

## Περιεχόμενα

Πρόλογος .....	3
<b>ΜΕΡΟΣ Α</b>	
<b>Το πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής .....</b>	<b>13</b>
<b>Κεφάλαιο 1</b>	
<b>Σκοπός του μαθήματος Φυσικής Αγωγής .....</b>	<b>15</b>
Περίληψη .....	17
Εισαγωγή .....	17
Σύγχρονα μοντέλα φυσικής αγωγής .....	17
Αθλητική εκπαίδευση .....	18
Παράδειγμα πλάνου μαθήματος από το μοντέλο της αθλητικής εκπαίδευσης .....	19
Εκπαίδευση στην κίνηση .....	20
Παράδειγμα πλάνου μαθήματος από το μοντέλο εκπαίδευση στην κίνηση .....	21
Κοινωνική και ηθική ανάπτυξη .....	23
Ο στόχος «δια βίου άσκηση για υγεία» .....	25
Γιατί πρέπει να επιδιώκεται ο σκοπός «δια βίου άσκηση για υγεία» .....	26
Η εφαρμογή στο σχολείο .....	28
Διαμορφώνοντας αναλυτικά προγράμματα με φιλοσοφία .....	30
Οι ενόπτες μαθημάτων πρέπει να διαμορφώνονται για την επίτευξη ενός σκοπού .....	33
Οι στόχοι στην πράξη αλλάζουν: Το κρυφό αναλυτικό πρόγραμμα .....	34
Επίλογος .....	36
Ερωτήσεις .....	36
Βιβλιογραφία .....	37
<b>Κεφάλαιο 2</b>	
<b>Παρακίνηση .....</b>	<b>39</b>
Περίληψη .....	41
Εισαγωγή .....	41
Ατομικές διαφορές και αναπτυξιακές αλλαγές .....	41
Επίδραση του περιβάλλοντος στην παρακίνηση των μαθητών .....	45
Το κλίμα παρακίνησης και ο ρόλος των αναλυτικών προγραμμάτων .....	48
Κλίμα παρακίνησης και άγχος στο μάθημα .....	52
Ερωτήσεις .....	58
Βιβλιογραφία .....	59
<b>Κεφάλαιο 3</b>	
<b>Αμοιβές, ποινές και εσωτερικά κίνητρα .....</b>	<b>63</b>
Περίληψη .....	65
Εισαγωγή .....	65
Εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα .....	65
Ποιοί παράγοντες καθορίζουν τα εσωτερικά κίνητρα .....	68
Πώς επηρεάζουν οι αμοιβές τα εσωτερικά κίνητρα .....	70
Τύποι αμοιβών στη φυσική αγωγή .....	71
Α. Αμοιβές για την απόδοση .....	72

B. Αμοιβές σχετικά με τη διαδικασία της μάθησης .....	72
Πως επηρεάζουν οι ποινές τα εσωτερικά κίνητρα .....	73
Πρακτικές υποδείξεις για την ενίσχυση των εσωτερικών κινήτρων .....	74
Επίλογος .....	74
Ερωτήσεις .....	75
Βιβλιογραφία .....	76
<b>Κεφάλαιο 4</b>	
<b>Προτάσεις για ανάπτυξη ενός θετικού κλίματος παρακίνησης .....</b>	<b>77</b>
Περίληψη .....	79
Εισαγωγή .....	79
Προτάσεις .....	79
Ερωτήσεις .....	88
Βιβλιογραφία .....	88
<b>Κεφάλαιο 5</b>	
<b>Διατήρηση ισότητας στο μάθημα .....</b>	<b>89</b>
Περίληψη .....	91
Εισαγωγή .....	91
Κλασική έρευνα .....	91
Αυτοεκπληρούμενη προφητεία .....	94
Ο ρόλος του φύλου .....	97
Φύλο και συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες .....	99
Ο ρόλος της αθλητικής ικανότητας .....	102
Ο ρόλος της ελκυστικότητας και της εικόνας του σώματος .....	103
Διαφοροποίηση συμπεριφοράς .....	104
Αντίληψη της διαφορετικής συμπεριφοράς .....	106
Διαφοροποίηση συμπεριφοράς και κλίμα παρακίνησης .....	107
Προτάσεις .....	108
Επίλογος .....	110
Άσκηση .....	110
Βιβλιογραφία .....	117
<b>Κεφάλαιο 6</b>	
<b>Οικογένεια, κοινωνία και ίσες ευκαιρίες .....</b>	<b>119</b>
Περίληψη .....	121
Εισαγωγή .....	121
Εκπαίδευση, προσδοκίες και οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον .....	121
Εκπαίδευση παιδιών κοινωνικής μειονεξίας: η πρόκληση του μέλλοντος .....	128
Προγράμματα φυσικής αγωγής για παιδιά κοινωνικής μειονεξίας .....	130
Ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής σε μια φτωχή συνοικία .....	132
Εναλλακτικά σχολεία .....	133
Επίλογος .....	136
Ερωτήσεις .....	136
Βιβλιογραφία .....	137

## ΜΕΡΟΣ Β

Οι μέθοδοι .....	139
------------------	-----

### Κεφάλαιο 7

Τα στίλ της διδασκαλίας .....	141
Περίληψη .....	143
Εισαγωγή .....	143
Το στίλ του παραγγέλματος .....	143
Το στίλ παραγγέλματος στην Ελλάδα .....	144
Το στίλ παραγγέλματος και η γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου .....	145
Το στίλ πρακτική εξάσκηση των ασκουμένων .....	146
Μεγιστοποίηση του χρόνου πρακτικής εξάσκησης .....	146
Αλλαγή σταθμών .....	151
Ο έλεγχος του καθηγητή .....	152
Το στίλ της αμοιβαίας διδασκαλίας .....	153
Οργάνωση του μαθήματος .....	153
Παρέμβαση του δασκάλου .....	156
Πόσο εύκολο είναι να συνηθίσουν τα παιδιά το στίλ αμοιβαίας διδασκαλίας; .....	157
Αρχείο με φύλλα κριτηρίων .....	158
Το στίλ του αυτοελέγχου .....	158
Το στίλ διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας .....	161
Το στίλ καθοδηγούμενης ανακάλυψης .....	163
Τι μπορεί να διδαχθεί με το στίλ «καθοδηγούμενη ανακάλυψη»; .....	165
Στίλ που προάγουν την δημιουργικότητα .....	165
Στίλ διδασκαλίας και ενδιαφέρον .....	166
Σύγκριση διαφορετικών στίλ διδασκαλίας .....	167
Ερωτήσεις - Ασκήσεις .....	169
Βιβλιογραφία .....	171

### Κεφάλαιο 8

Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών και αύξηση υπευθυνότητας .....	173
Περίληψη .....	175
Εισαγωγή .....	175
Πρόληψη των ανεπιθύμητων συμπεριφορών .....	176
Μεγιστοποίηση του ωφέλιμου διδακτικού χρόνου - Πρωτόκολλα .....	176
Στρατηγικές πρόληψης εκδήλωσης ανεπιθύμητων ενεργειών .....	184
Αντιμετώπιση ανάρμοστων συμπεριφορών .....	185
Εσωτερικοί λόγοι πειθαρχίας .....	187
Το μοντέλο του Don Hellison .....	187
Το μοντέλο του Hellison, οι λόγοι πειθαρχίας και το κλίμα παρακίνησης .....	191
Άσκηση .....	195
Βιβλιογραφία .....	199

### Κεφάλαιο 9

Αυξήστε την απόδοση και το ενδιαφέρον των μαθητών καθορίζοντας στόχους .....	201
Περίληψη .....	203
Εισαγωγή-Θεωρία .....	203
Βασικές αρχές στόχων και παραδείγματα για το σχολείο .....	204
Οδηγίες .....	205
Εστιάζουμε στη διαδικασία, στην προσπάθεια, στην απόδοση .....	205

Ενεργοποιείται κανείς καλύτερα όταν επιλέγει στόχους προκλητικούς, αλλά και ρεαλιστικούς. ....	206
Αποδίδει κανείς καλύτερα όταν επιδιώκει πράγματα συγκεκριμένα, βραχυπρόθεσμα και μετρήσιμα .....	206
Αναπτύσσουμε υπευθυνότητα, όταν επιλέγουμε ό,τι εξαρτάται από εμάς προσωπικά. ....	208
Καταγράφουμε και παρακολουθούμε την πρόοδο. ....	208
Προτάσεις-πρακτικές υποδείξεις .....	215
Ένα παράδειγμα για το σερβίς .....	215
Προγραμματισμός .....	216
Προσωπικός έλεγχος και αυτονομία των μαθητών. ....	217
Γενίκευση της θεωρίας και στα άλλα μαθήματα του σχολείου. ....	220
Επίλογος .....	220
Ερωτήσεις .....	221
Βιβλιογραφία .....	221

## Κεφάλαιο 10

<b>Ψυχολογικές τεχνικές μάθησης στο σχολείο .....</b>	<b>223</b>
Περίληψη .....	225
Εισαγωγή .....	225
Νοερή εξάσκηση .....	226
Νοερή εξάσκηση σε μικρές ηλικίες .....	228
Πώς μπορεί να εφαρμοσθεί η νοερή απεικόνιση στο μάθημα της φυσικής αγωγής. ....	228
Πότε χρησιμοποιείται η νοερή εξάσκηση. ....	229
Εικόνες και συναισθήματα. ....	229
Γενίκευση της τεχνικής και στα άλλα μαθήματα του σχολείου. ....	230
Αυτοδιάλογος .....	230
Αποτελεσματικότητα της τεχνικής σε μικρές ηλικίες .....	231
Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο. ....	231
Αυτοδιάλογος και θετική σκέψη .....	234
Εξάσκηση στη θετική σκέψη. ....	234
Γενίκευση της τεχνικής και στα άλλα μαθήματα του σχολείου. ....	235
Έλεγχος του στρες. Τεχνικές χαλάρωσης .....	236
Άγχος και απόδοση στο μάθημα της φυσικής αγωγής .....	237
Τι μπορούν να κάνουν οι καθηγητές ΦΑ για τη μείωση του άγχους των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά και στα άλλα μαθήματα .....	238
Τεχνικές χαλάρωσης .....	239
Εξάσκηση προοδευτικής χαλάρωσης .....	241
Αυτοσυγκέντρωση και ρουτίνες .....	243
Τρόποι βελτίωσης της αυτοσυγκέντρωσης μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο σχολείο .....	243
Ρουτίνες εκτέλεσης .....	243
Η αξία της αυτοσυγκέντρωσης ευρύτερα .....	245
Χρήση μοντέλων και προτύπων .....	246
Περιγραφή ενός σχετικού μοντέλου. ....	248
Εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων στο μάθημα της φυσικής αγωγής και ποιότητα ζωής .....	248
Επίλογος .....	250
Ερωτήσεις .....	251
Βιβλιογραφία .....	252

<b>Κεφάλαιο 11</b>	
<b>Ανάπτυξη θετικών στάσεων προς τη φυσική αγωγή .....</b>	<b>255</b>
Περίληψη .....	257
Εισαγωγή .....	257
Σχέσεις στάσεων και συμπεριφοράς .....	258
Στάσεις, υγεία και ο δια βίου αθλητικός τρόπος ζωής .....	259
Αλλαγή στάσεων των παιδιών προς το μάθημα της φυσικής αγωγής .....	261
Προτάσεις .....	263
Πρακτικές ιδέες για αλλαγή των στάσεων των παιδιών στο σχολείο, με σκοπό τον δια βίου αθλητικό τρόπο ζωής .....	263
Επίλογος .....	266
Ερωτήσεις .....	266
Βιβλιογραφία .....	267
<b>Κεφάλαιο 12</b>	
<b>Φυσική αγωγή και υγεία .....</b>	<b>269</b>
Περίληψη .....	271
Εισαγωγή .....	271
Η φυσική αγωγή σήμερα και σχέση της με την προαγωγή της υγείας .....	272
Φυσική δραστηριότητα, υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές. Αλληλεπιδράσεις .....	273
Σχέσεις μεταξύ υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών .....	275
Το προφίλ άσκησης και υγείας των ελλήνων μαθητών .....	275
Ο ρόλος του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος στο προφίλ υγείας των μαθητών. ....	277
Η θεωρία της προβληματικής συμπεριφοράς (problem behavior theory) .....	279
Τα προγράμματα αγωγής υγείας στα σχολεία και η δομή τους .....	281
Η δομή των προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία, μέσω της φυσικής αγωγής. ....	285
Επίλογος .....	286
Ερωτήσεις .....	287
Βιβλιογραφία .....	288
<b>Κεφάλαιο 13</b>	
<b>Ιδέες για προγράμματα αγωγής υγείας και άσκησης .....</b>	<b>291</b>
Περίληψη .....	293
Κάπνισμα. Αγωγή υγείας στο μάθημα της φυσικής αγωγής .....	293
Βία και επιθετικότητα στα γήπεδα και στην καθημερινή ζωή. ....	295
Διατροφή και αγωγή υγείας στο μάθημα της φυσικής αγωγής .....	298
Στρες και αγωγή υγείας στο μάθημα της φυσικής αγωγής: .....	301
Ευαισθητοποίηση μαθητών για το ρόλο της άσκησης στην υγεία: Άσκηση και στεφανιαία νόσος .....	304
Θέματα για ευαισθητοποίηση μαθητών για το ρόλο της άσκησης στην ψυχική υγεία: άσκηση, κατάθλιψη και άγχος .....	307
Βιβλιογραφία .....	310
<b>Κεφάλαιο 14</b>	
<b>Διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στο μάθημα της φυσικής αγωγής .....</b>	<b>311</b>
Περίληψη .....	313
Εισαγωγή .....	313
Τι είναι οι δεξιότητες ζωής .....	313



Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής .....	315
Η εφαρμογή προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής στο μάθημα της φυσικής αγωγής και στα αθλήματα .....	316
Προγράμματα δεξιοτήτων ζωής για τον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή .....	316
Επαναπροσδιορίζοντας τον ρόλο της φυσικής αγωγής .....	320
Επίλογος .....	321
Ερωτήσεις .....	321
Βιβλιογραφία .....	322
<b>Κεφάλαιο 15</b>	
<b>Ποσοτικοί μέθοδοι έρευνας στην παιδαγωγική .....</b>	<b>325</b>
Περίληψη .....	327
Εισαγωγή .....	327
Μεταβλητές, διαφορές και σχέσεις .....	329
Αξιοπιστία .....	330
Εγκυρότητα .....	331
Συστηματική παρατήρηση .....	332
Ερωτήσεις .....	338
Βιβλιογραφία .....	339
<b>Κεφάλαιο 16</b>	
<b>Ποιοτικές-Ερμηνευτικές μέθοδοι έρευνας στη φυσική αγωγή .....</b>	<b>341</b>
Περίληψη .....	343
Θεμελίωση ποιοτικών-ερμηνευτικών μεθόδων έρευνας:	
Αντιδιαστολή με την ποσοτική-θετικιστική προσέγγιση .....	343
Διαφορετικά αξιώματα .....	344
Διαφορετικές μεθοδολογίες .....	346
Διαφορές στην Ανάλυση Δεδομένων .....	346
Η ανάλυση γίνεται ταυτόχρονα με τη συλλογή δεδομένων. ....	346
Η ανάλυση δεν είναι προαποφασισμένη. ....	347
Διαφορετική λογική εγκυρότητας και αξιοπιστίας .....	347
Διαφορετική λογική παρουσίασης της έρευνας .....	348
Σύντομη περιγραφή της ποιοτικής-ερμηνευτικής ερευνητικής μεθοδολογίας .....	348
Τι είναι η ποιοτική έρευνα .....	348
Χαρακτηριστικά της ποιοτικής έρευνας .....	349
Τεχνικές στις ποιοτικές-ερμηνευτικές μεθόδους έρευνας .....	350
Τεχνικές συλλογής δεδομένων .....	350
Ανάλυση Δεδομένων .....	353
Ηθική ποιοτικής έρευνας .....	355
Μυστικότητα και εμπιστευτικότητα .....	355
Ενημέρωση και συγκατάθεση .....	356
Αποχώρηση .....	356
Πλεονεκτήματα των ποιοτικών μεθόδων έρευνας .....	357
Ακούγεται η φωνή των συμμετεχόντων στην έρευνα. ....	357
Η έρευνα εστιάζεται, πραγματοποιείται και περιγράφει τις πραγματικές συνθήκες. ....	358
Η μεθοδολογία δεν απαιτεί καλή γνώση προχωρημένων μαθηματικών, στατιστικής και υπολογιστών. ....	358
Γιατί δεν έχουν προαχθεί οι ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στην ελληνική ΦΑ .....	358
Οι ποιοτικές μέθοδοι έρευνας δε συνιστούν «πραγματική» έρευνα .....	359

Τα συμπεράσματα (αν μπορούν να βγουν) δε μπορούν να γενικευτούν. ....	359
Σύνοψη .....	360
Επίλογος .....	361
Βιβλιογραφία .....	362

## **ΜΕΡΟΣ Γ**

<b>Ενοποίηση</b> .....	365
------------------------	-----

### **Κεφάλαιο 17**

<b>Ο στόχος για βελτίωση: πώς του δίνουμε νόημα και πώς τον ενισχύουμε</b> .....	367
Περίληψη .....	369
Εισαγωγή .....	369
Διαχρονικές μεταβολές στην παρακίνηση .....	370
Παρεμβάσεις για ενίσχυση του στόχου για βελτίωση στο Δημοτικό, Γυμνάσιο και Λύκειο ..	375
Το πολυδιάστατο μοντέλο των προσανατολισμών των στόχων .....	381
Στόχοι σε διαφορετικά επίπεδα εφαρμογής .....	381
Κοινωνικό περιβάλλον, στόχοι και συνέπειες .....	384
Αξιολόγηση των προσανατολισμών των στόχων .....	386
Πώς δίνουμε νόημα στο στόχο για προσωπική βελτίωση .....	387
Επίλογος .....	392
Εργασία .....	393
Βιβλιογραφία .....	394

### **Κεφάλαιο 18**

<b>επίλογος: Για μια καλύτερη φυσική αγωγή</b> .....	395
Περίληψη .....	397
Εισαγωγή .....	397
Προσανατολισμοί των στόχων και συμμετοχή σε χώρους άσκησης .....	398
Προσανατολισμοί των στόχων, υγιείς και επικίνδυνες συμπεριφορές .....	399
Προσανατολισμοί των στόχων και ανάπτυξη υπευθυνότητας .....	401
Οι φορείς της καλύτερης φυσικής αγωγής .....	402
Η στρατηγική για μια καλύτερη φυσική αγωγή .....	404
Αποχαιρετιστήριες σκέψεις .....	408
Προτάσεις - Ασκήσεις .....	409
Ερωτήσεις .....	414
Βιβλιογραφία .....	415

<b>Βιογραφικά σημειώματα συγγραφέων</b> .....	416
---	-----