

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Είτε προσπαθούμε να επιβληθούμε στον αντίπαλο μας στο γήπεδο είτε απλά περπατάμε στον δρόμο, βρισκόμαστε συνεχώς αντιμέτωποι με την πρόκληση της επίλυσης κινητικών προβλημάτων. Όταν περπατάμε στον δρόμο, πρέπει συχνά να αποφύγουμε εμπόδια ή άλλους πεζούς, προσέχοντας ταυτόχρονα το υγρό, ολισθηρό πεζοδρόμιο. Σε ένα ανταγωνιστικό αθλητικό περιβάλλον, ίσως χρειαστεί να σκεφτούμε συνειδητά πώς θα υπερτερήσουμε του αντιπάλου μας. Όποιο κι αν είναι το περιβάλλον, το επίπεδο δεξιοτήτων μας ή η ηλικία μας, δεν μπορούμε να αποφύγουμε το γεγονός ότι η κίνηση αποτελεί ζωτικό μέρος της ζωής μας και μας επηρεάζει στο επίπεδο της συνολικής φυσικής ευημερίας μας, της πνευματικής λειτουργίας μας και της ανάπτυξης των κοινωνικών δεξιοτήτων μας. Τα φαινόμενα αυτά είναι πανταχού παρόντα —και συνεχώς μεταβαλλόμενα— και συντελούνται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Είναι σαφές, επομένως, ότι το πώς αναπτυσσόμαστε, σε συνδυασμό με τις προηγούμενες κινητικές εμπειρίες μας, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αποκτούμε νέες κινητικές δεξιότητες και βελτιώνουμε παλιές μας δεξιότητες. Η μάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων και η βελτίωση και προσαρμογή των ήδη μαθημένων κινητικών δεξιοτήτων αποτελούν σημαντικές πτυχές της ζωής μας —πτυχές που δεν εκτιμούμε πάντοτε στο πραγματικό μέγεθός τους. Όταν εκτελούμε καθημερινές κινήσεις, συχνά δεν συνειδητοποιούμε πόσο δύσκολο είναι να συντονίσουμε τα άκρα μας έτσι ώστε να μπορέσουμε να εκτελέσουμε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Για παράδειγμα, χρησιμοποιούμε μαχαίρι και πιρούνι για να φάμε χωρίς να σπαταλήσουμε για τις ενέργειες αυτές την παραμικρή δεύτερη σκέψη. Κι όμως,

επρόκειτο για ένα πολύ δύσκολο έργο όταν ήμαστε μικρά παιδιά. Έπρεπε να μάθουμε πώς να ελέγχουμε και τα δύο άκρα με συντονισμένο τρόπο ώστε να κόβουν το κρέας και να ταΐζουμε τον εαυτό μας. Με την πάροδο του χρόνου όμως, αυτό το αρχικά απαιτητικό κατόρθωμα μας έγινε δεύτερη φύση και η απογοήτευση που προκαλούσε η πολυπλοκότητα αυτών των ενεργειών σύντομα ξεχάστηκε. Αυτό το αίσθημα απογοήτευσης κατά την εκμάθηση των πρώιμων αυτών καθημερινών έργων επιστρέφει, ωστόσο, εάν, ως ενήλικες πια, πρέπει να μάθουμε εκ νέου αυτές τις βασικές κινήσεις μετά από σοβαρό ατύχημα ή πρόβλημα υγείας (όπως ένα εγκεφαλικό επεισόδιο). Η εντατική φυσιοθεραπεία και εργοθεραπεία που απαιτούνται για την αποκατάσταση ακόμη και των απλούστερων έργων μάς υπενθυμίζει την πολυπλοκότητα των κινητικών δεξιοτήτων. Ανεξάρτητα από την ηλικιακή κατηγορία —από τη νηπιακή μέχρι την τρίτη ηλικία— οι συνεχιζόμενες αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συνεχώς μεταβαλλόμενων δυνατοτήτων μας, του περιβάλλοντος και του έργου που επιλύουμε τη συγκεκριμένη στιγμή καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο θα προχωρήσουμε.

Το βιβλίο *Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη. Δεύτερη Έκδοση*, παρέχει ένα πλαίσιο για την κατανόηση και των δύο πεδίων και για τη διερεύνηση του πώς αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και επηρεάζουν η μία την άλλη η κινητική μάθηση και η κινητική ανάπτυξη. Η εμπεριστατωμένη κατανόηση των παραγόντων που «ωθούν» την ανάπτυξη της κινητικής δεξιότητας καθ' όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ζωής θα σας προετοιμάσει καλύτερα για την αποτελεσματική διδασκαλία των δεξιοτήτων κίνησης σε μαθητευόμενους οποιασδήποτε χρονολογικής ηλικίας και οποιουδήποτε

επιπέδου δεξιοτήτων. Η *Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη, Δεύτερη Έκδοση*, εξετάζει την εξέλιξη των δεξιοτήτων κίνησης σε ανθρώπους από την παιδική ηλικία μέχρι την ύστερη ωριμότητα (η οποία είναι γνωστή ως κινητική ανάπτυξη καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής) και εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο οι διαφορετικές κινητικές, γνωστικές και κοινωνικές ικανότητες επηρεάζουν το πώς, πότε και γιατί μαθαίνουμε κινητικές δεξιότητες. Ως εκπαιδευτές κινητικής αγωγής, πρέπει να κατανοήσουμε την πολυπλοκότητα της διδασκαλίας των δεξιοτήτων κίνησης σε ανθρώπους προερχόμενους από ποικίλα περιβάλλοντα, με διαφορετικά ενδιαφέροντα, εμπειρίες και ικανότητες. Όπως επισημάναμε, η εκμάθηση μιας κινητικής δεξιότητας (ή ενός συνδυασμού κινητικών δεξιοτήτων) μπορεί να είναι αρκετά απαιτητική και να απαιτεί να ληφθούν υπόψη μια σειρά στοιχεία. Το βιβλίο *Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη, Δεύτερη Έκδοση* σας καθοδηγεί με προσιτό και ενδιαφέροντα τρόπο στα πεδία της κινητικής ανάπτυξης και της κινητικής μάθησης. Το βιβλίο περιλαμβάνει μια ποικιλία μεθόδων για να μπορέσετε να διευκολύνετε τη μάθηση και να και τη διατήρηση της εμπλοκής σας με το υλικό σε υψηλά επίπεδα.

Η *Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη, Δεύτερη Έκδοση*, είναι ένα πανεπιστημιακό εγχειρίδιο γραμμένο για φοιτητές και επαγγελματίες που ασχολούνται με τη φυσική αγωγή, την αθλητική προπόνηση, την εκπαίδευση στην πρώτη παιδική ηλικία, τη γεροντολογία, την κινσιολογία, την ειδική αγωγή, την προσαρμοσμένη φυσική αγωγή, την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, τη φυσιοθεραπεία και άλλα συναφή πεδία. Το κείμενο παρουσιάζει ένα στιβαρό θεωρητικό υπόβαθρο με συναρπαστικό και προσπελάσιμο τρόπο. Θα μάθετε πώς να αναπτύσσετε, να εφαρμόζετε και να αξιολογείτε κριτικά τα προγράμματα κινητικών δεξιοτήτων για εκπαιδευόμενους σε όλα τα αναπτυξιακά επίπεδα.

Αν και τα πεδία της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης έχουν προσεγγιστεί σε διάφορα πανεπιστημιακά εγχειρίδια, κανένα από αυτά δεν έχει συγχωνεύσει τα δύο αυτά πεδία σε ένα και μοναδικό βιβλίο. Η *Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη, Δεύτερη Έκδοση* συμπληρώνει αυτό

το κενό. Το περιεχόμενο βασίζεται στις τελευταίες έρευνες στα πεδία της κινητικής ανάπτυξης και της κινητικής μάθησης. Το παρόν εγχειρίδιο παρέχει επίσης ένα πλαίσιο για την ανάπτυξη κινητικών προγραμμάτων που διευκολύνουν την απόκτηση δεξιοτήτων για όλους τους τύπους εκπαιδευόμενων —από εκείνους με σημαντικές αναπηρίες μέχρι κορυφαίους αθλητές. Το βιβλίο αυτό σας προετοιμάζει επίσης για την πλήρωση των εθνικών απαιτούμενων κριτηρίων και τις εξετάσεις Praxis.

ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΟΛΟΚΛΗΡΗΣ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΖΩΗΣ

Το παρόν βιβλίο υιοθετεί μια προοπτική διάρκειας ολόκληρης της ανθρώπινης ζωής που υπερβαίνει τις αναπτυξιακές και νευροκινητικές αλλαγές που σχετίζονται με την παιδική ηλικία και την πρώιμη ωριμότητα. Από αυτή την οπτική γωνία εξετάζονται ενδελεχώς όλες οι ηλικίες καθ' όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ζωής, συμπεριλαμβανομένων των πολλών μεγάλων αλλαγών στη ζωή που συμβαίνουν σε νεότερους και μεγαλύτερους ενήλικες. Αυτές οι αλλαγές μπορούν να περιλαμβάνουν την αναχώρηση από το οικογενειακό σπίτι, την είσοδο στην αγορά εργασίας, τον γάμο και την απόκτηση παιδιών. Εξετάζουμε επίσης τις κοινωνικές και ψυχολογικές αλλαγές που συνδέονται με τις μεταβάσεις της ζωής. Τα κοινωνικά πρότυπα και οι προσδοκίες μπορούν να έχουν τεράστιο αντίκτυπο στην κινητική ανάπτυξη διαφόρων ομάδων. Για παράδειγμα, στη σημερινή εξαιρετικά προηγμένη τεχνολογική εποχή, οι έφηβοι είναι πολύ πιο πιθανό να ξοδεύουν μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου τους παίζοντας με κινητά τηλέφωνα, iPods και βιντεοπαιχνίδια παρά να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες. Από την άλλη πλευρά, πολλοί ενήλικες δίνουν πλέον έμφαση στην υγεία και την ευεξία, με αποτέλεσμα πολύ περισσότεροι άνθρωποι να τρώνε υγιεινότερα γεύματα, να εγκαταλείπουν ανθυγιεινές συνήθειες όπως το κάπνισμα και να ασκούν περισσότερη σωματική δραστηριότητα. Αυτές οι ωφέλιμες για την υγεία αποφάσεις έχουν σίγουρα μεγάλο αντίκτυπο

στην κινητική ανάπτυξη των μεγαλύτερων ενηλίκων και στην επιβράδυνση του ρυθμού της έκπτωσης της λειτουργικότητάς τους. Ωστόσο, αυτό που ενθαρρύνει έναν έφηβο να λάβει μέρος σε μια αθλητική δραστηριότητα ή μια φυσική άσκηση μπορεί να μην φαίνεται ιδιαίτερα ενδιαφέρον σε έναν μεσήλικα ή ένα παιδί.

Είναι σημαντικό να αποκτήσετε μια ευρεία άποψη και να συμπεριλάβετε πολλές μεταβλητές κατά την εξέταση της ατομικής κινητικής ανάπτυξης και απόδοσης. Αυτό το βιβλίο περιγράφει λεπτομερώς αυτές τις μεταβλητές για να προετοιμάσει τους εκπαιδευτές κινητικής αγωγής να διδάξουν τις κινητικές δεξιότητες σε ένα ευρύ φάσμα ατόμων που αντιπροσωπεύουν διάφορες ηλικιακές κατηγορίες, αναπτυξιακά επίπεδα και βαθμούς φυσικής ευχέρειας σε ποικίλα περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτικών, αθλητικών, κλινικών και γυμναστηριακών περιβαλλόντων.

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

Η *Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη* έχει υποβληθεί σε λεπτομερή αναθεώρηση από την πρώτη της έκδοση, συμπεριλαμβανομένης μιας αναδιοργάνωσης της δομής του βιβλίου, της προσθήκης τριών νέων κεφαλαίων και αρκετών νέων επικουρικών κειμένων, ενημερωμένου υλικού βασισμένου στις πιο πρόσφατες έρευνες και αναθεωρημένων παραδειγμάτων σε όλο το βιβλίο. Μια βασική στόχευση αυτών των αλλαγών ήταν να καλύψει διεξοδικότερα τόσο την κινητική μάθηση όσο και την κινητική ανάπτυξη, καθώς και να ενώσει τους δύο αυτούς κλάδους για να προετοιμάσει τους επαγγελματίες να σχεδιάσουν κατάλληλα αναπτυξιακά προγράμματα για άτομα οποιασδήποτε ηλικίας ή επιπέδου δεξιοτήτων. Μεγάλο μέρος του περιεχομένου του πρώτου μέρους έχει αναδιοργανωθεί και έχει προστεθεί ένα νέο κεφάλαιο, το «Κατανόηση του κινητικού ελέγχου». Οι θεωρίες που περιγράφονταν στο κεφάλαιο 1 της πρώτης έκδοσης μεταφέρθηκαν σε ένα νέο κεφάλαιο με τίτλο «Θεωρητικές κατασκευές στην κινητική συμπεριφορά», το οποίο επικεντρώνεται αποκλειστικά στις θεωρίες. Το

δεύτερο και το τρίτο μέρος αναδιοργανώθηκαν με τρόπο που να εκφράζουν παρεμφερείς θεματικές παρά ξεχωριστές ηλικιακές ομάδες όπως στην πρώτη έκδοση. Αυτές οι αλλαγές μας επέτρεψαν να συνδυάσουμε πιο αποτελεσματικά τα δύο πεδία της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης. Επιπλέον, έχουν προστεθεί δύο ακόμη κεφάλαια: το κεφάλαιο 6, «Βρεφική κινητική ανάπτυξη» και το κεφάλαιο 18, «Σχεδιασμός ενός πλάνου».

Τα νέα βοηθήματα στη δεύτερη έκδοση περιλαμβάνουν εργαστήρια και παρουσιάσεις PowerPoint για κάθε κεφάλαιο και βίντεο για τα κεφάλαια 6, 7 και 17. Η παρούσα έκδοση έχει επίσης ενσωματώσει τις τελευταίες έρευνες και περιλαμβάνει καινούργια εισαγωγικά σημειώματα για κάθε κεφάλαιο.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Το «Πρώτο Μέρος, Θεωρία και θεμελιώδεις έννοιες» παρέχει ένα βασικό περίγραμμα των θεμελιωδών εννοιών στην κινητική μάθηση και την κινητική ανάπτυξη. Το κεφάλαιο 1 παρουσιάζει τα υποπεδία της κινητικής συμπεριφοράς, του κινητικού ελέγχου, της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης, καθώς και σημαντικές έννοιες και ορολογία. Το κεφάλαιο 2 εστιάζει στον έλεγχο της κίνησης, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου αντίδρασης, της προσοχής, της διέγερσης, των αισθητηριακών πληροφοριών και της μνήμης. Οι κύριες αρχές και θεωρητικές οπτικές των πεδίων της κινητικής συμπεριφοράς εξηγούνται στο κεφάλαιο 3. Το κεφάλαιο 4 εξετάζει την εξέλιξη των κινητικών δεξιοτήτων καθώς και τρία μοντέλα σταδίων κινητικής μάθησης. Οι εκπαιδευτές που έχουν πλήρη κατανόηση των πλεονεκτημάτων και των ελλείψεων κάθε μοντέλου θα έχουν στη διάθεσή τους περισσότερα και καλύτερα αναπτυγμένα εργαλεία για να προκαλέσουν θετικές συμπεριφορικές, γνωστικές και φυσικές αλλαγές στους εκπαιδευόμενους. Σε αυτό το σημείο (κεφάλαιο 5) αναλύουμε σημαντικές μεθοδολογικές θεωρήσεις, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου μέτρησης και αξιολόγησης της κινητικής μάθησης και οργάνωσης της μαθη-

σιακής εμπειρίας για τη διευκόλυνση της θετικής μεταβίβασης και της μακροχρόνιας διατήρησης.

Το «Δεύτερο Μέρος, Φυσική δραστηριότητα και κίνηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής» παρέχει ένα στέρεο υπόβαθρο για τα κινητικά πρότυπα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, από την παιδική ηλικία έως την ύστερη ωριμότητα. Το Κεφάλαιο 6 εξετάζει τη βρεφική κινητική ανάπτυξη, συμπεριλαμβανομένης της προγεννητικής ανάπτυξης και εξέλιξης, των αυθόρμητων και αντανakλαστικών κινήσεων κατά την πρώτη βρεφική ηλικία και την ανάπτυξη κινητικών ορόσημων. Το κεφάλαιο 7 παίρνει τη σκυτάλη από το κεφάλαιο 6 εξετάζοντας τις θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων μετακίνησης και δεξιοτήτων χειρισμού. Η ανάπτυξη των θεμελιωδών δεξιοτήτων κίνησης είναι απαραίτητη για την υγιή ανάπτυξη στην παιδική ηλικία. Τα παιδιά που εφοδιάζονται με γερά κινητικά θεμέλια θα διαθέτουν τις απαραίτητες δεξιότητες και την αναγκαία εμπιστοσύνη ώστε να αναπτύξουν υγιή σωματική δραστηριότητα με τις οικογένειές τους, με τους συνομηλίκους τους, αλλά και μόνα τους. Το κεφάλαιο 8 εξετάζει τη σωματική δραστηριότητα και την κίνηση στην πρώιμη, μέση και ύστερη ενήλικη ζωή. Η συζήτηση επικεντρώνεται αρχικά στη σωματική δραστηριότητα στην ενήλικη ζωή και την κορυφαία αθλητική απόδοση, και στη συνέχεια διερευνά τα μεταβαλλόμενα κινητικά πρότυπα που παρατηρούνται σε μεγαλύτερους ενήλικες. Το Τρίτο Μέρος, με τίτλο «Λειτουργικοί και δομικοί περιορισμοί», εξετάζει τους μεταβαλλόμενους ατομικούς περιορισμούς καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Το κεφάλαιο 9 εξετάζει ορισμένους από τους δομικούς παράγοντες που περιορίζουν την απόκτηση και ανάπτυξη κινήσεων σε όλη την παιδική ηλικία και την εφηβεία. Το κεφάλαιο 10 εξετάζει τις φυσιολογικές αλλαγές που επηρεάζουν τη φυσική λειτουργία και κίνηση, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών λόγω ηλικίας στο σκελετικό, μυϊκό, καρδιαγγειακό, νευρικό, ενδοκρινικό και στα αισθητηριακά συστήματα. Οι εκπαιδευτές κινητικής αγωγής που εργάζονται με μεγαλύτερους ενήλικες πρέπει να κατανοούν τις επιπτώσεις της γήρανσης στα

φυσιολογικά συστήματα και τον αντίκτυπο αυτών των αλλαγών στην κίνηση. Τα κεφάλαια 9 και 10 εξετάζουν πώς οι δομικοί περιορισμοί μπορούν να αλληλεπιδρούν με λειτουργικούς παράγοντες (το κεντρικό θέμα των κεφαλαίων 11 έως 13), τα έργα και τα περιβάλλοντα. Τα κεφάλαια 11 έως 13 εξετάζουν τις πιθανές συναισθηματικές, γνωστικές, συμπεριφορικές και ψυχοκινητικές διαφορές που επηρεάζουν την εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια της ζωής. Το κεφάλαιο 13 εξετάζει μια ποικιλία ψυχολογικών, κοινωνιολογικών και γνωστικών μεταβλητών στην ενήλικη ζωή. Είναι σημαντικό να διακρίνουμε τους ψυχολογικούς και κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες στην ενήλικη ζωή από εκείνους που είναι παρόντες στην παιδική ηλικία και την εφηβεία, επειδή αλλάζουν σημαντικά.

Το Τέταρτο Μέρος, με τίτλο «Σχεδιασμός αναπτυξιακά κατάλληλων προγραμμάτων», σας δίνει όλα τα εφόδια που χρειάζεστε για να προετοιμάσετε, να σχεδιάσετε και να εφαρμόσετε αναπτυξιακά κατάλληλα κινητικά προγράμματα. Το κεφάλαιο 14 εξετάζει τις φυσικές, συναισθηματικές και διδακτικές διαστάσεις που επηρεάζουν την κινητική μάθηση και σας προετοιμάζει να διαμορφώσετε κατάλληλα το μαθησιακό περιβάλλον λαμβάνοντας υπόψη τους συγκεκριμένους παράγοντες. Το κεφάλαιο 15 εξετάζει τα προκαταρκτικά βήματα που πρέπει να ολοκληρωθούν πριν από την πρακτική εξάσκηση, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου καθορισμού στόχων και της παρουσίασης κινητικών δεξιοτήτων μέσω χρήσης επιδείξεων, προφορικών οδηγιών, προσανατολισμού της προσοχής και φυσικής καθοδήγησης. Η συζήτηση συνεχίζεται στο κεφάλαιο 16, το οποίο ασχολείται με τον σχεδιασμό και τη δομή πραγματικών συνεδριών πρακτικής εξάσκησης. Τα κεντρικά θέματα περιλαμβάνουν τη μεταβαλλόμενη εξάσκηση, τις ιδιαιτερότητες της εξάσκησης, τη μερική και ολική εξάσκηση και τη διανομή της εξάσκησης. Ακριβώς όπως η πρακτική, η ανατροφοδότηση πρέπει και αυτή να σχεδιαστεί γύρω από το άτομο και το έργο. Το Κεφάλαιο 17 αναλύει τις λειτουργίες και τους τύπους ανατροφοδότησης καθώς και τον αποτελεσματικό προγραμματισμό της. Το βιβλίο κλείνει με ένα νέο κεφάλαιο, τον

«Σχεδιασμό ενός πλάνου», το οποίο επιστρατεύει όλες τις έννοιες του βιβλίου για να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε αναπτυξιακά κατάλληλα προγράμματα. Το κεφάλαιο περιλαμβάνει παραδείγματα αναπτυξιακά κατάλληλων προγραμμάτων καθώς και περιπτωσιολογικές μελέτες.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Πολλά χαρακτηριστικά που διατρέχουν ολόκληρο το βιβλίο θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τις έννοιες που εισάγονται σε κάθε κεφάλαιο

- *Εισαγωγικό πλαίσιο:* Κάθε κεφάλαιο ανοίγει με ένα πλαίσιο, ένα πρακτικό παράδειγμα που εισάγει μία ή περισσότερες από τις κύριες έννοιες που μελετούνται στο κεφάλαιο.
- *Ερευνητικές σημειώσεις:* Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει ενότητες που παρουσιάζουν σημαντικά ερευνητικά πειράματα. Πολλές από αυτές τις ερευνητικές σημειώσεις έχουν επικαιροποιηθεί για τη δεύτερη έκδοση.
- *Δοκιμάστε το:* Αυτό το κομμάτι συμπληρώνει το κείμενο με μια ποικιλία σύντομων εφαρμογών που μπορείτε να εκτελέσετε στο σπίτι ή στο γραφείο σας. Η απάντηση στις ερωτήσεις θα σας βοηθήσει να στοχαστείτε κριτικά πάνω στις έννοιες.
- *Τι νομίζετε;:* Κάθε κεφάλαιο σας παρέχει ευκαιρίες να κάνετε μια παύση και να σκεφτείτε το υλικό. Αυτό το στοιχείο προκαλεί κριτική σκέψη και υποκινεί περαιτέρω στοχασμό πάνω στο υλικό. Μπορείτε να απαντήσετε μόνοι σας σε αυτές τις ερωτήσεις ή να τις συζητήσετε στην τάξη.
- *Περίληψη:* Μια σύντομη περίληψη των βασικών στοιχείων και εννοιών παρέχεται στο τέλος κάθε κεφαλαίου.
- *Συμπληρωματικές Δραστηριότητες:* Δύο πρόσθετες δραστηριότητες παρουσιάζονται στο κλείσιμο κάθε κεφαλαίου. Αντιστοιχούν είτε σε εξωτερικές δραστηριότητες είτε εργαστηριακές δραστηριότητες που μπορούν να εκτελεστούν μέσα στην τάξη.
- *Γλωσσάρι:* Οι βασικοί όροι και έννοιες παρουσιάζονται σε όλο το κείμενο με έντονους

χαρακτήρες για έμφαση και ορίζονται στο τέλος κάθε κεφαλαίου.

Σημείωση: Σε αυτό το κείμενο χρησιμοποιούμε αγγλικές μετρήσεις ακολουθούμενες από μετρικές μετατροπές σε παρενθέσεις. Εξαιρέση αποτελούν οι γιάρδες, οι οποίες μετατρέπονται στον ίδιο περίπου αριθμό μέτρων.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Οι διαδικτυακές πηγές για τους φοιτητές περιλαμβάνουν εργαστηριακές ασκήσεις για κάθε κεφάλαιο, τις δραστηριότητες στα πλαίσια με τίτλο *Τι νομίζετε;* και *Δοκιμάστε το* και βίντεο για τα κεφάλαια 6, 7 και 17 με συνοδευτικές ερωτήσεις. Τα εργαστήρια παρέχουν εμπειρική μάθηση για δύσκολες έννοιες ή θέματα και συνήθως απαιτούν κάποιον εξοπλισμό και επιπλέον χώρο όπως ένα γυμναστήριο ή έναν εξωτερικό χώρο. Τα βίντεο συνοδεύουν τις εργαστηριακές δραστηριότητες για τα κεφάλαια 6, 7 και 17 και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέρος μιας διάλεξης.

Όταν μια δραστηριότητα, έντυπο ή βίντεο που αναφέρεται ή εμφανίζεται σε ένα κεφάλαιο είναι διαθέσιμο και στο διαδίκτυο, θα συνοδεύεται από το εξής εικονίδιο:



Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στις διαδικτυακές πηγές μέσω της ιστοσελίδας www.HumanKinetics.com/MotorLearningAndDevelopment. Εάν έχετε αγοράσει το καινούργιο έντυπο βιβλίο, ακολουθήστε τις οδηγίες που περιλαμβάνονται στη σελίδα με το πορτοκαλί πλαίσιο στο μπροστινό μέρος του βιβλίου σας. Αυτή η σελίδα περιλαμβάνει τα βήματα πρόσβασης και τον αποκλειστικό κωδικό που θα χρειαστείτε την πρώτη φορά που θα επισκεφθείτε τον ιστότοπο *Motor Learning and Development*. Εάν έχετε αγοράσει το ηλεκτρονικό βιβλίο από το HumanKinetics.com, ακολουθήστε τις οδηγίες πρόσβασης που λάβατε ηλεκτρονικά κατόπιν της αγοράς σας.