

Πρόλογος

Πολλοί διαβάζουν τα βιβλία όπως τα διηγήματα. Ξεκινούν τα κεφάλαια από την αρχή και συνεχίζουν με τη σειρά ως το τέλος. Οι αναγνώστες που προτιμούν αυτόν τον τρόπο θα διαπιστώσουν ότι τα κεφάλαια ταξινομήθηκαν σε τρία μέρη. Το πρώτο μέρος αναφέρεται στο πλαίσιο του μαθήματος φυσικής αγωγής, δηλαδή στα σύγχρονα μοντέλα φυσικής αγωγής, στο περιβάλλον του μαθήματος και στο πώς αυτό επηρεάζει το ενδιαφέρον των μαθητών στο μάθημα, καθώς και στο πώς επιτυγχάνεται η διατήρηση της ισότητας στη φυσική αγωγή.

Στο δεύτερο μέρος περιγράφονται οι μέθοδοι με τις οποίες επιδιώκονται οι εκπαιδευτικοί σκοποί. Αναφέρονται τα στιλ διδασκαλίας στη φυσική αγωγή, οι διδακτικές ενέργειες που αποσκοπούν στον έλεγχο του τμήματος και στην ανάπτυξη της υπευθυνότητας, η διδασκαλία στρατηγικών για αύξηση της αποτελεσματικότητας, οι ενέργειες για ενίσχυση των θετικών στάσεων ως προς την άσκηση και τον υγιή τρόπο ζωής, η διδασκαλία για ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής μέσα από το μάθημα φυσικής αγωγής, και οι μέθοδοι έρευνας στη σχολική φυσική αγωγή.

Στο τρίτο μέρος επιχειρείται μια ενοποίηση όλων όσων προηγήθηκαν. Περιγράφονται προγράμματα παρέμβασης στη σχολική φυσική που στηρίχθηκαν στις αρχές και πρακτικές υποδείξεις, που αναπτύχθηκαν στο πρώτο και δεύτερο μέρος του βιβλίου. Ταυτόχρονα, παρουσιάζεται ένα θεωρητικό μοντέλο στο οποίο κυριαρχεί ο στόχος για συνεχή βελτίωση, μια κατεύθυνση που συναντάται σε όλα τα κεφάλαια του βιβλίου. Τόσο οι παιδαγωγικές αρχές, όσο και οι διδακτικές μέθοδοι που προτείνονται, αποσκοπούν σε μια καλύτερη φυσική αγωγή, εξ ου και ο τίτλος του βιβλίου.

Από το πρώτο κίολας κεφάλαιο παρουσιάζεται η θέση των συγγραφέων για το μοντέλο φυσικής αγωγής της προτίμησής τους. Η θέση αυτή δεν είναι υποκειμενική ούτε αντιεπιστημονική, όπως ενδεχομένως κάποιοι να σκεφτόταν. Η φιλοσοφία της επιστήμης έχει διαχωρίσει εδώ και καιρό το τι είναι αντικειμενικό και επιστημονικά ορθό από το τι επιλέγει κανείς να μελετήσει και ποιες επιστημονικές μεθόδους υιοθετεί (Kuhn, 1977). Το τι διαλέγει κανείς να ερευνήσει εξαρτάται άμεσα από τη φιλοσοφία του για τη ζωή. Το ποιο μοντέλο φυσικής αγωγής επιλέγει κανείς είναι συνάρτηση των αξιών του. Και το πιο σπουδαίο, το μοντέλο δια βίου άσκηση για υγεία που υιοθετείται συνάδει με μία από τις υπέρτατες ανθρώπινες αξίες. Η υγεία είναι υπέρτατη αξία όλων των κοινωνιών. Αν μάλιστα ληφθεί υπόψη ότι στη σημερινή εποχή το μάθημα φυσικής αγωγής περιθωριοποιείται και υποτιμάται όλο και περισσότερο σε παγκόσμια κλίμακα (Hardman, 2000), η αναγκαιότητα σύνδεσης του μαθήματος φυσικής αγωγής με την αξία της υγείας αποκτά και υπαρξιακά χαρακτηριστικά για τη σχολική φυσική αγωγή.

Κάποιοι άνθρωποι επιλέγουν να μελετήσουν πρώτα τα κεφάλαια με το μεγαλύτερο για αυτούς ενδιαφέρον. Στην περίπτωση αυτή, μεταξύ των πρώτων κεφαλαίων που θα μπορούσε να μελετήσει κανείς, ίσως να ήταν και ο επίλογος. Με αυτόν τον τρόπο θα έβλεπε πώς σχετίζονται μεταξύ τους πολλά από τα θέματα που αναπτύσσονται στα διαφορετικά κεφάλαια αυτού του βιβλίου. Ταυτόχρονα θα συναντούσε και αρκετές έννοιες που εκ πρώτης άποψης φαίνονται δυσνόητες, γιατί απλούστατα παρουσιάζονται εκτεταμένα σε προηγούμενα κεφάλαια. Αυτό ενδεχομένως να ανέπτυξε διάφορα ερωτηματικά, τα οποία ίσως παρότρυναν τον αναγνώστη να ψάξει για απαντήσεις στα προηγούμενα κεφάλαια. Τέλος, ο επίλογος περιλαμβάνει σκέψεις που δεν αφορούν στη διδασκαλία, αλλά το δάσκαλο. Ίσως σκέ-

φεις που αφορούν στον κάθε αναγνώστη.

Οι απόψεις που εκφράζονται σ' αυτό το βιβλίο συγκροτήθηκαν μετά από χρόνια επικοινωνία με μαθητές και συναδέλφους που εργάζονται στα σχολεία της χώρας μας, και φοιτητές και συναδέλφους στα πανεπιστήμια. Οι συγγραφείς ευχαριστούν από τα βάθη της καρδιάς τους όλους τους μαθητές που συμμετείχαν στις έρευνές τους, όπως και όλους ανεξαιρέτως τους συναδέλφους που ήρθαν σε επαφή μαζί τους, είτε βοηθώντας στο ερευνητικό έργο, είτε συζητώντας διεξοδικά για πολλά από τα θέματα που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο. Ευχαριστούν πολύ τους προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς τους φοιτητές, που μέσα από τις ερωτήσεις και παρατηρήσεις τους συνέβαλαν στην καλύτερη απόδοση των σκέψεων που αναπτύσσονται στο βιβλίο. Το πιο σημαντικό, μέσα από το ερευνητικό τους έργο, υπό την καθοδήγηση των συγγραφέων, συνέβαλαν στην ανάπτυξη μεγάλου μέρους του υλικού, που παρουσιάζεται σε αυτό το βιβλίο.

Ευχαριστούν επίσης τον εκδοτικό οίκο Χριστοδουλίδη για την υλοποίηση της έκδοσης και την επιμέλεια των κειμένων, όπως επίσης και τους Κώστα Βρανά και Ευριπίδη Φιλλιπίδη για την επιμέλεια των σκίτσων και του εξωφύλλου. Τέλος, εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους στις οικογένειές τους για την αέναη συμπαράστασή τους. Και αυτό το βιβλίο τους ανήκει.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Hardman, K. (2000). Physical education in schools: To be or not to be in the next millennium. *5th Annual Congress of the European College of Sport Science, Jyvaskyla, Finland.*
- Kuhn, T.S. (1977). Objectivity, value judgment, and theory choice. In T.S. Kuhn (Ed.) *The Essential Tension: Selected studies in scientific tradition and change* (p. 320-339). Chicago: The University of Chicago Press.

Προτάσεις-πρακτικές υποδείξεις

Ένα παράδειγμα για το σερβίς

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα παρακάτω στάδια για να καθοριστεί ένας στόχος για αυτή τη χρονιά στους μαθητές. Έστω ότι ο στόχος είναι:

Να βελτιωθούν πάνω από 30 % οι μαθητές στο σερβίς στο βόλεϊ.

Στάδια για την επίτευξη του στόχου.

1. Επιλογή του κατάλληλου τεστ αξιολόγησης

(Για τις τάξεις Ε και ΣΤ Δημοτικού το τεστ 1)

(Για τις τάξεις 1η και 2η Γυμνασίου το τεστ 2)

(Για τις τάξεις του Λυκείου το τεστ 3)

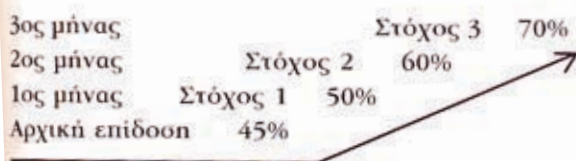
2. Μέτρηση μια φορά το μήνα.

3. Δέσμευση του κάθε μαθητή στο στόχο του (ο κάθε μαθητής ανακοινώνει στην τάξη το στόχο που θέτει, και σημειώνει μόνος του στην καρτέλα το στόχο του).

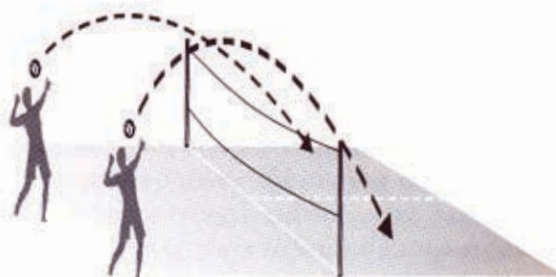
4. Στρατηγική και επίτευξη του στόχου (5 λεπτά εξάσκηση σε κάθε διδακτική ώρα ο κάθε μαθητής μόνος του)

5. Ανάλυση του στόχου (στόχοι βραχυπρόθεσμοι όπως παρακάτω)

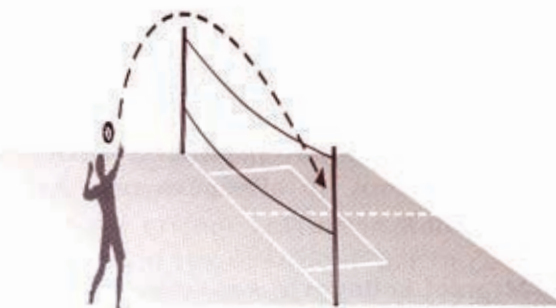
Μέσα σε 3 μήνες να αυξήσω την ακρίβεια στο σερβίς στο βόλεϊ από 45% σε 70%.



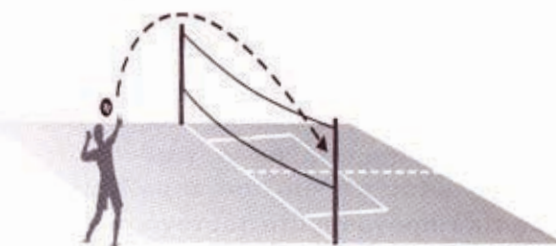
Τεστ 1 (Οι μαθητές στοχεύουν στο μισό γήπεδο, 10 φορές από κάτω. Σημειώνονται οι σωστές επιτυχίες)



Τεστ 2 (Οι μαθητές προσπαθούν να συγκεντρώσουν όσο γίνεται περισσότερες μονάδες στοχεύοντας στα σημεία του γηπέδου που φαίνονται στο σχεδιάγραμμα, 5 φορές από κάτω και 5 από πάνω).



Τεστ 3 (Οι μαθητές προσπαθούν να συγκεντρώσουν όσο γίνεται περισσότερες μονάδες στοχεύοντας στα σημεία του γηπέδου που φαίνονται στο σχεδιάγραμμα, δοκιμάζοντας 5 σερβίς από πάνω και 5 από κάτω).



Προγραμματισμός

Θεωρητικά οι καθηγητές φυσικής αγωγής και όχι μόνο, πρέπει να αφιερώνουν τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα για να προγραμματίζουν. Στην πραγματικότητα, όμως, αυτό δε συνήθίζεται στα σχολεία. Ωστόσο το ερώτημα που υπάρχει είναι κατά πόσο ο προγραμματισμός είναι αναγκαίος. Κάθε καθηγητής στην αρχή της καριέρας του αφιερώνει αρκετό χρόνο για να προγραμματίσει τη δουλειά του. Αυτός ο χρόνος μειώνεται καθώς η εμπειρία αυξάνεται. Ο προγραμματισμός όμως πάντα είναι αναγκαίος και υπάρχουν πολλοί λόγοι γι' αυτό:

- Ο περιορισμένος χρόνος για το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο και ειδικότερα ο περιορισμένος πραγματικός χρόνος για άσκηση μέσα σε μια διδακτική ώρα.
- Ο αριθμός των μαθητών που πολλές φορές είναι μεγάλος, η έλλειψη οργάνων και εγκαταστάσεων, οι καιρικές συνθήκες (κρύο, ζέστη, βροχή).
- Η πιθανή άγνοια κάποιων αθλημάτων από τους καθηγητές.
- Το επίπεδο των μαθητών (γυμνασμένοι, αγύμναστοι, τα αθλήματα που γνωρίζουν, κ.λπ.).

Μερικοί καθηγητές και καθηγήτριες θεωρούν τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης ως κυρίαρχο στοιχείο με το οποίο πρέπει να ασχοληθούν. Άλλοι θέλουν να δίνουν έμφαση στην κινητική βελτίωση. Άλλοι στο να μαθαίνουν οι μαθητές τα αθλήματα, άλλοι στη συνεργασία, άλλοι στη διασκέδαση κλπ. Τίποτε από τα παραπάνω δεν είναι κακό και όλα είναι θεμιτά. Πώς όμως πρέπει να προγραμματίσει ο καθηγητής φυσικής αγωγής; Ο κάθε ένας μπορεί να σχεδιάσει και να προγραμματίσει τα μαθήματα με βάση την προσωπική του φιλοσοφία, με βάση τις συνστάσεις αυτού του βιβλίου, ή με βάση τα αναλυτικά προγράμματα ταυτόχρονα.

Είναι εύκολο να δημιουργηθούν ιδανικά

πλάνα όπως αυτά που συστήνονται από την βιβλιογραφία και τα αναλυτικά προγράμματα. Αλλά είναι πολύ δύσκολο να δημιουργηθούν πλάνα με βάση τις γνώσεις του κάθε καθηγητή, τις διαθέσιμες εγκαταστάσεις και τα όργανα, το επίπεδο των μαθητών, τις καιρικές συνθήκες κλπ. Πράγματι ο κάθε καθηγητής ή καθηγήτρια φυσικής αγωγής έχει πολλούς τρόπους να σχεδιάσει το ημερήσιο και ετήσιο πλάνο της δουλειάς του, και αυτός ο προγραμματισμός είναι προσωπική υπόθεση του καθενός. Τη στιγμή που όλα είναι διαφορετικά σε κάθε σχολείο, και τη στιγμή που ο κάθε εκπαιδευτικός έχει διαφορετικές γνώσεις από τον άλλο, το πιο ρεαλιστικό είναι η προσωπική επιλογή.

Όταν ο καθηγητής αφιερώνει χρόνο στο σχεδιασμό και προγραμματισμό του μαθήματός του, τότε η δουλειά του στο σχολείο γίνεται πιο εύκολη, χρήσιμη, αποτελεσματική και αναγνωρίζεται από τα παιδιά και την υπόλοιπη εκπαιδευτική κοινότητα. Όταν οι καθηγητές και οι καθηγήτριες σχεδιάζουν να διδάξουν κάποιες κινητικές δεξιότητες, παιχνίδια και χορούς στους μαθητές τους τότε τα πράγματα είναι σχετικά απλά στον προγραμματισμό. Όταν, όμως, πραγματικά θέλουν να εστιάσουν στο πώς θα βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν, τότε ο σχεδιασμός είναι πιο δύσκολος. Στον προγραμματισμό οι καθηγητές πρέπει να ξεκαθαρίσουν πάνω από όλα, αν θέτουν ως προτεραιότητα τη διασκέδαση των μαθητών, ή την εκμάθηση αθλημάτων. Στο σημείο αυτό ο καθένας πρέπει να έχει υπόψην του ότι:

Είναι βέβαιο ότι οι μαθητές θέλουν να διασκεδάσουν με το μάθημα της φυσικής αγωγής, αλλά διασκεδάζουν περισσότερο όταν ταυτόχρονα μαθαίνουν.

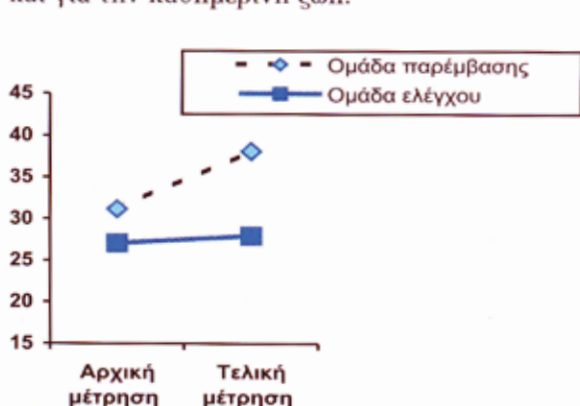
Το κεφάλαιο των στόχων που αναπτύχθηκε εδώ μπορεί να αποτελέσει έναν ασφαλή οδηγό προγραμματισμού της χρονιάς, του τριμήνου και του ημερήσιου μαθήματος. Στον πίνακα 9.2 παρουσιάζεται ένα παρά-

Σχετική εργασία

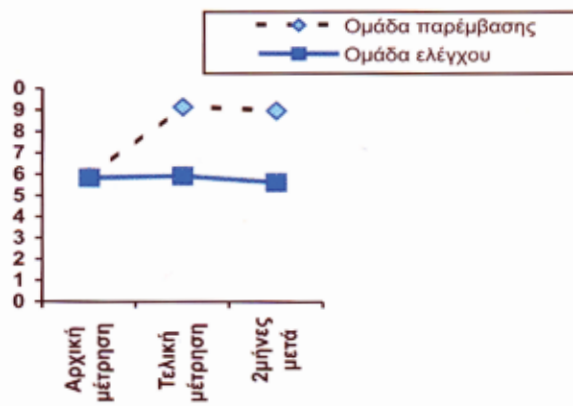
Σε ένα δείγμα 40 αθλητριών βόλεϊ ηλικίας 10–12 ετών και σε ένα δείγμα 32 ποδοσφαιριστών ηλικίας 11–12 ετών κατά την διάρκεια των προπονήσεων τους, εφαρμόστηκαν αντίστοιχα παρεμβάσεις διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής (Paracharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, 2003). Η ομάδα παρέμβασης και στην περίπτωση των αθλητριών του βόλεϊ και στην περίπτωση των αθλητών του ποδοσφαίρου, για 8 εβδομάδες συμμετείχε για 10'-15' σε πρόγραμμα εξάσκησης δεξιοτήτων ζωής το οποίο γινόταν στο τέλος της προπόνησης από ερευνητή σε συνεργασία με τον προπονητή. Η ατομική επίδοση των αθλητριών και των αθλητών, σε ειδικά διαμορφωμένα για το άθλημά τους κινητικά τεστ, αποτελούσε σημείο αναφοράς στην ανάπτυξη του προγράμματος παρέμβασης. Στη συνέχεια και για τις επόμενες οκτώ προπονήσεις τόσο οι αθλήτριες του βόλεϊ όσο και οι αθλητές του ποδοσφαίρου παράλληλα με την προπόνηση τους διδάχτηκαν και τα παρακάτω θέματα:

- τι είναι στόχοι, πόσο σημαντικοί είναι, ποια η αξία τους
- καθορισμός προσωπικών στόχων σε σχέση με την κινητική δεξιότητα (εξ)
- τα χαρακτηριστικά ενός πετυχημένου προσωπικού στόχου
- διόρθωση στόχων - στόχοι προσωπικοί, συγκεκριμένοι, και θετικά διατυπωμένοι
- θετική σκέψη –πώς μετατρέπονται οι αρνητικές σκέψεις σε θετικές
- πως ξεπερνιούνται τα προβλήματα που εμποδίζουν την επίτευξη των στόχων μας-πρακτικές εφαρμογές με την κινητική δεξιότητα
- το σχέδιο για την επίτευξη ενός προσωπικού στόχου

Οι αθλήτριες και οι αθλητές αξιολογήθηκαν και στις δυο εργασίες πριν και μετά την παρέμβαση: α) στην επίδοσή τους σε κινητικά τεστ, β) στην επίδοσή τους σε τεστ γνώσεων για τις δεξιότητες της ζωής που διδάχτηκαν, γ) στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα σχετικά με την εφαρμογή των δεξιοτήτων που διδάχτηκαν και δ) στην εσωτερική παρακίνηση για συμμετοχή στην προπόνηση. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι αθλητές – αθλήτριες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα παρέμβασης είχαν καλύτερη απόδοση στα κινητικά τεστ (σχήμα 14.1), αύξησαν την επίδοσή τους στο τεστ γνώσεων σε ό,τι αφορά τις δεξιότητες ζωής που διδάχτηκαν (την θετική αυτή βελτίωση την διατήρησαν και δυο μήνες μετά την εφαρμογή του προγράμματος (σχήμα 14.2), αισθάνθηκαν πιο ικανές /οί στην χρησιμοποίηση των δεξιοτήτων ζωής από ό,τι στην αρχή και πιο ικανές /οί σε σχέση με τις συναθλήτριες/ τες της ομάδας ελέγχου και επιπλέον βελτιώθηκαν τα εσωτερικά τους κίνητρα για συμμετοχή στις προπονήσεις. Η παράλληλη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ζωής κατά την διάρκεια της προπόνησης μπορεί να βοηθήσει τόσο στην βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων όσο και στην εκμάθηση δεξιοτήτων χρήσιμων και για την καθημερινή ζωή.



Σχήμα 14.1. Αποτελέσματα στο κινητικό τεστ του βόλεϊ. Δεξιότητα πάσας με δάχτυλα, από την εφαρμογή του προγράμματος σε νεαρές αθλήτριες. (δεδομένα από Paracharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, 2003).



Σχήμα 14.2. Αποτελέσματα του τεστ γνώσεων δεξιοτήτων ζωής από την εφαρμογή του προγράμματος σε νεαρές αθλήτριες (δεδομένα από Paracharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, 2003).