

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	17
Βιβλιογραφία	20
ΜΕΡΟΣ Α'	21
Κεφάλαιο Α'	
1.1. Κοινωνία και αγωγή	23
1.1.1. Η αγωγή	23
1.1.2. Το σχολείο	35
1.2. Βιβλιογραφία	35
Κεφάλαιο Β'	
2.1. Διδακτική και μεθοδική	37
2.2. Η διδακτική και μεθοδική της Αθλητικής Αγωγής	40
α) Επίπεδο	41
β) Επίπεδο	42
γ) Επίπεδο	42
1ο Επίπεδο	43
2ο Επίπεδο	44
3ο Επίπεδο	44
4ο Επίπεδο	44
5ο Επίπεδο	45
2.3. Βιβλιογραφία	46
Κεφάλαιο Γ'	
3.1. Σκοποί και στόχοι της Αθλητικής Αγωγής	47
<i>Άπό τής άπελευθερώσεως μέχρι του Φωκιανού</i>	48
<i>Άπό του Φωκιανού μέχρι τό 1896</i>	52
<i>Η περαιτέρω εξέλιξη</i>	60
3.1.1. Μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο	61
3.1.2. Από τη Μεταπολίτευση και ύστερα	61
Οι νεότερες προτάσεις	63
3.2. Οι διάφορες σύγχρονες θεωρίες	63
3.2.1. Οι διεθνείς επιστημονικές απόψεις	63
3.2.1.1. Η μορφωτική θεωρία της Αθλητικής Αγωγής	64

3.2.1.2. Η ψυχοκινητική θεωρία της Αθλητικής Αγωγής	68
3.2.1.3. Άλλες θεωρίες για την Αθλητική Αγωγή και τους στόχους της	72
3.2.1.3.1. Η κινητική Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.)	72
3.2.1.3.2. Η Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) του Fitness	73
3.2.1.3.3. Η αναπτυξιακή Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.)	73
3.2.1.3.4. Η Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) της βασικής δραστηριότητας	74
3.2.1.3.5. Η ανθρωπιστική και κοινωνική Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.)	75
3.2.1.3.6. Η αθλητική Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.)	77
3.2.1.3.7. Η Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) των ριψοκίνδυνων αθλημάτων και της περιπέτειας	78
3.2.1.3.8. Η εννοιολογική Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.)	78
3.2.1.3.9. Η προσωπική νοηματική Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.)	79
3.2.1.3.10. Η θεωρία του Curriculum	80
3.3. Άλλες θέσεις για τους σκοπούς και τους στόχους της Αθλητικής Αγωγής ...	85
3.3.1. Η συμβολή της Αθλητικής Αγωγής στην αγωγή της υγείας	86
3.3.2. Η συμβολή της Αθλητικής Αγωγής στη διαπολιτιστική αγωγή	86
3.3.3. Η συμβολή της Αθλητικής Αγωγής στην αγωγή των φύλων	86
3.3.4. Η συμβολή της Αθλητικής Αγωγής στην αγωγή του περιβάλλοντος ...	86
3.3.5. Η συμβολή της Αθλητικής Αγωγής στην ασφάλεια και τη σωματική ακεραιότητα	87
3.4. Οι παιδαγωγικές επιδιώξεις της Αθλητικής Αγωγής	87
3.4.1. Οι δραστηριότητες της Αθλητικής Αγωγής	88
3.4.1.1. Γνωριμία σώματος μέσα από το βίωμα της κίνησης	88
3.4.1.2. Άσκησης και επίδοσης	88
3.4.1.3. Η σχέση Υγείας και Φυσικής Κατάστασης	88
3.4.1.4. Συναγωνισμού και ανταγωνισμού	88
3.4.1.5. Έκφρασης και δημιουργίας	89
3.4.1.6. Οργάνωσης και διαμόρφωσης	89
3.5. Συμπερασματικές θέσεις για τις επιδιώξεις της Αθλητικής Αγωγής	89
3.6. Βιβλιογραφία	91

Κεφάλαιο Δ'

4.1. Το περιεχόμενο της Αθλητικής Αγωγής	93
4.1.1. Το περιεχόμενο των σωματικών δραστηριοτήτων	94

4.1.1.1α) Ασκήσεις	95
4.1.1.1β) Παιδιές	96
4.1.1.1γ) Αθλήματα	96
4.1.1.1δ) Αγώνες και αγωνίσματα	96
4.1.1.2α) Έννοιες	97
4.1.1.2β) Κανόνες και κανονισμοί	97
4.1.1.2γ) Γνώσεις	97
4.1.1.2δ) Εμπειρίες	98
4.1.1.3. Μέθοδοι και τρόποι προπόνησης	98
4.2. Γενικές αρχές ως προς το περιεχόμενο του μαθήματος	99
4.3. Η σχέση του στόχου με το περιεχόμενο και τη μέθοδο διδασκαλίας	99
4.4. Βιβλιογραφία	101

Κεφάλαιο Ε'

5.1. Προσαρμογή της άσκησης στις διάφορες ηλικίες	103
Α' κριτική περίοδος	110
Β' κριτική περίοδος	110
5.2. Οι ιδιαιτερότητες των ηλικιών	113
5.2.1. Η προσχολική ηλικία (1-6 ετών)	113
5.2.2. Η σχολική ηλικία (6-12 ετών)	117
5.2.2.1. Η 1η και 2α τάξη	117
5.2.2.2. Η 3η και 4η τάξη	119
5.2.2.3. Η 5η και 6η τάξη	120
5.2.3. Η γυμνασιακή ηλικία (12-15 ετών)	121
5.2.4. Η λυκειακή ηλικία (15-18 ετών)	123
5.2.5. Η περίοδος της ενηλικίωσης (18-38 ετών)	126
5.2.6. Η περίοδος της μέσωσης (38-52 ετών)	127
5.2.7. Η περίοδος της προχωρημένης μέσωσης (52-65 ετών)	128
5.2.8. Η γεροντική ηλικία (65 ετών και άνω)	128
5.3. Βιβλιογραφία	129

Κεφάλαιο ΣΤ'

6.1. Η ανάπτυξη των σωματικών ικανοτήτων (της Φυσικής Κατάστασης)	131
6.2. Βασικές αρχές προπονητικής που εφαρμόζονται στο σχολείο	138
6.2.1. Βασικές έννοιες της ποσότητας και της έντασης της επιβάρυνσης ...	140
6.2.2. Η επιμέρους ανάπτυξη των σωματικών ικανοτήτων	141
6.2.2.1. Η ανάπτυξη της δύναμης	141
6.2.2.2. Η ανάπτυξη της ταχύτητας	145
6.2.2.3. Η ανάπτυξη της αντοχής	147

6.2.2.3.1. Πρακτικές εφαρμογές στην αυλή του σχολείου ...	152
6.2.2.4. Η ανάπτυξη της ευκαμψίας	153
6.2.2.5. Η ανάπτυξη της επιδεξιότητας ως συντονιστική ικανότητα	158
6.2.3. Η εξάσκηση των σωματικών ικανοτήτων στα πλαίσια του μαθήματος	161
6.2.4. Η κυκλική προπόνηση (Circuit Training)	167
6.3. Αθλητική Αγωγή και Fitness	170
6.4. Το Conconi test	177
6.4.1. Πώς διενεργείται το Conconi test	179
6.5. Η λειτουργική γυμναστική	182
6.6. Βιβλιογραφία	184

Κεφάλαιο Ζ'

7.1. Οι κινητικές δεξιότητες και οι διδακτικές μέθοδοι	189
7.2. Η εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων	189
7.2.1. Ο εγκέφαλος	190
7.2.2. Η μάθηση	194
7.3. Η κινητική μάθηση (Motor Learning)	196
7.4. Οι διδακτικές μέθοδοι	202
7.4.1. Σύνθετες διδακτικές μέθοδοι	203
7.4.1.1. Η διατεταγμένη μέθοδος (Deductive)	203
7.4.1.2. Η διερευνητική μέθοδος (Inductive)	204
7.4.1.3. Η μερική μέθοδος	205
7.4.1.4. Η ανοικτή μέθοδος διδασκαλίας	205
7.4.1.5. Η ολική μέθοδος	207
• Η προοδευτική μερική μέθοδος	208
• Η περίπλοκη μέθοδος	208
7.4.2. Μέθοδοι διδασκαλίας για την ανάπτυξη της Φυσικής Κατάστασης ...	208
7.5. Οι βασικές διαδικασίες στη διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων	209
7.6. Η διαβάθμιση και η σειρά των ασκήσεων	212
7.7. Πράξη και θεωρία	215
7.8. Βασικές αρχές της διδακτικής διαδικασίας του μαθήματος της Αθλητικής Αγωγής	216
7.9. Βιβλιογραφία	218

Κεφάλαιο Η'

8.1. Η οργάνωση του μαθήματος	221
8.1.1. Οι γραμμές	222

8.1.2. Οι ομάδες	225
8.1.3. Τα γκρουπ	225
• Η κυκλική προπόνηση	225
8.1.4. Η διασπορά	226
8.2. Παρατηρήσεις	227
8.3. Βιβλιογραφία	228

Κεφάλαιο Θ'

9.1. Co-Education – Διαφοροποίηση του μαθήματος	229
9.2. Μεικτή γύμναση ή συν-αγωγή (Co-Education)	229
9.3. Η διαφοροποίηση του μαθήματος	233
9.3.1. Η εσωτερική διαφοροποίηση	234
9.3.2. Η εξωτερική διαφοροποίηση	236
9.4. Βιβλιογραφία	238

Κεφάλαιο Ι'

10.1. Ο προγραμματισμός του μαθήματος	239
10.2. Το αναλυτικό πρόγραμμα	240
10.2.1. Νόημα και περιεχόμενο του Αναλυτικού Προγράμματος	240
10.2.2. Σχεδιασμός και ανάπτυξη του Αναλυτικού Προγράμματος	242
10.2.2.1. Γενικές αρχές	242
10.2.2.2. Γερμανικός σχεδιασμός	246
Α) Επεξεργασία των προγραμμάτων διδασκαλίας	246
Β) Διαμόρφωση του μοντέλου του προγράμματος, των γενικών προγραμμάτων και των διδακτικών ωρών	248
Γ) Προγραμματισμός του γυμναστή.....	248
Δ) Έλεγχος των αποτελεσμάτων του μαθήματος	248
10.2.2.3. Αμερικανικός σχεδιασμός	249
α) Δημιουργία οργανωτικών κέντρων	252
β) Προσδιορισμός του περιεχομένου των στόχων	252
γ) Διαμόρφωση της ανάλυσης της μάθησης	253
δ) Διαμόρφωση μαθησιακών αντικειμένων	254
ε) Ανάπτυξη διαδικασιών αξιολόγησης	254
στ) Επινόηση μαθησιακών εμπειριών	254
10.2.2.4. Άλλες αντιλήψεις για το Αναλυτικό Πρόγραμμα	256
10.3. Η αξιολόγηση του Αναλυτικού Προγράμματος	257
10.4. Ο ετήσιος προγραμματισμός	259
10.4.1. Το «χαλαρό» ετήσιο πρόγραμμα	259

Κύκλοι 10	261
1ος Κύκλος: 10-30 Σεπτεμβρίου	261
2ος Κύκλος: 1-30 Οκτωβρίου	261
3ος Κύκλος: 1-30 Νοεμβρίου	261
4ος Κύκλος: 1-23 Δεκεμβρίου	261
5ος Κύκλος: 8-31 Ιανουαρίου	261
6ος Κύκλος: 1-25 Φεβρουαρίου	262
7ος Κύκλος: 26 Φεβρουαρίου – 15 Μαρτίου	262
8ος Κύκλος: 16 Μαρτίου – 5 Απριλίου	262
9ος Κύκλος: 6 Απριλίου – 5 Μαΐου	262
10ος Κύκλος: 6-31 Μαΐου	262
10.4.2. Το «αυστηρό» ετήσιο πρόγραμμα	262
Κύκλοι 9	264
1ος Κύκλος: Σεπτέμβριος. Διδακτικές μονάδες 6+1 ...	264
2ος Κύκλος: Οκτώβριος. Διδακτικές μονάδες 6+1	264
3ος Κύκλος: Νοέμβριος. Διδακτικές μονάδες 9+1	264
4ος Κύκλος: Δεκέμβριος. Διδακτικές μονάδες 6+1	265
5ος Κύκλος: Ιανουάριος. Διδακτικές μονάδες 6+1	265
6ος Κύκλος: Φεβρουάριος. Διδακτικές μονάδες 6	265
7ος Κύκλος: Μάρτιος. Διδακτικές μονάδες 9+1	265
8ος Κύκλος: Απρίλιος. Διδακτικές μονάδες 6+1	265
9ος Κύκλος: Μάιος. Διδακτικές μονάδες 6+1	265
10.5. Ο προγραμματισμός του κύκλου	266
10.6. Ο προγραμματισμός της διδακτικής ώρας	267
Γυμνάσιο-Λύκειο	272
Δημοτικό σχολείο	272
I. Μέρος	273
II. Μέρος	274
III. Μέρος	274
IV. Μέρος, για το Δημοτικό και III. Μέρος, για το Γυμνάσιο και Λύκειο	274
10.6.1. Ανακεφαλαίωση	275
Βασικοί άξονες της διδακτικής ώρας	275
10.6.2. Οι δέκα κανόνες διδασκαλίας	277
10.7. Βιβλιογραφία	279
Κεφάλαιο ΙΑ'	
11.1 Έλεγχος – εξέταση – βαθμολόγηση	281

11.2. Η διαδικασία ελέγχου	285
11.2.1. Ο έλεγχος των σωματικών επιδόσεων	287
11.2.1.1. Το αυστριακό test (λύκειο, αγόρια-κορίτσια 16-18 χρονών)	288
11.2.1.2. Cooper test (αγόρια-κορίτσια): μια δοκιμασία	289
11.2.1.3. Fitness test για το δημοτικό σχολείο (αγόρια- κορίτσια, 7-12 χρονών): τέσσερις δοκιμασίες	289
11.2.1.4. Haro Fitness test (αγόρια-κορίτσια, 10-18 χρονών)	290
11.2.1.5. AAPER Youth Fitness test (αγόρια-κορίτσια, 10-18 χρονών)	290
11.2.1.6. Το τεστ Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (αγόρια- κορίτσια, 9-12 χρονών): 5 δοκιμασίες	291
11.2.1.7. Απλό τεστ (αγόρια-κορίτσια, 11-15 χρονών): έξι δοκιμασίες	291
11.2.1.8. Το Conconi test	292
11.3. Βιβλιογραφία	292

Κεφάλαιο ΙΒ΄

12.1. Ο γυμναστής και οι γραφειοκρατικές υποχρεώσεις του	293
12.2. Οι γραφειοκρατικές υποχρεώσεις του γυμναστή	298
12.2.1. Τι περιέχει η καρτέλα	298
12.3. Βιβλιογραφία	300

Κεφάλαιο ΙΓ΄

13.1. Αγώνες και συστήματα αγώνων	301
13.2. Οι αγώνες	301
13.3. Τα συστήματα αγώνων	302
13.3.1. Σύστημα του απλού αποκλεισμού (knock out or Single-Elimination)	302
13.3.2. Σύστημα «γύρου» (Pool)	303
13.3.3. Σύστημα διπλού αποκλεισμού εμπρός (double knock out)	304
13.3.4. Σύστημα διπλού αποκλεισμού εμπρός-πίσω (Repaissache Systeme)	305
13.3.5. Μεικτό σύστημα «γύρου-knock out»	307
13.3.6. Σύστημα Play off	308
13.4. Ιδιαίτερα προβλήματα που αναφέρονται σ' όλα τα συστήματα	310
13.5. Άλλα συστήματα διεξαγωγής αγώνων σε τουρνουά	310
13.6. Προγραμματισμός για τη διεξαγωγή των αγώνων	311
13.7. Βιβλιογραφία	312

Κεφάλαιο ΙΔ'

14.1. Μαθήματα των τάξεων. Γύμναση και ορθοσωμία	313
14.2. Δημοτικό σχολείο	313
14.2.1. Α' τάξη	313
14.2.1.1. Κατάλληλες ασκήσεις για την Α' τάξη	315
14.2.1.1.1. Γυμναστικές ασκήσεις	315
14.2.1.1.2. Ασκήσεις εκμάθησης	315
14.2.1.1.3. Ασκήσεις ενδυνάμωσης, ταχύτητας, αντοχής και ευκαμψίας	315
14.2.1.1.4. Παιχνίδια	316
14.2.2. Β' τάξη	316
14.2.3. Γ' τάξη	317
14.2.3.1. Κατάλληλες ασκήσεις για τη Γ' τάξη	318
14.2.3.1.1. Γυμναστικές ασκήσεις	318
14.2.3.1.2. Ασκήσεις εκμάθησης	318
14.2.3.1.3. Ασκήσεις ενδυνάμωσης, ταχύτητας, αντοχής και ευκαμψίας	319
14.2.3.1.4. Παιχνίδια	319
14.2.4. Δ' τάξη	319
14.2.4.1. Κατάλληλες ασκήσεις για τη Δ' τάξη	320
14.2.4.1.1. Γυμναστικές ασκήσεις	320
14.2.4.1.2. Ασκήσεις εκμάθησης	320
14.2.4.1.3. Ασκήσεις ενδυνάμωσης, ταχύτητας, αντοχής και ευκαμψίας	321
14.2.4.1.4. Παιχνίδια	321
14.2.5. Ε' και ΣΤ' τάξη	321
14.2.5.1. Κατάλληλες ασκήσεις για την Ε' και ΣΤ' τάξη	322
14.2.5.1.1. Γυμναστικές ασκήσεις	322
14.2.5.1.2. Ασκήσεις εκμάθησης	323
14.2.5.1.3. Ασκήσεις ενδυνάμωσης, ταχύτητας, αντοχής και ευκαμψίας	323
14.2.5.1.4. Παιχνίδια	323
14.2.5.1.5. Κολύμβηση	323
14.3. Γυμνάσιο: Α', Β' και Γ' τάξη	323
14.3.1. Κατάλληλες ασκήσεις για το γυμνάσιο	325
14.3.1.1. Γυμναστικές ασκήσεις	325
14.3.1.2. Ασκήσεις εκμάθησης	326
14.3.1.3. Ασκήσεις ενδυνάμωσης, ταχύτητας, αντοχής και ευκαμψίας	326

14.3.1.4. Παιχνίδια	326
14.4. Λύκειο: Α', Β' και Γ' τάξη	327
14.4.1. Κατάλληλες ασκήσεις για το λύκειο	328
14.4.1.1. Γυμναστικές ασκήσεις	328
14.4.1.2. Ακμήσεις εκμάθησης	328
14.4.1.3. Ασκήσεις ενδυνάμωσης, ταχύτητας, αντοχής και ευκαμψίας	328
14.4.1.4. Παιχνίδια	329
14.5. Γύμναση και Ορθοσωμία	329
14.6. Βιβλιογραφία	332

Κεφάλαιο ΙΕ'

15.1. Αθλητικές εγκαταστάσεις και προδιαγραφές	333
15.2. Προδιαγραφές κλειστών γυμναστηρίων (σύμφωνα με τους κανονισμούς του αυστριακού ινστιτούτου για τις σχολικές και αθλητικές κατασκευές – Ö.I.S.S.)	334
15.2.1. Τα μεγέθη	335
15.2.2. Εξαερισμός	335
15.2.3. Θέρμανση	335
15.2.4. Κερκίδες	336
15.2.5. Αίθουσα «δύναμης»	336
15.2.6. Φωτισμός	338
15.2.7. Χώρος των οργάνων	338
15.2.8. Αποδυτήρια	338
15.2.9. Μπάνια (ντουζ) και τουαλέτες	338
15.2.10. Γραφεία	339
15.2.11. Γραμμώσεις	339
15.2.12. Όργανα των γυμναστηρίων	339
15.3. Τα γήπεδα	339
15.4 Βιβλιογραφία	346

Κεφάλαιο ΙΣΤ'

16.1. Οι ελάχιστες ικανότητες και δεξιότητες	347
Το νέο πιλοτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής	355

Κεφάλαιο ΙΖ'

17.1. Η εκμάθηση της κολύμβησης	357
Τι περιέχει το πρόγραμμα της εκμάθησης της κολύμβησης	359
17.2. Βιβλιογραφία	369

Κεφάλαιο ΙΗ'

18.1. Γύμναση και έρευνα	371
18.2. Βιβλιογραφία	376

Κεφάλαιο ΙΘ'

19.1. Επίλογος. Εξελιξείς και τάσεις στην Αθλητική Αγωγή	377
19.2. Άλλη Βιβλιογραφία	378

ΜΕΡΟΣ Β' 385**Παράρτημα**

Αναλυτικά Προγράμματα Αθλητικής Αγωγής	387
Ελληνικά Αναλυτικά Προγράμματα Αθλητικής Αγωγής και άλλες διατάξεις από τον 19 ^ο αιώνα έως σήμερα	389

ΜΕΡΟΣ Γ' 545

Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, Michigan, U.S.A.	547
Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, Florida, U.S.A.	559
Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, Alberta, Canada	575
Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, England and Wales	629
Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, Γερμανίας-Bayern	649
Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, Γαλλίας	741