

Η ΕΓ στις βαθμίδες εκπαίδευσης

Σκοποί της κινητικής αγωγής και της ΦΑ στο σχολείο

Στην ενότητα που ακολουθεί παρουσιάζονται συνοπτικά και επιλεκτικά θεματικά πεδία (σκοποί), θεματικές ενότητες και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος σπουδών (ΠΣ) για την προσχολική εκπαίδευση και για την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση (ΙΕΠ, 2021). Η επιλογή και η παρουσίαση έγινε με κριτήριο τη δυνατότητα διασύνδεσης και συνεισφοράς της ΕΓ στην επίτευξη των σκοπών και των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της ΦΑ στην κάθε βαθμίδα εκπαίδευσης και με έμφαση στον βιωματικό/συμπεριφορικό σκοπό και σε χώρους εκτός σχολείου.

Η διδασκαλία της ΕΓ εστιάζεται πέρα από τη φυσική ανάπτυξη των μαθητών, στη γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη, όσον αφορά στην επίλυση προβλημάτων, τη μηχανική και την αισθητική του σώματος. Η διδασκαλία της ΕΓ μπορεί να συμβάλλει στην ολιστική ανάπτυξη των μαθητών μέσα από τη βιωματική διδασκαλία δεξιοτήτων και αξιών όπως σεβασμός, υπευθυνότητα και συνεργασία μέσα από ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες. Μπορεί να συνεισφέρει στην ανάπτυξη φυσικά εγγράμματων μαθητών, που μπορούν να αξιολογούν τις συνέπειες των αποφάσεων και των συμπεριφορών τους, να κάνουν υπεύθυνες επιλογές και τελικά να αναπτύξουν υγιεινές συνήθειες που θα τους βοηθήσουν να ασκούνται και εκτός σχολείου (Province of British Columbia, 2013). Αυτοί οι στόχοι είναι πιθανόν να επιτευχθούν με την αποτελεσματική εφαρμογή των τρόπων οργάνωσης, προσεγγίσεων, στρατηγικών και μεθόδων διδασκαλίας κατά τη διδασκαλία/προπόνηση των αναπτυξιακά κατάλληλων δεξιοτήτων ΕΓ, που προτείνονται στη συνέχεια του παρόντος βιβλίου.

Προσχολική εκπαίδευση

Το περιεχόμενο της μάθησης στο ΠΣ για την προσχολική εκπαίδευση οργανώνεται σε τέσσερα (4) θεματικά πεδία (σκοπούς), δίνοντας έμφαση στην ολιστική προσέγγιση της μάθησης, τις διεπιστημονικές συνδέσεις και τη διαθεματική ενιαιοποίηση. Στον πυρήνα του προγράμματος βρίσκονται οι ικανότητες του 21ου αιώνα, που ταυτίζονται με την έννοια της επάρκειας και διατρέχουν όλα τα θεματικά πεδία και τις θεματικές ενότητές του. Οι ικανότητες αντιμετωπίζονται ως μία δυναμική διαδικασία, η οποία περιλαμβάνει την επιλογή, την ενεργοποίηση και τον συντονισμό ενός συνδυασμού γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων, που απαιτούνται προκειμένου τα παιδιά να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις μαθησιακές προκλήσεις (ΙΕΠ, 2021).

Προσωπική και κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη

Η θεματική ενότητα προσωπική και κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη (του θεματικού πεδίου παιδί, εαυτός και κοινωνία), εστιάζει στην καλλιέργεια ισχυρής αυτοαντίληψης, που επιτρέπει στα παιδιά να κατανοήσουν τον εαυτό τους και τις

Αεροπλανάκι		
	Μετράει φωναχτά ένα αεροπλανάκι, δύο αεροπλανάκια, μέχρι το 10;	
	Είναι το σώμα του συνέχεια όπως στη φωτογραφία;	
Κεράκι		
	Μετράει φωναχτά ένα κεράκι, δύο κεράκια, μέχρι το 10;	
	Είναι το σώμα του συνέχεια όπως στη φωτογραφία;	

Φύλλο οδηγιών αμοιβαίας διδασκαλίας 2 για τις δεξιότητες «κυβίστηση», «τριγωνική στήριξη» Ηλικία 10-11

Ο εκπαιδευτικός/προπονητής εξηγεί τις οδηγίες στον μαθητή/αθλητή που παρατηρεί

Παρατήρησε με βάση τις φωτογραφίες και τις οδηγίες τον συμμαθητή-συναθλητή σου που εκτελεί 5 προσπάθειες την κάθε δεξιότητα. Μετά από κάθε προσπάθεια εξήγησέ του ευγενικά τι κάνει σωστά και τι μπορεί να βελτιώσει και πως. Αυτό ως την τέταρτη προσπάθεια. Για την πέμπτη προσπάθειά τσέκαρε ✓ το «**Σωστά**» αν εκτελεί σωστά το κάθε κριτήριο ή το «**Μπορείς καλύτερα**» αν μπορεί να βελτιώσει κάτι εκεί που λέει 1^{ος}. **Μετά αλλάξτε ρόλους** (ο συμμαθητής-συναθλητής σου θα τσεκάρει εκεί που λέει 2^{ος}).

Κυβίστηση



1. Κρύψε το κεφάλι σου και σπρώξε δυνατά με τα πόδια σου.

1^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα 2^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα

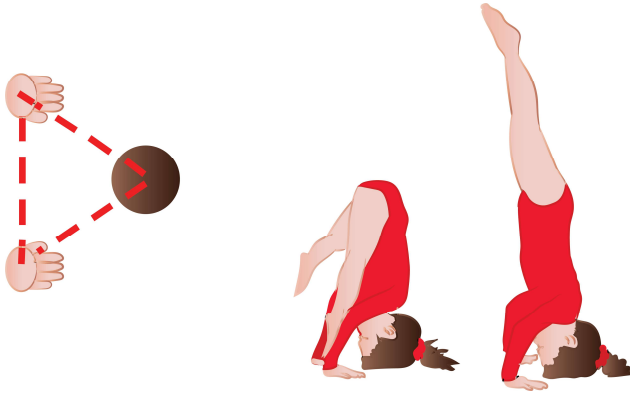
2. Κύλισε γρήγορα σαν μπαλίτσα.

1^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα 2^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα

3. Σπρώξε δυνατά με τα πόδια για να σηκωθείς.

1^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα 2^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα

Τριγωνική στήριξη



1. Σχημάτισε με τα χέρια και το κεφάλι σου ένα τρίγωνο όπως στο σχήμα.

1^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα 2^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα

2. Δώσε όση φόρα χρειάζεται με τα πόδια σου.

1^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα 2^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα

3. Στηρίξου δυνατά με ίσιο σφιχτό σώμα και μείνε για πέντε δευτερόλεπτα.

1^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα 2^{ος}: Σωστά Μπορείς καλύτερα


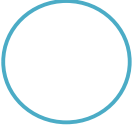

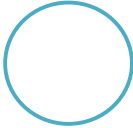
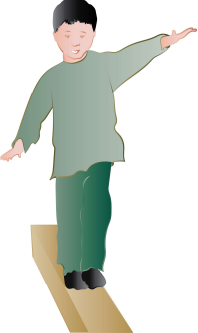
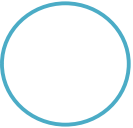

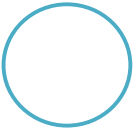
Φύλλο οδηγιών αμοιβαίας διδασκαλίας 3 για τη δεξιότητα «τροχός», Ηλικία 11+

Προς τον μαθητή/αθλητή που παρατηρεί

Παρατήρησε με βάση τα κριτήρια τον συμμαθητή-συναθλητή σου που εκτελεί 5 προσπάθειες τη δεξιότητα του τροχού. Μετά από κάθε προσπάθεια εξήγησέ του ευγενικά τι κάνει σωστά και τι μπορεί να βελτιώσει και πως. Αυτό ως την τέταρτη προσπάθεια. Για την πέμπτη προσπάθειά τσέκαρε το «Σωστά» αν εκτελεί σωστά το κάθε κριτήριο ή το «Μπορείς καλύτερα» αν μπορεί να βελτιώσει κάτι εκεί που λείπει 1^{ος}. Για κάθε κριτήριο γράψε αν θέλεις στις παρατηρήσεις

Φύλλο οδηγιών για αυτοέλεγχο μαθητή/αθλητή (ηλικία 6-8)

Κάνε ότι δείχνει η φωτογραφία. Μετά ζωγράφισε στο κυκλάκι δίπλα πως ένιωσες 😊 😐 😞 (ή μια καρδούλα) (στα μικρότερα παιδιά ο εκπαιδευτικός/προπονητής εξηγεί τι ακριβώς πρέπει να κάνουν).

	<p>Κάνε 10 πηδηματάκια σαν λαγουδάκι.</p>	
	<p>Κάνε τον πελαργό και μέτρα μέχρι το 10.</p>	
	<p>Περπάτησε πάνω στη δοκό από τη μία άκρη στην άλλη.</p>	
	<p>Κάνε 10 πηδηματάκια καγκουρό.</p>	

Ανατροφοδότηση

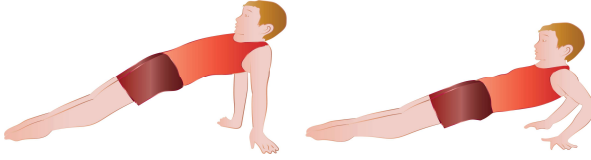
Γενικά ως ανατροφοδότηση ορίζεται η ενημέρωση των ατόμων σχετικά με το πως τα καταφέρνουν σε κάτι που κάνουν. Παίζει καθοριστικό ρόλο στη μάθηση για δύο βασικούς λόγους (α) ενισχύει ή μεταβάλλει το αντικείμενο ενασχόλησης, τη συμπεριφορά ή τον σχεδιασμό, τη διαχείριση, την υλοποίηση και τον έλεγχο και (β) διαμορφώνει την αυτοαντίληψη των ατόμων (Moston & Ashworth, 2008). Κατά τη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων, είναι η διαδικασία παροχής διαφόρων ειδών πληροφόρησης, που παρέχονται κατά τη διάρκεια ή μετά το τέλος της εξάσκησης ή της εκτέλεσης μιας κίνησης, σχετίζονται με την κίνηση και αποσκοπούν στη διόρθωση των λαθών και στη βελτίωση της μάθησης και της απόδοσης στην κίνηση (Schmidt, 1991).



Σύμφωνα με τον Bandura (1997), όταν τα άτομα εκτελούν κάποιες δραστηριότητες ανταποκρίνονται δυναμικά στην ανατροφοδότηση που δέχονται. Η ανατροφοδότηση, αποτελεί σημαντικό κομμάτι της διαμορφωτικής αξιολόγησης. Τα άτομα συμπληρώνουν την αυτοαξιολόγηση τους ρυθμίζοντας την προσπάθεια, ρυθμίζοντας τις στρατηγικές, μεταβάλλοντας τους στόχους τους ή εγκαταλείποντας εντελώς το καθήκον. Δίνει σημαντικές πληροφορίες στον μαθητή/αθλητή και στον προπονητή για την κινητική απόδοση συγκριτικά με την προγραμματισμένη πρότυπη εκτέλεση. Έχει επιδράσεις (α) στον τομέα κινητικής ανάπτυξης (δύναμη, αντοχή, συναρμογή, ακρίβεια κατά την εκτέλεση, παρεμπόδιση, καθυστέρηση στη μάθηση, κινητικούς περιορισμούς), (β) στον τομέα γνωστικής ανάπτυξης (εφαρμογή γνώσεων, ακρίβεια και συνέπεια στην απομνημόνευση συνδυασμών δεξιοτήτων και στις απαιτήσεις και προσδοκίες της κίνησης, ανάπτυξη δεξιοτήτων σχεδιασμού διαχείρισης, υλοποίησης και ελέγχου, μεταγνώση) και (γ) στον τομέα συναισθηματικής και ηθικής (διαμόρφωση της γενικής αυτοαντίληψης, του αυτοελέγχου, αισθημάτων αναγνώρισης και αποδοχής, αίσθηση φυσικών περιορισμών και αρνητικής κριτικής) (Brookhart, 2008; Moston & Ashworth, 2008).

Κάμψεις και εκτάσεις των αγκώνων σε ύπτια στήριξη

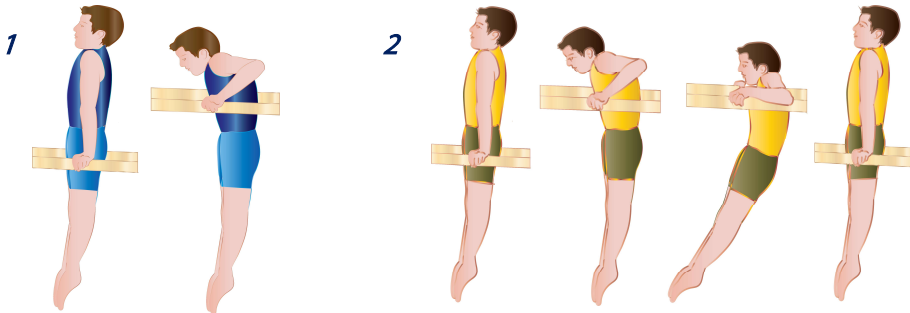
Έμφαση στη σωστή θέση σώματος (λεκάνη ψηλά – χωρίς γωνία στα ισχία) σε όλη τη διάρκεια της εκτέλεσης.



Βυθίσεις στη στήριξη στο δίζυγο (1)

Βυθίσεις από τη στήριξη στη βραχιόνια εξάρτηση στο δίζυγο (2)

Κάμψεις – εκτάσεις αγκώνων στην εγκάρσια στήριξη στο δίζυγο (1) με έμφαση στην κατακόρυφη κίνηση χωρίς γωνία στα ισχία. Διαφοροποίηση δυσκολίας ως προς το εύρος της κάμψης των αγκώνων με διευκόλυνση (με παροχή φυσικής βοήθειας με λαβή από τη μέση, ή με πάτημα σε λάστιχο τοποθετημένο στο δίζυγο). Κάμψη αγκώνων, κατέβασμα στην βραχιόνια εξάρτηση, ώθηση και έκταση των ώμων και των αγκώνων με διευκόλυνση (με παροχή φυσικής βοήθειας με λαβή από τη μέση, ή με πάτημα σε λάστιχο τοποθετημένο στο δίζυγο).



Βυθίσεις από την κατακόρυφη στήριξη στο δίζυγο

Κάμψεις – εκτάσεις αγκώνων από την κατακόρυφη ανεστραμμένη στήριξη στο έδαφος, πάνω σε δύο παράλληλα στρώματα, σε λαβές στήριξης ή στο διζυγάκι, με παροχή φυσικής βοήθειας ή με στήριξη των ποδιών με μέτωπο ή με πλάτη σε τοίχο. Σε προχωρημένο επίπεδο αυτόνομη εκτέλεση (χωρίς διευκόλυνση) και με έμφαση στη διατήρηση της σωστής θέσης σώματος και στον έλεγχο της ισορροπίας κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.



προθέρμανση, δραστηριότητες ΦΚ, επανάληψη-τελειοποίηση βασικών δεξιοτήτων ΕΓ, όταν επαρκεί ο χώρος και ο εξοπλισμός (π.χ., 2-3 δοκοί που δίνουν τη δυνατότητα για ταυτόχρονη εξάσκηση πολλών παιδιών). Η μέθοδος αυτή μεγιστοποιεί τον κινητικά ενεργό χρόνο συμμετοχής και υπό προϋποθέσεις και τον ακαδημαϊκό χρόνο μάθησης των μαθητών/αθλητών, μεγιστοποιεί την πειθαρχία και τον έλεγχο από τον εκπαιδευτικό/προπονητή. Παράλληλα όμως περιορίζει τη δυνατότητα παροχής εξατομικευμένης ανατροφοδότησης από τον εκπαιδευτικό/προπονητή.



Σε σταθμούς εργασίας

Οι μαθητές/αθλητές οργανώνονται σε μικρές ομάδες των 4-6, εκτελούν δραστηριότητες σε διαφορετικούς σταθμούς και εναλλάσσονται κυκλικά. Επιλέγεται και εφαρμόζεται όταν υπάρχουν περιορισμοί χώρου και διαθέσιμου εξοπλισμού (π.χ., λίγα κύρια ή/και βοηθητικά όργανα), ώστε να δοθεί η δυνατότητα στους μαθητές/αθλητές για πιο εντατική εξάσκηση (περισσότερες προσπάθειες-επανάληψεις). Μπορούν να οργανωθούν σταθμοί με διαφορετικές δεξιότητες σε διαφορετικά όργανα ή με την ίδια δεξιότητα στο ίδιο όργανο.

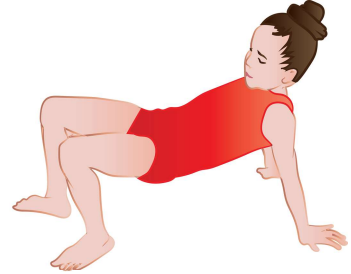


Προϋποθέτει αρχικά επαρκή εμπειρία του εκπαιδευτικού-προπονητή και κατάλληλη οργάνωση ομάδων (π.χ., όχι πολλοί απειθαρχοί, πολλοί «αδύναμοι», με χαμηλή αυτοπεποίθηση ή/και παρακίνηση στην ίδια ομάδα). Επίσης, επιλογή κατάλληλων δραστηριοτήτων (π.χ., όχι περισσότερους από ένα σταθμό με δύσκολες, επικίνδυνες ή νέες δεξιότητες), ώστε να εξασφαλίζεται η μέγιστη δυνατή συνεργασία, η ενεργός συμμετοχή και ο κατά το δυνατόν υψηλότερος ακαδημαϊκός χρόνος μάθησης των μαθητών/αθλητών. Σε άμεση συνάρτηση με την οργάνωση και την εφαρμογή της μεθόδου, ένα μειονέκτημά της είναι ότι

Υπτια στήριξη (ανάποδο τραπεζάκι)

Κριτήρια εκτέλεσης (τεχνικές οδηγίες - πληροφορίες εκτέλεσης)

- Ξεκίνα από εδραία θέση.
- Στηρίξου με τα χέρια σου ανοιχτά λίγο πίσω από το σώμα σου.
- Πίεση τη λεκάνη σου προς τα πάνω, ώστε το σώμα σου να είναι ίσιο.
- Κράτησε σταθερά αυτήν τη θέση, ώστε το σώμα σου να μοιάζει με τραπεζάκι.

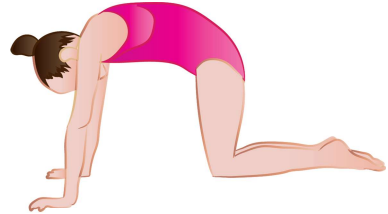


Κάμψεις κορμού (κυρτώματα - καμπουριάσματα)

Γατούλα

Κριτήρια εκτέλεσης (τεχνικές οδηγίες - πληροφορίες εκτέλεσης)

- Ξεκίνα από τη θέση τραπεζάκι.
- Πίεσε τον θώρακα σου προς τα πάνω (κρύψε τον θώρακα), κύρτωσε (καμπουριάσε) την πλάτη σου και πίεσε τη λεκάνη σου προς τα μπροστά.
- Κράτησε σταθερά αυτήν τη θέση, ώστε το σώμα σου να μοιάζει με γατούλα.

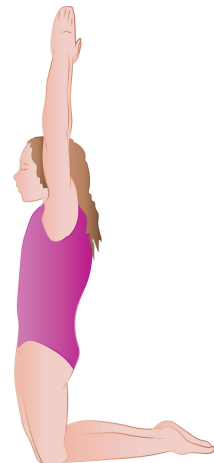


Κυρτή (καμπουριαστή) θέση στη γονάτιση

Κριτήρια εκτέλεσης (τεχνικές οδηγίες - πληροφορίες εκτέλεσης)

- Ξεκίνα από τη θέση σε γονάτιση (με τα πόδια κλειστά), με τα χέρια στην ανάταση (δίπλα από το κεφάλι, πίσω από τα αυτιά).
- Φέρε τα χέρια (μαζί με το κεφάλι) προς τα μπροστά.
- Πίεσε τον θώρακα σου προς τα πίσω (κρύψε τον θώρακα) και κύρτωσε την πλάτη σου.
- Πίεσε τη λεκάνη σου προς τα μπροστά.
- Κράτησε σταθερά αυτήν τη θέση, ώστε το σώμα σου να μοιάζει με μπανάνα (ή παρένθεση).

Παραλλαγή: Αφετηρία από τη θέση γατούλα. Ωθηση με τα χέρια, πίεση της λεκάνης προς τα μπροστά και έκταση του κορμού (πλάτη όπως είναι καμπουριαστή). Τα χέρια κρατημένα στην προέκταση του κορμού δίπλα στο κεφάλι, πίσω από τα αυτιά.



- Μετακινήσου με αυτόν τον τρόπο προς τα μπροστά πηδώντας σαν λαγουδάκι.



Κλότσημα - γαϊδουράκι

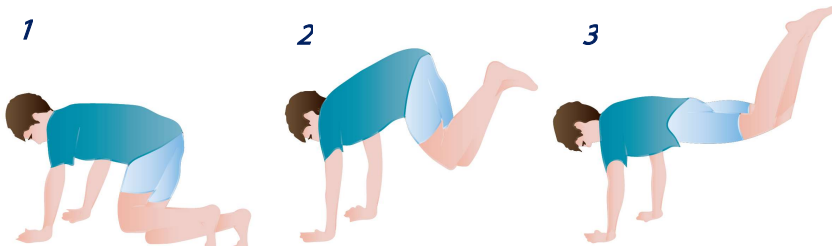
Κριτήρια εκτέλεσης (τεχνικές οδηγίες - πληροφορίες εκτέλεσης)

- Κάνε βαθύ κάθισμα με τα χέρια σου τεντωμένα μπροστά από τα πόδια.
- Στηρίξου στα πόδια σου και τοποθέτησε τα χέρια σου τεντωμένα μακριά από τα πόδια σου.
- Στηρίξου δυνατά στα τεντωμένα χέρια σου και κλότσησε δυνατά με το ένα πόδι προς τα πίσω και πάνω, σπρώξε δυνατά με το άλλο πόδι και ανέβασέ το δίπλα στο πρώτο (μέχρι τις 45°).
- Μετακινήσου με αυτόν τον τρόπο προς τα μπροστά κλωτσώντας σαν γαϊδουράκι.

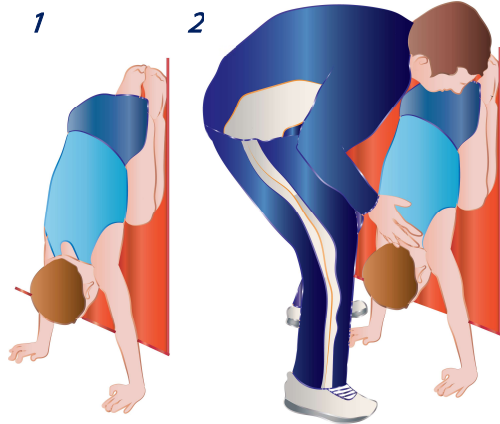
Κλότσημα - γαϊδουράκι (με δύο πόδια κλειστά)

Κριτήρια εκτέλεσης (τεχνικές οδηγίες - πληροφορίες εκτέλεσης)

- Κάνε βαθύ κάθισμα με τα χέρια σου τεντωμένα μπροστά από τα πόδια.
- Στηρίξου στα πόδια σου και τοποθέτησε τα χέρια σου τεντωμένα μακριά από τα πόδια σου (1).
- Στηρίξου δυνατά στα τεντωμένα χέρια σου και κλότσησε δυνατά με τα δύο πόδια σου κλειστά και τέντωσε τα προς τα πίσω και πάνω (διαγώνια, 2, 3).
- Μετακινήσου με αυτόν τον τρόπο προς τα μπροστά κλωτσώντας σαν γαϊδουράκι.

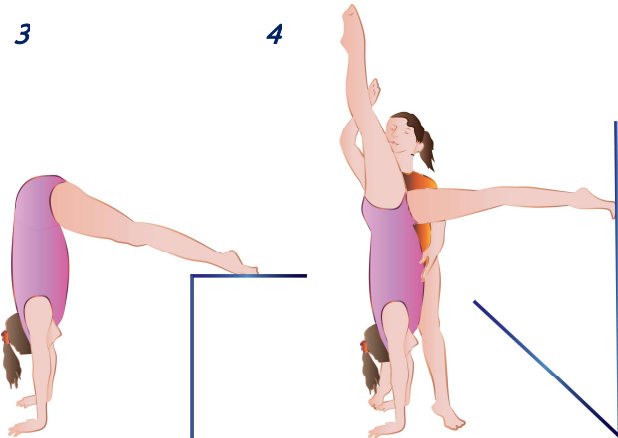


- Στηρίξου με τα πόδια σου (κουντεπιέ) στον τοίχο στο ύψος περίπου της λεκάνης σου.
- Μετακινήσου με τα χέρια σου προς τον τοίχο λυγίζοντας ταυτόχρονα τα πόδια σου.
- Συνέχισε μέχρι που να φέρεις τον κορμό σε κατακόρυφη θέση (παράλληλα με τον τοίχο), οι μηροί να ακουμπούν στην κοιλιά και οι φτέρνες στους γλουτούς.
- Κράτησε την πλάτη σου κυρτή, τα χέρια σου τεντωμένα στην προέκταση του κορμού και το κεφάλι σε ουδέτερη θέση (να μπορείς να βλέπεις με δυσκολία ανάμεσα στα χέρια σου).
- Κράτησε σταθερά αυτήν τη θέση (1).



Ενδεχόμενα λάθη

- Στήριξη χεριών πολύ μακριά από τον τοίχο (κορμός με κλίση).
- Τα πόδια λυγίζουν λίγο, όλο το σώμα είναι μακριά από τον τοίχο.
- Γωνία στους ώμους (κακή κινητικότητα, ή/και αδυναμία καμπτήρων των ώμων ή/και κακή συναρμογή).
- Λυγισμένα χέρια (αδυναμία στους εκτεινόντες των αγκώνων ή/και κακή συναρμογή ή/και οι αγκώνες δεν τεντώνουν καλά από τη φύση τους-«κατασκευή»).
- Κεφάλι πολύ μέσα ή πολύ έξω.
- Η πλάτη δεν είναι κυρτή (είναι ανοιχτή-σε υπερέκταση).



Παροχή βοήθειας. Ο εκπαιδευτικός/προπονητής βοηθάει τον μαθητή/αθλητή να έρθει στη ζητούμενη θέση (αν χρειάζεται). Στη συνέχεια διορθώνει με το ένα χέρι του στις κνήμες (ώστε να πιέσει τα πόδια προς την κοιλιά και να σηκώσει προς τα πάνω αν χρειάζεται) και με το άλλο πιέζοντας στην πλάτη για να

αποφευχθούν τραυματισμοί στην πηχεοκαρπική άρθρωση βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα.

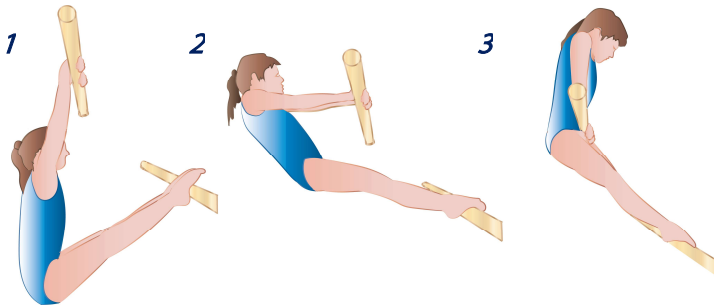
Ειδική φυσική κατάσταση – στοιχεία καλλισθενικής γυμναστικής

Κάμψη και έκταση των ώμων

Έκταση των ώμων με στήριξη των ποδιών στο δίζυγο

Κριτήρια εκτέλεσης (τεχνικές οδηγίες - πληροφορίες εκτέλεσης)

- Ξεκίνα από την εξάρτηση με Α' λαβή στην μία μπάρα του δίζυγου που έχει ρυθμιστεί πιο ψηλά από την άλλη. Τοποθέτησε τα πόδια σου πάνω στην χαμηλή μπάρα (1).
- Σπρώξε με τα πόδια σου την μπάρα προς τα κάτω και μπροστά. Ταυτόχρονα πίεσε με τεντωμένα χέρια την μπάρα που κρατάς προς τα κάτω και πίσω. Κράτησε το σώμα σου σε σχήμα δυναμικής κυρτής καμπύλης γραμμής (το κεφάλι σου μέσα, την πλάτη σου κυρτή και τη λεκάνη σου με στροφή προς τα πίσω) (2).
- Τεντώνοντας τα πόδια σου εντελώς, συνέχισε την ώθηση των χεριών προς τα κάτω και πίσω, στρίψε τους καρπούς σου προς τα μπροστά και κάτω (ώστε να αλλάξεις τη λαβή σου από εξάρτηση σε στήριξη) και ολοκλήρωσε τη δεξιότητα στη στήριξη στα χέρια. Το σώμα σου με δυναμική γωνία στα ισχία και τα πόδια με τεντωμένα κουντεπιέ να ακουμπούν στην μπάρα (3).
- Επέστρεψε στην αρχική θέση (1).
- Κάνε συνεχόμενες επαναλήψεις, εφαρμόζοντας τα κριτήρια.



Έκταση ώμων υποβοηθούμενη με λάστιχο

Κριτήρια εκτέλεσης (τεχνικές οδηγίες - πληροφορίες εκτέλεσης)

- Ξεκίνα από την εξάρτηση σε χαμηλή μπάρα μονόζυγου ή ΑΖ με Α' λαβή. Τοποθέτησε τα πόδια σου, ώστε να στηρίζονται με το κάτω μέρος των γαμπών σε ένα λάστιχο που έχει τοποθετηθεί στα στηρίγματα της μπάρας, λίγο πιο ψηλά από την μπάρα που κρατάς. Κράτησε το σώμα σου σε σχήμα δυναμικής κυρτής καμπύλης γραμμής (κεφάλι μέσα-πιγούνι στον θώρακα, κυρτή πλάτη, λεκάνη με στροφή προς τα πίσω, τεντωμένα γόνατα και κουντεπιέ) (1).

Διαπέραση με διάσταση

Κριτήρια εκτέλεσης (τεχνικές οδηγίες - πληροφορίες εκτέλεσης)

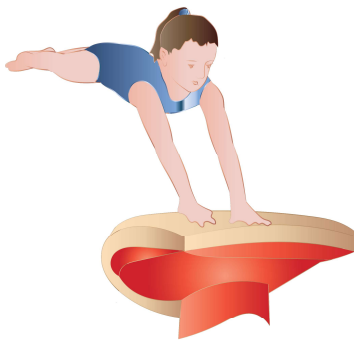
Τα βασικά κριτήρια εκτέλεσης της δεξιότητας είναι ίδια με αυτά της διαπέρασης με συσπείρωση. Η διαφοροποίηση έγκειται στο ότι η διαπέραση πάνω από το όργανο του άλματος γίνεται με πλευρική διάσταση. Υπό προϋποθέσεις η εκτέλεση της είναι ευκολότερη από την εκτέλεση της δεξιότητας διαπέραση με συσπείρωση. Συγκεκριμένα, όταν εκτελείται σε στενή επιφάνεια στήριξης είναι ευκολότερη η διαπέραση, χωρίς να απαιτείται πολύ δυνατή ώθηση των χεριών ή/και μεγάλη διάσταση ποδιών. Σε αυτήν την περίπτωση μπορεί να διδαχθεί και με την ολική μορφή.

Για παράδειγμα, μπορεί να συμπεριληφθεί σε παιγνιώδεις δραστηριότητες εφαρμογής θεμελιωδών δεξιοτήτων και κυρίαρχων προτύπων κίνησης, όπου τα παιδιά καλούνται να περάσουν με διαπέραση σε διάσταση πάνω από την πλάτη ενός συμμαθητή/συναθλητή που είναι σε θέση τραπέζακι. Στην περίπτωση όμως που διδάσκεται στον νέου τύπου ίππο (τραπέζι άλματος), ή σε άλλη επιφάνεια στήριξης με μεγάλο πλάτος, συστήνεται η διδασκαλία/προπόνηση να ξεκινάει με τη διαπέραση με συσπείρωση. Και αυτό γιατί σε αυτήν την περίπτωση είναι πρακτικά δύσκολο να διδαχθεί η προάσκηση με σταμάτημα πάνω στον ίππο (αναπτύσσεται το τυπικό λάθος να ανεβαίνει η λεκάνη πολύ ψηλά και αυτό θα δημιουργήσει λανθασμένο κινητικό πρότυπο και προβλήματα στην εξέλιξη της δεξιότητας).

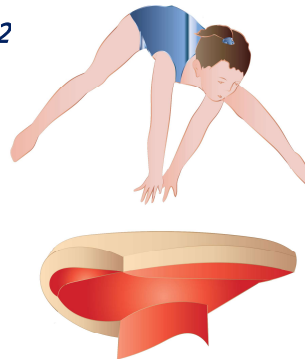
Ακολουθεί η περιγραφή μόνο των διαφορετικών κριτηρίων συγκριτικά με τη διαπέραση με συσπείρωση.

- Στηρίξου δυνατά με τα χέρια σου στον ίππο, με το σώμα τεντωμένο (1).
- Ταυτόχρονα κάνε πλευρική διάσταση των ποδιών (όσο μεγαλύτερη μπορείς με βάση την ευκαμψία σου). Προσπάθησε να διατηρήσεις τη λεκάνη σου χαμηλά (2).
- Μετά την ώθηση με τα χέρια ολοκλήρωσε την κίνηση τους προς τα κάτω και πίσω ανάμεσα στα πόδια.

1



2

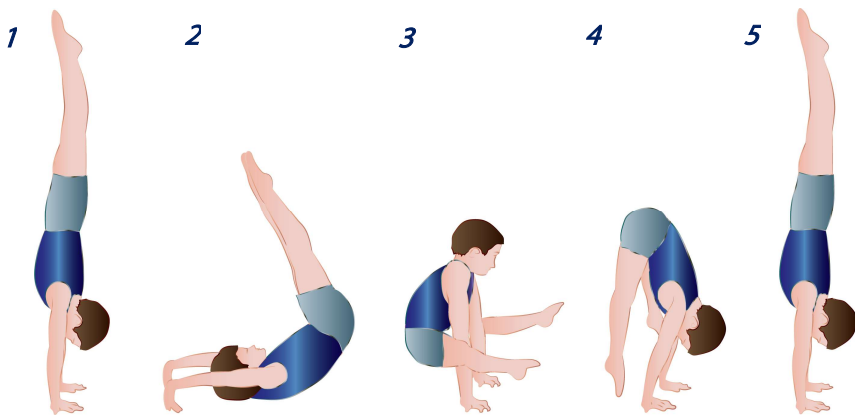


βοηθάει να κρατήσει τη δίπλωση (τα πόδια κοντά στο σώμα, πιέζοντας τα προς τα αριστερά). Όταν ανέβει αρκετά η λεκάνη, αφήνει τα πόδια του μαθητή/αθλητή ελεύθερα, ώστε να μπορεί να γίνει η διάσταση και το ανέβασμα τους στο πλάι και με το δεξί του χέρι τον βοηθάει, σπρώχνοντας από το πάνω μέρος της κοιλιάς προς τα πάνω και αριστερά.

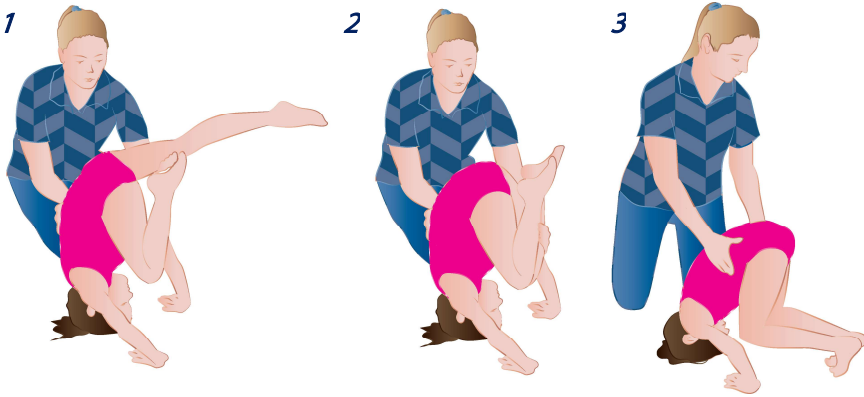
Από κατακόρυφη στήριξη κύλισμα από γωνία με διάσταση στην κατακόρυφη στήριξη (2'') (Endo roll to handstand)

Κριτήρια εκτέλεσης (τεχνικές οδηγίες - πληροφορίες εκτέλεσης)

- Ξεκίνα από την κατακόρυφη ανεστραμμένη στήριξη (1).
- Κάνε κυβίστηση. Όταν αρχίσεις να κυλάς στην πλάτη σου κάνε γωνία στα ισχία (κάμψη ισχίων) και άρχισε να ανοίγεις τα πόδια σου (πλευρική διάσταση) (2).
- Όταν το κύλισμα φτάσει στη λεκάνη σου φέρε γρήγορα τα χέρια σου προς τα πάνω, μπροστά και κάτω, ανέβασε τον κορμό σου κρατώντας το κεφάλι μέσα (κάμψη του κορμού, κάμψη του αυχένα) τοποθέτησε τα χέρια σου τεντωμένα ανάμεσα στα πόδια, στο άνοιγμα των ώμων και στηρίξου δυνατά. Ταυτόχρονα ανέβασε τα πόδια σου στο πλάι τεντωμένα σε πλευρική διάσταση, παράλληλα με το έδαφος (3).
- Εκμεταλλευόμενος την περιστροφή που έχεις, σπρώξε με τα χέρια σου προς τα κάτω και μπροστά και ανέβασε συντονισμένα τη λεκάνη σου προς τα πάνω και μπροστά. Κράτησε τεντωμένα τα χέρια σου, την πλάτη σου κυρτή και τα πόδια σου τεντωμένα και όσο μπορείς πιο ανοιχτά και κοντά στο σώμα σου (κάμψη ισχίων) (4).
- Συνέχισε να πιέζεις με τα χέρια σου προς τα κάτω και μπροστά και κλείσε τα πόδια σου στην κατακόρυφη στήριξη (5).



λεκάνη του πάνω από τη βάση στήριξης. Μετά τον βοηθάει να σταθεροποιηθεί (3).



Κατακόρυφη ανεστραμμένη στήριξη

Σχετικά με τη δεξιότητα

Αποτελεί θεμελιώδη δεξιότητα της ΕΓ. Βρίσκει εφαρμογή σε όλα τα όργανα ανδρών και γυναικών. Η ώριμη εκτέλεση της αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη διδασκαλία πολλών δεξιοτήτων σε όλα τα όργανα. Για αυτό και η ανάπτυξη και η τελειοποίηση της αποτελεί σημαντικό στόχο στην εξελικτική πορεία στην ΕΓ για τον κάθε μαθητή/αθλητή. Σε προχωρημένο επίπεδο, ο στόχος είναι η επίτευξη και η διατήρηση της κατακόρυφης στήριξης με πολύ υψηλά ποσοστά επιτυχίας (μία προσπάθεια). Για αυτό, αποτελεί δεξιότητα που πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στο βασικό μέρος της εξάσκησης σε κάθε διδακτική/προπονητική μονάδα. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στη μεθοδολογική προσέγγιση από τα αρχικά στάδια ανάπτυξης της, ώστε να μην μαθευτούν και σταθεροποιηθούν λανθασμένα κινητικά πρότυπα (π.χ., λανθασμένες θέσεις σώματος, κακός συντονισμός κατά την επίτευξη της κατακόρυφης στήριξης).

Λανθασμένα κινητικά πρότυπα οδηγούν σε ανεπαρκή έλεγχο της κατακόρυφης στήριξης με αποτέλεσμα αβεβαιότητα, ανασφάλεια και κατά επέκταση προβλήματα από τη μεταφορά της δεξιότητας σε άλλα όργανα εκτός από το έδαφος (π.χ., δίζυγο ανδρών) και σε άλλες δεξιότητες πιο σύνθετες και προχωρημένες (π.χ., στροφές στον επιμήκη άξονα - αλλαγές στην κατακόρυφη στήριξη).

Για την αποτελεσματική διδασκαλία/προπόνηση και ποιοτική εκτέλεση της δεξιότητας χρειάζεται να πληρούνται κάποιες προϋποθέσεις φυσικής και τεχνικής ανάπτυξης. Από άποψη ΓΦΚ απαιτείται πολύ καλή κινητικότητα στην άρθρωση του ώμου και συγκεκριμένα στην κίνηση της κάμψης. Για ποιοτική εκτέλεση της κατακόρυφης χρειάζεται το εύρος της κίνησης να φτάνει αβίαστα ή και να ξεπερνάει λίγο τις 180° (τα χέρια τουλάχιστον στην προέκταση του

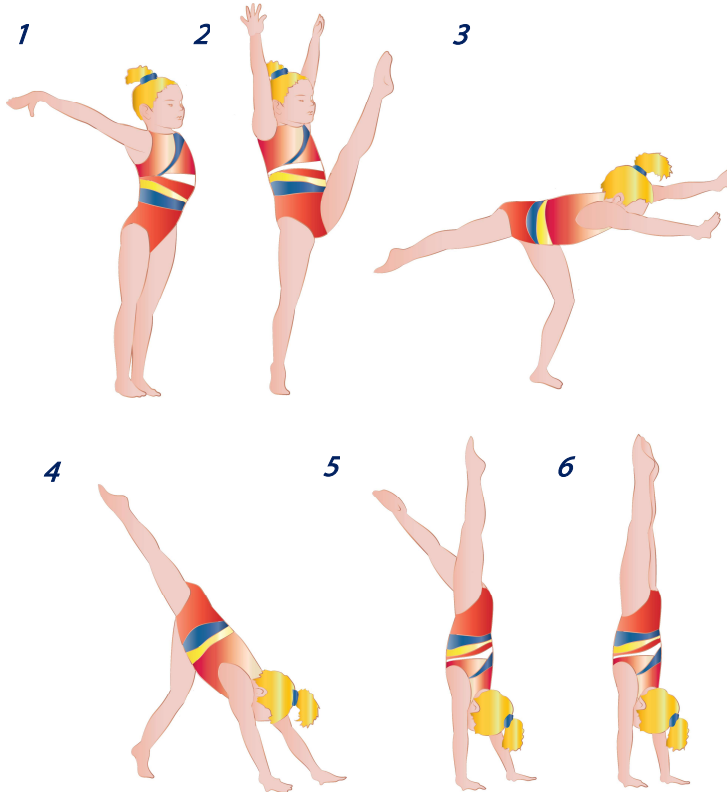
κορμού - ανάταση, επίτευξη τέλει ευθείας γραμμής). Επίσης σημαντικό ρόλο παίζει η σωστή διαμόρφωση της θωρακικής και της οσφυϊκής μοίρας και η κινητικότητα του ισχίου. Συγκεκριμένα, χρειάζεται να μην υπάρχει τάση για αυξημένη κύφωση ή υπερέκταση της θωρακικής μοίρας ή λόρδωση στην οσφυϊκή μοίρα από γενετική προδιάθεση ή από κακή μακρόχρονη προετοιμασία. Αν δεν πληρούνται αυτές οι προϋποθέσεις, η επίτευξη και η διατήρηση της κατακόρυφης στήριξης θα γίνεται πάντα με δυσκολία χωρίς ποιοτικά χαρακτηριστικά και με προβλήματα.

Εκτός από την κινητικότητα, από άποψη ΓΦΚ χρειάζεται επαρκής αντοχή, δύναμη και συναρμογή όλων των μυϊκών ομάδων της πρόσθιας και της οπίσθιας επιφάνειας του σώματος (και της πηχεοκαρπικής και της ποδοκνημικής άρθρωσης). Ιδιαίτερη αντοχή και δύναμη απαιτείται στην ωμική ζώνη (καμπτήρες του ώμου) και στους βραχίονες (εκτείνοντες του αγκώνα). Από άποψη ΕΦΚ και συναρμογής απαιτείται αναπτυγμένη αντοχή και δύναμη για την εκτέλεση ειδικών κυρίαρχων κινητικών προτύπων. Για παράδειγμα, επίτευξη και διατήρηση ευθείας γραμμής και κυρτής καμπύλης γραμμής με στροφή της λεκάνης προς τα πίσω και καμπύλης με υπερέκταση - τόξο, σε διάφορες παραλλαγές (όπως παρουσιάζονται στη σχετική ενότητα). Επίσης δεξιότητες μετακίνησης στα χέρια (χειροβάδισης) σε διάφορες παραλλαγές και δεξιότητες κάμψη - έκτασης ώμων.

Κριτήρια εκτέλεσης (τεχνικές οδηγίες - πληροφορίες εκτέλεσης)

- Ξεκίνα από την όρθια θέση με τα χέρια στη λοξή ανάταση (με την ανάλογη διαφοροποίηση της θέσης των χεριών για τα αγόρια) (1).
- Κάνε άρση του ποδιού στήριξης (κάμψη του ισχίου) (στην εικόνα 2 το αριστερό), όσο πιο ψηλά μπορείς (πιο σημαντικό κριτήριο για τα κορίτσια) (2).
- Κάνε προβολή με το πόδι στήριξης (αριστερό) λυγισμένο (κάμψη γόνατου) μπροστά και μακριά, κρατώντας τον κορμό, το πόδι αιώρησης και τα χέρια σε ευθεία γραμμή (απαιτητικό κριτήριο για προχωρημένο επίπεδο) (3).
- Στηρίξου στο έδαφος με τεντωμένα χέρια στο άνοιγμα των ώμων ή λίγο πιο ανοιχτά, σε όλη την παλάμη, με τις παλάμες στραμμένες προς τα μπροστά ή λίγο προς τα έξω (τυπική τοποθέτηση) και τα δάχτυλα ανοιχτά και λυγισμένα (4).
- Κράτησε τους ώμους σφικτά τεντωμένους (χέρια στην προέκταση του κορμού), την πλάτη σου λίγο κυρτή και το κεφάλι σε ουδέτερη θέση, ώστε να βλέπεις με δυσκολία ανάμεσα στα χέρια σου (4).
- Ταυτόχρονα κάνε ενεργητική αιώρηση με το πόδι αιώρησης (δεξι) σφικτά τεντωμένο και ώθηση με το πόδι ώθησης (αριστερό). Κατά την αιώρηση του ποδιού κράτησε τη μέση σου σταθερά σε ουδέτερη θέση (να μην γίνει λόρδωση) (4).
- Επιβράδυνε την κίνηση του δεξιού ποδιού και τέντωσε το αριστερό πόδι μετά από την ώθηση (5).

- Συντονισμένα κλείσε τα πόδια και ολοκλήρωσε την κατακόρυφη ανεστραμμένη στήριξη. Μείνε σε αυτήν τη θέση σταθερά σε τέλεια ευθεία γραμμή με τεντωμένα χέρια, τεντωμένο και σφιχτό σώμα, λίγο κυρτή πλάτη και το κεφάλι σε ουδέτερη θέση (6).



Παρατήρηση: Για τον έλεγχο της κατακόρυφης στήριξης ανάλογα με το επίπεδο εκτέλεσης προτείνονται οι ακόλουθες στρατηγικές:

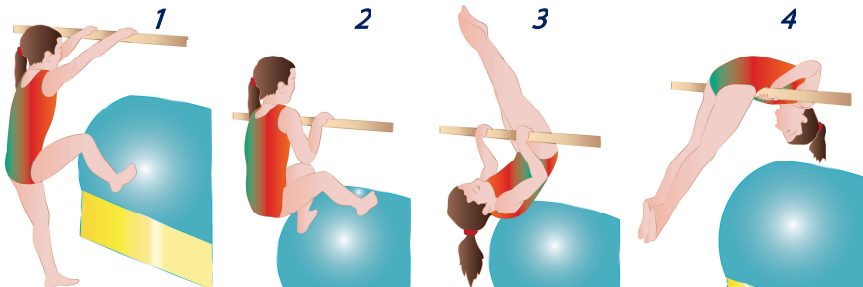
- Πίεση με τα δάχτυλα των χεριών προς τα κάτω σε περίπτωση που υπάρχει τάση για μικρή μετατόπιση του κέντρου βάρους προς τα μπροστά. Πίεση με το πίσω μέρος της παλάμης προς τα κάτω σε περίπτωση που υπάρχει τάση για μικρή μετατόπιση του κέντρου βάρους προς τα πίσω. Αυτές οι στρατηγικές επιλύουν πολύ μικρού βαθμού λάθη και αστάθειες, δεν γίνονται εύκολα αντιληπτές και δεν επηρεάζουν την εικόνα της εκτέλεσης (δεν επιφέρουν μειώσεις στη βαθμολογία σε ενδεχόμενη αξιολόγηση της ποιότητας της εκτέλεσης).
- Έκταση - κάμψη των ώμων με τεντωμένα χέρια. Προχωρημένος τρόπος ελέγχου και διορθώσεων μικρών έως μέτριων λαθών, που απαιτεί πολύ ανεπτυγμένη δύναμη στους καμπτήρες των ώμων και καλή συναρμογή (τεχνική) για να μπορεί να εφαρμοστεί αποτελεσματικά.

Ημπεριστροφή πίσω από την εξάρτηση στη στήριξη

Ημπεριστροφή πίσω με ώθηση του ενός ποδιού σε κύλινδρο ή στρώμα και αιώρηση του άλλου

Κριτήρια εκτέλεσης (τεχνικές οδηγίες - πληροφορίες εκτέλεσης)

- Ξεκίνα με εξάρτηση με Α' λαβή στη χαμηλή μπάρα των ΑΖ ή του μονόζυγου (χαμηλωμένη). Πάτησε με το ένα πόδι σου στον κύλινδρο (ή στρώμα) που έχει τοποθετηθεί μπροστά από την μπάρα (1).
- Πάτησε και με το άλλο πόδι («σκαρφάλωσε») στον κύλινδρο και κάνε έλξη της μπάρας προς τον θώρακα σου (τράβηξε την) (2).
- Κάνε αιώρηση με το ένα πόδι τεντωμένο (σπρώχνοντας με το άλλο) προς την μπάρα και αμέσως μετά με το άλλο, κρατώντας την μπάρα κοντά σου (σφιχτά λυγισμένα χέρια) (3).
- Συνέχισε να τραβάς την μπάρα προς τον θώρακα σου (προς τα κάτω, 3) και με τη φόρα που έχεις πάρει (περιστροφή), πέρασε τα πόδια σου πάνω από την μπάρα και στηρίξου σε αυτήν με επαφή χαμηλά στην κοιλιά σου (κοντά στους μηρούς) (4).
- Στρίψε τους καρπούς σου προς τα πάνω για να στηριχτείς με τα χέρια σου στην μπάρα (4).



Ενδεχόμενα λάθη

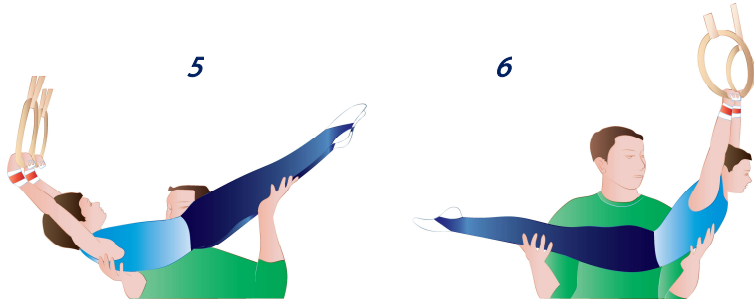
- Αδύναμη και ανεπαρκής αιώρηση, ώθηση ποδιών (1, 2).
- Αδύναμη έλξη της μπάρας με τα χέρια, ή τα χέρια χαλαρώνουν στη διάρκεια της εκτέλεσης (2, 3) και το σώμα απομακρύνεται από την μπάρα.
- Οι καρποί δεν στρίβουν ώστε να γίνει στήριξη στα χέρια.
- Κακός συντονισμός, συγχρονισμός κατά την εκτέλεση.

Ημπεριστροφή πίσω από την εξάρτηση, με έλξη, στη στήριξη

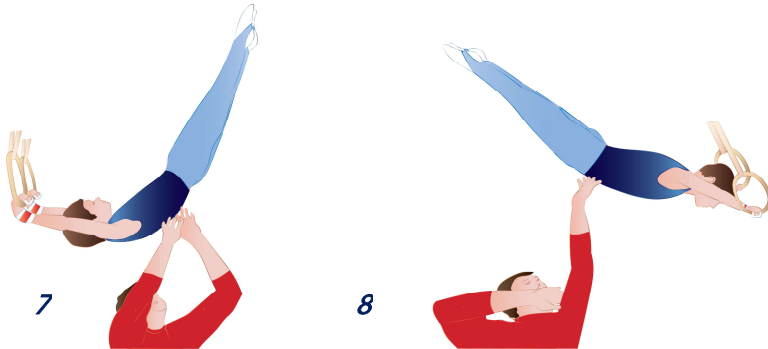
Σχετικά με τη δεξιότητα

Αποτελεί μια βασική δεξιότητα ΕΓ, που η ώριμη εκτέλεση της είναι προϋπόθεση για τη διδασκαλία της δεξιότητας απομάκρυνση και περιστροφή πίσω (που περιγράφεται στη συνέχεια). Για την αποτελεσματική εκμάθηση και εκτέλεση της προϋπόθεση αποτελεί η πολύ καλά αναπτυγμένη ΓΦΚ (π.χ., αντοχή και δύναμη των καμπτήρων των αγκώνων, των εκτεινόντων των ώμων και των καμπτήρων

στην προέκταση του κορμού, το σώμα σε δυναμική καμπύλη γραμμή υπερέκτασης, τα πόδια τεντωμένα στα γόνατα και στα κουντεπιέ, τα χέρια τεντωμένα πιέζουν προς τα μπροστά, κάτω και έξω).



- Ο τρόπος αυτός βοήθειας εφαρμόζεται όταν ο μαθητής/αθλητής είναι αρκετά προχωρημένος στη συγκεκριμένη δεξιότητα και ο σκοπός της βοήθειας είναι να αυξηθεί περισσότερο το εύρος των αιωρήσεων. Ο εκπαιδευτικός/προπονητής στέκεται όρθιος με διάσταση των ποδιών δίπλα στον μαθητή/αθλητή που εκτελεί. Ο μαθητής/αθλητής εκτελεί αιωρήσεις στην εξάρτηση στους κρίκους. Αν στέκεται από τα αριστερά του (εικόνες 7, 8) στην αιώρηση προς τα μπροστά (7) με το δεξί του χέρι στην πλάτη του μαθητή/αθλητή του δίνει ώθηση προς τα πάνω. Στην αιώρηση πίσω αντίστοιχα, του δίνει ώθηση προς τα πάνω με το αριστερό του χέρι στην κοιλιά. Παράλληλα, του δίνει ανατροφοδότηση με βάση τα κριτήρια εκτέλεσης.



Αιωρήσεις στη βραχιόνια εξάρτηση στο δίζυγο

Σχετικά με τη δεξιότητα

Αποτελεί μια θεμελιώδη δεξιότητα ΕΓ στο δίζυγο. Σύμφωνα με τις ειδικές απαιτήσεις που ορίζονται από την FIG (MAG CoP, 2020), δεξιότητα/ες της ομάδας των αιωρήσεων στη βραχιόνια εξάρτηση θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στα προγράμματα των αθλητών. Η εκτέλεση των αιωρήσεων σε ώριμο στάδιο

Επιμέρους στόχοι: Ευχαρίστηση, ψυχαγωγία, χαρά, παρακίνηση για συμμετοχή σε δεξιότητες ΕΓ.

Αξιολόγηση: Ενεργητική συμμετοχή με θετική διάθεση όλων των παιδιών, γρήγορες και ασφαλείς μετακινήσεις με σωστό τρόπο, τήρηση των οδηγιών και των κανόνων χωρίς διαμαρτυρίες.

Παραλλαγές

- Ανάλογα με το αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών (μεγαλύτερα ή πιο προχωρημένα), μπορεί σταδιακά να μεταφερθεί η αυτονομία στο παιδί που είναι το κέντρο να κάνει το μέτρημα και σε πιο προχωρημένο επίπεδο να ορίζει και τις δεξιότητες μετακίνησης των παιδιών από κώνο σε κώνο.
- Άλλες ιδέες;...

Σημεία προσοχής

- Να προγραμματιστεί ο χρόνος του παιχνιδιού, ώστε να μπορούν όλα τα παιδιά να πάρουν μια φορά θέση στο κέντρο.
- Προσοχή στην αποφυγή συγκρούσεων κατά τη μετακίνηση και τις αλλαγές κατεύθυνσης.
- Σε παραλλαγές που η μετακίνηση γίνεται με στήριξη στα χέρια, ιδιαίτερη προσοχή στην προετοιμασία της πηχεοκαρπικής άρθρωσης.
- Μερικά παιδιά, ιδιαίτερα τα μικρότερα, είναι πιθανόν να το θεωρούν άδικο και να αντιδρούν στο να εκτελέσουν τη δραστηριότητα που προτείνει το παιδί στο κέντρο – ιδιαίτερα στην περίπτωση που τυχαίνει να είναι 2^η ή και 3^η συνεχόμενη φορά στον κώνο που πρέπει να εκτελέσει τη δραστηριότητα (ο εκπαιδευτικός/προπονητής διακριτικά υπενθυμίζει ότι είναι σημαντικό να ακολουθούμε τους κανόνες, ώστε να παίζουμε δίκαια και να χαίρομαστε όλοι το παιχνίδι).

Ο πελαργός

Μέσα στον οριοθετημένο χώρο έχουν τοποθετηθεί αραιά μεταξύ τους με τυχαίο τρόπο μικρά σφουγγάρια κατά ένα λιγότερα από τον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν (ή κόλλες A4). Τα παιδιά έχουν χωριστεί με τυχαίο τρόπο σε δύο ομάδες. Τα παιδιά εκτελούν δραστηριότητες προθέρμανσης στον χώρο με ελεύθερη μετακίνηση σε διάφορες κατευθύνσεις (π.χ., περιφορές χεριών, σκίπινγκ, πλάγια βήματα κλπ). Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού/προπονητή, το κάθε παιδί πρέπει να βρει ένα σφουγγάρι ελεύθερο και να εκτελέσει μια ισορροπία «πελαργός». Το παιδί που δεν



πρόλαβε να βρει σφουγγάρι δεν «καίγεται», δεν βγαίνει από το παιχνίδι, αλλά αφαιρεί έναν βαθμό από την ομάδα του. Κάθε ομάδα ξεκινάει με 8-12 βαθμούς, ανάλογα με τον χρόνο που θέλουμε να διαθέσουμε και τις δραστηριότητες προθέρμανσης που θέλουμε να συμπεριλάβουμε. Η ομάδα που θα χάσει πρώτη τους βαθμούς της και θα φτάσει στο μηδέν «χάνει» το παιχνίδι.

Οργάνωση, χώρος, εξοπλισμός: Ένας επίπεδος χώρος 40-70 τ.μ., (ανάλογα με την ηλικία και τον αριθμό των παιδιών) κατά προτίμηση με μαλακή επιφάνεια, χωρίς ενδιάμεσα εμπόδια, μικρά σφουγγάρια κατά ένα λιγότερα από τον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν.

Ηλικίες: 4-6 έως 10-12 ετών.

Αριθμός παιδιών: 8-9 έως 12-15 (και περισσότερα σε περιβάλλον σχολείου).

Οδηγίες: Παρουσίαση-εξήγηση του παιχνιδιού. Για τα μικρότερα παιδιά δίνεται έμφαση στη δραματοποίηση (τα σφουγγάρια μπορεί να είναι πέτρες σε μια λίμνη, όπου πάνω τους ξεκουράζεται ο πελαργός στο ένα του πόδι). Στα πολύ μικρά παιδιά στα αρχικά στάδια εφαρμογής δεν χωρίζουμε σε ομάδες και δεν ακολουθούμε σύστημα βαθμών. Επαναλαμβάνουμε τις δραστηριότητες μετακίνησης χωρίς να δώσουμε καμία προσοχή ή έμφαση στο παιδάκι που δεν πρόλαβε να βρει σφουγγάρι να εκτελέσει ισορροπία «πελαργός». Αυτό μπορεί να ξεκουραστεί κάνοντας ισορροπία «στο νερό».

Κύριοι σκοποί: Ανάπτυξη της δυναμικής ισορροπίας και της στατικής ισορροπίας στο ένα πόδι, αντίληψη, συντονισμός, συναρμογή, αντίδραση σε ακουστικό ερέθισμα, προσανατολισμός στον χώρο.

Επιμέρους στόχοι: Κινητική και ψυχολογική προετοιμασία, ψυχαγωγία, ευχαρίστηση, φαντασία, θετική στάση για συμμετοχή σε δεξιότητες ΕΓ.

Αξιολόγηση: Ενεργητική συμμετοχή όλων, σωστή εκτέλεση δραστηριοτήτων προθέρμανσης και ισορροπίας, θετική διάθεση και συμπεριφορά των παιδιών, προσεκτική και ασφαλής μετακίνηση μεταξύ των σφουγγαριών.

Παραλλαγές

- Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με συνοδεία μουσικής (ιδιαίτερα στα μικρότερα παιδιά) και να δοθεί στα παιδιά η επιλογή της μετακίνησης με τον τρόπο που θέλουν κάθε φορά μέχρι το σταμάτημα της μουσικής.
- Εναλλακτικά αντί για σφουγγάρια μπορούν να τοποθετηθούν στεφάνια στον χώρο και τα παιδιά να πρέπει κάθε φορά με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού/προπονητή ή με το σταμάτημα της μουσικής, ανά δύο να τοποθετούν το ένα τους πόδι μέσα σε ένα στεφάνι (με την ίδια λογική το παιδί ή τα δύο παιδιά - αν ο συνολικός αριθμός των παιδιών είναι ζυγός, που δεν βρίσκει/ουν στεφάνι αφαιρεί/ούν έναν βαθμό από την ομάδα του/ς).

Σημεία προσοχής

- Κάποια παιδιά ιδιαίτερα τα μικρότερα, είναι πιθανόν να μην κατανοούν ή να μην τηρούν τους κανόνες, να μην παίζουν δίκαια ή να θυμώνουν ή/και να στενοχωριούνται (ο εκπαιδευτικός/προπονητής τονίζει ήρεμα και