



---

# ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΑΪΟΥ

---

Κινητικές δεξιότητες από .....απόσταση



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2020  
ΙΑΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΡΑΝΙΑ

## ***Κινητικά Παιχνίδια Χώρου 1***

**Υλικά:** αίθουσα, , τύμπανο, ανθρωπάκια από γιγαντότουβλα, καρέκλες, μουσική

**Μέθοδοι:** ελεύθερες ασκήσεις, παιχνίδι, άσκηση μύθος

**Στόχοι:** ενεργοποίηση δημιουργικής σκέψης, ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς

**Επιμέρους στόχοι :** ετοιμότητα, μετακινήσεις στο χώρο, επίγνωση χώρου σε σχέση με το σώμα, αναγνώριση και ακολουθία ρυθμού

**Λαμβάνεται υπόψη ότι τα παιδιά γνωρίζουν ήδη ρυθμούς**

### **1. Προθέρμανση**

Στον χώρο της τάξης. Σήμερα θα πάμε ένα ταξίδι σε ένα φανταστικό μέρος. Είμαστε μέσα σε ένα ηφαίστειο και γύρω μας υπάρχουν παντού φωτιές (τα έπιπλα της τάξης). Για να βγούμε από το ηφαίστειο πρέπει να περπατήσουμε σε ένα στενό διάδρομο χωρίς να ακουμπάμε τίποτε για να μην πέσουμε στη φωτιά. (Μπορεί να συνοδεύεται και με ένα τραγουδάκι: περπατώ, περπατώ και τα χέρια μου κουνώ, περπατώ, περπατώ και κανέναν δεν ακουμπώ)

➔ Χτυπά στο τύμπανο σε ρυθμό ολόκληρο: περπατήστε στον διάδρομο χωρίς να ακουμπάτε τίποτα (όλα γύρω μας έχουν φωτιά). Κάθε παιδί περπατάει ένα βήμα κάθε φορά που χτυπά το τύμπανο και σταματά.

➔ Το ίδιο αλλά κάθε φορά στέκονται δίπλα σε ένα ανθρωπάκι φτιαγμένο με γιγαντότουβλα και τοποθετημένα στο ενδιάμεσο της απόστασης του 1,5 μ. (χωρίς να ακουμπά)

➔ Το ίδιο αλλά στέκεται δίπλα στην καρέκλα (χωρίς να ακουμπά)

➔ Χτυπά ρυθμό τέταρτα και τα παιδιά περπατούν ανάμεσα στις καρέκλες και τα γιγαντότουβλα: πάμε βόλτα στο δάσος. Όταν σταματήσει το τύμπανο μένουμε αγάλματα.

### **2. Κυρίως Γύμναση**

➔ Μουσικές Καρέκλες

Περπάτημα στο ρυθμό τετάρτων του τυμπάνου. Με το στοπ:

• Καθίστε όλοι στις καρέκλες σας χωρίς να πλησιάζει ο ένας τον άλλον (όποιος πλησιάζει βγαίνει από το παιχνίδι). Νικητής /τρια το παιδί που δεν θα πλησιάζει κάποιον

➔ Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται και τα παιδιά καλούνται να καθίσουν στις καρέκλες τους με διάφορους τρόπους:

• Με το ένα πόδι πάνω στο άλλο

• Ανάποδα στην καρέκλα, κοιτώντας προς τον τοίχο

• Με τα χέρια στο στήθος

• Με τα πόδια επέκταση μπροστά

• Το ίδιο, αλλά ο καθένας να διαλέξει ένα διαφορετικό τρόπο καθίσματος, αλλά όλοι να κοιτούν στην ίδια κατεύθυνση

• Όσο ακούγεται μουσική τα παιδιά χορεύουν μπροστά από τις καρέκλες τους. Όταν η μουσική σταματά λέω το όνομα ενός παιδιού και αυτό διαλέγει έναν τόπο να καθίσει στην καρέκλα. Οι άλλοι πρέπει να τον μιμηθούν. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται μέχρι να ολοκληρωθεί η διαδικασία

### **3. Αποθεραπεία**

➔ Χαλαρωτική μουσική όρθιοι μπροστά στις καρέκλες τους  
Το σώμα μας είναι χωρισμένο στη μέση. Είμαι εγώ και ο εαυτός μου. Το ένα χέρι χαϊδεύει το άλλο μισό του εαυτού μου:

- το κεφάλι μου
- το άλλο μου χέρι
- το άλλο μου πόδι (μηρό)
- το άλλο μου γόνατο
- τον άλλο μου αστράγαλο

Το ίδιο ανεβαίνοντας από κάτω προς τα πάνω με αντίθετο χέρι

## ***Κινητικά Παιχνίδια Χώρου 2***

**Στόχοι:** γνώση του χώρου , κατευθύνσεις, γνωριμία δυνατοτήτων σώματος

**Επιμέρους στόχοι :** ετοιμότητα, επινοητικότητα, πρωτοβουλία, σωματικές εκφράσεις

**Υλικά:** μουσική, σχοινί, χαρτοταινία

**Μέθοδοι:** κατευθυνόμενη, who can, άσκηση μύθος

Έχουμε οροθετήσει το χώρο κολλώντας χαρτοταινίες στο πάτωμα τηρώντας τις αποστάσεις του 1,5 μ. (μπρος – πίσω) και σε κυκλική κατεύθυνση (μεγαλύτερη των 2 μ.)

### **1. Προθέρμανση**

Πάμε μια βόλτα στην παραλία

➔ Καθώς ακούγεται η μουσική περπατάμε στις γραμμές που είναι κάτω στο πάτωμα τηρώντας τις αποστάσεις. όταν η μουσική σταματήσει έχουμε φτάσει στην παραλία. Τα παιδιά από τη θέση τους (πάντα σε απόσταση)

Τι κάνουμε στην παραλία;

- Κολυμπάμε
- Σκάβουμε στην άμμο
- Κάνουμε βαρκάδα

Ακολουθούμε προτάσεις των παιδιών

### **2. Κυρίως Γύμναση**

➔ Ο μάγος Φιλοξένιος

Ο μάγος Φιλοξένιος έχει στείλει ένα μήνυμα φωνητικό και μας προσκαλεί στον πύργο του. Πρέπει να ανεβούμε 152 σκαλοπάτια και να περάσουμε ένα στενό μονοπάτι και να πηδήξουμε ένα ποτάμι. Στο πάτωμα σχηματίζονται με σχοινί ένα στενό πέρασμα, και ένα ποτάμι, ενώ οι γραμμές των αποστάσεων είναι οι σκάλες.

Αναπαριστούμε ότι πρώτα ανεβαίνουμε τις σκάλες, μετά περνάμε το στενό μονοπάτι και τέλος πηδάμε το ποτάμι και φτάνουμε στο κάστρο του μάγου. Εκεί εμφανίζεται η νηπιαγωγός με ένα ραβδί (αν θέλει μπορεί να έχει και μια μπέρτα ή ένα καπέλο) αι τα μετατρέπει σε:

- Βατραχάκια
- Σε ακρίδες
- Σε άλογα
- Σε χαρούμενα παιδιά
- Σε λυπημένους
- Σε κουρασμένους
- Με το ένα πόδι σε κουτσό
- Να περπατάμε προς τα πίσω

Ακολουθούνται οι ιδέες των παιδιών

Πάντα τα είδη βαδίσματος ακολουθούν τις γραμμές απόστασης

### **3. Αποθεραπεία**

- ➔ Θέλω να μου δείξουν μόνο τα χέρια σας τη λύπη – τη χαρά – την κούραση
- ➔ Τώρα και με το σώμα σας
- ➔ Εισπνοές – εκπνοές (μπαλόνι που φουσκώνει – ξεφουσκώνει)

### **Κινητικά Παιχνίδια Χώρου 3**

**Στόχοι:** δύναμη χεριών, ευκινησία, ευλυγισία, ισορροπία, ταχύτητα, άλματα.

**Επιμέρους στόχοι :** ετοιμότητα αντίδρασης, συνεργασία, μαθηματικές έννοιες (αντιθέσεις), υπερνίκηση φοβιών.

**Υλικά:** πάγκοι, στεφανάκια, κονταράκια, σακουλάκια, κώνοι, μουσική

**Μέθοδοι:** κυκλική γύμναση

#### **4. Προθέρμανση**

- ➔ Τρέχουμε ελεύθερα χαρούμενοι
- ➔ Γινόμαστε ψηλά δέντρα – χαμηλά (νάνοι)
- ➔ Μαζεύουμε φράουλες
  - το ίδιο, μήλα.
- ➔ Μαζεύουμε με το ένα χέρι μήλα, με το άλλο χέρι μήλα.

#### **5. Κυρίως Γύμναση**

##### **Α΄ ΣΤΑΘΜΟΣ**

- ➔ **Πάγκος:** Περπατούν πάνω στον πάγκο ισορροπίας

##### **➔ Β΄ ΣΤΑΘΜΟΣ**

- ➔ **Κώνοι:** πηδούν τρεις κώνους στη σειρά με ανοιχτά τα πόδια

##### **Γ΄ ΣΤΑΘΜΟΣ**

- ➔ **Στεφανάκια:** πήδημα όλου του στεφανιού

##### **Δ΄ ΣΤΑΘΜΟΣ**

- ➔ **Κονταράκια – Κώνοι:** άλμα εις ύψος

Τα παιδιά περνούν ένα – έναν τους σταθμούς

#### **6. Αποθεραπεία**

- ➔ Λουλούδι – κερί
- ➔ Ρομπότ

Σημείωση: Οι ασκήσεις έχουν επινοηθεί από εμένα στηριζόμενη στο παρακάτω θεωρητικό πλαίσιο

### **Βιβλιογραφία**

Χατζόπουλος Δ. (2012). Διδακτική Φυσικής Αγωγής στην Προσχολική εκπαίδευση (pdf)

Αναθεωρημένο Πρόγραμμα Σπουδών Νηπιαγωγείου (2014). Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής πολιτικής, Αθήνα