

Η διδασκαλία της ενόργανης γυμναστικής στο σχολείο

Πέτρος Λεμονής, Phd.
Εκπαιδευτικός Φ.Α., ΤΕΦΑΑ Σερρών

Απόστολος Ντάνης, Phd.
Σχολικός Σύμβουλος Φ.Α.

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Άθλημα που συνίσταται στην εκτέλεση γυμναστικών κινήσεων (ασκήσεων) πάνω σε συγκεκριμένα γυμναστικά όργανα.

ΟΡΓΑΝΑ ΑΝΔΡΩΝ και σειρά τοποθέτησης

- ◆ Ασκήσεις Εδάφους (εκτέλεση γυμναστικών ασκήσεων πάνω σε ειδική επιφάνεια (ΤΑΠΙ) διαστάσεων 12Χ12 μέτρων.
- ◆ Πλάγιος Ίππος ή Ίππος με λαβές.
- ◆ Κρίκοι
- ◆ Άλμα Ίππου
- ◆ Δίζυγο
- ◆ Μονόζυγο

ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ και σειρά τοποθέτησης

- ◆ Άλμα Ίππου
- ◆ Ασύμμετροι Ζυγοί ή Ασύμμετρο Δίζυγο ή Δίζυγο Γυναικών
- ◆ Δοκός Ισορροπίας
- ◆ Ασκήσεις Εδάφους (εκτέλεση γυμναστικών και χορευτικών ασκήσεων με χρήση μουσικής).

Η ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Χαρακτηρίζεται σαν άθλημα που προσφέρεται για τον σχολικό αθλητισμό, λόγω της πολυποικιλότητας των κινήσεων που περιλαμβάνει, σαν απλά μεμονωμένα γυμναστικά στοιχεία ή σαν συνδυασμούς.

ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ◆ Ανάπτυξη νέων κινητικών εμπειριών και δεξιοτήτων.
- ◆ Συμβολή, μέσω του πλούσιου κινητικά περιεχομένου της, στην ψυχοκινητική και πνευματική ολοκλήρωση.
- ◆ Ικανοποίηση όλων των έμφυτων Παιδαγωγικών, Βιολογικών και Ανθρωπιστικών αναγκών των μαθητών.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΜΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Τα γυμναστικά στοιχεία που διδάσκονται να είναι προσιτά σε όλα τα παιδιά του τμήματος.
2. Να μη τίθεται σε κίνδυνο η σωματική ακεραιότητα των μαθητών.
3. Να προσφέρει ικανοποίηση στους μαθητές. Προτιμάται η διδασκαλία των ασκήσεων σε παιγνιώδη μορφή.
4. Το μάθημα να έχει ροή, προσφέροντας δυνατότητα αρκετών επαναλήψεων.
5. Να μην απαιτούνται τεχνικές λεπτομέρειες κατά την εκτέλεση, λόγω της ίσως ή παντελούς έλλειψης προπαιδείας.

Ο ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΤΟΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ

Εργατικότητα

Γνώση

Φαντασία και Εφευρετικότητα

Διάθεση

Προσήλωση

Η ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗ

◆ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- ◆ Ενισχύεται το θάρρος και η εμπιστοσύνη, αυξάνεται η διάθεση για συμμετοχή από όλους τους μαθητές.
- ◆ Αποβάλλοντας τον φόβο εκτελούν τεχνικά πιο σωστά.
- ◆ Ο γυμναστής ευρισκόμενος κοντά στους μαθητές γίνεται πιο αγαπητός και αξιόπιστος.

◆ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- ◆ Χάνεται εν μέρει ο έλεγχος του τμήματος, λόγω της προσήλωσης σ' αυτόν που εκτελεί.
- ◆ Καταπόνηση και εξάντληση, λόγω του αριθμού των ασκούμενων.
- ◆ Δημιουργείται σχέση εξάρτησης απ' αυτόν.

◆ ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ:

- ◆ Επιλέγετε τις κατάλληλες προασκήσεις, ούτως ώστε οι ασκούμενοι να οδηγούνται σε μικρό χρονικό διάστημα, με λίγη σπατάλη δυνάμεων, εύκολα, σωστά και ακίνδυνα στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΙΣ

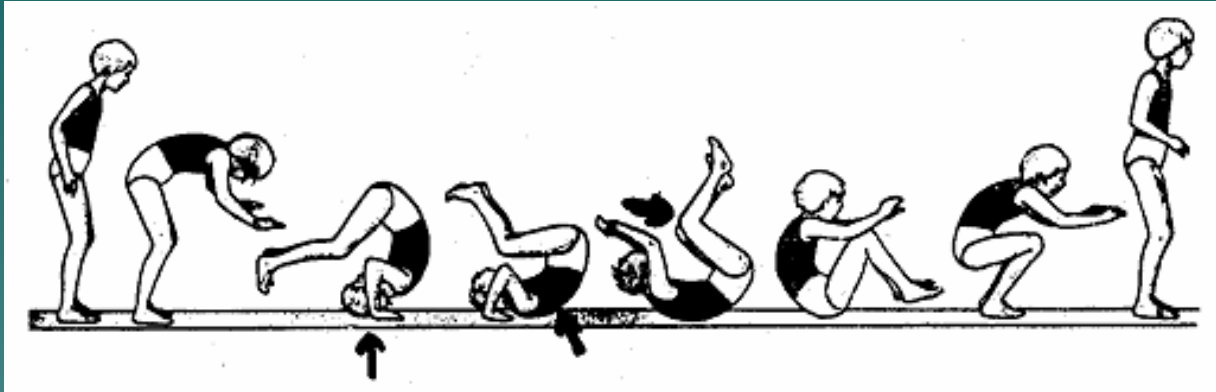
(ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ)

- ◆ Οι προασκήσεις θα πρέπει να έχουν κινητική συγγένεια με την κύρια φάση της διδασκόμενης άσκησης.
- ◆ Ο βαθμός δυσκολίας τους να είναι χαμηλότερος από αυτόν της άσκησης.
- ◆ Τα βοηθητικά μέσα που θα χρησιμοποιηθούν να μην αλλάζουν τον χαρακτήρα της άσκησης.
- ◆ Η σειρά των προασκήσεων να έχουν προοδευτικότητα όσον αφορά στον βαθμό δυσκολίας.
- ◆ Προοδευτική αφαίρεση των βοηθητικών μέσων.
- ◆ Να γίνεται χρήση ικανοποιητικού αριθμού προασκήσεων. Ο υπερβολικός αριθμός θα προκαλέσει κόπωση ενώ αντίστροφα ο ανεπαρκής αριθμός ελλιπή βοήθεια.
- ◆ Η χρησιμοποίηση κάθε προάσκησης προϋποθέτει την πλήρη αφομοίωση της προηγούμενης.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ◆ Εκμετάλλευση του χώρου κατά τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει ροή και να μη γίνονται επικίνδυνες διασταυρώσεις μαθητών κατά την εκτέλεση.
- ◆ Τοποθέτηση των οργάνων κατά τρόπον ώστε να ελαχιστοποιείται και εί δυνατόν να αποφεύγεται η μεταφορά τους κατά την διάρκεια του μαθήματος.
- ◆ Να ελέγχεται σχολαστικά η κατάσταση των οργάνων όσον αφορά στην σταθερότητα και την σωστή τοποθέτηση.
- ◆ Η τοποθέτηση των οργάνων να γίνεται με γνώμονα την εναλλαγή των ασκούμενων μυϊκών ομάδων.
- ◆ Η παρέμβαση του γυμναστή να γίνεται μόνον εκεί που πρέπει και κατά την χρονική στιγμή που κρίνεται απαραίτητη.
- ◆ Κατά την στιγμή των διορθώσεων δίνεται έμφαση στο σωστό που κάνει ο μαθητής και δευτερευόντως στο λάθος για να μην αποθαρρύνεται.
- ◆ Όταν μεγάλος αριθμός μαθητών κάνει λάθος, θα πρέπει να γίνεται διακοπή του μαθήματος και να δίνονται οδηγίες στο σύνολο. Αντίθετα σε περιπτώσεις σφαλμάτων από κάποιον ή κάποιους, καλό είναι να γίνονται διορθώσεις κατ' ιδίαν για να αποφεύγεται η διακοπή της ροής του μαθήματος.
- ◆ Οι επεξηγήσεις επιβάλλεται να είναι, ακριβείς, ευκρινείς και συγκεκριμένες και να γίνονται κατά προτίμηση όταν γίνεται διακοπή για λίγη ξεκούραση.
- ◆ Εφαρμογή των βασικών αρχών της Διδακτικής και Μεθοδικής.
Από το γνωστό στο άγνωστο, από το εύκολο στο δύσκολο κι από το απλό στο σύνθετο.
- ◆ Πολλές επαναλήψεις ενός στοιχείου κουράζουν και δημιουργούν απροθυμία.
- ◆ Η διδασκαλία αγνώστων ασκήσεων γίνονται στην αρχή του μαθήματος όταν δεν έχει επέλθει κόπωση.
- ◆ Όσο μεγαλύτερη είναι η επιβάρυνση κατά την άσκηση τόσο μεγαλύτερο θα πρέπει να είναι το διάλειμμα.
- ◆ Να γίνει βίωμα στους μαθητές ότι λόγω επικινδυνότητας η Ενόργανη Γυμναστική βασίζεται στην τάξη, την πειθαρχία και την αυτοσυγκέντρωση.
- ◆ Εάν το μάθημα γίνεται με το τμήμα χωρισμένο σε ομάδες θα πρέπει αυτές να είναι κατά το δυνατόν ισοδύναμες.
- ◆ Μαθητές που δεν μπορούν να εκτελέσουν κάποιες από τις ασκήσεις μπορούν να γίνουν καλοί βοηθοί.
- ◆ Το τέλος του μαθήματος να βρίσκει τους μαθητές πρόθυμους να το επαναλάβουν.

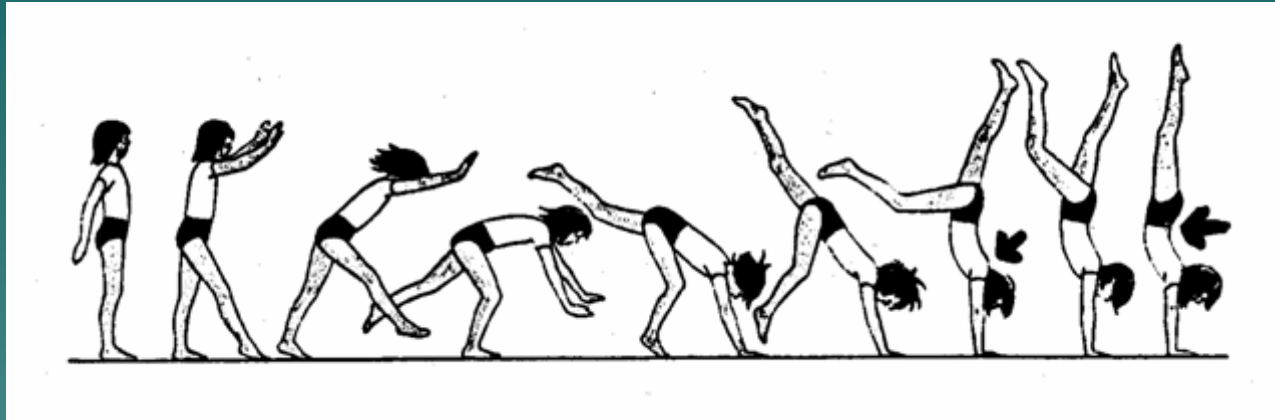
Απλή κυβίστηση



◆ Ενδεικτικές προασκήσεις

- Ρολαρίσματα σε συσπείρωση μπρος – πίσω κρατώντας τα γόνατα (βαρελάκια)
- Ρολάρισμα με συσπείρωση πίσω - μπρος και ανόρθωση
- Από όρθια θέση κάθισμα – ρολάρισμα με συσπείρωση και ανόρθωση

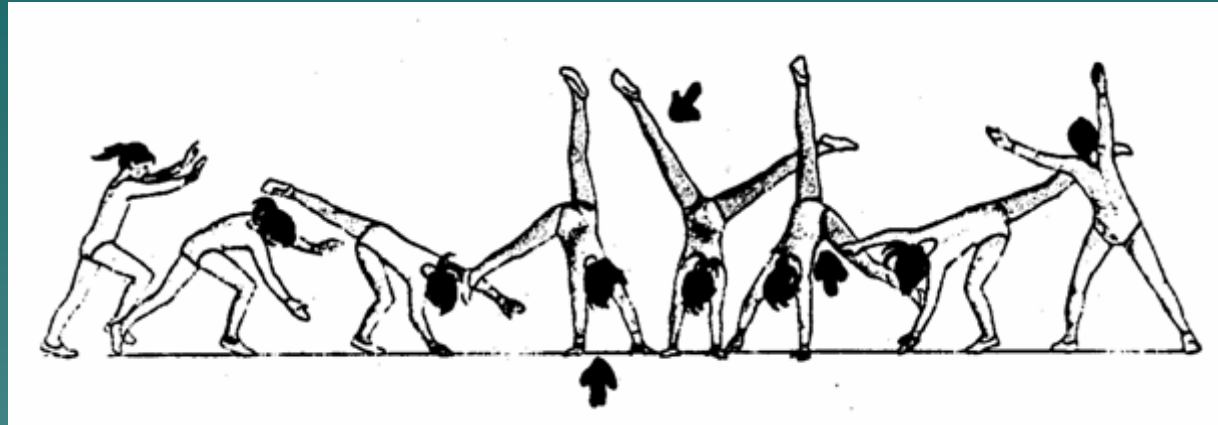
Κατακόρυφη στήριξη



◆ Ενδεικτικές προασκήσεις

- Στηρίξεις στα χέρια τεντωμένα - αύξηση γωνίας ώμων - μετατόπιση του βάρους στα χέρια
- Στήριξη στα χέρια και εναλλαγή ποδιού στήριξης
- Από όρθια θέση στήριξη στα χέρια και εναλλαγή ποδιού στήριξης
- Από όρθια θέση στήριξη στα χέρια και ψαλιδισμό ποδιών τεντωμένα
- Από όρθια θέση στήριξη στα χέρια, ένωση ποδιού αιώρησης με το πόδι στήριξης, κατέβασμα ποδιού στήριξης

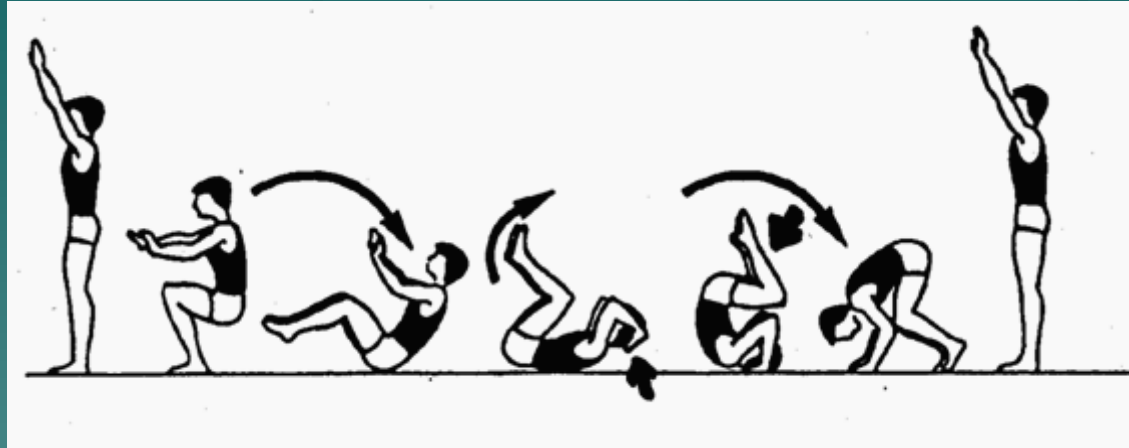
Τροχός



◆ Ενδεικτικές προασκήσεις

- Χρήση πάγκου ή συμμαθητή καθισμένου σε συσπείρωση: στήριξη χεριών στον πάγκο ή στην πλάτη του συμμαθητή και πέρασμα διαδοχικά των ποδιών στην άλλη πλευρά
- Χρήση σημαδιών και γραμμής για τοποθέτηση των χεριών στα στρώματα: στήριξη χεριών και πέρασμα διαδοχικά των ποδιών στην απέναντι πλευρά.
- Στήριξη χεριών διαδοχικά και πέρασμα των ποδιών από την ψηλότερη διαδρομή (τεντωμένα).

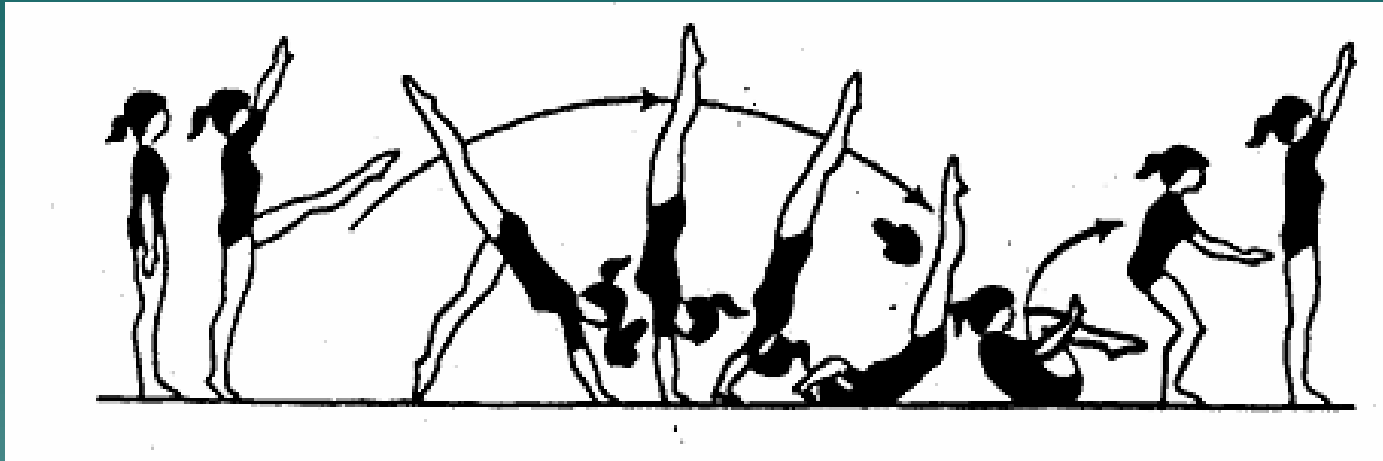
Απλή ανακυβίστηση



◆ Ενδεικτικές προασκήσεις

- Ρολάρισμα πίσω – τοποθέτηση χεριών δίπλα στο κεφάλι
- Χρήση κεκλιμένου επιπέδου: ρολάρισμα πίσω τοποθέτηση χεριών και πίεση
- Χρήση κεκλιμένου επιπέδου: ρολάρισμα πίσω τοποθέτηση χεριών πίεση και τέντωμα χεριών - ανόρθωση

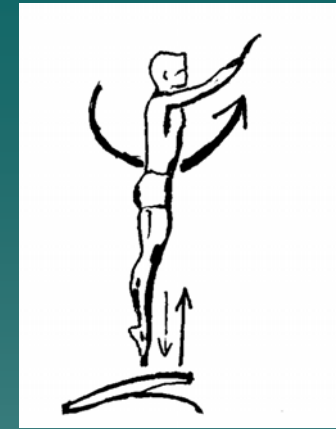
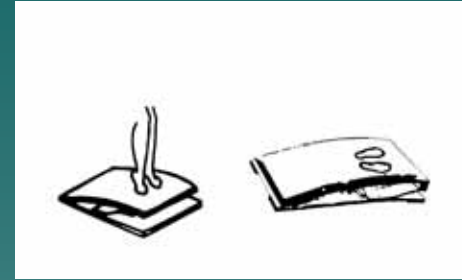
Κατακόρυφη στήριξη - κυβίστηση



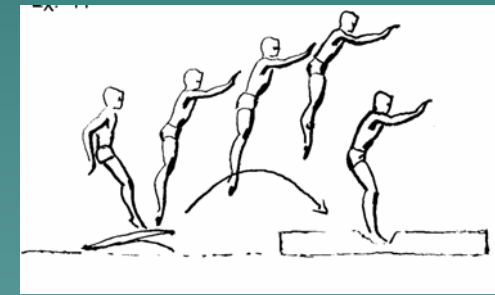
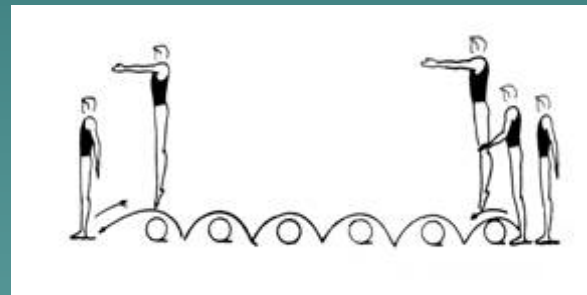
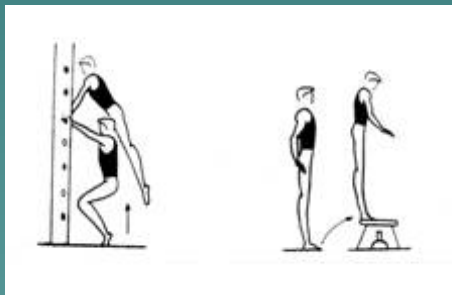
- ◆ Η εκτέλεση γίνεται με δύο βοηθούς (λαβή μηρών και σύντομο κράτημα στην κατακόρυφη στήριξη). Προϋπόθεση είναι οι δύο ασκήσεις να εκτελούνται μεμονωμένα χωρίς βοήθεια.

Άλμα: πάτημα στο βατήρα

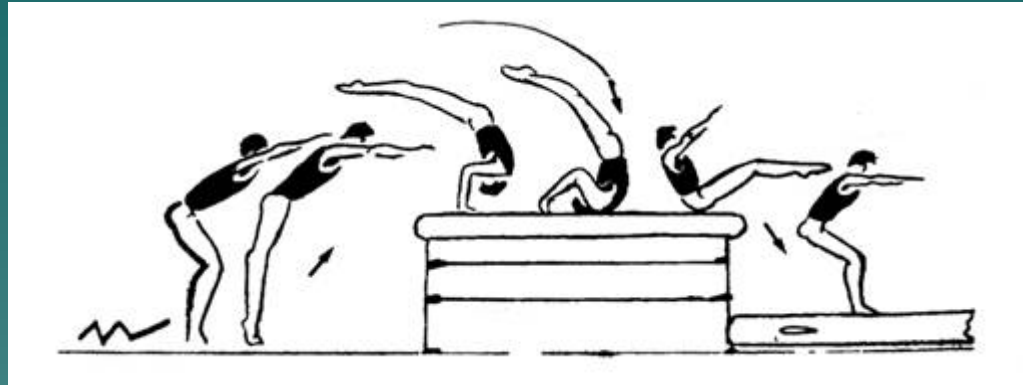
Πάτημα ταυτόχρονα με τα δύο πόδια στο ψηλότερο μέρος του βατήρα – αναπήδηση με άρση των χεριών



Προασκήσεις – εξάσκηση:



Άλμα με κυβίστηση σε πλινθίο



◆ Ενδεικτικές προασκήσεις

- Αναπηδήσεις στο βατήρα με στήριξη των χεριών στο πλινθίο (ανέβασμα λεκάνης)
 - Σε χαμηλό πλινθίο: Αναπήδηση στο βατήρα με στήριξη των χεριών στο πλινθίο – κυβίστηση
 - Με φόρα: πρώτα σε χαμηλό πλινθίο και στη συνέχεια σε κανονικό ύψος (με βοήθεια)
- ## ◆ Βοήθεια: ένα χέρι στον αυχένα και το άλλο στην κοιλιά – περιστροφή όπως στην απλή κυβίστηση
- ## ◆ Θέση βοηθού: πλάγια, δίπλα στο πλινθίο από την πλευρά του βατήρα

Διαπέραση πλινθίου με διάσταση

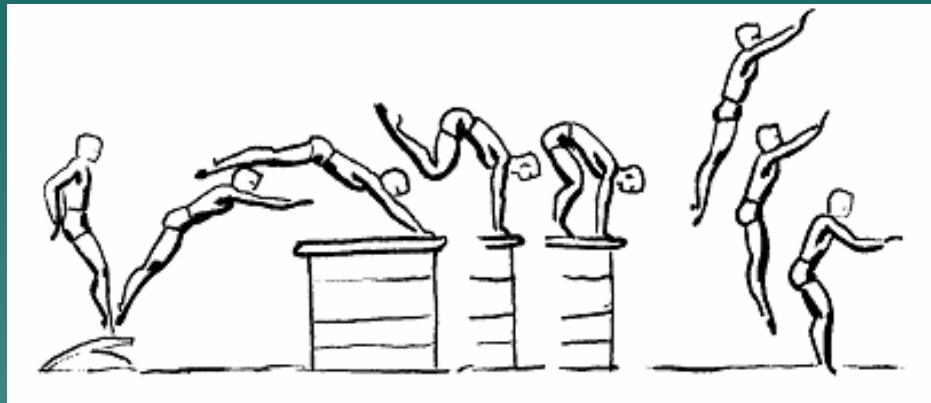


◆ Ενδεικτικές προασκήσεις

- Διαπέραση πάνω από συμμαθητές σε επίκυψη με στήριξη των χεριών στην πλάτη
 - Πλινθίο κατά μήκος: στήριξη χεριών μετά τη μέση - κάθισμα στο πλινθίο με διάσταση
 - Πλινθίο κατά πλάτος: στήριξη χεριών και πάτημα ποδιών σε διάσταση
- ## ◆ Βοήθεια από τον ένα βραχίονα κατά τη στήριξη των χεριών στο πλινθίο
- ## ◆ Θέση βοηθού: δίπλα στο πλινθίο από την πλευρά της προσγείωσης

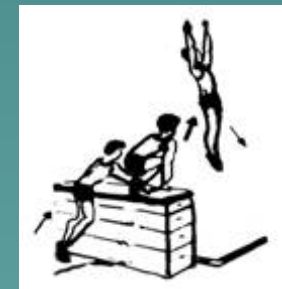


Διαπέραση πλινθίου με συσπείρωση



◆ Ενδεικτικές προασκήσεις

- Στήριξη χεριών στους ώμους δύο συμμαθητών πέρασμα εμπρός με συσπείρωση
- Στήριξη χεριών στο πλινθίο, συσπείρωση, πάτημα πάνω στο πλινθίο
- Στήριξη χεριών μετά τη μέση του πλινθίου, , πάτημα πάνω στο πλινθίο
- Στήριξη των χεριών στο τέλος του πλινθίου, συσπείρωση, πάτημα ή διαπέραση του πλινθίου



◆ Βοήθεια από τον ένα βραχίονα κατά τη στήριξη των χεριών στο πλινθίο

◆ Θέση βοηθού: πλάγια, δίπλα στο πλινθίο