

Kids' Athletics

Περιγραφή του προγράμματος

Το Kids' Athletics είναι ένα παιδαγωγικό πρόγραμμα για μαθητές που αποτελεί μία διαφορετική προσέγγιση από το ενήλικο μοντέλο του Στίβου.

Αυτή η προσέγγιση στρέφεται σε μορφές διδακτικών αντικειμένων που είναι κατάλληλα για τις ηλικιακές κατηγορίες μαθητών από την Γ' έως και την ΣΤ' Δημοτικού.

Αυτά τα διδακτικά αντικείμενα τα οποία στην ολότητά τους μπορούν να πάρουν τη μορφή αγωνιστικής δράσης, αποτελούν την οργανωτική δομή για την εξάσκηση των μαθητών στον κλασικό αθλητισμό, την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών κ.λ.π.

Έννοια των «Κινητικών Δεξιοτήτων»

Οι «Κινητικές Δεξιότητες» στοχεύουν να προκαλέσουν ενθουσιασμό και διασκέδαση παίζοντας «στίβο». Νέα αγωνίσματα και καινοτόμες διοργανώσεις δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές να ανακαλύψουν βασικές κινητικές δράσεις: ταχύτητα, αντοχή, άλματα, ρίψεις ουσιαστικά στον προαύλιο χώρο του σχολείου.

ΣΤΟΧΟΙ

Οι στόχοι της πρότασης «Kids' Athletics» είναι:

- η δραστηριοποίηση μεγάλου αριθμού μαθητών ταυτόχρονα
- η βιωματική εμπειρία βασικών και ποικίλων κινητικών στερεοτύπων και δεξιοτήτων
- η διαμόρφωση αντίληψης ότι ένα καλό αποτέλεσμα δεν οφείλεται απαραίτητα στα δυνατότερα ή στα ταχύτερα μαθητές
- η κατανόηση ότι οι απαιτούμενες ικανότητες ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία και προϋποθέτουν ικανότητες μυϊκού συντονισμού
- ο χαρακτήρας της περιπέτειας που αντανακλά στο πρόγραμμα και προσφέρει κινητικές προκλήσεις κατάλληλες για μαθητές
- η δομή και η βαθμολογία των αγωνισμάτων με εύκολο τρόπο να στηρίζεται σε κατάταξη ομάδων
- η ολιγομελής παρουσία οργανωτών και βοηθών
- η στελέχωση των αγωνιστικών ομάδων μεικτά με αγόρια και κορίτσια.

ΣΚΟΠΟΙ

- Η προαγωγή της υγείας
- Η κοινωνική αλληλεπίδραση
- Χαρακτήρας περιπέτειας
- Αρχή ομαδικής συνεργασίας

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Ενότητα I : μαθητές ηλικίας Γ΄ & Δ΄ τάξης Δημοτικού.
- Ενότητα II : μαθητές ηλικίας Ε΄ & ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού.

- ✓ Όλα τα αγωνίσματα της Ενότητας I & II διεξάγονται ως ομαδικά αγωνίσματα.
- ✓ Όλοι οι μαθητές σε κάθε Ομάδα θα πρέπει να αγωνιστούν πολλές φορές.
- ✓ Τα αγωνίσματα διεξάγονται σύμφωνα με την αρχή της επιστροφής, έτσι ώστε οι Ομάδες να επιστρέφουν σε κάθε σταθμό αγώνα.
- ✓ Σε κάθε σταθμό, σε κάθε μέλος Ομάδας διατίθεται 1 λεπτό συμμετοχής.
- ✓ Μετά τη διεξαγωγή όλων των διαφορετικών αγωνιστικών δοκιμασιών (τρέξιμο ταχύτητας, εμπόδια, ρίψη, άλματα) όλες οι Ομάδες παίρνουν μέρος ταυτόχρονα στον αγώνα αντοχής στο τέλος της ημέρας.

Προτάσεις αγωνισμάτων για τις δυο ηλικιακές ομάδες

Οι προτάσεις για κάθε ηλικιακή ομάδα μπορούν να αναπροσαρμοστούν. Κάποιοι μαθητές μπορούν να αλλάξουν και να μετακινηθούν σε διαφορετικές ομάδες αγωνισμάτων (συνηθέστερα στη νεότερη κατηγορία όταν είναι αρχάριοι).

Η πλήρης γκάμα αγωνισμάτων που θα επιλεγεί θα πρέπει να έχει αποφασιστεί σε προηγούμενες οργανωτικές συναντήσεις. Βασική προϋπόθεση οι μαθητές να βιώσουν την εμπειρία από τις ποικίλες αθλητικές δράσεις και να καρπωθούν τα οφέλη μιας εκτενούς γυμναστικής δράσης.

Σε κάθε μάθημα προτείνεται η διεξαγωγή τριών σταθμών.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ «Kids' Athletics» ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ηλικιακές Ομάδες (Τάξεις)	Γ' - Δ' Δημοτικού	Ε' - ΣΤ' Δημοτικού
Αγωνίσματα Δρόμου / Ταχύτητες		
Σκυταλοδρομία Ταχύτητας / Εμποδίων τύπου «πήγαινε έλα»	X	
«Στροφές Φόρμουλα»: Αγώνας Δρόμου Ταχύτητας / Εμποδίων		X
«Στροφές Φόρμουλα»: Σκυταλοδρομία Ταχύτητας	X	X
Δρόμος με Εμπόδια		X
Φόρμουλα 1 (Ταχύτητες - Εμπόδια - Σλάλομ τρέξιμο)	X	
Αγώνας Δρόμου Αντοχής διάρκειας 5-6 λεπτών	X	X
Τρέξιμο "Σκάλας"	X	X
Άλματα		
Άλμα επί κοντώ σε μήκος	X	X
Άλματα Χωρίς Φόρα	X	X
Σταυρωτά Άλματα	X	X
Άλματα με σχοινάκι	X	
Ρίψεις		
Ρίψη Ιατρικής Μπάλας από γονάτιση ή από όρθια θέση	X	X
Ρίψη vortex	X	X
Ρίψη προς τα πίσω επάνω από το κεφάλι	X	X
Περιστροφική ρίψη		X

Διάρκεια του Προγράμματος «Kids' Athletics» - Ανάλυση

Α) Στα πρώτα μαθήματα Στίβου σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών		
Ηλικιακές Ομάδες (Τάξεις)	Γ' - Δ' Δημοτικού	Ε' - ΣΤ' Δημοτικού
Εισαγωγή στο Πρόγραμμα - Παιδαγωγική Ανάλυση	5'	5'
Διαχωρισμός Ομάδων - Προθέρμανση	5'	5'
Εκτέλεση Προγράμματος , Χρονικός Καταμερισμός ανά Αντικείμενο (με 3 σταθμούς, ο χρόνος είναι καθ' υπολογισμό)		
Δρόμοι	1x10'	1x10'
Ρίψεις	1x10'	1x10'
Άλματα	1x10'	1x10'
Αποθεραπεία	5'	5'
Συνολικός χρόνος	45'	45'
Β) Στα τελευταία δύο μαθήματα Στίβου σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών		
Εισαγωγή στο Πρόγραμμα - Παιδαγωγική Ανάλυση	5'	5'
Διαχωρισμός Ομάδων - Προθέρμανση	5'	5'
Εκτέλεση Προγράμματος σε Ολότητα , Χρονικός Καταμερισμός ανά Αντικείμενο (με 6 σταθμούς, ο χρόνος είναι καθ' υπολογισμό)		
Δρόμοι	2x5'	2x5'
Ρίψεις	2x5'	2x5'
Άλματα	2x5'	2x5'
Αποθεραπεία	5'	5'
Συνολικός χρόνος	45'	45'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Σε περιπτώσεις εκτέλεσης του προγράμματος με μορφή επίδειξης απαιτείται εξειδικευμένος εξοπλισμός για τη διεξαγωγή του.

Στην εφαρμογή του προγράμματος στα πλαίσια της διδασκαλίας, το πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί με απλά υλικά που μπορεί να βρεθούν στο χώρο ή με αυτοσχέδιο εξοπλισμό.

Το πιο σημαντικό κριτήριο είναι τα υλικά να είναι κατάλληλα, ασφαλή για τους μαθητές και να διασφαλίζουν αξιόπιστα αποτελέσματα.

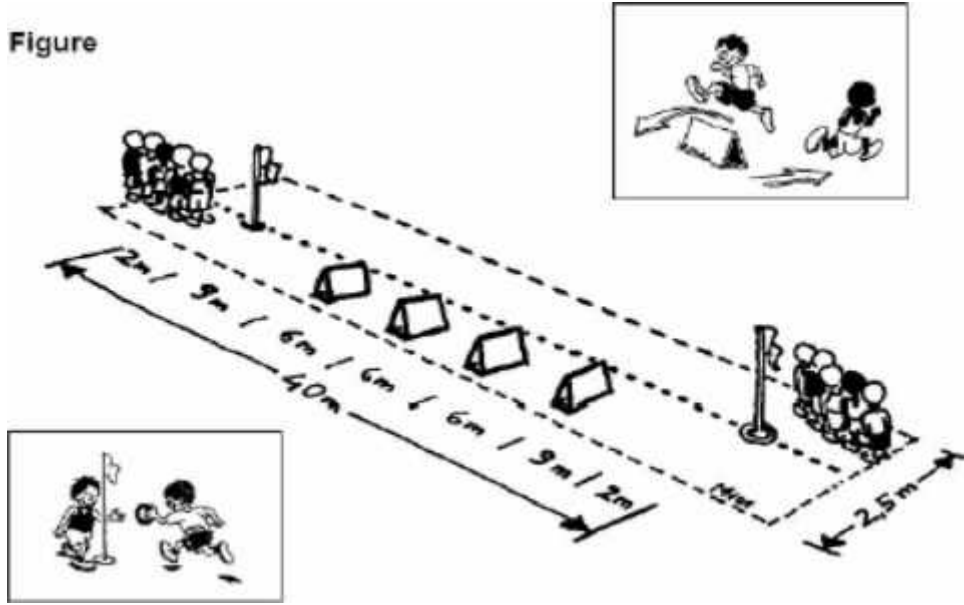
μ - μ

μ / μ « »

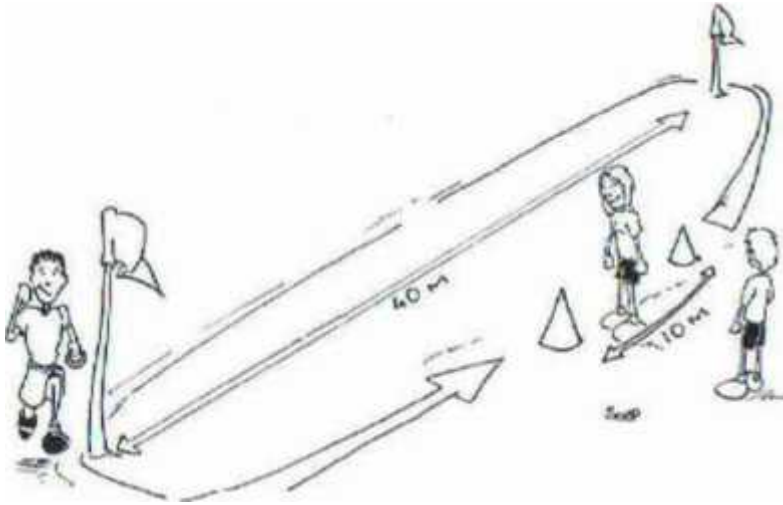
μ : μ « » μ μ

μμ

Figure

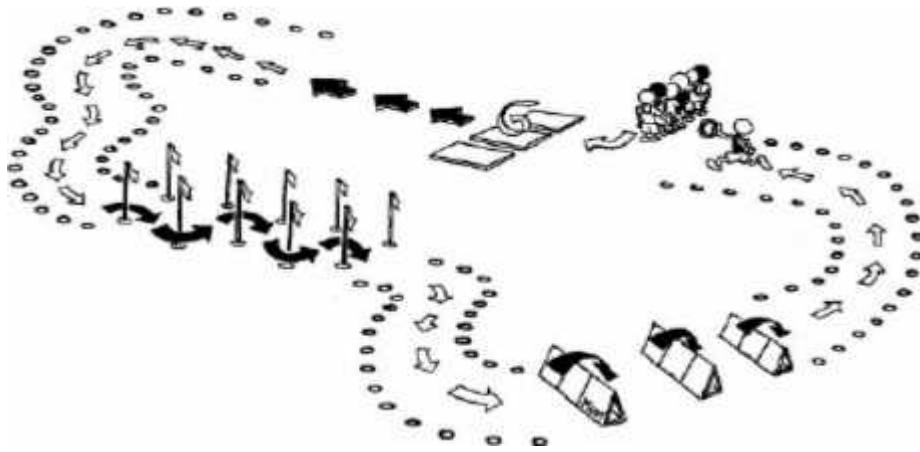


« μ »: μ
μ : μ μ
μμ



μ 1 (- μ - μ μ)

μ : μ μ : , μ μ
μ μ



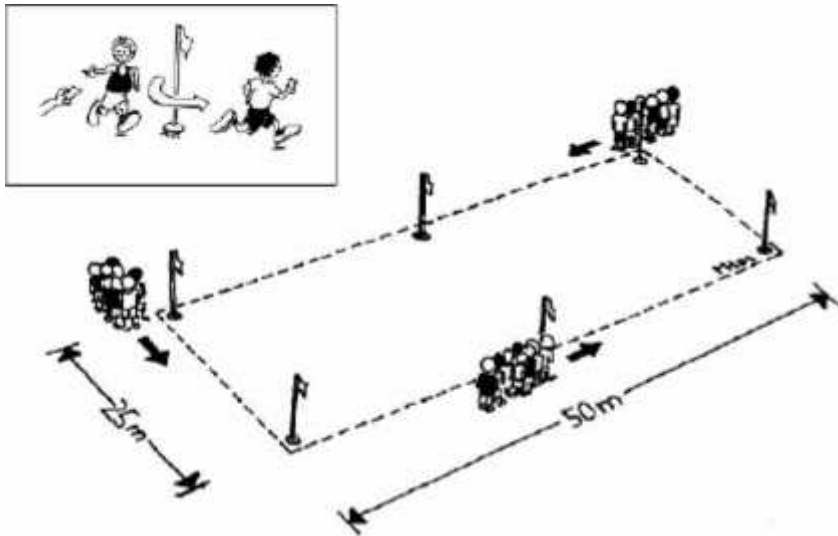
μ 5-6

μ : μ 5-6 μ 100-150μ (

μ μ

).

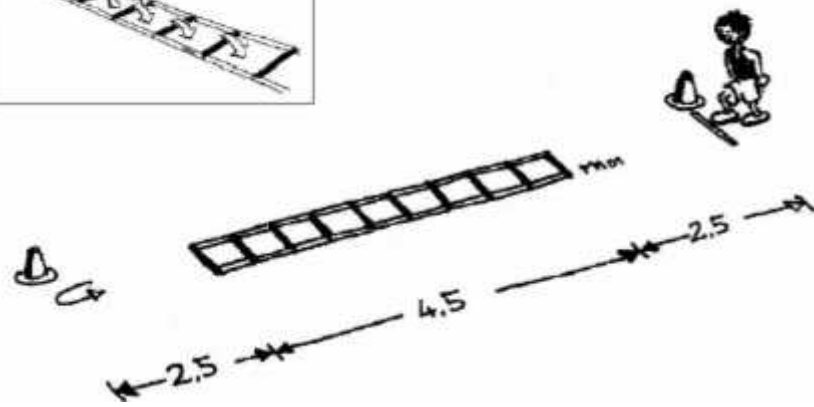
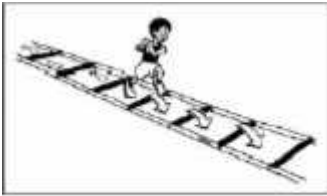
μμ



μ " "

μ : μ μ μ

μμ



μ μ
μ : μ μ μ
μμ



μ

μ

:

μ

μ

μ

μ

μ

.

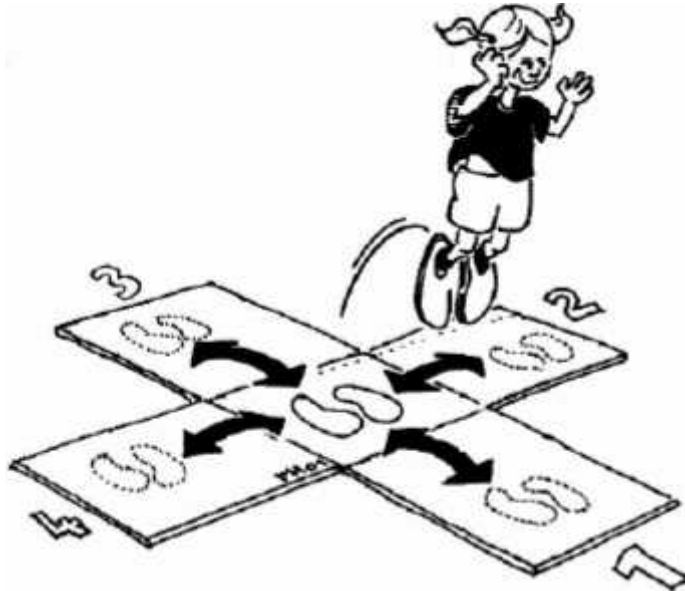
μμ



μ

μ : μ μ μ

μμ



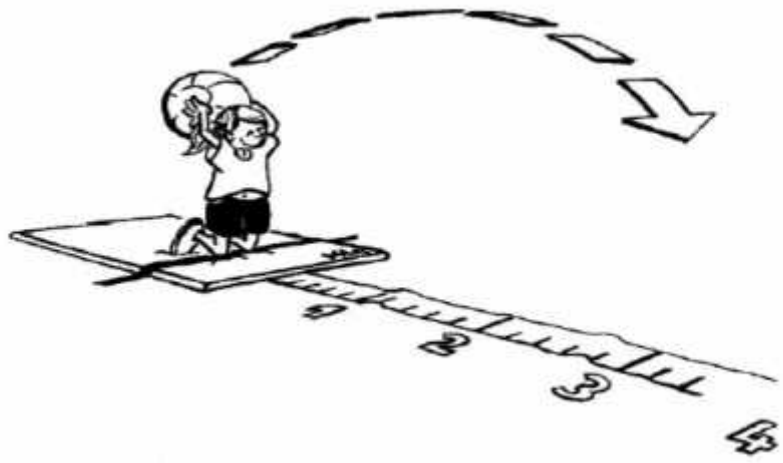
μ μ

μ : μ μ (15)

μμ



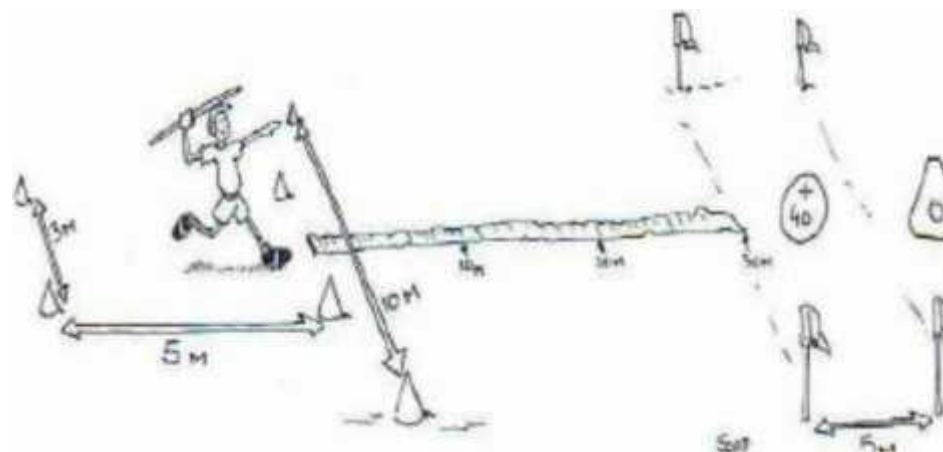
μ : μ μ



Vortex

μ : / μ μ vortex.

μμ



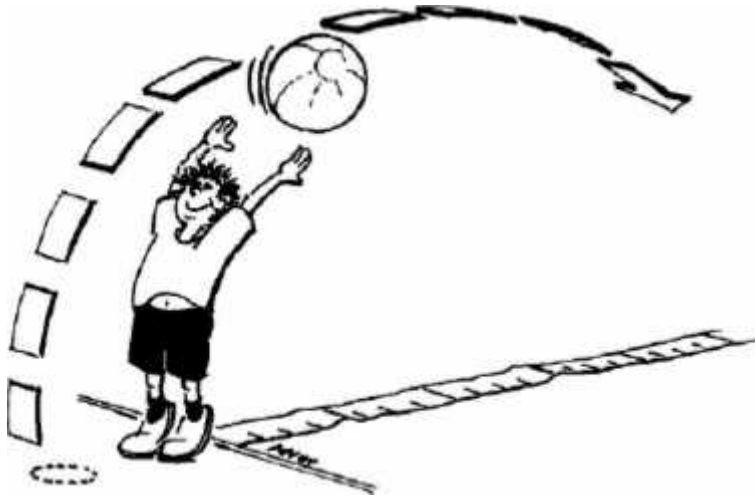
μ

:

μ

μ

μμ

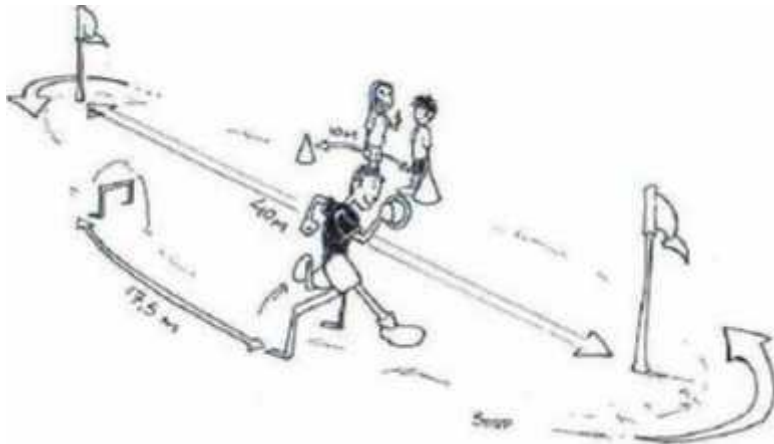


μ - μ

« μ »: μ / μ

μ : μ μ μ
μ μ

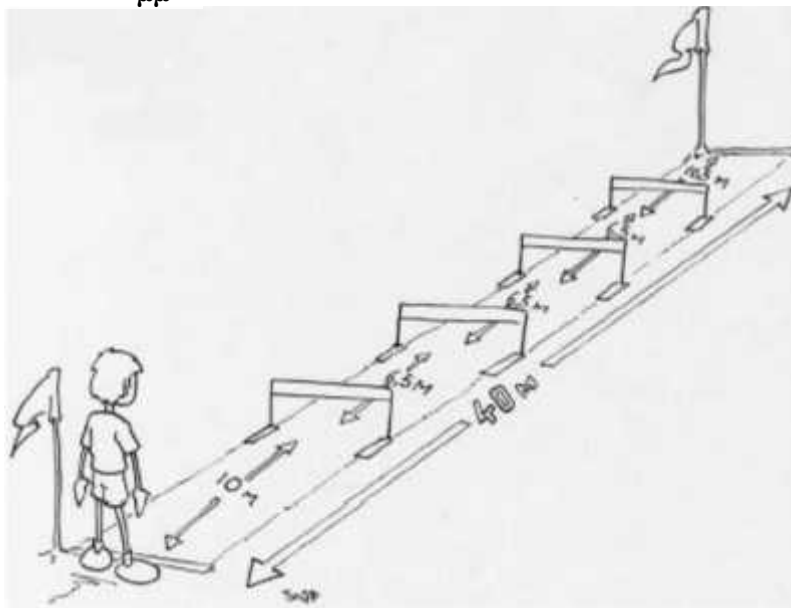
μμ



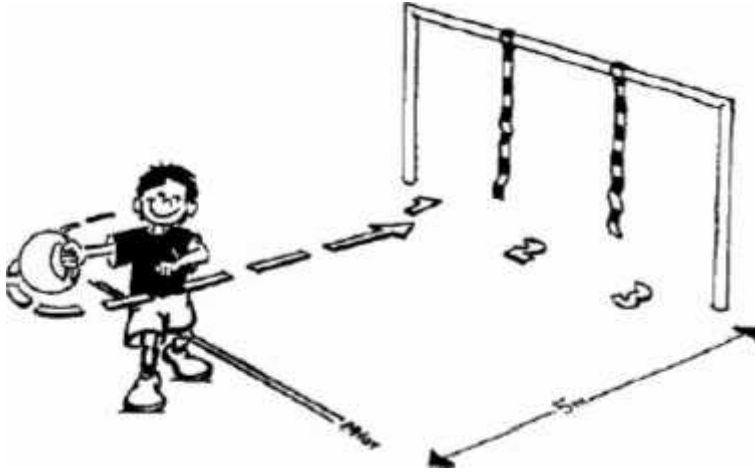
μ μ μ

μ : μ μ μ

μμ



μ : μ
μμ



μ

μμ «Kids' Athletics»

μ

μ

μ

:

- μ ,
- μ 4 - 6 μ
- μ .
- 6 - 8 μ μ μ μ
- (μ μ).
- μ .
- μ , μ μ μ
- μ μ μ μ μ μ μ 10 μ
- μ μ μ μ μ μ μ



Athletics». μμ μμ μ «Kids’

-
- μ (μ ,)
- μ
- μ

μ	
/	, μ / μ
μ / μ	, μ / , μ
μ 1	μ μ , μ μ ,
μ	, μ μ , « »
5-6	μ , μ
μ	μ , μ ,
	2,5μ μ , , μ
	μ μ μ , μ
	μ , ,
	, « » ()