

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:
«Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΜΕΣΑ
ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ
ΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ»



ΜΟΥΓΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
Α.Μ. 0297031
ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ: 4ο

ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ: ΜΠΑΡΜΠΟΥΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΒΙΔΑΛΗ ΑΝΝΑ

Β Ο Λ Ο Σ 2 0 0 1

αφ. ε.ε. 31/π.α.π.



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 2329/1

Ημερ. Εισ.: 17-10-2001

Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ – ΠΠΕ

2001

ΜΟΥ

Αισθάνομαι την υποχρέωση να ευχαριστήσω θερμά την κα Μπαρμπούση Βασιλική, Επίκουρη καθηγήτρια του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και την κα Βιδάλη Άννα, Λέκτορα του ίδιου τμήματος, για την πολύτιμη βοήθειά τους, για τον χρόνο που μου διέθεσαν και την αμέριστη συμπαράστασή τους σε όλα τα στάδια αυτής της προσπάθειας.

~~21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32,~~
~~33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42~~

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	Σελ. 1
---------------	--------

A. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Εισαγωγή	Σελ. 3
2. Ιστορική αναδρομή.....	Σελ. 9
3. Σήμερα: επιτακτική ανάγκη για φυσική αγωγή.....	Σελ. 12
4. Φυσική αγωγή στην εκπαίδευση: στόχοι - οφέλη.....	Σελ. 14
5. Χαρακτηριστικά προσχολικής ηλικίας.....	Σελ. 18
6. Δημιουργικότητα - αυτενέργεια στην εκπαίδευση.....	Σελ. 22
7. Ρόλος παιδαγωγού - νηπιαγωγού.....	Σελ. 26

B. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Έρευνα πεδίου.....	Σελ. 30
2. Μεθοδολογία έρευνας	
Α. Λύση προβλημάτων και ανακάλυψη.....	Σελ. 32
Β. Συνεντεύξεις και Ερωτηματολόγια.....	Σελ. 36
3. Διαμόρφωση χώρου - Εξοπλισμός.....	Σελ. 38
4. Αναλυτική παρουσίαση προγράμματος.....	Σελ. 40
5. Παρουσίαση ερωτηματολογίων	Σελ. 75
6. Ανάλυση ερωτηματολογίων-Συμπεράσματα	Σελ. 77
7. Παρουσίαση συνεντεύξεων.....	Σελ. 82
8. Ανάλυση συνεντεύξεων- Συμπεράσματα	Σελ. 84
9. Σχηματική απεικόνιση συνεντεύξεων.....	Σελ. 86
10. Παρατηρήσεις μετά το πρόγραμμα - Συμπεράσματα.....	Σελ. 88

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	Σελ. 96
---------------	---------

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	Σελ. 98
-------------------	---------

Γ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα τελευταία χρόνια ακούμε όλο και πιο συχνά για την αξία της κίνησης και της άθλησης στον άνθρωπο σε όλες τις ηλικίες. Γυμναστήρια ανοίγουν σε όλες τις γωνιές της Ελλάδας και προσελκύουν πολλούς άντρες και γυναίκες που επιθυμούν να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση, την υγεία αλλά και την εξωτερική τους εμφάνιση.

Όσον αφορά τα παιδιά, υπάρχουν χιλιάδες γυμναστήρια και αθλητικοί χώροι ειδικά διαμορφωμένοι γι' αυτά. Παρόλα αυτά η Ελλάδα κατέχει μια δυσάρεστη πρωτιά. Αυτή των πιο παχύσαρκων παιδιών σε όλη την Ευρώπη. Το πρόβλημα αυτών των παιδιών κληροδοτείται συνήθως και στην ενήλικη ζωή δημιουργώντας τους προβλήματα τόσο υγείας όσο και αισθητικής.

Γιατί όμως συμβαίνει αυτό; Αφού υπάρχουν πολλοί αθλητικοί χώροι που υπόσχονται καλύτερη υγεία και εξωτερική εμφάνιση; Ίσως μια αιτία είναι ότι οι ενήλικες που πηγαίνουν σ' αυτούς τους χώρους το κάνουν για τους λάθος λόγους και με λάθος τρόπο. Η εποχή αιχμής σ' αυτούς τους χώρους είναι οι ανοιξιάτικοι και καλοκαιρινοί μήνες. Σκοπός τους δηλαδή είναι να χάσουν όσο το δυνατόν περισσότερα περιττά κιλά πριν το καλοκαίρι. Τους υπόλοιπους μήνες το γυμναστήριο και όλοι οι άλλοι οι αθλητικοί χώροι αποτελούν είδος πολυτελείας. Οι πιο πολλοί επικαλούνται το άγχος και τις καθημερινές ασχολίες και υποχρεώσεις για την έλλειψη κίνησης. Είναι βέβαια αδιαμφισβήτητο ότι οι σημερινές συνθήκες διαβίωσης καλλιεργούν το άγχος και αφήνουν ελάχιστα περιθώρια ελεύθερου χρόνου. Ποιος σκέφτεται τη γυμναστική μετά από ένα εξαντλητικό δωρο εργασίας και χιλιάδων άλλων οικογενειακών -και όχι μόνο- υποχρεώσεων. Εδώ έρχεται η απάντηση των ειδικών που ισχυρίζονται ότι μια ώρα άσκησης την ημέρα είναι αρκετή για την εξασφάλιση καλής υγείας και την αποβολή του άγχους.

Το πρόβλημα τελικά μάλλον έγκειται στον τρόπο αντιμετώπισης της άθλησης από τους περισσότερους. Αντιμετωπίζεται σαν μια αγγαρεία, που ναι μεν είναι ωφέλιμη για τον οργανισμό αλλά δεν παύει να είναι μια κουραστική διαδικασία. Η άθληση όμως πρέπει να γίνει τρόπος ζωής. Κι εκεί εντοπίζεται το πρόβλημα για την ελληνική κοινωνία. Για να γίνει κάτι τρόπος ζωής, πρέπει να καλλιεργηθεί στα άτομα από την παιδική τους κιόλας ηλικία. Πρέπει δηλαδή να δοθεί η δυνατότητα στα παιδιά να ασκηθούν και μέσα από αυτή την διαδικασία να συνειδητοποιήσουν τη σημασία που τους προσφέρει η δραστηριότητα αυτή για τη σωματική αλλά και την ψυχική τους υγεία. Απαραίτητη ασφαλώς προϋπόθεση για την ευόδωση του παραπάνω σκοπού αποτελεί η σωστή ενημέρωση των γονέων αναφορικά με την αξία της άσκησης και κατ' επέκταση η ενθάρρυνση τους να στέλνουν τα παιδιά τους σε αθλητικούς χώρους από μικρή ηλικία.

Ένα φαινόμενο που παρατηρείται συχνά είναι να ασχολούνται τα παιδιά με διάφορα αθλήματα κατά τις πρώτες τάξεις του δημοτικού και εν συνεχεία οι αυξημένες σχολικές υποχρεώσεις τους να αποτελούν τη κυριότερη αιτία να εγκαταλείψουν τη προσπάθεια. Οι περισσότεροι έχουμε κατά καιρούς ασχοληθεί με κάποιο άθλημα από το οποίο λίγο αργότερα παραιτηθήκαμε λόγω των απαιτήσεων του σχολείου.

Κι όμως, το σχολείο δε θα έπρεπε να καλλιεργεί το αθλητικό πνεύμα στους κόλπους του αντί να το καταργεί; Η ύπαρξη του μαθήματος της φυσικής αγωγής στα σχολεία δεν είναι αρκετή. Απασχολεί τους μαθητές 2-3 φορές την εβδομάδα και η διάρκεια του δεν ξεπερνά τα 40 λεπτά. Αποτελεί μάλιστα τη μοναδική ευκαιρία για να ασκηθούν και να διοχετεύσουν την ενέργεια τους οι νεαροί μαθητές, για τους οποίους η γυμναστική αποτελεί συνήθως το αγαπημένο τους μάθημα. Όμως γίνεται το μάθημα αυτό πραγματικά με τον πιο ενδεδειγμένο τρόπο, με στόχους δηλαδή ανάλογους με την ηλικία των παιδιών και πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες τους;

**Α. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ
ΜΕΡΟΣ**

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι παραπάνω προβληματισμοί έδωσαν την αφορμή για την παρούσα εργασία. Το πεδίο δράσης της περιορίζεται στο νηπιαγωγείο, ασχολείται δηλαδή κυρίως με παιδιά προσχολικής ηλικίας. Συγκεκριμένα, μέσα από την πρακτική μου άσκηση στους παιδικούς σταθμούς και τα νηπιαγωγεία του Βόλου, διαπίστωσα πως δεν δίνεται η απαραίτητη βαρύτητα στην κίνηση και γενικότερα τη φυσική αγωγή των παιδιών αυτής της ηλικίας.

Έτσι, ενώ σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης η άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της αγωγής των παιδιών- με όποιο τρόπο κι αν πραγματοποιείται- στο χώρο του νηπιαγωγείου δεν γίνεται ιδιαίτερος λόγος γι' αυτήν. Αντίθετα, επειδή οι περισσότεροι αντιμετωπίζουν το νηπιαγωγείο ως χώρο παιχνιδιού, δεν κρίνουν τόσο απαραίτητες δραστηριότητες οι οποίες εμπεριέχουν περισσότερη κίνηση παρά μόνο κατά την εισαγωγή των παιδιών στην πρώτη τάξη του δημοτικού. Την περίοδο δηλαδή κατά την οποία «δένεται» στα θρανία της τάξης και αρχίζει να νιώθει την πίεση του δασκάλου και της κοινωνικής ομάδας (Αυγερινός, 2000).

Πρέπει όμως να γίνει εδώ ξεκάθαρο ότι οι κινητικές δεξιότητες που θα ήταν σκόπιμο να διδαχθούν στα πλαίσια του νηπιαγωγείου δε καταργούν το παιχνίδι αλλά το εμπεριέχουν. Είναι συχνή η σύγχυση που επικρατεί τόσο ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς όσο και ανάμεσα στους γονείς που θεωρούν ότι η φυσική αγωγή δεν αρμόζει στη τρυφερή προσχολική ηλικία, καθώς τότε έχει μεγαλύτερη αξία το παιχνίδι. Αυτό είναι σαφώς αναμφισβήτητο. Το παιχνίδι είναι το κυριότερο μέσο αγωγής για τα παιδιά αυτής της ηλικίας και πολύ σοβαρή υπόθεση γι' αυτά, γιατί με αυτό δημιουργούν, εκτονώνονται, ευχαριστιούνται, αντιλαμβάνονται τον κόσμο. Επομένως, θα ήταν λάθος να εφαρμόσουμε ένα πρόγραμμα κινητικής αγωγής στο νηπιαγωγείο που να καταργεί το παιχνίδι. Και το συγκεκριμένο ερευνητικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε στο

ολοήμερο νηπιαγωγείο Βόλου περιέχει δραστηριότητες που παρουσιάζονται με τη μορφή παιχνιδιού καθώς αυτή κρίνεται κατάλληλη για τα παιδιά αυτής της ηλικίας.

Άλλη μία λανθασμένη άποψη παρουσιάζει τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας μη ικανά να εξασκήσουν αλλά και να αποκτήσουν οποιαδήποτε αθλητική δεξιότητα. Ο πρωταθλητισμός ωστόσο, σε αθλήματα όπως είναι η ενόργανη γυμναστική και η κολύμβηση, καταρρίπτει αυτή τη λανθασμένη άποψη καθώς η τεχνική αυτών των αθλημάτων αρχίζει σε ηλικία 4-5 ετών. (Αυγερινός, 2000). Επομένως, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη, ότι τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας είναι σε θέση και είναι σκόπιμο να διδάσκονται διάφορες κινητικές δεξιότητες πάντα όμως με τη μορφή παιχνιδιού. Και φυσικά ο χώρος για να γίνει αυτό θα πρέπει να είναι το πρώτο τους σχολείο, το **νηπιαγωγείο**.

Βέβαια είναι σημαντικό ο παιδαγωγός που θα θελήσει να συμπεριλάβει στο ημερήσιο πρόγραμμα νηπιαγωγείου δραστηριότητες κινητικής αγωγής να έχει υπόψη του τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των παιδιών προσχολικής ηλικίας που τα διαφοροποιούν από τους ενήλικες αλλά και από τα παιδιά των άλλων ηλικιών. Πρέπει όμως και να παρατηρεί τα συγκεκριμένα παιδιά που έχει απέναντί του και να κατανοεί τις ανάγκες τους.

Το σημαντικότερο όμως είναι να καλλιεργείται στα παιδιά η αγάπη για άθληση και να αποκτούν κινητικές δεξιότητες μέσα από μια διαδικασία ανακάλυψης. Αυτό που προέχει είναι να καλλιεργηθεί στη σχολική τάξη η δημιουργική σκέψη με τεχνικές που επιτρέπουν στους μαθητές να ανακαλύπτουν και να παράγουν προϊόντα γνώσης. Στο παραδοσιακό σχολείο όμως τα περισσότερα θέματα με τα οποία ασχολούνται τα παιδιά είναι αυτά που ονομάζουμε «προβλήματα σωστών απαντήσεων». Τέτοιες εργασίες όχι μόνο έχουν μία σωστή απάντηση αλλά ταυτόχρονα εμποδίζουν και τους μαθητές να κατανοήσουν ή να παράγουν σύνθετα σύνολα. Συνήθως, οι ίδιοι οι παιδαγωγοί αισθάνονται ότι οι μαθητές τους

δε γνωρίζουν ακόμη αρκετά ώστε να εμπλακούν σε μία διαδικασία αναζήτησης προβλήματος. Αυτό απλά δεν ισχύει (Οικονομοπούλου, Βαλσάμη, 2001). Το σχολείο θα πρέπει να δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να χρησιμοποιούν τη δημιουργικότητά τους για να προτείνουν λύσεις και να μαθαίνουν έτσι μέσα από μια διαδικασία που καταργεί τη τυποποιημένη γνώση.

Ιδιαίτερη σημασία τέλος έχει να τονιστεί ότι τα παιδιά μέσα από τη κίνηση κι επομένως μέσα από ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής κάνουν κάτι περισσότερο από το να ασκούν το σώμα τους. Τα παιδιά μαθαίνουν περισσότερο για τη κίνηση ως περιεχόμενο και περισσότερο για τον εαυτό τους ως άτομα. Ανακαλύπτουν τους δικούς τους τρόπους να κινούνται αποτελεσματικά και μαθαίνουν να εκφράζονται μέσα από τη κίνηση τους. Μέσα από αυτή τη διαδικασία τα παιδιά «μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν» και ευχαριστιούνται από την εμπειρία (Gilliom, 1970). Τα παιδιά μέσα από τη κίνηση ανακαλύπτουν τον εαυτό τους τις δυνατότητες τους, αντιλαμβάνονται τον κόσμο. Αυτή είναι μια μοναδική διάσταση της κινητικής αγωγής που συνήθως παραβλέπεται. Όλοι νομίζουν ότι η άσκηση έχει μόνο στόχο την καλή φυσική κατάσταση και δεν αντιλαμβάνονται ότι συμβάλλει στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας του παιδιού.

Με γνώμονα λοιπόν τα παραπάνω θέλησα να εφαρμόσω ένα σύντομο πρόγραμμα δραστηριοτήτων για παιδιά προσχολικής ηλικίας, το οποίο θα είχε ως στόχο μια πρώτη επαφή των παιδιών με κάποιες βασικές κινητικές δεξιότητες. Βασικός σκοπός μου ήταν να εξετάσω την αντίδραση των παιδιών σ' ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής και να διαπιστώσω αν θα μπορούσε η φυσική αγωγή να ενταχθεί στο καθημερινό πρόγραμμα του νηπιαγωγείου, κατά πόσο θα έβρισκε ανταπόκριση από τα παιδιά και σε ποιο βαθμό θα ήταν εφικτή. Θέλησα όμως στην προσπάθειά μου αυτή να χρησιμοποιήσω μια όχι τόσο συνηθισμένη μέθοδο, την μέθοδο της λύσης προβλήματος. Η μέθοδος αυτή, δοκιμασμένη κυρίως σε σχολεία του εξωτερικού, δίνει έμφαση στη δημιουργικότητα των

παιδιών και τους δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους, να μάθουν μέσα από μια διαδικασία ανακάλυψης και να αναπτύξουν πρωτοβουλίες.

Η εργασία αυτή περιέχει δύο μέρη. Το Α' μέρος είναι το θεωρητικό και το Β' είναι το ερευνητικό μέρος. Στο Α' μέρος υπάρχει μια ιστορική αναδρομή της φυσικής αγωγής, όπου αποδεικνύεται πόσο σημαντική θεωρείτο η φυσική αγωγή για τους αρχαίους Έλληνες, την εξέλιξη της μέσα στο χρόνο και πότε έγινε η είσοδος της στο χώρο της εκπαίδευσης.

Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στην αξία και τα οφέλη της φυσικής αγωγής για τον άνθρωπο που είναι σημαντικό να την εντάξει στη καθημερινή του ζωή από μικρή ηλικία. Αναφέρεται ακόμα με ποια μορφή θα πρέπει να διδάσκεται και ποιοι θα πρέπει να είναι οι στόχοι της στο χώρο του σχολείου και στο νηπιαγωγείο.

Αποδεικνύεται επίσης η αναγκαιότητα της ύπαρξής της σήμερα πιο πολύ από ποτέ καθώς οι σημερινές συνθήκες διαβίωσης την απαιτούν ως διέξοδο και ως αντίβαρο στην έλλειψη κίνησης και στο υπερβολικό άγχος.

Υπάρχει επίσης ένα κεφάλαιο που αναφέρεται στη δημιουργικότητα των παιδιών και την έμφαση που θα πρέπει να δοθεί σε αυτήν στο ελληνικό σχολείο, τόσο στο μάθημα της φυσικής αγωγής όσο και σε όλα τα άλλα μαθήματα. Αυτή η εργασία δίνει πολύ μεγάλη βαρύτητα σε αυτό το θέμα γιατί όλο το ερευνητικό πρόγραμμα στηρίζεται στην αρχή να καλλιεργήσει κάποιες κινητικές δεξιότητες στα παιδιά καθιστώντας τα όμως ενεργά μέλη της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Γίνεται τέλος αναφορά στο τι πρέπει να γνωρίζει ένας νηπιαγωγός που θέλει να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής στη τάξη του και ποιος θα πρέπει να είναι ο ρόλος του όταν θέλει να ξεφύγει από παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας και να

χρησιμοποιήσει μεθόδους όπως αυτή της λύσης προβλήματος προωθώντας έτσι τα δημιουργικά εγχειρήματα και τις δημιουργικές ιδέες των μαθητών του (Οικονομοπούλου, Βαλσάμη, 2001).

Στο Β' μέρος παρουσιάζεται αναλυτικά το πρόγραμμα δραστηριοτήτων που εφαρμόστηκε στη τάξη. Αναφέρονται στην αρχή της κάθε μέρας τα βασικά σημεία και οι στόχοι της κάθε συνάντησης και στη συνέχεια παρουσιάζονται οι δραστηριότητες με τη μορφή προβλημάτων. Τα παιδιά καλούνται να προτείνουν τις καλύτερες δυνατές λύσεις στα προβλήματα ενώ τροφοδοτούνται με ιδέες όταν υπάρχει έλλειψη ή όχι μεγάλη ποικιλία στις απαντήσεις τους. Μετά τη παρουσίαση των προβλημάτων υπάρχουν οι αξιολογήσεις της κάθε μέρας όπου αναφέρονται παρατηρήσεις και η πρόοδος των παιδιών.

Στη συνέχεια υπάρχει η μεθοδολογία της έρευνας. Αναλύεται η μέθοδος της λύσης προβλήματος που χρησιμοποιήθηκε στη συγκεκριμένη έρευνα και αιτιολογείται ο λόγος για τον οποίο επιλέχθηκε.

Υπάρχουν επίσης συνεντεύξεις των παιδιών μετά το τέλος των συναντήσεων όπου διαπιστώνεται η ανταπόκρισή τους απέναντι στο πρόγραμμα, τι τους τράβηξε περισσότερο το ενδιαφέρον και τι αποτυπώθηκε στο μυαλό τους από όλα αυτά που συνέβησαν στη τάξη.

Υπάρχει επίσης και η ανάλυση κάποιων ερωτηματολογίων που δόθηκαν στους γονείς των παιδιών. Με τα ερωτηματολόγια διαπιστώθηκαν οι απόψεις τους γύρω από τη φυσική αγωγή γενικά αλλά κυρίως διαπιστώθηκαν οι απόψεις τους για το κρίσιμο ζήτημα αν η φυσική αγωγή είναι σκόπιμο να ενταχθεί στο νηπιαγωγείο.

Τέλος, υπάρχουν τα γενικά συμπεράσματα και οι παρατηρήσεις μετά την ολοκλήρωση της έρευνας. Εκεί, αναλύεται η αντίδραση

των παιδιών στο πρόγραμμα. Τα παιδιά διακατέχονταν από μεγάλο ενθουσιασμό κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, πρότειναν πολλές και πρωτότυπες λύσεις στα προβλήματα που ετίθετο και τελικά εργάστηκαν πολύ δημιουργικά. Στα συμπεράσματα αναλύονται και οι λανθασμένες εντυπώσεις των γονιών περί φυσικής αγωγής. Οι πιο πολλοί πιστεύουν στην αξία της άσκησης γενικά αλλά τη διαχωρίζουν από το παιχνίδι και θεωρούν ότι δεν αποτελεί δημιουργική απασχόληση. Αυτή η εργασία θέλει να αποδείξει το αντίθετο: ότι η φυσική αγωγή με τη μορφή παιχνιδιού και με μεθόδους όπως αυτή της λύσης προβλήματος μπορεί, αφενός μεν να εμφυσήσει στα παιδιά την αγάπη για άσκηση κι αφετέρου μπορεί να είναι πολύ δημιουργική, να καλλιεργήσει στα παιδιά τη κριτική σκέψη και να συμβάλει έτσι στην ολοκλήρωση της προσωπικότητάς τους.

Στο τέλος, υπάρχει το παράρτημα. Εκεί υπάρχουν φωτογραφίες και ένα ερωτηματολόγιο σαν δείγμα αυτών που δόθηκαν στους γονείς.

2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Ο όρος φυσική αγωγή δεν είναι καινούργιος. Όπως προδίδουν κείμενα του Γαληνού (2^{ος} αι.) στα χρόνια του Πλάτωνα κιάλας υπήρχαν δύο σπουδαίοι «εργάτες» της άσκησης: ο παιδοτρίβης κι ο γυμναστής. Ο πρώτος ήταν εμπειρικός ενώ ο δεύτερος θεωρητικός (Εμμανουήλ 1979 σ. 38-45).

Οι πρώτοι που εκτίμησαν το ρόλο της φυσικής αγωγής ήταν ο Αριστοτέλης, ο Ιπποκράτης κι ο Πλάτωνας. Ο τελευταίος μάλιστα στα δύο περίφημα έργα του Συμπόσιο και Πολιτεία αναφέρει χαρακτηριστικά πως η δημιουργία του τέλειου σωματικά και ψυχικά ανθρώπου επιτυγχάνεται μέσω της Μουσικής και της Γυμναστικής.

Σκοπός της φυσικής αγωγής την εποχή εκείνη ήταν αφενός μεν να δημιουργήσει άξιους αθλητές για τους Ολυμπιακούς αγώνες κι αφετέρου να συμβάλλει στην αρμονική ισορροπία ψυχής και σώματος.

Ο κυριότερος λόγος για τον οποίο η φυσική αγωγή γνώρισε άνθιση εκείνη την εποχή ήταν επειδή την μεταχειρίζονταν ως μέσο προαγωγής της ελληνικής φυλής, εφόσον μέσω αυτής δημιουργούταν ο τέλειος άνθρωπος. Θεωρώντας ότι η ωραία και καθαρή ψυχή κατοικεί κυρίως μέσα στα γυμναστήρια, οι νέοι σύχναζαν σε παλαιότερες όπου ασκούσαν το σώμα τους προκειμένου να κάνουν κτήμα τους την αρετή. Για τους Έλληνες εκείνης της εποχής λοιπόν «καλός καγαθός» ήταν ο άνθρωπος που ήταν ωραίος στο σώμα και γενναίος στη ψυχή.

Αργότερα όμως, στα χρόνια του Μεσαίωνα, επικράτησε η άποψη ότι το σώμα φυλακίζει τη ψυχή και είναι υπεύθυνο για τη μη ολοκλήρωση της. Το γεγονός αυτό οδήγησε σταδιακά στο παραγκωνισμό αυτού που κατά την αρχαιότητα χαρακτηρίστηκε ως «ναός της ψυχής».

Αμέσως όμως η Αναγέννηση ευνοώντας τη μελέτη των αρχαίων κειμένων ανακαλύπτει και πάλι τις ωραίες μορφές στα γυμνασμένα σώματα και παρατηρείται έτσι μια αναβίωση της γυμναστικής. Μεγάλοι άντρες της εποχής διακήρυξαν την αξία της για τον άνθρωπο. Ο Jean Jacques Rousseau κατάλαβε την ανάγκη της για το κοινωνικό σύνολο και παρακίνησε τον κόσμο να γυμναστεί. Ο John Locke επίσης αποτέλεσε την αιτία να αναγνωρίσουν και στην Αγγλία την αξία της φυσικής αγωγής.

Στην Ελλάδα όμως η φυσική αγωγή δε γνώρισε την άνθιση που γνώρισε στις χώρες του εξωτερικού. Με την Τουρκοκρατία και την εθνική πάλη οι Έλληνες είχαν στραμμένες τις προσπάθειες τους στο να γυμνάσουν τις ψυχικές και τις πνευματικές τους ικανότητες, ώστε να περιφρουρήσουν την ελευθερία του μικρού, νεοσύστατου κράτους.

Στο σχολείο η φυσική αγωγή εισήχθη για πρώτη φορά το 1774. Το πρώτο σχολείο που καλλιεργούσε παράλληλα τη ψυχή και το σώμα ιδρύθηκε στο Dessau της Γερμανίας από τον Basedow. Στο ελβετικό σχολείο Yverton ο παιδαγωγός Pestalozzi δίδασκε τη γυμναστική εισάγοντας τη βάση της Παιδαγωγικής φυσικής αγωγής. Ανάλογες προσπάθειες έγιναν στη Δανία και την Ισπανία. Το 1776 γεννήθηκε ο H. Ling στη Σουηδία και το 1795 ο Arnold στην Αγγλία. Μετά το Rousseau και οι δύο θεωρούνται θεμελιωτές της φυσικής αγωγής.

Στην Ελλάδα πρώτη φορά έγιναν γυμναστικές εκδηλώσεις στα δημοτικά σχολεία το 1834 και το 1836 στα Ελληνικά σχολεία και Γυμνάσια. Το 1834 έγινε στο Ναύπλιο το πρώτο γυμναστήριο για τους μαθητές του διδασκαλείου. Αργότερα το διδασκαλείο μεταφέρθηκε σε άλλο γυμναστήριο στην Αθήνα, διευθυντής του οποίου διορίστηκε ο Γ. Παγών. Το 1863 το διδασκαλείο καταργήθηκε και έκλεισε το γυμναστήριο. Το μόνο γυμναστήριο που λειτουργούσε ήταν για το σώμα του Πυροσβεστικού Λόχου. Οι

πυροσβέστες ήταν οι καλύτεροι γυμναστές της εποχής. Αργότερα το 1855 ο καθηγητής Γ. Μακκάς εισηγήθηκε την εισαγωγή της φυσικής αγωγής στα σχολεία.

Από τότε η φυσική αγωγή έχει καθιερωθεί στο σχολείο και υπάρχει σαν ξεχωριστό μάθημα δυο ή τρεις φορές την εβδομάδα και με διάρκεια 40-45 λεπτά. Αυτό όμως που τη διαφοροποιεί πια είναι η νέα προσέγγιση στο περιεχόμενο και τη μεθοδολογία της (Gilliom, 1970). Από το 1960 κι έπειτα στην Αμερική αλλά και σε άλλες χώρες χρησιμοποιούνται μέθοδοι που αναδύουν εκείνη τη διάσταση της φυσικής αγωγής που σχετίζεται με την ανακάλυψη και τη παραγωγή γνώσης από τα παιδιά, τη καλλιέργεια της δημιουργικότητάς τους και εν τέλει την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Μια τέτοια μέθοδος είναι και η λύση προβλήματος που εφαρμόζεται στην έρευνα αυτή.

Αυτή η τάση αντιτίθεται στη μορφή της φυσικής αγωγής όπως την θυμόμαστε οι περισσότεροι και οι μέθοδοι που προτείνει αρχίζουν να εφαρμόζονται και στην Ελλάδα. Χρειάζεται όμως να αναγνωριστεί από όλους η υπεροχή αυτών των μεθόδων, να προτιμηθούν από άλλες πιο παραδοσιακές μεθόδους και να εφαρμοστούν πιο συστηματικά.

3. ΣΗΜΕΡΑ: ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Στο παρελθόν η καθημερινή ρουτίνα προϋπέθετε πολύ έντονη και σθεναρή εργασία. Οι άνθρωποι κινούνταν και περπατούσαν περισσότερο καθώς δεν υπήρχαν αυτοκίνητα και πολλά μέσα μεταφοράς, η διατροφή τους ήταν πιο ισορροπημένη ενώ ταυτόχρονα επικρατούσαν πολύ καλύτερες περιβαλλοντικές συνθήκες (Ratliffe, 1994).

Οι σημερινές ανέσεις και η καθιστική ζωή ωστόσο, παρόλο που έχουν διευκολύνει την καθημερινότητά μας, είναι υπεύθυνες και για πολλά προβλήματα υγείας. Η μηχανοποίηση των πάντων, τα βιντεοπαιχνίδια, η τηλεόραση και οι ηλεκτρονικές ανέσεις έχουν συμβάλει στη μείωση της κίνησης στην καθημερινή μας ζωή. Η φυσική όμως δραστηριότητα πρέπει να συνυπάρχει με αυτές τις αλλαγές. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ασκούνται αρκετά στη καθημερινή τους ζωή για να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα υγείας που οφείλονται στην έλλειψη κίνησης. Αυτό έχει ως συνέπεια τη μείωση της ενέργειας. Έρευνες τα τελευταία χρόνια έχουν αποδείξει τη στενή σχέση ανάμεσα στην έλλειψη της άσκησης με διάφορες παθήσεις και προβλήματα υγείας (Ratliffe, 1994).

Από τη μια μεριά έχουν αυξηθεί οι καρδιαγγειακές παθήσεις ενώ από την άλλη η αύξηση των διαφόρων τεχνολογικών μέσων και η συγκέντρωση του πληθυσμού στις μεγάλες πόλεις, επιβαρύνουν το νευρικό σύστημα των ατόμων. Το άγχος επίσης είναι υπεύθυνο για πολλές παθήσεις και για την εξάντληση του οργανισμού, ενώ στην έλλειψη άσκησης οφείλονται και πολλές ασθένειες μυών και σκελετού. Τέλος, η παχυσαρκία είναι μια ακόμη συνέπεια της κακής διατροφής και της έλλειψης κίνησης (Ratliffe, 1994).

Αυτές οι συνέπειες μπορεί να είναι περισσότερο εμφανείς στους ενήλικες, το πρόβλημα όμως ξεκινά πολύ νωρίτερα, στην παιδική κιόλας ηλικία. Παλιότερα τα παιδιά περπατούσαν περισσότερο και

έπαιζαν ατέλειωτες ώρες στο ύπαιθρο. Έτσι είχαν τη δυνατότητα για περισσότερη κίνηση ενώ ταυτόχρονα επωφελούνταν σημαντικά από την επαφή τους με τη φύση. Σήμερα όμως, εξαιτίας των αυξημένων εξωτερικών κινδύνων στους οποίους εκτίθενται τα παιδιά, οι γονείς παρουσιάζονται ιδιαίτερα επιφυλακτικοί απέναντι στην πιθανότητα να επιτρέψουν στα παιδιά τους να παίζουν ελεύθερα στις γειτονιές. Ταυτόχρονα, όταν και οι δύο γονείς εργάζονται, δεν έχουν τη δυνατότητα να παίξουν με τα παιδιά τους αλλά και ούτε να τα οδηγήσουν στους χώρους εκείνους όπου θα έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν οποιαδήποτε δημιουργική και αθλητική δραστηριότητα. Το πρόβλημα λοιπόν έγκειται στο ότι τα παιδιά δεν αποκτούν υγιεινές συνήθειες από νωρίς και δε μαθαίνουν να εκτιμούν την αξία της κίνησης και της άθλησης για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Όλα τα παραπάνω οδηγούν στο εξής συμπέρασμα: πόσο σημαντικό είναι στη σημερινή εποχή τα παιδιά να ασκούνται από τη προσχολική κιόλας ηλικία, να αναγνωρίσουν τις ευεργετικές συνέπειες της φυσικής αγωγής για τον οργανισμό και η αθλητική δραστηριότητα να γίνει για αυτούς τρόπος ζωής. Αλλά το σημαντικότερο κι αυτό που θέλει να τονίσει η συγκεκριμένη εργασία είναι ότι αυτός ο στόχος μπορεί να επιτευχθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο όταν ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής επικεντρώνεται στη διαδικασία της ανακάλυψης που προάγει τη σκέψη του παιδιού.

4. ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΟΦΕΛΗ

Η φυσική αγωγή είναι η επιστήμη που προσφέρει στον άνθρωπο την ευκαιρία για κίνηση και δράση. Έχει ως κύριο σκοπό να τον προφυλάξει από την αδράνεια, την ανθυγιεινή διαβίωση, το ψυχικό άγχος (Εμμανουήλ, 1979).

Βελτιώνει γενικά τη φυσική κατάσταση του ατόμου, την ικανότητα δηλαδή των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού, ιδιαίτερα του κυκλοφοριακού και αναπνευστικού να εκτελούν έργο μεγάλης εντάσεως και διάρκειας. Ταυτοχρόνως, βελτιώνει την αντοχή, την ευλυγισία, τη στάση του σώματος και έχει τη δυνατότητα να προλαμβάνει ή και να διορθώνει σοβαρές σωματικές δυσμορφίες. Από την άλλη η φυσική αγωγή έχει ως σκοπό να μεταδώσει στον άνθρωπο βασικές δεξιότητες όπως ισορροπία, ευκινησία, συντονισμό κινήσεων, δύναμη και ταχύτητα (Ratliffe, 1994).

Όπως είναι γνωστό όμως, από επιστήμες όπως η φυσιολογία, η ψυχολογία και η παιδαγωγική, υπάρχει στενή αλληλεπίδραση των λειτουργιών του σώματος του πνεύματος και της ψυχής (Εμμανουήλ, 1979). Με αυτή τη λογική η φυσική αγωγή πέρα από την προαγωγή της υγείας, έχει κι άλλους στόχους που αφορούν την ψυχική υγεία του ατόμου, την κοινωνικότητα και την ηθική του καλλιέργεια. Έτσι, δίνει μια πολύ καλή ευκαιρία για προσωπική διέξοδο από την ρουτίνα της καθημερινότητας και για χαλάρωση από την ψυχική κούραση και το άγχος (Ratliffe, 1994). Το άτομο μαθαίνει να αξιοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του και να αποφεύγει χώρους ανθυγιεινούς και συνήθειες βλαπτικές για την υγεία του.

Μαθαίνει να αγωνίζεται, να προσπαθεί, να έχει υπομονή και διαμορφώνει ισχυρή βούληση και αυτοπειθαρχία προκειμένου να κατορθώσει αυτό που επιθυμεί και να εκπληρώσει τους στόχους του (Εμμανουήλ, 1979).

Τέλος, θα λέγαμε πως η άσκηση καλλιεργεί την ευγενή άμιλλα, τον αθέμιτο ανταγωνισμό και το συλλογικό πνεύμα, στοχεύει στην κοινωνικοποίηση του ατόμου και τον μαθαίνει να συνεργάζεται και να αγωνίζεται για το «όλον» (Εμμανουήλ, 1979).

Με αυτή τη λογική είναι καλό τα παιδιά να μαθαίνουν να ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες και να νιώθουν τις ευεργετικές συνέπειες της άσκησης και της κίνησης από μικρή ηλικία. Και το σχολείο είναι αυτό που θα φροντίσει να εκπληρώσει αυτό το σκοπό. Συγκεκριμένα, ο στόχος του σχολείου όσον αφορά τη φυσική αγωγή δεν θα πρέπει να είναι να πετυχαίνουν τα παιδιά υψηλές αποδόσεις σε δύσκολες ασκήσεις και διάφορα τεστ. Δε θέλουμε να δημιουργήσουμε πρωταθλητές. Ο στόχος πρέπει να είναι πιο μακροπρόθεσμος. Το σχολείο πρέπει να καλλιεργήσει στα παιδιά κάποιες βασικές κινητικές δεξιότητες αλλά και να φροντίσει να συνειδητοποιήσουν την αξία της άσκησης για τον άνθρωπο. Αυτό που έχει μεγάλη σημασία είναι να δημιουργήσει ενήλικες υγιείς που αγαπούν την άθληση και την έχουν εντάξει στη ζωή τους ως αναπόσπαστο κομμάτι της (Ratliffe, 1994).

Τα παιδιά είναι δύσκολο να συνειδητοποιήσουν την αξία της φυσικής αγωγής με λόγια. Δεν έχει νόημα να μιλήσεις στα παιδιά για προβλήματα υγείας που εμφανίζονται στον άνθρωπο από την έλλειψη κίνησης, γιατί πολύ απλά αυτά εμφανίζονται πολύ αργότερα και δεν είναι σε θέση να τα αντιληφθούν (Ratliffe, 1994). Επομένως, το σχολείο πρέπει να περάσει από νωρίς το μήνυμα ότι η κίνηση και η άθληση είναι απαραίτητα στοιχεία για καλή υγεία μέσα από αποτελεσματικά προγράμματα φυσικής αγωγής.

Είναι γνωστό ότι οι εμπειρίες από το σχολείο αποτυπώνονται στο μυαλό των παιδιών για καιρό, είτε θετικές είτε αρνητικές. Για αυτό είναι σημαντικό να οργανώνει το πρόγραμμα του με τέτοιο τρόπο ώστε να εξασφαλίζει ευχάριστες εμπειρίες στα παιδιά

(Ratcliffe, 1994). Αυτό είναι μια αρχή που θα πρέπει να διέπει όλα τα μαθήματα, επομένως και τη φυσική αγωγή. Μόνο αν τα παιδιά συνδέσουν τη φυσική αγωγή με ευχάριστες εμπειρίες θα την αγαπήσουν και θα αποκτήσουν θετική στάση απέναντι της. Το σχολείο άλλωστε έχει μια μεγάλη δύναμη: να διαμορφώνει αντιλήψεις και κατ' αυτό τον τρόπο να δημιουργεί ανθρώπους οι οποίοι θα είναι σε θέση αφενός μεν να αναγνωρίζουν τη σημασία που έχει για τη σωματική αλλά και ψυχική υγεία του ατόμου να ασχολείται με αθλητικές δραστηριότητες και αφετέρου να συνειδητοποιήσουν ότι για να απολαύσουν τις ευεργετικές συνέπειες της φυσικής αγωγής και στην ενήλικη ζωή τους οφείλουν να εξασκούν το σώμα τους καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους και όχι μόνο κατά τη διάρκεια των πρώτων μαθητικών τους χρόνων (Ratcliffe, 1994).

Σημαντικό όμως είναι να ειπωθεί εδώ ότι οι βασικές κινητικές δεξιότητες θα πρέπει να προκύψουν μέσα από μια εκπαιδευτική διαδικασία που ευνοεί τη δημιουργικότητα των παιδιών, εκμεταλλεύεται τη φαντασία τους και καλλιεργεί τη πρωτοβουλία και την αυτενέργεια. Μια πολύ σημαντική λειτουργία της φυσικής αγωγής, όταν γίνεται με μεθόδους που προάγουν τη σκέψη και τη δημιουργικότητα του παιδιού είναι ότι μπορεί να συμβάλλει στην ευκολότερη και ουσιαστικότερη μάθηση. Μέσα από την κίνηση το παιδί γνωρίζει καλύτερα τον εαυτό του, τις δυνατότητες του σώματός του και του μυαλού του καθώς μπαίνει στη διαδικασία να σκεφτεί και να ανακαλύψει τους καλύτερους δυνατούς τρόπους για να κινηθεί.

Η φυσική αγωγή είναι η ανακάλυψη του εαυτού μας μέσα από τη κίνηση του σώματος, η ανακάλυψη των απεριόριστων δυνατοτήτων μας να εκφράσουμε συναισθήματα όπως αγάπη, ομορφιά, ελευθερία, πειθαρχία κι ό,τι άλλο δε μπορεί να εκφραστεί με λόγια (Gilliom, 1970). Και μέσα από την ανακάλυψη επιτυγχάνεται η ουσιαστική μάθηση. Οι απόψεις πολλών θεωρητικών συγκλίνουν στο ότι η μάθηση διευκολύνεται και είναι πιο αποτελεσματική μόνο

όταν τα παιδιά συμμετέχουν ενεργητικά σε αυτή κι όταν δίνεται βαρύτητα στην εξέλιξη της ικανότητας του να σκέφτεται και να πράττει αυτόνομα.

Ταυτοχρόνως, επιτυγχάνεται και ουσιαστικότερη επικοινωνία. Τα παιδιά καθώς κινούνται επικοινωνούν μεταξύ τους και κατά τη διάρκεια αυτής της αλληλεπίδρασης σκέφτονται καινούργιους τρόπους για να βελτιώσουν ή να προσθέσουν ποικιλία στη μη λεκτική τους έκφραση. Συγκεκριμένα, μέσα από αυτή τη διαδικασία μαθαίνουν σταδιακά να μεταφράζουν ακριβέστερα τα μηνύματα που τους στέλνουν οι διπλανοί τους (Gilliom, 1970).

Συνοπτικά, θα λέγαμε ότι τα παιδιά πρέπει να τελειώνουν το σχολείο έχοντας αποκτήσει κάποιες βασικές κινητικές δεξιότητες που προκύπτουν όμως αβίαστα και μέσα από τη δική τους δημιουργικότητα, έχοντας αναγνωρίσει τη σημασία της φυσικής αγωγής, και νιώθοντας μια ουσιαστική και εσωτερική ανάγκη να διάγουν έναν υγιή βίο. Θα πρέπει να τελειώνουν το σχολείο έχοντας μάθει να εκφράζονται μέσα από τη κίνηση, έχοντας αντιληφθεί το περιβάλλον τους, έχοντας μάθει να επικοινωνούν, έχοντας τελικά γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό τους και τις δυνατότητες τόσο του σώματός τους όσο και της σκέψης τους.

5. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Κάτι σημαντικό που πρέπει να έχει ένας γυμναστής ή ένας παιδαγωγός στο μυαλό του όταν διαμορφώνει ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής για παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι το πρόγραμμα αυτό να ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Τα παιδιά δεν είναι μικρογραφία των ενηλίκων όπως πολλοί πιστεύουν αλλά είναι ξεχωριστά άτομα με τα δικά τους ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Όποιος λοιπόν ασχολείται με τη φυσική αγωγή για τα παιδιά αυτής της ηλικίας πρέπει να είναι γνώστης των ιδιαιτεροτήτων τους. Συνοπτικά θα αναφέρουμε κάποιες βασικές ιδιαιτερότητες που διαφοροποιούν έναν ενήλικα από ένα παιδί (Μπολώτα-Ζυγούρη, 1992, σ. 9-12)

Καταρχήν, τα οστά των παιδιών είναι πιο μαλακά και πιο ελαστικά από αυτά των ενηλίκων. Επομένως:

- Μακροχρόνιες, μονότονες, και υψηλές επιβαρύνσεις πρέπει να αποφεύγονται.
- Άλματα βάρους μπορούν να γίνουν μόνο από μικρό ύψος. Το μυϊκό σύστημα του παιδιού δεν έχει υψηλή δυνατότητα απόδοσης και κουράζεται εύκολα. Οι κοιλιακοί και οι ραχιαίοι μύες καθώς επίσης και οι μύες των άνω άκρων είναι ακόμα αρκετά αδύναμοι.
- Συχνές, βραχυχρόνιες, έντονες, καθώς επίσης και εναλλασσόμενες επιβαρύνσεις επιδρούν στις διάφορες μυϊκές ομάδες.
- Πρέπει να αποφεύγουμε συνεχόμενες επιβαρύνσεις
- Εξαιρετικά μεγάλες απαιτήσεις δύναμης (π.χ. ανύψωση και μεταφορά μεγάλου βάρους) προκαλούν τραυματισμούς.

Επίσης υπάρχουν μεγάλες διαφορές ανάμεσα στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα ενός παιδιού κι ενός ενηλίκου. Η καρδιά του παιδιού δε δουλεύει τόσο οικονομικά όσο αυτή του ενήλικα και σε διάφορες σωματικές επιβαρύνσεις έχουμε γρήγορη αύξηση σφυγμών. Ένα μικρό διάλειμμα όμως, είναι αρκετό για την

επαναφορά της καρδιακής συχνότητας στα φυσιολογικά επίπεδα.

Άρα:

- Πρέπει να επιλέγεται βραχύχρονη επιβάρυνση, ενώ πρέπει να αποφεύγονται οι μακρόχρονες επιβαρύνσεις.
- Υψηλές επιβαρύνσεις συνοδεύονται με φάσεις ανάπαυσης, σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Η αναπνοή επίσης των παιδιών διαφοροποιείται από αυτή των ενηλίκων εξ' αιτίας ανατομικών διαφορών. Συγκεκριμένα στην προσχολική ηλικία οι αναπνοές είναι πιο αργές και βαθιές. Όταν ο οργανισμός του παιδιού υποβληθεί σε σωματικές επιβαρύνσεις ακολουθεί μια αναγκαία ανάπαυση για πρόσληψη οξυγόνου, κυρίως μέσω της αύξησης της συχνότητας της αναπνοής. Έτσι,

- Ασκήσεις ταχύτητας (π.χ. μικρές γρήγορες εκκινήσεις) προκαλούν επιδράσεις.
- Βραχύχρονες εντατικές επιβαρύνσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν.
- Είναι σημαντική η καθημερινή παραμονή σε ανοιχτό χώρο (και κατά τους χειμερινούς μήνες)

Το κεντρικό νευρικό σύστημα αναπτύσσεται γρήγορα στην προσχολική ηλικία. Η ανεπαρκής ωρίμανση του φλοιού του εγκεφάλου έχει ως αποτέλεσμα π.χ. την μειωμένη ικανότητα συντονισμού των κινήσεων, την περιορισμένη ικανότητα στόχευσης και τον υψηλό ψυχικό ερεθισμό. Ισχυρή ώθηση για κίνηση, ανάγκη για έκφραση συναισθημάτων και εν μέρει ανεπαρκής ικανότητα συγκέντρωσης είναι τα χαρακτηριστικά γνωρίσματά του. Στις αθλητικές δραστηριότητες πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι η ικανότητα αντίληψης των παιδιών είναι μειωμένη και κατά τις λεκτικές απαιτήσεις για κίνηση και κατά τις οδηγίες προς τα παιδιά και γενικότερα στην επικοινωνία με αυτά.

- Έντονες δραστηριότητες, παιχνίδια χαρούμενα και με φαντασία είναι απαραίτητα.
- Όλα τα παιδιά πρέπει να παίρνουν μέρος στο παιχνίδι
- Η διάρκεια του παιχνιδιού πρέπει να προσαρμόζεται στην

ανάλογη ικανότητα συγκέντρωσης των παιδιών, η απώλεια της συγκέντρωσης μπορεί να αποφευχθεί με παραλλαγές παιχνιδιών

- Πριν αρχίσει το παιχνίδι, δίνονται μικρές και κατανοητές εξηγήσεις - είναι προτιμότερο ο/η παιδαγωγός να δείχνει το παιχνίδι.

Η κινητική ανάπτυξη προχωράει με γοργό ρυθμό κατά την προσχολική ηλικία (3-5 χρόνων). Οι κινήσεις των παιδιών αυτών είναι αργές και χωρίς ρυθμό. Εκτελούν ακόμα περιττές και πρόσθετες κινήσεις, το βάδισμα τους δεν έχει ελαστικότητα και ο συντονισμός των κινήσεων των άνω και κάτω άκρων τώρα αρχίζει να αναπτύσσεται. (Γι' αυτό το λόγο και στα παιχνίδια με μπάλα που περιέχουν συχνά πετάγματα της μπάλας, ο στόχος σπάνια πετυχαίνεται, ενώ ασκήσεις με ζευγάρια, κατά τις οποίες ο ένας παίχτης πετάει τη μπάλα στον άλλον, δυσκολεύουν τα παιδιά.

Μόνο μετά την ηλικία των 5 χρόνων, το βάδισμα γίνεται πιο συγχρονισμένο και αυξάνεται η ελαστικότητα στο περπάτημα. Οι κινήσεις τότε αρχίζουν να είναι πιο συγχρονισμένες, το μήκος του διασκελισμού γίνεται μεγαλύτερο και η ευκινησία είναι πιο ανεπτυγμένη απ' ό,τι στην αρχή. Τέλος, πρέπει να αναφέρουμε ότι σ' αυτή την ηλικία τα παιδιά έχουν μεγάλη ικανότητα για μάθηση, ενώ η φαντασία και η περιέργεια είναι εξίσου ανεπτυγμένες. Από την άλλη η αντοχή τους είναι σχετικά μικρή και συχνά υπερεκτιμούν τις ικανότητές τους άρα και διατρέχουν πολλούς κινδύνους για ατυχήματα.

Πρέπει λοιπόν να διαμορφώνουμε πάντα τα προγράμματα φυσικής αγωγής λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω. Οι δραστηριότητες που επιλέγουμε πρέπει βέβαια να είναι στα πλαίσια του παιχνιδιού, να είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστες και πρωτότυπες, να εναλλάσσονται και βέβαια να έχουν συγκεκριμένους στόχους.

Οι κινητικές δεξιότητες που ανταποκρίνονται στην ευαίσθητη αυτή

ηλικία και θέλουμε να τις καλλιεργήσουμε στα παιδιά είναι το βάδισμα, το κύλισμα, το τρέξιμο, το άλμα, οι αναπηδήσεις στο ένα πόδι, τα γλιστρήματα, η ισορροπία, η δύναμη, η ταχύτητα, ο συγχρονισμός κινήσεων αλλά και η ευλυγισία. Κάποιες από αυτές τις δεξιότητες όπως το κύλισμα, το βάδισμα και το τρέξιμο αναπτύσσονται στα πρώτα στάδια της παιδικής ηλικίας αλλά απαιτούν συνεχή εξάσκηση. Η εξάσκηση συντελεί στον εκλεπτυσμό των κινήσεων και προσθέτει ποικιλία σε ένα μάθημα της φυσικής αγωγής (Hammet, 1992)

Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε ποτέ είναι ότι, όταν παρουσιάζονται στο παιδί συστηματικά κινητικές δεξιότητες, αυτό με τη σειρά του -όταν είναι έτοιμο από πλευρά φυσιολογίας να μάθει τη συγκεκριμένη δεξιότητα- θα έχει την ευκαιρία να το κάνει. Όλα έρχονται φυσιολογικά κι ακόμα κι αν ένα παιδί συναντά δυσκολίες στην εκμάθηση κάποιας δεξιότητας, δεν πρέπει να το πιέζουμε γιατί είναι βέβαιο πως κάποια στιγμή και αφού επικεντρώσουμε την προσοχή μας σε άλλες ήδη καλλιεργημένες δεξιότητες, θα τα καταφέρει (Hammet, 1992).

6. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ-ΑΥΤΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Σίγουρα όλα όσα αναφέρθηκαν για την αξία της φυσικής αγωγής και την ανάγκη να ενταχθεί και στο νηπιαγωγείο πιο συστηματικά είναι σημαντικά. Αυτή όμως η εργασία δίνει μεγαλύτερη σημασία στη μορφή με την οποία διδάσκεται η φυσική αγωγή στο νηπιαγωγείο και στη μέθοδο που κρίνεται καταλληλότερη για την επίτευξη των στόχων της. Έτσι, το συγκεκριμένο ερευνητικό πρόγραμμα σχεδιάστηκε με βάση έναν πολύ σημαντικό και μακροπρόθεσμο στόχο του σχολείου. Το σχολείο λοιπόν και τα προγράμματα του πρέπει να ευνοούν την παραγωγική σκέψη, τη δημιουργικότητα των παιδιών και την ανάπτυξη κριτικού πνεύματος.

Τι εννοούμε όμως με τον όρο δημιουργικότητα και γιατί είναι σημαντικό να αναπτυχθεί στα πλαίσια του σχολείου; Ο όρος δημιουργικότητα δεν είναι μονοσήμαντος. Δεν πρόκειται για μια συγκεκριμένη ικανότητα του ατόμου, αλλά αποτελεί ένα σύνολο ικανοτήτων και λειτουργιών, στην ανάπτυξη των οποίων συμβάλλει ένα πλήθος παραγόντων. Κατά αυτόν τον τρόπο η δημιουργικότητα είναι αδύνατον να οριστεί με ένα γενικά αποδεκτό ορισμό (Ταρέκ, 1993). Πολλοί ορισμοί έχουν δοθεί από διάφορους ερευνητές.

Σύμφωνα με τον P. J. Guilford (Πασσάκος, 1977), η δημιουργικότητα θεωρείται ως γενική ικανότητα, που υπάρχει σε όλους τους ανθρώπους. Είναι βέβαια έμφυτη μπορεί όμως και να καλλιεργηθεί. Μελετώντας κανείς τις απόψεις των ερευνητών οδηγείται στο συμπέρασμα ότι η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα του ανθρώπου να παρουσιάζει σκέψεις με έναν νέο, πρωτότυπο τρόπο που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα. Είναι ο συνδυασμός της ευκαμψίας, πρωτοτυπίας και ευαισθησίας της σκέψης που επιτρέπει στο σκεπτόμενο άτομο να απαλλαχτεί και να απομακρυνθεί από τις συνηθισμένες απολήξεις της σκέψης, και να οδηγηθεί σε διαφορετικές και παραγωγικές ιδέες που δίνουν

ικανοποιητικό αποτέλεσμα για τον ίδιο και τους άλλους. Δε θα έπρεπε λοιπόν το σχολείο να στοχεύει στην καλλιέργεια της ικανότητας αυτής, προκειμένου να δημιουργήσει ανθρώπους δημιουργικούς, ενεργητικούς, που παίρνουν ρίσκα και πρωτοβουλίες;

Κι όμως ο Torrance (1965), μελετώντας την εξέλιξη της δημιουργικότητας, διαπίστωσε ότι υπάρχει μια σημαντική πτώση της στην ηλικία των 10-11 χρόνων. Σύμφωνα με τα ευρήματα, ενώ η δημιουργική ικανότητα των παιδιών στις ΗΠΑ αναπτύσσεται σταθερά από τη νηπιακή ηλικία, μια πρώτη κάμψη εμφανίζεται κατά την περίοδο της εισόδου του παιδιού στο σχολείο. Οι μεταπτώσεις αυτές καταλογίζονται στην προσπάθεια του παιδιού να προσαρμοστεί στους τρόπους σκέψης και τις μεθόδους εργασίας του σχολείου (Καψάλης, 1995). Είναι φανερό ότι κατά τη σχολική του θητεία ο άνθρωπος αναγκάζεται να αναστείλει τη δημιουργική έκφραση και πρωτοτυπία και να υποκύψει στη διαδικασία της μηχανικής απομνημόνευσης σε ένα σχολείο στραμμένο στη μίμηση και την αναπαραγωγή.

Το σχολείο λοιπόν, με τη σημερινή του μορφή όχι μόνο δεν καλλιεργεί τη δημιουργικότητα, αντιθέτως τη καταργεί, καταδικάζει την αυτενέργεια και τη πρωτοβουλία και δημιουργεί ανθρώπους σύμφωνα με τα πρότυπα της κοινωνίας, δηλαδή ανθρώπους ομοιογενείς, που δε παίρνουν ρίσκα και που δεν πρέπει να αποτυγχάνουν στη γη της αφθονίας (Gilliom, 1970). Το σχολείο όπως είναι σήμερα επισύρει κυρώσεις σε όποιον διαφέρει και σε όποιον προχωράει παραπέρα από το εμφανές, συντηρεί προκαταλήψεις και δίνει έμφαση σε ένα περιορισμένο αριθμό ταλέντων αντί στη ποικιλία ταλέντων.

Όταν όμως η διδασκαλία στρέφεται προς αυτή την κατεύθυνση (της δημιουργικότητας) παύει να αποτελεί μια διαδικασία με την οποία ο μαθητής δέχεται απλά ορισμένες τυποποιημένες γνώσεις και παίρνει μια άλλη διάσταση. Το παιδί είναι σε θέση να

συμμετέχει σε αυτήν και να παράγει γνώσεις. Του δίνεται η δυνατότητα να αξιοποιήσει τα όσα μαθαίνει και γίνεται ενεργητικό μέλος της διδακτικής πράξης. Έρευνες σε σχολεία του εξωτερικού, όπως αυτό του Reggio Emilia της Ιταλίας (Edwards και Springate, 1995) έχουν αποδείξει ότι μόνο μέσα από τον συνδυασμό σκέψης και αισθήματος τα παιδιά μπορούν να γνωρίσουν τον κόσμο, να εκφραστούν και να επικοινωνήσουν με τους άλλους. Αυτά λοιπόν ισχύουν και στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Έχουμε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα μόνο όταν το παιδί μπαίνει στη διαδικασία να σκεφτεί, να νιώσει και να ανακαλύψει.

Έτσι λοιπόν ο εκπαιδευτικός που ενδιαφέρεται πραγματικά να καλλιεργήσει τη δημιουργικότητα στους μαθητές του καλείται να αντιταχθεί στη συνηθισμένη μορφή του σχολείου, να προχωρήσει πιο πέρα. Καλείται να διακρίνει τη δημιουργικότητα στα παιδιά που έχει απέναντί του και να προσπαθήσει αντί να τη καταργήσει ή να τη βάλει σε καλούπια, να την καλλιεργήσει και να τη φέρει στην επιφάνεια. Όπως προαναφέρθηκε όλα τα παιδιά έχουν μέσα τους το στοιχείο της δημιουργικότητας -άλλα περισσότερο άλλα λιγότερο- και ειδικά τα παιδιά του νηπιαγωγείου που δεν έχουν μπει ακόμα στη διαδικασία της απομνημόνευσης και της τυποποιημένης γνώσης. Αυτό είναι ένα στοιχείο που μπορεί να εκμεταλλευτεί ο/η νηπιαγωγός σε όλες τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στη τάξη του και βέβαια και σε ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής.

Άλλωστε δεν είναι πολύ δύσκολο να διακρίνει ένας παιδαγωγός που παρατηρεί τους μαθητές του, το δημιουργικό παιδί. Σύμφωνα με τον Torrance (Gilliom, 1970 σελ. 26) «απλώς ψάξε για το παιδί με τις τρελές ιδέες, που κάνει συνέχεια ερωτήσεις (συχνά άσχετες) που παρακολουθεί μόνο όταν θέλει και το χιούμορ του οποίου το ευχαριστεί.» Το παιδί αυτό βέβαια δε τυγχάνει συνήθως μεγάλης εκτίμησης από γονείς και δασκάλους καθώς δεν είναι εύκολο να ζεις μαζί του.

Η δημιουργικότητα όμως δεν πρέπει να αφηθεί στη τύχη. Ο Torrance πιστεύει ότι «η εκμετάλλευση και η παραμέληση του ταλέντου της δημιουργικότητας πρέπει να σταματήσει. Αυτή η εκμετάλλευση και παραμέληση οδηγούν στον προσανατολισμό της επιτυχίας όπου δεν παίρνονται ρίσκα και δεν επιτρέπονται λάθη. Το σχολείο πρέπει να βρει περισσότερους τρόπους για να πετύχουν τα παιδιά, πρώτα θέτοντας προβλήματα με μια ποικιλία σωστών απαντήσεων και δεύτερον χρησιμοποιώντας τα θετικά αποτελέσματα για να κινητοποιήσει τα παιδιά να φτάσουν σε μεγαλύτερα επίπεδα δημιουργικότητας» (Gilliom 1970, σελ. 26-27).

Με αυτή τη λογική και στη φυσική αγωγή όλα τα παραπάνω μπορούν να βρουν ισχύ. Με τη φυσική αγωγή μπορεί να δοθεί στα παιδιά μια πολύ καλή ευκαιρία να βγάλουν στην επιφάνεια τη δημιουργικότητα τους, να αναπτύξουν πρωτοβουλία, να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους. Αρκεί αυτός που τη διδάσκει να συνειδητοποιήσει ότι η διδασκαλία του έχει σα στόχο να καλλιεργήσει βασικές κινητικές δεξιότητες στα παιδιά μέσα όμως από μια διαδικασία ανακάλυψης που προωθεί την έμφυτη δημιουργικότητα και καθιστά τη μάθηση ενεργητική.

7. ΡΟΛΟΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΥ-ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΥ

Έχοντας αναλύσει τη φυσική αγωγή ως επιστήμη, με στόχους και οφέλη κι έχοντας τονίσει τη σημασία της δημιουργικότητας στην εκπαίδευση γενικά αλλά και στη φυσική αγωγή, είναι σημαντικό να αναφερθούμε στο θεμελιώδη ρόλο του παιδαγωγού και στη συγκεκριμένη περίπτωση του/της νηπιαγωγού, που αναλαμβάνει στα πλαίσια του νηπιαγωγείου να εμφυσήσει στα παιδιά την αγάπη για την άθληση, να τα φέρει σε πρώτη επαφή με αυτήν, να αναπτύξει την αυτενέργεια και τη κριτική τους σκέψη και να συμβάλει όσο μπορεί στη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου ανθρώπου.

Προηγουμένως, αναφέρθηκαν οι γνώσεις που πρέπει να έχει οποιοσδήποτε διδάσκει φυσική αγωγή στα παιδιά, για τις ιδιαιτερότητες της νηπιακής ηλικίας, για τις ανάγκες, τις ικανότητες, τις διαφορές τους από τους ενήλικες. Δεν χρειάζεται να είναι κάποιος καθηγητής φυσικής αγωγής για να κατέχει τέτοιου είδους γνώσεις. Αρκεί να ενδιαφέρεται, να αγαπάει αυτό που κάνει και να ενημερώνεται διαρκώς. Πέρα από κάποιες βασικές γνώσεις φυσιολογίας, πρέπει να παρατηρεί τα παιδιά που έχει στην τάξη του, να παρακολουθεί την πρόοδο τους και να γνωρίζει τις δυνατότητες και τις ανάγκες του κάθε παιδιού ξεχωριστά. Ένα οποιοδήποτε πρόγραμμα φυσικής αγωγής ακόμα κι αν είναι το καλύτερο δυνατό μπορεί για μια ομάδα παιδιών να είναι πολύ αποτελεσματικό αλλά με κάποια άλλη ομάδα παιδιών να αποτύχει. Κανείς δε γνωρίζει καλύτερα τις ανάγκες μιας τάξης από τον παιδαγωγό της (Gilliom, 1970).

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο που πρέπει να έχει στο μυαλό του ένας παιδαγωγός, είναι ότι η διδασκαλία του είναι πιο πετυχημένη όταν έχει ξεκαθαρίσει μέσα του τους στόχους του, ταυτόχρονα όμως εξηγεί με απλά λόγια στα παιδιά τους στόχους των συγκεκριμένων δραστηριοτήτων και τα οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν από τέτοιου είδους ασκήσεις (Ratcliffe, 1994). Έτσι,

μπορεί να παρουσιάσει μια σειρά ασκήσεων και να υποστηρίξει για παράδειγμα πως μ' αυτές δυναμώνει η καρδιά μας ή αποκτούμε πιο δυνατά χέρια ή πόδια.

Όπως προαναφέρθηκε είναι σημαντικό να οργανώνει ο παιδαγωγός ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής με πολλές και ποικίλες δραστηριότητες. Ένα πρόγραμμα όμως σε μια διδασκαλία που δεν είναι ούτε δασκαλοκεντρική ούτε παιδοκεντρική αλλά θέτει το δάσκαλο οδηγό στην εμπειρία της μάθησης κι επομένως συνδυάζει τη δομή με την ελευθερία, απαιτεί και κάποια ευελιξία (Edwards και Springate, 1995). Πρέπει δηλαδή ο παιδαγωγός να είναι σε θέση να βγαίνει από το πρόγραμμα του όταν κρίνεται αναγκαίο και να μην πιέζει τα νήπια όταν κάτι δεν τους τραβά το ενδιαφέρον ή δεν κατορθώνουν να το φέρουν σε πέρας. Άλλωστε είναι εύκολο να καταλάβει κανείς αν αυτά που διδάσκει βρίσκουν ανταπόκριση στους μαθητές αφού συνήθως η ευχαρίστηση ή η δυσαρέσκεια τους φαίνεται στην έκφραση του προσώπου τους (Ratliffe, 1994). Τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματα και τον ενθουσιασμό τους όταν κάτι τους κρατά το ενδιαφέρον αμείωτο.

Εξίσου θεμελιώδες είναι να επαναλαμβάνει ο παιδαγωγός συχνά κάποια σημαντικά σημεία της διδασκαλίας του για να μπορέσουν τα παιδιά να τα εμπεδώσουν. Και πρέπει να είναι σίγουρος πριν προχωρήσει ότι έχουν αντιληφθεί αυτό που πρέπει. Αυτό το κατορθώνει μόνο αν κάνει ερωτήσεις σχετικές με το αντικείμενο και ευνοεί τη λεκτική συμμετοχή των παιδιών. Αν κάτι δεν το έχουν καταλάβει, οφείλει να επιμείνει, δεν υπάρχει λόγος να προχωρήσει παρακάτω.

Μια καλή ιδέα επίσης, είναι να συνδέει την φυσική αγωγή μέσα στο σχολείο με δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα έξω από αυτό. Μπορεί για παράδειγμα να αναφέρει ότι, αν με τις ασκήσεις που κάνουν στην τάξη βελτιώσουν το καρδιοαναπνευστικό τους σύστημα, θα μπορούν να παίξουν ποδόσφαιρο και διάφορα άλλα παιχνίδια, στην αυλή, δίχως να κουράζονται (Ratliffe, 1994). Μ'

αυτό τον τρόπο, το ενδιαφέρον τους κεντρίζεται ακόμη περισσότερο.

Υπάρχουν επίσης και κάποιες συμπεριφορές που θα ήταν καλό να αποφεύγονται από την πλευρά του παιδαγωγού. Έτσι, πρέπει να έχει πάντα στο μυαλό του ότι οι «διαλέξεις» δεν είναι αποτελεσματική μέθοδος για τα παιδιά αυτής της ηλικίας και πολύ περισσότερο όταν διδάσκει φυσική αγωγή. Το θέμα είναι να κεντρίσει το ενδιαφέρον των μαθητών του με πρωτότυπες ιδέες και να φροντίζει να συμμετέχουν όλοι σε όλες τις δραστηριότητες (Ratcliffe, 1994).

Πρέπει επίσης να μην χρησιμοποιεί τις ασκήσεις σαν τιμωρία για να αντιμετωπίσει ανεπιθύμητες συμπεριφορές στην τάξη γιατί αυτό δίνει το μήνυμα στα παιδιά ότι οι ασκήσεις της φυσικής αγωγής δεν είναι ευχάριστες και πρέπει να αποφεύγονται. Το αντίθετο όμως θα ήταν πραγματικά ενδιαφέρον. Να δώσει δηλαδή σ' ένα παιδί τη δυνατότητα να παίξει με εξοπλισμό (π.χ. μια μπάλα) ως ανταμοιβή για κάτι που κατάφερε εκτός του μαθήματος της φυσικής αγωγής (Ratcliffe, 1994).

Κάτι άλλο που θα ήταν φρόνιμο να αποφευχθεί είναι να περάσουμε στα παιδιά το λανθασμένο μήνυμα πως «αν δεν πονάς, δεν καταφέρνεις τίποτα». Είναι μια νοοτροπία που δεν αρμόζει στην πολιτική που ακολουθούν οι παιδαγωγοί. Τα παιδιά πρέπει να διδάσκονται την διαφορά μεταξύ της αρχικής κούρασης, της καταπόνησης που οφείλεται στην άσκηση, και του πόνου που μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό. Ο πόνος είναι το σήμα που στέλνει ο οργανισμός ότι κουράστηκε και πρέπει να σταματήσει (Ratcliffe, 1994).

Εξίσου σημαντικό επίσης είναι να έχει υπόψη του ότι δε πρέπει να επιβάλλει τις ιδέες και τις αντιλήψεις του στα παιδιά, αντίθετα πρέπει να συνεργάζεται μαζί τους και να δρα ως πηγή γνώσεως και ως οδηγός τους στη διαδικασία της εξερεύνησης του κόσμου

και της ανακάλυψης (Edwards και Springate, 1995). Έτσι , πρέπει και μέσα από τις αθλητικές δραστηριότητες που σχεδιάζει να δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά για έκφραση της δημιουργικότητας τους και ανάπτυξη πρωτοβουλιών.

Τέλος, το πιο σημαντικό είναι ο παιδαγωγός να αξιολογεί καθημερινά τον εαυτό του και το πρόγραμμα του. Πρέπει στο τέλος της κάθε ημέρας να εξετάζει αν οι στόχοι του επιτεύχθηκαν ή όχι και γιατί. Πρέπει να αναγνωρίζει την επιτυχία αλλά και τα λάθη του. Μόνο έτσι γίνεται καλύτερος.

**Β. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ
ΜΕΡΟΣ**

1. ΕΡΕΥΝΑ ΠΕΔΙΟΥ

Στο δεύτερο αυτό μέρος της εργασίας παρουσιάζεται αναλυτικά το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων που εφαρμόστηκε στο ολοήμερο 1^ο Νηπιαγωγείο Βόλου, το οποίο βρίσκεται στις οδούς Όγλ και Εθνικής Αντιστάσεως. Το πρόγραμμα διήρκησε 11 μέρες καθώς δεν ήταν δυνατή η άδεια για περισσότερο χρόνο. Ο αριθμός των παιδιών δεν ήταν ιδιαίτερα μεγάλος- 13 μαθητές- γεγονός που με διευκόλυνε. Ο κυριότερος λόγος που επέλεξα ολοήμερο νηπιαγωγείο ήταν επειδή θεώρησα ότι ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής θα το είχαν μεγαλύτερη ανάγκη τα παιδιά που βρίσκονται στο νηπιαγωγείο από τις 9π.μ ως τις 3μ.μ.

Οι δραστηριότητες είχαν φυσικά παιγνιώδη χαρακτήρα. Πρέπει να σημειωθεί ότι πολλές φορές το πρόγραμμα διαφοροποιούνταν από αυτά τα οποία είχαν προγραμματιστεί γιατί κάποιες δραστηριότητες κούραζαν τα παιδιά ή δεν έβρισκαν την απαιτούμενη ανταπόκριση. Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν επέμενα αλλά αντίθετα προσπαθούσα να τις διαφοροποιήσω με τέτοιο τρόπο ώστε να δώσουν τα παιδιά την ανάλογη προσοχή.

Οι δραστηριότητες που επιλέχθηκαν στηρίζονται στις βασικές αρχές κινητικής αγωγής όπως παρουσιάζονται στο βιβλίο *Basic Movement Education Rationale and Teaching Units*, Gilliom 1970. Τα τέσσερα βασικά σημεία στα οποία πρέπει να στηρίζεται η κινητική αγωγή των παιδιών είναι:

- Ο χώρος (πού κινούμαστε)
- Το συνειδητό σώμα (τί κινούμε)
- Η δύναμη, η ισορροπία και η μετακίνηση βάρους (πώς κινούμαστε)
- Ο ρυθμός και η ελεύθερη κίνηση (πώς κινούμαστε καλύτερα)

Σύμφωνα με αυτά τα τέσσερα θεμελιώδη σημεία κρίνεται σκόπιμο να οργανώνονται δραστηριότητες από τον παιδαγωγό καθ'όλη τη διάρκεια του έτους. Στο διάστημα όμως των δύο αυτών

εβδομάδων που διήρκησε το συγκεκριμένο πρόγραμμα δόθηκε μεγαλύτερη βαρύτητα στα δύο πρώτα σημεία: το χώρο και το συνειδητό σώμα. Επομένως, οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στο νηπιαγωγείο είχαν σα στόχο να αντιληφθούν τα παιδιά καλύτερα το χώρο στον οποίο κινούνται και τις δυνατότητες του σώματος τους.

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

A. Λύση προβλημάτων και Ανακάλυψη

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε στο πρόγραμμα στηρίζεται στην αρχή ότι η διαδικασία της ανακάλυψης και η τεχνική της λύσης προβλημάτων - να δίνεις δηλαδή τη δυνατότητα στα παιδιά να δώσουν τις δικές τους νοητικές και κινητικές λύσεις σε προσεχτικά διατυπωμένα προβλήματα - αποτελούν τον πιο ενδεδειγμένο τρόπο να βελτιώσουν τη κίνηση τους γενικότερα και να βγάλουν στην επιφάνεια τη δημιουργικότητά τους (Gilliom, 1970).

Η φυσική αγωγή μπορεί να συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού για αυτό και δε πρέπει να αρκείται στο να του προσφέρει δεξιότητες που θα τις χρησιμοποιήσει σε ορισμένες μόνο καταστάσεις. Το θέμα είναι να κάνει κάτι περισσότερο από το να δώσει στο παιδί τη δυνατότητα να παίξει στο σχολείο κάποια παιχνίδια που θα τα μάθαινε και μόνο του. Όπως έχει προαναφερθεί μπορεί να αναπτύξει την ικανότητα της σκέψης του παιδιού, να το μάθει να λειτουργεί αυτόνομα και παραγωγικά, να το βοηθήσει να γνωρίσει τον εαυτό του και μέσα από αυτή τη διαδικασία να το βοηθήσει να κατακτήσει τη γνώση. Άλλωστε, σύμφωνα με τη Gilliom μόνο μέσα από την αντίληψη του εαυτού μας κατακτάμε τη γνώση (1970).

Η μέθοδος λοιπόν της ανακάλυψης και της λύσης προβλημάτων κρίνεται ως η καταλληλότερη για την επίτευξη του παραπάνω σκοπού. Με τη μέθοδο αυτή το παιδί χρησιμοποιεί το μυαλό του για να δώσει λύσεις και απαντήσεις στα προβλήματα που τίθενται, νιώθει τη χαρά της δημιουργίας και τη χαρά της προσωπικής επιτυχίας που προκύπτει από τη λύση νέων και δύσκολων προβλημάτων (Charman, 1980). Συμμετέχει έτσι ενεργά στην εκπαιδευτική διαδικασία, νιώθει ελεύθερο να πει τη γνώμη του και να αναπτύξει πρωτοβουλία, ακούει τους άλλους και τις δικές τους

ιδέες και προτάσεις και συνεργάζεται μαζί τους.

Σύμφωνα με τους θεωρητικούς όταν το παιδί νιώσει όλα τα παραπάνω η μάθηση γίνεται πιο αποτελεσματική καθώς κινητοποιείται από την εσωτερική του ανάγκη να πετύχει τους στόχους του και όχι από την ανάγκη να ανταγωνιστεί τους συμμαθητές του ή να ικανοποιήσει το δάσκαλό του (Gilliom, 1970). Ο ανταγωνισμός βέβαια υφίσταται πάντα αλλά αποτελεσματικότερη μάθηση προκύπτει όταν ο ανταγωνισμός είναι με τον ίδιο του τον εαυτό.

Σε αυτή τη μέθοδο δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Μπορεί κάποιο παιδί να μη καταλάβει κάτι καλά, ο παιδαγωγός απλώς θέτει ξανά το πρόβλημα με άλλα λόγια. Οι λύσεις στα προβλήματα είναι πολλές και προκύπτουν από τις απαντήσεις των παιδιών (Gilliom, 1970). Το ποιος από αυτές είναι πετυχημένες και ποιος όχι τόσο πετυχημένες (δε χρησιμοποιούμε τους όρους σωστό και λάθος) κρίνεται με συζήτηση μέσα στη τάξη και αφού έχουμε δει όλες τις προτεινόμενες λύσεις. Είναι καλό να επαινούνται τα παιδιά κατά τη διάρκεια των ασκήσεων και αυτά ακόμα που δε τα καταφέρνουν πολύ καλά να επαινούνται τουλάχιστον για τη προσπάθεια.

Αυτό που πρέπει να προσέξει κανείς όταν θέλει να εφαρμόσει αυτή τη μέθοδο στο πρόγραμμά του είναι να σχεδιάζει προβλήματα στα οποία τα παιδιά μπορούν να δώσουν πολλές λύσεις, να σκεφτούν δημιουργικά και να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους. Στο σημερινό σχολείο δεν ευνοείται η δημιουργικότητα των παιδιών. Με τη μέθοδο αυτή όμως τους δίνεται μια πολύ καλή ευκαιρία να εκφράσουν τις ιδέες τους, να προβληματιστούν, και να πειραματιστούν. Έτσι, ο παιδαγωγός έχοντας τα παραπάνω υπόψη του πρέπει, αξιολογώντας τον εαυτό του, να αναρωτιέται αν θέτει προβλήματα που ευνοούν την έκφραση ιδεών, αν αναγνωρίζει και εκτιμά την αυθεντικότητα των λύσεων που προτείνονται, αν δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά για πολλή εξάσκηση και πειραματισμό.

Πρέπει επίσης να προσέξει να αποφύγει τη μίμηση. Για να το πετύχει αυτό πρέπει να περιορίζει στο ελάχιστο τις δικές του υποδείξεις (Gilliom, 1970). Βέβαια, ένας κύριος ρόλος του δασκάλου είναι να αποτελεί πρότυπο για τους μαθητές του, να θέτει το παράδειγμα. Γενικά για μερικά παιδιά είναι πιο εύκολο να μαθαίνουν ακολουθώντας κάποιο πρότυπο. Ανάλογα με την δραστηριότητα συχνά είναι πιο εύκολο να δείχνει παρά να εξηγεί με λόγια στα παιδιά τι πρέπει να κάνουν (Edwards και Springate, 1995). Το θέμα είναι τελικά να το κάνει με τρόπο που να μη καταργεί πρωτότυπες και διαφορετικές λύσεις από τα παιδιά δίνοντάς τους τη δυνατότητα για έκφραση των ιδεών τους.

Το καλό με τη μέθοδο αυτή εργασίας είναι ότι τα παιδιά στη προσπάθειά τους να λύσουν ένα πρόβλημα ανακαλύπτουν διάφορους τρόπους για να το κάνουν αλλά και δυο-τρεις που ταιριάζουν καλύτερα σε αυτούς. Κατά αυτό τον τρόπο θέτει το καθένα τους δικούς του ρεαλιστικούς στόχους άρα δε πρόκειται να αποτύχει. Αν ο παιδαγωγός διακρίνει ότι κάποιο παιδί θέτει χαμηλότερους στόχους από αυτά που μπορεί να καταφέρει δεν επεμβαίνει θέτοντας υψηλότερους στόχους για το παιδί αλλά το πλησιάζει προσπαθώντας να καταλάβει γιατί έθεσε χαμηλότερους στόχους από τις δυνατότητες του. Αν απλά το παιδί δε μπορούσε να σκεφτεί κάποια καλύτερη λύση δίνονται κάποιες περισσότερες διευκρινήσεις ή το τροφοδοτεί με ιδέες που θα ενεργοποιήσουν τη σκέψη του.

Η μέθοδος αυτή, ενώ στην Ελλάδα δε τη συναντάμε πολύ συχνά, είναι μια μέθοδος σχετικά παλιά. Τα αποτελέσματα της έχουν ήδη εκτιμηθεί στο εξωτερικό και θα ήταν καλό να εφαρμοστεί και στην Ελλάδα πιο συστηματικά. Κάτι τέτοιο βέβαια απαιτεί χρόνο και δε γίνεται από τη μια μέρα στην άλλη. Θα χρειαζόταν ίσως να αλλάξει όλο το εκπαιδευτικό σύστημα προς αυτή τη κατεύθυνση. Κι ένας απλός παιδαγωγός όμως θα μπορούσε σε προσωπικό επίπεδο να εφαρμόσει αυτές τις τεχνικές στη τάξη του προσέχοντας βέβαια όλα τα παραπάνω.

Στη συγκεκριμένη έρευνα λοιπόν επιλέχθηκε η μέθοδος της λύσης προβλημάτων. Για να πετύχει μια τέτοια μέθοδος τους σκοπούς της είναι ιδανικό τα παιδιά να έχουν εξασκηθεί σε αυτή και να έχουν μάθει να δουλεύουν με αυτό τον τρόπο. Στη προκειμένη περίπτωση αυτό δεν ίσχυε. Αν μη τι άλλο εγώ θέλησα για αυτό το μικρό χρονικό διάστημα να δώσω στα παιδιά την ευκαιρία να εργαστούν με ένα διαφορετικό τρόπο, πιο ευχάριστο και σίγουρα πιο δημιουργικό.

B. Συνεντεύξεις και Ερωτηματολόγια

Μετά το τέλος του προγράμματος θέλησα να πάρω κάποιες συνεντεύξεις από τα παιδιά. Το είδος της συνέντευξης που χρησιμοποιήθηκε είναι η λεγόμενη «εστιασμένη» συνέντευξη.

Εστιασμένη συνέντευξη είναι αυτή κατά την οποία τα άτομα από τα οποία λαμβάνεται γνωρίζουμε ότι έχουν συμμετάσχει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, στη συγκεκριμένη περίπτωση στο πρόγραμμα φυσικής αγωγής. Επίσης, τα στοιχεία της κατάστασης τα οποία ο ερευνητής θεωρεί σημαντικά έχουν αναλυθεί προηγουμένως και έχει καταλήξει σε ένα σύνολο υποθέσεων. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της τέλος είναι ότι επικεντρώνεται στις υποκειμενικές εμπειρίες των ατόμων που έχουν βιώσει τη συγκεκριμένη κατάσταση. Οι απαντήσεις τους δίνουν τη δυνατότητα στον ερευνητή τόσο να ελέγξει την εγκυρότητα των υποθέσεων του όσο και να πληροφορηθεί μη προβλεφθείσες απαντήσεις τους δημιουργώντας έτσι περισσότερες υποθέσεις (Cohen και Manion, 1997).

Ο δικός μου στόχος, όσον αφορά τις συνεντεύξεις, ήταν να διαπιστώσω τι άρεσε στα παιδιά περισσότερο από τις δραστηριότητες που έλαβαν χώρα, τι τους έκανε μεγαλύτερη εντύπωση, τι αποτυπώθηκε τελικά στο μυαλό τους από όλους τους όρους που χρησιμοποιήθηκαν στη τάξη. Ήθελα επίσης να διαπιστώσω ποια από τα παιδιά είχαν ασχοληθεί με κάποια μορφή φυσικής αγωγής εκτός σχολείου, τη στάση τους απέναντι στην άθληση και τις προτιμήσεις τους, δηλαδή τα παιχνίδια που τους αρέσουν περισσότερο και τα αθλήματα με τα οποία θα ήθελαν να ασχοληθούν ή ασχολούνται ήδη. Έτσι συνέταξα ένα μικρό οδηγό για τη συνέντευξη προσδιορίζοντας τις κύριες περιοχές έρευνας και τις υποθέσεις που καθορίζουν τα σημαντικά στοιχεία που επρόκειτο να αναζητηθούν στη συνέντευξη. (Cohen και Manion, 1997). Οι ερωτήσεις που έγιναν στα παιδιά και τα σχετικά συμπεράσματα αναλύονται παρακάτω.

Έκρινα επίσης σκόπιμο να δώσω στους γονείς ερωτηματολόγια προκειμένου να διαπιστωθούν οι δικές τους απόψεις πάνω στο θέμα της φυσικής αγωγής. Στην αρχή θέλησα να πάρω συνεντεύξεις και από τους γονείς για να αποφευχθούν τυχόν παρεξηγήσεις και να δοθεί η δυνατότητα για μεγαλύτερη εμπάθυνση, περισσότερες ερωτήσεις και περισσότερες διευκρινίσεις, όμως αυτό τελικά δεν ήταν εφικτό.

Με τα ερωτηματολόγια ήθελα να διαπιστώσω τι ρόλο παίζει η άθληση στη δική τους ζωή κι αν αναγνωρίζουν την αξία της για τον άνθρωπο γενικά και για τα παιδιά τους πιο συγκεκριμένα. Είναι γνωστό άλλωστε ότι οι γονείς αποτελούν το σημαντικότερο πρότυπο των παιδιών. Αν λοιπόν εκείνοι έχουν υγιεινές συνήθειες, ασκούνται ή τουλάχιστον αναγνωρίζουν τις ευεργετικές συνέπειες της άθλησης και ενθαρρύνουν τα παιδιά τους με κάθε τρόπο να ασκηθούν τότε κι ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής στο σχολείο θα έχει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα καθώς θα επεκτείνεται και στο σπίτι (Ratliffe, 1994). Όλα τα ερωτηματολόγια παρουσιάζονται πιο κάτω, καθώς και ανάλυση των απαντήσεων που δόθηκαν.

3. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΧΩΡΟΥ- ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Αυτό που πρέπει να προσέξει κανείς αν θέλει να σχεδιάσει ένα καθημερινό πρόγραμμα φυσικής αγωγής είναι η σωστή διαμόρφωση του χώρου. Δυστυχώς, όπως είναι άλλωστε γνωστό, οι χώροι των νηπιαγωγείων και των παιδικών σταθμών στην Ελλάδα είναι έτσι διαμορφωμένοι που δεν επιτρέπουν ή δε προωθούν τη κίνηση των παιδιών, πόσο μάλλον την άθληση. Οι χώροι είναι μικροί, συχνά ασφυκτικοί, ή παραγεμισμένοι με αντικείμενα ενώ οι αυλές, όταν υπάρχουν, είτε είναι πολύ μικρές, είτε είναι τα προαύλια των σχολείων στα οποία συνυπάρχει και το νηπιαγωγείο. Δε θα έπρεπε όμως να υπάρχει και στο νηπιαγωγείο ένας χώρος ειδικά διαμορφωμένος και με τον κατάλληλο εξοπλισμό για να διδάσκεται η φυσική αγωγή;

Ένας καλός εξοπλισμός θα μπορούσε να αποτελείται από στρώματα, σκοινιά, δοκούς, πάγκους, σανίδες, κουτιά, εξέδρες σε διάφορα ύψη, εμπόδια, μεγάλες κατασκευές αναρρίχησης, μονόζυγα, στεφάνια (Gilliom, 1970). Θαυμάζουμε τους υπέροχους, άριστα οργανωμένους και πλούσιους σε εξοπλισμό χώρους που υπάρχουν στο εξωτερικό για αυτούς τους σκοπούς. Στην Ελλάδα όμως τα πράγματα δεν είναι τόσο ευχάριστα στο τομέα αυτό και θέλει ακόμα πολλή δουλειά για να φτάσουμε σε ένα καλό επίπεδο. Αυτό που πρέπει βέβαια να σημειωθεί εδώ είναι ότι δε χρειάζεται πάντα εξοπλισμός για να οργανωθούν δραστηριότητες φυσικής αγωγής. Απλώς τις περισσότερες φορές κεντρίζει το ενδιαφέρον των παιδιών και προσθέτει ενθουσιασμό, αρκεί βέβαια να ανανεώνεται συχνά.

Το πιο σημαντικό όμως είναι καταρχήν, να αναγνωριστεί η συμβολή της φυσικής αγωγής στην ομαλή και ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών από τις ίδιες τις νηπιαγωγούς που πρέπει να ενημερωθούν και να την εντάξουν στο ημερήσιο πρόγραμμά τους. Έπειτα θα έρθουν όλα. Κι ακόμα κι αν δεν είναι εύκολο να μας παρέχεται ο κατάλληλος εξοπλισμός από το αρμόδιο Υπουργείο,

δεν είναι δύσκολο να οργανωθούν δραστηριότητες φυσικής αγωγής από τον/τη νηπιαγωγό με αυτοσχέδιο εξοπλισμό και με φτηνά, απλά, καθημερινά μέσα. Εν τέλει το πιο σημαντικό είναι η φαντασία και η δημιουργικότητα του/της κάθε νηπιαγωγού. Η συνδρομή των γονέων θα ήταν επίσης θεμελιώδης και αρωγός μας προς αυτό το σκοπό.

Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα χρησιμοποιήθηκαν μπάλες, μπάλες από χαρτί, σκοινάκια, στρώματα και πάγκοι. Εκτός από τις μπάλες και τα σκοινάκια που έφερα εγώ, τα υπόλοιπα αντικείμενα υπήρχαν στη τάξη. Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε δεν ήταν ιδιαίτερα ακριβός και στηρίχθηκε στην αρχή να εκμεταλλευόμαστε τα απλά, καθημερινά αντικείμενα που υπάρχουν στην αίθουσα. Η μόνη παρέμβαση που έγινε στο χώρο ήταν να μεταφερθούν λίγο τα τραπέζια ώστε να υπάρχει περισσότερος άδειος χώρος. Φρόντισα βέβαια ο εξοπλισμός να είναι αρκετός για όλους και να αποφευχθούν έτσι όσο το δυνατό οι ουρές και το χάσιμο χρόνου. Αυτό δεν ήταν εφικτό μόνο με τους πάγκους καθώς υπήρχαν δύο πάγκοι για 13 παιδιά. Παρόλα αυτά δε δημιουργήθηκε ιδιαίτερο πρόβλημα. Ο στόχος ήταν να διαπιστωθεί αν μέσα σε μια συνηθισμένη τάξη νηπιαγωγείου με μικρό εξοπλισμό θα μπορούσε να εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής.

4. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

(Με έντονα γράμματα είναι γραμμένα τα προβλήματα και με κανονικά γράμματα είναι οι επεξηγήσεις που δίνονται και οι ιδέες με τις οποίες τροφοδοτούνται τα παιδιά προκειμένου να λύσουν τα προβλήματα. Στην αρχή κάθε ενότητας υπάρχουν τα βασικά σημεία, οι στόχοι της κάθε συνάντησης και το τυχόν ειδικό λεξιλόγιο. Στο τέλος της κάθε ημέρας υπάρχει η αξιολόγησή της.)

A. ΧΩΡΟΣ

Κίνηση σε γενικό και σε προσωπικό χώρο

Βασικά σημεία - Στόχοι

1. Να αντιληφθούν τα παιδιά ότι μπορούν να κινηθούν στο γενικό χώρο (όλη τη τάξη) και σε προσωπικό χώρο (σε ένα σημείο).
2. Να αντιληφθούν ότι μπορούν να κινηθούν με διάφορους τρόπους στο χώρο.
3. Ότι μπορούν να ελέγχουν τις κινήσεις τους στο γενικό χώρο και να μη πέφτει ο ένας πάνω στον άλλον.
4. Να μάθουν να ακούν και να σκέφτονται ταυτοχρόνως.
5. Να μάθουν να ανταποκρίνονται στα σήματα έναρξης και τέλους. Στη συγκεκριμένη περίπτωση όταν έπαιζε η μουσική έπρεπε να κινούνται κι όταν σταματούσε η μουσική έπρεπε να σταματάνε και να γίνονται αγάλματα.
6. Να μάθουν να χειρίζονται με άνεση τον εξοπλισμό και να τον τακτοποιούν όταν πρέπει.
7. Να εξασκηθούν στο χειρισμό της μπάλας.
8. Να μάθουν να συνεργάζονται, να αλληλεπιδρούν.

Ειδικό λεξιλόγιο

Γενικός χώρος

Προσωπικός χώρος

Αναπήδηση της μπάλας

Έλεγχος της μπάλας

1^η μέρα

Εισαγωγή

Σήμερα θα μάθουμε να κινούμαστε στο γενικό και στο προσωπικό χώρο. Πρέπει όμως πρώτα από όλα να καταλάβετε ότι πρέπει να κινήστε μόνο όταν παίζει η μουσική κι όταν κλείνει πρέπει να μένετε ακίνητοι και αμίλητοι σαν αγάλματα. Για αυτό πρέπει να είστε πολύ προσεχτικοί καθώς θα πρέπει να κινήστε και να ακούτε ταυτόχρονα και τη μουσική και εμένα. Και θα δείτε ότι ξεκινώντας από σήμερα θα ανακαλύψουμε μαζί πολλούς και πρωτότυπους τρόπους κίνησης στο χώρο.

Πρόβλημα 1

(Κάθονται στη μοκέτα)

Όταν σας δώσω το σήμα, όταν δηλαδή ανοίξω τη μουσική κινήστε όλα τα μέλη του σώματος σας με διάφορους τρόπους, όπως μπορείτε...και τα πόδια και τα χέρια και το κεφάλι...και τα μάτια και το στόμα... Όταν κλείσω όμως τη μουσική γίνεστε αγάλματα (κλείνουμε και ανοίγουμε τη μουσική αρκετές φορές για να εξασκηθούν).

Πρόβλημα 2

Τώρα σηκωθείτε και περπατήστε σε όλη τη τάξη. Παρατηρήστε πόσο μεγάλος είναι ο χώρος σε αυτή την αίθουσα. Η τάξη ολόκληρη αποτελεί το γενικό χώρο. Εξερευνήστε το γενικό χώρο και ψάξτε να βρείτε σε πόσα μέρη μπορείτε να πάτε χωρίς όμως να αγγίζετε ο ένας τον άλλον. Πήγατε στο κέντρο της τάξης;...στις γωνίες...; Μπορείτε να περπατάτε αλλά μπορείτε να βρείτε κι άλλους πιο πρωτότυπους τρόπους να κινηθείτε...για σκεφτείτε...να τρέχετε...αν βάλετε τα χέρια και τα πόδια στο πάτωμα μπορείτε να κινηθείτε;...με τη πλάτη;...με τα γόνατα;... (προτείνουμε κι άλλους τρόπους κίνησης αν χρειάζεται και ανοιγοκλείνουμε τη μουσική για να εξασκηθούν να ακούν και να κινούνται ταυτόχρονα).

Πρόβλημα 3

Τώρα βρείτε ένα σημείο της τάξης ο καθένας και μείνετε ακίνητοι εκεί. Προσέξτε όμως να μην ακουμπάτε κανέναν άλλον. Τεντώστε τα χέρια κι αν ακουμπάνε κάποιον άλλον απομακρυνθείτε και βρείτε ένα άλλο σημείο. Το σημείο αυτό είναι το δικό σας σημείο και ονομάζεται προσωπικός χώρος. Τώρα μένοντας ακίνητοι στο προσωπικό σας χώρο και χωρίς να κινήστε στο γενικό χώρο παρατηρήστε πόσο μεγάλος είναι ο προσωπικός σας χώρος... Τεντωθείτε όσο μπορείτε χωρίς να πέφτετε και να βγαίνετε από το προσωπικό σας χώρο και δείτε πόσος χώρος υπάρχει μπροστά σας...πόσος χώρος υπάρχει πίσω σας...δίπλα σας... από πάνω σας; Τεντωθείτε καλά για να τον ανακαλύψετε.

Χαλάρωση

Σήμερα που ήταν και πρώτη μέρα ίσως κουραστήκατε λίγο για αυτό ξαπλώστε στη μοκέτα να ξεκουραστείτε. (Βάζω χαλαρωτική μουσική) Κλείστε τα μάτια σας και σκεφτείτε κάτι πολύ ευχάριστο...ακούστε τη μουσική και κοιμηθείτε...

Αξιολόγηση

Ήταν η πρώτη μέρα του προγράμματος οπότε δεν υπήρχαν πολλές απαιτήσεις. Παρόλα αυτά οι στόχοι επιτεύχθηκαν ως ένα πολύ ικανοποιητικό σημείο. Κατάφεραν πολύ γρήγορα να ακούν τη μουσική και τη φωνή μου ταυτοχρόνως και ανταποκρίνονταν σε αυτά που τους ζητούσα χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες. Επίσης πολύ γρήγορα αντιλήφθηκαν ότι έπρεπε να «παγώνουν» όταν σταματούσε η μουσική (σήμα) και σχεδόν αμέσως έκαναν τα «αγάλματα», ο παραλληλισμός μάλιστα με το γνωστό παιχνίδι τους ενθουσίασε ακόμα περισσότερο.

Αντιλήφθηκαν την έννοια του γενικού χώρου, στη προκειμένη περίπτωση όλη η τάξη, αν και δεν εκμεταλλεύτηκαν όλα τα σημεία. Δυσκολεύτηκαν όμως με την έννοια του προσωπικού χώρου κι αν

και δεν έτρεχαν στην τάξη δεν έμεναν πάντα σταθεροί σε ένα σημείο.

Τέλος, δε κατάφερναν να μη πέφτουν ο ένας πάνω στον άλλον, περισσότερο μάλλον το προκαλούσαν γιατί ήταν κάτι που τους διασκέδαζε. Πάντως οι κινήσεις τους ήταν πολύ πρωτότυπες και δε χρειαζόταν να τους προτείνω συνέχεια καινούργιες.

2^η μέρα

Πρόβλημα 1

Θυμάστε τι κάναμε χτες; Κινηθήκαμε στο γενικό χώρο με διάφορους τρόπους. Ποιος θυμάται τι είναι γενικός χώρος;...Κινηθήκαμε και στο προσωπικό χώρο όμως. Τι είπαμε ότι είναι ο προσωπικός χώρος;...(Κάνουμε μια μικρή επανάληψη σε αυτά που είπαμε χτες και κινούμαστε λίγο σε προσωπικό και γενικό χώρο για να τα θυμηθούμε)...**Τώρα βρείτε έναν προσωπικό χώρο. Μην ακουμπάτε ο ένας τον άλλον. (Τους μοιράζω τις μπάλες.) Θα πάρει ο καθένας σας από μια μπάλα και μένοντας στο προσωπικό χώρο δείτε τι μπορείτε να κάνετε με αυτή... Προσέξτε να μη σας φεύγει, να την ελέγχετε. Αυτό σημαίνει ότι θα λέτε εσείς στη μπάλα που να πηγαίνει. Με το σήμα βρείτε πολλούς τρόπους να κινήσετε τη μπάλα...να τη πετάξετε ψηλά...να τη κυλήσετε στο πάτωμα...να τη χτυπήσετε κάτω...να προσέχετε όμως να μη σας φεύγει, να την ελέγχετε. Ακούστε όμως και τη μουσική... όταν σταματάει κάνουμε τα αγάλματα. Τι γίνεται όμως αν σταματήσει η μουσική και η μπάλα είναι στον αέρα; Γινόμαστε αγάλματα και την αφήνουμε να πέσει;...Όχι, πρώτα τη πιάνουμε όσο πιο γρήγορα μπορούμε και μετά γινόμαστε αγάλματα.**

Πρόβλημα 2

Τώρα, με το σήμα θα πάρετε τις μπάλες και θα κινηθείτε σε γενικό χώρο. Βρείτε με πόσους τρόπους μπορείτε να κινηθείτε ελέγχοντας τη μπάλα... Είναι πιο δύσκολο τώρα να μη σας φεύγει η μπάλα;... γιατί;... Κινήστε σε όλο το χώρο;... Κάποιοι σπρώχνουν τη μπάλα με τα πόδια, τους αγκώνες, το κεφάλι... κάποιοι την πετάνε ψηλά... άλλοι την πετούν στο πάτωμα... Τι άλλο μπορείτε να κάνετε;... Σκεφτείτε πρωτότυπους τρόπους να κινήστε ελέγχοντας πάντα τη μπάλα.

(Δε ξεχνάμε να ανοίγουμε και να κλείνουμε τη μουσική συχνά).

Πρόβλημα 3

Τώρα γίνετε ζευγάρια. Δώστε τη μια μπάλα σε μένα και κρατήστε την άλλη για τους δυο σας. Βρείτε έναν προσωπικό χώρο και δείτε με πόσους τρόπους μπορείτε να ελέγχετε τη μπάλα μεταξύ σας... βρείτε πολλούς τρόπους να κινήσετε τη μπάλα μπρος και πίσω... προσέχοντας να μην χάσετε τον έλεγχό της...μένοντας πάντα στον προσωπικό σας χώρο...Δοκιμάσατε να την πετάξετε ο ένας στον άλλον, να την κλωστήσετε μαλακά, να την κυλήσετε στο πάτωμα;... Ήρθε η ώρα όμως να αφήσετε τις μπάλες. Ένας από κάθε ζευγάρι θα έρχεται και θα βάζει τη μπάλα στη σακούλα.

Χαλάρωση

Πέρασε η ώρα και βλέπω ότι ζεσταθήκατε πολύ. Ξαπλώστε λίγο στη μοκέτα να ηρεμήσετε και να ξεκουραστείτε. Φανταστείτε ότι η μοκέτα είναι ιπτάμενο χαλί και πετάτε πολύ μακριά. Κλείστε τα μάτια και σκεφτείτε πού θα θέλατε να είστε.

Αξιολόγηση

Τα παιδιά ενθουσιάστηκαν με τις μπάλες. Αυτό ενώ από τη μια ήταν πολύ θετικό από την άλλη με δυσκόλεψε. Δε μπορούσαν να συγκεντρωθούν εύκολα και επικρατούσε καθ' όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων μια αναστάτωση. Αυτό που συνήθως τους επανέφερε στη τάξη ήταν το σταμάτημα της μουσικής, όταν δηλαδή γίνονταν αγάλματα.

Βρήκαν πολλούς τρόπους να κινήσουν τη μπάλα αλλά όπως ήταν αναμενόμενο δε μπορούσαν να την ελέγχουν πολύ καλά και τους έφευγε συχνά και όταν δούλευαν μόνοι τους κι όταν ήταν ζευγάρια. Στην αρχή δυσκολεύτηκαν να κάνουν ζευγάρια και χρειάστηκε πολλές φορές να επέμβω και να επιλύω τις μεταξύ τους διαφορές. Όταν τελικά τα κατάφεραν δούλεψαν με σχετική ηρεμία αλλά δυσκολεύτηκαν να πασάρουν ο ένας τη μπάλα στον άλλο. Πάντως χειρίστηκαν τη μπάλα με όλους τους αναμενόμενους τρόπους.

Κίνηση σε διαφορετικές κατευθύνσεις

Βασικά σημεία - Στόχοι

1. Να αντιληφθούν ότι μπορούν να κινούνται σε έξι διαφορετικές κατευθύνσεις: πάνω, κάτω, μπροστά, πίσω, από τη μια πλευρά και από την άλλη (δεξιά, αριστερά)
2. Ότι μπορούν να κινηθούν με διαφορετικούς τρόπους σε αυτές τις έξι κατευθύνσεις
3. Ότι μπορούν να κινούν και αντικείμενα σε αυτές τις κατευθύνσεις
4. Να διαπιστώσουν από μόνοι τους ότι το να κινείσαι προς τα εμπρός είναι τελικά ο πιο εύκολος τρόπος κίνησης.
5. Να σκύψουν, να τεντωθούν, να στριφογυρίσουν, να σπρώξουν, να κλωτήσουν με δύναμη κι ενέργεια.

Ειδικό λεξιλόγιο

Κατεύθυνση

Κίνηση μπροστά

Κίνηση προς τα πίσω

Κίνηση πάνω

Κίνηση κάτω

Κίνηση στη μια πλευρά (δεξιά)

Κίνηση στην άλλη πλευρά (αριστερά)

3^η μέρα

Εισαγωγή

Σήμερα θα ανακαλύψουμε τρόπους να κινούμαστε σε διαφορετικές κατευθύνσεις. Οι έξι κύριες κατευθύνσεις στις οποίες μπορούμε να κινηθούμε είναι: μπροστά, πίσω, στη μια πλευρά (δεξιά), στην άλλη πλευρά (αριστερά), πάνω και κάτω. (Δείχνουμε τις κινήσεις ταυτοχρόνως)

Πρόβλημα 1

Με το σήμα περπατήστε στο γενικό χώρο αλλάζοντας κατευθύνσεις...κάποιες φορές μπροστά, άλλες προς τα πίσω, άλλες φορές στο πλάι...Σε πόσες κατευθύνσεις έχετε κινηθεί;... Θυμηθείτε να μην ακουμπάτε κανέναν άλλον... Προς τα πίσω κινηθήκατε;... Σκέφτηκε κανείς να κινηθεί προς τα πάνω ή προς τα κάτω;...πώς θα το καταφέρει;...Τελικά πώς είναι πιο εύκολο να περπατάει κανείς;...προς ποια κατεύθυνση;.. Όταν κινούμαστε προς τα πίσω κινούμαστε το ίδιο γρήγορα με όταν κινούμαστε προς τα εμπρός; Προσπαθήστε όμως να κινηθείτε σε διάφορες κατευθύνσεις και με άλλα μέλη του σώματος σας... με τα γόνατα... με τα χέρια και τα πόδια...πλάι...μπρος...πίσω...με τη πλάτη στο πάτωμα; Μην ακουμπάτε όμως ο ένας τον άλλον και κινηθείτε σε όλο το γενικό χώρο... (η μουσική σταματάει και ξεκινάει συχνά)

Πρόβλημα 2

Τώρα θα βρείτε έναν προσωπικό χώρο και θα μείνετε ακίνητοι. (Μοιράζω από ένα σκοινί στο κάθε παιδί). Θα πιάσετε το σκοινί από τις δύο άκρες του, θα τεντώσετε τα χέρια σας και θα το τραβάτε δυνατά από τις δύο άκρες... Δείτε σε πόσα μέρη μπορείτε να κινήσετε το τεντωμένο σκοινί στο δικό σας προσωπικό χώρο... Προσπαθήστε να κινείτε το σκοινί συνεχώς πάνω, κάτω, στο πλάι...πόσο μακριά από το σώμα σας μπορείτε να τεντώσετε το σκοινί;...μακριά από το σώμα σας και μπροστά...πίσω... μπορείτε να σκύψετε στο πλάι και να κρατήσετε

το σκοινί τεντωμένο;... Δε χρειάζεται να είστε συνέχεια όρθιοι... Δοκιμάστε να κάτσετε κάτω και να τεντώνετε το σκοινί...στα γόνατα...με τη πλάτη στο πάτωμα...

Πρόβλημα 3

Τώρα βάλτε ένας - ένας τα σκοινιά στη σακούλα. Θα σας δώσω τις μπάλες και θα πρέπει μένοντας στο προσωπικό σας χώρο να κινήσετε τη μπάλα. Θυμηθείτε τι κινήσεις κάνατε χτες και προσπαθήστε σήμερα να κάνετε κι άλλες πιο πρωτότυπες... Να θυμάστε ότι πρέπει να μένετε στο προσωπικό σας χώρο και να μην ενοχλείτε τους άλλους... Προσπαθήστε να πετάξετε τη μπάλα και να τη πιάσετε με τα δύο χέρια... με το ένα...Μπορεί κανείς να γονατίσει ή να κάθεται και να «ντριπλάρει» τη μπάλα όπως οι μπασκετμπολίστες;...(δείχνω αν χρειαστεί).

Πρόβλημα 4

Τώρα με τη μπάλα στα χέρια κινηθείτε στο γενικό χώρο και κάντε ό,τι θέλετε... Θυμηθείτε να κινήστε σε διάφορες κατευθύνσεις...ποιες κατευθύνσεις είπαμε ότι υπάρχουν;...

Χαλάρωση

Η χαλάρωση σήμερα δεν έγινε για δύο λόγους. Αφενός τα παιδιά ήταν ενθουσιασμένα από το παιχνίδι με τις μπάλες και δεν ήθελαν να ξαπλώσουν κι αφετέρου είχαμε καθυστερήσει αρκετά κι έτσι δεν επέμεινα.

Αξιολόγηση

Όταν ρώτησα τα παιδιά στην αρχή αν γνωρίζουν σε ποιες κατευθύνσεις μπορούμε να κινηθούμε (πού μπορούμε να πάμε το σώμα μας) κάποιο παιδί τις ανέφερε. Γενικά φάνηκαν να αντιλαμβάνονται ποιες είναι οι έξι κατευθύνσεις, συχνά όμως ξέφευγαν από αυτά που τους ζητούσα. Έλεγα «κινήθείτε πλαγιαστά» και ενώ στην αρχή το έκαναν, σύντομα κατευθύνονταν πάλι μπροστά. Οι κινήσεις τους ήταν αρκετά πρωτότυπες αλλά έπρεπε συχνά να τους θυμίζω να αλλάζουν κατευθύνσεις. Στη

συνέχεια όταν τους ρώτησα σε ποια κατεύθυνση είναι πιο εύκολο να κινούμαστε μου απάντησαν «μπροστά γιατί βλέπουμε πάντα που πάμε και δε πέφτουμε».

Με τα σκοινιά τα κατάφεραν αρκετά καλά. Με τις μπάλες όμως αντιμετώπισαν τα ίδια προβλήματα όπως και τη προηγούμενη μέρα. Για αυτό άλλωστε κάναμε επανάληψη και σήμερα κινήσεις που κάναμε και χτες -προσθέτοντας βέβαια στοιχεία από το σημερινό μάθημα- και τους άφησα πολύ χρόνο να πειραματιστούν. Οι ασκήσεις με τις μπάλες είναι δύσκολες σε αυτή την ηλικία και χρειάζονται πολύ εξάσκηση. Ο εξοπλισμός πάντως κράτησε το ενδιαφέρον των παιδιών αμείωτο για άλλη μια φορά.

Κίνηση σε διαφορετικά επίπεδα

Βασικά σημεία - Στόχοι

1. Να αντιληφθούν ότι μπορούν να κινηθούν σε γενικό και προσωπικό χώρο σε τρία επίπεδα: στο υψηλό, το μεσαίο και το χαμηλό.
2. Να αντιληφθούν ότι μπορούν να κινηθούν με διαφορετικούς τρόπους στα τρία αυτά επίπεδα.
3. Να αντιληφθούν ότι μπορούν να κινούν και διάφορα αντικείμενα στα τρία επίπεδα.
4. Να εξασκηθούν στη κίνηση αλλάζοντας συχνά κατευθύνσεις και επίπεδα.

Ειδικό λεξιλόγιο

Επίπεδα

Κίνηση στο χαμηλό επίπεδο

Κίνηση στο μεσαίο επίπεδο

Κίνηση στο υψηλό επίπεδο

4^η μέρα

Εισαγωγή

Σήμερα θα μάθουμε κάτι καινούργιο: να κινούμαστε σε τρία διαφορετικά επίπεδα. Τα τρία κύρια επίπεδα είναι το χαμηλό, το μεσαίο και το υψηλό.

Πρόβλημα 1

Για να δούμε όμως τι σημαίνει υψηλό επίπεδο. Σηκωθείτε πάνω, βρείτε έναν προσωπικό χώρο, ανοίξτε τα χέρια στο ύψος των ώμων και κάντε κύκλους γύρω από τον εαυτό σας... Ό,τι βρισκόταν πάνω από τους ώμους σας όσο κάνατε κύκλους είναι το υψηλό σας επίπεδο (δείχνω αν χρειάζεται). Με το σήμα δείξτε μου πόσο ψηλά είναι το υψηλό σας επίπεδο... Αγγίξτε όλο το χώρο που βρίσκεται στο υψηλό επίπεδο, πάνω δηλαδή από τους ώμους, με τα χέρια...με το κεφάλι...μήπως μπορείτε να το αγγίξετε με το ένα ή και με τα δύο πόδια;...μπορούμε να μεταφέρουμε όλο μας το σώμα στο υψηλό επίπεδο;

Πρόβλημα 2

Ας κινηθούμε όμως και στο μεσαίο επίπεδο. Το μεσαίο επίπεδο είναι ο χώρος ανάμεσα στους ώμους και τους γοφούς. Μπορείτε να κινηθείτε σε αυτό το επίπεδο;... Πόσο μπορείτε να σκύψετε και να στριφογυρίσετε σε αυτό το επίπεδο;... Μπορείτε να κινήσετε το κεφάλι σας σε αυτό το επίπεδο;...Τι μπορείτε να κάνετε με τα πόδια σας στο μεσαίο επίπεδο;...(εννοείται ότι η μουσική κλείνει και ανοίγει συχνά.)

Πρόβλημα 3

Τώρα θα μάθουμε και το χαμηλό επίπεδο. Είναι ο χώρος από τους γοφούς και κάτω. Με το σήμα κινηθείτε μόνο στο χαμηλό επίπεδο... Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείτε να κινείτε το σώμα σας στο χαμηλό επίπεδο;... Βρείτε διάφορους τρόπους να κινείται το βάρος του σώματός σας, μπορούν τα γόνατα ή οι

αγκώνες να σας βοηθήσουν... Ή μπορείτε να κινηθείτε με όλο το μπροστινό σας σώμα στο πάτωμα...; Ποιο ζώο κινείται έτσι...; Έχετε δοκιμάσει να κινηθείτε πλάγια ή σε κύκλο σε χαμηλό επίπεδο...; Βρείτε ασυνήθιστους τρόπους να κινηθείτε στο χαμηλό επίπεδο.

Πρόβλημα 4

Με το σήμα παίρνετε μια μπάλα από χαρτί και σε γενικό χώρο δείτε με πόσους τρόπους μπορείτε να κινήσετε τη μπάλα. Ποια η διαφορά αυτής της μπάλας με τις άλλες μπάλες που είχαμε χτες...; Αυτές δεν αναπηδούν... Έχετε προσπαθήσει να σπρώξετε τη μπάλα με τα πόδια σας...; Ή με το κεφάλι σας...; Με πόσους άλλους τρόπους μπορείτε να κινήσετε τη μπάλα απαλά κρατώντας την κοντά σας...; Να αλλάζετε επίπεδα... Κινείστε τη μπάλα για λίγο σε χαμηλό επίπεδο και μετά στο υψηλό επίπεδο για λίγο.

Πρόβλημα 5

Μετά με το σήμα βρείτε έναν προσωπικό χώρο, κρατήστε τη μπάλα και με τα δυο σας χέρια και δείτε αν μπορείτε να κάνετε τη μπάλα να αλλάξει επίπεδα κρατώντας την όλη την ώρα...(υψηλό-μεσαίο- χαμηλό). Μετά βάζουμε τη μπάλα σε διάφορα σημεία του σώματος μας. Βρείτε τον πιο ασυνήθιστο τρόπο να κρατήσετε τη μπάλα και μας το δείχνετε.

Πρόβλημα 6

Μετά με ζευγάρια και μια μπάλα. Κινείστε τη μπάλα μεταξύ σας... Με ποιο άλλο μέρος του σώματος μπορείτε να σταματήσετε τη μπάλα χωρίς χέρια;...

Χαλάρωση

Τα παιδιά ήταν αρκετά κουρασμένα και επικρατούσε πολύ αναστάτωση. Για άλλη μια φορά ήταν πολύ δύσκολο να τα ηρεμήσω και η χαλάρωση δεν έγινε.

Αξιολόγηση

Κάθε φορά που αναφερόμαστε στο γενικό χώρο, αμέσως λένε ότι πρόκειται για ολόκληρη την τάξη ενώ ταυτόχρονα σταδιακά όλο και πιο πολλά παιδιά αρχίζουν να αντιλαμβάνονται την έννοια του προσωπικού χώρου.

Κάνουμε συχνές επαναλήψεις στις έννοιες γενικός και προσωπικός χώρος, κατευθύνσεις - όταν ρωτώ ποιες είναι οι κατευθύνσεις, απαντούν: εμπρός-πίσω-πάνω-κάτω-πλάγια. Κάθε μέρα όλο και πιο πολύ δείχνουν να αντιλαμβάνονται τις παραπάνω έννοιες.

Σήμερα αναφερθήκαμε στα 3 επίπεδα: υψηλό, μεσαίο, χαμηλό. Δεν μπορώ να πω ότι τα αντιλήφθηκαν πλήρως... Έπρεπε συχνά να τους υπενθυμίζω τι είναι το κάθε επίπεδο...Μίλησα πρώτα για το υψηλό, μετά το χαμηλό κι όταν είπα ότι υπάρχει κι ένα τρίτο επίπεδο και ρώτησα ποιο θα μπορούσε να είναι αυτό ένα αγοράκι απάντησε: «το μεσαίο». Το υψηλό και το χαμηλό ήταν κάπως πιο εύκολο για τα παιδιά να το καταλάβουν, δυσκολεύτηκαν όμως λίγο με το μεσαίο. Βέβαια οι έννοιες αυτές είναι αρκετά δύσκολες και σήμερα τους βοηθούσα περισσότερο από άλλες φορές.

Ήρθαν σε επαφή σήμερα με τις χάρτινες μπαλίτσες κι αμέσως είπαν τις διαφορές με τις άλλες μπάλες: ότι δεν αναπηδούν δηλαδή. Σκοπός ήταν να ελέγχουν τη μπάλα και να την κινούν σε διάφορα επίπεδα, σε γενικό και προσωπικό χώρο, αλλάζοντας κατευθύνσεις. Τα κατάφεραν σχετικά καλά αν και συχνά η μπάλα τους έφευγε και έπρεπε να τους υπενθυμίζω να αλλάζουν επίπεδα και κατευθύνσεις.

Κίνηση αλλάζοντας σχήματα

Βασικά σημεία - Στόχοι

1. Να αντιληφθούν ότι μπορούμε να κάνουμε διάφορα σχήματα (στρογγυλά, ίσια, μικρά, μεγάλα) με το σώμα μας.
2. Ότι μπορούν να ελέγχουν τις κινήσεις τους για να χωράνε σε ένα συγκεκριμένο χώρο.
3. Ότι οι κινήσεις πρέπει να είναι πιο λεπτές/μικρές όταν ο χώρος είναι περιορισμένος και να μπορούν να τις ελέγχουν ανάλογα με το χώρο.
4. Να μπορούν συνειδητά να φτιάχνουν και να «κρατάνε» τα διάφορα σχήματα που φτιάχνουν μόνοι τους ή με άλλους.

Ειδικό λεξιλόγιο

Σχήματα με το σώμα

Στρογγυλό σχήμα

Ευθύγραμμο σχήμα

Πλατύ σχήμα

Κοντά - μακριά

Μικρό - μεγάλο

Πλατύ - στενό

Απομακρύνομαι

5^η μέρα

Εισαγωγή

Σήμερα θα μάθουμε να φτιάχνουμε σχήματα με το σώμα μας.

Πρόβλημα 1

Πρώτα όμως ας θυμηθούμε λίγο τι κάναμε τις προηγούμενες μέρες. Βάζουμε στο πάτωμα σε σχήμα κύκλου 6-8 σκοινάκια. Με το σήμα πρέπει το κάθε παιδί να πηδάει/περνάει το σκοινί κάνοντας κάτι διαφορετικό...Πρέπει βέβαια να τα περνάτε χωρίς να πέφτει ο ένας πάνω στον άλλον... αλλάζοντας κατευθύνσεις...μπρος...πίσω...πλάι... Αλλάξτε κι επίπεδα...κινήθείτε στο χαμηλό...στο υψηλό... στο μεσαίο... Βρείτε πολλούς πρωτότυπους τρόπους.

Πρόβλημα 2

Τώρα θα κάνουμε κάτι άλλο. Περπατήστε στο γενικό χώρο και προσπαθήστε να μην ακουμπάτε ο ένας στον άλλον... Με το σήμα θα πάτε πολύ κοντά σε κάποιον χωρίς να τον ακουμπήσετε και όταν θα σας πω θα απομακρυνθείτε από αυτόν. Θα πηγαίνετε πολύ κοντά σε κάποιον και μετά πολύ μακριά. Προσέξτε ότι οι κινήσεις σας πρέπει να είναι πολύ μικρές όταν είστε κοντά σε κάποιον και πιο έντονες όταν είστε μακριά.

Πρόβλημα 3

Με το σήμα βρείτε ο καθένας έναν προσωπικό χώρο και κάντε τους εαυτούς σας πάρα πολύ μικρούς... (το έκαναν μόνο στο χαμηλό επίπεδο). Κάντε ένα σχήμα με το σώμα σας στο υψηλό επίπεδο, σαν αγάλματα, μετά στο μεσαίο, μετά στο χαμηλό με το κεφάλι στο πάτωμα.

Πρόβλημα 4

Τώρα ελάτε να φτιάξουμε σχήματα με τα σώματα μας. Μπορείτε να φέρετε τη μύτη κοντά στα πόδια σας... να τεντωθείτε όσο πιο πολύ γίνεται... να απομακρύνετε το κεφάλι όσο πιο μακριά γίνεται από τα πόδια σας... να βάλετε τα χέρια σας όσο πιο κοντά στο κεφάλι...μακριά από το κεφάλι ...μακριά από τα πόδια... Τι άλλο μπορείτε να κάνετε;... Το σώμα σας δε παίρνει έτσι διαφορετική μορφή; Αυτή η καινούργια μορφή ονομάζεται σχήμα. Βρείτε έναν προσωπικό χώρο και φτιάξτε πολλά σχήματα με τα σώματα σας... Κάντε στρογγυλά σχήματα...σαν μπάλες...να μην εξέχουν γόνατα ή αγκώνες...μεγάλα σχήματα...μικρά... Για σκεφτείτε ένα πρωτότυπο σχήμα και δείξτε το στους υπόλοιπους...Προσέξτε και τη μουσική, κινούμαστε μόνο όταν την ακούμε.

Πρόβλημα 5

Τώρα βρείτε ο καθένας έναν φίλο και προσπαθήστε να κάνετε διάφορα σχήματα μαζί. Ενώστε τα κεφάλια σας... ξαπλώστε κι ενώστε τα πόδια σας... ενώστε πόδια και χέρια... ώμο και ώμο ...να δούμε ποιος θα κάνει το πιο πρωτότυπο σχήμα.

Πρόβλημα 6

Μπορείτε τώρα να ενωθείτε όλοι μαζί και να φτιάξετε ένα σχήμα;...

Χαλάρωση

Σήμερα ο ήλιος καίει και κάνει πολλή ζέστη. Και σεις έχετε ιδρώσει (Βάζω μουσική που παραπέμπει σε θάλασσα). Ξαπλώστε όμως στη μοκέτα , κλείστε τα μάτια και φανταστείτε ότι είστε στη θάλασσα και κάνετε μπάνιο. Φανταστείτε ότι μπαίνετε πολύ βαθιά στο βυθό και βλέπετε ψάρια. Όταν βγείτε θα μας πει ο καθένας τι ψάρι συνάντησε.

Αξιολόγηση

Έκαναν αρκετά πρωτότυπα σχήματα με το σώμα τους και μόνοι τους κι όταν ήταν ζευγάρια. Στην αρχή όταν άκουσαν την λέξη

«σχήματα» άκουσα που έλεγαν να φτιάξουν κύκλους και τρίγωνα. Τους άφησα να το προσπαθήσουν αλλά μετά τους εξήγησα ότι με τον όρο «σχήματα» εννοούσα οποιαδήποτε μορφή μπορεί να πάρει το σώμα πέρα από τη συνηθισμένη. Τα κατάφεραν αρκετά καλά. Αυτό που δεν κατάφεραν ήταν να κάνουν όλοι μαζί ένα σχήμα. Δεν επέμεινα πολύ γιατί φαινόταν ότι είχαν κουραστεί.

Ξεκίνησα με μια επανάληψη στα προηγούμενα καθώς τα επίπεδα είναι δύσκολες έννοιες και χρειάζονται συχνές επαναλήψεις για να τα εμπεδώσουν. Τα παιδιά σήμερα ήταν πολύ ανήσυχα και δε μπορούσα εύκολα να τους μιλήσω για επίπεδα και κατευθύνσεις. Προχώρησα παρακάτω γιατί ήξερα ότι τα σχήματα θα τους τραβήξουν πιο εύκολα το ενδιαφέρον. Τελικά, το μάθημα έληξε πιο γρήγορα. Δεν ήθελα να τα πιέσω, δεν έβγαινε τίποτα έτσι.

Κίνηση στον αέρα

Βασικά σημεία - Στόχοι

1. Να συνειδητοποιήσουν ότι μπορούν να κινηθούν στον αέρα για πολύ μικρό χρονικό διάστημα.
2. Ότι το να λυγίσουν τους αστραγάλους, τα γόνατα και τους γοφούς τους δίνει δύναμη να βρεθούν στον αέρα.
3. Ότι το να λυγίσουν τους αστραγάλους, τα γόνατα και τους γοφούς απορροφά δύναμη και εξασφαλίζει έτσι ασφαλή προσγείωση
4. Ότι και η κίνηση στον αέρα πραγματοποιείται στον χώρο. Έτσι, προσωπικός χώρος χρειάζεται τόσο στον αέρα όσο και στο σημείο προσγείωσης.

Ειδικό λεξιλόγιο

Πετάω

Προσγείωση

Απογείωση

Λυγίζω

Άλμα

Πηδηματάκια

6^η μέρα

Εισαγωγή

Παιδιά πιστεύετε ότι εμείς οι άνθρωποι μπορούμε να πετάξουμε;... Τι ξέρετε εσείς ότι πετάει;...(πουλιά, αεροπλάνο) Κι όμως εμείς σήμερα θα πετάξουμε! Ναι όπως το ακούσατε. Αλήθεια ξέρετε τι λέμε όταν ένα αεροπλάνο ανεβαίνει στον αέρα; Ότι απογειώνεται. Κι όταν έρχεται ξανά στο έδαφος; Ότι προσγειώνεται.

Πρόβλημα 1

Με το σήμα κινηθείτε στο γενικό χώρο και προσπαθήστε να πετάξετε με πολλούς τρόπους. Θυμηθείτε ότι κάθε φορά που το σώμα σας βρίσκεται στον αέρα πετάτε!... Πόση ώρα μπορείτε να μείνετε στον αέρα χωρίς κανένα σημείο του σώματος σας να ακουμπάει στο έδαφος;... Όσο είσαστε στον αέρα μπορείτε να κάνετε σχήματα με το σώμα σας...μικρά...μεγάλα... Προσέξτε όταν προσγειώνεστε να μη χτυπήσετε και να μη πέφτετε ο ένας στον άλλον.

Πρόβλημα 2

Τώρα μείνετε στο προσωπικό σας χώρο. Πάλι θα προσπαθήσετε να πετάξετε όσο πιο ψηλά μπορείτε και να προσγειωθείτε με ασφάλεια. Παρατηρήστε όμως λίγο τη κίνηση σας. Τι σας βοηθάει να απογειωθείτε;... Τι κάνουν τα πόδια σας, τα γόνατα σας;... Προσέξτε ότι όταν λυγίζετε τους αστραγάλους, τα γόνατα, τους γοφούς, σκύβετε και πιέζετε δυνατά στο πάτωμα απογειώνεστε με μεγαλύτερη ευκολία... Τα χέρια σας σας βοηθάνε καθόλου στη κίνηση αυτή;... Στη προσγείωση πάλι τα γόνατα σας τι κάνουν;...Αν τα λυγίζετε δεν πρόκειται να χτυπήσετε και η προσγείωση σας είναι πιο ομαλή... Προσπαθήστε να προσγειώνεστε απαλά χωρίς να κάνετε πολύ θόρυβο...

Πρόβλημα 3

Ξεκουραστείτε για λίγο τώρα μέχρι να παίξουμε το τελευταίο παιχνίδι για σήμερα που είμαι σίγουρη ότι θα σας αρέσει πολύ. (Τοποθετώ δυο πάγκους δίπλα δίπλα και μπροστά τους τα στρώματα. Κάποια παιδιά βοηθούν). Φτιάξτε δυο σειρές. Μια σειρά πίσω από κάθε πάγκο. Με το σήμα οι δύο πρώτοι θα ανεβούν στους πάγκους. Θα κινηθούν πάνω στους πάγκους με όποιο τρόπο θέλουν αλλάζοντας κατευθύνσεις, επίπεδα. Μετά θα πηδήσουν/απογειωθούν από το πάγκο, θα πετάξουν και στο τέλος θα κατεβούν/θα προσγειωθούν με όποιο τρόπο επιθυμούν. Έτσι θα κάνουν και οι υπόλοιποι. Πρέπει όμως να συνεργάζεστε, να διατηρείτε τις γραμμές και να βρείτε τρόπους να ανεβοκατεβαίνετε από τους πάγκους χωρίς συνωπισμό. Ας αρχίσουμε όμως... Μπορείτε να κάνετε ό,τι θέλετε... Παρατηρήστε όμως το σώμα σας όταν απογειώνεστε κι όταν προσγειώνεστε... Μπορείτε να κατεβαίνετε με τα πόδια αλλά και με τα χέρια... Τι σχήματα μπορείτε να κάνετε όταν κινήστε στους πάγκους κι όταν είσαστε στον αέρα; Δε νιώθετε σα να πετάτε;...Βρείτε πολλούς πρωτότυπους τρόπους να κατεβαίνετε... Θυμηθείτε να αλλάζετε κατευθύνσεις και επίπεδα...



Χαλάρωση

Σήμερα μάλλον κουραστήκατε λίγο παραπάνω. (Μεταφέρω τους πάγκους στη θέση τους με τη βοήθεια των παιδιών). Ξαπλώστε στη μοκέτα και στα στρώματα να ηρεμήσετε. Φανταστείτε ότι είσαστε πουλιά και πετάτε από χώρα σε χώρα. Τα πουλιά όμως κουράστηκαν και σταματάνε πάνω σε ένα δέντρο να ξεκουραστούν.

Αξιολόγηση

Οι σημερινές δραστηριότητες ενθουσίασαν τα παιδιά. Ειδικά το παιχνίδι στους πάγκους. Τους άρεσε η αίσθηση ότι πετούσαν και ήθελαν να ανεβαίνουν συνέχεια. Το καλό ήταν ότι περίμεναν σχετικά υπομονετικά τη σειρά τους, πράγμα που δε το περίμενα. Χρειάστηκε βέβαια να επέμβω κάποιες φορές γιατί κάποιοι

έπαιρναν τη σειρά των συμμαθητών τους αλλά σε γενικές γραμμές η δραστηριότητα κύλησε με σχετική ηρεμία. Θα ήταν καλύτερο βέβαια να είχαμε μεγάλα, σταθερά κουτιά ένα για κάθε παιδί για να αποφευχθούν οι σειρές και να εξασκηθούν ακόμα περισσότερο. Δυστυχώς όμως δεν είχαμε αυτή τη δυνατότητα.

Οι κινήσεις των παιδιών ήταν εξαιρετικά πρωτότυπες για άλλη μια φορά. Αυτό που μου έκανε πολύ καλή εντύπωση είναι ότι κάποια παιδιά γνώριζαν τους όρους προσγείωση και απογείωση και δε χρειάστηκε να τους αναφέρω πρώτα εγώ.

Έδωσα πολύ μεγάλη βαρύτητα στο να παρατηρήσουν τα παιδιά το σώμα τους την ώρα της απογείωσης και της προσγείωσης κι από τις απαντήσεις τους φάνηκε ότι οι στόχοι επιτεύχθηκαν. Αξίζει να σημειωθεί ότι γίνονται συχνές επαναλήψεις στις έννοιες γενικός, προσωπικός χώρος, κατευθύνσεις και επίπεδα και τα παιδιά φαίνονται να αντιλαμβάνονται τις έννοιες αυτές όλο και περισσότερο.

Κίνηση σε διαφορετικά μονοπάτια

Βασικά σημεία - Στόχοι

1. Να αντιληφθούν ότι όταν κινούνται μπορούν να δημιουργήσουν μονοπάτια τόσο στο πάτωμα όσο και στον αέρα.
2. Ότι τα δύο κύρια μονοπάτια είναι οι καμπύλες και οι ευθείες.
3. Ότι το ζιγκ ζαγκ είναι συνδυασμός της ευθείας και της καμπύλης.

Ειδικό λεξιλόγιο

Μονοπάτια

Ευθείες

Καμπύλες

Ζιγκ ζαγκ

7^η μέρα

Εισαγωγή

Σήμερα θα μάθουμε να κάνουμε μονοπάτια όταν κινούμαστε. Έχετε προσέξει τι σημάδι αφήνουμε όταν περπατάμε στην άμμο ή στο χιόνι;... Ναι, αφήνουμε ίχνη και πατημασιές και δεν χάνουμε ποτέ το δρόμο μας. Εδώ ακριβώς που κάθεστε μπορείτε να φτιάξετε διάφορα μονοπάτια με τα δάχτυλα στο πάτωμα; Δύο είναι τα κύρια μονοπάτια: οι καμπύλες και οι ευθείες. Κι αν βάλετε δύο ευθείες μαζί κάνετε το ζιγκ ζαγκ. Μπορείτε να κάνετε ευθείες, καμπύλες και ζιγκ ζαγκ στο πάτωμα;

Πρόβλημα 1

Προσπαθήστε να κινηθείτε σε καμπύλες...μεγάλες... μικρές...όχι μόνο με τα πόδια...με ποιο άλλο μέρος του σώματος σας μπορείτε να κάνετε καμπύλες;...Χρησιμοποιήστε και τα χέρια...Κάντε καμπύλες και με τα χέρια και τα πόδια στο πάτωμα...με τη κοιλιά μπορείτε;...με τη πλάτη;...

Πρόβλημα 2

Τώρα θα περπατήσετε σε ευθεία γραμμή. Περπατήστε σε μια ευθεία μέχρι να συναντήσετε ένα τοίχο, έναν συμμαθητή σας ή οποιοδήποτε άλλο εμπόδιο...Όταν έρθετε μπροστά σε εμπόδιο θα πρέπει να κατευθυνθείτε σε διαφορετική κατεύθυνση. Αυτό είναι το ζιγκ ζαγκ...Προσπαθήστε να περπατάτε σε ευθεία γραμμή και να μη κάνετε καμπύλες... Όταν περπατάτε ζιγκ ζαγκ μπορείτε να κάνετε γωνίες κι όχι καμπύλες;... Πώς μπορείτε να κάνετε τα ζιγκ ζαγκ πιο έντονα και πιο γρήγορα;...Προσέξτε όταν στρίβετε γρήγορα τι κάνουν τα πόδια σας...Αν λυγίσετε λίγο τα γόνατα και πιέσετε δυνατά τα πόδια σας στο πάτωμα θα κάνετε μια πολύ κοφτερή στροφή... Προσέξτε και τη μουσική...όταν σταματάει είστε αγάλματα.

Πρόβλημα 3

Ξεκουραστείτε λίγο και εγώ θα σας μοιράσω τις μπάλες... Με το σήμα θα πάρει ο καθένας τη μπάλα του και θα προσπαθήσει να τη χτυπάει στο πάτωμα, να ντριπλάρει όπως λέγαμε και την άλλη φορά, κάνοντας καμπύλες... Φανταστείτε τι ίχνη θα άφηνε η μπάλα στο χιόνι ή την άμμο... Θυμηθείτε να ελέγχετε τη μπάλα, να της λέτε εσείς που να πάει και να μη πέφτετε ο ένας πάνω στον άλλο... Κάντε μεγάλες καμπύλες σε όλο το χώρο... κάντε μικρές καμπύλες... μπορεί κανείς να μείνει σε ένα σημείο και να ντριπλάρει τη μπάλα σε κύκλους γύρω από τον εαυτό του;...

Χαλάρωση

Ας αφήσουμε όμως τις μπάλες τώρα στη σακούλα. Ένας ένας θα βάζει τη μπάλα του στη σακούλα και θα ξαπλώνει στη μοκέτα. (Βάζω χαλαρωτική μουσική) Φανταστείτε ότι είσαστε ξαπλωμένοι στην άμμο και κάνετε ηλιοθεραπεία.

Αξιολόγηση

Τα πιο πολλά παιδιά ήξεραν ποιες είναι οι καμπύλες, οι ευθείες και τα ζιγκ ζαγκ. Σε αυτό δεν αντιμετώπισαν καμία ιδιαίτερη δυσκολία. Αυτό που τους δυσκόλεψε ήταν η δραστηριότητα με τις μπάλες. Έχαναν συχνά τον έλεγχο της μπάλας, όπως ήταν αναμενόμενο. Παρόλα αυτά με εντυπωσίασε η επιμονή τους. Ήταν ενθουσιασμένα και προσπαθούσαν να τα καταφέρουν μάλλον επειδή τα παιχνίδια με τις μπάλες τους αρέσουν πολύ και βρίσκουν πάντα ιδιαίτερη ανταπόκριση.

B. ΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΣΩΜΑ

Κίνηση μελών του σώματος

Βασικά σημεία - Στόχοι

1. Να αντιληφθούν ότι μπορούν συνειδητά να κινήσουν συγκεκριμένα μέλη του σώματος τους.
2. Να ονομάζουν τα μέλη του σώματος τους και να παρατηρούν τη κίνηση τους.

Ειδικό λεξιλόγιο

Μεγάλα μέλη του σώματος:

Κεφάλι

Λαιμός

Όμοι

Στήθος

Στομάχι

Γοφοί

Πόδια

Πλάτη

Σπονδυλική στήλη

Μέση

Χέρια

Μικρά μέλη του σώματος:

Αυτιά

Μύτη

Στόμα

Μάγουλα

Πηγούνι

Μέτωπο

Δάχτυλα χεριών

Παλάμη

Καρπός

Αγκώνας

Πάνω μέρος του χεριού

Κάτω μέρος του χεριού

Μηροί

Γόνατα

Γάμπες

Αστράγαλοι

Πατούσες

Δάχτυλα ποδιού

Φτέρνα

8^η μέρα

Εισαγωγή

Ξεκινώντας από σήμερα θα μάθουμε να ονομάζουμε τα μέλη του σώματος μας και θα μάθουμε τι κάνουν τα μέλη αυτά όταν κινούμαστε.

Πρόβλημα 1

Ξέρετε τα μεγάλα μέρη του σώματος σας; Να δούμε πόσο γρήγορα μπορείτε να τα αγγίξετε: κεφάλι, λαιμός, ώμοι, πλάτη στήθος, στομάχι, μέση, σπονδυλική στήλη, χέρια, γοφοί, πόδια... Παρατηρήστε πόσο μεγάλα είναι μερικά μέρη του σώματος σας. Για παράδειγμα, το χέρι σας από πού ξεκινάει και που τελειώνει;... Πιάστε το. Με ποιους τρόπους μπορείτε να μετακινήσετε το χέρι σας αυτό;... Βάλτε τώρα τα χέρια σας γύρω από τη μέση σας. Πόσο μεγάλη είναι;... Πως μπορείτε να την κουνήσετε;... Προσπαθήστε να σκύψετε μπροστά, πίσω, πλάγια... Μπορείτε να τη κουνήσετε σα να χορεύετε twist;... Βάλτε τώρα το χέρι σας στη μέση της πλάτης σας. Πιάνετε τα κόκαλα σας; Δεν είναι σα μια σειρά από κόκαλα;... Πώς είπαμε ότι ονομάζεται;...(Σπονδυλική στήλη) Πώς τη νιώθετε; Νομίζετε ότι μπορείτε να την κινήσετε;... Νιώστε τη με το χέρι. Έχετε δοκιμάσει να σκύψετε από τη μια πλευρά;... Τι συμβαίνει στη σπονδυλική στήλη;...Κινείται, σα να κάνει μια μικρή καμπύλη... Έχετε δοκιμάσει να κάτσετε με τη πλάτη πάνω σε μια μπάλα;...(τους δίνω τις μπάλες και τους δείχνω τον τρόπο). Νιώθετε τη σπονδυλική σας στήλη τώρα;

Πρόβλημα 2

Ξέρετε τα ονόματα των μικρών μερών του σώματος σας;... Για να δούμε πόσο γρήγορα μπορείτε να τα αγγίξετε;... μέτωπο, αυτιά, μάτια, μύτη, μάνουλα, στόμα, πηγούνι... Μπράβο. Τώρα ας δούμε αν ξέρετε τα μέρη του χεριού: πάνω μέρος του χεριού, αγκώνας, κάτω μέρος χεριού, καρπός, παλάμη, δάχτυλα... Μπράβο. Τα μέρη του ποδιού τώρα: μηροί, γόνατα, γάμπα, αστράγαλος, φτέρνα, πατούσα, δάχτυλα ποδιών. (Όπου χρειαστεί δείχνω κι

εγώ). Θέλετε να ακούσουμε ένα τραγουδάκι που μιλάει για τα μέρη του σώματος; Ας το ακούσουμε λοιπόν. (Ακούμε το «Βόλτα στο σώμα» του Ν. Θεοδωρίδη.)

Χαλάρωση

Το σώμα σας κουράστηκε όμως και ήρθε η ώρα να ξαπλώσετε στη μοκέτα να το ξεκουράσετε. Αφήστε χαλαρά τα χέρια σας και τα πόδια σας. Φανταστείτε ότι είστε ένα μεγάλο παγάκι που λιώνει στο πάτωμα.

Αξιολόγηση

Τα παιδιά γνώριζαν σχεδόν όλα τα μέρη του σώματος τους και δε δυσκολεύτηκαν να τα ονομάσουν γρήγορα. Κινούνταν με μεγάλο ενθουσιασμό και φάνηκαν να διασκεδάζουν ιδιαίτερα με τη μπάλα στη σπονδυλική στήλη. Αυτό που τους έκανε μεγαλύτερη εντύπωση ήταν που την ένιωθαν και καταλάβαιναν ότι, όπως και οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος τους έτσι και η σπονδυλική στήλη κινείται.

9^η μέρα

Πρόβλημα 1

Με το σήμα κινηθείτε σε γενικό χώρο με όποιο τρόπο θέλετε και σκεφτείτε τι κάνουν τα πόδια σας... Όταν περπατάτε για παράδειγμα ποιο μέρος του ποδιού σας πατάει πρώτα κάτω;... Ποιο μετά;... Μπορείτε να πατήσετε πρώτα με τα δάχτυλα;... Όταν περπατάτε ή τρέχετε τι κάνουν τα γόνατα σας;.. Παρατηρήστε τα... Μπορείτε να τρέξετε ή να περπατήσετε φέρνοντας τα γόνατα σας κοντά στο κεφάλι... δεξιά... αριστερά... φέρνοντας τις πατούσες σας κοντά στο κεφάλι;... Πως θα περπατούσατε αν σας έλεγα να μην λυγίζετε πολύ τα γόνατα σας;... Είναι εύκολο, δύσκολο;... Μπορείτε να κρατήσετε ανοιχτά πολύ ώρα τα πόδια σας και να περπατήσετε;... Με κλειστά πόδια πώς μπορείτε να κινηθείτε;...

Πρόβλημα 2

Στον προσωπικό σας χώρο τώρα, δείτε με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείτε να κινήσετε τα χέρια σας... Σκεφτείτε τι κάνουν οι αγκώνες και οι καρποί: κάντε στον αέρα ευθείες γραμμές... καμπύλες... ζιγκ-ζαγκ... κινείστε τα χέρια σας από τη μια πλευρά... από την άλλη... μπροστά-πίσω... και τα δυο χέρια στην ίδια κατεύθυνση... στην αντίθετη κατεύθυνση... κουνήστε τα χέρια σας πάνω-κάτω. Μπορεί κάποιος να κουνήσει τόσο δυνατά τα χέρια του που να νιώσει σα να τον σηκώνουν από το έδαφος;... Ή να τα κουνήσει τόσο δυνατά που να κάνει στροφή;...

Πρόβλημα 3

Τώρα κάντε σχήματα με το σώμα σας. Για παράδειγμα κάντε ένα σχήμα με τα δυο σας χέρια και τα δυο σας πόδια στο πάτωμα... με τον ώμο στο πάτωμα και το στομάχι κοντά στον ώμο χωρίς όμως να ακουμπάει στο πάτωμα... το ένα αυτί κοντά στο ένα γόνατο... το στήθος πάνω από το κεφάλι...σκεφτείτε μόνοι σας πρωτότυπα σχήματα...

Χαλάρωση

Ξαπλώστε στη μοκέτα κι ακούστε τη μουσική. Κλείστε τα μάτια και χαλαρώστε.

Αξιολόγηση

Το σημερινό μάθημα ανήκε στην ίδια ενότητα με το χτεσινό. Στόχος ήταν να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά πόσες πολλές και διαφορετικές κινήσεις μπορούν να κάνουν τα μέρη του σώματος τους, και να καταλάβουν ότι οι ίδιοι ελέγχουν τις κινήσεις τους. Αυτοί οι στόχοι επιτεύχθηκαν.

Όσον αφορά την πρωτοτυπία των κινήσεων τους ομολογώ ότι ήταν μεγάλη ενώ για άλλη μια φορά υπήρχε αρκετός ενθουσιασμός από τη πλευρά τους.

Προσέγγιση και απομάκρυνση των μερών του σώματος

Βασικά σημεία - Στόχοι

1. Να συνειδητοποιήσουν ότι τα διάφορα μέρη του σώματος σχετίζονται μεταξύ τους.
2. Να συνειδητοποιήσουν ότι μπορούν να κάνουν συνειδητά τα μέλη του σώματος να προσεγγίζονται ή να απομακρύνονται.

Ειδικό λεξιλόγιο

Προσέγγιση/Συνάντηση

Απομάκρυνση

10^η μέρα

Εισαγωγή

Σήμερα θα μάθουμε πώς τα μέρη του σώματος μας κινούνται άλλοτε κοντά το ένα με το άλλο (προσέγγιση) κι άλλοτε μακριά το ένα από το άλλο (απομάκρυνση).

Πρόβλημα 1

Με το σήμα, βρείτε έναν προσωπικό χώρο και δείτε με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείτε να κινήσετε τον καρπό σας κοντά και μακριά από τον αστράγαλο. Μια να συναντιούνται, να προσεγγίζονται και μια να απομακρύνονται... Προσπαθήστε με πολλούς τρόπους να ακουμπήσουν το ένα το άλλο... αλλά και τεντωθείτε πολύ για να απομακρυνθούν... Το ίδιο με τον ώμο και το γόνατο... με το αυτί και το γόνατο... το ένα πόδι με το άλλο... κάντε το ίδιο και με άλλα μέρη του σώματος... Κάντε πρωτότυπες κινήσεις.

Πρόβλημα 2

Τώρα προσπαθήστε να κάνετε τα πόδια σας να συναντιούνται και να απομακρύνονται με διάφορους τρόπους: κρατήστε τα συνέχεια ανοιχτά...συνέχεια κλειστά... και προσπαθήστε να κινηθείτε... Δε χρειάζεται να είστε συνέχεια όρθιοι, τι γίνεται όταν είστε καθιστοί ή ξαπλωμένοι;...

Πρόβλημα 3

Τώρα αυτά που κάναμε στο πάτωμα να τα εφαρμόσουμε και στους πάγκους. Τοποθετώ τους δύο πάγκους δίπλα δίπλα όπως και τη προηγούμενη φορά και τα στρώματα μπροστά τους. Τα παιδιά κάνουν δύο σειρές. Ένας-ένας θα ανεβαίνετε στους πάγκους και προσπαθήστε πάνω εκεί μια να απομακρύνετε, μια να ενώνετε τα πόδια σας και ούτω καθεξής... Κάντε μικρά βήματα... μεγάλα... Είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο σε σύγκριση με το πάτωμα;... Με ποιο τρόπο μπορείτε να κρατάτε τα πόδια σας συνεχώς ενωμένα και να κινήστε στο πάγκο;...(πηδηματάκια)...

Σκεφτείτε όλα όσα μπορούν να κάνουν τα πόδια σας όσο κινήστε... Μπορείτε να κάνετε και στροφές... Όταν φτάνετε στο τέλος απογειωθείτε, πετάξτε και προσγειωθείτε στο πάτωμα με τα πόδια όπως την άλλη φορά...

Χαλάρωση

(Βάζω μουσική). Όσο κρατάει αυτό το μουσικό κομμάτι θα πρέπει να έχετε κλειστά τα μάτια σας. Ξεκουραστείτε και σκεφτείτε κάτι όμορφο.

Αξιολόγηση

Τα παιδιά φαίνονται να απολαμβάνουν τις ασκήσεις που κάνουμε κάθε μέρα και ειδικά το παιχνίδι στους πάγκους τους ξετρελαίνει. Ήταν πολύ θετικό που δε χρειαζόταν να μιλάω πολύ καθώς έκαναν κινήσεις πρωτότυπες συνδυάζοντας κατευθύνσεις κι επίπεδα και κάνοντας σχήματα με το σώμα τους. Είναι φανερό ότι έχουν εξοικειωθεί με τις ασκήσεις αυτές. Τέλος, φαίνεται ότι αρχίζουν και να συνειδητοποιούν τις σχέσεις των μελών του σώματος τους μεταξύ τους.

11^η μέρα

Επανάληψη στους τρόπους κίνησης-Κύλιση

Βασικά σημεία - Στόχοι

1. Να θυμηθούν όλους τους τρόπους κίνησης που έχουν διδαχτεί.
2. Να συνειδητοποιήσουν ότι μπορούν να κυλήσουν το σώμα τους όπως και μια μπάλα.

Εισαγωγή

Σήμερα θα κάνουμε μια μικρή επανάληψη στους τρόπους κίνησης που μάθαμε. Μετά θα σας δώσω τις μπάλες και τα σκοινάκια να κάνετε ό,τι θέλετε όπως σας είχα υποσχεθεί τη προηγούμενη φορά. Και μετά θα παίξετε στους πάγκους.

Πρόβλημα 1

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν. Θυμηθείτε να ακούτε τη μουσική. Τι γίνεστε όταν σταματάει; Κινηθείτε στο γενικό χώρο με όποιον τρόπο θέλετε... Να αλλάζετε κατευθύνσεις και επίπεδα... να ενώνετε και να απομακρύνετε τα μέλη του σώματος σας... να κάνετε διάφορα σχήματα... αν θέλετε μπορείτε και να πετάξετε...

Πρόβλημα 2

Με το σήμα τώρα πάρτε τις μπάλες, βρείτε έναν προσωπικό χώρο και κάντε ό,τι θέλετε... προσέξτε όμως, πρέπει να ελέγχετε τη μπάλα και να μη πέφτετε ο ένας πάνω στον άλλο...προσέξτε πώς κυλάει η μπάλα... μπορείτε να κυλήσετε κι εσείς σα μπάλες;...κάντε τους εαυτούς σας πολύ στρογγυλούς σα μπαλίτσες...Όποιος θέλει μπορεί να πάρει και τα σκοινάκια... βάλτε τα στα χέρια σας... στα πόδια σας και τεντωθείτε...

Πρόβλημα 3

Ήρθε η ώρα όμως να μαζέψουμε τις μπάλες και τα σκοινιά και να παίξουμε στους πάγκους. Ποιος θα έρθει να με βοηθήσει;

(Όλοι είναι πρόθυμοι). Κάντε σειρές και κινηθείτε όπως νομίζετε...όταν θέλετε κατεβείτε με όποιο τρόπο θέλετε...μπορείτε να κυλάτε κιάλας, δε χρειάζεται να πέφτετε μόνο με τα πόδια...προσέξτε όμως μη χτυπήσετε...

Χαλάρωση

Με το σήμα, φανταστείτε ότι λιώνετε στο πάτωμα, κυλιέστε και σηκώνεστε. (Το κάνουν μερικές φορές). Τώρα όμως φανταστείτε ότι είσαστε παγωτό που από τη πολλή ζέστη έλιωσε κι έπεσε στο πάτωμα.

Αξιολόγηση

Σήμερα έγινε μια μικρή επανάληψη στους τρόπους κίνησης που έχουμε μάθει. Τα άφησα ελεύθερα να παίξουν και να πειραματιστούν με τον εξοπλισμό καθώς τους το είχα υποσχεθεί. Το μόνο καινούργιο πράγμα στο οποίο αναφερθήκαμε ήταν η κύλιση. Εγώ το μόνο που έκανα ήταν να τους θυμίζω να εναλλάσσουν τους τρόπους κίνησης σύμφωνα με αυτά που είχαν διδαχτεί τις προηγούμενες μέρες. Τα παιδιά όπως ήταν φυσικό ήταν πολύ χαρούμενα και δεν ήθελαν να τελειώσουμε και να χαλαρώσουν.

5. Παρουσίαση ερωτηματολογίων

Εκτός από το πρόγραμμα φυσικής αγωγής που θέλησα να εφαρμόσω σε μια τάξη νηπιαγωγείου προκειμένου να διαπιστώσω κατά πόσο θα μπορούσε να εφαρμοστεί και τι ανταπόκριση θα έβρισκε από τα παιδιά, έκρινα σκόπιμο να δώσω κάποια ερωτηματολόγια στους γονείς των παιδιών αυτών. Οι δικές τους απόψεις και η δική τους στάση απέναντι στη φυσική αγωγή είχε ιδιαίτερη σημασία και θεώρησα απαραίτητο να διερευνηθεί. Κανείς άλλωστε δεν επηρεάζει τα παιδιά περισσότερο από τους γονείς, ειδικά σε αυτή την ηλικία, και αν οι ίδιοι αγαπούν την άθληση, την θεωρούν απαραίτητη και την έχουν εντάξει στη καθημερινότητα τους θα μεταφέρουν την αγάπη τους αυτή και στα παιδιά τους.

Τα ερωτηματολόγια χωρίζονται σε τρεις επιμέρους ενότητες: η πρώτη ενότητα περιέχει ερωτήσεις γενικές για το αν θεωρούν απαραίτητη την ύπαρξη της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση και συγκεκριμένα για το νηπιαγωγείο. Υπάρχει επίσης μια ερώτηση για το αν κατά τη διάρκεια του προγράμματος πληροφορήθηκαν από τα παιδιά τους για ό,τι συνέβαινε στη τάξη ή παρατήρησαν κάτι διαφορετικό στη συμπεριφορά τους.

Η δεύτερη ενότητα επικεντρώνεται στις εμπειρίες των ίδιων των γονιών όσον αφορά την άθληση. Σε αυτήν την ενότητα ζητείται από τους γονείς να αναφέρουν αν στο παρελθόν έχουν ασχοληθεί με κάποιο άθλημα και ποιο ήταν αυτό, αν σήμερα αθλούνται κι αν όχι για ποιους λόγους δε το κάνουν.

Η τρίτη και τελευταία ενότητα περιέχει ερωτήσεις που αφορούν το παιδί. Συγκεκριμένα, οι γονείς ρωτούνται για το αν το παιδί τους αθλείται, αν ναι με τι ασχολείται κι αν όχι για ποιο λόγο. Εκφράζουν επίσης την άποψή τους για το ποια ηλικία θεωρείται ιδανική για να αρχίσει ένα παιδί κάποια αθλητική δραστηριότητα ή κάποιο είδος χορού και για το κρίσιμο ερώτημα αν ένα παιδί εφόσον έχει ταλέντο θα έπρεπε να ασχοληθεί με τον

πρωταθλητισμό ή όχι. Ρωτούνται επίσης αν το παιδί τους έχει εκφράσει ποτέ την επιθυμία να ασχοληθεί με κάποιο άθλημα και ποιο είναι αυτό. Υπάρχει ακόμα μια ερώτηση για το αν το παιδί τους παρακολουθεί κάποια δραστηριότητα εκτός νηπιαγωγείου π.χ. κεραμική, θεατρικό παιχνίδι κλπ. Τέλος, ρωτούνται αν είναι στις προθέσεις τους να στείλουν το παιδί τους να ασχοληθεί με κάποιο άθλημα και ποιο άθλημα πιστεύουν οι ίδιοι ότι θα του ταίριαζε.

6. Ανάλυση ερωτηματολογίων-Συμπεράσματα

Τα ερωτηματολόγια ήταν 26, δύο για τους γονείς του κάθε παιδιού. Θέλησα να δώσω ερωτηματολόγια και στους δύο γονείς γιατί μπορεί οι απόψεις τους σε κάποια θέματα να ταυτίζονται αλλά δε παύουν να αποτελούν ξεχωριστά άτομα με διαφορετικές εμπειρίες. Όπως είναι λογικό δε κατάφερα να αποφύγω πάντα ίδιες απαντήσεις από τους γονείς του ίδιου παιδιού και σε μερικές περιπτώσεις ήταν φανερό ότι ο ένας απαντούσε και στα δύο ερωτηματολόγια. Αυτό όπως και πιθανές παρεξηγήσεις που αφορούσαν τις ερωτήσεις, θα μπορούσαν να αποφευχθούν με συνεντεύξεις πράγμα ανέφικτο στη προκειμένη περίπτωση.

Από τα 26 ερωτηματολόγια επιστράφηκαν τα 17. Απάντησαν και οι δύο γονείς 12 παιδιών. Δύο ερωτηματολόγια είναι συμπληρωμένα από τον ένα γονέα (μητέρες) ενώ υπάρχουν και τρία χωρίς όνομα. Αυτά τα ερωτηματολόγια εκφράζουν απόψεις γονέων κι ενώ θα μπορούσε κανείς να αναγνωρίσει στις απαντήσεις τους πολύ διαδεδομένες απόψεις δε μπορούμε να γενικεύσουμε τα συμπεράσματά μας καθώς το δείγμα των ερωτηματολογίων είναι πολύ μικρό. Όπως και να έχει πάντως οι απόψεις τους παρουσιάζουν ενδιαφέρον και αξίζει να μελετηθούν.

Σύμφωνα λοιπόν με τις απαντήσεις τους διεξάγονται τα εξής συμπεράσματα:

1. Όλοι πιστεύουν στη χρησιμότητα της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση γενικά. Όσον αφορά το νηπιαγωγείο οι πιο πολλοί είναι υπέρ της ένταξης της φυσικής αγωγής σε συχνότερη βάση (12/17) και θεωρούν ότι είναι θέμα καλής υγείας να ασχολείται ένα παιδί με αθλητικές δραστηριότητες από μικρό. Υπάρχουν όμως και κάποιοι που εκφράζουν επιφυλάξεις (4/17) κυρίως γιατί θεωρούν ότι είναι υπερβολικό να υπάρχουν στο νηπιαγωγείο τέτοιες δραστηριότητες. Στη νηπιακή ηλικία, υποστηρίζουν, προτεραιότητα έχει το παιχνίδι. Ενδιαφέρον

παρουσιάζει η απάντηση μιας μητέρας, που τυχαίνει να είναι νηπιαγωγός στο επάγγελμα, και πιστεύει ότι είναι καλό να υπάρχει η φυσική αγωγή στο νηπιαγωγείο σαν ξεχωριστή δραστηριότητα αρκεί το ωράριο του νηπιαγωγείου να είναι διευρυμένο. Επομένως μόνο στα ολοήμερα θα μπορούσε να εφαρμοστεί.

2. Κάποιοι γονείς διέκριναν στα παιδιά τους τον ενθουσιασμό που προερχόταν από τις δραστηριότητες στη τάξη (5/17) γιατί προφανώς τον μετέφεραν και στο σπίτι κάποιοι άλλοι όμως δεν είχαν προσέξει κάτι διαφορετικό (8/17).
3. Ένα καλό ποσοστό από τους γονείς (8/17) είχαν ασχοληθεί κάποια στιγμή στο παρελθόν με κάποιο άθλημα. Αξίζει να σημειωθεί ότι από αυτούς οι 3 ήταν άντρες και οι υπόλοιποι 4 γυναίκες. (Για 2 που απάντησαν θετικά στην ερώτηση δε μπορώ να προσδιορίσω φύλο καθώς δεν έχουν γράψει τα ονόματά τους).
4. Τώρα πια οι μισοί από αυτούς αθλούνται (4/17) κι από αυτούς που αθλούνται 2 είναι γυναίκες και 1 άντρας (για 1 ακόμα δε μπορώ να προσδιορίσω το φύλο καθώς δεν έχει γράψει το όνομά του). Πάντως εδώ αποδεικνύεται η σημασία που έχει να αθλείται κανείς από μικρός καθώς από αυτούς που κάποτε ασχολήθηκαν με τον αθλητισμό ή με κάποια μορφή χορού τουλάχιστον οι μισοί ασχολούνται ακόμα και σήμερα, έστω λίγο, παρ' όλες τις υποχρεώσεις. Αυτοί είναι άνθρωποι που γνώρισαν τις ευεργετικές συνέπειες της άσκησης στο μυαλό και το σώμα, την αγάπησαν και την έχουν εντάξει στη καθημερινότητά τους. Οι υπόλοιποι 13 που δεν ασχολήθηκαν ποτέ με αυτή αποκλείεται να ξεκινήσουν τώρα. Από τους 13 αυτούς οι 5 είναι άντρες και οι 6 γυναίκες (για 2 δε γνωρίζω φύλο). Κύρια αιτία για την έλλειψη άσκησης παρουσιάζουν, όπως ήταν αναμενόμενο, τις επαγγελματικές υποχρεώσεις.

5. Όσον αφορά τα παιδιά, όπως διαπιστώθηκε τόσο από τα ερωτηματολόγια όσο κι από τις συνεντεύξεις, δεν αθλούνται ή τουλάχιστον δεν είναι γραμμένα σε κάποιο αθλητικό σύλλογο όλα. Συγκεκριμένα, από τα 13 παιδιά 5 ασχολούνται με κάποια μορφή άθλησης: 2 κοριτσάκια κάνουν μπαλέτο, 1 αγοράκι κάνει καράτε, 1 κοριτσάκι ασχολείται με τη κολύμβηση κι 1 ακόμα αγοράκι ασχολείται με τους παραδοσιακούς χορούς. Εδώ βέβαια υπάρχει μια διαφορά με τις συνεντεύξεις των παιδιών καθώς ενώ ένα κοριτσάκι ασχολείται με τη κολύμβηση σύμφωνα και με τους δύο γονείς του εκείνο στη συνέντευξη δε το ανέφερε. (Δεν έχουμε τις απαντήσεις των γονιών όλων των παιδιών παρόλα αυτά στη συγκεκριμένη ερώτηση μπορούμε να συγκρίνουμε τις απαντήσεις των γονιών με αυτές των παιδιών.) Όσοι γονείς δεν έχουν στείλει τα παιδιά τους σε κάποιο αθλητικό ή χορευτικό σύλλογο δεν το έχουν κάνει γιατί θεωρούν ότι είναι πολύ μικρά ακόμα. Σχεδόν όλοι όμως εξέφρασαν τη πρόθεση τους να τα στείλουν κάποια στιγμή (15/17). Από τους 15 που απάντησαν θετικά στην ερώτηση αυτή (2 δεν απάντησαν) φάνηκε ότι τα αθλήματα (χοροί) που τραβούν το ενδιαφέρον των γονιών και πιστεύουν ότι ταιριάζουν στο παιδί τους είναι ρυθμική και μπαλέτο, κολύμβηση, παραδοσιακοί χοροί. Βέβαια όπως ήταν αναμενόμενο, μπαλέτο, ρυθμική απάντησαν κυρίως οι γονείς κοριτσιών.
6. 14 στους 17 γονείς απάντησαν ότι το παιδί τους έχει εκφράσει την επιθυμία να ασχοληθεί με κάποιο άθλημα. Το ενδιαφέρον στην ερώτηση αυτή είναι ότι πρώτη στην προτίμηση των παιδιών σύμφωνα με τις απαντήσεις των γονιών τους φαίνεται να είναι η κολύμβηση, ενώ στις συνεντεύξεις η κολύμβηση δεν αναφέρθηκε ούτε μια φορά. Άλλα αθλήματα που αναφέρθηκαν είναι το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο και το μπαλέτο.
7. Επίσης κάτι που δε το περίμενα αλλά ισχύει είναι ότι ελάχιστα παιδιά ασχολούνται με κάποια άλλη εξωσχολική δραστηριότητα, όπως κεραμική, ζωγραφική κλπ. Συγκεκριμένα μόνο σε δύο

ερωτηματολόγια υπήρχε η απάντηση Ζωγραφική και Μουσική Προπαιδεία στο Στέκι του Παιδιού κι αυτό αναφερόταν στο ίδιο παιδί. Με αυτήν την ερώτηση ήθελα να διαπιστώσω αν οι γονείς προτιμούν να στέλνουν τα παιδιά τους σε δραστηριότητες που θεωρούνται περισσότερο δημιουργικές αντί αθλητικές. Αυτή μου όμως η υπόθεση δεν επαληθεύτηκε.

8. Όσον αφορά την ηλικία που κρίνεται ιδανική για να ξεκινήσει ένα παιδί αθλητικές δραστηριότητες οι απόψεις διίστανται. Οι πιο πολλοί θέτουν ως αφετηρία την ηλικία των 5 χρόνων και ως ανώτατο όριο προσδιορίζονται τα 10 χρόνια. Ενδιαφέρουσα είναι η άποψη που υποστηρίζει ότι είναι ιδανική η ηλικία των 3-4 για να ξεκινήσει ένα παιδί χορό, όχι όμως και αθλητισμό.
9. Στην ερώτηση αν θα ενθάρρυναν τα παιδιά τους να κάνουν πρωταθλητισμό οι περισσότερες απαντήσεις ήταν θετικές (13/17). Οι υπόλοιποι κρίνουν ότι ο πρωταθλητισμός είναι αντιπαιδαγωγικός, επιβαρυντικός για το σώμα και απαιτεί πολύ χρόνο και πολλές θυσίες.
10. Τα ερωτηματολόγια τελειώνουν με μια ερώτηση γενική για την αξία της φυσικής αγωγής για τον άνθρωπο και το συμπέρασμα που βγαίνει σύμφωνα με τις απαντήσεις είναι ότι αναγνωρίζεται η αξία της για την υγεία, την ωραία εμφάνιση και τη καλή ψυχολογία από τους περισσότερους. Υπάρχει όμως και κάποιος που ενώ αναγνωρίζει την αναμφισβήτητη προσφορά της θεωρεί ότι έχει υπερτιμηθεί τελικά και έχει γίνει της μόδας.

Οι απαντήσεις στα ερωτηματολόγια ήταν σχετικά αναμενόμενες. Αυτό που πρέπει να σημειωθεί εδώ και να ληφθεί σοβαρά υπόψη είναι ότι ίσως υπήρχαν κάποιες παρεξηγήσεις οι οποίες και να διαμόρφωσαν τις απαντήσεις. Μπορεί για κάποιους να ήταν απαραίτητες κάποιες περαιτέρω εξηγήσεις όσον αφορά το περιεχόμενο των ερωτήσεων. Αν είχαν λοιπόν διευκρινιστεί

κάποια πράγματα, όπου χρειαζόταν, οι απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι εντελώς διαφορετικές.

Επίσης, δε μπορούμε να γνωρίζουμε όταν λέμε φυσική αγωγή στο νηπιαγωγείο με τι μορφή την αντιλήφθηκαν οι γονείς. Αυτά όλα πρέπει να ληφθούν υπόψη πριν βιαστεί κανείς να βγάλει οποιοδήποτε συμπέρασμα.

(Στο παράρτημα υπάρχει ένα ερωτηματολόγιο σαν δείγμα αυτών που δόθηκαν στους γονείς.)

7. Παρουσίαση συνεντεύξεων

Μετά το πρόγραμμα που έλαβε χώρα στη τάξη θέλησα να πάρω κάποιες συνεντεύξεις από τα παιδιά. Στις συνεντεύξεις τα παιδιά είχαν τη δυνατότητα να εκφραστούν και λεκτικά και εγώ μπόρεσα να διακρίνω μεμονωμένα την αντίδραση τους στο πρόγραμμα των δραστηριοτήτων που εφαρμόστηκε.

Οι ερωτήσεις ήταν οι εξής:

1. Σου αρέσει η γυμναστική; (ο όρος φυσική ή κινητική αγωγή είναι άγνωστος στα παιδιά και προτιμήθηκε ο όρος γυμναστική που είναι πιο οικείος.)
2. Ασχολείσαι με κάποιο άθλημα ή κάποιο είδος χορού; Είσαι γραμμένος/η σε κάποιο αθλητικό σύλλογο;
3. Πού σου αρέσει να παίζεις περισσότερο; Έξω, στο σχολείο ή στο σπίτι;
4. Με ποιο άθλημα θα ήθελες να ασχοληθείς;
5. Τι σου άρεσε περισσότερο από αυτά που κάναμε μαζί στη τάξη;
6. Να προσδιορίσουν τις έννοιες:
 - α) γενικός χώρος
 - β) προσωπικός χώρος
 - γ) κατευθύνσεις (ποιες είναι)
 - δ) επίπεδα (ποια είναι)
 - ε) σχήματα που κάνουμε με το σώμα μας
 - στ) έλεγχος του σώματος
 - ζ) απογείωση - προσγείωση (μπορούμε να πετάξουμε;)
 - η) μέρη του σώματος (ονομάζω κάποια μέρη του σώματος και τα δείχνουν: σπονδυλική στήλη, παλάμη, καρπός, μηροί, αστράγαλος, φτέρνες, πατούσα.)
 - θ) μονοπάτια: ευθείες, καμπύλες, ζιγκ-ζαγκ

Το καλό με τις συνεντεύξεις είναι ότι μπορούν να δίνονται διευκρινήσεις όπου κρίνεται απαραίτητο. Πολύ περισσότερο μάλιστα όταν έχεις απέναντι σου παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Έτσι και στη προκειμένη περίπτωση χρειάστηκε να επεξηγώ τις ερωτήσεις συχνά ώστε να είναι όσο το δυνατό πιο απλές για τα παιδιά. Η παρέμβαση μου ήταν μεγαλύτερη στη τελευταία ερώτηση όπου προσπαθούσα να τους θυμίσω ό,τι δεν θυμούνταν καλά ή τους βοηθούσα να εκφράσουν καλύτερα ό,τι ήξεραν αλλά δε μπορούσαν να πουν. Βέβαια ο σκοπός μου δεν ήταν να μου πουν τα παιδιά απέξω όρους που άκουσαν στη τάξη. Αυτό θα ήταν εντελώς αντίθετο με το πνεύμα αυτής της έρευνας. Με αυτές τις συνεντεύξεις έγινε απλώς, εκτός από τη διερεύνηση των αντιδράσεων των παιδιών, και μια μικρή ανακεφαλαίωση στους τρόπους κίνησης.

8. Ανάλυση συνεντεύξεων - Συμπεράσματα

Πριν διαμορφώσω τον οδηγό για τις συνεντεύξεις κι έχοντας υπόψη μου όλες τις αθλητικές δραστηριότητες που έλαβαν χώρα στη τάξη είχα καταλήξει σε κάποιες υποθέσεις. Άλλες από αυτές επαληθεύθηκαν κι άλλες όχι. Οι υποθέσεις αυτές και τα συμπεράσματα των συνεντεύξεων παρουσιάζονται παρακάτω:

1. Υπήρχε η υπόθεση ότι έχουν εμπεδώσει τις έννοιες γενικός χώρος, κατευθύνσεις, σχήματα με το σώμα, έλεγχος του σώματος. Είναι έννοιες που δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερες δυσκολίες και όπως αποδείχτηκε και στις συνεντεύξεις τις αντιλήφθηκαν σχεδόν όλα τα παιδιά.
2. Εκεί που όπως φανταζόμουν θα συναντούσαν δυσκολίες, όπως κι έγινε, ήταν στις έννοιες προσωπικός χώρος και επίπεδα. Τα μισά μόνο παιδιά έδωσαν τη σωστή απάντηση κι αυτό συχνά μετά από δική μου υπενθύμιση.
3. Φανταζόμουν ότι αυτό που θα τους ενθουσίαζε περισσότερο θα ήταν ο εξοπλισμός (μπάλες, σκοινάκια, πάγκοι) κι όντως από τις απαντήσεις φάνηκε ότι και αυτή μου η υπόθεση επαληθεύτηκε. Υπήρξαν όμως και κάποιες απαντήσεις που με εξέπληξαν. Κάποιοι είπαν ότι αυτό που τους άρεσε περισσότερο ήταν το τρέξιμο στη τάξη και το σιγανό περπάτημα.
4. Ότι τους αρέσει η γυμναστική κι ότι όλοι θα ήθελαν να ασχοληθούν με κάποιο άθλημα ήταν κάτι που επίσης περίμενα. Λίγα παιδιά ασχολούνται με κάποια αθλητική δραστηριότητα τώρα όλα όμως εκφράζουν τη προτίμηση τους σε κάποιο άθλημα με το οποίο θα ήθελαν να ασχοληθούν στο μέλλον.
5. Ότι θα τους άρεσε περισσότερο να παίζουν έξω ήταν κάτι επίσης αναμενόμενο. Τα περισσότερα παιδιά προτιμούν να

παίζουν έξω στο δρόμο ή και στην αυλή του σχολείου, που έχει και χώμα, μαζί με τους φίλους τους. Όσοι προτιμούν το σπίτι είναι επειδή έχει πιο πολλά παιχνίδια. Την προτίμηση αυτή των παιδιών θα ήταν καλό να την εκμεταλλευτούν οι παιδαγωγοί και να οργανώνουν περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες έξω.

6. Ότι τα νήπια θα τα κατάφερναν καλύτερα από τα προνήπια ήταν κάτι λογικό και όπως αποδείχτηκε από τις απαντήσεις των παιδιών στην τελευταία ερώτηση φαίνεται καθαρά ότι η απόδοση των νηπίων είναι καλύτερη.

Οι συνεντεύξεις παρουσιάζονται παρακάτω σε πίνακες.

9. Σχηματική απεικόνιση συνεντεύξεων
Σχηματική απεικόνιση των απαντήσεων 1-5

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ					
ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5
Βίκυ προνήπιο	ναι	όχι	στην αυλή του σχολείου	μπαλέτο	μπάλες
Ξαίη προνήπιο	ναι	ναι μπαλέτο	στην αυλή του σχολείου	μπαλέτο (κάνει ήδη)	μπάλες
Ξωτεινή νήπιο	ναι αν και συχνά βαριέται	ναι μπαλέτο	σπίτι	τρέξιμο-στιβος	σιγανό περπάτημα
Νικόλας νήπιο	ναι	όχι	σπίτι	ποδόσφαιρο	πάγκοι
Νίκη προνήπιο	όχι	όχι	στο δρόμο	κανένα	πάγκοι
Χρήστος νήπιο	ναι αν και συχνά βαριέται	ναι καράτε	στην αυλή του σχολείου	ποδόσφαιρο μπάσκετ	πάγκοι
Αλέξανδρος νήπιο	ναι	ναι παραδοσ. χορούς	στο δρόμο	ποδόσφαιρο	σιγανό περπάτημα
Κορίνα νήπιο	ναι	*όχι	στην αυλή του σχολείου	μπαλέτο	μπάλες
Στάθης προνήπιο	ναι	όχι	στην αυλή του σχολείου	καράτε (για να χτυπάει όταν πρέπει)	πάγκοι
Ανέστης προνήπιο	ναι	όχι	στην αυλή του σχολείου	μπάσκετ	τρέξιμο
Κωστάκης νήπιο	ναι αν και συχνά βαριέται	όχι	σπίτι	ποδόσφαιρο	σκοιτάκια
Λίλιαν νήπιο	ναι	όχι	στην αυλή του σχολείου	κανένα	μπάλες

* Απάντησε όχι αλλά σύμφωνα με τις απαντήσεις των γονιών της
στα ερωτηματολόγια ασχολείται με την κολύμβηση.

Σχηματική απεικόνιση των απαντήσεων στην ερώτηση 9

ΌΝΟΜΑ	Γενικός χώρος	Προσωπικός χώρος	Κατευθύνσεις	Επίπεδα	Σχήμα με το σώμα	Έλεγχος του σώματος	Απογείωση	Προσγείωση	Ευθείες καμπύλες Ζιγκ ζαγκ	Μέρη του σώματος
<i>Βίκυ τρονήπιο</i>	√	X	√	X	X	√	X	X	X	√
<i>Ξαίη τρονήπιο</i>	√	X	√	X	√	√	X	X	√	√
<i>Ξωτεινή νήπιο</i>	√	X	X	X	X	√	X	√	X	√
<i>Νικόλας νήπιο</i>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
<i>Νίκη τρονήπιο</i>	√	X	X	X	X	√	X	X	X	√
<i>Κρήστος νήπιο</i>	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√
<i>Γέξανδρος νήπιο</i>	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√
<i>Κορίνα νήπιο</i>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
<i>Στάθης τρονήπιο</i>	√	X	√	√	X	√	√	√	√	√
<i>Ανέστης τρονήπιο</i>	√	X	X	X	√	X	X	X	X	√
<i>Μωτάκης νήπιο</i>	√	√	√	√	√	√	X	X	X	√
<i>Λίλιαν νήπιο</i>	√	√	√	√	√	√	X	X	X	√
Σύνολο πρωτών απαντήσεων	12/12	6/12	9/12	6/12	7/12	11/12	5/12	6/12	6/12	12/12

Τα παιδιά ήταν 12 γιατί έλειπε ένα λόγω ασθένειας.

Το √ συνιστά την σωστή απάντηση.

Το X συνιστά την λάθος απάντηση

10. Παρατηρήσεις μετά το πρόγραμμα-Συμπεράσματα

Όσον αφορά τα παιδιά ήταν φανερό ότι το πρόγραμμα βρήκε μεγάλη ανταπόκριση. Ήταν κατενθουσιασμένα από τις δραστηριότητες που λάμβαναν χώρα στη τάξη, πράγμα που φαινόταν στην έκφραση του προσώπου τους. Κάθε μέρα που έμπαινα στη τάξη με υποδέχονταν με ιδιαίτερη χαρά και με ρωτούσαν «τι θα κάνουμε σήμερα;». Ιδιαίτερα όταν έπρεπε να χρησιμοποιήσουν εξοπλισμό και συγκεκριμένα μπάλες και πάγκους ο ενθουσιασμός τους γινόταν ακόμα μεγαλύτερος.

Αυτό που μου έκανε μεγάλη εντύπωση ήταν ότι αν και δεν είχαν μάθει να δουλεύουν με τη μέθοδο της λύσης προβλημάτων, και όπως είναι φυσικό οι 11 μέρες δεν αρκούν για να εξασκηθούν στη μέθοδο αυτή, οι λύσεις των προβλημάτων που πρότειναν, και κατ'επέκταση οι κινήσεις τους, ήταν εξαιρετικά πρωτότυπες. Ο στόχος ήταν να έρθουν σε επαφή με αυτή τη νέα μέθοδο εργασίας και για όσο καιρό κρατούσε το πρόγραμμα να χρησιμοποιούν τη φαντασία τους, να προβληματίζονται, να ανακαλύπτουν και να μην υπακούν σε ξερές υποδείξεις. Άλλωστε, μόνο έτσι η εκπαιδευτική διαδικασία είναι αποτελεσματική. Δε θα μπορούσε να ισχυριστεί κανείς βέβαια ότι μέσα σε 11 μέρες άλλαξε ο τρόπος σκέψης των παιδιών, αλλά τουλάχιστον εργάστηκαν για λίγο με ένα διαφορετικό τρόπο κι από τις απαντήσεις που έδιναν κάθε φορά φάνηκε ότι είχε θετικά αποτελέσματα.

Συγκεκριμένα, έκαναν και κινήσεις αναμενόμενες σύμφωνα με τις δικές μου υποδείξεις, όπου χρειαζόταν, αλλά έκαναν και πράγματα που εγώ δεν είχα σκοπό να ζητήσω, όπως τούμπες, γέφυρες και κατακόρυφους. Για παράδειγμα η κατακόρυφος προέκυψε όταν ένα παιδί θέλησε να φέρει τα πόδια του στο υψηλό επίπεδο ενώ η τούμπα προέκυψε όταν ένα παιδί το θεώρησε τη καλύτερη λύση στο πρόβλημα να κυλήσει σα μπάλα. Στη συνέχεια πολλά παιδιά μιμήθηκαν τους συμμαθητές τους και προσπάθησαν να κάνουν τις ίδιες δύσκολες κινήσεις για την ηλικία τους. Φάνηκε όμως καθαρά

ότι οι κινήσεις αυτές προέκυψαν αβίαστα μέσα από την δημιουργικότητα των παιδιών αλλά και την επιθυμία τους να κάνουν κάτι ακόμα πιο δύσκολο. Η χαρά τους όταν τα κατάφερναν ήταν μεγάλη όπως και η επιμονή τους όταν δεν τα κατάφερναν τόσο καλά.

Όπως ήταν βέβαια φυσικό στην προσπάθειά τους να δώσουν λύσεις στα προβλήματα κινούνταν με διάφορους ανορθόδοξους τρόπους, αυτό όμως είναι μέρος της εξερεύνησης και δε πρέπει να υποτιμάται (Gilliom, 1970). Οι προσπάθειες που ανέφερα όπως και άλλες ανάλογες ήταν η καλύτερη απόδειξη ότι τα παιδιά κινητοποιούνταν από τα προβλήματα που έθετα και ένιωθαν ελεύθερα να πειραματιστούν με το σώμα τους και να εκμεταλλευτούν όλες τις δυνατότητες που τους προσέφερε ο χώρος. Επομένως ως ένα βαθμό θα μπορούσαμε να πούμε ότι υπήρχε κάποια ανεξαρτησία από τη πλευρά των παιδιών.

Το γεγονός επίσης ότι σε αυτή τη μέθοδο δεν υπάρχουν αποτυχίες, όπως σε οποιαδήποτε άλλα προγράμματα φυσικής αγωγής όπου ο μαθητής είτε καταφέρνει να κάνει αυτό που του έχει ζητηθεί είτε όχι, ενίσχυσε την αυτοπεποίθηση των παιδιών. Οι λύσεις που πρότειναν ήταν όλες αποδεκτές κι απλώς κάποιες ήταν καλύτερες από κάποιες άλλες. Έτσι, όλοι πετύχαιναν και δεν ένιωθαν σε καμιά περίπτωση την απογοήτευση της αποτυχίας. Το εντυπωσιακό και το σπουδαιότερο νομίζω ήταν ότι όλοι δούλευαν και κανείς δεν έλεγε «δε μπορώ». Όλοι μπορούσαν να προτείνουν έστω και μία λύση στα προβλήματα.

Επίσης πολύ πετυχημένα ήταν τα σχήματα που έκαναν μεταξύ τους ως ζευγάρια. Σαν ζευγάρια λειτούργησαν αποτελεσματικά και κατάφεραν να συνεργαστούν. Η δυσκολία τους ήταν όταν έπρεπε να εργαστούν όλοι μαζί. Για παράδειγμα δε μπορούσαν να φτιάξουν όλοι μαζί ένα σχήμα. Δύσκολο επίσης τους ήταν να σέβονται ο ένας το χώρο του άλλου. Όταν κινούνταν ελεύθερα στο χώρο έπεφταν συχνά ο ένας πάνω στον άλλο πιο πολύ όμως μάλλον

επειδή το έβρισκαν διασκεδαστικό. Επομένως θα λέγαμε ότι κατάφεραν να συνεργαστούν ως ένα βαθμό αλλά χρειάζεται ακόμα πολλή δουλειά για να μάθουν να αλληλεπιδρούν χωρίς προβλήματα.

Πολλοί θα μπορούσαν να αναρωτηθούν αν ένα τέτοιο πρόγραμμα θα έφερνε αναστάτωση στη τάξη ή όχι. Η απάντηση είναι απλή. Το πρόγραμμα αφήνει ελευθερία στα παιδιά να αναπτύξουν κάποιες πρωτοβουλίες αλλά αυτό δε σημαίνει ότι μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν και να φτάσουν στα όρια της ασυδοσίας (Gilliom, 1970). Η ατμόσφαιρα της τάξης πρέπει να είναι τέτοια που να αντανακλά την ενθάρρυνση και την αποδοχή από τη πλευρά του παιδαγωγού των λαθών, των καινοτομιών, της δυνατότητας των παιδιών να παίρνουν ρίσκα επιτρέποντας έτσι λίγο θόρυβο και κάποια φασαρία. Η στάση του παιδαγωγού στη προκειμένη περίπτωση είναι τέτοια που δεν επιτρέπει σε καμία περίπτωση το χάος αλλά ούτε επιθυμεί τον αυστηρό έλεγχο. Μάλλον πρόκειται για μια στάση κάπου στο ενδιάμεσο (Edwards και Springate, 1995). Αυτή η ωραία ατμόσφαιρα στη τάξη και το κλίμα της αποδοχής επιτυγχάνεται όταν ο παιδαγωγός έχει από τη μια στο μυαλό του ξεκάθαρους τους στόχους των δραστηριοτήτων που λαμβάνουν χώρα στη τάξη κι από την άλλη όταν και ίδιος συμμετέχει ενεργά σε αυτές με ανοιχτό μυαλό και ευελιξία.

Πιστεύω ότι η ωραία αυτή ατμόσφαιρα επιτεύχθηκε στη συγκεκριμένη τάξη. Σχεδόν πάντα όλα τα παιδιά συμμετείχαν στις δραστηριότητες, υπήρχε όμως και η δυνατότητα για κάποια όταν κουράζονταν πιο γρήγορα από τα υπόλοιπα να κάτσουν στην άκρη, χωρίς βέβαια να ενοχλούν. Πολλές φορές συμμετείχα κι εγώ στις δραστηριότητες είτε ως παρτενέρ κάποιου παιδιού που ήταν μόνο του, είτε επειδή ήθελα να δείξω στα παιδιά κάτι που θα μπορούσαν να κάνουν αλλά δεν είχαν σκεφτεί, είτε επειδή ήθελα να δοκιμάσω κάποια πρωτότυπη κίνηση (τούμπα). Κυρίως όμως επειδή είδα ότι η συμμετοχή μου πρόσθετε ακόμα περισσότερο ενθουσιασμό στα παιδιά.

Προτίμησα την ενεργό συμμετοχή μου στις δραστηριότητες γιατί νομίζω ότι ήταν πιο αποτελεσματική τουλάχιστον με τα συγκεκριμένα παιδιά. Ο ρόλος μου ήταν να τα παρατηρώ, να προβλέπω τις ανάγκες τους αλλά και τα προβλήματα που θα μπορούσαν να ανακύψουν και να τα τροφοδοτώ με ιδέες μόνο όταν κρινόταν αναγκαίο. Νομίζω ότι έχοντας αυτό το ρόλο κατάφερα να πλησιάσω τα παιδιά ακόμα περισσότερο, να δεθώ μαζί τους και η συνεργασία μας να είναι πιο αποτελεσματική.

Πρέπει βέβαια να ληφθεί υπόψη ότι εγώ δούλεψα με αυτά τα παιδιά μόνο για 11 μέρες, κάτω από κάποια πίεση χρόνου δηλαδή, και δεν ήμουν η κανονική τους νηπιαγωγός. Αυτοί οι δύο παράγοντες σε συνδυασμό με το γεγονός ότι το πρόγραμμα έλαβε χώρα τέλη Μαΐου επηρέασαν πολύ τα παιδιά και όπως ήταν φυσικό δεν υπήρχε πάντα ηρεμία στη τάξη. Ως ένα βαθμό όμως η αναστάτωση αυτή, εφόσον ήταν δημιουργική, ήταν επιθυμητή και σαφώς ανεκτή. Κάποιες φορές βέβαια χρειάστηκε η επέμβαση της νηπιαγωγού αλλά σε γενικές γραμμές τα όποια προβλήματα αντιμετωπίστηκαν με ευκολία.

Όπως ήταν λογικό εκτός από τις δυσκολίες που θα αντιμετώπιζαν τα παιδιά καθώς εργάζονταν για πρώτη φορά με αυτό τον τρόπο αντιμετώπισα δυσκολίες κι εγώ η ίδια. Το βρήκα πολύ ενδιαφέρον να χρησιμοποιήσω τη μέθοδο της ανακάλυψης και λύσης προβλημάτων αλλά κι εγώ δεν είχα ποτέ διδαχθεί αυτή τη μέθοδο και ήταν και για μένα κάτι καινούργιο όπως και για τα παιδιά. Ανησυχούσα ότι λόγω έλλειψης εμπειρίας γενικότερα και ως παιδαγωγός και ως προς τη συγκεκριμένη μέθοδο εργασίας ίσως να μη τα κατάφερα. Σε όλη βέβαια τη προσπάθεια μου είχα πολύτιμο βοήθημα τη βιβλιογραφία αλλά όσο καλά προετοιμασμένη κι αν ήμουν κάποια πράγματα με προβλημάτιζαν όπως: πόσο χρόνο θα έπρεπε να παίρνουν οι δραστηριότητες, πότε θα έπρεπε να επέμβω και πόσο χρόνο θα έπρεπε να αφήνω στα παιδιά να πειραματιστούν πριν προτείνω εγώ κάποιες λύσεις, αν οι λύσεις που πρότεινα θα κινητοποιούσαν τα παιδιά, πόσο θα έπρεπε να

μιλάω και τότε θα έπρεπε να δείχνω εγώ πώς να κάνουν διάφορες κινήσεις.

Αυτοί οι προβληματισμοί ήταν έντονοι αλλά στη πορεία των συναντήσεων με τα παιδιά ξεπεράστηκαν ως ένα βαθμό. Οι δραστηριότητες διαρκούσαν από 30 ως 40 λεπτά. Κανονικά και στη περίπτωση που λάμβαναν χώρα καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου θα έπρεπε να διαρκούν 20 με 30 λεπτά. Στη προκειμένη περίπτωση όμως λόγω έλλειψης χρόνου κρατούσαν λίγο περισσότερο. Πάντα όμως όταν τα παιδιά κουράζονταν σταματούσαμε.

Στην αρχή είχα μεγάλη ανασφάλεια για το αν τα παιδιά θα μπορούσαν να σκεφτούν πρωτότυπες λύσεις και φοβόμουν ότι θα έπρεπε να βρίσκω εγώ τις λύσεις πολύ γρήγορα. Ευτυχώς όμως τα παιδιά διέψευσαν τους φόβους μου με το καλύτερο τρόπο. Φοβόμουν επίσης ότι θα δυσκολευόμουν να προτείνω λύσεις αυθόρμητα χωρίς να συμβουλευτώ τις σημειώσεις μου στη πορεία όμως κι όταν έφυγε πια το πρώτο άγχος το ξεπέρασα. Φυσικά όταν υπήρχε έλλειψη λύσεων σε κάποιο πρόβλημα δε δίστασα να προχωρήσω παρακάτω ή να δώσω εγώ τις λύσεις και τα παιδιά να κινηθούν με τον τρόπο που πρότεινα. Η μέθοδος αυτή προάγει τη δημιουργικότητα των παιδιών αλλά δε καταργεί την «απευθείας» διδασκαλία όταν κρίνεται απαραίτητη. Σε γενικές γραμμές όμως κατά τη πορεία των μαθημάτων περιόρισα τις υποδείξεις μου στο ελάχιστο, καθώς η φαντασία των παιδιών και η πρωτοτυπία των κινήσεών τους ξεπέρασε τις προσδοκίες μου.

Ενδιαφέροντα είναι και τα συμπεράσματα που βγαίνουν από τις απαντήσεις των γονιών στα ερωτηματολόγια. Στα ερωτηματολόγια γίνεται φανερό αυτό που έχει ξαναειπωθεί σε αυτή την εργασία. Κάποιοι γονείς ανησυχούν ότι η άθληση στη προσχολική ηλικία ελλοχεύει το κίνδυνο της επιβάρυνσης του σώματος του παιδιού. Κάποιοι ίσως έχουν τη φυσική αγωγή στο μυαλό τους όπως την είχαν διδαχτεί οι ίδιοι στο σχολείο ή με τη σκληρή μορφή του

πρωταθλητισμού. Δικές τους δυσάρεστες εμπειρίες μπορεί να τους επηρέασαν και να λειτούργησε μέσα τους το «να μη ζήσει το παιδί μου ό,τι εγώ».

Εμείς όμως όταν μιλάμε για φυσική αγωγή εννοούμε τη καλλιέργεια κινητικών δεξιοτήτων που βγαίνουν μέσα από τον ελεύθερο πειραματισμό των παιδιών. Τα παιδιά δε πιέζονται να μάθουν κάτι, οι γνώσεις τους προκύπτουν από τη δική τους αυτενέργεια κι εμείς στη προσπάθεια τους αυτή είμαστε αρωγοί. Στο νηπιαγωγείο, όπως και σε όλες τις άλλες βαθμίδες εκπαίδευσης δε σκοπεύουμε στο πρωταθλητισμό, αντίθετα τον απορρίπτουμε.

Επίσης, πολλοί θεωρούν ότι το παιχνίδι έχει μεγαλύτερη αξία στην ηλικία αυτή. Κι αυτό είναι κάτι αναμφισβήτητο. Το παιχνίδι είναι μια έμφυτη και έντονη ανάγκη του παιδιού και θεωρείται ως το σπουδαιότερο μέσο αγωγής από τη Σύγχρονη Παιδαγωγική. Με αυτή τη λογική και η φυσική αγωγή δεν καταργεί το παιχνίδι. Αντίθετα το ενσωματώνει. Όλες οι αθλητικές δραστηριότητες γίνονται με τη μορφή παιχνιδιού. Έτσι και σε αυτή την έρευνα μιλάμε για φυσική αγωγή πάντα με παιγνιώδη μορφή. Αυτό άλλωστε φαίνεται και από κάποιες απαντήσεις γονιών στην ερώτηση αν άκουσαν από τα παιδιά τους τι συνέβαινε στη τάξη κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Είπαν ότι τα παιδιά τους μιλούσαν για καινούργια παιχνίδια. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά αντιλήφθηκαν τις δραστηριότητες σαν παιχνίδια και αντιμετώπισαν έτσι τις δραστηριότητες σαν κάτι ευχάριστο κι όχι σαν κάτι καταναγκαστικό και δυσάρεστο.

Από τα ερωτηματολόγια επίσης φάνηκαν κάποιες στερεότυπες απόψεις βαθιά ριζωμένες στην ελληνική κοινωνία. Συγκεκριμένα, οι γονείς υποστηρίζουν ότι τα παιδιά τους θα διαλέξουν από μόνα τους με ποιο άθλημα θα ασχοληθούν, στην πραγματικότητα όμως η γκάμα των επιλογών που θα τους δοθεί θα είναι περιορισμένη. Με λίγα λόγια, οι γονείς αγοριών θα στείλουν τα παιδιά τους μπάσκετ, ποδόσφαιρο καράτε ή κολύμβηση και οι γονείς των κοριτσιών θα

προτιμήσουν μπαλέτο και ρυθμική. Αναπαράγουν δηλαδή κοινωνικά στερεότυπα. Τα κορίτσια θα ασχοληθούν κυρίως με το χορό και τα αγόρια με αθλήματα που θεωρούνται κατεξοχήν αντρικά. Η κολύμβηση είναι ένα άθλημα που αναφέρουν εξίσου συχνά γονείς αγοριών και κοριτσιών αν και τα παιδιά δεν την αναφέρουν καθόλου στις συνεντεύξεις τους.

Κάτι άλλο που πρέπει να σημειωθεί εδώ είναι μια άλλη λανθασμένη άποψη που έχουν οι γονείς για τη φυσική αγωγή. Ακριβώς επειδή την έχουν στο μυαλό τους όπως την έχουν διδαχτεί οι ίδιοι δεν κατανοούν ότι μπορεί να αποτελέσει μια δημιουργική απασχόληση για τα παιδιά. Υπάρχει μια πολύ μεγάλη διαφορά ανάμεσα στη φυσική αγωγή όπως την αντιλαμβάνονται οι ίδιοι και στη φυσική αγωγή όπως την εννοούμε εμείς. Αυτό μπορεί να γίνει κατανοητό με ένα παράδειγμα: στη «παραδοσιακή» φυσική αγωγή θα λέγαμε στα παιδιά να περπατήσουν στο χώρο με τα πόδια, μετά με τα χέρια, μετά με το ένα χέρι και το ένα πόδι, κ.λ.π. Στη φυσική αγωγή με τη μέθοδο της λύση προβλήματος θα τους λέγαμε απλά να κινηθούν στο χώρο με όποιο τρόπο επιθυμούν και θα κινούνταν με τους παραπάνω τρόπους και με άλλους ακόμα πιο πρωτότυπους που θα ξεπερνούσαν ακόμα και τη δική μας φαντασία. Έννοείται βέβαια ότι εμείς θα τροφοδοτούμε με ιδέες όταν υπάρχει έλλειψη λύσεων. Το θέμα είναι ότι έτσι οι κινήσεις τους είναι αποτέλεσμα της δικής τους εξερεύνησης και του δικού τους πειραματισμού.

Επομένως, πρέπει να πούμε ότι η άθληση είναι σημαντική για την απόκτηση καλύτερης υγείας, όπως πολύ σωστά είπαν οι γονείς αλλά δε κάνει μόνο αυτό. Με λίγα λόγια οι γονείς αγνοούν τη προσφορά της για την ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού και την ολοκληρωμένη μάθηση. Αυτό είναι ένα σημείο στο οποίο θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση. Θα πρέπει οι γονείς να ενημερωθούν για την σημαντικότερη αυτή διάσταση της φυσικής αγωγής και τη συμβολή της στη μάθηση. Πρέπει να αντιληφθούν ότι η φυσική αγωγή, με μεθόδους βέβαια όπως η λύση προβλημάτων, προάγει τη δημιουργική σκέψη του παιδιού, βελτιώνει την έκφρασή του και το

προβλημάτων, προάγει τη δημιουργική σκέψη του παιδιού, βελτιώνει την έκφρασή του και το βοηθά να αντιληφθεί καταρχήν τον εαυτό του και έπειτα τον κόσμο. Έτσι, το παιδί εξελίσσεται ομαλά και μαθαίνει καλύτερα, μέσα από μια διαδικασία ανακάλυψης, απορρίπτοντας τη τυποποιημένη γνώση που δε κάνει τίποτα άλλο από το να του προσφέρει πληροφορίες που θα ξεχάσει γρήγορα.

Βέβαια εδώ πρέπει να σημειωθεί και κάτι άλλο. Ο όρος φυσική αγωγή παραπέμπει σε κάτι πολύ συγκεκριμένο. Ίσως ο όρος κινητική αγωγή να ήταν καταλληλότερος αλλά ένας τέτοιος όρος δεν είναι πολύ οικείος στους γονείς για αυτό και δεν χρησιμοποιήθηκε στα ερωτηματολόγια. Υπήρχε η υπόνοια ότι αν χρησιμοποιούνταν ένας άλλος πιο εξειδικευμένος όρος οι γονείς δε θα απαντούσαν στα ερωτηματολόγια από φόβο ότι επρόκειτο για ένα αντικείμενο που δεν κατέχουν.

Θεωρώ ότι αν οι γονείς των παιδιών ήταν περισσότερο ενημερωμένοι πάνω στο θέμα της φυσικής αγωγής, όπως προτείνεται εδώ δε θα εξέφραζαν καμία επιφύλαξη για την ανάγκη να ενταχθεί η φυσική αγωγή στο νηπιαγωγείο πιο συστηματικά.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Όπως αποδεικνύεται με τη παραπάνω εργασία η τακτική άσκηση πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας γιατί επιδρά ευεργετικά τόσο στο σώμα, όσο και στη ψυχή. Δεν είναι τυχαίο που οι πρόγονοί μας έδιναν τόση μεγάλη σημασία στην γύμναση του σώματος καθώς πρώτοι αυτοί συνειδητοποίησαν την αξία της. Σήμερα όμως, την εποχή της αυτοματοποίησης των πάντων, υπάρχει ακόμα μεγαλύτερη ανάγκη για άσκηση και ιδιαίτερα για τα παιδιά που «φυλακισμένα» στις μεγαλουπόλεις δεν έχουν τη δυνατότητα να παίξουν στο ύπαιθρο, να κινηθούν και κατ' επέκταση να ασκηθούν, στο βαθμό τουλάχιστον που θα έπρεπε.

Κι εδώ υπεισέρχεται ο ρόλος του σχολείου. Το σχολείο θα έπρεπε να φροντίσει να μεταδώσει στα παιδιά την αγάπη για άθληση μέσα από αποτελεσματικά προγράμματα φυσικής αγωγής. Ο στόχος του είναι να καλλιεργήσει στα παιδιά βασικές κινητικές δεξιότητες, πάντα όμως μέσα από δραστηριότητες που προωθούν την έμφυτη δημιουργικότητα των παιδιών, κινητοποιούν τη σκέψη τους και καλλιεργούν τη φαντασία τους. Το σχολείο μπορεί κι έχει χρέος, ακόμα και μέσα από τη φυσική αγωγή, να βοηθήσει το παιδί να καταλάβει τον κόσμο, να ανακαλύψει τον εαυτό του και να εκμεταλλευτεί τις δυνατότητές του, να επικοινωνήσει και να συνεργαστεί με τους γύρω του και μακροπρόθεσμα να συμβάλει στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας του.

Και αυτό, σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα, μπορεί να γίνει ξεκινώντας από το νηπιαγωγείο. Εκεί όμως παρατηρείται μια έντονη παραμέληση της φυσικής αγωγής. Το νηπιαγωγείο, το πρώτο σχολείο, έχει τη δυνατότητα να συμβάλει στην εκπλήρωση των παραπάνω μακροπρόθεσμων στόχων της εκπαίδευσης, παρά τις επιφυλάξεις που εκφράζουν πολλοί, ανάμεσα τους και οι γονείς. Αρκεί να συνειδητοποιήσουν όλοι τους προαναφερθέντες στόχους και να καταλάβουν ότι, οποιοδήποτε πρόγραμμα φυσικής αγωγής, σωστά οργανωμένο, με ξεκάθαρους στόχους και με

δραστηριότητες σε παιγνιώδη μορφή που ανταποκρίνονται στην ηλικία των παιδιών, δεν είναι επιβαρυντικό για το ευαίσθητο σώμα του νηπίου, αντίθετα πολύ ευεργετικό.

Η δική μου εμπειρία στο ολόημερο νηπιαγωγείο με έπεισε για την ανάγκη να ενταχθεί συστηματικά η φυσική αγωγή στο νηπιαγωγείο όσο και για τις ικανότητες των παιδιών και τη πρωτοτυπία της σκέψης τους που δε πρέπει σε καμία περίπτωση να υποτιμούνται. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα στηρίχθηκε στη τεχνική της ανακάλυψης και της λύσης προβλημάτων και θεωρώ ότι για τη χρονική διάρκεια κατά την οποία εφαρμόστηκε και με τις αντικειμενικές δυσκολίες που υπήρχαν ήταν αρκετά επιτυχημένο. Συγκεκριμένα, η μέθοδος που προτείνεται αποδείχτηκε ιδιαίτερα αποτελεσματική και νομίζω ότι και στην Ελλάδα θα έπρεπε να εφαρμόζεται ακόμα πιο συστηματικά και να προτιμάται από άλλες παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας. Τόσο στη φυσική αγωγή όσο και σε οποιοδήποτε άλλη δραστηριότητα. Και οπωσδήποτε είναι στο χέρι του κάθε παιδαγωγού που επιθυμεί να συμβάλει στη δημιουργία ανθρώπων δημιουργικών με αυτοπεποίθηση και αυτενέργεια να τη δοκιμάσει.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ, Θ., Διδακτική και μεθοδική της αθλητικής αγωγής (φυσικής αγωγής), (χ.ε), Αθήνα 2000.

CHAPMAN, S.A., The history of early childhood education, creative movement and dance: The past speaks to the future, San Francisco, 1980.

COHEN, L., MANION, L., Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας, μετάφραση: Μητσοπούλου, Χ., Φιλοπούλου Μ., Έκφραση εκπαιδευτική βιβλιοθήκη, Αθήνα, 1997.

EMMANΟΥΗΛ, Κ., Διδακτική της φυσικής αγωγής, Αλέκου Καλέμη, Αθήνα, 1979.

GALLAHUE, D.L., Developmental Physical Education for Today's Children, Brown and Benchmark, United States of America, 1996.

GILLIOM, B.C., Basic movement education for children: Rationale and teaching units, Addison - Wesley Publishing Company, United States of America, 1970.

GLATHE, B., Δραστηριότητες ρυθμικής αγωγής για παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας, μετάφραση-προσαρμογή Δελιοπούλου Ε., Δίπτυχο, Αθήνα, 1988.

GUILFORD, J. P., Creativity: Its Measurement and development, American Psychologist, 5, 444-445, 1950.

HAMMETT, T., C., Κινητική αγωγή στην προσχολική ηλικία, μετάφραση: Καλαμπόκα, Γ., Salto, Θεσσαλονίκη, 1993.

KAPPA, E., Πλήρες ημερήσιο πρόγραμμα φυσικής αγωγής και ρυθμικής, Σύγχρονο Νηπιαγωγείο, 19, 40-50, 2001.

ΚΑΨΑΛΗΣ, Α. Δημιουργικότητα - Ψυχολογική έρευνα και παιδαγωγική πράξη, Σχολείο και Ζωή, 1, 1977.

ΚΟΥΓΙΑΛΗ, Γ., Ψυχοκινητικές δραστηριότητες για νήπια και προνήπια, Καστανιώτη βασική βιβλιοθήκη νηπιαγωγού, Αθήνα, 1999.

KROTENHEEROT M., - LEHNERTG., Παιχνίδια προσχολικής ηλικίας, επιμέλεια: Μπολώτα - Ζυγούρη, Α., μετάφραση: Παρμαξίδου, Ε., Ναθαναήλ, Ε., Salto, Θεσσαλονίκη, 1992.

MAULDON, E., LAYSON, J., Teaching gymnastics, Longman, New York, 1979.

ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΥ, Ε., ΒΑΛΣΑΜΗ, Ν., Δημιουργικότητα ή σύνδρομο του Salieri, Σύγχρονο Νηπιαγωγείο, 20, 20-25, 2001.

ΠΑΣΣΑΚΟΣ, Κ., Γ., Η δημιουργική σκέψη στην εφηβεία, Αθήνα, 1977.

RANTULOF, B., 100 Παιχνίδια στο μάθημα της φυσικής αγωγής, μετάφραση: Αλεξίου, Θ., Salto, Θεσσαλονίκη, 1989.

RATLIFFE, T., RATLIFFE M., L., Teaching Children fitness, Human Kinetics, U.S.A., 1994.

RUSSELL, J., Creative dance in the primary school, Northcote House Publishers Ltd, United Kingdom, 1987.

ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ, Κ., Παιδαγωγική της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, Καρανάσης, Αθήνα, 1985.

ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ, Φ., Η φυσική αγωγή στο γυμνάσιο και στο γυμναστήριο, Επικαιρότητα, Αθήνα, 1987.

SLATER, W., *Dance and Movement in the primary school*, Northcote House Publishers Ltd, United Kingdom, 1993.

ΤΑΡΕΚ, Α. Δημιουργικότητα και σχολική επίδοση, Θεσσαλονίκη, (Διπλωματική εργασία), 1993.

TORRANCE, E. P. *Guiding Creative Talent*, New Jersey: Prentice-Hall, 1962.

TORRANCE, E., P., *Rewarding Creative Behavior: Experiments in Classroom Creativity*, New Jersey: Prentice - Hall, 1965.

Υ.Π.Π.Θ., Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Βιβλίο δραστηριοτήτων για το νηπιαγωγείο, Ο.Ε.Δ.Β., Αθήνα, 1991.

Γ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Όνοματεπώνυμο γονέα / κηδεμόνα :

Ηλικία :

Επάγγελμα :

Μόρφωση :

Οδηγίες

- Βάλτε ένα X στη σωστή κατά τη γνώμη σας απάντηση
- Μπορείτε να συμπληρώσετε με X ένα ή περισσότερα κουτάκια
- Μπορείτε επίσης να γράψετε δικές σας παρατηρήσεις όπου αναφέρεται η πρόταση «Άλλοι λόγοι»

A) 1) Κρίνετε σκόπιμη την ύπαρξη της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση;

ΝΑΙ ΟΧΙ

2) Η φυσική αγωγή υπάρχει σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης σε εβδομαδιαία βάση (2-3 φορές την εβδομάδα). Στο νηπιαγωγείο είναι ενταγμένη στο «Αναλυτικό Πρόγραμμα του Νηπιαγωγείου» με μια παιγνιώδη μορφή (σαν παιχνίδι) αλλά δεν προβλέπεται σαν ξεχωριστή δραστηριότητα που θα έπρεπε να λαμβάνει χώρα πάνω από μια φορά την εβδομάδα (όπως γίνεται στις άλλες βαθμίδες εκπαίδευσης). Εσείς πιστεύετε ότι θα έπρεπε να παρέχει το νηπιαγωγείο τη φυσική αγωγή ως ξεχωριστή δραστηριότητα πάνω από μια φορά την εβδομάδα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αιτιολογήστε την απάντησή σας.

.....
.....
.....

3) Τις τελευταίες τρεις εβδομάδες του νηπιαγωγείου μήπως τα παιδιά σας ανέφεραν κάτι σχετικό με τη φυσική αγωγή; Σας μίλησαν για κάτι διαφορετικό που συνέβαινε στην τάξη τους; Κάτι που τους έκανε ιδιαίτερη εντύπωση ώστε να σας το διηγηθούν; Παρατηρήσατε κάτι καινούργιο στην συμπεριφορά τους;

.....
.....
.....
.....
.....

B) 1) Έχετε στο παρελθόν ασχοληθεί με κάποια αθλητική δραστηριότητα ή με κάποιο είδος χορού;

ΝΑΙ ΟΧΙ

- Αν ναι με τι ακριβώς ασχολείστε;

.....

2) Αυτή την περίοδο της ζωής σας αθλήστε ή ασχολείστε με χορό;

ΝΑΙ ΟΧΙ

- Αν ναι με τι ακριβώς ασχολείστε;

.....

3) Αν δεν αθλήστε για ποιο λόγο δεν το κάνετε;

Λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων

Λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων κι έλλειψης χρόνου

Λόγω προβλημάτων υγείας

Είναι κουραστικό και βαρετό

Άλλοι λόγοι

Γ) 1) Το παιδί σας αθλείται ή ασχολείται με το χορό; Είναι γραμμένο σε κάποιον αθλητικό ή χορευτικό σύλλογο;

ΝΑΙ ΟΧΙ

- Αν ναι με ποιο άθλημα ή με ποιο είδος χορού ασχολείται;

.....

- Αν όχι γιατί ;

Θεωρώ ότι είναι πολύ μικρό ακόμα

Θεωρώ ότι είναι χάσιμο χρόνου

Θεωρώ ότι είναι επιβαρυντικό για το σώμα του

Δεν θέλει το ίδιο το παιδί

Άλλοι λόγοι

2) Είναι στις προθέσεις σαν να το στείλετε κάποια στιγμή να ασχοληθεί με τον αθλητισμό ή κάποιο είδος χορού;

ΝΑΙ ΟΧΙ

- Αν ναι ποια αθλητική δραστηριότητα – χορός νομίζετε ότι θα του ταίριαζε και γιατί;

.....

.....

3) Το παιδί σας έχει εκδηλώσει ποτέ την επιθυμία να ασχοληθεί με κάποιο άθλημα – χορό;

ΝΑΙ ΟΧΙ

- Αν ναι, με τι ακριβώς θα ήθελε να ασχοληθεί;

.....

4) Το παιδί σας παρακολουθεί κάποια άλλη δραστηριότητα εκτός νηπιαγωγείου;
(π.χ κεραμική, παραμύθι, ζωγραφική, θεατρικό παιχνίδι κ.τ.λ.)

ΝΑΙ ΟΧΙ

- Αν ναι ποια δραστηριότητα είναι αυτή;

.....

5) Ποια ηλικία θεωρείτε ότι είναι ιδανική για να αρχίσει ένα παιδί να ασχολείται
με τον αθλητισμό ή με το χορό;

.....

6) Αν το παιδί σας ήταν γραμμένο σε κάποιο αθλητικό σύλλογο και είχε
ταλέντο, θα το ενθαρρύνετε να ασχοληθεί με τον πρωταθλητισμό;

ΝΑΙ ΟΧΙ

- Αν, όχι γιατί;

Απαιτεί πολύ χρόνο και δυσίες και αργότερα θα αναγκαζόταν να αφιερώνει
λιγότερο χρόνο στα μαθήματά του

Είναι πολύ κουραστικό και συχνά προκαλεί τραυματισμούς

Είναι πολύ αγχωτικό και ψυχοφθόρο

Ο αθλητισμός έχει κάποια καλά αλλά ο πρωταθλητισμός είναι
αντιπαιδαγωγικός

Άλλοι λόγοι

7) Πιστεύεται ότι ο αθλητισμός σε όλες τις μορφές του και γενικά η κίνηση
προσφέρει στον άνθρωπο:

Υγεία, καλή φυσική κατάσταση

Ωραία εμφάνιση

Καλή ψυχολογία, αυτοπεποίθηση, χαρά, ευεξία

Σίγουρα προσφέρει κάτι αλλά νομίζω ότι έχει υπερτιμηθεί (είναι πλέον της
μόδας)

Υπογραφή

* Ευχαριστώ πολύ για το χρόνο που διαθέσατε

Η φοιτήτρια
Μούγιου Βασιλική



Κίνηση σε γενικό χώρο



Ακίνητοι με το σταμάτημα της μουσικής



Χαλάρωση



Κίνηση με μπάλες στον γενικό χώρο



Κίνηση με μπάλες στον προσωπικό χώρο



Κίνηση με σκοινιά στον προσωπικό χώρο (με τα πόδια)



Σχήματα με το σώμα



Σχήματα με ζευγάρια



**Κατακόρυφος στην προσπάθεια να έρθουν
τα πόδια στο υψηλό επίπεδο**



Κίνηση στους πάγκους



Τούμπα στην προσπάθεια να κυλήσει σαν μπάλα



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000064403

