

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος του επιμελητή της έκδοσης 13

Πρόλογος 17

Ευχαριστίες 23

1

Η Σημασία της Ψυχολογίας για τον Εκπαιδευτικό της Φυσικής Αγωγής 25

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 26

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ 26

ΓΙΑΤΙ ΜΕΛΕΤΑΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ; 27

Για να Βοηθάμε του Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής

να Αντιμετωπίσουν τις Ανησυχίες τους 27

Για την Επίτευξη των Στόχων του Προγράμματος 29

Για την Εδραίωση Θετικού Περιβάλλοντος Εκπαίδευσης 30

Για την Πρόσληψη Πληροφοριών και την Εκμάθηση Ειδικών Εφαρμογών για τη Φυσική Αγωγή 30

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ 32

Εξήγηση των Θεωριών 32

Περιγραφή των Ερευνών 32

Πρακτικές Εφαρμογές 33

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ 34

Σενάριο 34

Σημεία Επικέντρωσης 34

Συνδεδεμένες Έννοιες 34

Έννοιες Κλειδιά και Γλωσσάρι 35

Ασκήσεις Εφαρμογής 35

ΠΕΡΙΛΗΨΗ 35

ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ 36

2

Ενίσχυση 37

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 38

ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ 39

Συμπεριφορική Θεωρία 39

Εσωτερικά Κίνητρα και Εξωγενείς Επιβραβεύσεις 45

Θεωρία της Γνωστικής Αξιολόγησης 46

ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ 47

Χαρακτηριστικά των Μαθητών που έχουν Σχέση με τη Χρήση της Ανατροφοδότησης από τον Εκπαιδευτικό	48
Ενίσχυση και Επίδοση των Μαθητών στις Κινητικές Δεξιότητες	49
Η Ανατροφοδότηση από τον Εκπαιδευτικό και οι Αυτοαντιλήψεις του Μαθητή	58
Ενίσχυση, Διαχείριση Συμπεριφοράς και Προκοινωνικές Συμπεριφορές	59
Ενίσχυση, Διαχείριση Συμπεριφοράς και Φυσική Δραστηριότητα	62
Η Έρευνα με Βάση τη Θεωρία της Γνωστικής Αξιολόγησης	62
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	64
Κατευθυντήριες Γραμμές για τη Χρήση της Τιμωρίας	65
Κατευθυντήριες Γραμμές για τη Χορήγηση Λεκτικής Ανατροφοδότησης από τον Εκπαιδευτικό	67
Κατευθυντήριες Γραμμές για τη Χορήγηση Εξωτερικών Επιβραβεύσεων	76
Παράδειγμα Αποτελεσματικής Χρήσης Εξωτερικών Επιβραβεύσεων	81
Δημιουργείστε ένα Πρόγραμμα Διαχείρισης της Συμπεριφοράς	82
Χρησιμοποιείτε το Προσωποποιημένο Σύστημα του Διδακτικού Μοντέλου	84
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	86
ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	87
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	88

3

Προτυποποίηση 89

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 90

ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΡΟΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗΣ 91

- Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης 91
- Θεωρία της Γνωστικής Διαμεσολάβησης 92
- Μάθηση από την Παρατήρηση Μοντέλου 96

Η ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ 97

- Η Αποτελεσματικότητα της Προτυποποίησης 97
- Τα Χαρακτηριστικά του Μοντέλου 98
- Συχνότητα και Επιλογή του Χρόνου Προτυποποίησης 102
- Η Χρήση Λεκτικών Οδηγιών στην Προτυποποίηση 104
- Στρατηγικές Μνημονικής Ανάκλησης και Προτυποποίηση 104
- Ακουστική Προτυποποίηση 105

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ 106

- Χρήση Ποικιλίας Μοντέλων 106
- Χρήση Μοντέλων Συνομηλίκων του Τύπου της Αντιμετώπισης 108
- Να Εξηγείτε, ότι δεν Απαιτείται η Τελειότητα 109
- Να Κάνετε Συχνές Παρουσιάσεις 110
- Να Επαναλαμβάνετε τις Λεκτικές Οδηγίες Κατά τη Διάρκεια των Παρουσιάσεων 111
- Οι Μαθητές Πρέπει να Επαναλαμβάνουν Λεκτικά τις Οδηγίες 112
- Να Δίνετε Αντροφοδότηση στο Μοντέλο Κατά τη Διάρκεια των Παρουσιάσεων 113
- Να Αυξάνετε την Παρακίνηση 114
- Διδακτικό Μοντέλο Διδασκαλίας Συνομηλίκων 117

Να Χρησιμοποιείτε την Ακουστική Προτυποποίηση
σε Ασκήσεις που Εμπεριέχουν Συντονισμό 120
Να Συνδυάζετε την Ενίσχυση με την Προτυποποίηση
για να Ισχυροποιήσετε τις Προκοινωνικές Συμπεριφορές 121

ΠΕΡΙΛΗΨΗ 124

ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ 124

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ 125

4

Ηθική Ανάπτυξη 127

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 128

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΝΤΙΜΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΗΘΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΥ 129

ΘΕΩΡΙΕΣ ΗΘΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ 130

Θεωρία Κοινωνικής Μάθησης 130

Δομικές Αναπτυξιακές Προσεγγίσεις 131

ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΗΘΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟ 134

Φύλο, Ηλικία και Ηθικός Συλλογισμός 135

Παραδοσιακή Φυσική Αγωγή και Ηθική Ανάπτυξη 135

Η Αποτελεσματικότητα της Κοινωνικής Μάθησης
και των Δομικών Αναπτυξιακών Στρατηγικών 136

Έρευνες σε Διδακτικά Μοντέλα και Προγράμματα Εκπαίδευσης 140

Η ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΗΘΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ 146

Στρατηγικές Κοινωνικής Μάθησης 146

Δομικές Αναπτυξιακές Στρατηγικές 150

Να Χρησιμοποιείτε Ένα Διδακτικό Μοντέλο ή Ένα Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης Προκοινωνικών Συμπεριφορών 151

ΠΕΡΙΛΗΨΗ 167

ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ 167

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ 168

5

Στόχοι Επίτευξης 169

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 171

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΣΤΟΧΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ 170

Προοπτικές Στόχων 171

Προδιαθέσεις Προσανατολισμού σε Στόχους 173

Κλίμα Κινήτρων/Παρακίνησης 175

Στόχοι Προσέγγισης και Στόχοι Αποφυγής 184

ΕΡΕΥΝΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ 185

Η Διαχείριση του Κλίματος Κινήτρων/Παρακίνησης 185

Αλλαγή του Προσανατολισμού σε Στόχους 186

Θετικό Συναίσθημα 187

Συμπεριφορές των Μαθητών 188

Αυτο-αντιλήψεις 188

Αποδόσεις Αιτίων 189

Πειποθήσεις για το Σκοπό της Φυσικής Αγωγής 191

Συμμετοχή στη Φυσική Αγωγή	191
Αντιλήψεις των Μαθητών για τη Συμπεριφορά του Εκπαιδευτικού φύλο	193
Στόχοι Προσέγγισης και Στόχοι Αποφυγής στη Φυσική Αγωγή	193
ΜΕΣΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΕΜΠΛΟΚΗΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	194
Να Χρησιμοποιείτε Σταθμούς	195
Να Χρησιμοποιείτε τα Αγωνιστικά Στάδια	196
Να Βοηθάτε τους Μαθητές να Θέτουν Ατομικούς Βραχυπρόθεσμους Στόχους	199
Να Χρησιμοποιείτε Εναλλακτικές Μορφές Αξιολογήσεων	201
Άλλες Επιλογές των Μαθητών	202
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	206
ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	207
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	207

6

Αυτοαντιλήψεις 209

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	210
ΟΡΟΙ ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ	211
ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ	213
Θεωρία των Κινήτρων για Επάρκεια	213
Θεωρία της Αυτοαποτελεσματικότητας	318
Η ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ	223
Χαρακτηριστικά των Μαθητών	224
Η Ακρίβεια των Αυτοαντιλήψεων	227
Πηγές Πληροφοριών για την Επάρκεια	228
Ψυχολογικοί Παράγοντες που Σχετίζονται με τις Αυτοαντιλήψεις	234
Αυτοαντιλήψεις και Παρωθητικές Συμπεριφορές	236
Αυτοαντιλήψεις και Συμμετοχή στη Φυσική Αγωγή	236
Αυτοαντιλήψεις και Εκπαιδευτικά Μοντέλα	238
ΜΕΣΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΩΝ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	239
Να Βοηθάτε τους Μαθητές να Βιώνουν την Επιτυχία	239
Να Διδάσκετε τους Μαθητές να Χρησιμοποιούν τη Νοητική Απεικόνιση	246
Να Διδάσκετε στους Μαθητές Τεχνικές Ρύθμισης της Διέγερσης	252
Να Προσφέρετε στους Μαθητές την Επιλογή Ανάμεσα σε Μικτές Τάξεις και Τάξεις του Ίδιου Φύλου	252
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	254
ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	255
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	255

7

Αποδόσεις Αιτιών 257

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	258
ΘΕΩΡΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΙΤΙΩΝ	259
Ταξινόμηση Απόδοσης Αιτιών	259
Συνέπειες της Απόδοσης Αιτιών	261

Αποδόσεις Αιτιών και Κίνητρα	263
Η Διαδικασία της Απόδοσης Αιτιών	263
Η Αναπτυξιακή Φύση της Απόδοσης Αιτιών	264
ΕΠΙΚΤΗΤΗ ΑΔΥΝΑΜΙΑ	266
Διεισδυτικότητα και Σταθερότητα της Επίκτητης Αδυναμίας	267
Διαμεσολαβητές της Ελεγχιμότητας	267
ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΙΤΙΩΝ	271
Χαρακτηριστικά του Μαθητή	271
Συνέπειες των Ειδών Απόδοσης Αιτιών	274
ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΤΗΤΗ ΑΔΥΝΑΜΙΑ	275
Είδη Απόδοσης Αιτιών	275
Ηλικία	276
Επιμονή στο Έργο	276
Προσανατολισμοί Στόχων Επίτευξης	277
ΕΠΑΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΙΤΙΩΝ	277
ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ	278
Στοιχεία της Εκτέλεσης	279
Ατομικά Στοιχεία	279
Μεταβλητές που Επηρεάζονται από τις Προσδοκίες του Εκπαιδευτικού	280
Επισημάνσεις για τη Διεργασία των Προσδοκιών	282
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	283
Να Μαθαίνετε τις Αποδόσεις Αιτιών των Μαθητών	284
Να Αναγνωρίζετε τους Μαθητές με Επίκτητη Αδυναμία	286
Να Κάνετε Συναντήσεις για Επανεκπαίδευση στην Απόδοση Αιτιών	293
Να Αναπτύσσετε Ακριβείς, Ρεαλιστικές και Ευέλικτες Προσδοκίες για τους Μαθητές	299
Να Παρακολουθείτε τις Αποδόσεις Αιτιών που Κάνετε για τα Αποτελέσματα των Εκτελέσεων των Μαθητών	301
Να Κάνετε Αποδόσεις Αιτιών με Προσαρμοσμένο Τρόπο για τα Αποτελέσματα των Εκτελέσεων των Μαθητών	303
Να Προσφέρετε στους Μαθητές Ίσες Ευκαιρίες	307
Να Δημιουργείτε Ρόλους Ηγεσίας και Ρόλους Ευθύνης για τους Μαθητές	309
Να Αναπτύσσετε Ρεαλιστικές Αλλά Αισιόδοξες Προσδοκίες για την Αλλαγή της Απόδοσης Αιτιών	309
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	310
ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	310
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	311
8 Ενδιαφέρον και Αξία	313
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	314
ΕΙΔΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ	314
Ατομικό Ενδιαφέρον	314
Περιστασιακό Ενδιαφέρον	315

ΑΞΙΑ	316
ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΞΙΑ	618
Σχέσεις με την Επίτευξη και την Επίδοση	318
Σχέσεις με τις Παρωθητικές Συμπεριφορές Μάθησης και με τις Προθέσεις	320
Χαρακτηριστικά Μαθητών που Σχετίζονται με το Ενδιαφέρον και την Αξία	321
Πηγές της Υποκειμενικής Αξίας Έργου	327
Διαστάσεις του Περιστασιακού Ενδιαφέροντος	329
Μέσα Ενίσχυσης του Ενδιαφέροντος και της Απόδοσης Αξίας στη Φυσική Αγωγή	330
Ατομικό Έναντι Περιστασιακού Ενδιαφέροντος	331
Να Ικανοποιείται τα Ατομικά Ενδιαφέροντα των Μαθητών	331
Να Προσελκύσετε το Ενδιαφέρον με την Τεχνολογία	335
Να Διατηρείτε το Ενδιαφέρον Μέσω της Ενίσχυσης της Σημασίας που Αποδίδεται	337
Να Προσφέρετε Καινοτόμες Δραστηριότητες	339
Να Προκαλείτε Νοητικά τους Μαθητές	340
Να Αφυπνίζετε το Ενδιαφέρον των Μαθητών για Εξερεύνηση	342
Να Χρησιμοποιείτε Διαφορετικά Διδακτικά Μοντέλα	343
Να Διδάσκετε Περιεχόμενα που Λαμβάνουν Υπόψη την Ανάπτυξη	349
Η Χρήση της Διδασκαλίας Μέσω Προσκλήσεων και οι Ενδοστρατηγικές Ποικιλίες	356
Να Μειώνετε τη Στερεοτυπία των Ρόλων του Φύλου	357
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	358
ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	358
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	359
9 Παρακίνηση	361
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	362
ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΡΟΥ	363
ΘΕΩΡΙΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ	363
Εσωτερικά Κίνητρα	364
Εξωτερικά Κίνητρα	366
Έλλειψη Κινήτρων	368
Συνέπειες των Προσανατολισμών σε Κίνητρα	368
Ο Ρόλος του Κοινωνικού Πλαισίου	369
Η Διαδικασία της Παρακίνησης στη Θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού	370
ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ	371
Χαρακτηριστικά του Μαθητή	371
Προσανατολισμοί σε Κίνητρα και Συνέπειες	374
Η Ανάγκη για Ικανοποίηση και η Παρακίνηση	377
Κοινωνικό Πλαίσιο	379
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΘΕΤΙΚΑ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	384
Μετακίνηση των Μαθητών από την Έλλειψη Κινήτρων στα Εσωτερικά Κίνητρα	384
Να Περιορίζετε το Άγχος των Μαθητών για την Εικόνα Σώματος	387
Να Εδραϊώνετε Ισχυρές Σχέσεις Μαθητή-Εκπαιδευτικού	388
Να Δίνετε Έμφαση στη Συνεργασία που Εμπεριέχεται στον Ανταγωνισμό	390

Να Προωθείτε την Άποψη ότι η Ικανότητα Είναι Ανεξάρτητο Χαρακτηριστικό 390

Να Εδραιώνετε ένα Δομημένο Περιβάλλον Μάθησης 391

ΠΕΡΙΛΗΨΗ 393

ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ 394

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ 394

10 Φυσική Δραστηριότητα και Ενίσχυση του Τρόπου Ζωής 395

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 396

ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ 397

Προδιαθεσικοί Παράγοντες 399

Ενισχυτικοί Παράγοντες 400

Καταλυτικοί Παράγοντες 401

Ατομικά-δημογραφικά Στοιχεία 401

Σχεδιασμός Παρεμβάσεων 402

ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ 403

Οδηγεί η Πρώιμη Συμμετοχή σε Συνεχή Ενασχόληση; 404

Δημογραφικά Στοιχεία 404

Προδιαθεσικοί Παράγοντες 407

Ενισχυτικοί Παράγοντες 412

Καταλυτικοί Παράγοντες 415

Ο Αντίκτυπος της Φυσικής Αγωγής στα Επίπεδα της Φυσικής Δραστηριότητας 420

Άλλες Παρεμβάσεις για της Ενίσχυση των Επιπέδων

της Συνολικής Φυσικής Δραστηριότητας 423

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ 426

Να Αυξήσετε τα Επίπεδα της Φυσικής Δραστηριότητας Κατά τη Διάρκεια

του Μαθήματος της Φυσικής Αγωγής 426

Να Δίνετε Έμφαση στη Φυσική Δραστηριότητα Έναντι της Φυσικής Κατάστασης 431

Να Διδάσκετε στους Μαθητές Δεξιότητες Αυτοδιαχείρισης 433

Να Ενημερώνετε τους Μαθητές για Ευκαιρίες Φυσικής Δραστηριότητας που Διατίθενται

Εκτός Σχολείου 438

Να Προωθείτε την Εμπλοκή των Συνομηλίκων 439

Να Εξασφαλίζετε, ότι Συμπεριλαμβάνονται Όλοι οι Μαθητές 441

Να Αναγνωρίζετε τις Θρησκευτικές και Πολιτισμικές Αρχές

που Σχετίζονται με τη Φυσική Δραστηριότητα 442

Να Προτυποποιείτε Έναν Σωματικά Δραστήριο Τρόπο Ζωής 443

Να Περιλαμβάνετε δια Βίου Φυσικές Δραστηριότητες 444

Να Συνεργάζεστε με το Υπόλοιπο Προσωπικό του Σχολείου 445

Να Αυξάνετε τις Ευκαιρίες για Φυσική Δραστηριότητα στο Σχολείο 447

Να Εμπλέκετε τους Γονείς/Κηδεμόνες

και τα Άλλα Μέλη της Οικογένειας 449

Να Ενθαρρύνετε την Ενεργητική Μεταφορά στο Σχολείο 451

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	452
ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	453
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	454

Παράρτημα Α

A.1	Έρευνα ερωτηματολογίου για τον προσδιορισμό των αντιλήψεων των μαθητών του Δημοτικού για τις επιβραβεύσεις	456
A.2	Φόρμα για την αξιολόγηση των προκοινωνικών συμπεριφορών στη φυσική αγωγή	457
A.3	Ημερήσιο σύστημα πόντων για μονάδες αθλητικής εκπαίδευσης	458
A.4	Φύλλο ορισμού στόχων	459
A.5	Ερωτηματολόγιο εξόδου κλειστών ερωτήσεων	460
A.6	Υπόδειγμα “Ερωτηματολογίου νωριμίας”	461
A.7	Τα αίτια των αποτελεσμάτων	462
A.8	Έρευνα ερωτηματολογίου απεριορίστων επιλογών για την αναγνώριση των προσωπικών ενδιαφερόντων των μαθητών για τις δραστηριότητες	463
A.9	Έρευνα ερωτηματολογίου περιορισμένων επιλογών για την αναγνώριση των προσωπικών ενδιαφερόντων για δραστηριότητες	464
A.10	Έρευνα ερωτηματολογίου με εκδήλωση προτίμησης/διαβαθμιζόμενης επιλογής για την αναγνώριση του προσωπικού ενδιαφέροντος των μαθητών για δραστηριότητες	465
A.11	Φύλλο καταγραφής για SOFIT των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας του μαθητή	466
A.12	Φύλλο για την επίγνωση της χρήσης του χρόνου	468
A.13	Φύλλο εξισορροπημένης απόφασης	469

Παράρτημα Β

Θεωρίες για την Άσκησης και τη Φυσική Δραστηριότητα	470
---	-----

Γλωσσάρι	471
Βιβλιογραφία	483
Ευρετήριο Θεμάτων	515

Πρόλογος



ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Στο Συνέδριο που έγινε στη Θεσσαλονίκη πριν από τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004 είχα την τύχη να συναντηθώ με διαπρεπείς συναδέλφους που ασχολούνται, διδακτικά και ερευνητικά, με τη φυσική αγωγή ανά τον κόσμο. Στις συζητήσεις που δι-εύθυνα στην ενότητα της φυσικής αγωγής στο σχολείο ήταν κοινή η διαπίστωση ότι απουσίαζε ένα σύγγραμμα που θα συγκέντρωνε το μεγάλο αριθμό ερευνητικών δεδομένων που έχουν ήδη δημοσιευθεί σε διεθνή περιοδικά, θα έχει αναφορές στις καθιερωμένες πλέον θεωρίες, αλλά επιπλέον θα περιλάμβανε και τις μεθοδολογικές και πρακτικές προεκτάσεις που δίνουν τη δυνατότητα στη διδασκαλία να γίνει ποιοτικά καλύτερη και αποτελεσματικότερη.

Μερικά χρόνια αργότερα, το κενό αυτό ήρθε να καλύψει το σύγγραμμα της Bonie Blankenship Ψυχολογία της Διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής (Psychology of Teaching in Physical Education). Η προσπάθεια της συγκέντρωσης και ταξινόμησης όλου αυτού του υλικού και η παρουσίασή του με κατανοητό τρόπο στους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, στους φοιτητές και στους ενδιαφερόμενους του χώρου είναι άξια επαίνου γιατί ισορροπεί ανάμεσα στην επιστημονική πληρότητα και στην πρακτική εφαρμογή αυτών των γνώσεων στο σύνθετο οικοδόμημα της διδασκαλίας. Οι διαπιστώσεις αυτές εδράζονται στην επιλογή και στον τρόπο παρουσίασης των θεματολογιών που αναπτύσσονται στο βιβλίο, στη δόμηση των παραδειγμάτων από την πράξη του μαθήματος, καθώς και στους ευρηματικούς τρόπους πολυεπίπεδης αξιολόγησης των περιεχομένων διδασκαλίας και της μάθησης κινήσεων, δραστηριοτήτων και συμπεριφορών. Στις θεματολογίες που αναπτύσσονται, μεταξύ άλλων, συμπεριλαμβάνονται η ενίσχυση, η προτυποποίηση, η ηθική ανάπτυξη, η ανάπτυξη της ικανότητας, τα κίνητρα και το κλίμα παρακίνησης, η αυτοαποτελεσματικότητα, η απόδοση αιτιών, το ενδιαφέρον και η διαβίου ενασχόληση με τις φυσικές δραστηριότητες.

Πιο συγκεκριμένα, στα αρχικά κεφάλαια του βιβλίου υποστηρίζεται η άποψη ότι η ενίσχυση και η τιμωρία αποτελούν σημαντικά μεγέθη που κατευθύνουν και εδραιώνουν τη συμπεριφορά του παιδιού, ιδιαίτερα στις ευαίσθητες φάσεις της ανάπτυξης. Ο τρόπος της χορήγησής τους διαμορφώνει

την αντίληψη της ικανότητας και τις προκοινωνικές συμπεριφορές, στοιχεία με τα οποία έρχεται αντιμέτωπος κάθε σύγχρονος εκπαιδευτικός, ο οποίος ενδιαφέρεται για τις εξελίξεις στο χώρο της επιστήμης και την ένταξη των πορισμάτων της στο μάθημά του. Η θέση της Blankenship είναι ξεκάθαρη, αφού τάσσεται υπέρ της διαχείρισης της ενίσχυσης και κατά της τιμωρίας ως τρόπους εκπαιδευτικής παρέμβασης.

Η προτυποποίηση και η μοντελοποίηση ως μέρος της διδασκαλίας του μαθήματος της φυσικής αγωγής αναδεικνύει τη σημαντική, και μέχρι πρόσφατα μόνο αποσπασματικά αναφερόμενη, παράμετρο της νοητικής εκπαίδευσης των μαθητών. Τα ερευνητικά δεδομένα, κυρίως από το χώρο του υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού, επέτρεψαν τη μεταφορά των πορισμάτων και στην πράξη της φυσικής αγωγής τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου. Έτσι, αναβαθμίζονται τα ποιοτικά στοιχεία του μαθήματος και δίνεται η δυνατότητα να ξεφύγει η φυσική αγωγή από την εκπαίδευση μόνο της σωματικότητας και να εντάξει τις νοητικές και συναισθηματικές παραμέτρους στη διδασκαλία. Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής βρίσκεται πλέον μπροστά σε νέες προκλήσεις. Η επαγγελματική του αυτογνωσία επεκτείνεται σε νέα πεδία και απαιτεί νέες δεξιότητες μάθησης και διαρκείς προσαρμογές στη διδασκαλία.

Μέχρι πρόσφατα η ηθική ανάπτυξη υπήρχε μόνο ως ευχή και όχι ως στόχος εκπαίδευσης τόσο στα άλλα μαθήματα όσο και στη φυσική αγωγή. Στο κεφάλαιο αυτό διατυπώνεται η θέση ότι η διάσταση της ηθικής ανάπτυξης εξελίσσεται μαζί με τη γνωστική και την κινητική και ότι στην κατεύθυνση αυτή η φυσική αγωγή μπορεί να συμβάλλει τα μέγιστα. Υπάρχουν πλέον πειστικά δεδομένα ότι τα διδακτικά μοντέλα και τα προγράμματα εκπαίδευσης στον ηθικό συλλογισμό μπορούν να αποβούν αποτελεσματικά στην ενίσχυση των προκοινωνικών συμπεριφορών των μαθητών που παράγονται και εδραιώνονται κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής.

Τα ευρήματα σημαντικών ερευνών δείχνουν ότι ο τρόπος που ορίζουν οι μαθητές την ικανότητα και την επιτυχία στη φυσική αγωγή ποικίλει και έχει σημαντικές γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές συνέπειες. Οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής πρέπει να εργάζονται προς την κατεύθυνση της δημιουργίας κλίματος προσανατολισμένου στο έργο, γιατί οι έρευνες δείχνουν, ότι η σύνθεση των χαρακτηριστικών αυτού του προσανατολισμού επηρεάζει θετικά τα εσωτερικά κίνητρα, την ευχαρίστηση, την προσπάθεια, την επιμονή, τις αντιλήψεις για την επιτυχία και την ικανότητα, τις αποδόσεις αιτίων, τις πεποιθήσεις για το σκοπό της φυσικής αγωγής, τη μακροπρόθεσμη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και τις αντιλήψεις περί πειθαρχίας. Η συγγραφέας προτείνει σειρά τρόπων και στρατηγικών, με τους οποίους μπορούν να επιτευχθούν τα παραπάνω και καταλήγει στο συμπέρασμα ότι αυτή η προσπάθεια πράγματι αξίζει τον κόπο.

Είναι γνωστό ότι οι θεωρίες των κινήτρων και της αυτοαποτελεσματικότητας παρέχουν το πλαίσιο για την κατανόηση των αιτιών που ευθύνονται για τη συμπεριφορά των μαθητών. Ωστόσο, σειρά άλλων δημογραφικών χαρακτηριστικών όπως η ηλικία, το φύλο, η εθνικότητα και οι αναπηρίες, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τη διδασκαλία προκειμένου να μεγιστοποιηθεί η μαθησιακή και διδακτική αποτελεσματικότητα. Σε γενικές γραμμές στο κεφάλαιο αυτό γίνεται σαφές ότι οι μαθητές με υψηλές αυτοαντιλήψεις τείνουν να δείχνουν υψηλότερα επίπεδα κινήτρων, προσπάθεια και επιμονή σε κινητικά έργα και συνολικά υψηλότερα επίπεδα συμμετοχής στο μάθημα.

Η θεωρία προβλέπει ότι τα είδη της απόδοσης αιτιών που κάνουν οι μαθητές για το αποτέλεσμα των προσπαθειών τους μπορούν να επηρεάσουν τις προσδοκίες, τα συναισθήματα, τα κίνητρα, ακόμη και την ίδια την επίδοσή τους στη φυσική αγωγή. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να κάνουν αποδόσεις αιτιών με προσαρμοσμένο τρόπο και να περιορίσουν τον αρνητικό αντίκτυπο της επίκτητης αδυναμίας με στρατηγικές όπως οργάνωση συναντήσεων για την επανεκπαίδευση στην απόδοση αιτιών, παροχή ίσων ευκαιριών εξάσκησης στους μαθητές και δημιουργία ρόλων ευθύνης.

Τα δεδομένα επίσης δείχνουν, ότι το ατομικό και το περιστασιακό ενδιαφέρον είναι σημαντικοί παράμετροι για την επίτευξη του μαθητή αλλά και για τον διδακτικό χειρισμό των παρωθητικών συμπεριφορών μάθησης. Στους τρόπους ενίσχυσης του ενδιαφέροντος του μαθητή και της αντιλαμβανόμενης αξίας της φυσικής αγωγής περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων η ικανοποίηση των ατομικών του ενδιαφερόντων, η χρήση της τεχνολογίας, η χρήση του διδακτικού μοντέλου της εξερεύνησης και των παιχνιδιών τακτικής, καθώς και η μείωση της στερεοτυπίας του ρόλου των φύλων.

Σημαντικά είναι και τα ευρήματα που δείχνουν, ότι τα κίνητρα μπορεί να ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, τον προσανατολισμό σε στόχους επίτευξης και την προδιάθεση αντίληψης της ικανότητας. Οι μελέτες επιβεβαιώνουν, ότι οι πιο αυτοπροσδιοριζόμενες μορφές κινήτρων συνδέονται με πιο προσαρμοστικές συνέπειες από την έλλειψη κινήτρων και γι' αυτό πρέπει να προωθούνται από τον εκπαιδευτικό.

Κεντρικός στόχος των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής είναι να κάνουν τους μαθητές κινητικά δραστήριους και να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν τη συνήθεια της άσκησης δια βίου. Στο πλαίσιο αυτό πρέπει να μάθουν να διαχειρίζονται προδιαθεσιακούς, ενισχυτικούς, καταλυτικούς και ατομικούς-δημογραφικούς παράγοντες. Οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής πρέπει να μάθουν να χρησιμοποιούν ποικιλία στρατηγικών προκειμένου να αυξήσουν τα επίπεδα δραστηριότητας των μαθητών και τις κινητικές τους συνήθειες.

Πολλές απ' αυτές τις στρατηγικές απαιτούν αυξημένη προσπάθεια, οργανωτικές προσαρμογές του μαθήματος και δημιουργικότητα που πρέπει να επιδειξει ο εκπαιδευτικός. Όμως, η ανάπτυξη σωματικά δραστήριων μαθητών, που επιθυμούν τη δια βίου ενεργητική συμμετοχή, αξίζει αυτή την προσπάθεια.

Η σύντομη περιγραφή των περιεχομένων δίνει το διευρυμένο πλαίσιο μέσα στο οποίο κινείται η συγγραφέας και τις δυνατότητες που ανοίγονται για τον εμπλουτισμό της ψυχολογικής και διδακτικής πράξης. Στη ροή του κειμένου, μερικές φορές, χρησιμοποιούνται περιφραστικοί όροι για τη μεταφορά επιστημονικών πορισμάτων. Αυτό γίνεται, δεδομένου ότι, ακόμα και στη διεθνή βιβλιογραφία, παρατηρείται λεξιλογικός πλουραλισμός στην απόδοσή τους. Ωστόσο το πρόταγμα ήταν η περιγραφή και η κατανόηση και όχι η ετικετοποίηση των φαινομένων της διδακτικής και μαθησιακής πράξης. Μ' αυτές τις επισημάνσεις εύχομαι απολαυστικό διάβασμα και επιτυχημένες προσαρμογές στη διδασκαλία και στη διδακτική συμπεριφορά όλων μας.

Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης
Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας