**Πρωτόκολλα συμπεριφοράς.**

Απαραίτητη προϋπόθεση για ένα ευνοϊκό περιβάλλον μάθησης είναι η καλή οργάνωση με στόχο τη μεγιστοποίηση του χρόνου εξάσκησης των αθλητών.

Για να μπορεί ο προπονητής να ελέγχει αποτελεσματικά την ομάδα, πρέπει να έχει διδάξει στα παιδιά ορισμένες συμπεριφορές που θα εφαρμόζονται για την έναρξη, διεξαγωγή και λήξη της προπόνησης (πρωτόκολλα συμπεριφοράς). Για παράδειγμα, για την έναρξη της προπόνησης πρέπει οι αθλητές να μάθουν ότι με την έναρξη της προπόνησης να συγκεντρώνονται σε ένα συγκεκριμένο σημείο (πρωτόκολλο έναρξης). Με αυτό τον τρόπο ο προπονητής μπορεί αμέσως να ελέγξει τυχόν απουσίες και να ρωτήσει για προβλήματα υγείας τα οποία δεν επιτρέπουν τη συμμετοχή στην προπόνηση. Τα πλεονεκτήματα αυτού του τρόπου οργάνωσης είναι:

1. Ο προπονητής ελέγχει αν όλα τα παιδιά έχουν έρθει στην προπόνηση (ιδιαίτερα για τις μικρές ηλικίες αυτό είναι πολύ σημαντικό). Με το πέρασμα του χρόνου, με μια ματιά στις ομάδες, γρήγορα διαπιστώνεται ποιος λείπει.

2. Ο προπονητής μπορεί σε σύντομο διάστημα να μάθει τα ονόματα των μαθητών. Μια μέθοδος είναι να μάθει τα ονόματα της μιας ομάδας την πρώτη μέρα, την επόμενη να τα επαναλάβει και να επικεντρωθεί στα ονόματα της άλλης ομάδας κ.τ.λ.

3. Κατά τη διάρκεια τ ης προπόνησης μπορούν γρήγορα να σχηματιστούν ομάδες για εξάσκηση. Καλό είναι να δοθούν στις ομάδες ονόματα (χρώματα, αριθμοί κ.ά.). Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι τα παιδιά θα εξασκούνται όλο το χρόνο στις ίδιες πάντα ομάδες.\_

\_ Η γρήγορη οργάνωση των ομάδων πρέπει να πραγματοποιηθεί στα πρώτα μαθήματα. Για παράδειγμά τα παιδιά τρέχουν σκορπισμένα στο γήπεδο του μπάσκετ και με το παλαμάκι του προπονητή πρέπει να τρέξουν αμέσως στο σημείο συνάντησης των ομάδων τους.

Επίσης, πρέπει να υπάρχει κάποιο σήμα με το οποίο όλα τα παιδιά σταματούν αμέσως την δραστηριότητα.

**Ενίσχυση επιθυμητής συμπεριφοράς.** Όταν η επιθυμητή συμπεριφορά των μαθητών (π.χ. γρήγορη συγκέντρωση σε ομάδες, κ.τ.λ.) επιδοκιμάζεται ή επιβραβεύεται, η πιθανότητα να επαναληφθεί και στο μέλλον ενισχύεται. Η ανταμοιβή μπορεί να είναι μια λεκτική επιβράβευση (έτσι μπράβο!), μπορεί να είναι

ένα κλείσιμο του ματιού , μια φυσική επαφή (ένα κτύπημα της παλάμης του μαθητή με του εκπαιδευτικού ψηλά), ένα παιχνίδι κ.τ.λ.

**Αντιμετώπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.** Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής απαιτείται από τη μια πλευρά να είναι ευχάριστο και από την άλλη μέσω της εφαρμογής πρωτοκόλλων, να δίνεται η δυνατότητα στον εκπαιδευτικό να καθοδηγεί την τάξη για την επίτευξη των στόχων του μαθήματος.

Ορισμένες φορές ο αυθορμητισμός των μαθητών και η διάθεσή τους για κίνηση είναι αιτίες πρόκλησης ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Ως βασικές αρχές για την αντιμετώπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς προτείνονται:

α) η αρχή της ελάχιστης παρέμβασης και

β) η αρχή της προοδευτικής παρέμβασης.

Σύμφωνα με την αρχή της ελάχιστης παρέμβασης, ο εκπαιδευτικός παρεμβαίνει τότε και τόσο, όσο είναι απολύτως αναγκαίο για να εξασφαλιστεί το πλαίσιο μέσα στο οποίο οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν πρωτοβουλίες, να πειραματιστούν και να αναλάβουν την ευθύνη των πράξεών τους.

Σύμφωνα με την αρχή της προοδευτικής παρέμβασης, ο εκπαιδευτικός αρχίζει με έμμεσες παρεμβάσεις. Όταν αυτές δεν αποδώσουν τα αναμενόμενα, προχωρεί σταδιακά στις πιο άμεσες. Οι παρεμβάσεις διακρίνονται σε μη λεκτικές (π.χ. κοίταγμα, πλησίασμα) και λεκτικές. Στις λεκτικές παρεμβάσεις ανήκουν:

1. Η έμμεση υπόδειξη του αναμενόμενου. Ο εκπαιδευτικός, αντί να σχολιάσει αρνητικά τη συμπεριφορά του παρεκτρεπόμενου μαθητή, σχολιάζει θετικά τους μαθητές που συμπεριφέρονται με τον αναμενόμενο τρόπο. Για παράδειγμα, μπράβο Αναστασία που έδωσες την μπάλα στο Λευτέρη, αντί να πει στον άτακτο: Χρήστο σταμάτα να κλωτσάς την μπάλα της Ελένης μακριά. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να επικεντρώνει την προσοχή στην ανάδειξη της επιθυμητής συμπεριφοράς και όχι στον κολασμό της ανεπιθύμητης.

2. Η ανάδειξη των επιπτώσεων της αταξίας στους συμμαθητές ή στον εκπαιδευτικό. Συχνά οι μαθητές δεν συνειδητοποιούν τις επιπτώσεις των πράξεών τους. Στις περιπτώσεις αυτές, ο εκπαιδευτικός τις αναδεικνύει και υπενθυμίζει στον άτακτο το χρέος του να μη βλάπτει τους άλλους.

3. Η υπενθύμιση των κανόνων και των κυρώσεων. Σε κάθε ομάδα είναι καλό να υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες συμπεριφοράς (π.χ. τις διαφορές μας τις λύνουμε με συζήτηση και όχι με βία). Στη διαμόρφωση των κανόνων, καλό είναι να συμμετέχουν και οι μαθητές. Στην περίπτωση που οι κανόνες δε γίνονται σεβαστοί, η επίκληση τους πρέπει να συνοδεύεται από τις προβλεπόμενες κυρώσεις. Ωστόσο, όταν εμφανίζονται ανεπιθύμητες συμπεριφορές, το πρώτο που θα πρέπει να ελέγχει ο εκπαιδευτικός είναι μήπως η ποιότητα του μαθήματός του προκαλεί την ανεπιθύμητη συμπεριφορά (π.χ. δεν έχει ποικιλία) και μετά να εφαρμόζει τις προαναφερόμενες επεμβάσεις. Ένα βασικό χαρακτηριστικό του αποτελεσματικού εκπαιδευτικού είναι η ικανότητά του να προλαβαίνει τη δημιουργία των προβλημάτων . Επίσης, οι ενέργειες πρόληψης πρέπει να είναι διδακτικής φύσης που να αποσκοπούν στην εξασφάλιση της ενεργητικής συμμετοχής των μαθητών στο μάθημα και όχι πειθαρχικής.

**ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ Η ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ;**

**Μέθοδοι διδασκαλίας δεξιοτήτων**

Οι μέθοδοι διδασκαλίας αποτελούν παραλλαγές ή συνδυασμούς της ολικής και της μερικής μεθόδου.

Στην ολική μέθοδο ο μαθητής εκτελεί τη δεξιότητα στο σύνολό της. Για την εξάσκηση της δεξιότητας με την ολική μέθοδο ο εκπαιδευτικός δημιουργεί:

α) ευνοϊκές συνθήκες εκτέλεσης και

β) δίνει ανατροφοδότηση για τα σημεία-κλειδιά της εκτέλεσης.

Στη συνέχεια, ανάλογα με την πρόοδο του μαθητή, απομακρύνονται οι ευνοϊκές συνθήκες και ο μαθητής εκτελεί τη δεξιότητα σε κανονικές συνθήκες.

Στη μερική μέθοδο, η δεξιότητα χωρίζεται στα επιμέρους στοιχεία που την απαρτίζουν και το καθένα από αυτά διδάσκεται με ειδικά διαμορφωμένες ασκήσεις.

Η επιλογή της ολικής ή της μερικής μεθόδου εξαρτάται από τη συνθετότητα και την οργάνωση της δεξιότητας. Η συνθετότητα αναφέρεται στον αριθμό των μερών που αποτελούν τη δεξιότητα.

Η οργάνωση αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο αυτά τα μέρη σχετίζονται μεταξύ τους. Όταν μια δεξιότητα αποτελείται από πολλά μέρη, τότε έχει υψηλή συνθετότητα (π.χ. ένας χορός με φιγούρες).

Όταν τα μέρη που αποτελούν τη δεξιότητα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους, τότε η δεξιότητα θεωρείται ότι είναι υψηλής οργάνωσης (π.χ. ρίψεις). Όταν μια δεξιότητα αποτελείται από λίγα μέρη(χαμηλή συνθετότητα) τα οποία είναι στενά συνδεδεμένα μεταξύ τους (όπως ρίψη, λάκτισμα κ.τ.λ.),τότε η καταλληλότερη μέθοδος είναι η ολική.

Επίσης, όταν η διάρκεια εκτέλεσης της δεξιότητας είναι μικρή, η εξάσκησή της με τη μερική μέθοδο δεν είναι η πιο κατάλληλη (π.χ. λάκτισμα, υποδοχή μπάλας κ.τ.λ.). Στις μικρές ηλικίες του Δημοτικού Σχολείου, το σύνολο σχεδόν των δεξιοτήτων που διδάσκονται είναι απλές δεξιότητες. Στην περίπτωση αυτή η καταλληλότερη μέθοδος είναι η ολική.

Εκτός, όμως, από τις μεθόδους διδασκαλίας που έχουν ως σημείο αναφοράς την δεξιότητα (π.χ. κυβίστηση) και τον τρόπο παρουσίασής της στους μαθητές (ολική μέθοδο ή σε μέρη) σημαντικό ρόλο παίζει και η δυνατότητα που δίνεται στους αθλητές να παίρνουν κάποιες αποφάσεις κατά τη διάρκεια της προπόνησης, καθώς επίσης και ποιο μηχανισμό ενεργοποιούν, αυτόν της αναπαραγωγής (αντιγραφής) ή αυτόν της δημιουργίας (να εφεύρουν δηλαδή κάτι μόνοι τους).