

## Θεματική Ενότητα «Γυμναστική»

**Καλές πρακτικές**

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ»

- ✓ Εκτέλεση Δεξιοτήτων Μετακίνησης, Σταθεροποίησης
- ✓ Δημιουργία και παρουσίαση απλής κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου
- ✓ Εκτέλεση κίνησης με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα

### Πορεία εργασίας (1<sup>ο</sup> μάθημα)

- \*Ο Σίμος λέει ... (μετακινήσεις μέσα, έξω, γύρω από το στεφάνι, αλματάκια, ισορροπίες)
- \*Κάνε ότι κάνει ο/η εκπαιδευτικός
- \*Κάνε ότι κάνει το παιδί Α
- \*Απλή κινητική ακολουθία με δοσμένα κριτήρια (καρτέλες εργασίας τοποθετημένες σε κώνο/πινάκιο/τοιχο)
- \*Δημιουργία/παρουσίαση και αντιγραφή από τα άλλα παιδιά



## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ»

- ✓ Εκτέλεση Δεξιοτήτων Μετακίνησης, Σταθεροποίησης
- ✓ Δημιουργία και παρουσίαση απλής κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου
- ✓ Εκτέλεση κίνησης με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα

### Πορεία εργασίας (2<sup>ο</sup> μάθημα)

- \*Θάλασσα ξηρά
- \*Τα μαγεμένα ζωάκια
- \*Ένα ζάρι λέει...ισορροπώ 10''. Ισορροπώ για 10'' σε τόσα μέρη του σώματος όσα φέρνει το ζάρι.
- \*Κύβος δραστηριοτήτων με καρτέλες (εικόνες ή/και λέξεις). Κάνω την άσκηση που φέρνει ο κύβος δραστηριοτήτων.
- \*Κάνε ότι κάνει το διπλανό παιδί, αντιγραφή και ταυτόχρονη εκτέλεση
- \*Παρουσίαση στα άλλα παιδιά



Το ζάρι και ο κύβος δραστηριοτήτων χρησιμοποιούνται από τον/την εκπαιδευτικό.



Καρτέλες με εικόνες και φράσεις π.χ. «χορεύω», «στριφογύρισε», «γίνομαι βάτραχος», «γίνομαι αστέρι», «κάνω κουτσό»

Περισσότερες λεπτομέρειες για τις δραστηριότητες στα μαθήματα στη θεματική ενότητα «Γυμναστική»

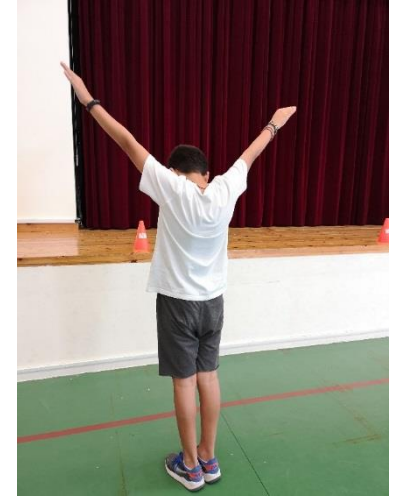
<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/schedia-mathimatos>

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ»

- ✓ Εκτέλεση Δεξιοτήτων Μετακίνησης, Σταθεροποίησης
- ✓ Δημιουργία και παρουσίαση κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου
- ✓ Εκτέλεση κίνησης με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα

### Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- \*Υπολογιστική Μηχανή (άλματα σε διάφορες κατευθύνσεις)
- \*Καθρέφτες αλμάτων
- \*Καθρέφτες σχημάτων
- \*Βρες το άθλημα
- \*Βρες το γράμμα, τη λέξη
- \*Κινητική Ακολουθία με ή χωρίς δοσμένα κριτήρια
- \*Κινητικό Μοτίβο



# ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ»

## **Ρυθμική Γυμναστική**

- ✓ Εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού μικρών οργάνων με ή χωρίς μουσική
- ✓ Δημιουργία και παρουσίαση απλής κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου
- ✓ Εκτέλεση κίνησης με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα

### Ενδεικτική πορεία εργασίας (Μάθημα 1<sup>ο</sup>)

- \*Ελεύθερα με μαντήλι στον ρυθμό της μουσικής
- \*Κάνε ότι κάνει ο/η εκπαιδευτικός - επαναφορά δεξιοτήτων-εννοιών-ονομασιών
- \*Δημιουργία/παρουσίαση κινητικής ακολουθίας με δοσμένα κριτήρια π.χ. πλάγιο γκάλοπ, κίνηση μπρος -πίσω, πάνω κάτω
- \*Δημιουργία/παρουσίαση κινητικής ακολουθίας με επιλογή δεξιοτήτων από το κάθε παιδί



**Διαφοροποίηση υλικού:**  
(κορδέλα, στεφάνι, μπάλα, σχοινάκι, μαντήλι)

# ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ»

## **Ρυθμική Γυμναστική**

- ✓ Εκτέλεση Δεξιοτήτων Χειρισμού μικρών οργάνων με ή χωρίς μουσική
- ✓ Δημιουργία και παρουσίαση απλής κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου
- ✓ Εκτέλεση κίνησης με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα

### Ενδεικτική πορεία εργασίας (Μάθημα 2<sup>ο</sup> )

- \*Ελεύθερα με μαντήλι στον ρυθμό της μουσικής
- \*Κάνε ότι κάνει το παιδί απέναντί σου
- \*Δημιουργία κινητικής ακολουθίας (παιδί 1, παιδί 2), ταυτόχρονη εκτέλεση, παρουσίαση στα άλλα παιδιά
- \*Κάνε ότι κάνει το παιδί 1, 2, 3, 4, 5, 6 (αρχική και τελική θέση), ταυτόχρονη εκτέλεση από όλη την ομάδα, παρουσίαση στα άλλα παιδιά (από τη θέση τους με αλλαγή προσανατολισμού)

Περισσότερες λεπτομέρειες για τα μαθήματα αλλά κι άλλα μαθήματα στη θεματική ενότητα «Γυμναστική»

<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/schedia-mathimatos>

# ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ»

## Ρυθμική Γυμναστική

- ✓ Εκτέλεση Δεξιοτήτων Χειρισμού μικρών οργάνων με ή χωρίς μουσική
- ✓ Δημιουργία και παρουσίαση απλής κινητικής ακολουθίας και κινητικού μοτίβου
- ✓ Εκτέλεση κίνησης με καλοσχηματισμένο και ευθυτενές σώμα

### Ενδεικτική πορεία εργασίας (Μάθημα 3<sup>ο</sup>)

- \*Διάταξη ομάδας
- \*Δημιουργία κινητικού μοτίβου – Κάνε ότι κάνει το παιδί 1,2,3,4,5, (Επιλογή αρχικής/τελικής θέσης, επιλογή κινήσεων σε σειρά στον ρυθμό της μουσικής)
- \*Εξάσκηση του κινητικού μοτίβου στον ρυθμό της μουσικής
- \*Παρουσίαση στα άλλα παιδιά
  - ανάθεση ρόλων: αθλητές, θεατές

Περισσότερες λεπτομέρειες για τα μαθήματα αλλά κι άλλα μαθήματα στη θεματική ενότητα «Γυμναστική»

<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/schedia-mathimatos>

Διάταξη/σχηματισμός παιδιών στο χώρο  
(κύκλος, πυραμίδα, γραμμή, σειρά,  
συνδυασμός τους)

