Στόχοι, Ενδεικτικές Δραστηριότητες και Πλάνο Μαθήματος στη διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού

Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Το αντικείμενο του Κλασικού Αθλητισμού περιλαμβάνεται στο ΑΠΣ της Φυσικής Αγωγής:

- Γ΄ και Δ΄ τάξη του Δημοτικού σχολείου
  (μύηση στην τεχνική αγωνισμάτων του στίβου)
- Ε΄ και Στ΄ τάξη του Δημοτικού σχολείου
  (διδασκαλία και εξάσκηση στις σκυταλοδρομίες, δρόμους ταχύτητας, άλματα και ρίψεις σε προσαρμοσμένες συνθήκες)
- Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξη Γυμνασίου
  (διδασκαλία και βελτίωση επίδοσης στα αγωνίσματα του στίβου)
- Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξη Λυκείου (εξάσκηση και βελτίωση επίδοσης σε αγωνίσματα που επιλέγονται)

Αναπτυξιακή φυσική αγωγή και κινητικές δεξιότητες

- Α & Β τάξη δημοτικού: ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων (μετακίνησης, χειρισμού, σταθεροποίησης)
- Γ & Δ τάξη δημοτικού: μύηση στις σύνθετες κινητικές δεξιότητες του στίβου (δρόμος, άλμα, ρίψη)
- Ε & Στ τάξη δημοτικού: ανάπτυξη και βελτίωση των περίπλοκων κινητικών δεξιοτήτων του στίβου (δρόμοι, άλματα, ρίψεις)
- Α, Β & Γ τάξη Γυμνασίου: εξάσκηση και βελτίωση της επίδοσης στις κινητικές δεξιότητες του στίβου (δρόμοι, άλματα, ρίψεις)
- Α, Β & Γ τάξη Λυκείου: εξάσκηση σε επιλεγμένες κινητικές δεξιότητες του στίβου (αγωνίσματα του στίβου)

Στόχοι της διδασκαλίας του Κλασικού Αθλητισμού στο σχολείο

- **Ψυχοκινητικός τομέας**
  - Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων (τεχνικών) του κλασικού αθλητισμού
  - Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων (δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, ευλυγισίας)
  - Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων του κλασικού αθλητισμού
- **Συναισθηματικός τομέας**
  - Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης, αυτοπεποίθησης, αυτοπειθαρχίας, υπομονής και επιμονής, θάρρους και θέλησης
  - Ανάπτυξη δεξιοτήτων υπευθυνότητας, σεβασμού της διαφορετικότητας και των αντιπάλων
- **Γνωστικός τομέας**
  - Κατανόηση των κινητικών εννοιών του κλασικού αθλητισμού
  - Γνωριμία των αθλημάτων κλασικού αθλητισμού και των αρχαίων αθλημάτων
  - Κατανόηση της έννοιας του αγώνα και της αξίας της συμμετοχής στον αθλητισμό

Επιδιώξεις της διδασκαλίας του Κλασικού Αθλητισμού στη Γ΄ και Δ΄ τάξη δημοτικού

Επιδιώκεται οι μαθητές:

- Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για τα αγωνίσματα του στίβου
- Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη και αυτοπεποίθηση
- Να αναπτύξουν υπευθυνότητα, θέληση, θάρρος, υπομονή και επιμονή
- Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων
- Να κατανοήσουν τις έννοιες των βασικών αγωνισμάτων του στίβου
- Να κατανοήσουν την έννοια της προσπάθειας
- Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία

Ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού στη Γ΄ και Δ΄ τάξη δημοτικού

- Ταχύτητες: σκυταλοδρομίες 10-20 μέτρων με συναγωνισμό
- Εκκινήσεις από διάφορες θέσεις (όρθιοι, καθιστοί, μπρούμυτα, ανάσκελα)
- Συνεχόμενο τρέξιμο αντοχής 400 – 600 μέτρων (διδασκαλία διατήρησης ρυθμού τρεξίματος χωρίς εγκατάλειψη)
- Εξάσκηση στις ρίψεις με πλαστικό μπαλάκι
- Προασκήσεις για τη μύηση στα άλματα (μήκος και ύψος) με παιγνιώδη μορφή

Επιδιώξεις της διδασκαλίας του Κλασικού Αθλητισμού στην Ε΄ και Στ΄ τάξη δημοτικού

Επιδιώκεται οι μαθητές:

- Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες κινητικές δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου
- Να αναπτύξουν τις αγωνιστικές τους δεξιότητες
- Να αναπτύξουν δεξιότητες υπευθυνότητας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής
- Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων
- Να γνωρίσουν τα στοιχεία τεχνικής των βασικών αγωνισμάτων του στίβου
- Να κατανοήσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα
- Να αποκτήσουν γνώσεις για τα αρχαία ολυμπιακά αγωνίσματα

Ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού στην Ε΄ και Στ΄ τάξη δημοτικού

- Εξάσκηση στις εκκινήσεις από όρθια και συσπειρωτική θέση
- Ασκήσεις στο διασκελισμό δρόμων ταχύτητας και αντοχής
- Ασκήσεις συντονισμού κίνησης χεριών – ποδιών
- Σκυταλοδρομίες (αλλαγή σκυτάλης σε στάση και σε κίνηση)
- Εκμάθηση δύο τεχνικών του άλματος σε μήκος (συσπειρωτική και εκτατική)
- Εκμάθηση δύο τεχνικών άλματος σε ύψος (ψαλίδι και φλοπ)
- Εκμάθηση της τεχνικής Ο΄ Μπράιαν στη σφαιροβολία
- Εξάσκηση της τεχνικής ακοντισμού με μπαλάκι

Επιδιώξεις της διδασκαλίας του Κλασικού Αθλητισμού στην Α τάξη γυμνασίου

Επιδιώκεται οι μαθητές:

- Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες κινητικές δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου
- Να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση
- Να αναπτύξουν τις αγωνιστικές τους δεξιότητες
- Να αναπτύξουν κινητικές δραστηριότητες σε φυσικό περιβάλλον
- Να αναπτύξουν δεξιότητες υπευθυνότητας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής
- Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης
- Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων
- Να γνωρίσουν τα στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου
- Να κατανοήσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα
- Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία
- Να γνωρίσουν το φυσικό περιβάλλον και να αποκτήσουν περιβαλλοντική συνείδηση
- Να αποκτήσουν γνώσεις για τις μορφές αθλητισμού από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα

Ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού στην Α΄τάξη γυμνασίου

- Βασική τεχνική διασκελισμού στους δρόμους ταχύτητας (δρομικές επιταχύνσεις 10 - 20 μέτρων: τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, ώθηση ποδιού, θέση κορμού, ρυθμός)
- Εκκινήσεις από όρθια και συσπειρωτική θέση
- Βασική τεχνική διασκελισμού στους δρόμους αντοχής (δρομικές ασκήσεις διάρκειας 2 – 10 λεπτών για εμπέδωση της τεχνικής: τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, θέση κορμού, ρυθμός τρεξίματος, αναπνοή)
- Μεταβίβαση σκυτάλης με αλλαγή χεριού
- Άλμα σε μήκος: ολοκληρωμένη συσπειρωτική τεχνική (φορά, πάτημα, αιώρηση, προσγείωση)
- Βασική τεχνική του άλματος τριπλούν: φορά, πάτημα, ρυθμός αναπηδήσεων, θέση κορμού (με περιορισμένη φορά)
- Τεχνική του άλματος σε ύψος με ψαλίδι και φλοπ
- Τεχνική ρίψης σφαίρας με μετακίνηση
- Τεχνική ρίψης ακοντίου με ελαστικό μπαλάκι (φορά, ρίψη)

Επιδιώξεις της διδασκαλίας του Κλασικού Αθλητισμού στη Β τάξη γυμνασίου

Επιδιώκεται οι μαθητές:

- Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες κινητικές δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου
- Να βελτιώσουν συστηματικά τη φυσική τους κατάσταση
- Να αναπτύξουν τις αγωνιστικές τους δεξιότητες
- Να αναπτύξουν δεξιότητες υπευθυνότητας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής
- Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης
- Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων
- Να γνωρίσουν τα στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου
- Να κατανοήσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα στα πλαίσια του ολυμπισμού
- Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία
- Να γνωρίσουν το φυσικό περιβάλλον και να αναπτύξουν περιβαλλοντική συνείδηση
- Να γνωρίσουν τα αρχαία και σύγχρονα ολυμπιακά αγωνίσματα

Ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού στη Β΄τάξη γυμνασίου

- Επανάληψη στοιχείων τεχνικής δρόμων ταχύτητας Α΄ τάξης
- Αγώνες δρόμου ταχύτητας μέχρι 80 μέτρων
- Επανάληψη στοιχείων τεχνικής δρόμων αντοχής Α΄ τάξης
- Αλλαγή σκυτάλης σε ζώνη 20 μέτρων
- Αγώνες σκυταλοδρομίας με αποστάσεις μέχρι 60 μέτρων
- Επανάληψη άλματος σε μήκος Α΄ τάξης
- Άλμα σε μήκος με εκτατική τεχνική
- Αγώνες άλματος σε μήκος σε σκάμα
- Επανάληψη στοιχείων τεχνικής άλματος τριπλούν Α΄ τάξης
- Αγώνες άλματος τριπλούν
- Επανάληψη τεχνικής (ψαλίδι και φλοπ) άλματος σε ύψος Α΄ τάξης
- Αγώνες άλματος σε ύψος
- Επανάληψη τεχνικής ρίψης σφαίρας Α΄ τάξης
- Τεχνική ρίψης σφαίρας Ο΄ Μπράιαν
- Αγώνες σφαιροβολίας
- Τελειοποίηση τεχνικής ρίψης ακοντίου με ελαστικό μπαράκι βάρους μέχρι 300 γραμμαρίων

Επιδιώξεις της διδασκαλίας του Κλασικού Αθλητισμού στη Γ τάξη γυμνασίου

Επιδιώκεται οι μαθητές:

- Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες κινητικές δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου
- Να βελτιώσουν συστηματικά τη φυσική τους κατάσταση
- Να αποκτήσουν τον κινητικό έλεγχο της τεχνικής
- Να αναπτύξουν τις αγωνιστικές τους δεξιότητες
- Να αναπτύξουν δεξιότητες υπευθυνότητας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής
- Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης
- Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων
- Να γνωρίσουν τα στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου
- Να κατανοήσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα
- Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία
- Να αποκτήσουν γνώσεις για το ολυμπιακό κίνημα
- Να κατανοήσουν τις διαφορές αθλητισμού και πρωταθλητισμού
- Να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα αρνητικά στοιχεία του αθλητισμού (doping, εμπορευματοποίηση, κ.α.)
- Να κατανοήσουν τα αισθητικά στοιχεία των κινήσεων στα διάφορα αγωνίσματα

Ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού στη Γ΄ τάξη γυμνασίου

- Επανάληψη τεχνικής δρόμων ταχύτητας προηγουμένων τάξεων
- Επιταχύνσεις – επιβραδύνσεις για τη βελτίωση του μήκους και της συχνότητας διασκελισμού
- Αγώνες δρόμου ταχύτητας μέχρι 80 μέτρων
- Επανάληψη τεχνικής δρόμων αντοχής προηγουμένων τάξεων
- Συνεχόμενο τρέξιμο μέχρι 15 λεπτά σε ομαλό ή ανώμαλο έδαφος
- Αγώνες δρόμου αντοχής σε ομαλό ή ανώμαλο έδαφος (1500 μέτρα για κορίτσια και 2000 για αγόρια)
- Επανάληψη τεχνικής σκυταλοδρομιών προηγουμένων τάξεων
- Επανάληψη τεχνικών άλματος σε μήκος προηγουμένων τάξεων
- Τεχνική άλματος σε μήκος με διασκελισμό στον αέρα
- Αγώνες άλματος σε μήκος
- Επανάληψη τεχνικής άλματος τριπλούν προηγουμένων τάξεων
- Αγώνες άλματος τριπλούν
- Επανάληψη τεχνικής φλοπ άλματος σε ύψος
- Αγώνες άλματος σε ύψος
- Επανάληψη τεχνικής Ο΄ Μπράιαν ρίψης σφαίρας
- Αγώνες σφαιροβολίας
- Επανάληψη τεχνικής ρίψης ακοντίου με ελαστικό μπαλάκι
- Αγώνες ρίψης με ελαστικό μπαλάκι

Επιδιώξεις της διδασκαλίας του Κλασικού Αθλητισμού στην Α, Β & Γ τάξη λυκείου

Επιδιώκεται οι μαθητές:

- Να εξασκηθούν και να βελτιώσουν την τεχνική τους στα αγωνίσματα του στίβου
- Να βελτιώσουν και να διατηρήσουν σε καλό επίπεδο τη φυσική τους κατάσταση
- Να βελτιώσουν τις αγωνιστικές τους δεξιότητες
- Να βελτιώσουν τις δεξιότητες υπευθυνότητας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής
- Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων
- Να γνωρίσουν την τεχνική των αγωνισμάτων
- Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία
- Να κατανοήσουν τις διαφορές αθλητισμού και πρωταθλητισμού
- Να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα αρνητικά στοιχεία του αθλητισμού (doping, βία, εμπορευματοποίηση, κ.α.)

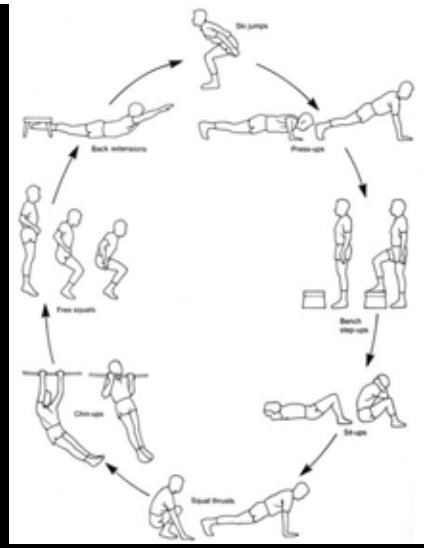
Ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού στην Α, Β & Γ΄ τάξη λυκείου

- Προοδευτικές ασκήσεις φυσικής κατάστασης
- Εκκινήσεις και δρόμος ταχύτητας
- Δρόμοι αντοχής
- Άλμα σε μήκος
- Άλμα τριπλούν
- Άλμα σε ύψος
- Σφαιροβολία
- Ακοντισμός
- Δισκοβολία
- κ.α.

Επάρκεια Φυσικής Κατάστασης

1. Βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης μέσα από τις κινητικές δραστηριότητες του στίβου
2. Έμμεση βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης μέσα από το σύνολο των κινητικών δραστηριοτήτων της Φυσικής Αγωγής
3. Άμεση βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης με δομημένες (γενικές) ασκήσεις φυσικής κατάστασης
4. Άμεση βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης στην έναρξη της σχολικής χρονιάς

Δομημένες ασκήσεις Φυσικής Κατάστασης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής



- Συνδυασμός δρομικών επιβαρύνσεων ταχύτητας και αντοχής (επαναλήψεις σπριντ έως 30 μέτρων και συνεχόμενο χαλαρό τρέξιμο 5-10 λεπτών)
- Συνδυασμός δρομικών επιβαρύνσεων ταχύτητας ή αντοχής με ασκήσεις δύναμης (σπριντ ή συνεχόμενο χαλαρό τρέξιμο και επαναλήψεις σετ ασκήσεων δύναμης)
- Αεροβική γυμναστική, γενική γυμναστική – μυϊκές διατάσεις
- Κυκλική άσκηση σε σταθμούς ασκήσεων δύναμης ή σε πολυόργανα
- Ενεργητικές και παθητικές διατάσεις στο εισαγωγικό κυρίως μέρος του μαθήματος

Πλάνο μαθήματος στη διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού

- Εισαγωγικό μέρος (10΄)
  - Ενημέρωση και περιγραφή των βασικών γνωστικών στοιχείων του αγωνίσματος που θα διδαχθεί
  - Βασικές και ειδικές ασκήσεις προθέρμανσης
- Κύριο μέρος (25-30΄)
  - Εκμάθηση – εξάσκηση προασκήσεων
  - Σύνδεση κινήσεων – εξάσκηση – εξάσκηση φυσικών ικανοτήτων
  - Ολιστική εφαρμογή - μέτρηση – αξιολόγηση της επίδοσης
- Τελικό μέρος (5΄)
  - Απαντήσεις σε ερωτήματα – προβληματισμούς μαθητών
  - Σχολιασμός μαθήματος – δυνατοτήτων βελτίωσης της επίδοσης

Ορθολογική διαχείριση του διδακτικού χρόνου

- Σχετική προετοιμασία (πλάνο, προασκήσεις, συνδυασμοί, εξοπλισμός)
- Μεταφορά όλου του υλικού στο χώρο του μαθήματος - γρήγορη έναρξη μαθήματος
- Συστηματική κινητική δραστηριότητα στην εκμάθηση και την εξάσκηση (βασικά τεχνικά σημεία, ολιγόλογες εύστοχες υποδείξεις, περιορισμένη ανατροφοδότηση)
- Ορθολογική οργάνωση της μεθοδικής διδασκαλίας και της εξάσκησης (κυκλική εκτέλεση στο σύνολο ή κατά ομάδες, περιορισμένη εναλλαγή χώρων και εξοπλισμού)
- Ενθάρρυνση της προσπάθειας, της επιμονής και υπομονής – αποθάρρυνση της αποδοκιμασίας
- Βαρύτητα στις επαναλήψεις και στη συχνή κινητική δραστηριότητα
- Μέτρηση επίδοσης – κίνητρα επιμονής και βελτίωσης
- Μετάδοση γνώσεων για το αγώνισμα και τονισμό της αξίας της προσπάθειας και του αγώνα για την απόδοση