





Τι και Πως των δεξιοτήτων Σταθεροποίησης στη Θεματική της Γυμναστικής

<p><u>Διδακτικά σημεία προσοχής:</u></p> <p>Μέθοδος διδασκαλίας: Ολική</p> <p>Για τα παιδιά που χρειάζονται περισσότερη βοήθεια για κατανόηση της κάθε δεξιότητας χρησιμοποιούνται βοηθητικά μέσα.</p> <p>Έμφαση στα διδακτικά σημεία (1 – 2 σημεία κάθε φορά)</p> <p>Χρήση Διδακτικών Φράσεων με συνέπεια</p>	<p><u>Διδακτέα:</u> Δεξιότητες Σταθεροποίησης: Κυβίσθηση, Ανακυβίσθηση, Ρολάρισμα, Κατακόρυφος Στήριξη, Γέφυρα.</p> <p>Τρόπος προσέγγισης – οργάνωση τάξης: στην ολομέλεια ή σε σταθμό εργασίας</p> <p>Αξιοποίηση Τεχνολογίας: video, overhead projector, pc, tablets</p> <p>Αξιοποίηση Καρτέλας Παρατήρησης/ Αξιολόγησης</p>	
<p> Κυβίσθηση</p> <p><u>Περιγραφή:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τα παιδιά εκτελούν κυβίσθηση στο κρεβατάκι τους δύο φορές. 2. Ο/η εκπαιδευτικός εστιάζει την προσοχή των παιδιών στα σημεία της κυβίσθησης ενθαρρύνοντάς τα να δουν την καρτέλα παρατήρησης/αξιολόγησης. 3. Τα παιδιά εκτελούν κυβίσθηση μέσα από στεφάνι εστιάζοντας στο σημείο προσοχής μαζεμένο σώμα, σχήμα φεγγαριού στο ρολάρισμα. 4. Τα παιδιά παρατηρούν την εκτέλεση κυβίσθησης από το ζευγάρι τους και σημειώνουν στην καρτέλα παρατήρησης/ αξιολόγησης την προσπάθεια του ζευγαριού τους. <p>Ο/η εκπαιδευτικός προχωρεί στη χρήση βοηθητικών μέσων έτσι ώστε να γίνει πιο κατανοητή η δεξιότητα της κυβίσθησης για κάποια παιδιά.</p> <p>Βοηθητικά μέσα: 1. Καρέκλα 2. Στρώμα ύψους και κρεβατάκια πιο χαμηλά</p>	<p>Σημεία Προσοχής - Διδακτικές Φράσεις για:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Αρχική Θέση: Όρθια θέση, τεντωμένο σώμα, ○ Ξεκίνημα: Αόρατη καρέκλα, Παλάμες στο στρώμα, Πηγούνι στο στήθος, Κεφάλι στα γόνατα, ○ Ρολάρισμα: Φεγγάρι, Μαζεμένα πόδια, ευθεία πορεία ○ Τελική Θέση: Όρθια θέση, τεντωμένο σώμα 	<p>Μέσα: Καρτέλα παρατήρησης/αξιολόγησης</p> <p>Υλικά: στρώματα, χαμηλή καρέκλα, τουβλάκι με στεφάνι,</p>
<p> Ανακυβίσθηση</p> <p><u>Περιγραφή:</u></p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να κάνουν τις ακόλουθες ασκήσεις με τη σειρά έτσι ώστε να φτάσει στη δεξιότητα της ανακυβίσθησης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αόρατη καρέκλα 1. Κουνιστή καρέκλα χέρια κρατάνε γόνατα 2. Κουνιστή καρέκλα χέρια τεντωμένα δίπλα στα γόνατα 3. Κουνιστή καρέκλα χέρια δίπλα στα αυτιά, παλάμες προς τα πάνω 	<p>Σημεία Προσοχής - Διδακτικές Φράσεις για:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Αρχική Θέση: Πλάτη στο στρώμα, Όρθια θέση, τεντωμένο σώμα, ○ Ξεκίνημα: Αόρατη καρέκλα, πηγούνι στο στήθος, κουνιστή καρέκλα ○ Ρολάρισμα: Αναποδογυρισμένη καρέκλα, 	<p>Μέσα: Καρτέλα εργασίας</p> <p>Υλικά: Στρώματα</p>

<p>4. Αναποδογυρισμένη καρέκλα 5. Αναकुβίσθηση σε στρώμα στο έδαφος. Αρχική και τελική θέση μολύβι.</p>	<p>Παλάμες δίπλα από τα αυτιά, σπρώχνουν το έδαφος, Ευθεία Πορεία</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Τελική Θέση: Όρθια θέση, τεντωμένο σώμα 	
<p> Πλάγιο τεντωμένο Ρολάρισμα</p> <p><u>Περιγραφή:</u></p> <p>1. Τα παιδιά παρατηρούν ένα παιδί σε βίντεο να εκτελεί πλάγιο τεντωμένο ρολάρισμα. Σημειώνουν στην καρτέλα παρατήρησης ποια σημεία της δεξιότητας εκτελεί ικανοποιητικά το παιδί. 2. Στη συνέχεια επιλέγουν να παρακολουθήσουν ξανά το παιδί με την καλύτερη εκτέλεση. 3. Γυρίζουν στο στρώμα τους και εκτελούν 2 φορές πλάγιο τεντωμένο ρολάρισμα. Το άλλο παιδί κάνει επισημάνσεις και βοηθά το ζευγάρι του να γίνει καλύτερο. 4. Το ένα παιδί εκτελεί πλάγιο τεντωμένο ρολάρισμα και το δεύτερο παιδί παρατηρεί και σημειώνει στην καρτέλα αξιολόγησης. 5. Έπειτα το κάθε παιδί διαβάζει την καρτέλα του και σημειώνει το Στόχο του για αυτή τη δεξιότητα.</p>	<p>Σημεία Προσοχής - Διδακτικές Φράσεις για:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Αρχική Θέση: Ύπτια θέση, Χέρια πάνω από το κεφάλι ενωμένα και τεντωμένα πάνω από τη γη, Πόδια ενωμένα και τεντωμένα πάνω από τη γη ○ Ξεκίνημα: Μετακίνηση από την πλάτη στο πλάι ○ Ρολάρισμα: (Μετακίνηση από το πλάι στην κοιλιά, από την κοιλιά στο πλάι και από το πλάι στην πλάτη, Συνεχόμενη κίνηση, Ευθεία πορεία) ○ Τελική Θέση: Ύπτια θέση, Χέρια πάνω από το κεφάλι ενωμένα και τεντωμένα πάνω από τη γη, Πόδια ενωμένα και τεντωμένα πάνω από τη γη 	<p>Μέσα:</p> <p>Λογισμικό: «Παρατηρώντας την κίνηση των παιδιών»</p> <p>Καρτέλα παρατήρησης/ αξιολόγησης</p>
<p> Κατακόρυφος Στήριξη</p> <p><u>Περιγραφή:</u></p> <p>1. Κλότσημα γαιδάρου σε ψηλό επίπεδο (κλειδώμα χεριών, πόδι σπρώχνει το άλλο να ανέβει ψηλά) 2. Περπάτημα σε τοίχο με τοποθέτηση χεριών-παλάμες για στήριξη στο έδαφος (με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού) 3: Κατακόρυφος σε τοίχο/κάθετο στρώμα ύψους (μετωπικά):</p> <p>Ένα πόδι μπροστά. Τοποθέτηση των χεριών στο έδαφος σε παλάμες σήμανσης. και το ένα πόδι σπρώχνει ψηλά για να πάει κάθετα και λίγο πριν γίνει κάθετο σπρώχνει το δεύτερο πόδι προς τα πάνω και πάει μαζί με το πρώτο και το σώμα τεντώνεται κάθετα σε αντίστροφη θέση (με επίβλεψη εκπαιδευτικού)</p>	<p>Σημεία Προσοχής - Διδακτικές Φράσεις για:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Αρχική Θέση: Όρθια θέση, τεντωμένο σώμα ○ Ξεκίνημα: Βήμα μπροστά ○ Ρολάρισμα: Χέρια κλειδώνουν στο έδαφος, βλέμμα ανάμεσα στις παλάμες, κλότσημα γαιδάρου ○ Ανεστραμμένη ισορροπία: Ισορροπία στα χέρια, Πόδια ενωμένα και τεντωμένα ○ Τελική Θέση: Ομαλή προσγείωση, Όρθια θέση, Τεντωμένο σώμα 	<p>Υλικά:</p> <p>Στρώματα, τοίχος, κηλίδες σήμανσης (χεράκια, ποδαράκια, σχήματα), στεφάνι</p>

