



«ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών»

με κωδικό ΟΠΣ: 295450

Οριζόντια Πράξη στις 8 Π.Σ., 3 Π.Στ. Εξ., 2 Π.Στ. Εισ.

Υποέργο 10 : «Αξιολόγηση Γενικού Λυκείου,
Μουσικών και Καλλιτεχνικών Λυκείων»

Δράση: Αξιολόγηση Προγραμμάτων Σπουδών και Οδηγών για τον Εκπαιδευτικό
Γενικού Λυκείου

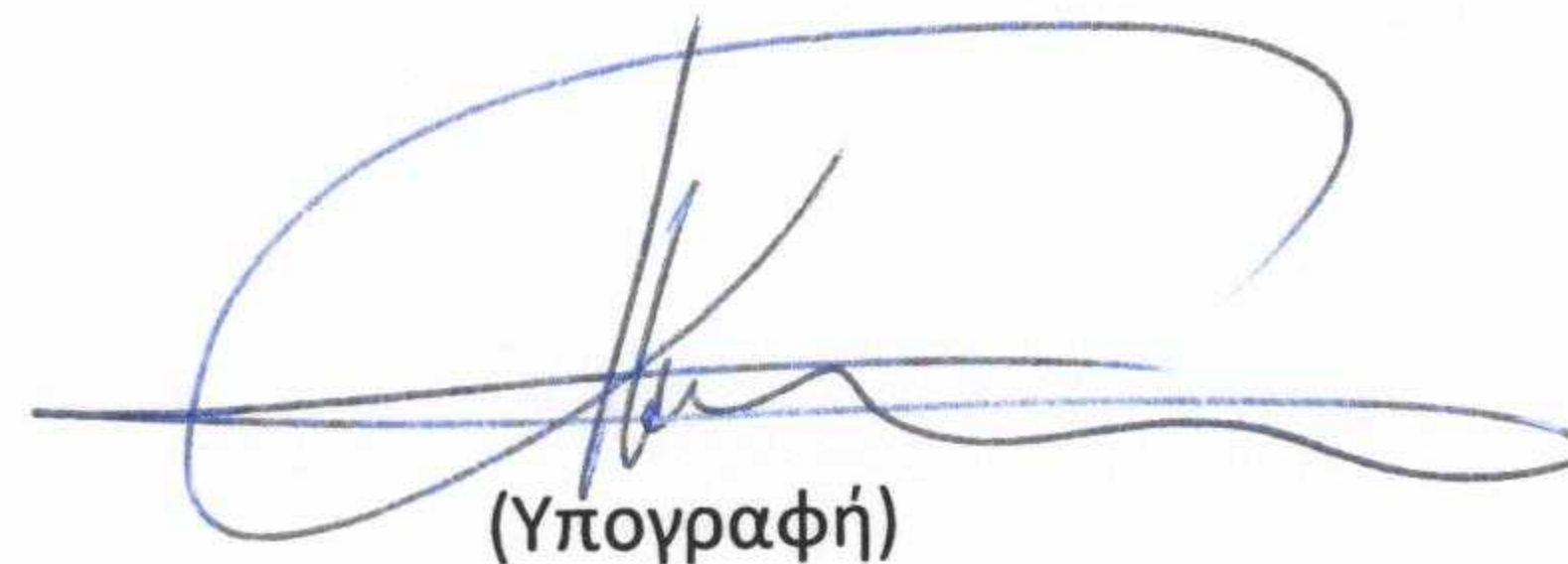
Ε.10.1.1. Αξιολογητές των Π.Σ. και των Οδηγών για το Γενικό Λύκειο
(Συντονιστές-Αξιολογητές)

Τίτλος Παραδοτέου: Γενική φιλοσοφία και σκοποί του Π.Σ., σύμφωνα
και με τα διεθνή πρότυπα γνώσεων-δεξιοτήτων-ικανοτήτων. Άξονες
και κριτήρια για τη σύνταξη των νέων Προγραμμάτων Σπουδών και
των Οδηγών για τον Εκπαιδευτικό με βάση το ωρολόγιο πρόγραμμα

Γνωστικό
αντικείμενο : ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Όνοματεπώνυμο : ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ

Ιδιότητα : ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



(Υπογραφή)



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

**ΓΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΟΥ Π.Σ., ΣΥΜΦΩΝΑ
ΚΑΙ ΜΕ ΤΑ ΔΙΕΘΝΗ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΝΩΣΕΩΝ-ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ-
ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ. ΑΞΟΝΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΑΞΗ
ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΔΗΓΩΝ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Αθανάσιος Παπαϊωάννου, καθηγητής πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Λήδα Ζαμπετάκη, σχολική σύμβουλος
Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης, εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Ασπασία Δανιά, εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Σπυρίδων Κάμτσιος, εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Περιεχόμενα

ΓΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ	3
Θεωρητικό πλαίσιο	3
Σκοποί και χαρακτηριστικά του Προγράμματος Σπουδών	6
Προκλήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής	7
<i>Συχνότητα σωματικής άσκησης ενηλίκων</i>	9
<i>Συχνότητα σωματικής άσκησης εφήβων</i>	10
<i>Διαφορές λόγω φύλου</i>	11
<i>Κινητική αδεξιότητα</i>	12
<i>Διαπολιτισμική εκπαίδευση</i>	12
<i>Κοινωνικοί σκοποί του αθλητισμού</i>	12
<i>Άσκηση, καθιστικός τρόπος ζωής και αγωγή υγείας</i>	14
<i>Το μάθημα της φυσικής αγωγής στη σχολική ζωή στο Λύκειο</i>	15
<i>Τεχνολογικές προκλήσεις</i>	15
Βασικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά/γνωρίσματα (κινητικά, νοητικά και συμπεριφορικά) των μαθητών και μαθητριών που φοιτούν στο Λύκειο	19
<i>Αλλαγές στις φυσικές ικανότητες</i>	20
<i>Αλλαγές στις γνωστικές ικανότητες</i>	21
<i>Αλλαγές στην προσωπικότητα</i>	22
ΔΙΕΘΝΗ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΝΩΣΕΩΝ – ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ – ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	24
<i>Η σωματική δραστηριότητα στο σχολείο σύμφωνα με τους Διεθνείς Οργανισμούς</i>	24
Πρόγραμμα «Εκπαίδευση και Κατάρτιση 2010»	24
<i>Η Σωματική άσκηση κατά τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας</i>	25
Ο ρόλος του σχολείου διεθνώς στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας και υγείας ..	47
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	28

Πώς δίνεται νόημα και αξία στο μάθημα της φυσικής αγωγής.....	28
Είδη δραστηριοτήτων.....	31
Πώς ενθαρρύνονται οι μαθητές να φτιάξουν προγράμματα άσκησης.....	33
Φιλοσοφία και μέθοδοι διδασκαλίας και αξιολόγησης.....	34
Πώς υποστηρίζονται και ενθαρρύνονται οι μαθητές.....	36
ΣΥΝΤΑΞΗ Π.Σ. ΚΑΙ ΟΔΗΓΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ.....	38
Νομοθεσία:	38
ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ Π.Σ. ΚΑΙ ΟΔΗΓΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ	
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ.....	38
Οδηγίες.....	38
Κριτήρια αξιολόγησης.....	40
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	42
1. Προτάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2008) για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία.....	43
2. Παράδειγμα σκοπών και τρόπων αξιολόγησης της Αμερικάνικης Ένωσης Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής.....	47
3. Η διδασκαλία του χορού στο νέο λύκειο με έμφαση στην δια βίου άσκηση και υγεία, την έκφραση, την κοινωνική συναναστροφή και την ποιότητα ζωής.....	49
4. Παραδείγματα Σκοπών του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο για τη δια βίου άσκηση για υγεία με ενδεικτικά περιεχόμενα και τρόπους αξιολόγησής τους.....	54
5. Ανάπτυξη συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων και του σεβασμού στη διαφορετικότητα.....	59
ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	68

ΓΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Ο ρόλος του σχολείου, κυρίως του λυκείου, είναι η ικανοποιητική προετοιμασία των μαθητών για τις απαιτήσεις της ζωής μέσα από την παροχή αξιών, γνώσεων, δεξιοτήτων, δυνατοτήτων ώστε να αναπτύξουν μια υγιή και ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αυτό πρωταρχικά σημαίνει προετοιμασία των μαθητών για προαγωγή της ποιότητας ζωής μέσα από τη «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής». Όμως, η επιστημονική έρευνα στη χώρα μας αποκαλύπτει μειωμένη φυσική δραστηριότητα τόσο για το μαθητικό όσο και για το γενικό πληθυσμό. Φυσικά αυτό δεν είναι ξεκομμένο από τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα και τη συχνότητα εμφάνισης καρδιακών νοσημάτων. Σε αντίθεση με άλλες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στην Ελλάδα παρατηρείται σχετική έλλειψη κινήματων συνδεδεμένων με τη φυσική δραστηριότητα (μαζικός αθλητισμός, περιπατητικές- ορειβατικές-κολυμβητικές-δρομικές λέσχες, ποδηλασία, όμιλοι υπαίθριων δραστηριοτήτων, κα.) και έλλειμμα γνώσεων σε γονείς και μαθητές σχετικών με την αποτελεσματική σωματική άσκηση. Οι διαπιστώσεις αυτές αναδεικνύουν ακόμη πιο έντονα την κομβική σημασία του μαθήματος και τις κατευθύνσεις που χρειάζεται να ακολουθήσει στο λύκειο.

Θεωρητικό πλαίσιο

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής εισήλθε στα σχολικά αναλυτικά προγράμματα των χωρών του κόσμου στον 19^ο και στον 20^ο αιώνα, αλλά στην Ελλάδα η φυσική αγωγή έχει πάνω από 2500 χρόνια ιστορία. Στην αρχαία Ελλάδα απ' την οποία η Παγκόσμια Ανθρώπινη Κοινότητα κληροδότησε το «**νους υγιής εν σώματι υγιή**» και τους Ολυμπιακούς Αγώνες, η γυμναστική ήταν στο πυρήνα της αγωγής των νέων που στόχευε στην αρετή (Miller, 2004). Οι λέξεις γυμνάσιο και λύκειο ήταν συνδεδεμένες με την ταυτόχρονη ανάπτυξη του σώματος και του μυαλού αποσκοπώντας στην ολιστική ανάπτυξη υγιών και κοινωνικά χρήσιμων πολιτών. Το Λύκειο, η περίφημη σχολή του Αριστοτέλη, ήταν γυμναστήριο, όπου διδάσκοντας περπατώντας, ο Αριστοτέλης και οι φιλόσοφοι της περιπατητικής σχολής προήγαγαν εμπράκτως την άποψη ότι η κίνηση του σώματος βοηθάει τη σκέψη. Στα γυμναστήρια οι νέοι μάθαιναν μέσα από παραδείγματα από τον αθλητισμό πώς να

επιδιώκουν την αριστεία κάθε είδους και πώς να γίνουν ενάρετοι πολίτες. Παρομοίως, οι πανελλήνιοι αγώνες (Ολύμπια, Ίσθμια, Νέμεα, Πύθεια) συνέδεαν την άθληση με τις πνευματικές αναζητήσεις, την ανάδειξη της αριστείας των πόλεων και την ενοποίηση των Ελλήνων. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες έλαβαν χώρα ανελλιπώς για 1170 χρόνια (776 Π.Χ. ως 394 Μ.Χ.), που τους καθιστά έναν από τους πιο μακρόχρονους θεσμούς στην ανθρώπινη ιστορία.

Με την κατάργηση των Ολυμπιακών Αγώνων το 394 Μ.Χ. υποβαθμίστηκε και ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής. Ωστόσο ο σημαντικός ρόλος της άθλησης και των χορών στην αγωγή και παράδοση των Ελλήνων διατηρήθηκε στη διάρκεια των αιώνων. Ακόμη και στη διάρκεια της Τουρκοκρατίας η άθληση και οι χοροί αποτελούσαν αγαπημένες δραστηριότητες των Ελλήνων και ιδιαίτερα των κλεφτών που τους βοηθούσαν να διατηρούν την ταυτότητα των ικανών Ελλήνων πολεμιστών κατά των Οθωμανών. Από την ίδρυση του σύγχρονου Ελληνικού κράτους ως σήμερα το μάθημα της φυσικής αγωγής ακολουθεί τις διεθνείς τάσεις. Παγκοσμίως η φυσική αγωγή είναι το μόνο μάθημα που εστιάζει στο ανθρώπινο σώμα, στην κίνησή του και στη σωματική ανάπτυξη, βοηθώντας τους μαθητές να μάθουν να σέβονται το σώμα τους και μέσα από την κίνηση να προάγουν την υγεία και τις ικανότητες του σώματός τους καθώς και των άλλων.

Στα τέλη του 20^{ου} αιώνα και στις αρχές του 21^{ου} το μάθημα της φυσικής αγωγής στην Ελλάδα αλλά και διεθνώς δέχθηκε πίεση από την εισαγωγή νέων μαθημάτων ιδιαίτερα τεχνολογικών (Hardman & Marshall 2000, 2005). Η έμφαση στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, ιδιαίτερα στο Λύκειο που εκλαμβάνεται ως στάδιο προετοιμασίας των μαθητών για πανεπιστημιακές σπουδές, υποβάθμισε την αξία του μαθήματος της φυσικής αγωγής που θεωρείται ότι δε συμβάλει άμεσα στην εισαγωγή στο πανεπιστήμιο. Έτσι, ενώ όλα τα μαθήματα βρίσκονται στο ίδιο νομικό καθεστώς, το μάθημα της φυσικής αγωγής εκλαμβάνεται να έχει χαμηλότερη καταξίωση στην Ελλάδα και στο 34% των Ευρωπαϊκών χωρών (Hardman, 2007). Παραγνωρίζοντας τη σημασία αυτού του μαθήματος στη σωματική ανάπτυξη και υγεία των εφήβων αλλά και στη συμβολή του στη γνωστική απόδοση, χαρά και ποιότητα ζωής των μαθητών, σε πολλές χώρες, μεταξύ κι αυτών και η Ελλάδα, μειώθηκαν οι ώρες διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο (Hardman & Marshall 2000). Στο σύνολο της Ευρώπης ο μέσος όρος χρόνου που δίνεται για Φυσική Αγωγή στο Λύκειο είναι 101 λεπτά (Hardman, 2007) πολύ λιγότερος από τις υποδείξεις του

Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για παιδιά και εφήβους που χρειάζονται τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινή μέτριας-υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα, σημαντικό μέρος της οποίας πρέπει να καλύπτεται στο σχολείο (World Health Organization, 2010). Η έλλειψη ικανού αριθμού υποδομών και υπηρεσιών εκτός σχολείου για να καλύψουν τις ανάγκες σωματικής άσκησης όλου του Ελληνικού μαθητικού πληθυσμού καθιστούν την παροχή υψηλής ποιότητας και ποσότητας φυσικής δραστηριότητας εντός σχολείου προτεραιότητα στη χώρα μας.

Η «**δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**» που προάγεται από διεθνείς οργανισμούς υγείας θεωρείται κυρίαρχος σκοπός των σύγχρονων προγραμμάτων φυσικής αγωγής στις περισσότερες χώρες του κόσμου (Hardman, 2007). Αποτυπώνεται με σαφήνεια στον ορισμό του «φυσικά εκπαιδευμένου ατόμου» στο κείμενο της Ευρωπαϊκής Κοινότητας για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής: «*Φυσικά εκπαιδευμένα άνθρωποι θα μπορούσαν να περιγραφούν ως φυσικά εγγράμματοι άνθρωποι οι οποίοι έχουν αποκτήσει πολιτισμικές δεξιότητες που τους επιτρέπουν να συμμετέχουν σε μια ποικιλία από φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες μπορούν να τους βοηθήσουν (α) στη διατήρηση υγιούς ποιότητας ζωής στη διάρκεια της ζωής, (β) να συμμετέχουν τακτικά σε φυσικές δραστηριότητες διότι είναι απολαυστικές και (γ) να κατανοούν και να εκτιμούν τη φυσική δραστηριότητα και τη συμβολή της σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής*» (Hardman, 2007).

Η σημασία της δια βίου άσκησης για την ανθρώπινη υγεία και ποιότητα ζωής εδράζεται σε ισχυρή βάση επιστημονικών αποτελεσμάτων (Lee, Shiroma, Lobelo, et al, 2012) και ευρημάτων σύμφωνα με τα οποία ένα μεγάλο ποσοστό εφήβων και ενηλίκων δεν καταφέρνει να ασκείται σε τακτική βάση (Hallal, Andersen, Bull, et al., 2012). Η υιοθέτηση του σκοπού «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής» ως κυρίαρχου σκοπού του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο Λύκειο υπάρχει και στο αναλυτικό πρόγραμμα του 1990 με τίτλο «βιωματικός σκοπός» (Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, 1990). Ωστόσο, ενώ στο αναλυτικό πρόγραμμα του 1990 δεν αναλύονται οι προκλήσεις για την επίτευξη αυτού του σκοπού, σε ένα σύγχρονο αναλυτικό πρόγραμμα χρειάζεται να ληφθούν υπόψη οι προκλήσεις που συναντά ο έφηβος στη διάρκεια των μαθητικών του χρόνων στο Λύκειο αλλά και στην μετέπειτα ενήλικη ζωή του και οι οποίες καθιστούν δύσκολη την υιοθέτηση ενός ποιοτικού τρόπου ζωής δια μέσου της άθλησης. Οι προκλήσεις αυτές, οι οποίες παρουσιάζονται λιγότερο ή περισσότερο και σε άλλες χώρες όπου έχουν αναπτυχθεί

στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους, χρειάζεται να αποκρυσταλλωθούν και να γίνουν γνωστές σε όλους όσους άμεσα ή έμμεσα εμπλέκονται στην επίτευξη του στόχου «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής», ιδιαίτερα στους εκπαιδευτικούς και διαμορφωτές της εκπαιδευτικής πολιτικής ώστε να τις μετουσιώσουν σε ευκαιρίες για ποιοτική διδασκαλία του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο σύγχρονο Λύκειο.

Πολλές από τις προκλήσεις για το μάθημα της φυσικής αγωγής συνδέονται με εγγενή χαρακτηριστικά του **Ελληνικού αθλητισμού** (νοοτροπία, παραγοντισμός, κλπ), γι' αυτό το λόγο το σχολείο και ιδιαίτερα το μάθημα της φυσικής αγωγής χρειάζεται να προσανατολιστεί στην παροχή υψηλής ποιότητας αθλητική παιδεία και να επηρεάσει την ανάπτυξη του αθλητισμού προς όφελος των μαθητών. Οι προκλήσεις που παρατίθενται παρακάτω αποκαλύπτουν και μια σειρά από άλλους σκοπούς που συνδέονται με το «ευ ζην» των μαθητών οι οποίοι χρειάζεται να επιδιώκονται δια μέσου του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο. Οι επιδίωξη αυτών των σκοπών χρειάζεται να επιδιώκεται αρμονικά σχετικά με τον κυρίαρχο σκοπό της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής ώστε να υπάρχει μια ενιαία φιλοσοφία και κοινή κατεύθυνση την οποία να κατανοούν και να υιοθετούν οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής και μαθητές των Λυκείων της χώρας.

Σκοποί και χαρακτηριστικά του Προγράμματος Σπουδών

Για να μπορέσει όμως ένα μάθημα που έχει βρεθεί πως προοδευτικά από το δημοτικό ως το λύκειο χάνει την ελκυστικότητά του να ανταποκριθεί στις προσδοκίες, να επηρεάσει και να αλλάξει συμπεριφορές που σχετίζονται με τη δια βίου άσκηση, είναι αναγκαίο:

- να έχει έντονα **βιωματικό χαρακτήρα**,
- να διεξάγεται κατά κύριο λόγο στις επιδιωκόμενες εντάσεις (μέτριας-έντονης έντασης σωματική άσκηση),
- να διεξάγεται με μαθητοκεντρικές διδακτικές μεθόδους για να εξασφαλίζει τη μεγαλύτερη συμμετοχή, ευχαρίστηση και κατανόηση,
- να αναπτύσσει τις ικανότητες συνεργασίας και το συνδυασμό ατομικής δουλειάς με τη δουλειά σε ομάδα,
- να αξιοποιεί το μάθημα project,

- να χρησιμοποιεί εξωσχολικό χρόνο για να αυξήσει τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών,
- να αξιοποιεί το χρόνο του διαλείμματος για να αυξήσει τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών/τριων,
- να παρέχει τις γνώσεις στους μαθητές να αξιολογούν τη φυσική τους κατάσταση,
- να παρέχει τις γνώσεις στους μαθητές να σχεδιάζουν και να υλοποιούν τα δικά τους προγράμματα άσκησης,
- να παρέχει γνώσεις και ερεθίσματα στους μαθητές να συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες,
- να αξιολογεί την αποτελεσματικότητά του από την Α΄ στη Γ΄ Λυκείου σε δείκτες κριτήρια (δεξιότητες, γνώσεις, συμπεριφορές) σχετικούς με τη «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής».
- να δίνει γνώσεις και πληροφορίες για την άσκηση (ένταση διάρκεια, συχνότητα, ποσότητα, διάλειμμα).

Προκλήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Η επίτευξη του στόχου «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής» προϋποθέτει υψηλή εσωτερική παρακίνηση για άσκηση και σωματική δραστηριότητα. Δυστυχώς αυτή ακριβώς η προϋπόθεση απουσιάζει στους μαθητές Λυκείου. Η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί της φυσικής αγωγής στο Λύκειο είναι η μειωμένη εσωτερική παρακίνηση των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής και τα αποτελέσματά της, όπως έλλειψη ευχαρίστησης και ενδιαφέροντος, έλλειψη ενεργής συμμετοχής και χαμηλό επίπεδο προσπάθειας των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Ενώ στο δημοτικό σχολείο οι μαθητές χαίρονται πολύ στο μάθημα της φυσικής αγωγής, από την εισαγωγή τους στο Γυμνάσιο και έως την Γ΄ Λυκείου παρατηρείται μια συνεχιζόμενη διαρκής μείωση της εσωτερικής παρακίνησής τους, η οποία για πολλούς μαθητές παρατηρείται και στον αθλητισμό γενικότερα (Papaioannou, 1997, Digelidis & Papaioannou, 1999, Marsh et al., 2006, Papaioannou & Siskos, 2008).

Για να γίνει κατανοητή η μείωση της εσωτερικής παρακίνησης των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο Λύκειο χρειάζεται να γίνουν κατανοητοί οι παράγοντες που την επηρεάζουν. Σύγχρονες προσεγγίσεις εντοπίζουν αυτούς τους

παράγοντες σε διαφορετικά επίπεδα ανάλυσης (Balish, McLaren, Rainham & Blanchard, 2014, Emmons, 2000, Spence & Lee, 2003):

- (1) Ενδοατομικές διαφορές όπως αναπτυξιακές αλλαγές του μαθητή στη διάρκεια της εφηβείας.
- (2) Διαφορές μεταξύ μαθητών, όπως διαφορές στις φυσικές ικανότητες, στις αθλητικές εμπειρίες, στην παρακίνηση στο μάθημα, διαφορές μεταξύ αγοριών-κοριτσιών στις σωματικές ικανότητες και στα ενδιαφέροντά τους για μορφές άσκησης, κλπ.
- (3) Διαφορές μεταξύ τμημάτων, όπως διαφορετική έμφαση στη μάθηση μεταξύ των εκπαιδευτικών των τμημάτων.
- (4) Διαφορές μεταξύ σχολείων, όπως διαφορές στις αθλητικές υποδομές και στον αθλητικό εξοπλισμό μεταξύ διαφορετικών σχολείων.
- (5) Διαφορές μεταξύ γεωγραφικών περιοχών, όπως διαφορές μεταξύ ευκαιριών για αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες στο προαύλιο του σχολείου και σε μη στεγασμένο χώρο λόγω διαφορετικού κλίματος (π.χ., Β. Ελλάδας και Ν. Ελλάδας), ή μεταξύ σχολείων υπαίθρου και μεγάλων αστικών κέντρων.
- (6) Διαφορές μεταξύ χωρών, όπως διαφορετικές πολιτικές μεταξύ χωρών στην εκπαίδευση, στον πολιτισμό και στον αθλητισμό, διαφορές μεταξύ χωρών στις υποδομές και στις ευκαιρίες για άθληση και σωματική δραστηριότητα εντός κι εκτός σχολείου, κλπ.

Συχνά, η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών των παραγόντων έχει καταλυτική επίδραση στο διαμορφούμενο περιβάλλον μάθησης. Για παράδειγμα, οι αναπτυξιακές αλλαγές στις σωματικές και γνωστικές ικανότητες που περιγράφονται παρακάτω οδηγούν σε αναζητήσεις διαφορετικών αθλητικών εμπειριών μεταξύ μαθητών και συνεπώς σε διαφορετικές αθλητικές ικανότητες και διαφορετική εσωτερική παρακίνηση. Επίσης, όπως εξηγείται παρακάτω, σε κάποια σχολεία μαθητές χαμηλών ικανοτήτων μπορεί να είναι πιο παρακινημένοι απ' ό τι σε άλλα σχολεία λόγω της μεγαλύτερης έμφασης των καθηγητών τους σε εξατομικευμένη μάθηση και εξάσκηση, ή λόγω των καλύτερων υποδομών στο σχολείο τους ή λόγω των καλύτερων καιρικών συνθηκών που ευνοούν μεγαλύτερο πλουραλισμό ως προς τα αθλήματα και τις μορφές φυσικής δραστηριότητας που χρησιμοποιούνται, κλπ. Γι' αυτό το λόγο, παρακάτω παρουσιάζεται μια συνθετική και αλληλεπιδραστική παρουσίαση των παραπάνω παραγόντων ώστε να γίνουν κατανοητές οι

σημαντικότερες σύγχρονες προκλήσεις για το μάθημα της φυσικής αγωγής και ταυτόχρονα πώς αυτές οι προκλήσεις θα μπορούσαν να εκληφθούν ως ευκαιρίες για άσκηση, ενδυνάμωση και πρόοδο των νέων ανθρώπων στη σύγχρονη εποχή από ένα νέο αναβαθμισμένο μάθημα της φυσικής αγωγής στο Λύκειο.

Συχνότητα σωματικής άσκησης ενηλίκων

Σύμφωνα με τα Ευρωβαρόμετρα του 2010 και του 2014 στην Ελλάδα βρίσκεται ένα από τα υψηλότερα ποσοστά Ευρωπαίων που δεν ασκούνται ή αθλούνται ποτέ (59-67%), ενώ μόνο 3-7% ασκούνται τακτικά (European Commission, 2010, 2014). Ακριβώς αντίθετα, και στις δύο έρευνες μόνο 6-15% των Φιλανδών και Σουηδών δήλωσαν ότι δεν ασκούνται ποτέ ενώ το 68-72% ασκούνται τακτικά ή με κάποια συχνότητα, παρά τις χειρότερες κλιματολογικές συνθήκες σ' αυτές τις χώρες που εμποδίζουν τη σωματική άσκηση σε ανοιχτούς χώρους. Στην Ελλάδα οι μισοί Έλληνες (49%) δήλωσαν ότι δεν κάνουν ποτέ και κάποια άλλη σωματική δραστηριότητα όπως ποδήλατο, κηπευτική, χορούς κλπ., όταν ο αντίστοιχος μέσος όρος στην Ευρώπη των 28 χωρών είναι 30% ενώ στις Σκανδιναβικές χώρες και στην Ολλανδία λιγότερο από 7% (European Commission, 2014). Η έλλειψη πάρκων και πρόσβασης στη φύση για σωματική δραστηριότητα είναι ένας από τους παράγοντες για μειωμένη σωματική άσκηση των Ελλήνων οι οποίοι αποτελούν ένα από τα χαμηλότερα ποσοστά Ευρωπαίων (27- 33%) που χρησιμοποιούν πάρκα και φύση για σωματική δραστηριότητα, όταν ο αντίστοιχος μέσος όρος για την Ευρωπαϊκή Ένωση των 27 χωρών ήταν 40- 48%. Το 82-88% των Ελλήνων δεν ήταν μέλος κάποιου κλαμπ όπου μπορούσαν να ασκηθούν (π.χ., γυμναστήριο, αθλητικό σύλλογο, λέσχη αναψυχής) όταν ο αντίστοιχος μέσος όρος στην Ευρώπη ήταν 67-74%. Οι περισσότεροι Έλληνες ανέφεραν την έλλειψη χρόνου ως τη σημαντικότερη αιτία που δε μπορούν να γυμναστούν τακτικά. Και στις δύο έρευνες του Ευρωβαρομέτρου στην Ελλάδα μόλις το 2-3% δήλωσαν ότι συμμετέχουν ως εθελοντές στις τοπικές τους κοινωνίες για να προάγουν την άθληση και τη σωματική άσκηση, όταν ο αντίστοιχος μέσος όρος στην Ευρώπη ήταν 7% και στις Σκανδιναβικές χώρες πάνω από 15% (European Commission, 2010, 2014).

Τα παραπάνω δηλώνουν ότι χρειάζονται σημαντικές παρεμβάσεις για προώθηση της άθλησης και της σωματικής δραστηριότητας των Ελλήνων, κάποιες από τις οποίες πρέπει να γίνουν δια μέσου του σχολείου, ενώ αναδεικνύεται και η αναγκαιότητα επίσπευσης της προώθησης του σκοπού «δια βίου άσκηση για υγεία»

στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Το σύνολο των αποτελεσμάτων των ερευνών του Ευρωβαρομέτρου συμβαδίζουν με την άποψη Ελλήνων ειδικών ότι ενώ οι Έλληνες πολίτες γνωρίζουν γενικά ότι η σωματική άσκηση κάνει καλό στην υγεία, δεν είναι ευαισθητοποιημένοι ως προς την άθληση και τη σωματική άσκηση του εαυτού τους ή των συμπολιτών τους, ούτε είναι ακριβώς ενημερωμένοι για το πόσο τακτικά και με πόση ένταση χρειάζεται να γυμνάζονται, ούτε γνωρίζουν με ποιο τρόπο μπορούν να ασκούνται τακτικά αξιοποιώντας δημιουργικά το χρόνο τους για σωματική άσκηση. Στα θέματα αυτά χρειάζεται να εκπαιδευτούν οι μαθητές του Λυκείου ενώ χρειάζεται και ευαισθητοποίηση των Ελλήνων γονιών και τοπικών κοινωνιών δια μέσου του σχολείου με τρόπους όπως αυτοί που προτείνονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2008) οι οποίοι δίνονται συνοπτικά στο παράρτημα. Οι ίδιες οδηγίες ισχύουν και για την ευαισθητοποίηση Ελλήνων μαθητών, γονέων και τοπικών κοινωνιών ως προς την ανάπτυξη περισσότερων χώρων πράσινου, περισσότερων και μεγαλύτερων πεζοδρομίων που δεν είναι κατελημμένοι από αυτοκίνητα, περισσότερων ποδηλατοδρόμων, κλπ.

Συχνότητα σωματικής άσκησης εφήβων

Στους έφηβους, ενώ απαιτείται τουλάχιστο μια ώρα καθημερινής άσκησης, στην Ελλάδα η μέση τιμή είναι 3.9 ημέρες εβδομαδιαίως για μαθητές 11-15 ετών (Unicef, 2007). Στην έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας το 2001 στην Ελλάδα (Currie et al., 2004), το ποσοστό των 15χρονων μαθητών που έκαναν μέτριας-υψηλής έντασης σωματική άσκηση τουλάχιστο πέντε φορές την εβδομάδα ήταν 38.7% για τα αγόρια και 19.9% για τα κορίτσια. Η σωματική άσκηση των Ελλήνων μειώνεται ακόμη περισσότερο στο Λύκειο, αφού το 75% των κοριτσιών και το 42% των αγοριών των τάξεων α' και β' Λυκείου έχουν δηλώσει ότι ασκούσαν λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα (Papaioannou et al., 2004) ενώ στο ξεκίνημα της γ' Λυκείου το αντίστοιχο ποσοστό βρέθηκε να αγγίζει το 92% για τα κορίτσια και το 83% για τα αγόρια (Παπαϊωάννου, 2000). Στην Ελλάδα εμφανίζεται και ένα από τα υψηλότερα ποσοστά υπέρβαρων εφήβων στην Ευρώπη (Unicef, 2007 και Currie et al., 2004). Στην Ελλάδα δίνεται λιγότερος χρόνος για το μάθημα της φυσικής αγωγής (45-90 λεπτά την εβδομάδα) απ' ότι στις περισσότερες χώρες στην Ευρώπη (μέση τιμή 101 λεπτά σύμφωνα με Hardman, 2007), δηλαδή πάνω από 93% του διδακτικού χρόνου διατίθεται αποκλειστικά για πνευματική ανάπτυξη και λιγότερο από 6% για σωματική ανάπτυξη. Ωστόσο είναι θετικό το γεγονός ότι στον περισσότερο χρόνο

τους στο σχολείο οι Έλληνες μαθητές κάνουν διαλείμματα κάθε 45 λεπτά το οποίο διακόπτει το συνεχόμενο καθιστό τους, το οποίο πρέπει να διατηρηθεί. Πέρα από την αύξηση των ωρών του μαθήματος της φυσικής αγωγής, στην χώρα μας χρειάζονται προγράμματα άθλησης και άσκησης κάνοντας χρήση των σχολικών αθλητικών υποδομών και μετά τη λήξη του σχολικού προγράμματος, κάτι το οποίο δε συμβαίνει στην Ελλάδα ενώ θα έπρεπε σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο (2010).

Διαφορές λόγω φύλου

Σε όλες τις μαθητικές ηλικίες, στην Ελλάδα το ποσοστό των αγοριών που συμμετέχει στον αθλητισμό είναι διπλάσιο απ' το αντίστοιχο των κοριτσιών, αλλά την πολύ μεγάλη διαφορά κάνει η συμμετοχή στο ποδόσφαιρο που είναι πολύ υψηλή για τα αγόρια αλλά ελάχιστη για τα κορίτσια, ενώ και η καλαθοσφαίριση που είναι πολύ δημοφιλές άθλημα στην Ελλάδα για τα αγόρια προσελκύει πολύ μικρότερο ποσοστό κοριτσιών απ' ότι αγοριών (Παπαϊωάννου, 2010, Papaioannou et al., 2004). Το υψηλότερο ποσοστό συμμετοχής κοριτσιών στο μπαλέτο, στη γυμναστική, στους χορούς και στην πετοσφαίριση σε σχέση με τα αγόρια δεν αρκεί για να καλύψει την πολύ μεγάλη διαφορά ως προς τη συνολική συμμετοχή στον αθλητισμό υπέρ των αγοριών λόγω του πολύ υψηλότερου ποσοστού συμμετοχής αγοριών στο ποδόσφαιρο και στην καλαθοσφαίριση (Παπαϊωάννου, 2000). Οι λιγότερες ευκαιρίες άθλησης εκτός σχολείου για τα κορίτσια έχουν συνέπειες και στο μάθημα της φυσικής αγωγής όπου ο χρόνος που αφιερώνεται στο ποδόσφαιρο και στην καλαθοσφαίριση καλύπτει πολύ μεγάλο ποσοστό του συνολικού χρόνου του μαθήματος. Έτσι, σε σχέση με τα αγόρια, τα κορίτσια τα οποία έχουν πολύ λιγότερες εξωσχολικές εμπειρίες και δεξιότητες στα δύο αυτά αθλήματα αισθάνονται πολύ πιο άβολα και πιο αδέξια και φυσικά εμφανίζονται ως πολύ λιγότερο εσωτερικά παρακινημένα στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Αν στο μάθημα της φυσικής αγωγής κυριαρχούσαν οι χοροί όπου τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερη έφεση απ' τα αγόρια, σε δυσμενή θέση και με πολύ χαμηλότερη εσωτερική παρακίνηση θα ήταν τα αγόρια κι όχι τα κορίτσια! Συνεπώς, το νέο αναλυτικό πρόγραμμα της φυσικής αγωγής στο Λύκειο χρειάζεται να δώσει εξίσου πολλές ευκαιρίες πρόκλησης για αγόρια και κορίτσια δια μέσου ενός μεγάλου εύρους δραστηριοτήτων οι οποίες θα είναι της αρεσκείας και επιλογής του κάθε μαθητή ανεξαρτήτως φύλου. Επίσης, δια μέσου δραστηριοτήτων στο μάθημα της φυσικής αγωγής χρειάζεται να ευαισθητοποιηθεί η Ελληνική κοινωνία για να δώσει περισσότερες ευκαιρίες άθλησης στα κορίτσια. Για όλα τα παραπάνω χρειάζεται να

ενημερωθούν και να βοηθηθούν οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής μέσα από τα νέα βιβλία του Λυκείου.

Κινητική αδεξιότητα

Στην Ελλάδα διάφοροι παράγοντες συμβάλουν και στην εμφάνιση υψηλού ποσοστού κινητικής αδεξιότητας (Αναπτυξιακής Διαταραχής της Συναρμογής) που μπορεί να αφορά στο 20-25% των μαθητών (Tsiotra, Flouris, Koutedakis, et al., 2006, Ελληνούδης, Κουρτέσης, Κυπαρίσης, Παπαλεξοπούλου, 2008). Οι παράγοντες αυτές αφορούν στην έλλειψη γνώσης από πλευράς γονέων και εκπαιδευτικών για εντοπισμό της διαταραχής σε μικρή ηλικία, έλλειψη ενθάρρυνσης και καθοδήγησης αυτών των παιδιών να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και αδυναμία δημιουργίας θετικής παρακίνησης στο μάθημα της φυσικής αγωγής και στο νεανικό αθλητισμό για ενσωμάτωση αυτών των παιδιών. Μαθητές που δεν τα καταφέρνουν καλά στις αθλητικές δεξιότητες χρειάζεται να κατευθύνονται στην επιλογή σωματικών δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση χωρίς να απαιτείται υψηλό επίπεδο κινητικών δεξιοτήτων. Το αναλυτικό πρόγραμμα χρειάζεται να δίνει τη δυνατότητα χρήσης ευρείας γκάμας σωματικών δραστηριοτήτων, ενώ ο εξοπλισμός χρειάζεται να περιλαμβάνει όχι μόνο μπάλες αλλά να έχει μεγαλύτερη ποικιλία και οπωσδήποτε όργανα για εξάσκηση της δύναμης.

Διαπολιτισμική εκπαίδευση

Η παγκοσμιοποίηση και οι δυστυχίες από πολέμους, φτώχεια κλπ., οδηγούν σε συνεχείς μεταναστεύσεις πληθυσμών. Το σχολείο συμβάλει στην ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων των μεταναστών και των κατοίκων των χωρών υποδοχής που συμβάλουν στην ενοποίηση των πολιτισμών, στην οικονομική ανάπτυξη και στα αμοιβαία οφέλη για όλους. Η διαπολιτισμική αγωγή στο μάθημα της φυσικής αγωγής λαμβάνει υπόψη τις παραδόσεις που σχετίζονται με χορούς, παιχνίδια, αθλήματα και μορφές φυσικής δραστηριότητας που υιοθετούν διαφορετικοί λαοί. Όσο περισσότερο οι μαθητές εξοικειώνονται μ' αυτές τις παραδόσεις συμμαθητών τους από άλλους πολιτισμούς τόσο ευκολότερα προάγεται η αμοιβαία κατανόηση, η σύγκλιση των πολιτισμών, η αλληλεπίδραση μαθητών και ενηλίκων διαφορετικών πολιτισμών σε χώρους άθλησης και αναψυχής και τελικά η προώθηση της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.

Κοινωνικοί σκοποί του αθλητισμού

Ο ερασιτεχνικός αθλητισμός επιδιώκει κοινωνικά χρήσιμους σκοπούς όπως η υγεία και η ποιότητα ζωής όλων των παιδιών και εφήβων, η προσωπική ανάπτυξή τους και η ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτές τους, η ηθική τους ανάπτυξη και η προώθηση κοινωνικής δικαιοσύνης και προσφοράς. Ωστόσο η αθλητική κουλτούρα είναι πολύ πιο σύνθετη. Από έρευνες σε χιλιάδες Έλληνες έφηβους προκύπτει ότι πάνω από το 25% των Ελλήνων αγοριών μαθητών Λυκείου έχουν εμπλακεί σε επεισόδια αθλητικής βίας, μια συμπεριφορά που συνδέεται θετικά επίσης με κάπνισμα, ναρκωτικά και άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές για την υγεία των εφήβων (Papaioannou et al., 2004).

Η αθλητική βία συχνά συνδέεται επίσης με την επίδειξη σωματικής δύναμης, ενώ η επίδειξη σωματικής δύναμης συχνά συνδέεται με την επίδειξη αρρενωπότητας. Δυστυχώς σε κάποιους εφήβους η ανάπτυξη σωματικής δύναμης και αρρενωπότητας οδηγούν στη χρήση αναβολικών με καταστροφικά αποτελέσματα για την υγεία τους. Άλλα παραδείγματα αντικοινωνικής αθλητικής κουλτούρας που παρουσιάζονται στα ΜΜΕ είναι η διαφθορά διατητών, αθλητικών παραγόντων και αθλητών. Έτσι, ο αθλητισμός απ' κατ' εξοχήν χώρος αγωγής των νέων για ανάπτυξη αξιοκρατίας και δίκαιης συμπεριφορά λόγω των εύκολων και άμεσα μετρήσιμων κριτηρίων αθλητικής απόδοσης και σαφήνειας των αθλητικών κανονισμών, συχνά μετατρέπεται σε χώρο προβολής της αδικίας και αναξιοκρατίας και της αντίληψης «ο σκοπός αγιάζει τα μέσα».

Συχνά οι υπεύθυνοι των παιδικών και εφηβικών αθλητικών ομάδων δεν έχουν παιδαγωγική επάρκεια και αντί να εστιάζονται στην αρμονική ψυχοσωματική ανάπτυξη των νέων αθλητών επικεντρώνονται στα αποτελέσματα δίνοντας έμφαση στην ανάδειξη των καλύτερων και αδιαφορώντας για τη συμμετοχή των πολλών. Ως αποτέλεσμα, σε αρκετά αθλήματα και σε πολλά αθλητικά σωματεία, οι ευκαιρίες για συμμετοχή όλων των μαθητών περιορίζονται όσο μεγαλώνουν. Σχετικοί είναι και οι λόγοι που δεν προάγονται κάποια αθλήματα για κορίτσια όπως το ποδόσφαιρο το οποίο είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στα κορίτσια άλλων χωρών όπως των Σκανδιναβικών, του Καναδά κλπ..

Ο αθλητισμός είναι πολύ μεγάλη και σημαντική υπόθεση στη ζωή των νέων που επηρεάζει καταλυτικά τη διαμόρφωση του χαρακτήρα τους και της υγιούς ή ανθυγιεινής ανάπτυξής τους και γι' αυτό δεν πρέπει να καθορίζεται από τις προσωπικές επιδιώξεις ανεπαρκών αθλητικών παραγόντων. Μέσα από το μάθημα

της φυσικής αγωγής οι μαθητές χρειάζεται να βοηθηθούν ώστε να γίνουν ενεργοί πολίτες που θα συμβάλουν στην αλλαγή της βλαβερής αθλητικής κουλτούρας. Μαθητές και γονείς μπορούν να απαιτήσουν ένα αθλητικό πλαίσιο που υπηρετεί την υγεία και ποιότητα ζωής όλων των νέων αθλητών και συμβάλει στην κοινωνική αρμονία και δίκαιη κοινωνία.

Άσκηση, καθιστικός τρόπος ζωής και αγωγή υγείας

Τα συμπεράσματα από τις πλέον πρόσφατες έρευνες είναι ότι μπορεί κάποιος να ασκείται τακτικά αλλά παρ' όλα αυτά εάν κάθεται πολλές ώρες συνεχόμενα να έχει προβλήματα υγείας (Biddle & Gorely, 2014). Ως προς την ανθρώπινη υγεία το αντίθετο της φυσικής δραστηριότητας είναι έλλειψη φυσικής δραστηριότητας κι όχι καθιστικός τρόπος ζωής. Και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και ο καθιστικός τρόπος ζωής έχουν αρνητικές επιδράσεις στην υγεία και αυτή η αρνητική τους επίδραση είναι σε σημαντικό βαθμό ανεξάρτητη και προσθετική (Edwardson, et. al., 2012). Με βάση τις ως τώρα έρευνες οι επιστημονικές οδηγίες είναι επιπλέον της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας τόσο οι ενήλικες όσο και **οι μαθητές κάθε 30 λεπτά περίπου να σηκώνονται τουλάχιστο για 5 λεπτά** (Biddle & Gorely, 2014). Αν δε μπορεί κάποιος να κινείται, π.χ., επειδή μελετά κάποιο κείμενο, είναι καλύτερο να συνεχίζει τη δουλειά του για λίγα λεπτά όρθιος παρά καθισμένος.

Η μελέτη του καθιστικού τρόπου ζωής ξεκίνησε πρόσφατα αλλά αναπτύσσεται ταχύτητα και στα επόμενα χρόνια αναμένονται οδηγίες για την εκπαίδευση μαθητών και ενηλίκων. Στις παρεμβάσεις για μείωση του καθιστικού τρόπου ζωής το μάθημα της φυσικής αγωγής θα έχει πρωταγωνιστικό ρόλο. Για παράδειγμα, στην εκπαίδευση των μαθητών ως προς την έγκυρη παρακολούθηση του εαυτού τους ως προς το πόσο πολύ κάθονται και στη συνέχεια στην αλλαγή της συμπεριφοράς. Μέσα από projects των μαθητών μπορεί να προαχθεί η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση για αλλαγή του τρόπου διαμόρφωσης του εσωτερικού περιβάλλοντος του σχολείου ώστε να ευνοείται η κίνηση και λιγότερο το καθιστό.

Το μάθημα της φυσικής αγωγής χρησιμοποιείται ευρέως για παρεμβάσεις ενταγμένες στο ευρύτερο πλαίσιο της αγωγής υγείας. Το μάθημα χρειάζεται να ανανεώνεται συνεχώς εκπαιδεύοντας τους μαθητές σε σύγχρονα θέματα υγείας στα οποία δεν είναι ενημερωμένη η Ελληνική κοινωνία όπως της διαφοράς μεταξύ καθιστικού τρόπου ζωής και έλλειψης σωματικής άσκησης, αλλά και σε θέματα στα

οποία υπάρχουν αντιστάσεις για την προώθησή τους στην Ελλάδα όπως οι χώροι εστίασης και διασκέδασης χωρίς καπνό, η κακή διατροφή, κλπ. Πολλά απ' αυτά τα θέματα συνδέονται με αντίθετα οικονομικά συμφέροντα, αδράνεια των πολιτικών και των κρατικών μηχανισμών, έλλειψη γνώσης κλπ. Μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής πρέπει να προωθηθεί η θέση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ότι η υγεία γενικότερα και οι ευκαιρίες για σωματική άσκηση ειδικότερα είναι δικαίωμα όλων των πολιτών συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων και των πελατών. Αποτελεί δικαίωμα και δυνατότητα των επόμενων νέων γενιών της χώρας μας να υιοθετήσουν αλλά και να επιβάλουν στους μεγαλύτερους τους υγιείς συμπεριφορές που θα συμβάλουν στην υγεία, ευρωστία και ποιότητα ζωής της χώρας μας. Το μάθημα της φυσικής αγωγής στο Λύκειο έχει μοναδικό ρόλο στην επίτευξη αυτού του σκοπού.

Το μάθημα της φυσικής αγωγής στη σχολική ζωή στο Λύκειο

Εδώ και πολλές δεκαετίες στην Ελλάδα, τα μαθητικά χρόνια στο Λύκειο και ιδιαίτερα στη Γ' Λυκείου αντιμετωπίζονται από γονείς, μαθητές και αρκετούς εκπαιδευτικούς ως περίοδος προετοιμασίας για τις εξετάσεις και την εισαγωγή στο πανεπιστήμιο. Αυτό έχει ως συνέπεια τη μείωση του ενδιαφέροντος μαθητών και γονέων για μαθήματα που κατά την άποψή τους δε συμβάλουν στην προετοιμασία των μαθητών για την επιτυχία τους στις εξετάσεις. Ένα απ' αυτά είναι το μάθημα της φυσικής αγωγής, του οποίου η συμβολή στην υγεία και στην πνευματική απόδοση των μαθητών είτε δεν είναι γνωστή είτε δεν είναι πιστευτή σε γονείς και μαθητές. Το νέο αναλυτικό πρόγραμμα και τα βιβλία του μαθήματος φυσικής αγωγής χρειάζεται να πείσουν μαθητές και γονείς για την αξία της σωματικής άσκησης και του μαθήματος φυσικής αγωγής δια μέσου ευχάριστων, προκλητικών και ενίοτε καινοτόμων δραστηριοτήτων. Ίσως το σημαντικότερο, χρειάζεται να καταλάβουν ότι επειδή ως ενήλικες δε θα έχουν χρόνο να γυμναστούν, είναι ευκαιρία να εκπαιδευτούν γι' αυτό για να το αντιμετωπίζουν στις πραγματικές συνθήκες έλλειψης χρόνου στο Λύκειο υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής.

Τεχνολογικές προκλήσεις

Εντός του σύγχρονου μεταβαλλόμενου κόσμου, η διείσδυση των εφαρμογών της τεχνολογίας και της πληροφορίας είναι πλέον πραγματικότητα για όλους τους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας. Οι «ψηφιακά ιθαγενείς» μαθητές ανατρέφονται σε μια εποχή όπου η επικοινωνία, η έκφραση και η κοινωνική

συναναστροφή είναι ψηφιακές (π.χ. forums, messengers, skype, blogs, facebook, youtube, sms), και η αναζήτηση των πληροφοριών γρήγορη και πολυεπίπεδη (Wikipedia, Rss Feed, Google). Το γεγονός αυτό αλλάζει ριζικά τον προσανατολισμό της εκπαίδευσης, συντονίζοντάς την παραδοσιακή διδασκαλία στις προκλήσεις των καινοτόμων τεχνολογικών εφαρμογών για εξατομίκευση, συνεργασία, ενεργό πολυαισθητηριακή συμμετοχή, επικοινωνία και ανατροφοδότηση.

Στον τομέα της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής, οι τεχνολογικές εφαρμογές διαχέονται με ολοένα αυξανόμενους ρυθμούς, ανοίγοντας νέες προοπτικές στο σχεδιασμό και την οργάνωση του μαθήματος. Η τεχνολογική εγγραμματοσύνη συνιστά πλέον μία προαπαιτούμενη δεξιότητα για τους καθηγητές φυσικής αγωγής που επιθυμούν να εμπλουτίσουν τις μεθόδους διδασκαλίας τους με εργαλεία καλύτερης αναπαράστασης της γνώσης και να διεγείρουν το ενδιαφέρον των μαθητών τους προς την υιοθέτηση συνηθειών δια βίου άθλησης και άσκησης.

Πολλοί είναι οι λόγοι που υποστηρίζουν πλέον την ένταξη της τεχνολογίας στα νέα προγράμματα σπουδών και οδηγών για τον εκπαιδευτικό για το μάθημα της φυσικής αγωγής στην Α', Β', και Γ' τάξη του Λυκείου. Οι λόγοι αυτοί αφορούν:

- ✓ Τα σύγχρονα πρότυπα ψηφιακής επικοινωνίας και μάθησης,
- ✓ Την κοινωνικά υπαγορευόμενη ανάγκη για διάχυση της γνώσης σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία και την αντιμετώπιση των σύγχρονων ασθενειών,
- ✓ Τις προσδοκίες των ίδιων των εφήβων για συντονισμό της εκπαίδευσης στα κοινωνικά και συναισθηματικά τους ενδιαφέροντα και προτιμήσεις,
- ✓ Ερευνητικά δεδομένα σχετικά με:
 - ❖ τη θετική επίδραση της χρήσης τεχνολογικών εφαρμογών στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων ή παραμέτρων του κινητικού συντονισμού (π.χ. ικανότητα αντίληψης του χώρου, ρυθμική ικανότητα),
 - ❖ Τη θετική επίδραση εκπαιδευτικών-τεχνολογικών εφαρμογών στην υιοθέτηση στόχων μάθησης και επίτευξης και στη λήψη αποφάσεων κατά τη φυσική δραστηριότητα,
 - ❖ Την καλύτερη αναπαράσταση της γνώσης μέσω τεχνολογίας και την επίδραση αυτής στην κατανόηση βασικού αθλητικού-κινητικού λεξιλογίου και κανόνων ασφαλούς εξάσκησης,

❖ Την αύξηση της παρακίνησης των ήδη ψηφιακά εγγράμματων αλλά κινητικά ανενεργών εφήβων ως προς τα ποσοστά και το χρόνο συμμετοχής τους σε δραστηριότητες αυξημένης ενεργειακής κατανάλωσης (βλ. διαδραστικά βιντεοπαιχνίδια τύπου Wii).

Η χρήση εφαρμογών της τεχνολογίας εντός του μαθήματος και η ένταξη αυτών στο πλαίσιο διαδικτυακών κοινοτήτων μάθησης ή κοινωνικών δικτύων επικοινωνίας μπορεί να ενθαρρύνει τους εφήβους να θέλουν να είναι κινητικά και σωματικά εγγράμματοι, να αισθάνονται περισσότερο ενθουσιώδεις και να διαχειρίζονται με αυτοπεποίθηση τον ελεύθερο χρόνο τους ως προς τη συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα για ενίσχυση της υγείας τους.

Τα σύγχρονα υπολογιστικά συστήματα είναι εξαιρετικά καινοτόμα (π.χ. ταμπλέτες, τηλέφωνα και δίκτυα τέταρτης γενιάς ενώ ετοιμάζονται της 5^{ης} και των επόμενων γενιών, όργανα ελέγχου και μέτρησης παραμέτρων της φυσικής κατάστασης, διαδραστικά παιχνίδια, ψηφιακοί βηματομετρητές, βιντεοκάμερες, λογισμικά παρουσιάσεων, πολυμέσα, βάσεις δεδομένων, ιστοεξερευνήσεις, επεξεργαστές κειμένου, κ.ά.). Στη συνέχεια, παρουσιάζονται ενδεικτικά παραδείγματα-προτάσεις σύνδεσης της τεχνολογίας με το μάθημα της φυσικής αγωγής στο λύκειο, τα οποία θα μπορούσαν να ενταχθούν σε δραστηριότητες του νέου προγράμματος σπουδών:

- Χρήση **διαδραστικών βιντεοπαιχνιδιών** ως εργαλείων προσομοίωσης, σχηματισμού, οπτικοποίησης και ανάλυσης σύνθετων εννοιών, κανόνων τακτικής και στρατηγικής αγώνων και παιχνιδιών, βιομηχανικών και ανατομικών αρχών κίνησης και λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Με αυτό τον τρόπο, τα άκρως θεωρητικά μαθήματα τα οποία είναι απαραίτητα για την κατανόηση των ωφελειών της άθλησης και της άσκησης για την υγεία επενδύονται με μία περισσότερο ενεργό διερευνητική προσέγγιση.
- Χρήση του **διαδικτύου** για ιστοεξερευνήσεις σχετικά με την πρόσκτηση απλών πληροφοριακών γνώσεων όπως π.χ. κορυφαίες επιδόσεις ανά άθλημα, χρόνοι, αποστάσεις, συστήματα βαθμολόγησης, κ.ά., ή για την παρακολούθηση εκπομπών με συμβουλές άθλησης, διατροφής, υγείας.
- Χρήση ψηφιακών μέσων **αποθήκευσης ήχου (MP3), κειμένου (docs), εικόνας ή βίντεο (κινητά κάμερες, tablet)**, για τον εμπλουτισμό, την ανάλυση και την επεξήγηση παραμέτρων της επίδοσης των μαθητών, τη δημιουργία νέων

παιχνιδιών προσαρμοσμένων στις ιδιαιτερότητες κάθε σχολείου, τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων ή γραπτών τεστ αξιολόγησης των γνώσεων και των στάσεων τους σχετικά με την άσκηση.

- Χρήση **ψηφιακών εφαρμογών εντός κινητών συσκευών** και άλλων σχετικών που θα παραχθούν για την αναζήτηση, ανταλλαγή, επαλήθευση και αποστολή πληροφοριών σχετικά με τον έλεγχο, την καταγραφή, τη μέτρηση και την αποθήκευση παραμέτρων της υγείας, της επίδοσης, της φυσικής κατάστασης των μαθητών, καθώς και για την τήρηση προσωπικού χαρτοφυλακίου για κάθε μαθητή με στοιχεία που αφορούν σωματικό λίπος, καρδιακή συχνότητα, μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, τις προσωπικές επιδόσεις, την κατανάλωση θερμίδων, κ.ά.
- Χρήση **εργαλείων και ψηφιακών εφαρμογών επικοινωνίας, ενημέρωσης και ανταλλαγής/ανάρτησης απόψεων** μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών, εκπαιδευτικών και γονέων-κηδεμόνων ή μαθητών μεταξύ τους, εντός και εκτός σχολείου, (skype, facebook, sms) σχετικά με θέματα που αφορούν την πρόοδο και τις επιδόσεις των μαθητών, καθώς και τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης στη σωματική, νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη των εφήβων.
- Χρήση **εργαλείων και ψηφιακών εφαρμογών επικοινωνίας, ενημέρωσης** για τη συμμετοχή των μαθητών σε δίκτυα μάθησης, σε τοπικές ή διεθνείς σχολικές κοινότητες για την προώθηση της υγείας, σε ομάδες εργασίας (projects) που αφορούν στη γνωριμία με νέα αθλήματα, σε πρωτοβουλίες επικοινωνίας μεταξύ σχολείων όπου οι ίδιοι οι μαθητές θα μπορούσαν να διδαχθούν ή να διδάξουν παιχνίδια, χορούς, δραστηριότητες της χώρας τους σε μαθητές άλλων χωρών.
- Χρήση ψηφιακών εφαρμογών (GPS, iPod sensors, iPhones, iwatches, κλπ) ως μέσων δημιουργίας **εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας**, σύμφωνα με τις αναπτυξιακές απαιτήσεις, τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντα κάθε μαθητή.

Παρόλα αυτά, η τεχνολογία δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως αυτοσκοπός. Τα μέσα που προσφέρει προκειμένου να συμβάλλουν στη βελτίωση και διευκόλυνση του έργου των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής **θα πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά τρόπον ώστε να υποστηρίζουν τις ανθρώπινες διαδικασίες μάθησης και επίδοσης και σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως υποκατάστατα αυτών.**

Προκειμένου τα προϊόντα και οι υπηρεσίες της τεχνολογίας να επιφέρουν τις επιθυμητές αλλαγές στη συμπεριφορά των σύγχρονων μαθητών του λυκείου (είτε αυτές σχετίζονται με την επιλογή του καλύτερου ανά περίπτωση αθλητικού εξοπλισμού, είτε με την αναγνώριση της σημασίας υιοθέτησης υγιεινών συνηθειών άσκησης και διατροφής ανά ηλικία) και να μην τους αποστασιοποιούν από τις πραγματικές κιναισθητικές εμπειρίες, θα πρέπει να είναι σχεδιασμένα και επιλεγμένα ώστε να διεγείρουν κατάλληλα το ενδιαφέρον τους και να συνιστούν πρόκληση για το επίπεδο των ικανοτήτων τους. Σε αντίθετη περίπτωση, ενδέχεται η χρήση τους να μονοπωλήσει τον ελεύθερο χρόνο τους επιφέροντας κινδύνους που σχετίζονται με την αύξηση του βάρους, την ψηφιακή εξάρτηση, τον ναρκισσισμό, την επιθετικότητα, την υπερδιέγερση, την αδυναμία συγκέντρωσης, την απομόνωση, τη χρήση ουσιών, κ.ά.

Βασικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά/γνωρίσματα (κινητικά, νοητικά και συμπεριφορικά) των μαθητών και μαθητριών που φοιτούν στο Λύκειο

Κρίνεται σκόπιμο να παρουσιαστούν εν συντομία τα βασικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά-γνωρίσματα εφήβων μαθητών 15-18 ετών καθώς, κατά την περίοδο αυτή, οι αλλαγές στην εμφάνιση και στη συμπεριφορά τους είναι πολλές και εντυπωσιακές που επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους στο μάθημα. Ενώ δεν εμφανίζονται όμως οι εντυπωσιακές αναπτυξιακές εξάρσεις της προηγούμενης περιόδου (12-15 ετών), και η συγκεκριμένη αναπτυξιακή περίοδος χαρακτηρίζεται από μεταπτώσεις και ταλαντεύσεις ανάμεσα σε αντιφατικές και συγκρουόμενες διαθέσεις (πάθος-αδιαφορία, φιλία-εχθρότητα, ευφορία-μελαγχολία). Οι μεταπτώσεις αυτές αποτελούν μέρος της προσπάθειας των παιδιών να αναπτύξουν την προσωπική τους ταυτότητα, μια ιδιαίτερα πολύπλοκη διαδικασία που προϋποθέτει το να κατανοήσουν τον εαυτό τους, τις σχέσεις τους με τους άλλους, καθώς και τις αξίες της κοινωνίας στην οποία θα μεγαλώσουν. Η ηλικιακή αυτή περίοδος επίσης αποτελεί την τελευταία αναπτυξιακή περίοδο. Ως εκ τούτου, αποκτά μια κρίσιμη σημασία για την εξελικτική πορεία του παιδιού, αφού, με το τέλος της δεύτερης δεκαετίας, θα πρέπει να έχει περατωθεί η κατάκτηση των δεξιοτήτων (βιοσωματικών, νοητικών και ψυχοκοινωνικών) που θα καταστήσουν τον έφηβο έναν ώριμο ενήλικα.

Αλλαγές στις φυσικές ικανότητες

Στο Λύκειο εμφανίζεται η μεγαλύτερη ανομοιογένεια στις σωματικές ικανότητες και στις κινητικές και αθλητικές δεξιότητες των μαθητών στη διάρκεια των σχολικών χρόνων. Η ανομοιογένεια αυτή προκύπτει από μεγάλες διαφορές:

- Στην ταχύτητα της σωματικής ανάπτυξης μεταξύ μαθητών. Κάποιοι μαθητές εμφανίζουν πρόωμη, άλλοι τυπική και άλλοι καθυστερημένη σωματική ανάπτυξη. Κάποια παιδιά, ιδιαίτερα κορίτσια, έχουν ολοκληρώσει το στάδιο της σωματικής ανάπτυξης πριν ξεκινήσουν το Λύκειο, ενώ κάποια άλλα, κυρίως αγόρια, συνεχίζουν την ανάπτυξη ακόμη και μετά το Λύκειο.
- Στην ανάπτυξη μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Τα αγόρια είναι πολύ πιο αναπτυγμένα σωματικά απ' ό,τι τα κορίτσια. Ηλικιακά, η μεγαλύτερη διαφορά στις σωματικές ικανότητες μεταξύ αγοριών-κοριτσιών εμφανίζεται στο Λύκειο.
- Στην ανάπτυξη των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων μεταξύ μαθητών λόγω διαφορετικών κινητικών και αθλητικών εμπειριών. Στο Λύκειο οι μαθητές έχουν πλέον το μακρύτερο ιστορικό διαφορετικών αθλητικών και κινητικών εμπειριών. Κάποιοι μαθητές μπορεί να έχουν αθλητική εμπειρία, ασχολούμενοι στον ελεύθερό τους χρόνο με αθλήματα που διδάσκονται στο μάθημα της φυσικής αγωγής (π.χ. καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο) ενώ κάποιοι άλλοι να μην έχουν ασχοληθεί ποτέ με εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες και αθλήματα. Ως αποτέλεσμα, στο ίδιο τμήμα κάποιοι μαθητές μπορεί να είναι αθλητές που αγωνίζονται σε πολύ υψηλό επίπεδο, ακόμη και σε επίπεδο εθνικής ομάδας, ενώ κάποιοι άλλοι να έχουν πολύ χαμηλό επίπεδο αθλητικών δεξιοτήτων σε ένα συγκεκριμένο άθλημα. Επίσης, κάποιοι μαθητές μπορεί να έχουν αποκτήσει ποικιλία κινητικών δεξιοτήτων, λόγω των κινητικών εμπειριών που τους προσφέρθηκαν στην παιδική και στην πρώτη εφηβική ηλικία, ενώ κάποιοι άλλοι να μην έχουν έρθει σε επαφή με πολλά κινητικά ερεθίσματα.

Λόγω των διακριτών διαφορών στις ικανότητες και δεξιότητες το μάθημα της φυσικής αγωγής στο Λύκειο θα πρέπει να εξατομικευτεί στο επίπεδο αναγκών του κάθε μαθητή χωριστά ώστε να αποτελεί πρόκληση για τον κάθε συμμετέχοντα. Ωστόσο η έλλειψη ενημέρωσης και επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών της φυσικής αγωγής, το υφιστάμενο πρόγραμμα σπουδών, οι ελλιπείς υποδομές και ο ανεπαρκής εξοπλισμός δε συνεισφέρουν στην εξατομίκευση του μαθήματος προκειμένου να ανταποκριθεί ανάγκες του κάθε μαθητή. Η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών φυσικής

αγωγής έχουν αποφοιτήσει από τα ΑΕΙ πριν τα μέσα της δεκαετίας του 1990 όταν υπήρχαν παλιά προγράμματα σπουδών με αποτέλεσμα οι μόνες διδακτικές μέθοδοι που έχουν γνωρίσει ως μαθητές, φοιτητές, αθλητές ή προπονητές είναι δασκαλοκεντρικές. Αυτές περιλαμβάνουν κοινό πρόγραμμα ασκήσεων και κινητικών δεξιοτήτων για όλους τους μαθητές, το οποίο δε διαφοροποιείται σύμφωνα με τις ανάγκες του κάθε μαθητή. Επίσης, οι φτωχές υποδομές και εξοπλισμός που στα περισσότερα σχολεία συνήθως περιλαμβάνουν ένα ανοιχτό γήπεδο καλαθοσφαίρισης ή πετοσφαίρισης και λίγες μπάλες για 2-3 αθλήματα, περιορίζουν τις ευκαιρίες για πλουραλισμό, υιοθέτηση ευρείας γκάμας φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων και εξατομικευμένη εξάσκηση και μάθηση χωρίς παρεμβολές και διακοπές από δραστηριότητες συμμαθητών που συνασκούνται ταυτόχρονα σε πολύ περιορισμένο χώρο.

Αλλαγές στις γνωστικές ικανότητες

Μέχρι την ηλικία των 10-12 ετών τα παιδιά δεν έχουν αναπτύξει ακόμη την έννοια της ικανότητας όπως την αντιλαμβάνονται οι έφηβοι και οι ενήλικες, ώστε ν' αντιληφθούν ότι, σε σύγκριση με κάποιους συμμαθητές τους, κάποιιο άλλοι με μικρότερη προσπάθεια μπορούν να φέρνουν τα ίδια ή καλύτερα αποτελέσματα. Τα μικρά παιδιά δεν βιώνουν αποτυχία διότι ακόμη κι όταν χάνουν πιστεύουν ότι την επόμενη φορά με μεγαλύτερη προσπάθεια θα τα καταφέρουν. Από τη στιγμή που «ωριμάζουν» γνωστικά κατανοούν ότι όσο και να προσπαθήσουν πιθανά να μη καταφέρουν να πρωτεύσουν ποτέ σε κάποια αθλήματα (Nicholls, 1989). Χρονικά αυτή η γνωστική ωρίμανση συμπίπτει με το τέλος του δημοτικού σχολείου και την είσοδο στο γυμνάσιο. Την περίοδο αυτή είναι διακριτές οι αλλαγές στα κίνητρα των μαθητών καθώς και η διαφοροποίηση των κινήτρων τους. Στις απαρχές της εφηβικής ηλικίας οι μαθητές διακρίνονται από την ανάγκη τους να συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους άλλους για να συνθέσουν την αυτό-ταυτότητά τους στο νέο περιβάλλον, δηλαδή ποιοί είναι, πόσο καλοί είναι και σε ποιες δραστηριότητες, σε σχέση με τους νέους συμμαθητές τους (Papaioannou & Siskos, 2008). Το μάθημα της φυσικής αγωγής που επιτρέπει άμεση σύγκριση των φυσικών ικανοτήτων μεταξύ των μαθητών, ιδιαίτερα όταν εμπλέκονται σε ανταγωνιστικές δραστηριότητες, προβάλλει με αποκαλυπτικό τρόπο το επίπεδο ικανοτήτων του καθένα, που πλέον γνωστικά εκλαμβάνεται ως επάρκεια ή ανεπάρκεια που οδηγεί σε επιτυχία ή αποτυχία αντίστοιχα. Επανελημμένα βιώματα αποτυχίας σε αθλήματα οδηγούν σε χαμηλό

αθλητικό αυτοσυναίσθημα και τελικά στην απαξίωση της προσπάθειας στις αθλητικές δραστηριότητες ως αντίδραση για προστασία του «εγώ», της προσωπικής αυτοαξίας του μαθητή («δεν είμαι εγώ κακός, αυτά τα αθλήματα δεν είναι κατάλληλα για εμένα»). Όσο τα ίδια αθλήματα επαναλαμβάνονται στη διάρκεια του γυμνασίου και μάλιστα με διδακτικές μεθόδους που δεν επικεντρώνουν την προσοχή των μαθητών στην προσωπική τους πρόοδο αλλά ευνοούν συνθήκες κοινωνικής σύγκρισης και αξιολόγησης των ικανοτήτων σε σύγκριση με τους άλλους, τόσο περισσότερο μειώνεται το αθλητικό αυτοσυναίσθημα, η αντιλαμβανόμενη αξία του μαθήματος, η διάθεση για μάθηση και τελικά η εσωτερική παρακίνηση των μαθητών. Παρά το γεγονός ότι στα βιβλία της φυσικής αγωγής του γυμνασίου δίνεται έμφαση στην υιοθέτηση μαθητοκεντρικών μεθόδων διδασκαλίας συμπεριλαμβανομένων της εξατομικευμένης και συνεργατικής μάθησης, η έλλειψη εκπαίδευσης και βιωμάτων των εκπαιδευτικών στην εφαρμογή αυτών των μεθόδων οδηγεί σε χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα στην εφαρμογή τους και τελικά στην μη υιοθέτησή τους (Gorozidis&Papaioannou, 2011). Συνέπεια των παραπάνω είναι οι μαθητές να εισέρχονται στην Α' Λυκείου ήδη με χαμηλή εσωτερική παρακίνηση στο μάθημα της φυσικής αγωγής! Εάν ούτε τα διδακτικά αντικείμενα αλλάξουν ούτε οι μέθοδοι διδασκαλίας εστιαστούν στην προσωπική πρόοδο και στην εξατομικευμένη μάθηση, η μείωση της εσωτερικής παρακίνησης θα συνεχισθεί με τον ίδιο ρυθμό ως το τέλος της Γ' Λυκείου.

Αλλαγές στην προσωπικότητα

Στη διάρκεια των σπουδών στο Λύκειο οι μαθητές εδραιώνουν την αυτοαντίληψή τους που σχετίζεται με τις φυσικές και ακαδημαϊκές τους επιδόσεις («μου ταιριάζουν περισσότερο τα μαθηματικά», «τα πάω καλύτερα στα αθλήματα» κλπ.). Παράλληλα συνεχίζεται να διαμορφώνεται η κοινωνική διάσταση της αυτοαντίληψής τους που συνδέεται με το αυξημένο ενδιαφέρον τους για το άλλο φύλλο και για ένταξη σε παρέες. Σε αυτές τις αναζητήσεις η εικόνα του σώματος και η αντίληψη σωματικών ικανοτήτων έχουν ιδιαίτερη σημασία. Μαθητές που αισθάνονται ότι έχουν υψηλό επίπεδο σωματικών ικανοτήτων διακρίνονται από υψηλότερη αυτοπεποίθηση τόσο μεταξύ των συνομηλίκων τους, όσο και στις σχέσεις τους με το αντίθετο φύλο. Οι καλοί στα αθλήματα μαθητές τραβούν την προσοχή των συμμαθητών. Τα παραπάνω μπορεί να προσελκύσουν ή να απωθήσουν τους εφήβους προς την άθληση και τη σωματική άσκηση. Κάποια παιδιά μπορεί να θέλουν

να βελτιώσουν το σώμα τους για προσέλκυση της προσοχής του άλλου φύλου ή για να κερδίσουν καταξίωση στην παρέα, ενώ κάποια άλλα να υποβαθμίσουν το ρόλο του σώματος και της άσκησης-άθλησης για να προστατεύσουν το «εγώ» τους (την αξία δηλαδή που δίδουν στον εαυτό τους), π.χ., τα παχύσαρκα ή τα κινητικά αδέξια παιδιά. Το υπερβολικό ενδιαφέρον με την εικόνα του σώματος μπορεί επίσης να οδηγήσουν σε ψυχικές διαταραχές όπως ανορεξία, βουλιμία και κατάθλιψη. Υπολογίζεται ότι στις ανεπτυγμένες χώρες στη διάρκεια της εφηβείας το 1% των κοριτσιών πάσχουν από ανορεξία ενώ πάνω από 50% των κοριτσιών και 30% των αγοριών έχουν υιοθετήσει ανθυγιεινές συμπεριφορές για έλεγχο του βάρους τους όπως παράλειψη γευμάτων, νηστεία, κάπνισμα, εμετός, λήψη καθαρτικών (National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders, 2014).

Διακριτή επίσης είναι η ανάγκη των εφήβων για αναζήτηση αυτονομίας και ανεξαρτησίας καθώς και της αίσθησης ότι ασκούν έλεγχο στη ζωή τους. Λόγω του συγκεκριμένου χαρακτηριστικού βιώνουν έντονο στρες και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα, εξαιτίας κυρίως των συγκρούσεων που πιθανώς λαμβάνουν χώρα στο οικογενειακό περιβάλλον, αλλά και στο περιβάλλον του σχολείου.

Η ανάγκη των εφήβων για κοινωνική ένταξη συμβάλει στην αύξηση της επιρροής του κοινωνικού περιγύρου στη διαμόρφωση των στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών που σχετίζονται με υγιή ή ανθυγιεινό τρόπο ζωής. Το ποσοστό ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως κάπνισμα, χρήση αλκοόλ, ναρκωτικών, βία και ιδιαίτερα αθλητική βία ως οπαδός ομάδων αυξάνονται σημαντικά στο Λύκειο (Papaioannou, Karastogiannidou, Theodorakis, 2004). Οι συμπεριφορές αυτές συχνά συνδέονται μεταξύ τους, για παράδειγμα όσοι εμπλέκονται σε βίαια επεισόδια ως οπαδοί αθλητικών ομάδων έχουν πενταπλάσιες πιθανότητες να καπνίζουν και τριπλάσιες πιθανότητες να κάνουν χρήση ναρκωτικών (Papaioannou et al., 2004). Τα δεδομένα αυτά δηλώνουν ότι το μάθημα της φυσικής αγωγής οφείλει να διαπαιδαγωγήσει τους μαθητές ως προς τις ωφέλιμες συμπεριφορές στον αθλητισμό ως αθλητές και ως οπαδοί ομάδων και να συμβάλει στην πρόληψη ανθυγιεινών συμπεριφορών. Χρειάζεται να τονιστεί ο σημαντικός ρόλος της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας όχι μόνο ως προς τη σωματική υγεία αλλά και ως προς την ψυχική όπως αύξηση της διάθεσης και του αυτοσυναισθήματος, μείωση της κατάθλιψης (Biddle & Asare, 2011), και ο θετικός ρόλος της άσκησης στον έλεγχο

του σωματικού βάρους σε αντιδιαστολή με την υιοθέτηση ανθυγιεινών διατροφικών συμπεριφορών.

ΔΙΕΘΝΗ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΝΩΣΕΩΝ – ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ – ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Η σωματική δραστηριότητα στο σχολείο σύμφωνα με τους Διεθνείς Οργανισμούς

Πρόγραμμα «Εκπαίδευση και Κατάρτιση 2010» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο, στην εαρινή σύνοδο της Στοκχόλμης (2001), ενέκρινε έκθεση του Συμβουλίου Παιδείας με τίτλο «Οι συγκεκριμένοι μελλοντικοί στόχοι των συστημάτων εκπαίδευσης και κατάρτισης» και έθεσε τις εκπαιδευτικές πολιτικές και τη δια βίου μάθηση σε προτεραιότητα. Η ποιότητα, η προσβασιμότητα και η ανοικτή εκπαίδευση για όλους αποτέλεσαν τους τρεις βασικούς κοινούς, μελλοντικούς στόχους των συστημάτων εκπαίδευσης και κατάρτισης. Παράλληλα αποφασίστηκε η εκπόνηση ενός αναλυτικού προγράμματος υλοποίησης της στρατηγικής της Λισαβόνας στο χώρο της εκπαίδευσης και της κατάρτισης. Αναλυτικότερα οι τρεις στρατηγικοί στόχοι του Προγράμματος Εκπαίδευσης και Κατάρτισης 2010 είχαν ως εξής:

1. Βελτίωση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας των συστημάτων εκπαίδευσης και κατάρτισης στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Αυτό εμπεριέχει βελτίωση της εκπαίδευσης και της κατάρτισης εκπαιδευτικών και εκπαιδευτών, ανάπτυξη δεξιοτήτων στην κοινωνία της γνώσης, εξασφάλιση της πρόσβασης στις Τεχνολογίες των Πληροφοριών και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ) για όλους, αύξηση της προσέλευσης στις επιστημονικές και τεχνολογικές σπουδές, Βέλτιστη χρήση των πόρων.
2. Διευκόλυνση της πρόσβασης όλων στην εκπαίδευση και στην κατάρτιση σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Αυτό περιλαμβάνει το ανοικτό περιβάλλον μάθησης, τη ελκυστική μάθηση, την υποστήριξη της ενεργοποίησης του πολίτη, την ισότητα των ευκαιριών και της κοινωνικής συνοχής.
3. Συστήματα εκπαίδευσης και κατάρτισης ανοικτά στον ευρύτερο κόσμο. Αυτό περιλαμβάνει την ενίσχυση των δεσμών με τον κόσμο της εργασίας και της έρευνας καθώς και με την ευρύτερη κοινωνία, ανάπτυξη του επιχειρηματικού

πνεύματος, βελτίωση της διδασκαλίας ξένων γλωσσών, αύξηση της κινητικότητας και των ανταλλαγών, ενίσχυση της ευρωπαϊκής συνεργασίας.

Η σωματική άσκηση κατά τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2010) για υγιή σωματική ανάπτυξη (οστά, μύες, αρθρώσεις, καρδιά, πνεύμονες, συντονισμός, έλεγχος κίνησης, έλεγχος βάρους) και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη (αυξημένο αυτοσυναίσθημα και μειωμένη κατάθλιψη και στρες, κοινωνικές ικανότητες), οι έφηβοι χρειάζεται να κάνουν καθημερινά τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα, δηλαδή δραστηριότητες με τις οποίες ιδρώνουν, όπως τρέξιμο, αθλοπαιδιές, χοροί υψηλής έντασης, γρήγορο περπάτημα. Σωματική δραστηριότητα επιπλέον των 60 λεπτών καθημερινά προσθέτει επιπλέον οφέλη για την υγεία. Το μεγαλύτερο μέρος της φυσικής δραστηριότητας πρέπει να είναι αερόβια άσκηση, ωστόσο ασκήσεις που δυναμώνουν τους μύες και τα οστά θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνονται τουλάχιστο 3 φορές την εβδομάδα.

Στους ενήλικες η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας θεωρείται υπ' αριθμόν 1 παράγοντας κινδύνου για την υγεία προξενώντας το 9% των πρόωρων θανάτων παγκοσμίως, μια επίδραση ίδιου μεγέθους και ανεξάρτητη από την επίδραση της παχυσαρκίας και του καπνίσματος (Lee, Shiroma, Lobelo, et al., 2012). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2010), ενήλικες ηλικίας 18-64 ετών πρέπει να κάνουν εβδομαδιαίως τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης ή τουλάχιστον 75 λεπτά έντονης έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα. Η αερόβια άσκηση πρέπει να γίνεται σε δόσεις που διαρκούν τουλάχιστο 10 λεπτά η καθεμία. Για επιπλέον οφέλη για την υγεία οι ενήλικες χρειάζεται να αυξήσουν εβδομαδιαίως στα 300 λεπτά την μέτριας έντασης ή στα 150 λεπτά την έντονης έντασης σωματική δραστηριότητα. Ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών θα πρέπει να περιλαμβάνονται τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Όλα τα προηγούμενα συνιστώμενα επίπεδα άσκησης αφορούν και τους ηλικιωμένους άνω των 65 ετών, οι οποίοι εφόσον δεν μπορούν να ανταποκριθούν λόγω των συνθηκών υγείας, θα πρέπει να είναι σωματικά ενεργοί όσο περισσότερο τους επιτρέπουν οι ικανότητες και οι συνθήκες της υγείας τους. Υπάρχουν ισχυρές επιστημονικές αποδείξεις ότι τα παραπάνω εξασφαλίζουν χαμηλότερο ποσοστά θνησιμότητας από κάθε αιτία, στεφανιαίας νόσου, υψηλής αρτηριακής πίεσης, εγκεφαλικών επεισοδίων, διαβήτη τύπου II, μεταβολικού

συνδρόμου, καρκίνου του παχέος εντέρου και του μαστού, κατάθλιψη, καταγμάτων ισχίου και σπονδύλων και πολύ καλύτερη καρδιοαναπνευστική και μυϊκή κατάσταση και υγιέστερη σύνθεση και μάζα σώματος. Οι παραπάνω λόγοι τεκμηριώνουν την αναγκαιότητα της προτεραιότητας του σκοπού «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής» σε όλα τα σύγχρονα αναλυτικά προγράμματα φυσικής αγωγής στο Λύκειο διεθνώς.

Όλα τα παραπάνω αποτελούν επίσημη θέση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2010) που στηρίζεται σε ισχυρές επιστημονικές αποδείξεις που έχουν προκύψει από τα μέσα του 20^{ου} αιώνα και μετά. Τα τελευταία χρόνια όλο και μεγαλύτερος αριθμός ανασκοπήσεων και μετα-αναλύσεων πολλών ερευνών τεκμηριώνει επίσης τη θετική σχέση της φυσικής δραστηριότητας με τη γνωστική λειτουργία, τόσο σε ενήλικες και ιδιαίτερα ηλικιωμένους, όσο και σε παιδιά και εφήβους (Angevaren, Aufdemkampe, Verhaar, et al., 2008, Etnier et al. 1997, Colcombe & Kramer, 2003, Smith et al., 2010). Σε πρόσφατη ανασκόπηση 50 ερευνών προέκυψε θετική σχέση της φυσικής δραστηριότητας με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών και ότι η αύξηση των ωρών του μαθήματος της φυσικής αγωγής όχι μόνο δε μείωσε τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών σε καμία έρευνα αλλά σε αρκετές έρευνες προέκυψε θετική επίδραση σε επιδόσεις στα μαθηματικά, ανάγνωση, γράψιμο, προσοχή, αυτοσυναίσθημα (Rasberry et al., 2011). Στον τομέα της ψυχικής υγείας, ενώ είναι τεκμηριωμένη η θετική επίδραση της άσκησης στη μείωση της κατάθλιψης και του άγχους, παρεμβάσεις με προγράμματα άσκησης για βελτίωση της ψυχικής υγείας δεν είναι απλή υπόθεση διότι τόσο οι ενήλικοι όσο και οι έφηβοι με κατάθλιψη και άγχος τείνουν ν' αποφεύγουν την άσκηση (π.χ., Da Sliva et al., 2012, Rosmalen et al., 2012, Stavrakakis et al., 2012).

Ο ρόλος του σχολείου διεθνώς στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας και υγείας

Παγκοσμίως το ποσοστό των εφήβων που ασκούνται τουλάχιστο μια ώρα καθημερινά είναι λιγότερο από 20% (Hallal et al., 2012) ενώ χαμηλό είναι και το ποσοστό των ενηλίκων που ανταποκρίνονται στις υποδείξεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Τα ποσοστά διαφέρουν πολύ μεταξύ χωρών (Hallal et al., 2012) και οι λόγοι είναι πολλοί: περιβαλλοντικοί (ευκαιρίες και πλαίσια για διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας και πολιτικοί παράγοντες που καθορίζουν τη

διαθεσιμότητα πλαισίων και ευκαιριών), κοινωνικοί (παράγοντες οικογενειακοί, εργασιακοί, παράγοντες σχετιζόμενοι με ένταξη σε ομάδες, κλπ.) και ατομικοί (βιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά) (Bauman et al., 2012). Για αρκετά χρόνια οι παρεμβάσεις για προώθηση της φυσικής δραστηριότητας εστιαζόταν κυρίως σε ατομικούς παράγοντες και συμπεριφορές (π.χ., αύξηση αυτό-αποτελεσματικότητας για άσκηση) και πιο πρόσφατα και σε περιβαλλοντικούς παράγοντες (π.χ., ενημέρωση των πολιτικών και άλλων παραγόντων που διαμορφώνουν πολιτικές για την άθληση και τη σωματική δραστηριότητα) (Kohl, et al., 2012). Ωστόσο, οι νέες προσεγγίσεις υιοθετούν μια συστημική προσέγγιση που ενοποιεί περιβαλλοντικά και συμπεριφορικά μοντέλα κατανοώντας τη μη-γραμμικότητα συμπεριφορών υγείας όπως η σωματική δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των πολλών αλληλεπιδράσεων εντός ενός συστήματος, όπως οι ανταγωνιστικοί παράγοντες, οι καθυστερήσεις στις λήψεις αποφάσεων, οι μη αποτελεσματικές εφαρμογές, οι αθέλητες συνέπειες που μπορούν να συμβούν εντός ενός συστήματος κλπ. (Heath et al., 2012, Kohl, et al. 2012).

Η υιοθέτηση της συστημικής προσέγγισης είναι χρήσιμη για την κατανόηση της λειτουργίας συστημάτων διεθνώς, σε επίπεδο χώρας και σε τοπικό επίπεδο και των πολλαπλών παραγόντων που επηρεάζουν την σωματική δραστηριότητα διότι έτσι εντοπίζονται τα εμπόδια, οι επιταχυντές, οι συνέργειες των παραγόντων και καθορίζονται οι αντίστοιχες στρατηγικές για αποτελεσματικές παρεμβάσεις για προώθηση της δια βίου φυσικής δραστηριότητας για υγεία και ποιότητα ζωής. Αν και το σχολείο είναι ένας μόνο χώρος παρέμβασης και η εκπαίδευση ένας μόνο παράγοντας που επηρεάζει τη σωματική δραστηριότητα, κυρίως δια μέσου του μαθήματος της φυσικής αγωγής, ο ρόλος του σχολείου και της εκπαίδευσης για την προώθηση της δια βίου φυσικής δραστηριότητας είναι ιδιαίτερα κρίσιμος. Το σχολείο έχει κεντρική θέση στο κοινωνικό σύστημα, διασυνδέεται ή έχει τη δυνατότητα διασύνδεσης με όλα τα άλλα υποσυστήματα (π.χ., οικογένειες, τοπικές κοινωνίες, αθλητικά σωματεία) και έτσι έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει πολλαπλές συνέργειες με άλλους παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική δραστηριότητα σε κάθε χώρα και τοπική κοινωνία. Επίσης το σχολείο έχει τη δυνατότητα άμεσης και διαχρονικής επιρροής, δηλαδή τη δυνατότητα διαμόρφωσης της φυσικής δραστηριότητας, υγείας και ποιότητα ζωής στο παρόν και στο μέλλον δια μέσου της εκπαίδευσης των νέων γενιών. Για το λόγο αυτό διεθνείς οργανισμοί αναπτύσσουν πολιτικές και οδηγίες

ειδικά για τα σχολεία με στόχο της προώθησης της φυσικής δραστηριότητας. Για παράδειγμα, για την περίοδο 2014-2020 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει αναπτύξει διάφορα προγράμματα-πλαίσια που ενθαρρύνουν τα σχολεία να συνεργαστούν με φορείς και ιδρύματα για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, όπως το πρόγραμμα «αθλητισμός» και οι Στρατηγικές Συμπράξεις στο ευρύτερο πλαίσιο του Erasmus plus. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει ο οδηγός για προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2008), οι προτάσεις του οποίου παρουσιάζονται συνοπτικά στο **Παράρτημα 1**.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Πώς δίνεται νόημα και αξία στο μάθημα της φυσικής αγωγής

Στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο Λύκειο ιδιαίτερα κρίσιμο είναι να βρουν οι μαθητές «προσωπικό νόημα» σ' αυτό που μαθαίνουν και ασκούνται, το οποίο θα τους κάνει να πιστέψουν ότι το μάθημα της φυσικής αγωγής έχει αξία για τους ίδιους και για την κοινωνία. Η βελτίωση της υγείας, η αίσθηση ευεξίας και καλής διάθεσης και η ικανοποίηση με τη ζωή είναι πολύ σημαντικοί λόγοι για να ασκείται κάποιος. Όμως δεν αρκεί να ξέρουν οι μαθητές ότι πρέπει να ασκούνται γενικά, πρέπει να **ξέρουν ακριβώς ότι «χρειάζεται να κάνουν καθημερινή σωματική άσκηση μέτριας-υψηλής έντασης τουλάχιστο μια ώρα την ημέρα»** και ότι αυτό προτείνεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας για την καλή υγεία και ποιότητα ζωής τους. Επίσης οι μαθητές χρειάζεται να αποκτήσουν λεπτομερή ενημέρωση για το πώς συμβάλει η άσκηση στην υγεία και ποιες οι συνέπειες της έλλειψης τακτικής άσκησης σύμφωνα με τους διεθνείς οργανισμούς υγείας. Η χρήση λέξεων όπως «υγεία» και «ευεξία» χωρίς ταυτόχρονη παρουσίαση σαφούς εικόνας και βιώματος γι' αυτές τις έννοιες δε βοηθάει τα παιδιά να κατανοήσουν τη σημασία των λέξεων. Γι' αυτό οι μαθητές χρειάζεται να **κάνουν εργασίες (projects)** συνδέοντας αυτές τις έννοιες με την αντιλαμβανόμενη εικόνα τους σώματός τους που βελτιώνεται ως προς τη φυσική κατάσταση στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, με το πώς νοιώθουν και τι μπορούν ευκολότερα να κάνουν όταν έχουν καλή φυσική κατάσταση. Έτσι, θα χρειαστεί:

- Να μαθαίνουν να αξιολογούν και να βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση ως προς συγκεκριμένους δείκτες-στόχους που θα παρακολουθούν, υιοθετώντας ατομικά και ομαδικά project σωματικής εξάσκησης και

χρησιμοποιώντας ποικιλία ευχάριστων αθλητικών και άλλων σωματικών δραστηριοτήτων που τις βρίσκουν ευχάριστες και είναι επιλογή τους.

- Να συνδέουν την σωματική άσκηση με εικόνες υγιών ανθρώπων λόγω άσκησης αλλά και ασθενειών λόγω έλλειψης άσκησης. Χρειάζεται προσοχή για να μη δημιουργούνται στερεότυπα και ρατσιστικού τύπου αντιλήψεις για άτομα με κακή φυσική κατάσταση, εικόνα σώματος και υγεία ενώ μέσα από εργασίες θα πρέπει να ασχοληθούν με την έννοια του υγιούς σώματος σε σχέση με ακραίες αντιλήψεις περί αρρενωπού-θηλυκού σώματος.
- Να κατανοούν ότι οι διάφορες ασθένειες λόγω έλλειψης άσκησης και πολύωρου καθιστού δεν εμφανίζονται ξαφνικά στο μέλλον αλλά ξεκινούν από την εφηβική ηλικία (π.χ., ασθένειες αγγείων, αδυναμίες μυών, κατάθλιψη, άγχος κλπ).
- Να μαθαίνουν την ασφαλή σωματική άσκηση που αποτρέπει τραυματισμούς.

Πολύ σημαντικό είναι οι μαθητές να μαθαίνουν πώς να εντάξουν αποτελεσματικά ένα προσωπικό καθημερινό πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας στο πλήθος των άλλων δραστηριοτήτων τους λαμβάνοντας υπόψη όλους τους πιθανούς περιορισμούς, να παρακολουθούν τον εαυτό τους κατά πόσο το υλοποιούν και τελικά να καταφέρνουν να ασκούνται καθημερινά. Ταυτόχρονα οι μαθητές χρειάζεται να μάθουν τις ανάγκες σωματικής άσκησης των ενηλίκων όπως περιγράφονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2010) και να προετοιμαστούν ώστε να ασκούνται τακτικά δια βίου παρά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες και ιδιαίτερα στη χώρα μας. Οι μαθητές θα χρειαστεί να ασκούνται στο πλαίσιο σεναρίων όπου θα καλούνται να φτιάχνουν και να υλοποιούν κοινά και ευχάριστα προγράμματα άσκησης με άτομα που στο μέλλον θα διαφέρουν από τους ίδιους ως προς το φύλο, το επίπεδο αθλητικών δεξιοτήτων και σωματικών ικανοτήτων, την εθνικότητα κλπ (π.χ., εσείς είστε 3 φιλικές οικογένειες, εσείς μητέρες, αυτοί παιδιά κλπ., ή αυτοί είναι οι συνεργάτες σου σε μια πολυεθνική εταιρεία, κλπ.).

Η έλλειψη χρόνου για άθληση στο Λύκειο και ιδιαίτερα στη Γ' Λυκείου θα πρέπει να εκληφθεί από τους μαθητές ως ευκαιρία εξάσκησης σε πραγματικές συνθήκες τις οποίες θα ξανασυναντήσουν ως ενήλικες όταν θα χρειάζεται να βρίσκουν χρόνο να γυμναστούν εν μέσω πολλών απαιτήσεων της ζωής. Ως ευκαιρίες

χρειάζεται επίσης να εκλάβουν και διάφορα άλλα προβλήματα, όπως κακές υποδομές και υπηρεσίες. Άρα στο Λύκειο υπάρχουν πραγματικές συνθήκες ώστε οι μαθητές με τη βοήθεια των καθηγητών και γονέων να μάθουν πώς να αναπτύσσουν στρατηγικές διαχείρισης στρες και βελτίωσης της ψυχικής και σωματικής υγείας του εαυτού τους και των συμπολιτών τους, ώστε να διάγουν έναν φυσικά δραστήριο και υγιή τρόπο ζωής εντός μιας πολιτείας που κατευθύνεται από ενεργούς πολίτες στο να παρέχει υψηλής ποιότητας πρόνοια για υγεία, σωματική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής των πολιτών της. Παραδείγματα είναι δραστηριότητες αποτελεσματικού προσωπικού προγραμματισμού και δράσεις κοινωνικής ευαισθητοποίησης για άθληση και σωματική δραστηριότητα καθώς και για ανάπτυξη φυσικού και κοινωνικο-ψυχικού περιβάλλοντος που διευκολύνουν τη σωματική δραστηριότητα και την ποιότητα ζωής όπως αυτές που προτείνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2008) και αναφέρονται στο Παράρτημα 1.

Για την επίτευξη κοινωνικά χρήσιμων σκοπών, στη διάρκεια του μαθήματος οι μαθητές χρειάζεται να εξασκούνται στο πλαίσιο ομαδικών και ατομικών εργασιών που συνδέουν την δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής με θέματα που:

- Εστιάζουν στον ορισμό του υγιούς σώματος και τη σύνδεσή του με τις έννοιες αρρενωπότητας και θηλυκότητας.
- Ενημερώνουν για τις βλαβερές επιπτώσεις των αναβολικών και με τους τρόπους αντιμετώπισής τους.
- Εστιάζουν στην αθλητική ηθική και το φίλαθλο πνεύμα.
- Εστιάζουν στους παράγοντες που καθορίζουν την αθλητική βία, στις συνέπειές της, στις αιτίες που συνδυάζεται με άλλες ανθυγιεινές συμπεριφορές (εγκληματική συμπεριφορά, ναρκωτικά, αλκοόλ, κάπνισμα κλπ.).
- Προάγουν την κατανόηση για το πώς αναπτύσσεται ο φανατισμός, γιατί ότι ο φανατισμός εξυπηρετεί τις επιδιώξεις άλλων και είναι αντίθετος με τα δικά συμφέροντα των μαθητών και με ποιο τρόπο μπορούν να τον αντιμετωπίσουν.
- Προάγουν αθλήματα για όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου σε τοπικό επίπεδο, κάνοντας χρήση και των αθλητικών εγκαταστάσεων στα σχολεία.
- Συμβάλουν στην ανάπτυξη εθελοντικών οργάνωσεων μαθητών και γονέων που προάγουν τους κοινωνικούς σκοπούς του αθλητισμού.

Η εμπέδωση της χρησιμότητας των δραστηριοτήτων του μαθήματος δε γίνεται από τη μία μέρα στην άλλη αλλά χρειάζεται σταθερότητα και συνέπεια στη συνεχή σύνδεση της σημασίας τους με σημαντικές πλευρές της καθημερινής ζωής των μαθητών. Η βαθειά κατανόηση της σημασίας ενός μαθησιακού αντικειμένου απαιτεί χρόνο και οι μαθητές δεν αντιδρούν με ενθουσιασμό την πρώτη ή τη δεύτερη φορά που μαθαίνουν ή ασκούνται σε κάτι που τους έχει εξηγηθεί γιατί είναι σημαντικό. Όσο βλέπουν ότι βελτιώνονται σε κάτι που το αξιολογούν ως θετικό τόσο αυξάνεται και το ενδιαφέρον τους για μάθηση. Μέσα από τις εργασίες και την εκπαιδευτική διαδικασία στο σχολείο χρειάζεται να συνδέουν έννοιες που συναντούνται στο μάθημα της φυσικής αγωγής με έννοιες που συναντούνται στην καθημερινή ζωή ή σε άλλα μαθήματα, δηλαδή δια μέσου διαθεματικής προσέγγισης. Η σύνδεση των εννοιών δεν πρέπει να καταναλώνει χρόνο από τη σωματική άσκηση αλλά μπορεί να γίνεται στο ξεκίνημα ή στο τέλος του μαθήματος, ή την ώρα που ασκούνται οι μαθητές σε κάποιες δραστηριότητες που επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να υπενθυμίζουν τη σημασία των συγκεκριμένων ασκήσεων στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στην υγεία, ή να απαιτείται με μια μικρή άσκηση σε μια εργασία.

Είδη δραστηριοτήτων

Σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο Γυμνάσιο οι μαθητές φθάνουν στο Λύκειο έχοντας κάνει εξάσκηση στις δεξιότητες τεσσάρων αθλοπαιδιών (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση), του κλασσικού αθλητισμού, της γυμναστικής και των παραδοσιακών χωρών. Άρα οι μαθητές του Λυκείου μπορούν να επιλέγουν κάποιο από τα παραπάνω αθλήματα για σωματική άσκηση και βελτίωση δεικτών της φυσικής τους κατάστασης, αφού συμμετοχή στα περισσότερα απ' αυτά εξασφαλίζει μέτριας-υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα που προάγει την αερόβια αντοχή ενώ εξάσκηση σε κάποια απ' αυτά μπορεί να προάγει και τη δύναμη (π.χ., κλασσικός αθλητισμός, γυμναστική). Οι κανονισμοί των αθλημάτων χρειάζεται να τροποποιούνται ώστε η συμμετοχή να γίνεται ελκυστική για μαθητές που για διάφορους λόγους (π.χ., αναπηρία ή κινητική αδεξιότητα, έλλειψη αθλητικών εμπειριών, φύλο κλπ.) δεν θα τα επέλεγαν και μάλιστα στην ανταγωνιστική τους μορφή. Για παράδειγμα, ο κλασσικός αθλητισμός περιλαμβάνει τρέξιμο ή γρήγορο περπάτημα για βελτίωση της αντοχής ενώ για όλα τα αθλήματα χρειάζεται

προπόνηση για βελτίωση της μυϊκής δύναμης και της ευλυγισίας. Ευκαιρίες επιλογής αυτών των ασκήσεων για βελτίωση της φυσικής κατάστασης για υγεία χρειάζεται να δίνονται σε όλους τους μαθητές απ' την αρχή ως το τέλος της σχολικής χρονιάς. Επειδή αυτές οι ασκήσεις χρησιμοποιούνται στα γυμναστήρια, οι μαθητές κατανοούν εύκολα τη σημασία τους στην καθημερινή ζωή και υγεία, είναι αυτές που θα χρησιμοποιήσουν μετά το σχολείο, κάποιες απ' αυτές ακόμη και στο σπίτι (π.χ., ασκήσεις κοιλιακών, ραχιαίων, ευκαμψίας κλπ.) και γι' αυτό γίνονται εύκολα αποδεκτές από τους μαθητές.

Η άθληση σε συγκεκριμένο άθλημα χρειάζεται να εκλαμβάνεται ως μέσο για ευχάριστη σωματική άσκηση κι όχι ως αυτοσκοπός. Σκοπός είναι η βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας του ατόμου και των συνανθρώπων του. Εάν οι μαθητές ή οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν και μπορούν να επιλέξουν αθλήματα, χορούς, παιχνίδια ή σωματικές δραστηριότητες που διαφέρουν από τα έξι προαναφερόμενα αθλήματα και χορούς, όχι απλά δεν είναι κακό να τα επιλέγουν αλλά θα πρέπει και να ενθαρρύνεται. Στη διάρκεια της ζωής θα συναντήσουν προκλήσεις για συμμετοχή σε νέα αθλήματα, χορούς, παιχνίδια και σωματικές δραστηριότητες, ιδιαίτερα αν μετακινηθούν σε άλλη χώρα όπου τελείως διαφορετικά αθλήματα και χοροί είναι δημοφιλή. Οι μαθητές χρειάζεται να ασκούνται στο να είναι θετικά προδιατεθειμένοι για συμμετοχή σε καινούργια αθλήματα, χορούς και σωματικές δραστηριότητες που θα συναντούν στην ενήλικη ζωή. Τελικά, όσο περισσότερες επιλογές έχουν και όσο περισσότερες καινούργιες δραστηριότητες μαθαίνουν τόσο υψηλότερη εσωτερική παρακίνηση έχουν στο μάθημα και όταν θα επιλέξουν να αθληθούν μετά το σχολείο.

Πώς ενθαρρύνονται οι μαθητές να φτιάξουν προγράμματα άσκησης

Οι αναζητήσεις αυτονομίας, προσωπικής δημιουργίας και κοινωνικής ένταξης των μαθητών Λυκείου χρειάζεται να ενισχυθούν με ευκαιρίες δημιουργίας ατομικών και συνεργατικών projects που στον πυρήνα τους θα είναι η σωματική δραστηριότητα και η άθληση. Διάφορα παραδείγματα έχουν ήδη αναφερθεί παραπάνω. Στο Λύκειο οι ίδιοι οι μαθητές χρειάζεται να αποφασίζουν και να σχεδιάζουν για τις δραστηριότητες άσκησης και φυσικής δραστηριότητας εντός και εκτός μαθήματος. Οι ίδιοι οι μαθητές ατομικά ή σε συνεργασία με τους συμμαθητές τους να καθορίζουν τους στόχους επίτευξης είτε αφορούν βελτίωση ατομικών ικανοτήτων και συμπεριφορών είτε ευαισθητοποίησης των άλλων, να σχεδιάζουν τα προγράμματα

επιλέγοντας τις καταλληλότερες δραστηριότητες και ενέργειες, στη συνέχεια να τα υλοποιούν παρακολουθώντας και προσαρμόζοντας την διαδικασία υλοποίησης των δράσεών τους καθώς και τα αποτελέσματα και με βάση την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και διαδικασιών και των εμπειριών που αποκομίζουν να επανακαθορίζουν τους στόχους τους και να θέτουν νέους στόχους. Μέσα απ' αυτή τη διαδικασία μαθαίνουν όχι μόνο να σχεδιάζουν προγράμματα σωματικής άσκησης αλλά το σημαντικότερο να αναπτύσσουν υψηλό βαθμό αυτονομίας και αυτορρύθμισης καθώς και ικανοτήτων στο σχεδιασμό projects τις οποίες θα χρειαστούν στην ενήλικη ζωή ως επιστήμονες, εργαζόμενοι και επιχειρηματίες, γονείς, πολίτες που δραστηριοποιούνται σε εθελοντικές οργανώσεις. Σ' αυτή τη διαδικασία ο ρόλος του εκπαιδευτικού φυσικής είναι καθοδηγητικός, να καθορίζει το πλαίσιο δράσης των μαθητών και να τους βοηθά με προτάσεις που συνεισφέρουν στην επιτυχή υλοποίηση των δράσεων και επίτευξη των στόχων τους.

Φιλοσοφία και μέθοδοι διδασκαλίας και αξιολόγησης

Η φιλοσοφία του μαθήματος και η καθημερινή της εφαρμογή στην πράξη χρειάζεται να δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση και στη συνεργασία και στην ομαδική και κοινωνική ανάπτυξη και να θεωρεί επιτυχία την πρόοδο, τη μάθηση και τη διαδικασία που οδηγεί στη βελτίωση και στην ανάπτυξη όλων. Σ' αυτό το πλαίσιο η έμφαση στο αποτέλεσμα (νίκη - ήττα) ή στο ποιος είναι επιτυχημένος ή ικανότερος δε έχουν θέση. Δίνοντας έμφαση στους στόχους και στις διαδικασίες που οδηγούν στην ατομική και συλλογική πρόοδο η έννοια του αποτυχημένου μαθητή δεν υπάρχει εφόσον προσπαθεί να βελτιώσει τον εαυτό του και τους άλλους.

Για να εφαρμόσουν αυτές τις αρχές στην πράξη οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να βοηθούν τους μαθητές να θέτουν τους δικούς τους στόχους μάθησης και επίτευξης, ατομικούς ή συνεργατικούς, προσαρμόζοντας τις ασκήσεις και τις δραστηριότητες στα μέτρα του μαθητή. Αυτό επιτυγχάνεται με τροποποίηση βαθμού δυσκολίας, κανονισμών ή τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων ή επιλογή διαφορετικών δραστηριοτήτων. Για παράδειγμα, την ίδια στιγμή που κάποιοι μαθητές μπορεί να εξασκούνται στα τρίποντα στην καλαθοσφαίριση, κάποιοι άλλοι μαθητές στο άλλο καλάθι μπορεί να εξασκούνται στα σουτ από απόσταση δύο μέτρων, ενώ κάποιοι άλλοι μπορεί να εξασκούν την αντοχή τους τρέχοντας ή περπατώντας γρήγορα γύρω από το γήπεδο καλαθοσφαίρισης, κλπ. Στην Ελληνική βιβλιογραφία

αυτά τα στιλ διδασκαλίας συναντώνται ως «μη αποκλεισμού» (Mosston & Ashworth, μετάφραση Μουντάκης, 1994) ή διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2003). Στην ίδια βιβλιογραφία περιγράφονται στιλ διδασκαλίας όπως του αυτοελέγχου-αυτοπαρατήρησης ή η αμοιβαία διδασκαλία τα οποία βοηθούν τους μαθητές να επικεντρώνονται στη δική τους πρόοδο και να μην αποσπάται η προσοχή τους από συγκρίσεις με άλλους και βεβαίως να βελτιώνονται και να ικανοποιούνται από την πρόοδό τους. Επίσης στην Ελληνική βιβλιογραφία περιγράφονται και άλλα μαθητοκεντρικά στιλ όπως το στιλ πρωτοβουλίας των μαθητών το οποίο συμβάλει στην ανάπτυξη ατομικών και συνεργατικών προγραμμάτων άσκησης και άλλων projects που αναφέρθηκαν παραπάνω (Διγγελίδης, 2007, Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2003).

Η αξιολόγηση των μαθητών χρειάζεται να είναι σύμφωνη μ' αυτή τη φιλοσοφία. Να εστιάζει στην αξιολόγηση αποτελεσμάτων χρησιμοποιώντας κριτήρια που πιστοποιούν πρόοδο και επίτευξη στόχων και ενεργειών που επιδιώκουν προσωπική και ομαδική βελτίωση και συνεργασία. Να είναι αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας «καθορισμός στόχου βελτίωσης → προσπάθεια → αξιολόγηση → επανακαθορισμός στόχου βελτίωσης». Οι στόχοι επίτευξης και τα κριτήρια αξιολόγησης χρειάζεται να επιλέγονται από τους μαθητές με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών. Στόχοι, κριτήρια αξιολόγησης και αποτελέσματα χρειάζεται να είναι εντός του πλαισίου που καθορίζεται από τον κεντρικό σκοπό «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής» και τους επί μέρους σκοπούς του μαθήματος όπως θα προσδιορίζονται στο αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος. Για παράδειγμα, μαζί με τα κριτήρια επίτευξης στόχων βελτίωσης της φυσικής κατάστασης θα πρέπει να προσδιορίζονται και τα κριτήρια βελτίωσης συχνότητας σωματικής άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη ότι το επιθυμητό είναι τουλάχιστο καθημερινή σωματική άσκηση μέτριας-υψηλής έντασης. Εξ' ίσου σημαντική και αναπόσπαστο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας που αποβλέπει στην «δια βίου άσκηση για υγεία» είναι και η αξιολόγηση της διαδικασίας. Έτσι, αξιολογείται η ποιότητα συμπλήρωσης των ατομικών και ομαδικών φακέλων που αφορούν στην αυτοπαρατήρηση της υλοποίησης των προγραμμάτων/projects, όπως της συχνότητας άθλησης στην προηγούμενη εβδομάδα και μήνα, των εμποδίων που υπήρχαν και των στρατηγικών που επιλέχθηκαν για το ξεπέρασμά τους, των παραγόντων που καθόριζαν την

ευχαρίστηση για άσκηση (π.χ., παιχνίδι με φίλους) και με ποιο τρόπο αυτοί επηρεάστηκαν, κλπ.

Τα βιβλία για εκπαιδευτικούς και μαθητές χρειάζεται να περιλαμβάνουν διδακτικό υλικό που θα βοηθά τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής και τους μαθητές ώστε να μη σπαταλούν πολύ χρόνο για καθορισμό στόχων και σχεδιασμό δραστηριοτήτων και για αξιολόγηση διαδικασιών και αποτελεσμάτων. Τόσο στο μάθημα όσο και εκτός μαθήματος ο συνολικός χρόνος που θα αφιερώνεται για σωματική άσκηση θα πρέπει να είναι πολύ περισσότερος από το χρόνο για σχεδιασμό και αυτοαξιολόγηση. Είναι φυσικό ότι στα πρώτα μαθήματα θα αφιερώνεται περισσότερος χρόνος για σχεδιασμό ενώ οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να προσδιορίζουν τις ημερομηνίες αξιολόγησης της προόδου. Τα βιβλία της φυσικής αγωγής θα πρέπει να βοηθηθούν τους εκπαιδευτικούς με σχετικά παραδείγματα.

Πώς υποστηρίζονται και ενθαρρύνονται οι μαθητές

Η δημιουργία κλίματος ενθάρρυνσης και υποστήριξης των προσπαθειών των μαθητών είναι απαραίτητη για την παρακίνηση των μαθητών στο μάθημα και για άσκηση εκτός σχολείου. Στα πλαίσια της εκπαίδευσης για εντοπισμό των παραγόντων που συμβάλλουν στην συμμετοχή στην άσκηση οι μαθητές μαθαίνουν ότι είναι σημαντικό να ενθαρρύνουν άλλους για να ασκηθούν και να αναζητούν φίλους για να συναθληθούν γιατί αυτό αυξάνει το βαθμό ευχαρίστησής τους και τους βοηθά να ασκούνται τακτικά. Θα ήταν λοιπόν παράδοξο αν οι ίδιοι δεν δέχονταν ενθάρρυνση και υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς και τους συμμαθητές τους. Στη διάρκεια των παιχνιδιών και των δραστηριοτήτων συνεργασίας οι μαθητές χρειάζεται να ασκούνται στο θετικό λόγο και στην ενθάρρυνση και υποστήριξη των συμμαθητών τους. Επίσης χρειάζεται να ενθαρρύνονται να παρακινεί ο ένας τον άλλο ώστε να ασκούνται μεταξύ τους κι εκτός σχολείου, ιδιαίτερα οι μαθητές που δεν κάνουν αθλητισμό σε κάποιο σύλλογο.

Για την ενθάρρυνση όλων των μαθητών χρειάζεται περιβάλλον θετικών προσδοκιών για όλους. Αυτό είναι βασική προϋπόθεση για να ενθαρρυνθούν να προσπαθήσουν για βελτίωση, ανεξάρτητα από τις αθλητικές εμπειρίες, το επίπεδο ικανοτήτων, το φύλο, την καταγωγή κλπ. Για την ενίσχυση των προσδοκιών των μαθητών χρειάζεται να αναδεικνύονται διάφορες θετικές πλευρές των μαθητών αλλά

και των άλλων, που αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους ότι μπορούν και αξίζει να υλοποιήσουν δράσεις στο πλαίσιο του προγράμματος «άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής».

Θετικές προσδοκίες χρειάζονται επίσης και οι καθηγητές για το έργο τους, να πιστέψουν ότι μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά τους μαθητές τους ώστε να αθλούνται τακτικά και να είναι υγιείς.

Συνοψίζοντας, το αναλυτικό πρόγραμμα και τα βιβλία του μαθήματος της φυσικής αγωγής χρειάζεται να καλλιεργήσουν τις υψηλές προσδοκίες και το κλίμα εμπιστοσύνης και υποστήριξης που χρειάζονται και οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί ταυτόχρονα. Μέσα από τα βιβλία οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να ενημερωθούν για τις προαναφερόμενες προκλήσεις για το μάθημα της φυσικής αγωγής και να πάρουν ιδέες και σαφείς προτάσεις για το πώς αυτές οι προκλήσεις μπορούν να μετατραπούν σε ευκαιρίες δράσης, εμπύχωσης και αποτελεσματικής καθοδήγησης των μαθητών τους. Το παράδειγμα της έλλειψης χρόνου για άσκηση στο Λύκειο ως ευκαιρία για εκπαίδευση και εξάσκηση σε πραγματικές συνθήκες στην πραγματική ζωή είναι μόνο μία από τις πολλές προτάσεις που χρειάζεται να περιλαμβάνουν τα βιβλία της φυσικής αγωγής. Άλλα παραδείγματα σχετικών ιδεών σε τίτλους:

- Πρόκληση «περιορισμένοι πόροι και φτωχός αθλητισμός εξοπλισμός»: άρα συνεργασία με συλλόγους αθλητικούς, γονέων, εθελοντών κλπ., τοπική αυτοδιοίκηση και άλλους δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς, διεκδίκηση προγραμμάτων που εξασφαλίζουν εξοπλισμό, κλπ., για απόκτηση, ή δανεική χρήση, ή χρήση με χαμηλό κόστος αθλητικού εξοπλισμού και υποδομών. Δράσεις με καθοδηγούμενη εμπλοκή των μαθητών όπως προτείνονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2008).
- Πρόκληση «Έλλειψη γνώσεων γονέων και μειωμένο ενδιαφέρον τους για τη Φ.Α. σε σχέση με άλλα μαθήματα»: άρα εμπλοκή τους μέσα από στοχευόμενα project μαθητών, π.χ., σωματική άσκηση μαθητών και γονιών στα Σαββατοκύριακα, κοινές δράσεις γονιών και σχολείου όπως αυτές που προτείνονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2008) κλπ.
- Πρόκληση «Η Φ.Α. μη ακαδημαϊκό μάθημα»: Όμως αποτελεί μοναδικό μάθημα για ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής με απόλυτα βιωματικό τρόπο. Άλλα

πλεονεκτήματα: μετρήσιμα κριτήρια απόδοσης, μοναδικό μάθημα για το «νους υγιής εν σώματι υγιή» κλπ.

- Πρόκληση «Η μειωμένη παρακίνηση των μαθητών στη Φ.Α. και στην άθληση». Αντί για αποδοχή της οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. βρίσκουν νόημα να κατευθύνουν και να υποστηρίζουν τους μαθητές στο ν' αλλάξουν προς το καλύτερο όσο το δυνατό περισσότερες συνθήκες που επηρεάζουν θετικά την σωματική δραστηριότητα και την άθληση.
- Πρόκληση «έλλειψη κοινωνικών κινημάτων και πολιτικών υπέρ της φυσικής δραστηριότητας»: άρα ευκαιρίες για κινητοποίηση των μαθητών μέσα από ομαδικά projects σε τοπικό επίπεδο.
- Πρόκληση «μεγάλες διαφορές μεταξύ μαθητών στις εμπειρίες και ικανότητες άθλησης»: άρα ευκαιρία για εξατομικευμένη δουλειά ανάλογα με τις αθλητικές και κινητικές προτιμήσεις του καθένα, αλλά και για ομαδική δουλειά για αλληλοϋποστήριξη και από κοινού εξάσκηση με σκοπό την ευχαρίστηση και την άσκηση για υγεία. Στο μέλλον ως ενήλικες πολύ διαφορετικών ικανοτήτων θα χρειάζεται να συνεργάζονται και να βρίσκουν τρόπους φυσικής δραστηριότητας στον ίδιο χώρο και χρόνο.
- Πρόκληση «μεγάλες διαφορές μεταξύ αγοριών-κοριτσιών στις ικανότητες και προτιμήσεις για άθληση και σωματική δραστηριότητα»: Άρα ευκαιρία για αλληλοκατανόηση μεταξύ των δύο φύλων γιατί είναι σημαντικό στην ενήλικη ζωή τους (π.χ., άσκηση με την οικογένεια).
- Πρόκληση «λίγες ώρες φυσικής αγωγής στο σχολικό πρόγραμμα»: Άρα ευκαιρία να μάθουν και να ευαισθητοποιηθούν όλοι, εκπαιδευτικοί, γονείς, μαθητές, για το σημαντικό ρόλο της σωματικής άσκησης στην υγεία και ποιότητα ζωής των πολιτών αλλά και ότι πάντα κάνουμε το καλύτερο δυνατό στο πλαίσιο που βρισκόμαστε ώστε να βρεθεί η «χρυσή τομή». Μαθαίνουμε να προσπαθούμε να αλλάζουμε το πλαίσιο, κατανοώντας τους λόγους αντίστασης και λαμβάνοντας υπόψη τις συνέπειες, π.χ., συνέπειες για το μάθημα της Φ.Α. αλλά και για τα άλλα μαθήματα.
- Πρόκληση «μειονότητες και ρατσισμός»: Ευκαιρίες για συνεργασία δια μέσου της άθλησης και άσκησης. Παράδειγμα, η μεγάλη κινητικότητα των διεθνών αθλητών μεταξύ χωρών, ο ρόλος των μεταναστών αθλητών στην αθλητική

απόδοση στον πρωταθλητισμό. Πώς οι μετανάστες συμβάλουν στην αύξηση των ευκαιριών για σωματική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής;

ΣΥΝΤΑΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΟΔΗΓΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Νομοθεσία:

Ν 4186/2013 «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις» και δημοσιεύτηκε στο Φ.Ε.Κ. 193Α/17-9-2013.

Ν 1566/85 «Δομή και Λειτουργία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και άλλες διατάξεις» (Α' 167)

ΠΔ68/2014 «Τροποποίηση και συμπλήρωση του ΠΔ/τος 60/2006 «Αξιολόγηση των μαθητών του Ενιαίου Λυκείου» (Α' 65), όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει

ΠΔ 60/2006 «Αξιολόγηση των μαθητών του Ενιαίου Λυκείου»

Ωρολόγιο Πρόγραμμα: 2-1-2

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ Π.Σ. ΚΑΙ ΟΔΗΓΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Οδηγίες

- Θα πρέπει να αναπτυχθεί ένα νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.
- Για κάθε τάξη του Λυκείου θα πρέπει να υπάρχει ένα βιβλίο εκπαιδευτικού μεγέθους 50-100 σελίδων και ένα τετράδιο εξάσκησης μαθητή μεγέθους 20-40 σελίδων.

Τα βιβλία θα πρέπει να γραφούν με βάση τη φιλοσοφία και τις προτάσεις που παρατίθενται στο παρόν κείμενο και με βάση το νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα που θα γραφεί για το Λύκειο. Δια μέσου του αναλυτικού προγράμματος και των βιβλίων θα πρέπει να επιτυγχάνεται:

- Ως τελικός κύριος σκοπός του Λυκείου η **δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**. Ο σκοπός αυτός θα καθορίζει την φιλοσοφία του μαθήματος καθώς και τους συνήθεις στόχους μάθησης και εξάσκησης στη διάρκεια της

διδασκαλίας και στην άσκηση εκτός σχολείου. Τα κύρια κριτήρια αξιολόγησης αυτού σκοπού θα εστιάζονται στην τακτική άθληση και φυσική δραστηριότητα, στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στις γνώσεις και πρακτικές που χρησιμοποιεί ο μαθητής ώστε να ασκείται τακτικά, δηλαδή 60 λεπτά καθημερινά με ευχάριστο τρόπο ώστε να βελτιώνει τη φυσική του κατάσταση.

Οι επί μέρους τελικοί σκοποί οι οποίοι θα συνδέονται αρμονικά με τον κύριο σκοπό και θα τον υποστηρίζουν είναι:

- Ανάπτυξη κοινωνικά υπεύθυνων και χρήσιμων πολιτών σε θέματα άσκησης, υγείας και ποιότητας ζωής.
- Σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου, των διαφορετικών (μεταναστών, φτωχών, περιθωριοποιημένων, κλπ.) σε χώρους άθλησης και σωματικής δραστηριότητας.
- Ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που συμβάλουν στην διαρκή πρόοδο και επιτυχία σε χώρους άθλησης αλλά και στη ζωή γενικότερα.
- Ανάπτυξη γνώσεων που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής συμπεριλαμβανομένων των γνώσεων που βοηθούν στην κατανόηση των άλλων και των διαφορετικών, στην υπεύθυνη και κοινωνικά χρήσιμη συμπεριφορά και στη δια βίου μάθηση σε χώρους άθλησης και σωματικής δραστηριότητας.
- Ανάπτυξη αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων συμπεριλαμβανομένων και των χορών που είναι χρήσιμες για δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Για τους παραπάνω σκοπούς το αναλυτικό πρόγραμμα θα πρέπει να περιγράφει έναν πρότυπο οδηγό μαθησιακών αποτελεσμάτων για κάθε τάξη τα οποία θα είναι αυξανόμενου βαθμού δυσκολίας ώστε στο τέλος του Λυκείου να επιτυγχάνονται οι τελικοί σκοποί του μαθήματος. Για κάθε μαθησιακό αποτέλεσμα θα πρέπει να υπάρχουν σαφή κριτήρια αξιολόγησης, μια ρουμπρίκα με διαβαθμίσεις ποιότητας. Πρότυπος οδηγός σημαίνει ότι ο κάθε εκπαιδευτικός θα έχει την ευκαιρία να τον δει ως παράδειγμα και στη συνέχεια να διατυπώσει ο ίδιος τα μαθησιακά αποτελέσματα ανά τάξη και τα κριτήρια αξιολόγησης, ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν στο σχολείο του. Για παράδειγμα, τα θέματα ρατσισμού αντιμετωπίζονται

με διαφορετικό τρόπο και χρειάζονται διαφορετική βαρύτητα και χρόνο σε διαφορετικά σχολεία και γειτονίες της χώρας.

Θα παραχθούν 3 βιβλία για τον εκπαιδευτικό, για την Α', Β' και Γ' Λυκείου αντίστοιχα, μεγέθους 50-100 σελίδων το καθένα. Επίσης 3 τετράδια εξάσκησης για τον μαθητή, για την Α', Β' και Γ' Λυκείου αντίστοιχα, μεγέθους 20-40 σελίδων το καθένα. Όλα θα έχουν τη μορφή πρότυπου οδηγού, δίνοντας την ευκαιρία στους εκπαιδευτικούς να τα προσαρμόσουν ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Τα βιβλία του εκπαιδευτικού θα πρέπει να περιλαμβάνουν :

- Μια εισαγωγή με τις ανάγκες του μαθητή σε θέματα άσκησης, υγείας και ποιότητας ζωής, τις σχετικές προκλήσεις όπως αναφέρονται παραπάνω και προτάσεις ώστε οι προκλήσεις να μετατραπούν σε ευκαιρίες για ποιοτική διδασκαλία και αποτελεσματική εξάσκηση των μαθητών.
- Τα μαθησιακά αποτελέσματα και τους στόχους για τη συγκεκριμένη τάξη.
- Παραδείγματα project που μπορούν να προτείνουν οι εκπαιδευτικοί και να υλοποιήσουν οι μαθητές για να πετύχουν τα μαθησιακά αποτελέσματα για τη συγκεκριμένη τάξη. Για κάθε project θα πρέπει να περιγράφεται τουλάχιστο ο σκοπός του, ο τρόπος υλοποίησης, ο χρόνος που απαιτείται, οι προτεινόμενες ασκήσεις, δράσεις, εξοπλισμός και χώρος υλοποίησης, τι να προσέχει ιδιαίτερα και σε τι να δίνει έμφαση ο εκπαιδευτικός, ο τρόπος αξιολόγησης του project και τα κριτήρια αξιολόγησης.

Το τετράδιο του μαθητή θα πρέπει να συμπληρώνει το βιβλίο του εκπαιδευτικού και να περιέχει για κάθε project που προτείνεται από τον καθηγητή τουλάχιστο τα παρακάτω:

- Σύντομες οδηγίες όπου χρειάζονται.
- Παραδείγματα ασκήσεων, τεστ, δράσεων κλπ., που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για την υλοποίηση του project (π.χ., τεστ φυσικής κατάστασης).
- Υλικό εξάσκησης (π.χ., ημερολόγιο για αυτοκαταγραφή της συχνότητας άσκησης).
- Πηγές αναζήτησης πληροφορίας.

Κριτήρια αξιολόγησης

Το αναλυτικό πρόγραμμα και τα βιβλία για το μάθημα της φυσικής αγωγής στο Λύκειο θα κριθούν με βάση το εάν συνεισφέρουν στην επίτευξη του τελικού

κύριου σκοπού και των επι μέρους τελικών σκοπών του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο Λύκειο.

Βασικά κριτήρια αξιολόγησης του αναλυτικού προγράμματος αποτελούν:

- Η συμφωνία των μαθησιακών αποτελεσμάτων με τη φιλοσοφία, τις προκλήσεις και τις προτάσεις που αναφέρονται στο παρόν κείμενο.
- Ο ρεαλισμός των μαθησιακών αποτελεσμάτων, δηλαδή να μπορούν να επιτευχθούν στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.
- Η καλή σύνδεση των μαθησιακών αποτελεσμάτων από τάξη σε τάξη ώστε να επιτευχθούν οι τελικοί σκοποί του μαθήματος.

Στην καθημερινή διδασκαλία και άσκηση των μαθητών, η βασική μέθοδος επίτευξης των παραπάνω σκοπών θα πρέπει να είναι η μέθοδος project σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο. Τα βιβλία θα πρέπει να δώσουν παραδείγματα project ανάλογα με τα αποτελέσματα που επιδιώκονται σε κάθε τάξη.

Κριτήρια αξιολόγησης των βιβλίων είναι:

- Η αποτελεσματική μεταφορά στον εκπαιδευτικό και στη διδασκαλία της φιλοσοφίας και των προτάσεων που αναφέρονται το παρόν κείμενο.
- Η συμφωνία των projects με τα μαθησιακά αποτελέσματα.
- Ο ρεαλισμός, δηλαδή να μπορούν να επιτευχθούν τα projects στις συνθήκες του σχολείου με βάση τις ικανότητες των μαθητών και εκπαιδευτικών, καθώς και στη διάρκεια του χρόνου που θα προτείνονται.
- Ταυτόχρονα η προκλητικότητα των projects, να μην είναι υπερβολικά απλοϊκά και ανιαρά.
- Για κάθε project η σαφήνεια της περιγραφής τους, η αρτιότητα και η ευκαιρίες που παρέχουν στους μαθητές για δημιουργική έκφραση.

Ο τρόπος συγγραφής των βιβλίων χρειάζεται να φιλικός προς τους εκπαιδευτικούς και να τους βοηθήσει, ιδιαίτερα τους παλαιότερους που δεν έχουν σπουδάσει στην εφαρμογή σχολικών προγραμμάτων άσκησης για υγείας, να πιστέψουν ότι παρά τις καινοτομίες μπορούν να υλοποιήσουν τις προτεινόμενες δραστηριότητες και να πετύχουν τους στόχους τους.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παρακάτω παρατίθενται παραδείγματα :

- Διεθνών Πρακτικών συμπεριλαμβανομένων μιας σύνοψης των προτάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2008) για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία (Παράρτημα 1) καθώς και οι σκοποί του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο με παραδείγματα αξιολόγησής τους σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Υγείας και Φυσικής Αγωγής (2014), (Παράρτημα 2).
- Δραστηριοτήτων για την επίτευξη των σκοπών του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Ως προς την ανάπτυξη αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής παρουσιάζονται δεξιότητες για τους χορούς (Παράρτημα 1) διότι οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί είναι λιγότερο εξοικειωμένοι με τους χορούς απ' ότι με τις αθλοπαιδιές ή τον κλασσικό αθλητισμό που συνήθως χρησιμοποιούνται στο Λύκειο. Παραδείγματα μιας ευρείας γκάμας σωματικών δραστηριοτήτων που μπορούν να υλοποιηθούν στην Ελλάδα σε κάθε τάξη Λυκείου για την επίτευξη σκοπών όπως αυτών που προτείνονται στο παρόν κείμενο παρατίθενται στο Παράρτημα 4. Τα παραδείγματα αυτά συμφωνούν απόλυτα και με τα διεθνή πρότυπα όπως της Αμερικανικής Εταιρείας Υγείας και Φυσικής Αγωγής (2014). Τέλος, επειδή η στοχευόμενη ανάπτυξη συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων αλλά και σεβασμού στη διαφορετικότητα δια μέσου του μαθήματος της φυσικής αγωγής αποτελούν σχετικά πρόσφατη γνώση στην Ελλάδα, παραδείγματα δραστηριοτήτων παρατίθενται στο Παράρτημα 5.

Για όλα τα παραδείγματα στα Παραρτήματα 2-5 παρατίθενται και κριτήρια αξιολόγησης επίτευξης των στόχων που επιδιώκονται δια μέσου των προτεινόμενων δραστηριοτήτων.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Προτάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2008) για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία

Τα παρακάτω αποτελούν σύνοψη των προτάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2008) για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία

- Η ελευθερία και οι ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα πρέπει να θεωρούνται βασικό ανθρώπινο δικαίωμα.
- Σχολεία που προάγουν την σωματική δραστηριότητα πρέπει να αναγνωρίζονται για την προσπάθειά τους χορηγώντας τους κάποιο ειδικό καθεστώς. Η ενθάρρυνση αυτή είναι ακόμη πιο σημαντική για σχολεία στα οποία για διάφορους λόγους παρουσιάζεται χαμηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας. Για να γίνει η αναγνώριση χρειάζεται να καθορισθούν κριτήρια, συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι δείκτες αποτελεσμάτων, να καθορισθεί η διαδικασία με την οποία θα αξιολογηθούν τα σχολεία, να υπάρχουν διαδικασίες επαναξιολόγησης για έλεγχο συνεχούς βελτίωσης των αναγνωρισμένων σχολείων ώστε να συνεχίζουν να διατηρούν το ειδικό καθεστώς, να ορισθεί ημέρα και στόχος για τον αριθμό των σχολείων που θα συμμετάσχουν το πρόγραμμα αξιολόγησης και τον αριθμό των σχολείων που θα λάβουν το ειδικό καθεστώς.
- Το σχολικό αναλυτικό πρόγραμμα χρειάζεται να συνδέει την άσκηση-άθληση με την υγεία. Οι μαθητές χρειάζεται να αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες που τους βοηθούν να αναπτύσσουν στάσεις για τη σχέση της άσκησης με την υγεία, να αναπτύσσουν δεξιότητες που τους επιτρέπουν να παίρνουν αποφάσεις για σωματική δραστηριότητα, να μπορούν να αναγνωρίζουν όχι μόνο τα εμπόδια αλλά και τις λύσεις για το ξεπέραςμα εμποδίων για σωματική δραστηριότητα, να είναι εκπαιδευμένοι σε θέματα μέσω μαζικής ενημέρωσης και μάρκετινγκ σε σχέση με την άσκηση και τον αθλητισμό. Στο πρόγραμμα χρειάζεται να εμπλακούν όλοι οι εκπαιδευτικοί του σχολείου, οι γονείς, ενώσεις εκπαιδευτικών, τοπικοί παράγοντες, κλπ για τον καθορισμό κριτηρίων, υλικών, εκπαιδευτικού υλικού που θα προάγουν την άσκηση για υγεία.
- Η αύξηση των ωρών φυσικής αγωγής και σχολικού αθλητισμού είναι η πιο άμεση πολιτική για προώθηση της φυσικής δραστηριότητας ενώ η διδασκαλία του μαθήματος της φυσικής αγωγής σε όλες τις τάξεις πρέπει να εξασφαλίζεται υποχρεωτικά με διατάξεις. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2008, σελ. 1) ενθαρρύνει την υιοθέτηση μιας ώρας καθημερινής φυσικής αγωγής.
- Ο μεγαλύτερος χρόνος του μαθήματος της φυσικής αγωγής πρέπει να ξοδεύεται για σωματική δραστηριότητα που περιλαμβάνει δραστηριότητες αντοχής/αερόβιες, δύναμης,

ευλυσίας και συντονισμού. Το μάθημα της φυσικής αγωγής πρέπει να εξασφαλίζει ποικιλία και επιλογές ώστε να λαμβάνονται υπόψη τα ενδιαφέροντα του κάθε μαθητή ανάλογα με την ηλικία, φύλλο, αναπηρία κλπ., και φυσικές δραστηριότητες που είναι ευχάριστες, αναπτυξιακά κατάλληλες, ενθαρρύνουν την ένταξη όλων των μαθητών και προάγουν το δίκαιο παιχνίδι. Στο μάθημα της φυσικής αγωγής οι μαθητές χρειάζεται να μαθαίνουν για τη σωματική δραστηριότητα και την υγεία και ποιότητα ζωής και να αναπτύσσουν τις δεξιότητες και αυτοπεποίθηση για δια βίου συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι σε θέματα δια βίου άσκησης για υγεία, θεσπίζονται προφυλάξεις ασφαλείας για πρόληψη τραυματισμών λόγω άσκησης-άθλησης, η επιβολή ή αφαίρεση φυσικής δραστηριότητας δεν χρησιμοποιούνται ως τιμωρία. Να χρησιμοποιείται το κοντινό-γειτονικό φυσικό περιβάλλον (πάρκα, αθλητικές εγκαταστάσεις, ύπαιθρος κλπ.) για το μάθημα της φυσικής αγωγής και να εξασφαλίζεται επαρκής χρηματοδότηση για το μάθημα της φυσικής αγωγής, για τις αθλητικές υποδομές και εξοπλισμό και για την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής.

- Οι σχολικές υποδομές είναι παράγοντας κλειδί για τη σωματική δραστηριότητα και γι' αυτό χρειάζεται να εξασφαλίζονται σε κάθε σχολείο. Όπου δεν υπάρχουν επαρκείς υποδομές προτείνονται συνεργασίες με τοπικές κοινωνίες ώστε να χρησιμοποιούνται γειτονικοί χώροι αναψυχής και αθλητισμού.
- Επειδή συχνά το μάθημα της φυσικής αγωγής δεν αρκεί να καλύψει τις ανάγκες των εφήβων για 60 λεπτά καθημερινή μέτριας-υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα, προτείνεται η χρήση περιεκτικών προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας και αθλητισμού μετά το τέλος του σχολικού προγράμματος. Οι δραστηριότητες αυτές δεν πρέπει να υποκαθιστούν το μάθημα της φυσικής αγωγής. Τα προγράμματα αυτά πρέπει να παρέχουν μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων, ατομικών και ομαδικών, ανταγωνιστικών και μη, που ανταποκρίνονται στις ανάγκες, ικανότητες και ενδιαφέροντα όλων των μαθητών. Για την υποστήριξη αυτών των προγραμμάτων προτείνεται η ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση των γονέων, των τοπικών φορέων, η συνεργασία μεταξύ σχολείων κλπ.
- Μετακίνηση από το σπίτι στο σχολείο με περπάτημα και ποδήλατο εξασφαλίζει επιπλέον ποσότητα φυσικής δραστηριότητας σε καθημερινή βάση. Να υποστηρίζονται σχολεία που συμβάλουν σε καμπάνιες για ασφαλή μετακίνηση με περπάτημα και ποδήλατο προς το σχολείο. Χρειάζονται συνεργασίες με εθελοντικές ομάδες και τοπικές ενώσεις πολιτών, εκπαιδευτικών και γονέων, δήμους, πολεοδόμους και συγκοινωνιολόγους ώστε να εξασφαλισθούν πεζόδρομοι και ποδηλατόδρομοι που συνδέουν σχολεία, χώρους κατοικίας και χώρους αναψυχής, ζώνες κυκλοφορίας χωρίς

οχήματα τις ώρες που ανοίγουν και κλείνουν τα σχολεία, φύλακες σε διασταυρώσεις με δρόμους κυκλοφορίας οχημάτων ώστε οι μαθητές να τις διασχίζουν με ασφάλεια, επαρκής φωτισμός το βράδυ, κλπ.

- Η εμπλοκή των μαθητών στη διαμόρφωση και υλοποίηση των παραπάνω στρατηγικών και συνεργειών των σχολείων για προώθηση της φυσικής δραστηριότητας είναι σημαντική για πολλούς λόγους. Οι μαθητές έχουν φρέσκιες ιδέες, είναι αμερόληπτοι και ενημερώνουν για τις ανάγκες τους και τα ενδιαφέροντά τους, είναι αποτελεσματικοί στο να κινητοποιούν πολύ γρήγορα την πληροφορία από μαθητή σε μαθητή, εξασφαλίζουν επιπλέον ανθρώπινους πόρους, εξασφαλίζουν μεγαλύτερη αποδοχή των πολιτικών και των στρατηγικών επειδή εμπλέκονται στη διαμόρφωσή τους, αναπτύσσουν τις ικανότητες και το αυτοσυναίσθημά τους.
- Επίσης σημαντική είναι η εμπλοκή των γονέων στη διαμόρφωση και υλοποίηση των παραπάνω στρατηγικών. Πιθανά εμπόδια για την εμπλοκή γονέων είναι έλλειψη ενημέρωσης σε διάφορα θέματα που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα, επιφυλακτικότητα εκπαιδευτικών και τοπικών αρχών να εμπλακούν με πρακτικές που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα στο οικογενειακό περιβάλλον το οποίο το θεωρούν ιδιωτικό χώρο, η λάθος αντίληψη ότι ο χρόνος και η προσοχή που θα δοθεί με την ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα θα αποσπάσει την προσοχή από άλλα πιο σημαντικά μαθήματα και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοση των μαθητών σ' αυτά, και η έλλειψη χρόνου και χρήματος! Η συζήτηση της εμπλοκής των γονέων με επιλεγμένες ομάδες γονέων, με ενώσεις γονέων, η εμπλοκή των γονέων σε σχετικά σεμινάρια, η διοργάνωση τακτικών συναντήσεων γονέων-εκπαιδευτικών μπορούν να συμβάλουν στο να συμμετέχουν με αποτελεσματικό και χρήσιμο τρόπο όλοι οι γονείς.
- Σημαντική είναι η εμπλοκή διεθνών οργανισμών όπως η Ευρωπαϊκή Κοινότητα για την υποστήριξη των προαναφερόμενων ενεργειών με οικονομικούς πόρους και τεχνογνωσία. Ενθαρρύνεται η υλοποίηση χρηματοδοτούμενων δράσεων της Ευρωπαϊκής Κοινότητας στα σχολεία.
- Πολύ σημαντική είναι η συνεργασία με εθελοντικές οργανώσεις, αθλητικά σωματεία, τοπική αυτοδιοίκηση, ιδιαίτερα στο σχεδιασμό εξορμήσεων (π.χ., για προώθηση πεζοδρομών, ποδηλατόδρομων, ζωνών κυκλοφορίας χωρίς οχήματα σε ώρες αιχμής), προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας και άθλησης μετά το σχολικό πρόγραμμα, συνεργειών για εξασφάλιση υποδομών για σχολικό αθλητισμό και για το μάθημα της φυσικής αγωγής.
- Ανάλογα με την πολιτική των χωρών, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει τη συνεργασία με ιδιωτικούς φορείς, όπως αθλητικές ακαδημίες, ιδιωτικές πισίνες, κέντρα άθλησης και φυσικής κατάστασης, κατασκευαστές αθλητικού εξοπλισμού, μέσα μαζικής

ενημέρωσης κλπ., με στόχο το μοίρασμα αθλητικών υποδομών, ενθάρρυνση των μαθητών για άθληση, χορηγιών αθλητικού εξοπλισμού στα σχολεία και για αθλητικά προγράμματα και εκδηλώσεις κλπ.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Παράδειγμα σκοπών και τρόπων αξιολόγησης της Αμερικάνικης Ένωσης Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής

Τα παρακάτω επιλέχθηκαν ως παράδειγμα αντιστοίχισης των προτάσεων στο παρών κείμενο με τα διεθνή πρότυπα

Αμερικάνικη Ένωση Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής

Ο σκοπός των Αμερικανικών προτύπων περιεχομένου (content standards) και των αποτελεσμάτων στη Φυσική Αγωγή είναι:

- Να καθιερώσουν πρότυπα περιεχομένου για το πρόγραμμα της σχολικής φυσικής αγωγής τα οποία θα καθορίζουν ακριβώς τις ομόφωνες αποφάσεις σχετικά με το
 - τι θα πρέπει να γνωρίζει ο μαθητής και
 - τι θα πρέπει να είναι ικανός να κάνει
 σαν αποτέλεσμα της συμμετοχής του σ' ένα ποιοτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής.
- Να καθιερώσουν φιλικές ως προς τον καθηγητή ΦΑ οδηγίες για αξιολόγηση των προτύπων περιεχομένου ώστε να τους διευκολύνει στην αξιολόγηση της προόδου του μαθητή.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Υγείας & Φυσικής Αγωγής (2014), τελειώνοντας το σχολείο αντίστοιχο του Λυκείου, ένα άτομο που έχει δεχθεί φυσική αγωγή:

1. **Επιδεικνύει ικανότητα σε πολλές μορφές κίνησης και μια ποικιλία κινητικών δεξιοτήτων.**
2. **Εφαρμόζει γνώση εννοιών, αρχών, τακτικών και στρατηγικών που σχετίζονται με την κίνηση και την επίδοση**
3. **Επιδεικνύει γνώση και δεξιότητες για να πετύχει επίπεδο φυσικής δραστηριότητας για υγεία και φυσική κατάσταση**
4. **Επιδεικνύει υπεύθυνη ατομική και κοινωνική συμπεριφορά που σέβεται τον εαυτό και τους άλλους**
5. **Αναγνωρίζει την αξία της φυσικής δραστηριότητας για υγεία, ευχαρίστηση, πρόκληση, αυτό-έκφραση και κοινωνική αλληλεπίδραση**

Από τα παραπάνω, η Αμερικανική Εταιρεία Υγείας & Φυσικής Αγωγής (2014) προτείνει ότι στο Λύκειο ιδιαίτερη έμφαση χρειάζεται να δίνεται στο 3 και στο 4. Παρακάτω περιλαμβάνονται παραδείγματα τρόπων αξιολόγησης.

Παραδείγματα τρόπων αξιολόγησης στην Α' Λυκείου

Εργασία(project) μαθητή

Το Φθινόπωρο οι μαθητές αξιολογούν το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης. Με βάση αυτή την αξιολόγηση θέτουν στόχους για βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης για τους επόμενους 3 μήνες, αναπτύσσουν πρόγραμμα άσκησης και το ακολουθούν.

Κριτήρια Αξιολόγησης

- Σωστή Αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης
- Καθορισμός προκλητικών στόχων
- Σχεδιασμός κατάλληλου προγράμματος
- Σωστή αξιολόγηση της επίτευξης των στόχων

Παραδείγματα τρόπων αξιολόγησης στην Γ' Λυκείου

Εργασία (project) μαθητή.

Συμμετοχή σε μια φυσική δραστηριότητα προσωπικού ενδιαφέροντος. Αναπτύσσουν ένα πρόγραμμα που περιγράφει την ανάπτυξη δεξιοτήτων και φυσικής κατάστασης, ασκήσεων, εξοπλισμού, διδασκαλίας και κόστους. Στο τέλος γράφουν πώς ένοιωσαν στο πρόγραμμα και την πιθανότητα μακρόχρονης συμμετοχής.

Κριτήρια Αξιολόγησης

- Περιγραφή στόχων (φυσικής κατάστασης & δεξιοτήτων)
- Ακριβής περιγραφή κατάλληλων ασκήσεων, διδασκαλίας, εξοπλισμού, κόστους
- Περιλαμβάνει προσωπικές αντιλήψεις για επίτευξη στόχων και ανάλυση της μακρόχρονης συμμετοχής

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Η διδασκαλία του χορού στο νέο λύκειο με έμφαση στην δια βίου άσκηση και υγεία, την έκφραση, την κοινωνική συναναστροφή και την ποιότητα ζωής.

Στο κείμενο που ακολουθεί, χρησιμοποιείται το παράδειγμα του χορού, ως είδους κινητικής δεξιότητας ενταγμένης στο πρόγραμμα σπουδών για τη φυσική αγωγή στο λύκειο, και παρουσιάζονται ενδεικτικές δραστηριότητες μαθημάτων καθώς και κριτήρια αξιολόγησης των μαθησιακών αποτελεσμάτων, με έμφαση στην επίτευξη του τελικού στόχου δια βίου άσκησης των μαθητών μέσω του χορού για υγεία και ποιότητα ζωής.

Βασικός στόχος του μαθήματος του χορού σε αυτές τις βαθμίδες της εκπαίδευσης είναι η σωματική άσκηση και η ανάπτυξη των γνωστικών, συναισθηματικών και ψυχοκινητικών ικανοτήτων των μαθητών. Στη σύγχρονη βιβλιογραφία, για τη διδασκαλία του χορού προτείνονται κυρίως παραγωγικές-μαθητοκεντρικές μέθοδοι οι οποίες δίνουν περισσότερες επιλογές στο μαθητευόμενο χορευτή, εμπλέκοντάς τον εποικοδομητικά στη διαδικασία δόμησης της γνώσης (Dania, Tyronola & Koutsouba, 2013).

Προτείνεται αντικατάσταση της παραδοσιακής διδακτικής μεθοδολογίας -κατά την οποία ο δάσκαλος υποδεικνύει και ο μαθητής-χορευτής επαναλαμβάνει συνήθως μηχανιστικά- από εναλλακτικές διδακτικές πρακτικές που βασίζονται:

1. Στη χρήση δημιουργικών μεθόδων διδασκαλίας που συνδέουν τη μάθηση του χορού με δραστηριότητες: μουσικοκινητικής αγωγής, δραματοποίησης, δημιουργικής έκφρασης και ψυχοκινητικής αγωγής, ή με άλλα διδακτικά αντικείμενα όπως η ιστορία, η γεωγραφία κ.ά.
2. Στη χρήση μεθόδων διδασκαλίας που εστιάζουν στην ανάλυση της δομής και μορφής του χορού.
3. Στη χρήση διαδραστικών πολυμεσικών τεχνολογιών και διαδικτύου για την ανάπτυξη δεξιοτήτων σχετικών με το χορό, την απόκτηση γνώσεων σχετικά με το ιστορικό και κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο δημιουργίας τους, καθώς και την ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας των μαθητών και την υιοθέτηση χορευτικών συνηθειών δια βίου συμμετοχής και άσκησης.

Για τη διδασκαλία του μαθήματος του χορού προτείνεται:

- Η χρήση πολυαισθητηριακών προσεγγίσεων (π.χ. οπτικοακουστικά μέσα διδασκαλίας).
- Η βιωματική διδασκαλία μέσω εξάσκησης με υλικό και δραστηριότητες αυθεντικού περιεχομένου (π.χ. σύνδεση των διδασκόμενων δεξιοτήτων με καταστάσεις της καθημερινής ζωής).
- Η συνεργασία, η αλληλεπίδραση και η κοινωνική συναναστροφή μεταξύ των μαθητών.
- Η χρήση καινοτόμων και αναπτυξιακά κατάλληλων μαθητοκεντρικών προσεγγίσεων.

- Ο συνδυασμός ποικίλων μέσων και μεθόδων δημιουργικής ή διαθεματικής διδασκαλίας.

Οι παρακάτω δραστηριότητες προτείνεται να χρησιμοποιηθούν ως κατευθυντήριες γραμμές στη σύσταση του νέου προγράμματος σπουδών για το λύκειο στο αντικείμενο του χορού.

Εντός του προγράμματος σπουδών του Λυκείου και προκειμένου οι έφηβοι μαθητές να αναπτύξουν θετική στάση προς το αντικείμενο του χορού ώστε να χρησιμοποιήσουν μελλοντικά τις γνώσεις και δεξιότητές τους για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, είναι απαραίτητο το περιεχόμενο των μαθημάτων να σχεδιάζεται κατά τρόπον ώστε:

- ο να αναπτύσσονται δεξιότητες σε διάφορα είδη χορού
- ο να ενθαρρύνεται η συμμετοχή όλων των μαθητών μέσω παιγνιωδών δραστηριοτήτων προσανατολισμένων στην έκφραση και την ευχαρίστηση
- ο να εξισορροπείται η καθοδήγηση από το δάσκαλο με την ατομική πρωτοβουλία και τη δημιουργική διάθεση των μαθητών αυτής της ηλικίας
- ο να ενθαρρύνεται η λήψη αποφάσεων σχετικά με το τι θα διδαχθεί, πώς και σε ποιόν θα παρουσιαστεί.

Επιπλέον, τόσο στο σχεδιασμό ενός ημερήσιου προγράμματος όσο και στο σχεδιασμό μίας σειράς μαθημάτων χορού θα πρέπει να εξυπηρετούνται ταυτόχρονα οι στόχοι που υπαγορεύονται από τα διεθνή πρότυπα εκπαίδευσης στο χορό (National Dance Education Organization, 2005) και αναλύονται στη συνέχεια. Επισημαίνεται κάθε στόχος αποτελεί συνάρτηση των υπολοίπων. Η έμφαση που θα αποδοθεί σε κάθε στόχο μάθησης θα εξαρτηθεί ανά περίπτωση τόσο από τις γνώσεις και τις δεξιότητες που διαθέτουν οι μαθητές από τα προηγούμενα έτη σπουδών τους (Δημοτικό, Γυμνάσιο), όσο και από τους περιορισμούς που θέτει το εκάστοτε εκπαιδευτικό πλαίσιο (φυσικοί π.χ. αίθουσα/χώρος διδασκαλίας, συναισθηματικοί π.χ. ένταση, σχέσεις, συνεργασία μαθητών/δασκάλων, κ.ά.).

Για το σκοπό αυτό, προτείνονται ενδεικτικές δραστηριότητες μαθημάτων χορού καθώς και κριτήρια αξιολόγησης των μαθησιακών αποτελεσμάτων ανά στόχο μάθησης. Οι παρακάτω δραστηριότητες προτείνεται να χρησιμοποιηθούν στο πλαίσιο projects με θέμα την άσκηση μέσω του χορού, δίνοντας ταυτόχρονα κίνητρα στους μαθητές για ωφέλιμες συνεργασίες εντός και εκτός σχολικού ωραρίου.

ΣΤΟΧΟΣ 1: ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ. Οι μαθητές να αναπτύξουν τεχνικές δεξιότητες χορευτικής επίδοσης, αυτοσχεδιασμού και χορογραφικής σύνθεσης σε διάφορα είδη χορού και να εξειδικευτούν σε ένα από αυτά.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Διδασκαλία διαφορετικών ειδών χορού (π.χ. μοντέρνος χορός, μπαλέτο, παραδοσιακοί και κοινωνικοί χοροί διαφορετικών χωρών, περιοχών και περιόδων) από το δάσκαλο ή μέσω παρακολούθησης εκπαιδευτικών βίντεο ή από συμμαθητές που γνωρίζουν χορό.
- Συνεργασία των μαθητών σε ομάδες με σκοπό την εκτέλεση ήδη διδαχθέντων χορογραφιών ή τη δημιουργία νέων χορογραφιών με θέμα έννοιες ή αξίες που απασχολούν ιδιαίτερα τους εφήβους όπως η φιλία, οι σχέσεις, η ταυτότητα, η μοναξιά κ.ά..

- Ατομικές χορευτικές συνθέσεις και εκτελέσεις εντός εκδηλώσεων του σχολείου ή της τοπικής κοινότητας, προετοιμασία των μαθητών για συμμετοχή σε χορευτικές διοργανώσεις.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ

- Οι μαθητές έχουν αναπτύξει κινητικές ικανότητες όπως π.χ. δύναμη, ευλυγισία, ρυθμική ικανότητα, αντίληψη χώρου για την απόδοση διαφόρων ειδών χορού.
- Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν κατάλληλα το σώμα τους εντός του διαθέσιμου χώρου κίνησης και να συγχρονιστούν με τη μουσική συνοδεία κατά την εκτέλεση συγκεκριμένων χορογραφιών.
- Οι χορευτικές εκτελέσεις και δημιουργίες των μαθητών μπορούν να εκτελεστούν με ακρίβεια τόσο ατομικά όσο και ομαδικά, και η σκηνική παρουσία, η ενδυμασία και η μορφή των κινήσεων είναι κατάλληλες ανά περίπτωση.
- Οι μαθητές έχουν την ικανότητα να χρησιμοποιούν την ανατροφοδότηση από το δάσκαλο και τους συμμαθητές τους ως μέσο για τη βελτίωση της επίδοσής τους.

ΣΤΟΧΟΣ 2: ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ. Οι μαθητές να εμπεδώσουν το βασικό κινητικό λεξιλόγιο ανάλυσης, αξιολόγησης, σύγκρισης διαφορετικών επιδόσεων και ειδών χορού.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Χωρίζουμε την τάξη σε ομάδες και η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να παρουσιάσει φωτογραφικό, ηχητικό, έντυπο και βιντεοσκοπημένο υλικό σχετικά με εκτελέσεις του ίδιου χορού εντός διαφορετικών περιστάσεων (π.χ. θεατρική παράσταση, χορευτική εκδήλωση, γάμος, πανηγύρι).
- Τήρηση χορευτικού αρχείου εντός της τάξης για όλα τα διδασκόμενα είδη χορού με ιδέες για παραστάσεις, φωτογραφίες, συνεντεύξεις σπουδαίων δημιουργών, αποκόμματα από εφημερίδες και περιοδικά, κ.ά. Δημοσίευση σχετικών εκδηλώσεων στην εφημερίδα ή την ιστοσελίδα του σχολείου.
- Διοργάνωση εκπαιδευτικών επισκέψεων σε παραστάσεις χορού, λήψη και επεξεργασία βίντεο από παραστάσεις χορού που οι μαθητές παρακολούθησαν (σε μία παράσταση, ένα πανηγύρι που επισκέφτηκαν στις διακοπές, μία χοροεσπερίδα, κ.ά.) και παρουσίαση αυτού με δικό τους σχολιασμό στην τάξη.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗΣ

- Οι μαθητές αναγνωρίζουν και μπορούν να αξιολογήσουν κριτικά τα συστατικά στοιχεία του χορού και ειδικότερα το είδος κίνησης των μερών

του σώματος, τους χορευτές, το οπτικό περιβάλλον (την περιοχή όπου εκτελείται ο χορός, την ενδυμασία, το φωτισμό), τα ακουστικά στοιχεία του χορού (μουσική, ποίηση).

- Οι μαθητές χρησιμοποιούν τεχνική ορολογία, σύμβολα και λεξιλόγιο για να περιγράψουν κινήσεις και συνδυασμούς αυτών εντός διαφορετικών ειδών χορού και χρησιμοποιούν αυτά για να παρατηρήσουν, να συνθέσουν και να αναλύσουν δεξιότητες και επιδόσεις δικές τους ή συμμαθητών τους.

ΣΤΟΧΟΣ 3: ΣΥΝΔΕΞΕΙΣ-ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ. Οι μαθητές να κατανοήσουν τη σύνδεση του χορού με την τεχνολογία και επιστήμες όπως η ανατομία, η κινησιολογία, η φυσιολογία, η βιομηχανική.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι μαθητές αναλαμβάνουν να δημιουργήσουν ένα βίντεο χορού με δικές τους εκτελέσεις, να το παρουσιάσουν στην τάξη ή σε μία εκδήλωση του σχολείου ή να το δημοσιεύσουν σε διαδικτυακές πλατφόρμες προκειμένου να το παρουσιάσουν σε μαθητές άλλης χώρας.
- Διοργανώνουμε στο σχολείο εκπαιδευτικές ημερίδες με σκοπό την ενημέρωση των μαθητών από ειδικούς π.χ. φυσικοθεραπευτές, ορθοπεδικούς, διατροφολόγους, οι οποίοι δίνουν συμβουλές για ασφαλείς πρακτικές και τρόπους εκγύμνασης μέσω του χορού.
- Οι μαθητές μέσω παρακολούθησης σχετικών εκπαιδευτικών ταινιών, εξερευνούν εναλλακτικές σωματικές πρακτικές όπως yoga, pilates, ή σύγχρονες μορφές εκγύμνασης μέσω του χορού (π.χ. zumba), προκειμένου να εντοπίσουν αυτή που τους ταιριάζει περισσότερο, ώστε να την επιλέξουν ως τρόπο άσκησης εκτός του σχολείου.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΝΔΕΞΕΩΝ-ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την τεχνολογία για αναζήτηση, αποστολή, δημοσίευση και επεξεργασία πληροφοριών και αρχείων εικόνας και ήχου σχετικά με το χορό.
- Οι μαθητές κατανοούν τις αρχές λειτουργίας του μυοσκελετικού και καρδιοαναπνευστικού συστήματος κατά τη διάρκεια εκτέλεσης του χορού και βάσει αυτών μπορούν να περιγράψουν ασφαλείς πρακτικές εκγύμνασης του σώματος, και πρόληψης ή θεραπείας κακώσεων και τραυματισμών.
- Οι μαθητές γνωρίζουν σωματικές πρακτικές χορού και κίνησης που προάγουν τη φυσική κατάσταση και συμβάλουν στη διαχείριση του άγχους και της συναισθηματικής έντασης.

ΣΤΟΧΟΣ 4: ΧΟΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ.

Οι μαθητές να αναπτύξουν την ικανότητα μεταφοράς των δεξιοτήτων που έχουν κατακτήσει μέσω της συμμετοχής τους σε μαθήματα χορού στην καθημερινότητα τους και να βάσει αυτών να μάθουν να αναζητούν ευκαιρίες για άσκηση, έκφραση και κοινωνική συναναστροφή μέσω του χορού.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι μαθητές αναλαμβάνουν να δημιουργήσουν μία λίστα με τους συλλόγους, τα γυμναστήρια και τις σχολές χορού που υπάρχουν σε γειτονικές περιοχές, το είδος των μαθημάτων χορού που προσφέρουν, τις τιμές και τις προσφορές και δημοσιεύουν τη λίστα στον πίνακα ανακοινώσεων, την εφημερίδα ή την ιστοσελίδα του σχολείου.
- Αφιερώνουμε μία σειρά μαθημάτων στο τέλος της χρονιάς προκειμένου να διοργανώσουμε μαζί με τους μαθητές μας μία δοκιμαστική ακρόαση για νέους χορευτές στην οποία κάθε μαθητής θα παρουσιάσει μπροστά σε κριτική επιτροπή τη δική του χορευτική δημιουργία. Στη συνέχεια συζητάμε θέματα όπως η κατάλληλη εμφάνιση, η ενδυμασία, η επίδοση, η παρουσίαση, η αξιολόγηση, το άγχος της παράστασης, η αποδοχή και η απόρριψη.
- Οι μαθητές δημιουργούν το δικό τους χορευτικό εργαστήρι α) στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων του δικού τους σχολείου στο οποίο προσκαλούν φίλους, δασκάλους ή γονείς για να τους μάθουν χορό ή β) στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων γειτονικού δημοτικού σχολείου, στο οποίο μπορούν να συμμετέχουν και να διδάσκονται χορό μικρότεροι μαθητές.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Μέσω της συμμετοχής τους στα μαθήματα χορού οι μαθητές έχουν αποκτήσει τις προσωπικές τους χορευτικές προτιμήσεις και συνήθειες, αντιλαμβάνονται το ταλέντο και τις αδυναμίες τους, θέτουν ρεαλιστικούς στόχους βελτίωσης και αναζητούν ευκαιρίες για συμμετοχή σε χορευτικές ομάδες/συλλόγους εντός και εκτός σχολείου.
- Οι μαθητές αισθάνονται άνετα όταν χορεύουν μπροστά σε φίλους, συγγενείς, δασκάλους, αγνώστους, ικανοποιούνται όταν τους δίνεται ευκαιρία να διδάξουν χορό σε άλλους, και αναγνωρίζουν τις δεξιότητες που πρέπει να διαθέτει κάποιος προκειμένου να επιτύχει ως ερασιτέχνης ή επαγγελματίας χορευτής όπως π.χ. υπευθυνότητα, προσαρμοστικότητα, οργανωτική διάθεση, καλή διαχείριση χρόνου, επιμονή, συνεργατικότητα, δημιουργική διάθεση.
- Οι μαθητές ενημερώνονται για τις τρέχουσες εξελίξεις σε θέματα που αφορούν διοργανώσεις, έρευνες ή παραστάσεις σχετικά με το χορό, αναζητούν τρόπους και μέσα βελτίωσης της επίδοσής και της φυσικής τους κατάστασης, ενημερώνονται σχετικά με τις διαθέσιμες ευκαιρίες για σπουδές στο χορό.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

Παραδείγματα Σκοπών του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο για τη δια βίου άσκηση για υγεία με ενδεικτικά περιεχόμενα και τρόπους αξιολόγησής τους

Κάθε μαθητής και μαθήτρια στο Λύκειο πρέπει να:

1. Επιδεικνύει ικανότητα σε μια ποικιλία κινητικών δεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων.

Α΄ Λυκείου:

- Εξασκεί τη δεξιότητά του σε μια τουλάχιστον επιλεγμένη φυσική δραστηριότητα αναψυχής (υπαίθριες δραστηριότητες, ατομικά αθλήματα, αθλήματα ρακέτας και νερού, ομαδικά αθλήματα)

Ενδεικτικό Περιεχόμενο

Σχεδιασμός και υλοποίηση από τα παιδιά ενός μαθήματος που θα περιλαμβάνει τη δημιουργία μίας διαδρομής με χρήση διαθέσιμων μέσων κίνησης όπως τροχοπέδιλα (roller), ποδήλατο, σανίδα σκέϊτ (skateboard). Π.χ. η κάλυψη μιας διαδρομής με εμπόδια που απαιτούν κάποια δεξιότητες. Κάθε ομάδα σχεδιάζει μια διαδρομή την οποία δοκιμάζουν οι άλλες ομάδες. Στο τέλος κάθε παιδί δηλώνει την επιλογή μιας φυσικής δραστηριότητας αναψυχής και προτείνει τεστ αξιολόγησης της ατομικής απόδοσης (ποσοτικό ή ποιοτικό) στη δραστηριότητα αυτή.

Αξιολόγηση

Οι ομάδες αξιολογούν τη διαδρομή που δοκίμασαν με βάση την επινοητικότητα της, την ασφάλεια εκτέλεσης και τη διασκέδαση.

- Εξασκεί και βελτιώνει την αντοχή του και την ταχύτητά του
- Ο μαθητής επιλέγει μια από τις δυο φυσικές ικανότητες την οποία αξιολογεί ο καθηγητής φυσικής αγωγής με ένα απλό έγκυρο τεστ και εφαρμόζει ένα τρίμηνο πρόγραμμα που σχεδίασε. Στο μέσο και στο τέλος του προγράμματος επαναλαμβάνει την αξιολόγηση για να ελέγξει την εφαρμογή του προγράμματος και το τελικό του αποτέλεσμα.

Β΄ Λυκείου:

- Επιδεικνύει δεξιότητα σε μια τουλάχιστον φυσική δραστηριότητα αναψυχής (υπαίθριες δραστηριότητες, ατομικά αθλήματα, αθλήματα ρακέτας και νερού, ομαδικά αθλήματα)
 - Εξασκεί και βελτιώνει τη δύναμή του και την ευκαμψία του
- Ο μαθητής επιλέγει μια από τις δυο φυσικές ικανότητες την οποία αξιολογεί ο καθηγητής φυσικής αγωγής με ένα απλό έγκυρο τεστ και εφαρμόζει ένα τρίμηνο πρόγραμμα που σχεδίασε. Στο μέσο και στο τέλος του προγράμματος επαναλαμβάνει την αξιολόγηση για να ελέγξει την εφαρμογή του προγράμματος και το τελικό του αποτέλεσμα.

Γ΄ Λυκείου:

- Εξασκεί τη δεξιότητά του και σε μια δεύτερη φυσική δραστηριότητα αναψυχής (υπαίθριες δραστηριότητες, ατομικά αθλήματα, αθλήματα ρακέτας και νερού, ομαδικά αθλήματα)

Ενδεικτικό Περιεχόμενο Φυσικής Δραστηριότητας εκτός σχολικού ωραρίου «Πορείες μέσα στην πόλη»

Το παρακάτω προτείνεται για χρήση σε γειτονίες όπου δεν υπάρχουν κίνδυνοι οδικής ασφάλειας.

Αφού δώσετε στα παιδιά κάποιες βασικές πληροφορίες για τη λειτουργία της πυξίδας

χωρίζετε σε ομάδες και εξηγείτε την αποστολή τους. Κάθε ομάδα ξεκινώντας από διαμετρικά αντίθετα σημεία του χάρτη της πόλης, καταγράφει την πορεία που ακολούθησε μέχρι να φτάσει στο σχολείο, με οδηγό την πυξίδα και με μονάδα μέτρησης της απόστασης το 1 βήμα ή τα οικοδομικά τετράγωνα. (Π.χ. 90° βορειοανατολικά- 3 οικοδομικά τετράγωνα, 80° βορειοδυτικά 60 βήματα, κοκ).

Αμοιβαία αξιολόγηση

Κάθε ομάδα παιδιών αναλαμβάνει να κάνει τη διαδρομή μιας άλλης ομάδας ακολουθώντας τις οδηγίες της ομάδας αυτής. Στο τέλος κάθε ομάδα κάνει μια αναφορά όπου αξιολογεί την ακρίβεια των οδηγιών που έλαβε, το χρόνο που διαρκεί η διαδρομή και τις θερμίδες που καταναλώθηκαν με βάση τον πίνακα.

Δραστηριότητα	Θερμίδες ανά λεπτό	Λεπτά	Σύνολο
Περπάτημα σε μέτριο ρυθμό	3.0		
Περπάτημα σε έντονο ρυθμό	5.0		
Τρέξιμο σε ρυθμό προθέρμανσης	8.0		
Ανεβαίνω σκαλοπάτια	10.0		
Κατεβαίνω σκαλοπάτια	7.1		
Ποδήλατο σε μέτριο ρυθμό	5.0		

- Διατηρεί ένα βασικό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας

Το μάθημα φυσικής αγωγής θα μπορούσε να δρομολογήσει τις προϋποθέσεις ώστε οι μαθητές / τριες να δραστηριοποιούνται κινητικά περισσότερο στο χρόνο παραμονής τους στο σχολικό περιβάλλον, σε εντάσεις που βελτιώνουν την υγεία τους. Τα παιδιά πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να είναι δραστήρια κατά την διάρκεια των διαλειμμάτων και το μάθημα φυσικής αγωγής μπορεί να παρέχει το πλαίσιο για αυτή τη δραστηριοποίηση (π.χ. εσωτερικό πρωτάθλημα ενός αθλήματος οργανωμένο από τη σχολική κοινότητα), τα μέσα (αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις) και τους στόχους (ένταση 27-29 σφ./10').

Αξιολόγηση

Με κριτήρια την ποσότητα, ποιότητα, συχνότητα της συμμετοχής των μαθητών και την αξιολόγηση αυτής της παρέμβασης από τους μαθητές

2. Εφαρμόζει έννοιες, αρχές, τακτικές και στρατηγικές στη μάθηση και ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων

Α' Λυκείου:

- Αναγνωρίζει τις βασικές παραμέτρους της επιβάρυνσης (ένταση, διάρκεια, συχνότητα, ποσότητα)

Ενδεικτικό Περιεχόμενο «Μαθαίνω να μετρώ την ένταση»

Αφού δείξετε στα παιδιά πως μετριέται ο καρδιακός σφυγμός, χωρίζετε σε ομάδες που ανά 5 λεπτά περνούν κυκλικά από τους σταθμούς «Περπάτημα», «Χαλαρό τρέξιμο», «Παιχνίδι Βόλει», «Παιχνίδι μπάσκετ», «Αγώνας ταχύτητας», «Σκαλοπάτια». Στο τέλος κάθε πεντάλεπτου (στους σταθμούς «Σκαλοπάτια» και «Αγώνας ταχύτητας» στο τέλος κάθε προσπάθειας) τα παιδιά με δικά σας σήματα μετρούν την καρδιακή τους συχνότητα (Κ.Σ.) για 10'.

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά αντικαθιστούν στο πίνακα και ορίζουν τις ατομικές τους ζώνες έντασης: χαμηλή, μέτρια υπομέγιστη και μέγιστη.

Ατομικός πίνακας καθορισμού έντασης με βάση την Καρδιακή Συχνότητα

Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα = 220-ηλικία		Άρα ΜΚΣ=220-18=202		
ZΩNH 1	60-70%	ZΩNH 2	70-80%	ZΩNH 3
Χαμηλή ένταση		Μέτρια ένταση		80%-90%
				Υπομέγιστη ένταση
				ZΩNH 4
				90%-100%
				Μέγιστη ένταση

60%=204X60/100/6=20σφίξεις/10'' 70%=204X70/100/6=24 σφίξεις/10'' Η ένταση στη Ζώνη 1 κυμαίνεται στις 20-24 σφ/10''			
--	--	--	--

Αξιολόγηση

Με κουίζ γνώσεων με θέμα την ένταξη διάφορων φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων στην κατά εκτίμηση σωστή ζώνη έντασης.

Β' Λυκείου:

- Γνωρίζει τις σχέσεις μεταξύ των παραμέτρων της επιβάρυνσης

Ενδεικτικό Περιεχόμενο «Μαθαίνω για τη σχέση της έντασης με τη διάρκεια»

Τα παιδιά σχηματίζουν ζευγάρια και εκτελούν μια δραστηριότητα υψηλής έντασης μέχρι εξάντλησης (π.χ. σκαλοπάτια ή σπριντ). Το ένα παιδί εκτελεί, το άλλο μετρά το χρόνο που άντεξε το ζευγάρι του (διάρκεια). Μετά από ένα 3λεπτο διάλειμμα στο οποίο εξηγείτε για τη σχέση έντασης –διάρκειας, τα παιδιά τρέχουν αερόβια σε μέτρια ένταση ένα δεκάλεπτο και όταν σταματήσουν μετρούν την Κ.Σ. τους. Γίνονται οι απαραίτητες συσχετίσεις της διάρκειας με την ένταση με τη σχετική αντικατάσταση των χρόνων στις ζώνες έντασης που αντιστοιχούν

	Δραστηριότητα Μέγιστης Έντασης	Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης
Χρόνος σε sec		

Αξιολόγηση: Να εντάξουν διάφορες δραστηριότητες στις εντάσεις και στη διάρκεια που τους αναλογούν

<u>Δραστηριότητα</u>	<u>Ένταση</u>	<u>Διάρκεια</u>
Τρέξιμο Jogging		
Βόλτα με ποδήλατο		
Ορεινή ποδηλασία		
Κάμψεις (push ups)		
Κολύμπι		
Περιποίηση κήπου		
Βόλτα με το σκύλο		

Γ' Λυκείου:

- Σχεδιάζει και εφαρμόζει ένα Πρόγραμμα τροποποίησης συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία και τη φυσική κατάσταση

Ενδεικτικό Περιεχόμενο.

Είναι καλό και θα υποστηρίξει αυτό το στόχο, η υλοποίηση project από τους καθηγητές φυσικής αγωγής, με θεματική γύρω από το σχεδιασμό και υλοποίηση ατομικών προγραμμάτων άσκησης, φυσικής δραστηριότητας και υγιεινής διατροφής

3. Έχει τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να επιτύχει ένα ενισχυτικό για την υγεία επίπεδο φυσικής δραστηριότητας

Α΄ Λυκείου:

- Γνωρίζει απλούς τρόπους αξιολόγησης της φυσικής του κατάστασης

Ενδεικτικό Περιεχόμενο «Αξιολόγηση σε σταθμούς»

Τα παιδιά μοιρασμένα σε σταθμούς διαβάζουν τις κάρτες και εκτελούν απλές πρακτικές δοκιμασίες (τεστ) αξιολόγησης. Οι δοκιμασίες αυτές μπορούν να αφορούν δύναμη (π.χ. κάμψεις, κοιλιακοί), αντοχή (δοκιμασίες πεδίου για αξιολόγηση VO2 max) αερόβια και αναερόβια, ευκαμψία (sit and reach test).

Αξιολόγηση

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά συμπληρώνουν τις επιδόσεις τους στον πίνακα με τις νόρμες του κάθε τεστ και αξιολογούν το επίπεδο φυσικής τους κατάστασης.

Β΄ Λυκείου:

- Γνωρίζει τη συνεχόμενη, εναλλασσόμενη και διαλλειματική μέθοδο προπόνησης της αερόβιας αντοχής

Ενδεικτικό Περιεχόμενο «Μαθαίνω για τη σχέση της έντασης με τη διάρκεια και το διάλλειμα»

Σε τρία διαδοχικά μαθήματα τα παιδιά μαθαίνουν για τη σχέση επιβάρυνσης και διαλλείματος και χωρισμένα σε τρεις ομάδες εξασκούνται στη δρομική αντοχή με ένα διαφορετικό τρόπο σε κάθε μάθημα (συνεχόμενη, εναλλασσόμενη, διαλλειματική μέθοδος).

Αποστολή τους είναι να καλύψουν μια συγκεκριμένη χιλιομετρική απόσταση ή ένα συγκεκριμένο χρόνο με τρέξιμο με:

Συνεχόμενη μέθοδο (π.χ. 15' συνεχόμενο τρέξιμο σε ένταση 60%-70% της ΜΚΣ)

Εναλλασσόμενη μέθοδο (π.χ. 15' συνεχόμενο τρέξιμο με σπριντ 20'' κάθε 3 λεπτά σε ένταση 60%-85% της ΜΚΣ)

Διαλλειματική μέθοδο (π.χ. 3Χ5' τρέξιμο σε ένταση 75%-85% της ΜΚΣ με διάλλειμα 2' λεπτών μετά από κάθε τρίλεπτο)

Αξιολόγηση

Με την ολοκλήρωση των τριών μαθημάτων ο μαθητής διακρίνει τις τρεις μεθόδους, τις επιδράσεις τους και τους τρόπους χρήσης τους.

Γ΄ Λυκείου:

- Αναγνωρίζει τα είδη των ασκήσεων δύναμης (ισομετρικές, μειομετρικές, πλειομετρικές) και των ασκήσεων διάτασης (στατικές, δυναμικές, παθητικές) για την ανάπτυξη της προσωπικής του υγείας.

Ενδεικτικό Περιεχόμενο Σχεδιασμού Προσωπικού Προγράμματος Εξάσκησης

Αφού τα παιδιά έχουν διδαχθεί τις παραμέτρους της επιβάρυνσης (ένταση, διάρκεια) οργανώνουμε ένα μάθημα που τα παιδιά:

1. επιλέγουν από μια σειρά ασκήσεων (πχ κάρτες με ασκήσεις με βάρος σώματος για μύες του κορμού, των κάτω άκρων και των άνω άκρων)
2. επιλέγουν την ένταση και τον αριθμό των επαναλήψεων
3. επιλέγουν τα σετ και το διάλλειμα (κάρτα με πληροφορίες εκτέλεσης ανάλογα με την ένταση)
4. συνθέτουν και εκτελούν ένα μικρό «πρόγραμμα» στη διάρκεια του μαθήματος

Αξιολόγηση

Στο τέλος ζητάτε από τα παιδιά να σχεδιάσουν ένα μηνιαίο ατομικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης και το αξιολογείτε με βάση την συμφωνία των επιλογών με τις βασικές αρχές της επιβάρυνσης.

4. Επιδεικνύει υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά σε χώρους φυσικής δραστηριότητας

Α΄ Λυκείου:

- Αναγνωρίζει προσωπικά εμπόδια και δυσκολίες στη φυσική του δραστηριοποίηση και χρησιμοποιεί αποτελεσματικά ένα τρόπο διαχείρισής τους για να τα ξεπεράσει

Ενδεικτικό Περιεχόμενο για διαχείριση δυσκολιών στη φυσική δραστηριότητα

Σχεδιασμός και υλοποίηση ενός μαθήματος που θα πραγματοποιηθεί με τεχνητούς περιορισμούς (φυσικά, χρονικά, «κοινωνικά» εμπόδια). Οι μαθητές σε ένα χώρο συγκέντρωσης παίρνουν ένα φύλο υπολογισμού θερμιδικής κατανάλωσης ανά λεπτό για διάφορες δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσα στο σχολείο (όπως τρέξιμο, ανέβασμα από σκάλες, κάθισμα στο θρανίο, γράψιμο, όρθια θέση, ποδόσφαιρο, έντονη συζήτηση, κλπ) και τους ζητείται να προσπαθήσουν να επιτύχουν μια θερμιδική κατανάλωση μέσα στο χρονικό περιθώριο των 30 λεπτών για να προστατεύσουν την υγεία τους. Ταυτόχρονα κάθε μαθητής παίρνει και από μία «κάρτα» με εμπόδια ή δυσκολίες που του πρέπει να ξεπεράσει για να ολοκληρώσει την αποστολή του (π.χ. «έγραψες χάλια στο τεστ, έχεις 10 λεπτά διάβασμα, συμπλήρωσε τη θερμιδική σου κατανάλωση στα υπόλοιπα 20 λεπτά», «δεν θέλεις να πας ιδρωμένη στο φροντιστήριο, συμπλήρωσε τη θερμιδική σου κατανάλωση χωρίς να χρησιμοποιήσεις τρέξιμο»). Στη συνέχεια υπολογίζει σχεδιάζει και υλοποιεί μόνος ή με παρέα το πλάνο του.

Αξιολόγηση

Ποιοτική με βάση την επινοητικότητα και τη δημιουργικότητα, ποσοτική με βάση την επίτευξη του στόχου για θερμιδική κατανάλωση

- Αποδέχεται τη διαφορετικότητα τρόπου σκέψης, σωματικού τύπου, ικανοτήτων, φύλου και σέβεται την εθνική, πολιτισμική διαφορετικότητα

Β΄ Λυκείου:

- Αποδέχεται τα ατομικά του σωματικά χαρακτηριστικά και αναγνωρίζει τους κινδύνους της εξιδανικευμένης εικόνας του σώματος που προβάλλουν τα μέσα
- Γνωρίζει και θέτει ζητήματα ηθικής που αφορούν τη φαρμακοδιέγερση, το ευ αγωνίζεσθαι, τη φυσική και λεκτική βία στους αθλητικούς χώρους

Γ΄ Λυκείου:

- Εφαρμόζει ασφαλείς πρακτικές στη συμμετοχή του στη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση (ασφαλής χρήση οργάνων, χρήση σωστού εξοπλισμού, τήρηση κανόνων ασφαλείας στη φυσική δραστηριότητα, ενυδάτωση, ηλιακή προστασία)
- Χρησιμοποιεί δεξιότητες επικοινωνίας για αλληλεπίδραση και επίλυση προβλημάτων

Ενδεικτικό Περιεχόμενο για συνδυασμό ατομικής και ομαδικής δουλειάς

Σχεδιασμός και υλοποίηση ενός παιχνιδιού «επιβίωσης» όπου τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες που έχουν να ολοκληρώσουν μια αποστολή με δοκιμασίες που αξιοποιούν ατομικές και ομαδικές δεξιότητες π.χ. εκπλήρωση ενός στόχου με χρονικά περιθώρια (30-40 λεπτά). Μπορούν να περιλαμβάνονται δοκιμασίες όπως προετοιμασία σάκου, στήσιμο-μάζωμα σκηνής, χρήση πυξίδας, χρήση κόμπων, επιλογή «χώρου κατασκήνωσης», μετακίνηση τραυματία, ομαδική λήψη απόφασης, λειτουργία ομάδων εργασίας και να προβλέπονται «εμπόδια» όπως πχ αποκλεισμός των ικανότερων μελών σε ορισμένες δοκιμασίες.

Αξιολόγηση

Σε πενταβάθμια κλίμακα και άνω αξιολογείται μια σειρά κριτηρίων που αφορούν ποιοτικά χαρακτηριστικά της λειτουργίας της ομάδας κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5

Ανάπτυξη συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων και του σεβασμού στη διαφορετικότητα

Τα παρακάτω προτείνονται ως παράδειγμα κειμένου και δραστηριοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στους οδηγούς για τον εκπαιδευτικό της φυσικής αγωγής

Μέσω του μαθήματος φυσικής αγωγής οι μαθητές οι μαθητές/τριες μπορούν να καλλιεργήσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν ευρύτερα στην ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή στο σχολείο, στο μάθημα της φυσικής αγωγής, καθώς και στις κοινωνικές και οικογενειακές τους σχέσεις και αλληλεπιδράσεις. Ο στόχος αυτός υλοποιείται μέσω συζήτησης μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητή/τριας, ταυτόχρονα με την εκτέλεση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και αθλοπαιδιών που έχουν προγραμματιστεί ή με το πέρας αυτών. Ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν το γεγονός ότι όταν στις σχολικές κοινότητες καταβάλλονται προσπάθειες για την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριων, καθώς και των δεξιοτήτων για κατανόηση, έκφραση και διαχείριση των συναισθημάτων, τότε παρατηρείται βελτίωση της ακαδημαϊκής τους επίδοσης, μείωση της συχνότητας εμφάνισης προβλημάτων συμπεριφοράς, αύξηση της ικανότητας για σύναψη υγιών και ζεστών σχέσεων με τους άλλους, καθώς και για την επίλυση προβλημάτων και για λήψη αποφάσεων (Zins et al., 2004).

Αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων

Οι πιέσεις που δέχονται οι έφηβοι είναι πολλές και η ρύθμιση των συναισθημάτων αποτελεί ουσιαστική διαδικασία για τη λειτουργία μιας εσωτερικής ισορροπίας, η οποία με τη σειρά της θα οδηγήσει στη συναισθηματική ωρίμανση του ατόμου, δηλαδή στην κατάλληλη διαχείριση και σωστή έκφραση των συναισθημάτων του (Durlak et al. 2011). Παραδείγματα συναισθημάτων των εφήβων αποτελούν η ευχαρίστηση που απορρέει από τη μάθηση, η πλήξη που πιθανώς βιώνουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας, ο θυμός ή η απόγνωση όταν έχουν να διαχειριστούν ένα δύσκολο μαθησιακό έργο ή μια κινητική δεξιότητα την οποία δεν μπορούν να εκτελέσουν ικανοποιητικά, αποτελούν παραδείγματα συναισθημάτων.

Εκτός από το είδος του συναισθήματος που βιώνουν οι μαθητές σημαντική καθίσταται και η δεξιότητα αναγνώρισης και ρύθμισης των συναισθημάτων και η γνώση για τις καταστάσεις που συνδέονται με συγκεκριμένα συναισθήματα.

Ενδεικτικά παρουσιάζονται τα παρακάτω παραδείγματα, τα οποία δύναται να ληφθούν υπόψη κατά τη σύνταξη του νέου προγράμματος σπουδών:

- Όταν μια δραστηριότητα αξιολογείται θετικά και θεωρείται ότι είναι υπό τον έλεγχο του ατόμου, τότε το συναίσθημα που απορρέει είναι η ευχαρίστηση.
- Ο ενθουσιασμός εκδηλώνεται ως συναίσθημα όταν οι μαθητές έχουν να αντιμετωπίσουν ενδιαφέρουσες προκλήσεις.
- Στην περίπτωση που η δραστηριότητα δε βρίσκεται στον έλεγχο του μαθητή, πιθανόν να δημιουργούνται συναισθήματα απόγνωσης.
- Εάν η δραστηριότητα δεν αξιολογείται ούτε θετικά ούτε αρνητικά, τότε τείνει να προκαλείται στο άτομο το συναίσθημα της πλήξης (Harris, 2000; Cole & Cole, 2002).
- Οι στόχοι που επικεντρώνονται στην απόκτηση ουσιαστικών γνώσεων συμβάλλουν θετικά στις συναισθηματικές εμπειρίες των μαθητών/τριων, σε αντίθεση με τους στόχους που επικεντρώνονται στο ξεπέραςμα άλλων, οι οποίοι σχετίζονται με αρνητική συναισθηματική διάθεση.

Σε γενικές γραμμές οι στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν και να αξιολογηθούν μέσω των προγραμμάτων ανάπτυξης συναισθηματικών δεξιοτήτων στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο Λύκειο είναι:

- Περαιτέρω εμπλουτισμός που αφορά στη χρήση λεξιλογίου των συναισθημάτων.
- Καλλιέργεια ενσυναίσθησης, όσον αφορά στις συναισθηματικές εμπειρίες των άλλων.
- Επίγνωση των πολιτισμικών κανόνων ρύθμισης της συμπεριφοράς
- Κατανόηση του γεγονότος ότι η συναισθηματική μας έκφραση επηρεάζεται και επηρεάζει τη συμπεριφορά των άλλων.
- Καλλιέργεια ικανότητας διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων μέσω στρατηγικών αυτορρύθμισης, που ως στόχο έχουν να μειώσουν την ένταση και τη διάρκεια συγκεκριμένων συναισθηματικών καταστάσεων.
- Αποδοχή της συναισθηματικής έκφρασης των άλλων.

Ενδεικτικά κριτήρια αξιολόγησης

Οι μαθητές και μαθήτριες:

1. Μπορούν να ονοματίσουν και να περιγράψουν τον αντίκτυπο των συναισθημάτων τους έπειτα από τη συμμετοχή τους (επιτυχημένη ή/και αποτυχημένη) σε μια κινητική δεξιότητα;
2. Είναι σε θέση να κατανοήσουν το είδος και την ένταση των συναισθημάτων που βιώνουν συμμαθητές τους κατά την ενασχόληση με μια κινητική δεξιότητα;
3. Χρησιμοποιούν στρατηγικές αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς τους όταν βρίσκονται σε μια έντονη συναισθηματική διεργασία (π.χ. διαφωνία για τον τρόπο δημιουργίας ή τη σύσταση των σχολικών ομάδων, αναζήτηση ευθυνών για τον/τους υπεύθυνο/ους μιας πιθανής ήττας σε σχολικούς αγώνες);

Ενδεικτικές δραστηριότητες για την καλλιέργεια συναισθηματικών δεξιοτήτων μέσω του μαθήματος φυσικής αγωγής σε μαθητές/τριες Λυκείου.

Δραστηριότητα 1η: να ονομάσουν και να καταγράψουν τα αντιφατικά συναισθήματα που βιώνουν οι νικητές και οι ηττημένοι του τελικού αγώνα μιας μεγάλης διοργάνωσης.

Θέματα για συζήτηση:

- Για την ίδια κατάσταση μπορούν να υπάρχουν διαφορετικά συναισθήματα;
- Κάποια από τα συναισθήματα αυτά προκαλούνται πάντα από την ίδια κατάσταση;
- Ποια η σημασία της αναγνώρισης και της έκφρασης των συναισθημάτων τόσο από εμάς, όσο και από τους άλλους;

Δραστηριότητα 2^η: οι μαθητές να αναφέρουν και να καταγράψουν αν έχουν βιώσει παρόμοια συναισθήματα οι ίδιοι κατά την ενασχόλησή τους με μια αθλητική δεξιότητα σε αγωνιστικό ή μη επίπεδο (τονίζουμε ότι όλα όσα νιώθουμε είναι αποδεκτά)

Οδηγίες για τις δραστηριότητες: συζητούμε με τους μαθητές γεγονότα που τους έχουν προκαλέσει αντιφατικά συναισθήματα, τόσο στο χώρο του σχολείου και του μαθήματος φυσικής αγωγής, όσο και στο χώρο των εξωσχολικών αθλητικών δραστηριοτήτων. Ζητούμε τα προσωπικά τους βιώματα. Αφού διατυπώσουν τις απόψεις τους, τα ρωτούμε τι ακριβώς αισθάνθηκαν όταν είχε τελειώσει πλέον η δοκιμασία που πέρασαν. Δίνεται έμφαση στο ότι τα συναισθήματα μπορούν να αλλάζουν, ανάλογα με τις χρονικές φάσεις ενός γεγονότος.

Ενδεικτικά κριτήρια αξιολόγησης

1. Μπορούν οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν και να ονοματίσουν τα διαφορετικά συναισθήματα που προκύπτουν από διαφορετικές καταστάσεις κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής αναμέτρησης/διοργάνωσης;
2. Είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα που τυχόν οι ίδιοι έχουν βιώσει σε παρόμοιες καταστάσεις;
3. Ο βαθμός έντασης και το είδος των συναισθημάτων που οι ίδιοι έχουν βιώνει λειτούργησε θετικά ή αρνητικά ως προς την περαιτέρω εμπλοκή τους με την αθλητική δεξιότητα;

Δραστηριότητα 3^η: αναφέρουμε στα παιδιά ποικίλες καταστάσεις που τους προκαλούν συναισθηματική φόρτιση όπως:

- Πως θα αισθανόσουν αν δεν επιλεγόσουν για την ομάδα ποδοσφαίρου του σχολείου σου;

- Πως θα αισθανόσουν αν είσαι πάντα ο τελευταίος που οι συμμαθητές σου διαλέγουν σε μια ομάδα;

Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και ζητούμε από το κάθε παιδί της κάθε ομάδας να σκεφτεί πως θα ένιωθε αν βίωνε τη συγκεκριμένη κατάσταση.

Ενδεικτικά κριτήρια αξιολόγησης

1. Ήταν σε θέση οι μαθητές/τριες να μιλήσουν για τα προσωπικά τους συναισθήματα;
2. Μπορούν να κατανοήσουν το βαθμό συναισθηματικής φόρτισης που βιώνουν συμμαθητές τους σε διάφορες καταστάσεις;

Φυσική δραστηριότητα και άσκηση για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων

Θεωρείται σκόπιμο να συμπεριληφθούν στο νέο πρόγραμμα σπουδών για το μάθημα της φυσικής αγωγής στο Λύκειο πληροφορίες και δραστηριότητες που αφορούν στην αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων. Τα στρεσογόνα ερεθίσματα αποτελούν μέρος της καθημερινής ζωής των εφήβων. Τα παιδιά της δεύτερης εφηβικής ηλικίας βιώνουν και εκτίθενται συχνά σε στρεσογόνους παράγοντες και είναι περισσότερο ευαίσθητα σε αυτούς, σε σχέση με τους ενήλικους, γιατί δε γνωρίζουν αποτελεσματικούς τρόπους για να τους αντιμετωπίσουν (Compas et al., 2001). Ως αποτέλεσμα, χρησιμοποιούν διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης που κάποιες φορές είναι αποτελεσματικές, καθώς μειώνουν την ισχύ του στρεσογόνου παράγοντα, κάποιες φορές όμως επιτείνουν την ισχύ του στρεσογόνου ερεθίσματος/γεγονότος, καθιστώντας δύσκολη την αντιμετώπισή του. Στην αναπτυξιακή φάση που βρίσκονται μπορεί να έχουν δυσκολίες κατανόησης του στρεσογόνου παράγοντα, της έντασής του και της επίδρασής του στην καθημερινότητά τους. Μελέτες καταδεικνύουν ότι η συσσώρευση αρνητικών συναισθημάτων, ως αποτέλεσμα της αδυναμίας αντιμετώπισης διαφόρων καθημερινών στρεσογόνων ερεθισμάτων, επιδρούν αρνητικά τόσο στην ακαδημαϊκή επίδοση παιδιών και εφήβων, όσο και στη σωματική και ψυχική τους υγεία (Kraag et al., 2006). Τα καθημερινά επαναλαμβανόμενα στρεσογόνα ερεθίσματα και η αρνητική επίδρασή τους σχετίζονται με διάφορα σωματικά συμπτώματα και προβλήματα υγείας, αλλά και διάφορες συμπεριφορικές αντιδράσεις και δυσκολίες προσαρμογής στο σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον (Hampel & Peterman, 2006; Feldman, 2009).

Η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση φαίνεται ότι βοηθά στη μείωση επίδρασης του στρεσογόνου παράγοντα. Μη συναγωνιστικές, προβλέψιμες ασκήσεις και φυσικές δραστηριότητες, με μέτριο επίπεδο έντασης και σχετικά μικρή διάρκεια τείνουν να περιορίζουν το αντιλαμβανόμενο στρες (Petruzello, et al., 1991; Berger, 1994). Η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση δεν εξαλείφει όμως το στρεσογόνο ερέθισμα και τις αιτίες που το προκαλούν. Απλώς περιορίζει την

ισχύ του. Αποτελεί μια τεχνική που δεν έχει σκοπό να επιλύσει το πρόβλημα, αλλά να ελέγξει τα αρνητικά συναισθήματα που προκύπτουν λόγω του προβλήματος. Αποτελεί ένα τρόπο «εκτόνωσης και απόδρασης» από αυτό που συμβαίνει (Haugland et al., 2003; Gerber, & Puhse, 2008; Rostad & Long, 1996).

Στα νέα βιβλία φυσικής αγωγής Λυκείου, σε μια υπο-ενότητα «Άσκηση και διαχείριση του στρες» ενδεικτικές τεχνικές/δραστηριότητες οι οποίες μπορούν να προταθούν είναι: νοερή απεικόνιση, τεχνικές μυϊκής έντασης/χαλάρωσης, διατακτικές ασκήσεις, προοδευτική χαλάρωση, διαφραγματικές αναπνοές, εξάσκηση στην επιλογή και σχεδιασμό φυσικών δραστηριοτήτων με μέτριο επίπεδο έντασης και μικρή διάρκεια (Harris & Harris, 1984; Greenberg, 1996; Durlak, & Wells, 1997).

Ενδεικτικά κριτήρια αξιολόγησης

1. Σε πιο βαθμό χρησιμοποιούν οι μαθητές/τριες τεχνικές διαχείρισης του στρες;
2. Μπορούν να αναγνωρίσουν και να περιγράψουν τις διάφορες τεχνικές/στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες;
3. Είναι σε θέση οι μαθητές/τριες να επιλέξουν την τεχνική χαλάρωσης που τους ταιριάζει περισσότερο για να μειώσουν το στρες;
4. Μπορούν να περιγράψουν τη σημασία της σωματικής άσκησης και των τεχνικών χαλάρωσης για την αντιμετώπιση των καθημερινών στρεσογόνων παραγόντων;

Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων

Το κοινωνικό στοιχείο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της φύσης του ατόμου. Η κοινωνικότητα δεν είναι μια ενιαία, ομοιογενής ιδιότητα που ενυπάρχει στο παιδί, αλλά ένα σύμπλεγμα σκέψεων, συναισθημάτων, δεξιοτήτων και συμπεριφορών που ποικίλλουν από τη μια κατάσταση στην άλλη. Οι κοινωνικές δεξιότητες αναφέρονται στην κατάκτηση όλων εκείνων των δεξιοτήτων που θα συμβάλλουν στη λειτουργική προσαρμογή του ατόμου στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Αποτελούν συγκεκριμένες συμπεριφορές που υιοθετεί το άτομο για να επιτύχει ένα αποτέλεσμα σε κοινωνικό επίπεδο, με τρόπο κοινωνικά αποδεκτό. Η διαδικασία ανάπτυξης και διαμόρφωσης των κοινωνικών δεξιοτήτων ξεκινά κατά τη διάρκεια της σχολικής ηλικίας, κορυφώνεται, παγιώνεται κατά τη διάρκεια των μαθητικών χρόνων στο Λύκειο και ανατροφοδοτείται από κάθε κοινωνική επαφή του ατόμου (Elliott et al., 2008).

Η ιδιαιτερότητα του μαθήματος φυσικής αγωγής στο Λύκειο, λόγω των πολλών ευκαιριών αλληλεπιδράσεων που προσφέρει μεταξύ των μαθητών, αποτελεί το ιδανικό πεδίο για τη διδασκαλία κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι μαθητές/τριες, έπειτα από μια σειρά μαθημάτων και παρεμβάσεων που στοχεύουν στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, θα πρέπει να έχουν αναπτύξει σε ικανοποιητικό βαθμό διαπροσωπικές δεξιότητες (π.χ. να μάθουν να μοιράζονται, να ζητούν άδεια όταν

αυτό απαιτείται, να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, να ακούνε προσεκτικά, να τηρούνε τις υποσχέσεις τους, να είναι συνεπείς και να δεσμεύονται με αυτό που επιλέγουν να κάνουν, να ακολουθούν οδηγίες, να επιβραβεύουν τον εαυτό τους, να αγνοούν ό,τι τους αποσπά την προσοχή), δεξιότητες επίλυσης προβλήματος (π.χ. να προτείνουν συγκεκριμένες λύσεις και να ελέγχουν την αποτελεσματικότητά τους), δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων (π.χ. να μπορούν να θέτουν ηθικά διλήμματα και να συζητούν για αυτά) και δεξιότητες κοινωνικής αποδοχής (Hirt & Ramos, 2008). Η κατάκτηση των κοινωνικών δεξιοτήτων διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία θετικού κλίματος και στη μείωση των εκδηλώσεων βίας στο σχολείο, ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών, βοηθώντας τα να διαχειριστούν πιο αποτελεσματικά τους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες, τις δυσκολίες, τα προβλήματα και τις συγκρούσεις στο περιβάλλον τους (Hatzichristou et al., 2010).

Ενδεικτικές δραστηριότητες για την καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω του μαθήματος φυσικής αγωγής σε μαθητές/τριες Λυκείου.

1. Η αθλητική εκδήλωση (Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να προταθεί και ως δραστηριότητα-εκδήλωση για το τέλος της σχολικής χρονιάς)

Σκοπός: να αφομοιώσουν τα παιδιά μέσα από τη διαδικασία της διαπραγμάτευσης τις κοινωνικές δεξιότητες που απαιτούνται σε μια συνεργατική διαδικασία.

Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες. Τους ανακοινώνουμε ότι είναι υπεύθυνοι για τη διοργάνωση μιας αθλητικής εκδήλωσης στην οποία θα συμμετάσχει όλο το σχολείο. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να αποφασίσει για ένα συγκεκριμένο θέμα αναφορικά με τη διοργάνωση. Η κάθε ομάδα ανακοινώνει τις αποφάσεις της στους υπόλοιπους.

Συζήτηση σύμφωνα με:

- ο Πόσο εύκολο ήταν να αποφασίσουν για όλα τα θέματα;
- ο Όταν χρειάζεται να ληφθούν αποφάσεις με τη συμμετοχή πολλών ατόμων απαιτείται καλή συνεργασία, σεβασμός, σωστή επικοινωνία, καλή διάθεση.
- ο Τι τους δυσκόλεψε στη διάρκεια της συζήτησης;
- ο Πως κατάφεραν να καταλήξουν σε μια απόφαση; Με ποιόν τρόπο πήραν τις αποφάσεις τους;
- ο Τι ήταν αυτό που έκανε τη συζήτηση/διαπραγμάτευση αποδοτική;
- ο Τι μπορεί να συμβεί στις περιπτώσεις που κάποιος θέλει απλώς να επιβάλλει τη γνώμη του;

Ενδεικτικά κριτήρια αξιολόγησης

1. Ποιος ο βαθμός συνεργασίας μεταξύ των μαθητών/τριων;
2. Πήραν αποφάσεις με συλλογικό τρόπο αξιοποιώντας τη γνώμη όλων των συμμετεχόντων;
3. Χρησιμοποίησαν δεξιότητες επικοινωνίας και στρατηγικές που προάγουν την ομαδική εργασία;

2. Οι δυο όψεις

Σκοπός : να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες ποιες κοινωνικές δεξιότητες απαιτούνται σε κάποιες καταστάσεις και να κατανοήσουν τον τρόπο που οι δεξιότητες αυτές συμβάλλουν στην καλύτερη επίλυση των διαφορών.

Χωρίζουμε την τάξη σε ομάδες. Μοιράζουμε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο. Η κάθε ομάδα καλείται να γράψει τους διαλόγους και να δραματοποιήσει την κατάσταση που της έχει ανατεθεί. Οι μισές ομάδες θα πρέπει να καταγράψουν διαλόγους όπου υιοθετούνται οι κοινωνικές δεξιότητες που απαιτούνται για το συγκεκριμένο σενάριο. Οι άλλες μισές θα πρέπει να καταγράψουν διαλόγους στους οποίους δεν υιοθετούνται οι απαιτούμενες κοινωνικές δεξιότητες. Οι ομάδες παρουσιάζουν τη δραματοποίησή τους. Στη συνέχεια η τάξη καταλήγει να εντοπίσει τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία κάθε δραματοποίησης, προσδιορίζοντας με ποιόν τρόπο η υιοθέτηση κοινωνικών δεξιοτήτων βοήθησε στην καλύτερη έκβαση του σεναρίου.

Παράδειγμα: σε ένα αγώνα ποδοσφαίρου η ομάδα πιστεύει ότι αδικήθηκε από τη διαιτησία. Ο αρχηγός της κάθε ομάδας μαζί με τον προπονητή συζητάνε το θέμα με το διαιτητή.

Αξονες συζήτησης με τους μαθητές:

- Ποιες κοινωνικές δεξιότητες υιοθετήθηκαν στις περιπτώσεις που παρουσιάστηκε η θετική εκδοχή;
- Ποιο το αποτέλεσμα στην κάθε περίπτωση;
- Πως ένιωσαν τα εμπλεκόμενα μέρη κατά τη διάρκεια της συναλλαγής; (θυμό, ικανοποίηση, αποδοχή...)
- Πόσο τελικά η ευγένεια, ο σεβασμός της γνώμης των άλλων, η καλή επικοινωνία, η προθυμία να ακούσουμε τον άλλο, βοηθούν ώστε μια δύσκολη κατάσταση να έχει θετική έκβαση;
- Τι μας κάνει να υιοθετούμε πιο «επιθετική» συμπεριφορά κάθε φορά που θα πρέπει να διεκδικήσουμε ή να ζητήσουμε κάτι; (π.χ. ο παρορμητισμός, η έλλειψη οπτικής του άλλου, η αίσθηση αδικίας, η άγνοια εναλλακτικών συμπεριφορών...)

Ενδεικτικά κριτήρια αξιολόγησης

1. Μπορούν οι μαθητές/τριες να διαφοροποιηθούν μεταξύ των δυο σεναρίων και να συζητήσουν για τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία της κάθε προσέγγισης;
2. Χρησιμοποιούν οι μαθητές/τριες δεξιότητες επικοινωνίας κατά τη συζήτηση των σεναρίων;

Η διαφορετικότητα μεταξύ των μαθητών και μαθητριών

Τα σχολεία έχουν ανομοιογενή μαθητικό πληθυσμό, με διαφορετικές ικανότητες και κίνητρα για μάθηση και διαφορετική ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Η διαφορετικότητα αυτή μπορεί να οριστεί σε επίπεδο ατόμου (μαθητής/τριας),

εκπαιδευτικού, οικογένειας και σχολείου. Η διαφορετικότητα που αφορά στο μαθητή/τρια αναφέρεται σε ατομικές διαφορές που σχετίζονται με διαφορετική αιτιολογία σε διάφορους τομείς (σωματικό, νοητικό, γνωστικό, ψυχοκινητικό, μαθησιακό, προσωπικότητα-ιδιοσυγκρασία, κλίσεις-ενδιαφέροντα, φύλο, πολιτισμική καταγωγή) (Χατζηχρήστου, 2003).

Μια από τις σημαντικότερες πηγές ανομοιογένειας των μαθητών/τριων στο Λύκειο και στο μάθημα της φυσικής αγωγής αποτελεί η πολιτισμική καταγωγή, το φύλο και η διαφοροποίηση των δυνατοτήτων των μαθητών/τριων για εκτέλεση, συμμετοχή και επίδοση σε κινητικές δεξιότητες και αθλοπαιδιές, διαφοροποίηση που μπορεί να οφείλεται εν μέρει στην έλλειψη προηγούμενης αθλητικής εμπειρίας και σε μειωμένη επίδοση και συμμετοχή λόγω σωματικού υπέρβαρου και παχυσαρκίας (Lieberman, & Houston-Wilson, 2009).

Ο αυξανόμενος αριθμός παλιννοστούντων και αλλοδαπών μαθητών/τριών στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα συνιστά βασική πηγή διαφοροποίησης του μαθητικού πληθυσμού, καθώς η πολιτισμική καταγωγή αποτελεί μια από τις σημαντικότερες επιδράσεις που θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στη διαμόρφωση της εκπαιδευτικής πρακτικής. Η κατανόηση επίσης των θεμάτων του φύλου είναι κρίσιμη για την αποτελεσματική διδασκαλία και μάθηση και τα φαινόμενα ετικετοποίησης (π.χ. παχύσαρκος), που συχνά εμφανίζονται στο πλαίσιο του σχολείου, επηρεάζουν τη νοητική, συναισθηματική, κοινωνική και φυσική υγεία των παιδιών.

Ένα μαθησιακό περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από στερεότυπα και χαμηλές προσδοκίες για τα «διαφορετικά παιδιά» επιδρά αρνητικά στη μαθησιακή επίδοση των παιδιών αυτών και μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια ακαδημαϊκή αποτυχία. Παράλληλα, είναι πιθανό να οδηγήσει σε εμφάνιση ανεπιθύμητων κοινωνικών συμπεριφορών, όπως εκδηλώσεις επιθετικότητας προς τους εκπαιδευτικούς και τους συνομηθικούς. Παρόλο που τα κοινωνικά στερεότυπα σε μαθητές/τριες Λυκείου μπορεί να έχουν πάρει μια σχετικά πάγια και σταθερή μορφή και να λειτουργούν εν μέρει ως φίλτρα εισερχόμενων πληροφοριών, η εφαρμογή κατάλληλου προγράμματος σπουδών και η υλοποίηση συγκεκριμένων δράσεων στο πλαίσιο του μαθήματος φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλλει στη μείωση των στερεοτύπων και στην αλλαγή της στάσης τόσο των μαθητών, όσο και των εκπαιδευτικών (Banks, 2008).

Οι στόχοι λοιπόν που τίθενται για την αποδοχή της διαφορετικότητας στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο Λύκειο είναι οι ακόλουθοι:

- Αναγνώριση της ιδιαιτερότητας των επιμέρους πολιτισμικών ομάδων, των διαφορετικών αναπτυξιακών χαρακτηριστικών και γνωρισμάτων των δυο φύλων, των αναγκών και των χαρακτηριστικών μαθητών/τριων που μειονεκτούν κινητικά (π.χ. υπέρβαροι, παχύσαρκοι).
- Δημιουργία θετικού υποστηρικτικού περιβάλλοντος που να καλλιεργεί την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη.

- Ενδυνάμωση των δυνατοτήτων και γνώσεων όλων των μαθητών/τριων.
- Ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης μέσω δραστηριοτήτων που παρέχουν σε όλους ευκαιρίες για συμμετοχή και επιτυχία.
- Διαμόρφωση τεχνικών διδασκαλίας, εξατομίκευση και προσωποποίηση των μαθημάτων και των δεξιοτήτων ανάλογα με την εμπειρία και τις δυνατότητες των μαθητών/τριων.
- Χρήση συνεργατικής μάθησης που μειώνει τα επίπεδα άγχους.
- Θα πρέπει να αναγνωρίσουμε τις δικές μας προκαταλήψεις και στερεότυπα.

Όσον αφορά ειδικότερα στους μαθητές/τριες από διαφορετικό πολιτισμικό περιβάλλον:

- Οι εμπειρίες των πολιτιστικά διαφορετικών μαθητών/τριων εμπλουτίζουν όποιον τους συναντά.
- Αν υπάρχουν στην τάξη μαθητές/τριες από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, θα πρέπει να μελετηθούν τα χαρακτηριστικά που κάνουν τα παιδιά αυτά να ξεχωρίζουν.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι μια από τις πιο σημαντικές ψυχολογικές ανάγκες ενός παιδιού είναι η αυτοεκτίμηση, τότε είναι σαφές ότι η απόρριψη (απόρριψη που οφείλεται στο ότι το παιδί είναι «μέλος» ή «ανήκει» ή «κατηγοριοποιείται» σε μια συγκεκριμένη ομάδα) θα εμπόδιζε την ανάπτυξη μιας θετικής θεώρησης του εαυτού. Κρίνεται λοιπόν απαραίτητη η παροχή ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος που χαρακτηρίζεται από κατανόηση και από αποδοχή της διαφορετικότητας.

Ενδεικτική δραστηριότητα (που αφορά μαθητές/τριες από διαφορετικούς πληθυσμούς) για την αποδοχή της διαφορετικότητας μέσω του μαθήματος φυσικής αγωγής. (Σημείωση: για την υλοποίηση της δραστηριότητας θα πρέπει να φοιτούν μαθητές/τριες από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα-διαφορετικής εθνικής καταγωγής)

Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες. Φροντίζουμε στην κάθε ομάδα να συμμετέχει μαθητής/τρια με διαφορετική εθνική καταγωγή. Η κάθε ομάδα επιλέγει μια χώρα (τη χώρα καταγωγής του μαθητή με διαφορετική εθνική καταγωγή), επιλέγει παραδοσιακά τραγούδια, χορούς και κινητικά παιχνίδια ή συγκεκριμένα αθλήματα. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει το έργο της στις υπόλοιπες και εκτελούν τα κινητικά παιχνίδια ή τους χορούς στην αυλή του σχολείου. .

Σκοπός: να κατανοηθεί ότι η κάθε χώρα έχει διαφορετικά αλλά εξίσου σημαντικά πολιτισμικά στοιχεία και παραδόσεις, να αναγνωριστούν οι ομοιότητες και οι διαφορές μεταξύ των χωρών.

Ενδεικτικά κριτήρια αξιολόγησης

1. Μπορούν οι μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν και να αποδεχτούν τη διαφορετικότητα;
2. Αποδέχονται τις ιδέες των συμμαθητών τους από διαφορετικό πολιτισμικό περιβάλλον;
3. Σε ποιο βαθμό συνεργάζονται μαθητές/τριες με διαφορετική πολιτισμική καταγωγή ή διαφορετικό επίπεδο εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων;

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Στην Ελληνική γλώσσα:

- Διγγελίδης, Ν. (2007). *Το φάσμα μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδ. Χριστοδουλίδη.
- Ελληνοπούδη, Θ., Κουρτέσης, Θ., Κυπαρίσσης, Μ. & Παπαλεξοπούλου, Ν. (2008). Κινητική Αδεξιότητα σε Παιδιά Ηλικίας 9-12 Ετών στην Ελλάδα-Μια Επιδημιολογική Μελέτη. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 6(3), 280-289.
- Ευρωπαϊκό Συμβούλιο, Συμπεράσματα της Προεδρίας, Στοκχόλμη (23-24.3.2001), παρ. 10.
- Παπαϊωάννου, Α. (2000). *Στάσεις, αντιλήψεις και συμπεριφορές 1) στο μάθημα φυσικής αγωγής, 2) στους χώρους άθλησης, 3) ως προς ένα υγιεινό τρόπο ζωής, ατόμων που διαφέρουν ως προς το φύλο, ηλικία, κοινωνική τάξη, θρησκεία και βαθμό κινητικής δυσκολίας – ατέλειας: Τελική Έκθεση*. Κομοτηνή: Επιτροπή Ερευνών Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.
- Παπαϊωάννου, Α. Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδ. Χριστοδουλίδη.
- Συμβούλιο της ΕΕ, Έκθεση του Συμβουλίου Παιδείας προς το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο «Οι συγκεκριμένοι μελλοντικοί στόχοι των συστημάτων εκπαίδευσης και κατάρτισης» αριθμ. 5980/01, EDUC 23, Βρυξέλλες, 14-2-2001. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή είχε υποβάλει σχέδιο πρότασης προς το Συμβούλιο Παιδείας τον Ιανουάριο του 2001 με τίτλο «Οι συγκεκριμένοι μελλοντικοί στόχοι των εκπαιδευτικών συστημάτων» βλ. Ευρωπαϊκή Επιτροπή: «Οι συγκεκριμένοι μελλοντικοί στόχοι των συστημάτων εκπαίδευσης και κατάρτισης», Έκθεση 31-1-2001, COM (2001) 59 τελικό, Βρυξέλλες.
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων (1990). *Αναλυτικά Προγράμματα Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου και Λυκείου*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής (Εκδοτική Παραγωγή: Επτάλοφος Α.Β.Ε.Ε.).

Στην Αγγλική γλώσσα

- Angevaren, M., Aufdemkampe, G., Verhaar, H.J., Aleman, A. & Vanhees, L. (2008). Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database of Systematic Reviews* CD005381. doi: 10.1002/14651858.CD005381.pub3
- Balish, S.M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2014). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 429-439.
- Colcombe, S.J. & Kramer, A.F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychological Science*, 14, 125–130.
- Bauman, A.E., Reis, R.S., Sallis, J.F., Wells, J.C., Loos, R.J.F. Martin, B.W. (1992). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 9838, 258 – 271. doi:10.1016/S0140-6736(12)60735-1
- Barkoukis, V., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). Developmental changes in achievement motivation and affect in physical education: growth trajectories and demographic differences. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 83-90.
- Biddle, S.J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 886-895. Doi:10.1136/bjsports-2011-090185
- Biddle, S.J.H., & Gorely, T. (2014). Sitting Psychology: Towards a Psychology of Sedentary Behaviour. In Papaioannou, A.G. & Hackfort, D. (Eds.), *Routledge Companion of*

- Sport and Exercise Psychology (pp. 720-740). London: Routledge.
- Blank, R., Smits-Engelsman, B., Polatajko, H., & Wilson, P. (2012). European Academy for Childhood Disability (EACD): Recommendations on the definition, diagnosis and intervention of developmental coordination disorder (long version). *Developmental Medicine & Child Neurology*, 54, 54–93.
- Cairney, J., Hay, J., Faught, B.E., Mandigo, J., Flouris, A.D. (2005). Developmental coordination disorder, self-efficacy toward physical activity, and play: does gender matter? *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22, 67–82.
- Colcombe, S. J., & Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychological Science*, 14, 125-130.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Stertobulte, W., Samdal, O., & Rasmussen V.B. (2004). Health Behaviour in school-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. Copenhagen: World Health Organization Regional Office of Europe.
- Da Silva, M.A., Singh-Manoux, A., Brunner, E.J., Kaffashian, S., Shipley, M.J., Kivimaki, M., & Nabi, H. (2012). Bidirectional association between physical activity and symptoms of anxiety and depression: the Whitehall II study. *European Journal of Epidemiology*, 27 (7), 537 – 546.
- Diggelidis, N. & Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 375-380.
- Duda, J.L. Papaioannou, A., Appleton, P., Queded, E.J., & Krommidas. C. (2014). Creating adaptive motivational climates in sport and physical education, In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and Fundamental Concepts* (pp. 544-558). London: Routledge.
- Edwardson, C. L., Gorely, T., Davies, M. J., Gray, L. J., Khunti, K., Wilmot, E. G., et al. (2012). Association of sedentary behaviour with metabolic syndrome: a meta-analysis. *PLoS ONE*, 7(4), e34916.
- Emmons, K. M. (2000). Behavioural and social science contributions to the health of adults in the United States. In B. D. Smedley, & S. L. Syme (Eds.), *Promoting health: Intervention strategies from social and behavioural research* (pp. 254-321). Washington, D.C.: National Academy Press.
- Etnier, J.L., Salazar, W., Landers, D.M., Petruzzello, S.J., Han, M. & Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 249–277.
- European Commission, (2010). *Eurobarometer: Sport and Physical Activity*. Brussels: European Commission.
- European Commission, (2014). *Eurobarometer: Sport and Physical Activity*. Brussels: European Commission.
- Goroziadis, G. & Papaioannou, A. (2011). Teachers' self-efficacy, achievement goals, attitudes and intentions to implement the new Greek physical education curriculum. *European Physical Education Review*. 17, 231-253.
- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380(9838), 247-257. Doi:10.1016/S0140-6736(12)60646-1
- Hardman, K. (2007). *Current situation and prospects for physical education in the European Union*. Brussels: European Parliament.
http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/etudes/join/2007/369032/IPOL-CULT_ET%282007%29369032_EN.pdf
- Hardman, K. and Marshall, J.J. (2000). *World-wide Survey of the State and Status of School Physical Education, Final Report*. Manchester, University of Manchester.

- Hardman, K. and Marshall, J.J. (2000). The state and status of physical education in schools in international context. *European Physical Education Review*, 6 (3) October. pp.203-29.
- Hardman, K. and Marshall, J.J. (2005). *Update on the State and Status of Physical Education Worldwide*. 2nd World Summit on Physical Education, Magglingen, Switzerland, 2-3 December. International Council of Sport Science and Physical Education: <https://www.icsspe.org/sites/default/files/Ken%20Hardman%20and%20Joe%20Marshall-%20Update%20on%20the%20state%20and%20status%20of%20physical%20education%20world-wide.pdf>
- Heath, G.W., Parra, D.C., Sarmiento, O.L., Andersen, L.B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., Brownson, R.C., (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet*, 380(9838), 272-281. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60816-2
- Kohl, H.W., Craig, C.L., Lambert, E.V., Inoue, S., Alkandari, J.R., Leetongin, G., Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294-305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8.
- Kouli, O., & Papaioannou, A. (2009). Ethnic/cultural identity salience, achievement goals and motivational climate in multicultural physical education classes. *Psychology of Sport & Exercise*, 10, 45-51.
- Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., & Katzmarzyk, P.T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 9838, 219-229. Doi:10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- Marsh, H.W., Papaioannou, A., Martin, A., & Theodorakis, Y. (2006). Motivational Constructs in Greek Physical Education Classes: Gender and Age Effects in a Nationally Representative Longitudinal Sample. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 4, 121-148.
- Miller, S.G. (2004). *Arete: Greek sports from ancient sources*. CA: California University Press.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής (Μετάφραση – Επιμέλεια Κ. Μουντάκης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (2014). Eating Disorder Statistics. <http://www.anad.org/get-information/about-eating-disorders/eating-disorders-statistics/>
- National Standards & Grade-Level Outcomes for K–12 Physical Education των ΗΠΑ (AAHPERD) του 2014.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2012). A self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future research directions. In G. Roberts & D. Treasure, (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise Vol. 3* (pp. 91-128). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). *Life satisfaction*. <http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/>
- Papaioannou, A. (1997). Perception of motivational climate, perceived competence, and motivation of students of varying age and sport experience. *Perceptual & Motor Skills*, 85, 419-430.
- Papaioannou, A.G. & Siskos, B.N. (2008). Changes in achievement goals and self-concept in the early days of junior high school. *Psychological Reports*, 103, 745-763.
- Papaioannou, A., Karastogiannidou, C., & Theodorakis, Y. (2004). Sport involvement, sport violence and health behaviours of Greek adolescents. *European Journal of Public Health*. 14, 168-172.

- Rasberry, C.N., Lee, S.M., Robin, L., Laris, B.A., Russell, L.A., Coyle, K.K. & Nihiser, A.J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52, Supplement, S10-S20. doi: 10.1016/j.ypmed.2011.01.027.
- Rivilis, I., Hay, J., Cairney, J., Klentrou, P., Liu, J., & Faught, B.E., (2011). Physical activity and fitness in children with developmental coordination disorder: a systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 32, 894–910.
- Rosmalen, J.G., Wenting, A.M., Roest, A.M., de Jonge, P., Bos, E.H. (2012). Revealing Causal Heterogeneity Using Time Series Analysis of Ambulatory Assessments: Application to the Association Between Depression and Physical Activity After Myocardial Infarction. *Psychosomatic Medicine*, 74(4), 377–386.
- Smith, P.J., Blumenthal, J.A., Hoffman, B.M., Cooper, H., Strauman, T.A., Welsh-Bohmer, K. & Sherwood, A. (2010). Aerobic exercise and neurocognitive performance: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Psychosomatic Medicine*, 72, 239–252.
- Spence, J. C., & Lee, R. E. (2003). Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 7-24.
- Stavrakakis, N., de Jonge, P., Ormel, J., & Oldehinkel, A.J. (2012). Bidirectional Prospective Associations Between Physical Activity and Depressive Symptoms. The TRAILS Study. *Journal of Adolescent Health*, 50, 503–508.
- Tsiotra, G.D., Flouris, A.D., Koutedakis, Y., Faught, B.E., Nevill, A.M., Lane, A.M., Skenteris, N. (2005). A comparison of developmental coordination disorder prevalence rates in Canadian and Greek children. *Journal of Adolescent Health* 39, 125–127.
- Tudor-Locke, C., Craig, C.L., Beets, M.W., Belton, S., Cardon, G.M., Duncan, S., Hatano, Y., Lubans, D.R., Olds, T.S., Raustorp, A., Rowe, D.A., Spence, J.C., Tanaka, S., Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8:78. doi:10.1186/1479-5868-8-78
- Unicef (2007). An overview of child well-being in rich countries. Florence: Unicef.
- van der Horst, K., Chin A Paw, M., Twisk, J., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1241-1250.
- World Health Organization, (2008). School policy framework: Implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization, (2010). Global Recommendations on physical activity for health. Geneva, World Health Organization.
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1