

Σχέδιο εργασίας : “ οι Ολυμπιακοί Αγώνες”
Το πρόγραμμα αυτό υλοποιήθηκε από τις
φοιτήτριες Λουκά Αικατερίνη και Παναγιώτα
Μαραλέτου, μέσω του προγράμματος
πρακτικής ΕΣΠΑ στο 15^ο νηπιαγωγείο Πατρών



× Λίγα λόγια για το πρότζεκτ..

- ❖ Το θέμα του σχεδίου εργασίας το επιλέξαμε εξ αιτίας του ότι τόσους μήνες, λόγω της πανδημίας, εμείς και κυρίως τα παιδιά αναγκάζονταν να είναι στο σπίτι τους. Έτσι, επιλέξαμε να υλοποιήσουμε ένα θέμα που αφενός προσφέρεται για κινητικές δραστηριότητες και αφετέρου έχει μεγάλη σημασία να γνωρίζουν οι μαθητές.
- ❖ Το πρότζεκτ μας διήρκησε 11 μέρες (17/5 – 31/5) και υλοποιούσαμε 1 δραστηριότητα τη μέρα, δηλαδή απασχολούσαμε τους μαθητές τη μία από τις τρεις διδακτικές ώρες.
- ❖ Σκοπός μας ήταν οι μαθητές να γνωρίσουν το θεσμό των Ολυμπιακών αγώνων. Πιο συγκεκριμένα, από που και πότε ξεκίνησαν (Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες), τα αθλήματα που ανήκουν σε αυτούς, τους ολυμπιακούς κύκλους, τους παραολυμπιακούς αγώνες, τη λαμπαδηδρομία, την απονομή μεταλλίων / στεφανιών ελιάς, συνήθειες που έχουν οι αθλητές και τον υγιεινό τρόπο ζωής.



× 1^η μέρα : «Ολυμπιακοί Κύκλοι»

Την πρώτη μέρα της ενασχόλησής μας με τους Ολυμπιακούς Αγώνες μιλήσαμε για το σήμα τους, που δεν είναι άλλο από τους 5 κύκλους.

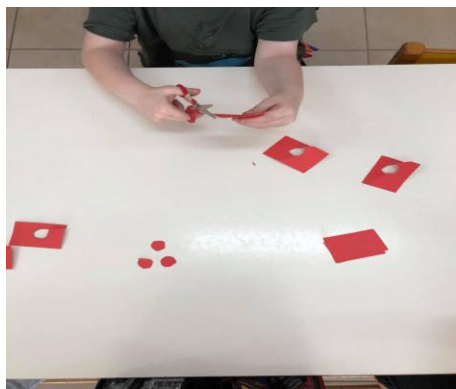
Είπαμε ότι ο κάθε κύκλος έχει διαφορετικό χρώμα διότι συμβολίζει από μία ήπειρο. Το μπλε την Ευρώπη, το κόκκινο την Αμερική, το πράσινο την Ωκεανία, το κίτρινο την Ασία και το μαύρο την Αφρική. Ακόμα, μιλήσαμε για το λόγο που οι 5 κύκλοι είναι ενωμένοι καθώς δείχνουν ότι οι ήπειροι είναι αλληλεξαρτώμενες και δεμένες μεταξύ τους. Επίσης το λευκό φόντο συμβολίζει την αγνότητα με την οποία διαγωνίζονται οι αθλητές.

Στη συνέχεια, δώσαμε στην κάθε ομάδα να κόψει μικρά κυκλάκια στα χρώματα των Ολυμπιακών κύκλων έτσι, ώστε να δημιουργήσουμε και μόνοι μας το σύμβολο!



Στόχος της δραστηριότητας ήταν να γνωρίσουν οι μαθητές το σύμβολο των Ολυμπιακών αγώνων καθώς και το τι συμβολίζει ως σημαία τους.







× 2^η μέρα : «Παιχνίδι με Ολυμπιακούς κύκλους»

Τη δεύτερη μέρα αφού κάναμε μια επανάληψη στο τι συμβολίζει ο κάθε κύκλος, ξεκινήσαμε να παίζουμε το παιχνίδι μας .

Τοποθετήσαμε στο κέντρο της τάξης 5 πολύχρωμα στεφάνια (χούλα - χούπ), όπως είναι οι Ολυμπιακοί κύκλοι και ζητούσαμε από το κάθε παιδί να πάει με διάφορους τρόπους (κουτσό, χόπλα, πηδηματάκια, μεγάλα / μικρά βήματα κ . α) να σταθεί σε μια ήπειρο.

Για παράδειγμα, λέγαμε : «να έρθει ο Χ. και με κουτσό να πάει στην Αμερική» και ο μαθητής έπρεπε να μπει στο κόκκινο κύκλο.

Στόχος της δραστηριότητας ήταν οι μαθητές να ανακαλέσουν στη μνήμη τους όσα συζητήσαμε σχετικά με τους Ολυμπιακούς κύκλους και κάνοντας κινήσεις να σταθούν στον κατάλληλο κάθε φορά κύκλο.







× 3^η μέρα : «το Πένταθλο»

Μιλήσαμε για τους αρχαίους ολυμπιακούς αγώνες και αφού είπαμε πως ξεκίνησαν από την Αρχαία Ολυμπία, συζητήσαμε σχετικά με το «Πένταθλο».

Το Πένταθλο ήταν ουσιαστικά ένα άθλημα που περιελάμβανε άλλα πέντε. Είχε την πάλη, το άλμα εις μήκος, το τρέξιμο, τη δισκοβολία και τον ακοντισμό.

Στη συνέχεια, καλούσαμε ένα – ένα παιδί στο κέντρο της τάξης και το βάζαμε να επιλέξει ανάμεσα σε 5 εικόνες από τις οποίες η κάθε μία έδειχνε ένα από τα παραπάνω αθλήματα. Τότε, ο μαθητής έπρεπε χωρίς να μιλήσει να δείξει το άθλημα στους συμμαθητές του.



Στόχος της συγκεκριμένης δραστηριότητας ήταν οι μαθητές να γνωρίσουν το πένταθλο και μιμούμενοι κάποιες κινήσεις να βοηθήσουν τους συμμαθητές τους να καταλάβουν το άθλημα κάθε φορά.







Πένταθλο

τροκάθην, άλμα, πάλη,
δισκοβολία και ακόντιο



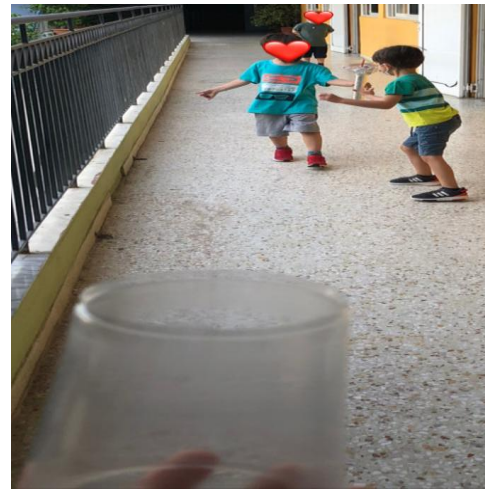
× 4^η μέρα : «Η φλόγα»

Την τέταρτη μέρα μιλήσαμε για την Ολυμπιακή φλόγα. Αφού είδαμε πως έχουν αλλάξει οι φλόγες στο πέρασμα των χρόνων από το βιβλίο μας, παρακολουθήσαμε βίντεο από τις αρχαίες λαμπαδηδρομίες. Αμέσως μετά, βγήκαμε στον προαύλιο χώρο προκειμένου να δραματοποιήσουμε και εμείς το αρχαίο αυτό έθιμο της τελετής έναρξης.

Χωρισμένοι σε ομάδες των 4-5 ατόμων , οι μαθητές έπρεπε κρατώντας τη φλόγα να τρέξουν μέχρι τον επόμενο συμμαθητή τους και να του τη δώσουν. Ο τελευταίος έπρεπε να τοποθετήσει τη φλόγα στο «βωμό» ο οποίος ήταν ένα πλαστικό ποτήρι που είχαμε αφαιρέσει τον πάτο.

Στόχος της δραστηριότητας ήταν να γνωρίσουν οι μαθητές το θεσμό των λαμπαδηδρομιών και να συνεργαστούν προκειμένου να φτάσει η φλόγα στο βωμό.







× 5^η μέρα : «Στίβος και εμπόδια»

Το μάθημα μας εκείνη τη μέρα ήταν ένα κινητικό παιχνίδι!

Βγήκαμε όλοι έξω όπου είχαμε τοποθετήσει εμπόδια και στεφάνια φτιάχνοντας έτσι ένα στίβο μετ' εμποδίων. Ο κάθε μαθητής έπρεπε να πηδήξει 5 φορές μέσα στο πρώτο στεφάνι, 2 στο δεύτερο και στη συνέχεια να περάσει πάνω απ' όλα τα εμπόδια.

Στο τέλος του στίβου υπήρχε μια κορίνα την οποία έπρεπε να περάσουν από πάνω και να γυρίσουν πίσω περνώντας από τα ίδια εμπόδια.

Ο στόχος της συγκεκριμένης δραστηριότητας ήταν να περάσουν οι μαθητές πάνω από τα εμπόδια, μαθαίνοντας έτσι με έναν πιο βιωματικό τρόπο, τον όρο «τρέξιμο μετ' εμποδίων».









6^η μέρα : «Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες»

Δε θα μπορούσαμε να μην αφιερώσουμε ένα από τα μαθήματά μας στους Παραολυμπιακούς αγώνες. Ξεκινήσαμε μιλώντας για τον Πρωτέα, τη μαस्कότ των ειδικών αγώνων και έπειτα είδαμε φωτογραφίες από ένα βιβλίο που έδειχνε παραολυμπιακούς αθλητές.

Για να ολοκληρώσουμε, σηκώναμε δυάδες μαθητών στο κέντρο της τάξης και τους βάζαμε να καθίσουν απέναντι ο ένας από τον άλλο. Τους δίναμε μια μπάλα και τους προτρέπαμε, έχοντας τα πόδια τους κολλημένα στο πάτωμα, να προσπαθήσουν να παίξουν βόλεϊ ανταλλάζοντας μερικές φορές την μπάλα. Με τον τρόπο αυτό, υποτίθεται, πως οι μαθητές ήταν σε αναπηρικά αμαξίδια και έπαιρναν μέρος στους ειδικούς αγώνες.



Αυτή η δραστηριότητα είχε ως στόχο να βοηθήσει τους μαθητές να καταλάβουν πόσο δυνατοί είναι και πόση προπόνηση χρειάζονται οι παραολυμπιακοί αθλητές προκειμένου να συμμετέχουν στους αγώνες. Ακόμα, το μάθημα τους έδειξε πως δεν έχει σημασία η όποια αναπηρία, αλλά η προσπάθεια και η θέληση.



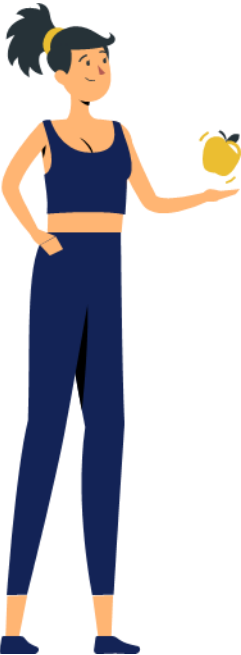


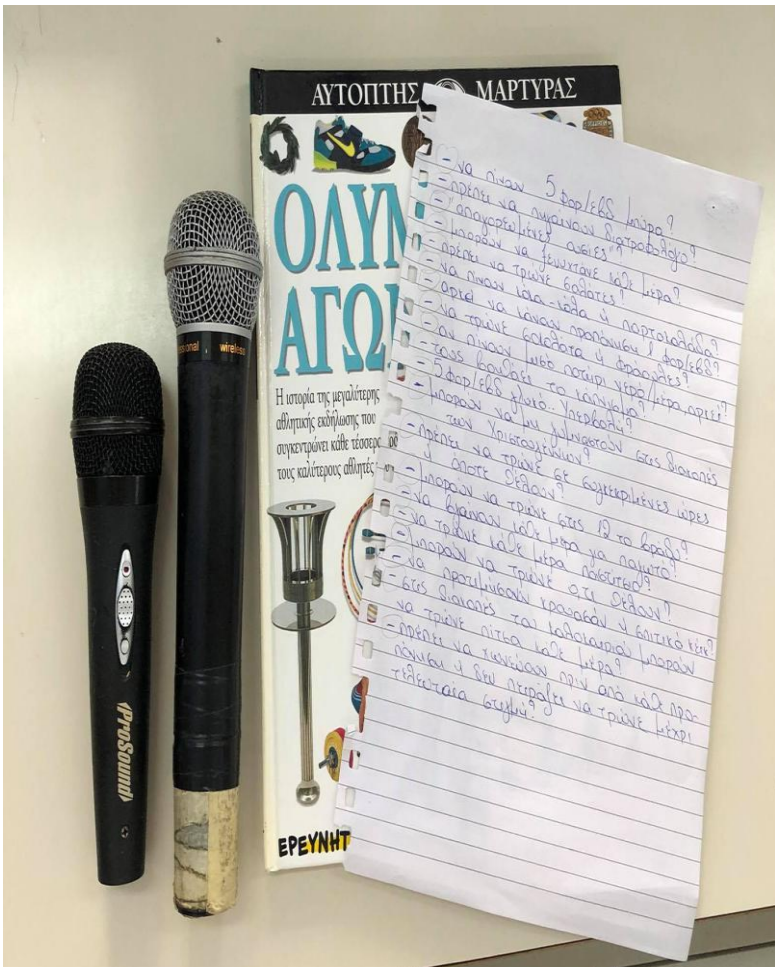


× 7^η μέρα : «Το τηλεπαιχνίδι των καλών συνηθειών»

Αναμφίβολα, πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή των αθλητών παίζει η υγιεινή διατροφή. Έτσι, το συγκεκριμένο μάθημα ήταν σχετικό με τις καλές συνήθειες των αθλητών αλλά και με τα πράγματα που πρέπει να αποφεύγουν. Αφού ολοκληρώσαμε τη συζήτησή μας και είδαμε εικόνες από ένα σχετικό βιβλίο που αναφερόταν στο τι τρώνε οι αθλητές, ξεκινήσαμε να παίζουμε. Το παιχνίδι μας ονομαζόταν «το τηλεπαιχνίδι των καλών συνηθειών» ! Ο κάθε μαθητής ερχόταν στο κέντρο και έπαιρνε το μικρόφωνο προκειμένου να απαντήσει σε μια ερώτηση που του έκανα. Κάποιες από τις ερωτήσεις ήταν «οι αθλητές μπορούν να τρώνε μισή ώρα πριν την προπόνηση; Πρέπει να πίνουν περισσότερο νερό ή κρασί; Το κάπνισμα τους βοηθάει; Μπορούν στις διακοπές του Πάσχα να μην κάνουν ούτε μια προπόνηση; Το να φάει κανείς 5 μέρες συνεχόμενα παγωτό αντί για φρούτα είναι κακό;»

Σκοπός της παραπάνω δραστηριότητας ήταν να αντιληφθούν οι μαθητές πως η υγιεινές συνήθειες παίζουν εξίσου σημαντικό ρόλο με την προπόνηση των αθλητών στη ζωή τους.







× 8^η μέρα : «Ολυμπιακοί αγώνες 2004, Αθήνα»

Μιλήσαμε για τους Ολυμπιακούς Αγώνες που είχαν διεξαχθεί στην Ελλάδα και πιο συγκεκριμένα στην Αθήνα το 2004. Με τη βοήθεια του υπολογιστή είδαμε την τελετή έναρξης των Αγώνων , κάναμε μια αναφορά στο Ο.Α.Κ.Α που δημιουργήθηκε για να φιλοξενήσει τα ολυμπιακά αθλήματα και γνωρίσαμε το Φοίβο και την Αθηνά.

Μετά βγήκαμε όλοι μαζί στο προαύλιο όπου οι μαθητές κλήθηκαν να «Περάσουν από κάποια αθλήματα». Αρχικά έπρεπε να πάρουν ένα στεφάνι και να κάνουν χούλα χουπ ή να το γυρίσουν μερικές στροφές στο χέρι τους. Μετά έπρεπε να περάσουν πάνω από κάποια εμπόδια και να κάνουν ισορροπία σε μια γραμμή που είχαμε δημιουργήσει κολλώντας χαρτοταινία κάτω. Στη συνέχεια συναντούσαν 2 κορίνες τις οποίες έπρεπε να τις πετάξουν μια - μια ψηλά και να την ξαναπιάσουν. Τέλος, υπήρχε μια κορδέλα ρυθμικής και τα παιδιά έπρεπε να κάνουν κινήσεις μαζί της.

Οι μαθητές μπόρεσαν να γνωρίσουν ακόμα περισσότερα αθλήματα με τα οποία δεν είχαμε ασχοληθεί όπως η δοκός ισορροπίας, οι κορίνες και η κορδέλα.







× 9^η μέρα : «Η ξιφασκία»

Το μάθημα ήταν αφιερωμένο στο άθλημα της ξιφασκίας. Από προσωπική ενασχόληση, είχα ξίφος από ξιφασκία και έτσι το έφερα στο σχολείο προκειμένου να το δουν οι μαθητές μας! Αφού τους δείξαμε τις βασικές κινήσεις (βασική θέση, βήματα μπροστά – πίσω , προβολή) δίναμε το ξίφος σε έναν – έναν και του ζητούσαμε να κάνει τα παραπάνω.

Οι μαθητές ενθουσιάστηκαν πολύ, διότι δεν είχαν ποτέ ξανά την ευκαιρία να πιάσουν αληθινό ξίφος και τους άρεσε που το χρησιμοποίησαν κάνοντας κανονικές κινήσεις.

Η δραστηριότητα βοήθησε τα παιδιά να γνωρίσουν την ξιφασκία, να μάθουν τις βασικές κινήσεις που απαιτούνται καθώς και τους κυριότερους κανόνες που ισχύουν.







× 10^η μέρα : «στεφάνια ελιάς & μετάλλια»

Καθώς φτάνουμε στο τέλος, έπρεπε να προετοιμάσουμε τη διαδικασία της απονομής των βραβείων. Αρχικά λοιπόν, μιλήσαμε για τον κότινο, το στεφάνι ελιάς που έδιναν στους αθλητές στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Έπειτα, δώσαμε στους μαθητές μας σχεδιασμένα σε πράσινο χαρτόνι φύλλα και τους ζητήσαμε να τα κόψουν έτσι ώστε να διαμορφώσουμε το δικό μας στεφάνι. Στη συνέχεια, αφού κάναμε μια αναφορά στα 3 μετάλλια, το χρυσό, το ασημένιο και το χάλκινο, δώσαμε πηλό και χρησιμοποιώντας ένα καπάκι και ένα καλαμάκι προετοίμασε ο καθένας το δικό του μετάλλιο. Στη μια πλευρά είχε το σήμα των ολυμπιακών αγώνων και στη δεύτερη έγραφε «1^{ος} – 1^η» ανάλογα με το φύλο του παιδιού.



Με τις δραστηριότητες αυτές, τα παιδιά γνώρισαν τον τρόπο που γινόταν παλιά η απονομή στους αγώνες με τον κότινο και δημιούργησαν τα δικά τους μετάλλια με απλά υλικά.







× 11^η μέρα : «Απονομή μεταλλίων και στεφανιών ελιάς»

Καθώς φτάσαμε στο τέλος της Πρακτικής και του σχεδίου εργασίας μας , την 11^η και τελευταία μέρα αφού παίξαμε το αρχαίο άθλημα «διελκυστίνδα» πραγματοποιήσαμε τις απονομές των μεταλλίων και των στεφανιών ελιάς που είχαν φτιάξει οι μαθητές στο προηγούμενο μάθημα. Χρησιμοποιώντας τουβλάκια και μια καρέκλα, φτιάξαμε ένα βάθρο στο οποίο ανέβαινε το κάθε παιδί και έπαιρνε το μετάλλιο και το στεφάνι του. Όλοι ανέβηκαν στο πιο ψηλό σημείο, δηλαδή στην πρώτη θέση, καθώς η συμμετοχή είναι αυτή που μας κάνει να κερδίζουμε!



Σκοπός της δραστηριότητας ήταν να γνωρίσουν τον τρόπο που γίνονταν οι απονομές και να συνειδητοποιήσουν πως και μόνο που παίρνουμε μέρος σε έναν αγώνα βγαίνουμε κερδισμένοι.









Πρέπει να σημειωθεί πως και εμείς και οι μαθητές μας αποκομίσαμε πολλά από την ενασχόληση μας με το θέμα των Ολυμπιακών Αγώνων. Περάσαμε πολύ όμορφα και σίγουρα άξιζε!