξιότητες ισορροπίας

Η **σταθεροποίηση** περιλαμβάνει την ικανότητα αντίληψης της μεταβολής στη σχέση των μερών του σώματος, η οποία μεταβάλλει και την ισορροπία μας καθώς και την ικανότητα ταχείας και ακριβούς προσαρ-

μογής σε αυτές τις αλλαγές μέσω κατάλληλων αντισταθμιστικών κινήσεων. Ουσιαστικά, όλες οι κινήσεις περιλαμβάνουν ορισμένα στοιχεία είτε στατικής είτε δυναμικής ισορροπίας, αλλά τα θέματα δραστηριοτήτων σταθεροποίησης θέτουν ένα ιδιαίτερο πλαίσιο

στην απόκτηση ή τη διατήρηση της ισορροπίας του ατόμου, τόσο σε στατικές όσο και σε δυναμικές καταστάσεις.

Η **στατική ισορροπία** περιλαμβάνει τη σταθερή στάση, στην οποία το κέντρο βάρους παραμένει ακίνητο και η γραμμή του κέντρου βάρους πέφτει μέσα στη βάση στήριξης. Παραδείγματα περιλαμβάνουν την ισορροπία σε διάφορα μέρη του σώματος, την ισορροπία σε όρθιες και ανεστραμμένες θέσεις και την ισορροπία ή ταλάντευση από ή με αθλητικό εξοπλισμό. Οι στατικές ισορροπίες σε ζεύγη μπορούν επίσης να πραγματοποιηθούν με το κέντρο βάρους είτε μέσα στη βάση στήριξης του συμπαίκτη, όπως στην ισορροπία ο ένας πάνω στον άλλον, ή με το κέντρο βάρους μεταξύ των βάσεων στήριξης των δύο συμπαίκτων, όπως στην ισορροπία με σπρώξιμο και στην ισορροπία με τράβηγμα. Στην **ισορροπία με σπρώξιμο**, τα άτομα που την εκτελούν κλίνουν ο ένας προς τον άλλον σπρώχνοντας και εξαρτώνται ο ένας από το βάρος του άλλου για να διατηρήσουν την ισορροπία τους. Στην **ισορροπία με τράβηγμα**, τα άτομα που την εκτελούν κλίνουν ο ένας μακριά από τον άλλο τραβώντας τα χέρια – για παράδειγμα, βρίσκονται απέναντι με τα δάχτυλα των ποδιών να ακουμπούν, κρατιούνται από τα χέρια και εκτείνουν τους αγκώνες ενώ γέρνουν προς τα έξω, μακριά ο ένας από τον άλλο.

Η **δυναμική ισορροπία** περιλαμβάνει τον έλεγχο του σώματος καθώς αυτό μετακινείται μέσα στον χώρο. Το κέντρο βάρους μετατοπίζεται συνεχώς πέρα από τη βάση στήριξης και πάνω από τη βάση στήριξης διαδοχικά και επαναλαμβανόμενα, για να κρατήσει το σώμα σε κίνηση. Οι δεξιότητες δυναμικής ισορροπίας περιλαμβάνουν τη μεταφορά του βάρους κατά μήκος του κορμού, όπως συμβαίνει στο ρολάρισμα του σώ-

ματος και στην ταλάντωση, τη μεταφορά του βάρους από τα χέρια στα πόδια, όπως στην εκτέλεση βαδίσματος στα 4 ή του τροχού ή στην αναρρίχηση με κατάλληλο εξοπλισμό ή, τέλος, τη μεταφορά του βάρους από τα χέρια στα πόδια πάνω από χαμηλό πάγκο.



Ισορροπία με σπρώξιμο



Ισορροπία με έλξη



Στατική ισορροπία



Δυναμική ισορροπία

Δεξιότητες χειρισμού

Οι **δεξιότητες χειρισμού** είναι αδρές κινήσεις του σώματος, στις οποίες η δύναμη μεταδίδεται σε ή λαμβάνεται από αντικείμενα. Αυτές οι δεξιότητες κατηγοριοποιούνται ανάλογα με τον σκοπό: **ρίψη, χτύπημα μακριά ή πάσα μακριά, υποδοχή ή διατήρηση της κατοχής.**

Ρίψη μακριά

- **Λάκτισμα ή πάσα:** Βάζουμε δύναμη σε ένα αντικείμενο με το πόδι.
- **Χτύπημα της μπάλας:** Βάζουμε δύναμη σε ένα αντικείμενο με τα χέρια ή με ένα όργανο.
- **Ρίψη:** Βάζουμε δύναμη σε ένα αντικείμενο, απελευθερώνοντάς το από το/τα χέρι/α στον αέρα.
- **Κύλισμα μπάλας:** Βάζουμε δύναμη σε ένα αντικείμενο, απελευθερώνοντάς το από το/τα χέρι/α στο έδαφος.



α
Λάκτισμα



β



γ



α
Χτύπημα της μπάλας



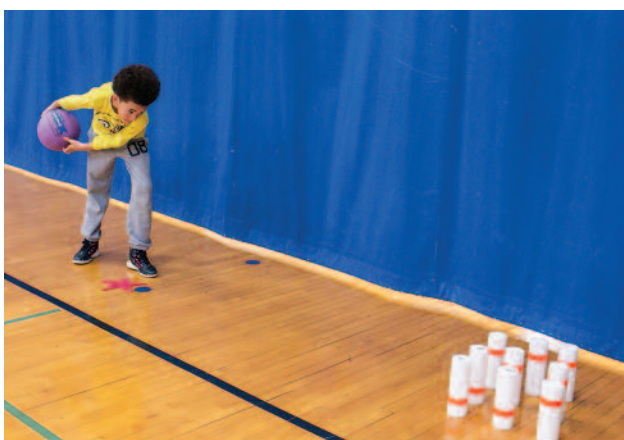
β



γ



Ρίψη



Κύλιση μπάλας

Υποδοχή

- **Υποδοχή:** Απορρόφηση της δύναμης ενός αντικειμένου με το/τα χέρι/α.
- **Σταμάτημα της μπάλας:** Απορρόφηση της δύναμης ενός αντικειμένου με τον κορμό ή το πόδι.



Υποδοχή



Σταμάτημα της μπάλας

Διατήρηση της κατοχής

- **Ντρίμπλα της μπάλας με τα χέρια:** Διαδοχικά βάζουμε δύναμη σε ένα αντικείμενο προς τα κάτω και λαμβάνουμε δύναμη προς τα πάνω από αυτό είτε είναι σταθερό είτε σε κίνηση.
- **Ντρίμπλα με τα πόδια:** Κατά τη διάρκεια της κίνησης ή μετακίνησης, βάζουμε επαναλαμβανόμενα δύναμη με το πόδι σε ένα αντικείμενο έτσι ώστε αυτό να κινείται πάνω στο έδαφος.
- **Μεταφορά:** Κρατάμε και προστατεύουμε ένα αντικείμενο με τα χέρια, τους βραχίονες ή το σώμα και ταυτόχρονα μετακινούμαστε στον χώρο.



Ντρίμπλα με τα πόδια

Θέματα εξειδικευμένων κινητικών δεξιοτήτων

Τα **θέματα εξειδικευμένων κινητικών δεξιοτήτων** περιλαμβάνουν τον συνδυασμό των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων και εννοιών κίνησης σε δραστηριότητες κίνησης που είναι χαρακτηριστικές του πολιτισμού κάθε χώρας. Τα θέματα αποτελούν το επίκεντρο της αναπτυξιακής φυσικής αγωγής μεταξύ της Γ' και της Ε' τάξης και περιλαμβάνουν αναπτυξιακά παιχνίδια, χορό και γυμναστική. Οι εξειδικευμένες δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στα αναπτυξιακά παιχνίδια προκύπτουν κυρίως από τις θεμελιώδεις δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού. Συνδυάζονται σε αλληλουχίες και ταξινομούνται είτε ως κλειστές δεξιότητες σχετιζόμενες με το αποτέλεσμα (όπως π.χ. στο μπόουλινγκ) είτε ως ανοικτές δεξιότητες (όπως π.χ. στο ποδόσφαιρο). Οι εξειδικευμένες δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στον αναπτυξιακό χορό και στη γυμναστική προκύπτουν κυρίως από τις θεμελιώδεις δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας. Συνδυάζονται σε αλληλουχίες που εκφράζονται ως χορευτικές ή γυμναστικές ρουτίνες και ταξινο-



Αναπήδηση με τα χέρια



Μεταφορά

μούνται ως κλειστές δεξιότητες που σχετίζονται με τη μορφή της κίνησης.

Αναπτυξιακά παιχνίδια

Τα **αναπτυξιακά παιχνίδια** αποτελούν αναπτυξιακά κατάλληλες δραστηριότητες, στις οποίες τα παιδιά συμμετέχουν σε παιχνίδι, με ή χωρίς κάποιο αντικείμενο, αλλά με δομημένους κανόνες και όρια (Allison & Barrett, 2000). Σ' αυτά τα παιχνίδια, τα παιδιά εξασκούν δεξιότητες και τακτικές σε μορφές που μπορούν να είναι είτε συνεργατικές είτε ανταγωνιστικές. Τα παιδιά συμμετέχουν συνδυάζοντας εξειδικευμένες δεξιότητες που προέρχονται από θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης και ισορροπίας με τις έννοιες της κίνησης και τις τακτικές παιχνιδιών. Τα αναπτυξιακά παιχνίδια εμπίπτουν στις παρακάτω μεγάλες κατηγορίες: συνεργατικά, ανταγωνιστικά και σχεδιασμένα από τα ίδια τα παιδιά.

- Τα **συνεργατικά παιχνίδια** περιλαμβάνουν δραστηριότητες σε ζεύγη και μικρές ομάδες που προάγουν την προσωπική και κοινωνική ευθύνη. Το αίσθημα ευθύνης των παιδιών ενθαρρύνεται από

δραστηριότητες που αναπτύσσουν την εμπιστοσύνη, την επικοινωνία, την ομαδική εργασία και την ηγεσία μέσω στρατηγικών πρόκλησης με επίλυση, επίλυση προβλημάτων, καθορισμού στόχων και προβληματισμού σχετικά με τη δράση που πρέπει να αναληφθεί (Glover & Midura, 1992, Midura & Glover 1995, Orlick, 2006).

- Στα **ανταγωνιστικά παιχνίδια**, τα παιδιά προσπαθούν να επιτύχουν τον στόχο με τη χρήση κινητικών δεξιοτήτων, συνδυασμών δεξιοτήτων και τακτικής παιχνιδιών. Στα ανταγωνιστικά παιχνίδια που γίνονται σε περιορισμένο χώρο, τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να ανταγωνίζονται σε ξεχωριστούς χώρους. Παραδείγματα αποτελούν το μπόουλινγκ και το τένις. Σε άλλα ανταγωνιστικά παιχνίδια τα παιδιά αγωνίζονται στον ίδιο χώρο, όπως στο ποδόσφαιρο και την καλαθοσφαίριση. Τα ανταγωνιστικά αυτά παιχνίδια μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ανάλογα με τη χρήση του χώρου και την τακτική (Werner & Almund, 1990, Mitchell, Oslin & Griffen, 2013).
 - **Στόχος:** Τα ανταγωνιστικά παιχνίδια που γίνονται σε συγκεκριμένο περιβάλλον επικεντρώνονται στην ακρίβεια, όπου οι παίκτες εκτελούν ανεξάρτητα στέλνοντας αντικείμενα προς έναν συγκεκριμένο στόχο. Παραδείγματα αποτελούν το μπόουλινγκ, το γκολφ, το μίνι γκολφ, το τένις.
 - **Παιχνίδια απόκρουσης – τύπου μπέιζμπολ:** Σ' αυτά τα παιχνίδια, οι παίκτες λειτουργούν ανεξάρτητα για να στείλουν ένα αντικείμενο στην περιοχή του αντιπάλου, προκειμένου να κερδίσουν χρόνο για να τρέξουν στις βάσεις και να σκοράρουν. Εντωμεταξύ, οι αντίπαλοι παίκτες λειτουργούν σε συνεργασία για να μετακινήσουν το αντικείμενο στη βάση, γεγονός που θα σταματήσει την πρόοδο του δρομέα βάσεων και θα αποτρέψει το σκοράρισμα. Οι δρομείς βάσεων και οι αμυντικοί εσωτερικού χώρου είναι ενεργοί στις βάσεις ταυτόχρονα, συνήθως ένας σε κάθε βάση, καθώς ο αμυντικός προσπαθεί να φτάσει είτε τη βάση είτε τον δρομέα, ο οποίος εντωμεταξύ προσπαθεί να αγγίξει πρώτα τη βάση και να αποφύγει να τον αγγίξουν. Τα παιχνίδια αυτά είναι το μπέιζμπολ, το σόφτμπολ, το κρίκετ και το κίμπολ.
 - **Παιχνίδια σε δίχτυ ή σε τοίχο:** Σ' αυτή την κατηγορία παιχνιδιών, οι παίκτες παραμένουν εντός των ορίων της ομάδας τους και επιτίθε-

νται στον χώρο των αντιπάλων με αντικείμενα ή μπάλες, ενώ υπερασπίζονται τον δικό τους χώρο κατά της επίθεσης. Στα παιχνίδια αυτά συγκαταλέγονται τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια όπως αυτά που μοιάζουν με την πετοσφαίριση (παιχνίδι μπάλας σε 4 τετράγωνα, παιχνίδι με ρακέτες), το μπάντμιντον και το τένις.

- **Παιχνίδια εισβολής:** Στην κατηγορία αυτή, οι παίκτες της μιας ομάδας και της αντίπαλης καταλαμβάνουν τον ίδιο χώρο καθώς προσπαθούν ταυτόχρονα να υπερασπιστούν τη δική τους πλευρά και να επιτεθούν στην εστία ή στην πλευρά του αντιπάλου. Οι επιθετικοί παίκτες προσπαθούν να διατηρήσουν την κατοχή προκειμένου να προωθήσουν το αντικείμενο του παιχνιδιού προς έναν στόχο για να σκοράρουν. Οι αμυντικοί παίκτες προσπαθούν να υπερασπιστούν τον χώρο και τους άλλους προκειμένου να αποκτήσουν την κατοχή του αντικείμενου του παιχνιδιού. Οι ρόλοι των παικτών μεταβάλλονται μεταξύ επίθεσης και άμυνας, καθώς και με βάση την ομάδα που κατέχει το αντικείμενο του παιχνιδιού.
- Στα παιχνίδια που σχεδιάζονται από τα παιδιά, οι εκπαιδευτικοί τα ενθαρρύνουν να αλλάξουν τα παιχνίδια που παίζουν για να αναπτύξουν τη γνώση της δομής των παιχνιδιών και να μάθουν πώς να τα προσαρμόζουν σε διαφορετικά επίπεδα ικανότητας ώστε να κάνουν τα παιχνίδια πιο δίκαια. Στα παιδιά παρέχεται σταδιακά η ευθύνη της αλλαγής διαφόρων πτυχών των παιχνιδιών, όπως το μέγεθος του χώρου παιχνιδιού, ο εξοπλισμός, οι κανόνες, ο αριθμός παικτών ανά ομάδα και οι δεξιότητες που χρησιμοποιούνται.

Αναπτυξιακός χορός

Ο **αναπτυξιακός χορός** είναι μια μορφή κίνησης στην οποία τα παιδιά χρησιμοποιούν το σώμα ως μέσο επικοινωνίας και δημιουργικής έκφρασης. Οι μορφές του περιλαμβάνουν τον κατευθυνόμενο από μουσική και στίχους χορό, τον πολιτιστικό, τον κοινωνικό αλλά και τον δημιουργικό και δημοτικό.

- Στον **χορό με στίχους**, οι στίχοι του τραγουδιού υποδεικνύουν τις δεξιότητες και τις έννοιες της κίνησης που πρέπει να εκτελεστούν.
- Ο **πολιτιστικός και κοινωνικός χορός** εκφράζει **πολιτισμικούς κανόνες**, παραδόσεις και πεποιθήσεις καθώς οι χορευτές κινούνται μαζί με άλλους σύμφωνα με τη μουσική. Αναφέρεται και ως **δημοτικός χορός**.

- Ο **δημιουργικός χορός** επικοινωνεί ιδέες, συναισθήματα ή έννοιες και μπορεί να εκτελεστεί είτε ατομικά είτε μαζί με άλλους, με ή χωρίς μουσική.

Αναπτυξιακή γυμναστική

Η **αναπτυξιακή γυμναστική και η ενόργανη γυμναστική** βασίζονται στην εκτέλεση ποικίλων δεξιοτήτων διαχείρισης του σώματος, συνδυασμούς δεξιοτήτων και αλληλουχίες κινήσεων, τόσο στο δάπεδο όσο και σε σχέση με τον αθλητικό εξοπλισμό. Οι συνδυασμοί δεξιοτήτων και οι αλληλουχίες κίνησης μπορούν να εκτελεστούν είτε μεμονωμένα είτε με άλλους συνασκούμενους. Στην αναπτυξιακή γυμναστική, τα παιδιά μαθαίνουν τις δεξιότητες διαχείρισης του σώματος μέσω μιας θεματικής προσέγγισης. Τα θέματα επικεντρώνονται στους συνδυασμούς ασκήσεων γυμναστικής μαζί με το εννοιολογικό πλαίσιο που συνοδεύει αυτές τις ενέργειες. Για παράδειγμα, το θέμα της μεταβίβασης του βάρους και των συνδυασμών πτήσης (κάθετης μετακίνησης) θα μπορούσε να οδηγήσει σε συνδυασμούς κυβιστήσεων, αλμάτων και τροχών χρησιμοποιώντας αλλαγές στην κατεύθυνση, το επίπεδο, την ταχύτητα και την πορεία. Ακολουθούν ορισμένες περιγραφές ενεργειών και ασκήσεων στη γυμναστική:

- **Ισορροπία:** Σε στατικές θέσεις και δυναμικές κινήσεις, είτε μεμονωμένες είτε με άλλους συνασκούμενους.
- **Ρολάρισμα σώματος:** Μεταφορά του βάρους που κατανέμεται σε όλο το μήκος του κορμού.
- **Ενέργειες που στηρίζονται στον βηματισμό:** Μεταφορά βάρους από τα πόδια στα χέρια ή από τα χέρια στα πόδια.
- **Πτήση (κάθετη μετακίνηση):** Μεταφορά βάρους από τα πόδια στα χέρια, με φάση πτήσης μεταξύ της απογείωσης και της προσγείωσης.



Ρολάρισμα σώματος



Στατική και δυναμική ισορροπία



Πτήση (κάθετη μετακίνηση)

Έννοιες και λεξιλόγιο της κίνησης

Οι έννοιες και το λεξιλόγιο της κίνησης μας βοηθούν να περιγράψουμε τους διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορούν να εκτελεστούν οι θεμελιώδεις και οι εξειδικευμένες κινητικές δεξιότητες. Δίνουν τον χαρακτήρα στις κινητικές δεξιότητες. Φανταστείτε ένα παιδί που πραγματοποιεί άλμα με απογείωση στα δύο πόδια και προσγείωση επίσης στα δύο πόδια. Τώρα, δώστε χαρακτήρα στο άλμα βάζοντας το παιδί να εκτελέσει ψηλότερο ή μακρύτερο άλμα, με μισή στροφή ή με τα γόνατα στο στήθος, με τα χέρια απλωμένα, σε συνδυασμό μετά από κυβίστηση ή ταυτόχρονα με έναν συμπαίκτη. Μ' αυτόν τον τρόπο, οι τέσσερις κατηγορίες των κινήσεων που περιγράφονται στις επόμενες υποενότητες βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να παρέχουν προκλήσεις στα παιδιά ώστε να προσδώσουν χαρακτήρα στις κινήσεις τους, μεταβάλλοντας και τελειοποιώντας το ποια μέρη του σώματος κινούνται, πού κινούνται, πώς κινούνται και με ποιον ή με τι κινούνται. Οι κατηγορίες είναι η γνώση του σώματος, η γνώση του χώρου, η γνώση της προσπάθειας και η γνώση της σχέσης.

Γνώση του σώματος

Όπως απεικονίζεται στο διάγραμμα για το δραστήριο παιδί (σχήμα 5.1), η **γνώση του σώματος** περιλαμβάνει τη γνώση του τι μπορεί να κάνει το σώμα. Στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, η έμφαση δίνεται στην εκμάθηση, την εμπειρία και την εξερεύνηση των στοιχείων της γνώσης του σώματος. Για τα παιδιά των πρώτων ή των μεσαίων τάξεων του δημοτικού, τα στοιχεία της γνώσης του σώματος χρησιμοποιούνται για δύο σκοπούς. Ένας σκοπός είναι να πραγματοποιηθούν θεμελιώδεις και εξειδικευμένες κινήσεις με βάση τις εμβιομηχανικές αρχές, οι οποίες συχνά αναφέρονται ως «στοιχεία ορθής μορφής» ή «εντολές κίνησης» – για παράδειγμα, «κάντε βήμα με το αντίθετο πόδι όταν ρίχνετε πάνω από τον ώμο» και «ξεκινήστε τη στροφή με κίνηση του κεφαλιού σας». Ο άλλος σκοπός της γνώσης του σώματος για τα παιδιά του νηπιαγωγείου έως το τέλος δημοτικού είναι η διερεύνηση και η δημιουργία νέων τρόπων με τους οποίους το σώμα μπορεί να εκτελεί θεμελιώδεις και εξειδικευμένες δεξιότητες. Για παράδειγμα, οι εντολές θα μπορούσαν να παρακινήσουν το παιδί «να χρησιμοποιήσει διαφορετικά μέρη του σώματος για να μπορέσει να περάσει μέσα από διαφορετικά περιβάλλοντα με εμπόδια» ή «να αλλάξει το σχήμα και τις ενέργειες του σώματος για να εκφράσει τα αντίθετα συναισθήματα χαράς και θλίψης».

Τα στοιχεία της γνώσης του σώματος περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- **Μέρη του σώματος:** κεφάλι, λαιμός-αυχένας, ώμοι, στήθος, πλευρές, μέση, βραχίονες, αγκώνες, χέρια, δάχτυλα, πλάτη, κοιλιά, γοφοί, γόνατα, πόδια, φτέρνες, δάκτυλα των ποδιών.
- **Ενέργειες σώματος:** συσπείρωση, επίκυψη, διάταση, στροφή, περιστροφή, έκταση.
- **Σχήματα σώματος:** Ευθύ ή καμπυλωμένο, με γωνίες ή λυγισμένο, ευρύ ή στενό, ίσιο ή σε στροφή, συμμετρικό ή ασύμμετρο.
- **Σχέσεις των μερών του σώματος μεταξύ τους:** το ένα μέρος είναι οδηγός, βρίσκεται πάνω ή κάτω, υποστηρίζει ή δεν υποστηρίζει, είναι απομονωμένο, κινείται ή είναι σταθερό, κινείται ταυτόχρονα, σε αντίθεση ή σε αλληλουχία.

Μέρη του σώματος

Σε όλα τα στάδια ανάπτυξης είναι απαραίτητο τα παιδιά να είναι σε θέση να εντοπίζουν τα διάφορα μέρη του σώματος καθώς και τον τρόπο να τα χρησιμοποιούν για να επιτελέσουν αποτελεσματικά τις κινητικές δεξιότητες. Για τα άτομα που βρίσκονται στο αρχικό

στάδιο εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων, αυτή η διαδικασία μπορεί να περιλαμβάνει την εκμάθηση των ονομάτων και των θέσεων των διαφόρων μερών του σώματος. Κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας, ένα παράδειγμα διδακτικής άσκησης μπορεί να περιλαμβάνει το να μάθουν τα παιδιά να κάνουν στροφές το κεφάλι τους, να ανασηκώνουν τους ώμους ή να χτυπούν το πόδι τους σύμφωνα με τη μουσική. Από το νηπιαγωγείο ως τη Β' τάξη, τα παιδιά μαθαίνουν να ισορροπούν σε διάφορους συνδυασμούς των μερών του σώματός τους και αρχίζουν να καταλαβαίνουν ότι το στήθος του αθλούμενου θα πρέπει να στρέφεται προς τον στόχο όταν κάποιος εκτελεί ρίψη κάτω από τον ώμο. Στις τελευταίες τάξεις δημοτικού, τα παιδιά μαθαίνουν ότι μπορούν να χρησιμοποιούν πολλά μέρη του σώματος για να εκτελεστεί μια κινητική δεξιότητα – για παράδειγμα, τραβάμε τον βραχίονα πίσω από το αυτί και περιστρέφουμε τον κορμό μας προς τον στόχο κατά την εκτέλεση μιας ρίψης πάνω από τον ώμο.

Ενέργειες του σώματος

Όλες οι κινητικές δεξιότητες περιλαμβάνουν τουλάχιστον μια **ενέργεια με το σώμα**. Αυτές οι ενέργειες μπορούν να εκτελεστούν είτε σε στάση είτε σε κίνηση. Για παράδειγμα, ο αθλούμενος στρέφει τον κορμό κατά τη διάρκεια της ρίψης, σκύβει και τεντώνεται για να εκτελέσει άλμα και κρατά το σώμα τεντωμένο κατά την αναπήδηση ή κρατά το σώμα λυγισμένο, όταν εκτελεί μια ομαλή κυβίστηση.

Όπως υπογραμμίζουν οι Baumgarten και Langton (2006, σελ. 33), οι ενέργειες που κάνει το σώμα είναι σημαντικές για να καταστήσουν κάποιον κινητικά επιδέξιο. Τα παιδιά τείνουν να κινούνται εστιάζοντας σε δραστηριότητες ολόκληρου του σώματος, όμως η προσοχή πρέπει να δίνεται στην κίνηση μεμονωμένων μερών με σκοπό να τελειοποιηθεί η ανάπτυξη των θεμελιωδών δεξιοτήτων. Αυτό το φαινόμενο στους αρχάριους εξηγείται από την αρχή, η οποία στο γνωστικό αντικείμενο της κινητικής ανάπτυξης αναφέρεται ως «αδιαφοροποίητη κίνηση». Αυτό σημαίνει ότι επειδή το άτομο που κινείται *δεν μπορεί* να απομονώσει τα μέρη του σώματός του, όλα τα μέρη του σώματος κινούνται μαζί και δεν διαφοροποιούνται ούτε εντάσσονται σε ρυθμική αλληλουχία. Συνεπώς, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένες ενέργειες του σώματος όταν διδάσκουν τις κινητικές δεξιότητες. Για παράδειγμα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να σχεδιάσει διδακτικές ασκήσεις για να επικεντρωθεί στον τρόπο με τον οποίο ταλαντεύονται τα χέρια από πίσω προς τα