



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ενότητα 2. Τα διδακτικά αντικείμενα της Παιδαγωγικής
Γυμναστικής στο Δημοτικό σχολείο

Μπαρκούκης Βασίλειος

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Στο δημοτικό σχολείο

Περιεχόμενα ενότητας

1. **Είδη μετακίνησης.**
2. **Στήριξη του σώματος και ισορροπία.**
3. **Σταμάτημα και θέση ετοιμότητας.**
4. **Γνώση και αντίληψη – αίσθηση του σώματος.**
5. **Σχήμα – μορφή που μπορεί να πάρει το σώμα.**
6. **Είδη κινήσεων μελών του σώματος ή ολόκληρου του σώματος.**
7. **Κινητικές δραστηριότητες στις οποίες διάφορα μέλη οδηγούν μία κίνηση.**
8. **Αντίληψη – αίσθηση του χώρου – προσανατολισμός.**



Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση των βασικών διδακτικών αντικειμένων της Παιδαγωγικής Γυμναστικής στο Δημοτικό σχολείο.



ΕΙΔΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

- (απλή, βασική κινητική δραστηριότητα του ανθρώπου που επιτυγχάνεται με τη μεταφορά βάρους από το ένα μέρος του σώματος στο ίδιο ή σε άλλο μέρος).

ΣΚΟΠΟΣ

1. Να κυκλοφορούν στο χώρο, ανάμεσα σε κινούμενα παιδιά, σε ακίνητα όργανα, με το κεφάλι ψηλά.
2. Να εμπιστεύονται το σώμα τους και να χρησιμοποιούν διάφορους τρόπους μετακίνησης.

ΕΙΔΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

1. Βάδισμα
2. Τρέξιμο
3. Άλματα
4. Αναπηδήσεις
5. Έρπιν
6. Πλάγια μετακίνηση
7. Διολίσθηση - γλίστρημα
8. Ρολάρισμα - κύλισμα
9. Αναρρίχηση
10. Μεταφορά ασκούμενου σε όχημα.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ Ι

- 1. Μετακινήσου με τα πέντε βασικά άλματα:**
 - A. άλμα με ένα πόδι - προσγείωση σε ένα ή στα δύο.
 - B. άλμα με δύο πόδια - προσγείωση σε ένα ή στα δύο.
- 2. Βρες τρόπους να μετακινηθείς ώστε:**
 - A. η πρόσθια επιφάνεια του σώματος να βλέπει το έδαφος.
 - B. η οπίσθια να βλέπει το έδαφος.

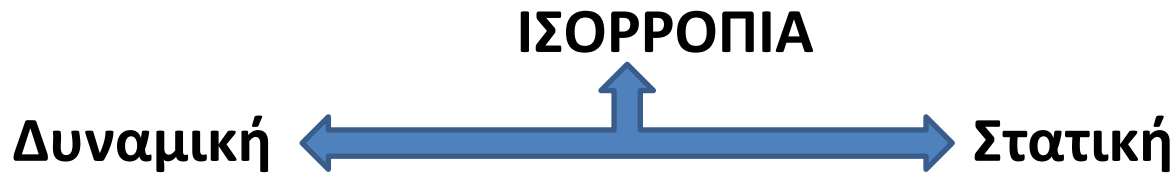
Βασικός κανόνας

- Οι ασκούμενοι δεν αγγίζονται μεταξύ τους και ο χώρος είναι περιορισμένος.



ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

- Είναι η ικανότητα διατήρησης του σώματος σε θέση ηρεμίας ή σε κινητική κατάσταση πάνω σε μια σχετικά στενή βάση στήριξης.



Κ.Β.Σ έξω από τη βάση στήριξης
π.χ. τρέξιμο

Κ.Β.Σ εντός της βάσης στήριξης
π.χ. όρθια θέση - διάσταση

Αρχές που τη διέπουν

1. Αύξηση μεγέθους βάσης στήριξης.
2. Πτώση του Κ.Β.Σ. χαμηλά.
3. Αύξηση βάρους σώματος.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ II

1. Στήριξε το σώμα σου σε τέσσερα - τρία σημεία.
2. Στήριξε το σώμα σου σε πλατύτερη - στενότερη επιφάνεια.
3. Προσπάθησε να ανακαλύψεις πιο μέρος του σώματός σου έχει τη καλύτερη βάση ισορροπίας.



ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΚΑΙ ΘΕΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ

- Έχει μεγάλη σημασία για τις καθημερινές ή αθλητικές ανάγκες διότι παραμένοντας σε μια θέση το παιδί μπορεί:
 1. Να προετοιμάσει και να προγραμματίσει τι πρόκειται να κάνει.
 2. Να δει ποιες επιμέρους κινήσεις ή συνδυασμοί θα γίνουν
 3. Να ελέγξει την αρχική του θέση πριν ξεκινήσει.
- Η χρήση ασκήσεων με βοηθητικά όργανα βελτιώνει την ετοιμότητα, το χρόνο αντίδρασης, την ορθή επιλογή κινήσεων και την προσαρμογή σε απρόσμενες κινητικές καταστάσεις.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΙΙΙ

1. Τρέξε ή βιάδιζε στο χώρο και με το παράγγελμα του καθηγητή Φ.Α. να βρίσκεσαι σε διάσταση και να βλέπεις προς αυτόν.
2. Άλλαξε θέσεις ισορροπίας από όρθια σε χαμηλά αφού προηγηθούν άλματα με δύο πόδια.



ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ -ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ-

1. Σχήμα-μορφή που μπορεί να πάρει το σώμα.
2. Είδη κινήσεων μελών του σώματος ή ολόκληρου του σώματος.
3. Κινητικές δραστηριότητες του σώματος και ποια μέλη οδηγούν την εκδηλούμενη κινητική προσπάθεια.
4. Παρατήρηση συνασκούμενου ή ειδώλου στον καθρέφτη.

Κιναίσθηση

- Βοηθάει στην εκτίμηση των εξής στοιχείων της κίνησης:
 1. Το μέλος ή το μέρος του σώματος που κινείται.
 2. Την αφετηρία, την τροχιά και το τέλος της κίνησης.
 3. Την ταχύτητα εκτέλεσης.
 4. Το βαθμό της απαιτούμενης προσπάθειας.



ΣΧΗΜΑ – ΜΟΡΦΗ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

ΣΚΟΠΟΣ

1. Η αντίληψη σχημάτων-μορφών που μπορεί να πάρει το σώμα στο έδαφος ή σε πτήση.
2. Η αντίληψη των συνεχών αλλαγών σχημάτων-μορφών ανάλογα με τις κινητικές απαιτήσεις της προσπάθειας.
3. Η αισθητική οπτική της εικόνας του σώματος.

Σχήματα-μορφές σώματος

1. Μεγάλο-μικρό σε μήκος.
2. Φαρδύ σε έκταση ή μικρό σε συσπείρωση.
3. Ίσιο (ολόκληρο) ή ένα μέρος σε κάμψη..
4. Συμμετρικό ή ασύμμετρο.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ IV

1. Δώσε στο σώμα σου ένα σχήμα - μορφή α)μακρύ β)κοντό γ)φαρδύ ε)ίσιο.
2. Σχημάτισε ένα γράμμα με το σώμα σου.

Έμφαση στην καλή θέση - στάση σώματος

1. Βάδιζε αργά και σταθερά με καλή θέση - στάση σώματος.
2. Κάνε άλματα με καλή προσγείωση.



ΣΥΜΜΕΤΡΙΚΕΣ - ΑΣΥΜΜΕΤΡΕΣ ΘΕΣΕΙΣ - ΣΧΗΜΑΤΑ

- **Συμμετρικές θέσεις ή κινήσεις** ονομάζονται εκείνες που και τα δύο ημιμόρια (δεξί, αριστερό) εκτελούν ταυτόχρονα όμοιες κινήσεις - αμφίπλευρες. Παρέχουν σταθερότητα, ισορροπία, είναι περιορισμένες και εκτελούνται **προς τα εμπρός, πίσω, πάνω και κάτω**.
- **Ασύμμετρες (ετερόπλευρες)** ονομάζονται εκείνες που α) το ένα ημιμόριο έχει διαφορετική θέση με το άλλο β) εκτελούνται διαφορετικές κινήσεις γ) το ένα μέρος μένει σταθερό ενώ το άλλο κινείται. Είναι περισσότερες, μετατρέπονται σε κίνηση εύκολα και εμφανίζουν διαδοχική ροή (βάδισμα, ημιέκταση κ.τ.λ).



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ V

ΣΥΜΜΕΤΡΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

1. Από όρθια θέση φέρε το κορμό προς τα πόδια.
2. Από εδραία θέση σήκωσε τα χέρια ψηλά.
3. Μετακινήσου με άλμα μπροστά ή πίσω.

ΑΣΥΜΜΕΤΡΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

1. Από εδραία θέση σήκωσε τα χέρια ψηλά και κατέβασε πρώτα το αριστερό και μετά το δεξί.
2. Μετακινήσου στα τέσσερα.
3. Ρολάρισε αριστερά – δεξιά.



ΕΙΔΗ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ Ή ΟΛΟΚΛΗΡΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

1. Κάμψη.
2. Έκταση.
3. Στροφή και περιστροφή (επιμήκη άξονα, εγκάρσιο, μέσο, προσθοπίσθιο).
4. Αιώρηση (εκδηλώνεται στις αρθρώσεις και στην εξάρτηση από διάφορες λαβές).



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ VI

Κάμψη

1. Από εδραία θέση πλησίασε το σώμα προς τα πόδια.
2. Φέρε το σαγόνι προς το έδαφος με τα πόδια σε διάσταση.

Έκταση - Διάταση

1. Τέντωσε το σώμα από τα άκρα των ποδιών μέχρι τα δάχτυλα των χεριών.
2. Τέντωσε όσες πιο πολλές αρθρώσεις.
3. Γίνε ψηλός.

Στροφή

1. Γράψε ένα κύκλο γύρω σου με το χέρι.
2. Γύρισε-στρίψε την παλάμη σου να βλέπει προς τα πάνω.

Αιώρηση - ταλάντευση

1. Ασκήσεις σε σχοινιά αναρρίχησης, πολύζυγα, σωλήνες.
2. Ανακάλυψε δύο μέλη που αιωρούνται ταυτόχρονα.



Κινητικές δραστηριότητες στις οποίες διάφορα μέλη οδηγούν μια κίνηση

- Τα παιδιά ανακαλύπτουν ποιο μέλος οδηγεί τις κινητικές προσπάθειες. Τις περισσότερες φορές η **πρόσθια επιφάνεια του σώματος**, αλλά θα πρέπει να εξερευνηθούν και μετακινήσεις όπου θα προηγείται το **κεφάλι**, **οι ώμοι**, **τα χέρια**, **ο κορμός**, **τα πόδια** εκτός της αναρρίχησης.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

1. Ανακάλυψε ποιο μέλος προηγείται.
2. Μετακίνησε ένα μπαλόνι με το χέρι, το πόδι, τον ώμο, το κεφάλι.
3. Πλησίασε, άγγιξε ένα όργανο και φύγε.



ΑΝΤΙΛΗΨΗ – ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ - ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

- Επικεντρώνεται στα παρακάτω:
 1. **Στον ατομικό χώρο** (που και πως, ψηλά – χαμηλά - χωρίς μετακίνηση).
 2. **Στο γενικό χώρο** (πως να αξιοποιήσει το χώρο χωρίς να εμποδίζει ή να εμποδίζεται).
 3. **Στις κατευθύνσεις** (προς τα εμπρός, πίσω, πλάγια, διαγώνια, επάνω, κάτω).
 4. **Στα επίπεδα** (ψηλό, χαμηλό, μεσαίο).
 5. **Στην τροχιά - διαδρομή της κίνησης** (καμπυλόγραμμη, ευθεία).

(Ανάλυση κίνησης από τον Laban)



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ VII

Ατομικός χώρος

1. Κίνησε όλα τα μέλη σου γύρω από το σώμα σου.
2. Μετακινήσου ελεύθερα στο χώρο και ξαναγύρισε στο δικό σου.

Γενικός - κοινός χώρος

1. Εξερεύνησε και άγγιξε διάφορα μέρη που ορίζουν το χώρο (τοιίχο, πόρτες, έδαφος κ.τ.λ.).
2. Μετακινήσου προς ένα κενό χώρο, μείνε λίγο και ψάξε για καινούριο.

Κατευθύνσεις

1. Καθώς μετακινείσαι άλλαξε κατευθύνσεις.
2. Καθώς τρέχεις κάνε ένα άλμα και προσγειώσου σε διαφορετική κατεύθυνση, χωρίς να αγγίξεις κάποιον.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ VIII

Επίπεδα

1. Μετακινήσου και άλλαζε συχνά επίπεδο, τρόπο και κατεύθυνση.
2. Μετακινήσου αργά στο χαμηλό επίπεδο και μετά γρήγορα στο ψηλό.

Διαδρομές - τροχιά κίνησης

1. Σχεδίασε διαδρομές με μικρά όργανα και διέσχισέ τις.
2. Μετακινήσου σε ζικ-ζακ με μεγάλα βήματα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Η ύλη και τα σκίτσα των παρουσιάσεων προέρχονται από το βιβλίο:
 - «Η γυμναστική στην εκπαίδευση». Αναστασιάδης Α., Γίδαρης Δ.. Εκδόσεις «ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ», Θεσσαλονίκη 1993.



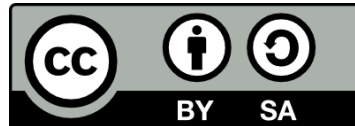
Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Μπαρκούκης Βασίλειος.
«Παιδαγωγική γυμναστική. Ενότητα 11. Τα διδακτικά αντικείμενα της
Παιδαγωγικής Γυμναστικής στο Δημοτικό σχολείο». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη
2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:
<http://eclass.auth.gr/courses/OCRS199/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: <Κούρτης- Δουλκερίδης Αθανάσιος>
Θεσσαλονίκη, <Χειμερινό Εξάμηνο 2013-2014>



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σημειώματα

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

