

**Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες κλασικού
αθλητισμού για τις κατηγορίες K12, K10, K8 με εφαρμογή του
Kids' Athletics**

Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων

Βασιλική Μάνου

Επίκουρη καθηγήτρια Προπονητικής ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ

vmanou@phed.auth.gr

Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες
κλασικού αθλητισμού για τις κατηγορίες Κ12, Κ10, Κ8
με εφαρμογή του Kids' Athletics



Για το σωματείο και τους προπονητές





Kids' Athletics



Σκοπός

- Κάνει το άθλημα ελκυστικό
- Προσφέρει διασκέδαση
- Αναπτύσσει την ομαδικότητα, τη συνεργασία, την κοινωνικοποίηση των παιδιών
- Συμβάλλει στην εκμάθηση των βασικών τεχνικών των αγωνισμάτων

Kids' Athletics

Εκπαιδευτικό
μέρος

- Σχολείο
- Σωματείο

Αγωνιστικό
μέρος

- Για παιδιά 7-12 ετών
- Για παιδιά 12-15 ετών

Kids Athletics: "Εγκύκλιος εφαρμογής του προγράμματος"

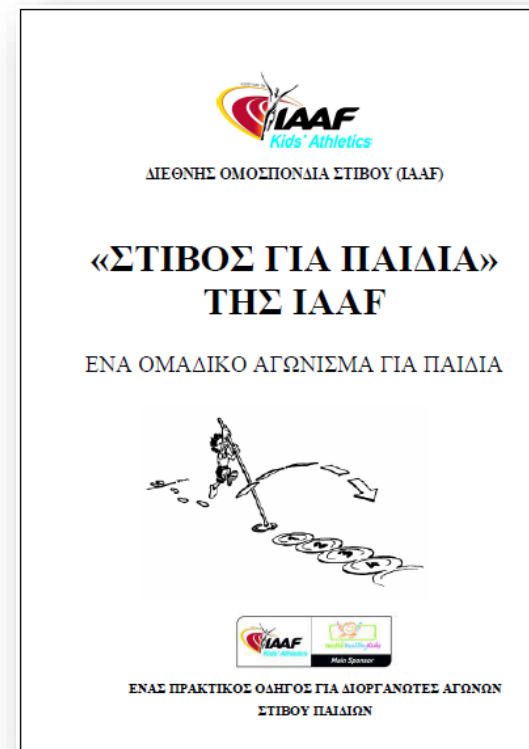
www.segas.gr



Ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. έχει συμφωνήσει για την εφαρμογή ενός μακροπρόθεσμου προγράμματος στην Ελλάδα, | Κλασικού Αθλητισμού, στα πλαίσια του αναλυτικού εκπαιδευτικού προγράμματος της Πρωτοβάθμιας Ε

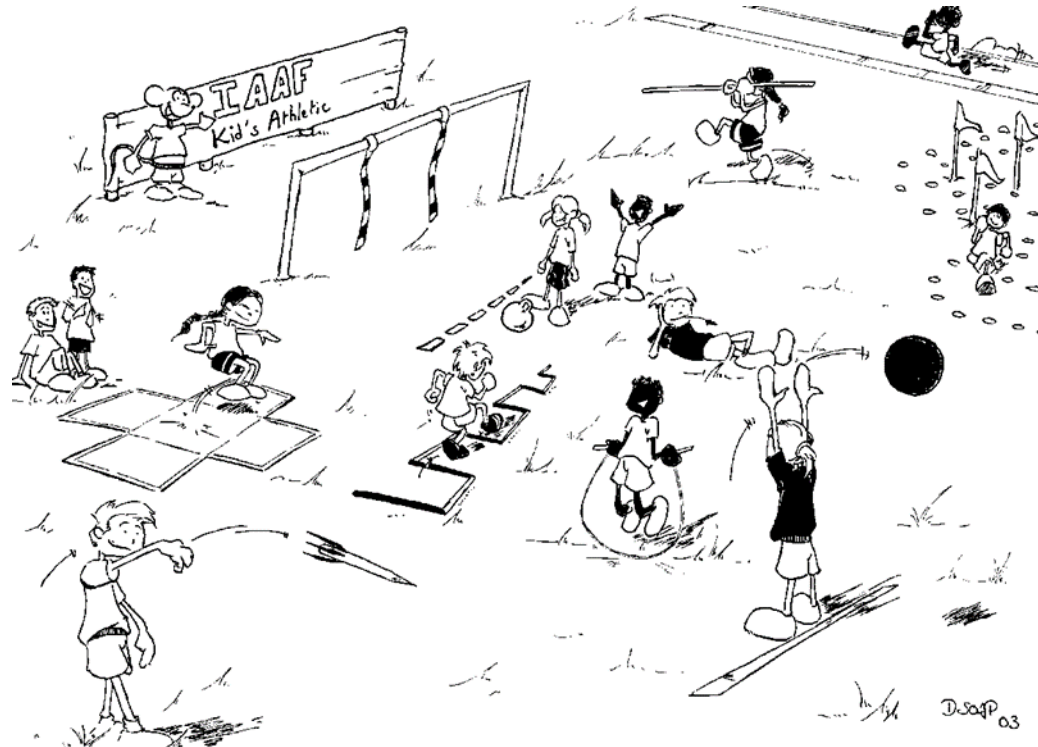
[files/IAAF_Kids_Athletics_-Greek.pdf](#)

[files/KidsAthletics_memo_odigion.xls](#)



Απλά, εύκολα & παντού

- Πρόκειται για έναν αγώνα φτιαγμένο για παιδιά
 - Παιγνιώδης
 - Εφικτός παντού
 - Ομαδικός
 - Σύντομος (2h)
 - Προσαρμόσιμος



Που;

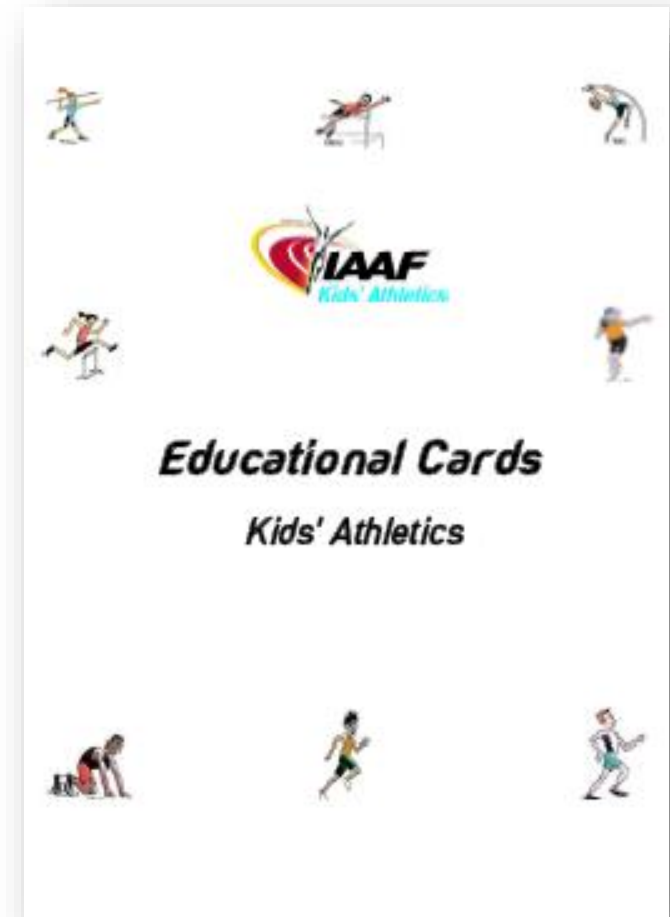
- Πάρκο
- Γήπεδο
- Σχολείο
- Παντού



IAAF Kids' Athletics

Εκπαιδευτικές κάρτες:

- Περιλαμβάνει 26 αγωνιστικές δραστηριότητες για τις ηλικίες 7-12 ετών.
- Κάθε αγωνιστική δραστηριότητα αποτελείται από 5 εκπαιδευτικές κάρτες που στοχεύουν στη βελτίωση των δεξιοτήτων της αγωνιστικής δραστηριότητας, προτείνοντας 5 προπονητικά σενάρια.
- Ο προπονητής επιλέγει και οργανώνει τις προπονητικές μονάδες λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των παιδιών.



Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες
κλασικού αθλητισμού για τις κατηγορίες Κ12, Κ10, Κ8
με εφαρμογή του Kids' Athletics



Για το σωματείο και τους προπονητές



Προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες κλασικού αθλητισμού για τις κατηγορίες Κ12, Κ10, Κ8 με εφαρμογή του Kids' Athletics

- Χρησιμοποιήθηκαν τα 2 εγχειρίδια της IAAF



Τροποποιήθηκε



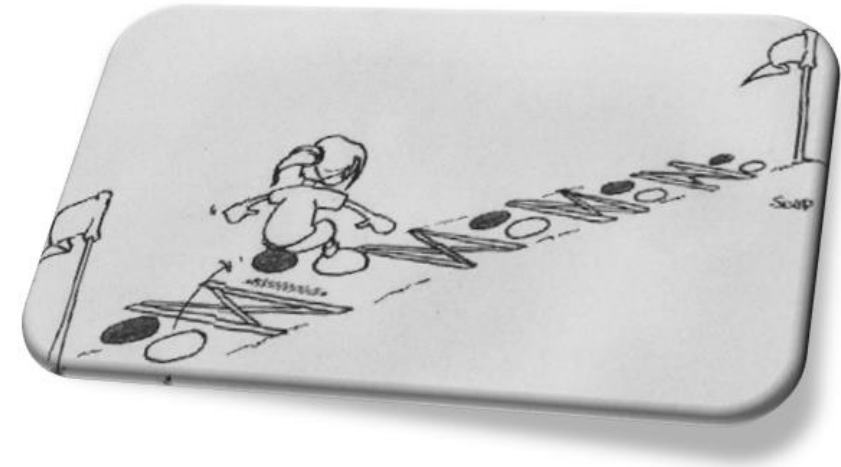
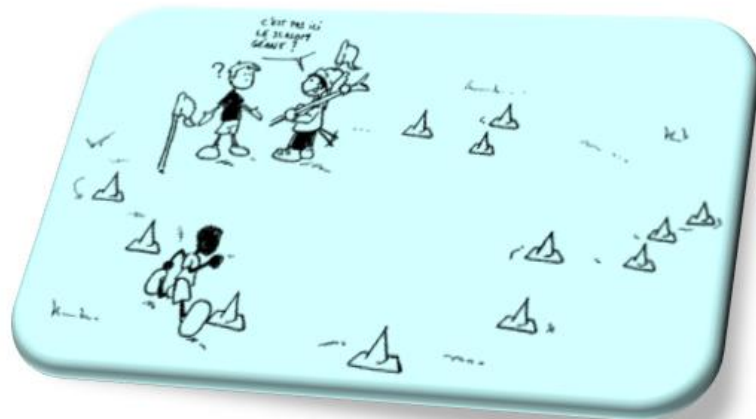
Μεταφράστηκε

- Προστέθηκαν παιδαγωγικά και παραδοσιακά παιχνίδια (50)
- Προστέθηκαν αγωνιστικές δραστηριότητες και οδηγίες εφαρμογής τους

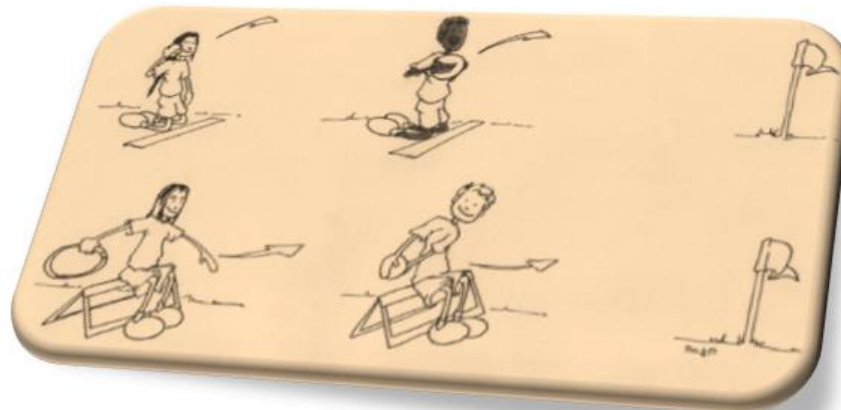
Περιεχόμενα εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων

Προπονητικές δραστηριότητες για αλτικά αγωνίσματα

Προπονητικές δραστηριότητες για δρομικά αγωνίσματα



Προπονητικές δραστηριότητες για ριπτικά αγωνίσματα



Περιεχόμενα εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων

- Προπονητικές δραστηριότητες για δρομικά αγώνισματα
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη της **ευκινησίας** (7 καρτέλες + 8 παιχνίδια)
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη της **ταχύτητας** (9 καρτέλες + 6 παιχνίδια)
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της **αλλαγής σκυτάλης** (6 καρτέλες)
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της **τεχνικής των εμποδίων** (14 καρτέλες)
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη της **αντοχής** (10 καρτέλες + 8 παιχνίδια)
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση του **βάδην** (5 καρτέλες)

Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη της ευκινησίας



Εκπαιδευτικές κάρτες για την ανάπτυξη της ευκινησίας

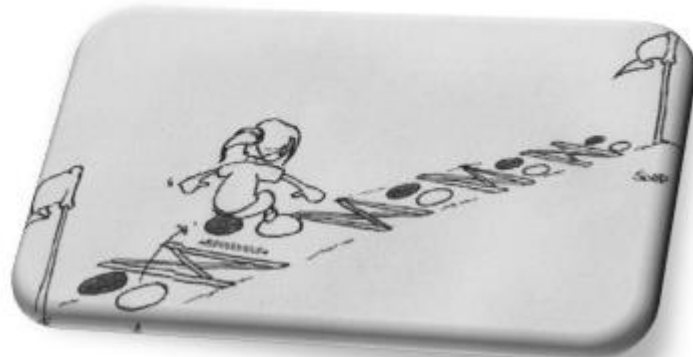


Περιεχόμενα εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων

- Προπονητικές δραστηριότητες για αλτικά αγωνίσματα
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής **των αλμάτων με δύο πόδια από στάση** (13 καρτέλες + 10 παιχνίδια)
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής **των αλμάτων σε μήκος και τριπλούν** (12 καρτέλες + 3 παιχνίδια)
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση **της βασικής τεχνικής του επί κοντώ** (10 καρτέλες)

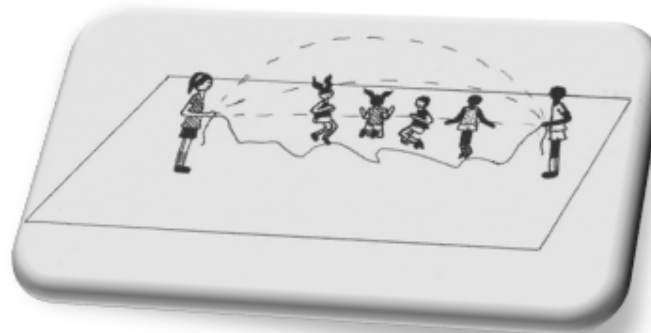
Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής των αλμάτων με δύο πόδια από στάση

Καρτέλες Kids' Athletics



Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής των αλμάτων με δύο πόδια από στάση

Παιδαγωγικά – παραδοσιακά παιχνίδια



Περιεχόμενα εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων

- Προπονητικές δραστηριότητες για ριπτικά αγωνίσματα
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής **των ρίψεων από διάφορες θέσεις με ένα και δύο χέρια** (14 καρτέλες + 15 παιχνίδια)
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της **βασικής τεχνικής του ακοντισμού** (10 καρτέλες)
 - Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της **βασικής τεχνικής της δισκοβολίας** (10 καρτέλες)

Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής των ρίψεων από διάφορες θέσεις με ένα και δύο χέρια

Καρτέλες Kids' Athletics



Εκπαιδευτικές κάρτες για την εκμάθηση της τεχνικής των ρίψεων από διάφορες θέσεις με ένα και δύο χέρια

Παιδαγωγικά – παραδοσιακά παιχνίδια



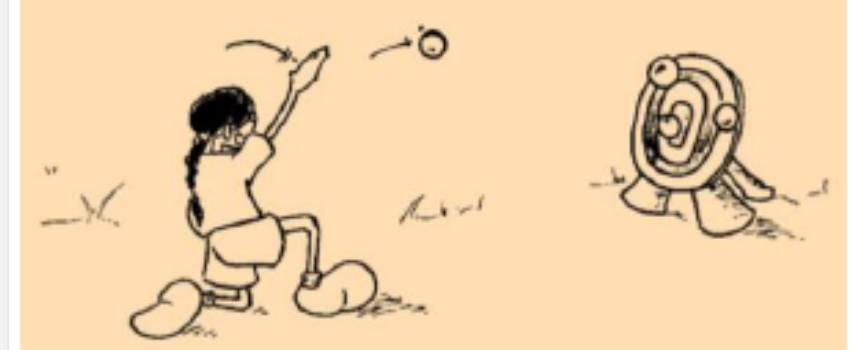
Εκπαιδευτικές κάρτες Kids' Athletics

- Σκοπός
- Προτεινόμενη δραστηριότητα
- Βασικά λάθη αρχαρίων
- Σκίτσο
- Οδηγίες εκτέλεσης
- Σημεία προσοχής
- Προοδευτικότητα εκμάθησης
- Ασφάλεια
- Εξοπλισμός

Σκοπός: Η βελτίωση της ρυθμικής κίνησης με το επάνω μέρος του σώματος.

Προτεινόμενη δραστηριότητα: Γονατίζοντας στο ένα πόδι, πραγματοποιείται κίνηση του επάνω μισού του σώματος ώστε να αρχίσει η επιτάχυνση του ρυθμικού οργάνου και η ρίψη του σε στόχο (χρησιμοποιείται ελαφρύ όργανο: 1kg το πολύ).

Βασικά λάθη αρχαρίων: Οι αρχάριοι συχνά χάνουν την ισορροπία τους κατά τη ρίψη.



Οδηγίες εκτέλεσης:

- Διατήρηση μιας καλά ισορροπημένης θέσης.
- Σταθεροποίηση της λεκάνης κατά τη ρίψη.

Σημεία προσοχής:

- Ο κορμός πραγματοποιεί μια μεγάλης διάρκειας, συνεχόμενη επιτάχυνση.
- Απαιτείται συντονισμός κορμού/χερμών.
- Ακρίβεις τροχιές.

Προοδευτικότητα εκμάθησης:

- Διαφοροποίηση των οργάνων.
- Διαφοροποίηση των αποστάσεων και των τροχιών.
- Διαφοροποίηση της θέσης του ρυθμικού αντικειμένου (πάνω από το κεφάλι, από το στήθος, από τη δεξιά και από την αριστερή πλευρά).
- Μετάβαση σε παιγνιώδεις δραστηριότητες.

Ασφάλεια:

- Μαλακή επιφάνεια για τη θέση γονάτισης.
- Οργάνωση της ομάδας των αθλητών.
- Ασφαλή ρυθμικά όργανα.
- Δίνεται προτεραιότητα στην ακρίβεια.

Εξοπλισμός:

- Μπορεί να χρειαστούν στρώματα.
- Διάφορα ρυθμικά όργανα.
- Στόχοι.

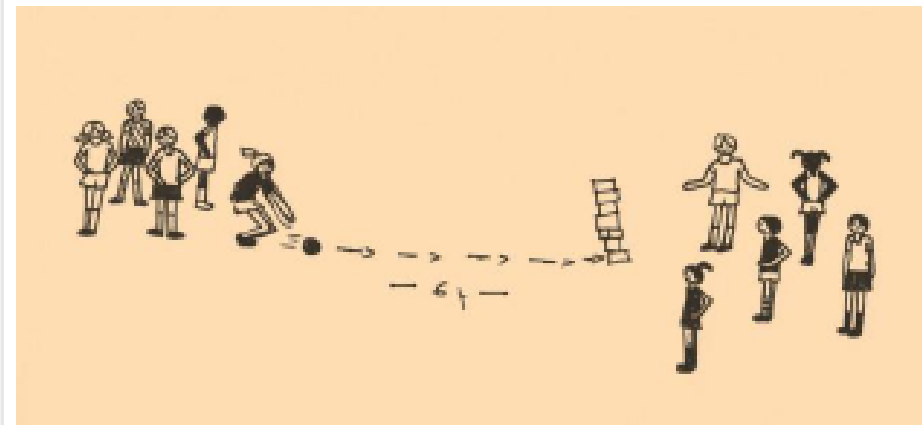
Παιδαγωγικά – Παραδοσιακά παιχνίδια ΣΕΓΑΣ

- Σκοπός
- Περιγραφή
- Βασικά λάθη αρχαρίων
- Σκίτσο
- Οδηγίες εκτέλεσης
- Σημεία προσοχής
- Προοδευτικότητα εκμάθησης
- Ασφάλεια
- Εξοπλισμός

Σκοπός: Ανάπτυξη ρυθμικής ικανότητας και ευστοχίας.

Περιγραφή: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες των 3 έως 6 ατόμων. Η πρώτη ομάδα κρατώντας ένα ελαφρύ τοπάκι, βρίσκεται πίσω από μία γραμμή η οποία απέχει 6-7m από έναν πύργο αποτελούμενο από 6-7 κεραμίδια το ένα επάνω στο άλλο, μέσα σε έναν κύκλο. Η δεύτερη ομάδα βρίσκεται πίσω από τον πύργο με τα κεραμιδάκια, ενώ ένας παίκτης επαναφέρει το τοπάκι πίσω σε αποτυχημένη προσπάθεια. Εάν όλοι οι παίκτες της πρώτης ομάδας αποτύχουν να ρίξουν τον πύργο, τότε αναλαμβάνει τις βολές η άλλη ομάδα. Σε περίπτωση επιτυχίας οι παίκτες που βρίσκονται κοντά στον πύργο προσπαθούν να πετύχουν τους παίκτες της άλλης ομάδας με το τοπάκι, οι οποίοι προσπαθούν να φυλαχθούν και να ξανατοποθετήσουν τα κεραμιδάκια στη θέση τους λέγοντας τη λέξη «τζαμί».

Βασικά λάθη αρχαρίων: Κακή τοποθέτηση των κεραμιδιών, βιαστική εκτέλεση της ρίψης, διάσπαση της σειράς τοποθέτησης των ασιούμενων.



Οδηγίες εκτέλεσης: Τα παιδιά της πρώτης ομάδας ξεκινούν την κύλιση με λήξιμα των ποδιών, τοποθετώντας μπροστά το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης. Η δεύτερη ομάδα βρίσκεται σε ετοιμότητα για τη συνέχιση του παιχνιδιού.

Σημεία προσοχής:

- Αιώρηση του χεριού ρίψης μπρος-πίσω πριν από τη ρίψη.
- Η μπάλα να μην αναπηδάει στο έδαφος.

Προοδευτικότητα εκμάθησης: Αύξηση της απόστασης ρίψης, μικρότερη μπάλα.

Ασφάλεια: Επίπεδο έδαφος, μπαλάκι με μικρό βάρος.

Εξοπλισμός: Κεραμιδάκια, τοπάκι, κλωθές.

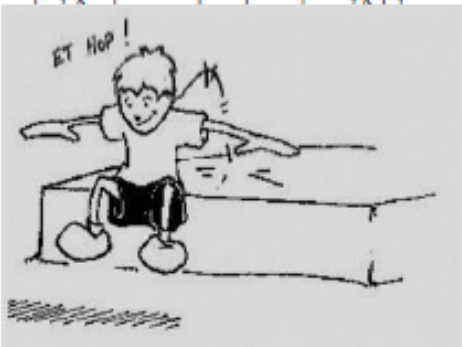
Στόχος: Τεχνική αλμάτων

Εκπαιδευτική κάρτα 52

Εκπόδες: Εξάσκηση στο άλμα βάρους και εκμάθηση της φάσης απόσβεσης κατά την προσγείωση μετά από άλμα προς τα εμπρός από ημκάθισμα.

Προτεινόμενη δραστηριότητα: Από ένα κουτί ή κάποια άλλη επιφάνεια κατάλληλη των υκανοτήτων των παιδιών (20 cm ύψος είναι αρκετά για αρχή), πραγματοποίηση άλματος με προσγείωση στα δύο πόδια.

Βασικά λάθη αρχαρίων: Οι αρχάριοι συνήθως κοιτάζουν τα πόδια τους κατά την προσγείωση και συνήθως έχουν μια «σπαστή» θέση στο σώμα τους, χωρίς να κάνουν απόσβεση με τα κάτω άκρα.



Οδηγίες εκτέλεσης:

- «Αβόρυβη» προσγείωση.
- Διατήρηση του κορμού σε όρθια θέση.

Κριτήρια επιτυχημένης εκτέλεσης:

- Προσγείωση με τα δύο πόδια ταυτόχρονα.
- Απόσβεση κατά την προσγείωση με κάμψη των γονάτων.
- Διατήρηση του κορμού σε όρθια θέση.

Προσδευτικότητα εκμάθησης:

- Πραγματοποίηση αλμάτων σε οριοθετημένη περιοχή.
- Συνδυασμός διαδοχικών αλμάτων βάρους.
- Άλματα κρατώντας αντικείμενα (μπαλές, κάρτες κ.τ.λ.).
- Χρησιμοποίηση παιχνιδιών.

Ασφάλεια:

- Μαλακή επιφάνεια για την άσκηση.
- Μη ολισθηρή επιφάνεια.
- Κατάλληλο ύψος πτώσης.

Εξοπλισμός:

- Αντικείμενα για πτώση (π.χ. κουτιά, στεφί).
- Στρώματα γυμναστικής αν είναι απαραίτητα.

Προσγείωση
Ανακάλυψη της τεχνικής
προσγείωσης από τα
παιδιά με πτώση από
κατάλληλα ύψη

Προσγείωση με τα δύο πόδια.
Απόσβεση κατά την προσγείωση με
κάμψη των γονάτων.
Διατήρηση του κορμού σε όρθια θέση.

Στόχος: Τεχνική αλμάτων

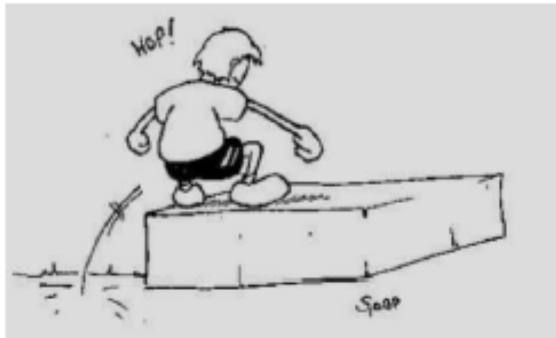
Εκπαιδευτική κάρτα 53

Εκοπός: Η εξάσκηση στην απογείωση με τα δύο πόδια και στην κάμψη των κάτω άκρων κατά την προσγείωση.



Προτεινόμενη δραστηριότητα: Άλμα σε μια υπερυψωμένη κατάλληλη επιφάνεια (20 cm ύψος είναι αρκετά για αρχή) και επίτευξη μιας σταθερής προσγείωσης (μέτρηση της ώθησης και της περιστροφής του σώματος).

Βασικά λάθη αρχαρίων: Για λόγους ασφαλείας, οι αρχάριοι τείνουν να βιάζονται για την επαφή με την υπερυψωμένη επιφάνεια μειώνοντας σημαντικά την αποτελεσματικότητα της ώθησης με τα δύο πόδια.



Οδηγίες εκτέλεσης:

- Εκκίνηση κοντά στην υπερυψωμένη επιφάνεια.
- Τράβηγμα των ποδιών προς τα πάνω πριν την προσγείωση.

Σημεία προσοχής:

- Ισορροπημένη σταθερή προσγείωση.
- Ολοκληρωμένη φάση ώθησης με τα δύο πόδια.
- Εκρηκτική κίνηση των χεριών.
- Διατήρηση του κορμού σε σχεδόν κατακόρυφη θέση.

Προοδευτικότητα εκμάθησης:

- Διαφοροποίηση του ύψους του κουτιού (στο πλαίσιο των δυνατοτήτων).
- Άλματα σε οριοθετημένη περιοχή.
- Συνδυασμός αλμάτων με άλλες δραστηριότητες, π.χ. μια ρίψη.
- Χρησιμοποίηση παιχνιδιών.

Ασφάλεια:

- Σταθερή επιφάνεια για άλμα.
- Κατάλληλο ύψος.

Εξοπλισμός:

- Ένα αντικείμενο που να προσορίζει ύψος.

Ώθηση

Ανακάλυψη της τεχνικής της ώθησης από τα παιδιά με ανέβασμα σε υψηλότερες επιφάνειες

Ολοκληρωμένη ώθηση με τα δύο πόδια.
Εκρηκτική κίνηση των χεριών.
Διατήρηση του κορμού σε σχεδόν κατακόρυφη θέση.

Στόχος: Τεχνική αλμάτων

Εκπαιδευτική κάρτα 54

Εικονογράφηση: IAAF

Σκοπός: Επίτευξη σταθερών ποικίλων αλμάτων με δύο πόδια.

Προτεινόμενη δραστηριότητα: Σε ένα ταμπλό για κουτού (π.χ. ο σταυρός του εξοπλισμού του kids' athletics) οι αθλητές εκτελούν άλματα αριστερά, δεξιά, με περιστροφή κτλ.

Βασικά λάθη αρχαρίων: Οι αρχάριοι συνήθως παρακολουθούν τα πόδια τους προκειμένου να εκτελέσουν σωστή προσγείωση. Επίσης πραγματοποιούν την περιστροφή με τους ώμους τους και όχι με τα πόδια τους.

Οδηγίες εκτέλεσης:

- Αποφυγή παρακολούθησης των ποδιών.
- Περιστροφές και στις δύο κατευθύνσεις (δεξιά, αριστερά).

Κριτήρια επιτυχημένης εκτέλεσης:

- Επιτυχημένη πραγματοποίηση των αλμάτων.
- Διατήρηση ισορροπίας.
- Προσγείωση με τα δύο πόδια ταυτόχρονα.

Προοδευτικότητα εκμάθησης:

- Διαφοροποίηση των ταμπλό που γίνονται τα άλματα.
- Συνδυασμός δύο ή τριών αλμάτων με ενδιάμεσα διαλείμματα.
- Χρησιμοποίηση παιχνιδιών.

Ασφάλεια:

- Όχι ολισθηρή επιφάνεια.
- Διακριτό ταμπλό αλμάτων.

Εξοπλισμός:

- Στρώματα γυμναστικής αν είναι απαραίτητα.
- Δείκτες για διαμόρφωση του χώρου.

Προσγείωση με τα δύο πόδια παράλληλα
Άλματα σε διάφορες κατευθύνσεις

Ολοκληρωμένη ώθηση με τα δύο πόδια.
Εκρηκτική κίνηση των χεριών.
Προσγείωση με τα δύο πόδια ταυτόχρονα.
Διατήρηση ισορροπίας.

Στόχος: Τεχνική αλμάτων

Εκπαιδευτική κάρτα 55

Σκοπός: Μετακίνηση στον χώρο με άλματα με δύο πόδια.

Προτεινόμενη δραστηριότητα: Εκτέλεση όσο περισσότερων αναπηδήσεων με κίνηση προς τα εμπρός με τα δύο πόδια με διαφορετικές απαιτήσεις.

Βασικά λάθη αρχαρίων: Οι αρχάριοι αντιμετωπίζουν συνήθως δυσκολία στην εκτέλεση συνεχόμενων αναπηδήσεων. Πραγματοποιούν υπερβολική κάμψη στα κάτω άκρα και τα χέρια έχουν «σταθεροποιητική» δράση.

Οδηγίες εκτέλεσης:

- Αποφυγή μεγάλης κάμψης των γονάτων.
- Χρησιμοποίηση των χεριών για ώθηση.
- Μέτωπο στην κατεύθυνση της κίνησης.

Σημεία προσοχής:

- Η αλληλουχία των αλμάτων.
- Γενική ισορροπία.
- Απόδοση.

Προσδευτικότητα εκμάθησης:

- Διαφοροποίηση του εδάφους (γρασιδί, άμμος, ταπί κ.τ.λ.).
- Διαφοροποίηση του εύρους των αλμάτων με σημάδια και γραμμές.

Ασφάλεια:

- Μαλακή και όχι ολισθηρή επιφάνεια.
- Κατάλληλη απόσταση των αλμάτων (κοντινή απόσταση).

Εξοπλισμός:

- Δείκτες οριοθέτησης του χώρου.
- Στρώματα γυμναστικής.

Οριζόντια άλματα
 Η σημαδεμένη περιοχή οδηγεί το παιδί στη σωστή εκτέλεση της δραστηριότητας

Ολοκληρωμένη ώθηση με τα δύο πόδια.
 Εκρηκτική κίνηση των χεριών.
 Προσγείωση με τα δύο πόδια ταυτόχρονα.
 Διατήρηση ισορροπίας.

Στόχος: Τεχνική αλμάτων

Εκπαιδευτική κάρτα 56

Σκοπός: Βελτίωση της ώθησης των ποδιών.

Προτεινόμενη δραστηριότητα: Εκτέλεση ενός κατακόρυφου άλματος με τα δύο πόδια με στόχο να αγγίξουν ένα αντικείμενο.

Βασικά λάθη αρχαρίων: Οι αρχάριοι συνήθως δεν χρησιμοποιούν πλήρως τις δυνατότητες της μυϊκής δράσης. Η αλληλουχία των κινήσεων είναι συνήθως αναποτελεσματική.

Οδηγίες εκτέλεσης:

- Διάρκεια στην ώθηση από τα πόδια μέχρι την πλήρη έκταση της ποδοκνημικής.
- Συνέχεια της κίνησης με τα χέρια.
- Βλέμμα μπροστά κατά τη διάρκεια του άλματος.

Σημεία προσοχής:

- Ολοκλήρωση της ώθησης με πλήρη έκταση της ποδοκνημικής.
- Αυστηρά κατακόρυφη κίνηση στη φάση απογείωσης.

Προοδευτικότητα εκμάθησης:

- Άγγιγμα του αντικείμενου με το δεξί και με το αριστερό χέρι.
- Εκτέλεση πολλών επαναλήψεων.
- Χρησιμοποίηση παχνιδιών.

Ασφάλεια:

- Επίπεδη και μαλακή επιφάνεια.
- Ασφαλή αντικείμενα ως στόχοι.

Εξοπλισμός:

- Αντικείμενα-στόχοι για το κατακόρυφο άλμα.

Κατακόρυφα άλματα
Ο στόχος οδηγεί το παιδί στη σωστή εκτέλεση της δραστηριότητας

Ολοκληρωμένη ώθηση.
Εκρηκτική κίνηση των χεριών.
Κατακόρυφη κίνηση.
Προσγείωση με τα δύο πόδια.

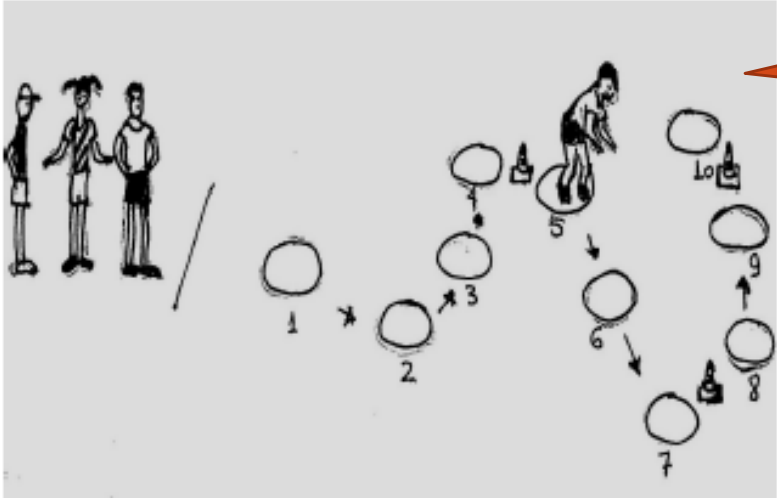
Στόχος: Τεχνική αλμάτων

Παιχνίδι 29: Νούφαρα

Σκοπός: Αλτική ικανότητα, ισορροπία.

Περιγραφή: Τοποθετούνται στον χώρο σε τυχαία διάταξη 10 στεφάνια με τρόπο ώστε το κάθε παιδί να μπορεί με επιτυχία άλματα να πηδήξει συνεχόμενα από το πρώτο μέχρι και το δέκατο, χωρίς ωστόσο να τα ακουμπήσει ή να βγει έξω από αυτά. Τα παιδιά χωρίζονται σε ισοδύναμες ομάδες. Σκοπός του παιχνιδιού είναι η κάθε ομάδα να συγκεντρώσει τους λιγότερους αρνητικούς πόντους. Στο τέλος αθροίζονται οι αρνητικοί πόντοι ώστε να βγει η νικήτρια ομάδα.

Βασικά λάθη αρχαρίων: Λάθος κίνηση ώθησης, κακός συγχρονισμός χεριών/ποδιών, έλλειψη ισορροπίας στην προσγείωση.



Οδηγίες εκτέλεσης: Επισημαίνεται στα παιδιά να μην βιάζονται και να κάνουν σωστές αιωρήσεις των χεριών. Εκτελείται και δευτερος συνεχόμενος αγώνας με στόχο η κάθε ομάδα να κάνει λιγότερα λάθη και να βελτώσει τη βαθμολογία της.

Σημεία προσοχής:

- Κίνηση ώθησης.
- Ρυθμικές κινήσεις των χεριών.
- Ισορροπία στην προσγείωση.

Προοδευτικότητα εκμάθησης: Τα τελευταία στεφάνια έχουν μεγαλύτερη απόσταση από τα πρώτα.

Ασφάλεια: Επίπεδο έδαφος, ασφαλή στεφάνια.

Εξοπλισμός: 10 στεφάνια, κώνοι.

Παιχνίδι
Τα παιδιά διασκεδάζουν
Ο προπονητής εξυπηρετεί
τον στόχο του

Ολοκληρωμένη ώθηση.
Εκρηκτική κίνηση των χεριών.
Προσγείωση με τα δύο πόδια.
Διατήρηση ισορροπίας.

Χρήση εκπαιδευτικών καρτών και παιδαγωγικών παιχνιδιών

- Προσαρμογή
 - Στον χώρο
 - Στο υλικό
 - Στις ηλικίες και τις δυνατότητες των παιδιών
- Ποικιλία
- Δημιουργικότητα και φαντασία
- Ασφάλεια



Παραδοσιακός τρόπος διδασκαλίας του στίβου vs Kids' Athletics

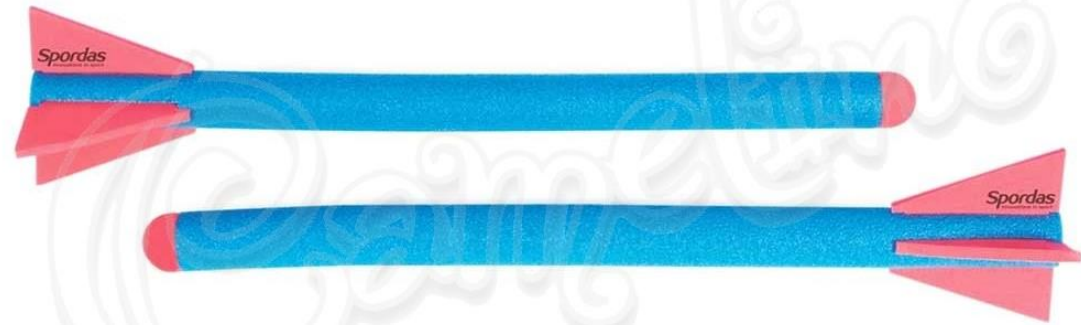
Παραδοσιακός τρόπος	Kids' Athletics
Διδασκαλία τεχνικής με τη χρήση ειδικών ασκήσεων.	Διδασκαλία δεξιοτήτων με τη χρήση τροποποιημένων παιγνιωδών δραστηριοτήτων.
Προοδευτική μετάβαση από ειδικές σε αγωνιστικές ασκήσεις.	Προοδευτική μετάβαση από τροποποιημένα σε ομαδικά αγωνιστικά παιχνίδια.
Λεπτομερής καθοδήγηση των παιδιών για την κατανόηση των ασκήσεων και των δραστηριοτήτων.	Τα παιδιά πειραματίζονται μέσα από τροποποιημένες και απλουστευμένες δραστηριότητες ώστε να ανακαλύψουν μόνα τους τη σωστή τεχνική.
Η παρουσία του προπονητή είναι απαραίτητη και οι παρεμβάσεις του είναι συχνές και αναγκαίες.	Οι παρεμβάσεις του προπονητή σπανίως απαιτούνται.
Οι ασκήσεις πραγματοποιούνται για την επίτευξη συγκεκριμένου στόχου και επιδιώκουν το αποτέλεσμα.	Οι ασκήσεις πραγματοποιούνται για την ευχαρίστηση επιδιώκοντας πρωτίστως τη μάθηση.
Οι αγώνες είναι ατομικοί.	Οι αγώνες έχουν ομαδικό χαρακτήρα.

Πλεονεκτήματα παιγνιώδους προσέγγισης στη διδασκαλία των δεξιοτήτων

- Θετική επίδραση:
 - κίνητρα
 - εσωτερική παρακίνηση
 - αυτό-αντιλαμβανόμενη ικανότητα, ενδιαφέρον-ευχαρίστηση και προσπάθεια
 - εκμάθηση δεξιοτήτων και γνώση αθλήματος
 - αγωνιστική επίδοση

Εξοπλισμός

- Ασφαλής
- Προσαρμοσμένος για παιδιά

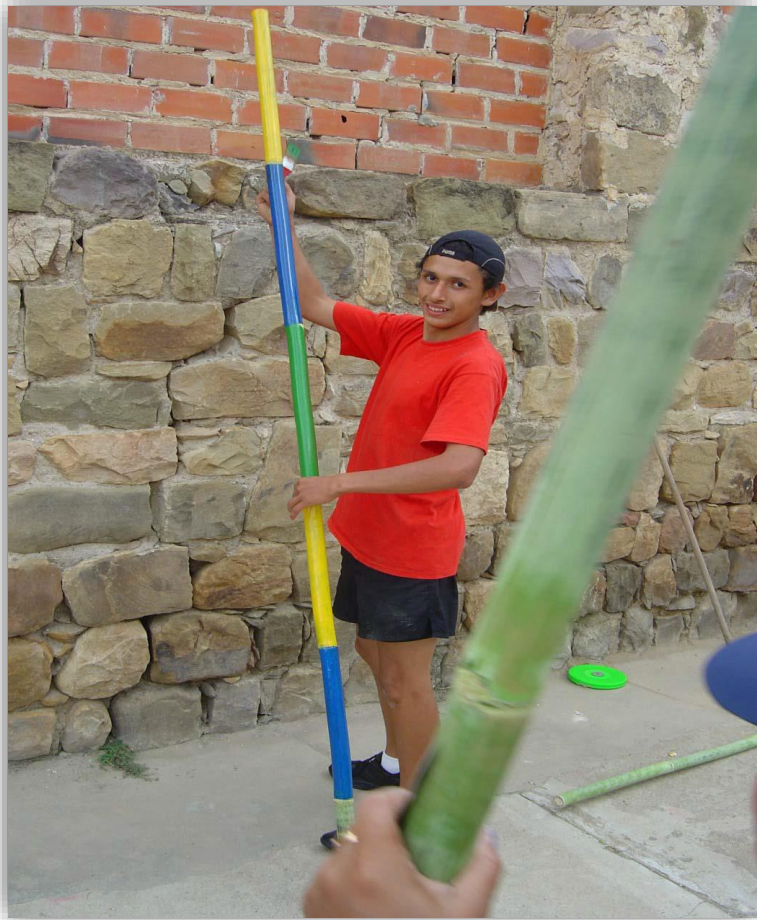


Εξοπλισμός

- ή όχι.....













Καλή και δημιουργική δουλειά!!!

Ευχαριστώ πολύ

