

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Δημήτρης Χατζόπουλος

Θεσσαλονίκη 2012

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**

© Δημήτρης Χατζόπουλος & Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας
Θεσσαλονίκη 2012

ISBN 978-960-8396-00-0

Σκίτσο εξωφύλλου: Sami Beese (Bielefelder Sportpädagogen, 1998, 246)

Τυπογραφική σχεδίαση: Μαρία Κεφαλά

Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας

Εγνατία 156, 540 06 Θεσσαλονίκη

τηλ.: 2310 891.741, fax: 2310 891.731, www.uom.gr/uompress

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή τού συνόλου ή μέρους τού παρόντος με οποιοδήποτε μέσο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό ή άλλο, καθώς και κάθε εκμετάλλευσή του χωρίς γραπτή άδεια του συγγραφέα και του εκδότη σύμφωνα με τις διατάξεις του Νόμου 2121/1993 και των συμβάσεων του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

Αντί προλόγου

Όταν ήμουν φοιτητής έβρισκα τα βιβλία διδασκαλίας, εκτός από ελάχιστες εξαιρέσεις, ψυχρά και βαρετά.

Ελπίζω το δικό μου να μην αποτελεί επιβεβαίωση της λαϊκής ρήσης «ό,τι κοροϊδεύεις τελικά το λούζεσαι».

Ευχαριστώ τους καθηγητές μου στη Γερμανία Ralf Erdmann και Jürgen Engler, τους φοιτητές/τριες των Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθήνας και Θεσ/νικης και τα Ιορδανάκεια Εκπαιδευτήρια Γλυφάδας.

Θα χαρώ να μου στείλετε τα σχόλιά σας στην ηλεκτρονική διεύθυνση: chatzop@phed.auth.gr.

Δημήτρης Χατζόπουλος

λευκή σελίδα

Περιεχόμενα

1. Οριοθέτηση Διδακτικής Φ.Α.	1
Ο όρος Διδακτική	1
Οριοθέτηση της Διδακτικής	2
Θέματα ορολογίας: Γενική Διδακτική ή Θεωρία της Διδασκαλίας;	3
Σχέση γενικής και εξειδικευμένης Διδακτικής	3
Η επιστημονική υπόσταση της Διδακτικής.....	5
Το αντικείμενο της Διδακτικής	6
2. Στόχοι Φυσικής Αγωγής	9
Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση.....	9
Σημείο αναφοράς: άθληση	9
Άθληση που καθορίζεται από τις αντιλήψεις της κοινωνίας.....	9
Άθληση ως μορφή προσωπικής κινητικής έκφρασης	10
Σημείο αναφοράς: αγωγή.....	11
Η αγωγή ως διαδικασία μεταβίβασης γνώσεων και συμπεριφορών	12
Η αγωγή ως διαδικασία ανάπτυξης των ιδιαίτερων δυνατοτήτων του ατόμου	12
Οι αντιφάσεις της αγωγής.....	13
Αρχές σύνθεσης μεταξύ των δυο πόλων της αγωγής	14
Κριτήρια για την ένταξη ενός μαθήματος στο σχολείο.....	16
Σύνδεση στόχων της αγωγής και της Φυσικής Αγωγής.....	16
Ο σκοπός του ελληνικού σχολείου και της Φυσικής Αγωγής.....	18
Σχέσεις μεταξύ των επιμέρους τομέων της Φυσικής Αγωγής.....	19
Στάνταρτ Φυσικής Αγωγής στην Αμερική	20
Παιδαγωγικές κατευθύνσεις της Φυσικής Αγωγής στην Γερμανία	21
Ορισμένες σκέψεις για την ελληνική Φυσική Αγωγή	23
Ο στόχος δια βίου άθληση για υγεία ως κυρίαρχος στόχος	23
Υπερτονισμός της υγείας ως εξωτερική παρακίνηση.....	24

3. Παράγοντες καλού μαθήματος.....33

Παράγοντες ενός καλού μαθήματος	33
Λόγοι συμμετοχής των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες	33
Ο καθορισμός στόχων συμβάλλει στη βελτίωση της διδασκαλίας.....	35
Πως διατυπώνουμε στόχους στη φυσική Αγωγή;.....	36
Ανατροφοδότηση	39
Ποιοτική ή ποσοτική ανατροφοδότηση;	39
Προϋποθέσεις για αποτελεσματική ποιοτική ανατροφοδότηση.....	41
Κατηγορίες ανατροφοδότησης.....	42
Αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση	43
Περιπτώσεις όπου η αξιολογική ανατροφοδότηση δρα και ως διορθωτική.....	43
Γενική και ειδική ανατροφοδότηση.....	43
Θετική και αρνητική ανατροφοδότηση	45
Δυνατότητες παροχής ανατροφοδότησης σε όλους τους μαθητές	46
Χρονική στιγμή της παροχής ανατροφοδότησης.....	48
Ποιος δίνει την ανατροφοδότηση	49
Παροχή ανατροφοδότησης που αυξάνει την παρακίνηση του μαθητή.....	50
Σύνοψη για την ανατροφοδότηση.....	50
Πρωτόκολλα συμπεριφοράς.....	51
Πρωτόκολλο έναρξης μαθήματος	51
Δυνατότητες σχηματισμού ομάδων.....	53
Πρωτόκολλο ασφάλειας	53
Πρωτόκολλο διανομής υλικού	54
Πρωτόκολλο ακρόασης	55
Συνδυασμός σφυρίχτρας και σιναλών για την εφαρμογή πρωτοκόλλων	56
Παράγοντες επιτυχημένης επίδειξης δεξιοτήτων	57
Τι προσέχει ένας δάσκαλος πριν κάνει την επίδειξη.....	57
Πως κάνουμε μια επίδειξη	58
Επίδειξη δεξιοτήτας με τη χρησιμοποίηση εποπτικών μέσων	60
Διδακτικές ατάκες για την επίδειξη μιας δεξιοτήτας	61
Δεκάλογος για μια επιτυχημένη επίδειξη.....	64
Παράγοντες μιας καλής άσκησης.....	66
Σύνοψη των παραγόντων για την αξιολόγηση μιας άσκησης.....	71
Τι περιλαμβάνει η περιγραφή μιας άσκησης;.....	72
Περιγραφή παιχνιδιού.....	73

Επίβλεψη της τάξης	76
Το αντικείμενο της παρατήρησης	77
Πιθανοί λόγοι μη εκτέλεσης της άσκησης από τους μαθητές	80
Μια υποσημείωση για το βαθμό δυσκολίας της άσκησης	81
Ορισμένες σκέψεις για τα αντικείμενα της παρατήρησης	85
Πως παρατηρούμε μια τάξη;	85
Στρατηγικές παρατήρησης	89
Χρονική διάρκεια της παρατήρησης	92
Σύνοψη για την επίβλεψη της τάξης	93
Ακρίβεια στις εντολές	93
Ένταση μαθήματος	94
Ενυδάτωση των μαθητών και ενδυμασία	95
Φύλαξη πολύτιμων αντικειμένων	96
Αύξηση χρόνου εξάσκησης των μαθητών	96
Σύνοψη παραγόντων που επηρεάζουν το χρόνο εξάσκησης των μαθητών	99
Μια μέθοδος καταγραφής του χρόνου εξάσκησης των μαθητών	99
Διαφοροποίηση της διδασκαλίας – μια διδακτική ανάγκη	100
«Δεν κάνω διαφοροποίηση γιατί θα αισθανθούν άσχημα οι αδύναμοι μαθητές»	104
Η διαφοροποίηση στην πράξη	105
Διαφοροποίηση στις αθλοπαιδιές - Ομοιογενείς και ετερογενείς ομάδες	107
4. Σχεδιασμός μαθήματος για τη διδασκαλία δεξιοτήτων.....	111
Σχεδιασμός μαθήματος για τη διδασκαλία δεξιοτήτων	111
Ο ρόλος των διατάσεων στη Φυσική Αγωγή	111
Ο ρόλος της προθέρμανσης στη Φυσική Αγωγή	112
Δομή των μαθημάτων για τη διδασκαλία δεξιοτήτων	115
Ο δεκάλογος της αποτελεσματικής διδασκαλίας	116
Κριτήρια αξιολόγησης ενός ημερήσιου πλάνου μαθήματος	116
Κριτήρια αξιολόγησης της διδασκαλίας	117
Παράδειγμα πλάνου διδασκαλίας	118
5. Προσωπικότητα καλού εκπαιδευτικού	121
Χαρακτηριστικά προσωπικότητας του καλού εκπαιδευτικού	121

Πηγές εξουσίας του δασκάλου.....	121
Στιλ άσκησης της εξουσίας	123
Χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού που τον κάνουν αγαπητό.....	125
Σύνοψη των χαρακτηριστικών ενός καλού δασκάλου.....	142
Συναισθηματική νοημοσύνη.....	143
Προγράμματα συναισθηματικής νοημοσύνης.....	145
Ορισμένες σκέψεις για τη θέση της συναισθηματικής νοημοσύνης στη Διδακτική Φυσικής Αγωγής.....	147

6. Γλώσσα σώματος του εκπαιδευτικού..... 149

Η γλώσσα σώματος του εκπαιδευτικού	149
Παράγοντες που διαμορφώνουν τη γλώσσα του σώματος	150
Top Ten Body Language Tips	154
Φωνή του εκπαιδευτικού.....	163
Σύνοψη για τη γλώσσα του σώματος.....	164

7. Διαχείριση της τάξης..... 167

Διαχείριση τάξης	167
Καθορισμός της αταξίας.....	167
Πρόληψη της αταξίας.....	168
Το μοντέλο πρόληψης ανεπιθύμητης συμπεριφοράς του Kounin	169
Σύστημα διαχείρισης της τάξης: κανόνες συμπεριφοράς.....	170
Ενημέρωση κηδεμόνα για τη διαγωγή του μαθητή.....	171
Διδασκαλία κανόνων συμπεριφοράς	173
Διαφορές μεταξύ κανόνων και πρωτοκόλλων συμπεριφοράς	176
Τέσσερις βασικές αρχές για την αντιμετώπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς... ..	176
Λεκτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση αταξίας	178

8. Μοντέλα διαχείρισης ανεπιθύμητης συμπεριφοράς..... 183

Μοντέλα διαχείρισης ανεπιθύμητης συμπεριφοράς	183
Μοντέλα τροποποίησης της συμπεριφοράς.....	183
Μπιχεβιοριστική προσέγγιση διαχείρισης συμπεριφοράς	184
Ένα παράδειγμα εφαρμογής του μπιχεβιοριστικού μοντέλου.....	191
Το μοντέλο της αγνόησης της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς	192

Ενίσχυση επιθυμητής συμπεριφοράς	195
Μέσα στήριξης επιθυμητής συμπεριφοράς.....	195
Βασικές αρχές παροχής υλικών αμοιβών.....	199
Συχνότητα, βαρύτητα και μέθοδοι εφαρμογής επιβραβεύσεων.....	200
Συμβόλαιο συμπεριφοράς.....	201
Σύναψη συμβολαίου συμπεριφοράς με ομάδα μαθητών.....	202
Βήματα εφαρμογής συμβολαίου συμπεριφοράς με το τμήμα.....	203
Σενάριο μαθητριών που αποφεύγουν τη Φυσική Αγωγή	204
Σενάριο διδασκαλίας καλής συμπεριφοράς στο παιχνίδι.....	205
Ανεπιθύμητη συμπεριφορά και ποινές	206
Παράδειγμα ενός συστήματος καθορισμού των ποινών	206
Δεκάλογος αποτελεσματικής εφαρμογής των ποινών	208
Αντιμέτωπιση περιπτώσεων σωματικής βίας μεταξύ μαθητών	209
Παράδειγμα αντιμετώπισης διαπληκτισμού με το μπιχεβιοριστικό μοντέλο.....	210
Νεομπιχεβιοριστικά μοντέλα.....	211
Το μοντέλο της χελώνας των Robin, Schneider και Dolnick.....	212
Μοντέλα αυτορρύθμισης της πειθαρχίας	213
Μοντέλο του Dreikurs	214
Μοντέλο του Glasser.....	216
Υποσημείωση για τις ανάγκες και την πρόληψη αταξίας	218
Το μοντέλο των 10 βημάτων του Glasser	219
Ορισμένες σκέψεις για την εφαρμογή των δυο μοντέλων αυτορρύθμισης.....	221
Φάσεις γενικής συνέλευσης της τάξης.....	222
Το μοντέλο αυτοελέγχου των Bos και Vaughn.....	223
Το μοντέλο του Hellison	224
Εφαρμογή του μοντέλου του Hellison στην πράξη	225
Το παγκάκι της ειρήνης.....	227
Αντιμέτωπιση αταξίας που προέρχεται από ομάδα μαθητών.....	229
Προσωπικές συζητήσεις με τους μαθητές.....	229
Ορισμένες σκέψεις για την εφαρμογή των μοντέλων.....	232
Πρακτικές υποδείξεις για την εφαρμογή μοντέλων αυτοελέγχου συμπεριφοράς	234
Πρωτόκολλο για τον έλεγχο του θυμού	235
Πρωτόκολλο διατύπωσης παραπόνων	236
Το πρωτόκολλο της ενεργής ακρόασης	236
Αυτοέλεγχος συμπεριφοράς με το μοντέλο του σηματοδότη.....	237

Εξάσκηση του σηματοδότη με θεατρικά παιχνίδια	238
Παράδειγμα εφαρμογής της μεθόδου του σηματοδότη.....	239
Κοινωνικές ικανότητες για τα μοντέλα αυτοελέγχου συμπεριφοράς	240
Αντιμετώπιση αταξίας με το μοντέλο της Επικοινωνιακής Διδακτικής.....	241
Σενάριο 1 ^ο : Η εκδρομή.....	241
Σενάριο 2 ^ο : Ο προβοκάτορας της τάξης.....	243
Αρχές αντιμετώπισης αταξίας με το επικοινωνιακό μοντέλο.....	244
Σενάριο 3 ^ο : Η πρώτη μέρα στο σχολείο	245
Σενάριο 4 ^ο : Η προβοκάτσια της Αλεξάνδρας.....	246
Πρακτικές προτάσεις της επικοινωνιακής διδακτικής.....	246
Παιχνίδια αποκλιμάκωσης της έντασης.....	249
Ασκήσεις για ελεγχόμενη έκφραση επιθετικότητας	252
Σύνοψη για τα παιχνίδια χαλάρωσης.....	254

9. Μέθοδοι διδασκαλίας..... 255

Μέθοδοι διδασκαλίας.....	255
Ταξινόμηση των μεθόδων διδασκαλίας.....	256
Μέθοδοι Γενικής Διδακτικής.....	258
Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας των Mosston και Ashworth.....	258
Μέθοδοι αναπαραγωγής	260
Η μέθοδος του παραγγέλματος (The command style, Style A)	260
Η μέθοδος εξάσκησης σε σταθμούς (the practice style, Style B)	260
Μέθοδος αμοιβαίας διδασκαλίας (Reciprocal style C)	263
Η μέθοδος του αυτοελέγχου (Self-Check Style, D).....	266
Διαφοροποίηση βαθμού δυσκολίας της άσκησης (Inclusion Style, E).....	267
Μέθοδοι παραγωγής	269
Καθοδηγούμενη εφευρετικότητα (Guided Discovery, Style F)	269
Συγκλίνουσα εφευρετικότητα (Convergent discovery, style G)	270
Μέθοδος αποκλίνουσας παραγωγικότητας (divergent production, style H).....	271
Μερικές σκέψεις σχετικές με τις μεθόδους των Mosston και Ashworth.....	272

10. Κλειστές και ανοιχτές μέθοδοι διδασκαλίας..... 275

Κλειστές και ανοιχτές μέθοδοι διδασκαλίας.....	275
Κλειστές μέθοδοι διδασκαλίας.....	276

Θεωρητικό υπόβαθρο των κλειστών μεθόδων διδασκαλίας	277
Προβλήματα των κλειστών μεθόδων διδασκαλίας	280
Ανοιχτές μέθοδοι διδασκαλίας	281
Εκπαίδευση μέσω της άθλησης: Χαρακτηριστικά καλλιεργημένου ανθρώπου.....	283
Βασικά χαρακτηριστικά ανοιχτών μεθόδων διδασκαλίας.....	283
Πορεία των ανοιχτών μεθόδων διδασκαλίας.....	284
Διατύπωση προβλημάτων στις ανοιχτές μεθόδους διδασκαλίας	284
Παράδειγμα ανοιχτής μεθόδου διδασκαλίας στον «δρόμο μετ' εμποδίων».....	285
Η μέθοδος Project.....	289
Προβλήματα εφαρμογής της μεθόδου Project	290
Διαφορά μεταξύ δασκάλου και προπονητή	293
Έξι λόγοι για το «άνοιγμα» της Φυσικής Αγωγής.....	294
Τα όρια του ανοιχτού μαθήματος	302
Κριτήρια επιλογής μεθόδων γενικής Διδακτικής	310

11. Μέθοδοι διδασκαλίας δεξιοτήτων 311

Μέθοδοι διδασκαλίας δεξιοτήτων: ολική-μερική	311
Μορφές μερικής μεθόδου διδασκαλίας.....	312
Ζητήματα εφαρμογής της μερικής μεθόδου.....	313
Ευνοϊκές συνθήκες για την εφαρμογή της ολικής μεθόδου.....	314
Ορισμένες σκέψεις για τη χρήση των ευνοϊκών συνθηκών εξάσκησης.....	317
Ολική ή μερική μέθοδος;	319
Κινητικό πρόγραμμα.....	319
Επιλογή της μεθόδου σε σχέση με το κινητικό πρόγραμμα	322
Προσωπική πείρα	328
Βήματα για την επιλογή της ολικής ή της μερικής μεθόδου.....	330
Ποια είναι η καταλληλότερη μέθοδος για τη Φυσική Αγωγή;.....	332
Ορισμένες σκέψεις σχετικά με τις προασκήσεις.....	333

12. Μέθοδοι διδασκαλίας αθλοπαιδιών 337

Μέθοδοι διδασκαλίας αθλοπαιδιών	337
Διδασκαλία αθλοπαιδιών με τη μέθοδο των δεξιοτήτων.....	339
Μερικές σκέψεις για την εφαρμογή της μεθόδου των δεξιοτήτων.....	342
Διδασκαλία αθλοπαιδιών με τη μέθοδο των διδακτικών παιχνιδιών	342

Η μέθοδος των παιχνιδιών.....	347
Ορισμένες σκέψεις σχετικά με τη μέθοδο των παιχνιδιών	357
Το σχολείο της μπάλας	357
Μειονεκτήματα των μεθόδων των παιχνιδιών	376

13. Εξάσκηση επιδεξιότητας 379

Εξάσκηση επιδεξιότητας	379
Διαφορά συντονιστικών ικανοτήτων και φυσικών ικανοτήτων	380
Σχέση συντονιστικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων.....	381
Εξάσκηση συντονιστικών ικανοτήτων	382
Λίγα λόγια για τη σπουδαιότητα της ισορροπίας.....	382
Μεθοδικές αρχές ενός προγράμματος εξάσκησης ισορροπίας	383
Εξάσκηση ρυθμικής ικανότητας.....	396
Ικανότητα προσανατολισμού	403
Ικανότητα αντίδρασης.....	407
Εξάσκηση της ικανότητας διαφοροποίησης.....	414
Σύνοψη για την εξάσκηση των συντονιστικών ικανοτήτων	421
Βασική αρχή εξάσκησης συντονιστικών ικανοτήτων.....	422

14. Τεστ δεξιοτήτων..... 425

Βασικές δεξιότητες.....	425
Βασικές δεξιότητες μετακίνησης	425
Βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης.....	436
Χειρισμός αντικειμένων	441
Τεστ για αθλοπαιδιές.....	454

15. Βασικές γνώσεις ψυχολογίας 459

Παρακίνηση	459
Η θεωρία των αναγκών	460
Θεωρία κινήτρων επίτευξης.....	463
Η θεωρία της απόδοσης ευθυνών	465
Προσανατολισμός στόχων.....	467
Θεωρία του αυτοκαθορισμού	469
Μετατροπή εξωτερικής παρακίνησης σε εσωτερική.....	474

Η θεωρία της εσωτερίκευσης της εξωτερικής ρύθμισης	475
Ροή: Η ιδανική εμπειρία	479
Ορισμένες σκέψεις για την εξωτερική και εσωτερική ρύθμιση	482
TARGET	482
Ορισμένες σκέψεις από την πράξη για την παρακίνηση.....	483
Αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση.....	484
Εαυτός - αυτοεκτίμηση - αυτοπεποίθηση.....	484
Οι στάσεις στη Φυσική Αγωγή.....	486
Σύνοψη για την αύξηση της παρακίνησης των μαθητών.....	487
16. Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης.....	493
Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης.....	493
Νοερή απεικόνιση.....	493
Μερικές σκέψεις για τη νοερή απεικόνιση	496
Θετικός αυτοδιάλογος	496
Αυτοσυγκέντρωση.....	497
Τεχνικές και παιχνίδια χαλάρωσης.....	498
17. Ψυχοκινητική Αγωγή.....	503
Ψυχοκινητική αγωγή.....	503
Ο όρος «ψυχοκινητική αγωγή».....	504
Στόχοι της ψυχοκινητικής αγωγής	504
Διδακτικές αρχές Ψυχοκινητικής Αγωγής.....	505
Παράδειγμα αντιμετώπισης ανεπιθύμητης συμπεριφοράς	508
Η συμπεριφορά του εκπαιδευτικού	510
Όργανα Ψυχοκινητικής Αγωγής.....	512
Η θέση της Ψυχοκινητικής Αγωγής στην ελληνική Φυσική Αγωγή.....	513
Κινητικά ερεθίσματα της Ψυχοκινητικής Αγωγής	515
18. Αυτονομία μαθητών	529
Δημιουργία σκίτσων για την περιγραφή ασκήσεων.....	529
Εικόνες και περιγράμματα για την περιγραφή κινήσεων.....	531
Καρτέλα για τη δημιουργία σκίτσων	532
Συμμετοχή μαθητών στην επιλογή των παιχνιδιών.....	535

Καρτέλα αξιολόγησης ασκήσεων από τους μαθητές.....	536
Καρτέλα: γνώρισε τον εαυτό σου.....	536
Ανίχνευση της άποψης των μαθητών για το μάθημα.....	538
Συμμετοχή στην εφημερίδα του σχολείου.....	541
Ευαισθητοποίηση μαθητών σχετικά με τη δημιουργία ομάδων.....	542
Οργάνωση τουρνουά από τους μαθητές.....	545
Καρτέλα «ευ αγωνίζεσθαι».....	547
Κινητική μάθηση: Γίνε δάσκαλος του εαυτού σου.....	547
Το διαλογικό μοντέλο μάθησης: Ανακάλυψε τη δική σου τεχνική.....	552
Οι μαθητές ως βοηθοί στο μάθημα για ασφάλεια.....	557
Η ΑΒ της προπόνησης φυσικής κατάστασης.....	558
Προπόνηση και εξάσκηση στη Διδακτική της Φυσικής Αγωγής.....	560
Εισαγωγή μαθητών στην έννοια της προπόνησης.....	561
Γνώσεις για την αντοχή.....	563
Ένας διαφορετικός τρόπος υπολογισμού της έντασης: Karvonen-formula.....	564
Οδηγίες για τη μέτρηση του σφυγμού.....	565
Το τεστ της ομιλίας.....	565
Υποκειμενική εκτίμηση της έντασης από τον αθλούμενο.....	566
Τεστ για το ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιών.....	570
Τεστ για το βάδισμα.....	571
Προπόνηση δύναμης.....	575
Γνωστές ασκήσεις δύναμης που χαρακτηρίζονται προβληματικές.....	586
Ποικιλία ασκήσεων δύναμης.....	588
Καρτέλα: δέσμη με 3 τεστ για τη λειτουργικότητα αρθρώσεων.....	591
Καρτέλα: ολοκληρωμένο πρόγραμμα διατάσεων.....	593
Εναλλακτικοί τρόποι διάτασης.....	594
Προθέρμανση, διατάσεις και επίδοση.....	594
Αποφυγή μη φυσιολογικών επιβαρύνσεων.....	598
Ορισμένες σκέψεις για τις προβληματικές ασκήσεις διάτασης.....	601
Καρτέλα για ταχύτητα: Μάθε πόσο γρήγορος είσαι.....	602
Καρτέλα: Μάθε να στέκεσαι σωστά στην όρθια θέση.....	603
Καρτέλα: πως σηκώνουμε βαριά αντικείμενα από το έδαφος.....	603
Καρτέλα: Μάθε να αναπνέεις σωστά.....	604
Yoga: Χαιρετισμός στον ήλιο.....	604
Πρωτόκολλα προθέρμανσης.....	607

Πρωτόκολλο δυναμικής προθέρμανσης.....	607
Επιλογή αθλητικών παπουτσιών	610
Συμμετοχή κηδεμόνων στην επίτευξη των στόχων	613

19. Αξιολόγηση..... 615

Αξιολόγηση των μαθητών	615
Λειτουργίες της αξιολόγησης.....	616
Η πρόταση του Υπουργείου Παιδείας για την αξιολόγηση	618
Μορφές της αξιολόγησης: ανιχνευτική, διαμορφωτική και τελική.....	619
Σημεία τριβής της αξιολόγησης μεταξύ των εκπαιδευτικών	620
Δυνατότητες σύγκρισης μιας επίδοσης.....	621
Μια άσκηση αξιολόγησης των μαθητών.....	622
Ατομική πρόοδος και αυτοεκτίμηση των μαθητών.....	624
Ατομική πρόοδος και παρακίνηση των μαθητών	626
Σύνοψη των περιορισμών της ατομικής προόδου στην αξιολόγηση	627
Ποιο μέτρο σύγκρισης είναι το καταλληλότερο για την αξιολόγηση;	629
Παράγοντες αξιολόγησης.....	631
Ο βαθμός ως μέσο πειθαρχίας	635
Απουσίες και βαθμολόγηση.....	635
Η εμπειρία ενός Γερμανού εκπαιδευτικού	636
Τεστ φυσικής κατάστασης και αξιολόγηση	637
«Παιδαγωγική βαθμολογία; Όχι ευχαριστώ»	641
Βασικές αρχές αξιολόγησης των μαθητών στην πράξη.....	642
Πληροφόρηση κηδεμόνων ανά τακτά χρονικά διαστήματα	645
Μετατροπή των επιδόσεων ενός τεστ σε βαθμό.....	648
Η μέθοδος της τυπικής απόκλισης.....	648
Σύγκριση των επιδόσεων μεταξύ δυο διαφορετικών τεστ	650
Επίσημη και ανεπίσημη αξιολόγηση	650
Επιστημονικά τεστ	651
Τι αξιολογούμε σε μια δεξιότητα;.....	652
Αξιολόγηση της διαδικασίας ή του αποτελέσματος;.....	653
Γραφειοκρατική οργάνωση της αξιολόγησης δεξιοτήτων σε μικρές τάξεις	657
Οργάνωση αξιολόγησης με στόχο τη βαθμολογία.....	659
Οργάνωση αξιολόγησης με στόχο την πληροφόρηση των μαθητών	660
Δημιουργία κατάλληλης ατμόσφαιρας κατά την αξιολόγηση.....	662

Αυθεντική αξιολόγηση	662
Προβλήματα της αυθεντικής αξιολόγησης.....	665
Εξέταση του συναισθηματικού τομέα	668
Παράδειγμα ανεπίσημης αξιολόγησης	671
Σύνοψη για την αξιολόγηση των μαθητών	672

Βιβλιογραφία.....	673
--------------------------	------------