

**1<sup>ο</sup> Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Φυσικής Δραστηριότητας.**  
**Φυσική Αγωγή και Φυσική Δραστηριότητα στον 21<sup>ο</sup> αιώνα**  
**Λευκωσία, 21 Νοεμβρίου 2015**

**Τίτλος εργαστηρίου:** Η χρήση των διασκεδαστικών παιχνιδιών στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής

**Εισηγητής:** Δρ Μάριος Χρίστου, Εργοφυσιολόγος  
[Πανεπιστήμιο Κύπρου, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Εθνικό Σχέδιο Υποστήριξης Αναπτυξιακού Αθλητισμού (ΕΣΥΑΑ)-ΚΟΑ]

**Περιγραφή:** Στόχος του εργαστηρίου είναι να παρουσιάσει πώς μέσα από τη χρήση των διασκεδαστικών παιχνιδιών (fun games) μπορεί να γίνει η διδασκαλία και η ανάπτυξη των κυριότερων στόχων του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (κινητικών και συναρμοστικών δεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων). Επίσης, πώς η χρήση των παιχνιδιών μπορεί να αναπτύξει ταυτόχρονα επιμέρους στόχους διαθεματικότητας, κοινωνικών δεξιοτήτων (π.χ. συνεργασία), αντιληπτικών ικανοτήτων (π.χ. σκέψης, πρόβλεψης, επίλυσης προβλημάτων, δημιουργικότητας) και βασικών δεξιοτήτων αθλημάτων. Επίσης, με τη χρήση των διασκεδαστικών παιχνιδιών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής γίνεται πιο εύκολη η συμμετοχή όλων των παιδιών, προάγεται η συνεχής ατομική εξάσκηση και το μάθημα γίνεται πιο ευχάριστο και διασκεδαστικό.

Ενδεικτικά παραδείγματα διασκεδαστικών παιχνιδιών (fun games) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

A.A	Παιχνίδι
<b>1.</b>	<b>Παιχνίδι γνωριμίας (5 λεπτά)</b>
<b>Περιγραφή:</b>	Τα παιδιά τρέχουν στον προκαθορισμένο χώρο. Όταν συναντούν κάποιο άλλο παιδάκι κτυπούν την παλάμη του χεριού τους («κόλα το») και λένε το όνομά τους. Σε καθορισμένο χρόνο όλα τα παιδιά θα πρέπει να γνωριστούν μεταξύ τους. <u>Παραλλαγές:</u> α) Όταν συναντιούνται τα παιδιά στηρίζονται στο ένα τους πόδι και έχουν επαφή με το άλλο τους πόδι και χέρι (εναλλαγή ποδιού και χεριού). β) Τα παιδιά ενώ τρέχουν εκτελούν μεταφορά μπάλας (με τα χέρια, με τα πόδια)
<b>Στόχοι:</b>	Προσανατολισμός στο χώρο (Σ.Ικ.), ισορροπία (Σ.Ικ.), χειρισμός αντικειμένου (Σ.Ικ.), επικοινωνία, μνήμη
<b>Εξοπλισμός:</b>	-
<b>2.</b>	<b>Πιάσε πρώτος την μπάλα (10 λεπτά)</b>
<b>Περιγραφή:</b>	Τα παιδιά σχηματίζουν δυάδες, όπου ανάμεσα τους τοποθετείτε μία μπάλα. Όταν ακούσουν από τον διδάσκοντα τη λέξη «μπάλα», θα πρέπει να αντιδράσουν άμεσα και να προσπαθήσουν να πάρουν την μπάλα με τα χέρια τους πιο γρήγορα από το ζευγάρι τους. Τα παιδιά θα πρέπει να είναι συγκεντρωμένα γιατί ο/η δάσκαλος/α τους θα προσπαθεί να τα ξεγελάσει φωνάζοντας τους άλλες λέξεις. Όποιο παιδί πάρει πρώτο την μπάλα κερδίζει ένα βαθμό. <u>Παραλλαγές:</u> α) Χρήση διάφορων λέξεων ως ακουστικό ερέθισμα για να αντιδράσουν τα παιδιά: π.χ. φρούτο, αριθμός, χρώμα, β) Τα παιδιά θα πρέπει να προσπαθήσουν να πάρουν την μπάλα με το πόδι (αριστερό ή δεξί), γ) Τα παιδιά έχουν γυρισμένη την πλάτη τους το ένα προς το άλλο, δ) Τα παιδιά θα πρέπει να ακουμπάνε με τα χέρια τους τα διάφορα μέρη του σώματός τους, που τους φωνάζει ο διδάσκοντας και ακολούθως την μπάλα, όταν ακούσουν την προκαθορισμένη λέξη.
<b>Στόχοι:</b>	Σύνθετη ικανότητα αντίδρασης (Σ.Ικ.), αυτοσυγκέντρωση, γρήγορη σκέψη, διαθεματικότητα (π.χ. Μαθηματικά)
<b>Εξοπλισμός:</b>	Μία μπάλα (1) για κάθε δύο παιδιά, ένας (1) κώνος – πιατάκι για κάθε δύο παιδιά
<b>3.</b>	<b>Σχηματίστε τους αριθμούς που ακούτε (5 λεπτά)</b>
<b>Περιγραφή:</b>	Τα παιδιά τρέχουν στον προκαθορισμένο χώρο. Όταν ακούνε έναν αριθμό από τον διδάσκοντα πρέπει να προσπαθήσουν όσο πιο γρήγορα μπορούν με άλλα παιδιά (ακουμπώντας το ένα το άλλο) να σχηματίσουν το συγκεκριμένο αριθμό. Για παράδειγμα αν ακούσουν τον αριθμό τρία τότε θα πρέπει τα παιδιά να σχηματίσουν τριάδες. Τα παιδιά που δε θα καταφέρουν να σχηματίσουν τριάδα θα πρέπει να κάνουν μία αστεία χειρονομία (π.χ. τις μπαλαρίνες). <u>Παραλλαγές:</u> α) Τα παιδιά ενώ τρέχουν εκτελούν μεταφορά μπάλας (με τα χέρια ή τα πόδια), β) Ο διδάσκοντας λέει μία μαθηματική πράξη στα παιδιά, τα οποία αφού επιλύσουν την πράξη νοερά σχηματίζουν τον αριθμό-αποτέλεσμα.
<b>Στόχοι:</b>	Προσανατολισμός στο χώρο (Σ.Ικ.), σύνθετη ικανότητα αντίδρασης (Σ.Ικ.), χειρισμός αντικειμένου (Σ.Ικ.), διαθεματικότητα (π.χ. Μαθηματικά), επικοινωνία, συνεργασία, μνήμη
<b>Εξοπλισμός:</b>	Μία μπάλα (1) για κάθε παιδί

Σ.Ικ.: Συναρμοστική Ικανότητα

Ενδεικτικά παραδείγματα διασκεδαστικών παιχνιδιών (fun games) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Α.Α	Παιχνίδι
4.	<b>Τρέξε και βρες τον αριθμό σου – Σκυταλοδρομία (5 λεπτά)</b>
<b>Περιγραφή:</b>	<p>Τα παιδιά χωρίζονται σε 4-5 ομάδες (μέγιστος αριθμός παιδιών 4). Σε καθορισμένη απόσταση (π.χ. 20 μ.) και απέναντι από κάθε ομάδα τοποθετούνται 4-5 ειδικά έντυπα τα οποία έχουν αριθμούς. Πάνω σε κάθε έντυπο τοποθετείτε ένας μαρκαδόρος. Τα παιδιά εκτελούν ταχύτητα και όταν φτάσουν στο έντυπο της ομάδας τους προσπαθούν να βρουν και να σβήσουν τον αριθμό που τους αντιστοιχεί (για παράδειγμα το πρώτο παιδί θα πρέπει να σβήσει τον αριθμό ένα, το δεύτερο το δύο ...). Μόλις βρουν και σβήσουν τον αριθμό τους, παίρνουν το μαρκαδόρο και εκτελούν και πάλι ταχύτητα προς την ομάδα τους. Μόλις φτάσουν στην ομάδα τους δίνουν το μαρκαδόρο στο παιδί που είναι πρώτο για να μπορέσει να ξεκινήσει. Το παιχνίδι τελειώνει όταν μία ομάδα σβήσει τους αριθμούς που έχουν καθοριστεί.</p> <p><u>Παραλλαγές:</u> α) Τα παιδιά εκτελούν ταχύτητα με μπάλα (με τα χέρια ή τα πόδια)</p>
<b>Στόχοι:</b>	Ταχύτητα (Φ.Ικ.), χειρισμός αντικειμένου (Σ.Ικ.), ταχύτητα με μεταφορά ή χειρισμό μπάλας (Φ.Ικ. + Σ.Ικ.), ταχύτητα σκέψης και αντίληψης, διαθεματικότητα (Μαθηματικά), μνήμη
<b>Εξοπλισμός:</b>	Κωνάκια (καθορισμός θέσεων ομάδων), έντυπα με αριθμούς, μαρκαδόροι, μία μπάλα για κάθε παιδί
5.	<b>Επίθεση – Σκοράρισμα – Άμυνα (10 λεπτά)</b>
<b>Περιγραφή:</b>	<p>Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες, όπου το κάθε παιδί κρατάει μία μπάλα (η μία ομάδα φοράει διακριτικά μπλουζάκια). Η κάθε ομάδα τοποθετείται δίπλα από την κάθε εστία του γηπέδου χειροσφαίρισης, απέναντι η μία από την άλλη. Τα παιδιά της κάθε ομάδας μπαίνουν σε γραμμή έτσι ώστε να γνωρίζουν τη σειρά τους. Για την έναρξη του παιχνιδιού ξεκινάει το πρώτο παιδί από τη μία ομάδα κρατώντας την μπάλα στα χέρια του και εκτελεί ταχύτητα προς την απέναντι εστία. Πριν περάσει την προκαθορισμένη περιοχή (π.χ. περιοχή εστίας χειροσφαίρισης) θα πρέπει να ρίξει την μπάλα του και να προσπαθήσει να πετύχει τέρμα στην εστία (επίθεση). Ακολούθως, μόλις το παιδί της μίας ομάδας ρίξει την μπάλα προς την εστία, το παιδί που βρίσκεται πρώτο στη γραμμή ξεκινάει αμέσως και εκτελώντας ταχύτητα θα προσπαθήσει να πετύχει τέρμα στην απέναντι εστία. Το παιδί όμως που έριξε την μπάλα θα πρέπει να γυρίσει άμεσα προς τα πίσω και να προσπαθήσει να εμποδίσει το παιδί της αντίπαλης ομάδας από το να πετύχει τέρμα (άμυνα). Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλα τα παιδιά εκτελέσουν από μία επιθετική προσπάθεια η οποία ακολουθείται άμεσα από μία αμυντική προσπάθεια. Γίνεται καταμέτρηση των τερμάτων της κάθε ομάδας και γίνεται προσπάθεια μετά τη λήξη του παιχνιδιού ή του πρώτου σετ να αναλυθούν οι σημαντικότεροι λόγοι για του οποίους τα παιδιά της ομάδας πέτυχαν τα περισσότερα τέρματα και/ή δέχθηκαν τα λιγότερα.</p> <p><u>Παραλλαγές:</u> α) Τα παιδιά εκτελούν ταχύτητα με μεταφορά της μπάλας (με τα χέρια ή τα πόδια), β) Τα παιδιά προσπαθούν να πετύχουν τέρμα με σουτ</p>
<b>Στόχοι:</b>	Ταχύτητα (Φ.Ι), χειρισμός αντικειμένου (Σ.Ικ.), ταχύτητα με μεταφορά ή χειρισμό μπάλας (Φ.Ικ. + Σ.Ικ.), δεξιότητες αθλήματος (Καλαθόσφαιρας, Ποδοσφαίρου), ταχύτητα σκέψης και αντίληψης, επίλυση προβλήματος (1 εναντίον 1), αλλαγή από επιθετική σε αμυντική τακτική συμπεριφορά
<b>Εξοπλισμός:</b>	Μία μπάλα για το κάθε παιδί, διακριτικά

Σ.Ικ.: Συναρμοστική Ικανότητα, Φ.Ικ.: Φυσική Ικανότητα