

Φυσική Αγωγή Ε-ΣΤ Δημοτικού: Τα νέα βιβλία εκπαιδευτικού και μαθητή

Δρ. Νικόλαος Διγγελίδης

Λέκτορας στη Διδακτική της Φυσικής Αγωγής

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ

Τα νέα στοιχεία του διδακτικού πακέτου

- Προσεγγίσεις στη διδασκαλία (η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία, σωστή αθλητική συμπεριφορά, οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων)
 - Ποικιλία στη χρήση μεθόδων διδασκαλίας (μέθοδοι διδασκαλίας, διδασκαλία μέσω παιχνιδιών κλπ)
 - Διαθεματική-διεπιστημονική προσέγγιση στη διδασκαλία (σχέδια εργασίας, ατομικές ή ομαδικές εργασίες κλπ)
 - Οδηγίες για παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή με περιορισμένη γνώση της ελληνικής γλώσσας
 - Αναλυτικά σχέδια μαθημάτων με βάση τους σκοπούς κάθε ενότητας
 - Παραδείγματα για την αξιολόγηση του μαθητή στη ΦΑ (αξιολόγηση δεξιοτήτων, γνώσεων, φυσικών ικανοτήτων και συμπεριφοράς)
 - Το βιβλίο του μαθητή στη ΦΑ!
-

Τα χαρακτηριστικά του έργου

Έμφαση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και στην κατανόηση των αθλοπαιδιών μέσω παιχνιδιών



Βιβλίο Εκπαιδευτικού,
Κεφάλαιο 2
Βιβλίο Μαθητή,
Κεφάλαια 1-7

Έμφαση στη δια βίου άσκηση για την υγεία



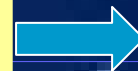
Βιβλίο Μαθητή,
Κεφάλαιο 8

Έμφαση στην ανάπτυξη της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς



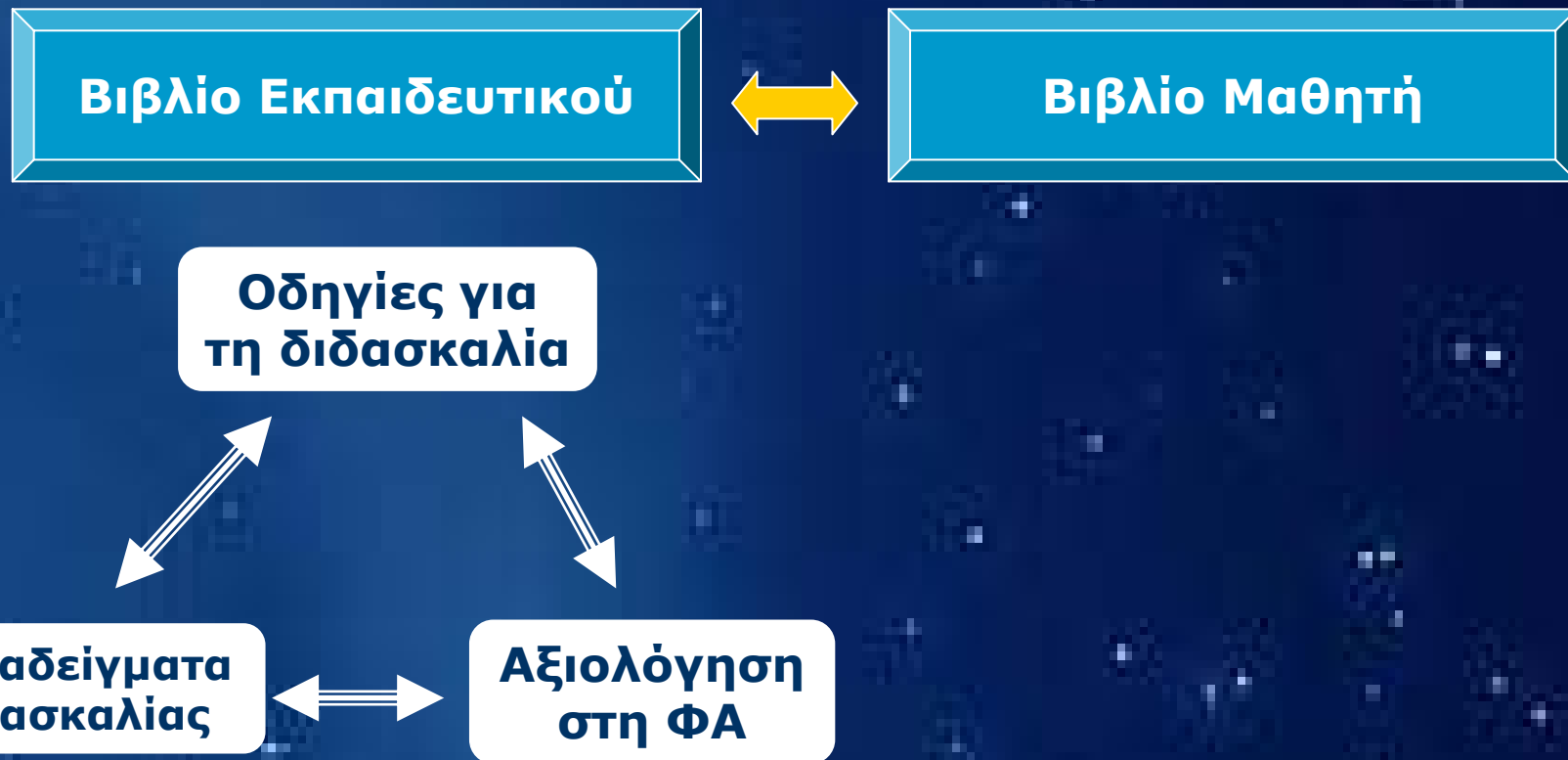
Βιβλίο Μαθητή,
Κεφάλαιο 9

Έμφαση στην ανάπτυξη πρωτοβουλιών για οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων ή εκδηλώσεων γενικότερα



Βιβλίο Μαθητή,
Κεφάλαιο 10

Η εσωτερική συνοχή του διδακτικού πακέτου Ε-ΣΤ Δημοτικού



Το βιβλίο του εκπαιδευτικού

Κεφάλαιο 1: Γενικές οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής

- Θέματα διδακτικής της Φυσικής Αγωγής (π.χ. σύνοψη των μεθόδων και στίλ διδασκαλίας, οδηγίες για την εφαρμογή της διαθεματικής προσέγγισης κλπ)
 - Γενικές διδακτικές οδηγίες για την ανάπτυξη θετικού μαθησιακού κλίματος τάξης και αποτελεσματικής διδασκαλίας
 - Οδηγίες για τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
 - Οδηγίες για τα παιδιά με περιορισμένη γνώση της ελληνικής γλώσσας
 - Θέματα προγραμματισμού της διδασκαλίας με παραδείγματα
-

Παραδείγματα από τις ενότητες...

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Η ασφάλεια των μαθητών προϋποθέτει αποτελεσματική παρατήρηση της τάξης και του χώρου καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής οφείλει να είναι συνεχώς ενήμερος για το τι συμβαίνει στην τάξη, έστω κι αν μερικές φορές κάποιοι μαθητές βρίσκονται μακριά.

Η πρώτη προϋπόθεση για να μπορεί ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής να παρατηρεί αποτελεσματικά την τάξη και το χώρο είναι να βρει την κατάλληλη θέση. Να αποφεύγει να βρίσκεται στη μέση του χώρου. Αντιθέτως, να κινείται στο χώρο ώστε να βλέπει όλους τους μαθητές (π.χ. είναι προτιμότερο να κινείται με πλάτη στον τοίχο). Αφού επιλέξουμε **κατάλληλη θέση παρατήρησης**, τα ερωτήματα που μας απασχολούν, κατά σειρά προτεραιότητας, είναι τα εξής:

- Είναι όλα τα παιδιά ασφαλή;
- Εκτελούν όλα τα παιδιά την άσκηση;
- Είναι η άσκηση κατάλληλη για όλα τα παιδιά;
- Για ποια παιδιά χρειάζεται να τροποποιηθεί η άσκηση;

Οδηγίες για αποτελεσματική παρατήρηση

- «Βλέπω όλους τους μαθητές», δηλαδή να παίρνετε τέτοια θέση ώστε να μπορείτε να βλέπετε όλους τους μαθητές, ιδιαίτερα όταν ξεκινά μια άσκηση.
- «Κινούμαι στο χώρο», δηλαδή να αποφεύγετε να στέκεστε πολλή ώρα σε ένα σημείο.
- «Αφιερώνω λίγο χρόνο στην παρατήρηση κάθε μαθητή», δηλαδή να μοιράζετε το διαθέσιμο χρόνο και την προσοχή σας σε όλους τους μαθητές.

Κεφάλαιο 2: Ειδικές οδηγίες για τη διδασκαλία της ΦΑ και παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων

- Στην αρχή κάθε αντικειμένου παρατίθενται οι στόχοι του ΑΠΣ για την αντίστοιχη διδακτική ενότητα
- Δίνονται ειδικές οδηγίες για τη διδασκαλία, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε αντικειμένου
- Δίνονται παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων
- Δίνονται παραδείγματα από διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας (π.χ. αμοιβαία διδασκαλία, μέθοδος του αυτοελέγχου, μέθοδος καθοδηγούμενης ανακάλυψης κλπ)

Για παράδειγμα...

ΜΑΘΗΜΑ 2

Πετοσφαίριση: μετωπική πάσα με δάχτυλα-τροχιές μπάλας

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν την πάσα με τα δάχτυλα και τη βασική θέση ετοιμότητας.
- Θα αυτοαξιολογηθούν για την πάσα με τα δάχτυλα.
- Θα μάθουν να αναγνωρίζουν το «νεκρό» σημείο της τροχιάς της μπάλας, ώστε να το χρησιμοποιούν ως σημείο αναφοράς για μετακίνηση.
- Θα καλλιεργήσουν τη συνεργασία και την ομαδικότητα.

Υλικά

8-10 μπάλες.
Φύλλα Κριτηρίων
3 και 4
(ένα αντίγραφο
για κάθε μαθητή).

Συμβουλές για τη διδασκαλία: μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα φύλλα κριτηρίων της αμοιβαίας διδασκαλίας και του αυτοελέγχου που υπάρχουν στο τέλος αυτού του μαθήματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο. Εξηγήστε με δυο λόγια τι θα διδάξετε. Δείξτε κι αναλύστε την πάσα με δάχτυλα και τη βασική θέση ετοιμότητας (έμφαση στη θέση και την κίνηση των χεριών).

Προθέρμανση. Δρομικές ασκήσεις, μετακινήσεις μέσα στο γήπεδο, ασκήσεις για προετοιμασία του κορμού και των χεριών κυρίως.

Ένα παιχνίδι από την ενότητα της πετοσφαίρισης...

Παιχνίδι πετοσφαίρισης I. Με πιάσιμο-πέταγμα.

Εννιά ακόμη διδαχθεί κάποια τεχνική, εισάγετε το

παιχνίδι 3Χ3 (μίνι βόλεϊ).

Οδηγίες για το παιχνίδι:

Κερβίς: πέταγμα της μπάλας με ένα ή δυο χέρια πάνω από το κεφάλι.

Προδοχή: πιάσιμο της μπάλας με δυο χέρια κοντά στα γόνατα, πέταγμα της μπάλας προς το στόμα (πασαδόρο).

Πάσα: πιάσιμο-πέταγμα προς τον επιθετικό.

Αντίθεση: πιάσιμο-πέταγμα της μπάλας στο απέναντι γήπεδο.

Μυνα: πιάσιμο της μπάλας με δυο χέρια κοντά στα γόνατα - πέταγμα προς τον πασαδόρο - πάσα
Αντεπίθεση με τον ίδιο τρόπο.

Αυτό το παιχνίδι έχει ουσιαστικά μόνο πιάσιμο και πέταγμα.

Ωστόσο, στη συνέχεια, ανάλογα με το τι διδάσκετε, αλλά και το επίπεδο ανταπόκρισης των μαθητών, μπορείτε να διαφοροποιήσετε τον τρόπο παιχνιδιού.

Διαθεματική ή διεπιστημονική προσέγγιση

Προτάσεις για ενίσχυση της διαθεματικότητας στα μαθήματα των αθλοπαιδιών

Μπορείτε να συνδέσετε τη διδασκαλία των αθλοπαιδιών γενικότερα με τις έννοιες της γεωμετρίας (π.χ. σχήματα, τροχιές, τόξα κλπ.). Ακόμη, μπορείτε σε συνεργασία με το δάσκαλο να αναφερθείτε στην ανθρωπογεωγραφία των αθλοπαιδιών (π.χ. πού βρίσκονται οι χώρες με αναπτυγμένη πετοσφαίριση; Τι ξέρουμε γι' αυτές; κλπ.). Τέλος, μπορείτε να δείξετε φωτογραφίες ή βίντεο από αγώνες διαφόρων παιχνιδιών και να ζητήσετε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν διάφορες εικόνες που τους έκαναν εντύπωση.

Πίνακας 2.1: Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης για τις αθλοπαιδιές.

Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης
Αθλοπαιδιές:	
Μπάσκετ	• Άτομο-σύνολο
Βόλεϊ	• Σύστημα-οργάνωση-ισορροπία-νόμος
Ποδόσφαιρο	• Ομοιότητα-διαφορά
Χάντμπολ	• Ισότητα
	• Μεταβολή
	• Αλληλεπίδραση-συνεργασία-συλλογικότητα

Για παράδειγμα, στο τέλος του μαθήματος...

ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

■ Οι μαθητές σχηματίζουν ημικύκλιο.

Ακεφαλαιώστε όσα διδάξατε. Ρωτήστε τους μαθητές αν υπάρχουν απορίες. Θυμίστε τους μαντικά σημεία.

Το θέμα της ημέρας: συνδέστε τη διδασκαλία των στάσεων και μετακινήσεων με τις έννοιες της βάσης στήριξης, την ισορροπία και το κέντρο βάρους. Πώς μπορούμε να μετακινούμαστε στο χώρο μετατοπίζοντας το κέντρο βάρους μας; Τι σχέση έχει η βάση στήριξης με το κέντρο βάρους;

Αυτό το κομμάτι του μαθήματος (το θέμα της ημέρας) αφιερώνεται σε κάποιο θέμα για συζήτηση, αφορμή για εργασία ή για διαθεματική προσέγγιση.

Κεφάλαιο 3: Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή

- Δίνονται βασικές γνώσεις για την αξία και τη χρησιμότητα της αξιολόγησης στη ΦΑ
- Δίνονται παραδείγματα αξιολόγησης με βάση τα παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων που παρατίθενται στο προηγούμενο κεφάλαιο
 - Αξιολόγηση κινητικών στόχων
 - Αξιολόγηση γνωστικών στόχων
 - Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων
 - Αξιολόγηση συμπεριφοράς
- Δίνονται αρκετά παραδείγματα με κάρτες αξιολόγησης των δεξιοτήτων, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε σε ατομικό επίπεδο από τους μαθητές (μέθοδος του αυτοελέγχου), είτε σε ζευγάρια ώστε να αξιολογεί ο ένας τον άλλον (αμοιβαία διδασκαλία)

Αξιολόγηση γνώσεων

Πίνακας 3.8: Ενδεικτικές ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης στο ποδόσφαιρο.

Μάθημα	Ερωτήσεις και θέματα αξιολόγησης
1 ^ο	<ul style="list-style-type: none">• Ποια είναι η σημασία της προώθησης της μπάλας στο ποδόσφαιρο και πώς πραγματοποιείται;• Ποια είναι η σημασία της συνεργασίας κατά τη μεταφορά της μπάλας;• Ποια είναι η σημασία της εξάσκησης στη μάθηση δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο;
2 ^ο	<ul style="list-style-type: none">• Πώς εκτελείται η συρτή πάσα με το εσωτερικό και το μετατάρσιο;• Τι προσέχουμε όταν κάνουμε μια συρτή πάσα με το εσωτερικό του ποδιού;
3 ^ο	<ul style="list-style-type: none">• Πώς γίνεται το σταμάτημα της μπάλας με τα διάφορα μέρη του σώματος;• Σε τι διαφέρει η υποδοχή συρτής μπαλιάς από την υποδοχή ψηλής μπαλιάς;• Ποια επιφάνεια του σώματος διευκολύνει την καλύτερη υποδοχή της μπάλας;

Αξιολόγηση δεξιοτήτων

Πίνακας 3.17: Χρησιμοποίησε το κριτήριο για να αξιολογήσεις την εκτέλεση της τριγωνικής στήριξης από εσένα ή το συνασκούμενό σου.

Φύλλο κριτηρίων της τριγωνικής στήριξης			
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΡΙΓΩΝΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ	Το κριτήριο επιτυγχάνεται...		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σχόλια
1. Τα χέρια και το κεφάλι σχηματίζουν ισοσκελές τρίγωνο;			
2. Το κεφάλι τοποθετείται στο έδαφος με το μπροστινό μέρος;			
3. Το βάρος είναι μοιρασμένο ομοιόμορφα στα τρία σημεία στήριξης;			
4. Τα πόδια σπρώχνουν όσο χρειάζεται για να ανέβει ο κορμός;			
5. Η θέση του κορμού και των ποδιών είναι κατακόρυφη;			

Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παρακάτω ειδικά τεστ για τις φυσικές ικανότητες ειδικότερα

- Τεστ αντοχής (π.χ. παλίνδρομο τεστ τρεξίματος 20 μέτρων, ή Χάρβαρντ στεπ-τεστ).
- Τεστ δύναμης (π.χ. πόσους κοιλιακούς μπορεί να κάνει μέσα σε 30 δευτερόλεπτα).
- Τεστ ευλυγισίας (π.χ. τεστ ευλυγισίας των οπίσθιων δικάφαλων μηριαίων του Eurofit).
- Τεστ ταχύτητας (π.χ. χρονομέτρηση δρόμου ταχύτητας 20 ή 30 μέτρων).

Αξιολόγηση συμπεριφοράς

Πίνακας 3.26: Αξιολόγηση συμπεριφοράς του μαθητή από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Συμπεριφορά μαθητή ...	Πάντα	Κάπου-κάπου	Ποτέ ή σπάνια
Έρχεται στην ώρα του για μάθημα.			
Δεν παρενοχλεί τα άλλα παιδιά όταν κάνουν ασκήσεις.			
Δεν κοροϊδεύει τα άλλα παιδιά.			
Ελέγχει το θυμό του.			
Δοκιμάζει νέες ασκήσεις/παιχνίδια/δραστηριότητες.			
Ακούει τον εκπαιδευτικό όταν μιλάει.			
Ακολουθεί τις οδηγίες.			
Ακολουθεί τους κανόνες του μαθήματος.			
Φτιάχνει κώδικες ή συμβόλαια συμπεριφοράς και τα ακολουθεί.			
Μοιράζεται το αθλητικό υλικό (π.χ. τις μπάλες),			

Κεφάλαιο 4: Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

- Αναπτύσσονται συνοπτικά τα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής που σχετίζονται με την αποτελεσματική διδασκαλία
 - Στάδια ανάπτυξης των δεξιοτήτων διδασκαλίας και των διαφορετικών προτεραιοτήτων σε κάθε ένα απ' αυτά
-

Η βασική φιλοσοφία του βιβλίου για τον εκπαιδευτικό

- Να αποτελέσει ένα έναυσμα και ταυτόχρονα ένα εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής που θα τους βοηθήσει να οργανώσουν και να προγραμματίσουν τη διδασκαλία τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
-

Το βιβλίο του μαθητή

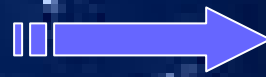
Τα βασικά μέρη του βιβλίου μαθητή

□ Κινητικές δεξιότητες
(αθλοπαιδιές, στίβος,
χοροί)

□ Η αξία της δια βίου
άσκησης για την υγεία

□ Σωστή αθλητική
συμπεριφορά

□ Οργάνωση αθλητικών
εκδηλώσεων



Ε'
Δημοτικού



ΣΤ'
Δημοτικού

**Διαθεματική
προσέγγιση**

Κεφάλαια 1 ως 7: Κινητικές δεξιότητες (αθλοπαιδιές, στίβος, χοροί)

- Παρέχονται βασικές γνώσεις για κάθε αντικείμενο και κάθε δεξιότητα του ΑΠΣ

Για παράδειγμα, πώς ξεκινά ένα κεφάλαιο...

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η καλαθοσφαίριση

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για την καλαθοσφαίριση.
- Την περιγραφή του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης.



Η καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα γιατί είναι θεαματικό παιχνίδι και αποτελεί ευχάριστη απασχόληση για άτομα κάθε ηλικίας. Είναι ένα ομαδικό άθλημα το οποίο απαιτεί συνεργασία και σεβασμό στους κανόνες.

Ιστορία της καλαθοσφαίρισης

Η καλαθοσφαίριση επινοήθηκε από τον канаδό καθηγητή Φυσικής Αγωγής Τζέιμς Νέισμιθ, σε σχολείο της Αμερικής, στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης, όταν προσπαθούσε να βρει για τους μαθητές του ένα παιχνίδι που να παίζεται σε κλειστό γυμναστήριο. Έτσι η καλαθοσφαίριση πρωτοπαίχτηκε το 1891 σε μια αίθουσα όπου ο Νέισμιθ είχε κρεμάσει δύο καλάθια στους τοίχους. Βασικός στόχος του παιχνιδιού ήταν να μπει η μπάλα



Για παράδειγμα...

Πάσα στήθους και υποδοχή της μπάλας

Με τις πάσες προσπαθούμε να μεταφέρουμε την μπάλα από το ένα μέρος του γηπέδου στο άλλο.



Πάσα στήθους



*Λαβή της μπάλας
στην υποδοχή*

Είναι σημαντικό να προσέχετε:

- Στην υποδοχή της μπάλας: τα δάχτυλα σχηματίζουν το γράμμα W.
- Στην πάσα στήθους: κάνουμε ένα βήμα μπροστά, σπρώχνουμε την μπάλα και με τα δυο χέρια. Η κίνηση των χεριών τελειώνει με τις παλάμες να κοιτούν προς τα έξω.

ΣΤΟ ΤΈΛΟΣ ΕΝΌΣ ΚΕΦΑΛΑΪΟΥ...

Ερωτήσεις:

1. Με πάσες ή με ντρίμπλες μεταφέρεται η μπάλα πιο γρήγορα από τη μια μεριά του γηπέδου στην άλλη; Προσπαθήστε να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
2. Γιατί υπάρχουν πολλά είδη σουτ στο μπάσκετ; Γνωρίζετε κάποιο άλλο είδος σουτ;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Οι ερωτήσεις αυτές σκόπιμα τέθηκαν έτσι ώστε να μη μπορούν να απαντηθούν από το μαθητή – τουλάχιστον με ευκολία. Η σκοπιμότητα αυτής της ενέργειας είναι η παρώθηση του μαθητή να αναζητήσει την απάντηση συνεργαζόμενος με τον εκπαιδευτικό, τον γονέα και ψάχνοντας ενδεχομένως σε διάφορες πηγές πληροφόρησης (π.χ. βιβλία, ιστοσελίδες κλπ)

Κεφάλαιο 8: Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία

- Παρέχονται βασικές γνώσεις για τη σχέση άσκησης, διατροφής, υγιεινών συνηθειών και υγείας
 - Ερωτηματολόγια, ασκήσεις, δραστηριότητες οι οποίες μπορούν:
 - Είτε να τις κάνουν οι μαθητές στο σπίτι τους
 - Είτε να αποτελέσουν θέμα δραστηριοτήτων στο σχολείο (π.χ. σε μια βροχερή μέρα)
 - Είτε να ασχοληθεί η τάξη για ένα δεκάλεπτο (στο τέλος ενός μαθήματος)
-

Για παράδειγμα, γνώσεις...

Πότε να διακόπτουμε την άσκηση

Η άσκηση πρέπει να διακόπτεται αμέσως, αν εμφανιστεί ένα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- έντονος πόνος στο στήθος.
- πόνος που απλώνεται στο λαιμό, το σαγόι ή τα χέρια (ειδικά στο αριστερό χέρι).
- αρρυθμίες καρδιάς (η καρδιά χτυπά είτε γρήγορα και είτε αργά).
- έντονη ζάλη.
- ναυτία ή δυσπεψία.
- θόλωμα όρασης.
- έντονη δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή).
- αίσθημα λιποθυμίας.
- ίλιγγος (όλα γυρίζουν γύρω μας και ζαλιζόμαστε έντονα).

Ο εκπαιδευτικός μπορεί, σε κάποια στιγμή που κρίνει κατάλληλη και σχετική, να δώσει ή να υπενθυμίσει αυτές τις γνώσεις

Για παράδειγμα, ασκήσεις...

Άσκηση 9: Σταθείτε σε όρθια θέση και προσπαθήστε να μείνετε εντελώς ακίνητοι! Πόση ώρα μπορείτε να μείνετε απολύτως ακίνητοι;

Δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο, ισορροπώντας στο ένα μόνο πόδι. Δυσκολεύει η προσπάθειά σας όταν στηρίζεστε μόνο στο ένα πόδι; Γιατί;

Οι μύες μας, προκειμένου να μας στηρίξουν, συστέλλονται ακόμη κι όταν εμείς είμαστε ακίνητοι. Και μετά από κάποιο χρόνο έρχεται η κόπωση.

Άσκηση 10: Παιχνίδι εξάσκησης των αναπνευστικών μυών μ' ένα μπαλάκι του πιγκ-πογκ. Ορίζουμε δυο τέρματα στις δυο άκρες του θρανίου και προσπαθούμε φυσώντας να βάλουμε γκολ!

Δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο με μια μπάλα του μπάσκετ! Αλήθεια, μπορείτε να την κουνήσετε;

Για παράδειγμα, ασκήσεις αυτοαξιολόγησης...

Άσκηση Ι: Συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο και δείτε κατά πόσο χρειάζεται να κάνετε αλλαγές προκειμένου να αποκτήσετε υγιεινές συνήθειες στη ζωή σας.

	Πάντα	Συνήθως	Μερικές φορές	Ποτέ
1. Περπατώ ή χρησιμοποιώ ποδήλατο αντί για το αυτοκίνητο όταν αυτό είναι ασφαλές και δυνατό.	3	2	1	0
2. Βρίσκω χρόνο για να γυμναστώ τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.	3	2	1	0
3. Μετά το σχολείο, είμαι κινητικά δραστήριος αντί να βλέπω τηλεόραση ή να παίζω βιντεοπαιχνίδια.	3	2	1	0
4. Συμμετέχω τακτικά σε παιχνίδια ή σπορ ή δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. περπάτημα στη φύση).	3	2	1	0
5. Γνωρίζω περίπου πόσο λιπαρό είναι το κάθε φαγητό που τρώω.	3	2	1	0

Κεφάλαιο 9: Σωστή αθλητική συμπεριφορά

- ❑ Τι ακριβώς είναι η σωστή αθλητική συμπεριφορά (με παραδείγματα και ασκήσεις).
 - ❑ Προβλήματα που εμφανίζονται στον αθλητισμό και στους αθλητικούς χώρους (βία, ντόπινγκ).
 - ❑ Τρόπους για να αξιολογήσει ο μαθητής μόνος του την υπευθυνότητά του στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
 - ❑ Το κεφάλαιο αυτό περιέχει αρκετές ασκήσεις που οι μαθητές μπορούν να κάνουν και στο σπίτι τους
 - ❑ Τέλος, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει αρκετές από τις ασκήσεις ή δραστηριότητες που προτείνονται σ' αυτό το κεφάλαιο σε κάποιο μικρό κομμάτι του μαθήματος
-

Για παράδειγμα ...

Ισωςτή αθλητική συμπεριφορά

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΘΑΥΜΑ»

- Υπάρχει μόνο ένας κανόνας: *όταν δούμε κάτι θετικό* (π.χ. ένα χαμόγελο, μια ενθάρρυνση από το δάσκαλο, ένας καλός λόγος από ένα άλλο παιδί κλπ.) *τότε αυτός που αντιλαμβάνεται τη θετική ενέργεια ή φράση φωνάζει δυνατά «θαύμα»*.
- Δοκιμάστε το σε κάποιο από τα παιχνίδια σας σήμερα!
- Αν θέλετε, μπορείτε να αλλάξετε τη λέξη «θαύμα» με κάποια άλλη λέξη χωρίς ιδιαίτερο νόημα (π.χ. πιγκ!).



Λόγοι για να συμπεριφέρεται κανείς σωστά στον αθλητισμό...

Εβόμαστε τους κανόνες του παιχνιδιού γιατί...

- Έτσι παίζουμε δίκαια, εμείς και οι άλλοι.
- Έτσι το παιχνίδι γίνεται απλό και κατανοητό για όλους.
- Έτσι δεν υπάρχουν διαφωνίες και διαπληκτισμοί.
- Έτσι παίζουμε όλοι με ασφάλεια.

*Αν συνηθίζουμε να παραβαίνουμε τους κανόνες, δε θα θέλουν να ξαναπαίξουν μαζί με
οι άλλοι.*

Αυτό είναι κάτι που ο μαθητής μπορεί να διαβάσει στο σπίτι, ωστόσο είναι επίσης κάτι που μπορεί να υπενθυμίσει ο εκπαιδευτικός σε μια συζήτηση με τους μαθητές

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης...

Άσκηση 3: Δοκιμάστε τώρα να αξιολογήσετε τη δική σας αθλητική συμπεριφορά.

Όταν παίζουμε ένα παιχνίδι...

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Προσπαθώ να αποφεύγω διαμάχες και μαλώματα.

Μοιράζομαι τις ευθύνες για τη νίκη ή την ήττα στο παιχνίδι.

Παίζω πάντα σύμφωνα με τους κανόνες που έχουμε συμφωνήσει.

Σέβομαι την προσπάθεια των υπόλοιπων συμμαθητών και συμμαθητριών μου.

Ενθαρρύνω τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μου να παίξουν καλύτερα.

Δέχομαι την κρίση του διαιτητή.

Όταν τελειώνει το παιχνίδι, είναι όλα εντάξει. Νιώθω πολύ καλά που έχουμε διασκεδάσει.

Κεφάλαιο 10: Οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων

- Τα παιδιά ηλικίας 11-12 ετών έχουν ήδη αναπτυγμένες σε ικανοποιητικό βαθμό τις δεξιότητες που απαιτούνται για την οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων ή εκδηλώσεων γενικότερα
- Επιπλέον, αρκετοί μαθητές έχουν το ενδιαφέρον να οργανώσουν αυθόρμητα κάτι σχετικό (π.χ. ένα τουρνουά, μια αθλητική γιορτή κλπ)
- Έτσι, στο κεφάλαιο αυτό παρέχεται ένας οδηγός οργάνωσης αθλητικών εκδηλώσεων
- Επίσης, παρατίθενται αρκετές ιδέες εκδηλώσεων προς υλοποίηση σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς, γονείς ή και άλλους φορείς.
- Τέλος, οι ιδέες αυτές μπορούν κάλλιστα να αξιοποιηθούν και στα πλαίσια της Ευέλικτης Ζώνης του ολοήμερου σχολείου ή οποιουδήποτε άλλου θεσμού του σχολείου κρίνει ο εκπαιδευτικός

Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων

1ο Βήμα: σχεδιασμός της δραστηριότητας

- Δημιουργήστε μια ομάδα δράσης με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και τους συμμαθητές σας στους οποίους αρέσει η ιδέα.
- Καθορίστε τις δραστηριότητες που θα περιλαμβάνει η εκδήλωση.
- Προγραμματίστε όλες τις δραστηριότητες με ημερομηνία (πότε θα γίνει το κάθε τι) και διάρκεια (πόσο θα διαρκέσει το κάθε τι).
- Αν η εκδήλωση έχει πολλές δραστηριότητες, τυπώστε ένα πρόγραμμα και ορίστε εναλλακτικές ημερομηνίες σε περίπτωση αναβολής λόγω καιρικών συνθηκών.
- Αποφασίστε για το ποιος θα είναι ο υπεύθυνος της εκδήλωσης.
- Ορίστε τους υπεύθυνους για κάθε δραστηριότητα ξεχωριστά (π.χ υπεύθυνος υποδοχής θεατών, υπεύθυνος κριτών, υπεύθυνος απονομών, κλπ.).
- Ορίστε αρμοδιότητες για όσους και όσες θα συμμετάσχουν στην οργάνωση της εκδήλωσης.
- Αποφασίστε για το χώρο που θα γίνει η εκδήλωση και πάρτε τις αναγκαίες προφυλάξεις. Φροντίστε για :
 - τους συμμαθητές σας που θα πάρουν μέρος στην εκδήλωση.
 - τους συμμαθητές σας που θα την παρακολουθήσουν.
 - τους γονείς.
 - το κυλικείο.
 - το φαρμακείο.
 - το χώρο στάθμευσης των αυτοκινήτων (όταν έχετε καλεσμένους κι έξω από το σχολείο σας).

Ιδέες για εκδηλώσεις...

«Τουρνουά ποδοσφαίρου κοριτσιών»



Σκοπός της δραστηριότητας είναι η ενίσχυση των κοριτσιών που θέλουν να δείξουν τι αξίζουν στο ποδόσφαιρο, η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

Σχεδιασμός

Στο τουρνουά θα μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή μόνο κορίτσια. Επίσης, μπορείτε να ζητήσετε από τις γυναίκες-εκπαιδευτικούς του σχολείου ή ακόμη και

μητέρες να συμμετέχουν! Θα περάσουν όλοι πολύ καλά! Προτείνεται η δραστηριότητα να γίνει σε ένα Σαββατοκύριακο ή ένα απόγευμα.

Προετοιμασία

Ακολουθήστε τα βήματα που σας προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

Επίλογος ή μήπως όχι;

Πώς μπορεί να αξιοποιήσει κανείς τα νέα βιβλία;

Τουλάχιστον δυο τρόποι:

- Είτε ακολουθώντας στην κυριολεξία τις οδηγίες για τη διδασκαλία και τα παραδείγματα σχεδίων μαθημάτων
 - Είτε λαμβάνοντας υπόψη τα παραδείγματα, αλλά παραλλάσσοντας και προσαρμόζοντας αυτά στη δική του πραγματικότητα
-



«Παιδεία ἐστὶ οὐ τὴν ὑδρία
πληρῶσαι, ἀλλὰ ἀνάψαι αὐτή»

Δημόκριτος

Για κάθε απορία, παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας...

Νικόλαος Διγγελίδης

- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- ΤΕΦΑΑ
- 42100-Καρυές Τρικάλων
- E-mail: nikdig@pe.uth.gr

Επίσης, συνεχής ενημέρωση για σχετικά θέματα:

- ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
 - <http://www.pe.uth.gr/portal/psych/>
-