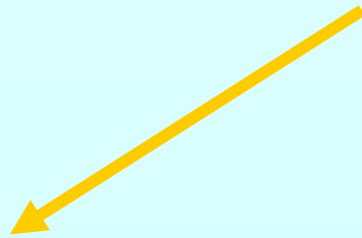


Το διδακτικό περιεχόμενο και η ευρύτερη χρήση της γυμναστικής στη σχολική Φυσική Αγωγή

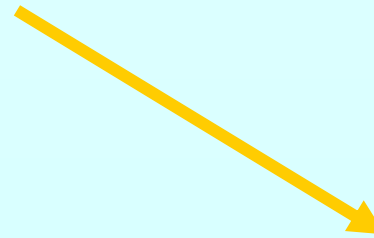
Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σχολικός Σύμβουλος Φ.Α.

Η Γυμναστική στη σχολική Φυσική Αγωγή



Διδασκαλία

- Συντάξεις – μετακινήσεις
- Σχηματισμοί – ομαδικός συντονισμός
- Ορθοσωμία
- Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής
- Ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής



Ευρύτερη χρήση

- Ασκήσεις προθέρμανσης
- Διατάσεις & ασκήσεις ευλυγισίας
- Ασκήσεις συντονισμού & ευκινησίας
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης
- Ασκήσεις ισορροπίας
- Ορθοσωμικές ασκήσεις



Δραστηριότητες - Προγράμματα



Το περιεχόμενο της Γυμναστικής στην Α/θμια & Β/θμια εκπαίδευση σύμφωνα με το Α.Π.Σ.

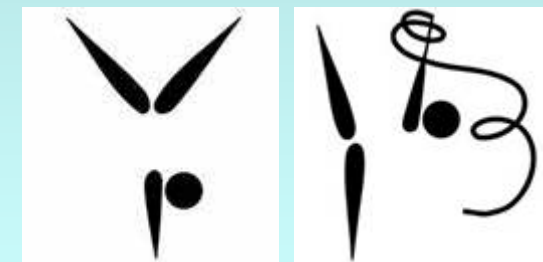
Δημοτικό σχολείο

- ▶ Ελεύθερη γυμναστική
- ▶ Ενόργανη γυμναστική
- ▶ Ρυθμική γυμναστική
(5 ώρες στη Γ & Δ τάξη και 8 ώρες στην Ε & ΣΤ τάξη)



Γυμνάσιο & Λύκειο

- ▶ Ενόργανη γυμναστική
- ▶ Ρυθμική γυμναστική
(10 ώρες στην Α & Β τάξη και 8 ώρες στη Γ τάξη – επιλεγόμενο αντικείμενο σε όλες τις τάξεις του Λυκείου)



Η Γυμναστική στο αναλυτικό πρόγραμμα των δημοτικών σχολείων με Ενιαίο Αναμορφωμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

- ▶ Α΄ & Β΄ τάξη (10-12 ώρες)

Το περιεχόμενο εστιάζεται στις γενικές γυμναστικές κινήσεις και προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής

- ▶ Γ΄ & Δ΄ τάξη (10-12 ώρες)

Το περιεχόμενο επεκτείνεται σε ασκήσεις γενικής γύμνασης και ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής



Στόχοι της διδασκαλίας και χρήσης της Γυμναστικής στη σχολική Φυσική Αγωγή

▶ **Στόχοι ψυχοκινητικού τομέα:**

- ▶ Ανάπτυξη των αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων
- ▶ Ανάπτυξη σύνθετων και περίπλοκων κινητικών δεξιοτήτων
- ▶ Ανάπτυξη ειδικών φυσικών ικανοτήτων
- ▶ Ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας

▶ **Στόχοι συναισθηματικού τομέα:**

- ▶ Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοπειθαρχίας, θετικής αυτοαντίληψης, αυτοπεποίθησης, θάρρους, θέλησης, υπομονής και επιμονής
- ▶ Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, υπευθυνότητας και αλληλοβοήθειας

▶ **Στόχοι γνωστικού τομέα:**

- ▶ Κατανόηση των εννοιών της γυμναστικής
- ▶ Γνωριμία του σώματος και των κινητικών δυνατοτήτων του
- ▶ Κατανόηση των αισθητικών στοιχείων της κίνησης



Η Γυμναστική στα δημοτικά σχολεία με Ενιαίο Αναμορφωμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

▶ Σκοπός

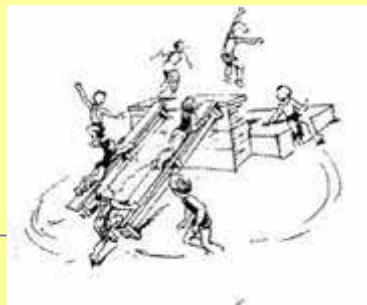
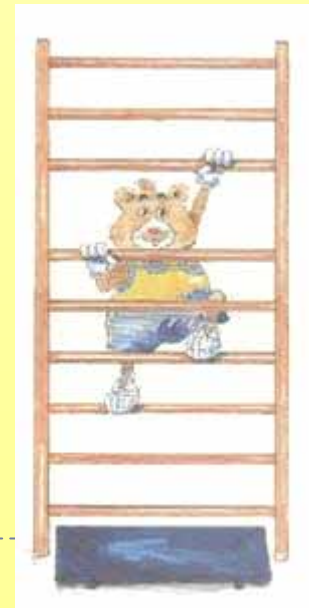
Η ανάπτυξη σύνθετων και πολύπλευρων κινητικών δεξιοτήτων στους μαθητές, η γνωριμία του σώματος και η προαγωγή του κινητικού ελέγχου

▶ Στόχοι

Ψυχοκινητικός τομέας: Η βελτίωση του νευρομυϊκού συντονισμού και του κινητικού ελέγχου, καθώς και η ικανοποίηση των αναπτυξιακών αναγκών του παιδιού που συνδέονται με πολύπλευρη & πρωτότυπη κινητική δραστηριότητα

Συναισθηματικός τομέας: Η προαγωγή θάρρους, τόλμης, αυτοπεποίθησης, εκδήλωσης συναισθήματος και αυτενέργειας

Γνωστικός τομέας: Η γνωριμία του σώματος και των πολλών κινητικών δυνατοτήτων του, η κατανόηση της δυσκολίας, της επικινδυνότητας και της μέριμνας για ασφαλές περιβάλλον άσκησης



Ενδεικτικό περιεχόμενο Γυμναστικής στην Α' & Β' τάξη του δημοτικού σχολείου

- ▶ Ελεύθερες κινήσεις των μελών του σώματος, μεμονωμένες ή σε συνδυασμούς, με ή χωρίς όργανα (οι κινήσεις αυτές συνδέονται με το περιεχόμενο της ψυχοκινητικής αγωγής).
- ▶ Βασικές κινητικές δραστηριότητες σε στρώματα γυμναστικής (στροφές του κορμού στον επιμήκη άξονα, μετακινήσεις με χέρια και πόδια μιμούμενοι κινήσεις μωρού, πιθήκου, καμήλας, βατράχου, λαγού, σύρσιμο του σώματος, μετακινήσεις κάτω από τα πόδια των συμμαθητών, μέσα από στεφάνια, πάνω και κάτω από εμπόδια, κύλισμα σε κεκλιμένο επίπεδο, κ.α.).
- ▶ Εξοικείωση με όργανα πάγκους, σχοινιά (αναρριχήσεις σε πολύζυγα, σε πλινθία, σε κεκλιμένους πάγκους, σε κατασκευές από αυτά, συνδυασμοί αναρριχήσεων, αιωρήσεων, μετακινήσεων, υπερπηδήσεων εμποδίων, κ.α.)
- ▶ Βασικές κινητικές δραστηριότητες με μεγάλες μπάλες, μεγάλα στρώματα και τραμπολίνο (μετακινήσεις με μπάλες καγκουρό, ισορρόπηση-μετατοπίσεις στα χέρια-πόδια σε μεγάλες μπάλες, αναπηδήσεις και πτώσεις σε μεγάλα στρώματα, αναπηδήσεις σε τραμπολίνο, κ.α.)
- ▶ Βάδισμα, μικρές αναπηδήσεις, αλλαγές κατεύθυνσης, κουτσό, στροφές, ισορροπίες στο ένα πόδι, πάνω σε πάγκους, σε δοκό ή σε γραμμή γηπέδου.
- ▶ Βασικές προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής (ρολαρίσματα μπρος-πίσω-πλάι, στηρίξεις, ισορροπίες, προσγειώσεις, ποικιλία αλμάτων κ.α.)



Ενδεικτικό περιεχόμενο της Γυμναστικής στη Γ' & Δ' τάξη του δημοτικού σχολείου

- ▶ Γυμναστικές ασκήσεις χεριών, ποδιών, κορμού (αιωρήσεις, περιφορές, εκτάσεις, κάμψεις, διπλώσεις, στροφές, τάσεις, διατάσεις) με τη μορφή που γίνονται στην προθέρμανση.
- ▶ Δραστηριότητες με αλλαγές κατευθύνσεων και σχηματισμών στο χώρο με στοιχεία συγχρονισμού.
- ▶ Ασκήσεις σε σταθμούς με όργανα ή χωρίς, για κυκλική γενική γύμναση.
- ▶ Διαπεράσεις εμποδίων, σχοινιών, υπερπηδήσεις πάγκων, εμποδίων, γραμμών, αναρριχήσεις σε κεκλιμένα επίπεδα, πολύζυγα, σχοινιά, προσγειώσεις σε στρώματα από πληνθία, σχοινιά, πολύζυγα, κλπ.
- ▶ Κυβιστήσεις και ανακυβιστήσεις στα στρώματα, σε κεκλιμένο ή οριζόντιο επίπεδο
- ▶ Ασκήσεις ευλυγισίας (πλάγιο και μετωπικό σπαγκάτο, γέφυρα).
- ▶ Ασκήσεις εδάφους σε στρώματα (κατακόρυφη στήριξη, τροχός).



Η διδασκαλία της Γυμναστικής στην Ε' & Στ' τάξη του δημοτικού σχολείου

▶ **Επιδιώκεται οι μαθητές:**

- ▶ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές και συντονιστικές τους ικανότητες
- ▶ Να αναπτύξουν πολύπλευρες, σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες
- ▶ Να αναπτύξουν τις δημιουργικές τους ικανότητες και τη φαντασία τους
- ▶ Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, υπευθυνότητας, αυτοπειθαρχίας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής
- ▶ Να κατανοήσουν τις κινητικές έννοιες της γυμναστικής
- ▶ Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του

▶ **Ενδεικτικές δραστηριότητες:**

- ▶ Ασκήσεις χωρίς όργανα
- ▶ Άσκηση ατομικά, σε дуάδες, τριάδες, τετράδες
- ▶ Άσκηση σε σχηματισμούς κύκλου, ημικυκλίου, τετραγώνου, κλπ
- ▶ Ασκήσεις με όργανα (σχοινάκια, στεφάνια, μπάλες, κ.α.)
- ▶ Ασκήσεις σε όργανα (πολύζυγα, πάγκους, πλινθία, εφαλτήρια, σχοινιά αναρρίχησης, κλπ)
- ▶ Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής σε στρώματα (κυβιστήσεις, κατακόρυφη στήριξη, τροχός)
- ▶ Γυμναστικές κινήσεις ρυθμικής γυμναστικής



Η διδασκαλία της Γυμναστικής στην Α' τάξη του γυμνασίου

▶ **Επιδιώκεται οι μαθητές:**

- ▶ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές και συντονιστικές τους ικανότητες
- ▶ Να αναπτύξουν πολύπλευρες, σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες
- ▶ Να βελτιώσουν την ειδική δύναμη και ευλυγισία τους
- ▶ Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας, υπευθυνότητας, αυτοπειθαρχίας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής
- ▶ Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του
- ▶ Να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής

▶ **Ενδεικτικές δραστηριότητες:**

- ▶ Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής σε στρώματα (απλές κυβιστήσεις και ανακυβιστήσεις, απλές ανεστραμμένες στηρίξεις, κατακόρυφη στήριξη, τροχός)
- ▶ Κυβίστηση σε πλινθίο ή απλά άλματα σε εφαλτήριο με ή χωρίς βαθύρα)
- ▶ Απλές κινήσεις ρυθμικής γυμναστικής με σχοινάκια, μπάλες, στεφάνια, κορδέλες και κορύνες (για κορίτσια)



Η διδασκαλία της Γυμναστικής στη Β' τάξη του γυμνασίου

▶ **Επιδιώκεται οι μαθητές:**

- ▶ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές και συντονιστικές τους ικανότητες
- ▶ Να αναπτύξουν πολύπλευρες, σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες
- ▶ Να βελτιώσουν την ειδική δύναμη και ευλυγισία τους
- ▶ Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, υπευθυνότητας, αλληλοβοήθειας, αυτοπειθαρχίας θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής
- ▶ Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του
- ▶ Να κατανοήσουν τα στοιχεία της σωστής τεχνικής των ασκήσεων
- ▶ Να αποκτήσουν γνώσεις πρώτων βοηθειών

▶ **Ενδεικτικές δραστηριότητες:**

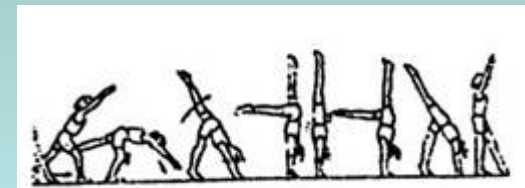
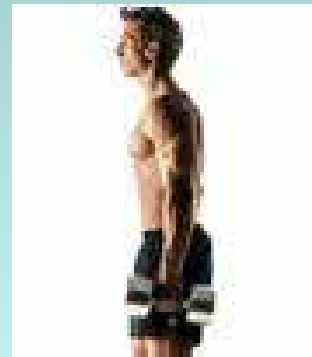
- ▶ Όπως στην Α' τάξη
- ▶ Η ποιότητα και απαιτήσεις της εκτέλεσης προσαρμόζονται στο επίπεδο δυνατοτήτων των μαθητών



Η διδασκαλία της Γυμναστικής στη Γ' τάξη του γυμνασίου

- ▶ **Επιδιώκεται οι μαθητές:**
- ▶ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές και συντονιστικές τους ικανότητες
- ▶ Να αναπτύξουν πολύπλευρες, σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες
- ▶ Να βελτιώσουν την ειδική δύναμη και ευλυγισία τους
- ▶ Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας, υπευθυνότητας, αλληλοβοήθειας, αυτοπειθαρχίας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής
- ▶ Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του
- ▶ Να κατανοήσουν τα αισθητικά στοιχεία των κινήσεων και τα στοιχεία τεχνικής

- ▶ **Ενδεικτικές δραστηριότητες:**
- ▶ Επανάληψη και τελειοποίηση ασκήσεων των προηγούμενων τάξεων



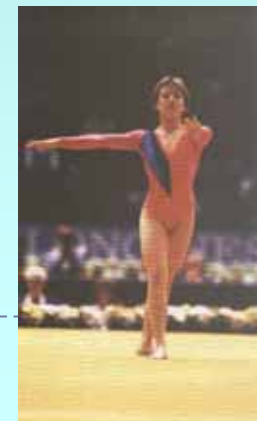
Η διδασκαλία της Γυμναστικής στη Α', Β' & Γ' τάξη του Λυκείου

▶ **Επιδιώκεται οι μαθητές:**

- ▶ Να βελτιώσουν τις συντονιστικές τους ικανότητες
- ▶ Να βελτιώσουν τις περίπλοκες κινητικές τους δεξιότητες
- ▶ Να διατηρήσουν τις ειδικές φυσικές ικανότητες για τις ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής
- ▶ Να αναπτύξουν δεξιότητες αλληλοβοήθειας, υπευθυνότητας, αυτοπειθαρχίας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής
- ▶ Να αποκτήσουν γνώσεις εξάσκησης και συνδυασμού των ασκήσεων
- ▶ Να κατανοήσουν τα στοιχεία σωστής τεχνικής και αισθητικής των ασκήσεων

▶ **Ενδεικτικές δραστηριότητες:**

- ▶ Κατακόρυφη στήριξη κυβίστηση
- ▶ Τροχός
- ▶ Κυβίστηση σε πλινθίο ή σε εφαλτήριο (με ή χωρίς βατήρα)
- ▶ Απλές ελεύθερες ασκήσεις εδάφους ενόργανης γυμναστικής
- ▶ Απλές ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής με μπάλα, σχοινάκι, στεφάνι, κλπ (για μαθήτριες)
- ▶ Απλή σειρά ελεύθερων ασκήσεων εδάφους (για μαθητές)
- ▶ Απλή σειρά ασκήσεων με μπάλα, κορδέλα, στεφάνι, σχοινάκι ή κορύνες (για μαθήτριες)



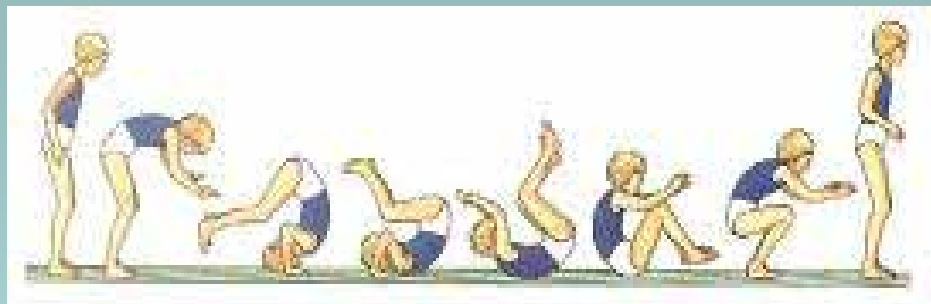
Οργάνωση του μαθήματος με στρώματα

- ▶ Τα στρώματα τοποθετούνται σε σειρά ή παράλληλα ανάλογα με τη μορφή της άσκησης (κατά ομάδες, ένας μετά τον άλλο ή ταυτόχρονα).
- ▶ Σε κάθε περίπτωση, η οργάνωση πρέπει να εξασφαλίζει τη συχνή και ασφαλή άσκηση των μαθητών.

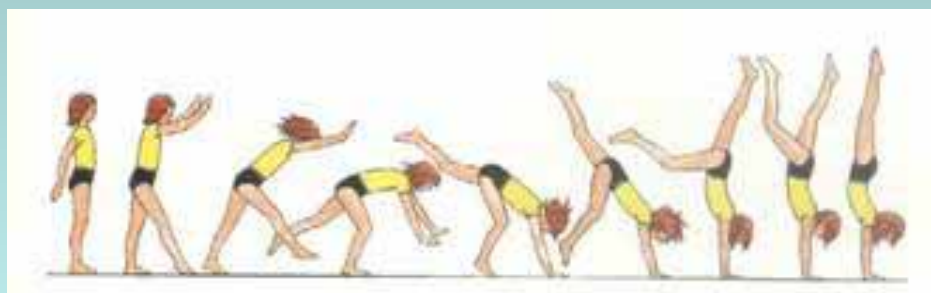


Βασικές ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής

Απλή κυβίστηση



Κατακόρυφη στήριξη



Τροχός



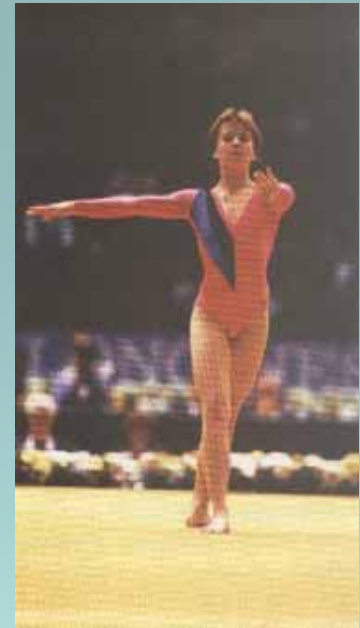
Διαπέραση πλινθίου
με βατήρα



Επισημάνσεις

για τη Γυμναστική στη σχολική Φ.Α.

- ▶ Η διδασκαλία των ασκήσεων της ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής **δε συνδέεται με την αγωνιστική μορφή** των αθλημάτων.
- ▶ Βάσει των στόχων, **προέχουν τα οφέλη της άσκησης** μέσω της γυμναστικής. Η εκμάθηση των ασκήσεων αποτελεί δευτερεύοντα παράγοντα.
- ▶ Στις μικρές ηλικίες του δημοτικού σχολείου περιλαμβάνονται περισσότερο θέματα **παιγνιώδους κινητικής δραστηριότητας** με στρώματα, όργανα (στεφάνια, σχοινάκια, κορδέλες, μεγάλες μπάλες) και κατασκευές με υλικά και εξοπλισμό.
- ▶ Στις μεγαλύτερες ηλικίες του δημοτικού ενσωματώνονται και οι **βασικές ασκήσεις ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής**.
- ▶ Στο γυμνάσιο το κινητικό περιεχόμενο περιστρέφεται κυρίως σε ασκήσεις **ενδυνάμωσης, ευλυγισίας, κινητικού ελέγχου και συντονισμού** (περιλαμβάνοντας και τις ασκήσεις ενόργανης και ρυθμικής).



Βασικές κινητικές δραστηριότητες στα στρώματα



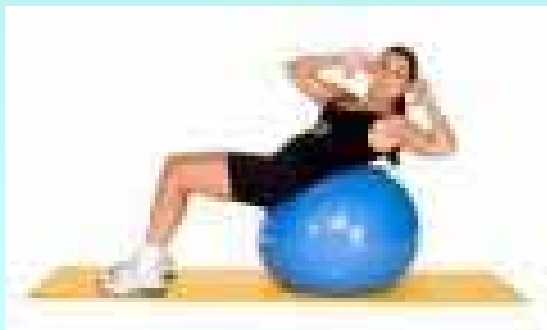
Βασικές κινητικές δραστηριότητες σε μεγαλύτερες ηλικίες



Βασικές κινητικές δραστηριότητες και ασκήσεις στα πολύζυγα



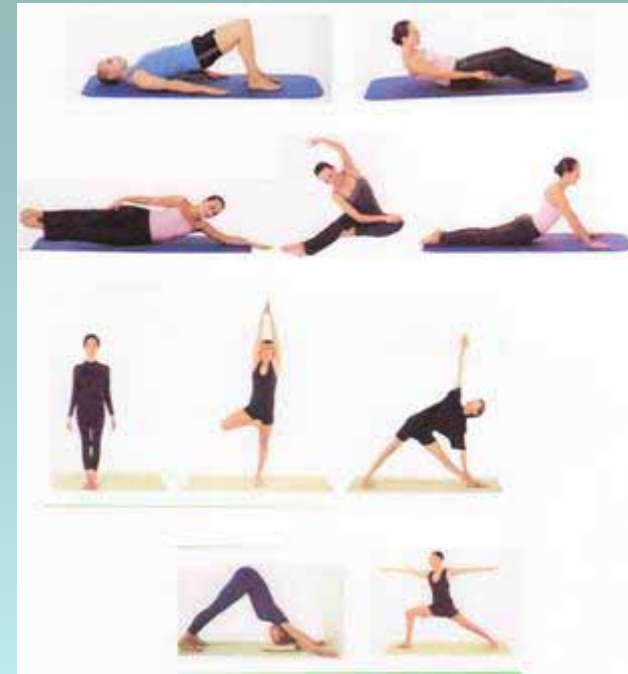
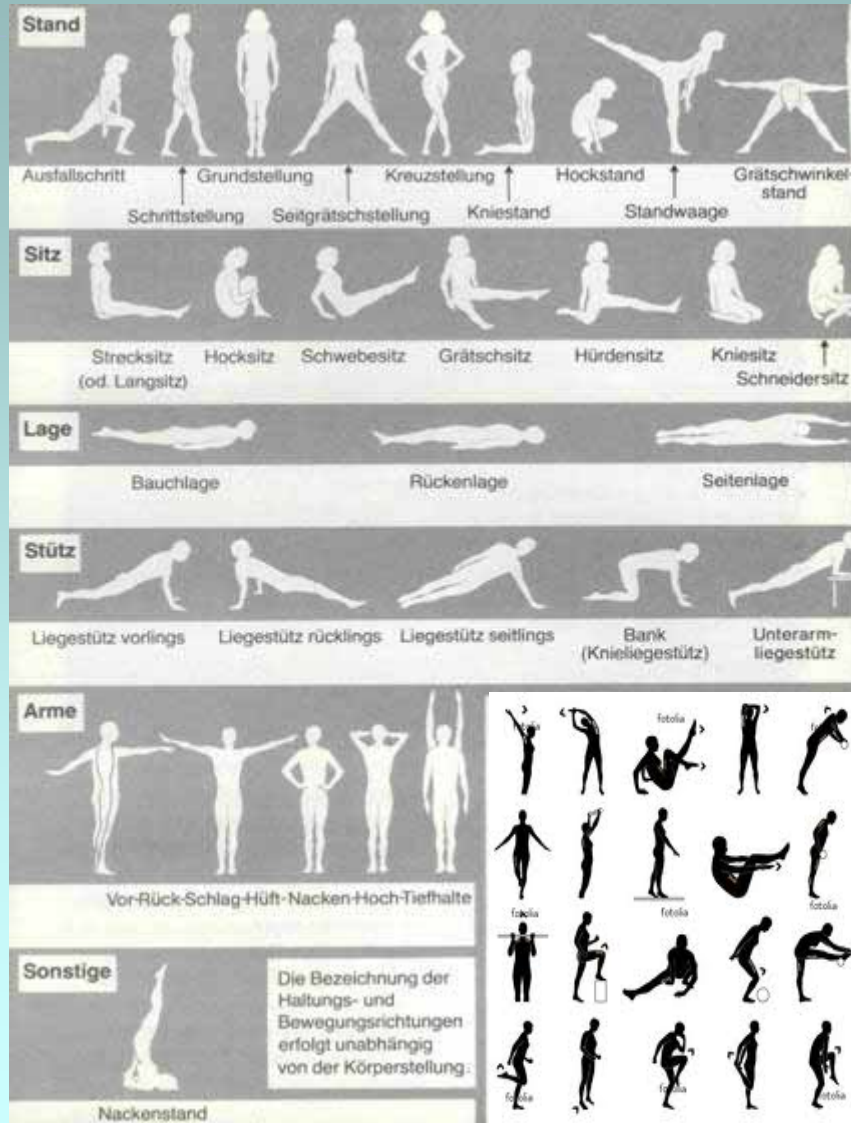
Κινητικές δραστηριότητες και ασκήσεις με μεγάλες μπάλες



Η άσκηση με μικρό τραμπολίνο



Βασικό κινησιολόγιο της γενικής γυμναστικής



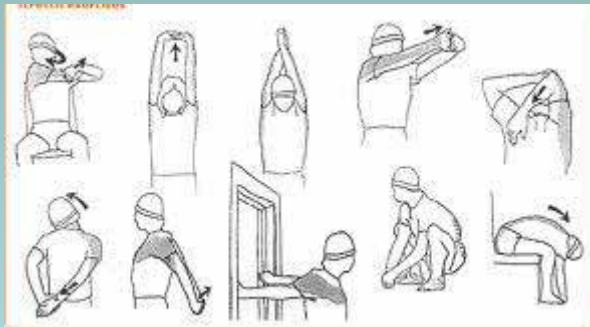
Ασκήσεις προθέρμανσης

Επιδιώκεται να γίνεται συχνά προθέρμανση με την παρακάτω μορφή:

- ▶ Δρομικές ασκήσεις ή ασκήσεις με χαλαρές αναπηδήσεις και τροχάδην επί τόπου (για την άνοδο της θερμοκρασίας)
- ▶ Ασκήσεις κινητικότητας αρθρώσεων και κορμού (περιφορές, εκτάσεις, ανατάσεις χεριών, κάμψεις, στροφές, διπλώσεις του κορμού, άρσεις ποδιών)
- ▶ Διατάσεις – ασκήσεις ευλυγισίας



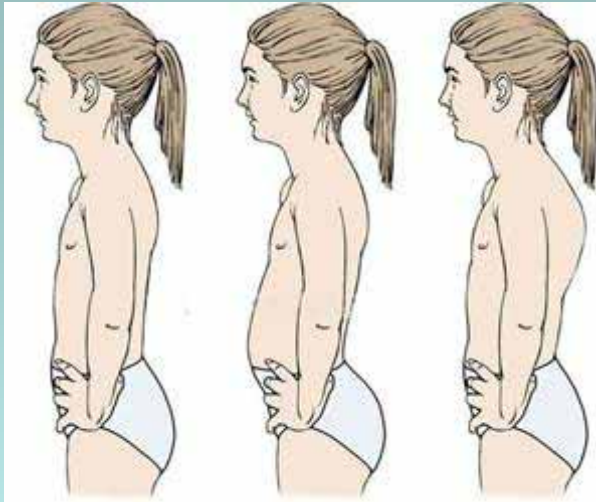
Διατάσεις και ασκήσεις ευλυγισίας



<p>1</p> <p>LOWER LEG Flexion Keeping back leg straight, with heel on floor and foot turned slightly outward, lean into heel until a stretch is felt in calf. Repeat to other side.</p>	<p>2</p> <p>UPPER LEG Quadriceps From starting position, raise the leg until stretch is felt. Repeat to other side.</p>	<p>3</p> <p>SHOULDERS Reverse Curl Pull right arm down with left hand until stretch is felt. Repeat to other side.</p>
<p>4</p> <p>HIP ADDUCTOR Thigh Adductors Crossing feet with hands and leaning from hips, gently pull forward until stretch is felt.</p>	<p>5</p> <p>HIP OBLIQUE Abductors From starting position, bend the body to the side as far as possible until stretch is felt. Repeat on the other side.</p>	<p>6</p> <p>LOWER BACK Mid and Lower Extensors With arms on floor gently roll back and forth on spine.</p>
<p>7</p> <p>HIP OBLIQUE External Rotators Keeping the shoulders flat on floor, pull the upper leg toward the floor until the stretch is felt. Repeat to other side.</p>	<p>8</p> <p>HAMSTRINGS With hands on ankle, pull heel toward knee and hold. Repeat to other side.</p>	<p>Comments:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Ορθοσωμία: σωστή στάση σώματος - επαρκή διατάση και ενδυνάμωση των μυών στήριξης



1. Ο αγκώνας σου θα πρέπει να είναι στο ύψος του τραπεζιού.
2. Η πλάτη της καρέκλας θα πρέπει να στηρίζει τη σπονδυλική στήλη στο ύψος της λεκάνης.
3. Το κάθισμα της καρέκλας θα πρέπει να έχει μια ελαφρά κλίση προς τα εμπρός.
4. Και τα δύο σου πόδια θα πρέπει να ακουμπούν στο δάπεδο.



Ορθοσωμικές ασκήσεις

- ▶ Διάταση και ενδυνάμωση μυών αυχενικής μοίρας



- ▶ Διάταση και ενδυνάμωση μυών θωρακικής μοίρας



- ▶ Διάταση και ενδυνάμωση μυών οσφυϊκής μοίρας



Άσκηση σε πολυόργανα

Μια ιδιαίτερα ελκυστική μορφή άσκησης για το λύκειο



Ευχαριστώ για την προσοχή σας

