



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS

ΑΝΟΙΚΤΑ ακαδημαϊκά
μαθήματα ΠΠ

Ψυχοκινητική και Φυσική Αγωγή στην Προσχολική Ηλικία

Ενότητα 10: Σχεδιασμός Προγραμμάτων και
Μέθοδοι Διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή

Βασιλική Ρήγα

Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών

Τ.Ε.Ε.Α.Π.Η.

Σκοποί ενότητας

- Να εφαρμόζετε τα βήματα για το σχεδιασμό προγραμμάτων φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο
- Να συντάσσετε προγράμματα και ημερήσιες δραστηριότητες φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο



Περιεχόμενα ενότητας

- Περιεχόμενο προγραμμάτων φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο
- Βήματα για το σχεδιασμό προγράμματος φυσικής αγωγής
- Βήματα για το σχεδιασμό ημερήσιων δραστηριοτήτων φυσικής αγωγής
- Μέθοδοι διδασκαλίας
- Εξοπλισμός



Περιεχόμενο προγραμμάτων φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο

Τι περιλαμβάνει το πρόγραμμα της
Φυσικής Αγωγής στο νηπιαγωγείο

Περιεχόμενο προγραμμάτων φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο

Για να επιτευχθούν οι στόχοι της σύγχρονης φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο χρειάζεται (Gallahue, 2002· Zimmer, 2007· Ρήγα, 2017· Ρήγα, 2004):

- Να ενισχυθεί το ελεύθερο και οργανωμένο παιχνίδι των παιδιών
- Να οργανωθούν ευέλικτες και ανοικτές δραστηριότητες φυσικής αγωγής, δηλαδή δραστηριότητες που να καλύπτουν τις διαφορετικές δυνατότητες των παιδιών, να είναι προσβάσιμες οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας από όλα τα παιδιά και να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής στο νηπιαγωγείο
- Να γίνει διαφορετική διαρρύθμιση του χώρου, αξιοποιώντας στο μέγιστο τους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους του νηπιαγωγείου
- Να εναλλάσσεται συχνά η δράση με διαφορετικές μορφές χαλάρωσης, ακολουθώντας τους φυσικούς ρυθμούς ανάπτυξης του παιδιού



Περιεχόμενο προγραμμάτων φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο

- Να οργανώνονται δραστηριότητες φυσικής αγωγής έχοντας ως αφετηρία τα δυνατά σημεία των παιδιών και όχι τις αδυναμίες τους, αξιοποιώντας τις δυνατότητες και τις δεξιότητες που έχουν ήδη κατακτήσει
- Να επικεντρώνονται οι δραστηριότητες στο παιδί που κινείται και όχι στην κίνηση και στο τι γνωρίζω να κάνω
- Να έχουν νόημα οι δραστηριότητες για τα παιδιά χωρίς να αποκλείεται κανένα παιδί από τη συμμετοχή του σε αυτές
- Να εμπλέκεται και η οικογένεια προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν παιδιά και ενήλικες στη διά βίου άσκηση



Περιεχόμενο προγραμμάτων φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο

A. Το σώμα ως μέσο γνώσης	1. Μαθαίνω να κινούμαι <i>1.1. Ανάπτυξη και εφαρμογή κινητικών δεξιοτήτων</i> <ul style="list-style-type: none">• σταθεροποίησης (κάθετες στηρίξεις σώματος, ρολάρισμα σώματος, ισορροπίες, δίπλωση, διάταση, περιστροφή, στροφή, αιώρηση, αλλαγή κατεύθυνσης, κάμψη, έκταση, ταλάντευση, έλξη)• μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, άλματα, αναρρίχηση, κουτσό, χόπλα, γκαλόπ, γλίστρημα)• χειρισμού (ρίψη, υποδοχή, κλότσημα, αναπήδηση μπάλας, χτύπημα με αντικείμενο ρίψη, σταμάτημα, σπρώξιμο, ώθηση) <i>1.2. Ανάπτυξη και εφαρμογή άλλων δεξιοτήτων</i> <ul style="list-style-type: none">• αντίληψη του σώματος (γνωριμία, έλεγχος του σώματος, συντονισμός, αμφιπλευρικότητα, αισθητηριακή συνειδητοποίηση)• χώρος (επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, εξερευνώντας εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, μετακίνηση με ασφάλεια, προσωπικός χώρος)• χρόνος (ρυθμός, ταχύτητα)• ασφαλής χρήση εξοπλισμού και αντικειμένων
----------------------------------	---

Πίνακας 1: Ενιαίο πρόγραμμα φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο (Ρήγα, 2017)



Περιεχόμενο προγραμμάτων φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο

A. Το σώμα ως μέσο γνώσης	2. Μαθαίνω μέσω της κίνησης <i>2.1. Τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος</i> <ul style="list-style-type: none">• σωματική ανάπτυξη• κινητική ανάπτυξη• στοιχεία φυσικής κατάστασης: αερόβια και αναερόβια ικανότητα, ευκαμψία, ευλυγισία, δύναμη, δείκτης μάζας σώματος <i>2.2. Τον εαυτό μου</i> <i>2.3. Τους άλλους</i> <i>2.4. Τον κόσμο μου – επιστήμες</i>
----------------------------------	--

Πίνακας 1: Ενιαίο πρόγραμμα φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο (Ρήγα, 2017)



Περιεχόμενο προγραμμάτων φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο

A. Το σώμα ως μέσο γνώσης	3. Θετική στάση ως προς την κίνηση <i>3.1. Η κίνηση ως τρόπος ζωής (παντού και πάντα)</i> <ul style="list-style-type: none">• Συνεχές παιχνίδι – συμμετοχή σε διαφορετικά είδη παιχνιδιού• Συμμετοχή σε ομάδες (χορό, αθλοπαιδιές, κολύμβηση...)• Καθημερινή φυσική δραστηριότητα (υπομέγιστης έντασης)• Διατήρηση αποθεμάτων ενέργειας <i>3.2. Προαγωγή υγείας - Ευεξία</i> <ul style="list-style-type: none">• Σωματική σύσταση• Διατροφή• Ασθένειες• Υγιεινό περιβάλλον• Ασφάλεια• Ενεργός τρόπος ζωής• Ανάγκη για ξεκούραση
----------------------------------	---

Πίνακας 1: Ενιαίο πρόγραμμα φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο (Ρήγα, 2017)



Περιεχόμενο προγραμμάτων φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο

Β. Το σώμα ως μέσο έκφρασης	<ul style="list-style-type: none">• Συναισθήματα, σκέψη, ιδέες• Κινητική αναπαράσταση• Δημιουργική κίνηση – χορός• Δραματοποίηση
Γ. Το σώμα ως μέσο επικοινωνίας	<ul style="list-style-type: none">• Εμπιστοσύνη στους άλλους, αλληλεπίδραση, συνεργασία, κατανόηση σχέσεων• Αξίες• Αυτοπεποίθηση, υπευθυνότητα• Αποδοχή και σεβασμό ατομικών διαφορών (κοινωνική ανάπτυξη-προσαρμογή)

Πίνακας 1: Ενιαίο πρόγραμμα φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο (Ρήγα, 2017)



Βήματα για το σχεδιασμό προγράμματος φυσικής αγωγής

Η πορεία ανάπτυξης ενός
προγράμματος Φυσικής Αγωγής στο
νηπιαγωγείο

Βήματα για το σχεδιασμό προγράμματος φυσικής αγωγής

Η πορεία ανάπτυξης ενός προγράμματος φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο ακολουθεί κάποια βήματα σχεδιασμού. Στο σχεδιασμό αυτό προσπαθούμε να εμπλέξουμε όλα τα άτομα που τα αφορά, όπως τα παιδιά, τους γονείς και άλλους:

1. Στηρίζεται στη γενικότερη αντίληψη που έχουμε για το ρόλο της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση των παιδιών, η οποία καθορίζει και το γενικό σκοπό του προγράμματος
2. Μελετώνται οι συνθήκες μέσα στις οποίες θα εφαρμοστεί το πρόγραμμα (περιβάλλον, γεωγραφική τοποθέτηση, περιβαλλοντικές συνθήκες, αναλυτικό πρόγραμμα νηπιαγωγείου, χώρος, εγκαταστάσεις, εξοπλισμός, αριθμός και διάρκεια δραστηριοτήτων, αριθμός παιδιών, ηλικίες, δεξιότητες παιδιών, στάδια κινητικής ανάπτυξης παιδιών, ενδιαφέροντα παιδιών κ.ά.)



Βήματα για το σχεδιασμό προγράμματος φυσικής αγωγής

3. Καθορίζονται οι στόχοι του προγράμματος (γενικοί και ειδικοί)
4. Σχεδιάζεται το περιεχόμενο του προγράμματος (κατηγορίες κίνησης, περιεχόμενο, επίπεδα και στάδια μάθησης δεξιοτήτων, στοιχεία φυσικής κατάστασης, εποπτικά μέσα, εξοπλισμός κ.ά.)
5. Ορίζονται οι μέθοδοι διδασκαλίας (άμεσες και έμμεσες)
6. Προσδιορίζεται το είδος της αξιολόγησης του προγράμματος (αρχική, ενδιάμεση, συνεχής, διαμορφωτική, τελική)
7. Εφαρμόζεται το πρόγραμμα
8. Γίνεται αναστοχασμός από όλους τους εμπλεκόμενους και συμφωνία για πιθανές επεκτάσεις του προγράμματος (παρουσιάσεις, συνεργασίες, αφιερώματα κ.ά.)



Βήματα για το σχεδιασμό ημερήσιων δραστηριοτήτων φυσικής αγωγής

Τα βήματα σχεδιασμού
οργανωμένων δραστηριοτήτων
Φυσικής Αγωγής

Βήματα για το σχεδιασμό ημερήσιων δραστηριοτήτων φυσικής αγωγής

- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας θα πρέπει να ασχολούνται τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως με μέτριας έως έντονης έντασης σωματική δραστηριότητα (όπως είναι το παιχνίδι, ο αθλητισμός, η αναψυχή, η φυσική αγωγή, η προγραμματισμένη άσκηση) στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων της οικογένειας, του σχολείου και της κοινότητας
(http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)
- Στο ημερήσιο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου προβλέπουμε καθημερινά δραστηριότητες που ενισχύουν τη φυσική δραστηριότητα



Βήματα για το σχεδιασμό ημερήσιων δραστηριοτήτων φυσικής αγωγής

Η οργανωμένη δραστηριότητα φυσικής αγωγής ακολουθεί τα παρακάτω βήματα σχεδιασμού:

- **Εισαγωγή:** παιχνίδια γνωριμίας, συνεργασίας, προθέρμανση για 5-10 λεπτά
- **Σύνδεση** με προηγούμενες δραστηριότητες: σύντομη αναφορά ή εκτέλεση των βασικών σταδίων ήδη κατεκτημένων δεξιοτήτων που συνδέονται με το περιεχόμενο της δραστηριότητας του κυρίου μέρους για 5-10 λεπτά
- **Κύριο μέρος:** ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων ή επέκταση ήδη κατεκτημένων δεξιοτήτων σε νέες συνθήκες για 10-20 λεπτά
- **Κλείσιμο:** επανάληψη των κυρίων σημείων, συζήτηση, αναστοχασμός, σχεδιασμός της επόμενης δραστηριότητας, επεκτάσεις, δραστηριότητες χαλάρωσης για 5-10 λεπτά



Μέθοδοι διδασκαλίας

Ορισμός και παρουσίαση μεθόδων
διδασκαλίας

Μέθοδοι διδασκαλίας

Η μέθοδος διδασκαλίας είναι το σύνολο των αποφάσεων που παίρνονται από την νηπιαγωγό (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την πράξη της διδασκαλίας), για να επιτευχθούν οι στόχοι που έθεσε και να καταλήξουν σε αναγνωρίσιμες συμπεριφορές (Gallahue, 2002). Η επιλογή μιας μεθόδου εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως είναι ο στόχος της διδασκαλίας, το επίπεδο μάθησης της δεξιότητας, η αναπτυξιακή ηλικία του παιδιού, η συμπεριφορά των παιδιών, οι συνθήκες κ.ά.



Μέθοδοι διδασκαλίας

1. Οι άμεσες μέθοδοι

- Πρόκειται για δασκαλοκεντρικές προσεγγίσεις, όπως τα παραγγέλματα, η επίδειξη, η ανάθεση έργου (ή εξάσκηση), η επανάληψη, η απομνημόνευση, η αμοιβαία διδασκαλία (σε μικρές ομάδες), οι οποίες βασίζονται στη θεωρία της συμπεριφοράς που υποστηρίζει ότι η μάθηση προέρχεται από έξω προς τα μέσα διαμέσου της σωστής αναπαραγωγής των γεγονότων
- Δεν επιτρέπουν ατομικές διαφορές και εφευρετικότητα
- Δεν είναι χρονοβόρες
- Ενδιαφέρονται πιο πολύ για το αποτέλεσμα και το σκοπό παρά για τη διαδικασία
- Είναι αποτελεσματικές για την τελειοποίηση μιας δεξιότητας (τελικό στάδιο), έχουν συγκεκριμένο στόχο και δεν παρερμηνεύονται



Μέθοδοι διδασκαλίας

2. Οι έμμεσες μέθοδοι

- Πρόκειται για παιδοκεντρικές προσεγγίσεις που επιτρέπουν προσωπικές λύσεις, όπως η εξερεύνηση, η καθοδηγούμενη ανακάλυψη της κίνησης, ο πειραματισμός, η δημιουργική επίλυση προβλημάτων
- Επιτρέπουν ατομικές διαφορές αλλά δύσκολα διατηρείται ο έλεγχος της τάξης
- Ο μαθητής έχει την ελευθερία να θέσει τους στόχους του
- Ενισχύουν την κριτική και δημιουργική σκέψη
- Είναι χρονοβόρες
- Οι εκπαιδευτικοί δεν είναι εξοικειωμένοι με αυτές
- Είναι αποτελεσματικές για το αρχικό επίπεδο κατάκτησης μιας δεξιότητας



Εξοπλισμός

Από τι αποτελείται ο εξοπλισμός των
δραστηριοτήτων της Φυσικής
Αγωγής

Εξοπλισμός

Η ενθάρρυνση του παιδιού για κίνηση προϋποθέτει όχι μόνο το σχεδιασμό του προγράμματος φυσικής αγωγής αλλά και τα κατάλληλα ερεθίσματα και τις κατάλληλες συνθήκες, τη δημιουργία δηλαδή ενός περιβάλλοντος που προσφέρει προκλήσεις (Παυλίδου, 2012). Ο εξοπλισμός θα πρέπει να είναι συμβατός με την ηλικία των παιδιών, να είναι γερός και ασφαλής, να προκαλεί τα παιδιά να παίξουν, να τους επιτρέπει να τον χρησιμοποιούν πολύπλευρα και να τον τροποποιούν ανάλογα με τις ανάγκες τους (Zimmer, 2007). Η σωστή επιλογή του εξοπλισμού μπορεί να εξυπηρετήσει τους στόχους ενός προγράμματος αλλά η άτακτη συγκέντρωση πολλών αντικειμένων δημιουργεί αταξία, ανασφάλεια και αποπροσανατολίζει τα παιδιά (Τσαπακίδου, 2007)



Εξοπλισμός

Ο εξοπλισμός μπορεί να αποτελείται:

- από **φορητά όργανα κίνησης** (όργανα ρυθμικής γυμναστικής, όπως μπάλες σε διάφορα μεγέθη, σκοινάκια, σκοινιά, στεφάνια, κορδέλες, κορίνες)
- από **σταθερά όργανα κίνησης** (σκαλωσιές, πολύζυγα, εξοπλισμός παιδικής χαράς)
- από **όργανα φυσικής αγωγής και ψυχοκινητικής** (κώνοι, πάγκοι, πλαστικά τοξοειδή σχήματα τύπου γέφυρας, κοντάρια, κρίκοι, στρώματα, σανίδες ισορροπίας, βάσεις, αλεξιπτωτα με λαβές, εξοπλισμός αναρρίχησης, μεγάλα αφρολέξ, πλινθία)
- από **καθημερινά αντικείμενα χώρου** (τραπεζάκια, καρεκλάκια, μαξιλάρια, port-manteau, λάστιχα αυτοκινήτου)



Εξοπλισμός

- από **αυτοσχέδια υλικά και άλλα αντικείμενα** (μπαλόνια, εφημερίδες, σακουλάκια από ύφασμα με όσπρια, υφάσματα, μαντίλια, σεντόνια, κουβάρια, κορδόνια, υλικό μεταμπίεσης, χάρτινοι κύλινδροι, λάστιχα, χαρτοκούτια, βαρέλια)
- από **φυσικό και ανακυκλώσιμο υλικό** (πέτρες, φύλλα, κλαδιά, κουτιά γάλατος, κυπελάκια, τενεκεδάκια)



Τέλος ενότητας

Σχεδιασμός προγραμμάτων και
μέθοδοι διδασκαλίας στη φυσική
αγωγή

Βιβλιογραφία

- Παυλίδου, Ε. (2012). *Κινητική και Ρυθμική Αγωγή στην Προσχολική Εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Ζυγός - Ιωάννης Μάρκου και Υιός Ο.Ε.
- Ρήγα, Β. (2017). Σύγχρονα Προγράμματα Φυσικής Αγωγής στο Νηπιαγωγείο, στο Τ.Ε.Ε.Α.Π.Η., Πανεπιστήμιο Πατρών, *Σύγχρονες Ερευνητικές Τάσεις στην Προσχολική και την Πρώτη Σχολική Ηλικία*. Αθήνα: NewTech Pub, σελ. 255-264.
- Ρήγα, Β. (2004). *Η σωματική έκφραση στο νηπιαγωγείο και το δημοτικό σχολείο*, Αθήνα, τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.
- Τσαπακίδου, Α. (2007). *Κινητικές Δεξιότητες. Προγράμματα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.



Βιβλιογραφία

- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Zimmer, P. (2007). *Εγχειρίδιο ψυχοκινητικής. Θεωρία και πράξη της ψυχοκινητικής παρέμβασης*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- World Health Organisation:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/



Χρηματοδότηση

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



Σημειώματα



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία, Βασιλική Ρήγα. «Ψυχοκινητική και Φυσική Αγωγή στην Προσχολική Ηλικία». Έκδοση: 1.0. Πάτρα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <https://eclass.upatras.gr/courses/PN1508/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



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

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

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

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

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

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.



Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

Πίνακας 1: σελ. 7-10, Ρήγα, 2017

Οποιοδήποτε έργο δεν αναφέρεται, έχει δημιουργηθεί από το διδάσκοντα του μαθήματος ή/και την Τμηματική Ομάδα Εργασίας και παρέχεται με την ίδια άδεια CC BY-NC-SA 4.0

