

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

«Παιδεία εστί ου την υδρία πληρώσαι, αλλά ανάψαι αυτήν»
Δημόκριτος

Η διατήρηση υψηλού ενδιαφέροντος των μαθητών στο μάθημα φυσικής αγωγής είναι δείκτης επιτυχίας της διδασκαλίας (Bain, 1990, Placek, 1983). Στην Ελληνική βιβλιογραφία, το θεωρητικό πλαίσιο και οι πρακτικές υποδείξεις για αύξηση του ενδιαφέροντος των μαθητών περιγράφονται στο βιβλίο «Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής» (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 1999) όπως και σε άλλα βιβλία διδακτικής που κυκλοφόρησαν τα τελευταία χρόνια (π.χ., Mosston & Ashworth, 1997). Ωστόσο, αυτό που ως τώρα έλειπε είναι συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς αυτές οι υποδείξεις μπορούν να υλοποιηθούν στην καθημερινή πραγματικότητα με βάση το ισχύον αναλυτικό πρόγραμμα. Στόχος του παρόντος βιβλίου είναι να καλύψει ένα μέρος αυτού του κενού προτείνοντας συγκεκριμένα ημερήσια μαθήματα φυσικής αγωγής για το δημοτικό σχολείο.

Το αναλυτικό πρόγραμμα που ισχύει από το 1988 έχει πρώτιστο στόχο την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων. Από τα μέσα δημοτικού και μετά αυτό κυρίως επιδιώκεται μέσα από την εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων, κυρίως εκείνων που χρησιμοποιούνται στα πλέον δημοφιλή αθλήματα στη χώρα μας. Με δύο λόγια, τελειώνοντας το σχολείο αυτό που θυμάται κάποιος από το μάθημα φυσικής αγωγής είναι η συμμετοχή του σε παιχνίδια και ασκήσεις που χρησιμοποιούνται στον αγωνιστικό αθλητισμό (μπάσκετ, βόλεϊ, στίβος, γυμναστική κλπ). Όπως έχει τονισθεί πιο αναλυτικά αλλού (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 1999), αυτό μπορεί να οδηγήσει μαθητές και μαθήτριες χαμηλών αθλητικών ικανοτήτων στην αποστροφή προς την άσκηση-άθληση. Με άλλα λόγια, παιδιά που για διάφορους κοινωνικούς λόγους δε συμμετέχουν στον εξωσχολικό αθλητισμό (πάνω από 55% των αγοριών και 75% των κοριτσιών, Παπαϊωάννου, 2000) κινδυνεύουν να χάσουν τη μοναδική τους ευκαιρία να αγαπήσουν την άσκηση-άθληση λόγω της φιλοσοφίας του μαθήματος φυσικής αγωγής. Αυτό φυσικά είναι τελείως ανεπίτρεπτο διότι μεταξύ άλλων αναιρεί έναν από τους σημαντικότερους σκοπούς της δημόσιας εκπαίδευσης: το σχολείο οφείλει να καλύψει τα κενά αγωγής που δεν καλύπτονται από την οικογένεια.

Η παρατήρηση αυτή δε σημαίνει ότι οι μαθητές πρέπει να σταματήσουν να διδάσκονται αθλητικές δεξιότητες. Πριν γίνουν θέαμα, πολλά αθλήματα δημιουργήθηκαν για να ικανοποιήσουν ανάγκες ευχάριστης επικοινωνίας μέσα από την κίνηση. Τα περισσότερα αθλήματα φτιάχτηκαν για να δώσουν ευκαιρίες για κίνηση κι όχι για να την περιορίσουν. Παρ' όλο που αναγνωρίζουμε την ανάγκη εμπλουτισμού του αναλυτικού προγράμματος με απλές φυσικές δραστηριότητες και παιχνίδια που δεν εξυπηρετούν τη συμμετοχή σε κάποιο απ' τα γνωστά αθλήματα, πιστεύουμε ότι στη σημερινή πραγματικότητα η δραματική μείωση της έμφασης στη διδασκαλία των αθλητικών δεξιοτήτων θα είχε αρνητικό αντίκτυπο. Ακόμη κι αν κάποιος είναι σίγουρος ότι αυτό είναι το σωστό, θα έσφαλε αν πρότεινε την απότομη μετάβαση σ' ένα νέο αναλυτικό πρόγραμμα για το οποίο δεν είναι προετοιμασμένοι διδάσκοντες και κοινωνία διότι θα οδηγούσε στην πλήρη αποτυχία.

Το ζήτημα δεν είναι να σταματήσουμε να διδάσκουμε αθλητικές δεξιότητες αλλά να τις διδάσκουμε με τέτοιο τρόπο ώστε να γίνουν αγαπητές απ' όλα τα παιδιά. Στο παρόν βιβλίο, ακολουθώντας το ισχύον αναλυτικό

πρόγραμμα για το δημοτικό σχολείο, προτείνουμε ασκήσεις που έχουν στόχο την προσωπική βελτίωση του κάθε μαθητή και της κάθε μαθήτριας στο μάθημα φυσικής αγωγής. Σήμερα γνωρίζουμε ότι η καλλιέργεια ενός στόχου προσωπικής βελτίωσης είναι πρωταρχικός παράγοντας διατήρησης υψηλού του ενδιαφέροντος των μαθητών στο μάθημα φυσικής αγωγής (Duda, 1996, Παραϊοαννου, 1995, Roberts, 2001, Treasure & Roberts, 1995). Στο σχολείο αυτό επιτυγχάνεται με την δημιουργία ενός κλίματος παρακίνησης που δίνει έμφαση στη μάθηση / προσωπική βελτίωση (Παραϊοαννου & Goudas, 1999). Το παρόν βιβλίο περιέχει αναλυτικά πλάνα μαθημάτων με ασκήσεις και παιχνίδια που συμβάλουν σ' αυτήν την κατεύθυνση.

Σημαντικό πλεονέκτημα του προτεινόμενου διδακτικού υλικού είναι η εφαρμογή του για μια ολόκληρη χρονιά σ' όλες τις τάξεις ενός δημοτικού σχολείου και η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας αυτής της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα ήταν θετικά, αφού στο σχολείο όπου εφαρμόστηκε το πρόγραμμα παρέμβασης οι μαθητές και μαθήτριες είχαν πιο υψηλό προσανατολισμό στην προσωπική βελτίωση και έδειχναν υψηλότερο ενδιαφέρον στο μάθημα φυσικής αγωγής απ' ότι στα σχολεία ελέγχου (Παραϊοαννου & Digelidis, 1998). Η διδασκαλία στο σχολείο παρέμβασης έγινε από τον πρώτο συγγραφέα του βιβλίου και η αξιολόγησή της από τον δεύτερο. Με δύο λόγια προτείνουμε διδακτικό υλικό το οποίο έχει εφαρμοσθεί στην πράξη από εμάς τους ίδιους αντί να καταγράψουμε σκέψεις που κανείς δεν ξέρει αν είναι υλοποιήσιμες. Επίσης γνωρίζουμε ότι η εφαρμογή του έχει θετικά αποτελέσματα, αφού το ελέγξαμε υιοθετώντας τις πιο αυστηρές επιστημονικές μεθόδους αξιολόγησης του προγράμματος και ανάλυσης των αποτελεσμάτων.

Στην αρχή του βιβλίου γίνεται μια σύντομη αναφορά στην ανάπτυξη θετικού κλίματος παρακίνησης στο μάθημα φυσικής αγωγής, στα αποτελέσματα της παρέμβασης και στο πώς μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος το βιβλίο. Στη συνέχεια ακολουθούν αναλυτικά πλάνα μαθημάτων. Προτείνονται 57 ημερήσια πλάνα μαθημάτων για την Α' και Β' Δημοτικού, 67 για την Γ' και Δ' δημοτικού και 81 για την Ε' και ΣΤ' δημοτικού.

Η ανάπτυξη διδακτικού υλικού και η παρέμβαση που περιγράφονται σ' αυτό το βιβλίο ήταν η πρώτη αντίστοιχη προσπάθεια απ' αυτούς τους συγγραφείς. Ανάλογες προσπάθειες ακολούθησαν αργότερα στην Α' γυμνασίου (Digelidis, Παραϊοαννου, Laparidis & Christodoulidis, 2002) και στην Α' λυκείου (Christodoulidis, Παραϊοαννου, & Digelidis, 2001), όπου το πρόγραμμα εφαρμόστηκε εθελοντικά από τυπικούς καθηγητές φυσικής αγωγής. Η εμπειρία απ' αυτές τις παρεμβάσεις μας έχει διδάξει ότι πέρα από το περιεχόμενο του προγράμματος, η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης εξαρτάται και από τη θέληση του καθηγητή φυσικής αγωγής. Και το καλύτερο διδακτικό υλικό έχει μικρή αξία αν ο καθηγητής δεν είναι δεσμευμένος να το εφαρμόσει.

Όταν ξεκινήσαμε την ανάπτυξη του παρόντος διδακτικού υλικού δεν υπήρχε τίποτε αντίστοιχο στην Ελληνική βιβλιογραφία. Ωστόσο είμαστε σίγουροι ότι στο μέλλον θα προκύψουν κι άλλα αντίστοιχα βιβλία για το μάθημα φυσικής αγωγής. Όσο οι θεωρίες θα βελτιώνονται, η έρευνα στη σχολική φυσική αγωγή θα αυξάνεται, οι απαιτήσεις για καλύτερη διδασκαλία θα μεγαλώνουν, και τα αναλυτικά προγράμματα θα αλλάζουν - νέο διδακτικό υλικό θα αναπτύσσεται το οποίο θα συμπληρώνει, θα βελτιώνει ή θα προσπερνάει το υπάρχον. Ελπίζουμε το παρόν υλικό αφού δοκιμαστεί, μετά από κάποια χρόνια ν' αποτελεί μια ευχάριστη ανάμνηση των συναδέλφων, που πλέον θα βιώνουν μια πιο σύνθετη και προκλητική σχολική πραγματικότητα.

Κλείνοντας αυτόν τον πρόλογο, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά όλους τους μαθητές και συναδέλφους που πήραν μέρος στις έρευνές μας. Ευχαριστούμε, επίσης, τον Γιαννούδη Γιώργο για τα σκίτσα του που ομόρφυναν αυτήν την δουλειά, τους Χριστοδουλίδη Τριαντάφυλλο και Αφουκατούδη Χρήστο για τα σχόλιά τους και τις παρατηρήσεις τους, τους Καραμπάτσα Βάια, Δέλλα Βασιλική για τις διορθώσεις των κειμένων. Τέλος, ευχαριστούμε από τα βάθη της καρδιάς μας τις οικογένειές μας που εδώ και πολλά χρόνια είναι οι σημαντικότεροι αρωγοί της προσπάθειάς μας.

Νικόλαος Διγγελίδης
Αθανάσιος Παπαϊωάννου

ΜΑΘΗΜΑ 5, 6 & 7**Κυλώ, πιάνω, πετώ****Σκοποί**

Τα παιδιά θα μάθουν:

- ♦ να κυλούν, πιάνουν και να πετούν μπάλες διαφόρων μεγεθών.

Υλικά

- ♦ Στα Μαθήματα 5 & 6: 1 μπάλα ποδοσφαίρου ή μπάσκετ ή βόλει για κάθε 2 παιδιά.
- ♦ Στο Μάθημα 7: 1 μπαλάκι του τένις για κάθε 2 παιδιά.

Χώρος

Αυλή, γήπεδο.

✓ **Υπενθυμίσεις για τη διδασκαλία**

- ♦ Στο Μάθημα 5 εκτελούν τις ασκήσεις, όπως αυτές προτείνονται παρακάτω.
- ♦ Στο Μάθημα 6 εκτελούν τις ίδιες ασκήσεις, αλλά χρησιμοποιώντας σκαστές μπαλιές.
- ♦ Στο Μάθημα 7 εκτελούν τις ίδιες ασκήσεις, αλλά με μπαλάκια του τένις ή του πιγκ-πογκ.

ΣΧΟΛΙΑ**ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ****6' Μεσάνυχτα**

- ❖ Ένα παιδί στέκεται στον τοίχο, τα υπόλοιπα πίσω σε μια γραμμή, το ένα δίπλα στο άλλο.

Το παιδί που είναι στον τοίχο λέγεται «αλεπού» κι έχει κλειστά μάτια.

Τα παιδιά τη ρωτάνε «τι ώρα είναι;»

Αυτή απαντάει, π.χ. πέντε και τέταρτο.

Τα παιδιά συνεχίζουν να ρωτάνε. Όταν πει «μεσάνυχτα», ανοίγει τα μάτια και προσπαθεί να πιάσει όσα παιδιά μπορεί. Συνεχίζει μέχρι να πιάσει όλα.

2' Τι θα μάθουμε σήμερα;

- ❖ Τα παιδιά βρίσκονται σε σχηματισμό ενημέρωσης. Με δικά σου λόγια εξήγησέ τους τι θα μάθουν σήμερα.

25' Κυλώ, πιάνω, πετώ

- ❖ Τα παιδιά σχηματίζουν ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα.

Δείξε στην αρχή πώς πιάνουμε τη μπάλα.

Δώσε τους τις παρακάτω δραστηριότητες:

- ♦ Ζευγάρια: πιάνω - πετώ με διάφορους τρόπους ένα χέρι / από κάτω / από πάνω / με πλάτη ...
- ♦ Αν υπάρχει τοίχος, επανάλαβε τα ίδια όπως παραπάνω κυλώντας τη μπάλα.
- ♦ Ένα παιδί στον τοίχο προσπαθεί ν' αποφύγει τη μπάλα που του πετάνε.
- ♦ Ένα παιδί με μέτωπο στον τοίχο προσπαθεί να πιάσει τη μπάλα που του πετάνε από πίσω.

Τόνισε ότι όταν χάσουμε τη μπάλα μας, δεν περνάμε μπροστά από παιδιά που κάνουν κάποια άσκηση, γιατί τους εμποδίζουμε.

2' Τι μάθαμε σήμερα;

- ❖ Τα παιδιά βρίσκονται σε σχηματισμό ενημέρωσης. Υπενθύμισέ τους τι έμαθαν σήμερα.

10' Στόχος στο κέντρο

- ❖ Τα παιδιά βρίσκονται ομάδες των 5-8 ατόμων σχηματίζοντας κύκλους. Στο κέντρο του κάθε κύκλου στέκεται ένα παιδί και βάζουμε έναν κώνο, ή μια κορίνα.

Τα παιδιά με μπάλες προσπαθούν να χτυπήσουν τον κώνο. Το παιδί που βρίσκεται στο κέντρο προσπαθεί να αποκρούσει τις μπάλες. Όποιος χτυπάει τον κώνο, κάθεται αυτός στο κέντρο σαν φύλακας.

Παρατηρήσεις: Επειδή το μάθημα ουσιαστικά επαναλαμβάνεται τρεις φορές δεν είναι απαραίτητο να το διδάξεις και σε συνεχόμενες διδακτικές ώρες. Μπορείς δηλαδή, για παράδειγμα, να διδάξεις το Νο5 την 1^η ώρα γυμναστικής της εβδομάδας, στη 2^η ώρα γυμναστικής της εβδομάδας να διδάξεις κάποιο άλλο μάθημα και την επόμενη φορά, ή μετά από λίγο καιρό, μπορείς να διδάξεις το Νο6.



Φωτ. 7: Κυλώ, πιάνω, πετώ.

Κάρτες ασκήσεων

Κάρτα 1: Ντρίμπλα

Μοιραστείτε σε τετράδες. Κάθε τετράδα θα πάρει μια μπάλα. Δύο παιδιά ο ένας πίσω από τον άλλον. Απέναντί τους, σε απόσταση 10 μέτρα περίπου, βρίσκονται άλλα δύο παιδιά. Κάνουμε τρία βήματα, ντρίμπλάρουμε, πασάρουμε απέναντι στο πρώτο παιδί της απέναντι γραμμής και μετά επιστρέφουμε στη θέση μας.

Κάρτα 2: Ντρίμπλα και πάσα

Ορίζουμε ένα τετράγωνο. Σε κάθε γωνία μπαίνουν 2-3 παιδιά. Ένα παιδί ξεκινά με τη μπάλα. Τρέχουμε προς όποια γωνία θέλουμε ντρίμπλάροντας. Μόλις φθάσουμε σε απόσταση 4-5 μέτρων δίνουμε τη μπάλα με πάσα στο πρώτο παιδί της γωνίας, το οποίο συνεχίζει την άσκηση, ενώ εμείς παίρνουμε τη θέση στη γωνία του.

Κάρτα 3: Πάσες, ντρίμπλες και σουτ

Τα παιδιά σχηματίζουν ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα. Η εκκίνηση της άσκησης γίνεται από το κέντρο του γηπέδου προς το τέρμα. Το κάθε ζευγάρι ξεκινά να τρέχει με ντρίμπλες και ανταλλάσσει πάσες μέχρι ο ένας να φθάσει σε θέση να κάνει το σουτ. Μετά το σουτ, μαζεύουν τη μπάλα κι επιστρέφουν στην αρχική θέση, στο κέντρο του γηπέδου.

Κάρτα 4: Άσκηση για τερματοφύλακα

Ορίζουμε ένα παιδί σαν τερματοφύλακα. Βάζουμε έξι μπάλες πάνω στη γραμμή των 9 μέτρων. Βάζουμε έξι ή περισσότερα παιδιά τρία μέτρα τουλάχιστον πίσω από αυτές τις μπάλες. Στην τύχη, ένα παιδί από τα έξι που περιμένουν πίσω από τις μπάλες, παίρνει μια μπάλα και σουτάρει προς το τέρμα.