

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Προλογός στην ελληνική έκδοση
Πρόλογος
Επιστολή προς εκπαιδευτές
Ευχαριστίες

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ | Θεωρία και θεμελιώδεις έννοιες

1	Διαφορετικές οπτικές στην κινητική συμπεριφορά
	Ορολογία κινητικής συμπεριφοράς
	Κινητικός έλεγχος
	Κινητική μάθηση
	Κινητική ανάπτυξη
	Περίληψη
	Βοηθήματα μάθησης
2	Κατανόηση του κινητικού ελέγχου
	Χρόνος αντίδρασης
	Προσοχή
	Διέγερση
	Αισθητηριακές πληροφορίες
	Μνήμη
	Περίληψη
	Βοηθήματα μάθησης
3	Θεωρητικές κατασκευές στην κινητική συμπεριφορά
	Θεωρία επεξεργασίας της πληροφορίας
	Οικολογική προσέγγιση
	Προσέγγιση δυναμικών συστημάτων
	Περίληψη
	Βοηθήματα μάθησης
4	Στάδια απόκτησης δεξιοτήτων
	Πυραμίδα της κινητικής ανάπτυξης
	Στάδια κινητικής μάθησης
	Σύνδεση με την προσέγγιση των δυναμικών συστημάτων

Πρακτική χρήση των μοντέλων μάθησης

Περίληψη

Βοηθήματα μάθησης

5 Αξιολόγηση της κινητικής μάθησης

Δείκτες μάθησης κινητικών δεξιοτήτων

Δοκιμασίες απόδοσης και μάθησης

Ταξινόμηση παιχνιδιών για ενίσχυση της μεταβίβασης

Ενίσχυση της θετικής μεταβίβασης για οποιαδήποτε κινητική δεξιότητα

Περίληψη

Βοηθήματα μάθησης

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ | Φυσική δραστηριότητα και κίνηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής

6 Κινητική ανάπτυξη στη βρεφική ηλικία

Προγεννητική Ανάπτυξη

Αισθητηριακές δυνατότητες

Πρώτες κινήσεις

Βρέφη σε κίνδυνο

Αξιολόγηση

Περίληψη

Βοηθήματα μάθησης

7 Θεμελιώδεις δεξιότητες στην παιδική ηλικία

Θεμελιώδεις δεξιότητες κίνησης

Θεμελιώδεις δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού

Περίληψη

Βοηθήματα μάθησης

8 Η κίνηση στην ενήλικη ζωή

Γήρανση

Φυσική δραστηριότητα

Κορυφαία αθλητική απόδοση

Πρότυπα κίνησης

Περίληψη

Βοηθήματα μάθησης

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ | Λειτουργικοί και δομικοί περιορισμοί

9 Φυσική ανάπτυξη

Φύση και ανατροφή

Φυσική ανάπτυξη και ωρίμανση

	Περιορισμοί των συστημάτων του σώματος
	Περίληψη
	Βοηθήματα μάθησης
10	Φυσική γήρανση
	Σκελετικό Σύστημα
	Μυϊκό Σύστημα
	Αερόβια ικανότητα
	Καρδιαγγειακό σύστημα
	Νευρικό σύστημα
	Ενδοκρινικό σύστημα
	Σύνθεση του σώματος
	Αισθητηριακά συστήματα
	Περίληψη
	Βοηθήματα μάθησης
11	Γνωστική Ανάπτυξη
	Διανοητική Ανάπτυξη
	Είδη Γνώσης
	Προσοχή
	Μνήμη
	Αθλητική εξειδίκευση
	Περίληψη
	Βοηθήματα μάθησης
12	Ψυχοκοινωνική και κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη
	Ψυχοκοινωνικοί περιορισμοί
	Κοινωνικοσυναισθηματικοί περιορισμοί
	Αυτορρύθμιση
	Περίληψη
	Βοηθήματα μάθησης
13	Ψυχοκοινωνικοί και γνωστικοί παράγοντες στην ενήλικη ζωή
	Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες
	Γνωστική λειτουργία
	Περίληψη
	Βοηθήματα μάθησης
ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ Σχεδιασμός αναπτυξιακά κατάλληλων προγραμμάτων	
14	Φυσικοί, συναισθηματικοί και εκπαιδευτικοί παράγοντες
	Χρυσοί κανόνες έναντι μεταβλητότητας
	Φυσικοί παράγοντες
	Συναισθηματικοί παράγοντες

Εκπαιδευτικοί παράγοντες

Περίληψη

Βοηθήματα μάθησης

15 Προκαταρκτικά βήματα εξάσκησης

Ορισμός στόχων

Επιδείξεις

Προφορική διδασκαλία

Προσανατολισμός της προσοχής και παροχή καθοδήγησης

Περίληψη

Βοηθήματα μάθησης

16 Εξάσκηση

Ώρες εξάσκησης

Μεταβαλλόμενη εξάσκηση

Φαινόμενο παρεμβολής του πλαισίου

Ιδιαιτερότητα της εξάσκησης

Μερική και ολική εξάσκηση

Ψυχική εξάσκηση και εικονοποίηση

Διανομή της εξάσκησης

Περίληψη

Βοηθήματα μάθησης

17 Ανατροφοδότηση

Λειτουργίες ανατροφοδότησης

Τύποι και τρόποι ανατροφοδότησης

Παροχή αποτελεσματικής ανατροφοδότησης

Περίληψη

Βοηθήματα μάθησης

18 Σχεδιασμός ενός πλάνου

Οικολογική ανάλυση έργου

Μελέτες περιπτώσεων

Περίληψη

Βοηθήματα μάθησης

Βιβλιογραφία

Ευρετήριο

Σχετικά με τους συγγραφείς