



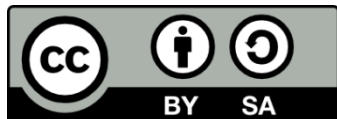
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



# Άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες

## Ενότητα 3: Δεξιότητες

Γεροδήμος Βασίλειος, Καρατράντου Κωνσταντίνα  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**» 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.



# Σκοποί ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης ενότητας είναι να παρουσιάσει:

- τις βασικές κινητικές δεξιότητες (σταθεροποίηση, μετακίνησης, χειρισμού),
- την επίδραση της ηλικίας στην ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων,
- τα στάδια μάθησης των δεξιοτήτων,
- τη μεθοδολογία εκμάθησης των αθλητικών δεξιοτήτων.

# Περιεχόμενα ενότητας

- Ικανότητες.
- Δεξιότητες.
- δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού.
- Επίπεδα μάθησης των δεξιοτήτων.
- Μεθοδική εκμάθησης αθλητικών δεξιοτήτων.

# Ικανότητες και δεξιότητες

## Ικανότητες

- Γενετικά εξαρτημένες.
- Σταθερές και διαρκείς.
- Ίσως 50 σε αριθμό.
- Βρίσκονται πίσω από πολλές διαφορετικές δεξιότητες.

## Δεξιότητες

- Αναπτύσσονται με εξάσκηση.
- Διαφοροποιούνται με εξάσκηση.
- Αμέτρητες σε αριθμό.
- Εξαρτώνται από τις ικανότητες.

# Συμμετοχή των ικανοτήτων στην παραγωγή των δεξιοτήτων

- Κάθε δεδομένη δεξιότητα πραγματοποιείται από το συνδυασμό ορισμένων ικανοτήτων.
- Μερικές από τις ικανότητες που βρίσκονται πίσω από μια δεξιότητα διαδραματίζουν βασικό ρόλο, ενώ κάποιες άλλες δευτερεύοντα.
- Διαφορετικές δεξιότητες απαιτούν διαφορετικούς συνδυασμούς ικανοτήτων.
- Διαφορετικές δεξιότητες μπορεί να έχουν ένα αριθμό κοινών ικανοτήτων.

(Schmidt, 1993)

# Κινητικές δεξιότητες

- Βασικές κινητικές δεξιότητες (στροφή, τρέξιμο, άλμα, ρίψη). Επίσης διαχωρίζονται σε δεξιότητες σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού.
- Ειδικευμένες κινητικές δεξιότητες (αθλητικές δεξιότητες).
- Κινητικά μοντέλα (πολλές δεξιότητες στη σειρά).



# Ευαίσθητες περίοδοι μάθησης

Η παιδική ηλικία: αφομοίωση βασικών κινητικών δεξιοτήτων και εισαγωγή μιας μεγάλης ποικιλίας αθλητικών δεξιοτήτων.

Πιο συγκεκριμένα η περίοδος της πρώιμης παιδικής ηλικίας (3-8 ετών) είναι η πιο σημαντική.

**Σειρά εμφάνισης επιλεγμένων δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού (τροπ. από Gallahue, 2002)**

<b>Βασικές κινητικές δεξιότητες</b>	<b>Ηλικία έναρξης</b>
<b>Βάδισμα</b>	<b>13 μηνών</b>
<b>Τρέξιμο</b>	<b>18 μηνών</b>
<b>Άλμα</b>	<b>18 μηνών</b>
<b>Κουτσό</b>	<b>3 ετών</b>
<b>Γκάλοπ</b>	<b>4 ετών</b>
<b>Χόπλα</b>	<b>4 ετών</b>
<b>Υποδοχή-κράτημα-απελευθέρωση</b>	<b>2-4 μηνών</b>
<b>Ρίψη</b>	<b>2-3 ετών</b>
<b>Υποδοχή</b>	<b>2 ετών</b>
<b>Κλώτσημα</b>	<b>18 μηνών</b>
<b>Κτύπημα με αντικείμενο</b>	<b>2-3 ετών</b>
<b>Δυναμική ισορροπία</b>	<b>3 ετών</b>
<b>Στατική ισορροπία</b>	<b>10 μηνών</b>
<b>Αξονικές κινήσεις</b>	<b>2 μηνών - 6 ετών</b>

**σταθεροποίησης, μετακίνησης, χειρισμού**

# Απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων

- Ενθάρρυνση.
- Συχνές ευκαιρίες για εξάσκηση (εγκαταστάσεις, εξοπλισμός, χρόνος).
- Ποιοτική διδασκαλία.
- Σωστό περιβάλλον.

# Επίπεδα μάθησης των δεξιοτήτων

- Αρχικό επίπεδο (αρχάριοι).
- Ενδιάμεσο (εξάσκησης).
- Προχωρημένο (συντονισμού).

# Μεθοδική εκμάθησης αθλητικών δεξιοτήτων I

Όσον αφορά στη μεθοδική διδασκαλία των δεξιοτήτων δε θα πρέπει ποτέ να ξεχνούμε το βασικό κανόνα δηλαδή ότι η εκμάθηση ξεκινά και προχωρά από το εύκολο στο δύσκολο και από το απλό στο σύνθετο.

# Μεθοδική εκμάθησης αθλητικών δεξιοτήτων II

Ποιο συγκεκριμένα όταν θέλουμε να διδάξουμε μια αθλητική δεξιότητα τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε είναι:

- ✓ Επίδειξη της δεξιότητας (από τον καθηγητή φυσικής αγωγής ή από κάποιον που γνωρίζει καλά τη δεξιότητα).
- ✓ Αν είναι «μεγάλη - σύνθετη» η δεξιότητα διδάσκεται τμηματικά.
- ✓ Εφαρμογή μιμητικών ασκήσεων της δεξιότητας χωρίς μπάλα.
- ✓ Εφαρμογή ασκήσεων της δεξιότητας με μπάλα στατικά ή και με στόχο.
- ✓ Εκτέλεση των ασκήσεων περπατώντας.
- ✓ Εκτέλεση των ασκήσεων με ελαφρό τροχάδην.
- ✓ Εκτέλεση των ασκήσεων με τρέξιμο.
- ✓ Εκμάθηση των παραλλαγών της δεξιότητας (αν υπάρχουν).
- ✓ Εκτέλεση των ασκήσεων με παρουσία αντιπάλου (παθητική άμυνα).
- ✓ Ασκήσεις με πιο ενεργητική άμυνα.
- ✓ Ασκήσεις σε συνθήκες παιχνιδιού.

# Βιβλιογραφία

- D.L. Gallahue, Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά, University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 2002.
- D. Gallahue, F. Donnelly, Developmental physical education for all children, Human Kinetics, Champaign, IL, 2003.
- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων* (σελίδες. 4-111). [www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf](http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf)
- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), *Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων "Άθλησης για όλους"* (σελίδες. 5-58). [www.athlisigiaolous.gr/uploads/Odigos%20ylopoisis%20PAGO.pdf](http://www.athlisigiaolous.gr/uploads/Odigos%20ylopoisis%20PAGO.pdf)



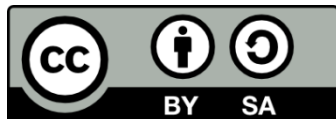
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



# Άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες

## Ενότητα 3: Δεξιότητες

Γεροδήμος Βασίλειος, Καρατράντου Κωνσταντίνα  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ