



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό-  
τόμος 1(3), 238 – 243  
Δημοσιεύτηκε: 8 Δεκεμβρίου 2003

Inquiries in Sport & Physical Education  
Volume 1(3), 238 – 243  
Released: December 8, 2003

  
[www.hape.gr/emag.asp](http://www.hape.gr/emag.asp)

---

## Βασικά Στοιχεία Προγραμμάτων Γενικής Γυμναστικής με Στόχο την Πολύπλευρη Ανάπτυξη Κινητικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων σε Παιδιά Ηλικίας 4-8 Ετών

Ελιζάνα Πολλάτου  
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

---

### Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παραθέσει βασικά στοιχεία για τη δημιουργία προγραμμάτων Γενικής Γυμναστικής και να αναλύσει τις ποικίλες επιδράσεις που μπορεί να επιφέρει η συστηματική ενσχόληση με τα προγράμματα αυτά στην ανάπτυξη αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων αλλά και κοινωνικών σε αγόρια και κορίτσια 4-8 ετών. Πιο συγκεκριμένα αναφέρονται δεξιότητες που συμβάλλουν στην καλλιέργεια της κιναισθησης, της αίσθησης του χώρου και του ρυθμού ενώ ταυτόχρονα βελτιώνεται η απόδοση σε δεξιότητες χειρισμού οργάνων. Η μουσική συνοδεία αναπτύσσει την ικανότητα αντίδρασης σε ποικίλα ηχητικά ερεθίσματα ενώ παράλληλα οι συνασκήσεις και η συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας βοηθούν στην ανάπτυξη σχέσεων αλληλοσεβασμού και αποδοχής των ατομικών διαφορών. Έτσι επιτυγχάνεται η πολύπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού ενώ παράλληλα τίθενται οι βάσεις για την δια βίου άσκηση.

Λέξεις κλειδιά: *γενική γυμναστική, κινητικές δεξιότητες, κιναισθηση, αίσθηση χώρου, αίσθηση ρυθμού, δεξιότητες χειρισμού οργάνων, κοινωνικές δεξιότητες.*

---

### Basic Elements of General Gymnastics Routines that Contribute to the Multiple Development of Motor and Social Skills in Children of 4-8 Years Old

Elizana Pollatou  
Department of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, Hellas

### Abstract

The purpose of the present study was to refer basic elements of general gymnastics routines and analyze the multiple effect of systematic involvement with them in the development of gross and fine motor skills and social skills also, in boys and girls from four to eight years old. More specifically, there referred skills that contribute to the cultivation of kinesthesia, space awareness, and sense of rhythm while it is improved the performance in apparatus manipulation either they are pure gymnastic or usable objects or original products of creative fantasy. The musical accompaniment enhances the reaction ability in multiple sound stimuli, while exercising in collaboration with other members of the team develops relationships of respect and acceptance of each one's individual differences. That way it is attained an artful development of personality of children while it is establishing the lifetime involvement in physical activity.

Key words: *general gymnastics, motor skills, kinesthesia, space awareness, rhythm awareness, apparatus manipulation skills, social skills.*

## Εισαγωγή και σχετική θεωρία

Η Γενική Γυμναστική θεωρεί την άθληση σαν ένα μαζικό φαινόμενο και μια παιδαγωγική διαδικασία η οποία βοηθά τα άτομα που συμμετέχουν να αναπτυχθούν κοινωνικά, σωματικά και συναισθηματικά. Η Γενική Γυμναστική σέβεται τα ατομικά δικαιώματα και υποστηρίζει την άθληση μη ανταγωνιστικού χαρακτήρα δίνοντας έμφαση στη χαρά της συμμετοχής και του ανέμελου πνεύματος (Federation Internationale de Gymnastique, -F.I.G., 1994).

Η Γενική Γυμναστική απευθύνεται σε άτομα όλων των ηλικιών, φύλων και κοινωνικών τάξεων και αποσκοπεί στην δια βίου άθληση εφ' όσον περιλαμβάνει ασκήσεις κατάλληλες για όλες τις ηλικίες. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής (F.I.G., 1994) οι συμμετέχοντες σε προγράμματα Γενικής Γυμναστικής παραμένουν ενεργά άτομα περισσότερο από τους συνομηλικούς τους. Η ενασχόληση δε, από την μικρή ηλικία, με δεξιότητες που εντάσσονται στο γενικότερο πλαίσιο της Γενικής Γυμναστικής, όχι μόνο προάγει την μάθηση κινητικών δεξιοτήτων αλλά μπορεί να θέσει και τις βάσεις για μια θετική στάση απέναντι στην άθληση για την περαιτέρω ζωή των ανθρώπων.

Οι ασκούμενοι που ασχολούνται με την Γενική Γυμναστική εξοικειώνονται με ένα ευρύ φάσμα κινητικών αλλά και αντιληπτικοκινητικών δεξιοτήτων. Πιο αναλυτικά, όπως αναφέρουν και οι Graham, Hale και Parker (1987), οι δεξιότητες χωρίζονται στις καθαυτές κατηγορίες κινήσεων και στο αντιληπτικό σχέδιο, που αφορά την ποιότητα της κίνησης και σύμφωνα με το οποίο αυτές διαφοροποιούνται, εμπλουτίζονται και τελικά εκτελούνται. Οι καθαυτές κατηγορίες κινήσεων αποτελούνται από τις: α) *δεξιότητες μετακίνησης*: περπάτημα, τρέξιμο, αναπηδήσεις, άλματα, γλίστρημα, κλπ, β) *δεξιότητες μη χειρισμού οργάνων* (το πλείστον στατικές): ισορροπίες, στροφές, κυλίσματα σώματος, ανατροπές, μεταφορά βάρους, διατάσεις και συσπάσεις, κλπ, γ) *δεξιότητες χειρισμού οργάνων*: πετάγματα, πασίματα, κλωτσιές, ντριπλα, (με μπάλα), χτυπήματα με ρακέτα, μπασοτούνι ή άλλο όργανο. Το αντιληπτικό σχέδιο χωρίζεται σε α) *αντίληψη του χώρου*: προσωπικός και γενικότερος χώρος, κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, αριστερά, δεξιά), επίπεδα (χαμηλό, μεσαίο, ψηλό), διαδρομές (ευθεία, καμπύλη, τεθλασμένη), προεκτάσεις (μεγάλο-μικρό, κοντά-μακριά) β) *πηγαία προσπάθεια*: χρόνος (γρήγορο-αργό, απότομο-παρατεταμένο), δυναμική (ισχυρό-ελαφρύ), ροή (συγκρατημένο - ελεύθερο) γ) *σχέσεις*: μεταξύ των μελών του σώματος (συμμετρικές-ασύμμετρες), με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, δίπλα, μπροστά-πίσω από, κοντά-μακριά) ή με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας (καθο-

δηγώ, ακολουθώ, αντιγράφω, κάνω το αντίθετο, δυάδες, τριάδες, ομάδα), ( Laban 1973, 1980, Σαβράμη 1990, Stanley 1977).

Πιο συγκεκριμένα, στις βασικές μορφές κίνησης που χρησιμοποιούνται στην Γενική Γυμναστική συμπεριλαμβάνονται οι στηρίξεις, οι ισορροπίες, κυβιστήσεις, οι αναπηδήσεις, τα κυλίσματα, οι στροφές, οι αναρριχήσεις, και φυσικά το τρέξιμο και το περπάτημα. Όλα αυτά, εκτελούνται με συνοδεία μουσικής, με ή χωρίς όργανα, σε διάφορες κατευθύνσεις μέσα στον χώρο, και σε συγχρονισμό με τους συνασκούμενους. Στην ηλικία των 4-8 ετών, οι προαναφερθείσες κινητικές δεξιότητες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του καθημερινού τους παιχνιδιού, εφ' όσον υπάγονται στις κατηγορίες δεξιοτήτων που χαρακτηρίζουν αναπτυξιακά αυτή την ηλικία (Thomas 1984) οπότε η ένταξή τους σε μια ολοκληρωμένη ρουτίνα και η επανάληψη με σκοπό την ποιοτική εκτέλεση δεν αποτελεί παράγοντα κούρασης ή μη συμμετοχής.

Σε μια σύνθεση προγράμματος Γενικής Γυμναστικής μπορούν να συμπεριληφθούν οι περισσότερες από τις προαναφερθείσες δεξιότητες. Πρέπει επίσης να σημειωθεί πως η μουσική παίζει σημαντικό ρόλο στην διαδικασία εξάσκησης και αποτελεί βασικό παράγοντα πρωτοτυπίας αλλά και αποτελεσματικότητας της Γενικής Γυμναστικής. Στα παραδοσιακά μαθήματα που πραγματεύονται εκμάθηση δεξιοτήτων, οι οδηγίες και η καθοδήγηση δίνονται λεκτικά από το διδάσκοντα, γεγονός που ενδεχομένως να επιφέρει κούραση στον ίδιο αλλά και μονοτονία στα παιδιά. Στην προετοιμασία των προγραμμάτων Γ.Γ., η μουσική πρωτοστατεί και πολλές φορές χαρακτηρίζει και προκαθορίζει το ύψος και το στυλ των ασκήσεων που θα εκτελέσουν οι ασκούμενοι. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η μουσική έχει θετική επίδραση στην απόδοση, και συγκεκριμένα στην καρδιακή συχνότητα, στην αντιλαμβανόμενη κούραση και στην τελική απόσταση τρεξίματος που διανύθηκε, ιδιαίτερα σε απροπόνητα άτομα (Matesic, Cromantie, 2002). Επίσης, η απόδοση σε τεστ δύναμης λαβής (Karageorghis, Drew & Terry, 1996) είναι καλύτερη με διεγερτική μουσική (130 b/min και πάνω) απ' ό,τι με χαλαρωτική (κάτω από 100 b/min) ή χωρίς καθόλου μουσική. Αν ληφθεί υπ' όψη και η επίδραση της μουσικής σε φυσιολογικές παραμέτρους, όπως μείωση της προλακτίνης, ορμόνης που ευθύνεται για το στρες, (Mockel, Rocker, Stork, Vollert, Danne, Eichstadt, Muller, Hochrein, 1994) εύκολα καταλήγουμε πως η χρήση της μουσικής, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες, διευκολύνει τη μαθησιακή διαδικασία, μειώνοντας τους στρεσογόνους παράγοντες, αλλά και την τελική απόδοση των ασκούμενων.

## Σκοπός του προτεινόμενου προγράμματος

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παραθέσει κάποια βασικά στοιχεία απαραίτητα για την δημιουργία προγραμμάτων Γ.Γ και να αναλύσει τα πολύπλευρα οφέλη που προκύπτουν από την εφαρμογή τους σε παιδιά ηλικίας 4-8 ετών, είτε σε σχολικό περιβάλλον είτε σε εξωσχολικό αθλητισμό. Η εφαρμογή τους αποσκοπεί στην ταυτόχρονη καλλιέργεια των αντιληπτικοκινητικών δεξιοτήτων των παιδιών ενώ παράλληλα αναπτύσσονται συναισθήματα αυτοεκτίμησης, αλληλοσεβασμού και συμμετοχής στην κοινή προσπάθεια.

Τα προγράμματα Γ.Γ. που απευθύνονται σε ηλικίες 4-8 ετών εφαρμόζονται εύκολα στο σχολικό περιβάλλον αλλά και σε επίπεδο συλλόγων και αποσκοπούν στην τελική παρουσίαση ενώπιον θεατών μιας μεγάλης ομάδας παιδιών (20-60 άτομα) που θα έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα κατά τη διάρκεια τουλάχιστον τριών μηνών. Η παρουσίαση μπορεί να γίνει σε κλειστό ή ανοιχτό χώρο, ανάλογα με την εποχή και τις εκάστοτε ιδιαιτερότητες του προγράμματος. Η χρονική διάρκεια του προγράμματος μπορεί να ποικίλλει από 1-15', ανάλογα με την θεματολογία, το επίπεδο κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών και τον αριθμό των συμμετεχόντων. Ο απώτερος στόχος είναι η χαρά της συμμετοχής και η βίωση του συναισθήματος της επιτυχίας, εφ' όσον εκλείπει εντελώς ο ανταγωνισμός, ο στόχος της νίκης και η υπεροχή έναντι των υπολοίπων.

## Περιγραφή του προγράμματος

Παρακάτω, παρατίθεται ένα ευρύτατο φάσμα κινητικών δεξιοτήτων, μέσα από το οποίο καλείται ο διδάσκων να επιλέξει, να προσαρμόσει και να συνδυάσει τις καταλληλότερες ώστε να αναδείξει με ενδιαφέροντα και πρωτότυπο τρόπο τις ικανότητες των παιδιών αποφέροντας ένα σωστά εκτελεσμένο κινητικό αποτέλεσμα αλλά και ένα καλαίσθητο θέαμα.

Ειδικότερα, αναφέρονται αδρές κινητικές δεξιότητες, είτε αυτές εκτελούνται στατικά είτε με μετακίνηση ή σε συνδυασμό (π.χ. περπάτημα σε διάφορους ρυθμούς, τρέξιμο, αναπηδήσεις, ισορροπίες, στηρίξεις, στροφές κ.λ.π.), δεξιότητες χειρισμού (π.χ. πετάγματα, αιωρήσεις με μπάλα, αναπηδήσεις με το σκοινάκι, στηρίξεις σε ράβδους, κ.λ.π.), αίσθηση του χώρου (π.χ. εκτέλεση δεξιοτήτων μετακίνησης ευθεία, καμπύλη, τεθλασμένη τροχιά), κιναισθηση (π.χ. ασκήσεις που απαιτούν ακρίβεια στην κίνηση και συγχρονισμένη εκτέλεση).

Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τον συνδυασμό μουσικής και κίνησης, τα παιδιά εξασκούνται στην διαφορετική χρονικότητα που μπορεί να περιέχουν τα μέτρα ενός μουσικού κομματιού και

μαθαίνουν να την ακολουθούν με τις κατάλληλες κινήσεις. Αντλαμβάνονται τις ρυθμικές αξίες και τις προσαρμόζουν στις αντίστοιχες κατηγορίες κινήσεων. Έτσι στην χρονική αξία των 2/4, τα παιδιά εκτελούν βαθιά καθίσματα, πλάγιες προβολές των ποδιών, αιωρήσεις των χεριών, μόνα τους ή σε συνδυασμό με το ζευγάρι (π.χ. στους 8 χρόνους που περιλαμβάνονται σε ένα μουσικό μέτρο, τα παιδιά μπορούν να εκτελέσουν τις εξής κινήσεις: σε όρθια θέση, αντικριστά ένας με τον άλλο, ο Α εκτελεί πλάγια προβολή του ποδιού προς τα δεξιά με αιώρηση του χεριού προς τα έξω στο μέτρημα 1-2, επανάληψη της ίδιας κίνησης από τον Β, προς τα αριστερά, στο μέτρημα 3-4, επαναφορά στην αρχική θέση του ο Α, στο 5-6, επαναφορά του Β στο 7-8). Επίσης μία ομάδα μπορεί να περπατήσει με βαριά, αργά βήματα, σε κυκλική τροχιά, σε ρυθμική αξία ήμισυ (1/2) μετρώντας 2 χρόνους για κάθε κίνηση (σε σχέση με τη δυναμική, το χρόνο και το χώρο), ενώ μια άλλη με ελαφρά, γρήγορα βήματα, σε τεθλασμένη τροχιά, σε ρυθμική αξία τέταρτου (1/4), μετρώντας 1 χρόνο για κάθε κίνηση ή ακόμα και να τρέξει σε όγδοα (1/8) μετρώντας μισό χρόνο για κάθε κίνηση. Παράλληλα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι φράσεις της μουσικής που ολοκληρώνονται κάθε 4 ή 8 μέτρα για να συμπληρωθούν επαρκώς τα κινητικά μοτίβα που θέλει να εισάγει ο διδάσκων, ανάλογα με το επίπεδο ή την κατεύθυνση στον χώρο. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά κινούνται μέσα σε συγκεκριμένα χρονικά πλαίσια ενώ ταυτίζουν τη μουσική με κάποιες συγκεκριμένες κινήσεις όπως π.χ. στη ρυθμική αξία του ολόκληρου (4/4) μπορούν να εκτελούν όλων των ειδών τις ισορροπίες. Επίσης, μπορεί να ζητηθεί από τα παιδιά να εκτελέσουν την δική τους πρωτότυπη ισορροπία κάνοντας χρήση διαφορετικών επιπέδων (π.χ. στο γόνατο ή στη λεκάνη για το χαμηλό, στο πέλμα του ενός ποδιού για το μεσαίο και στην ακροστασία για το ψηλό), διαφορετικού χρόνου, διαφορετικής δυναμικής και ροής ( π.χ. το πόδι που κινείται ελεύθερα στο πλάι, ενώ το άλλο βρίσκεται σε ισορροπία, μπορεί να φτάσει στην τελική του θέση απότομα, στον ισχυρό τόνο της μουσικής με συγκρατημένη ροή, αν είναι λυγισμένο μπροστά από το σώμα και τα χέρια να το αγκαλιάζουν ή παρατεταμένα, στον ελαφρύ τόνο, με ελεύθερη ροή εάν είναι τεντωμένο μπροστά ή πλάι από το σώμα και τα χέρια κινούνται μακριά από αυτό). Με αυτούς τους τρόπους διαφοροποιείται η ποιότητα της κίνησης, προκαλείται το ενδιαφέρον του θεατή, ενώ παράλληλα τα παιδιά αυτοσχεδιάζουν δοκιμάζοντας νέες κινητικές δεξιότητες.

Όσον αφορά τα όργανα σε σχέση με τη μουσική, μπορεί να γίνει σωστή χρήση της δεύτερης ώστε να αναδεικνύονται οι κατάλληλες κινήσεις κάθε φορά. Για παράδειγμα, στον ισχυρό τόνο της μουσικής, μπορεί να γίνει χτύπημα της μπάλας στο

έδαφος και αναπήδηση στο ασθενές, ή πέταγμα ψηλά και επαναφορά, αντίστοιχα. Με αυτό τον τρόπο καλλιεργείται η αίσθηση του ρυθμού, του τονισμού αλλά και της χρονικότητας των κινήσεων (χρήση κατάλληλων κινήσεων στις αντίστοιχες ρυθμικές αξίες, κατανόηση των παύσεων της μουσικής, των ελλειψών μέτρων κλπ.) Με την συνεχή επανάληψη και την προσπάθεια να ακολουθούν ένα ή πολλαπλά ρυθμικά ερεθίσματα, κάτι που εργαστηριακά ελέγχεται με τον μετρονόμο, (Κιουμουρτζογλου, Derri, Tzetzis, & Theodorakis, 2000, Zachoroulou, Mantis, Serbezis, Theodosiou, & Paradimitriou, 2000) επιτυγχάνεται η ταύτιση της εκτέλεσης των κινήσεων με την μουσική αλλά και ο συγχρονισμός των ασκουμένων μεταξύ τους, με αποτέλεσμα ένα καλαισθητό θέαμα.

### Παραδείγματα και εφαρμογές

Ως όργανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα :

α) αμιγή γυμναστικά όπως είναι οι μπάλες ρυθμικής, σχοινάκια, ράβδοι, στεφάνια, κορδέλες β) τροποποιημένα γυμναστικά, όπως μπάλες αναπήδησης διαμέτρου 50-100 cm. (bouncing balls) με ή χωρίς λαβές, κορδέλες πρωτότυπα κατασκευασμένες από φαρδιά και κοντά κομμάτια υφάσματος, ώστε να είναι πιο εύχρηστες για τα παιδιά, μαντήλια σε διάφορα μήκη και φάρδη, στεφάνια μεγαλύτερης του 1m διαμέτρου, σχοινάκια σε διάφορα μήκη, με ή χωρίς λαβές, γ) καθημερινά χρηστικά αντικείμενα, όπως καπέλα, πετσέτες, ομπρέλες, καρέκλες, τραπέζια, κ.α., δ) πρωτότυπα κατασκευασμένα όργανα, που αποτελούν προϊόν δημιουργικής φαντασίας, π.χ. αερόστατο, κουτάκια αναφυκτικού γεμισμένα με όσπρια ή άμμο, πλαστικά μπουκάλια, ανάλογα με τον ήχο που θέλουμε να παράγεται, εύπλαστοι πλαστικοί σωλήνες, κ.α.

Όσον αφορά τη διδακτική των προγραμμάτων Γ.Γ., πρέπει να τονιστεί η σπουδαιότητα της επανάληψης των ασκήσεων για την εδραίωση του κινητικού σχήματος που αντιπροσωπεύει η κάθε μία (Schmidt, 1975). Τα παιδιά με την επανάληψη μπορούν να σταθεροποιήσουν τις απαιτήσεις της κάθε κίνησης και να βελτιώσουν την απόδοσή τους σε αυτές. Αφότου διαπιστώσει ο διδάσκων πως οι κινήσεις εκτελούνται σε ικανοποιητικό βαθμό σε ατομικό επίπεδο και προς ένα μέτωπο, τότε μπορεί να εισάγει τις συνασκήσεις αλλά και τα διαφορετικά μέτωπα. Στις μικρές ηλικίες δεν θα πρέπει να τονίζεται τόσο η τέλεια τεχνική εκτέλεση της κίνησης αλλά κυρίως η ροή των κινήσεων και ο συγχρονισμός με την μουσική και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ας μην ξεχνάμε πως απλές αλλά καλά εκτελεσμένες και συγχρονισμένες κινήσεις είναι πιο εντυπωσιακές από τις περίπλοκες. Ένα πιθανό ερώτημα που προκύπτει είναι εάν και κατά πόσο μπορεί η επανάληψη να αποτελέσει παράγοντα

κόπωσης ή ακόμα χειρότερα αιτία για την διακοπή της συμμετοχής στην ομάδα. Απεναντίας, η συνεχής επανάληψη δεξιοτήτων όπως είναι οι στηρίξεις, οι ισοροπίες και οι στροφές, με έμφαση στην ακρίβεια της κίνησης καθορισμένων μελών του σώματος, σε σχέση με το χειρισμό κάποιου οργάνου αναπτύσσει πολύπλευρα την κιναισθηση. Πιο συγκεκριμένα, παρέχονται πληροφορίες για την θέση όλων των μελών του σώματος ανάλογα με την μεταξύ τους σχέση (ιδιοδεκτικότητα) αλλά και για τη θέση όλου του σώματος στο περιβάλλον (εξωτερική δεκτικότητα), (Rose, 1998). Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως από τις διορθώσεις που δέχεται το παιδί από τον διδάσκοντα, κατά τη διάρκεια της ατομικής στατικής προσπάθειας (π.χ. ισοροπία, στήριξη, συνάσκηση και συντονισμός κινήσεων), αλλά και από τις συνεχείς εναλλασσόμενες θέσεις που απαιτούνται με τις μετακινήσεις στο χώρο (π.χ. τρέξιμο, gallop, αναπηδήσεις).

Τέλος, η Γενική Γυμναστική συμβάλλει σημαντικά στην δόμηση της ολοκληρωμένης και υγιούς προσωπικότητας του παιδιού. Πιο συγκεκριμένα, με την συμμετοχή σε προγράμματα Γενικής Γυμναστικής αυξάνεται η θετική αυτοαντίληψη των παιδιών, δηλαδή η αίσθηση ότι ανήκουν σε μια ομάδα και ότι συνεργάζονται με τα μέλη της ενώ συντελείται αποτελεσματικά η αυτοαξιολόγηση των ικανοτήτων τους, συγκρίνοντας τον εαυτό τους με τους άλλους (Gallahue, 1996). Αυτό επιτυγχάνεται είτε με την ταυτόχρονη εκτέλεση όμοιων κινήσεων από ολόκληρη την ομάδα είτε με μια ελαφρά διαφοροποίηση των ρόλων και των ασκήσεων που εκτελούνται ανάλογα με τις δυνατότητες του καθενός. Παράλληλα ενισχύεται η αυτοπεποίθησή τους μέσω της εμπειρίας νέων κινητικών δεξιοτήτων οι οποίες δεν αποβλέπουν στον ανταγωνισμό και τη νίκη. Η δυνατότητα παρεμβολής και προσωπικής παρέμβασης (π.χ. αυτοσχεδιασμός) στην δημιουργία των προγραμμάτων κάνει τα άτομα να αισθάνονται αξιόλογα και μοναδικά, ενώ η αποδοχή των αδυναμιών και των ιδιαιτεροτήτων του καθενός θέτει τις βάσεις για την αποδοχή του από τους άλλους. Τέλος, η ακολουθία των κανόνων της ομάδας (π.χ. εκτελώ με τη σειρά μου, συνεργάζομαι για το επιθυμητό αποτέλεσμα) κάνει τα παιδιά να λειτουργούν με συνέπεια και σεβασμό, βασικές ηθικές αξίες που καθορίζουν την μετέπειτα ζωή του ανθρώπου.

### Σχόλια και συζήτηση

Στην παρούσα εργασία παρουσιάστηκαν νέοι τρόποι ενσωμάτωσης κινητικών δεξιοτήτων σε ένα ενιαίο πρόγραμμα Γενικής Γυμναστικής. Μέσα από τα προγράμματα αυτά, αφ' ενός τα παιδιά βιώνουν την εμπειρία της πλήρους φυσικής δραστηριότητας σε ευχάριστο κλίμα μη ανταγωνιστι-

κού χαρακτήρα, αφ' ετέρου οι διδάσκοντες έχουν την ευκαιρία να εργαστούν επάνω σε συγκεκριμένες ασκήσεις με απώτερο στόχο την παρουσίασή τους σε ένα ενιαίο πρόγραμμα. Ο στόχος της τελικής παρουσίας αποτελεί κίνητρο για συνεχή και αγόγγυστη επανάληψη των ασκήσεων από μέρους των παιδιών ενώ παράλληλα ο διδάσκων είναι σε θέση να ελέγχει, να διορθώνει, να επανατροφοδοτεί, και να αξιολογεί τους ασκούμενους με περισσότερη ευκολία αλλά και σταθερότητα. Υπάρχουν πολλές δυνατότητες για την δημιουργία πρωτότυ-

πων και ενδιαφερόντων προγραμμάτων Γενικής Γυμναστικής, διότι το φάσμα των θεμάτων που μπορεί να διαπραγματευθεί και των κινητικών δεξιοτήτων απ' όπου επιλέγονται είναι ευρύ και ποικίλο. Παράλληλα η μουσική συνοδεία επιβάλλει με τον καλύτερο τρόπο τον συγχρονισμό των ατόμων μεταξύ τους ενώ παράλληλα καλλιεργείται η ρυθμική ικανότητα. Τέλος η έλλειψη ανταγωνισμού μεταξύ των παιδιών διευκολύνει την επικράτηση φιλικού κλίματος και διάθεσης συνεργασίας.

### Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Οι σημερινές ανάγκες που συνήθως αποτρέπουν λόγω σχολικών υποχρεώσεων τα παιδιά μικρής ηλικίας να συμμετέχουν ενεργά και συστηματικά σε ομαδικά προγράμματα εκγύμνασης, σε εξωσχολικό επίπεδο, επιβάλλουν αλλαγή προγραμματισμού της σχολικής ύλης κυρίως από την πλευρά των καθηγητών φυσικής αγωγής. Πιο συγκεκριμένα, μπορούν να ενσωματωθούν ποικίλες κινητικές δεξιότητες σε προγράμματα Γενικής Γυμναστικής χωρίς να παρεκκλίνουν από την διδακτέα ύλη, δίνοντας έτσι την ευκαιρία σε μεγάλο αριθμό παιδιών να βιώσουν την χαρά της συμμετοχής στην κοινή προσπάθεια, χωρίς να υπάρχει οικονομικό και χρονικό κόστος. Συμπερασματικά, μπορεί να ειπωθεί ότι η Γενική Γυμναστική μπορεί να συμβάλλει πολύπλευρα και αποτελεσματικά στην κινητική (έλεγχος αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων), γνωστική (έκφραση ιδεών, ανακάλυψη νέων τρόπων κίνησης) και συναισθηματική (αυτοπεποίθηση, σεβασμός των άλλων) ανάπτυξη των παιδιών, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην μέγιστη προσπάθεια επίτευξης στόχων από τα παιδιά χωρίς το άγχος του πρωταθλητισμού.

### Σημασία για την ποιότητα ζωής

Τα παιδιά που ενσωματώνονται από μικρή ηλικία σε ομάδες θέτουν στιβαρές βάσεις για ομαλή και πολύπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους κυρίως στον τομέα της επικοινωνίας με τους γύρω τους αλλά και του συναισθηματικού τους ελέγχου (Orlick, 1990). Αυτό ενισχύεται στην περίπτωση της Γ.Γ. , διότι εκλείπει το στοιχείο του ανταγωνισμού που υπερκεράζεται από την κοινή προσπάθεια και τη συμμετοχή σε ένα ενιαίο σύνολο. Παράλληλα, οικοδομείται η πεποίθηση ότι η ήπιας μορφής φυσική δραστηριότητα προάγει την υγεία και βελτιώνει την ποιότητα ζωής του ανθρώπου.

### Βιβλιογραφία

- Federation Internationale de Gymnastique (1994). *Manual Training of FIG-certificate Instructors in General Gymnastics*, copyright FIG, edition 1994.
- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά*. Μετάφραση για την ελληνική έκδοση Χ. Ευαγγελινού, Α. Παππά. Θεσσαλονίκη: University Studio Press,
- Graham, G., Holt/Hale, A., S., & Parker, M. (1987). *Children Moving, A Teacher's Guide to Developing a Successful Physical Education Program* (2<sup>nd</sup> edition) **City**: Mayfield Publishing Company.
- Karageorghis, C., Drew, K., & Terry, P. (1996). Effects of pretest stimulative and sedative music on grip strength. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 1347-1352.
- Kioumourtoglou, E., Derri, V., Tzetzis, G., & Theodorakis, I. (2000). Cognitive, perceptual and motor abilities in skill basketball performance. *Perceptual and Motor Skills*, 86: 771-786
- Laban, R. (1980). *The Mastery of Movement* (4<sup>th</sup> edition). London: Mc Donald and Evans.
- Laban, R., Lawrence, F.C. (1973). *Effort* (2<sup>nd</sup> edition). London: Mc Donald and Evans.
- Matesic, B., Cromantie, F. (2002). Effects music has on lap pace, heart rate, and perceived exertion rate during a 20-minute self-paced run. *The Sport Journal*, 5, 1.
- Mockel, M., Roker, L., Stork, T., Vollert, J., Danne, O., Eichstadt, H., Muller, R., Hochrein, H. (1994). Immediate physiological response of healthy volunteers to different types of music: cardiovascular, hormonal and mental changes. *European Journal of Applied Physiology*, 68, 451 -

- 459.
- Orlick, T. (1990). *In Pursuit of Excellence* (2<sup>nd</sup> edition). Champaign, IL: Leisure Press.
- Rose, D. (1998). *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος*, επιμέλεια έκδοσης για την ελληνική γλώσσα Ε. Κιουμουρτζόγλου. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Σαβράμη, Κ. (1990). *Κινησιογραφικά*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Schmidt, R.A. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, 82, 225-260.
- Stanley, S. (1977). *Physical Education: A Movement Orientation* (2<sup>nd</sup> edition). New York: McGraw-Hill.
- Thomas, J. (1984). Children's motor skill development. In J. Thomas (Ed.), *Motor skill development during childhood and adolescence* (pp.91-104). Minneapolis: Burgess.
- Zachopoulou, E., Mantis, K., Serbezis, V., Theodosiou, A., & Papadimitriou, K. (2000). Differentiation of parameters for rhythmic ability among young tennis players, basketball players and swimmers. *European Journal of Physical Education*, 5, 220-230.

