



ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΑΪΟΥ

Κινητικές δεξιότητες απόαπόσταση



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2020
ΙΑΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΡΑΝΙΑ

Κινητικά Παιχνίδια Χώρου

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 πλησιάσει 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

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