

□□□□ **Σκοπός** της θεματικής ενότητας «Γυμναστική – Ενόργανη γυμναστική» είναι η ανάπτυξη σύνθετων και πολύπλευρων κινητικών δεξιοτήτων στους μαθητές, η γνωριμία του σώματος και η προαγωγή του κινητικού ελέγχου.

□□□□ **Στόχοι:** *Ψυχοκινητι*

*κός τομέας*

:

Η βελτίωση του νευρομυϊκού συντονισμού και του κινητικού ελέγχου των μαθητών, καθώς και η ικανοποίηση των αναπτυξιακών τους αναγκών που συνδέονται με την 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.

□□□□ **Βασικοί άξονες περιεχομένου**

□

□□□□

A' & B' τάξη:

□□□

Το περιεχόμενο εστιάζεται στις γενικές γυμναστικές κινήσεις και προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής. Ενδεικτικά προτείνονται:

- 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 πληνθία, 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.).

□□□□ Γ' & Δ' τάξη: □□□ Το περιεχόμενο επεκτείνεται σε ασκήσεις γενικής γύμνασης και ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής. Ενδεικτικά προτείνονται:

- 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 (βιβλίο Γ' & Δ' δημοτικού, σελ. 55).
- Διαπεράσεις εμποδίων, σχοινίων, υπερπηδήσεις πάγκων, εμποδίων, γραμμών, αναρριχήσεις σε κεκλιμένα επίπεδα, πολύζυγα, σχοινιά, προσγειώσεις σε στρώματα από πληθθία, σχοινιά, πολύζυγα, κλπ.
- Κυβιστήσεις και ανακυβιστήσεις στα στρώματα, σε κεκλιμένο ή οριζόντιο επίπεδο (βιβλίο Γ' & Δ' δημοτικού, σελ. 53-54).
- Ασκήσεις ευλυγισίας (πλάγιο και μετωπικό σπαγκάτο, γέφυρα).
- Ασκήσεις εδάφους σε στρώματα (κατακόρυφη στήριξη, τροχός).

#### □□□□ **Διδασκαλία – οργάνωση μαθήματος**

- Σχεδιασμός του μαθήματος (με τα όργανα και τον εξοπλισμό) από πριν, προκειμένου να εναλλάσσεται το κινητικό περιεχόμενο χωρίς μεγάλα διαστήματα παθητικού χρόνου.

- Ιδιαίτερη μέριμνα για την ασφάλεια των μαθητών κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων.
- Μεγάλο μέρος του κινητικού περιεχομένου της γυμναστικής δεν απαιτεί εξοπλισμό και μπορεί να γίνεται στον αύλειο χώρο.
- Καταβάλλεται προσπάθεια συνεχούς εναλλαγής της κινητικής δραστηριότητας, ελαχιστοποίησης του παθητικού χρόνου (χρόνος αναμονής και επεξηγήσεων) και μεθόδευσης των δραστηριοτήτων χωρίς βοήθεια στην εκτέλεση (όπου είναι δυνατό).
- Στις ηλικίες αυτές, προέχει η πολύπλευρη, επαρκής κινητική δραστηριότητα και όχι η σωστή εκτέλεση των κινήσεων.

#### □□□□ **Αξιολόγηση**

- Η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων στον ψυχοκινητικό τομέα περιλαμβάνει:
  - Τη βελτίωση του νευρομυϊκού συντονισμού και του κινητικού ελέγχου των μαθητών.

- Την επάρκεια των φυσικών ικανοτήτων τους σε δύναμη και ευλυγισία.
- Την απόκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων (εκμάθηση κινήσεων και ασκήσεων) που αποτελούν περιεχόμενο της γυμναστικής & ενόργανης γυμναστικής.

- Η αξιολόγηση στο συναισθηματικό τομέα περιλαμβάνει:
  - Τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες του μαθήματος, το ενδιαφέρον και την εμφανή ευχαρίστησή τους.
  - Την απόκτηση αυτοπεποίθησης, θάρρους, τόλμης και αυτοελέγχου.
  - Την αποδοχή κανόνων (διαδικασίας και συμπεριφοράς) για ασφαλή κινητική δραστηριότητα στο μάθημα.

- Η αξιολόγηση στο γνωστικό τομέα περιλαμβάνει:
  - Την κατανόηση και αφομοίωση των εννοιών της γυμναστικής και ενόργανης γυμναστικής.
  - Τη γνώση του σώματος και την κατανόηση των κινητικών δυνατοτήτων του.

□