



# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**Ενότητα 11.** Η Γυμναστική στο ημερήσιο μάθημα Φυσικής Αγωγής:  
Δείγμα ημερήσιου μαθήματος Φ.Α στο Δημοτικό

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



# Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Δείγμα ημερήσιου μαθήματος Φ.Α στο  
Δημοτικό

# Περιεχόμενα ενότητας

1. Α΄ μέρος (εισαγωγικό) – Προθέρμανση.
2. Β΄ μέρος (κύριο).
3. Γ΄ μέρος (παιχνίδια).
4. Δ΄ μέρος – Αποθεραπεία.



# Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση του τρόπου οργάνωσης και διεξαγωγής ενός μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό σχολείο.



# ΔΕΙΓΜΑ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## Φ.Α. ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τάξη : Τρίτη (Γ') Δημοτικού σχολείου (24 μαθητές).

- **ΘΕΜΑ:** Εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων χειρισμού  
α) ρίψη β) υποδοχή - πιάσιμο γ) ρίψη – σκόπευση.
- **Επί μέρους στόχοι:**
  - A. Γενική επιδεξιότητα (ισορροπία, προσανατολισμός, αντίδραση, ακρίβεια κ.α).
  - B. Λήψη σωστών θέσεων.
  - Γ. Δύναμη (ώμοι, χέρια, κορμός, πόδια).
  - Δ. Υπομονή – εμμονή.
- **Χώρος και μέσα:** Περιορισμένος χώρος, 40 σπογγάκια, πλινθίο, δύο μπάλες.
- **Μέθοδοι:** α) καθοδηγούμενης εφευρετικότητας, β) παραγγελματική.



# Α΄ ΜΕΡΟΣ (6΄-7΄)

## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ

- Συγκέντρωση μαθητών, οδηγίες, διασπορά σπόγγων (1΄)
- **Προθέρμανση** (απλές , γνωστές κινήσεις - δραστηριότητες):
  1. Μετακίνηση χωρίς επαφή σπόγγων - συμμαθητών (30΄΄).
  2. Αλλαγή κατεύθυνσης σε κίτρινο σπόγγο (30΄΄).
  3. Άγγιγμα κόκκινου σπόγγου και αλλαγή κατεύθυνσης (30΄΄).
  4. Άλμα πάνω από σπόγγο, τρέξιμο και άγγιγμα πλησιέστερου τοίχου (30΄΄).
  5. Στήριξη σε τρία σημεία ( χέρια - πόδι) πάνω από καφέ σπόγγο (1΄).
  6. Μετακίνηση σπόγγου με το πόδι (1΄).
  7. Θέση ετοιμότητας με το παράγγελμα ακίνητοι , (πάνω, δίπλα, μπροστά, πίσω από σπόγγο) (1΄).
  8. Παιγνιώδη ομαδική δραστηριότητα (μάζεμα και διασπορά σπόγγων στο πλινθίο) (1΄-2΄).





# Β' ΜΕΡΟΣ (20''-25'')

## ΚΥΡΙΟ

- Κάθε παιδί έχει ένα σπόγγο.

### Ασκήσεις ισορροπίας

1. Περπάτημα με σπόγγο-χαρτί στο κεφάλι (1').
2. Ισορροπία σπόγγου-χαρτιού σε
  - 3-4 διαφορετικά μέρη σώματος (2').
  - στη συνέχεια αλλαγή στάσεων (1').
  - λεπτή - στενή επιφάνεια σώματος (30'').
3. Ισορροπία σώματος με σκίαση σπόγγου (30'').



# ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ (6'-7')

**Ρίψη πάνω και κατακόρυφα.**

**Πέταγμα – πιάσιμο σπόγγου.**

1. Με δύο χέρια από κάτω (10 επαναλήψεις, 1').
2. Με ένα χέρι από κάτω (8 επαναλήψεις, 1').
3. Πέταγμα – πιάσιμο σπόγγου όπως επιθυμούν (10 επαναλήψεις 30'' - 60'').

**Ρίψη με ένα χέρι ψηλά και κατακόρυφα (1.30'-2')**

1. Πέταγμα – παλαμάκι – υποδοχή – πιάσιμο.
2. Συσπείρωση - ανόρθωση - υποδοχή – πιάσιμο.
3. Χτύπημα χεριών στο έδαφος – υποδοχή – πιάσιμο.

**Ρίψη πάνω και κατακόρυφα**

1. Με τρέξιμο και άγγιγμα τοίχου, κώνου, εδάφους και κατόπιν πιάσιμο σπόγγου (10 επαναλήψεις, 1').



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΕ ΖΕΥΓΗ

1. Ο Α πετάει στο Β και αυτός του επιστρέφει το σπόγγο (1').
2. Ο Α πετάει δεξιά και αριστερά του Β, που προσπαθεί να πιάσει το σπόγγο. Το ίδιο επαναλαμβάνει ο Β (10 προσπάθειες, 1'-1.30').
3. Ο Α πετάει στο Β και αυτός υποδέχεται με τεντωμένους αγκώνες. Το ίδιο επαναλαμβάνει ο Β (1.30'-2').
4. Ο Α πετάει με τη παλάμη στραμμένη στο Β, που πιάνει, κάνει μεταβολή και επαναλαμβάνει (1'-1.30').
5. Ο Α κάνει μια πλήρη στροφή και πετάει στο Β, που επαναλαμβάνει.
6. Ο Α πετάει στο Β και με τα δύο χέρια ετεροχρονισμένα και ο Β επαναλαμβάνει (1'-1.30').



# Γ' ΜΕΡΟΣ (10'-12')

## ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

1. Παιγνιώδη ομαδική ανταγωνιστική δραστηριότητα.
2. Παιχνίδι "Μήλα".
3. Παιχνίδι με μπάλα κ.ά.



# ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα έχει το μισό του χώρου και είκοσι σπογγάκια στο μέσο του δικού της χώρου. Με το σύνθημα τα παιδιά πετούν τα σπογγάκια στον απέναντι χώρο της άλλης ομάδας και τρέχουν να μαζέψουν εκείνα που πετούν οι απέναντι. Το ίδιο κάνει και η άλλη ομάδα. Με το σύνθημα «ακίνητοι» όλοι σταματούν. Ο καθηγητής μετράει και νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που έχει λιγότερα σπογγάκια στο χώρο της. Τρεις επαναλήψεις (3X30'')=1.30'-2' συνολικός χρόνος.



# Δ΄ ΜΕΡΟΣ (2΄-3΄)

1. Συγκέντρωση.
2. Χαλάρωση – βιάδισμα.
3. Υποδείξεις – παρατηρήσεις – επαίνους.
4. Συγκέντρωση υλικών.



# 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

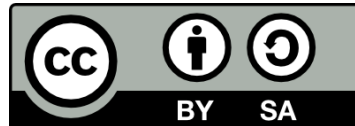
Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Μπαρκούκης Βασίλειος.  
«Παιδαγωγική γυμναστική. Ενότητα 4. Η Γυμναστική στο ημερήσιο μάθημα  
Φυσικής Αγωγής: Δείγμα ημερήσιου μαθήματος Φ.Α στο Δημοτικό». Έκδοση:  
1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:  
<http://eclass.auth.gr/courses/OCRS199/>





# 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.

