

# Γυμνάζομαι και μαθαίνω για τα ζώα (Baby Yoga)

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας  
Σχολικό έτος 2021 -2022

Έγκριση: ΔΙΠΤΕ Φ.1.65674/22-12-2021 Δ/νση  
Πρωτ/θμιας εκπ/σης Ροδότης

Κομοτηνή Μάιος 2022  
Επιμέλεια: Τριανταφυλλιά Λέου



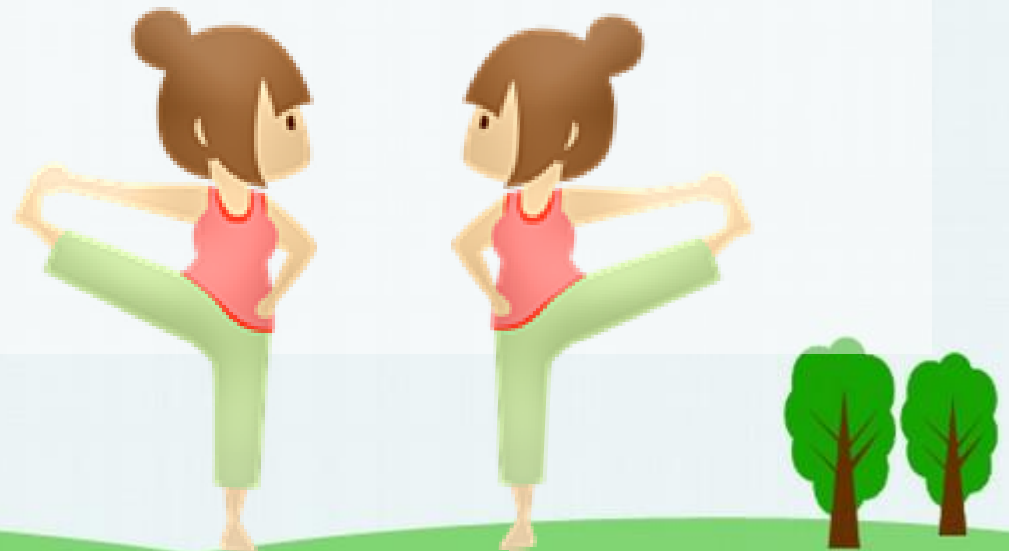
# Ομάδα

Συντονίστρια προγράμματος:

- Τριανταφυλλιά Λέου Ειδικότητα ΠΕ11 ΕΑΕ

Εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στο πρόγραμμα:

- Αθανάσθου Αικατερίνη ΠΕ60 ΕΑΕ
- Σοκόρη Μαρία ΔΕ01

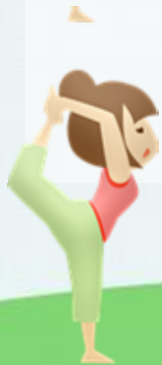


# Θεματικές ενότητες



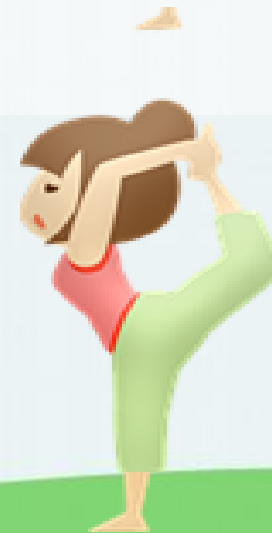
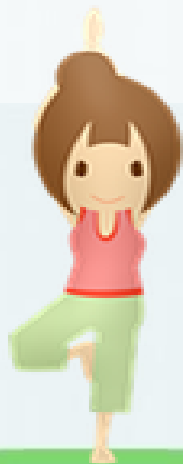
Το πρόγραμμα εντάσσεται στην γενικότερη προσπάθεια για την προαγωγή της υγείας των μικρών μαθητών και την ενεργή συμμετοχή τους σε ψυχοκινητικά προγράμματα άσκησης. Συγκριμένα :

- ✓ Γνωριμία με το σώμα και τη θέση του στο περιβάλλον.
- ✓ Γνωριμία των μαθητών με την παιδική γιόγκα.
- ✓ Μαθαίνω τα ζώα (κίνηση, ήχο, εικόνα).
- ✓ Ενίσχυση και ανάπτυξη αδρής και λεπτής κινητικότητας.



# Παιδαγωγικοί στόχοι

- Βελτίωση δύναμης, ευλυγισίας, ιδιοδεκτικότητας, ισορροπίας.
- Ενίσχυση αισθητηριακής και αντιληπτικής ικανότητας μέσα από θέσεις και στάσεις εμπνευσμένες από τη φύση και το ζωικό βασίλειο
- Να γνωρίσουν και να μάθουν τα ζώα (κίνηση, ήχο, εικόνα)
- Ενίσχυση μνήμης, ικανότητας συγκέντρωσης



# Μεθοδολογία

- Συνεδρίες: 2 φορές / εβδομάδα.
- Διάρκεια: 15 λεπτά από τη διδακτική ώρα.
- Διάστημα: Ιανουάριος 2022 – Ιούνιος 2022.
- Χώρος: Γυμναστήριο σχολικής μονάδας.





# Υλικό



- ✓ Στρώματα
- ✓ Καρτέλες με ΥΟΓΑ ροσε
- ✓ Επιτραπέζιο παιχνίδι Υογα

Γυμνάζομαι και μαθαίνω για τα  
ζώα



Σχολικό έτος 2021-2022  
Επιμέλεια: Τριανταφυλλιά Λέου

ΦΛΑΜΙΓΚΟ



# Συμμετέχοντες

→ 2 κορίτσια

→ 5 αγόρια



# Διαδικασία

- Παρουσίαση του ζώου (προβολή βίντεο, εικόνας)
- Επίδειξη της στάσης (yoga pose) από τη γυμναστήρια
- Εκτέλεση της στάσης
- Διορθωτικές κινήσεις
- Μίμηση ζώου

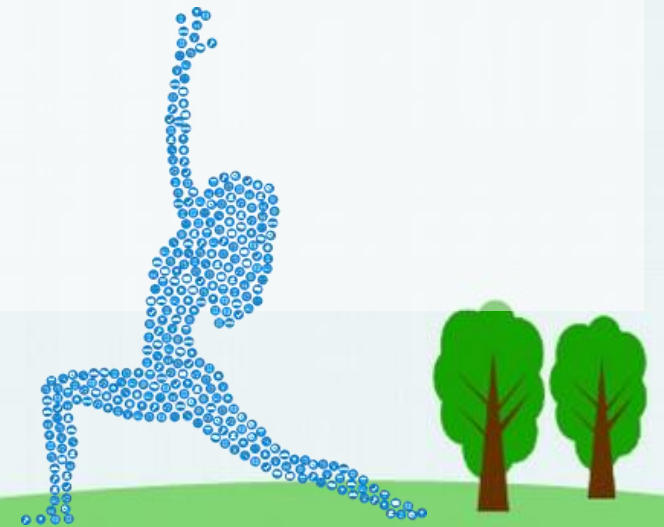




# Πεδία σύνδεσης με αναλυτικά προγράμματα

Το καινοτόμο πρόγραμμα αποβλέπει στα παρακάτω γνωστικά αντικείμενα και τομείς ανάπτυξης :

- ✓ **Συναισθηματικό τομέα** : συνεργασία, υπομονή, αυτοπειθαρχία, θέληση, συμμετοχή.
- ✓ **Γνωστικό τομέα** : δημιουργικότητα, αναχνώριση της πληροφορίας.



# Πεδία σύνδεσης με αναλυτικά προγράμματα

## › Κινητικό τομέα:

- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων : απλές και σύνθετες δεξιότητες
- Αντιληπτικές ικανότητες : κιναισθητική αντίληψη, οπτική, ακουστική, ικανότητες συντονισμού, αντίληψη μέσω αφής
- Φυσικών και βωματικών ικανοτήτων : ευλυγισία, ευκινησία:
- Προαγωγή της υγείας και ευεξίας
- Ανάπτυξη εκφραστικής και δημιουργικής κίνησης.



# Αξιολόγηση

- ✓ Αξιολογικά τεστ ως προς τη μυϊκή αντοχή, ισχύ, ευλυγισία, ισορροπία.
- ✓ Μέσω παρατήρησης
- ✓ Αξιολόγηση: πριν και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.

**ΑΣΙ ΟΛΟΓΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

Σχολικό έτος: 2021 – 2022  
Ονοματεπώνυμο: .....  
Ηλικία: .....

ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ			
Αξιολόγηση	Δοκιμασία	Τιμή 0	Μία
Μυϊκή ισχύς	Οριζόντιο άλμα χωρίς φορά με τα δύο πόδια		
Ευλυγισία	Διαδρομή από καθιστή θέση με τα χέρια να αγγίξουν		
Ισορροπία	Έναση παλαγιός (όταν κινείται το πόδι πλάι, έχει 5')		
Μυϊκή αντοχή	Αυτοκόλλητος < 10 sec		

Για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιούνται 4 δοκιμασίες από τη δέσμη των Ευρωπαϊκών Φυσικών Τεστών



Επιμέλεια: Υπ. ανατροφής και Π.Ε. 112 Ε.Α.Ε.

**Ατομικό Φύλλο Αξιολόγησης Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή**

Σχολικό έτος: 2021 – 2022  
Εθνικό Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής

Σχολική μονάδα: .....  
Ονοματεπώνυμο: .....

**Αρχική μέτρηση**

	Κινητικός Τομέας				
	1	2	3	4	5
<b>Ισορροπία</b>					
Ισορροπία (δέξ. πόδι)					
Ισορροπία (αριστερό πόδι)					
Ισορροπία (χέρια μπροστά)					
Ισορροπία (χέρια πάνω)					
<b>Ευλυγισία</b>					
Ευλυγισία κορμού					
Ευλυγισία κάτω άκρων					
Ευλυγισία άνω άκρων					
<b>Μυϊκή αντοχή</b>					
Δύναμη κορμού					
Δύναμη κάτω άκρων					
Δύναμη άνω άκρων					
<b>Επέκταση</b>					
Επέκταση απλών κινήσεων					
Επέκταση σύνθετων κινήσεων					
Οπτικοκινητικός συντονισμός					
<b>Γνωστικός – ανιληπτικός τομέας</b>					
Αντιγραφή της τριχοφυφίας					
Μεμνητική ικανότητα					
<b>Κοινωνικός – συναισθηματικός τομέας</b>					
Θετική εμπειρία					
Αυτοεκτίμηση					
Συνεργασία					
Συνμμετοχή					
Αλληλεπίδραση					
Απόλαυση από τις αθλητικές δραστηριότητες					
Απόλαυση από τις αθλητικές δραστηριότητες					
Υπομονή					

Τρόπος αξιολόγησης: Αυθεντική, μορφή παρατήρησης  
Βαθμολογία από 0 μέχρι 5: 1=Καθόλου, 2=Μέτρια, 3=Καλά, 4=Πολύ καλά, 5=Άριστα



# Αξιολόγηση

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



Σχολικό έτος : 2021 - 2022

Όνοματεπώνυμο: .....

Ηλικία: .....

ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ			
Αξιολόγηση	Δοκιμασία	Έναρξη	Λήξη
Μη ιξία ισορροπία	Οριζόντιο άλμα χωρίς φορά με τα δύο πόδια		
Ευλυγισία	Διάλυση από καθιστή θέση με τα χέρια να γίνονται		
Ισορροπία	Στάση πελαργός (όταν ακουμπά το θώρακός στο πάτωμα < 5'')		
Μηλική αντοχή	Αναβολή στους 60 sec		

Για την αξιολόγηση των εκκείμενων φυσικών κατάστασης επιλέχθηκαν 4 δοκιμασίες από τη δέσμη των Καυκά Physical Fitness Test



Επιμέλεια: Τριανταφυλλιά Λέου ΠΕ11 ΕΑΕ

## Ατομικό Φύλλο Αξιολόγησης Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

Σχολικό έτος: 2021 - 2022

Σχολική μονάδα:

Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής

Όνοματεπώνυμο:

### Αρχική μέτρηση

### Κινητικός Τομέας

Ισορροπία	1	2	3	4	5
Ισορροπία (δεξί πόδι)					
Ισορροπία (αριστερό πόδι)					
Ισορροπία (χέρια μπροστά)					
Ισορροπία (χέρια πάνω)					

Ευλυγισία	1	2	3	4	5
Ευλυγισία κορμού					
Ευλυγισία κάτω άκρων					
Ευλυγισία άνω άκρων					

Μηλική αντοχή	1	2	3	4	5
Δύναμη κορμού					
Δύναμη κάτω άκρων					
Δύναμη άνω άκρων					

	1	2	3	4	5
Εκτέλεση απλών κινήσεων					
Εκτέλεση σύνθετων κινήσεων					
Οπτικοκινητικός συντονισμός					

### Γνωστικός - αντιληπτικός τομέας

	1	2	3	4	5
Αναγνώριση της πληρ οφορίας					
Μημητική ικανότητα					

### Κοινωνικός - συναισθηματικός τομέας

	1	2	3	4	5
Θετική εμπειρία					
Αυτοεκτίμηση					
Ενεργασία					
Ευμετοχή					
Αλληλεπίδραση					
Ακολουθία οπτικών οδηγιών					
Ακολουθία ακουστικών οδηγιών					
Υπομονή					

Τρόπος αξιολόγησης: Αυθεντική, μορφή παρατήρησης

Βαθμολογία αξιολόγησης: 1=Καθόλου, 2=Μέτρια, 3=Καλή, 4=Πολύ καλή, 5=Άριστη

# Υλοποίηση του προγράμματος

## Παρουσίαση του ζώου

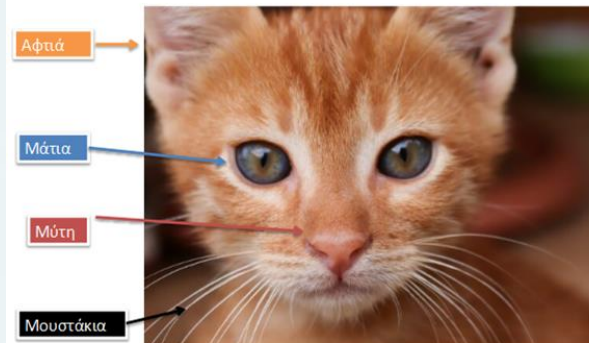
ΓΑΤΑ



### Ανατομία γάτας



### Το κεφάλι της γάτας





# Υλοποίηση του προγράμματος

- ✓ Επίδειξη και εκτέλεση της στάσης





# Υλοποίηση του προγράμματος



✓ Διορθωτικές  
κινήσεις



# Παιχνίδι ΥΟΓΑ





# Υλοποίηση του προγράμματος

✓ Μίμηση ζώου



# Υλοποίηση του προγράμματος

ΓΑΤΑ



ΦΙΔΙ



ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ





# Υλοποίηση του προγράμματος

ΒΑΤΡΑΧΟΣ



ΣΚΥΛΟΣ



# Υλοποίηση του προγράμματος

ΦΛΑΜΙΓΚΟ



ΚΑΜΗΛΑ





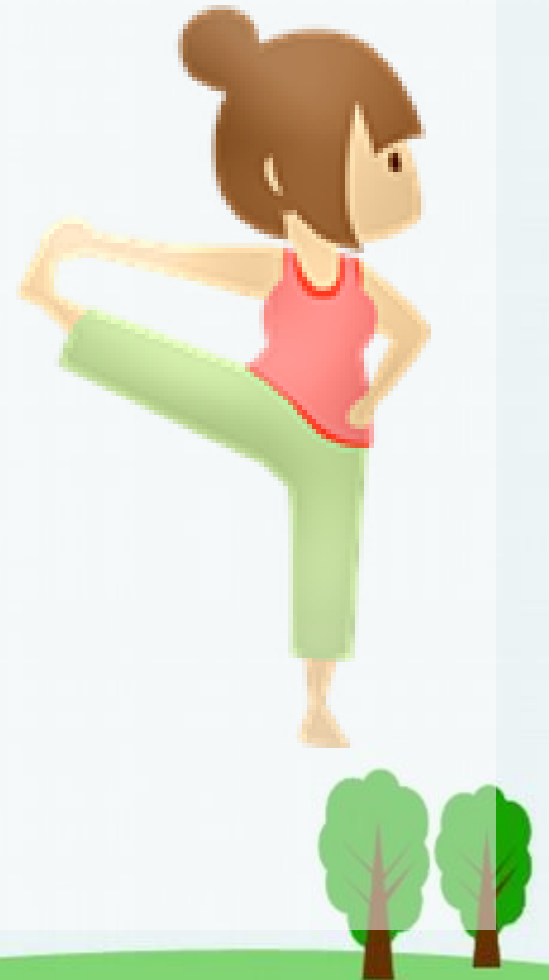
# Υλοποίηση του προγράμματος

ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ



# Αποτελέσματα

- ↑ Εκτέλεση απλών και σύνθετων ασκήσεων
- ↑ Ισορροπία
- ↑ Ευλυγισία
- ↑ Μυική αντοχή
- ↑ Κιναίσθηση & ιδιοδεκτικότητα
- ↑ Οπτικοκινητικός & συντονισμός
- ↑ Δεξιότητα μίμησης
- ↑ Αναγνώριση πληροφορίας
- ↑ Ακολουθία οπτικών οδηγιών
- ↑ Συμμετοχής
- ↑ Εκφραστική και δημιουργική κίνηση



# Συμπεράσματα


- ✓ Βελτίωση σε όλους τους τομείς: κινητικό – γνωστικό – συναισθηματικό
- ✓ Αύξηση ισορροπίας, ευλυγισίας & μυϊκής αντοχής
- ✓ Αναγνώριση της πληροφορίας
- ✓ Δεξιότητα μίμησης
- ✓ Αύξηση συμμετοχής
- ✓ Βελτίωση κιναισθησης & ιδιοδεκτικότητας



# Συμπεράσματα

- Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο “Γυμνάζομαι και μαθαίνω για τα ζώα (Baby Yoga)” φάνηκε να επιδρά θετικά σε όλους μαθητές.
- Το κάθε παιδί ανταποκρίνεται διαφορετικά και βιώνει σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό τα οφέλη της Yoga.
- Ανεξαρτήτως ποσού ή διάρκειας ο κάθε μαθητής μπορεί να αντιληφθεί το σώμα του και να βελτιώσει βασικούς τομείς: κινητικό, γνωστικό, συναισθηματικό.
- Η φυσική αγωγή στις νηπιακές ηλικίες είναι καθοριστική.





Σας ευχαριστώ για την  
προβοχή σας