



ΜΟΒΑΚ 1-2 Χειρισμός αντικειμένου

Ντρίμπλα με το χέρι

Διαδικασία

Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το χέρι με μπάλα μπάσκετ (μέγεθος 3) μέσα σε διαγραμμισμένο διάδρομο (5.0 x 1.0 μ.), χωρίς να χάσει τον έλεγχο της μπάλας.

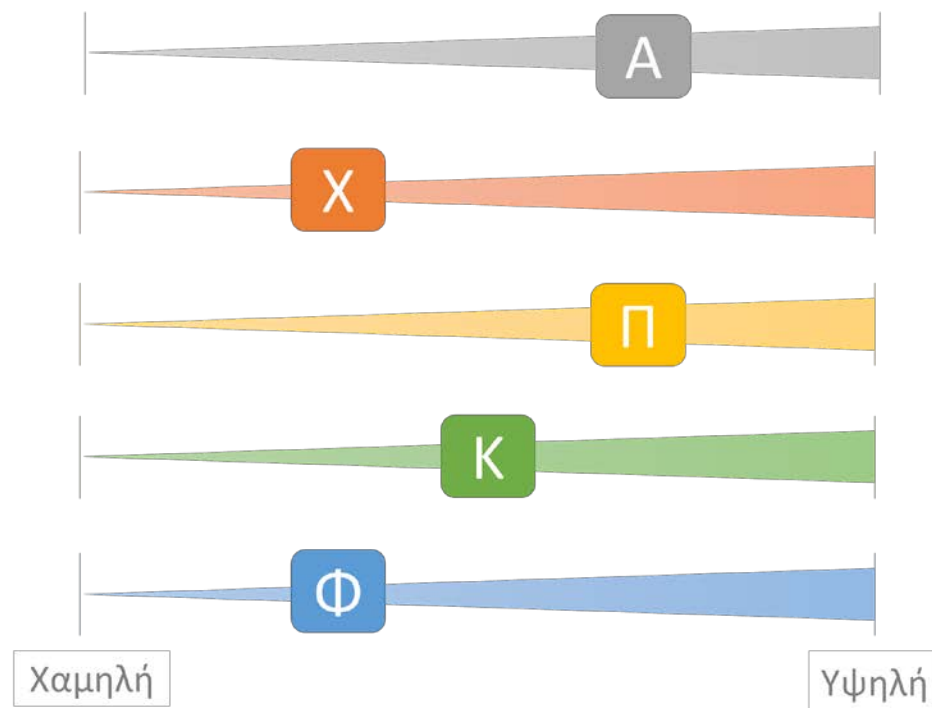
Η ντρίμπλα με το χέρι είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. καλαθοσφαίριση). Μπορεί να διαφοροποιηθεί σε ντρίμπλα με ένα ή δύο χέρια, και ντρίμπλα με το δυνατό ή το ασθενές χέρι. Απαιτεί τον συντονισμό ματιού-χεριού, καλή αίσθηση του ρυθμού, και προσαρμοσμένη κίνηση ολόκληρου του σώματος για να βρεθεί η βέλτιστη θέση ως προς την μπάλα.

ΜΟΒΑΚ 1-2

Χειρισμός
αντικειμένου

Ντρίμπλα με το χέρι

Συνθήκες πίεσης



- Α Πίεση για ακρίβεια
- Χ Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου





ΜΟΒΑΚ 1-2 Χειρισμός αντικειμένου

Ντρίμπλα με το χέρι

Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Στην ντρίμπλα με το χέρι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι παραλλαγής της **πίεσης για ακρίβεια**, π.χ. αλλάζοντας το μέγεθος του διαδρόμου, τοποθετώντας εμπόδια, ή χρησιμοποιώντας περισσότερους χωρικούς περιορισμούς. Η **πίεση χρόνου** μπορεί να ενταχθεί ορίζοντας συγκεκριμένο χρονικό όριο για την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Η **πίεση πολυπλοκότητας** είναι μικρότερη όταν η ντρίμπλα γίνεται στατικά, χωρίς κίνηση, ενώ αυξάνεται π.χ. όταν τοποθετούνται εμπόδια στον διάδρομο. Ο συνδυασμός της ντρίμπλας με άσκηση αντοχής αυξάνει την **πίεση σωματικού φορτίου**. Επιτρέποντας στο παιδί να επιλέξει την μπάλα και το μέγεθος του διαδρόμου, μειώνεται η **πίεση ψυχολογικού φορτίου**.

A

Πίεση για ακρίβεια

- Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερο διάδρομο
- Αφαιρέστε εντελώς τον διάδρομο
- +
- Χρησιμοποιήστε μικρότερο διάδρομο
- Τοποθετήστε εμπόδια στον διάδρομο

X

Πίεση χρόνου

- Εφόσον δεν υπάρχει πίεση χρόνου στην αρχική διαδικασία, δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- +
- Κάντε ντρίμπλα μέσα στον διάδρομο και σε συγκεκριμένο χρονικό όριο

Π

Πίεση πολυπλοκότητας

- Κάντε ντρίμπλα στατικά, χωρίς κίνηση προς τα εμπρός
- +
- Τοποθετήστε εμπόδια στον διάδρομο
- Πιάστε την μπάλα, και μετά ξεκινήστε την ντρίμπλα

K

Πίεση κατάστασης

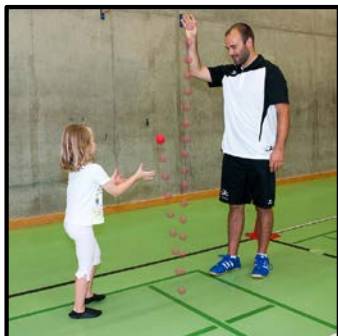
- Κάντε ντρίμπλα στατικά, χωρίς κίνηση προς τα εμπρός
- Τοποθετήστε εμπόδια στον διάδρομο
- +
- Κάντε ντρίμπλα ενώ περπατάτε πάνω από αντικείμενα (π.χ. πάγκος, στρώμα)

Φ

Πίεση φορτίου

- Το παιδί μπορεί να επιλέξει την μπάλα και το μέγεθος του διαδρόμου
- +
- Επιτρέψτε στο παιδί να κάνει ντρίμπλα προς τα εμπρός και πίσω αρκετές φορές
- Επιτρέψτε στο παιδί να κάνει ντρίμπλα σε ορισμένο χρόνο





ΜΟΒΑΚ 1-2
Χειρισμός
αντικειμένου

Υποδοχή

Διαδικασία

Ο εξεταστής ρίχνει μπαλάκι του τένις από ύψος στο έδαφος, με σκοπό το μπαλάκι να αναπηδήσει σε ύψος τουλάχιστον 1.3 μ. Το παιδί πιάνει το μπαλάκι πριν από προκαθορισμένο σημείο.

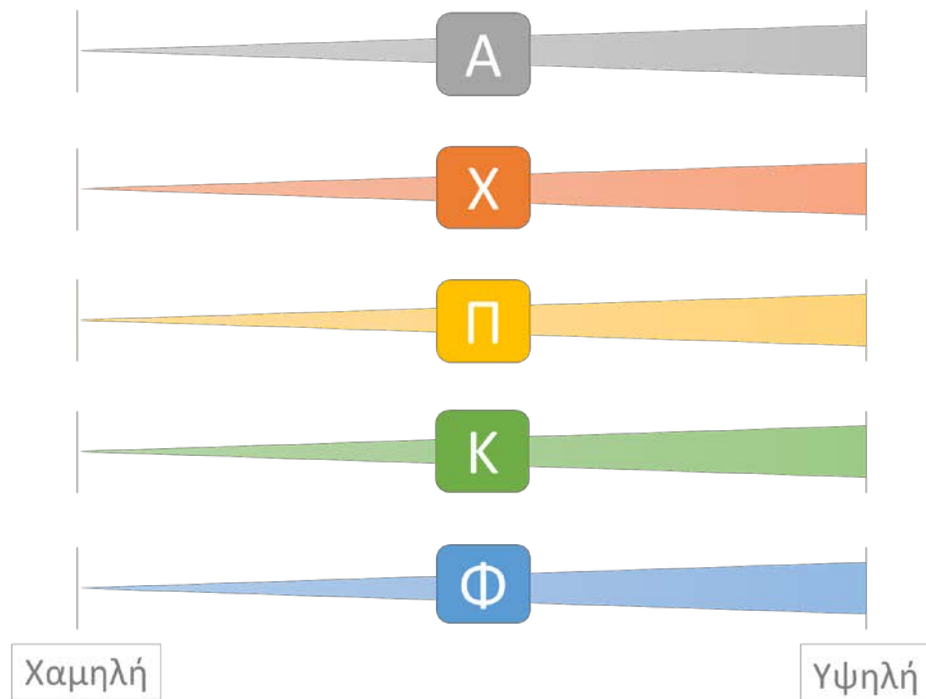
Η **υποδοχή** είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. καλαθοσφαίριση, ρυθμική γυμναστική). Μπορεί να διαφοροποιηθεί σε υποδοχή με ένα ή δύο χέρια, και υποδοχή με το δυνατό η το ασθενές χέρι. Απαιτεί τον συντονισμό ματιού-χεριού, καλή αίσθηση του ρυθμού, και προσαρμοσμένη κίνηση ολόκληρου του σώματος για να βρεθεί η βέλτιστη θέση υποδοχής της μπάλας.

ΜΟΒΑΚ 1-2

Χειρισμός
αντικειμένων

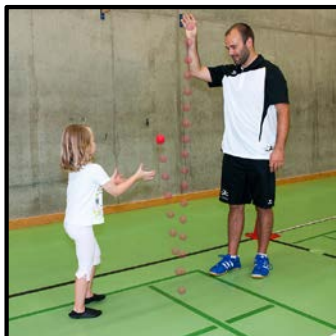
Υποδοχή

Συνθήκες πίεσης



- A Πίεση για ακρίβεια
- X Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου





ΜΟΒΑΚ 1-2 Χειρισμός αντικειμένου

Υποδοχή

Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Στην **υποδοχή** υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι μείωσης της **πίεσης για ακρίβεια**, π.χ. χρησιμοποιώντας μεγαλύτερη μπάλα ή έναν κουβά για την υποδοχή. Μεγαλύτερη ακρίβεια χρειάζεται όταν η μπάλα αναπηδάει πιο ψηλά ή ο τοίχος συμπεριλαμβάνεται στην άσκηση. Η **πίεση χρόνου** μπορεί να μειωθεί αφήνοντας την μπάλα να αναπηδήσει στο έδαφος (αυτό μειώνει και την **πίεση φορτίου**), ή να αυξηθεί ορίζοντας χρονικό όριο ή μία επιπλέον κίνηση μαζί με την υποδοχή. Η **πίεση πολυπλοκότητας** μπορεί να μειωθεί με τη χρήση ενός κουβά για την υποδοχή και να αυξηθεί με την παρεμβολή ενός τοίχου. Η **πίεση κατάστασης** μπορεί να τροποποιηθεί επιλέγοντας διαφορετικούς τρόπους αναπήδησης της μπάλας. Ο συνδυασμός υποδοχής και τρεξίματος αυξάνει την **πίεση σωματικού φορτίου**.

A

Πίεση για ακρίβεια

- Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερη μπάλα
- Πιάστε την μπάλα με έναν κουβά
- + Αυξήστε την απόσταση και κάντε την μπάλα να αναπηδήσει ψηλότερα
- Ρίξτε την μπάλα σε τοίχο και πιάστε την στη συνέχεια

X

Πίεση χρόνου

- Αφήστε την μπάλα να αναπηδήσει δύο ή περισσότερες φορές
- + Ρίξτε την μπάλα έξι φορές εντός συγκεκριμένου χρονικού ορίου
- Το παιδί στέκεται με την πλάτη στον εκπαιδευτικό και αντιδρά όταν του φωνάξει αυτός

Π

Πίεση πολυπλοκότητας

- Πιάστε την μπάλα με έναν κουβά
- + Ρίξτε την μπάλα στον αέρα και πιάστε την πριν ακουμπήσει το έδαφος
- Ρίξτε την μπάλα σε τοίχο και πιάστε την στη συνέχεια

K

Πίεση κατάστασης

- Αφήστε την μπάλα να πέσει στο έδαφος έτσι ώστε να αναπηδάει με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά
- + Χρησιμοποιήστε διαφορετικές μπάλες
- Αφήστε την μπάλα να αναπηδάει με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά

Φ

Πίεση φορτίου

- Επιτρέπεται στο παιδί να αφήσει την μπάλα να αναπηδήσει πολλές φορές πριν την πιάσει
- + Συνδυάστε την υποδοχή με κάποια άσκηση τρεξίματος





ΜΟΒΑΚ 1-2
Χειρισμός
αντικειμένου

Ντρίμπλα με το
πόδι

Διαδικασία

Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το πόδι με μπάλα ποδοσφαίρου (μέγεθος 4) μέσα σε διαγραμμισμένο διάδρομο (5.0 x 1.0 μ.), με τουλάχιστον πέντε επαφές με τη μπάλα, χωρίς να χάσει τον έλεγχο της.

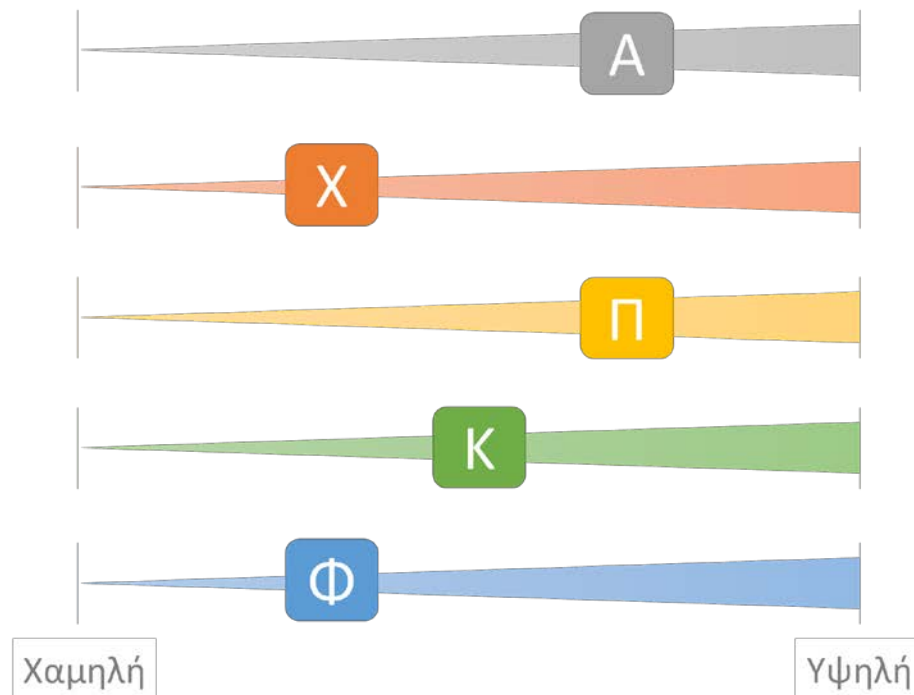
Η ντρίμπλα με το πόδι είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. ποδόσφαιρο). Απαιτεί αίσθηση της μπάλας, συντονισμό ματιού-ποδιού και προσαρμοσμένη κίνηση ολόκληρου του σώματος για να βρεθεί η βέλτιστη θέση ως προς την μπάλα.

ΜΟΒΑΚ 1-2

Χειρισμός
αντικειμένων

Ντρίμπλα με το
πόδι

Συνθήκες πίεσης



- Α Πίεση για ακρίβεια
- Χ Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου





ΜΟΒΑΚ 1-2 Χειρισμός αντικειμένου

Ντρίμπλα με το πόδι

Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Στην ντρίμπλα με το πόδι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι παραλλαγής της **πίεσης για ακρίβεια**, αλλάζοντας το μέγεθος του διαδρόμου, τοποθετώντας εμπόδια, ή χρησιμοποιώντας περισσότερους χωρικούς περιορισμούς. Η **πίεση χρόνου** μπορεί να ενταχθεί ορίζοντας συγκεκριμένο χρονικό όριο για την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Η **πίεση πολυπλοκότητας και κατάστασης** είναι μικρότερη όταν η ντρίμπλα γίνεται χωρίς περιορισμούς σε μεγαλύτερο χώρο, ενώ αυξάνεται όταν τοποθετούνται εμπόδια στον διάδρομο. Παρότι το ψυχολογικό φορτίο δε θα πρέπει να αυξάνεται, ο συνδυασμός ντρίμπλας και τρεξίματος αντοχής αυξάνει την **πίεση σωματικού φορτίου**. Επιτρέποντας στο παιδί να επιλέξει την μπάλα και το μέγεθος του διαδρόμου, μειώνεται η **πίεση ψυχολογικού φορτίου**.

A

Πίεση για ακρίβεια

- Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερο διάδρομο
Αφαιρέστε εντελώς τον διάδρομο
- +
- Χρησιμοποιήστε μικρότερο διάδρομο
Τοποθετήστε εμπόδια στον διάδρομο

X

Πίεση χρόνου

- Εφόσον δεν υπάρχει πίεση χρόνου στην αρχική διαδικασία, δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- +
- Κάντε ντρίμπλα μέσα στον διάδρομο και σε συγκεκριμένο χρονικό όριο

Π

Πίεση πολυπλοκότητας

- Κάντε ντρίμπλα χωρίς περιορισμούς σε μεγαλύτερο χώρο
- +
- Τοποθετήστε εμπόδια στον διάδρομο
Ελέγξτε την μπάλα μετά από πάσα, και κάντε ντρίμπλα
Κάντε ντρίμπλα με διαφορετικά μέρη του ποδιού

K

Πίεση κατάστασης

- Κάντε ντρίμπλα χωρίς περιορισμούς σε μεγαλύτερο χώρο
- +
- Τοποθετήστε εμπόδια στον διάδρομο
Κάντε εναλλάξ ντρίμπλα και πάσα (π.χ. προς τον τοίχο)

Φ

Πίεση φορτίου

- Το παιδί μπορεί να επιλέξει την μπάλα και το μέγεθος του διαδρόμου
- +
- Επιτρέψτε στο παιδί να κάνει ντρίμπλα προς τα εμπρός και πίσω αρκετές φορές
Επιτρέψτε στο παιδί να κάνει ντρίμπλα σε ορισμένο χρόνο





ΜΟΒΑΚ 1-2 Χειρισμός αντικειμένου

Ρίψη

Διαδικασία

Το παιδί ρίχνει έξι μπαλάκια 80 γρ. πίσω από γραμμή απόστασης 2.0 μ. από στόχο σε ύψος 1.3 μ.

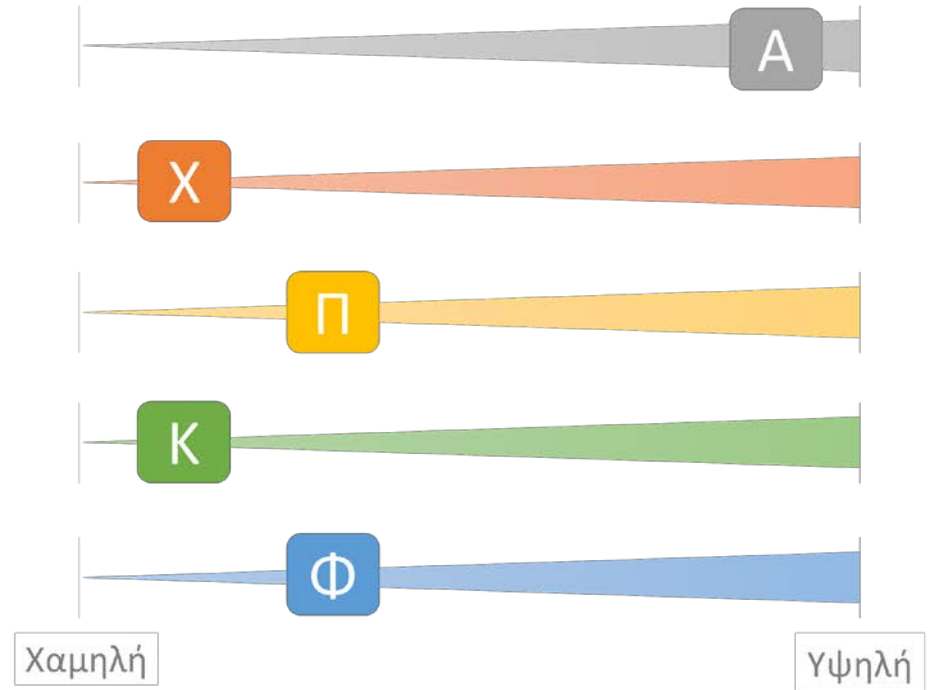
Η **ρίψη** είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση). Πρόκειται για την επιτάχυνση ενός αντικειμένου, θέτοντάς το σε τροχιά, με τη χρήση συγκεκριμένης τεχνικής.

ΜΟΒΑΚ 1-2

Χειρισμός
αντικειμένων

Ρίψη

Συνθήκες πίεσης



- A** Πίεση για ακρίβεια
- X** Πίεση χρόνου
- Π** Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ** Πίεση κατάστασης
- Φ** Πίεση φορτίου





ΜΟΒΑΚ 1-2 Χειρισμός αντικειμένου

Ρίψη

Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Στη **ρίψη** υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι τροποποίησης της **πίεσης για ακρίβεια**, π.χ. τροποποιώντας την απόσταση από τον στόχο, ή επιλέγοντας άλλον στόχο. Αναφορικά με την **πίεση χρόνου**, συγκεκριμένο χρονικό όριο μπορεί να τεθεί για να αυξηθεί η πίεση. Η **πίεση πολυπλοκότητας** μπορεί μόνο να αυξηθεί (π.χ πιάνοντας μία μπάλα στον αέρα και ρίχνοντάς τη στη συνέχεια), αφού ο απαιτούμενος συντονισμός χεριού και ριπτικής κίνησης σώματος δεν μπορεί να γίνει πιο απλός. Η **πίεση κατάστασης** είναι υψηλότερη όταν χρησιμοποιούνται διαφορετικές μπάλες. Παρότι η ψυχολογική πίεση δε θα πρέπει να αυξάνεται, ο συνδυασμός ρίψης και εναλλασσόμενου τρεξίματος αυξάνει την **πίεση σωματικού φορτίου**. Επιτρέποντας στο παιδί να επιλέξει την μπάλα και την απόσταση, μειώνεται η **πίεση ψυχολογικού φορτίου**.

A

Πίεση για ακρίβεια

- Μικρύνετε την απόσταση από τον στόχο
Επιλέξτε μεγαλύτερο στόχο
- +
- Αυξήστε την απόσταση από τον στόχο
Επιλέξτε έναν μικρότερο ή μετακινούμενο στόχο

X

Πίεση χρόνου

- Εφόσον δεν υπάρχει πίεση χρόνου στην αρχική διαδικασία, δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- +
- Ρίξτε τα έξι μπαλάκια σε συγκεκριμένο χρονικό όριο
Χτυπήστε τον στόχο έξι φορές όσο πιο γρήγορα μπορείτε

Π

Πίεση πολυπλοκότητας

- Η πίεση πολυπλοκότητας δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- +
- Πιάστε μία μπάλα στον αέρα και μετά ρίξτε τη στον στόχο

K

Πίεση κατάστασης

- Εφόσον δεν υπάρχει πίεση κατάστασης στην αρχική διαδικασία, δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- +
- Χρησιμοποιείτε διαφορετικές μπάλες (μέγεθος, βάρος)

Φ

Πίεση φορτίου

- Το παιδί μπορεί να επιλέξει την μπάλα και την απόσταση από τον στόχο
- +
- Συνδυάστε τη ρίψη με μεταβαλλόμενες δρομικές ασκήσεις





ΜΟΒΑΚ 1-2
Μετακίνηση
σώματος

Ισορροπία

Διαδικασία

Το παιδί ισορροπεί κινούμενο προς τα εμπρός και πίσω πάνω σε έναν ανεστραμμένο πάγκο που βρίσκεται πάνω σε εφαλτήριο (δημιουργώντας μία «τραμπάλα»).

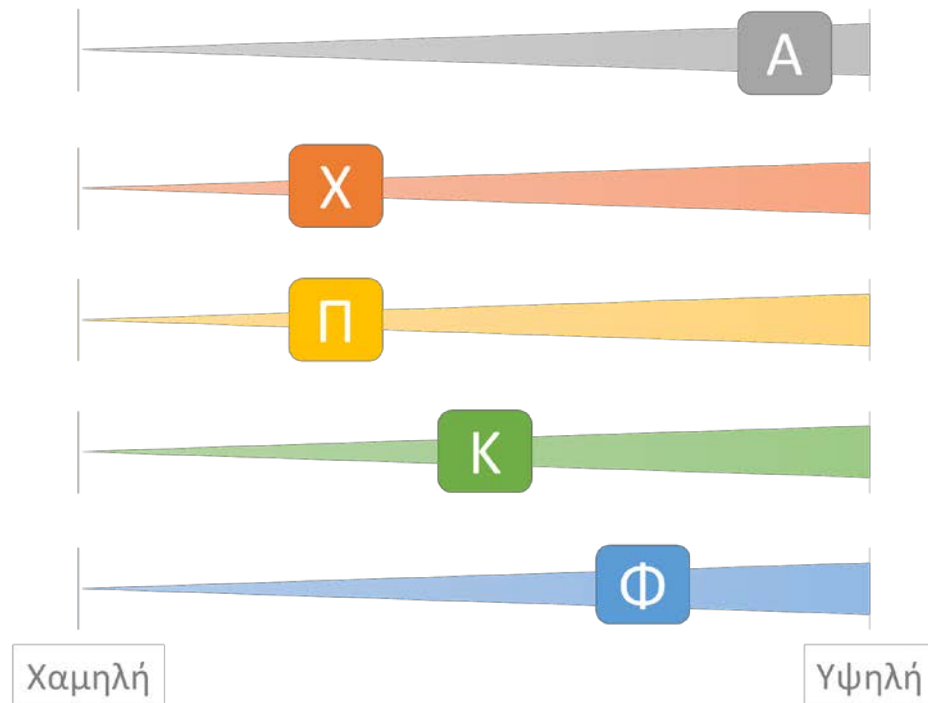
Η **ισορροπία** είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. ενόργανη γυμναστική). Πάνω σε έναν πάγκο μπορεί κάποιος να ισορροπήσει με διαφορετικούς τρόπους: περπατώντας προς τα εμπρός και πίσω, με τη βοήθεια κάποιου αντικειμένου, με κλειστά τα μάτια, πάνω από εμπόδια κτλ.

ΜΟΒΑΚ 1-2

Μετακίνηση
σώματος

Ισορροπία

Συνθήκες πίεσης



- A Πίεση για ακρίβεια
- X Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου





ΜΟΒΑΚ 1-2 Μετακίνηση σώματος

Ισορροπία

Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Η **πίεση ακρίβειας, κατάστασης** και **φορτίου** μειώνεται όταν ο πάγκος χρησιμοποιείται χωρίς το εφαλτήριο. Η **πίεση για ακρίβεια** μπορεί να μειωθεί επιπλέον ισορροπώντας στη φαρδιά επιφάνεια του πάγκου (όχι ανεστραμμένος), ενώ η τοποθέτηση αντικειμένων κατά μήκος αυξάνει την **πίεση ακρίβειας, πολυπλοκότητας** και **κατάστασης**. Αναφορικά με την **πίεση χρόνου**, μπορεί να αυξηθεί ορίζοντας ένα συγκεκριμένο χρονικό όριο. Η **πίεση πολυπλοκότητας** είναι χαμηλότερη όταν παρέχεται υποστήριξη από άλλο άτομο που κρατάει το χέρι αυτού που ισορροπεί, ενώ αυξάνεται όταν υπάρχει ταυτόχρονη μεταφορά αντικειμένου. Η ισορροπία μόνο προς τα εμπρός μειώνει την **πίεση κατάστασης**. Η αλλαγή του πάγκου με μία γραμμή ή σχοινί μειώνει την **πίεση φορτίου**, ενώ η αύξηση του ύψους του πάγκου την αυξάνει.

A

Πίεση για ακρίβεια

- Χρησιμοποιήστε τον πάγκο κανονικά (όχι ανεστραμμένα)
- Χρησιμοποιήστε τον πάγκο χωρίς το εφαλτήριο
- + Τοποθετήστε εμπόδια στον πάγκο που δε θα πρέπει να τα ακουμπήσουν

X

Πίεση χρόνου

- Εφόσον δεν υπάρχει πίεση χρόνου στην αρχική διαδικασία, δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- + Ισορροπήστε πάνω στον πάγκο μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό όριο

Π

Πίεση πολυπλοκότητας

- Βοηθήστε τους μαθητές κρατώντας τους το ένα χέρι
- Τοποθετήστε εμπόδια στον πάγκο που δε θα πρέπει να τα ακουμπήσουν
- + Μεταφέρετε ένα αντικείμενο ενώ ισορροπείτε

K

Πίεση κατάστασης

- Χρησιμοποιήστε τον πάγκο χωρίς το εφαλτήριο
- Ισορροπήστε μόνο προς τα εμπρός
- + Τοποθετήστε τον πάγκο σε διαφορετικό υπέδαφος (στρώματα)
- Τοποθετήστε εμπόδια στον πάγκο

Φ

Πίεση φορτίου

- Χρησιμοποιήστε τον πάγκο χωρίς το εφαλτήριο
- Ισορροπήστε πάνω σε μία γραμμή ή σχοινί που βρίσκεται στο έδαφος
- + Τοποθετήστε τον πάγκο πάνω σε κουτιά για να αυξήσετε το ύψος του





ΜΟΒΑΚ 1-2
Μετακίνηση
σώματος

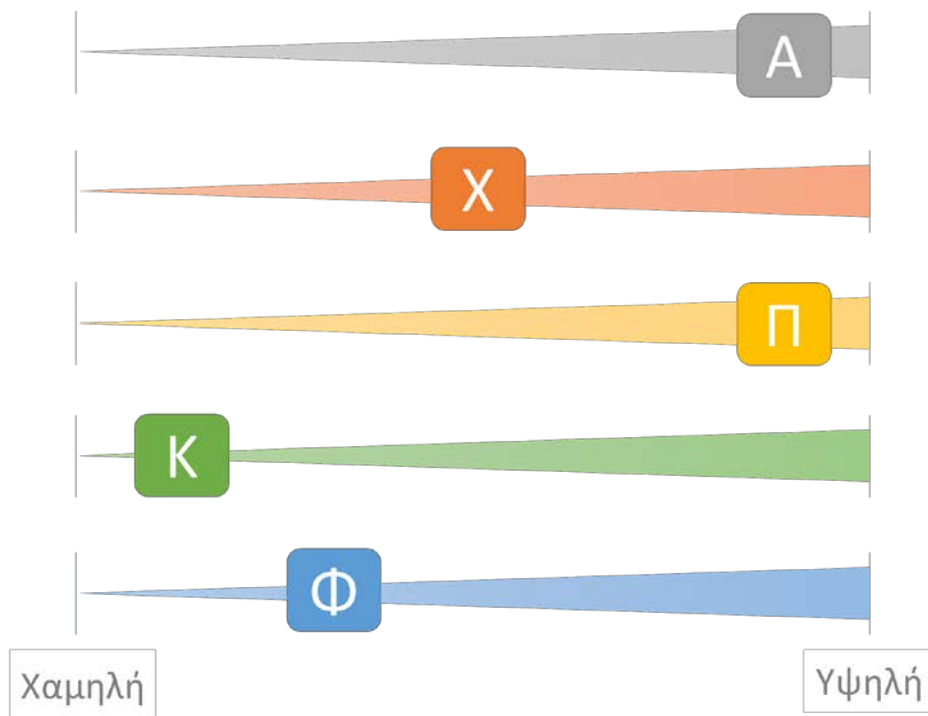
Άλμα

ΜΟΒΑΚ 1-2

Μετακίνηση
σώματος

Άλμα

Συνθήκες πίεσης



- A Πίεση για ακρίβεια
- X Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου

Διαδικασία

Το παιδί πηδάει συνεχόμενα πάνω από τέσσερα πλακίδια χαλιών (0.35 x 0.35 μ.) που βρίσκονται σε απόσταση 0.4 μ. μεταξύ τους. Μεταξύ των πλακιδίων στήριξη με ένα πόδι, δίπλα από τα πλακίδια στήριξη με τα δύο πόδια.

Το **άλμα** είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για αθλήματα του στίβου και της γυμναστικής. Υπάρχουν διαφορετικά ήδη άλματος: με το ένα ή τα δύο πόδια, σε τραμπολίνο, κατεβαίνοντας σε χαμηλότερο επίπεδο, με σχοινάκι κτλ. Το άλμα μπορεί να είναι σε ύψος, σε μήκος, ρυθμικό, ή συνδυασμένο με κινήσεις άλλων μελών του σώματος.





ΜΟΒΑΚ 1-2 Μετακίνηση σώματος

Άλμα

Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Η **πίεση για ακρίβεια** μπορεί να μειωθεί μικραίνοντας το μέγεθος των χαλιών, ή χρησιμοποιώντας στεφάνια και πηδώντας μέσα σε αυτά. Η **πίεση χρόνου** μειώνεται όταν το παιδί μπορεί να επιλέξει τον δικό του ρυθμό (με παύσεις), ενώ αυξάνεται ορίζοντας συγκεκριμένο χρονικό όριο. Επιτρέποντας το άλμα με δύο πόδια μεταξύ των χαλιών μειώνεται η **πίεση πολυπλοκότητας**, ενώ η εναλλαγή ενός και δύο ποδιών μεταξύ των χαλιών (και άλλες παραλλαγές) αυξάνει την πολυπλοκότητα. Η **πίεση πολυπλοκότητας** και **κατάστασης** μειώνεται όταν χρησιμοποιούνται στεφάνια και μόνο ένας τρόπος άλματος. Η **πίεση κατάστασης** αυξάνεται τροποποιώντας την απόσταση μεταξύ των χαλιών ή υπερπηδώντας διαφορετικά αντικείμενα. Η αλλαγή του αριθμού των χαλιών αλλάζει ταυτόχρονα και την **πίεση φορτίου**. Τα συνεχόμενα εμπρός και πίσω αλματα αυξάνουν την επιβάρυνση.

A

Πίεση για ακρίβεια

- Χρησιμοποιήστε μικρότερα χαλιά
- Χρησιμοποιήστε στεφάνια και πηδήξτε μέσα σε αυτά
- + Χρησιμοποιήστε περισσότερα χαλιά για να κάνετε περισσότερα άλματα

X

Πίεση χρόνου

- Επιτρέψτε στο παιδί να πηδάει με τον δικό του ρυθμό, όχι κατά ανάγκη συνεχόμενα
- + Πηδήξτε συνεχόμενα πάνω από τα χαλιά σε συγκεκριμένο χρονικό όριο

Π

Πίεση πολυπλοκότητας

- Επιτρέψτε το άλμα με δύο πόδια μεταξύ των χαλιών
- Χρησιμοποιήστε στεφάνια και ένα μόνο είδος άλματος
- + Χρησιμοποιήστε εναλλάξ ένα και δύο πόδια μεταξύ των χαλιών
- Κάντε εναλλάξ διαφορετικά είδη άλματος

K

Πίεση κατάστασης

- Χρησιμοποιήστε στεφάνια και ένα μόνο είδος άλματος
- + Τροποποιήστε την απόσταση μεταξύ των χαλιών
- Υπερπηδήστε διαφορετικά αντικείμενα (αντί για χαλιά)

Φ

Πίεση φορτίου

- Χρησιμοποιήστε μόνο δύο ή τρία χαλιά
- Χρησιμοποιήστε περισσότερα χαλιά για να κάνετε περισσότερα άλματα
- + Επιτρέψτε στο παιδί να κάνει συνεχόμενα εμπρός και πίσω άλματα





ΜΟΒΑΚ 1-2
Μετακίνηση
σώματος

Κυβίστηση

Διαδικασία

Το παιδί πραγματοποιεί εμπρόσθια κυβίστηση σε στρώμα.

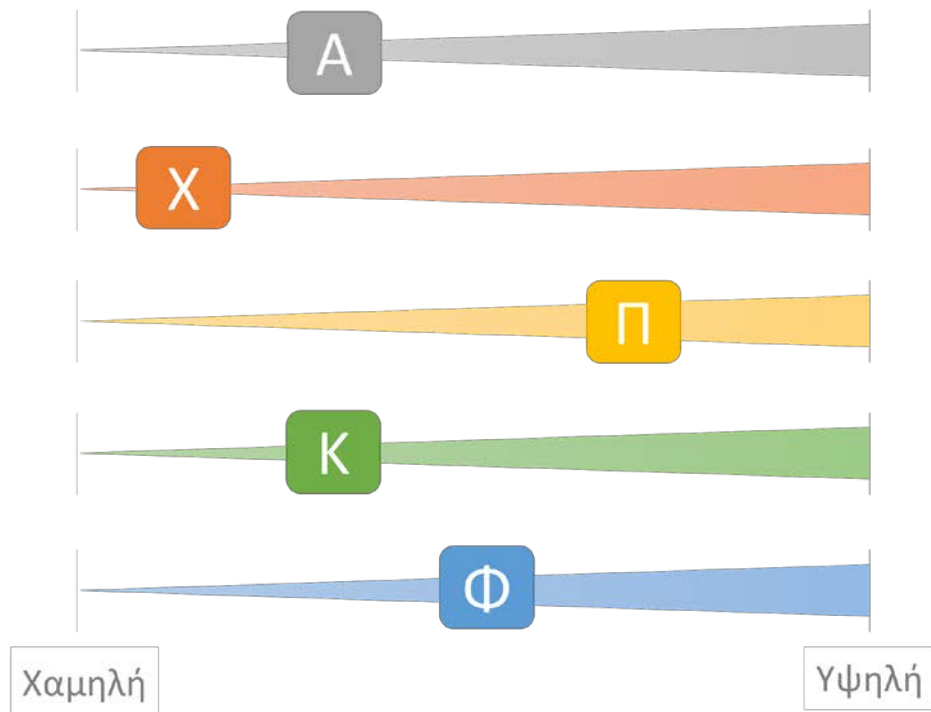
Η **κυβίστηση** είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για αθλήματα γυμναστικής και πολεμικών τεχνών. Υπάρχουν διαφορετικά ήδη κυβίστησης: προς τα εμπρός και πίσω, πάνω από τους ώμους ή πλαγίως, σε συνδυασμό με άλλες κινήσεις που προηγούνται ή ακολουθούν, σε διάφορα επίπεδα (π.χ. κεκλιμένο) κτλ.

ΜΟΒΑΚ 1-2

Μετακίνηση
σώματος

Κυβίστηση

Συνθήκες πίεσης



- A Πίεση για ακρίβεια
- X Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου





ΜΟΒΑΚ 1-2 Μετακίνηση σώματος

Κυβίστηση

Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Η **πίεση ακρίβειας, κατάστασης** και **φορτίου** μειώνεται όταν η κυβίστηση εκτελείται από χαμηλότερη στάση ή σε κεκλιμένο επίπεδο. Η **πίεση για ακρίβεια** αυξάνεται όταν το μέγεθος του στρώματος ή της επιφάνειας μικρύνει, ή όταν γίνεται πάνω σε επίμηκες κουτί. Η **πίεση πολυπλοκότητας** αυξάνεται όταν εκτελείται άλμα μετά την κυβίστηση, ή όταν γίνεται πάνω από χαμηλό εμπόδιο. Η **πίεση χρόνου**, που δεν υπάρχει στην αρχική άσκηση, μπορεί να αυξηθεί κάνοντας κυβίστηση συνεχόμενα χωρίς διακοπή. Η χρήση διαφορετικών διατάξεων για την εκτέλεση της κυβίστησης μπορεί να αυξήσει την **πίεση κατάστασης** και **φορτίου**. Η χρήση κεκλιμένου επιπέδου και μαλακού στρώματος μειώνει την **πίεση φορτίου**.

A

Πίεση για ακρίβεια

- Εκτελέστε την κυβίστηση από χαμηλότερη αρχική στάση
- Εκτελέστε την κυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο
- +
- Χρησιμοποιήστε μικρότερο στρώμα ή επιφάνεια
- Εκτελέστε την κυβίστηση πάνω σε επίμηκες κουτί

X

Πίεση χρόνου

- Η πίεση χρόνου δεν υπάρχει στην αρχική άσκηση, συνεπώς δεν μπορώ να μειωθεί περαιτέρω
- +
- Εκτελέστε συνεχόμενα κυβιστήσεις χωρίς διακοπή

Π

Πίεση πολυπλοκότητας

- Εκτελέστε την κυβίστηση από χαμηλότερη αρχική στάση
- Εκτελέστε την κυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο
- +
- Εκτελέστε ένα άλμα πριν και/ή μετά την κυβίστηση
- Εκτελέστε την κυβίστησης πάνω από χαμηλό εμπόδιο

K

Πίεση κατάστασης

- Εκτελέστε την κυβίστηση από χαμηλότερη αρχική στάση
- Εκτελέστε την κυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο
- +
- Χρησιμοποιήστε διαφορετικές διατάξεις για την εκτέλεση της κυβίστησης (κεκλιμένο επίπεδο, εμπόδιο, κτλ.)

Φ

Πίεση φορτίου

- Χρησιμοποιήστε κεκλιμένο επίπεδο και μαλακό στρώμα
- +
- Εκτελέστε την κυβίστηση πάνω σε επίμηκες κουτί
- Εκτελέστε συνεχόμενα πολλαπλές κυβιστήσεις





ΜΟΒΑΚ 1-2
Μετακίνηση
σώματος

Μετατόπιση

Διαδικασία

Το παιδί μετακινείται με πλάγια βήματα δεξιά και αριστερά δύο φορές σε διαγραμμισμένο χώρο 3.0 μ.

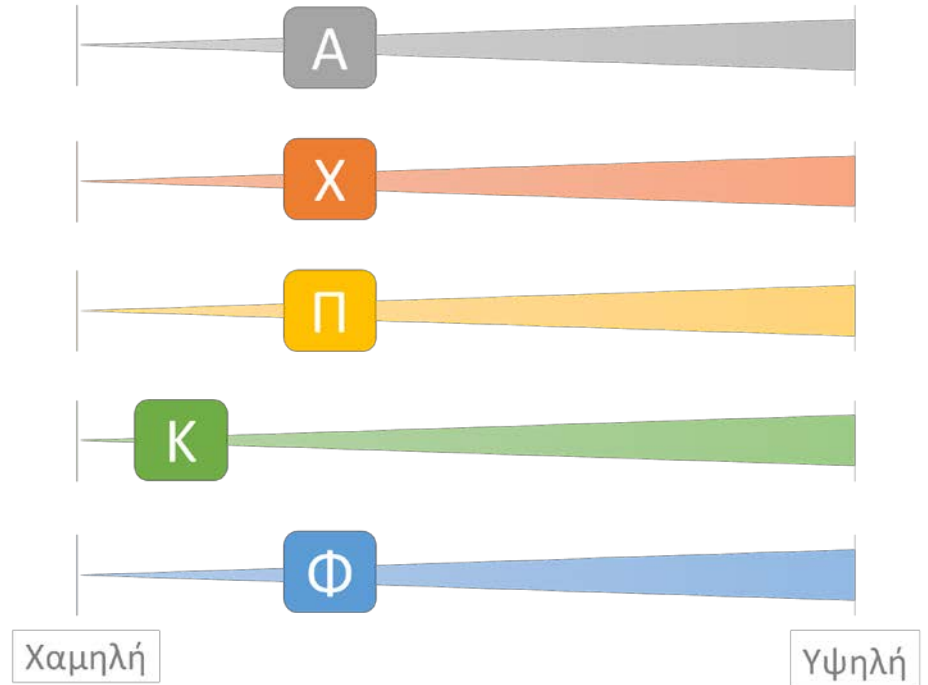
Η μετατόπιση είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. στίβος, ενόργανη γυμναστική, αθλήματα μπάλας). Υπάρχουν διαφορετικά ήδη μετατόπισης: προς τα εμπρός, πίσω και πλαγίως, γρήγορη ή αργή, ή σε συνδυασμό με κινήσεις άλλων μελών του σώματος.

ΜΟΒΑΚ 1-2

Μετακίνηση
σώματος

Μετατόπιση

Συνθήκες πίεσης



- A Πίεση για ακρίβεια
- X Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου





ΜΟΒΑΚ 1-2 Μετακίνηση σώματος

Μετατόπιση

Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Η **πίεση ακρίβειας**, **χρόνου** και **φορτίου** μειώνεται εκτελώντας τα πλάγια βήματα αργά και όχι απαραίτητα με ευχέρεια. Η **πίεση για ακρίβεια** αυξάνεται όταν τα πλάγια βήματα πρέπει να γίνονται ακριβώς πάνω στις γραμμές. Η αύξηση της ταχύτητας των πλάγιων βημάτων αυξάνει την **πίεση χρόνου**. Αν τα πλάγια βήματα γίνονται μόνο προς μία κατεύθυνση, τόσο η **πίεση πολυπλοκότητας** όσο και η **κατάστασης** είναι χαμηλότερες. Όταν η πλευρική σήμανση δεν πρέπει να πατηθεί, η **πίεση πολυπλοκότητας** μειώνεται. Η προσθήκη επιπλέον κινήσεων χεριών ή ποδιών αυξάνει την **πίεση πολυπλοκότητας**. Η χρήση πολλαπλής πλευρικής σήμανσης αυξάνει την **πίεση κατάστασης**. Η συνεχόμενη εκτέλεση της άσκησης σε συγκεκριμένο χρόνο (άσκηση αντοχής) αυξάνει την **πίεση φορτίου**.

A

Πίεση για ακρίβεια

- Εκτελέστε πλάγια βήματα αργά, όχι απαραίτητα με ευχέρεια
- Εκτελέστε πλάγια βήματα περπατώντας
- + Εκτελέστε πλάγια βήματα ακριβώς πάνω στη γραμμή

X

Πίεση χρόνου

- Εκτελέστε πλάγια βήματα αργά, όχι απαραίτητα με ευχέρεια
- Εκτελέστε πλάγια βήματα περπατώντας
- + Εκτελέστε πλάγια βήματα όσο πιο γρήγορα μπορείτε

Π

Πίεση πολυπλοκότητας

- Εκτελέστε την άσκηση χωρίς να πατήσετε την πλάγια σήμανση
- Εκτελέστε πλάγια βήματα μόνο προς μία κατεύθυνση
- + Προσθέστε κίνηση χεριών
- Σταυρώστε τα πόδια όταν εκτελείτε την άσκηση

K

Πίεση κατάστασης

- Εκτελέστε πλάγια βήματα μόνο προς μία κατεύθυνση
- + Χρησιμοποιήστε πολλαπλή πλευρική σήμανση και κάντε πλάγια βήματα ανάμεσα σε αυτά τα όρια

Φ

Πίεση φορτίου

- Εκτελέστε πλάγια βήματα αργά, όχι απαραίτητα με ευχέρεια
- Εκτελέστε πλάγια βήματα περπατώντας
- + Εκτελέστε συνεχόμενα πλάγια βήματα σε συγκεκριμένο χρόνο

