

ΤΙ ΜΑΘΑΜΕ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ;

1°. Τι είναι η κινητική μάθηση
Ορισμός και επιστήμη

2°. Τα στάδια της κινητικής μάθησης

3°. Σχέση της κινητικής μάθησης και της μνήμης

4. Ταξινόμηση Δεξιοτήτων

5° και 6° Μάθημα: Διαδικασία μεθόδευσης πληροφοριών
και ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ

με άλλα λόγια

ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

7°. Μάθηση vs Απόδοση

Μάθηση vs απόδοση.

Αξιολόγηση / ορισμοί μάθησης απόδοσης

Στόχος: να γίνουν κατανοητές οι διαφορές

Υπάρχει ερώτηση πιστοποίησης

«Ποιοι είναι οι παράγοντες που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση;»

ΜΑΘΗΣΗ

Σημαντική για τον άνθρωπο

Έρχεται μόνη της ή με παρέμβαση; Και με τους δύο τρόπους;

1^{ος} Έχω ικανότητες αποκτώ εμπειρίες από την ζωή  μαθαίνω

2^{ος} Εξάσκηση οργανωμένη ή εκπαίδευση παρέμβαση 
μαθαίνω

Τον αθλητισμό και την εκπαίδευση ενδιαφέρει η μάθηση με παρέμβαση

Επίδραση της ωρίμανσης στην εξάσκηση

- Η μάθηση η οποία προέρχεται από την εξάσκηση λαμβάνοντας υπόψη τ που προέρχεται από τη βιολογική μας ωρίμανση ή ανάπτυξη.
- την εξάσκηση (οργανώνεται από τον διδάσκοντα και έχει τελικό σκοπό την εκμάθηση συγκεκριμένων κινητικών δεξιοτήτων).
- η φυσιολογική ωρίμανση και η ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού βοηθά ή εμποδίζει την προσπάθεια αυτή, π.χ. γήρανση.
- Η ανθρώπινη ανάπτυξη και η εξάσκηση είναι δύο δυνάμεις που άλλες φορές βοηθούν η μία την άλλη, π.χ. εφηβική ηλικία, ή περιορίζουν η μία την άλλη π.χ. βρεφική ηλικία, γήρανση.
- Το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης της εξάσκησης, των ικανοτήτων και της βιολογικής ωρίμανσης είναι η διαμόρφωση της κινητικής εκτέλεσης που αποτελεί τη συνιστώσα των δυνάμεων αυτών.

Επίδραση της ωρίμανσης στην εξάσκηση

- Αφού κινητική συμπεριφορά επηρεάζεται από την εξάσκηση και από βιολογικούς και κληρονομικούς παράγοντες,
- Θα πρέπει οι διδάσκοντες να την αξιολογούν και να τη λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τους, ώστε να προσαρμόζουν τη διδακτική τους παρέμβαση ανάλογα με το επίπεδο μάθησης (εξάσκηση) και με το επίπεδο ανάπτυξης (ωρίμανση).
- Έτσι, ο στόχος των εκπαιδευτών προσαρμόζεται στις ανάγκες της ηλικίας των ασκούμενων, στις ικανότητές τους καθώς και στο στάδιο μάθησής τους

Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με την ηλικία

- Οι «βασικές κινητικές» δεξιότητες (πιάσιμο, πέταγμα, λάκτισμα, χειρισμός, ισορροπία, μετακίνηση κλπ.) είναι δεξιότητες που πρέπει να εξασκούνται από τη γέννηση έως την πρώτη επαφή των παιδιών με τα αθλήματα, δηλαδή έως την ηλικία των 5-6 ετών.
- «Αδρές αθλητικές» κινητικές δεξιότητες είναι αυτές που εξασκούνται τα παιδιά όταν έρχονται πρώτη φορά σε επαφή με τα αθλήματα και αφορούν μεγάλες μυϊκές ομάδες χωρίς μεγάλες απαιτήσεις ακρίβειας ή συντονισμού.
- «Απλές αθλητικές» κινητικές δεξιότητες είναι αυτές που αφορούν τις βασικές δεξιότητες του κάθε αθλήματος αλλά με τη μορφή που είναι η πραγματική αθλητική εκτέλεση.

Κινητικές δεξιότητων σε σχέση με την ηλικία

- «Σύνθετες αθλητικές» κινητικές δεξιότητες είναι αυτές που απαιτούν το συνδυασμό δεξιότητων και σύνθετες εκτελέσεις, π.χ. δεξιότητες που αποτελούνται από δύο ή περισσότερες δεξιότητες.
- «Εξειδικευμένες αθλητικές» δεξιότητες είναι αυτές που απαιτούν το συνδυασμό δεξιότητων αλλά και ικανοτήτων καθώς και σύνθετες εκτελέσεις, π.χ. τη συμμετοχή ικανοτήτων πρόβλεψης, λήψης απόφασης.

Κινητικές δεξιότητες σε σχέση με την ηλικία

- «Τελειοποιημένες αθλητικές» δεξιότητες είναι αυτές που εκτελούνται σχεδόν τέλεια, με ελάχιστα λάθη και σπατάλη ενέργειας ενώ αξιοποιούνται πλήρως όλες οι κατηγορίες των απαιτούμενων ικανοτήτων.
- Με το πέρασμα της ηλικίας είτε μαθαίνονται νέες αθλητικές δεξιότητες και νέα σπορ, π.χ. γκολφ, τένις, είτε γίνεται προσπάθεια διατήρησης και συντήρησης των μαθημένων αθλητικών δεξιοτήτων.
- Τέλος, με τη γήρανση γίνεται η προσπάθεια της διατήρησης ή της συντήρησης των δεξιοτήτων που αφορούν τη λειτουργικότητα του ανθρώπου, ώστε να αντιμετωπίζει τις καθημερινές του δραστηριότητες.

Διαφορές μάθησης - απόδοσης

Η εξάσκηση δημιουργεί:

- προσωρινές αλλαγές «απόδοση-performance» στην ικανότητα εκτέλεσης.
- μόνιμες αλλαγές «μάθηση-learning»

- Ο πιο σημαντικός ρόλος του διδάσκοντα είναι η μάθηση και όχι απλώς η βελτίωση της απόδοσης.
- Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να μάθουμε να διαχωρίζουμε τις προσωρινές επιδράσεις της απόδοσης από τις μόνιμες που χαρακτηρίζουν τη μάθηση.

Διαφορές μάθησης - απόδοσης



- Το αίτιο εξάσκηση σύνολο εσωτερικών αλλαγών π.χ. νευρομυϊκός συντονισμός στιγμές απόδοσης μάθηση (οριστική αλλαγή - πάγια)
 -
 - Ορισμός απόδοσης: ικανότητας εκτέλεσης (δεξιOTEχνική ή μη) σε μια χρονική στιγμή
 - Μάθηση: ικανότητα μόνιμης και σταθερή δεξιOTEχνική εκτέλεση
 - **Η μάθηση φαίνεται μόνο από τις αλλαγές της απόδοσης.**
- Έτσι, βλέπουμε κάποιον ο οποίος εξασκείται να βελτιώνει την απόδοσή του.

Ερωτήσεις

- Αρκεί, όμως, η βελτίωση της απόδοσης ώστε να βεβαιώσουμε ότι επήλθε η μάθηση ή η βελτίωση της απόδοσης είναι μια ένδειξη της ικανότητας εκτέλεσης σε μια χρονική στιγμή;
- Είναι αρκετή αυτή η ένδειξη για να πούμε ότι κάποιος έμαθε ή χρειάζονται και άλλες αποδείξεις;
- Αναζητούμε τη μάθηση της τεχνικής ή τη βελτίωση του αποτελέσματος;
- Ποιο καθορίζει την τελική επιτυχία;
- Με ποια διαδικασία πρέπει να αξιολογούμε τη μάθηση;

Χέρι..... Χέρι

- Η βελτίωση της απόδοσης, όπως και η μάθηση, είναι μια συνεχής διαδικασία.
- Πάνε μαζί
- Αλλά είναι διαφορετικά θέματα

Μάθηση

- • Είναι μια εσωτερική αλλαγή της κατάστασης ενός ατόμου, μια σχετικά μόνιμη βελτίωση της απόδοσης, ως αποτέλεσμα της εξάσκησης (Magill, 2011).
- • Είναι ένα σύνολο διαδικασιών που σχετίζεται με την πρακτική ή την εμπειρία και οδηγεί σε μια σχετικά μόνιμη αλλαγή στην ικανότητα απόδοσης (Schmidt, 1991).
- Προκύπτει πάντα μετά την αλληλεπίδραση μεταξύ του περιβάλλοντος και του ασκούμενου 50 (Drowatzky, 1981).
- Είναι η διαδικασία η οποία αλλάζει την κινητική συμπεριφορά διαμέσου της εξάσκησης ή της εμπειρίας (Oxendine, 1984).

ΜΑΘΗΣΗ

- είναι μια διαδικασία
- είναι αποτέλεσμα της εξάσκησης και της εμπειρίας
- βελτιώνεται με την εξάσκηση
- είναι φαινόμενο που δεν παρατηρείται άμεσα παρά μόνο από τις αλλαγές της απόδοσης
- είναι σχετικά μόνιμη.

Απόδοση

- χαρακτηριστικά της απόδοσης:
- είναι η εκτέλεση μιας δεξιότητας σε κάποιο χρόνο ή τόπο
- είναι η παρατηρήσιμη συμπεριφορά
- είναι η προσωρινή ικανότητα εκτέλεσης
- μπορεί και να μην προέρχεται από την εξάσκηση
- μπορεί να επηρεάζεται από την εξάσκηση

- Εξάσκηση



αλλαγές στην απόδοση και στη μάθηση

- Είναι και η απόδοση μάθησης;

ένα από τα πιο συχνά λάθη που γίνεται από τους εκπαιδευτές είναι ότι δε διαχωρίζουν την απόδοση από τη μάθηση.

Συγκριτικά

- Η διαφορά της απόδοσης από τη μάθηση είναι ότι ενώ η απόδοση είναι η επίδοση **σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή** η οποία, όμως, αλλάζει, η μάθηση είναι μια σχετικά μόνιμη βελτίωση της απόδοσης που **διατηρείται στο χρόνο.**
- Η αλλαγή στη δεξιοτεχνική απόδοση, για να θεωρηθεί μάθηση, θα πρέπει να είναι σχετικά μόνιμη.
- Η σχετικά μόνιμη βελτιωμένη απόδοση θα πρέπει είτε να διατηρείται η ίδια στο μέλλον είτε να προσαρμόζεται σε διαφορετικές συνθήκες στο μέλλον για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- π.χ.
- φωτιά – εξάσκηση
- υγρό σε καζάνι (απόδοση)
- αυγό (μάθηση)

Χαρακτηριστικά της Μάθησης των Δεξιοτήτων σε σχέση με την απόδοση

- η βελτίωση της απόδοσης
- η σταθερότητα της βελτιωμένης απόδοσης,
- η μονιμότητα ή διατήρηση της βελτιωμένης εκτέλεσης της δεξιότητας στο χρόνο
- η μονιμότητα ή προσαρμοστικότητα της δεξιότητας σε διαφορετικές συνθήκες (π.χ. στρες), ή σε διαφορετικά μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα στο χρόνο
- η μειωμένη δαπάνη ενέργειας με μόνιμη απόδοση
- η μειωμένη απαίτηση προσοχής με μόνιμη απόδοση

- Η Διαδικασία Αξιολόγησης της Απόδοσης και της Μάθησης

- Η διαφορά στη διαδικασία της αξιολόγησης της απόδοσης από αυτή της μάθησης θα πρέπει να γίνει κατανοητή.

Μέτρηση της απόδοσης

- Η μέτρηση της απόδοσης γίνεται με τεστ απόδοσης αμέσως μετά το τέλος της εξάσκησης και απεικονίζεται με τις καμπύλες απόδοσης, που μετρούν τη βελτίωση της επίδοσης κατά τη διάρκεια της εξάσκησης.

Μέτρηση της απόδοσης

- Παρουσιάζεται η πρόοδος που σημειώθηκε κατά τη διάρκεια της εξάσκησης.
- Αυτές είναι οι μεταβολές στην απόδοση, οι οποίες είναι αποτέλεσμα της εξάσκησης. Η απόδοση αυτή επηρεάζεται από προσωρινούς παράγοντες, όπως κόπωση, ανία, ανατροφοδότηση, παρακίνηση, ενθάρρυνση.

Μέτρηση της μάθησης

- Απαραίτητη προϋπόθεση για τη μέτρηση της μάθησης είναι η αξιολόγηση της απόδοσης μετά την παρέλευση κάποιου χρονικού διαστήματος, ώστε να αποκλειστούν οι προσωρινές επιδράσεις της εξάσκησης.
- Συνεπώς, μετά το τέλος της εξάσκησης θα πρέπει να περάσει κάποιος χρόνος, ικανός για την εξάλειψη των προσωρινών επιδράσεων της εξάσκησης, ο οποίος θα φανερώσει αυτό που αποθηκεύεται στη μακράς διάρκειας μνήμη μας (για μεγάλο χρονικό διάστημα και ορίζει τη μάθηση).

- Ανάλογα με τον τελικό στόχο της μάθησης, για την **αξιολόγηση της μάθησης** χρησιμοποιούνται δύο διαδικασίες:
- το τεστ διατήρησης, που μετράει την μονιμότητα της ικανότητας «διατήρησης» της ίδιας εκτέλεσης για μεγάλο χρονικό διάστημα
 - το τεστ μεταφοράς μάθησης, που μετράει τη μονιμότητα της ικανότητας για «προσαρμογή» της εκτέλεσης σε διαφορετικά περιβάλλοντα και συνθήκες στο μέλλον.

Τεστ διατήρησης μάθησης

- Στο τεστ διατήρησης αξιολογείται η απόδοση, αρκετές ώρες, ημέρες ή εβδομάδες μετά, αφού έχει σταματήσει η εξάσκηση.
- Αξιολογείται η εκτέλεση της δεξιότητας με τον ίδιο ακριβώς τρόπο με αυτόν της εξάσκησης. Αν η απόδοση είναι καλύτερη σε σχέση με το αρχικό τεστ που εφαρμόστηκε πριν αρχίσει η εξάσκηση, τότε σημαίνει ότι έχει επέλθει μάθηση.

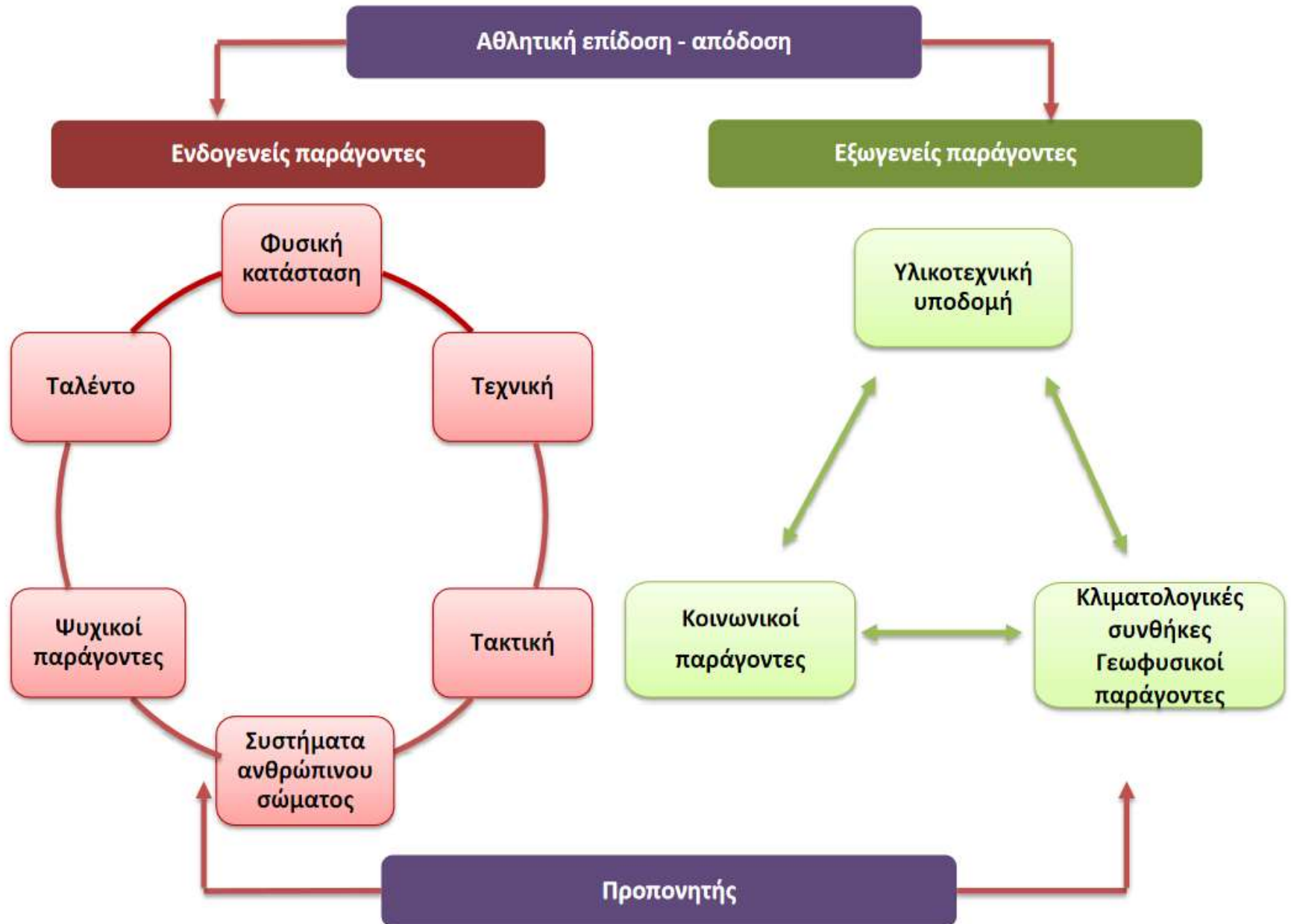
τεστ μεταφοράς της μάθησης

- Στη δοκιμασία αυτή αξιολογείται η εκτέλεση της δεξιότητας σε διαφορετικές συνθήκες - παραμέτρους εκτέλεσης από αυτές της εξάσκησης
- Αν η απόδοση είναι καλύτερη σε σχέση με το τεστ που εφαρμόστηκε πριν αρχίσει η εξάσκηση, τότε σημαίνει ότι έχει επέλθει μάθηση.

Ποιοι είναι οι παράγοντες που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση

- στο φυσιολογικό τομέα,
- στον τεχνικό τομέα,
- στον αντιληπτικογνωστικό τομέα,
- στο συναισθηματικό τομέα

Δομή των παραγόντων της αθλητικής επίδοσης



Ποιοι είναι οι παράγοντες που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση

- Ικανότητες
- Αθλητικές δεξιότητες
- Συναισθηματικές δεξιότητες

Αθλητής

Επιδράσεις Περιβάλλοντος
Καιρός, θεατές κ.ά.