

Βασιλική Ρήγα & Άλτα Ευαγγελία Θερού



Οδηγός για την κινητική ανάπτυξη του παιδιού

από τη γέννηση μέχρι το δημοτικό σχολείο



Εργαστήριο Παιδαγωγικών Ερευνών και Επιμόρφωσης (ΕΠΕΕ)
Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία
Πανεπιστήμιο Πατρών

Πάτρα, 2021

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΡΗΓΑ

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Θεατρικής έκφρασης, ρυθμού και κίνησης στην προσχολική ηλικία
Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία
Πανεπιστήμιο Πατρών

ΑΛΤΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΘΕΡΜΟΥ

Νηπιαγωγός, ΜΑ Επιστήμες της εκπαίδευσης
Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία
Πανεπιστήμιο Πατρών

**Οδηγός για την κινητική ανάπτυξη του παιδιού
από τη γέννηση μέχρι το δημοτικό σχολείο**



epee.upatras.gr

Οδηγός για την κινητική ανάπτυξη του παιδιού από τη γέννηση μέχρι το δημοτικό σχολείο

Συγγραφή

Κύριος συγγραφέας: Βασιλική Ρήγα
Συν-συγγραφέας: Άλτα Ευαγγελία Θερμού

Κριτικός αναγνώστης

Θανάσης Καραλής
Καθηγητής Διά Βίου Μάθησης και Εκπαίδευσης Ενηλίκων
Διευθυντής του Εργαστηρίου Παιδαγωγικών Ερευνών και Επιμόρφωσης
Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία
Πανεπιστήμιο Πατρών

Συντελεστές έκδοσης

Γλωσσική επιμέλεια: Γιούλικα Σαμαρά
Γραφιστική επιμέλεια: Ρουμπίνη Πανδή

ISBN: 978-618-5496-02-9

Copyright © Β. Ρήγα και Α. Ε. Θερμού, 2021



Το παρόν έργο αδειοδοτείται υπό τους όρους της άδειας Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα 3.0. Για να δείτε ένα αντίγραφο της άδειας αυτής επισκεφτείτε τον ιστότοπο <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gr/>

Εργαστήριο Παιδαγωγικών Ερευνών και Επιμόρφωσης (ΕΠΕΕ)
Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία (ΤΕΕΑΠΗ)

Πανεπιστήμιο Πατρών

Πανεπιστημιούπολη, 26504 Ρίο Αχαΐα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Προλογικό σημείωμα	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	9
Η κινητική ανάπτυξη των παιδιών	9
Καθημερινή και διά βίου φυσική δραστηριότητα	10
Κινητικά εγγράμματο άτομο	13
Κινητικός γραμματισμός και εκπαίδευση	14
Κινητική ανάπτυξη	16
Κινητικές δεξιότητες	18
Δεξιότητες σταθεροποίησης	19
Δεξιότητες μετακίνησης	20
Δεξιότητες χειρισμού	20
Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	25
Ο Χάρτης κινητικής ανάπτυξης	25
Βιβλιογραφία	43

ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Είναι τιμή και μεγάλη μου χαρά να προλογίσω τη δημιουργία της αγαπημένης και πολύ αξιόλογης συναδέλφου μου Βασιλικής Ρήγα και της ικανότατης συνεργάτιδος της Άλτας Ευαγγελίας Θερμού, προΐδεάζοντας τον αναγνώστη για ένα σύγγραμμα που μελετά καθοριστικούς παράγοντες της κινητικής ανάπτυξης του μικρού παιδιού, ενώ με όμορφο τρόπο φέρνει τους ενηλίκους προ των ευθυνών τους.

Συμβαίνει συχνά, καθώς περνούν τα χρόνια στην ενήλικη ζωή μας, να αλλοιώνονται οι μνήμες από το κινητικό παιχνίδι που γέμιζε την καθημερινότητά μας κάποτε ή που λαχταρούσαμε και δεν είχαμε την ευκαιρία να γευτούμε... Αρχίζουμε να μη θυμόμαστε πια πόσο μας κούραζε η επιβεβλημένη ακινησία στις σχολικές τάξεις, πόσο συχνά τα πόδια μας κουνιόνταν ανυπόμονα όταν καθόμασταν στην καρέκλα. Αξίζει όμως να φρεσκάρουμε τη μνήμη μας και να προσπαθήσουμε να συναισθανθούμε τις αναπτυξιακές ανάγκες των σημερινών παιδιών, κατά βάση αυτών που μεγαλώνουν σε αστικά περιβάλλοντα, που τα περιστοιχίζουν τυποποιημένα παιχνίδια και πολυποίκιλες σύγχρονες οθόνες, ενώ παράλληλα τα επιβαρύνουν οι γνωστές περιττές και ακατάλληλες διατροφικές συνήθειες.

Η ζωή μας εξελίσσεται τεχνοκρατικά με ρυθμούς αφύσικα γρήγορους, με ό,τι καλό ή κακό σημαίνει αυτό. Το βέβαιο είναι ότι η κινητική ανάπτυξη είναι τομέας που απειλείται και οι ειδικοί το επισημαίνουν όλο και συχνότερα. Περισσότερο από κάθε προηγούμενη δεκαετία προβάλλουν επιτακτικά η ανάγκη των μικρών παιδιών για κινητική εκτόνωση και έκφραση, όπως και για κινητική εξερεύνηση και μάθηση, αλλά και η ευθύνη των ενηλίκων για παροχή ευκαιριών κινητικής δραστηριοποίησης στην εκκολλημένη νέα γενιά. Τα παιδιά μιμούνται, απορροφούν τις συνήθειες και τις πεποιθήσεις του έμφυχου περιβάλλοντός τους, ενώ γονείς και παιδαγωγοί είναι τα πρώτα τους πρότυπα. Είναι αυτοί που μπορούν να προσφέρουν ή να δημιουργήσουν συνθήκες για κίνηση, ακόμη κι όταν η κρατική μέριμνα είναι ανεπαρκής.

Σε πόσο βάθος όμως γνωρίζουν αυτοί οι σημαντικοί άνθρωποι την αξία της ποιοτικής κίνησης για τη σωματική ανάπτυξη και την υγεία; Για τον καταλυτικό ρόλο της στην κοινωνικοσυναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των παιδιών; Μήπως ορισμένοι πιστεύουν ότι η άσκηση από τα πρώιμα χρόνια είναι μια μόδα, μια υπερεκτιμημένη αντίληψη που τους αναγκάζει να ξεβολευτούν από αγαπημένες καθιστικές συνήθειες; Μήπως θεωρούν ότι το κινητικό παιχνίδι αποτελεί απειλή στο κυνήγι των ακαδημαϊκών επιδόσεων που επιτάσσει το εκπαιδευτικό σύστημα; Κι αν τελικά η κίνηση είναι κάτι καλό, πόσους τρόπους έχουμε για να την υποστηρίξουμε αποτελεσματικά και με ασφάλεια;

Πολυετείς σπουδές, εξειδικευμένη έρευνα, διδακτική πείρα, αλλά κυρίως διάθεση κοινωνικής προσφοράς ήταν τα εναύσματα για να δημιουργηθεί αυτό το σύγγραμμα που απαντά στοχευμένα στα παραπάνω και σε πολλά άλλα ερωτήματα. Η συγγραφέας και η συν-συγγραφέας του *Οδηγού για την κινητική ανάπτυξη του παιδιού από τη γέννηση μέχρι το δημοτικό σχολείο* αφουγκράστηκαν με ευαισθησία τις ανάγκες, τις αμφιβολίες, τις δυσκολίες, τις απορίες των ανθρώπων που ενδιαφέρονται να πεισθούν και να υποστηρίξουν έμπρακτα την κινητική ανάπτυξη των μικρών παιδιών, είτε μέσα από

τον γονεϊκό τους ρόλο είτε ως εκπαιδευτικοί, εργοθεραπευτές ή μελλοντικοί παιδαγωγοί κάθε ειδικότητας. Εστίασαν με φροντίδα σε καθένα από τα σημεία ενδιαφέροντος, έτσι ώστε να ανταποκριθούν ακριβώς σε αυτά που χρειάζεται ο αναγνώστης.

Στο σύγγραμμα προσφέρονται επίκαιρα στοιχεία που σκιαγραφούν τη σημερινή πραγματικότητα στην Ελλάδα και στο εξωτερικό σε σχέση με τα παραπάνω. Επισημαίνονται μεγέθη παγκόσμιων προβλημάτων που σχετίζονται με την ανεπαρκή κινητικότητα, όπως η παιδική παχυσαρκία, η κινητική αδεξιότητα, η καθιστική καθημερινότητα, η πολύωρη θέαση οθονών και άλλα. Αναδεικνύεται η ανάγκη συνειδητής εμπλοκής των ενηλίκων στην επίλυση των προβλημάτων και στην κατάκτηση του κινητικού γραμματισμού από τα παιδιά, ώστε τα τελευταία να κατανοήσουν βιωματικά την υψηλή πολιτισμική αξία της διά βίου άσκησης. Η επιστημονική, ερευνητική τεκμηρίωση που επιλέχθηκε είναι αξιόλογη και ισχυροποιεί τα στοιχεία που παρουσιάζονται χωρίς να κουράζει. Με εύληπτο τρόπο αναλύονται όροι όπως η κινητική μάθηση, ο κινητικός έλεγχος, η κινητική συμπεριφορά κ.ά., ενώ αποσαφηνίζονται οι θεμελιώδεις και οι εξειδικευμένες κινητικές δεξιότητες, ώστε να αντιληφθούμε τη σπουδαιότητά τους όχι μόνο για τον κινητικό, αλλά, ως αντανάκλαση, και για τον κοινωνικοσυναισθηματικό και τον γνωστικό τομέα. Τέλος, με σεβασμό στους προσωπικούς ρυθμούς ανάπτυξης κάθε παιδιού, δημιουργείται ένας εκτεταμένος, οργανωμένος χάρτης κινητικής ανάπτυξης, ιδιαίτερα διαφωτιστικός και βοηθητικός για την παρακολούθηση και την αξιολόγηση των σταδίων από τη γέννηση ως το τέλος της προσχολικής ηλικίας.

Ο συγκεκριμένος Οδηγός είναι ένα έργο που ήρθε για να συμβάλει ουσιαστικά στην κάλυψη ενός κενού: στην προσέγγιση των σημαντικών για το παιδί ενηλίκων μέσα από επιλεγμένο, κατάλληλο για τις ανάγκες τους πληροφοριακό υλικό για την πρώιμη κινητική ανάπτυξη, με σκοπό την πρόσκλησή τους να αναλάβουν δράση! Εύχομαι από καρδιάς να χρησιμοποιηθεί ευρύτατα και να εκτιμηθεί από τους αποδέκτες του, όπως πραγματικά του αξίζει.

Εύα Παυλίδου

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
ΤΕΠΑΕ ΑΠΘ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

1

Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Πολλές σελίδες έχουν γραφτεί τα τελευταία χρόνια για τα οφέλη από την παρουσία της κίνησης στη ζωή των παιδιών, τα οποία είναι πολυάριθμα, σημαντικά και αποδεδειγμένα πλέον ερευνητικά.¹⁻⁴ Ξεκινώντας από την ελεύθερη κίνηση και το κινητικό παιχνίδι στα πρώτα χρόνια της ζωής των παιδιών, οι επιστήμονες τονίζουν τη σημαντικότητά τους στην απόκτηση πρωτογενών εμπειριών, οι οποίες τα οδηγούν σιγά σιγά στην ανακάλυψη των δυνατοτήτων τους, των ορίων του σώματός τους, του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο μεγαλώνουν και στην αυτενέργεια, σημαντικό παράγοντα της παιδικής ανάπτυξης.⁵

Η **συνεχής κίνηση** των μικρών παιδιών, η φυσική αγωγή στο σχολείο και γενικότερα η φυσική αερόβια δραστηριότητα έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια αντικείμενο πολλών ερευνών για τη σχέση τους με την ακαδημαϊκή επίδοση,⁶⁻⁸ μια και φαίνεται να ενισχύουν την εγκεφαλική λειτουργία, μέσω της διεύρυνσης των νευρώνων και των διασυνδέσεών τους, να αυξάνουν την αιμάτωση του εγκεφάλου σε σημαντικό ποσοστό⁹ και να συμβάλλουν στη συναπτική πλαστικότητα και σε αλλαγές στη νευρωνική αρχιτεκτονική του εγκεφάλου.¹⁰ Επιπρόσθετα, βοηθάει στη βελτίωση των γνωστικών και των εκτελεστικών λειτουργιών (μνήμη, μάθηση, προσοχή, ταχύτητα επεξεργασίας), στη συμπεριφορά στην τάξη, στη σχολική πρόοδο των παιδιών^{3,10-12} και στην υγεία του εγκεφάλου, ακόμα και σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.¹³

Πλέον νευροεπιστήμονες, όπως η Sally Goddard Blythe, προτείνουν οι κινητικές δεξιότητες, για παράδειγμα η ισορροπία, η στάση και ο συντονισμός, να έχουν κατακτηθεί ήδη από την προσχολική ηλικία, ώστε να μπορέσουν τα παιδιά να μπουν στο σχολικό σύστημα προετοιμασμένα να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της τάξης. Μάλιστα, η Goddard Blythe αναφέρει ότι όταν γίνεται συχνή επανάληψη ασκήσεων ή κινητικών μοτίβων, όπως είναι το μπουσούλημα, το έρπειν, η κύλιση, η αιώρηση, η ανάποδη εξάρτηση και οι κυβιστήσεις, λαμβάνουν χώρα σημαντικές εξελίξεις και συγκεκριμένες πε-

συνεχής
κίνηση

ριοχές του εγκεφάλου ενεργοποιούνται.¹⁴ Μέσα από την επανάληψη τέτοιων κινητικών μοτίβων, τα μικρά παιδιά αναπτύσσουν την ικανότητά τους να κάθονται ακίνητα, να συγκεντρώνονται, να συντονίζουν τα χέρια και τα μάτια όταν γράφουν, να ελέγχουν την κίνηση των ματιών τους στην ανάγνωση, στοιχεία που θα επηρεάσουν τη μετέπειτα σχολική τους πορεία.¹¹ Συνεπώς, για να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο ζούμε, πρέπει να κατανοήσουμε προηγουμένως τον τρόπο που αποκτούμε τον κινητικό έλεγχο και τον συντονισμό μας.

φυσική δραστηριότητα

Ανάλογα με την ηλικία του ατόμου, κίνηση μπορεί να σημαίνει ενεργό παιχνίδι, άθληση, **φυσική δραστηριότητα**. Στο παρόν κείμενο θα χρησιμοποιούμε τον όρο φυσική δραστηριότητα αναγνωρίζοντας σε αυτόν όλες τις αυθόρμητες ή οργανωμένες δραστηριότητες που κάνουν το σώμα να κινείται ενεργητικά, να δαπανά δηλαδή ενέργεια. Για παράδειγμα, κάποιες δραστηριότητες μπορεί να είναι ενεργητικές μετακινήσεις (ποδήλατο, πατίνι, γρήγορο περπάτημα), φυσικές περιπέτειες (εξερεύνηση στο βουνό), φυσικές προκλήσεις (αναρρίχηση, κολύμβηση, σκάψιμο), ενεργητικά παιχνίδια, φυσική αγωγή στο σχολείο, σωματικές ασκήσεις και ενεργητικές καλλιτεχνικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες (χορός, γιόγκα, πιλάτες), ατομικά ή ομαδικά αθλήματα, μέχρι και ενεργητικές οικιακές δουλειές. Όλες αυτές οι φυσικές δραστηριότητες, που συνοδεύονται από έκλυση ενέργειας, προσφέρουν πολλαπλά οφέλη, όπως ζωντάνια, αντοχή, ενεργοποίηση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, απελευθέρωση ενδορφινών, ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού σε ασθένειες, μείωση της παχυσαρκίας, κοινωνικοποίηση, τόνωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης, καλές κοινωνικές δεξιότητες, υγεία των οστών, αποφυγή της κατάθλιψης, ακόμα και θεραπεία για ποικίλα (χρόνια) προβλήματα υγείας.^{3-4,15}

Καθημερινή και διά βίου φυσική δραστηριότητα

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, τα αναλυτικά προγράμματα όλων των χωρών¹⁶ αλλά και οι οργανισμοί υγείας διατυπώνουν την ανάγκη για αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, τονίζοντας τόσο τα βραχύχρονα όσο και τα μακροπρόθεσμα οφέλη της στην υγεία και στη φυσική, συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική εξέλιξη των παιδιών σχολικής ηλικίας.³⁻⁴ Η προώθηση και η διατήρηση της φυσικής άσκησης, μιας καλής φυσικής κατάστασης και του ιδανικού σωματικού βάρους με στόχο τη βελτίωση της υγείας παιδιών και εφήβων αποτελεί πλέον επίδιξη σε διεθνές επίπεδο.¹⁷

Ωστόσο, παρά την εκτενή γνώση των πλεονεκτημάτων της φυσικής δραστηριότητας, τις τελευταίες δεκαετίες καταγράφεται απομάκρυνση από τη φυσική άσκηση ως μέρος του νέου τρόπου ζωής, κυρίως στις ανεπτυγμένες χώρες, με αποτέλεσμα όχι μόνο την αύξηση των επιπέδων παχυσαρκίας και τη μικρότερη διάρκεια ύπνου, αλλά και τη φτωχότερη σωματική και νοητική υγεία.^{4,18-19} Χαρακτηριστικά είναι τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας τα οποία υποδεικνύουν πως παγκοσμίως περισσότερα από 42 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 5 ετών παρουσίαζαν αυξημένο σωματικό βάρος ή ακόμα και παχυσαρκία το 2016,²⁰ ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό παιδιών και εφήβων δεν πληροί τις προτεινόμενες προδιαγραφές για φυσική δραστηριότητα.²¹⁻²²

Επειδή τις τελευταίες τρεις δεκαετίες παρατηρείται, όχι μόνο στην Ελλάδα²³ αλλά και σε παγκόσμιο πλέον επίπεδο, αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας και των υπέρβαρων παιδιών,^{11,20,24} οι επιστήμονες τονίζουν αδιάκοπα τις επιπτώσεις αυτού του φαινομένου ως προς την αντοχή, την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, τον κίνδυνο τραυματισμών και καρδιαγγειακών παθήσεων, καθώς και ως προς την ψυχοκοινωνική υγεία τους.²⁵ Για παράδειγμα, φαίνεται ότι τα παχύσαρκα παιδιά γίνονται λιγότερο αποδεκτά

από τους συνομηλίκους τους, καθώς και αποδέκτες πειραγμάτων, με αποτέλεσμα να επιλέγουν μικρότερα παιδιά για παρέα, αλλά και να δυσκολεύονται να βρουν είδη ένδυσης. Συνέπεια όλων αυτών είναι η διαταραγμένη εικόνα του εαυτού, η έλλειψη αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης και γενικότερα η μειωμένη κοινωνικότητα.²⁶

Η κινητική ικανότητα του κάθε παιδιού προσδιορίζει, συνεπώς, και τον βαθμό συμμετοχής του σε κοινωνικές, σχολικές και εξωσχολικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Όσο πιο επιδέξια κινητικά είναι τα παιδιά τόσο επιδεικνύουν επιθυμητές κοινωνικές συμπεριφορές, δηλαδή είναι κοινωνικά αποδεκτά¹⁵ και προσαρμόζονται καλύτερα σε διαφορετικές καταστάσεις. Αντιθέτως, τα παιδιά που χαρακτηρίζονται από **κινητική αδεξιότητα**^{*} εύκολα αποκλείονται από παρέες συνομηλίκων και από δραστηριότητες (όχι μόνο αθλητικές, αλλά και ακαδημαϊκές ή ψυχαγωγικές), με αποτέλεσμα να απογοητεύονται περισσότερο, να εγκαταλείπουν οποιαδήποτε προσπάθεια για φυσική δραστηριότητα, να απομονώνονται και μερικές φορές να αντιδρούν με επιθετικότητα. Και όμως δεν ευθύνονται τα ίδια για αυτή την αδεξιότητα, όταν δεν προέρχεται από κάποιο παθολογικό, νευρολογικό ή νοητικό αίτιο, καθώς πολλοί επιστήμονες²⁷ υποστηρίζουν ότι οι δυσκολίες στην κίνηση είναι άμεσα συνδεδεμένες με το περιβάλλον όπου μεγαλώνει το παιδί και με τη σχέση αυτού του περιβάλλοντος (δηλαδή των ενηλίκων που το φροντίζουν) με τις κινητικές δεξιότητες.

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι η καθημερινή φυσική δραστηριότητα δεν αντιμετωπίζεται σήμερα ως προτεραιότητα στη ζωή αρκετών ατόμων, τα οποία δεν έχουν πειστεί ακόμα για τη δυναμική της στην προώθηση της ευεξίας τους και στον εμπλουτισμό της ζωής τους.²⁸ Για παράδειγμα, ανησυχητικά παρουσιάζονται τα αποτελέσματα ερευνών τα οποία επισημαίνουν πως το 62% των Βρετανών συμμετεχόντων σε έρευνα δεν θα κινητοποιούνταν να ασκηθεί, ακόμα κι αν η ζωή του εξαρτιόταν από αυτό,²⁹ καθώς και ότι το 81,6% των Αμερικανών εφήβων δεν συμμορφώνονται με τις προτεινόμενες προδιαγραφές για 60 λεπτά ενεργητικής άσκησης την ημέρα.³⁰ Άλλα αποτελέσματα ερευνών²⁵ τονίζουν τον σημαντικό ρόλο της οικογένειας στη στάση απέναντι στη φυσική δραστηριότητα, αναφέροντας πως το μεγαλύτερο ποσοστό των ενηλίκων αποδέχονταν –αν δεν ενθάρρυναν κιόλας– την έλλειψη δραστηριότητας, πιστεύοντας είτε πως τα παιδιά είναι ήδη όσο δραστήρια χρειάζεται είτε ότι οι ποικίλες δραστηριότητες εκτός σχολείου είναι ακριβές και όχι τόσο απαραίτητες, εφόσον και οι ίδιοι δεν ασκούσαν.

Αυτό που πρέπει να τονίσουμε είναι ότι δεν αρκεί απλώς η ενημέρωση και η γνώση για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας προκειμένου να ενεργοποιηθούμε, ούτε μόνο η αναγνώριση της αξίας της σε όλους τους τομείς της ζωής μας, αλλά χρειάζεται *πρόθεση, κίνητρο, εκπαίδευση* και, κυρίως, **ενεργητική άσκηση**,³¹ **καθημερινά** και **διά βίου**. Λαμβάνοντας, επίσης, υπόψη ότι στο εγγύς μέλλον θα υπάρξει εκρηκτική αύξηση του ενήλικου πληθυσμού, η οποία θα μας φέρει αντιμέτωπους με χρόνια προβλήματα υγείας, και ότι μέχρι το 2050 το ένα τρίτο του παγκόσμιου πληθυσμού θα είναι άνω των εξήντα ετών,³² καθίσταται αναγκαίο τα παιδιά να αναπτύξουν έγκαιρα γνώση της συνεισφοράς της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, στην ευεξία και στην προσωπική τους ανάπτυξη, ώστε να γίνει η άσκηση αναπόσπαστο μέρος ενός υγιούς τρόπου ζωής. Και, φυσικά, η σύσταση αυτή δεν αφορά μόνο τα παιδιά, αλλά όλους τους ενηλίκους, την οικογένεια, το προσωπικό του σχολείου και την κοινότητα. Αν πρώτα οι ενήλικοι υιοθετήσουν θετική στάση ως προς τη φυσική δραστηριότητα, τότε πιο εύκολα θα μνησούν τα παιδιά στη διά βίου άσκηση.

κινητική
αδεξιότητα

ενεργητική
άσκηση
καθημερινά
διά βίου

* Στη βιβλιογραφία συναντάμε και άλλους συναφείς όρους, όπως Αναπτυξιακή Διαταραχή της Κινητικής Συναρμογής, ή Αναπτυξιακή Δυσπραξία, ή Αναπτυξιακή Δυσλειτουργία της Συναρμογής, ή Σύνδρομο του αδέξιου παιδιού, ή Δυσλειτουργία της Αισθητηριακής Ενσωμάτωσης κ.ά.

Ωστόσο, η στάση που υιοθετεί σήμερα η οικογένεια και οι θεσμοί αγωγής δεν είναι ενθαρρυντική,⁵ αφού περιορίζουν την κινητικότητα, την αυθόρμητη κίνηση και την αυτενέργεια του μικρού παιδιού με πολλούς τρόπους. Ένας από αυτούς είναι η συμμετοχή των παιδιών σε δραστηριότητες κλειστών/εσωτερικών χώρων βάζοντας χρονικό όριο για την κάλυψη της έμφυτης ανάγκης τους για συνεχή κίνηση. Άλλοι παράγοντες, εμπόδια στην ελεύθερη κινητικότητα των παιδιών, είναι:^{5,33-34}

- το αυστηρά οργανωμένο πρόγραμμα των παιδιών,
- η επιλογή των δραστηριοτήτων των παιδιών από τους γονείς και όχι από τα ίδια,
- η έλλειψη χώρων ελεύθερου παιχνιδιού (αλάνες, πεζόδρομοι, πάρκα, πλατείες) που να είναι φιλικό για τα παιδιά (και όχι μόνο για τους ενήλικους, όπως, για παράδειγμα, πεζόδρομοι γεμάτοι καφετέριες, εστιατόρια, μαγαζιά και μια μικρή παιδική χαρά),
- οι περιορισμένες φιλίες των παιδιών και η αύξηση του μοναχικού παιχνιδιού,
- ο φόβος του ενήλικου (γονέα και εκπαιδευτικού) για ατυχήματα που μπορεί να συμβούν και η προκατάληψη ότι η κίνηση ενέχει κινδύνους,
- ο περιορισμός του χώρου δράσης τους στο σπίτι ή στο σχολείο (με τα τραπέζια, τις καρέκλες και τα έπιπλα να καταλαμβάνουν όλο τον χώρο),
- η μείωση του χρόνου που περνούν τα παιδιά στην αυλή του σχολείου με διάφορες αφορμές,
- η έλλειψη δραστηριότητας από τους ίδιους τους ενήλικους,
- το χαμηλό εισόδημα της οικογένειας,
- η γοητεία που ασκεί η τεχνολογία στα παιδιά, με αποτέλεσμα τη μείωση των άμεσων εμπειριών τους και τη μη ικανοποίηση της ανάγκης τους για αυτενέργεια και δοκιμή.

Μάλιστα, τα τελευταία ερευνητικά στοιχεία αποδεικνύουν ότι όσο αυξάνεται ο χρόνος ενασχόλησης με οθόνες τόσο μειώνονται οι συμπεριφορές που σχετίζονται με τη φυσική άσκηση³⁵ και τόσο χαμηλότερες κινητικές δεξιότητες παρουσιάζουν τα παιδιά σήμερα.³⁶⁻³⁷

Κι όμως, στον χώρο του σχολείου, από το πρώτο νομοθετικό κείμενο το 1896 για την εκπαίδευση των παιδιών στο νηπιαγωγείο³⁸ μέχρι και σήμερα, έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην παρουσία των δραστηριοτήτων κίνησης στο καθημερινό πρόγραμμα του νηπιαγωγείου ως αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας εκπαίδευσης των παιδιών, με στόχο την προώθηση όχι μόνο της φυσικής αλλά και της νοητικής, της κοινωνικής και της συναισθηματικής τους ανάπτυξης.³⁹ Επιπλέον, οι μελέτες δείχνουν ξεκάθαρα ότι τα κινητικά δραστήρια παιδιά έχουν καλύτερα ακαδημαϊκά αποτελέσματα από τους λιγότερο ενεργητικούς μαθητές, επιδεικνύουν καλύτερη συμπεριφορά στην τάξη, μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης και χαμηλότερα ποσοστά απουσίας από το σχολείο.⁴⁰

Στα παραπάνω προστίθεται και η πληθώρα κειμένων^{34,41-44} που έχουν γραφτεί τα τελευταία δέκα χρόνια στην Ελλάδα για τον σημαντικό ρόλο που παίζουν οι οργανωμένες από την/τον εκπαιδευτικό ή τον γονέα αναπτυξιακά κατάλληλες κινητικές δραστηριότητες. Περισσότερες λεπτομέρειες για την οργάνωση τέτοιων δραστηριοτήτων θα βρείτε στην ενότητα «Κινητικός γραμματισμός και εκπαίδευση».

Σήμερα, λοιπόν, απώτερος στόχος της οικογένειας και των προσχολικών θεσμών είναι να συμβάλουν ώστε τα μικρά παιδιά να γίνουν **κινητικά εγγράμματα**, δηλαδή να μπορούν να κινούνται με σταθερότητα και αυτοπεποίθηση σε μια πληθώρα απαιτητικών κινητικών καταστάσεων, να έχουν διαμορφώσει θετική αυτοεικόνα και να ανυπομονούν να συμμετάσχουν σε κινητικές δραστηριότητες, τόσο για την εξάσκησή τους όσο κι επειδή γνωρίζουν τα πολλαπλά οφέλη της κίνησης στη ζωή και στην υγεία τους.⁴⁵

Κινητικά εγγράμματο άτομο

Ο όρος *κινητικός γραμματισμός* (physical literacy) εισήχθη πρόσφατα στη διεθνή επιστημονική κοινότητα και σύντομα κατέκτησε όλες τις ηπείρους.⁴⁶ Πριν από είκοσι πέντε χρόνια η Margaret Whitehead έφερε ξανά στο προσκήνιο τον όρο αυτόν περιγράφοντας πλέον μια ανθρώπινη δυνατότητα εξαιρετικής σημασίας, που αναφέρεται στο κίνητρο, στην αυτοπεποίθηση, στην κινητική ικανότητα, στις γνώσεις και στην κατανόηση μέσω των οποίων θα διατηρήσει το άτομο την κίνηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του.⁴⁵ Το κλειδί για την κατανόηση της έννοιας του κινητικού γραμματισμού βρίσκεται στην αναγνώριση της κίνησης ως θεμελιώδους διάστασης της ανθρώπινης ύπαρξης, ως απαραίτητου στοιχείου για καλή υγεία και αξιοποίηση της ζωής στο έπακρο, αλλά και ως ένα **ταξίδι εφ' όρου ζωής**. Το ταξίδι αυτό εξαρτάται από τη δέσμευση του εκάστοτε ατόμου σε μια ποικιλία κινητικών εμπειριών σε όλη τη διάρκεια της ζωής του, δηλαδή διαφορετικών τύπων κίνησης, σε διαφορετικά περιβάλλοντα και υπό διαφορετικές συνθήκες.⁴⁷

Το κινητικά εγγράμματο άτομο αναμένει ευκαιρίες κίνησης στις οποίες ανταποκρίνεται κατάλληλα με εξυπνάδα και φαντασία.⁴⁸ Επομένως, χειρίζεται με σιγουριά την ενσώματη διάστασή του, γεγονός που αντανakλάται στην κίνησή του, και αλληλεπιδρά με επάρκεια με το περιβάλλον γύρω του, είτε στην καθημερινότητα είτε σε κινητικές ασκήσεις. Επιπλέον, αναπτύσσει θετική αυτοεικόνα με την αποδοχή των φυσικών του δυνατοτήτων και βρίσκεται σε πλεονεκτική θέση όταν βιώνει, εκφράζει, αναγνωρίζει και ελέγχει διαφορετικά συναισθήματα.⁴⁹ Δεν τρομάζει μπροστά σε νέες καταστάσεις και προκλήσεις, διότι ούτως ή άλλως βρίσκεται σε ένα ταξίδι όπου συνεχώς αποκτά γνώσεις και συνεχώς αλληλεπιδρά αποτελεσματικά με νέα και διαφορετικά περιβάλλοντα,⁴⁸ στα οποία περιλαμβάνονται φαινόμενα της φύσης (βαρύτητα, νερό) ή τεχνητές καταστάσεις που δημιουργήθηκαν με στόχο την πρόκληση των ενσώματων ικανοτήτων του (οδήγηση αυτοκινήτου, χειρισμός μηχανημάτων, τρέξιμο). Ακόμα, το κινητικά εγγράμματο άτομο απολαμβάνει τη φυσική άσκηση, χαίρεται να συμμετέχει, είναι σίγουρο ότι η προσπάθειά του θα ευδοκιμήσει και του είναι ευπρόσδεκτη κάθε συμβουλή και καθοδήγηση. Κατανοεί πλήρως τη σημασία της φυσικής άσκησης για μακροχρόνια υγεία και ευεξία, προσπαθεί να εμφυσήσει στους γύρω του το κίνητρο για κίνηση, και συμμετέχει σε αυτή με στόχο την απόλαυση, την πληρότητα και την προσωπική εξέλιξη που του προσφέρει.⁴⁵

Βασική αρχή για την προώθηση της υγείας και της ευεξίας μέσω του κινητικού γραμματισμού είναι η **ανάληψη προσωπικής ευθύνης** από το ίδιο το άτομο. Αυτό σημαίνει πως πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι είναι στο χέρι του να βελτιώσει τη ζωή του και είναι υπεύθυνο για τις επιλογές του, διότι κανένας άλλος δεν θα το κάνει για λογαριασμό του.²⁸ Η προσωπική ευθύνη προϋποθέτει πως ο καθένας επικεντρώνεται στη δική του βελτίωση και πρόοδο, σέβεται το κάθε άτομο ξεχωριστά⁵⁰ και, κυρίως, δεν αξιολογεί την κινητική του ικανότητα συγκριτικά με αυτή των άλλων ατόμων. Στη συνέχεια της ζωής και στην ενηλικίωση, όταν πια ο κινητικός γραμματισμός έχει εδραιωθεί, το άτομο έχει δεσμευτεί σε μια ζωή με κίνηση και άσκηση, εκτιμώντας τα οφέλη που αυτά τα δύο προσφέρουν στην υγεία και την ευεξία του. Ο κινητικός γραμματισμός συμβαδίζει με τις αλλαγές στις δυνατότητες του ατόμου και η συμμετοχή του στην κίνηση γίνεται για την ευχαρίστηση, την πλήρωση και για τη συνεισφορά της στην προσωπική του ανάπτυξη.⁴⁹

Ωστόσο, η ανάδυση του κινητικού γραμματισμού δεν είναι κάτι που θα συμβεί από μόνο του κατά την ανάπτυξη του ατόμου, αλλά πρόκειται για συνθήκη που πρέπει να οργανωθεί. Ένα **δομημένο πλαίσιο** μπορεί να ωθήσει τα άτομα να αγαπήσουν τη δραστήρια ζωή σε συνεχή βάση και σε ολόκληρη τη ζωή τους,⁵¹ και συνεπώς να δημιουργήσουν ένα πλάνο ζωής το οποίο θα περιλαμβάνει κινητικές δραστηριότητες που θα

ταξίδι
εφ' όρου
ζωής

ανάληψη
προσωπικής
ευθύνης

δομημένο
πλαίσιο

τους προσφέρουν ικανοποίηση.⁵² Ειδικότερα στον χώρο του σχολείου, το παιδαγωγικό πλαίσιο οφείλει να έχει τον μαθητή στο κέντρο του και οι διάφορες μέθοδοι, τόσο του παρελθόντος όσο και του παρόντος, να προσαρμόζονται κάθε φορά στις ικανότητες, στα ενδιαφέροντα και στην ετοιμότητά του, προκειμένου να τον οδηγήσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων του.

Στον πυρήνα, λοιπόν, του κινητικού γραμματισμού βρίσκεται η ανάπτυξη της σωματικής ικανότητας η οποία διαμορφώνεται από τρία επιμέρους στοιχεία:⁵³

1. το εύρος του κινητικού λεξιλογίου των ατόμων,
2. την ακρίβεια και το μέγεθος της κινητικής τους μνήμης και
3. την ποιότητα της κίνησής τους.

Το λεξιλόγιο της κίνησης μπορεί να παραλληλιστεί με τα περιεχόμενα ενός λεξικού. Όπως το λεξικό αποτελείται από εκατομμύρια λέξεις, έτσι και το λεξικό της κίνησης περιλαμβάνει εκατομμύρια δυναμικές ανθρώπινες κινήσεις. Η κινητική μνήμη του ατόμου είναι ουσιαστικά η εσωτερίκευση των κινήσεων που το άτομο έχει βιώσει ώστε να τις ανακαλεί πλέον αυτόματα, χωρίς σκέψη. Η μεγαλύτερη πρόκληση για την κινητική μνήμη είναι η εκτέλεση πολλών κινήσεων σε διαδοχική σειρά. Τέλος, η ποιότητα της κίνησης είναι το αποτέλεσμα της ενσωμάτωσης των στοιχείων του κινητικού λεξιλογίου στην κινητική μνήμη, ώστε αυτά να ανακληθούν, όταν κρίνεται απαραίτητο, αλλά και να εκτελεστούν με συντονισμό (ευχέρεια και ρυθμό), με επάρκεια, με ακρίβεια και με τη λιγότερη δυνατή προσπάθεια.⁵³ Πρόκειται για το αποτέλεσμα της τελειοποίησης του λεξιλογίου της κίνησης, ώστε από τις πρώτες προσπάθειες, μέσω καθοδήγησης, εξάσκησης και ωρίμασης, να οδηγηθεί το άτομο στην επιδεξιότητα.

Κινητικός γραμματισμός και εκπαίδευση

ολιστική,
επικεντρωμένη
στο άτομο,
να έχει νόημα
γι' αυτό

Από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω κρατάμε τρεις βασικές αρχές, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να προχωρήσουν στον κινητικό γραμματισμό τους, όπως η όλη διαδικασία να είναι **ολιστική, επικεντρωμένη στο άτομο και να έχει νόημα γι' αυτό**. Επιπλέον, γίνεται σαφές ότι όσο πιο έγκαιρα το (οικογενειακό και σχολικό) περιβάλλον εκπαιδεύσει/ υποστηρίξει τα παιδιά προς τον κινητικό εγγραμματισμό τους, τόσο πιο εύκολα αυτά θα υιοθετήσουν δραστήρια ζωή. Έχει αποδειχθεί ερευνητικά⁵⁴ πως όταν καθιερώνονται στα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία (από τη γέννηση μέχρι 5 ετών) μοντέλα κίνησης, δημιουργούνται αυξημένες πιθανότητες να διατηρηθούν κινητικά ενεργά στα μετέπειτα χρόνια τους. Αυτό συμβαίνει διότι τα παιδιά κατά την πρώιμη παιδική ηλικία είναι πιο δεκτικά σε οδηγίες και πρακτικές ενθάρρυνσης ως προς την υιοθέτηση συγκεκριμένων συνηθειών και στάσεων. Η έγκαιρη αλλαγή στάσης και αντίληψης γύρω από τη φυσική άσκηση μπορεί να τα ωθήσει να διατηρήσουν την κίνηση στην ενήλικη ζωή και να αποφύγουν να γίνουν ενήλικοι με παχυσαρκία και με καθιστικό τρόπο ζωής.

Ένας ακόμα λόγος ανάπτυξης του πρώιμου κινητικού γραμματισμού⁵⁵ είναι το γεγονός ότι βοηθάει τα παιδιά να κατακτήσουν πρώτα απ' όλα τον έλεγχο του σώματός τους και, κατά συνέπεια, να καταστούν ανεξάρτητα σε όλους τους τομείς. Δεν είναι τυχαίο πως η προσχολική εκπαίδευση σε παγκόσμιο επίπεδο δίνει βαρύτητα στο να είναι σε θέση τα μικρά παιδιά να χρησιμοποιούν το σώμα τους με αυτοπεποίθηση ενώ κινούνται. Μέσω της κίνησης, το παιδί αντλεί πληροφορίες από το περιβάλλον του και προσλαμβάνει εμπειρίες και αισθητηριακά ερεθίσματα.⁵⁶

Κατά τον πρώιμο κινητικό γραμματισμό είναι τεράστια η **επίδραση των γονιών και των εν γένει παρόχων φροντίδας** στις εμπειρίες των πρώτων χρόνων της ζωής των παιδιών, και το έργο τους αποτελεί ζήτημα υψίστης σημασίας.⁵¹ Γι' αυτό τον λόγο

επίδραση των
ενηλίκων

είναι σημαντικό να εφοδιαστούν με γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις, όπως η επίγνωση για τα οφέλη της κίνησης, η προαγωγή της υγείας, η ευαισθησία, η ενσυναίσθηση, η υπομονή, η εκτίμηση της προσπάθειας του άλλου, η σωστή χρήση λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας,⁵⁷ ώστε να οδηγήσουν τα παιδιά να εξελιχθούν. Είναι αυτοί που οργανώνουν το περιβάλλον μάθησης, το οποίο διασφαλίζει πως όλα τα παιδιά, όλων των ηλικιών, έρχονται σε επαφή με κατάλληλες κινητικές δραστηριότητες που τους παρέχουν **επιβράβευση** και **απόλαυση**.

επιβράβευση,
απόλαυση

Το περιβάλλον στο οποίο ενεργοποιούνται τα παιδιά οργανώνεται με **ευέλικτες και ανοικτές κινητικές δραστηριότητες**.⁵ Πρόκειται για δραστηριότητες που δίνουν τη δυνατότητα στα παιδιά να συμμετέχουν, όποτε το έχουν ανάγκη, να τις τροποποιήσουν και να διαλέξουν τον βαθμό δυσκολίας που τους ταιριάζει. Για παράδειγμα, τα παιδιά μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο εκτέλεσης των δραστηριοτήτων, ή τις απαιτήσεις, ή τους κανονισμούς, ή τον εξοπλισμό, ώστε να συμμετέχουν όλα, ανεξάρτητα από το επίπεδο της κινητικής τους ικανότητας, και να καλυφθούν οι διαφορετικές δυνατότητές τους. Οι δραστηριότητες είναι προσβάσιμες οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής τους ζωής και εναλλάσσονται με δραστηριότητες **ηρεμίας** και χαλάρωσης.⁴⁴ Για παράδειγμα, η *γωνιά της κίνησης* στον χώρο του νηπιαγωγείου, του παιδικού σταθμού ή του σπιτιού μπορεί να καλύψει την ανάγκη των παιδιών για συνεχή κίνηση και για χαλάρωση.

ευέλικτες
και ανοικτές
κινητικές
δραστηριότητες

δραστηριότητες
ηρεμίας

Τέτοιες δραστηριότητες προϋποθέτουν, όμως, και διαφορετική διαρρύθμιση του (εσωτερικού και εξωτερικού) **χώρου**⁵⁸ της τάξης του παιδικού σταθμού και του νηπιαγωγείου ή του δωματίου του παιδιού στο σπίτι, έτσι ώστε να διευκολύνει και να προκαλεί την κίνηση των παιδιών και να μην ενισχύει την καθιστική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, πρέπει να αφαιρεθούν τα *πάρα πολλά αντικείμενα* και παιχνίδια, να μειωθούν οι *πάρα πολλές επιλογές* και να περιοριστούν οι *πάρα πολλές πληροφορίες*.⁵⁹ Κυρίως, όμως, πρέπει να μειωθεί το *πάρα πολύ γρήγορα* και να εξασφαλιστεί επαρκής **χρόνος** στα παιδιά για να τελειοποιήσουν όσα έμαθαν, προκειμένου να μπορούν να ανακαλούν την απαραίτητη γνώση σε αντίστοιχες μελλοντικές καταστάσεις.⁵⁰ Αν και ο χρόνος έχει άμεσο αντίκτυπο στην ενσωμάτωση κινητικών δεξιοτήτων και γνώσεων, φαίνεται από έρευνες ότι τελικά δεν λαμβάνεται υπόψη από τους ενηλίκους στον σχεδιασμό δραστηριοτήτων.¹⁵

χώρος,
χρόνος

Ταυτόχρονα, η ενθουσιώδης και ζωντανή παρουσίαση των δραστηριοτήτων εκ μέρους των ενηλίκων δεσμεύει το ενδιαφέρον των παιδιών, ενώ η καλή οργάνωση και οι σαφείς οδηγίες δημιουργούν αίσθηση ασφάλειας. Επίσης, η παραγωγική ανατροφοδότηση⁶⁰ για τη βελτίωσή τους, γι' αυτά που έχουν κατακτήσει και για το πώς μπορούν να αντεπεξέλθουν σε νέες προκλήσεις, στηρίζει και παρακινεί τα παιδιά και συμβάλλει στην αυτοεκτίμησή τους.

Στο σχολικό περιβάλλον δεν αρκεί μόνο η ώρα του ελεύθερου παιχνιδιού. Χρειάζεται *ποιοτική* και μερικές φορές *εξατομικευμένη διδασκαλία* μέσα από την οργάνωση δραστηριοτήτων φυσικής αγωγής σε ένα πλαίσιο προκλητικό, ρεαλιστικό και προσαρμοσμένο στις ατομικές προτιμήσεις και δυνατότητες των μαθητών, το οποίο δεν ευθυγραμμίζεται με το ανταγωνιστικό αθλητικό πλαίσιο που χαρακτηρίζεται από επιλογή και αποκλεισμό.⁶¹ Το πλαίσιο αυτό παρέχει καταστάσεις για να ανακαλύψουν και να αναπτύξουν οι μαθητές τις ατομικές τους δυνατότητες προκειμένου να αποκτήσουν κίνητρα και αυτοπεποίθηση για τη διά βίου φυσική δραστηριότητα. Ιδιαίτερα, όσον αφορά την πρώιμη παιδική ηλικία, η μάθηση είναι αδύνατο να επιτευχθεί όντας το παιδί καθισμένο, γι' αυτό είναι απαραίτητη η δημιουργία ευκαιριών καθημερινά από τους εκπαιδευτικούς για φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος.⁴⁴

Στο σημείο αυτό κρίνεται σημαντικό να διαχωριστεί ο κινητικός γραμματισμός από τη φυσική αγωγή. Η φυσική αγωγή αποτελεί θεματική περιοχή του σχολικού προγράμ-

ματος, ενώ ο κινητικός γραμματισμός συνιστά τον στόχο της φυσικής αγωγής. Δεν είναι εναλλακτική της φυσικής αγωγής ούτε βρίσκεται σε ανταγωνισμό μαζί της. Επομένως, οι εκπαιδευτικοί δεν διδάσκουν τον κινητικό γραμματισμό, αλλά σχεδιάζουν, καθοδηγούν και υποστηρίζουν τους μαθητές, ώστε να συμμετέχουν σε εμπειρίες που τους επιβραβεύουν, έχουν νόημα γι' αυτούς και προωθούν την αυτοπεποίθηση και τον αυτοσεβασμό τους. Επίσης, ο όρος «κινητικά εκπαιδευμένος» (physically educated) αναφέρεται στην κατάληξη μιας διαδικασίας, ενώ ο κινητικός γραμματισμός υπαινίσσεται μια συνεχιζόμενη διαδικασία ανάλογη με τα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητες του ατόμου.

Ο *Οδηγός για την κινητική ανάπτυξη* στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού γράφτηκε με στόχο να βοηθήσει γονείς, εκπαιδευτικούς, φυσιοθεραπευτές και εργοθεραπευτές να παρακολουθούν την κινητική ανάπτυξη των παιδιών, μέσα από τη σταδιακή κατάκτηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων που αναφέρονται στον Χάρτη κινητικής ανάπτυξης, και να σχεδιάζουν δραστηριότητες που θα τη διευκολύνουν. Είναι ένας τρόπος να ευαισθητοποιηθούν οι ενήλικοι ως προς τη σημαντικότητα της ομαλής κινητικής ανάπτυξης των παιδιών και να τα ενθαρρύνουν να επιλέγουν να είναι κινητικά δραστήρια από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, διαμορφώνοντας το κατάλληλο φυσικά δραστήριο περιβάλλον³⁴ και προσφέροντας, εντέλει, ποικιλία δραστηριοτήτων σε καθημερινή βάση.

Κινητική ανάπτυξη

Πριν ανατρέξετε στον Χάρτη κινητικής ανάπτυξης, ας διευκρινίσουμε πρώτα τι ορίζουμε ως *κινητική ανάπτυξη* και από τι εξαρτάται. Συνολικά, η ανάπτυξη του παιδιού καθορίζεται από ένα σύνθετο μείγμα βιολογικών, περιβαλλοντικών και συμπεριφοριστικών παραγόντων, οι οποίοι εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου.⁶² Πρόκειται, δηλαδή, για μια συνεχή διαδικασία αλλαγών από τη σύλληψη μέχρι τον θάνατο. Ως (ανθρώπινη) *κίνηση* ορίζουμε τη μεταβολή της θέσης οποιουδήποτε μέλους του σώματος σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή.⁶³ Όλοι οι άνθρωποι κινούμαστε για κάποιον λόγο και κάθε κίνηση που εκτελούμε έχει συγκεκριμένες προϋποθέσεις και κανόνες. Οι κινήσεις που κάνουμε αλλάζουν δραστικά στις διάφορες φάσεις της ζωής μας και οι αλλαγές αυτές των λειτουργικών μας δεξιοτήτων, που λαμβάνουν χώρα με διαδοχικό τρόπο, συνιστούν την κινητική μας ανάπτυξη.⁶⁴

Κάθε αλλαγή στην κινητική συμπεριφορά των παιδιών καθώς μεγαλώνουν προέρχεται από την τελειοποίηση ικανοτήτων που προϋπήρχαν σε αυτά και από την ωρίμαση των μηχανισμών της φυσιολογίας τους. Συνεπώς, η κινητική ανάπτυξη αναφέρεται στην προοδευτική και διαρκή αλλαγή της κινητικής συμπεριφοράς των παιδιών μέσα από την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και με το κινητικό έργο που παράγουν.^{33,65} Πρόκειται για την αδιάκοπη προσπάθεια των παιδιών να προσαρμόζονται στις αλλαγές των κινητικών τους ικανοτήτων προκειμένου να διατηρήσουν τον κινητικό τους έλεγχο και την κινητική τους επιδεξιότητα και να είναι σε θέση να λειτουργούν στο σύνθετο και ολοένα μεταβλητό περιβάλλον.⁶⁵⁻⁶⁶

Αρκετοί είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη, και κατ'επέκταση την κινητική ικανότητα των παιδιών, όπως είναι η γενετική προδιάθεση, οι απαιτήσεις της κινητικής δραστηριότητας και οι πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις ψυχολογικών, εκπαιδευτικών και περιβαλλοντικών περιορισμών που αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου.^{17,63} Συνεπώς, ο ρυθμός ανάπτυξης των κινητικών ικανοτήτων και της απόκτησης νέων κινητικών δεξιοτήτων μπορεί να σχετίζεται με την ηλικία του παιδιού, αλλά δεν εξαρτάται από αυτή.^{17,64-65} Αυτό σημαίνει ότι παιδιά ίδιας ηλικίας ενδέχεται να

διαφέρουν αρκετά ως προς το επίπεδο της κινητικής τους ανάπτυξης και, επομένως, δεν ακολουθούν όλα τον Χάρτη κινητικής ανάπτυξης με τον ίδιο ρυθμό. Επιπλέον, η κινητική επιδεξιότητα που μπορεί να έχει ένα παιδί σε έναν τομέα κίνησης δεν συνεπάγεται αυτόματα υψηλές κινητικές δεξιότητες σε όλους τους τομείς και σε κάθε δραστηριότητα κίνησης στα οποία το παιδί καλείται να ανταποκριθεί.

Εφόσον η ανάπτυξη αποτελεί συνδυασμό γενετικής κληρονομιάς και περιβαλλοντικών παραγόντων, οι ατομικές διαφορές στον ρυθμό ανάπτυξης κάθε παιδιού προέρχονται τόσο από τα **βιολογικά χαρακτηριστικά** του, όπως η φυσιολογία του σώματός του, τα γνωστικά χαρίσματα και η ψυχολογία του, όσο και από το (φυσικό και ανθρωπογενές) **περιβάλλον** στο οποίο μεγαλώνει. Έρευνες έχουν δείξει ότι το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας, το οικογενειακό εισόδημα ως μέσο οργάνωσης του οικογενειακού περιβάλλοντος⁶⁷ και το επίπεδο εκπαίδευσης της μητέρας ως βασικού παρόχου φροντίδας στο παιδί⁶⁷⁻⁶⁸ επηρεάζουν εξίσου τον ρυθμό κινητικής ανάπτυξης.

Επιπλέον παράμετροι που επιδρούν στην κινητική ανάπτυξη είναι οι **ευκαιρίες εξάσκησης** που προσφέρονται στο παιδί, η ενθάρρυνση που δέχεται, η καθοδήγηση μέσω οδηγιών, η ποιοτική διδασκαλία,³³ ο χρόνος για να εξασκήσει την κινητικότητά του, οι προσδοκίες των ενηλίκων βάσει του φύλου του, οι συνθήκες διαβίωσης, οι αντιλήψεις των παρόχων φροντίδας γύρω από την άσκηση, ο τρόπος ζωής της οικογένειας και οι συνήθειές της. Για παράδειγμα, ένα παιδί έχει διαφορετικές προσλαμβάνουσες κινητικές εμπειρίες από άλλα συνομήλικά του αν περνά τον περισσότερο χρόνο του σε κλειστούς και μικρούς χώρους ή στο φυσικό περιβάλλον, αν περιστοιχίζεται από ομηλικούς ή ενηλίκους, αν μεγαλώνει με γονείς που απολαμβάνουν τη φυσική δραστηριότητα και την επιζητούν ή κάνουν καθιστική ζωή. Για να εξασκήσει, λοιπόν, το παιδί την κινητικότητά του θα πρέπει να σκαρφαλώσει πάνω σε κορμούς και να ισορροπήσει, να πηδήσει από ύψωμα πολλές φορές για να μάθει να προσγειώνεται, να τρέξει γρήγορα ή με εναλλασσόμενο ρυθμό αποφεύγοντας εμπόδια, να πετάξει πέτρες μακριά, να εξαρτήσει το σώμα του από ένα κλαδί μέχρι και να βάλει ένα φυσικό υλικό στο στόμα του, όταν είναι πολύ μικρό, για να αποκτήσει από πρώτο χέρι την εμπειρία και την αίσθηση του υλικού.

Ωστόσο, δεν φτάνει απλώς να παρέχουμε ευκαιρίες για εξάσκηση όταν ταυτόχρονα, σε οτιδήποτε επιχειρεί το παιδί, υπάρχει ένα «μην» ή ένα «δεν» ή ένα «όχι» συνοδευόμενα από κάποιο αρνητικό παράδειγμα που του περιορίζει την ανάπτυξη των αισθήσεων και των κινητικών του δεξιοτήτων. Πολύ συχνά πλέον ακούμε στις παιδικές χαρές ή στις αυλές των σχολείων ή στο σπίτι: «μην το βάζεις στο στόμα, θα αρρωστήσεις», «μη, θα χτυπήσεις και θα τρέχουμε στους γιατρούς», «μη, θα λερωθείς και ποιος ακούει την/τον/τους...», «μη, θα ιδρώσεις και θα κρυώσεις», «μη, θα κουραστείς και θα αρρωστήσεις», «δεν χρειάζεται να τρέχεις, θα χτυπήσεις», «δεν ξέρεις πώς γίνεται και θα το χαλάσεις», «δεν μπορείς ακόμα να το κάνεις, είσαι μικρός/ή», «όχι αυτό, δεν κάνει», «όχι τώρα, δεν μπορώ», «όχι απάνω στο κρεβάτι, θα πέσεις», «όχι κάτω από το τραπέζι, θα χτυπήσεις» κτλ.

Συνεπώς, το παιδί χρειάζεται και **ενθάρρυνση** σε όλα όσα επιχειρεί να ανακαλύψει και να κατακτήσει. Προκειμένου δε να ξεπεράσει ο ενήλικος τις αγωνίες του και να αναπτύξει το παιδί τις κινητικές του δεξιότητες μπορεί να δημιουργήσει –όσο γίνεται– ένα **ασφαλές περιβάλλον** και να το ενθαρρύνει –όχι με τη μορφή της πρόκλησης, της σύγκρισης και του ανταγωνισμού, για παράδειγμα: «είδες που τα καταφέρνουν τα άλλα παιδιά, εσύ δεν νομίζω ότι μπορείς να τους φτάσεις»– αλλά τονίζοντας τα δυνατά σημεία του παιδιού, επιβραβεύοντας τις κατακτήσεις του, δίνοντας κίνητρα για να αποκομίσει μια θετική εμπειρία από τη φυσική δραστηριότητα, που θα το συνοδεύει σε όλη του τη ζωή.

βιολογικά
χαρακτηριστικά,
περιβάλλον

ευκαιρίες
εξάσκησης

ενθάρρυνση

ασφαλές
περιβάλλον

Κινητικές δεξιότητες

Αν ο στόχος μας είναι να αναπτύξουν τα παιδιά τις κινητικές τους δεξιότητες, τότε ποιες είναι αυτές και πώς μπορούμε να τις αναπτύξουμε; Ήδη από τη γέννησή του το άτομο είναι εφοδιασμένο με ακούσιες κινήσεις, τα αντανακλαστικά, ως απόκριση στα προσλαμβανόμενα ερεθίσματα του περιβάλλοντος και ως μέσο επιβίωσής του. Καθώς, όμως, το άτομο αναπτύσσεται σωματικά, εκούσιες κινήσεις αντικαθιστούν τα αντανακλαστικά αυτά.⁶⁹ Οι κινητικές δεξιότητες είναι εκούσιες πράξεις, οι οποίες είναι επίκτητες μέσω της μάθησης και έχουν συγκεκριμένη στόχευση.⁶³ Αφορούν την ικανότητα του κινητικού ελέγχου, της ακρίβειας και της ορθής εκτέλεσης κινήσεων σε ελάχιστο χρόνο, καταναλώνοντας τη μικρότερη δυνατή ενέργεια.⁶⁵

Θεμελιώδεις
κινητικές
δεξιότητες

Στα πρώτα χρόνια της ζωής των παιδιών επιδιώκουμε να κατακτήσουν τις **θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες** (Fundamental Movement Skills), δηλαδή τις πιο αντιπροσωπευτικές και κυρίαρχες δεξιότητες κίνησης, που θα τους επιτρέψουν να συμμετέχουν με επιτυχία και για μεγάλο χρονικό διάστημα σε φυσικές δραστηριότητες. Οι δεξιότητες αυτές αποτελούν τη βάση όπου θα χτιστούν τα μοτίβα κίνησης και όλες οι μετέπειτα κινητικές ασκήσεις τις οποίες θα διδαχθούν στα προγράμματα φυσικής αγωγής⁶⁹ και που θα προωθήσουν πιο αποτελεσματικά το ταξίδι τους προς τον κινητικό γραμματισμό. Αυτή είναι η πορεία για την εκπαίδευση κινητικά επιδέξιων παιδιών, δηλαδή παιδιών που είναι σε θέση να κινούνται με έλεγχο, με αποτελεσματικότητα και με συναρμογή κατά την εκτέλεση θεμελιωδών ή εξειδικευμένων κινητικών δεξιοτήτων.⁶³

εξειδικευμένες
δεξιότητες

Από την κατάλληλη ανάπτυξη των θεμελιωδών δεξιοτήτων εξαρτάται και η αποτελεσματική ανάπτυξη των **εξειδικευμένων δεξιοτήτων**, που αφορούν πιο περίπλοκες κινήσεις, όπως οι δεξιότητες των αθλημάτων και του χορού. Κατά την περίοδο που το άτομο εισέρχεται στη φάση των πιο εξειδικευμένων κινητικών δεξιοτήτων, οι οποίες αποτελούν εξέλιξη, συνδυασμό και βελτιστοποίηση των θεμελιωδών δεξιοτήτων, είναι σε θέση να ανταποκριθεί σε μια ποικιλία σύνθετων κινητικών δραστηριοτήτων που απαιτούνται για την καθημερινή ζωή (λ.χ. οδήγηση), στον αθλητισμό, αλλά ακόμα και για την ψυχαγωγία του,⁶³ όπως για παράδειγμα το παιχνίδι με ρακέτες. Αν παραλληλίσουμε τις θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες με τα γράμματα της αλφαβήτας, συμπεραίνουμε πως η εκμάθηση και η κατανόηση των γραμμάτων (δηλαδή των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων) αποτελούν τη βάση η οποία θα επιτρέψει στο παιδί, συνδυάζοντάς τα μεταξύ τους με διάφορους τρόπους, να προχωρήσει και στην παραγωγή λέξεων, προτάσεων και παραγράφων (δηλαδή των εξειδικευμένων κινητικών δεξιοτήτων). Συνεπώς, η έλλειψη αυτής της γνώσης των γραμμάτων (των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων) οδηγεί σε έλλειμμα στη γλωσσική ανάπτυξη (στην κινητική ανάπτυξη του ατόμου).⁶³

εξάσκηση,
εμπειρία

Η κατάκτηση των κινητικών δεξιοτήτων εξαρτάται από την **εξάσκηση** και την **εμπειρία**, και όχι από γενετικές καταβολές, και απαιτεί τον συντονισμό και τον έλεγχο μεγάλων και μικρών μυϊκών ομάδων, δηλαδή, τον συντονισμό των αδρών και λεπτών κινήσεων που πραγματοποιεί το παιδί. Οι *αδρές κινήσεις* εκτελούνται με τη συμμετοχή μεγάλων μυϊκών ομάδων του σώματος (όπως είναι το μπουσούλημα, το τρέξιμο, η ισορροπία, η αναρρίχηση), ενώ οι *λεπτές κινήσεις* εκτελούνται με ακρίβεια από μικρές μυϊκές ομάδες και αναφέρονται κυρίως στις κινήσεις των χεριών (όπως είναι το μωτζούρωμα, το κόψιμο, το βίδωμα, το κούμπωμα). Υπάρχουν όμως δραστηριότητες που απαιτούν την ενεργοποίηση και των δύο κατηγοριών, όπως για παράδειγμα το πέταγμα ενός φρίσμπι, κάτι που απαιτεί δύναμη και ταχύτητα (αδρή κινητικότητα) και ακρίβεια στον στόχο (λεπτή κινητικότητα).¹⁵

δεξιότητες
σταθεροποίησης,
μετακίνησης,
χειρισμού

Οι θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες, καθ' όλο το εύρος των σταδίων της κινητικής ανάπτυξης, χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες κίνησης (βλ. Πίνακας 1) ανάλογα με τη στόχευσή τους,⁶³ δηλαδή στις **δεξιότητες της σταθεροποίησης, της μετακίνησης**

σης και του χειρισμού. Οι δεξιότητες αυτές απαιτούν τον οργανωμένο συντονισμό δύο ή περισσότερων μελών του σώματος, ενώ αναπτύσσονται σταδιακά μέχρι τις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Θεμελιώδεις Κινητικές Δεξιότητες

Σταθεροποίησης	Μετακίνησης	Χειρισμού
Δίπλωση-Κάμψη	Βάδισμα	Ρίψη
Έκταση	Πλάγια βήματα	Κύλισμα
Διάταση	Τρέξιμο	Υποδοχή (πιάσιμο)
Λίκνισμα	Άλμα	Σπρώξιμο
Περιστροφή	(οριζόντιο, κατακόρυφο)	Στρίψιμο
Στροφή	Συνεχόμενα άλματα	Τρίψιμο
Αλλαγή κατεύθυνσης	Κουτσό	Κόψιμο
Αιώρηση	Χόπλα	Τσαλάκωμα
Ισορροπία	(πλάγιο) Γκαλόπ	Τράβηγμα
Ανεστραμμένες στηρίξεις (αυχενική στήριξη, κατακόρυφος στήριξη, γέφυρα)	Γλίστρημα	Χτύπημα (με ή χωρίς αντικείμενο)
	Αναρρίχηση	Κλότσημα ή λάκτισμα μπάλας
	Σκίπινγκ	Ντρίπλα (με το χέρι ή με το πόδι)
Ρολάρισμα σώματος τεντωμένο ή κουλουριασμένο (μπροστά-κυβίστηση, πίσω-ανακυβίστηση, πλάγια)	Αλλαγή κατεύθυνσης	Σταμάτημα μπάλας
Τροχός		Αναπήδηση μπάλας
Προσγείωση-σταμάτημα -ξεκίνημα		Ρολάρισμα μπάλας
Προσποίηση		

ΠΙΝΑΚΑΣ Ι: Οι τρεις κατηγορίες των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων

Δεξιότητες σταθεροποίησης

Οι δεξιότητες σταθεροποίησης περιλαμβάνουν κινήσεις κατά τις οποίες το σώμα παραμένει σταθερό ενώ κινείται γύρω από τον οριζόντιο, κάθετο ή διαγώνιο άξονά του, προσπαθώντας να διατηρήσει ή να αποκτήσει ισορροπία μέσω κατάλληλων αντισταθμιστικών κινήσεων. Η ισορροπία αποτελεί βασικό στοιχείο όλων των κινήσεων και είναι ουσιαστικά η ικανότητα του ατόμου να διατηρεί τη θέση του σε σχέση με τη δύναμη της βαρύτητας και να πραγματοποιεί ελάχιστες μεταβολές της στάσης του σώματός του όταν αυτό τοποθετείται σε διαφορετικές θέσεις.⁶⁵ Υπάρχουν δύο κατηγορίες ισορροπίας: η στατική και η δυναμική (η τελευταία ανήκει στις δεξιότητες μετακίνησης). Η στατική ισορροπία αφορά τη διατήρηση της ισορροπίας του ατόμου σε σταθερή θέση, ενώ η δυναμική την ικανότητα του ατόμου να διατηρήσει την ισορροπία του καθώς το σώμα του κινείται,⁷⁰⁻⁷¹ όπως συμβαίνει στις κυβιστήσεις και τις αιωρήσεις.

Στην κατηγορία των δεξιοτήτων σταθεροποίησης περιλαμβάνονται κινήσεις, όπως ρολάρισμα σώματος (πλάγιο τεντωμένο ή πλάγιο κουλουριασμένο), ρολάρισμα σώματος μπροστά ή πίσω (κυβίστηση και ανακυβίστηση), τροχός, σταμάτημα, αλλαγή κατεύθυνσης, προσγείωση, ισορροπία στο ένα πόδι, αυχενική στήριξη, γέφυρα, κατακόρυφος στήριξη, δίπλωση κορμού, έκταση κορμού.

Δεξιότητες μετακίνησης

Όταν αναφερόμαστε σε δεξιότητες μετακίνησης εννοούμε τις κινήσεις εκείνες κατά τις οποίες το σώμα μεταφέρεται από ένα σημείο σε ένα άλλο, με οριζόντια ή κάθετη κατεύθυνση.⁶⁵ Για παράδειγμα, οι δεξιότητες μετακίνησης περιλαμβάνουν κινήσεις, όπως περπάτημα, τρέξιμο, γκαλόπ, * πλάγιο γκαλόπ, χόπλα, ** κουτσό, χοροπηδητό, άλμα από το ένα πόδι στο άλλο, οριζόντιο άλμα από δύο σε δύο πόδια ή σε ένα πόδι, κατακόρυφο άλμα κ.ά. Αυτές οι μετακινήσεις απαιτούν συντονισμό των κινήσεων πολλών τμημάτων του σώματος ταυτόχρονα. Για τον λόγο αυτό οι συγκεκριμένες δεξιότητες αναπτύσσονται μεταγενέστερα από άλλες, όπως είναι η λαβή αντικειμένων και η εξερεύνησή τους.

Δεξιότητες χειρισμού

Στις δεξιότητες χειρισμού παρέχεται δύναμη σε αντικείμενο ή λαμβάνεται δύναμη από αντικείμενο, ενώ ταυτόχρονα απαιτείται κινητικός έλεγχος, ορθότητα και ακρίβεια στην εκτέλεση της κίνησης.⁶⁵ Οι δεξιότητες χειρισμού περιλαμβάνουν είτε τις αδρές, όπου το σώμα παρέχει ή λαμβάνει δύναμη από ένα αντικείμενο, όπως στη ρίψη, στην υποδοχή, στο κλότσημα ή στο χτύπημα μπάλας, είτε τις λεπτές δεξιότητες χειρισμού, όπου απαιτείται κινητικός έλεγχος, ορθότητα και ακρίβεια κίνησης των μυών του χεριού και του καρπού, όπως στο δέσιμο των κορδονιών, στο κέντημα, στη δακτυλογράφηση και στο κόψιμο με ψαλίδι.⁶³ Πιο συγκεκριμένα, οι δεξιότητες χειρισμού περιλαμβάνουν κινήσεις, όπως ρίξιμο αντικείμενου πάνω ή κάτω από τον ώμο, κύλισμα αντικειμένου, υποδοχή, λάκτισμα, ντρίπλα με το χέρι, ντρίπλα με το πόδι, σταμάτημα της μπάλας με το πόδι, πάσα βόλεϊ, χτύπημα με ρακέτα, χτύπημα με μπαστούνι, χτύπημα με ρόπαλο και άλλες.

Σε μεγάλο μέρος των κινήσεων που διενεργεί το άτομο καθημερινά απαιτούνται δεξιότητες και των τριών ανωτέρω κατηγοριών. Για παράδειγμα, το σκoiνάκι απαιτεί δεξιότητες μετακίνησης (άλματα), σταθεροποίησης (διατήρηση ισορροπίας) και χειρισμού (γύρισμα σκoiνιού). Επίσης, στο ποδόσφαιρο χρειάζονται δεξιότητες μετακίνησης (τρέξιμο και άλματα), δεξιότητες χειρισμού (ντρίπλες, πάσες, κλοτσιές), αλλά και δεξιότητες σταθεροποίησης (ελιγμοί, ρολάρισμα και περιστροφές).⁷² Τα τελευταία χρόνια κάποιοι ερευνητές διευρύνουν τη λίστα των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων με κάποιες πρόσθετες δεξιότητες, όπως το ελεύθερο στιλ κολύμβησης, την ικανότητα ποδηλασίας, τις κάμψεις (push-ups), το να επιπλέεις σε όρθια στάση μέσα στο νερό (treading water) και το σκουότ, δηλαδή το ημικάθισμα ή το πλήρες βαθύ κάθισμα του κορμού προς τις φτέρνες (squat).⁶⁹

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών

χρήζουν διδασκαλίας

Η αντίληψη που αποκτά το παιδί για τις κινητικές του δεξιότητες και την επάρκειά τους διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξή τους, αλλά και στη δέσμευσή του με τη φυσική άσκηση.⁷³ Για αυτό τον λόγο είναι πολύ σημαντικός ο ρόλος της φυσικής αγωγής στην προσφορά ευκαιριών φυσικής άσκησης και στην οργάνωση στοχευμένων δραστηριοτήτων που θα βοηθήσουν τα παιδιά να αντιληφθούν τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να κινούνται. Ένα καλά οργανωμένο μάθημα φυσικής αγωγής εμπλέκει ταυ-

* Το γκαλόπ (ή αλλιώς ο καλπασμός) είναι συνδυασμός βήματος και άλματος με το ίδιο πόδι οδηγό σε όλο το φάσμα της κίνησης. Συγκεκριμένα, το ένα πόδι είναι πάντα οδηγός και το άλλο ακολουθεί.

**Η χόπλα παρατηρείται συνήθως σε παιδιά ηλικίας 4 ετών και άνω, όταν είναι ευδιάθετα. Συνδυάζει βήμα και ελαφρά αναπήδηση στο ίδιο πόδι (δηλαδή κουτσό) σε ρυθμική εναλλαγή με βήμα και αναπήδηση στο άλλο πόδι.

τόχρονα όλα τα παιδιά σε μέτριας έως υψηλής έντασης φυσικές δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος, χωρίς να τα αφήνει να περιμένουν συνεχώς στην ουρά τη σειρά τους για την εκτέλεση μιας κίνησης. Επιπλέον, είναι γνωστό ότι οι κινητικές δεξιότητες **χρήζουν διδασκαλίας**, καθώς δεν βελτιώνονται αυτόματα με την πάροδο του χρόνου, και πως οι κινητικές δεξιότητες παιδιών που τις διδάχθηκαν από ειδικούς παρουσιάζονται επαυξημένες σε σύγκριση με των παιδιών που επιδόθηκαν απλώς σε ελεύθερο παιχνίδι.^{62,74} Επίσης, τα παιδιά που χαρακτηρίζονται από υψηλές κινητικές δεξιότητες φαίνεται να τις διατηρούν στο πέρασμα των χρόνων, συγκριτικά με αυτά που διέθεταν μέτριες ή χαμηλές κινητικές δεξιότητες,⁷⁵ πιθανόν διότι συνεχίζουν να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες ακριβώς επειδή κατέχουν αυτές τις δεξιότητες που τους επιτρέπουν τη συμμετοχή.⁴⁰

Οι παραπάνω έρευνες μας μαθαίνουν ότι απαιτείται συνεχής εκμάθηση και ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων μέσω της εξάσκησης και της συμμετοχής των παιδιών σε αναπτυξιακά κατάλληλες δραστηριότητες, οι οποίες απαιτούν ολοένα και πιο προχωρημένα κινητικά μοντέλα και κινητικές επιδόσεις σε πληθώρα πλαισίων.⁶⁶ Μάλιστα, η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας πρέπει να γίνεται από την πρώιμη κιόλας παιδική ηλικία, για να υιοθετηθούν από νωρίς οι κινητικές δεξιότητες και να διατηρηθούν στη μετέπειτα ζωή.¹⁷ Τα μικρά παιδιά είναι σε θέση, σωματικά και νοητικά, να αποκομίσουν το μέγιστο από τα οφέλη που τους προσφέρει ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής, λόγω κυρίως του μεγάλου κινήτρου και του ενθουσιασμού που επιδεικνύουν κατά τη διαδικασία μάθησης.

Εξαιρετικά σημαντική θεωρείται η φυσική αγωγή που θα προσφερθεί ακόμα και στις ηλικίες 2-5 ετών, και στοχεύει στην εξέλιξη των κινητικών ικανοτήτων των παιδιών παράλληλα με την ψυχαγωγία τους.⁷⁶ Ωστόσο, και το περιβάλλον της οικογένειας θα πρέπει να ενθαρρύνει από πολύ νωρίς το περπάτημα, το τρέξιμο, το πέταγμα, τις αναπηδήσεις, την αναρρίχηση, το γλίστρημα, την αιώρηση, κυρίως σε εξωτερικό χώρο, γιατί πρόκειται για μια σημαντική περίοδο για το παιδί που ενδιαφέρεται να εξερευνήσει τι μπορεί να κάνει το σώμα του. Συγκεκριμένα, οι γονείς μπορούν ήδη να ενισχύσουν τις κινητικές εμπειρίες ενός νεογέννητου με το να το αγκαλιάζουν και να χορεύουν μαζί, να αιωρούνται, να του κάνουν μασάζ σε όλο το σώμα, να το βάζουν στο πάτωμα και όχι σε καρεκλάκι, να το γυρνάνε σε πρηνή θέση ώστε να σηκώσει το κεφάλι του και να δημιουργήσει τις καμπύλες στη σπονδυλική του στήλη, να δυναμώσει τους μυς της πλάτης και του αυχένα και να περάσει αργότερα στην καθιστή θέση και μετά στην τετραποδική στήριξη, δηλαδή στο μπουσουλήμα, την πιο σημαντική δεξιότητα για την ανάπτυξη του βρέφους.

Αξίζει να σημειωθεί πως το Τμήμα Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας της Μ. Βρετανίας δημοσίευσε πρόσφατα οδηγίες για παιδιά μικρότερα των πέντε ετών, δεδομένων των πλεονεκτημάτων της φυσικής άσκησης τόσο στην ανάπτυξη όσο και στην υγεία τους.⁷⁷ Η έκθεση αυτή αναφέρει πως:

- α) τα βρέφη μέχρι την ηλικία του ενός έτους θα πρέπει να είναι σωματικά ενεργά πολλές φορές την ημέρα και να συμμετέχουν σε παιχνίδια στο πάτωμα με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, να παραμένουν συχνά σε πρηνή θέση, δηλαδή στην κοιλιά (τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα ενώ είναι ξύπνια), να μπουσουλάνε, να σέρνονται, να τραβάνε και να σπρώχνουν τον εαυτό τους,
- β) τα νήπια (1-2 ετών) θα πρέπει να είναι δραστήρια για τουλάχιστον 180 λεπτά συνολικά μέσα στην ημέρα, εκτελώντας μια ποικιλία σωματικών δραστηριοτήτων σε οποιαδήποτε ένταση, συμπεριλαμβανομένου του ενεργού και του υπαίθριου παιχνιδιού,
- γ) τα μικρά παιδιά (3-4 ετών) θα πρέπει, επίσης, να είναι δραστήρια για τουλάχιστον 180 λεπτά συνολικά μέσα στην ημέρα, και μάλιστα τα 60 από τα λεπτά αυτά να χαρακτηρίζονται από έντονη σωματική δραστηριότητα.

πολυποίκιλο παιχνίδι

Καθώς πολλοί έχουν υποστηρίξει στο παρελθόν πως ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών πρέπει να αφιερώνεται σε αποκλειστικά ελεύθερο παιχνίδι, χωρίς ενήλικη παρέμβαση, το Βρετανικό Ίδρυμα για την Καρδιά το 2012⁷⁸ εναντιώνεται σε αυτή την άποψη και αναφέρει πως το ελεύθερο παιχνίδι είναι πολύτιμο, αλλά δεν είναι αρκετό από μόνο του. Για τη βέλτιστη ανάπτυξη του παιδιού προτείνει το **πολυποίκιλο παιχνίδι** και, μάλιστα, επισημαίνει πως εντοπίζονται τέσσερα είδη παιδικού παιχνιδιού:

- i. το μη δομημένο, ελεύθερο και εξερευνητικό παιχνίδι χωρίς ενήλικη καθοδήγηση,
- ii. το παιχνίδι που ξεκινά από το παιδί και ο ενήλικος προσφέρει προσωρινή στήριξη όταν το παιδί τη χρειαστεί,
- iii. το παιχνίδι που επικεντρώνεται στη μάθηση και καθοδηγείται από τον ενήλικο και
- iv. το αυστηρά δομημένο παιχνίδι που είναι προσχεδιασμένο και κατευθύνεται από τον ενήλικο.

Να τονίσουμε στο σημείο αυτό ότι σκοπός της παρέμβασης του ενήλικου είναι πάντα η διευκόλυνση, η ενθάρρυνση, η βελτίωση, η πρόκληση και η αύξηση της απόλαυσης που αποκομίζουν τα παιδιά από το πολυποίκιλο παιχνίδι. Μάλιστα, η απόλαυση βιώνεται όταν τα παιδιά αισθάνονται ισορροπία ανάμεσα στις ικανότητές τους, στη φυσική τους κατάσταση και στις απαιτήσεις της άσκησης.³³ Επιπλέον, είναι σημαντικό να έχουμε στον νου μας ότι η φυσική δραστηριότητα των παιδιών διαφέρει από αυτή των ενηλίκων. Τα παιδιά εναλλάσσουν περιόδους έντονης ή μέτριας άσκησης με περιόδους χαλάρωσης. Κατά το μη δομημένο τους παιχνίδι επιδίδονται σε ποικίλες δραστηριότητες με περιοδικότητα, οι οποίες τα δυναμώνουν και εξασκούν τις κινητικές τους δεξιότητες. Για παράδειγμα, η ενδυνάμωση των μυών, που στους ενηλίκους γίνεται με τα βάρη, στα παιδιά λαμβάνει χώρα μέσω της αναπήδησης (κουτσό, χόπλα, γκαλόπ), των αλμάτων, της πτώσης, του δρασκειλισμού ή του μονόζυγου.³

Υπάρχουν, όμως, και ορισμένες **βασικές κινητικές έννοιες**, οι οποίες περιγράφουν την ποιότητα της κίνησης και τον τρόπο με τον οποίο αυτή εκτελείται και χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες:⁷⁹

- i. Στη *γνώση του σώματος*, στη γνωριμία δηλαδή του ατόμου με τα μέλη του σώματός του, με τον τρόπο που αυτά μπορούν να κινηθούν, τι θέσεις μπορεί να πάρει το σώμα αλλά και ποιες κινήσεις μπορεί να κάνει χωρίς να μετακινηθεί.
- ii. Στη *γνώση του χώρου*, στο να κατανοήσει δηλαδή το άτομο πού μπορεί να κινηθεί το σώμα στον χώρο σε σχέση με το πεδίο, το επίπεδο, την κατεύθυνση ή τη διαδρομή.
- iii. Στη *γνώση της προσπάθειας*, στην αντίληψη δηλαδή του ατόμου για τον τρόπο με τον οποίο αλλάζει η κίνηση σε σχέση με τη δύναμη, τον χρόνο, τη ροή.
- iv. Στη *γνώση των σχέσεων*, στην κατανόηση δηλαδή του πώς και πού κινείται το σώμα σε σχέση με αντικείμενα, με ανθρώπους, με οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα.

Αξίζει, ωστόσο, να αναφερθούμε και σε άλλους όρους που χρησιμοποιούνται στον χώρο της κινητικής ανάπτυξης των παιδιών, όπως είναι η κινητική μάθηση, ο έλεγχος της κίνησης, η κινητική συμπεριφορά και η κινητική απόδοση. Η **κινητική μάθηση** (motor learning) αποτελεί μια σχετικά μόνιμη αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο το άτομο συμπεριφέρεται κινητικά, ως αποτέλεσμα της εξάσκησης και της εμπειρίας.³³ Πρόκειται για βελτίωση της ικανότητας απάντησης του ατόμου σε ένα κινητικό ερέθισμα και πολλές φορές σχετίζεται με τη βελτίωση της ακρίβειας στην εκτέλεση σύνθετων και απλών κινήσεων.⁸⁰

Η **κινητική απόδοση** (motor performance) είναι η εκτέλεση μιας κινητικής δεξιότητας, επομένως είναι άμεσα παρατηρήσιμη και το αποτέλεσμά της μπορεί να αξιολογηθεί ποσοτικά.⁸¹ Η σημαντικότερη διαφορά της απόδοσης από τη μάθηση είναι ότι η απόδοση είναι προσωρινή και με το πέρασμα κάποιου διαστήματος ενδέχεται να επανέλ-

βασικές κινητικές έννοιες

κινητική μάθηση

κινητική απόδοση

θει σε προηγούμενο επίπεδο, ενώ η μάθηση είναι σχετικά μόνιμη και δεν επανέρχεται σε προηγούμενο επίπεδο.⁸⁰

Ο όρος του **κινητικού ελέγχου** αναφέρεται στους νευρικούς, σωματικούς και συμπεριφορικούς μηχανισμούς στους οποίους στηρίζεται η κίνηση.⁸²⁻⁸³ Εξετάζει τη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος ώστε να παραχθεί μια συντονισμένη κίνηση κατά τη διάρκεια εκμάθησης μιας νέας δεξιότητας ή κατά τη βελτίωση μιας ήδη αποκτημένης.⁸⁰

Τέλος, η **κινητική συμπεριφορά** αποτελεί έναν «όρο-ομπρέλα»⁸⁴ που εμπεριέχει την κινητική μάθηση, τον κινητικό έλεγχο και την κινητική ανάπτυξη, σε συσχετισμό με τις διαδικασίες μάθησης και ωρίμασης του ατόμου.⁸⁵

κινητικός
έλεγχος

κινητική
συμπεριφορά

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

2

Ο ΧΑΡΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Μετά τη γέννηση το παιδί κατακτά μέσα σε λίγες μέρες (τουλάχιστον εμφανώς, γιατί η κατάκτηση δεξιοτήτων έχει αρχίσει πολύ πριν από τη γέννηση) νέες κινητικές δεξιότητες, από την έκταση των χεριών και των ποδιών, μέχρι το άρπαγμα μιας κουδουνίστρας, τα πρώτα βήματα και το γνέψιμο με το χέρι «γεια». Μάλιστα, όπως φαίνεται και από τον Χάρτη, οι περισσότερες δεξιότητες κατακτιούνται μόλις το παιδί έρθει στον κόσμο των ενηλίκων.

Κατά τη μελέτη της κινητικής ανάπτυξης των παιδιών διερευνώνται πολλά ερωτήματα από τους ερευνητές σε σχέση με τη λειτουργία και τις διαδικασίες ανάπτυξης, καθώς και το αποτέλεσμά τους. Αρωγός στην έρευνά τους είναι συνήθως οι δέσμες και τα τεστ αξιολόγησης των κινητικών δεξιοτήτων, τα οποία στηρίζονται στις «τυπικές» περιόδους κινητικής ανάπτυξης, δηλαδή στο χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο κατά προσέγγιση παρατηρούνται κάποιες συγκεκριμένες συμπεριφορές και ικανότητες.⁶³ Η αξιολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων συμβάλλει είτε στην αποτύπωση του επιπέδου δεξιοτήτων των παιδιών, ως αποτέλεσμα των διαδικασιών ανάπτυξης και εξάσκησης, είτε στην ένταξή τους σε κατάλληλες ομάδες/ πρόγραμμα ανάλογα με τις δεξιότητές τους, είτε στην επικέντρωση της διδασκαλίας σε δεξιότητες στις οποίες μπορεί να υστερούν. Εν κατακλείδι, βοηθά στην υποστήριξη των παιδιών με στόχο την κινητική τους εξέλιξη, την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους και της κοινωνικής τους δραστηριότητας.

Συνεπώς, είναι σημαντικό οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι ειδικοί επιστήμονες να γνωρίζουν καλά τις τυπικές περιόδους κινητικής ανάπτυξης των παιδιών προκειμένου να παρακολουθούν την εξέλιξή τους και να οργανώνουν κατάλληλες δραστηριότητες που θα την υποστηρίξουν. Να επαναλάβουμε, βέβαια, για άλλη μία φορά, ότι κατά την παρακολούθηση της κινητικής ανάπτυξης των παιδιών έχουμε πάντα κατά νου πως κάθε παιδί έχει τη δική του προσωπικότητα, τον δικό του ρυθμό (κινητικής) ανάπτυξης

και απόκτησης νέων κινητικών δεξιοτήτων και ότι ο ρυθμός αυτός μπορεί να σχετίζεται με την ηλικία του παιδιού, αλλά δεν εξαρτάται από αυτήν.

Ο παρακάτω Χάρτης κινητικής ανάπτυξης αποτυπώνει την κινητική ανάπτυξη του παιδιού στα πιο σημαντικά χρόνια της ζωής του (από τη γέννηση μέχρι και την είσοδό του στο δημοτικό σχολείο), τα οποία θα καθορίσουν και την ενήλικη ζωή του. Χωρίζεται στις δύο βασικές κατηγορίες κινητικών δεξιοτήτων, την αδρή και τη λεπτή κινητικότητα. Σε αυτές τις κατηγορίες έχουν ενσωματωθεί και οι αντιληπτικοκινητικές δεξιότητες, οι οποίες εκτελούνται με τη βοήθεια του αντιληπτικού και του κινητικού μηχανισμού.³⁴ Για τη δημιουργία του στηριχτήκαμε στα πιο γνωστά τεστ και σε δέσμες αξιολόγησης⁸⁶⁻⁹⁸ της κινητικής ανάπτυξης,* καθώς και στη σύγχρονη βιβλιογραφία που παραθέτουμε στο τέλος του Οδηγού.

Ο ενήλικος μπορεί να χρησιμοποιήσει τον Χάρτη άτυπα, μέσα από την καθημερινή παρατήρηση της κίνησης του παιδιού, ή πιο συστηματικά, οργανώνοντας δραστηριότητες και αναπτυξιακά κατάλληλα προγράμματα. Για τη διευκόλυνσή του υπάρχει μια απλή διαβάθμιση στην περίπτωση που το παιδί έχει εμφανώς κατακτήσει μια δεξιότητα (ναι), όταν η ποιότητα της κίνησης δεν είναι τόσο καλή ή η δεξιότητα δεν είναι πάντα εμφανής (ίσως) και όταν το παιδί δεν έχει κατακτήσει ακόμα τη συγκεκριμένη δεξιότητα (όχι). Είναι πολύ σημαντικό να έχετε στον νου σας ότι μπορεί το παιδί να κατακτήσει κάποια δεξιότητα πολύ αργά και κάποια πιο νωρίς, χωρίς αυτό να υπονοεί αναπτυξιακή καθυστέρηση.

Τέλος, ο διαχωρισμός του Χάρτη σε ηλικιακές ομάδες έγινε, όχι για να αποτελέσει διαγνωστικό εργαλείο στα χέρια του ενηλίκου, αλλά ώστε:

- να διευκολυνθεί στην οργάνωση δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που ενισχύουν την ανάπτυξη όλων των κινητικών δεξιοτήτων και όχι μόνο των πιο δημοφιλών (π.χ. το τρέξιμο),
- να γνωρίζει ποιες κινητικές δεξιότητες προηγούνται και αποτελούν βάση για την κατάκτηση άλλων,
- να συνειδητοποιήσει πόσο σημαντική είναι αυτή η διαδικασία για τα παιδιά, αλλά και την προσπάθεια που κάνουν καθημερινά για να κατακτήσουν και να τελειοποιήσουν τόσο πολλές κινήσεις ήδη από τη γέννησή τους.

* AIMS, Bayley-III, BOT-2, Denver II, Griffiths I & II, MABC-2, MOT 4-6, PDMS-2, TGMD-2.

0 - 6 μηνών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
• Αντιδρά σε ήχους.			
• Σε πρηνή θέση γυρίζει το κεφάλι με το αντίθετο μάγουλο να αγγίζει το έδαφος.			
• Σε πρηνή θέση σηκώνει το κεφάλι και το πάνω μέρος του κορμού 45 μοίρες, στηρίζοντας το βάρος στους πήχεις.			
• Σε πρηνή θέση εκτείνει χέρια και πόδια (εναλλάξ ή μαζί) πάνω από το έδαφος.			
• Κυλά προς την ύπτια θέση εκατέρωθεν των δύο πλευρών (αριστερά και δεξιά).			
• Σε ύπτια θέση κάμπει και τεντώνει τα πόδια (εναλλάξ ή μαζί).			
• Σε ύπτια θέση κάμπει και τεντώνει τα χέρια (εναλλάξ ή μαζί).			
• Σε ύπτια θέση σηκώνει χέρια και πόδια (εναλλάξ ή μαζί) με απαλές και ομαλές κινήσεις.			
• Σε ύπτια θέση φέρνει και τις δύο πατούσες στο στόμα για να παίξει ή τις αρπάζει με τα χέρια.			
• Σε ύπτια θέση σπρώχνει με τα πόδια όταν ακουμπούν σκληρή επιφάνεια ή τις παλάμες του ενηλίκου.			
• Από ύπτια θέση κυλά προς τη δεξιά και την αριστερή πλευρά, με το αντίθετο χέρι να διαπερνά τον κάθετο άξονα συμμετρίας.			
• Κοιτά αντικείμενο (κουδουνίστρα, μπάλα, μαλακό ζωάκι) στιγμιαία.			
• Κοιτά σταθερά το αντικείμενο.			
• Κοιτάζει πρόσωπα.			
• Παρατηρεί το χέρι του/της.			
• Σε ύπτια θέση ακολουθεί με το βλέμμα ένα αντικείμενο κινούμενο οριζόντια/ κατακόρυφα/ κυκλικά.			
• Μετατοπίζει το βλέμμα από το ένα αντικείμενο στο άλλο.			
• Ερευνά οπτικά το νέο περιβάλλον.			
• Αντιδρά σε ύφασμα που σκεπάζει το πρόσωπό του/της.			
• Εκτελεί συμμετρικές κινήσεις.			
• Αρχίζει να έχει αμφίπλευρο συντονισμό.			
• Υψώνει το κεφάλι στον κάθετο άξονα συμμετρίας και το διατηρεί σε ευθυγράμμιση όταν κάποιος τον/την κρατάει κάθετα.			
• Σε καθιστή θέση διατηρεί την πλάτη σε στρογγυλεμένη θέση.			
• Σε καθιστή θέση διατηρεί την ισορροπία του/της.			
• Σε καθιστή θέση διατηρεί τον κορμό μακριά από τα πόδια.			
• Σε καθιστή θέση διατηρεί το κεφάλι έτσι ώστε να υπάρχει τουλάχιστον γωνία 45 μοιρών ανάμεσα στο πιγούνι και το στήθος, και γωνία 45 μοιρών μεταξύ του πίσω μέρους του κεφαλιού και της πλάτης.			
• Διατηρεί το κεφάλι σε ευθυγράμμιση όταν κλίνει προς τα πλάγια.			
• Διατηρεί το κεφάλι σε ευθυγράμμιση όταν το περιστρέφει για να ακολουθήσει την πορεία που διαγράφει το παιχνίδι.			
• Δεν κινεί χέρια και πόδια όταν το κεφάλι στρίβει.			
• Όταν κρατιέται σε όρθια θέση συγκρατεί το βάρος του/της με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα σε επίπεδη θέση.			
• Σηκώνει το ένα πόδι και ύστερα το άλλο, σε κίνηση βηματισμού.			
• Διατηρεί το κεφάλι στον κάθετο άξονα συμμετρίας για δύο με τρεις αναπηδήσεις.			

0 - 6 μηνών

0 - 6 μηνών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Χαμογελά και περιμένει ανταπόκριση.			
• Ενώνει τα χέρια.			
• Σε ύπτια θέση εκτείνει τα χέρια για να πιάσει το παιχνίδι.			
• Σε ύπτια θέση πλέκει τα δάκτυλα και αγγίζονται μεταξύ τους.			
• Κλείνει τα δάχτυλα σε σφιχτό πιάσιμο.			
• Αρπάζει σταθερά αντικείμενα (π.χ. την κουδουνίστρα).			
• Αρπάζει το κορδόνι, το τραβάει και παίζει μαζί του.			
• Αρπάζει και κουνάει τα παιχνίδια που πιάνει.			
• Αρπάζει κινούμενο αντικείμενο (π.χ. κρίκο).			
• Δίνει δυνατά χτυπήματα με τα χέρια σε αντικείμενα που αιωρούνται.			
• Σταθεροποιεί κινούμενο αντικείμενο.			
• Φέρνει αντικείμενο στο στόμα.			
• Πιάνει αντικείμενο που του/της βάζουν στο χέρι και το κρατά.			
• Πιάνει τον δείκτη/ το χέρι του ενήλικου και το κρατά.			
• Παίζει με τα δάχτυλά του/της.			
• Παίζει με αντικείμενα.			
• Τοποθετεί την παλάμη ανοικτή πάνω στο τραπέζι.			
• Τα χέρια του/της ερευνούν την επιφάνεια του τραπεζιού.			
• Μαζεύει αντικείμενο από επιφάνεια.			
• Αντιστέκεται στο τράβηγμα του παιχνιδιού από τον ενήλικο.			
• Αρχίζει να χρησιμοποιεί τον δείκτη και τον αντίχειρα.			
• Ρίχνει ένα αντικείμενο για να πάρει άλλο.			

0 - 6 μηνών

6 - 12 μηνών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Πιάνει και τις δύο πατούσες και τις κρατά.			
• Σε πρηνή θέση σηκώνει το κεφάλι και το πάνω μέρος του κορμού, στηρίζοντας το βάρος στις παλάμες.			
• Σε πρηνή θέση σηκώνει το κεφάλι πάνω από το οριζόντιο επίπεδο και ταυτόχρονα εκτείνει τον κορμό, τους γοφούς και τα πόδια σε πλήρη έκταση.			
• Σε πρηνή θέση σηκώνει το πάνω μέρος του κορμού, μεταφέρει το βάρος στο πλάι, σηκώνει το ελεύθερο χέρι του/της για να φτάσει το παιχνίδι.			
• Σε ύπτια θέση μεταφέρει το βάρος στο πλάι, στηρίζει τον εαυτό του/της με το χέρι και εκτείνει το αντίθετο χέρι για να φτάσει το παιχνίδι.			
• Κυλά από την ύπτια στην πρηνή θέση.			
• Έρχεται από ύπτια σε καθιστή θέση χρησιμοποιώντας υποστήριξη.			
• Από πρηνή θέση έρχεται σε καθιστή θέση για να φτάσει το παιχνίδι ή να παρατηρήσει καλύτερα.			
• Διατηρεί την καθιστή θέση.			
• Κάθεται χωρίς υποστήριξη.			
• Εκτείνει τους βραχίονες και το κεφάλι μπροστά για να ανακτήσει ισορροπία και επιστρέφει στην καθιστή θέση όταν κάποιος τον/την τραβάει προς τα πίσω.			
• Χρησιμοποιεί τα χέρια για να μετακινηθεί προς τα εμπρός.			
• Έρπει στα χέρια και στα γόνατα με το αντίθετο χέρι-πόδι να μετακινούνται μαζί.			
• Σηκώνεται σε τετραποδική θέση, κρατάει το βάρος στα χέρια και στα γόνατα και λικνίζεται εμπρός και πίσω.			
• Μπουσουλά λίγο προς τα πίσω πριν φύγει μπροστά.			
• Ελεύθερο μπουσουλήμα.			
• Σηκώνεται σε όρθια θέση χρησιμοποιώντας σταθερό αντικείμενο για υποστήριξη.			
• Αποφεύγει την πτώση εκτείνοντας βραχίονες και χέρια όταν γέρνει προς τα εμπρός.			
• Ολοκληρώνει σκαρφάλωμα ή/και αναρρίχηση (π.χ. πάνω στα πόδια του ενηλίκου, στον καναπέ, σε μικρή τραμπάλα, σε πολύζυγο).			
• Κάνει λίγα εναλλασσόμενα βήματα επιτόπου ή προς τα εμπρός με υποστήριξη του κορμού από ενήλικο.			
• Διατηρεί την ισορροπία σε όρθια θέση για δευτερόλεπτα.			
• Στέκεται όρθιος/α ρίχνοντας το βάρος και στα δύο πόδια και αναπηδά.			
• Διατηρεί την ισορροπία, ενώ κινεί τα χέρια και τους βραχίονες για να πιάσει το παιχνίδι.			
• Κάνει λίγα εναλλασσόμενα βήματα επιτόπου ή προς τα εμπρός χωρίς υποστήριξη του κορμού.			
• Πιάνει το παιχνίδι, επανέρχεται σε καθιστή θέση και διατηρεί την ισορροπία.			
• Μιμείται δραστηριότητες.			

6 - 12 μηνών

6 - 12 μηνών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Δείχνει με τον δείκτη.			
• Χτυπά παλαμάκια.			
• Πιάνει το μπιμπερό και πίνει μόνος/η του/της.			
• Σε καθιστή θέση φέρνει και τα δύο χέρια μαζί για να πιάσει το παιχνίδι.			
• Μαζεύει δύο μικρά παιχνίδια (π.χ. κύβους, κρίκους) και τα κρατά.			
• Χτυπά δύο αντικείμενα μαζί.			
• Μεταφέρει το παιχνίδι από το ένα χέρι στο άλλο.			
• Μεταφέρει το παιχνίδι στο άλλο χέρι και μαζεύει το δεύτερο παιχνίδι με το πρώτο χέρι.			
• Εκτείνει το χέρι προς το τρίτο παιχνίδι, ενώ κρατάει ένα παιχνίδι σε κάθε χέρι.			
• Αφήνει το παιχνίδι στο χέρι του ενηλίκου.			
• Χτυπά την κούπα στο τραπέζι.			
• Τοποθετεί το κουτάλι στην κούπα.			
• Πίνει με κούπα.			
• Βάζει το δάκτυλο σε εγχοπές.			
• Τοποθετεί το καπάκι στο κουτί.			
• Τραβά το σκοινί ώστε να ανακτήσει το παιχνίδι που είναι δεμένο στο σκοινί.			
• Παίζει με απλά ενσφηνώματα.			
• Βγάζει και τις δύο κάλτσες.			
• Πιάνει ένα μικρό αντικείμενο (σβόλο) με τα μήλα των δακτύλων του αντίχειρα και του δείκτη και ορατό κενό ανάμεσα στο παιχνίδι και την παλάμη (κράτημα σαν τσιμπίδα), ενώ ο καρπός και ο βραχίονας δεν αγγίζουν το τραπέζι, και το ρίχνει μέσα στην κούπα.			
• Προσπαθεί να βγάλει σβόλους/ κύβους από το κουτί.			
• Βρίσκει το κρυμμένο παιχνίδι κάτω από το κουτί/ από το ύφασμα.			
• Παίζει συγχρόνως με δύο ή τρία αντικείμενα (π.χ. με το κουτί, με το καπάκι και τους κύβους).			
• Παίζει μπάλα με τον ενήλικο.			

6 - 12 μηνών

1 - 1,5 έτους			
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
• Παραμένει σε θέση οκλαδόν στο έδαφος, χωρίς να γέρνει το σώμα.			
• Σε γονατιστή θέση, διατηρεί την ισορροπία του/της, ενώ συγχρόνως περιστρέφει το κεφάλι.			
• Μπορεί να σταθεί όρθιος/α μόνος/η του/της, χωρίς υποστήριξη ή κράτημα.			
• Σκύβει και σηκώνεται χωρίς να στηρίζεται πουθενά.			
• Χρησιμοποιεί εναλλασσόμενα βήματα για να περπατήσει κρατώντας το χέρι του ενηλίκου ή πιάνοντας τα έπιπλα.			
• Περπατά λίγα βήματα χωρίς βοήθεια.			
• Περπατά με βηματισμό φτέρνα-μύτη και σχεδόν το ένα πόδι μπροστά από το άλλο.			
• Περπατά πλάγια.			
• Γρήγορο βάδισμα (διατηρώντας επαφή με το έδαφος).			
• Περπατά προς τα πίσω (ενδέχεται να τραβά το παιχνίδι).			
• Σηκώνει το παιχνίδι από το έδαφος, επιστρέφει στην όρθια θέση και κάνει βήματα χωρίς να χάσει την ισορροπία του/της.			
• Αρχική μορφή τρεξίματος.			
• Ανεβαίνει δύο σκαλιά έρποντας στα χέρια και στα γόνατα (μπουσουλώντας).			
• Ανεβαίνει λίγα σκαλιά χωρίς υποστήριξη, τοποθετώντας το ένα ή και τα δύο πόδια σε κάθε σκαλί.			
• Κατεβαίνει σκαλιά έρποντας, χωρίς υποστήριξη.			
• Κατεβαίνει σκαλιά με υποστήριξη.			
• Κατεβαίνει από χαμηλά αντικείμενα.			
• Πιάνει μπάλα με τους βραχίονες ή/και με τα χέρια, χωρίς να χάνει την ισορροπία του/της.			
• Κυλά την μπάλα προς τα εμπρός χρησιμοποιώντας τα χέρια/τους βραχίονες.			
• Πετά την μπάλα προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, εκτείνοντας τον βραχίονα από τον ώμο ή τον αγκώνα και διατηρώντας την ισορροπία του/της.			
• Σηκώνει το πόδι για να αγγίξει την μπάλα.			
• Κλοτσά την μπάλα.			
• Σπρώχνει αυτοκινητάκι.			

1 - 1,5 έτους

1 - 1,5 έτους

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
• Έχει ελεγχόμενο κράτημα και ελεγχόμενη απελευθέρωση αντικειμένου.			
• Εξερευνά τα αντικείμενα με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους (όπως κουνώντας, χτυπώντας, πετώντας).			
• Ανοίγει το βιβλίο.			
• Ανακινεί το κουτάλι μέσα στην κούπα.			
• Βάζει αντικείμενα σε δοχεία.			
• Βάζει το καπάκι στο μπουκάλι.			
• Γυρίζει το μπουκάλι ανάποδα και πετά έξω τα αντικείμενα που είναι μέσα.			
• Βρίσκει εύκολα κρυμμένα αντικείμενα (κάτω από ύφασμα ή χαρτί).			
• Ταυτίζει 1-2 σχήματα στην αντίστοιχη θέση σε πίνακα με ενσφηνώματα.			
• Παίζει απλά παιχνίδια οπτικής μνήμης.			
• Κρατά μικρά αντικείμενα (ώριμη σύλληψη) και προτιμά να χρησιμοποιεί το ένα χέρι.			
• Αρχίζει να μουτζουρώνει.			
• Κάνει γραμμές σε χαρτί.			
• Κρατά τον μαρκαδόρο με τον αντίχειρα και τον δείκτη προς την κατεύθυνση του χαρτιού, με τα υπόλοιπα δάχτυλα να παραμένουν γύρω από τον μαρκαδόρο.			
• Στοιβάζει 2-3 κύβους.			
• Μιμείται χειρονομίες ενηλίκων.			
• Χρησιμοποιεί απλές χειρονομίες, όπως «γεια σου» ή κούνημα κεφαλιού για το «όχι».			
• Βγάζει ρούχα.			
• Αρχίζει να παίζει δημιουργικά.			
• Ταΐζει κούκλα.			
• Δίνει οικειοθελώς τα αντικείμενα.			
• Αρχίζει να κάνει σωστή χρήση των αντικειμένων (παίρνει το τηλέφωνο, ακούει από το ακουστικό, βουρτσίζει τα μαλλιά, πίνει από ποτήρι).			
• Χρησιμοποιεί εξελιγμένη διπολική λαβή (αντίχειρας και δείκτης).			

1 - 1,5 έτους

1,5 - 2 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
• Σκαρφαλώνει σε καρέκλα.			
• Κάθεται μόνος/η του/της στο τραπέζι.			
• Τραβά παιχνίδια ενώ περπατά προς τα εμπρός.			
• Τρέχει προς τα εμπρός.			
• Στέκεται σε χαμηλή δοκό (ή σε γραμμή πλάτους 10 εκ.), με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και σε απόσταση.			
• Περπατά στο πλάι έχοντας οδηγό το ίδιο πόδι.			
• Περπατά πάνω σε γραμμή που βρίσκεται στο έδαφος έχοντας οδηγό το ίδιο πόδι.			
• Εκτελεί περάσματα μέσα από στεφάνι που βρίσκεται κάθετο στο έδαφος.			
• Εκτελεί άλμα προς τα εμπρός (περίπου 10 εκ.) χωρίς να πέφτει.			
• Εκτελεί άλμα προς τα πάνω (περίπου 5 εκ.) με τα δύο πόδια μαζί.			
• Εκτελεί άλμα από σκαλί προς τα κάτω χωρίς βοήθεια, με ένα πόδι οδηγό.			
• Ανεβαίνει 3-4 σκαλιά χωρίς υποστήριξη από τοίχο ή κουπαστή και χωρίς εναλλασσόμενο βήμα.			
• Κυνηγά την μπάλα.			
• Κλοτσά την μπάλα προς τα εμπρός και μακριά.			
• Πετά μικρή μπάλα με κίνηση του χεριού πάνω από το κεφάλι και με κίνηση από κάτω.			
• Δεν αντιδρά σε μπάλα που βρίσκεται στον αέρα.			
• Βοηθά στην αφαίρεση των ρούχων του/της.			

1,5 - 2 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
• Γυρίζει μία μία τις σελίδες του βιβλίου.			
• Ταυτίζει 3-4 σχήματα στην αντίστοιχη θέση σε πίνακα με ενσφηνώματα.			
• Στοιβάζει 4-6 κύβους.			
• Σχεδιάζει κάθετη γραμμή.			
• Σχεδιάζει οριζόντια γραμμή.			
• Σχεδιάζει κύκλο (από αντιγραφή).			
• Αδειάζει νερό από το ένα φλιτζάνι στο άλλο.			
• Ανοίγει βιδωτό παιχνίδι.			
• Βάζει το κλειδί στην κλειδαριά.			
• Παίζει συμβολικό παιχνίδι.			
• Ψάχνει αντικείμενο καλά κρυμμένο.			
• Βρίσκει αντικείμενο κρυμμένο, ακόμα και μετά την αλλαγή της αρχικής του θέσης.			
• Προσπαθεί να ντυθεί μόνος/η του/της.			
• Πίνει από ποτήρι.			
• Τρώει με κουτάλι ή/και πιρούνι.			
• Πλένει δόντια με βοήθεια.			
• Πλένει και σκουπίζει χέρια.			
• Τακτοποιεί σωστά τα παιχνίδια μετά το παιχνίδι.			

1,5 - 2 ετών

2 - 2,5 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Περπατά προς τα εμπρός χωρίς οι μύτες να αγγίζουν τις φτέρνες, πάνω σε δοκό ή γραμμή πλάτους 10 εκ.			
• Περπατά προς τα πίσω χωρίς οι μύτες να αγγίζουν τις φτέρνες.			
• Στέκεται και περπατά στις μύτες των ποδιών.			
• Τρέχει απόσταση (περίπου 10 μ.) με αληθινό μοντέλο τρεξίματος (φάση αιώρησης).			
• Κατεβαίνει και ανεβαίνει σκαλιά με ακόλουθο βήμα, με ή χωρίς υποστήριξη.			
• Εκτελεί άλμα προς τα κάτω (από ύψος 40 εκ.) χωρίς βοήθεια, με ένα πόδι οδηγό.			
• Εκτελεί πηδηματάκια επιτόπου.			
• Κάνει κυβίστηση (αρχικό στάδιο).			
• Πιάνει την μπάλα λυγίζοντας τα χέρια προς το στήθος.			
• Εκτελεί ρίψη προς τα εμπρός μετακινώντας το/τα χέρι/α ψηλά και πίσω από το κεφάλι.			
• Εκτελεί ρίψη προς τα εμπρός μετακινώντας το/τα χέρι/α χαμηλά και πλαγίως του σώματος.			
• Κλοτσά την μπάλα προς τα εμπρός, χρησιμοποιώντας αντίθετες κινήσεις χεριού-ποδιού και εκτείνοντας το πόδι πίσω με το γόνατο λυγισμένο.			

2 - 2,5 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Ξεβιδώνει καπάκι από μπουκάλι.			
• Στοιβάζει 8-10 κύβους.			
• Τοποθετεί κύβους σχηματίζοντας πυραμίδα (μετά από επίδειξη ενηλίκου).			
• Κόβει με ψαλίδι το χαρτί σε ένα σημείο.			
• Διπλώνει το χαρτί δημιουργώντας τσάκιση.			
• Παίζει με πλαστελίνη.			
• Περνά χάντρες σε κορδόνι.			

2 - 2,5 ετών

2,5 - 3 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Σηκώνεται από τη γονατιστή θέση χωρίς να χρησιμοποιεί τα χέρια.			
• Όταν κάθεται, μπορεί να σταυρώσει τα γόνατα και τα πόδια.			
• Εκτελεί άλμα, χωρίς βοήθεια, προς όλες τις κατευθύνσεις, χρησιμοποιώντας και τα δύο πόδια κατά την απογείωση και την προσγείωση.			
• Εκτελεί άλμα πάνω από σχοινί (5 εκ. από το έδαφος) χρησιμοποιώντας και τα δύο πόδια κατά την απογείωση και την προσγείωση.			
• Εκτελεί άλματα από δύο σε δύο πόδια, από δύο σε ένα πόδι και από ένα σε δύο πόδια.			
• Εκτελεί άλμα και με τα δύο πόδια μέσα και έξω από οριζόντια τοποθετημένο στεφάνι.			
• Στέκεται στο ένα πόδι (τουλάχιστον 5'').			
• Κάνει κουτσό στο πόδι που προτιμά.			
• Κάνει βασικό γκαλόπ.			
• Πιάνει την μπάλα με τα χέρια σε έκταση χρησιμοποιώντας το σώμα για να την ασφαλίσει.			
• Αντιδρά σε αντικείμενο που πετιέται (μπάλα) με καθυστερημένες κινήσεις των χεριών.			
• Κλοτσά την μπάλα με πόδι ίσιο και με κίνηση όλου του σώματος.			

2,5 - 3 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Σχεδιάζει τη βασική μορφή του κύκλου (από αντιγραφή).			
• Σχεδιάζει τη βασική μορφή του σταυρού (από αντιγραφή).			
• Κατασκευάζει «γέφυρα», «τοίχο», «πύργο» με 4-8 κύβους.			
• Περνάει σε κλωστή χάντρες (περίπου 6 χάντρες).			
• Κόβει με ψαλίδι το χαρτί.			
• Παίζει σύνθετο συμβολικό παιχνίδι (π.χ. μιλάει σε φανταστικό τηλέφωνο).			

2,5 - 3 ετών

3 - 3,5 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
• Στέκεται στο ένα πόδι για 5'' με τα χέρια στους γοφούς.			
• Περπατά προς τα εμπρός 1,5 μ. πάνω σε γραμμή πλάτους 10 εκ., χωρίς να πατά έξω από αυτή, με τα χέρια στους γοφούς και χωρίς οι φτέρνες να αγγίζουν τις μύτες των ποδιών.			
• Περπατά προς τα εμπρός 2,5 μ. πάνω σε γραμμή πλάτους 10 εκ., χωρίς να πατά έξω από αυτή, με τα χέρια στους γοφούς, χωρίς οι φτέρνες να αγγίζουν τις μύτες και χωρίς να ταλαντεύεται ο κορμός περισσότερο από 20 μοίρες.			
• Περπατά στις μύτες των ποδιών για μικρή απόσταση.			
• Τρέχει με τα χέρια να πηγαίνουν εμπρός και πίσω από το σώμα και να βρίσκονται στο επίπεδο της μέσης ή κάτω από τη μέση, με τις μύτες των ποδιών να κοιτούν προς τα εμπρός και να ωθούν την κίνηση προς τα μπροστά, με τα γόνατα ψηλά, τις φτέρνες σηκωμένες και με τον κορμό να γέρνει προς τα εμπρός (ώριμο μοντέλο τρεξίματος).			
• Τρέχει 14 μ. σε 6'' ή λιγότερο.			
• Εκτελεί άλμα προς τα εμπρός μισό μέτρο χρησιμοποιώντας και τα δύο πόδια κατά την απογείωση και την προσγείωση.			
• Πετά την μπάλα μακριά (3 μ.) με κίνηση του χεριού από πάνω και πίσω, χρησιμοποιώντας περιστροφική κίνηση του άνω κορμού και αντίθετη κίνηση χεριών-ποδιών (ώριμο μοντέλο ρίψης).			
• Πιάνει την μπάλα και την προστατεύει στο στήθος του/της με τους βραχίονες λυγισμένους στους αγκώνες.			
• Κάνει ποδήλατο με τρεις ρόδες.			
• Κάνει κούνια μόνος/η του/της.			

3 - 3,5 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
• Λυγίζει αντίχειρες ρυθμικά.			
• Τοποθετεί σχήματα σε τρύπες.			
• Βιδώνει και ξεβιδώνει με άνεση (π.χ. καπάκια από βάζα, παξιμάδια βίδας), ανοιγοκλείνει τους σύρτες της πόρτας, γυρίζει περιστρεφόμενες λαβές.			
• Γυρίζει τις σελίδες του βιβλίου.			
• Περνά κορδόνι μέσα από τρύπες.			
• Ξεκουμπώνει κουμπιά.			
• Κόβει το χαρτί σε δύο κομμάτια.			
• Κόβει όλο το μήκος μιας γραμμής με ελάχιστη απόκλιση από τη γραμμή.			
• Σχεδιάζει έναν ολοκληρωμένο σταυρό.			
• Σχεδιάζει ολοκληρωμένη οριζόντια γραμμή.			
• Σχεδιάζει κρατώντας τον μαρκαδόρο με τον αντίχειρα και με το μήλο του δακτύλου του δείκτη και έχοντας τα άλλα τρία δάκτυλα κοντά στην παλάμη, ενώ κινεί το χέρι του/της ως ενότητα.			
• Ζωγραφίζει σε καβαλέτο.			

3 - 3,5 ετών

3,5 - 4 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Στέκεται στις μύτες των ποδιών χωρίς τα πόδια να κινούνται και με τα χέρια σε υπερέκταση πάνω από το κεφάλι.			
• Στέκεται στο ένα πόδι, χωρίς να ταλαντεύεται, με τα χέρια στους γοφούς.			
• Σηκώνει χαρτομάντιλο από το πάτωμα χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα του ποδιού.			
• Περπατά σε κυκλική γραμμή.			
• Περπατά στον ρυθμό της μουσικής.			
• Περπατά προς τα πίσω, πάνω σε δοκό ή σε γραμμή πλάτους 10 εκ., με τα χέρια στους γοφούς και χωρίς οι μύτες να αγγίζουν τις φτέρνες.			
• Τρέχει γρήγορα και σταματά απότομα χωρίς να πέφτει.			
• Εκτελεί άλμα προς τα εμπρός με το ένα πόδι (κουτσό), ύστερα πηδά προς τα πίσω με το άλλο πόδι.			
• Εκτελεί άλμα από ύψος δύο σκαλοπατιών προς τα κάτω.			
• Εκτελεί άλμα με το ένα πόδι μέσα σε στεφάνι τοποθετημένο στο έδαφος.			
• Κάνει κουτσό 4-6 φορές στο ίδιο πόδι.			
• Κάνει αποτελεσματικό γκαλόπ.			
• Κάνει χόπλα με το ένα πόδι.			
• Πετυχαίνει στόχο σε απόσταση, εκτελώντας ρίψη με το χέρι πάνω από το κεφάλι.			
• Γυρίζει το κεφάλι (αντίδραση φόβου) κατά την υποδοχή της μπάλας.			
• Κλοτσά την μπάλα κάμπτοντας το πόδι στο γόνατο και με άρση προς τα πίσω.			
• Εκτελεί βασική μορφή κυβίστησης.			

3,5 - 4 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Κουμπώνει και ξεκουμπώνει ένα κουμπί.			
• Περνά σε κλωστή χάντρες (περίπου 12 χάντρες).			
• Διπλώνει τετράγωνο χαρτί στη μέση.			
• Διπλώνει τετράγωνο χαρτί δύο φορές.			
• Κόβει το τετράγωνο σε δύο περίπου ίσα κομμάτια.			
• Αντιγράφει σκάλα (πρώιμο στάδιο).			
• Ζωγραφίζει άνθρωπο (πρώιμο στάδιο) με 2 έως 3 μέλη.			
• Κάνει παζλ με 3 έως 7 κομμάτια.			
• Ασχολείται για πάνω από 5 λεπτά με κάτι.			
• Ντύνεται χωρίς βοήθεια.			
• Πλένει τα δόντια του/της χωρίς βοήθεια.			
• Αποκτά πλευρίωση (αριστερό ή δεξί χέρι).			

3,5 - 4 ετών

4 - 4,5 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
<ul style="list-style-type: none"> • Στέκεται στις μύτες των ποδιών χωρίς τα πόδια να κινούνται, με τα χέρια σε υπερέκταση πάνω από το κεφάλι και χωρίς να ταλαντεύεται περισσότερο από 20 μοίρες. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελεί άλμα προς τα εμπρός για απόσταση 1 μ. χρησιμοποιώντας και τα δύο πόδια κατά την απογείωση και την προσγείωση. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελεί άλμα και ταυτόχρονα περιστρέφεται στην αντίθετη κατεύθυνση από αυτή της θέσης εκκίνησης, έχοντας τα χέρια στους γοφούς και χωρίς το σώμα να γέρνει. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Αναπηδά στο ένα πόδι (κουτσό) για απόσταση 1 μ., αλλάζει πόδι και επανέρχεται με τον ίδιο τρόπο στη θέση εκκίνησης. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελεί γκαλόπ με το βάρος να μεταφέρεται ομαλά και ομοιόμορφα. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Πετά την μπάλα ώστε να αναπηδήσει χτυπώντας μία φορά στο έδαφος και στη συνέχεια στον τοίχο που βρίσκεται σε απόσταση 1,5 μ. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Πιάνει μπάλα που αναπηδά. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Εκτελεί ρίψη κάνοντας ένα βήμα εμπρός με το πόδι της ίδιας πλευράς του χεριού που εκτελεί τη ρίψη. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Ολοκληρώνει κυβίστηση προς τα εμπρός χωρίς να γέρνει. 			

4 - 4,5 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
<ul style="list-style-type: none"> • Αγγίζει κάθε δάκτυλο με τον αντίχειρα. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Χύνει, κόβει με επίβλεψη και πολτοποιεί το φαγητό του/της. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Κατασκευάζει πύργο με εννέα κύβους. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Κόβει κύκλο τυπωμένο σε χαρτί. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Κόβει τετράγωνο τυπωμένο σε χαρτί. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Συνδέει κουκκίδες σχεδιάζοντας ευθεία γραμμή. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Χρωματίζει το κενό ανάμεσα σε δύο γραμμές. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιάζει κρατώντας τον μαρκαδόρο με τον αντίχειρα και με το μήλο του δακτύλου του δείκτη, ενώ ο μαρκαδόρος ακουμπάει στην πρώτη άρθρωση του μέσου δακτύλου. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Κουμπώνει και ξεκουμπώνει μεγάλα κουμπιά. 			

4 - 4,5 ετών

4,5 - 5 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Ισορροπεί στο ένα πόδι για 3-5''.			
• Περπατά προς τα πίσω.			
• Τρέχει, μαζεύει ένα αντικείμενο από κάτω και επιστρέφει στη γραμμή εκκίνησης χωρίς να σκοντάψει ή να του/της πέσει το αντικείμενο.			
• Ανεβαίνει σκάλες τρέχοντας.			
• Ανεβαίνει και κατεβαίνει από λεωφορείο χωρίς βοήθεια.			
• Κατεβαίνει σκάλα εναλλάσσοντας τα πόδια από σκαλοπάτι σε σκαλοπάτι (ώριμο μοντέλο κατάβασης).			
• Πηδά πάνω από σχοινί που βρίσκεται 25 εκ. από το έδαφος χωρίς να σκοντάφτει, χρησιμοποιώντας και τα δύο πόδια κατά την απογείωση και την προσγείωση.			
• Εκτελεί άλματα προς τα εμπρός και προς τα πίσω μιας γραμμής που βρίσκεται στο έδαφος, έχοντας τα χέρια στους γοφούς, τα πόδια μαζί και χωρίς να αγγίζει τη γραμμή ή να σταματά ανάμεσα στα πηδήματα.			
• Εκτελεί επαναλαμβανόμενο πλάγιο άλμα πάνω από γραμμή που βρίσκεται στο έδαφος.			
• Εκτελεί άλμα προς τα πάνω σε ύψος περίπου 30 εκ.			
• Κάνει κουτσό για απόσταση 5 μ. σε 5''.			
• Χοροπηδά (με χόπλα) διατηρώντας την ισορροπία, χρησιμοποιώντας κινήσεις αντίθετου χεριού-ποδιού και εναλλάσσοντας τα πόδια (ώριμο μοντέλο).			
• Πιάνει την μπάλα μόνο με τις παλάμες.			
• Κλοτσά την μπάλα καθώς τρέχει.			
• Σηκώνεται από βαθύ κάθισμα κρατώντας την μπάλα.			
• Μιμείται με ακρίβεια θέσεις των χεριών.			
• Ολοκληρώνει 3 κοιλιακούς.			
• Ακουμπά με τα χέρια του/της τα δάχτυλα των ποδιών έχοντας τα γόνατα τεντωμένα.			

4,5 - 5 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Διπλώνει το χαρτί στη μέση με τις άκρες να ενώνονται.			
• Κόβει με ψαλίδι το χαρτί σε λωρίδες.			
• Χρωματίζει ανάμεσα σε κάθετες γραμμές.			
• Ζωγραφίζει άνθρωπο με 5 μέλη.			
• Ζωγραφίζει τετράγωνο (πρώιμο στάδιο).			
• Ζωγραφίζει παράθυρο (πρώιμο στάδιο).			
• Ζωγραφίζει σπίτι (πρώιμο στάδιο).			
• Σχεδιάζει χωρίς επίδειξη.			
• Σχεδιάζει σταυρό (ενδιάμεσο στάδιο).			
• Σχεδιάζει κύκλο (ενδιάμεσο στάδιο).			
• Ξεχωρίζει το δεξί και το αριστερό.			
• Ασχολείται για πάνω από 10 λεπτά με κάτι.			

4,5 - 5 ετών

5 - 5,5 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Περπατά μύτη-φτέρνα.			
• Περπατά πάνω σε δοκό ισορροπίας.			
• Ισορροπεί στο ένα πόδι για πάνω από 10".			
• Τρέχει με αυξημένη ταχύτητα (ώριμο μοντέλο).			
• Εκτελεί 3-4 αναπηδήσεις μέσα και έξω από οριζόντια τοποθετημένο στο έδαφος στεφάνι, ενώ κάνει περιστροφές 90 μοιρών.			
• Εκτελεί αναπηδήσεις με επαναφορά, με τα χέρια να χτυπούν πάνω από το κεφάλι για 10".			
• Χοροπηδά (με χόπλα) για 3 μ.			
• Εκτελεί αναπήδηση και σύλληψη της μπάλας.			
• Κλοτσά την μπάλα με το πάνω μέρος (κουντεπιέ) ή με την άκρη (δάχτυλα) του ποδιού, ενώ το πόδι που δεν κλοτσά τοποθετείται λίγο πιο πίσω από την μπάλα (μπορεί να κάνει μία μεγάλη δρασκειλιά ή άλμα πριν από την επαφή με την μπάλα).			
• Ολοκληρώνει 5 κοιλιακούς.			
• Εκτελεί 8 κάμψεις χεριών.			

5 - 5,5 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Διπλώνει το χαρτί στη μέση δύο φορές τοποθετώντας παράλληλα τις άκρες του.			
• Γράφει με μικρά ή με κεφαλαία γράμματα το όνομά του/της.			
• Χρησιμοποιεί με άνεση πιρούνι, κουτάλι και κάποιες φορές μαχαίρι.			
• Αυτοεξυπηρετείται στην τουαλέτα.			
• Ζωγραφίζει αστέρι.			

5 - 5,5 ετών

5,5 - 6 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
• Εκτελεί άλμα από 3 σκαλοπάτια προς τα κάτω.			
• Όριμο μοντέλο άλματος (δηλαδή η κίνηση του άλματος έχει αποκτήσει την κινηματική ακολουθία της ώριμης εκτέλεσης του άλματος).			
• Όριμο μοντέλο άλματος με ρυθμική εναλλαγή.			
• Όριμο μοντέλο γκαλόπ.			
• Επιδέξια χόπλα.			
• Αναπηδά με το σχοινάκι.			
• Όριμο μοντέλο ρίψης της μπάλας.			
• Όριμο μοντέλο υποδοχής της μπάλας.			
• Όριμο μοντέλο λακτίσματος της μπάλας.			
• Όριμο μοντέλο κυβίστησης.			
• Υποστηρίζει το σώμα του/της σε ανεστραμμένες θέσεις με τρία σημεία του σώματος να ακουμπούν στο έδαφος.			
• Εξοικειώνεται με τη δεξιότητα της ντρίπλς σε στατική θέση, διατηρώντας τον έλεγχο της μπάλας για 4 συνεχόμενες αναπηδήσεις χωρίς να χρειάζεται να μετακινήσει τα πόδια για να την ανακτήσει.			
• Εξοικειώνεται με τη δεξιότητα του οριζόντιου κτυπήματος ακίνητης μπάλας (με μπαστούνι, ρόπαλο, ρακέτα).			
• Εξοικειώνεται με τη δεξιότητα του οριζόντιου κτυπήματος κινούμενης μπάλας (με μπαστούνι, ρόπαλο, ρακέτα).			
• Κολυμπάει.			

5,5 - 6 ετών

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
• Περνά σε κλωστή 12 χάντρες ανάλογα με το χρώμα τους.			
• Ζωγραφίζει άνθρωπο (ενδιάμεσο στάδιο).			
• Ζωγραφίζει σπίτι (ενδιάμεσο στάδιο).			
• Σχεδιάζει τρίγωνο σχετικά καλό.			
• Γράφει γράμματα και αριθμούς.			
• Κόβει με το ψαλίδι πάνω στη γραμμή.			
• Κόβει γεωμετρικά σχήματα.			
• Χτίζει πολύπλοκες κατασκευές.			

5,5 - 6 ετών

6 ετών +

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Α Δ Ρ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Εκτελεί άλμα από τουλάχιστον 4 σκαλοπάτια προς τα κάτω.			
• Κατεβαίνει σκάλες τρέχοντας.			
• Παίζει σχοινάκι (ώριμο μοντέλο).			
• Όριμο μοντέλο κουτσό.			
• Κάνει ποδήλατο (με δύο βοηθητικές ρόδες).			
• Εκτελεί ανακυβίστηση.			

6 ετών +

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ		
	ΝΑΙ	ΙΣΩΣ	ΟΧΙ
Λ Ε Π Τ Η Κ Ι Ν Η Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α			
• Σχεδιάζει ρόμβο (ενδιάμεσο στάδιο).			
• Σχεδιάζει τετράγωνο (ώριμο στάδιο).			
• Σχεδιάζει τρίγωνο (ώριμο στάδιο).			
• Σχεδιάζει παράθυρο (ώριμο στάδιο).			
• Ζωγραφίζει άνθρωπο (ώριμο στάδιο).			
• Γράφει και τα 24 γράμματα της αλφαβήτας.			

6 ετών +

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239–255.
2. Riga, V. (1995). *Expression corporelle, facteur d'apprentissage ?* Thèse de Doctorat. USHS.
3. U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical activity guidelines for Americans* (2nd ed.). U.S. Department of Health and Human Services.
4. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.
5. Zimmer, R. (2007). *Εγχειρίδιο κινητικής αγωγής. Από τη θεωρία στην πράξη*. Αθλότυπο.
6. Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331–351.
7. Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521–535.
8. Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>.
9. Herholz, K., Buskies, W., Rist, M., Pawlik, G., Hollmann, W., & Heiss, W. D. (1987). Regional cerebral blood flow in man at rest and during exercise. *Journal of Neurology*, 234(1), 9–13.
10. Van Praag, H. (2009). Exercise and the brain: Something to chew on. *Trends in Neuroscience*, 32(5), 283–290.
11. Archer, C., & Siraj, I. (2015). *Encouraging physical development through movement-play*. Sage.
12. Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243–256.
13. Kramer, A. F., Erickson, K. I., & Colcombe, S. J. (2006). Exercise, cognition and the aging brain. *Journal of Applied Physiology*, 101(4), 1237–1242.
14. Goddard Blythe, S. (2005). Releasing educational potential through movement: A summary of individual studies carried out using the INPP test battery and developmental exercise programme for use in schools with children with special needs. *Child Care in Practice*, 11(4), 415–432.
15. Doherty, J., & Bailey, R. (2003). *Supporting physical development and physical education in the early years*. Open University Press.
16. European Commission/EACEA/Eurydice. (2013). *Physical education and sport at school in Europe. Eurydice report*. Publications Office of the European Union.

17. Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284.
18. Parkes, A., Sweeting, H., & Wight, D. (2012). *Growing up in Scotland: Overweight, obesity and activity*. Scottish Government.
19. Whitehead, M. (2010). Introduction. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 3–9). International Studies in Physical Education and Youth Sport. Routledge, Taylor and Francis Group.
20. World Health Organization. (2017). *Report of the commission on ending childhood obesity. Implementation plan. Executive summary*. WHO.
21. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls and prospects. *The Lancet*, 380, 247–257.
22. Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *Physical Activity 5. The Lancet*, 380, 294–305.
23. Kotanidou, E. P., Grammatikopoulou, M. G., Spiliotis, B. E., Kanaka-Gantenbein, Ch., Tsigga, M., & Galli-Tsinopoulou, A. (2013). Ten-year obesity and overweight prevalence in Greek children: A systematic review and meta-analysis of 2001-2010 data. *Hormones*, 12(4), 537–549.
24. James, W. P. (2008). The epidemiology of obesity: The size of the problem. *Journal of Internal Medicine*, 263(4), 336–352.
25. Gately, P. (2010). Physical literacy and obesity. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 83–99). International Studies in Physical Education and Youth Sport. Routledge, Taylor and Francis Group.
26. Dietz, W. H. (1998). Health consequences of obesity in youth: Childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*, 101, 518–525.
27. Όπ. αναφ. στο Κουρτέσης, Θ. (2007). Μαθητές με μαθησιακές κινητικές δυσκολίες στο τυπικό σχολικό περιβάλλον. Στο συλλογικό έργο *Η φυσική αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα. Θεωρητικές προσεγγίσεις. Σκοποί – Στόχοι – Επιδιώξεις*. Τόμος 1 (σσ. 87–103). Χριστοδουλίδη.
28. Almond, L. (2010). Physical literacy and the older adult population. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 116–129). International Studies in Physical Education and Youth Sport. Routledge, Taylor and Francis Group.
29. BHF, 2007, όπ. αναφ. στο Almond, L. (2010). Physical literacy and the older adult population, σ. 119.
30. Centers for Disease Control and Prevention. (2010). Youth risk behavior surveillance – United States, 2009. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 59(SS-5), 146.
31. Castelli, D. M., Centeio, E. E., Beighle, A. E., Carson, R. L., & Nicksic, H. M. (2014). Physical literacy and comprehensive school physical activity programs. *Preventive Medicine*, 66, 95–100.
32. Volkwein-Caplan, K. (2013). Healthy aging in the 21st century. In B. Weinberg (Ed.), *Physical literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 392–399. ICSSPE.
33. Cleland-Donnelly, F., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2019). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για όλα τα παιδιά. Από τη θεωρία στην πράξη*. University Studio Press.
34. Καμπάς, Α. (2019). *Φυσική δραστηριότητα και ψυχοκινητική στην προσχολική ηλικία*. Gutenberg.

35. Hinkley, T., Salmon, J., Okely, A. D., Crawford, D., & Hesketh, K. (2012). Preschoolers' physical activity, screen time, and compliance with recommendations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(3), 458–465.
36. Cadoret, G., Bigras, N., Lemay, L., Lehrer, J., & Lemire, J. (2018). Relationship between screen-time and motor proficiency in children: A longitudinal study. *Early Child Development and Care*, 188(2), 231–239.
37. Webster, E. K., Martin, C. K., & Staiano, A. E. (2019). Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. *Journal of Sport and Health Science*, 8(2), 114–121.
38. Β.Δ. αρ. 68, ΦΕΚ Α 68–23.05.1896.
39. Riga, V. (2017). Physical education in Greek early years' curriculum: Current approaches and prospects. *Training and Practice. Journal of Educational Sciences*, 15(3), 75–84.
40. National Association for Sport and Physical Education & American Heart Association. (2016). *Shape of the nation. Status of physical education in the USA*. SHAPE America – Society of Health and Physical Educators.
41. Βενετσάνου, Φ. (2014). *Γυμνάζοντας παιδιά προσχολικής ηλικίας*. SALTO.
42. Ζαχοπούλου, Ε., & Κούλη, Ο. (2017). *Η φυσική αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα. Σκοποί – Στόχοι – Επιδιώξεις στην προσχολική ηλικία*. Τόμος 2. Αφοί Κυριακίδη.
43. Παυλίδου, Ε. (2012). *Κινητική και ρυθμική αγωγή στην προσχολική εκπαίδευση. Από τη θεωρία στην πράξη*. ΖΥΓΟΣ.
44. Ρήγα, Β. (2017). Σύγχρονα προγράμματα φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο. Στο Τ.Ε.Ε.Α.Π.Η., Πανεπιστήμιο Πατρών, *Σύγχρονες ερευνητικές τάσεις στην προσχολική και την πρώτη σχολική ηλικία* (σσ. 255–264). NewTech Pub.
45. Whitehead, M. (2010). The concept of physical literacy. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 10–20). International Studies in Physical Education and Youth Sport. Routledge, Taylor and Francis Group.
46. Thermou, A., & Riga, V. (2020). Research review for the presence of physical literacy in the world. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(3). <http://doi.org/10.5281/zenodo.3748022>.
47. Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. In B. Weinberg (Ed.), *Physical literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 29–34. ICSSPE.
48. Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127–138.
49. Whitehead, M. (2010). Motivation and the significance of physical literacy for every individual. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 30–43). International Studies in Physical Education and Youth Sport. Routledge, Taylor and Francis Group.
50. Durden-Myers, E. J., Green, N. R., & Whitehead, M. E. (2018). Implications for promoting physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 262–271.
51. Newport, A. (2013). Helping young children in the early years to foster a lifelong love of being physically active. In B. Weinberg (Ed.), *Physical literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 115–121. ICSSPE.
52. Almond, L. (2013). Translating physical literacy into practical steps: The role of pedagogy. In B. Weinberg (Ed.), *Physical literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 64–72. ICSSPE.

53. Maude, P. (2010). Physical literacy and the young child. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 100–115). International Studies in Physical Education and Youth Sport. Routledge, Taylor and Francis Group.
54. Jones, R. A., Hinkley, T., Okely, A. D., & Salmon, J. (2013). Tracking physical activity and sedentary behavior in childhood. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(6), 651–658.
55. Θερμού, Α., & Ρήγα, Β. (2020). Η αξία του κινητικού γραμματισμού από την πρώιμη παιδική ηλικία. Στο Χ. Ζάραγκας, Ι. Λίτου (Επιμ.), *Αθλητισμός: Καλλιτεχνικές, Παιδαγωγικές και Κοινωνιολογικές Διαστάσεις* (σσ. 185–196). Πεδίο Α.Ε.
56. Blythe, S. G. (2013). The importance of movement in early development – the foundation of developing physical literacy. In B. Weinberg (Ed.), *Physical literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 98–108. ICSSPE.
57. Haydn-Davies, D. (2010). Physical literacy and learning and teaching approaches. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 165–174). International Studies in Physical Education and Youth Sport. Routledge, Taylor and Francis Group.
58. Περισσότερα για το περιβάλλον της τάξης βλ. στο Αγγελάκη, Χ., Γκολφινόπουλου, Γ., Διδάχου, Ε., Παπαδάκου, Ε., & Ρήγα, Β. (2012). *4+1 κλειδιά για την αυτομόρφωση της νηπιαγωγού*. Ο.Μ.Ε.Ρ.
59. Payne, K. J. (2009). *Γονείς απλά! Καλειδοσκόπιο*.
60. Whitehead, M., & Almond, L. (2013). Creating learning experiences to foster physical literacy. In B. Weinberg (Ed.), *Physical literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 73–80. ICSSPE.
61. Pot, N., Whitehead, M. E., & Durden-Myers, E. J. (2018). Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 246–251.
62. Robinson, L. E., Wadsworth, D. D., & Peoples, C. M. (2012). Correlates of school-day physical activity in preschool students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(1), 20–26.
63. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw Hill Companies.
64. Haywood, K. M., & Getchell, N. (2009). *Lifespan motor development*. Human Kinetics.
65. Gallahue, D. L. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. University Studio Press.
66. Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (2002). The mountain of motor development: A metaphor. In J. E. Clark & J. Humphrey (Eds.), *Motor development: Research and reviews*, 2, 163–190. NASPE Publications.
67. Najman, J. M., Bor, W., Morrison, J., Andersen, M., & Williams, G. (1992). Child developmental delay and socio-economic disadvantage in Australia: A longitudinal study. *Social Science and Medicine*, 34(8), 829–835.
68. Venetsanou, F., & Kambas, A. (2010). Environmental factors affecting preschoolers' motor development. *Early Childhood Education Journal*, 37(4), 319–327.
69. Hulteen, R. M., Barnett, L. M., Morgan, P. J., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2018). Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports Medicine*, 48(7), 1533–1540.
70. Gallahue, D. L. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*, σσ. 53-54.
71. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development*, p. 262.
72. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development*, p. 49.

73. Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, *60*(2), 290–306.
74. Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: care, health and development*, *38*(3), 305–315.
75. Lopes, V. P., Stodden, D. F., Bianchi, M. M., Maia, J. A. R., & Rodrigues, L. P. (2011). Correlation between BMI and motor coordination in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *15*(1), 38–43.
76. Timmons, B. W., Naylor, P. J., & Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children – how much and how? *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, *32*(Suppl. 2E), S122–S134.
77. UK Chief Medical Officers. (2019). *Physical activity guidelines*. Department of Health and Social Care, Llwodraeth Cymru Welsh Government, Department of Health Northern Ireland, and the Scottish Government, pp. 21-22.
78. Όπ. αναφ. στο Maude, P. (2013). Growing physical literacy in the young child. In B. Weinberg (Ed.), *Physical literacy. Bulletin, Journal of Sport Science and Physical Education*, *65*, 109–114. ICSSPE, p. 111.
79. Μασσού, Φ., & Κούκου, Π. (2017). *Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο*. Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων.
80. Τζέτζης, Γ., & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη. Πρακτικές Εφαρμογές*. ΣΕΑΒ.
81. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development*, p. 15.
82. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development*, p. 14.
83. Haibach-Beach, P. S., Reid, G. D., & Collier, D. H. (2018). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη*. Πεδίο, σ. 37.
84. Τζέτζης, Γ., & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη. Πρακτικές Εφαρμογές*, σ. 20.
85. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development*, p. 14.
86. Bayley, N. (2006). *Bayley scales of infant and toddler development. Third edition. Administration manual (Bayley-III)*. Harcourt Assessment.
87. Bruininks, B. D., & Bruininks R. H. (2005). *Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency. Second edition (BOT-2)*. Pearson.
88. Folio, M. R., & Fewell, R. R. (2000). *Peabody development motor scales. Second edition. Guide to item administration (PDMS-2)*. Pro-ed.
89. Frankenburg, W. K., & Dodds, J. B. (1967). The Denver developmental screening test. *The Journal of Pediatrics*, *71*(2), 181-191.
90. Frankenburg, W. K., Dodds, J., Archer, P., Shapiro, H., & Bresnick, B. (1992). The Denver II: A major revision and restandardization of the Denver Developmental Screening Test. *Pediatrics*, *89*(1), 91-97.
91. Griffiths, R. (1976). *The abilities of babies. A study in mental measurement*. Lowe and Brydone Ltd.
92. Griffiths, R. (1984). *The abilities of young children. A comprehensive system of mental measurement for the first eight years of life*. The test agency Ltd.
93. Hanson, R., & Smith, J.A. (1987). Achievements of young children on items of the Griffiths Scales: 1980 compared with 1960. *Child Care Health and Development*, *13*(3), 181–195.

94. Hanson, R., Smith, J. A., & Hume, W. (1985). Achievements of infants on items of the Griffiths Scales: 1980 compared with 1950. *Child Care Health and Development*, 11(2), 91-104.
95. Henderson, S. E., Sugden, D. A., & Barnett, A. (2007). *Movement assessment battery for children. Second edition (MABC-2)*. Pearson.
96. Ulrich, D. A. (2000). *Test of gross motor development. Second edition. Examiner's manual (TGMD-2)*. Pro-ed.
97. Zimmer, R., & Volkamer, M. (1987). *Motoriktest für vier- bis sechsjährige Kinder (MOT 4-6)*. Beltz-Test.
98. Piper, M. C., & Darrah, J. (1994). *Motor assessment of the developing infant. Alberta Infant Motor Scale (AIMS)*. W.B. Saunders Company.

Ο Οδηγός για την κινητική ανάπτυξη στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού γράφτηκε με στόχο να βοηθήσει γονείς, εκπαιδευτικούς, φυσιοθεραπευτές και εργοθεραπευτές να παρακολουθήσουν την κινητική ανάπτυξη των παιδιών μέσα από τη σταδιακή κατάκτηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, και να σχεδιάζουν δραστηριότητες που θα τη διευκολύνουν. Για τον λόγο αυτό σχεδιάσαμε τον Χάρτη κινητικής ανάπτυξης ο οποίος περιλαμβάνει όλες τις κινητικές δεξιότητες που θα πρέπει να έχει κατακτήσει το παιδί μέχρι την είσοδό του στο δημοτικό σχολείο. Ελπίζουμε οι αναγνώστες του Οδηγού να ευαισθητοποιηθούν ως προς τη σημαντικότητα της ομαλής κινητικής ανάπτυξης των παιδιών και να τα ενθαρρύνουν να επιλέγουν να είναι κινητικά δραστήρια από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, διαμορφώνοντας το κατάλληλο, φυσικά δραστήριο περιβάλλον και προσφέροντας ποικιλία δραστηριοτήτων σε καθημερινή βάση.