

Ψυχοκινητική Αγωγή

Ψυχοκινητική Αγωγή

Σχεδόν σε κάθε τάξη υπάρχουν μαθητές με κινητικές επιδόσεις που υπολείπονται κατά πολύ του μέσου όρου της τάξης. Είναι πολύ πιο αργοί, αδέξιοι και ορισμένοι συμπεριφέρονται άσχημα στους συμμαθητές τους και τους δασκάλους.

Κάθε άνθρωπος έχει την ανάγκη να νιώθει ότι είναι αποδεκτός και ότι αναγνωρίζεται η αξία του από τους άλλους. Ωστόσο, η άσχημη συμπεριφορά των συγκεκριμένων μαθητών τους κάνει ανεπιθύμητους στην τάξη. Έτσι, δεν μπορούν να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για αγαστές σχέσεις με τους συμμαθητές τους και θετική προσοχή από το δάσκαλο. Οπότε, για να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους καταφεύγουν σε μη αποδεκτές συμπεριφορές. Η προσέγκυση της προσοχής των άλλων, ακόμη και με άσχημο τρόπο, είναι πολύ πιο επιθυμητή από την αγνόηση. Γι' αυτό, οι μαθητές αυτοί προσπαθούν με διάφορους τρόπους να γίνουν το επίκεντρο της προσοχής (Zimmer & Cicurs, 1995):

- Κάνουν φασαρία στο μάθημα.
- Αναμετρώνται («τα βάζουν») με το δάσκαλο, για να εντυπωσιάσουν τους συμμαθητές τους.
- Γίνονται επιθετικοί απέναντι σε άλλα

παιδιά, για να αντεπεξέλθουν στο αίσθημα κατωτερότητας που νιώθουν.

- Αποτραβιούνται από το μάθημα, γίνονται ντροπαλοί, βάζουν εύκολα τα κλάματα.
- Μετατρέπονται σε κλόουν της τάξης κτλ.

Οι λόγοι της συγκεκριμένης συμπεριφοράς είναι πολλοί:

- Σωματικές ιδιαιτερότητες όπως υπερβολικό βάρος, αδυναμία μυών κτλ.
- Δυσλειτουργίες της αντιληπτικής ικανότητας.
- Ελάχιστες δυνατότητες για κινητικές δραστηριότητες στο χώρο όπου μένουν.
- Υπερπροστατευτικοί γονείς, γονείς που δεν ενδιαφέρονται για κινητικές δραστηριότητες.
- Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής που είναι υπερβολικά προσανατολισμένο στην επίδοση και τη σύγκριση με τους υπόλοιπους μαθητές.
- Ψυχολογικές ιδιαιτερότητες, όπως φοβίες κτλ.

Το αποτέλεσμα είναι οι συγκεκριμένοι μαθητές να δημιουργούν προβλήματα στο μάθημα και να φέρνουν σε δύσκολη θέση το δάσκαλο της τάξης. Η ψυχοκινητική αγωγή προβάλλεται ως μια δυνατοτητα επανένταξης των μαθητών αυτών στη σχολική τάξη.

Ο όρος «ψυχοκινητική αγωγή»

Στο γερμανόφωνο χώρο η σύνθετη λέξη «ψυχοκινητική» (Psychomotorik) χρησιμοποιείται, για να δηλώσει την ενότητα των ψυχικών και κινητικών διεργασιών (Zimmer & Cicurs, 1995). Η χρήση του όρου «ψυχή» είχε ως αποτέλεσμα ορισμένοι να αντιμετωπίσουν την αγωγή αυτή με καχυποψία. Ωστόσο, ο λόγος για τον οποίο καθιερώθηκε αυτή η ορολογία στο γερμανικό χώρο ήταν, γιατί θεωρήθηκε ιδανική για να εκφράσει την αναπόσπαστη σχέση μεταξύ:

- της «ψυχής», με την έννοια του τι σκέφτεται και τι αισθάνεται κάποιος, και
- των «σωματικών-κινητικών διεργασιών» που είναι άμεσα συνδεδεμένες με τις σκέψεις και τα συναισθήματα.

Για παράδειγμα, ο σφυγμός της καρδιάς, η πίεση κτλ. (σωματικές διεργασίες) είναι άμεσα συνδεδεμένα με την ψυχική μας κατάσταση, όπως είναι ο φόβος, ο θυμός κτλ. Όταν τα μικρά παιδιά είναι χαρούμενα (ψυχική κατάσταση), δύσκολα μένουν ακίνητα χωρίς να χοροπηδάνε πέρα-δώθε (κίνηση, «χοροπηδά από χαρά»). Οι ποδοσφαιριστές όταν σκοράρουν, από τη χαρά τους κάνουν διάφορες κινήσεις, πηδάνε, χορεύουν κτλ. Στις καθημερινές επαφές, οι ενήλικοι έχουν μάθει να καταπιézουν παρόμοιες σωματικές-κινητικές διεργασίες σε μεγάλο βαθμό. Ωστόσο, οι εκφράσεις που χρησιμοποιούμε δηλώνουν τη στενή σχέση μεταξύ ψυχικής κατάστασης και σωματικών-κινητικών διεργασιών. Για παράδειγμα, βλέπουμε κάποιον που απεχθανόμαστε και λέμε: «με αναγουλιάζει», «μου ανεβάζει το αίμα στο κεφάλι» κτλ.

Ο τρόπος με τον οποίο στεκόμαστε και κινούμαστε εκφράζει συνειδητά ή ασυνείδητα τον τρόπο που αισθανόμαστε και σκεφτόμαστε. Η εσωτερική μας διάθεση είναι άμεσα συνδεδεμένη με τις σωματικές διεργασίες και την κίνησή μας. Οι τεχνικές χαλάρωσης στηρίζονται στο σκεπτικό ότι, εάν χαλαρώσουμε τους μύες, τότε θα χαλαρώσουμε και το μυαλό μας και γενικότερα θα αλλάξουμε το πώς αισθανόμαστε.

Ο όρος «ψυχοκινητική» εκφράζει την **αλληλεπίδραση μεταξύ των σκέψεων-συναισθημάτων (εσωτερικές καταστάσεις που δεν φαίνονται) και των σωματικών-κινητικών διεργασιών (καταστάσεις που μπορούν να παρατηρηθούν).**

Ο όρος «ψυχοκινητική» στην ελληνική γλώσσα είναι παρεξηγημένος και ίσως να παραπέμπει ορισμένους σε ψυχολογικές παρεμβάσεις. Ωστόσο, στο παρόν σύγγραμμα θα χρησιμοποιήσω το διεθνή όρο και δε θα προσπαθήσω να επιβάλω κάποιον άλλο. Με αυτό τον τρόπο, θέλω να αποφύγω τη σύγχυση που θα μπορούσε να προκαλέσει κάποιος καινούργιος όρος.

Στόχοι της ψυχοκινητικής αγωγής

Η ψυχοκινητική καθιερώθηκε στη Γαλλία από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα («Education psychomotrice») και συναντάται τόσο σε εξειδικευμένες κλινικές, όσο και στην εκπαίδευση. Στο γερμανικό χώρο καθιερώθηκε από τον Ernst Kiphard και τη Renate Zimmer. Στην αρχή εμφανίστηκε ως ψυχοκινητική θεραπεία, με βασικό μέσο την κίνηση. Ωστόσο, σύντομα έγινε αντιληπτό ότι οι αρχές και οι μέθοδοί της θα

μπορούσαν να συμβάλουν και στην επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής. Συγκεκριμένα, ο στόχος της Ψυχοκινητικής Αγωγής είναι μέσω κινητικών ερεθισμάτων να συμβάλει:

- 1°. στην αρμονική εξέλιξη της προσωπικότητας των μαθητών (π.χ. αυτοπεποίθηση, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων) και
- 2°. στην ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων-δεξιοτήτων των μαθητών.

Στην ουσία, οι στόχοι της Ψυχοκινητικής Αγωγής (Ψ.Α.) ταυτίζονται με ορισμένους από τους στόχους της Φυσικής Αγωγής. Ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών. Αντίθετα, είναι σπάνια τα παιχνίδια ανταγωνισμού και δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην ατομική πρόοδο (βλ. κεφάλαιο παρακάτω «παιχνίδια Ψ.Α.») Για την επίτευξη των στόχων, η Ψυχοκινητική Αγωγή δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στο να αποκτήσει ο μαθητής εμπειρίες σε σχέση:

- (α) Με το **σώμα** του. Να γνωρίσει το σώμα του, το χώρο που καταλαμβάνει, διάφορες δυνατότητες κινητικής έκφρασης, αλλαγές που συμβαίνουν κατά την κίνηση κτλ.
- (β) Με τα **υλικά**. Να γνωρίσει τις ιδιότητες των παιχνιδιών, όπως μπάλες, στεφάνια, τρόπους χειρισμού τους κτλ.
- (γ) Με τον **κοινωνικό περίγυρό** του. Να μάθει να παίζει με άλλους, να υποχωρεί στις επιθυμίες του και να συμβιβάζεται, να υποστηρίζει τα θέλω του κτλ.

Για να αποκτήσει ο μαθητής αυτές τις εμπειρίες, προσφέρονται κινητικά ερεθίσματα (συνήθως ως παιχνίδια), τα οποία απαιτούν από τους συμμετέχοντες:

- Αδρές κινήσεις
- Λεπτές κινήσεις
- Ισορροπία

- Αυτοσυγκέντρωση
- Χαλάρωση
- Αντίληψη
- Αντίδραση
- Σκέψη για την επίλυση κινητικών προβλημάτων
- Συνεργασία με την ομάδα

Στο κεφάλαιο «κινητικά ερεθίσματα της Ψυχοκινητικής Αγωγής», αναφέρονται για την κατανόηση των παραπάνω κατηγοριών συγκεκριμένα παραδείγματα. Ωστόσο, η χρήση και μόνο των παιχνιδιών αυτών δεν είναι αρκετή, για να υποστηρίξει κάποιος ότι «κάνει» Ψυχοκινητική Αγωγή. Για την επίτευξη των στόχων της Ψυχοκινητικής Αγωγής: (α) υπάρχουν συγκεκριμένες διδακτικές αρχές και (β) έχουν σχεδιαστεί ειδικά όργανα τα οποία είναι ιδιαίτερα αγαπητά στα παιδιά (και στους μεγάλους).

Διδακτικές αρχές Ψυχοκινητικής Αγωγής

Η Ψυχοκινητική Αγωγή διακρίνεται για το μαθητοκεντρικό της χαρακτήρα. Ο εκπαιδευτικός προσφέρει κινητικά ερεθίσματα και οι μαθητές έχουν την ελευθερία να ανταποκριθούν, να τα διαμορφώσουν, να προτείνουν κάτι άλλο ή και να μην κάνουν τίποτε. Στην Ψυχοκινητική Αγωγή ο μαθητής αποφασίζει εάν θέλει να συμμετέχει ή όχι. Αυτό, ωστόσο, δε σημαίνει ότι το μάθημα γίνεται έρμαιο των επιθυμιών του κάθε μαθητή. Για να επιτευχθούν οι στόχοι της Ψυχοκινητικής Αγωγής εφαρμόζονται οι παρακάτω διδακτικές αρχές:

1. Ο μαθητής διατηρεί πάντα το δικαίωμα της συμμετοχής ή απομάκρυνσης από τα δρώμενα

Στην ψυχοκινητική αγωγή οι μαθητές συμμετέχουν, γιατί «μαγεύονται» από τα

κινητικά ερεθίσματα που τους προσφέρονται. Αυτό επιτυγχάνεται:

- (α) με τα πολύχρωμα και πρωτότυπα όργανα-παιχνίδια και
- (β) από τη δυνατότητα να επιλέξουν αυτό που τους αρέσει.

Για παράδειγμα, ένας μαθητής δε θέλει να συμμετέχει και κάθεται μόνος στην άκρη. Ο εκπαιδευτικός δίνει διάφορα ερεθίσματα στους υπόλοιπους μαθητές για παιχνίδια με τα μπαλόνια. Όσο παίζουν οι υπόλοιποι, πηγαίνει κοντά στον απομακρυσμένο μαθητή και του αφήνει μια υφασμάτινη μπάλα, ένα μπαλόνι και μια τροχοσανίδα (βλ. «όργανα ψυχοκινητικής αγωγής»). Επίσης, του δίνει τη δυνατότητα της συμμετοχής με μια πρόσκληση: «Δημήτρη, αν θέλεις να ασχοληθείς με τα όργανα, αυτό το αποφασίζεις εσύ. Εάν βαρεθείς, μπορείς να καθίσεις πίσω στη θέση σου. Εάν πάλι έχεις κάποια πρόταση, ευχαρίστως να τη συζητήσουμε» (Zimmer, 2010).

Ωστόσο, τα όργανα που προσφέρονται είναι τόσο προκλητικά, που δύσκολα ένα παιδί μπορεί να αντισταθεί.

2. Προαγωγή της αυτενέργειας του μαθητή

Ο εκπαιδευτικός δίνει κινητικά ερεθίσματα, ωστόσο ο μαθητής έχει τη δυνατότητα να τα ακολουθήσει ή να τα διαμορφώσει ανάλογα με τις ανάγκες του. Για παράδειγμα, ο εκπαιδευτικός προσφέρει διαφορετικά ύψη σε ένα κτήριο που «φλέγεται», από τα οποία οι μαθητές επιλέγουν, για να προσγειωθούν πάνω στο στρώμα. Ωστόσο, ένας μαθητής αποφασίζει να χρησιμοποιήσει μια «πυροσβεστική» σκάλα. Κάποιος άλλος προσφέρεται να βοηθήσει στην κατάσβεση της φωτιάς κτλ. Δες ανάλογα παραδείγματα στα κινητικά ερεθίσματα της Ψ.Α.

3. Βαρύτητα δίνεται σε αυτά που μπορεί να καταφέρει ο μαθητής και όχι σε αυτά που δεν μπορεί

Τα πρώτα κινητικά ερεθίσματα στην Ψυχοκινητική Αγωγή αφήνουν μεγάλα περιθώρια επιτυχίας στο μαθητή. Οι διάφορες αδυναμίες του στην αρχή παραβλέπονται. Ο μαθητής στην αρχή ασχολείται με κάτι που γνωρίζει, ώστε να νιώσει άνετα. Αφού αποκτήσει κάποια εμπιστοσύνη στον εαυτό του, τότε προσφέρονται ερεθίσματα (ή κατευθύνεται έμμεσα), για περαιτέρω ενασχόληση και βελτίωση.

4. Βαρύτητα δίνεται στη συμμετοχή και όχι στο ύψος της επίδοσης

Στην ψυχοκινητική είναι σημαντική η συμμετοχή και όχι το ύψος της επίδοσης σε σχέση με τους άλλους. Για να το πετύχει αυτό ο εκπαιδευτικός, ενισχύει τους μαθητές που συμμετέχουν. Μόλις διαπιστώσει μια μικρή βελτίωση, τους επιβραβεύει τονίζοντας τη σημασία της προσπάθειάς τους. Αναγνωρίζει τη συμμετοχή τους και την ενισχύει, δίνοντας προσοχή σε αυτά που κάνουν, δείχνει ενθουσιασμό για τις ιδέες τους και προσπαθεί να τις υλοποιήσει παίζοντας μαζί τους.

5. Διακριτική ανατροφοδότηση με βάση τις προηγούμενες ενέργειες του μαθητή

Σε σχέση με την ανατροφοδότηση, οι εκπαιδευτικοί, ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια, περιγράφουν απλώς τη δραστηριότητα του παιδιού: «κρεμάστηκες από το μονόζυγο!». Συνήθως αυτές οι περιγραφές συνοδεύονται από ένα χαμόγελο επιδοκίμασias ή χρησιμοποιούνται εκφράσεις, για να ενισχύσουν την ενασχόληση: «ποπό έμεινες πολλή ώρα κρεμασμένος!», «αυτό κι αν είναι αιώρηση!» κτλ. Επίσης, αποφεύγουν οποιαδήποτε αναφορά σε

σχέση με τις επιδόσεις των άλλων. Σημείο αναφοράς για συγκρίσεις αποτελούν οι προηγούμενες προσπάθειες και επιδόσεις του μαθητή.

6. Βαρύτητα δίνεται στην ομαδική συνεργασία

Στην Ψ.Α. επιλέγονται οι δραστηριότητες με τέτοιο τρόπο, ώστε να αποφεύγονται οι άμεσες συγκρίσεις με τις επιδόσεις των άλλων. Αυτό σημαίνει ότι αποφεύγεται η διεξαγωγή παιχνιδιών στα οποία μπορεί να φανεί η αδυναμία κάποιου για επίδοση. Αντίθετα, διεξάγονται ανταγωνιστικά παιχνίδια μεταξύ ομάδων, στη διάρκεια των οποίων τα μέλη μιας ομάδας συνεργάζονται μεταξύ τους για τη νίκη. Ωστόσο, το χαρακτηριστικό αυτών των παιχνιδιών είναι ότι η νίκη δεν εξαρτάται τόσο από τις φυσικές ικανότητες, όσο από τη δημιουργική συνεργασία των μελών μεταξύ των ομάδων (βλ. παραδείγματα παρακάτω).

7. Υπάρχουν συγκεκριμένα όρια συμπεριφοράς

Για την ομαλή ροή του μαθήματος Φυσικής Αγωγής υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες και συνέπειες. Το ίδιο ισχύει και στην Ψυχοκινητική Αγωγή. Παρακάτω περιγράφεται ένα παράδειγμα κανόνων και συμπεριφορών ανάλογο με αυτό της Φυσικής Αγωγής (βλ. κεφ. «Διαχείριση τάξης»).

Κανόνες (ΑΕΠ):

- Να ακούς προσεκτικά το δάσκαλο και τους συμμαθητές σου (Άκου)
- Να φέρεσαι με ευγένεια και να μοιράζεσαι το υλικό (Ευγενικός)
- Να προστατεύεις το σχολείο και το υλικό του (Προστασία δημόσιας περιουσίας)

Κυρώσεις (Εικ. 1):

- Κίτρινη κάρτα = προειδοποίηση
- Κόκκινη κάρτα = αποχώρηση για 2' από το παιχνίδι



Εικ. 1: Κόκκινη και κίτρινη κάρτα

Στην Ψυχοκινητική Αγωγή είναι σημαντικό να ακολουθείται κάποιο από τα μοντέλα αυτορρύθμισης, που περιγράφονται στο κεφάλαιο για τη διαχείριση της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Βασική αρχή για την αντιμετώπιση της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς είναι η ένταξη του μαθητή στο μάθημα. Αυτό επιτυγχάνεται με την ανάθεση υπεύθυνων θέσεων π.χ. με το να βοηθήσει ο μαθητής στη μεταφορά και τη σωστή τοποθέτηση των οργάνων, το δίκαιο μίσθια κτλ. Δίνοντας στο μαθητή αρμοδιότητες, ο εκπαιδευτικός δείχνει ότι τον εμπιστεύεται.

Επίσης, στις προσωπικές επαφές ο εκπαιδευτικός:

- Εφαρμόζει τη φόρμουλα XYZ για τη διατύπωση παραπόνων: «όταν έκανες το X, αισθάνθηκα Y, ίσως να ήταν καλύτερα (να με βοηθούσε), αν έκανες το Z».
- Προσπαθεί σε συνεργασία με τον μαθητή να βρει την αιτία της συμπεριφοράς του και του υπενθυμίζει τους κανόνες της τάξης.
- Τέλος, σε συνεργασία με το μαθητή προσπαθούν να βρουν δυνατότητες ικανοποίησης των αναγκών του, πάντοτε μέσα στα όρια των κανόνων συμπεριφοράς της τάξης.

8. Ικανοποίηση των αναγκών των μαθητών σε επιτρεπτά όρια

Στην Ψυχοκινητική Αγωγή η ενεργητικότητα των μαθητών δεν περιορίζεται με απαγορεύσεις. Ιδιαίτερα σε υπερκινητικά παιδιά, δίνονται οι ευκαιρίες, για να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για κίνηση. Ωστόσο, δίνεται βαρύτητα στο να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές την ανάγκη για κίνηση και να αναπτύξουν δυνατότητες ικανοποίησης της ανάγκης, χωρίς να επιβαρύνουν τους συμμαθητές τους. Για να επιτευχθεί αυτό, προτείνονται τα εξής:

- (α) Οι μαθητές συμμετέχουν σε παιχνιδιάρων όπου υποδύονται διάφορους χαρακτήρες (π.χ. ένας αμυντικός που κάνει επικίνδυνα φάουλ, ένας επιθετικός που αδιαφορεί για τη σωματική του ακεραιότητα κτλ.). Ο στόχος των παιχνιδιών είναι να καταλάβουν (να βιώσουν) πως αισθάνονται οι άλλοι από τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές (ανάπτυξη ενσυναίσθησης).
- (β) Ο δάσκαλος δίνει βαρύτητα στο να εφαρμόζουν ο μαθητές τους κανόνες όχι ως καταναγκαστικά έργα, αλλά ως απαραίτητες αρχές για ένα δημιουργικό και ευχάριστο μάθημα για όλους.

Αυτό σημαίνει ότι οι μαθητές διδάσκονται πώς μπορούν να ικανοποιούν την ανάγκη τους, π.χ. για παιχνίδι, σεβόμενοι τους κανόνες που ισχύουν στην τάξη. Για παράδειγμα, υπάρχει ένας μαθητής που του αρέσει να κλοτσά τις μπάλες μακριά. Για αυτό το μαθητή μια άσκηση θα μπορούσε να ήταν η αναζήτηση λύσεων, ώστε να κλοτσά την μπάλα, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια των συμμαθητών του.

Παράδειγμα αντιμετώπισης ανεπιθύμητης συμπεριφοράς

Ο Χρήστος είναι ένα πρωτάκι που δε συμμετέχει στο μάθημα. Συνέχεια παρενοχλεί τους υπόλοιπους. Κάθε φορά που ο εκπαιδευτικός τον ρωτά για τα ενδιαφέροντά του, αυτός δεν απαντά και απομακρύνεται. Ο εκπαιδευτικός δεν απογοητεύεται από τη συμπεριφορά του Χρήστου. Τον πλησιάζει, τον ρωτά για το πώς ήταν η μέρα του, με τι θα ήθελε να ασχοληθεί και του δίνει κάθε φορά και άλλα όργανα: μπαλόνια, σχοινάκια, στεφάνια κτλ. Επίσης, τον παρατηρεί για να δει με τι ασχολείται στον ελεύθερό του χρόνο και συζητά με την υπεύθυνη δασκάλα του τμήματος για τα ενδιαφέροντά του. Διαπιστώνει ότι του αρέσει πολύ να φτιάχνει πράγματα. Οπότε την επόμενη φορά, στην ώρα του μαθήματος ο εκπαιδευτικός έφερε μεγάλες χάρτινες κούτες και του πρότεινε να φτιάξει ένα σπίτι ανάλογο με αυτό που είδε στο κατάστημα παιχνιδιών. Του έδωσε ένα ειδικό ψαλίδι για να κόβει το χαρτόνι, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τη σωματική του ακεραιότητα, και επέστησε την προσοχή του στον κανόνα: «το ψαλίδι χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή, πιστεύω ότι εσύ είσαι σε θέση να το χειριστείς, χωρίς να τραυματιστείς και χωρίς να βλάψεις τους υπόλοιπους». Ο Χρήστος έπιασε αμέσως δουλειά, άνοιξε πόρτα, παράθυρα, έφερε μπογιές κτλ. Σε λίγο ήρθαν κοντά του και άλλα παιδιά να παίξουν μαζί του. Ξαφνικά, κάποιος είχε τη φαινή ιδέα να παίξουν το παραμυθάκι «ο λύκος και τα τρία γουρουνάκια». Κάποια παιδάκια ανέλαβαν το ρόλο του λύκου και φυσούσαν δυνατά, για να γκρεμίσουν το σπίτι, τα γουρουνάκια στο σπιτάκι έπρεπε να τρέξουν στο επόμενο για να σωθούν κτλ.

Με το παραπάνω παράδειγμα θέλω να τονίσω ότι στην ΨΑ το κέντρο των δραστηριοτήτων είναι ο μαθητής. Ο εκπαιδευτικός είναι εκεί, για να του δώσει ερεθίσματα και να τον βοηθήσει να ξεπεράσει τα όποια προβλήματα ταυτότητας ή κοινωνικής συμπεριφοράς έχει, πάντα μέσα στα επιτρεπτά όρια.

9. Η επαγωγική μέθοδος είναι η κυρίαρχη μέθοδος της Ψυχοκινητικής Αγωγής

Η επαγωγική μέθοδος αποτελεί μια μορφή των ανοιχτών μεθόδων διδασκαλίας. Σύμφωνα με τη μέθοδο αυτή:

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα πρόβλημα και προτρέπει τους μαθητές να βρουν λύσεις που να τους ταιριάζουν.
- Οι μαθητές πειραματίζονται και ο εκπαιδευτικός τους ενθαρρύνει, όταν απαιτείται. Ο εκπαιδευτικός κατευθύνει έμμεσα. Ποτέ δεν επιβάλλει.
- Επιλέγεται η καλύτερη απάντηση (λύση) στο πρόβλημα.
- Οι μαθητές δοκιμάζουν (εξασκούν) την απάντηση (λύση).

Στο μάθημα είναι σημαντικό τα κινητικά προβλήματα να παρουσιάζονται ως παιχνίδια. Το ίδιο συμβαίνει και με την εξάσκηση της καλύτερης απάντησης (λύσης). Για παράδειγμα, για την ισορροπία «προσπαθούμε να περάσουμε απέναντι πατώντας πάνω στις πετρούλες (χάρτινες βάσεις ποτηριών), γιατί όποιος πέσει στο ποτάμι κινδυνεύει να τον δαγκώσουν οι κροκόδειλοι».

Η συγκεκριμένη μέθοδος έχει πολλά κοινά με τη μέθοδο της αποκλίνουσας παραγωγικότητας των Mosston, και Ashworth (2008).

10. Μια μέθοδος διαχείρισης του φόβου αποτυχίας απέναντι σε κινητικές προκλήσεις

Ορισμένες φορές η ανεπιθύμητη συμπεριφορά μπορεί να είναι αποτέλεσμα φόβων. Για παράδειγμα, ο μαθητής δεν έχει εμπιστοσύνη στις δυνατότητές του, θεωρεί ότι είναι κινητικά αδέξιος και ότι δεν μπορεί να καταφέρει τίποτε. Η ανεπιθύμητη συμπεριφορά είναι άμυνα απέναντι σε αυτό το φόβο. Προσπαθεί απελπισμένα να προστατέψει ό,τι του έχει απομείνει από αυτοεκτίμηση (Bandura, 1997).

Σύμφωνα με το Seligman (2000), όταν κάποιος έχει συχνές εμπειρίες αποτυχίας, τότε νιώθει απόγνωση και αναπτύσσει το αίσθημα ότι δεν μπορεί να καταφέρει τίποτε. Αντικειμενικά αυτό μπορεί και να ισχύει, μπορεί όμως και όχι. Το άτομο αρχίζει να αντιλαμβάνεται τις κινητικές προκλήσεις ως απειλή και διαμορφώνει μια παθητική συμπεριφορά. Με λίγα λόγια, νιώθει ακόμη και στα πιο απλά πράγματα αβοήθητο. Ο μαθητής αυτός δεν προσπαθεί καν να δοκιμάσει τις ικανότητές του. Για παράδειγμα, θα αποφύγει να πηδήξει από ένα σκαλί, γιατί νιώθει ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει. Αναπτύσσει μια τάση να τα παρατά εύκολα σε κάθε κινητική δραστηριότητα (Schwarzer, 1993).

Σε ένα μαθητή που διστάζει να δοκιμάσει μια δραστηριότητα, μια συνηθισμένη αντίδραση των δασκάλων είναι να τον διαβεβαιώσουν ότι «είναι εύκολη», να του πουν: «μη φοβάσαι, δε θα χτυπήσεις», «σε προσέχω» κτλ. Με παρόμοιες προτροπές, αντί να ενθαρρύνουν το μαθητή, πετυχαίνουν το αντίθετο, να αυξήσουν το φόβο του. Από τη μια ο μαθητής αισθάνεται ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει, από την άλλη ο δάσκαλος τονίζει ότι είναι εύκολο. Αυτό μεγαλώνει το φόβο της αποτυχίας, «αν δεν τα καταφέρω σε

αυτό που ο δάσκαλος θεωρεί πανεύκολο, τότε δε θα με εκτιμά καθόλου, όχι δε θα δοκιμάσω». Αυτές οι σκέψεις οδηγούν ορισμένους μαθητές σε άσχημες-απρόβλεπτες αντιδράσεις. Από τη στιγμή που ο μαθητής φοβάται ότι δε θα τα καταφέρει, τότε η πίεση εκ μέρους του δασκάλου μόνο αρνητικά συναισθήματα μπορεί να προκαλέσει, να μεγεθύνει το φόβο αποτυχίας και να οδηγήσει σε άρνηση συμμετοχής.

Ένας τρόπος επίλυσης παρόμοιων προβλημάτων είναι ο δάσκαλος να εκφράσει αυτό που ο μαθητής φοβάται «είναι δύσκολο να ισορροπήσει κάποιος στο στενό πεζουλάκι» και να καλύψει το φόβο με χιούμορ: «ωστόσο, πρέπει να περάσουν απέναντι, γιατί τους κυνηγά η άγρια τίγρη, όλοι τρέμουν από το φόβο τους, ακόμη και ο Ταρζάν δεν τολμά να περάσει τη γεφυρούλα, είναι στενή και, αν πέσει στο ποταμάκι, θα τον δαγκώσει ο κροκόδειλος που παραμονεύει. Αχά! η μαϊμουδίτσα που προσπάθησε να περάσει γλίστρησε, ευτυχώς που ξέρει κλύμμι και πέρασε απέναντι. Οι υπόλοιποι φίλοι του Ταρζάν έχουν παραλύσει από το φόβο, τρέμουν τα ποδαράκια τους». Οι μαθητές κάνουν αστείες κινήσεις φόβου και γελάνε με τον εαυτό τους. Από τη στιγμή που ο δάσκαλος καταφέρει να κάνει το μαθητή να γελάσει με το φόβο του, έχει κάνει το πρώτο μεγάλο βήμα. Το επόμενο βήμα είναι να τον πείσει ότι όλα αυτά είναι ένα παιχνίδι και ότι δεν περιμένει στα αλήθεια να περάσει απέναντι από το στενό πεζουλάκι, μπορεί να πατήσει σε μια πετρούλα για βοήθεια κτλ.

Στη μέθοδο αποδόμησης του φόβου ο εκπαιδευτικός:

- Παρουσιάζει μια κινητική πρόκληση ως κάτι πολύ δύσκολο.

- Εκφράζει το φόβο των μαθητών λεκτικά και με σωματικές κινήσεις («τρέμουν τα ποδαράκια μου, κοίτα»), γουρλώνει τα μάτια του, δείχνει πανικό κτλ.
- Χρησιμοποιεί χιούμορ, αστείες ιστοριούλες.
- Προκαλεί τους μαθητές να δείξουν παίζοντας το φόβο τους και να γελάσουν.
- Αποδέχεται τις λύσεις που ίσως του προτείνουν στο παιχνίδι.

Από τη στιγμή που οι μαθητές απελευθερωθούν από την προσδοκία του δασκάλου ότι «είναι πολύ εύκολο», τότε δε φοβούνται πια να αποτύχουν και να γελάσουν με τον εαυτό τους. Άλλωστε όλα είναι ένα παιχνίδι, για να περάσουμε όμορφα.

Η συμπεριφορά του εκπαιδευτικού στην Ψυχοκινητική Αγωγή

Συνήθως, τα άτομα που επιλέγουν να γίνουν εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής έχουν καλή σχέση με το σώμα τους και γενικά τους αρέσει να συμμετέχουν σε κινητικές δραστηριότητες. Το θέμα είναι ότι το σύνολο των δραστηριοτήτων στα οποία συμμετείχαν και τους άρεσαν είναι συνήθως ανταγωνιστικής μορφής. Ένα άλλο σημαντικό πρόβλημα είναι ότι τα έμαθαν με ένα δασκαλοκεντρικό τρόπο διδασκαλίας. Για παράδειγμα, οι δάσκαλοί τους χρησιμοποιούσαν επίδειξη, έδιναν εντολές και αυτοί εκτελούσαν. Με αυτή τη μέθοδο, έμαθαν σχεδόν το σύνολο των αθλημάτων κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Οπότε, είναι φυσιολογικό να θεωρούν ότι ο ρόλος του δασκάλου είναι να δίνει εντολές και οι μαθητές να τις εκτελούν.

Για να είναι σε θέση ένας εκπαιδευτικός να εφαρμόσει τις διδακτικές αρχές της Ψυχοκινητικής Αγωγής, θα πρέπει να υιοθετήσει μια διαφορετική συμπεριφορά. Τα σημαντικότερα σημεία, που προτείνεται να προσέξει ο εκπαιδευτικός, εστιάζονται στα εξής (Zimmer, 2007):

1. Παρατήρηση της τάξης.
2. Έμμεση καθοδήγηση.
3. Σεβασμός της προσωπικότητας του παιδιού.
4. Ανατροφοδότηση.
5. Διατήρηση ψυχραιμίας.

1. Παρατήρηση της τάξης

Τον πρώτο παράγοντα που ελέγχει ο εκπαιδευτικός στην παρατήρηση της τάξης είναι η ασφάλεια. Σε αντίθεση όμως με αυτά που αναφέρονται στο κεφάλαιο «επίβλεψη της τάξης στη Φυσική Αγωγή», στην Ψυχοκινητική Αγωγή το επόμενο βήμα είναι να προσπαθήσει να καταλάβει την οπτική γωνία με την οποία προσεγγίζει το θέμα ο κάθε μαθητής. Αυτό είναι σημαντικό, για να μπορέσει στη συνέχεια να προαγάγει την αυτενέργεια και να του δώσει ερεθίσματα, όταν συναντήσει κάποιο πρόβλημα.

2. Έμμεση καθοδήγηση

Αφού καταλάβει ο εκπαιδευτικός τον τρόπο που ο μαθητής προσεγγίζει ένα θέμα, τότε συμμετέχει μαζί του στη λύση. Παίζει μαζί του. Εάν ο μαθητής «κολλήσει» κάπου, τότε ο εκπαιδευτικός του προτείνει ιδέες («τι θα έλεγες αν...»). Ωστόσο, ποτέ δεν επιβάλλει τις προτάσεις του. Τα πάντα κατευθύνονται με έμμεσο τρόπο. Πολύ δύσκολο αυτό.

3. Σεβασμός της προσωπικότητας του παιδιού

Ο εκπαιδευτικός αποφεύγει να επιβάλλει

στο μαθητή την άποψή του. Εάν ο μαθητής δε θέλει να κάνει κάτι, τότε αυτό θα πρέπει να είναι αποδεκτό. Αν το παιδί δεν είναι έτοιμο να εκτελέσει από μόνο του κάτι, δεν το πιέζει να το εκτελέσει. Αν θέλει να μείνει στην άκρη, τότε αυτό θα πρέπει να γίνει αποδεκτό.

4. Ανατροφοδότηση

Στην ανατροφοδότηση αποφεύγεται η άμεση ενίσχυση του παιδιού με επαίνους. Συνήθως, αυτό που κάνει ο εκπαιδευτικός είναι να περιγράφει λεκτικά το επίτευγμα του μαθητή και να του δείχνει πόσο εκτιμά την προσπάθειά του. Με αυτό τον τρόπο, ο μαθητής αισθάνεται ότι ο εκπαιδευτικός τον αποδέχεται και νιώθει όμορφα.

5. Διατήρηση ψυχραιμίας

Σε ένα μάθημα Ψυχοκινητικής αγωγής, οι φωνές και η ψυχολογική βία δεν έχουν θέση. Οι μαθητές που παρακολουθούν μαθήματα Ψυχοκινητικής Αγωγής έρχονται γιατί έχουν προβλήματα που τους εμποδίζουν να συμμετέχουν αρμονικά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Για παράδειγμα, η επιθετικότητα ορισμένων μαθητών δε θα πρέπει να εκλαμβάνεται ως προσωπική επίθεση από τον εκπαιδευτικό. Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών Ψυχοκινητικής Αγωγής είναι η ψυχραιμία και η ήρεμη αντιμετώπιση ανεπιθύμητων καταστάσεων.

Δομή μαθήματος ψυχοκινητικής αγωγής

Συνήθως, η δομή ενός μαθήματος ΨΚΑ περιλαμβάνει τα εξής:

- Το εισαγωγικό μέρος. Σε αυτή τη φάση εφαρμόζεται ένα πρωτόκολλο έναρξης μαθήματος, για παράδειγμα κάθονται όλοι στον προκαθορισμένο

χώρο. Ελέγχονται οι παρουσίες και αναφέρεται το θέμα του μαθήματος.

- Ατομικές δραστηριότητες μεγάλης έντασης. Στη φάση αυτή δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να εκτονώσουν την ενέργειά τους. Συνήθως, προσφέρεται στους μαθητές μια ποικιλία μικρών οργάνων, από τα οποία μπορούν να επιλέξουν με ποια θα ασχοληθούν και με ποιον τρόπο.
- Ομαδικές δραστηριότητες. Οι μαθητές παίζουν όλοι μαζί κάποια παιχνίδια ανάλογα με το θέμα της ημέρας. Βασικός στόχος είναι η βελτίωση των κοινωνικών ικανοτήτων των μαθητών.
- Κλείσιμο του μαθήματος. Συνήθως, εφαρμόζονται χαλαρωτικά παιχνίδια είτε ατομικά είτε ομαδικά (βλ. «Παραδείγματα παιχνιδιών»).

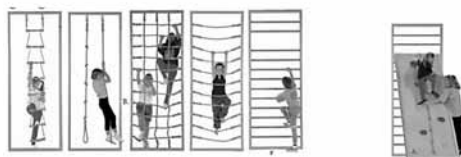


Όργανα για παιχνίδια ισορροπίας.

Όργανα Ψυχοκινητικής Αγωγής

Η Ψ.Α. έχει αναπτύξει τα δικά της όργανα. Ένας βασικός στόχος αυτών των οργάνων είναι να είναι πρωτότυπα και να προκαλούν το ενδιαφέρον των μαθητών. Είναι τόσο ελκυστικά, που είναι δύσκολο για ένα παιδί να μην μπει στον πειρασμό να παίξει μαζί τους. Μια αναζήτηση στο Διαδίκτυο αναδεικνύει την ποικιλία των οργάνων της Ψ.Α. Τα σημαντικότερα από αυτά είναι (Zimmer, 2010):

Υλικά για κατασκευές. Είναι μαλακά υλικά σε διάφορες μορφές και μεγέθη (Schaefer, 2009, www.schaefer-lage.de).



Όργανα που προσκαλούν τα παιδιά για αναρρίχηση.



Όργανα με ρόδες (τροχοσανίδες, στα γερμανικά «Rollbretter»).





Όργανα για ατομική ενασχόληση. Για παράδειγμα, μπάλες, μπαλόνια, σκοινάκια, θεραπευτικές μπάλες, σακουλάκια με άμμο κτλ.



Σακουλάκια με άμμο σε διάφορα σχήματα και μεγέθη



Όργανα για παιχνίδια σε ζευγάρια όπως ρακέτες, μπάντμιντον, φρίσμπυ κτλ.



Παιχνίδια με το κλασικό αλεξίπτωτο.



Μαντήλια, τούλι, κτλ.



Τραμπολίνο σε διάφορες μορφές.

Εκτός από αυτά τα εξειδικευμένα όργανα, χρησιμοποιούνται και όργανα καθημερινής χρήσης: Χαρτόνια, ρόδες αυτοκινήτων, χάρτινες βάσεις ποτηριών, εφημερίδες κτλ.

Περισσότερες ιδέες αναφέρονται στα παραδείγματα παιχνιδιών της Ψυχοκινητικής Αγωγής που παρουσιάζονται παρακάτω.

Η θέση της Ψυχοκινητικής Αγωγής στην ελληνική Φυσική Αγωγή

Στη Γερμανία η Ψ.Α. λαμβάνει χώρα σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων. Υπάρχουν ειδικά διαμορφωμένοι χώροι και όργανα. Ορισμένοι στην Ελλάδα θα μπορούσαν να αντιτείνουν ότι εμείς δεν έχουμε αυτές τις δυνατότητες, οπότε η Ψυχοκινητική Αγωγή δεν έχει θέση στο εκπαιδευτικό μας σύστημα.

Η άποψή μου είναι ότι η Ψυχοκινητική Αγωγή έχει θέση στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα. Το βασικό μου επιχειρήμα σχετίζεται με τους στόχους της ελληνικής Φυσικής Αγωγής:

- Βελτίωση της προσωπικότητας των μαθητών (αυτοπεποίθηση, επιμονή κτλ.),
- αρμονική ένταξη στην κοινωνία και
- διά βίου άθληση για υγεία.

Η Ψυχοκινητική Αγωγή προσφέρει ενδιαφέρουσες προτάσεις για την επίτευξη αυτών των στόχων. Ειδικότερα, σε σχέση με τη διά βίου άθληση για υγεία, θεωρώ ότι η συμβολή της ίσως να είναι και αναγκαία. Ένα βασικό χαρακτηριστικό της ελληνικής Φυσικής Αγωγής είναι ο έντονος προσανατολισμός της στον παραδοσιακό αθλητισμό, για παράδειγμα στις αθλοπαιδιές ή σε «βαρετέες» για αρ-

κετούς μαθητές δραστηριότητες για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, όπως χαλαρό τρέξιμο, κοιλιακοί κτλ. Τα περιεχόμενα αυτά ίσως να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μαθητών που είναι «καλοί» και τους αρέσει ο ανταγωνισμός, η προσπάθεια για νίκη κτλ. Ωστόσο, υπάρχουν και μαθητές που αυτά τα περιεχόμενα τους αφήνουν αδιάφορους.

Για παράδειγμα, υπάρχουν μαθητές που δεν έχουν καλή σχέση με το σώμα τους, δεν τα καταφέρνουν σε κινητικές δραστηριότητες, δεν τους αρέσουν οι κοιλιακοί και βαριούνται να τρέχουν για 15'-20'. Ακόμη και αν ξέρουν ότι έτσι θα βελτιώσουν την υγεία τους, δεν το κάνουν, γιατί δεν τους αρέσει. Σε αυτά τα παιδιά αρέσει για παράδειγμα να πειραματίζονται, να δημιουργούν, χωρίς να έχουν στο μυαλό τους να κερδίσουν στο μπάσκετ, το ποδόσφαιρο κτλ. Τα παιδιά αυτά δε θέλουν να συμμετέχουν σε ανταγωνιστικές δραστηριότητες και είναι φυσικό να μην τους αρέσει το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Η Ψυχοκινητική Αγωγή προσφέρει μια δυνατότητα να ικανοποιήσουν οι μαθητές την ανάγκη τους για κίνηση με εναλλακτικές δραστηριότητες. Θεωρώ σημαντικό να διδάξουμε στους μαθητές ότι υπάρχουν και άλλες κινητικές δραστηριότητες εκτός από:

- τα ανταγωνιστικά παιχνίδια ή
- το χαλαρό τρέξιμο γύρω από την αυλή ή τους κοιλιακούς και τις υπόλοιπες παραδοσιακές δραστηριότητες.

Με τα εναλλακτικά παιχνίδια που προσφέρει η Ψυχοκινητική Αγωγή, αυξάνουμε τις πιθανότητες να ασχοληθούν με κινητικές δραστηριότητες και μαθητές στους οποίους δεν αρέσουν οι παραδοσιακές δραστηριότητες.

Για να ασχοληθεί κάποιος με μια κινητική δραστηριότητα, δεν είναι αρκετό να γνωρίζει ότι του κάνει καλό στην υγεία. Σημαντικό είναι επίσης να του αρέσει η δραστηριότητα, αυτό σημαίνει εσωτερική παρακίνηση.

Οπότε το ερώτημα που προκύπτει για την Ψυχοκινητική Αγωγή είναι πώς μπορεί να ενσωματωθεί στην ελληνική Φυσική Αγωγή. Μια πρόταση θα μπορούσε να είναι η εξής:

- Στα τελευταία 15' του μαθήματος, να δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να επιλέγουν αυτοί την κινητική δραστηριότητα που τους αρέσει (μορφή διαφοροποίησης του μαθήματος).
- Σε σχέση με την έλλειψη οργάνων, ίσως θα ήταν μια λύση να έφεραν οι μαθητές από το σπίτι τα δικά τους. Για παράδειγμα, inlineskates, skateboards, ρακέτες, διάφορες μπάλες, ποδήλατα, χαρτόνια, μπαλόνια κτλ.
- Σταδιακά τα σχολεία να προμηθεύονται και άλλα υλικά εκτός από μπάλες. Ίσως σε συνεργασία με το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων ή και με άλλους τοπικούς φορείς.

Η πρόταση αυτή δίνει στους μαθητές τη δυνατότητα να νιώσουν ότι συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση του μαθήματος. Επίσης, ίσως να τους κάνει περισσότερο υπεύθυνους σε σχέση με τη διαχείριση του υλικού του σχολείου.

Για να έχει επιτυχία μια παρόμοια πρόταση είναι σημαντικό να γνωρίσουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής, τις αρχές της Ψυχοκινητικής Αγωγής και τη φιλοσοφία των παιχνιδιών της. Παρακάτω αναφέρονται ενδεικτικά παραδείγματα που, με μικρές τροποποιήσεις, θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στις υπάρχουσες υλικοτεχνικές υποδομές των ελληνικών σχολείων.

Κινητικά ερεθίσματα της Ψυχοκινητικής Αγωγής

Τα παιχνίδια που παρουσιάζονται παρακάτω επιλέχτηκαν από το πλήθος των παιχνιδιών της Ψυχοκινητικής Αγωγής με το κριτήριο ότι δεν απαιτούνται ιδιαίτερα όργανα. Πολλά από αυτά είναι παλιά παιχνίδια και βασίζονται σε γνωστές ιδέες (Beudels, Lensing-Conrady & Beins, 1997). Για την εφαρμογή τους, είναι σημαντικό να εφαρμόζονται οι διδακτικές αρχές της Ψυχοκινητικής Αγωγής με στόχο την προαγωγή της αυτοπεποίθησης, τη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς και των κινητικών ικανοτήτων των μαθητών.

Παιχνίδια για αδρές κινήσεις

Παιχνίδια με μπαλόνια

Οι μαθητές διατηρούν στον αέρα ένα μπαλόνι με διάφορα σημεία του σώματος: μύτη, χέρι, αγκώνα, πλάτη, μηρό κτλ.



Εικ. 2: Ισορροπία μπαλονιού με το κεφάλι



Εικ. 3: «Αγγελάκια» στο ποδόσφαιρο



Εικ. 4: «Παμε βόλτα με το μπαλόνι» (σερβίς στο βόλει)

Παραλλαγές:

- Εάν θέλετε δοκιμάστε με δυο μπαλόνια.
- Όση ώρα είναι το μπαλόνι στον αέρα κάθονται, ξανασηκώνονται, κάνουν μια στροφή, χτυπούν παλαμάκια κτλ.
- Παιχνίδι σε ζευγάρια

Η αρκούδα έχει φαγούρα

Όλοι βρίσκονται στον τοίχο με μια μπάλα.



Εικ. 5: Η αρκούδα έχει φαγούρα



Εικ. 6: Περιστροφές με την μπάλα στον τοίχο, κάθισμα κτλ.

Δοκιμάζουν διάφορες κινήσεις, χωρίς να χάσουν την μπάλα. Για παράδειγμα:

- Κάθονται, σηκώνονται, κάνουν στροφές, περνάνε ο ένας τον άλλο κτλ.
- Περνούν πάνω από εμπόδια
- Ανεβαίνουν σκάλες.
- Ανά δυο έχουν μια μπάλα και μετακινούνται.

Φρίσμπι-γκολφ

Στο χώρο βρίσκονται σκορπισμένα στεφάνια που είναι ταυτόχρονα στόχοι και θέσεις-ρίψης. Ρίχνουν το φρίσμπι σε ένα στεφάνι, από εκεί προσπαθούν να πετύχουν ένα άλλο στεφάνι κτλ.

Οι μαθητές μπορούν να παίξουν γκολφ με πλαστικά πιατάκια από στεφάνι σε στεφάνι (Εικ. 7 και Εικ. 8)



Εικ. 7



Εικ. 8

Επίσης, μπορούν να παίξουν γκολφ με πλαστικά πιατάκια και η μετακίνηση από

στεφάνι σε στεφάνι γίνεται με άλμα (Εικ. 9 μέχρι Εικ. 12).



Εικ. 9



Εικ. 10



Εικ. 11



Εικ. 12

Παραλλαγές:

- Αντί για στεφάνια χρησιμοποιούνται στρώματα.
- Οι διάφοροι στόχοι ζωγραφίζονται με κιμωλία.
- Βάζουν στόχο το καλάθι του μπάσκετ.
- Αντί για φρίσμπι χρησιμοποιούν βάζους ποτηριών, σακούλες με άμμο κτλ.
- Μπορεί να γίνει και αγώνας με ομάδες.

Ρίχνουν την μπάλα με τέτοιο τρόπο, ώστε να αναπηδήσει στο κέντρο της απόστασης και (Εικ. 21):

- Μετά το πιάσιμο της μπάλας κάνουν μια στροφή γύρω από τον εαυτό τους και μετά ρίχνουν στο ζευγάρι τους την μπάλα.
- Μετά το πιάσιμο κάνουν μισή στροφή και ρίχνουν την μπάλα ανάμεσα από τα πόδια τους ή με πλάτη γυρισμένη στο ζευγάρι.
- Πιάνουν και ρίχνουν την μπάλα με το ένα χέρι.
- Κάθονται στον πάγκο και παίζουν μεταξύ τους με την μπάλα.

Παραλλαγές:

- Σε παιδιά που έχουν προβλήματα εκτέλεσης των ασκήσεων πάνω από τον πάγκο ή φοβούνται κτλ., αντί για πάγκο μπορεί να χρησιμοποιήσουν ένα στεφάνι και να μπουν μέσα.
- Αντί για μπάλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σακουλάκια με άμμο, μπαλόνια, φρίσμπι κτλ.

Σκαρφάλωμα με σχοινί

Δένουμε ένα σχοινί στο πολύζυγο, βάζουμε ένα στρώμα και τα παιδιά προσπαθούν να σκαρφαλώσουν.



Παιχνίδια που προάγουν την αντίληψη

Δημιουργία ομάδων

Ο καθένας τραβά ένα χαρτάκι με ένα νούμερο. Οι μαθητές σκορπίζονται στο χώρο και χαιρετιούνται δίνοντας τα χέρια. Με το δάχτυλό τους, ζωγραφίζουν στο χέρι του άλλου το νούμερό τους. Αυτοί με το ίδιο νούμερο γίνονται ζευγάρι.



Παραλλαγές:

- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για το σχηματισμό μεγαλύτερων ομάδων (παιδιά που έχουν το ίδιο νούμερο).
- Αντί για ζωγραφιά στην παλάμη, μπορεί κάποιος να ζωγραφίσει στον αέρα το νούμερο κτλ.

Ζωγραφιές στην παλάμη

Σε ζευγάρια, ο ένας έχει κλειστά τα μάτια και ο άλλος ζωγραφίζει στο χέρι του (π.χ. γραμμή, κύκλο, τετράγωνο, τρίγωνο, αριθμό γράμμα κτλ.). Ανοίγει τα μάτια και ζωγραφίζει στο χέρι του αυτά που ζωγράφησε ο άλλος (Εικ. 22).



Εικ. 22: Ζωγραφιές στην παλάμη

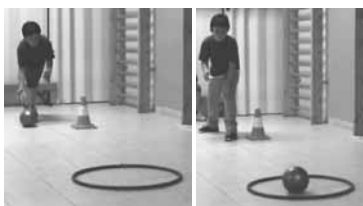
Η ζωγραφιά μπορεί να γίνει και στην πλάτη (Εικ. 23).



Εικ. 23: Ζωγραφιές στην πλάτη

Γκολφ με στεφάνια

Ο καθένας έχει από ένα στεφάνι και μια μπάλα. Κυλά την μπάλα με τόση δύναμη, ώστε να μπει και να μείνει στο στεφάνι (Εικ. 24).



Εικ. 24: Γκολφ με στεφάνια

Παραλλαγές:

- Σταδιακά μπορεί να αυξάνεται η απόσταση.
- Το παιχνίδι γίνεται με δυο μπάλες ταυτόχρονα.

Με κλειστά μάτια δείχνω προς τα εκεί όπου ακούω

Τα παιδιά κάθονται με κλειστά μάτια στον τοίχο. Κάποιος ρίχνει μια μπίλια και τα παιδιά ακολουθούν με το δάχτυλο την πορεία της μπίλιας (μπάλας, στεφανιού κτλ.).

Παραλλαγή:

- Κάποιος περπατά δυνατά, απαλά κτλ.



Μασάζ με μπάλες του τένις (χαλάρωμα, κοινωνική επαφή)

Ο ένας είναι ξαπλωμένος μπρούμυτα και ο άλλος κυλά την μπάλα κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης (όχι επάνω, αλλά στο πλάι, στους μύες).



Γορίλλες και «λαπάδες»

Τα παιδιά σφίγγουν τους μύες τους, όπως ένας γορίλλας πριν από την επίθεση. Στη συνέχεια, με ένα μαγικό ξόρκι μετατρέπονται σε «λαπάδες» (αδύναμα ανθρωπάκια) και πέφτουν απαλά στο έδαφος, όπως πέφτει ένα φτερό. Η εναλλαγή μεταξύ σύσπασης και χαλάρωσης μυών βοηθά στη χαλάρωση (Εικ. 25).



Εικ. 25: Γορίλλες και «λαπάδες»

Παραλλαγές:

- Το ίδιο στεφάνι δεν επιτρέπεται να το ακουμπήσει κάποιος δυο συνεχόμενες φορές.
- Κάθε μαθητής είναι υπεύθυνος για 2 στεφάνια και έχει καθορίσει την απόσταση μεταξύ τους.

Ασκήσεις με τα στρώματα

6 μαθητές έχουν ένα στρώμα (εξαρτάται από το μέγεθος και βάρος του στρώματος) και παίζουν με αυτό:



Εικ. 39



Εικ. 40

- Οι μαθητές έχουν το στρώμα όρθιο στο πλάι, τρέχουν γύρω του στηρίζοντάς το με το ένα τους το χέρι (Εικ. 39).
- Αλλάζουν κατεύθυνση.
- Σηκώνουν το στρώμα πάνω από το κεφάλι τους, κάνουν στροφή, τρέχουν κτλ. (Εικ. 40).

Σκέφτομαι και κινούμαι Βρες το αντικείμενο

Όλοι κάθονται κυκλικά στο έδαφος. Ο αρχηγός λέει μια ιδιότητα και όλοι ψάχνουν να βρουν το αντικείμενο που την έχει. Η ιδιότητα μπορεί να είναι ζεστό, κρύο, σκληρό, τετράγωνο, κυκλικό, γωνιακό, κόκκινο σκοτεινό, άσχημο κτλ.

Μπορεί να κάνει και συνδυασμό των ιδιοτήτων του αντικειμένου.

Υποκειμενικές αξιολογήσεις της μορφής άσχημο κτλ. δημιουργούν μια ευχάριστη ατμόσφαιρα.

Η συνάθροιση

Τα παιδιά είναι σκορπισμένα στο χώρο. Ο αρχηγός φωνάζει ένα νούμερο και τα παιδιά σχηματίζουν ομάδες με αντίστοιχο αριθμό ατόμων. Όταν φωνάζει «1» τότε σκορπίζονται πάλι όλοι στο χώρο.

Παραλλαγές:

- Γίνονται συνδυασμοί αριθμού παιδιών που συμμετέχουν στην ομάδα και ασκήσεων. Για παράδειγμα, «4 άτομα με 6 επαφές στο έδαφος» (κάποιοι ίσως πρέπει να κάνουν κουτσό) ή «4 άτομα και 5 επαφές στο έδαφος» (πχ. ακουμπά στο έδαφος και το χέρι) κτλ.



- Σχηματίζουν ομάδες ανάλογα με το χρώμα της μπλούζας, των παπουτσιών κτλ.

- Ο διαβολάκος. Μορφή κυνηγητού στο οποίο υπάρχει ένας διαβολάκος (π.χ. βάζει τα δάχτυλά του στο κεφάλι σαν ένα είναι κέρατα). Προσπαθεί να πιάσει όσους δεν μπήκαν σε μια ομάδα.

Ρίξ' τα όλα κοντά

Ο μαθητής έχει τρία διαφορετικά όργανα (π.χ. φρίσμπι, μπάλα και στεφάνι). Τα ρίχνει σε απόσταση π.χ. 2μ, με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι όσο γίνεται πιο κοντά μεταξύ τους. Τι θα πρέπει να ρίξει πρώτο, δεύτερο κτλ., για να καταφέρει τη μικρότερη δυνατή απόσταση μεταξύ τους;

Ως ομαδικό παιχνίδι. Η κάθε ομάδα προσπαθεί να ρίξει, κυλήσει τα όργανα σε ένα συγκεκριμένο σημείο, όσο πιο κοντά γίνεται από τα π.χ. 4μ.

Προσανατολισμός

3-4 παιδιά έχουν ένα στρώμα. Ο αρχηγός δίνει εντολές, π.χ. τρέχουμε γύρω από το στρώμα (Εικ. 41), μπροστά, το σηκώνουμε ψηλά, πάμε πίσω κτλ.



Εικ. 41

Για τον προσανατολισμό ισχύει η θέση του εκπαιδευτικού. Όταν π.χ. στέκεται απέναντί τους το αριστερά είναι ανάποδα για τα παιδιά.

- Για μεγαλύτερη δυσκολία, ο εκπαιδευτικός αλλάζει θέσεις. Έτσι, αλλάζει για παράδειγμα και η κατεύθυνση μπροστά.

Μεταμορφώσεις

Ανά 4 άτομα κρατούν ένα σχοινί (π.χ. δεμένα μεταξύ τους 2-3 σχοινάκια). Ο εκπαιδευτικός δίνει εντολές να σχηματίσουν διάφορα σχήματα (Εικ. 42). Για παράδειγμα, έναν κύκλο, τετράγωνο, αστέρι κτλ.



Εικ. 42

- Σχηματίζουν σχήματα χωρίς σχοινάκια, πιάνονται μόνο με τα χέρια τους

Κοινωνική συμπεριφορά

Ιστός αράχνης (αντίδραση σε οπτικό ερέθισμα, συνεργασία)

Σε τετράδες: 3 μαθητές φτιάχνουν με σχοινάκι έναν ιστό αράχνης και ένας είναι μέσα. Το σχοινάκι πρέπει να είναι πάντα τεντωμένο. Ο ιστός κινείται στο χώρο με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι πάντα τεντωμένος και να μην ακουμπά το μαθητή που είναι στη μέση. Τρέχει ο μαθητής στη μέση, τρέχει και ο ιστός, πάει πίσω, κάνει άλματα (χαμηλό, μεσαίο, ψηλό), το ίδιο και ο ιστός κτλ.



Οι άρρωστες μπάλες

Οι μαθητές ανά ζευγάρια κρατάνε κοντάρια (ίσως από σκούπες, γυμναστικής κτλ.). Με αυτά μεταφέρουν τις μπάλες στο νοσοκομείο (π.χ. σε μια κούτα, σε ένα στεφάνι). Όταν γίνουν καλά, τις μεταφέρουν πάλι στο σπίτι (Εικ. 43).



Εικ. 43: Μεταφορά άρρωστης μπάλας στο νοσοκομείο

Παραλλαγές:

- Μπορούν να αλλάζουν τις μπάλες στη διαδρομή μεταξύ τους.
- Αφήνουν την μπάλα να πέσει και την ξαναπιάνουν με τα κοντάρια
- Αντί για μπάλες, χρησιμοποιούν μπάλονια ή μαντήλια (ιδιαίτερα για μικρές ηλικίες).
- Τοποθετούνται εμπόδια που πρέπει να περάσουν από πάνω, χωρίς να τους πέσει η μπάλα.

«Bonjour» («Γεια σου»)

Οι μαθητές τρέχουν στο χώρο (μπροστά, πλάγια, πίσω). Ο εκπαιδευτικός αναφέρει σημεία του σώματος με τα οποία χαιρετούν ο ένας τον άλλο.

Παραλλαγές:

- Οι μαθητές περπατάνε στο χώρο, μόλις συναντήσουν κάποιον τον χαιρετούν με το δικό τους τρόπο.
- Προσθέτουμε και αποχωρισμό: κουνώντας μαντήλια, με κλάματα κτλ.

