

Εργαστήριο Βιοκινητικής

Επιμορφωτική διημερίδα Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής
Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπαίδευσης Ν. Θεσσαλονίκης

**Κλασικός αθλητισμός για παιδιά:
Εισαγωγή στη διδασκαλία του
Kids' athletics & άλματος επί κοντώ**

Παπαϊακώβου Γεώργιος PhD, Επίκουρος Καθηγητής Κλασικού Αθλητισμού ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ
Κατσίκας Φώτιος MSc PhD, Γ. ΕΕΔΙΠ Κλασικού Αθλητισμού ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ
Παράσχος Ηλίας MSc PhD, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στο ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ
Πανουτσάκopoulos Βασίλειος MSc Υποψήφιος Διδάκτορας, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στο ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

EAK Μίκρας, 5 & 6 Σεπτεμβρίου 2012

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 1

- Στα παιδιά αρέσει να συναγωνίζονται και ο στίβος με τα διαφορετικά αγωνίσματα προσφέρει πολλές τέτοιες ευκαιρίες
- Οι κανόνες του συναγωνισμού που ακολουθούν οι μεγάλοι είναι όμως συχνά ακατάλληλοι για παιδιά

2

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 2

- Έπρεπε λοιπόν να δημιουργηθεί ένα σύστημα αγώνων που να ανταποκρίνεται στις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών
- Η IAAF πρότείνει το πρόγραμμα "Kid's athletics" με σκοπό να προσφέρει στα παιδιά:
ελκυστικά αγωνίσματα με εύκολους κανονισμούς και εκπαιδευτικό χαρακτήρα

3

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 3

Για να επιτευχθεί ο παραπάνω σκοπός, το πρόγραμμα πρέπει να έχει ορισμένα χαρακτηριστικά:

1. Να μετέχουν πολλά παιδιά ταυτόχρονα
2. Να βιώνουν βασικές και ποικίλες κινητικές δεξιότητες
3. Να υπάρχει το στοιχείο της περιπέτειας
4. Η δομή και βαθμολογία των αγωνισμάτων να είναι ομαδική
5. Να χρειάζονται λίγοι κριτές
6. Οι ομάδες να είναι μεικτές

4

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 4

Η προαγωγή της υγείας πρέπει να είναι στοιχείο που χαρακτηρίζει κάθε αθλητική δραστηριότητα

Ο Στίβος γενικά είναι έτσι σχεδιασμένος ώστε να ανταποκρίνεται σε αυτή την πρόκληση με την ποικιλία της φύσης των δράσεων και τα φυσικά χαρακτηριστικά που απαιτούνται

Οι αυξανόμενες απαιτήσεις (σε σχέση με την ηλικία) των τύπων των παιχνιδιών συνεισφέρουν στη γενική και αρμονική ανάπτυξή τους.

5

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 5

Κοινωνική αλληλεπίδραση

Το πρόγραμμα αποτελεί θετικό παράγοντα αλληλεπίδρασης των παιδιών σε κοινωνικό υπόβαθρο

Με τη συμμετοχή τους σε ομάδα κάθε παιδί συμβάλλει και συμμετέχει στο παιχνίδι με τις δυνάμεις του και αποδέχεται τις διαφορές του

Η απλότητα των κανόνων επιτρέπει στα παιδιά να αναλάβουν και ρόλο προπονητή. Αυτό αποτελεί ξεχωριστή στιγμή, με έμμεσο αντίκτυπο στη διαμορφούμενη κοινωνικοποίηση και υπευθυνότητα

6

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΠΡΟΤΑΣΗ

A. Καλλιέργεια του κλασικού αθλητισμού με παιγνιώδεις μορφές άσκησης

B. Εναλλακτικές μορφές αγώνων

7

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

1. ΔΡΟΜΟΙ (ΑΝΤΟΧΗΣ)

A. Επιμέρους στόχοι:

- Καλλιέργεια ρυθμού
- Τρέξιμο με ρυθμική αναπνοή
- Τρέξιμο σε ομάδες ή σε ζευγάρια.

9

Εργαστήριο Βιοκινητικής



10

Εργαστήριο Βιοκινητικής

2. ΤΑΧΥΤΗΤΑ - ΕΜΠΟΔΙΑ

A. Επιμέρους στόχοι

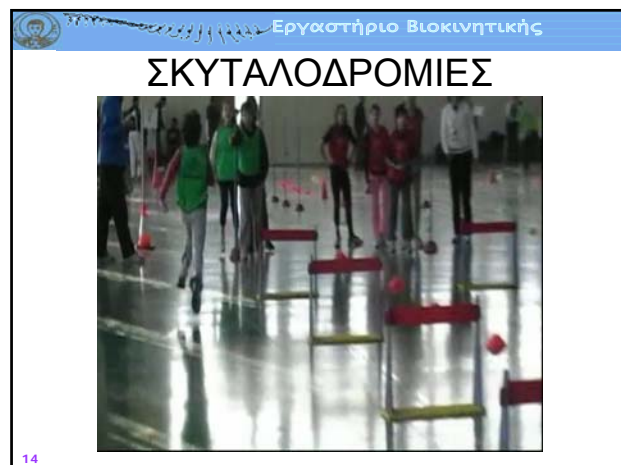
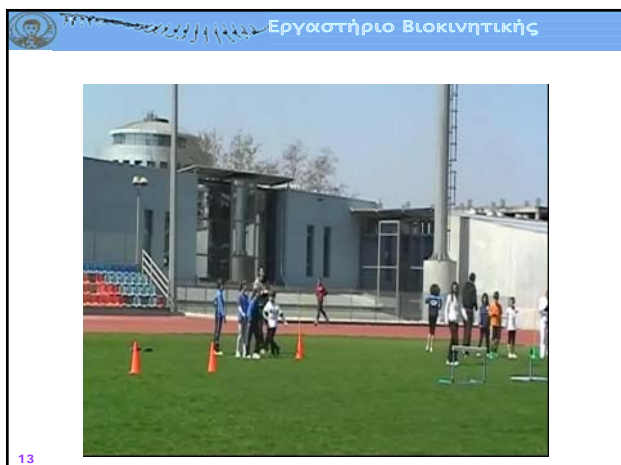
- Αντίδραση, Επιτάχυνση, αλλαγή πορείας
- - Καλλιέργεια του ρυθμού μεταξύ των εμποδίων
- Κράτημα, παραλαβή, παράδοση σκυτάλης

11

Εργαστήριο Βιοκινητικής



12



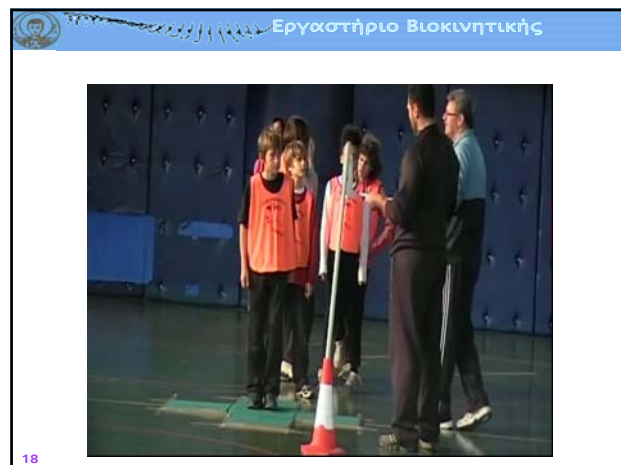
Εργαστήριο Βιοκινητικής

3. ΑΛΜΑΤΑ

Α. Επιμέρους στόχοι:

- να πηδούν με δύο πόδια, σε ευθεία και σε διαφορετική κατεύθυνση
- να πηδούν σε ζώνες
- να πηδούν πάνω από αντικείμενα
- να πηδούν με ένα πόδι
- να πηδούν σε ύψος-μήκος

15





Εργαστήριο Βιοκινητικής

4. ΡΙΨΕΙΣ

Η εξέλιξη της ρίψης στο παιδί εμφανίζεται με τα εξής στάδια:

- Στο τέλος του τρίτου χρόνου, ώθηση με δυο χέρια από το στήθος, με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι, με δυο χέρια πάνω από το κεφάλι.
- Στον τέταρτο χρόνο, έχουμε σημαντικές διαφοροποιήσεις στα δυο φύλα:
 - στα αγόρια κυριαρχεί η ρίψη με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι σε θέση βηματισμού,
 - στα κορίτσια συνήθως από θέση προσοχής.

22

Εργαστήριο Βιοκινητικής

- Από τον πέμπτο μέχρι τον έβδομο χρόνο, στα αγόρια συμμετέχει περισσότερο το σώμα, ενώ στα κορίτσια η κίνηση παραμένει στάσιμη.
- Στην ηλικία των 10 μέχρι 12 / 13 χρόνων, οι επιδόσεις των κοριτσιών είναι περίπου το 50% αυτών των αγοριών.

Συμπερασματικά:

- Η εξέλιξη της ρίψης είναι ανεπαρκής χωρίς προπόνηση.
- Μεγαλύτερες δυσκολίες στα παιδιά των πόλεων
- Η ρίψη με φόρα, έχει μεγάλες απαιτήσεις σε συναρμοστικές ικανότητες

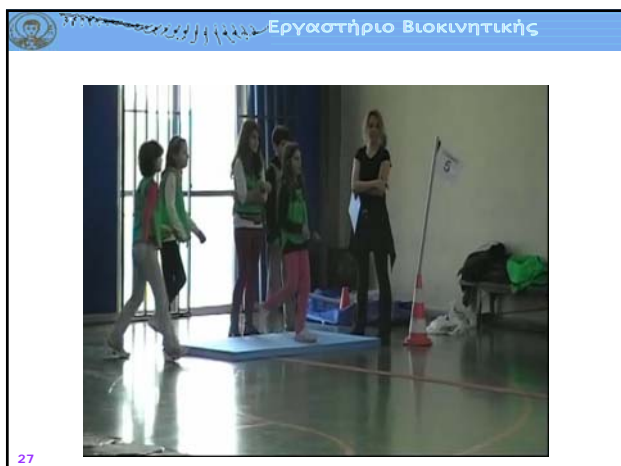
23

Εργαστήριο Βιοκινητικής

Α. Επιμέρους στόχοι. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν:

- Να πετάνε διάφορα όργανα,
- Με διαφορετικούς τρόπους,
- Από διαφορετικές θέσεις,
- Με διαφορετική ένταση,
- Με διαφορετικό ρυθμό (2, 3, 4, 5 βήματα)

24



Εργαστήριο Βιοκινητικής

Οργάνωση αγώνων και επιλογή αγωνισμάτων

- Από τις μικρές τάξεις του δημοτικού μέχρι το γυμνάσιο, η παιγνιώδης μορφή των αγωνισμάτων μειώνεται.
- Κυρίαρχο στοιχείο παραμένει, ο ομαδικός αγώνας.
- Επιλογή αγωνισμάτων με στοιχεία, δρόμων, ρίψεων, αλμάτων.

31

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΠΡΟΤΑΣΗ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

1. Επιλογή και γνωστοποίηση των αγωνισμάτων (10 αγωνίσματα)
2. Προκριματική φάση (Ανά δέκα σχολεία)
3. Ημιτελική φάση (Ανά δέκα σχολεία)
4. Τελική φάση (Είκοσι σχολεία)

32

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Εργαστήριο Βιοκινητικής

1. ΔΡΟΜΟΙ (ΑΝΤΟΧΗΣ)

Α. Επιδιωκόμενος στόχος: τρέξιμο 10-30 λεπτά

- Τρέξιμο σε διαφορετικά εδάφη
- Τρέξιμο σε ομάδες ή σε ζευγάρια
- Καλλιέργεια ρυθμού

Σημείωση: Η βελτίωση της σωματικής κατάστασης, αποτελεί παραπέρα κίνητρο για τα παιδιά

34

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΑΣΚΗΣΕΙΣ (Δρομικές)

- Τρέξιμο-περπάτημα σε σιγανό ρυθμό στο χώρο (2-1- 3-1- 4, ένας- ένας, ζευγάρια, ομάδες, με σχοινάκια).
- Τρέξιμο σε δυο τετράγωνα, σε συγκεκριμένο χρόνο.
- Τρέξιμο στο χώρο πάνω από κιβώτια.
- Τρέξιμο στο χώρο πάνω από κιβώτια, με πάτημα μέσα σε λάστιχο.
- Τρέξιμο με σλάλομ σε στρώματα, μεταφέροντας μπάλα (χρονομέτρηση).
- Τρέξιμο πάνω από κώνους με λάστιχα και ελεύθερο σπριντ πίσω.

35

Εργαστήριο Βιοκινητικής



Gozzoli και συν. 2006
(<http://www.kidspoint.gr/curriculum/ANTOTI/ANTOTI.pdf>)

36



Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Μεγαλύτερες αποστάσεις σε σχέση με την Α'θμια
Βελτίωση της δρομικής τεχνικής

- Μήκους Διασκελισμού
- Συχνότητας Διασκελισμού

38



Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΕΜΠΟΔΙΑ

- Από όρθια θέση τρέξιμο μέχρι το πρώτο εμπόδιο
 - Σταδιακή αύξηση της απόστασης με αύξηση των διασκελισμών (4,6,8)
 - Σημεία προσοχής

40



Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΕΜΠΟΔΙΑ

- Κούρσα με 4-5 εμπόδια με 2 ή 3 ενδιάμεσους διασκελισμούς
- Αύξηση της ενδιάμεσης απόστασης

43

Εργαστήριο Βιοκινητικής



44

Gozzoli και συν. 2006
(http://www.lasf.org/Document06/075763757_PDF_English.pdf)

Εργαστήριο Βιοκινητικής



45

Gozzoli και συν. 2006
(http://www.lasf.org/Document06/075763757_PDF_English.pdf)

Εργαστήριο Βιοκινητικής



46

Gozzoli και συν. 2006
(http://www.lasf.org/Document06/075763757_PDF_English.pdf)

Εργαστήριο Βιοκινητικής

2. ΑΛΜΑΤΑ

1. Άλμα σε μήκος

- να πηδούν πάνω από αντικείμενα
- να πηδούν σε ζώνες
- να πηδούν σε ύψος-μήκος
- να εκτελούν αλτικές ασκήσεις
- να πηδούν με διαφορετική ταχύτητα

ΑΛΛΑ ΚΑΙ....

47

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΑΛΜΑΤΑ

Άλμα σε μήκος με 4, 6, 8 διασκελισμούς

Συνεχόμενα Κουτσά με μικρή φόρα & με εναλλαγή των ποδιών: Διπλούν, τριπλούν

48

Εργαστήριο Βιοκινητικής



ΟΔΗΓΙΕΣ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΜΕ ΡΥΘΜΟ &
ΣΤΑΘΕΡΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Gozzoli και συν. 2006
(http://www.iaaf.org/m/Document/06/575763757_PDF_English.pdf)

49

Εργαστήριο Βιοκινητικής



Gozzoli και συν. 2006
(http://www.iaaf.org/m/Document/06/575763757_PDF_English.pdf)

50

Εργαστήριο Βιοκινητικής



© I.A.A.F.

51

Εργαστήριο Βιοκινητικής

2. Άλμα σε ύψος

- να πηδούν πάνω από αντικείμενα
- να πηδούν με διαφορετικές τεχνικές
- να πηδούν με διαφορετικό μήκος φόρας
- να πηδούν με διαφορετική ταχύτητα

ΑΛΛΑ ΚΑΙ...

52

Εργαστήριο Βιοκινητικής

- Με τέσσερα βήματα πάτημα σε λάστιχο και προσγείωση σε στρώμα (άλλο πόδι)
- Το ίδιο με σωστή κίνηση χεριών και ποδιού αιώρησης
- Ψαλίδι με αριστερό και δεξί πόδι (3 βήμ). (Μέτρηση)
- Στραντλ με αριστερό και δεξί πόδι
- Από μπροστά, σε πλάγιο πήχη

53

Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΑΤΗΜΑ & ΜΕ ΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ & ΜΕ ΤΟ ΔΕΞΙ



Gozzoli και συν. 2006
(http://www.iaaf.org/m/Document/06/575763757_PDF_English.pdf)

54

Εργαστήριο Βιοκινητικής

3. Άλμα επί κοντώ

- να μάθουν τη λειτουργία του σκληρού κονταριού
- να εκτελούν ασκήσεις στα σχοινιά
- να εκτελούν αιωρήσεις στο μονόζυγο

Σημείωση: Τα παραπάνω μπορούν να προετοιμαστούν, χρησιμοποιώντας το "Σπαστό Κοντάρι"

55

Εργαστήριο Βιοκινητικής



Gozzoli και συν. 2006
(http://www.iast.org/Document/06/075763757_PDF_English.pdf)

56

Εργαστήριο Βιοκινητικής



Gozzoli και συν. 2006
(http://www.iast.org/Document/06/075763757_PDF_English.pdf)

57

Εργαστήριο Βιοκινητικής



58

Εργαστήριο Βιοκινητικής

3. ΡΙΨΕΙΣ

Η εξέλιξη της ρίψης στο παιδί εμφανίζεται με τα εξής στάδια:

- Στο τέλος του τρίτου χρόνου, ώθηση με δυο χέρια από το στήθος, με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι, με δυο χέρια πάνω από το κεφάλι.
- Στον τέταρτο χρόνο, έχουμε σημαντικές διαφοροποιήσεις στα δυο φύλα:
 - στα αγόρια κυριαρχεί η ρίψη με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι σε θέση βηματισμού,
 - στα κορίτσια συνήθως από θέση προσοχής.

59

Εργαστήριο Βιοκινητικής

- Από τον πέμπτο μέχρι τον έβδομο χρόνο, στα αγόρια συμμετέχει περισσότερο το σώμα, ενώ στα κορίτσια η κίνηση παραμένει στάσιμη.
- Στην ηλικία των 10 μέχρι 12 / 13 χρόνων, οι επιδόσεις των κοριτσιών είναι περίπου το 50% αυτών των αγοριών.

Συμπερασματικά:

- Η εξέλιξη της ρίψης είναι ανεπαρκής χωρίς προπόνηση.
- Μεγαλύτερες δυσκολίες στα παιδιά των πόλεων.
- Η ρίψη με φόρα, έχει μεγάλες απαιτήσεις σε συναρμοστικές ικανότητες.

60



Εργαστήριο Βιοκινητικής

ΣΤΟΧΟΙ

Τα παιδιά πρέπει να μάθουν:

- Να πετάνε διάφορα όργανα,
- Με διαφορετικούς τρόπους,
- Από διαφορετικές θέσεις,
- Με διαφορετική ένταση,
- Με διαφορετικό ρυθμό (2, 3, 4, 5 βήματα)

62

Εργαστήριο Βιοκινητικής

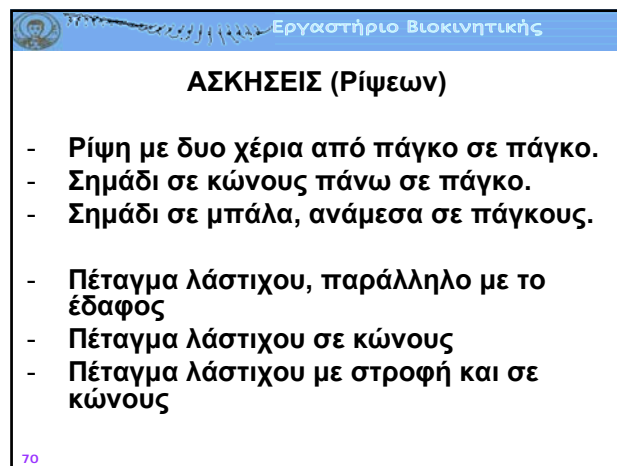
ΡΙΨΕΙΣ

Ακόντιο με βοηθητικά όργανα (Πυραυλάκια)

Δίσκος με βοηθητικά όργανα (κρίκους)

63







Εργαστήριο Βιοκινητικής

Οργάνωση αγώνων και επιλογή αγωνισμάτων

- Από τις μικρές τάξεις του δημοτικού μέχρι το γυμνάσιο, η παιγνιώδης μορφή των αγωνισμάτων μειώνεται.
- Κυρίαρχο στοιχείο παραμένει, ο ομαδικός αγώνας.
- Επιλογή αγωνισμάτων με στοιχεία, δρόμων, ρίψεων, αλμάτων.

76

Εργαστήριο Βιοκινητικής

Πρωτάθλημα Στίβου για μαθητές-τριες 13-15 ετών (Γυμνασίου)

- Πρόταση της IAAF για δημιουργία πρωταθλήματος με σκοπό:
- Τη συνέχιση του προγράμματος Kid's Athletics (που αφορά στα παιδιά 7- 12 ετών)
- Ένα «εργαλείο» στη διάθεση των Κ.Φ.Α. προκειμένου να διοργανώσουν εύκολα αγώνες στο σχολείο
- Να λειτουργήσουν οι αγώνες ως πρώτο σκαλοπάτι βιωματικών εμπειριών για τα παιδιά

77

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**