

Απόστολος Ντάνης

**Δομή και
Προγραμματισμός
της σχολικής
Φυσικής Αγωγής**



e-book 2011

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΝΤΑΝΗΣ

**ΔΟΜΗ ΚΑΙ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ
ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

e-book

Θεσσαλονίκη 2011

ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Συγγραφέας

Δρ. Απόστολος Ντάνης, Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Φόντο εξώφυλλου

Dzeni (<http://dzeni.blogspot.com>)

e-book, Θεσσαλονίκη, Μάρτιος 2011

URL : <http://users.sch.gr/adanis/index.php/e-books>

© COPYRIGHT

Απόστολος Ντάνης, Κ. Βαγγέλη 16, 57200 Άσσηρος,

e-mail : adanis@sch.gr

Website: <http://users.sch.gr/adanis>

All rights reserved

ISBN: 978-960-93-2700-8

	Σελ.
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	7
1. Η ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	9
1.1. Σκοποί της σχολικής Φυσικής Αγωγής	9
Ο γενικός σκοπός της σχολικής Φυσικής Αγωγής	10
Οι ειδικοί σκοποί της σχολικής Φυσικής Αγωγής	13
<i>Ψυχοκινητικός τομέας</i>	<i>13</i>
<i>Συναισθηματικός τομέας</i>	<i>16</i>
<i>Γνωστικός τομέας</i>	<i>17</i>
Σκέψεις στην ιεράρχηση και αναδιάρθρωση των σκοπών	18
1.2. Η φύση της σχολικής Φυσικής Αγωγής	21
Η κινητική δραστηριότητα και άσκηση των μαθητών	21
Η μαθησιακή διαδικασία στη Φυσική Αγωγή	23
Οι γνώσεις και οι δεξιότητες στη Φυσική Αγωγή	25
Η ανάγκη διεύρυνσης της σχολικής Φυσικής Αγωγής	31
1.3. Η διάρθρωση της σχολικής Φυσικής Αγωγής	34
Οι διδακτικές ώρες της Φυσικής Αγωγής	34
Η σύνδεση με το σχολικό αθλητισμό	37
<i>Σχολικές αθλητικές δραστηριότητες</i>	<i>39</i>
<i>Μαθητικοί όμιλοι αθλημάτων (Μ.Ο.Α.)</i>	<i>40</i>
<i>Ολοήμερο δημοτικό σχολείο</i>	<i>40</i>
<i>Τμήματα αθλητικής διευκόλυνσης (Τ.Α.Δ – Ε.Τ.Α.Δ.)</i>	<i>41</i>
Άλλες δραστηριότητες που συνδέονται με τη Φυσική Αγωγή	42
1.4. Αξιακοί προσανατολισμοί στη σχολική Φυσική Αγωγή	45
Το αναπτυξιακό μοντέλο Φυσικής Αγωγής	46
Το μοντέλο της κινητικής αγωγής	49
Το μοντέλο της αθλητικής αγωγής	52

Το μοντέλο της κοινωνικής ανάπτυξης	55
Το μοντέλο της φυσικής αγωγής για την υγεία	58
Ανακεφαλαίωση	63
Σκοποί της σχολικής Φυσικής Αγωγής	63
Η φύση της σχολικής Φυσικής Αγωγής	64
Η διάρθρωση της σχολικής Φυσικής Αγωγής	67
Αξιακοί προσανατολισμοί στη σχολική Φυσική Αγωγή	69
2. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	73
2.1. Στρατηγικός προγραμματισμός της σχολικής Φυσικής Αγωγής	74
Η βασική δομή σκοπών, στόχων και περιεχομένων	74
Θεματικές ενότητες, επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες	77
<i>Ψυχοκινητική αγωγή</i>	78
<i>Μουσικοκινητική αγωγή</i>	81
<i>Παιδαγωγικά παιχνίδια</i>	83
<i>Παραδοσιακοί χοροί</i>	85
<i>Γυμναστική</i>	88
<i>Κλασικός αθλητισμός</i>	91
<i>Ποδόσφαιρο</i>	94
<i>Καλαθοσφαίριση</i>	97
<i>Πετοσφαίριση</i>	100
<i>Χειροσφαίριση</i>	103
<i>Άλλα αθλήματα</i>	105
Διαθεματικά σχέδια εργασίας (projects).....	107
2.2. Προγραμματισμός διδακτικού έργου στη Φυσική Αγωγή	109
Προγραμματισμός της διδακτέας ύλης	109
<i>Γνώση του Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής</i>	110
<i>Γνώσεις και εμπειρίες του εκπαιδευτικού</i>	111
<i>Ιδιαιτερότητες της σχολικής μονάδας</i>	112
<i>Συνεργασίες με άλλους εκπαιδευτικούς</i>	113
Ετήσιος, τριμηνιαίος και εβδομαδιαίος προγραμματισμός	114
<i>Ενέργειες πριν τον προγραμματισμό</i>	115
<i>Τι λαμβάνεται υπόψη στον προγραμματισμό</i>	116
<i>Περιεχόμενο του προγραμματισμού</i>	117

<i>Σύνταξη του ετήσιου, τριμηνιαίου και εβδομαδιαίου προγραμματισμού</i>	121
Διαφοροποιήσεις στον ετήσιο προγραμματισμό	131
Αξιολόγηση του ετήσιου προγραμματισμού διδακτέας ύλης	134
Προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα	136
<i>Η κατάρτιση των εκπαιδευτικών Φ.Α. στα διδακτικά αντικείμενα</i>	138
<i>Το καθοδηγητικό πλαίσιο του αναλυτικού προγράμματος</i>	140
<i>Τι περιλαμβάνει ο προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα</i>	142
Σύνταξη του προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα	143
<i>Ψυχοκινητική αγωγή</i>	144
<i>Μουσικοκινητική αγωγή</i>	146
<i>Παιδαγωγικά παιχνίδια</i>	148
<i>Παραδοσιακοί χοροί</i>	150
<i>Γυμναστική</i>	153
<i>Κλασικός αθλητισμός</i>	156
<i>Αθλοπαιδιές</i>	160
<i>Ποδόσφαιρο</i>	162
<i>Καλαθοσφαίριση</i>	164
<i>Πετοσφαίριση</i>	166
<i>Χειροσφαίριση</i>	168
Αξιολόγηση του προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα	170
Ανακεφαλαίωση	173
<i>Στρατηγικός προγραμματισμός της σχολικής Φυσικής Αγωγής</i>	173
<i>Προγραμματισμός διδακτικού έργου στη Φυσική Αγωγή</i>	175
<i>Ετήσιος, τριμηνιαίος και εβδομαδιαίος προγραμματισμός</i>	175
<i>Προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα</i>	178
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	181

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Για την καλή οργάνωση και διεξαγωγή του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής πρέπει να κατανοήσει κανείς τη δομή και λειτουργία της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Η συγγραφή αυτού του βιβλίου επιδιώκει να καλύψει το κενό ανάμεσα στην κατάρτιση των εκπαιδευτικών Φ.Α. και την εφαρμογή της Φυσικής Αγωγής στη σχολική πράξη. Ως εκ τούτου αποτελεί ένα χρήσιμο βοήθημα για κάθε εκπαιδευτικό Φ.Α., που επιδιώκει το έργο του να ανταποκρίνεται στο σκοπό και τους στόχους της σχολικής Φυσικής Αγωγής, να χαρακτηρίζεται από συστηματική οργάνωση και να συμβάλει στην άνοδο της ποιότητας του εκπαιδευτικού έργου στο σχολείο.

Η δομή και ο προγραμματισμός χαρακτηρίζουν το σχεδιασμό της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Η περιγραφή της δομής καλύπτει το οργανωτικό πλαίσιο, τους σκοπούς, τη φύση του περιεχομένου και των διαδικασιών, τη φιλοσοφία των προσανατολισμών και την ένταξη των περιεχομένων στη γενικότερη λειτουργία του σχολείου. Η κατανόηση της λειτουργίας της Φυσικής Αγωγής στη σχολική μονάδα και στο εκπαιδευτικό μας σύστημα, αλλά και της γενικότερης φιλοσοφίας της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση, είναι βασική προϋπόθεση για την ομαλή μετάβαση στον προγραμματισμό, την οργάνωση και την υλοποίηση του μαθήματος. Η αναφορά στον προγραμματισμό επιχειρεί να προσδιορίσει με σαφήνεια το έργο του εκπαιδευτικού Φ.Α. στο σχολείο, ξεκινώντας από το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών και καταλήγοντας στον αναλυτικό σχεδιασμό του διδακτικού του έργου. Η κατανόηση της διαδικασίας του προγραμματισμού εισάγει τον εκπαιδευτικό στην ολική διαχείριση της σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Βασικό μέλημα του συγγραφέα ήταν το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου να μη περιορίζεται σε ένα γενικό θεωρητικό πλαίσιο, αλλά να συνδέεται με την εφαρμογή της Φυσικής Αγωγής στο ελληνικό σχολείο. Βέβαια, με τις αλλαγές που επιχειρούνται στην εκπαίδευση, η προσέγγιση αυτή ενέχει τον κίνδυνο, κάποια σημεία του βιβλίου ν’

αναδειχθούν σύντομα ανεπίκαιρα. Αν δε γινόταν όμως αναφορά σε συγκεκριμένα στοιχεία της εφαρμογής, δε θα μπορούσαν να ικανοποιηθούν οι ανάγκες των εκπαιδευτικών.

Στη λογική λοιπόν μιας αρχικής δημοσίευσης του βιβλίου, με την ανάγκη ενδεχομένως αναμόρφωσης του περιεχομένου σε νέα δεδομένα που θα προκύψουν, επιχειρήθηκε αυτή η ηλεκτρονική δημοσίευση, η οποία περιλαμβάνει τα κεφάλαια της Δομής και του Προγραμματισμού της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Στο βιβλίο δε γίνεται αναφορά στα πιλοτικά προγράμματα που λειτούργησαν στο παρελθόν ή λειτουργούν στην παρούσα φάση. Περιγράφονται μόνο τα δεδομένα που αφορούν την ευρύτερη εφαρμογή της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία.

Το πρώτο κεφάλαιο περιγράφει συνοπτικά τη δομή και λειτουργία της Φυσικής Αγωγής στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση, στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα αλλά και τους προσανατολισμούς της στο διεθνή χώρο. Το κεφάλαιο αυτό αποτελεί ένα ουσιαστικό εφόδιο για τον εκπαιδευτικό Φ.Α. σχετικά με τη φιλοσοφία, το ρόλο και τη λειτουργία του μαθήματός του. Στη δομή αναλύονται οι σκοποί, η φύση, η διάρθρωση και οι αξιακοί προσανατολισμοί της σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Στο επόμενο κεφάλαιο περιγράφονται αναλυτικά τόσο ο στρατηγικός προγραμματισμός της σχολικής Φυσικής Αγωγής όσο και ο επιμέρους προγραμματισμός του διδακτικού έργου. Επιχειρείται να παρουσιασθεί ολιστικά ο στρατηγικός προγραμματισμός στο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών της Φυσικής Αγωγής και η συμμετοχή του εκπαιδευτικού στον προγραμματισμό της διδακτέας ύλης και της διδασκαλίας των επιμέρους αντικειμένων του μαθήματος.

Το βιβλίο αυτό θα βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς Φ.Α. να οργανώσουν και να υλοποιήσουν καλύτερα το εκπαιδευτικό τους έργο στο σχολείο. Αξιοποιώντας τις οδηγίες του θα συμβάλλουν στην ανάδειξη του πολυσήμαντου ρόλου της Φυσικής Αγωγής στην ισόρροπη εκπαίδευση και ανάπτυξη των μαθητών και μαθητριών.

Θέλω να ευχαριστήσω όλους τους συναδέλφους εκπαιδευτικούς των σχολείων, που με τους προβληματισμούς τους με «ανάγκασαν» να συγκεντρώσω το υλικό αυτού του βιβλίου. Η διαδραστική σχέση μαζί τους πιστεύω ότι θα συμβάλλει στην ολοκλήρωση και συνεχή βελτίωση του περιεχομένου του.

Απόστολος Ντάνης
Σχολικός Σύμβουλος Φ. Α.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Η ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Η φυσική αγωγή στην Ελλάδα, αφού μέσα στον προηγούμενο αιώνα προσπέρασε τα διάφορα γυμναστικά συστήματα (Γερμανικό, Σουηδικό, Παιδαγωγική γυμναστική), απέκτησε μια σύνθετη δομή, ιδιαίτερα με τη συγγραφή των αναλυτικών προγραμμάτων από το 1990 και μετέπειτα. Αφ ενός η φιλοσοφία των σκοπών και οι αξιακοί προσανατολισμοί και αφ ετέρου το κινητικό περιεχόμενο του μαθήματος καθόρισαν τη δομή της σημερινής σχολικής φυσικής αγωγής.

Ο προβληματισμός και η κριτική για τους σκοπούς του μαθήματος και την κατεύθυνση της σχολικής φυσικής αγωγής στα αναλυτικά προγράμματα του 1990, απασχόλησαν για μακρύ διάστημα πανεπιστημιακούς και πολλούς εκπαιδευτικούς Φ.Α. Οι υποστηρικτές της μιας ή της άλλης κατεύθυνσης, «φυσική αγωγή για την υγεία» ή «φυσική αγωγή με αθλητική κατεύθυνση», προσπάθησαν ουσιαστικά με τις απόψεις τους να μειώσουν τις διαδραστικές σχέσεις της φυσικής αγωγής και να μετατοπίσουν το ενδιαφέρον σε μονομερείς αξιακούς προσανατολισμούς. Ωστόσο τόσο το τελευταίο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών(Α.Π.Σ.) & Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) της φυσικής αγωγής για το Δημοτικό Σχολείο και το Γυμνάσιο (Υ.Α. 21072β/Γ2/2003), όσο και το Αναλυτικό Πρόγραμμα για το Λύκειο (Υπ.Ε.Π.Θ., Δ/ση Φυσικής Αγωγής 1990) δεν αποκλείουν κανένα αξιακό προσανατολισμό και αφήνουν «ελαστικά» περιθώρια στον εκπαιδευτικό να επικεντρωθεί περισσότερο προς μια ή άλλη κατεύθυνση. Ας δούμε όμως αναλυτικά τους σκοπούς, τη φύση, τη διάρθρωση και τους αξιακούς προσανατολισμούς της σχολικής φυσικής αγωγής.

Σκοποί της σχολικής φυσικής αγωγής

Οι σκοποί της σχολικής φυσικής αγωγής επιδιώκουν την ισορροπημένη ψυχοκινητική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και την ομαλή τους ένταξη στην κοινωνία.

Όπως αναφέρει ο Χρυσάφης (1965), από την Ομηρική εποχή οι σκοποί της φυσικής αγωγής εντοπίζονται στην ενίσχυση της υγείας, στη σωματική ακμή, στη γενναιότητα και το ψυχικό σθένος. Η γύμναση του σώματος στη φιλοσοφία του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ορθής παιδείας και καθορίζει τη συμμετρία της σωματικής και ψυχικής καλλιέργειας, αναδεικνύοντας την υγεία και άλλες σωματικές αρετές, όπως το κάλλος, την ευαισθησία, τη δύναμη, την ταχύτητα, την ισχύ και την ανδρεία. Την προληπτική αξία της γυμναστικής στην υγεία, αλλά και το θεραπευτικό της ρόλο έχει επισημάνει με πολλές λεπτομέρειες ο Ιπποκράτης.

Ο ανθρωποκεντρικός σκοπός της γύμνασης/ άσκησης, παρά τις διαφοροποιήσεις του κινητικού περιεχομένου της φυσικής αγωγής, δεν άλλαξε στο πέρασμα του χρόνου. Αν εξαιρέσουμε την ανδρεία και την πολεμική αρετή, που δεν υφίστανται πλέον σαν σκοποί, η φυσική άσκηση σήμερα επιδιώκει να ενισχύσει την υγεία μέσω βιολογικών προσαρμογών που τη συνοδεύουν, να συμβάλλει στην κινητική επιδεξιότητα και να επηρεάσει ευνοϊκά τη σωματική διάπλαση. Επιδρά άμεσα και έμμεσα στην ψυχική ισορροπία, τις συναισθηματικές δεξιότητες, το άγχος, τη διάθεση και την κοινωνικοποίηση των ατόμων. Παράλληλα, στη μαθησιακή διαδικασία, επιδιώκει να μεταδώσει κινητικές και γενικές γνώσεις που σχετίζονται με τα οφέλη της άσκησης και τον αθλητισμό. Έτσι η Φυσική Αγωγή στο σχολείο συμβάλει στην υγεία και την αρμονική και ισορροπημένη σωματική, ψυχοκινητική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και μαθητριών.

Ο γενικός σκοπός της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Στο πνεύμα των Αναλυτικών Προγραμμάτων του 1990 για το γυμνάσιο και το λύκειο, ο γενικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής διατυπώθηκε ως εξής: *«Η Φυσική Αγωγή στο γυμνάσιο (και λύκειο) αποσκοπεί με τις γυμναστικές αθλητικές και άλλες κινητικές δραστηριότητες να αναπτύξει ισόρροπα κι αρμονικά τις σωματικές, ψυχικές και πνευματικές δυνάμεις των μαθητών και να τους καταστήσει ικανούς να ενταχθούν αρμονικά και ωφέλιμα στο κοινωνικό σύνολο»* (Μουντάκης 1992). Παρόμοια διατυπώθηκε ο γενικός σκοπός αργότερα στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής για το δημοτικό σχολείο (Π.Δ. 377/1995) : *«Ο σκοπός της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο είναι μέσα από ποικίλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες να βοηθήσει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και να συμβάλει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και την*

αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία». Ο γενικός σκοπός του μαθήματος δεν διαφοροποιήθηκε στο τελευταίο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής για την υποχρεωτική εκπαίδευση (δημοτικό και γυμνάσιο): «Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική εκπαίδευση είναι να συμβάλει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και την αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία» (Υ.Α. 21072β/Γ2/2003). Ο σκοπός λοιπόν της Φυσικής Αγωγής στα αναλυτικά προγράμματα σπουδών εστιάζεται **στην θετική επίδραση της Φυσικής Αγωγής στην ανάπτυξη** του ανθρώπινου οργανισμού, κυρίως τη σωματική-ψυχοκινητική και παράλληλα την ψυχική και πνευματική ανάπτυξη.

Η σωματική ανάπτυξη καθορίζεται βέβαια από το γενετικό έλεγχο των γονιδίων και συνοδεύεται από το έμφυτο της κίνησης. Εξωγενείς παράγοντες, όπως η διατροφή, σοβαρές ασθένειες, ορμονικές θεραπείες, κλιματολογικές αλλαγές, εποχιακός ρυθμός, κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες και η φυσική δραστηριότητα μπορούν να επηρεάσουν το ρυθμό της ανάπτυξης και ωρίμανσης του οργανισμού (Tanner 1962, Malina 1978, Ντάνης 1986, 1988). Σε μια κριτική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, η επίδραση της φυσικής άσκησης στη σκελετική ανάπτυξη (ανάστημα) αποδεικνύεται ουδέτερη, με μια αυξητική δράση μόνο στην οστική πυκνότητα και το εύρος των οστών, ενώ ενίοτε μπορεί να προκαλέσει μετατόπιση της αλματικής αύξησης της εφηβείας, με ισοστάθμιση της σκελετικής ανάπτυξης στην επόμενη φάση (Malina 1979, Ντάνης 1997).

Η φυσική άσκηση επιδρά θετικά στη διαμόρφωση της σωματικής σύστασης (περιορισμός του λίπους – προαγωγή της μυϊκής μάζας), στην εξέλιξη των φυσικών ικανοτήτων (προαγωγή δύναμης, ταχύτητας, ευλυγισίας, αντοχής) και στην επίτευξη ιστοχημικών και λειτουργικών προσαρμογών, που αυξάνουν τις ικανότητες του οργανισμού (Ντάνης 1997). Η συστηματική φυσική άσκηση οδηγεί σε βραδυκαρδία, μείωση της συστολικής και διαστολικής πίεσης, διατήρηση της ελαστικότητας των αγγείων-αποτροπή της αθηροσκλήρωσης, διατήρηση σε χαμηλά επίπεδα στο αίμα της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων και περιορισμό των συμπαθητικών αντιδράσεων του οργανισμού, προδιαγράφοντας έτσι μια προληπτική δράση στον τομέα της διατήρησης της υγείας (Mellerowicz 1981).

Η ψυχοκινητική ανάπτυξη μέχρι το 2 έτος της ηλικίας καθορίζεται ισχυρά από την ανάπτυξη των συνάψεων του νευρικού συστήματος. Στη συνέχεια, όπως αποδεικνύεται από μελέτες, όσο νωρίτερα υποβάλλονται τα άτομα σε κινητικά ερεθίσματα τόσο γρηγορότερα αναπτύσσονται οι κινητικές δεξιότητες και οι

συντονιστικές ικανότητες. Η ανάπτυξη βασικών και σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων ακολουθεί τις δυνατότητες του σταδίου ανάπτυξης, το οποίο καθορίζεται από τις κινητικές εμπειρίες. Έτσι όσο νωρίτερα αναπτύσσονται οι βασικές δεξιότητες τόσο περισσότερα πλεονεκτήματα έχουν τα παιδιά στη μάθηση σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων αργότερα (Singer 1985).

Κατά τον Singer (1985) δεν φαίνεται να υπάρχουν *κρίσιμες φάσεις* στην ψυχοκινητική ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού, όπως παρατηρείται σε πειραματόζωα, όπου κάποιες δεξιότητες αν δεν αναπτυχθούν σε συγκεκριμένες φάσεις ανάπτυξης δεν αναπτύσσονται ποτέ. Υπάρχουν όμως *ιδανικές φάσεις* για τη μάθηση δεξιοτήτων, στις οποίες προϋπόθεση είναι η επαρκής ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων και η απουσία αρνητικότητας στη μάθηση, που οφείλεται στην αύξηση της ηλικίας ή σε άλλους παράγοντες της σωματικής ανάπτυξης.

Είναι αμφίβολο επίσης αν υπάρχουν *ευαίσθητες φάσεις* για την ανάπτυξη των φυσικών και συντονιστικών ικανοτήτων, με την έννοια μιας μεγαλύτερης επίδρασης σε κάποιες ηλικίες. Στην περίπτωση της αερόβιας ικανότητας η ευαίσθητη φάση αποδεικνύεται ότι είναι μύθος και το αποτέλεσμα της αύξησης οφείλεται μόνο στην αλματική ανάπτυξη της εφηβείας (Danis et al. 2003).

Τόσο στις φυσικές ικανότητες όσο και στις βασικές κινητικές δεξιότητες, το αποτέλεσμα της πρώιμης παρέμβασης είναι ένα προβάδισμα στην επικείμενη κινητική ανάπτυξη των παιδιών, έναντι της ανάπτυξης χωρίς εκπαιδευτική παρέμβαση. Το προβάδισμα αυτό είναι εμφανές στις συντονιστικές ικανότητες, το οποίο διατηρείται ακόμα και όταν ισοσταθμίζεται η μάθηση κινητικών δεξιοτήτων (McGraw 1935: αναφορά Singer 1985). Είναι δεδομένη βέβαια η απόκτηση *περισσοτέρων* και *ποιοτικότερων* κινητικών δεξιοτήτων όταν δημιουργείται προβάδισμα στην ψυχοκινητική ανάπτυξη. Ταυτόχρονα όμως η δυνατότητα αυτή είναι ανεξάντλητη, έτσι ώστε οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις να έχουν πάντα νόημα και ποτέ τέλος.

Η θετική επίδραση λοιπόν της Φυσικής Αγωγής εντοπίζεται στην *«αξιοποίηση της δυναμικής»* και την *«προαγωγή»* της ανάπτυξης, επηρεάζοντας παραμέτρους που αποδεδειγμένα βελτιώνονται με στοχευμένη κινητική δραστηριότητα, όπως είναι *οι φυσικές και συντονιστικές ικανότητες, η σύσταση του σώματος και η εκμάθηση & βελτίωση όλο και περισσότερων κινητικών δεξιοτήτων*. Η λειτουργία αυτή της Φυσικής Αγωγής έρχεται σε συμφωνία με την προτεραιότητα της εκπαιδευτικής παρέμβασης έναντι της ανάπτυξης, όπως επισημαίνεται στη θεωρία του Vygotsky (1977).

Η θετική επίδραση της Φυσικής Αγωγής στην ψυχοκινητική ανάπτυξη είναι αλληλένδετη με την προαγωγή της γνωστικής και συναισθηματικής ανάπτυξης, όπως περιγράφεται στη νοητική ανάπτυξη του Piaget, παίζοντας ένα καθοριστικό ρόλο στην *αισθησιοκινητική περίοδο* (1^{ος} και 2^{ος} χρόνος), ένα ουσιαστικό ρόλο στη *προσυλλογιστική περίοδο* (2-7 χρόνια) και ένα σημαντικό ρόλο στη *συλλογιστική περίοδο* (7-11 χρόνια) και την *περίοδο αφαιρετικής σκέψης* (μετά τα 11 χρόνια) (περιγραφή Φράγκος 1977). Η διαρκής προσπάθεια βελτίωσης της αναπτυξιακής δυναμικής του παιδιού αποσκοπεί στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας του, την οποία επιδιώκει να πετύχει στο σύνολό της η εκπαιδευτική διαδικασία στο σχολείο.

Οι ειδικοί σκοποί της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Για την επίτευξη του γενικού σκοπού της Φυσικής Αγωγής στο αναλυτικό πρόγραμμα καθορίζονται ειδικοί σκοποί του μαθήματος, οι οποίοι παρουσιάζονται στον πίνακα 1. Προκειμένου να επιτευχθεί η όσο το δυνατόν καλύτερη σωματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθηθεί η ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια και η αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία, η Φυσική Αγωγή επιδιώκει να αναπτύξει έγκαιρα τις κινητικές τους ικανότητες και δεξιότητες, τις συναισθηματικές και κοινωνικές τους δεξιότητες, καθώς και ηθικές αξίες, ενώ παράλληλα να τους μεταδώσει γνώσεις που σχετίζονται με τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, γνώσεις που αφορούν την κίνηση, τα αθλήματα, την άσκηση και την άθληση, καθώς και γνώσεις για την αξία της άσκησης στην προάσπιση της υγείας. Οι ειδικοί σκοποί της σχολικής Φυσικής Αγωγής κατανέμονται σε τρεις τομείς: τον *ψυχοκινητικό - σωματικό* (κατά τους Simpson 1972, Harrow 1972), το *συναισθηματικό* (κατά τους Krathwohl et al. 1956) και το *γνωστικό* τομέα (κατά τον Bloom 1956).

Ψυχοκινητικός τομέας

Η ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων των μαθητών μέσω των αισθητηρίων οργάνων πρέπει να ολοκληρωθεί νωρίς, στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου, για να αναπτυχθούν οι συντονιστικές ικανότητες, να βελτιωθούν οι βασικές δεξιότητες και να διδαχθούν σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες. Η βελτίωση των αντιληπτικών ικανοτήτων βασίζεται στην συνδυασμένη επεξεργασία των πληροφοριών που φθάνουν στο κεντρικό νευρικό σύστημα: α) από τους υποδοχείς των μυών, των

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Ειδικοί σκοποί του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική εκπαίδευση (Δημοτικό & Γυμνάσιο) σύμφωνα με το Α.Π.Σ. του 2003.

Α) Στον ψυχοκινητικό τομέα
<ul style="list-style-type: none"> • Ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων μέσω των αισθητηρίων οργάνων (της κιναισθησης, της όρασης, της ακοής, της αφής, της ισορροπίας) • Ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων (της ταχύτητας αντίδρασης, του ρυθμού, της ισορροπίας, του προσανατολισμού στο χώρο, της κιναισθητικής διαφοροποίησης) • Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων (βασικών, σύνθετων και περίπλοκων) • Ανάπτυξη της εκφραστικής και της δημιουργικής κίνησης (μη λεκτική επικοινωνία) • Καλλιέργεια του ρυθμού • Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευλυγισία) • Προαγωγή της υγείας και ευεξίας
Β) Στο συναισθηματικό τομέα
<ul style="list-style-type: none"> • Ανάπτυξη συναισθηματικών - κοινωνικών δεξιοτήτων (επικοινωνία, συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, τήρηση των κανόνων, ισότιμη συμμετοχή, διεκδίκηση, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή, θάρρος, αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη, αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχος, ελεύθερη και δημοκρατική έκφραση) • Ανάπτυξη ηθικών αξιών (τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, αποδοχή διαφορετικότητας, ευγενής συναγωνισμός, σεβασμός των κανόνων, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας)
Γ) Στο γνωστικό τομέα
<ul style="list-style-type: none"> • Κατανόηση των εννοιών της φυσικής αγωγής • Απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό • Απόκτηση γνώσεων των κανονισμών διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων • Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την ολυμπιακή ιδέα και κίνηση • Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο • Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών • Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας • Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων • Απόκτηση συνηθειών άσκησης ή άθλησης για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies) • Διαμόρφωση θετικής στάσης για «δια βίου» άσκηση ή άθληση και συνειδητοποίηση των οφελών που προκύπτουν απ' αυτή

τενόντων, των συνδέσμων και των αρθρώσεων για τη θέση και κίνηση των άκρων σε σχέση με τον κορμό, καθώς και τη σύσπαση και διάταση των μυών (*κιναισθηση*), β) από τα αισθητήρια όργανα της όρασης για ίδιες και ξένες κινήσεις και για την συνολική απεικόνιση της κίνησης μέσα στον περιβάλλοντα χώρο, γ) από τα αισθητήρια όργανα της ακοής για ήχους που συνδέονται ή συνοδεύουν τις κινήσεις, δ) από τα αισθητήρια όργανα του δέρματος για την επαφή ή πίεση κατά τις κινήσεις (*αφή*), ε) από το αιθουσιαίο όργανο (λαβύρινθος έσω αυτιού) για επιταχύνσεις σε περιστροφικές και γραμμικές κινήσεις του κεφαλιού (*ισορροπία*) (σύγκρινε Hotz und Weineck 1983).

Οι συντονιστικές ικανότητες καθορίζουν την *κινητική επιδεξιότητα* που εκδηλώνεται στην κινητική συμπεριφορά του μαθητή και είναι αποτέλεσμα του κινητικού ελέγχου και νευρομυϊκού συντονισμού που έχει αναπτύξει ο μαθητής. Οι τρεις βασικές ικανότητες: *του κινητικού ελέγχου, της κινητικής ανταπόκρισης & τροποποίησης και της κινητικής μάθησης* συνδέονται με πέντε θεμελιώδεις συντονιστικές ικανότητες: 1) *του προσανατολισμού στο χώρο*, 2) *της κιναισθητικής διαφοροποίησης*, 3) *της ταχύτητας αντίδρασης*, 4) *του ρυθμού* και 5) *της ισορροπίας* (Hirtz 1981). Η ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ψυχοκινητική ανάπτυξη των μαθητών και διαμορφώνει τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κινητικής τους συμπεριφοράς.

Η απόκτηση απλών αρχικά και στη συνέχεια σύνθετων και περίπλοκων κινητικών δεξιοτήτων *είναι μια αμφίδρομη* σχέση, της βελτίωσης αφ' ενός των αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων και αφ' ετέρου της μαθησιακής διαδικασίας στις κινήσεις. Η εκμάθηση και εξάσκηση αρχικά βασικών κινήσεων (βάδισμα, τρέξιμο, λαβή, αναπήδηση, ρίψη) και στη συνέχεια σύνθετων και περίπλοκων κινήσεων (συνδυασμοί κινήσεων, ρυθμικές κινήσεις, σύνθετες κινήσεις, τεχνικές αθλημάτων, κλπ) στοχεύει από τη μια πλευρά στη βελτίωση των σχετικών κινητικών δεξιοτήτων και από την άλλη στη βελτίωση και τελειοποίηση των αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων. *Το κινητικό περιεχόμενο λοιπόν του μαθήματος είναι απαραίτητο για την ψυχοκινητική ανάπτυξη των μαθητών.*

Το πλαίσιο των ειδικών σκοπών στο δημοτικό σχολείο περιλαμβάνει επίσης την ανάπτυξη της *μη λεκτικής επικοινωνίας* (κινητική επικοινωνία, κινητική εκφραστικότητα και δημιουργία), την προαγωγή της *αισθητικής κίνησης* και την *καλλιέργεια του ρυθμού* με τη μορφή του χορού.

Η ανάπτυξη των *φυσικών ικανοτήτων* (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευλυγισία) είναι συνάρτηση της σωματικής ανάπτυξης και της φυσικής δραστηριότητας των

μαθητών. Η ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος λόγω σωματικής ανάπτυξης επιφέρει βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (της δύναμης, της ταχύτητας και της αντοχής). Η αυξημένη φυσική δραστηριότητα και ειδικότερα η στοχευμένη φυσική άσκηση προκαλεί πρόσθετη βελτίωση. Για τρεις λόγους επιδιώκεται η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων: α) για να διαθέτουν οι μαθητές *φυσική επάρκεια* (δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, ευλυγισίας) στην πραγματοποίηση των κινητικών δραστηριοτήτων, β) για να μπορούν να πετυχαίνουν *καλές επιδόσεις* στις φυσικές, συναγωνιστικές και αθλητικές δραστηριότητες και γ) για να *προάγουν και προασπίζουν την υγεία τους*.

Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και ειδικότερα της δύναμης, αντοχής και ευλυγισίας, συνδυάζεται με βιολογικές προσαρμογές που χαρακτηρίζουν α) *καλή λειτουργική κατάσταση* του ανθρώπινου οργανισμού, β) *αντίσταση* σε εκφυλιστικές, καρδιοαγγειακές και μεταβολικές ασθένειες, γ) *αυξημένη αντοχή* σε κακώσεις και τραυματισμούς του μυοσκελετικού συστήματος και δ) *άνεση στις κινήσεις, με αίσθηση ευεξίας*. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης *προάγει την υγεία* και συνθέτει έναν πολύ σημαντικό παράγοντα πρόληψης νοσημάτων και ποιότητας ζωής.

Συναισθηματικός τομέας

Η ανάπτυξη του συναισθηματικού τομέα αναφέρεται στη διαχείριση συναισθημάτων, αξιών, πεποιθήσεων, ενδιαφερόντων, κινήτρων και στάσεων των μαθητών. Η συναισθηματική, ηθική και κοινωνική ανάπτυξη συμπεριλαμβάνεται στους ειδικούς σκοπούς συναισθηματικού τομέα της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Μέσα από το μάθημα επιδιώκεται ν' αναπτυχθούν *οι συναισθηματικές, κοινωνικές και ηθικές δεξιότητες* των μαθητών, που θα τους βοηθήσουν να διαχειρίζονται ομαλά και αρμονικά *τα συναισθήματά τους* (προς τον εαυτό τους και προς τους άλλους), *τη συμπεριφορά τους και τις ενέργειές τους, την επικοινωνία τους, τη συνεργασία και τις σχέσεις τους με τους άλλους*, τόσο στις κινητικές δραστηριότητες του μαθήματος όσο και γενικότερα στην καθημερινή τους ζωή.

Η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων περιλαμβάνει τη βελτίωση της *διαπροσωπικής επικοινωνίας, της συνεργασίας, του ομαδικού πνεύματος, της εφαρμογής κανόνων, της προσαρμογής σε οδηγίες, της ισότιμης συμμετοχής, της διεκδίκησης, της ελεύθερης έκφρασης, της υπευθυνότητας, της εφαρμογής των δημοκρατικών διαδικασιών*.

Η ανάπτυξη των συναισθηματικών δεξιοτήτων αναφέρεται *στην προσπάθεια, στο θάρρος, στην τόλμη, στη θέληση, στην επιμονή και υπομονή, στην αυτοεκτίμηση, στη θετική*

αυτοαντίληψη, στην αυτοπεποίθηση, στον αυτοέλεγχο, στην αυτοσυγκέντρωση, στην αυτοπειθαρχία.

Η ηθική ανάπτυξη αναφέρεται στην ενίσχυση των αξιών που συνδέονται με τον συναγωνισμό και την κοινωνική συνύπαρξη, όπως είναι *η τιμιότητα, η δικαιοσύνη, η αξιοκρατία, ο ευγενής συναγωνισμός (στο πρότυπο του «ευ αγωνίζεσθαι»), η αποδοχή της διαφορετικότητας, ο σεβασμός των συμμαθητών (συμπαικτών και αντιπάλων), ο αυτοσεβασμός, η μετριοφροσύνη, η συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.*

Γνωστικός τομέας

Η ανάπτυξη του γνωστικού τομέα στη σχολική Φυσική Αγωγή συνδέεται με την *κατανόηση των εννοιών και την απόκτηση γνώσεων για τη φυσική άσκηση και τον αθλητισμό, καθώς και την ανάπτυξη νοητικών δεξιοτήτων που καθορίζουν την οργάνωση, την εφαρμογή και τη διασύνδεση της γνώσης, την κριτική σκέψη, τη λήψη αποφάσεων και τη διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών.*

Το γνωστικό πεδίο της Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει: α) γνώσεις-έννοιες που συνδέονται άμεσα με το κινητικό περιεχόμενο του μαθήματος και β) γενικότερες γνώσεις που σχετίζονται με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Στην πρώτη κατηγορία η γνώση μεταδίδονται στους μαθητές ταυτόχρονα με τη διδασκαλία του κινητικού περιεχομένου, ενώ στη δεύτερη συνήθως με τη μορφή διάλεξης ή στα πλαίσια ενός σχεδίου εργασίας (project).

Οι γνώσεις-έννοιες που συνδέονται άμεσα με το κινητικό περιεχόμενο της σχολικής Φυσικής Αγωγής είναι ενσωματωμένες στο κινητικό περιεχόμενο και περιλαμβάνουν: *την κατανόηση όρων και εννοιών της Φυσικής Αγωγής, την τεχνική των κινήσεων, τη δημιουργική, εκφραστική και αισθητική διάσταση των κινήσεων, την παράδοση, τη μουσική και το τραγούδι, την οργανωτική δομή και τους βασικούς κανόνες & κανονισμούς των κινητικών δραστηριοτήτων και των αθλημάτων, καθώς και τους τρόπους & προγράμματα φυσικής άσκησης.*

Οι γενικότερες γνώσεις που σχετίζονται με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό περιλαμβάνουν: *θέματα φυσικής κατάστασης, φυσικής δραστηριότητας, άσκησης και άθλησης, ιστορικά στοιχεία και επίκαιρα θέματα του αθλητισμού, θέματα ολυμπισμού και ολυμπιακών αγώνων, θέματα υγιεινής και πρώτων βοηθειών, θέματα υγείας και φυσικής άσκησης, θέματα σωστής και υγιεινής διατροφής, θέματα σωστής αθλητικής συμπεριφοράς*

και αποτροπής της βίας, θέματα doping και χρήσης βλαβερών ουσιών, την αξία της «δια βίου άσκησης», κ.α.

Σκέψεις στην ιεράρχηση και αναδιάρθρωση των σκοπών

Στην ιεράρχηση των σκοπών της σχολικής Φυσικής Αγωγής τίθεται ο εξής περιορισμός στο Δ.Ε.Π.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής: *«Προτεραιότητα έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών ικανοτήτων και η ενίσχυση της υγείας τους»*. Έτσι, σε προτεραιότητα μπαίνει ο ψυχοκινητικός τομέας και ειδικότερα η απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων, ακολουθούν οι φυσικές ικανότητες και η προάσπιση της υγείας, ενώ δεν ιεραρχούνται οι υπόλοιποι δύο τομείς (συναισθηματικός, γνωστικός), τους οποίους ο εκπαιδευτικός καλείται να διαχειρισθεί κατά την κρίση του.

Με τη συγγραφή των βιβλίων Φυσικής Αγωγής μαθητή για το Δημοτικό και το Γυμνάσιο αυξήθηκαν τα περιεχόμενα γνωστικού τομέα για το μάθημα, ενισχύοντας ενδεχομένως μια ιεράρχηση του γνωστικού σε σχέση με το συναισθηματικό τομέα. Σε κάθε περίπτωση οι σκοποί του συναισθηματικού τομέα αποτελούν ένα πολύ σημαντικό μέρος της ανάπτυξης των μαθητών και θα ήταν σφάλμα η υποβάθμισή τους.

Μια αντικειμενική δυσκολία στην ταξινόμηση των σκοπών της Φυσικής Αγωγής αποτελεί το πλήθος των ειδικών σκοπών. Η ιεράρχηση με προτεραιότητα τις κινητικές δεξιότητες είναι σωστή από άποψη επίτευξης μόνιμων αποτελεσμάτων, καθόσον τα αποτελέσματα στη φυσική κατάσταση δεν έχουν μόνιμο χαρακτήρα και εκτός των άλλων η επίτευξή τους θα απαιτούσε τη χρήση όλων των ωρών της σχολικής Φυσικής Αγωγής (Μουντάκης 1992, Σεραφειμίδης 2003). Θα ήταν σοβαρό λάθος όμως να επικεντρωθεί το ενδιαφέρον του μαθήματος στην απόκτηση των κινητικών δεξιοτήτων αδιαφορώντας για τους άλλους σκοπούς. Ο γενικός σκοπός είναι *η ισόρροπη και αρμονική ανάπτυξη των μαθητών*, η οποία περιλαμβάνει και το συναισθηματικό και το γνωστικό τομέα.

Τη στροφή προς ένα κυρίαρχο σκοπό, και μάλιστα αυτόν της «δια βίου άσκησης για την υγεία» υποστηρίζεται από τους Παπαϊωάννου και συν. (1999). Η θέση αυτή προϋποθέτει την αύξηση της βαρύτητας στο γνωστικό τομέα, προκειμένου να κατανοηθεί η αξία της άσκησης και να δημιουργηθούν θετικές στάσεις στους μαθητές για συνειδητή άσκηση εντός και εκτός σχολείου, καθώς και στη μελλοντική ζωή τους., Στη διαχείριση του διδακτικού χρόνου, αυτό πρακτικά οδηγεί σε υποβάθμιση του ψυχοκινητικού τομέα ως προς την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων και την

απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων. Ακόμα, ο σκοπός της σχολικής φυσικής αγωγής απομακρίνεται από το φάσμα της θετικής επίδρασης στην ανάπτυξη (κυρίως στον ψυχοκινητικό τομέα) και μεταφέρεται στη δυνητική συμπεριφορά των μαθητών στο μέλλον. Ωστόσο, και ανάγκη προαγωγής της υγείας στην αναπτυξιακή ηλικία υπάρχει, και η έλλειψη κινητικών ερεθισμάτων για τη βελτίωση της κινητικής συμπεριφοράς των μαθητών είναι δεδομένη. Η υποκινητικότητα των μαθητών αυξάνεται συνεχώς και η περισσότερο διαδεδομένη κινητική δεξιότητα στους μαθητές σήμερα είναι η χρήση του ποντικιού στον υπολογιστή και των πλήκτρων στο κινητό τηλέφωνο.

Ο διαδραστικός ρόλος της Φυσικής Αγωγής με ταυτόχρονες δράσεις: στη μαθησιακή διαδικασία και την ψυχαγωγία, στην κινητική μάθηση και τη φυσική άσκηση, στην κινητική δραστηριότητα και την απόκτηση γνώσεων, στην ενεργητική συμμετοχή και την εκτόνωση, στην κόπωση και την καλή διάθεση, στην ατομική προσπάθεια και την κοινωνικοποίηση, στη διαχείριση συναισθημάτων και την ανάδειξη αξιών, στο παιχνίδι και την εργασία, κ.ο.κ., δεν επιτρέπει να περιορίσουμε τους σκοπούς της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Αντίθετα δημιουργείται η ανάγκη να τους διευρύνουμε, για να συμπεριλάβουμε και άλλους που υφίστανται αλλά δεν τους καθορίσαμε.

Η καλή εμφάνιση του σώματος για παράδειγμα δεν έπαψε ποτέ να αποτελεί σκοπό των ανθρώπων που γυμνάζονται σε γυμναστήρια, ιδιαίτερα των γυναικών (σκοπός γενικότερα της γύμνασης). Ο σκοπός αυτός δεν πρέπει να απουσιάζει από τους σκοπούς της Φυσικής Αγωγής στο σωματικό-συναισθηματικό τομέα, περικλείοντας γενικότερα *τη διαχείριση της εικόνας του σώματος*. Η εικόνα σώματος (αντικειμενική και αντιλαμβανόμενη) συνδυάζεται με τη σωματική και ψυχική υγεία.

Η συμμετοχή επίσης στους αθλητικές αγώνες, όσο οργανώνονται σχολικά πρωταθλήματα, δεν θα έπρεπε να είναι ξεκομμένη από τη σχολική Φυσική Αγωγή, αλλά να αποτελεί ένα ειδικό σκοπό της και να συνδέεται με την αθλητική προετοιμασία.

Αποτελεί ερώτημα βέβαια, πόσο ρεαλιστικοί είναι όλοι αυτοί οι σκοποί στις περιορισμένες ώρες του μαθήματος στο ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου. Γενικά, οι στόχοι του μαθήματος χαρακτηρίζονται από μια σχετική επιτευξιμότητα, ανάλογα με τη βαρύτητα που έχουν στο μάθημα και ανάλογα με το πόσο συχνά ενσωματώνονται στο μάθημα.

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής διευκολύνεται όταν έχει μια ομαδοποιημένη εικόνα των σκοπών της Φυσικής Αγωγής. Έτσι μπορεί να συνθέτει το μάθημά του με γνώμονα πάντα την ευρύτερη εκπλήρωση των σκοπών. Μια τέτοια εικόνα δίνεται στο σχήμα 1, διευρυμένη με τους σκοπούς που αναφέρθηκαν παραπάνω. Ο κεντρικός

προσανατολισμός παραμένει η ισόρροπη και αρμονική σωματική-ψυχοκινητική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών.

Ο ψυχοκινητικός τομέας συγκεντρώνει το κεντρικό ενδιαφέρον της Φυσικής Αγωγής, σε αντίθεση με τα περισσότερα μαθήματα του εκπαιδευτικού μας συστήματος που εστιάζονται παραδοσιακά στο γνωστικό τομέα. Η απόκτηση συναισθηματικών, κοινωνικών και ηθικών δεξιοτήτων είναι η αμέσως επόμενη προτεραιότητα της Φυσικής Αγωγής, η οποία αποτελεί και γενικότερο σκοπό του σχολείου. Ο γνωστικός τομέας δεν μπορεί φυσικά να εκλείψει από το πεδίο δράσης της σχολικής Φυσικής Αγωγής.



ΣΧΗΜΑ 1. Αναδιάρθρωση των σκοπών της σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Οι δύο μεγαλύτερες περιοχές στο σχήμα (πάνω και κάτω) περικλείουν τους σκοπούς του ψυχοκινητικού και σωματικού τομέα, τονίζοντας μ' αυτό τον τρόπο την προτεραιότητα αυτού του τομέα. Η πάνω περιοχή αναφέρεται αποκλειστικά στη βελτίωση της κινητικής συμπεριφοράς (αντιληπτικές και συντονιστικές ικανότητες, βασικές κινητικές δεξιότητες, κινητική αισθητική και εκφραστικότητα, κινητική επιδεξιότητα, σύνθετες κινητικές και αθλητικές δεξιότητες). Η κάτω περιοχή αναφέρεται στην απόκτηση των οφελών που προκύπτουν από τη φυσική δραστηριότητα (στις φυσικές ικανότητες, την εικόνα του σώματος, την ευεξία και την προαγωγή της υγείας). Γενικότερα, οι σκοποί του πάνω τομέα επικεντρώνονται στην απόκτηση κινητικής

επιδεξιότητας, ενώ οι σκοποί του κάτω τομέα στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την ενίσχυση της υγείας.

Πρέπει να διευκρινισθεί στο σημείο αυτό, ότι η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων προϋποθέτει επάρκεια των φυσικών ικανοτήτων και ως εκ τούτου ανάλογη πρέπει να είναι η βαρύτητα στον τομέα των φυσικών ικανοτήτων. Στο αναλυτικό πρόγραμμα του 2003 διαφαίνεται μια προτίμηση στην έμμεση ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, κυρίως μέσω των κινητικών δραστηριοτήτων των διδακτικών αντικειμένων και όχι με ειδικές ασκήσεις, μόνο για φυσική κατάσταση. Η προσέγγιση αυτή πρέπει προφανώς να επαναπροσδιορισθεί, με διεύρυνση και στις γενικές ασκήσεις.

Οι σκοποί των δύο τομέων στο σχήμα δεξιά αναφέρονται στο συναισθηματικό τομέα (διαχείριση των κοινωνικών-συναισθηματικών δεξιοτήτων και ηθικών αξιών) και στο γνωστικό τομέα (απόκτηση ειδικών και γενικών γνώσεων που σχετίζονται με τη φυσική άσκηση και τον αθλητισμό).

Οι σκοποί των δύο τομέων αριστερά αναφέρονται στη σύνδεση της σχολικής Φυσικής Αγωγής με τον αθλητισμό και τους αγώνες, τον πολιτισμό και την παράδοση, στη γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες υγείας & αναψυχής και στη «μεθόδευση» διαμόρφωσης θετικής στάσης και προϋποθέσεων θετικής συμπεριφοράς για «δια βίου άσκηση για την υγεία».

Η φύση της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Το καθ' αυτό αντικείμενο της σχολικής Φυσικής Αγωγής είναι η αγωγή μέσω της κίνησης και η απόκτηση δεξιοτήτων μέσα από τη συμμετοχή των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες. Τόσο η μαθησιακή διαδικασία όσο και οι λοιπές διεργασίες του μαθήματος έχουν στην πλειοψηφία τους χαρακτήρα φυσικής δραστηριότητας.

Η φύση του περιεχομένου της σχολικής Φυσικής Αγωγής είναι αυτή που καθορίζει στο μεγαλύτερο μέρος τη δομή της. Δεν μπορεί να φαντασθεί κανείς τη φυσική αγωγή σαν εκπαιδευτική διαδικασία στη σχολική τάξη ή σαν νοητική διαδικασία χωρίς κινητική δραστηριότητα. Η Φυσική Αγωγή γίνεται συνήθως στον αύλειο χώρο του σχολείου ή στο γυμναστήριο και περιλαμβάνει ένα μεγάλο φάσμα κινητικών δραστηριοτήτων. Συνδέεται με την εκμάθηση κινήσεων, την εξάσκηση σ' αυτές, τη φυσική άσκηση, το κινητικό παιχνίδι, την αγωνιστική και αθλητική δραστηριότητα.

Παράλληλα μεταδίδει γνωστικά στοιχεία που σχετίζονται με το κινητικό περιεχόμενο και καλλιεργεί συναισθηματικές, κοινωνικές, ηθικές και νοητικές δεξιότητες.

Η φύση της σχολικής Φυσικής Αγωγής διαμορφώνεται από τις προσδοκίες των μαθητών-γονέων-εκπαιδευτικών και της κοινωνίας για: α) *κινητική δραστηριότητα και τη φυσική άσκηση*, β) *διδασκαλία και μάθηση των περιεχομένων*, γ) *γνώσεις και δεξιότητες* που πρέπει να αποκτήσουν οι μαθητές, καθώς και δ) *τομείς διεύρυνσης*, προκειμένου η σχολική Φυσική Αγωγή να προσαρμοστεί στις σύγχρονες ανάγκες και προοπτικές.

Η κινητική δραστηριότητα και άσκηση των μαθητών

Η γύμναση/ άσκηση του σώματος αποτελεί για την κοινωνία τον κύριο σκοπό της Φυσικής Αγωγής. Ο σκοπός αυτός δεν έχει υποβιβασθεί στη σύγχρονη Φυσική Αγωγή παρά την προσθήκη ευρύτερων προοπτικών, όπως γνωστική ανάπτυξη μέσω της Φυσικής Αγωγής, διδασκαλία με λήψεις αποφάσεων από τους μαθητές, κριτική σκέψη, διαθεματικές προσεγγίσεις, κλπ. Ο συγκεκριμένος σκοπός στη σύγχρονη διατύπωσή του εστιάζεται στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Η επίτευξη των σχετικών στόχων γίνεται με την εμπλοκή των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες, την αυξημένη μυϊκή προσπάθεια και την αυξημένη δαπάνη ενέργειας.

Η διαδικασία της κινητικής μάθησης στη Φυσική Αγωγή, όπως και η κινητική εξάσκηση, που είναι αναγκαία για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, προϋποθέτει τη νοητική και σωματική ενεργοποίηση των μαθητών. Αυτό καθιστά απαραίτητη τη σωματική/ κινητική δραστηριότητα. Η νοερή απεικόνιση των κινήσεων βοηθά μεν στην κινητική μάθηση δεν μπορεί όμως να αντικαταστήσει την εκτέλεση και εξάσκηση στην πραγματική της διάσταση.

Η ανάπτυξη της κινητής εκφραστικότητας, κινητικής επικοινωνίας και κινητικής δημιουργικότητας πρέπει στη μαθησιακή διαδικασία να πλαισιώνεται από εκτέλεση των κινήσεων και από επαρκή κινητική δραστηριότητα. Το ανώτερο επίπεδο κινητικού συντονισμού που απαιτείται εδώ, προκειμένου να βελτιωθούν οι αντίστοιχες κινητικές δεξιότητες, υπαγορεύει μια αυξημένη κινητική εξάσκηση και σωματική δραστηριότητα.

Η διαδικασία του κινητικού παιχνιδιού, σαν μέσο ψυχοκινητικής ανάπτυξης αλλά και σαν μορφή φυσικής δραστηριότητας των μαθητών, συνδέεται με τη σωματική και κινητική δραστηριοποίησή τους. Το ίδιο συμβαίνει στις αθλοπαιδιές, στις οποίες βασικό στοιχείο είναι η κινητική δραστηριότητα, τόσο στη διδασκαλία της τεχνικής και τακτικής

όσο και στην ολοκληρωμένη μορφή παιχνιδιού. Ανάλογη διαδικασία υπάρχει σε κάθε συναγωνιστική και ανταγωνιστική δραστηριότητα που εφαρμόζεται στο μάθημα.

Γενικότερα η βελτίωση των αντιληπτικών, συντονιστικών και φυσικών ικανοτήτων και η απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων στο πλαίσιο της σχολικής Φυσικής Αγωγής προϋποθέτει την κινητική-σωματική δραστηριοποίηση των μαθητών. Ολόκληρος ο ψυχοκινητικός τομέας στη διαδικασία της μάθησης και της βελτίωσης συνδέεται με συμμετοχή των μαθητών σε κινητικές δραστηριότητες. *Το κινητικό περιεχόμενο είναι χαρακτηριστικό και βασικό γνώρισμα της σχολικής Φυσικής Αγωγής.*

Η μαθησιακή διαδικασία στη Φυσική Αγωγή

Η σχολική Φυσική αγωγή σαν μάθημα του ωρολογίου προγράμματος προσαρμόζεται στα δίπολα «διδασκαλία – μάθηση» και «εκπαιδευτικός – μαθητές». Κατά πρώτον λοιπόν η πορεία της διδασκαλίας πρέπει να τεκμηριώνεται από τη διαδικασία της μάθησης, προκειμένου να πετυχαίνει το σκοπό της (Δερβίσης κ. Τσορμπατζούδης 1994) και κατά δεύτερον η διδακτική διαδικασία αποτελεί μια αλυσίδα λήψης αποφάσεων από τον εκπαιδευτικό και τους μαθητές (Mosston and Ashworth 1997). Είναι κατανοητό, ότι η διδασκαλία στη σχολική Φυσική Αγωγή είναι μια σχεδιασμένη και καθοδηγούμενη ενέργεια, μια ενέργεια που στηρίζεται στην αλληλεπίδραση εκπαιδευτικού - μαθητών, η οποία διαμορφώνει την εξέλιξη του μαθήματος σε κάθε διδακτική ώρα.

Η μαθησιακή διαδικασία περιλαμβάνει όλους τους τομείς (ψυχοκινητικό, γνωστικό, συναισθηματικό) και η διεκπεραίωση της διδασκαλίας προϋποθέτει τη γλωσσική επικοινωνία εκπαιδευτικού – μαθητών και μαθητών μεταξύ τους. Ανάλογα με το πλήθος των εξηγήσεων, των γνωστικών εννοιών, των κάθε είδους παρεμβάσεων ή διαθεματικών επεκτάσεων από τον διδάσκοντα ή τους μαθητές, διαμορφώνεται στο μάθημα ο ενεργητικός χρόνος μάθησης και ο ενεργητικός χρόνος φυσικής δραστηριότητας. Ο ενεργητικός χρόνος μάθησης περιλαμβάνει τόσο την κινητική μάθηση όσο και τη μάθηση εννοιών, θεωρητικών γνώσεων, κανονισμών και κανόνων, δεξιοτήτων επικοινωνίας και συνεργασίας, κλπ. Ο ενεργητικός χρόνος φυσικής δραστηριότητας αναφέρεται στο κινητικό περιεχόμενο του μαθήματος και περιλαμβάνει τόσο τη διαδικασία της κινητικής μάθησης όσο και κάθε μορφή άσκησης, παιχνιδιού και δεξιοτήτων που απορρέουν από τη φυσική δραστηριότητα.



ΣΧΗΜΑ 2. Ταυτοποίηση ενεργητικού χρόνου μάθησης και ενεργητικού χρόνου φυσικής δραστηριότητας.

Η συμμετοχή στόχων ψυχοκινητικού, συναισθηματικού και γνωστικού τομέα είναι δεδομένη σε κάθε διδακτικό περιεχόμενο της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Η διδασκαλία για παράδειγμα μιας κινητικής δεξιότητας, συνοδεύεται πάντα από γνωστικές έννοιες (ονομασία, κινηματικά και περιγραφικά χαρακτηριστικά της κίνησης, δυναμικά και συντονιστικά χαρακτηριστικά, κλπ) και συναισθηματικά στοιχεία (ενδιαφέρον, θάρρος, προσπάθεια, αυτοπεποίθηση, συνεργασία, αλληλοβοήθεια, κλπ). Συνεπώς η διάρθρωση της διδασκαλίας μπορεί να μεταβάλει τη σχέση ενεργητικού χρόνου μάθησης και ενεργητικού χρόνου φυσικής δραστηριότητας, είτε προς όφελος της μάθησης (με τη διαχείριση περισσότερων γνώσεων, αξιών, συναισθημάτων, κλπ, που αθροίζονται με την κινητική μάθηση) είτε προς όφελος της φυσικής δραστηριότητας (με την αξιοποίηση περισσότερων κινητικών περιεχομένων χωρίς διακοπές και συζήτηση).

Ο περιορισμός στο Δ.Ε.Π.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής του χρόνου για διαθεματικές εννοιολογικές διασυνδέσεις στο 10% του χρόνου του μαθήματος, καθώς και η επισήμανση της προτεραιότητας στις κινητικές δεξιότητες, διασφαλίζουν εν μέρει τον ενεργητικό χρόνο φυσικής δραστηριότητας στο μάθημα. Παράλληλα καθιστούν τον ενεργητικό χρόνο μάθησης κατά προτεραιότητα χρόνο κινητικής μάθησης.

Η διάρθρωση όμως της διδασκαλίας είναι πάντα μια ανοικτή διαδικασία για τον διδάσκοντα και τους μαθητές. Επιρροές από τις τεχνικές διδασκαλίας γνωστικού τομέα και η εννοιοκεντρική μάθηση συστήνονται και υιοθετούνται συχνά στη διδακτική πρακτική της Φυσικής Αγωγής. Η διαφορά ενεργητικού χρόνου μάθησης και ενεργητικού χρόνου φυσικής δραστηριότητας μπορεί ν' αυξάνεται (συνειδητά ή ασυνείδητα) προς όφελος της μαθησιακής διαδικασίας. Έτσι η διδακτική διαχείριση και

διάρθρωση της μαθησιακής διαδικασίας επηρεάζει τη φύση της σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Οι γνώσεις και οι δεξιότητες στη Φυσική Αγωγή

Η απόκτηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων (πιάσιμο, μπουσούλημα, στάση στα πόδια, βάδισμα, αναπήδηση, αλλαγή κατεύθυνσης, κλπ) γίνεται κατά το πέρασμα από τη βρεφική στην παιδική ηλικία. Το παιδί, μέσα από την έμφυτη τάση για κίνηση και την ανάγκη της αυτοεξυπηρέτησης, βελτιώνει τις βασικές κινητικές του δεξιότητες χωρίς να γνωρίζει λεπτομέρειες για τις κινήσεις, ούτε ακόμα όταν τις βλέπει στους άλλους. Γνώσεις γύρω από τις κινήσεις αρχίζει ν' αποκτά όταν κάποιος άλλος του εξηγεί (με όρους-έννοιες) και του διδάσκει την κίνηση ή όταν από μόνο του παρατηρεί και προβληματίζεται στην κίνηση, επιδιώκοντας να την εκτελέσει (αντιληπτικοκινητική μάθηση).

Οι γνώσεις στη Φυσική Αγωγή στο μεγαλύτερο μέρος συνδέονται με το κινητικό περιεχόμενο το οποίο βιώνει ο μαθητής. Είναι γνώσεις που αποκτά αντιλαμβανόμενος ή διδασκόμενος τις κινήσεις ή προβληματιζόμενος πάνω σ' αυτές. Εδώ περιλαμβάνονται οι γνώσεις-έννοιες της τεχνικής, της ακολουθίας, του συνδυασμού των κινήσεων, της δυνατότητας σύνθεσης κινήσεων με ρυθμό και μουσική, σύνθεσης με αισθητική και εκφραστικότητα, των κανόνων και κανονισμών, του παιχνιδιού και των αθλημάτων, της τακτικής του αγώνα και του παιχνιδιού, του τρόπου και της διαδικασίας φυσικής άσκησης, της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, της σωστής εκτέλεσης των ασκήσεων, κλπ.

Μέσα από τις έννοιες και νοητικά σχήματα, που χρησιμοποιούνται κατά την κινητική διδασκαλία και από τη γνωστική και συναισθηματική επεξεργασία που συνοδεύει την κινητική δραστηριότητα, διευκολύνονται και ενισχύονται αμφίδρομα α) η κινητική μάθηση και η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και β) η γνωστική ανάπτυξη των μαθητών.

Οι γνώσεις ωστόσο στη φυσική αγωγή μπορούν να προέρχονται και από γενικότερα ή εξειδικευμένα θέματα που σχετίζονται με τη φυσική άσκηση και τον αθλητισμό, τα οποία δεν συνδέονται άμεσα με το κινητικό περιεχόμενο του μαθήματος. Αυτές είναι οι «γενικότερες γνώσεις», για τις οποίες γίνεται αναφορά στους ειδικούς σκοπούς του Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής. Οι γνώσεις αυτές αναφέρονται στην εξειδικευμένη επιστημονική γνώση, όπως π.χ. ιστορία του αθλητισμού και των αγώνων,

ΠΙΝΑΚΑΣ 2. Γνώσεις και δεξιότητες στη σχολική Φυσική Αγωγή.

Γνώσεις	<p>Γνώσεις που συνδέονται με το κινητικό περιεχόμενο του μαθήματος</p> <p>Όροι-έννοιες της φυσικής αγωγής, περιγραφή κινήσεων, κινητικοί συνδυασμοί, τεχνική αθλητικών κινήσεων, ρυθμική εκτέλεση κινήσεων, συνδυασμός κινήσεων με μουσική, κινητική αισθητική, κινητική εκφραστικότητα, κινητική επικοινωνία, ασκήσεις διάτασης & ενδυνάμωσης μυών, σωστή εκτέλεση ασκήσεων, μορφές και τρόποι άσκησης, ένταση και συχνότητα άσκησης, αξιολόγηση και βελτίωση της φυσικής κατάστασης, τακτική κινήσεων παιχνιδιών και αθλημάτων, κανόνες συναγωνισμού, κανόνες παιχνιδιών, κανονισμοί αθλημάτων, κανόνες ομαδικότητας, διαφορετικότητα ικανοτήτων, υπεύθυνη συμπεριφορά και επικοινωνία, αθλητική συμμετοχή, οργάνωση αγώνων και εκδηλώσεων, έλεγχος και εκδήλωση συναισθημάτων, προσπάθεια και επιμονή, κ.α.</p>
	<p>Γενικές γνώσεις που σχετίζονται με τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό</p> <p>Ιστορία φυσικής αγωγής και αθλητισμού, αξίες ολυμπισμού και ολυμπιακοί αγώνες, προσαρμογές οργανισμού από την άσκηση και την άθληση, σωστή και υγιεινή διατροφή, διαχείριση του άγχους και της διάθεσης, ρόλος της φυσικής άσκησης στην υγεία, φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο, αναψυχή και ποιότητα ζωής, αξία της «δια βίου άσκησης», σχεδιασμός-οργάνωση φυσικών δραστηριοτήτων, κοινωνική και οικονομική διάσταση του αθλητισμού, επικαιρότητα του αθλητισμού, βία στον αθλητισμό, doping, παράγοντες που καθορίζουν τη φυσική απόδοση, υγιεινή της άσκησης, αντιμετώπιση τραυματισμών - πρώτες βοήθειες, ισότιμη συμμετοχή ατόμων με αναπηρίες, παραολυμπιακοί και special olympics, ανθρωποκεντρικές αξίες του αθλητισμού, ρόλος της άσκησης και άθλησης στην ανάπτυξη των νέων, κ.α.</p>
Δεξιότητες	<p>Κινητικές δεξιότητες</p> <p><u>Βασικές κινητικές δεξιότητες</u> Βελτίωση και τελειοποίηση βασικών κινήσεων της καθημερινότητας (Δεξιότητες μετακίνησης: βάδισμα, τρέξιμο, αναπηδήσεις, ανεβοκατέβασμα σκάλας, σκαρφάλωμα, πλάγιες μετακινήσεις, αλλαγή κατεύθυνσης, κλπ. Δεξιότητες χειρισμού: λαβής, υποδοχής και ρίψης. Δεξιότητες σταθεροποίησης: ισορροπία, στροφές, διπλώσεις, αιωρήσεις, κλπ).</p> <p><u>Σύνθετες κινητικές δεξιότητες</u> Συνδυασμοί βασικών κινητικών δεξιοτήτων (εναλλαγές τρεξίματος και αναπηδήσεων σ' ένα πόδι, βαδίσματος και πλάγιων μετατοπίσεων, στροφής και δίπλωσης, αλλαγή κατεύθυνσης και υποδοχής, ισορροπίας στο ένα πόδι και ρίψης, τρεξίματος και ελιγμών, αλλαγές κατεύθυνσης και πλάγιων αναπηδήσεων, κλπ).</p> <p>Στοχευμένοι συνδυασμοί αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων (εκφραστικές κινήσεις, κινήσεις επικοινωνίας, ρυθμικές κινήσεις, κινήσεις με μουσική, κινήσεις ακρίβειας, γρήγορες κινήσεις, εκλεπτυσμένες κινήσεις, αισθητικοί συνδυασμοί κινήσεων, βασικές κινήσεις-ασκήσεις, απλοποιημένες τεχνικές αθλημάτων, απλές μορφές παιχνιδιών, κλπ)</p> <p><u>Περίπλοκες κινητικές δεξιότητες</u> Συνδυασμοί κινήσεων με αυξημένες απαιτήσεις αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων (συνδυασμοί κινήσεων ακρίβειας, συνδυασμοί κινήσεων υπό πίεση χρόνου, διαφοροποιήσεις κινητικής ανταπόκρισης, κλειστές (προκαθορισμένες) και ανοικτές (ανταποκρινόμενες) κινήσεις αθλημάτων, κινητικές αντιδράσεις πρόβλεψης, συγχρονισμένες ομαδικές κινήσεις, συντονισμένες συνεργατικές κινήσεις, ευρύτητα κινητικής ανταπόκρισης, κλπ).</p>

Συνέχεια ΠΙΝΑΚΑ 2.

Δεξιότητες	<p>Αθλητικές δεξιότητες</p> <p>Ωριμες κινητικές δεξιότητες με υψηλές επιδόσεις (τρέξιμο, άλμα, ρίψη, υποδοχή, προσγείωση, αιώρηση, αναρρίχηση, ισορροπία, κλώτσημα, χτύπημα, πάσα, κλπ), δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων (συνδυασμός δεξιοτήτων τεχνικής, ατομικής και ομαδικής τακτικής, δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων, κοινωνικών, ηθικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, κλπ) και αγωνιστικές δεξιότητες (αγωνιστικότητα, προσήλωση σε στόχους, προσπάθεια και επιμονή στην προετοιμασία, αγωνιστικές εμπειρίες, κλπ).</p>
	<p>Συναισθηματικές δεξιότητες</p> <p>Αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη, αυτοπεποίθηση, θάρρος και τόλμη, πρωτοβουλία, αυτοέλεγχος, αυτορύθμιση, προσαρμοστικότητα, προσπάθεια, επιμονή και υπομονή, υπευθυνότητα κ.α.</p>
	<p>Κοινωνικές δεξιότητες</p> <p>Επικοινωνία, συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, τήρηση κανόνων, προσαρμογή σε οδηγίες, συλλογική υπευθυνότητα, ενσυναίσθηση, αλληλοβοήθεια, ισότιμη συμμετοχή, διεκδίκηση, ελεύθερη έκφραση, τήρηση δημοκρατικών διαδικασιών, κλπ.</p>
	<p>Ηθικές δεξιότητες</p> <p>Τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, ευγενής συναγωνισμός, αποδοχή της διαφορετικότητας, σεβασμός της προσωπικότητας των άλλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας, κ.α.</p>
	<p>Γνωστικές δεξιότητες</p> <p>Κυρίως: σύνδεση, αξιοποίηση και μεταφορά γνώσεων, κριτική σκέψη, λήψη αποφάσεων, καθορισμός στόχων, επίλυση προβλήματος, διαχείριση συγκρούσεων, κλπ.</p>

αξίες και ιδεώδη του ολυμπισμού, βία στον αθλητισμό, doping, ισορροπημένη διατροφή, προσαρμογές του οργανισμού στην άσκηση, επίδραση της φυσικής άσκησης στην υγεία, παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού, κοινωνική και οικονομική διάσταση του αθλητισμού, διαχείριση του ελεύθερου χρόνου, φυσική δραστηριότητα αναψυχής, φυσική άσκηση και ποιότητα ζωής, αθλητισμός και ανθρώπινα δικαιώματα, κλπ. Οι γνώσεις αυτές μεταδίδονται στους μαθητές με διδακτικές διαδικασίες γνωστικού τομέα (κυρίως με θεωρητική διδασκαλία και τεχνικές διδασκαλίας στη σχολική τάξη ή σχέδια εργασίας).

Από την άλλη πλευρά η διδασκαλία στη σχολική Φυσική Αγωγή περιστρέφεται γύρω από δεξιότητες. Σαν δεξιότητα ορίζεται η κάθε είδους γνώση σε συνδυασμό με την ικανότητα αποτελεσματικής εφαρμογής ή αξιοποίησής της. Οι δεξιότητες είναι επίκτητες ικανότητες που βασίζονται στη μάθηση και την εξάσκηση. Έτσι αναδεικνύονται πολλών ειδών δεξιότητες, στο γνωστικό τομέα (νοητικές, οργανωτικές, ερευνητικές, αναλυτικές,

επαγωγικές, γλωσσικές δεξιότητες, δεξιότητες γραπτού λόγου, κλπ), στο συναισθηματικό τομέα (συναισθηματικές, κοινωνικές, ηθικές δεξιότητες) στο ψυχοκινητικό τομέα (κινητικές, κατασκευαστικές, χρηστικές δεξιότητες, καλλιτεχνικές), κ.ο.κ.

Σαν *κινητικές δεξιότητες* (motor skills) χαρακτηρίζονται κινήσεις οι οποίες είναι απαραίτητες για την επιτυχή εκτέλεση μιας φυσικής δραστηριότητας (Singer 1985). Στις κινητικές δεξιότητες αλληλεπιδρούν γνωστικές, αισθητήριες, συναισθηματικές και κινητικές διαδικασίες, έτσι που ένα σύνολο παραγόντων καθορίζει κάθε φορά το αποτέλεσμα. Σύμφωνα με τη θεωρία των πολλαπλών τύπων νοημοσύνης του Gardner (1993) η συνδυασμένη και εξαιρετική χρήση των κινητικών δεξιοτήτων χαρακτηρίζει τη *σωματική-κιναισθητική νοημοσύνη* (Bodily-kinesthetic intelligence). Ο τύπος αυτός νοημοσύνης αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να χρησιμοποιεί το σώμα του και τις κινήσεις για να εκφράσει ιδέες, συναισθήματα, πληροφορίες, για να πετύχει ιδιαίτερες κινητικές επιδόσεις στον αθλητισμό ή να επιδοθεί σε χρηστικές κατασκευές. Η ψυχοκινητική αυτή νοημοσύνη δε συμβάλει μόνο στην αξιοποίηση της κατεχόμενης γνώσης αλλά είναι και άριστο μέσο νοητικής ανάπτυξης και μάθησης (Ratey 2001: αναφορά Ματσαγγούρας 2006).

Οι κινητικές δεξιότητες στη σχολική Φυσική Αγωγή περιλαμβάνουν ένα μεγάλο φάσμα κινήσεων, που ενσωματώνουν κινήσεις καθημερινότητας, τεχνικές αγωνισμάτων και αθλημάτων και κινήσεις που παισιώνουν διάφορες φυσικές δραστηριότητες. Διακρίνονται α) σε *βασικές κινητικές δεξιότητες*, οι οποίες αναφέρονται σε βασικές κινήσεις της καθημερινότητας (βάδισμα, τρέξιμο, αναπήδηση, οπισθομετωπιαίες και πλευρικές μετακινήσεις, αλλαγές κατεύθυνσης, ανέβασμα σκάλας, σκαρφάλωμα, λαβή, ρίψη, υποδοχή, ντύσιμο, κινήσεις ισορροπίας, διπλώσεις, αιωρήσεις, ελιγμούς, κ.α.), β) σε *σύνθετες κινητικές δεξιότητες*, οι οποίες αναφέρονται σε συνδυασμούς βασικών κινήσεων ή συνδυασμούς αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων (συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων, συνδυασμός κινήσεων με ρυθμό ή μουσική, με έκφραση και αισθητική, με φαντασία και πρωτοτυπία, βασικές αθλητικές τεχνικές, απλές κινητικές δραστηριότητες παιχνιδιών, κ.α.) και γ) σε *περίπλοκες κινητικές δεξιότητες*, οι οποίες αναφέρονται σε συνδυασμούς κινήσεων με σύνθετες απαιτήσεις αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων (συνδυασμοί κινήσεων ακρίβειας, συνδυασμοί κινήσεων υπό πίεση χρόνου, διαφοροποιήσεις κινητικής ανταπόκρισης, συγχρονισμένοι συνδυασμοί κινήσεων, κινητικές επιδόσεις αθλημάτων, κ.α.). Οι βασικές κινητικές δεξιότητες, για μεθοδικούς - διδακτικούς κυρίως λόγους, κατανέμονται σε δεξιότητες: *μετακίνησης*,

χειρισμού και σταθεροποίησης (Gallahue 2002, Δέρη 2007). Οι κινητικές δεξιότητες αποτελούν το κύριο διδακτικό περιεχόμενο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Όταν οι κινητικές δεξιότητες χρησιμοποιούνται στο μάθημα με υψηλές απαιτήσεις φυσικών ικανοτήτων, επιδιώκοντας την επίδοση και τη νίκη στον αγώνα ή στο παιχνίδι, όταν αναπτύσσονται και εφαρμόζονται αθροιστικά δεξιότητες των ομαδικών αθλημάτων, τότε γίνεται λόγος για ανάπτυξη *αθλητικών δεξιοτήτων*. Η εξάσκηση στη συνολική μορφή των αθλημάτων, η διδασκαλία και συμμετοχή σε κάθε μορφή αθλητικής δραστηριότητας, οι αναμετρήσεις στις αθλοπαιδιές και στους αγώνες συμβάλουν στην ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων των μαθητών. Οι αθλητικές δεξιότητες εμπεριέχουν ώριμες βασικές, σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες, οι οποίες συνδυάζονται με νοητικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και ηθικές δεξιότητες. Οι αθλητικές δεξιότητες είναι βασικό εφόδιο για τη συμμετοχή των μαθητών σε ελεύθερες φυσικές ή αθλητικές δραστηριότητες εκτός μαθήματος, καθώς επίσης και για την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό.

Στον συναισθηματικό τομέα περιλαμβάνονται συναισθηματικές, κοινωνικές και ηθικές δεξιότητες. Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών αποτελεί γενικότερο σκοπό της εκπαίδευσης, ανεξαρτήτως της ειδικότητας του μαθήματος. Μια αναλυτική σύγχρονη προσέγγιση της ανάπτυξης των δεξιοτήτων συναισθηματικού τομέα έγινε από τον Goleman (1998, 2006) στην προοπτική κατανόησης και ανάπτυξης της συναισθηματικής και κοινωνικής νοημοσύνης. Οι συναισθηματικές, κοινωνικές και ηθικές δεξιότητες αναφέρονται στις ταχείες νευρωνικές λειτουργίες της «κατώτερης οδού» του εγκεφάλου (συναισθήματα), τις οποίες επικουρούν οι σχετικά αργές λειτουργίες της «ανώτερης οδού» (επίγνωση, σκέψη, κατανόηση).

Οι δεξιότητες αυτές πρέπει ν' αναπτύσσονται σε αρμονία με τις νοητικές, ενώ οι σχετικές εκπαιδευτικές προσεγγίσεις εμπλέκουν συχνά δραστηριότητες ψυχοκινητικού χαρακτήρα, γιατί σε τέτοιες δραστηριότητες γίνεται μεγαλύτερη χρήση και διαχείριση των δεξιοτήτων αυτών. Στις κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής οι δεξιότητες συναισθηματικού τομέα καθορίζουν άμεσα τη συμπεριφορά των μαθητών και αποτελούν πάντα ένα ανοικτό πεδίο εκπαιδευτικής παρέμβασης. Γι' αυτό ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής ήταν και παραμένει πολύ σημαντικός στη διαχείριση των δεξιοτήτων αυτών.

Οι συναισθηματικές δεξιότητες αναφέρονται στην επίγνωση από τους μαθητές των συναισθημάτων τους, στη θετική αντίληψη για τον εαυτό τους, στη δημιουργία αυτοπεποίθησης, θάρρους και τόλμης, στην αυτορύθμιση και τον αυτοέλεγχο των

συναισθημάτων (χαράς, λύπης, θυμού, οργής, άγχους, κλπ), στην προσαρμοστικότητα των συναισθημάτων τους, στην ενίσχυσή τους μέσα από κίνητρα και στόχους, προκειμένου να καταβάλλουν ανάλογη προσπάθεια, να υπομένουν και να επιμένουν.

Οι κοινωνικές δεξιότητες αναφέρονται στην ανάπτυξη της διαπροσωπικής επικοινωνίας, στην προαγωγή της συνεργασίας, στη δημιουργία ομαδικού πνεύματος, στην τήρηση των κανονισμών και κανόνων, στην κοινωνική υπευθυνότητα, στην κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων και την ανάπτυξη αλληλοβοήθειας, στην προσαρμογή σε οδηγίες, στην αποδοχή της ισότιμη συμμετοχή σε όλους, στην ενθάρρυνση της διεκδίκησης, στην προαγωγή της ελευθερίας της έκφρασης και στην εφαρμογή των δημοκρατικών διαδικασιών.

Οι ηθικές δεξιότητες περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα αποδοχής αξιών και εφαρμογής δεοντολογίας που χαρακτηρίζει όλους τους κοινωνικούς τομείς. Γενικές και ειδικές ηθικές δεξιότητες που διαχειρίζεται η σχολική Φυσική Αγωγή αναφέρονται στην επίδειξη από τους μαθητές τίμιας, δίκαιας και αξιοκρατικής συμπεριφοράς, στην επίδειξη καλής αθλητικής συμπεριφοράς, στην αποδοχή της διαφορετικότητας, στο σεβασμό των κανόνων, στο σεβασμό της προσωπικότητας, στην επίδειξη μετριοφροσύνης και στη συνετή διαχείριση του αγωνιστικού αποτελέσματος (νίκης ή ήττας).

Σε όλες τις δεξιότητες συναισθηματικού τομέα απαιτείται γνωστική επεξεργασία, προκειμένου να κατανοηθούν, να ενισχυθούν και να συνδυασθούν με αντίστοιχη συμπεριφορά. Στα πλαίσια των κινητικών δραστηριοτήτων της Φυσικής Αγωγής εφαρμόζεται κυρίως η βιωματική μέθοδος διαχείρισης, σε καταστάσεις και γεγονότα που δημιουργούνται από τους μαθητές κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων. Αντιμετωπίζονται κατά βάση με κανόνες που υπάρχουν (όπως κανόνες μαθήματος, κανόνες παιχνιδιού, κανονισμοί αθλημάτων), με σκόπιμες τροποποιήσεις κανόνων (όπως μικτές ομάδες, αλλαγή στοχοθεσίας, εισαγωγή όρων, κλπ) ή με παρεμβατικές αποφάσεις του εκπαιδευτικού Φ.Α. Επιβάλλεται ωστόσο, σε κάθε ευκαιρία, να γίνεται γνωστική διαχείριση των δεξιοτήτων με διαλεκτική συζήτηση (περί σωστής συμπεριφοράς, περί αρμονικών σχέσεων, περί σωστής και κόσμιας επικοινωνίας, περί αξιών, περί ενθάρρυνσης, περί αυτοπεποίθησης, κλπ), προκειμένου να γίνονται κατανοητές οι σχέσεις και οι λειτουργίες των δεξιοτήτων στο μάθημα και να ενισχύεται η ανάπτυξή τους γενικότερα.

Οι γνωστικές δεξιότητες τέλος επιδιώκεται να αξιοποιούνται και να αναπτύσσονται όπως και στα άλλα μαθήματα. Ειδικότερο ενδιαφέρον έχουν οι δεξιότητες σύνδεσης, αξιοποίησης και μεταφοράς των γνώσεων, καθώς και του

συνδυασμού δεξιοτήτων ψυχοκινητικού και συναισθηματικού τομέα με νοητικές δεξιότητες, οι οποίες χαρακτηρίζονται δεξιότητες ζωής (life skills). Τέτοιες δεξιότητες αφορούν την κριτική σκέψη, τη λήψη αποφάσεων, τη διαχείριση συγκρούσεων, την επίλυση προβλήματος, τον καθορισμό στόχων, κ.α., οι οποίες επιβάλλεται να βρίσκουν εφαρμογή στις δραστηριότητες του μαθήματος.

Η ανάγκη διεύρυνσης της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Το πλήθος των σκοπών της σχολικής Φυσικής Αγωγής δημιουργεί την ανάγκη, αφ' ενός μιας διαδραστικής σχεδίασης του περιεχομένου κάθε μαθήματος και αφ' ετέρου της διεύρυνσης των εκπαιδευτικών προσεγγίσεων και πέραν των ωρών του ωρολογίου προγράμματος.

Είναι γεγονός, ότι στις περιορισμένες ώρες Φυσικής Αγωγής του ωρολογίου προγράμματος (και στις δύο βαθμίδες της εκπαίδευσης) είναι αδύνατον να χωρέσουν οι στόχοι που πηγάζουν από τον γενικό και τους ειδικούς σκοπούς του μαθήματος. Έτσι η οδηγία του Α.Π.Σ. *«προτεραιότητα έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων και η ενίσχυση της υγείας τους»* θέτει την πρώτη απαίτηση διαδραστικής σχεδίασης του μαθήματος. Η σχεδίαση αυτή ανάγει σε *σύνθεση στόχων*, προκειμένου μέσα από κοινές δραστηριότητες κινητικού περιεχομένου να επιτυγχάνονται ταυτόχρονα διαφορετικοί στόχοι. Η διδασκαλία και η εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων στο μάθημα πρέπει να δομείται με τέτοιο τρόπο, ώστε να παρέχει επαρκή ερεθίσματα για την βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευλυγισία), βελτίωση που θα συνοδεύεται από αντίστοιχες βιολογικές προσαρμογές που προασπίζουν την υγεία.

Παρά τις συνδυαστικές δυνατότητες όμως, ο χρονικός περιορισμός του μαθήματος και οι αντιθέσεις του διδακτικού περιεχομένου συχνά εμποδίζουν την ολική ή την επαρκή διαχείριση των στόχων. Για παράδειγμα, η διαπίστωση ότι περισσότερο από το 1/3 του μαθητικού πληθυσμού συγκαταλέγεται στις κατηγορίες υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών (αδημοσίευτα δικά μας ευρήματα), υπαγορεύει την αύξηση της κινητικής δραστηριότητας των μαθητών. Αυτή η αύξηση θα έχει αποτέλεσμα, αν προκαλεί μια σημαντική δαπάνη θερμίδων που αντιστοιχεί σε καθημερινή φυσική δραστηριότητα 40 – 60 λεπτών. Ο χρόνος αυτός συνεχόμενης άσκησης δεν μπορεί να διατεθεί στις ώρες της σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Η διδακτική διαδικασία στο μάθημα εσωκλείει επεξηγήσεις, διαλεκτική συζήτηση, αλλαγές οργάνων και χώρου, που προσδίδουν παθητικό χρόνο στη φυσική δραστηριότητα των μαθητών. Έτσι ο πραγματικός χρόνος φυσικής άσκησης για τους μαθητές είναι πολύ μικρότερος από τα 45 λεπτά της ώρας, ενώ συχνά περιορίζεται στα 5-7 λεπτά πραγματικής άσκησης για τον κάθε μαθητή. Η προοπτική βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων δεν μπορεί να συνδυασθεί με την μεθοδική διδασκαλία μιας κινητικής δεξιότητας, όπου συνήθως απαιτείται άνεση χρόνου, αργή εκτέλεση, γνωστική κατανόηση με πληροφορίες πριν και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.

Η ανάγκη διαχείρισης εννοιών στο μάθημα, είτε σαν απλή μετάδοση γνώσεων είτε σαν εφαρμογή και αξιοποίησή τους, περιορίζει την κινητική δραστηριότητα των μαθητών και συνεπώς έρχεται σε αντίθεση με τους κινητικούς στόχους. Γενικά οι γνωστικοί μαθησιακοί στόχοι της σχολικής Φυσικής Αγωγής δεν μπορούν να συνδυασθούν επαρκώς με τους στόχους προαγωγής της φυσικής κατάστασης και της υγείας.

Η διαχείριση των κοινωνικών, συναισθηματικών και ηθικών δεξιοτήτων, όταν ειδικά απαιτείται διαλεκτική συζήτηση, οδηγεί στη διακοπή της κινητικής δραστηριότητας και συνεπώς στη μείωση του ενεργητικού χρόνου φυσικής

ΠΙΝΑΚΑΣ 3. Βασικοί λόγοι και τρόποι διεύρυνσης της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Λόγοι διεύρυνσης	Τρόποι διεύρυνσης
<ul style="list-style-type: none"> • Οι στόχοι που πηγάζουν από τους σκοπούς του μαθήματος είναι πάρα πολλοί • Στην εποχή μας μειώνεται διαρκώς η φυσική δραστηριότητα των μαθητών • Αυξάνεται ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στην προάσπιση της υγείας • Διαφοροποιούνται οι μαθησιακές προσεγγίσεις και οι τεχνικές διδασκαλίας στο μάθημα • Οι σκοποί της σύγχρονης εκπαίδευσης βρίσκουν καλύτερη εφαρμογή στη Φυσική Αγωγή • Η Φυσική Αγωγή συνδέει το σχολείο με την κοινωνία και διαμορφώνει τον τρόπο ζωής των μαθητών 	<ul style="list-style-type: none"> • Αύξηση των ωρών Φυσικής Αγωγής στο ωρολόγιο πρόγραμμα σε 3 την εβδομάδα για όλες τις τάξεις • Συστηματική αξιοποίηση των παράλληλων δραστηριοτήτων: <ul style="list-style-type: none"> ○ Σχολικοί αγώνες ○ Εσωτερικά πρωταθλήματα ○ Συντονισμένες φυσικές δραστηριότητες στα διαλείμματα και μετά τη λήξη των μαθημάτων ○ Σχεδιασμός φυσικών δραστηριοτήτων στις εκδρομές και τις εκπαιδευτικές επισκέψεις • Σύνθεση στόχων με ανάλογη διάρθρωση του περιεχομένου στο μάθημα • Διαθεματικά σχέδια εργασίας (projects) • Αθλητισμός στο ολοήμερο δημοτικό σχολείο • Αθλητική προετοιμασία και άθληση στους Μαθητικούς Ομίλους Αθλημάτων (Μ.Ο.Α.)

δραστηριότητας του μαθήματος. Όταν οι δεξιότητες του συναισθηματικού τομέα μπαίνουν σαν πρωτεύοντες στόχοι στο μάθημα, περιορίζεται συνήθως ο χρόνος κινητικής δραστηριότητας, προκειμένου να γίνει και γνωστική διαχείριση των δεξιοτήτων αυτών.

Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται οι βασικοί λόγοι και οι προτεινόμενοι τρόποι διεύρυνσης της σχολικής Φυσικής Αγωγής, προκειμένου να γίνει εφικτή η επίτευξη του γενικού και των ειδικών σκοπών. Γίνεται κατανοητό ότι είναι αναγκαία, αφ' ενός η εξεύρεση χρόνου για περισσότερη φυσική δραστηριότητα των μαθητών και αφ' ετέρου η αναθεώρηση της οργανωτικής δομής της διδακτικής ώρας και της διδασκαλίας.

Με μια τέτοια προσέγγιση περιορίζεται ο αποκλεισμός στόχων, γνωστικών αντικειμένων, δραστηριοτήτων και διδακτικών προσεγγίσεων, λόγω έλλειψης χρόνου. Η προοπτική της «δια βίου άσκησης για την υγεία» δεν περιορίζεται στη διαμόρφωση θετικής στάσης για το μέλλον, αλλά αποκτά οντότητα θετικής συμπεριφοράς στο παρόν, με διαμόρφωση υγιεινών συνηθειών και υγιεινού τρόπου ζωής, με μέριμνα για την πρόληψη και την προάσπιση της υγείας των μαθητών. Ο γνωστικός τομέας μπορεί να καλυφθεί εκτενέστερα μέσα από τα διαθεματικά σχέδια εργασίας (projects), ενώ υπάρχει μεγαλύτερη ευχέρεια διαχείρισης των συναισθηματικών δεξιοτήτων στα συναγωνιστικά και ανταγωνιστικά παιχνίδια, καθώς και τις αθλητικές δραστηριότητες.

Το σημαντικότερο πλεονέκτημα διεύρυνσης της σχολικής φυσικής αγωγής με τις παράλληλες δράσεις και τη σύνθεση στόχων είναι η διατήρηση του κεντρικού ενδιαφέρον στον ψυχοκινητικό τομέα. Δεν αμφισβητείται η σημαντικότητα μονομερών κινητικών δεξιοτήτων (όπως, συγκεκριμένες τεχνικές αθλημάτων ή αθλητικές δεξιότητες), ικανοποιούνται σύγχρονες εκπαιδευτικές τάσεις (βασισμένες στα στυλ διδασκαλίας και την ανάπτυξη των πολλαπλών μορφών νοημοσύνης) και μπορούν να ενσωματωθούν τομείς πρόληψης, αγωγής υγείας και βιώσιμης προοπτικής.

Η επιδιωκόμενη «κινητικότητα» γύρω από τη σχολική Φυσική Αγωγή δημιουργεί αυξημένο ενδιαφέρον στους μαθητές και ενθαρρύνει τη συμμετοχή τους. Τα εφόδια για τη διαμόρφωση θετικής στάσης και συμπεριφοράς στους μαθητές είναι η δημιουργία επαρκούς κινητικής και αθλητικής «υποδομής» (με την απόκτηση των αναγκαίων κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων) και η γνωστική και συναισθηματική ενίσχυσή τους (με γνώσεις και θετικά συναισθήματα από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες). Η θετική συμπεριφορά που ενισχύεται από την ευχαρίστηση, την ψυχαγωγία και την αναψυχή στις φυσικές δραστηριότητες έχει μια βιώσιμη προοπτική, πιο ισχυρή από την κατανόηση και αποδοχή της αξίας της φυσικής άσκησης στην υγεία.

Η άποψη αυτή είναι σε απόλυτη συμφωνία με τις παρατηρήσεις μη βιώσιμης προοπτικής στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μετά τη λήξη παρεμβατικών προγραμμάτων, παρά τα θετικά αποτελέσματα που συνήθως παρατηρούνται.

Η διάρθρωση της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Η σχολική Φυσική Αγωγή είναι υποχρεωτικό μάθημα στο εβδομαδιαίο ωρολόγιο πρόγραμμα, με συγκεκριμένες διδακτικές ώρες ανά βαθμίδα και τύπο σχολικής μονάδας. Πλαισιώνεται με παράλληλες δραστηριότητες προαιρετικής συμμετοχής, αφ ενός με συγκεκριμένο οργανωτικό πλαίσιο (σχολικοί αγώνες, αθλητισμός-χορός στο ολοήμερο δημοτικό σχολείο) και αφ ετέρου με ασαφές και «ανοικτό» πλαίσιο (σχέδια εργασίας, Μαθητικοί Όμιλοι Αθλημάτων, εσωτερικά πρωταθλήματα, εκπαιδευτικές επισκέψεις, αθλητικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις).

Η φυσική αγωγή των ελλήνων κατοχυρώνεται από το άρθρο 16, παρ. 2 του Συντάγματος «*Η παιδεία αποτελεί βασική αποστολή του Κράτους και έχει σκοπό την ηθική, πνευματική, επαγγελματική και φυσική αγωγή των Ελλήνων, την ανάπτυξη της εθνικής και θρησκευτικής συνείδησης και τη διάπλασή τους σε ελεύθερους και υπεύθυνους πολίτες*». Η ένταξη της Φυσικής Αγωγής στο πρόγραμμα της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης έγινε με βασιλικό διάταγμα το 1834 και 1836. Στα σχολεία ωστόσο, το μάθημα της γυμναστικής κάλυπτε διαστήματα ανάπαυσης των μαθητών από τα άλλα μαθήματα ή διαστήματα διακοπής των μαθημάτων (Μπουρνέλη κ.α. 2006). Στη Β/θμια εκπαίδευση το μάθημα άρχισε να γίνεται από ειδικευμένους γυμναστές το 1880 (με 3 ώρες την εβδομάδα), ενώ στην Α/θμια εκπαίδευση εξακολούθησε μέχρι το 1983 να γίνεται από δασκάλους (2 ώρες την εβδομάδα). Από το 1983 ξεκίνησε η μερική διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στα δημοτικά σχολεία από ωρομίσθιους καθηγητές Φ.Α. (με την εφαρμογή προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού) και από το 1993 και μετά, το μάθημα γίνεται από εκπαιδευτικούς Φ.Α., με διορισμό τους στην Α/θμια εκπαίδευση (Π.Δ. 323/1993).

Οι διδακτικές ώρες της Φυσικής Αγωγής

Η Φυσική Αγωγή συμπεριλαμβάνεται στα υποχρεωτικά μαθήματα της γενικής παιδείας της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης και οι ώρες στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα ανά τύπο σχολείου παρουσιάζονται στον πίνακα 4.

Στα Δημοτικά Σχολεία (4/θέσια και πάνω) οι ώρες της Φυσικής Αγωγής είναι 2 την εβδομάδα για όλες τις τάξεις και είναι υποχρεωτικές. Το μάθημα διδάσκεται από εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής. Στα ολιγοθέσια δημοτικά (1/θέσια και 2/θέσια) η Φυσική Αγωγή γίνεται σε 2 ημίωρα την εβδομάδα, σε κάθε τμήμα. Στο 3/θέσιο δημοτικό σχολείο, στο τμήμα της Α,Β γίνεται σε 2 ημίωρα και στα άλλα δύο τμήματα με 2 ώρες την εβδομάδα.

Στα ολιγοθέσια σχολεία καταβάλλεται προσπάθεια η Φυσική Αγωγή να γίνεται από εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής. Αυτό δεν είναι πάντα εφικτό λόγω των περιορισμένων ωρών απασχόλησης του εκπαιδευτικού (1 ώρα στο 1/θ, 2 ώρες στο 2/θ, 5

ΠΙΝΑΚΑΣ 4. Ώρες της Φυσικής Αγωγής στα ωρολόγια προγράμματα μαθημάτων.

	Τάξεις						Σχετική Νομοθεσία
	Α	Β	Γ	Δ	Ε	Στ	
Δημοτικά Σχολεία	2	2	2	2	2	2	Υ.Α. Φ.12/773/77094/Γ1/2006
Πειραματικά ολοήμερα Δημοτικά Σχολεία (28)	3	3	2	2	2	2	Υ.Α. Φ.51/154/77093/Γ1/2006
Πιλοτικά ολοήμερα Δημ. Σχολεία (800) με Ε.Α.Ε.Π.	4	4	4	4	2	2	Υ.Α. Φ.12/879/88413/Γ1/2010
Ημερήσια Γυμνάσια	3	3	2				Υ.Α. 54530/Γ2/2005
Εσπερινά Γυμνάσια	-	-	-				Υ.Α. 54529/Γ2/2005
Μουσικά Γυμνάσια	2	2	2				Υ.Α. 92987/Γ7/2005
Εκκλησιαστικά Γυμνάσια	2	3	2				Υ.Α. 101708/Α2/2005
Γενικά Λύκεια (ΓΕΛ)	2/1	2	1				Υ.Α. 63447/Γ2/2005
Εσπερινά ΓΕΛ	1	1	-	-			Υ.Α. 63444/Γ2/2005
Μουσικά Λύκεια	1	1	1				Υ.Α. 92987/Γ7/2005
Εκκλησιαστικά Λύκεια	2	1	1				Υ.Α. 101709/Α2/2005
Ημερήσια ΕΠΑΛ	2	1	-				Υ.Α. 111276/Γ2/2007
Εσπερινά ΕΠΑΛ	1	-	-	-			Υ.Α. 138011/Γ2/2007

ώρες στο 3/θ) και των απομακρυσμένων περιοχών στις οποίες βρίσκονται συνήθως τα σχολεία. Στα 1/θέσια δημοτικά σχολεία το μάθημα γίνεται συνήθως από το δάσκαλο.

Τα 28 πειραματικά ολοήμερα Δημοτικά Σχολεία που λειτουργούν στη χώρα έχουν στο υποχρεωτικό τους πρόγραμμα (λήξη 15.30) 3 ώρες την εβδομάδα Φυσική Αγωγή στην Α' και Β' τάξη και 2 στις υπόλοιπες τάξεις. Στο προαιρετικό τους πρόγραμμα μπορούν να προστεθούν καθημερινά 1 ή 2 ώρες, δηλαδή μέχρι τις 16.15 ή μέχρι τις 17.00, στις οποίες μπορούν να επιλεγούν 2 ώρες «Αθλητικές δραστηριότητες-Αθλοπαιδιές», 2 ώρες «Χορός» ή 2 ώρες «Μουσικοκινητική αγωγή». Η επιλογή των αντικειμένων αποφασίζεται από το σύλλογο διδασκόντων και εγκρίνεται από τον οικείο σχολικό σύμβουλο.

Τα 800 ολοήμερα Δημοτικά Σχολεία που λειτουργούν πιλοτικά με Ενιαίο Αναμορφωμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Α.Ε.Π.), έχουν στο υποχρεωτικό τους πρόγραμμα (παραμονή όλων των μαθητών μέχρι τις 14.00) 4 ώρες την εβδομάδα Φυσική Αγωγή στις τάξεις Α', Β', Γ', Δ' και 2 ώρες στις τάξεις Ε' και Στ'. Στο προαιρετικό πρόγραμμα του ολοήμερου σχολείου (μέχρι τις 16.15 ή μέχρι τις 17.00) μπορούν να ενταχθούν 1-5 ώρες την εβδομάδα «Αθλητισμού». Για τη λειτουργία αυτών των σχολείων έγινε αναμόρφωση και επικαιροποίηση του αναλυτικού προγράμματος Φυσικής Αγωγής (Υ.Α. Φ.12/879/88413/Γ1/2010), με την προσθήκη και νέων θεματικών ενοτήτων (Δείκτες κινητικής και σωματικής ανάπτυξης, Φυσικές δραστηριότητες & σπορ υγείας και αναψυχής, Γνωριμία με νέα ή μη διαδεδομένα αθλήματα και αθλήματα ΑμΕΑ) για τις τάξεις Α' έως Δ'.

Η αύξηση των ωρών της Φυσικής Αγωγής στο ωρολόγιο πρόγραμμα του Δημοτικού Σχολείου, σε τουλάχιστον 3 για όλες τις τάξεις, είναι *εφικτή*, λόγω της ευχέρειας προσθήκης μιας ώρας (είτε στην ευέλικτη ζώνη είτε σαν 7^η ώρα στην Ε' και Στ' τάξη), *επιβεβλημένη*, αφού η ψυχοκινητική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού στις ηλικίες του δημοτικού σχολείου επηρεάζεται καθοριστικά από τη Φυσική Αγωγή και *αναγκαία*, αφού η υποκινητικότητα και οι συνέπειές της εμφανίζονται ήδη από τις ηλικίες του δημοτικού σχολείου.

Οι ώρες της Φυσικής Αγωγής στο τυπικό πρόγραμμα του Γυμνασίου πληρούν την ελάχιστη συχνότητα φυσικής δραστηριότητας των μαθητών στο σχολείο (3 φορές/βδομάδα), τουλάχιστον στην Α' και Β' τάξη. Η Φυσική Αγωγή στην Γ' τάξη μειώθηκε στις 2 ώρες, στην ανάγκη να εισαχθούν νέα γνωστικά αντικείμενα στο πρόγραμμα και ενώπιον της «αντίστασης» σε μείωση ωρών παραδοσιακών μαθημάτων.

Ο επανακαθορισμός της Φυσικής Αγωγής σε 3 ώρες την εβδομάδα και στην Γ' τάξη του Γυμνασίου είναι εφικτός, αν αναλογισθούμε ότι η διδασκαλία των αρχαίων ελληνικών είναι τρίωρη, σε αντίθεση με τη δίωρη διδασκαλία της νεοελληνικής γλώσσας, δίωρη η διδασκαλία των θρησκευτικών και τρίωρη η διδασκαλία της ιστορίας. Βέβαια, η βαρύτητα κάθε γνωστικού αντικειμένου στην εκπαίδευση εκτιμάται διαφορετικά από τον οικείο γι' αυτό χώρο. Σ' ένα ορθολογικό όμως πλαίσιο γενικής παιδείας πρέπει να αξιολογείται αντικειμενικά η ανάγκη της φυσικής αγωγής για την ισόρροπη ανάπτυξη και την υγεία των μαθητών στη φάση της εφηβείας.

Στα ειδικά γυμνάσια (Μουσικά και Εκκλησιαστικά), η ανάγκη ύπαρξης περισσότερων ωρών για ειδικά μαθήματα δικαιολογεί τη μείωση των ωρών της Φυσικής Αγωγής. Δε δικαιολογείται όμως η παντελής απουσία της Φυσικής Αγωγής από τα Εσπερινά Γυμνάσια.

Ο ρόλος και η αξία της Φυσικής Αγωγής στα Γενικά και τα Επαγγελματικά Λύκεια έχει υποβαθμισθεί. Στα Γενικά Λύκεια το μάθημα της Φυσικής Αγωγής γίνεται 2 ώρες την εβδομάδα στο Α' τετράμηνο και 1 ώρα στο Β' τετράμηνο στην Α' τάξη, 2 ώρες στη Β' τάξη και 1 ώρα στη Γ' τάξη. Στα Επαγγελματικά Λύκεια γίνεται 2 ώρες στην Α' τάξη, 1 ώρα στη Β' τάξη και καθόλου στη Γ' τάξη. Ανάλογη είναι η υποβάθμιση στα Μουσικά και Εκκλησιαστικά Λύκεια, καθώς και στα Εσπερινά ΓΕΛ και ΕΠΑΛ (βλ. πίνακα 4).

Είναι επιτακτική η ανάγκη αναθεώρησης του προσανατολισμού και των αναλυτικών προγραμμάτων των Λυκείων, με αποδέσμευσή τους από τη διαδικασία εισαγωγής των μαθητών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, βαρύτητα στη γενική παιδεία και πολιτισμική διάσταση στη σχολική ζωή. Σ' ένα τέτοιο πλαίσιο η Φυσική Αγωγή έχει μια ουσιαστική θέση, γιατί σαν φυσική δραστηριότητα αντιστρατεύεται τον υποκινητικό τρόπο ζωής, προάγει την ενεργητικότητα, την ψυχική και σωματική υγεία των μαθητών και συμβάλει καθοριστικά στη διαμόρφωση θετικών στάσεων και υγιεινών συμπεριφορών στους μαθητές. Παράλληλα συνδέεται στενά με πολιτιστικές και αθλητικές δραστηριότητες. Στην προοπτική αυτή η Φυσική Αγωγή θα έπρεπε να είναι τουλάχιστον 2ωρη ή 3ώρη υποχρεωτική σε όλους τους τύπους των Λυκείων.

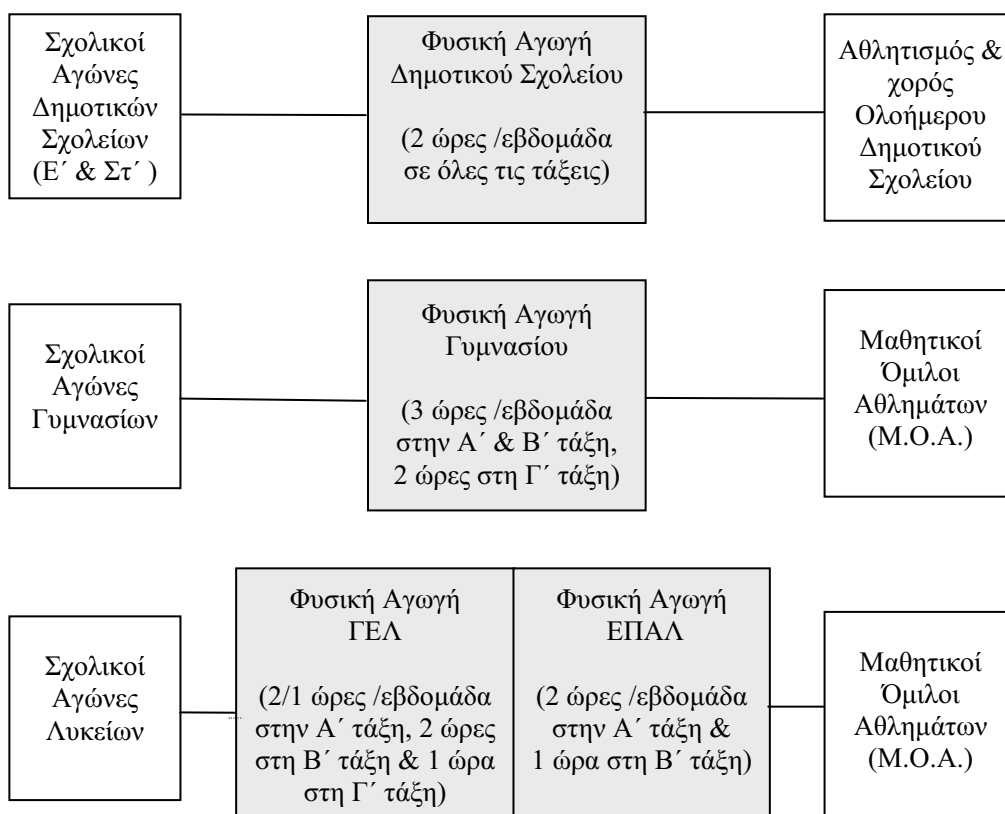
Η σύνδεση με το σχολικό αθλητισμό

Η συνάφεια και ταύτιση σε μεγάλο βαθμό του κινητικού περιεχομένου και των σκοπών της Φυσικής Αγωγής με τον Αθλητισμό αποτελεί ένα μεγάλο πλεονέκτημα και

για τις δύο πλευρές. Έτσι οι θέσεις για τα οφέλη που προκύπτουν στα παιδιά και τους νέους από τη συμμετοχή τους στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, καθώς και το κύριο μέρος της δράσης, που εστιάζεται στη φυσική δραστηριότητα των παιδιών και των νέων, τυγχάνουν αμοιβαίας αναγνώρισης και υποστήριξης.

Η εμπλοκή της σχολικής Φυσικής Αγωγής στον Αθλητισμό αποδεικνύεται από το γεγονός ότι, αφ' ενός το Α.Π.Σ. περιλαμβάνει στο μεγαλύτερο μέρος του τη διδασκαλία αθλημάτων και αφ' ετέρου οι θεσμοθετημένες σχολικές αθλητικές δραστηριότητες παρέχουν τη δυνατότητα συμμετοχής των μαθητών σε αθλητικούς αγώνες.

Αυτή η σύνδεση σχολικής Φυσικής Αγωγής με τον αθλητισμό παρέχει στους μαθητές αυξημένα κίνητρα συμμετοχής, επικαιροποιεί και κάνει περισσότερο ενδιαφέρον το μάθημα, δημιουργεί «αθλητική κινητικότητα» και προάγει τη συνέχεια της φυσικής δραστηριότητας εκτός ωρολογίου προγράμματος. Έτσι το «έλλειμμα» της φυσικής άσκησης, που προκύπτει από τις περιορισμένες ώρες της Φυσικής Αγωγής στο



ΣΧΗΜΑ 3. Η διάρθρωση της σχολικής Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών δραστηριοτήτων στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση.

υποχρεωτικό πρόγραμμα, μπορεί να αντισταθμισθεί εν μέρει με την προετοιμασία για τις αθλητικές δραστηριότητες των σχολείων. Η σύνδεση της σχολικής Φυσικής Αγωγής με τους σχολικούς αγώνες και την αθλητική προετοιμασία παρουσιάζεται ενδεικτικά στο σχήμα 3.

Σχολικές αθλητικές δραστηριότητες

Η 112843/Γ4/14-10-2005 Υπουργική Απόφαση (όπως τροποποιήθηκε και συμπληρώθηκε με τις 1755/Γ4/9-1-2006 και 132571/Γ4/8-12-2006 Υ.Α.) καθορίζει το πλαίσιο της διοργάνωσης των σχολικών αθλητικών αγώνων, για όλους τους τύπους σχολείων Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης. Προβλέπει τη διεξαγωγή ενδοσχολικών αγώνων στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση, αγώνων Λυκείων, αγώνων Γυμνασίων και αγώνων Δημοτικών Σχολείων.

Οι ενδοσχολικοί αγώνες (μεταξύ τμημάτων ή τάξεων) διοργανώνονται από τους εκπαιδευτικούς Φ.Α. των σχολείων, εντός ή εκτός ωρολογίου προγράμματος, σε σχολικούς περιπάτους, σε γιορτές ή εκδηλώσεις. Οι αγώνες μεταξύ σχολείων πραγματοποιούνται κατόπιν προκήρυξης της Οργανωτικής Επιτροπής Σχολικών Αγώνων (Ο.Ε.Σ.Α.) κάθε Διεύθυνσης Εκπαίδευσης, με το σύστημα του απλού αποκλεισμού (νοκ άουτ). Οι αγώνες των Δημοτικών Σχολείων και των ομαδικών αθλημάτων των Γυμνασίων τελειώνουν με την ανάδειξη του νικητή της Διεύθυνσης Εκπαίδευσης. Στους αγώνες των Λυκείων και των ατομικών αθλημάτων των Γυμνασίων ακολουθούν Β' και Γ' φάση αγώνων, μέχρι την ανάδειξη του νικητή σε πανελλήνιο επίπεδο.

Δικαίωμα συμμετοχής στους σχολικούς αγώνες έχουν όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες των σχολείων, με εξαίρεση τους αγώνες των Δημοτικών Σχολείων, στους οποίους συμμετέχουν μόνο οι μαθητές της Ε' και Στ' τάξης (και σε ορισμένα αθλήματα και μαθητές της Δ' τάξης). Προκειμένου να δοθεί ευκαιρία σε πολλούς μαθητές να πάρουν μέρος στους αγώνες δεν επιτρέπεται η συμμετοχή μαθητή ή μαθήτριας σε περισσότερα από ένα ομαδικό, στον δρόμο επί ανωμάλου εδάφους και σε ένα ατομικό άθλημα. Εξαίρεση αποτελούν τα σχολεία, στα οποία φοιτούν λιγότεροι από 120 μαθητές, όπου επιτρέπεται η συμμετοχή μαθητή ή μαθήτριας σε δύο ομαδικά αθλήματα.

Για τη συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών στους σχολικούς αγώνες μεταξύ σχολείων απαιτείται πρόσφατη ιατρική βεβαίωση (εντός των τελευταίων 6 μηνών) για την κατάσταση υγείας του μαθητή/ μαθήτριας. Επιπλέον κάθε μαθητής/ μαθήτρια πρέπει να έχει μαθητική-αθλητική ταυτότητα, με φωτογραφία του, σφραγίδα του σχολείου και

υπογραφή του διευθυντή. Η δήλωση συμμετοχής του σχολείου στους αγώνες πρέπει να αποστέλλεται στο Γραφείο Φ.Α. εντός της προθεσμίας που ορίζει κάθε φορά η προκήρυξη των αγώνων από την Ο.Ε.Σ.Α.

Μαθητικοί όμιλοι αθλημάτων (Μ.Ο.Α.)

Η αθλητική προετοιμασία των μαθητών της Β/θμιας εκπαίδευσης για τους σχολικούς αγώνες, αλλά και γενικότερα η συμμετοχή τους στο σχολικό αθλητισμό προβλέφθηκε από το αρθ. 47 του Ν. 1566/1985 με τη λειτουργία Μαθητικών Ομίλων Αθλημάτων (Μ.Ο.Α.). Για την λειτουργία των Μ.Ο.Α. σε σχολεία Β/θμιας εκπαίδευσης εκδόθηκε η κοινή Υ.Α. Φ.9/31/Γ4/93/21-2-1986 που καθόριζε αρχικά την πιλοτική εφαρμογή στις πρωτεύουσες των Νομών και σταδιακά την επέκταση του θεσμού σε όλα τα σχολεία. Οι Μ.Ο.Α. προβλεπόταν να λειτουργούν με απόφαση του Νομάρχη (μετά από εισήγηση του Προϊσταμένου Γραφείου Φ.Α.) εκτός ωρολογίου προγράμματος, με ελάχιστο αριθμό 20 μαθητών σε κάθε τμήμα, για 4 ή 6 ώρες την εβδομάδα και να εποπτεύονται από τη Σχολική Επιτροπή.

Η λειτουργία των Μαθητικών Ομίλων Αθλημάτων θα κάλυπτε το κενό της αθλητικής προετοιμασίας για τους σχολικούς αγώνες και θα συνέβαλλε στην ευρύτερη συμμετοχή των μαθητών σε αθλητικές δραστηριότητες και διαδικασίες φυσικής άσκησης. Θα έπαιξε ένα πολύ σημαντικό ρόλο την ανάπτυξη του σχολικού αθλητισμού και την ενασχόληση περισσότερων μαθητών και μαθητριών με τον αθλητισμό. Ωστόσο, παρά την ύπαρξη θεσμικού πλαισίου η λειτουργία των Μ.Ο.Α. είναι σήμερα ανενεργή.

Ολοήμερο δημοτικό σχολείο

Το ολοήμερο δημοτικό σχολείο καθιερώθηκε με το αρθ. 4 του Ν. 2525/1997. Αρχικά λειτούργησε με τη μορφή του *ολοήμερου σχολείου διευρυμένου ωραρίου – τμήματα δημιουργικών δραστηριοτήτων* (Υ.Α. Φ.13.1/767/Γ1/884/3-9-1998) και από το 2002 με τα αναλυτικά προγράμματα σπουδών που ισχύουν μέχρι σήμερα (Υ.Α. Φ.50/76/121153/Γ1/22-11-2002). Ο αρχικός ρόλος του ολοήμερου σχολείου εστιαζόταν στη φύλαξη και δημιουργική απασχόληση των μαθητών, κυρίως των εργαζομένων γονέων. Στη συνέχεια δόθηκε βαρύτητα στο παιδαγωγικό περιεχόμενο του προγράμματος και την προετοιμασία των μαθητών για την επόμενη μέρα.

Το πρόγραμμα του ολοήμερου σχολείου είναι υποχρεωτικό για όλους τους μαθητές που συμμετέχουν σ' αυτό, αλλά προαιρετική η συμμετοχή στο πρόγραμμα του ολοήμερου σχολείου. Το ωράριο λειτουργίας καθορίζεται από τη Φ.12/773/77094/Γ1/23-8-2006 υπουργική απόφαση, με έναρξη στις 12.35 (για τους μαθητές της Α' και Β' τάξης) και 13.20 (για τους μαθητές των υπόλοιπων τάξεων) και λήξη στις 16.15. Προβλέπεται επίσης η λειτουργία προαιρετικής ζώνης μέχρι τις 17.00 εφόσον δηλώσουν συμμετοχή τουλάχιστον 10 μαθητές/ -τριες.

Το πρόγραμμα του ολοήμερου δημοτικού σχολείου περιλαμβάνει για τους μαθητές της Α' και Β' τάξης 4 ώρες *Αθλητισμό* (υποχρεωτικά) και 2 ώρες για τους μαθητές των υπόλοιπων τάξεων (επιλογή). Σαν επιλογή για τους μαθητές όλων των τάξεων προσφέρεται επίσης ο *Χορός* με 2 ώρες την εβδομάδα.

Παρ' όλου που το αναλυτικό πρόγραμμα του αθλητισμού στο ολοήμερο δημοτικό σχολείο είναι σύντομο και δεν διαφοροποιείται ουσιαστικά από το αναλυτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής, ο προσανατολισμός είναι προς την αθλητική αγωγή, με βασικές κινητικές δραστηριότητες παιγνιώδους μορφής στις μικρές ηλικίες και με επιλεγμένες αθλητικές δραστηριότητες (αθλοπαιδιές, κλασικός αθλητισμός, ενόργανη γυμναστική) στις μεγαλύτερες ηλικίες, προσαρμοσμένες στις ηλικιακές δυνατότητες των μαθητών. Έτσι ο Αθλητισμός στο ολοήμερο δημοτικό σχολείο εισάγει εν μέρει τους μαθητές σε αθλητικές δραστηριότητες γενικής και ήπιας μορφής, χωρίς ιδιαίτερο συναγωνιστικό χαρακτήρα και κίνητρα διάκρισης.

Η εισαγωγή του Αθλητισμού στο ολοήμερο δημοτικό σχολείο υπήρξε μια ιδιαίτερα θετική εξέλιξη στη διεύρυνση της σχολικής Φυσικής Αγωγής και τη σύνδεσή της με τον αθλητισμό. Η ευκαιρία του ολοήμερου σχολείου δεν εκτιμήθηκε όσο άξιζε από τον κλάδο με αποτέλεσμα ο Αθλητισμός, όπως γενικότερα το πρόγραμμα του ολοήμερου δημοτικού σχολείου, να έχει έναν υποβαθμισμένο ρόλο στο σχολικό περιβάλλον.

Τμήματα αθλητικής διευκόλυνσης (Τ.Α.Δ – Ε.Τ.Α.Δ.)

Με την Γ4/902/29-9-1988 υπ. απόφαση, η οποία κυρώθηκε με το άρθρο 7, παρ. 3 του Ν. 1894/1990 ιδρύθηκαν οι «Ειδικές Αθλητικές Τάξεις» στα σχολεία της Α/θμιας και Β/μιας εκπαίδευσης. Αργότερα, με την Γ4/1149/30-8-1994 υπ. απόφαση καθορίστηκε το πλαίσιο λειτουργίας των Τμημάτων Αθλητικής Διευκόλυνσης (Τ.Α.Δ.) στο Γυμνάσιο με

ωράριο, το οποίο ισχύει μέχρι σήμερα, ενώ ανάλογη ρύθμιση έγινε για το Λύκειο (Υ.Α. Γ4/1206/16-6-1995).

Στα Τ.Α.Δ. φοιτούν μαθητές/ μαθήτριες γυμνασίου με ιδιαίτερα αθλητικά προσόντα, τα οποία ανιχνεύονται μέσα από σχετικά τεστ, πριν την εγγραφή τους στο γυμνάσιο. Η αθλητική διευκόλυνση των μαθητών-αθλητών περιλαμβάνει την αθλητική προπόνηση σε επιλεγμένο άθλημα (3 φορές/ βδομάδα, 7.30 – 9.35 π.μ., τις ημέρες Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή) και τη φοίτησή τους σε ενιαίο τμήμα μαθητών-αθλητών με πρόγραμμα μαθημάτων προσαρμοσμένο στις ώρες της προπόνησης. Στο πρόγραμμα των μαθημάτων των ΤΑΔ εκλείπουν οι ώρες της Φυσικής Αγωγής. Στο λύκειο η αθλητική διευκόλυνση παρέχεται σε αντίστοιχα Ειδικά Τμήματα Αθλητικής Διευκόλυνσης (Ε.Τ.Α.Δ.).

Οι μαθητές-αθλητές που φοιτούν στα Τ.Α.Δ. – Ε.Τ.Α.Δ. είναι συνήθως αθλητές σωματείων στο αντίστοιχο άθλημα και η πρωινή προπόνηση (3 φορές την εβδομάδα) έχει στόχο να βοηθήσει την αθλητική τους προετοιμασία. Τα Τ.Α.Δ. – Ε.Τ.Α.Δ. λειτουργούν σε συγκεκριμένα σχολεία κάθε Διεύθυνσης Εκπαίδευσης, σε αθλήματα που συγκεντρώνουν τον προβλεπόμενο αριθμό μαθητών-αθλητών, ενώ η προπόνηση γίνεται από επιλεγμένους εκπαιδευτικούς Φ.Α. με ειδικότητα και προπονητική εμπειρία στο συγκεκριμένο άθλημα. Σύμφωνα με την τελευταία υπ. απόφαση (164114/Γ4/27-12-2010), για τις προϋποθέσεις λειτουργίας συγκεκριμένου Τ.Α.Δ. σε σχολείο, ο ελάχιστος αριθμός μαθητών είναι 11 για τα ατομικά αθλήματα και 20 για τα ομαδικά αθλήματα. Ο αντίστοιχος αριθμός στα Ε.Τ.Α.Δ. είναι 5 και 8.

Άλλες δραστηριότητες που συνδέονται με τη Φυσική Αγωγή

Στο γενικότερο εκπαιδευτικό πλαίσιο του μαθήματος και της σχολικής ζωής η Φυσική Αγωγή πλαισιώνεται και από άλλες δραστηριότητες, με θεσμοθετημένο πλαίσιο, ανοικτή όμως οργανωτική διαδικασία. Τέτοιες δραστηριότητες είναι τα *εσωτερικά πρωταθλήματα*, τα *διαθεματικά σχέδια εργασίας (projects)*, οι *εκπαιδευτικές επισκέψεις* και οι *αθλητικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις*.

Τα εσωτερικά πρωταθλήματα, εκτός από τους *ενδοσχολικούς αγώνες* στο πρότυπο των σχολικών αγώνων Δημοτικών, Γυμνασίων και Λυκείων, που προβλέπει η 112843/Γ4/14-10-2005 Υ.Α., μπορούν να περιλαμβάνουν και απλοποιημένες μορφές αγωνιστικών ή διαγωνιστικών δραστηριοτήτων. Τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να είναι *διαγωνισμοί* ελεύθερων βολών στο μπάσκετ, δεξιοτεχνίας με μπάλα, με ποδήλατο,

χορού, κλπ., αγώνες με μικρό αριθμό παικτών στο ποδόσφαιρο, στο μπάσκετ ή το βόλεϊ, αγώνες μεικτών ομάδων από τάξεις ή μεικτών ομάδων αγοριών κοριτσιών, κ.ο.κ. Οι αθλητικές αυτές δραστηριότητες μπορούν να γίνονται στα πλαίσια κάποιας εκδήλωσης, ή σε ώρες μαθήματος ή στα διαλείμματα (κατόπιν συναίνεσης του συλλόγου διδασκόντων και του διευθυντή) ή και εκτός ωρολογίου προγράμματος (σε συνεννόηση με το σύλλογο γονέων). Μπορούν να έχουν τη μορφή απλού διαγωνισμού, τουρνουά ή πρωταθλήματος.

Η κάθε μορφή εσωτερικού πρωταθλήματος/ διαγωνισμού δημιουργεί ενδιαφέρον στους μαθητές, προσδίδει κίνητρα συμμετοχής και δημιουργεί «κινητικότητα», με αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών. Είναι σημαντικό κομμάτι της σχολικής ζωής και προωθεί την καινοτομία στην εκπαίδευση.

Η εισαγωγή του Διαθεματικού Ενιαίου Πλαισίου Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) στην υποχρεωτική εκπαίδευση (21072α&β/Γ2/13-3-2003 Υ.Α.) είχε σαν επακόλουθο την επέκταση της εφαρμογής των σχεδίων εργασίας (μέθοδος του project). Τα σχέδια εργασίας είναι θεματικές μελέτες διεπιστημονικής και διαθεματικής προσέγγισης, που επιτρέπουν στους μαθητές να σχεδιάσουν και ν' αυτενεργήσουν (υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού), στη διερεύνηση της γνώσης και τη μάθηση. Στη σχολική Φυσική Αγωγή τα θέματα που μπορούν να ενταχθούν σε σχέδια εργασίας είναι πολυδιάστατα και βοηθούν ιδιαίτερα στην επεξεργασία γνωστικών περιεχομένων που συνδέονται με γενικότερα θέματα της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Υπό το πρίσμα αυτό επιβάλλεται η υλοποίηση σχεδίων εργασίας από τους μαθητές όλων των τάξεων, στο πλαίσιο της διαθεματικότητας στη Φυσική Αγωγή.

Τα σχέδια εργασίας μπορούν να υλοποιηθούν εν μέρει σε ώρες της Φυσικής Αγωγής (φάση σχεδιασμού, σχετικά κινητικά περιεχόμενα), εν μέρει σε ώρες άλλων μαθημάτων (αν γίνονται σε συνεργασία με άλλον εκπαιδευτικό), στο χρόνο της παρουσίας των μαθητών στο σχολείο (διαλείμματα, κενά) και σε χρόνο εκτός ωρολογίου προγράμματος. Τα σχέδια εργασίας μπορούν να συνδυασθούν επίσης με εκπαιδευτικές επισκέψεις, με σχολικές εκδηλώσεις, διαγωνισμούς ή και με εσωτερικά πρωταθλήματα. Μπορούν να αποσκοπούν στη γνωριμία κινητικών/ αθλητικών αντικειμένων που δεν περιλαμβάνονται στο Α.Π.Σ., καθιστώντας έτσι ευέλικτα τα αναλυτικά προγράμματα σπουδών.

Τα σχέδια εργασίας μπορούν επίσης να αποτελούν κοινά θέματα μελέτης με τα προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων (Αγωγής Υγείας, Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Πολιτιστικών Θεμάτων, Αγωγής Σταδιοδρομίας), δεδομένου ότι η

θεματολογία των προγραμμάτων αυτών έχει μεγάλη συνάφεια με τα περιεχόμενα της Φυσικής Αγωγής και η μεθοδολογία είναι ίδια.

Οι διδακτικές (ή εκπαιδευτικές) επισκέψεις είναι αναπόσπαστο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας του σχολείου. Μπορούν να έχουν γενικό εκπαιδευτικό ενδιαφέρον (επισκέψεις μουσείων, εκθέσεων, θεατρικών παραστάσεων κλπ.), αλλά και ειδικό ενδιαφέρον για κάποιο διδακτικό αντικείμενο (επίσκεψη αθλητικών κέντρων, εργοστασίων, φυσικών οικοσυστημάτων, κλπ.). Οι διδακτικές επισκέψεις μπορούν να πραγματοποιούνται σε επίπεδο τάξης ή σχολικής μονάδας και οριοθετούνται στις 9 ανά σχολικό έτος (Φ.12/752/Γ1/866/19-8-1998 Κ.Υ.Α.). Στις εκπαιδευτικές επισκέψεις, με ειδικό ενδιαφέρον για τη Φυσική Αγωγή, μπορούν να περιλαμβάνονται επισκέψεις σε αρχαίους ή σύγχρονους αθλητικούς χώρους, χιονοδρομικά κέντρα, φυσικά περιβάλλοντα σε συνδυασμό με πεζοπορία ή άλλη φυσική δραστηριότητα, σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις, κλπ.

Οι σχολικές γιορτές και εκδηλώσεις συνδέονται κυρίως με μεγάλα ιστορικά γεγονότα για τη χώρα και γίνονται σε ανάμνηση των επετείων. Σχολικές εκδηλώσεις όμως γίνονται και κατά τη διάρκεια ή τη λήξη του σχολικού έτους, σαν μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας και της σχολικής ζωής, στοχεύουν στην εμπλοκή των μαθητών σε πολιτιστικά και αθλητικά δρώμενα, στην παρουσίαση δραστηριοτήτων του σχολείου και στο άνοιγμα του σχολείου στην κοινωνία.

Μια τέτοια θεσμοθετημένη εκδήλωση είναι η «Αθλητική και Πολιτιστική Ημέρα», που προβλέπεται να γίνεται στο τέλος της σχολικής χρονιάς σε όλα τα σχολεία της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης (Φ.9/Γ4/427/7-4-1989 Υ.Α.). Την ημέρα αυτή κάθε σχολείο διοργανώνει αθλητικές εκδηλώσεις με κινητικά παιχνίδια, επιδείξεις και αθλητικούς αγώνες, καθώς επίσης και πολιτιστικές δράσεις με εκθέσεις, παραστάσεις, διαγωνισμούς, κ.α. Οι αθλητικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις στο τέλος της χρονιάς, παρ' όλου που έχουν ατονήσει στο πέρασμα του χρόνου (σε αντίδραση πιθανόν προς το θεσμό των «γυμναστικών επιδείξεων»), αποτελούν έναν πολύ σημαντικό τομέα «ενεργοποίησης» των μαθητών σε δραστηριότητες που συνδέεται άμεσα με τη Φυσική Αγωγή.

Η σχέση της Φυσικής Αγωγής με τις πολιτιστικές εκδηλώσεις είναι δεδομένη σε παραστάσεις παραδοσιακών χορών, σύγχρονου χορού, μουσικοκινητικών σχημάτων και θεατρικού παιχνιδιού. Τέτοιες παραστάσεις μπορούν να πλαισιώνουν τις σχολικές γιορτές, τις παρουσιάσεις αποτελεσμάτων καινοτόμων προγραμμάτων και τις μαθητικές πρωτοβουλίες στα πλαίσια της σχολικής ζωής.

Με όλο αυτό το φάσμα των διαδραστικών συνδέσεων με εκπαιδευτικές δραστηριότητες και τομείς της σχολικής ζωής που ξεπερνούν το υποχρεωτικό πλαίσιο των διδακτικών ωρών, η Φυσική Αγωγή αποκτά έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στο εκπαιδευτικό μας σύστημα. Έχει ενεργή δράση στην εφαρμογή και προώθηση δραστηρίων, δημιουργικών και υγιεινών συμπεριφορών εντός του σχολικού περιβάλλοντος, συμβάλλει σημαντικά στην οικοδόμηση καλής σχέσης σχολείου-μαθητών και σχολείου-τοπικής κοινωνίας και θέτει αισιόδοξες προοπτικές για την υιοθέτηση θετικών συμπεριφορών από τους μαθητές και εκτός σχολείου.

Αξιακοί προσανατολισμοί στη σχολική Φυσική Αγωγή

Οι αξιακοί προσανατολισμοί διαμορφώνουν την «κατεύθυνση» της σχολικής Φυσικής Αγωγής, όπως αυτή εκφράζεται στα διάφορα μοντέλα της Φυσικής Αγωγής. Στο αναπτυξιακό μοντέλο η συμβολή της Φυσικής αγωγής περιστρέφεται στη σωματική, ψυχοκινητική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών, στο μοντέλο της κινητικής αγωγής στην κινητική εκπαίδευση και προαγωγή της κινητικής συμπεριφοράς των μαθητών, στο μοντέλο της αθλητικής αγωγής στη γνωριμία, εμπλοκή και ενεργητική συμμετοχή των μαθητών στα διάφορα αθλήματα, στο μοντέλο της κοινωνικής ανάπτυξης στην ανάπτυξη της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας των μαθητών, στο μοντέλο της φυσικής αγωγής για την υγεία στην εκπαίδευση των μαθητών με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες, για την επάρκεια της φυσικής τους κατάστασης και για τη φροντίδα της υγείας τους.

Στο ελληνικό Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής δεν εφαρμόζεται αμιγώς κάποιο μοντέλο Φυσικής Αγωγής, ούτε αποκλείεται κανένας από τους αξιακούς προσανατολισμούς που προβάλλουν τα μοντέλα. Μπορεί να θεωρηθεί όμως, ότι στο δημοτικό σχολείο δίνεται έμφαση στο αναπτυξιακό μοντέλο, ενώ στο γυμνάσιο και λύκειο στο μοντέλο της αθλητικής αγωγής.

Οι αξιακοί προσανατολισμοί στην εκπαίδευση είναι πεποιθήσεις που παρέχουν αξιακές κατευθύνσεις, σύμφωνα με τις οποίες λαμβάνονται αποφάσεις σε πρακτικά θέματα της εκπαίδευσης (Eisner 1992). Οι αξιακοί προσανατολισμοί στα αναλυτικά προγράμματα σπουδών χαρακτηρίζουν την ιδεολογία, τη θεωρητική βάση και τη

φιλοσοφία των προγραμμάτων. Συνήθως εστιάζονται στις *απαιτήσεις του γνωστικού αντικειμένου, στις ανάγκες του μαθητή και στις προσδοκίες της κοινωνίας* (Καρανταΐδου 2006).

Οι αξιακοί προσανατολισμοί στη σχολική Φυσική αγωγή χαρακτηρίζουν την «κατεύθυνση» της Φυσικής Αγωγής στο εκάστοτε πρόγραμμα σπουδών. Έτσι, με βάση τον προσανατολισμό της εκτιμώμενης αξίας έχουν δημιουργηθεί διάφορα μοντέλα στη Φυσική Αγωγή, τα οποία προσεγγίζουν διαφορετικά το γνωστικό περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής, προσδίδοντας διαφορετική κατεύθυνση σπουδών. Αξιοσημείωτο είναι, ότι κανένα μοντέλο δεν είναι αποκομμένο στο περιεχόμενό του, έτσι που να ξεχωρίζει ριζικά από τα άλλα.

Από τα μοντέλα Φυσικής Αγωγής που συναντώνται στη βιβλιογραφία, παρουσιάζονται παρακάτω: *το αναπτυξιακό μοντέλο φυσικής αγωγής, το μοντέλο της κινητικής αγωγής, το μοντέλο της αθλητικής αγωγής, το μοντέλο της κοινωνικής ανάπτυξης και το μοντέλο της φυσικής αγωγής για την υγεία.*

Το αναπτυξιακό μοντέλο Φυσικής Αγωγής

Το αναπτυξιακό μοντέλο της Φυσικής Αγωγής έχει ανθρωποκεντρική βάση και επικεντρώνεται στην *ψυχοκινητική κυρίως ανάπτυξη* των μαθητών, σαν βιολογική-αναπτυξιακή διαδικασία και σαν παράγωγο της διδασκαλίας κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων. Δεν παραγκωνίζονται ωστόσο οι άλλες πλευρές ανάπτυξης και αυτοπραγμάτωσης του μαθητή (γνωστική, συναισθηματική, κοινωνική, σωματική, διανοητική), οι οποίες καλλιεργούνται παράλληλα, μέσα από τις κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες. Αντιπροσωπευτικό αναπτυξιακό μοντέλο Φυσικής Αγωγής είναι το μοντέλο του Gallahue (2002).

Το αναπτυξιακό μοντέλο της Φυσικής Αγωγής ακολουθεί τις φάσεις ανάπτυξης του παιδιού, βασιζόμενο στην αρχή, ότι η κινητική ανάπτυξη του παιδιού συντελείται σε συχνά επικαλυπτόμενες αλλά διακριτές φάσεις, που ακολουθούν πάντα η μια την άλλη (αντανακλαστικές κινήσεις: 0-6 μήνες, υποτυπώδεις κινήσεις: 6-18 μήνες, βασικές κινήσεις 1½ - 7 χρόνια, σύνθετες και περίπλοκες κινήσεις >7 χρόνια, ώριμες αθλητικές κινήσεις >10 χρόνια). Η μαθησιακή επίδραση κινείται στη «ζώνη της επικείμενης ανάπτυξης» (κατά τον Vigotsky 1997), η οποία δεν είναι χρονολογικά δεδομένη, αλλά διαμορφώνεται στη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας, καθώς το παιδί αποκτά περισσότερες γνώσεις και δεξιότητες ή περνά από μια δραστηριότητα σε άλλη. Το παιδί

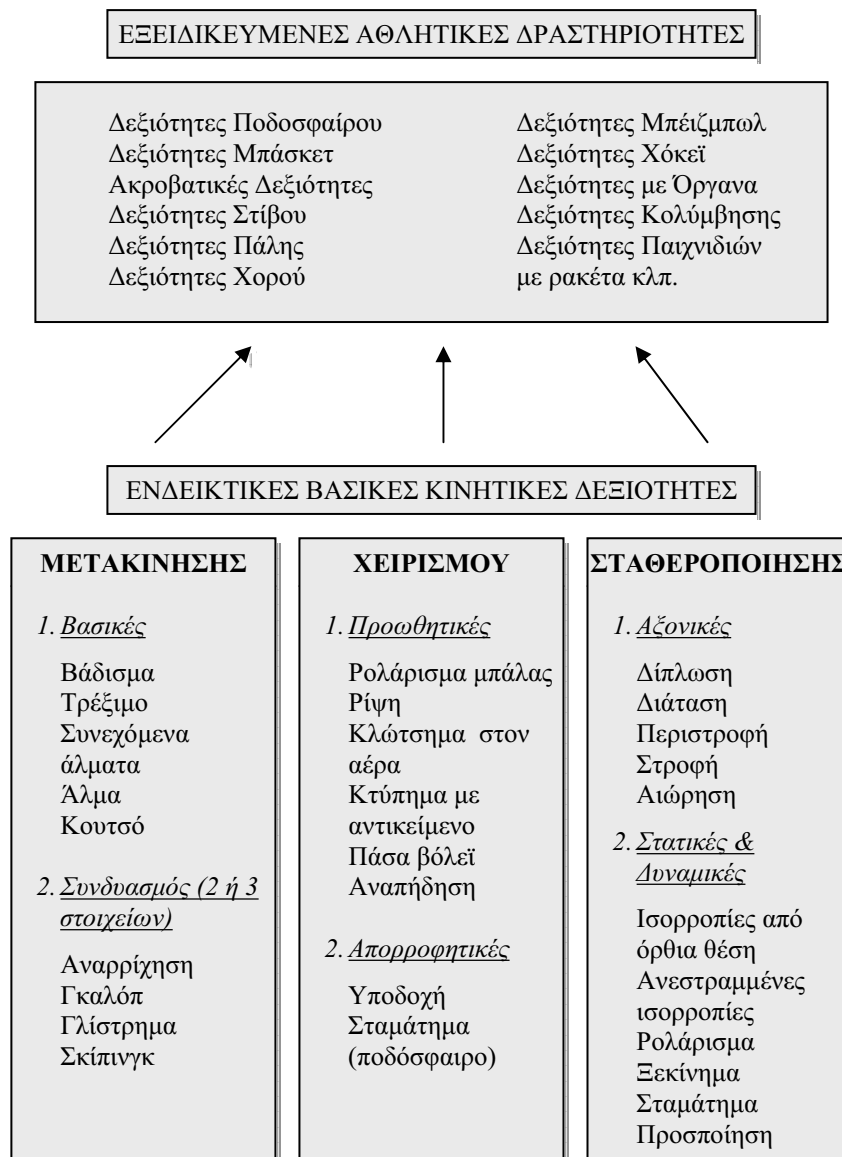
μπορεί να μάθει μόνο ότι του επιτρέπει η επικείμενη ζώνη ανάπτυξής του. Γι' αυτό ακριβώς είναι σημαντική η πρόωμη επίδραση στην κινητική ανάπτυξη του παιδιού με πλούσια κινητικά ερεθίσματα, επειδή η επικείμενη ανάπτυξή του μετατοπίζεται σε ψηλότερα επίπεδα.

Ο Gallahue (2002) χρησιμοποιεί αντίστοιχα τον όρο «αναπτυξιακή ετοιμότητα» σε καταστάσεις ανάμεσα στο παιδί και το περιβάλλον, οι οποίες πρέπει να είναι οι κατάλληλες για να αφομοιωθούν από το παιδί. Η αναπτυξιακή ετοιμότητα δεν εξαρτάται απλά από τη χρονολογική ηλικία ή τη βιολογική ωρίμανση του παιδιού, αλλά από τις κινητικές του εμπειρίες στο παρελθόν, καθώς και από περιβαλλοντικούς παράγοντες, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ή να τροποποιηθούν για να ενθαρρύνουν τη μάθηση.

Το αναπτυξιακό μοντέλο της Φυσικής Αγωγής επικεντρώνεται στην ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων (ηλικία 2-7 ετών), οι οποίες θεωρούνται η βάση για την ανάπτυξη σύνθετων και περίπλοκων κινητικών δεξιοτήτων (ηλικία 7-10 ετών) και ώριμων αθλητικών δεξιοτήτων (ηλικία >10). Από την ηλικία των 14 ετών και πάνω αρχίζει το στάδιο της εφαρμογής και δια βίου χρήσης. Αναλυτικά τα στάδια ανάπτυξης κατά φάση παρουσιάζονται στον πίνακα 5.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5. Φάσεις της κινητικής ανάπτυξης (βασισμένο στον Gallahue 2002)

ΦΑΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	Χρονολογική περίοδος (κατά προσέγγιση)
Φάση αντανακλαστικών κινήσεων Στάδιο κωδικοποίησης πληροφοριών Στάδιο αποκωδικοποίησης πληροφοριών	0 – 4 μήνες 4 – 12 μήνες
Φάση στοιχειωδών κινήσεων Στάδιο προελέγχου	12 – 18 (24) μήνες
Φάση βασικών κινήσεων Αρχικό στάδιο Στοιχειώδες στάδιο Ωριμο στάδιο	1½ - 3 έτη 3 – 5 έτη 5 – 7 έτη
Φάση εξειδικευμένων κινήσεων Μεταβατικό στάδιο Στάδιο εφαρμογής Στάδιο δια βίου χρήσης	7 – 10 έτη 10 – 14 έτη 14+ έτη
Φάση κινητικής αξιοποίησης Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες Χρήση σε καθημερινές ανάγκες Συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής	



ΣΧΗΜΑ 4 Πορεία της ψυχοκινητικής ανάπτυξης στο αναπτυξιακό μοντέλο Φυσικής Αγωγής (Gallahue 2002).

Οι διδακτικές προσεγγίσεις στο αναπτυξιακό μοντέλο της Φυσικής Αγωγής γίνονται κατά θεματικές ενότητες και περιλαμβάνουν κινητικές δραστηριότητες (ατομικές, ρυθμικές, γυμναστικές, παιχνίδια, αθλήματα). Οι κινητικές δραστηριότητες επιλέγονται πάντοτε με γνώμονα το επίπεδο της κινητικής ανάπτυξης των μαθητών. Οι θεματικές ενότητες του μοντέλου περιλαμβάνουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες (σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού), τις δραστηριότητες αντιληπτικο-κινητικού τομέα, τις δεξιότητες με όργανα, τις δραστηριότητες φυσικής κατάστασης και

τις αθλητικές δεξιότητες (κατά άθλημα). Το βασικό περίγραμμα της πορείας παρέμβασης της Φυσικής Αγωγής στο αναπτυξιακό μοντέλο παρουσιάζεται στο σχήμα 4.

Οι βασικές κινητικές δεξιότητες αποτελούν τον άξονα γύρω από τον οποίο οργανώνεται η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην προσχολική ηλικία και τις μικρές τάξεις του δημοτικού σχολείου. Χρησιμοποιούνται κυρίως έμμεσες (μαθητοκεντρικές) διδακτικές προσεγγίσεις με τη μέθοδο της εξερεύνησης, της καθοδηγούμενης ανακάλυψης ή συνδυασμός έμμεσων και άμεσων (δασκαλοκεντρικών) μεθόδων διδασκαλίας. Στις μεγάλες τάξεις του δημοτικού και στο γυμνάσιο η διδασκαλία επικεντρώνεται στο συνδυασμό και την εκλέπτυνση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, καθώς και στις εξειδικευμένες αθλητικές δεξιότητες. Οι διδακτικές προσεγγίσεις είναι κυρίως άμεσες με παραγγέλματα και εξάσκηση, αλλά και συνδυασμός άμεσων και έμμεσων μεθόδων.

Εκτός από τη ψυχοκινητική ανάπτυξη το αναπτυξιακό μοντέλο της Φυσικής Αγωγής ασχολείται και με τη γνωστική μάθηση και τη συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών, αναγνωρίζοντας ότι αυτοί οι τομείς είναι αλληλένδετοι. Η γνωστική μάθηση περιλαμβάνει την επεξεργασία κινητικών εννοιών, που συνδέονται με την ορολογία των κινητικών δεξιοτήτων, με την προσπάθεια, με το χώρο και τις σχέσεις με αντικείμενα και ανθρώπους, καθώς και εννοιών φυσικής κατάστασης και λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Μια ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αντιληπτικοκινητική μάθηση. Η συναισθηματική ανάπτυξη επικεντρώνεται στην προαγωγή της θετικής αυτοαντίληψης και της θετικής κοινωνικοποίησης.

Το αναπτυξιακό μοντέλο της Φυσικής Αγωγής εμπεριέχει εμφανώς τις βασικές δομές των μοντέλων της κινητικής και αθλητικής αγωγής και δευτερευόντως των μοντέλων της κοινωνικής ανάπτυξης και της φυσικής αγωγής για την υγεία. Μπορούμε να θεωρήσουμε ότι το αναπτυξιακό μοντέλο της Φυσικής Αγωγής ταυτίζεται σε μεγάλο βαθμό με τη φιλοσοφία του ελληνικού προγράμματος σπουδών της Φυσικής Αγωγής. Στην εφαρμογή ωστόσο, οι προσανατολισμοί του ελληνικού Α.Π.Σ. στο γυμνάσιο και λύκειο στρέφονται εντονότερα προς τους αντίστοιχους του μοντέλου της αθλητικής αγωγής.

Το μοντέλο της κινητικής αγωγής

Το μοντέλο της κινητικής αγωγής βασίζεται στη λεπτομερή ενασχόληση με την κίνηση σαν αντιληπτική διαδικασία, γνωστική κατανόηση των βιοφυσικών χαρακτη-

ριστικών της και σαν αποτελεσματική αξιοποίησή της. Ο σκοπός της Φυσικής αγωγής στο συγκεκριμένο μοντέλο εστιάζεται στην κατανόηση των εννοιών, των αρχών, της δομής και της πολλαπλής χρήσης της κίνησης. Οι αντιλιπτικοκινητικές, δημιουργικές και εκφραστικές προσεγγίσεις της κινητικής αγωγής προσφέρονται ιδιαίτερα για τα παιδιά της προσχολικής και πρώιμης σχολικής ηλικίας, ενώ ο συνδυασμός των δυναμικών και ποιοτικών χαρακτηριστικών της κίνησης μαζί με τη μηχανική ανάλυση της κίνησης, περιλαμβάνονται στο περιεχόμενο της διδασκαλίας για μεγαλύτερα παιδιά (δημοτικού και γυμνασίου). Το μοντέλο της κινητικής αγωγής έχει σαν βάση το περίγραμμα κινητικής ανάλυσης που εισήγαγε ο Rudolf Laban από τον χώρο του χορού.

Οι εννοιολογικές και διδακτικές προσεγγίσεις στο μοντέλο της κινητικής αγωγής περιστρέφονται κατ' αρχήν στις κινήσεις σε σχέση με το σώμα, τις κινήσεις στο χώρο, τη δυναμική των κινήσεων, τις κινήσεις σε σχέση με τους άλλους ή τα αντικείμενα. Το κινητικό περιεχόμενο του μαθήματος δομείται θεματικά (π.χ. σχήματα που δημιουργούν

ΠΙΝΑΚΑΣ 6. Το περίγραμμα της κινητικής ανάλυσης του Laban είναι η βάση του μοντέλου κινητικής αγωγής στη φυσική αγωγή.

<p>Η έννοια του σώματος «τι κάνει το σώμα»</p> <p>A) κινήσεις μελών του σώματος (κορμού, χεριών, ποδιών, κλπ), B) σχήμα σώματος (ανοικτό, κλειστό, συσπειρωμένο, κλπ), Γ) κινήσεις σώματος (αίωρηση, στροφή, κυματισμός, κλπ)</p>
<p>Η έννοια του χώρου «πού κινείται το σώμα»</p> <p>A) η περιοχή (προσωπικός χώρος, γενικός χώρος) B) το επίπεδο (χαμηλό, ψηλό, μεσαίο), Γ) η κατεύθυνση (μπρος, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, κλπ), Δ) η διαδρομή (ευθεία, καμπύλη, γωνία, κλπ), E) το εύρος (μακριά, κοντά, μεγάλο, μικρό), Στ) η όψη (κάθετη, οριζόντια, πλάγια).</p>
<p>Η έννοια της δυναμικής «πώς κινείται το σώμα»</p> <p>A) η δύναμη (έντονα, βαριά, ελαφρά, δυνατά, κλπ), B) ο χρόνος (γρήγορα, αργά, απότομα, σταδιακά, κλπ), Γ) το διάστημα (κατ' ευθείαν, με ελιγμούς, κλπ), Δ) η ροή (απαλά, ρυθμικά, ελεύθερα, σπασμωδικά, κλπ).</p>
<p>Η έννοια της σχέσης «με ποιόν ή με τι κινείται το σώμα»</p> <p>A) κίνηση σε σχέση με τους άλλους (μαζί, χώρια, ζευγάρια, ταυτόχρονα, ομάδα, μετά το διπλανό, κλπ), B) κίνηση σε σχέση με αντικείμενα (πάνω από, πάνω στο, δίπλα στο, μεταξύ, μέσα από, ανάμεσα, γύρω από, κλπ), Γ) σχηματισμοί (κύκλος, τετράγωνο, ευθείες, κλπ).</p>

τα μέλη του σώματος, κινήσεις σε διάφορα επίπεδα του σώματος, κινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις στο χώρο, κινήσεις με αυξομειώσεις της ταχύτητας, κινήσεις σε ομάδες, κλπ), προκειμένου οι μαθητές να κατανοήσουν τις έννοιες της κίνησης και πώς αυτές συνδέονται μεταξύ τους.

Αυτή η διδακτική προσέγγιση εστιάζεται κυρίως στην ανάπτυξη των αντιληπτικο-κινητικών ικανοτήτων των μαθητών. Παράλληλα το μοντέλο αποβλέπει στην ανάπτυξη των *συντονιστικών ικανοτήτων* των μαθητών, στη βελτίωση των *βασικών κινητικών τους δεξιοτήτων* (σταθεροποίησης, μετακίνησης, χειρισμού) και στην ανάπτυξη *σύνθετων και περίπλοκων κινητικών δεξιοτήτων*.

Στο κινητικό περιεχόμενο του μαθήματος ενσωματώνονται κατά βάση *κινητικά παιχνίδια, γυμναστική και χορός*, ενώ εμμέσως επιδιώκεται η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (Logsdon et al. 1997). Μέσα από τις δραστηριότητες των παιχνιδιών, της γυμναστικής και του χορού μπορούν οι μαθητές να εξοικειωθούν με τις παραμέτρους της κινητικής ανάλυσης του Laban, να βελτιώσουν εποικοδομητικά τις ειδικές κινητικές τους δεξιότητες, βελτιώνοντας παράλληλα τη φυσική τους κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία (Langton 2007).

Μια ευρύτερη στοχοθεσία της κινητικής αγωγής υπό το πρίσμα της ψυχοκινητικής αγωγής κατά την Zimmer (2007) υπαγορεύει:

- ▶ Την ικανοποίηση της ανάγκης των παιδιών για κίνηση, για κινητικές δραστηριότητες και κινητικά παιχνίδια.
- ▶ Τη διευκόλυνση των παιδιών να γνωρίσουν το σώμα τους και τον εαυτό τους.
- ▶ Την αντιπαράθεση των παιδιών με το χωροταξικό και το υλικό περιβάλλον.
- ▶ Τη διεύρυνση και βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών.
- ▶ Τη συμμετοχή όλων των παιδιών στο παιχνίδι ανεξαρτήτως ικανοτήτων.
- ▶ Την παροχή ευκαιριών για ολόπλευρη, σωματική και αισθητηριακή κατανόηση του κόσμου.
- ▶ Την ευκαιρία για χαρά, πρόκληση και ετοιμότητα για δράση.
- ▶ Την ανάπτυξη στα παιδιά θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης για τις κινητικές τους ικανότητες.

Στο πλαίσιο αυτό, το μοντέλο της κινητικής αγωγής έχει ευρύτερο περιεχόμενο, ενσωματώνοντας τη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Δεν περιορίζεται στην κατάκτηση του γνωστικού αντικείμενου της κίνησης αλλά αποκτά ανθρωποκεντρικό προσανατολισμό, επιδιώκοντας την ισόρροπη ανάπτυξη των παιδιών.

Περιπλέκεται έτσι με το αναπτυξιακό μοντέλο, τόσο που είναι δυσδιάκριτος ο διαχωρισμός ανάμεσα στα δύο μοντέλα.

Σ' αυτή την ευρύτερη διάσταση του μοντέλου της κινητικής αγωγής δεν υπάρχουν διαχωριστικά σημεία με την ψυχοκινητική αγωγή. Σαν ψυχοκινητική αγωγή περιγράφεται η λειτουργική ενότητα ψυχικών και κινητικών διαδικασιών και η αλληλεξάρτηση του σωματικού-κινητικού με τον πνευματικό-ψυχικό τομέα (Zimmer 2007). Αυτή η λειτουργική ενότητα περιλαμβάνεται και στο διευρυμένο μοντέλο της κινητικής αγωγής και ταυτίζεται κατά βάση με το ελληνικό Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής για τις τάξεις Α' και Β' του δημοτικού σχολείου.

Το μοντέλο της αθλητικής αγωγής

Το αθλητικό μοντέλο της Φυσικής Αγωγής εστιάζεται στην αξιοποίηση του αγωνιστικού παιχνιδιού και των θεσμοθετημένων μορφών αθλητισμού, οι οποίες χαρακτηρίζονται από μια ανώτερη οργάνωση γνωστικού και ψυχοκινητικού περιεχομένου, διαθέτουν υποδομές και λειτουργικό πλαίσιο, είναι ενσωματωμένες στην κοινωνία και συνδέονται με την υγεία και τον πολιτισμό. Κατά τον Siedentop (1994) η αγωγή μέσα από το παιχνίδι και τον αθλητισμό δεν έχει ανάγκη τεκμηρίωσης των απώτερων σκοπών, πέρα από την ίδια τη συμμετοχή των μαθητών στις δραστηριότητες, οι οποίες από μόνες τους είναι αξιόλογες.

Η καταξίωση του αθλητισμού στην κοινωνία σαν υγιεινή ενασχόληση των νέων, το πλήθος των θετικών επιδράσεων στην ανάπτυξη των σωματικών, ψυχοκινητικών, κοινωνικών, συναισθηματικών και ηθικών δεξιοτήτων, καθώς και η προσήλωση σε στόχους και αξίες που συνδέονται με μακρόχρονη και επίμονη προσπάθεια, δεν αφήνουν περιθώρια αμφισβήτησης του θετικού ρόλου του αθλητισμού στη γενικότερη ψυχοσωματική ανάπτυξη των νέων. Ακόμα και σε επιφυλάξεις για αρνητικά στοιχεία (κόπωση, τραυματισμοί, ανταγωνισμός, οικονομικό κόστος, κίνητρα διάκρισης) η αξία της αθλητικής αγωγής, που απορρέει από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, δεν υποβαθμίζεται ούτε μειώνεται.

Αντιπροσωπευτικό μοντέλο αθλητικής αγωγής είναι το μοντέλο του Siedentop (1994). Σκοπός του μοντέλου είναι η συμμετοχή των μαθητών στην κανονική μορφή των αθλημάτων, σαν άτομα *ικανά* (που διαθέτουν φυσικές ικανότητες, τεχνικές και τακτικές δεξιότητες και ευφυΐα παιχνιδιού), σαν άτομα *ενημερωμένα* (που γνωρίζουν για την οργάνωση, την παράδοση και τελετουργία των αθλημάτων, που διακρίνουν τα θετικά και

τα αρνητικά και μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση στ' αθλήματα) και άτομα *αθλητικά ενθουσιώδη* (που αίρουν την αξία της συμμετοχής, ενθαρρύνουν την ενασχόληση με τον αθλητισμό και συμβάλλουν στην καλή λειτουργία των αθλημάτων).

Η διδακτική διαδικασία στο μοντέλο της αθλητικής αγωγής του Siedentop δεν

ΠΙΝΑΚΑΣ 7. Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του μοντέλου αθλητικής αγωγής στη Φυσική Αγωγή (Siedentop 1998)

<p>Αθλητική περίοδος</p> <p>Η αθλητική περίοδος αντιστοιχεί στη χρονική περίοδο ενασχόλησης με ένα άθλημα. Διαρκεί συνήθως δύο ή τρεις φορές περισσότερο από την συνήθη περίοδο διδασκαλίας των αντικειμένων της Φυσικής Αγωγής. Οι μαθητές σε κάθε αθλητική περίοδο ασχολούνται αποκλειστικά με ένα άθλημα.</p>
<p>Δέσιμο ομάδας</p> <p>Οι μαθητές γίνονται μέλη μιας ομάδας και παραμένουν σ' αυτή σ' όλη την αθλητική περίοδο. Εργάζονται (σχεδιάζουν, ασκούνται, αγωνίζονται) συλλογικά σαν ομάδα. Οι κοινωνικοί δεσμοί της σταθερής ομάδας συμβάλλουν θετικά και ουσιαστικά στην ενεργή συμμετοχή τους στο άθλημα, όπως επίσης και στη μακρόχρονη ενασχόλησή τους μ' αυτό.</p>
<p>Επίσημοι αγώνες</p> <p>Σε κάθε αθλητική περίοδο καθορίζονται οι επίσημοι αγώνες και οι ενδιάμεσες φάσεις προετοιμασίας. Ο συνδυασμός «δέσιμο ομάδας - πρόγραμμα αγώνων» παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές να σχεδιάζουν και να θέτουν στόχους για την προοπτική διάκρισης της ομάδας τους, κάτι που έχει πραγματικό νόημα γι' αυτούς.</p>
<p>Κορυφαίο αθλητικό γεγονός</p> <p>Στο τέλος της περιόδου είναι στη φύση του αθλητισμού να αναδεικνύεται ο καλύτερος και να αξιολογείται η πορεία της ομάδας από το τελικό αποτέλεσμα. Το κορυφαίο αθλητικό γεγονός (π.χ. τελικοί αγώνες στίβου ή τελικός πρωταθλήματος) προσδίδει τη γιορτινή ατμόσφαιρα και τελετουργική επισιμότητα, που είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα του αθλητισμού.</p>
<p>Καταγραφή επιδόσεων</p> <p>Οι επιδόσεις (επιτυχή σουτ, σκορ πόντων ή τερμάτων, καλύτεροι χρόνοι, κλεψίματα, κλπ) παρέχουν ανατροφοδότηση στα άτομα και στις ομάδες. Βοηθάνε στην κατανόηση των δεδομένων και αποτελούν τη βάση για τον καθορισμό των στόχων που πρέπει να πετύχουν ατομικά και ομαδικά. Ακόμα οι επιδόσεις αποτυπώνουν την αθλητική παράδοση του τόπου (π.χ. 6^η καλύτερη επίδοση στο μήκος, 3^η ομάδα στο μπάσκετ που δέχτηκε τους λιγότερους πόντους, κλπ).</p>
<p>Γιορτινή ατμόσφαιρα</p> <p>Οι αθλητικοί αγώνες συνδέονται πάντοτε με εορταστικές εκδηλώσεις (μεγάλες εκδηλώσεις, που συνδέονται με τους ολυμπιακούς αγώνες, μέχρι τις εκδηλώσεις του τελικού ποδοσφαίρου λυκείων ή τις «οικογενειακές» εκδηλώσεις ενός παιδικού αγώνα ποδοσφαίρου. Στην αθλητική αγωγή μαθητές και εκπαιδευτικοί συνεργάζονται για τη διαρκή ύπαρξη μιας γιορτινής ατμόσφαιρας, που εξυμνεί την επιμονή στους στόχους, την αθλητική βελτίωση και τον ευγενή συναγωνισμό (με posters, χρώματα ομάδων, δημιουργίες παικτών, απονομές, βιντεοσκοπήσεις, κλπ.).</p>

περιορίζεται στη διδασκαλία ενδεικτικών κινητικών δεξιοτήτων των αθλημάτων, αλλά καλύπτει όλο το φάσμα της αθλητικής προετοιμασίας, της διοργάνωσης και συμμετοχής σε αγώνες, καθώς και της εξαγωγής αποτελεσμάτων. Οι μαθητές εμπλέκονται τόσο στην απόκτηση των αθλητικών δεξιοτήτων και τη βελτίωση των φυσικών τους ικανοτήτων όσο και στην οργάνωση και διεξαγωγή των αγώνων σαν κριτές, διαιτητές και προπονητές των ομάδων. Η ενασχόληση με κάθε άθλημα γίνεται για μια σχετικά μακρά περίοδο (8-12 εβδομάδες), η οποία διευκολύνει την ολική επαφή με το άθλημα (απόκτηση τεχνικών και τακτικών δεξιοτήτων, ανάπτυξη παιχνιδιού, συντονισμός ομάδων, οργάνωση και διεξαγωγή αγώνων). Η μακρά διδακτική περίοδος κάθε αθλήματος βασίζεται στη λογική της εκτενέστερης ενασχόλησης και μάθησης ορισμένων αθλημάτων παρά της αποσπασματικής και σύντομης διδασκαλίας βασικών στοιχείων πολλών αθλημάτων.

Τα βασικά χαρακτηριστικά του μοντέλου της αθλητικής αγωγής περιγράφονται στον πίνακα 7. Όπως γίνεται κατανοητό η διδακτική διαδικασία προσεγγίζει ολιστικά τη λειτουργία των αθλημάτων, με συμμετοχή των μαθητών σε ολόκληρο το αθλητικό γίγνεσθαι και όχι μόνο στο αγωνιστικό μέρος. Οι μαθητές συμμετέχουν σαν μέλη της ομάδας, αλλά ταυτόχρονα και σαν οργανωτές, κριτές, προπονητές, διοικητικοί παράγοντες, ανταποκριτές, και αναλυτές. Η απόκτηση των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων στα αθλήματα επιτυγχάνεται κατά βάση μέσα από τους στόχους των αγώνων, οι οποίοι αποτελούν τα σημαντικότερα γεγονότα.

Ωστόσο η μορφή των αθλητικών δραστηριοτήτων και των αγώνων διαφέρει από τη μορφή των επίσημων διοργανώσεων των αθλημάτων. Οι απαιτήσεις και οι κανονισμοί των αγώνων τροποποιούνται, ανάλογα με το γνωστικό και το ψυχοκινητικό επίπεδο των μαθητών, προκειμένου να εξασφαλισθεί η επιτυχία στο άθλημα. Επισημαίνονται τρία βασικά σημεία διαφοροποίησης:

- **Απαιτήσεις συμμετοχής:** Όλοι οι μαθητές συμμετέχουν. Δημιουργούνται μικρές ομάδες, οι οποίες παίρνουν μέρος σε όλους τους αγώνες (χωρίς αποκλεισμό). Όλοι συμμετέχουν στο κορυφαίο γεγονός, όλοι οι παίκτες παίζουν σε όλες τις θέσεις.
- **Προσαρμογή των αγώνων στο αναπτυξιακό επίπεδο:** Τα αθλήματα τροποποιούνται και προσαρμόζονται στις αναπτυξιακές ικανότητες των μαθητών. Οι αγώνες δεν έχουν τη μορφή των επίσημων αγώνων. Αγώνες μικρής διάρκειας σε μικρούς χώρους, με διαφοροποιημένους κανόνες και όργανα είναι οι τυπικές μορφές διοργανώσεων στο μοντέλο της αθλητικής αγωγής. Η έντονη αγωνιστικότητα με αυτοσκοπό τη νίκη

περιορίζεται και δίνεται έμφαση στην αθλητική ηθική, το τίμιο παιχνίδι, την ατομική βελτίωση και την απόδοση της ομάδας.

- **Πολλαπλοί ρόλοι:** Στην αθλητική αγωγή οι μαθητές μαθαίνουν όλους τους ρόλους. Δεν περιορίζονται απλά στο ρόλο του αθλούμενου (του παίκτη), αλλά εναλλάσσουν ρόλους, όπως του κριτή, του διαιτητή, του σημειωτή, του προπονητή, του ανταποκριτή, του αρχαιοθέτη, του αναλυτή.

Το μοντέλο της αθλητικής αγωγής του Siedentop (1994) μπορεί να μην δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη διδασκαλία μεμονωμένων δεξιοτήτων (τεχνικής και τακτικής), όπως συμβαίνει στο ελληνικό αναλυτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής, προάγει όμως την αυτενέργεια των μαθητών και την ομαδοσυνεργατική λειτουργία, την προσήλωση σε στόχους και αξίες, καθώς και την ατομική και συλλογική βελτίωση (ψυχοκινητική και γνωστική) στα αθλήματα. Αξιοποιεί κατά βάση τη δυναμική της ομάδας. Η προσαρμογή των αγώνων στις αναπτυξιακές δυνατότητες των μαθητών προσδίδει κοινά σημεία με το αναπτυξιακό μοντέλο της Φυσικής Αγωγής. Διαφοροποιείται από το ελληνικό Α.Π.Σ. ως προς τη διδακτική προσέγγιση, το σύστημα ομάδων και αγώνων και τον αριθμό των αθλημάτων που διδάσκονται σε κάθε σχολική χρονιά.

Το μοντέλο της κοινωνικής ανάπτυξης

Το μοντέλο της κοινωνικής ανάπτυξης (ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας) εστιάζεται στον συναισθηματικό-κοινωνικό τομέα και αντανακλά μια προσπάθεια των προγραμμάτων της Φυσικής Αγωγής να διαχειρισθούν κοινωνικά προβλήματα και θέματα συμπεριφοράς μαθητών, που ανακύπτουν στο σχολείο. Ο κύριος σκοπός του μοντέλου είναι η ανάπτυξη ατομικής υπευθυνότητας σε θέματα στάσεων, συμπεριφορών και αξιών των μαθητών, η οποία αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη κοινωνικής ευθύνης. Το μοντέλο προσφέρεται ιδιαίτερα για την διαχείριση μέσω της Φυσικής Αγωγής προβληματικών συμπεριφορών, φαινομένων βίας ή ρατσισμού, σχολικής αδιαφορίας, κλπ. Αναπτύχθηκε από τον Hellison στη δεκαετία του 70 και αποτελεί μια σημαντική εκπαιδευτική παρέμβαση στην κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών.

Η έννοια της υπευθυνότητας στο μοντέλο προσδιορίζεται σε 5 αναπτυξιακά επίπεδα (Hellison 1995). Η διαχείριση βάσει των πέντε επιπέδων γίνεται κατά τη διάρκεια της συμμετοχής των μαθητών στις δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής, χωρίς αυτή να περιορίζεται εκεί. Τα πέντε επίπεδα καθορίζουν το επίκαιρο επίπεδο υπευθυνότητας των μαθητών, ενώ παράλληλα θέτουν το στόχο του επόμενου επιπέδου,

δίνοντας μια αναπτυξιακή διάσταση στο μοντέλο. Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας των πέντε επιπέδων του μοντέλου παρουσιάζονται στον πίνακα 8.

Οι στρατηγικές προσέγγισης των στόχων, όπως σταθμίζονται στα πέντε επίπεδα, συνδυάζουν ποικίλες διδακτικές παρεμβάσεις (από ομιλίες και συζητήσεις μέχρι βιωματικές εφαρμογές και λήψεις αποφάσεων), προκειμένου να κατανοηθεί η *επίκαιρη*

ΠΙΝΑΚΑΣ 8. Αναπτυξιακά επίπεδα ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας (Hellison 1995).

Επίπεδο 0	<p>Ανευθυνότητα</p> <p>Οι μαθητές δεν έχουν κίνητρα, η συμμετοχή τους στο μάθημα είναι περιστασιακή και μπορεί να διακόπτεται, εκδηλώνουν λεκτική βία, εκφοβίζουν και υποβιβάζουν τους συμμαθητές τους.</p>
Επίπεδο 1	<p>Αυτοέλεγχος</p> <p>Οι μαθητές δεν συμμετέχουν πλήρως, αλλά ελέγχουν τη συμπεριφορά τους επαρκώς, ώστε να μην παραβιάζονται τα δικαιώματα των άλλων για συμμετοχή και για μάθηση.</p>
Επίπεδο 2	<p>Εμπλοκή (συμμετοχή)</p> <p>Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στο αντικείμενο του μαθήματος και είναι πρόθυμοι να επεκταθούν σε νέες δραστηριότητες.</p>
Επίπεδο 3	<p>Ανάληψη ευθύνης</p> <p>Οι μαθητές είναι ικανοί να εργάζονται χωρίς επίβλεψη και αναλαμβάνουν όλο και περισσότερο την ευθύνη των ενεργειών τους.</p>
Επίπεδο 4	<p>Φροντίδα και υποστήριξη</p> <p>Οι μαθητές επεκτείνουν το αίσθημα υπευθυνότητας στις συνεργασίες τους, δείχνοντας κατανόηση, ενδιαφέρον και προθυμία να βοηθήσουν τους συμμαθητές τους.</p>

και η *επιθυμητή* υπευθυνότητα των μαθητών στις δραστηριότητες του μαθήματος. Η επιθυμητή ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα καθορίζεται στο επίπεδο 4, με αναμενόμενη επέκταση της υπεύθυνης συμπεριφοράς από τις δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής στις υπόλοιπες δραστηριότητες της καθημερινότητας εντός και εκτός σχολείου.

Συγκεκριμένα, οι στρατηγικές που προτείνονται για τη διαχείριση του μοντέλου στην εκπαιδευτική διαδικασία, προκειμένου οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν την

έννοια της υπευθυνότητας και να ευαισθητοποιηθούν στην προσπάθεια ανάπτυξής της, είναι κατά τον Hellison (1995) οι παρακάτω:

- *Ομιλία από τον εκπαιδευτικό*: ο εκπαιδευτικός περιγράφει τη συμπεριφορά των μαθητών σε σχέση με τα πέντε επίπεδα υπευθυνότητας.
- *Μοντελοποίηση*: ο εκπαιδευτικός αναδεικνύει υπεύθυνες στάσεις, αξίες και πεποιθήσεις.
- *Ενίσχυση*: ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει θετικές στάσεις και συμπεριφορές και ευαισθητοποιεί τους μαθητές για ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα.
- *Περισυλλογή*: δίνεται ευκαιρία στους μαθητές να συλλογισθούν τη συμπεριφορά τους σε σχέση με τα επίπεδα υπευθυνότητας.
- *Συνεδρίες μαθητών*: οι μαθητές συζητούν και ανταλλάσσουν απόψεις και βιώματά τους γύρω από τη συμπεριφορά τους σε σχέση με τα επίπεδα υπευθυνότητας.
- *Ειδικές στρατηγικές*: ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί ειδικές στρατηγικές για να αυξήσει την αλληλεπίδραση των μαθητών σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο (π.χ. την αμοιβαία διδασκαλία για το επίπεδο 4, την εξάσκηση κατά ομάδες για το επίπεδο 3, την ελεύθερη επιλογή δραστηριότητας για το επίπεδο 2, την εκτέλεση ένας μετά τον άλλο για το επίπεδο 1).

Η διδακτικές παρεμβάσεις δομούνται σε μια αναπτυξιακή βάση, που ξεκινά με την προσπάθεια κατανόησης, συνειδητοποίησης και ευαισθητοποίησης, συνεχίζει με την ανάπτυξη συναισθημάτων, στάσεων, αξιών και πεποιθήσεων για ατομική υπευθυνότητα και τελειώνει με την ανάπτυξη συλλογικής υπευθυνότητας για θετική στάση, κατανόηση και βοήθεια προς τους άλλους. Η υιοθέτηση της υπευθυνότητας στο ευρύτερο σχολικό περιβάλλον ή ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον των μαθητών, συνιστά ένα επόμενο επίπεδο (5), προηγμένης μορφής κοινωνικής υπευθυνότητας, που εκδηλώνεται πλέον σε όλους τους τομείς της ζωής.

Το συγκεκριμένο μοντέλο κοινωνικής ανάπτυξης έχει ιδιαίτερη αξία στην εκπαίδευση γιατί παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές να προβληματιστούν κατ' αρχήν στις δικές τους στάσεις, αξίες και συμπεριφορές και να αξιολογήσουν στη συνέχεια το αποτέλεσμα των συμπεριφορών τους στους άλλους. Αποτελεί μια εκπαιδευτική παρέμβαση στην κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών που μπορεί να έχει γενικότερη εφαρμογή στο σχολείο και πέρα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Το μοντέλο της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας εμπεριέχεται στο ελληνικό Α.Π.Σ. σαν ειδικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής. Ωστόσο κάθε αναφορά στον

συγκεκριμένο τομέα αφορά στην επίτευξη έμμεσων ή αυτονόητων στόχων στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής χωρίς να γίνεται καμιά ειδικότερη περιγραφή διαχείρισης.

Το μοντέλο της φυσικής αγωγής για την υγεία

Η φυσική άσκηση που εμπεριέχει η Φυσική Αγωγή δεν έπαψε διαχρονικά να συνδέεται με την υγεία. Με αφετηρία όμως την αύξηση της νοσηρότητας, που όλο και περισσότερο σχετίζεται (πρωτογενώς και δευτερογενώς) με τον υποκινητικό τρόπο ζωής, η προαγωγή της υγείας μέσω της φυσικής άσκησης άρχισε να αποκτά κεντρική αξία στα προγράμματα της Φυσικής Αγωγής, κάνοντας ιδιαίτερα δημοφιλή το μοντέλο της φυσικής αγωγής για την υγεία.

Το μοντέλο της φυσικής αγωγής για την υγεία έχει σαν βάση την έννοια του *«fitness»*, η οποία δεν περιορίζεται στην καλή φυσική κατάσταση, αλλά εμπεριέχει την καλή συναισθηματική, κοινωνική, νοητική και πνευματική κατάσταση. Η φυσική κατάσταση με την έννοια του *«physical fitness»* αναφέρεται μόνο στο ψυχοκινητικό πεδίο δράσης. Επίσης το μοντέλο ενσωματώνει τη γνωστική κατανόηση της έννοιας *«υγεία»*, τι την προσδιορίζει και πως συμβάλλει η φυσική άσκηση στην προαγωγή της. Άλλα πεδία, στα οποία επεκτείνει τη δράση του το μοντέλο, είναι η ψυχική και κοινωνική υγεία των μαθητών, καθώς επίσης και η πρόληψη, ενσωματώνοντας έτσι στη Φυσική Αγωγή την αγωγή υγείας.

Σκοπός του μοντέλου είναι η ανάπτυξη στους μαθητές των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία, η ενημέρωση και ευαισθητοποίησή τους σε θέματα που προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία, καθώς και η διαμόρφωση θετικών στάσεων και συμπεριφορών για τακτική άσκηση και συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες επιδιώκεται να είναι μια αυτόβουλη και συνειδητή διαδικασία, που ξεπερνά τα πλαίσια του σχολικού προγράμματος, διεισδύει στον ελεύθερο χρόνο και θέτει προοπτικές δια βίου άσκησης.

Επιδίωξη του μοντέλου της φυσικής αγωγής για την υγεία είναι η ανάδειξη του *«φυσικά εκπαιδευμένου»* μαθητή, του μαθητή δηλαδή που: α) διαθέτει τις κινητικές και αθλητικές δεξιότητες για επιτυχή συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, β) συμμετέχει τακτικά σ' αυτές, γ) κατανοεί τα οφέλη της φυσικής άσκησης και τους παράγοντες που έχουν θετικές και αρνητικές συνέπειες στην υγεία του και δ) αξιολογεί θετικά τις επιδράσεις στα συναισθήματα και τις διαπροσωπικές του σχέσεις, που έχει η εμπλοκή

του σε φυσικές δραστηριότητες και η διαμόρφωση ενός δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής (Harris et al. 2005).

Οι παράμετροι της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία περιορίζονται στις τρεις φυσικές ικανότητες (αντοχή, δύναμη, ευλυγισία) και ενσωματώνεται (σαν τέταρτη) η σωματική σύσταση. Η επιδίωξη της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης στο συγκεκριμένο μοντέλο στοχεύει στην προαγωγή της *συνολικής κατάστασης* του οργανισμού, η οποία συνδυάζεται με προσαρμογές, οι οποίες *ενισχύουν και προασπίζουν την υγεία, παρέχουν κινητική επάρκεια και κινητική άνεση και δημιουργούν το αίσθημα της ευεξίας*. Η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, υπό το πλαίσιο των κινητικών επιδόσεων, δεν έχει αξία στο μοντέλο πέρα από *αξιολόγηση* της λειτουργικής κατάστασης του οργανισμού. Οι λειτουργίες στις οποίες αναφέρονται οι παράμετροι της φυσικής κατάστασης για την υγεία παρουσιάζονται στον πίνακα 9.

Στον πίνακα παρουσιάζονται οι δείκτες αξιολόγησης της λειτουργικής κατάστασης του οργανισμού όπως μελετούνται στην εργοφυσιολογία. Δεν απορρίπτεται η αξιολόγηση με κινητικά τεστ, τα οποία είναι διαθέσιμα στον εκπαιδευτικό, εύχρηστα στο σχολικό περιβάλλον και αξιόπιστα για τον έλεγχο της επάρκειας και προόδου στη φυσική κατάσταση. Τέτοια κινητικά τεστ είναι το παλίνδρομο τεστ ή ο χρόνος σε συνεχόμενο τρέξιμο >1000 μέτρα (για την αξιολόγηση της αερόβιας αντοχής), το οριζόντιο ή κατακόρυφο άλμα χωρίς φόρα, οι συσπάσεις κοιλιακών μυών σε 30 sec ή ο μέγιστος αριθμός pus-ups (για την αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης), η βαθιά δίπλωση σε

ΠΙΝΑΚΑΣ 9. Παράμετροι της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία, κύριες λειτουργίες στις οποίες αναφέρονται και δείκτες αξιολόγησης.

Παράμετροι	Κύριες λειτουργίες	Δείκτες αξιολόγησης
Αερόβια αντοχή	Καρδιοαναπνευστική, κυκλοφορική & οξειδωτική	Καρδιακή Συχνότητα (ΚΣ) Πρόσληψη οξυγόνου (VO ₂) Αναερόβιο κατώφλι
Μυϊκή δύναμη	Μυϊκή	Μέγιστη δύναμη Μυϊκή αντοχή
Ευλυγισία	Μυοσκελετική	Ελαστικότητα μυών Εύρος κίνησης αρθρώσεων
Σωματική σύσταση	Ισοζύγιο & μεταβολισμός	Σωματικό βάρος Σωματικό λίπος (%) Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ)

όρθια ή εδραία θέση (για την αξιολόγηση της ευλυγισίας) και η μέτρηση του σωματικού βάρους και ύψους (για τον υπολογισμό του δείκτη μάζας σώματος). Αντίστοιχες επιλογές προσφέρουν οι δέσμες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, με γνωστότερη την ευρωπαϊκή δέσμη «Eurofit» (Council of Europe 1988).

Η επάρκεια φυσικής κατάστασης που συνδέεται με την υγεία δεν προϋποθέτει αυξημένες απαιτήσεις στην ένταση και το είδος της φυσικής άσκησης. Έτσι η συμμετοχή σε οποιασδήποτε μορφή φυσικής δραστηριότητας (όχι απαραίτητα αθλητικής, αλλά γενικότερα μετακινήσεων και εργασιών στο σπίτι και τον κήπο), με προϋπόθεση να γίνεται τακτικά, εκπληρώνει τις απαιτήσεις του στόχου για επάρκεια φυσικής κατάστασης. Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι η συμμετοχή σε καθημερινή φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης προκαλεί ιστοχημικές προσαρμογές που προάγουν την υγεία. Ομάδα συγγραφέων μετά από συστηματική ανασκόπηση ερευνών, κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι *κάθε άτομο πρέπει να έχει αθροιστικά τουλάχιστον 30 λεπτά φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης, αν όχι όλες, τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.* (Pate et al. 1995).

Η αντίστοιχη οδηγία του παγκόσμιου οργανισμού υγείας για παιδιά και εφήβους ηλικίας 5-17 ετών είναι *καθημερινή φυσική δραστηριότητα (μέτριας έως υψηλής έντασης) αθροιστικής διάρκειας τουλάχιστον 60 λεπτών την ημέρα.* Στο μεγαλύτερο μέρος η φυσική δραστηριότητα πρέπει να είναι αερόβια, ωστόσο πρέπει να ενσωματώνονται *δραστηριότητες υψηλής έντασης (από αθλοπαιδιές, γυμναστική, στίβο) για τη μυοσκελετική ενδυνάμωσή τους, τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα* (WHO 2011).

Έτσι το περιεχόμενο στα προγράμματα της σχολικής Φυσικής Αγωγής για την υγεία δεν έχει περιορισμούς, όσον αφορά τα κινητικά αντικείμενα και τις φυσικές δραστηριότητες. Στην πραγματικότητα δεν διαφοροποιείται από τα συνηθισμένα δεδομένα των προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής, όταν φυσικά, παράλληλα με τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων, εξασφαλίζεται η επαρκή φυσική δραστηριότητα των μαθητών.

Στο μοντέλο της φυσικής αγωγής για την υγεία είναι αναπόφευκτη η εμπλοκή σε ευρύτερα θέματα *υγιεινής διαβίωσης* (π.χ. της σωστής και υγιεινής διατροφής, της ανταπόκρισης στις ψυχοσωματικές αλλαγές της ανάπτυξης και ωρίμανσης, της διάθεσης ασφαλούς περιβάλλοντος, της πρόληψης ασθενειών, της χρήσης αλκοόλ, καπνού και άλλων ουσιών, της πρόληψης εξαρτήσεων, κλπ), καθώς επίσης και σε *θέματα ενδοπροσωπικών και διαπροσωπικών σχέσεων*, τα οποία αναδύονται κατά τη συμμετοχή

σε ατομικές και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες. Τα τελευταία ανάγονται στις συναισθηματικές, κοινωνικές και ηθικές δεξιότητες, οι οποίες διαμορφώνουν τη καλή διάθεση, την αρμονική και δημιουργική συνύπαρξη και συνεργασία, καθώς και τις αξίες των μαθητών, παρέχοντάς τους ένα υγιές συναισθηματικό και κοινωνικό περιβάλλον.

Σε όλο και περισσότερα αναλυτικά προγράμματα σπουδών στον κόσμο εμφανίζονται ενοποιημένα αναλυτικά προγράμματα φυσικής αγωγής και αγωγής υγείας, με περιορισμένη ή εκτεταμένη ενσωμάτωση της αγωγής υγείας στη φυσική αγωγή. Το

ΠΙΝΑΚΑΣ 10. Βασικοί τομείς περιεχομένων του μοντέλου της φυσικής αγωγής και υγείας (βασισμένο στα αναλυτικά προγράμματα της επαρχίας Οντάριο του Καναδά 1998 και της Νέας Ζηλανδίας 1999).

<p>Υγιεινή διαβίωση</p> <p>Στον τομέα αυτόν επιδιώκεται οι μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες για να διαχειρίζονται σωστά: τη διατροφή τους, την ανάπτυξη και ωρίμανσή τους, την προσωπική τους ασφάλεια, την πρόληψη ασθενειών, τη χρήση ουσιών και τις εξαρτήσεις.</p>
<p>Βασικές κινητικές δεξιότητες</p> <p>Στον τομέα αυτόν επιδιώκεται οι μαθητές να βελτιώσουν τις βασικές κινητικές τους δεξιότητες (μετακίνησης, χειρισμού και σταθεροποίησης) και να μπορούν να τις αξιοποιούν σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες.</p>
<p>Ενεργητική συμμετοχή</p> <p>Στον τομέα αυτόν επιδιώκεται οι μαθητές να συμμετέχουν τακτικά σε φυσικές δραστηριότητες, να βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση, να διαχειρίζονται δεξιότητες ζωής (λήψη αποφάσεων, καθορισμό στόχων, διαχείριση χρόνου, οργανωτικότητα, επίλυση προβλήματος, διαχείριση κρίσης) και να εξασφαλίζουν την ασφάλεια στη φυσική τους δραστηριότητα.</p>
<p>Επικοινωνιακές δεξιότητες</p> <p>Στον τομέα αυτόν επιδιώκεται οι μαθητές να βελτιώσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας τους (προφορική, γραπτή, αισθητική), προκειμένου να ανταλλάσσουν ιδέες, πεπειθήσεις, γνώμες, επιλογές, αποφάσεις, λύσεις, να κατανοούν και να εκδηλώνουν καθαρά τα συναισθήματά τους, να ευαισθητοποιούνται στην παροχή βοήθειας στους άλλους, ν' ακούνε τους άλλους, να διεκδικούν, να μεσολαβούν, να διαπραγματεύονται, να παρουσιάζουν κριτικά τις ειδήσεις των ΜΜΕ, να αξιοποιούν τις ειδήσεις και πληροφορίες του internet.</p>
<p>Κοινωνικές δεξιότητες</p> <p>Στον τομέα αυτόν επιδιώκεται οι μαθητές να βελτιώσουν τις κοινωνικές και συνεργατικές τους δεξιότητες, που τους βοηθούν να συνάπτουν σχέσεις μεταξύ τους και να διεκπεραιώνουν συλλογικές δραστηριότητες με κοινούς σκοπούς, να επιδεικνύουν υπευθυνότητα στους ρόλους που αναλαμβάνουν και ευγενή άμιλλα στις αγωνιστικές δραστηριότητες, να συμμετέχουν σε κοινωνικές, πολιτιστικές και περιβαλλοντικές δράσεις, να αναπτύσσουν ηγετικές ικανότητες, να αποδέχονται τη διαφορετικότητα και να σέβονται τα ανθρώπινα δικαιώματα, ν' αναγνωρίζουν και ν' αντικρούουν μεροληπτικές συμπεριφορές, να αναπτύσσουν υπεύθυνες θέσεις για την ποιότητα ζωής και το περιβάλλον, να είναι ενεργοί και υπεύθυνοι πολίτες σε μια δημοκρατική κοινωνία.</p>

μοντέλο της φυσικής αγωγής για την υγεία πρεσβεύει εκ προοιμίου μια τέτοια ενοποίηση.

Μια συνοπτική εικόνα του περιεχομένου αυτής της ενοποίησης, παρουσιάζεται στον πίνακα 10. Είναι εμφανής η εισαγωγή στη φυσική αγωγή θεμάτων αγωγής υγείας, χωρίς όμως ν' αλλάζει η φύση του μαθήματος. Οι κινητικές και φυσικές δραστηριότητες αποτελούν το βασικό περιεχόμενο και το μέσο για την ανάπτυξη των γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων που προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία. Ωστόσο δημιουργούνται αρκετά ερωτηματικά για το διδακτικό χρόνο των προσεγγίσεων στα θέματα υγείας, αν είναι αναγκαίο να δίνεται πρόσθετος χρόνος στα ωρολόγια προγράμματα ή αν μπορούν να ενσωματώνονται στο χρόνο της φυσικής αγωγής, χωρίς σοβαρή μείωση του ενεργητικού χρόνου φυσικής δραστηριότητας.

Το μοντέλο της φυσικής αγωγής για την υγεία εμπεριέχει τα βασικά σημεία του μοντέλου της κινητικής αγωγής και του αναπτυξιακού μοντέλου. Διαφοροποιείται από το μοντέλο της αθλητικής αγωγής στο αγωνιστικό πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων. Στη φυσική αγωγή για την υγεία προέχει η υιοθέτηση της συμμετοχής σε κάθε είδους φυσική δραστηριότητα (όχι μόνο αθλητική) με βασικό στόχο την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας. Το κίνητρο της νίκης ή της διάκρισης είναι δευτερεύον στοιχείο, του οποίου η πρακτική συχνά δεν ταυτίζεται με τη φροντίδα για ατομική και συλλογική υγεία (ιδιαίτερα όταν γίνεται αυτοσκοπός). Σ' αυτή τη βάση, το μοντέλο της φυσικής αγωγής για την υγεία έχει ανθρωποκεντρικό προσανατολισμό και μπορεί να συγχωνευτεί με το αναπτυξιακό μοντέλο της φυσικής αγωγής.

Σε γενικές γραμμές και τα άλλα μοντέλα φυσικής αγωγής εμπεριέχουν βασικά στοιχεία προαγωγής της υγείας. Το ελληνικό Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει σαν ειδικό σκοπό την προαγωγή της υγείας, χωρίς όμως συστηματική μέριμνα για διαμόρφωση θετικής στάσης και συνειδητής συμμετοχής των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες για την υγεία τους. Στο ελληνικό Α.Π.Σ. ο τομέας φροντίδας της υγείας μέσω της φυσικής άσκησης, όπως και η διαχείριση των συναισθηματικών, κοινωνικών και ηθικών δεξιοτήτων, οι οποίες συνδέονται με την ψυχική υγεία, είναι «ανοικτά πεδία» και η διαχείρισή τους επαφίεται στη διακριτική ευχέρεια και ευαισθησία των εκπαιδευτικών Φ.Α.

Ανακεφαλαίωση

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάστηκε η δομή της σχολικής Φυσικής Αγωγής στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα. Αναλύθηκαν *οι σκοποί, η φύση, η διάρθρωση και οι αξιακοί προσανατολισμοί* της Φυσικής Αγωγής.

Σκοποί της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Ο γενικός σκοπός της σχολικής Φυσικής Αγωγής επικεντρώνεται στην *προαγωγή της σωματικής και ψυχοκινητικής ανάπτυξης* των μαθητών, καθώς και στη *βοήθεια της γενικότερης ψυχικής και πνευματικής ανάπτυξής τους και θετικής κοινωνικοποίησης*.

Η σχολική Φυσική Αγωγή έχει ειδικούς σκοπούς, στους οποίους προσανατολίζονται οι βασικοί στόχοι του μαθήματος. **Οι ειδικοί σκοποί** αναφέρονται στον ψυχοκινητικό, συναισθηματικό και γνωστικό τομέα στόχων και είναι οι εξής:

Στον ψυχοκινητικό τομέα:

- Η ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων μέσω των αισθητηρίων οργάνων (της κιναισθησης, της όρασης, της ακοής, της αφής, της ισορροπίας).
- Η ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων (της ταχύτητας αντίδρασης, του ρυθμού, της ισορροπίας, του προσανατολισμού στο χώρο, της κιναισθητικής διαφοροποίησης).
- Η ανάπτυξη βασικών κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων.
- Η ανάπτυξη της εκφραστικής και της δημιουργικής κίνησης (μη λεκτική επικοινωνία).
- Η καλλιέργεια του ρυθμού.
- Η ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευλυγισία).
- Η προαγωγή της υγείας και ευεξίας.

Στον συναισθηματικό τομέα:

- Η ανάπτυξη συναισθηματικών - κοινωνικών δεξιοτήτων (επικοινωνία, συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, τήρηση των κανόνων, ισότιμη συμμετοχή, διεκδίκηση, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή, θάρρος, αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη, αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχος, ελεύθερη και δημοκρατική έκφραση).
- Η ανάπτυξη ηθικών αξιών (τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, αποδοχή διαφορετικότητας, ευγενής συναγωνισμός, σεβασμός των κανόνων, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας).

Στον γνωστικό τομέα:

- Η κατανόηση των εννοιών της φυσικής αγωγής.
- Η απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.

- Η απόκτηση γνώσεων των κανονισμών διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων.
- Η απόκτηση γνώσεων σχετικών με την ολυμπιακή ιδέα και κίνηση.
- Η απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.
- Η απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών.
- Η ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας.
- Η εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.
- Η απόκτηση συνηθειών άσκησης ή άθλησης για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).
- Η διαμόρφωση θετικής στάσης για «δια βίου» άσκηση ή άθληση και συνειδητοποίηση των οφελών που προκύπτουν απ' αυτή.

Η ιεράρχηση των σκοπών της σχολικής Φυσικής Αγωγής στο Α.Π.Σ. αποδίδει *προτεραιότητα στον ψυχοκινητικό τομέα* και κατ' επέκταση στην κινητική δραστηριότητα του μαθήματος. Η ανάπτυξη κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων και η γενικότερη βελτίωση της κινητικής συμπεριφοράς προηγείται έναντι της ανάπτυξης των φυσικών ικανοτήτων, η οποία γίνεται έμμεσα, μέσω των δεξιοτήτων. Στους σκοπούς του γνωστικού και συναισθηματικού τομέα δεν γίνεται καμιά ιεράρχηση.

Οι σύγχρονες ανάγκες της ανάπτυξης των μαθητών και μαθητριών καταστούν αναγκαία μια αναδιάρθρωση και διεύρυνση των σκοπών της σχολικής Φυσικής Αγωγής σε συγκεκριμένες κατευθύνσεις. Στην αναδιάρθρωση των σκοπών τοποθετούνται σε άλλη διάσταση και προτεραιότητα η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, η προαγωγή της υγείας μέσω της φυσικής δραστηριότητας, η συμμετοχή στους σχολικούς αγώνες και η προώθηση της «δια βίου άσκησης». Στη διεύρυνση των σκοπών εντάσσονται η προαγωγή της εικόνας σώματος & της ευεξίας, η γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες υγείας & αναψυχής και η συμμετοχή σε αθλητικοπολιτιστικές εκδηλώσεις.

Η φύση της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Η φύση της σχολικής Φυσικής Αγωγής διαμορφώνεται από τις προσδοκίες των μαθητών-γονέων-εκπαιδευτικών, του εκπαιδευτικού συστήματος και της κοινωνίας γενικότερα.

Η κινητική δραστηριότητα και άσκηση των μαθητών αποτελεί τη βασική προτεραιότητα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, που συνδέονται με την προαγωγή της υγείας,

αλλά και η κινητική μάθηση, που επιτυγχάνεται με τη διδασκαλία, την εξάσκηση και την εφαρμογή στις δραστηριότητες, το κινητικό παιχνίδι και τις αθλοπαιδιές, προϋποθέτουν ψυχοκινητική δραστηριοποίηση και συμμετοχή σε κινητική δραστηριότητα. Όλοι οι σκοποί του ψυχοκινητικού τομέα συνδέονται με κινητική δραστηριότητα, αναδεικνύοντας το κινητικό περιεχόμενο σε βασικό και χαρακτηριστικό γνώρισμα της Φυσικής Αγωγής.

Η μαθησιακή διαδικασία στη σχολική Φυσική Αγωγή περιλαμβάνει τη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων μέσα από διαδικασίες εκτέλεσης, εξάσκησης και εφαρμογής κινήσεων στις κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες. Η διαδικασία της κινητικής μάθησης συνδέεται πάντα με γνωστική και συναισθηματική μάθηση, αφού η διδασκαλία προϋποθέτει τη γλωσσική επικοινωνία, τη χρήση εννοιών, τη μεταφορά γνώσεων, την αισθητική αντίληψη, τη διαχείριση συναισθημάτων και συνεργατική συμπεριφορά που είναι αναγκαία στις κινητικές δραστηριότητες.

Η διαφοροποίηση του *ενεργητικού χρόνου μάθησης* από τον *ενεργητικό χρόνο φυσικής δραστηριότητας*, λόγω έμφασης της μαθησιακής διαδικασίας στο γνωστικό ή το συναισθηματικό τομέα έχει σαν συνέπεια τη διαφοροποίηση τη φύσης του μαθήματος.

Με τις **γνώσεις και οι δεξιότητες** που καλείται να διαχειρισθεί η σχολική Φυσική Αγωγή γίνεται κατανοητό το εύρος του μαθήματος και οι εκπαιδευτικές του δυνατότητες. Οι γνώσεις και οι δεξιότητες αλληλεπιδρούν με τους στόχους και περιπλέκουν τη δομή της σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Οι γνώσεις στη Φυσική Αγωγή *συνδέονται κυρίως το κινητικό περιεχόμενο* του μαθήματος και αφορούν κινητικές έννοιες, την περιγραφή και τις διαφοροποιήσεις των κινήσεων, τα συστατικά στοιχεία των κινήσεων, το συνδυασμό των κινήσεων, την άσκηση και γύμναση, τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων, την αξιολόγηση των κινητικών ικανοτήτων, την κατανόηση των αθλητικών τεχνικών και τακτικών, την εφαρμογή των κανονισμών, τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, κ.ο.κ.

Η σχολική Φυσική Αγωγή ωστόσο συνδέεται και με *γενικότερες γνώσεις*, που δεν σχετίζονται άμεσα με το κινητικό περιεχόμενο του μαθήματος. Τέτοιες γνώσεις αφορούν εξειδικευμένα επιστημονικά πεδία της Φυσικής Αγωγής και μπορούν να προέρχονται από θέματα ιστορίας των αγώνων, αξιών του ολυμπισμού, άσκησης και υγείας, ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής, αντιμετώπισης τραυματισμών και πρώτες βοήθειες, θέματα βίας στα γήπεδα, χρήσης doping, βιολογικών προσαρμογών και πρόληψης νοσημάτων, διαχείρισης του στρες και των διαθέσεων, αθλητισμού των ΑμΕΑ, διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου, και πολλά άλλα.

Το μεγαλύτερο ενδιαφέρον όμως της Φυσικής Αγωγής αφορά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων. Οι δεξιότητες ψυχοκινητικού τομέα που διαχειρίζεται η Φυσική Αγωγή περιλαμβάνουν *κινητικές και αθλητικές δεξιότητες*. Οι κινητικές δεξιότητες διαβαθμίζονται σε τρεις κατηγορίες:

- *Βασικές κινητικές δεξιότητες* (μετακίνησης, χειρισμού και σταθεροποίησης).
- *Σύνθετες κινητικές δεξιότητες* (συνδυασμοί βασικών δεξιοτήτων και συνδυασμοί αντιληπτικών & συντονιστικών ικανοτήτων).
- *Περίπλοκες κινητικές δεξιότητες* (συνδυασμοί κινήσεων με αυξημένες απαιτήσεις αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων).

Οι *αθλητικές δεξιότητες* αφορούν κινητικές και άλλες δεξιότητες στα αθλήματα, οι οποίες συνηγορούν αθροιστικά στην επίτευξη καλών επιδόσεων. Εμπεριέχουν ώριμες βασικές, σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες, οι οποίες συνδυάζονται με νοητικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και ηθικές δεξιότητες. Σαν αθλητικές δεξιότητες χαρακτηρίζονται:

- *Οι ώριμες κινητικές δεξιότητες που συνδέονται με υψηλές επιδόσεις.*
- *Οι δεξιότητες στα ομαδικά αθλήματα..*
- *Οι αγωνιστικές δεξιότητες.*

Οι δεξιότητες συναισθηματικού τομέα είναι αντικείμενο διαχείρισης (σχεδιασμένης ή περιστασιακής) στη Φυσική Αγωγή και μπορούν να ταξινομηθούν σε συναισθηματικές, κοινωνικές και ηθικές δεξιότητες. Ενδεικτικά αναφέρονται:

- *Συναισθηματικές δεξιότητες:* Αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη, αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχος, προσπάθεια, επιμονή και υπομονή, κ.α.
- *Κοινωνικές δεξιότητες:* Επικοινωνία, συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, τήρηση κανόνων, προσαρμογή σε οδηγίες, ενσυναίσθηση, αλληλοβοήθεια, ισότιμη συμμετοχή, ελεύθερη έκφραση, τήρηση δημοκρατικών διαδικασιών, κλπ.
- *Ηθικές δεξιότητες:* Τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, ευγενής συναγωνισμός, αποδοχή διαφορετικότητας, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση νίκης-ήττας, κ.α.

Οι γνωστικές δεξιότητες που καλείται να διαχειρισθεί η σχολική Φυσική Αγωγή στα πλαίσια των δραστηριοτήτων της αφορούν κυρίως τη σύνδεση, αξιοποίηση και μεταφορά γνώσεων, την κριτική σκέψη, τη λήψη αποφάσεων, τον καθορισμό στόχων, την επίλυση προβλήματος, τη διαχείριση συγκρούσεων, κ.α.

Η ανάγκη διεύρυνσης της σχολικής Φυσικής Αγωγής πηγάζει από το γεγονός, ότι οι σκοποί του μαθήματος είναι πολλοί και δημιουργούνται αντιφάσεις στην

προσπάθεια ικανοποίησης των στόχων που προκύπτουν. Η διαδραστική σύνθεση του περιεχομένου του μαθήματος επιτρέπει την επίτευξη ταυτόχρονα διαφορετικών στόχων ψυχοκινητικού τομέα. Σε άλλους συνδυασμούς όμως, με στόχους συναισθηματικού και γνωστικού τομέα, η κινητική δραστηριότητα μειώνεται αισθητά, ενώ η διδακτική διαδικασία λειτουργεί αρνητικά στους στόχους της φυσικής άσκησης.

Η διεύρυνση της σχολικής Φυσικής Αγωγής μπορεί να γίνει με:

- Την αύξηση των ωρών Φυσικής Αγωγής στο ωρολόγιο πρόγραμμα σε 3 την εβδομάδα για όλες τις τάξεις.
- Τη συστηματική αξιοποίηση των παράλληλων δραστηριοτήτων (σχολικοί αγώνες, εσωτερικά πρωταθλήματα, συντονισμένες φυσικές δραστηριότητες στα διαλείμματα και μετά τη λήξη των μαθημάτων, σχεδιασμός φυσικών δραστηριοτήτων στις εκδρομές και τις εκπαιδευτικές επισκέψεις).
- Τη σύνθεση στόχων και ανάλογη διάρθρωση του περιεχομένου στο μάθημα.
- Τα διαθεματικά σχέδια εργασίας (projects).
- Τον αθλητισμό στο ολοήμερο δημοτικό σχολείο.
- Την αθλητική προετοιμασία και άθληση στους Μαθητικούς Ομίλους Αθλημάτων.

Η διάρθρωση της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Η σχολική Φυσική Αγωγή είναι υποχρεωτικό μάθημα γενικής παιδείας και πλαισιώνεται από προαιρετικές δραστηριότητες αθλητικού, πολιτιστικού, και διαθεματικού περιεχομένου.

Οι διδακτικές ώρες Φυσικής Αγωγής στα εβδομαδιαία ωρολόγια προγράμματα μαθημάτων των σχολείων διαδομένου τύπου, είναι: *Δημοτικά*: 2 ώρες σε όλες τις τάξεις, *Γυμνάσια*: 3 ώρες στην Α' και Β' τάξη, 2 ώρες στη Γ' τάξη, *Γενικά Λύκεια*: 2 ώρες (1 στο 2^ο τετράμηνο) στην Α' τάξη, 2 στη Β' τάξη, 1 στη Γ' τάξη, *Επαγγελματικά Λύκεια*: 2 ώρες στην Α' τάξη, 1 στη Β' τάξη, καθόλου στη Γ' τάξη.

Οι δύο τύποι ολοήμερων δημοτικών σχολείων (28 πειραματικά και 800 πιλοτικά με Ε.Α.Ε.Π.) έχουν στο πρόγραμμα των μικρών τάξεων αντίστοιχα 3 (Α' και Β') και 4 (Α', Β', Γ' και Δ') ώρες Φυσική Αγωγή την εβδομάδα. Όλοι οι τύποι των ειδικών σχολείων στη Β/θμια εκπαίδευση (Μουσικά, Εκκλησιαστικά και Εσπερινά) έχουν μειωμένες ώρες έναντι των αντίστοιχων ημερήσιων τύπων (γυμνασίων και λυκείων).

Η σύνδεση της Φυσικής Αγωγής με τον αθλητισμό αποδεικνύεται από τον αριθμό των αθλητικών διδακτικών αντικειμένων στο Α.Π.Σ. και από το πλαίσιο των σχολικών αθλητικών δραστηριοτήτων. Μεταξύ των δύο πλευρών υπάρχει ταύτιση σε μεγάλο βαθμό των σκοπών και των περιεχομένων που συνδέονται με τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών, καθώς και των στόχων ψυχοκινητικού, γνωστικού και συναισθηματικού τομέα.

Το θεσμικό πλαίσιο των *σχολικών αθλητικών δραστηριοτήτων* περιλαμβάνει τη διοργάνωση ενδοσχολικών αγώνων στην Α/θμια και Β/θμια, αγώνες μεταξύ των Λυκείων με ανάδειξη νικητή σε πανελλήνιο επίπεδο, αγώνες μεταξύ των γυμνασίων σε επίπεδο Διεύθυνσης Εκπαίδευσης (και σε πανελλήνιο επίπεδο σε ατομικά αθλήματα) και αγώνες μεταξύ των Δημοτικών Σχολείων σε επίπεδο Διεύθυνσης Εκπαίδευσης.

Η λειτουργία *Μαθητικών Ομίλων Αθλημάτων (Μ.Ο.Α)* προβλέπεται από το άρθρο 47 του Ν. 1566/1985 για την εξυπηρέτηση της άθλησης των μαθητών/ μαθητριών, της προετοιμασίας των αθλητικών ομάδων και της διοργάνωσης σχολικών αγώνων. Ωστόσο η εφαρμογή του άρθρου δεν είναι ενεργοποιημένη σήμερα στα σχολεία.

Το ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο ενσωματώνει στο προαιρετικό πρόγραμμα λειτουργίας του (12.35 – 16.15) 4 ώρες την εβδομάδα «Αθλητισμό» για τις τάξεις Α΄, Β΄ (υποχρεωτικά) και 2 ώρες για τις υπόλοιπες τάξεις (επιλεγόμενο αντικείμενο). Ο αθλητισμός στο ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο αποτελεί μια πρώτη εμπλοκή των μαθητών στον αθλητισμό, ο οποίος σ' αυτή τη φάση εστιάζεται σε παιγνιώδεις (για τις μικρές τάξεις) και αθλητικές (για τις μεγάλες τάξεις) δραστηριότητες, ομαδικών και ατομικών αθλημάτων.

Τα Τμήματα Αθλητικής Διευκόλυνσης (Τ.Α.Δ – Ε.Τ.Α.Δ.) λειτουργούν σαν ιδιαίτερα τμήματα σχολείου, στο πρόγραμμα των οποίων περιλαμβάνεται προπόνηση σε συγκεκριμένα αθλήματα, τις ημέρες Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή, 7.30 – 9.35 π.μ. Οι μαθητές που φοιτούν στα τμήματα αυτά είναι αθλητές, οι οποίοι επιλέγονται σε κάθε άθλημα βάσει των επιδόσεων τους. Η λειτουργία των Τ.Α.Δ. - Ε.Τ.Α.Δ. εξυπηρετεί την αθλητική προετοιμασία των μαθητών- αθλητών υψηλών επιδόσεων.

Άλλες δραστηριότητες που συνδέονται με τη Φυσική Αγωγή αφορούν τις συμπληρωματικές και καινοτόμες δράσεις που πλαισιώνουν την εκπαιδευτική διαδικασία και τη σχολική ζωή. Τέτοιες δράσεις μπορούν να είναι *τα εσωτερικά πρωταθλήματα* (ενδοσχολικοί αγώνες αθλημάτων, αγώνες με μικρό αριθμό μαθητών στις ομάδες ή μικτές ομάδες, διαγωνισμοί σε κινητικές δραστηριότητες, κ.α.), *τα διαθεματικά σχέδια εργασίας (projects)* με πολυδιάστατες προσεγγίσεις γνωστικών και κινητικών θεμάτων

που σχετίζονται με τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, οι διδακτικές επισκέψεις σε χώρους που έχουν σχέση με τον Αθλητισμό, τις φυσικές δραστηριότητες αναψυχής και το γνωστικό περιεχόμενο του μαθήματος, οι σχολικές γιορτές και εκδηλώσεις, οι οποίες συνήθως έχουν παραδοσιακό, μοντέρνο ή σύγχρονο χορευτικό ή μουσικοκινητικό περιεχόμενο. Όλες αυτές οι δράσεις δημιουργούν ενδιαφέρον και κίνητρα συμμετοχής στους μαθητές, αναπτύσσουν «κινητικότητα» γύρω από τη Φυσική Αγωγή και προάγουν τις σχέσεις σχολείου-μαθητών και σχολείου-κοινωνίας.

Αξιακοί προσανατολισμοί στη σχολική Φυσική Αγωγή

Οι αξιακοί προσανατολισμοί είναι πεποιθήσεις για το ρόλο της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση και καθορίζουν την «κατεύθυνση» στο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών. Στη βιβλιογραφία περιγράφονται διάφορα μοντέλα Φυσικής Αγωγής, τα οποία εφαρμόζονται σε αναλυτικά προγράμματα χωρών.

Το αναπτυξιακό μοντέλο Φυσικής Αγωγής (Gallahue 2002) επικεντρώνεται στην ανάπτυξη του παιδιού και ιδιαίτερα στην προαγωγή της ψυχοκινητικής του ανάπτυξης. Στις ηλικίες κάτω των 7 ετών επιδιώκεται η ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, στις ηλικίες 7-10 η ανάπτυξη σύνθετων και περίπλοκων κινητικών δεξιοτήτων και στις ηλικίες >10 η ανάπτυξη ώριμων αθλητικών δεξιοτήτων. Η ηλικία των 14 ετών και πάνω θεωρείται στάδιο εφαρμογής και δια βίου χρήσης.

Οι διδακτικές παρεμβάσεις στο μοντέλο γίνονται κατά θεματικές ενότητες και περιλαμβάνουν κινητικές δραστηριότητες (ατομικές, ρυθμικές, γυμναστικές, παιχνίδια, αθλήματα). Οι θεματικές ενότητες αφορούν τις βασικές κινητικές δεξιότητες (σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού), τις δραστηριότητες αντιληπτικο-κινητικού τομέα, τις δεξιότητες με όργανα, τις δραστηριότητες φυσικής κατάστασης, τις αθλητικές δεξιότητες κατά άθλημα. Στη γνωστική μάθηση εντάσσεται η επεξεργασία κινητικών εννοιών και εννοιών σε σχέση με το χώρο, τα αντικείμενα και τους άλλους, καθώς και εννοιών φυσικής κατάστασης και λειτουργίας του σώματος. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αντιληπτικοκινητική μάθηση. Στη συναισθηματική ανάπτυξη επιδιώκεται η προαγωγή της θετικής αυτοαντίληψης και η θετική κοινωνικοποίηση.

Το μοντέλο της κινητικής Αγωγής (βασισμένο στην κινητική ανάλυση του Laban) εστιάζεται στην κατανόηση των εννοιών, των αρχών, της δομής και της πολλαπλής χρήσης της κίνησης. Οι εννοιολογικές και διδακτικές προσεγγίσεις περιστρέφονται κατ' αρχήν στις κινήσεις σε σχέση με το σώμα, τις κινήσεις στο χώρο, τη

δυναμική των κινήσεων, τις κινήσεις σε σχέση με τους άλλους ή τα αντικείμενα. Το κινητικό περιεχόμενο του μαθήματος δομείται θεματικά (π.χ. σχήματα που δημιουργούν τα μέλη του σώματος, κινήσεις σε διάφορα επίπεδα του σώματος, κινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις στο χώρο, κινήσεις με αυξομειώσεις της ταχύτητας, κινήσεις σε ομάδες, κλπ), προκειμένου οι μαθητές να κατανοήσουν τις έννοιες της κίνησης και πώς αυτές συνδέονται μεταξύ τους.

Στο κινητικό περιεχόμενο ενσωματώνονται κατά βάση κινητικά παιχνίδια, γυμναστική και χορός. Γίνεται χρήση των κινητικών εννοιών του μοντέλου και επιδιώκεται έμμεση βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων. Σε μια διευρυμένη προσέγγιση του μοντέλου με στοιχεία της συναισθηματικής και πνευματικής ανάπτυξης μέσω του παιχνιδιού, στο μοντέλο ενσωματώνεται η ψυχοκινητική αγωγή.

Το μοντέλο της αθλητικής αγωγής (Siedentop 1994) εστιάζεται στην αξιοποίηση των αγωνιστικών παιχνιδιών και των θεσμοθετημένων μορφών αθλητισμού, δεδομένου ότι η συμμετοχή και μόνο των μαθητών σε αθλητικές δραστηριότητες πληροί τους σκοπούς της Φυσικής Αγωγής και δεν χρειάζεται περισσότερη τεκμηρίωση. Σκοπός του μοντέλου είναι να καταστήσει τους μαθητές ικανούς στις δεξιότητες των αθλημάτων, ενημερωμένους στη γενικότερη αγωνιστική και οργανωτική λειτουργία τους, καθώς και ενθουσιώδεις για συμμετοχή στον αθλητισμό και τις αθλητικές διοργανώσεις.

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του μοντέλου είναι η θέσπιση αθλητικής περιόδου για κάθε άθλημα, η δημιουργία σταθερών ομάδων και δέσιμο των μελών της, το πρόγραμμα επίσημων αγώνων μεταξύ των ομάδων, το κορυφαίο αθλητικό γεγονός των τελικών αγώνων, η καταγραφή των αποτελεσμάτων, καθώς και η γιορτινή ατμόσφαιρα κατά την αθλητική περίοδο και τους τελικούς. Οι βασικές διαφοροποιήσεις από τα επίσημα πρωταθλήματα είναι: α) η προϋπόθεση συμμετοχής όλων των μαθητών, β) η προσαρμογή των αγώνων στις αναπτυξιακές ικανότητες των μαθητών, τον αριθμό και τους χώρους και γ) η εναλλαγή των μαθητών σε ρόλους παικτών, προπονητών, κριτών, διαιτητών, σημειωτών, ανταποκριτών και αναλυτών. Στο μοντέλο δε δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη διδασκαλία των δεξιοτήτων των αθλημάτων, ενώ οι στόχοι επικεντρώνονται στους αγώνες, στη δυναμική της ομάδας και στην ολιστική εμπειρία των αθλημάτων.

Το μοντέλο κοινωνικής ανάπτυξης (Hellison 1995) εστιάζεται σε παρεμβάσεις που μπορούν να γίνουν μέσα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και αποσκοπούν στην ανάπτυξη της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας. Προσφέρεται ιδιαίτερα για τη διαχείριση προβληματικών καταστάσεων, φαινομένων βίας, εκφοβισμού, αδιαφορίας,

κλπ. Το μοντέλο καθορίζει 5 επίπεδα υπευθυνότητας (0: ανευθυνότητα, 1: αυτοέλεγχος, 2: εμπλοκή, 3: ανάληψη ευθύνης, 4: φροντίδα και υποστήριξη). Οι μαθητές επιδιώκεται να κατανοήσουν το επίπεδο στο οποίο βρίσκονται και να ευαισθητοποιηθούν για τη διαφοροποίηση της συμπεριφοράς τους προς ανώτερο επίπεδο.

Οι στρατηγικές προσέγγισης των στόχων αφορούν διαλογικές παρεμβάσεις από τον εκπαιδευτικό (ομιλία, μοντελοποίηση και ενίσχυση), διαλογικές δραστηριότητες με τους μαθητές (περισυλλογή, συνεδρίες) και ειδικές στρατηγικές διδασκαλίας κινητικών δραστηριοτήτων. Επιδίωξη του μοντέλου είναι η συλλογική ευθύνη που αναπτύσσεται στο επίπεδο 4 να μεταφέρεται σε όλους τους τομείς της συμπεριφοράς των μαθητών, εκτός μαθήματος Φυσικής Αγωγής και εκτός σχολείου.

Το μοντέλο της Φυσικής Αγωγής για την υγεία συγκεντρώνει παγκόσμια το ενδιαφέρον στη Φυσική Αγωγή, λόγω αύξησης της νοσηρότητας του πληθυσμού που συνδέεται με τον υποκινητικό τρόπο ζωής. Σκοπός του μοντέλου είναι η ανάπτυξη στους μαθητές των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και ευεξία, η ενημέρωση και ευαισθητοποίησή τους σε θέματα που προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία, καθώς και η διαμόρφωση θετικών στάσεων και συμπεριφορών για τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Επιδίωξη του μοντέλου είναι η ανάδειξη του «*φυσικά εκπαιδευμένου*» μαθητή, που διαθέτει τις δεξιότητες για επιτυχή συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, συμμετέχει τακτικά σ' αυτές, κατανοεί τα οφέλη της φυσικής άσκησης και τους παράγοντες που έχουν θετικές και αρνητικές συνέπειες στην υγεία του και αξιολογεί θετικά τις επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στα συναισθήματα και τις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Στο μοντέλο της Φυσικής Αγωγής για την υγεία εμπλέκονται θέματα υγιεινής διαβίωσης και θέματα ενδοπροσωπικών και διαπροσωπικών σχέσεων, τα οποία αφορούν τη φροντίδα για την υγεία, τις υγιεινές συνήθειες, το δραστήριο τρόπο ζωής, την καλή διάθεση, την αρμονική συνύπαρξη και συνεργασία σ' ένα υγιές περιβάλλον. Αυτή η επέκταση της Φυσικής Αγωγής για την υγεία οδηγεί σε μερική ή εκτεταμένη ενσωμάτωση της αγωγής υγείας, με αποτέλεσμα τη διαμόρφωση ενοποιημένων αναλυτικών προγραμμάτων φυσικής αγωγής και αγωγής υγείας. Κατά την ενοποίηση δεν αλλάζει η φύση της Φυσικής Αγωγής, δημιουργούνται όμως αρκετά ερωτήματα για τον διδακτικό χρόνο που απαιτείται για τη διαχείριση των γνωστικών περιεχομένων της υγείας.

Στοιχεία της Φυσικής Αγωγής για την υγεία εμπεριέχονται σε όλα τα μοντέλα της Φυσικής Αγωγής και ενσωματώνονται στα σύγχρονα αναλυτικά προγράμματα της

Φυσικής Αγωγής (όπως και στο ελληνικό Α.Π.Σ.), κυρίως σαν εφαρμογή μέσα στις κινητικές δραστηριότητες του μαθήματος και γνωστικές επεκτάσεις κατ' εκτίμηση των εκπαιδευτικών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ο προγραμματισμός είναι μια διαδικασία καθορισμού στόχων και επιλογής πορείας που θα οδηγήσει στην επίτευξή τους. Στη διαδικασία αυτή προσδιορίζονται τα μέσα/περιεχόμενα, οι ενέργειες και η ανάπτυξή τους στο χρόνο. Ο προγραμματισμός είναι μια απαραίτητη εργασία προκειμένου να δημιουργηθεί μια σύνδεση ανάμεσα στην παρούσα κατάσταση και στη μελλοντική που επιδιώκεται να διαμορφωθεί μέσω της σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Με τη λειτουργία του προγραμματισμού εξασφαλίζεται α) προσανατολισμός στο μέλλον, β) οικονομία χρόνου, άσκοπων ενεργειών και επικαλύψεων, γ) καλύτερος συντονισμός δράσεων και δ) έλεγχος της εξέλιξης και του αποτελέσματος (σύγκρινε Κατσαρός 2008). Ο προγραμματισμός της σχολικής Φυσικής Αγωγής έχει μια ιδιαίτερη αξία για τον εκπαιδευτικό Φ.Α., γιατί α) του επιτρέπει να έχει συνολική εικόνα του διδακτικού του έργου, β) μπορεί να διακρίνει αν έχει κάνει εύστοχες εκτιμήσεις με βάση τους στόχους, τα περιεχόμενα, το χρόνο και τον ανθρώπινο παράγοντα, γ) αποτελεί οδηγό της καθημερινής του διδακτικής διαδικασίας και της συνέχειας από τάξη σε τάξη, δ) μπορεί να επικεντρώνεται στο πώς θα προσεγγίσει καλύτερα το θέμα του μαθήματος (αφού έχει καθορίσει τι θα περιλαμβάνει το κάθε μάθημα) και ε) δείχνει την οργανωτικότητα και μεθοδικότητα του διδακτικού του έργου (σύγκρινε Μουντάκης 1992).

Ο προγραμματισμός της σχολικής Φυσικής Αγωγής διακρίνεται:

- α) Στο στρατηγικό ή μακροχρόνιο προγραμματισμό, που αφορά στον προγραμματισμό των διδακτικών αντικειμένων της Φυσικής Αγωγής σε όλες τις τάξεις Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης. Ο στρατηγικός ή μακροχρόνιος προγραμματισμός ταυτίζεται με το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών της Φυσικής Αγωγής.
- β) Στο λειτουργικό προγραμματισμό, που αφορά στον προγραμματισμό του διδακτικού έργου της Φυσικής Αγωγής και γίνεται από τον εκπαιδευτικό Φ.Α. Ο λειτουργικός προγραμματισμός, αν και μπορεί να γίνεται για μεγαλύτερο διάστημα από ένα έτος, αναφέρεται πάγια στον ετήσιο προγραμματισμό του σχολικού έτους.



ΣΧΗΜΑ 5. Ιεραρχική πορεία στη σύνταξη του προγραμματισμού.

Η πορεία του προγραμματισμού έχει μια συγκεκριμένη ιεράρχηση. Ξεκινά πάντα από τους σκοπούς, οι οποίοι διαμορφώνουν τους στόχους της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Στον προσανατολισμό των στόχων πλαισιώνονται τα περιεχόμενα με τη διάρθρωσή τους στο χρόνο (σχήμα 5). Η πορεία αυτή, από το γενικό στο ειδικό και το συγκεκριμένο, ακολουθείται σε όλα τα επίπεδα προγραμματισμού της σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Στρατηγικός προγραμματισμός της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Ο στρατηγικός προγραμματισμός της σχολικής Φυσικής Αγωγής ταυτίζεται με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών και αποτελεί τον οδηγό της εφαρμογής του μαθήματος σε όλο το φάσμα της υποχρεωτικής εκπαίδευσης. Καθορίζει τους σκοπούς, τους στόχους, τα περιεχόμενα και την εξελικτική πορεία των επιδιώξεων της σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Ο στρατηγικός ή μακροχρόνιος προγραμματισμός αποτελεί κεντρική μέριμνα του υπουργείου παιδείας και γίνεται με τα αναλυτικά προγράμματα σπουδών. Η σύνταξη των αναλυτικών προγραμμάτων συντονίζεται από επιτροπή ειδικών ή από το παιδαγωγικό ινστιτούτο και τα προγράμματα δίνονται για εφαρμογή στα σχολεία της χώρας με νομοθετική ρύθμιση. Στο επίπεδο του στρατηγικού προγραμματισμού δεν μπορεί να παρέμβει ο εκπαιδευτικός και εφαρμόζει απλά αυτά που καθορίζει το Α.Π.Σ.

Η βασική δομή σκοπών, στόχων και περιεχομένων

Εκείνο που έχει ιδιαίτερη αξία στο στρατηγικό προγραμματισμό είναι να παρουσιάζονται με ξεκάθαρο τρόπο, τόσο η φιλοσοφία και οι σκοποί του μαθήματος, όσο και οι βασικοί και επιμέρους στόχοι σε σχέση με τα περιεχόμενα και τις επιδιώξεις στην εξέλιξη του χρόνου. Η αναφορά στο στρατηγικό προγραμματισμό στο κεφάλαιο

αυτό δεν στοχεύει σε αναδημοσίευση του Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής αλλά στην συνοπτική παρουσίασή του, στην προοπτική της γρήγορης ενημέρωσης. Στο σχήμα 6 παρουσιάζεται η σύνδεση των σκοπών, των βασικών στόχων και των θεματικών περιεχομένων (αντικειμένων) που περιλαμβάνονται στο Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής.

Ο γενικός σκοπός της σχολικής Φυσικής Αγωγής, όπως αναλυτικά παρουσιάστηκε στο πρώτο κεφάλαιο, συνδέεται με τους ειδικούς σκοπούς, οι οποίοι διαμορφώνουν ταυτόχρονα τους γενικούς ή βασικούς στόχους του μαθήματος. Για την επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής χρησιμοποιούνται κατά βάση κινητικές δραστηριότητες από καθορισμένα θεματικά περιεχόμενα (αντικείμενα της διδακτέας ύλης). Μέσω της διδασκαλίας των θεματικών περιεχομένων επιδιώκεται η επίτευξη του συνόλου των στόχων, τόσο στον ψυχοκινητικό τομέα, όσο και στο συναισθηματικό και γνωστικό τομέα.

Τα θεματικά περιεχόμενα εμπεριέχουν ειδικές γνώσεις/έννοιες και συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες, οι οποίες καλλιεργούνται στους μαθητές με δραστηριότητες. Η επίτευξη των στόχων στο σύνολό τους γίνεται με την κατάλληλη οργάνωση, μεθοδολογία και διαχείριση του διδακτικού χρόνου. Το είδος και η φύση της κινητικής δραστηριότητας δεν θεωρείται καθοριστικός παράγοντας αλλά η *πρόθεση* που υπάρχει πίσω από την δραστηριότητα. Η πρόθεση (σκοπός – στόχος) καθορίζει τις *ενέργειες*, την *κατεύθυνση* και τον *τρόπο* της διδακτικής προσέγγισης και δεν διαφοροποιείται από αντικείμενο σε αντικείμενο. Έτσι ο εκπαιδευτικός εφαρμόζει το Α.Π.Σ., διδάσκοντας κατά βάση με τις ίδιες διαδικασίες τα θεματικά περιεχόμενα, με προοπτική μέσω αυτών να πετύχει τους βασικούς στόχους του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Τα θεματικά περιεχόμενα καθορίζουν αφ' ενός τη διδακτέα ύλη (κινητικές δεξιότητες και γνώσεις) και αφ' ετέρου εξυπηρετούν μεθοδολογικούς σκοπούς (προκειμένου το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής να είναι συγκεκριμένο σε αντικείμενα και όχι γενικό με τη μορφή της φυσικής άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας). Η γενική μορφή της φυσικής δραστηριότητας (φυσική άσκηση, ανάπτυξη κινητικών, συναισθηματικών, κοινωνικών, ηθικών και γνωστικών δεξιοτήτων) είναι ωστόσο η ζητούμενη ενέργεια, μέσω της οποίας πετυχαίνονται οι στόχοι. Η δόμηση της ενέργειας κάθε φορά σε άλλο αντικείμενο στοιχειοθετεί και ενσωματώνει τους στόχους σε νέες, συγκεκριμένες κινητικές δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες του κάθε αντικειμένου προσφέρουν εναλλαγή, ενδιαφέρον και νέες κινητικές δεξιότητες στους στόχους ψυχοκινητικού τομέα.

Επιπλέον κάθε θεματικό περιεχόμενο επιτρέπει μια κλιμάκωση της διδασκαλίας



* όπου υπάρχουν οι δυνατότητες

ΣΧΗΜΑ 6. Βασική δομή σκοπών, στόχων και περιεχομένων στο Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής.

στις κινητικές δεξιότητες που διαχειρίζεται, στις έννοιες που περικλείει, στο εύρος των συναισθηματικών και κοινωνικών επιδράσεων που προσφέρει και στην ειδική γνωστική προσέγγιση που εμπεριέχει. Τα διαφορετικά αντικείμενα συνθέτουν το παζλ των πολλών και διαδραστικών επιδιώξεων της σχολικής Φυσικής Αγωγής, σε συνάρτηση με τις αναπτυξιακές δυνατότητες των μαθητών, με απώτερο προορισμό την καλύτερη εκπλήρωση του γενικού σκοπού.

Οι διδακτικές προσεγγίσεις λοιπόν του εκπαιδευτικού πρέπει να έχουν σαν γνώμονα τη συνολική επίτευξη των βασικών στόχων της Φυσικής Αγωγής. Οι ειδικοί στόχοι σε κάθε αντικείμενο (π.χ. οι μαθητές να αποκτήσουν «τελειοποιημένες» κινητικές δεξιότητες στο μπάσκετ ή «υψηλές» αγωνιστικές δεξιότητες στο στίβο ή «προηγμένες» τακτικές δεξιότητες στο ποδόσφαιρο) δεν μπορούν να έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα από τους βασικούς στόχους, όπως παρουσιάζονται στο σχήμα 6. Στο σχεδιασμό του Α.Π.Σ. η οριζόντια διδασκαλία «σε πλάτος» (σύνολο των βασικών στόχων) είναι συνειδητή προτεραιότητα αναφορικά με την κάθετη διδασκαλία «σε βάθος» (ειδικοί στόχοι των διδακτικών αντικειμένων).

Θεματικές ενότητες, επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες

Στο στρατηγικό προγραμματισμό σε κάθε θεματική ενότητα καθορίζονται επιμέρους στόχοι, επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες για την κάθε ηλικιακή βαθμίδα. Έτσι σε κάθε διδακτικό αντικείμενο εκ προοιμίου ορίζονται οι στόχοι, τι επιδιώκεται να αποκομίσουν οι μαθητές της κάθε τάξης και ποιες δραστηριότητες ενδεικτικά θα περιλαμβάνει η διδασκαλία του αντικειμένου.

Οι επιμέρους στόχοι δεν είναι αποκομμένοι από τους γενικούς στόχους. Διατηρούν τη βασική κατεύθυνση και εξειδικεύονται στην απόκτηση των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων του αντικειμένου, στην απόκτηση των σχετικών γνώσεων και στην προσαρμογή των δεξιοτήτων συναισθηματικού τομέα στη φύση των δραστηριοτήτων του αντικειμένου. Οι επιδιώξεις κάνουν πιο συγκεκριμένους τους στόχους, ως προς τα επίπεδα κατάκτησής τους (standards) στις διάφορες τάξεις. Οι επιδιώξεις καθοδηγούν τον εκπαιδευτικό σε όσα πρέπει να πετύχει σε κάθε ηλικιακή βαθμίδα μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Οι ενδεικτικές δραστηριότητες καθορίζουν το περιεχόμενο διδασκαλίας του κάθε αντικειμένου στις διάφορες τάξεις. Είναι δομημένες στις αναπτυξιακές δυνατότητες των μαθητών και την εποικοδομητική διδασκαλία των αντικειμένων από τάξη σε τάξη. Δεν

καθορίζουν απόλυτα το περιεχόμενο διδασκαλίας, αλλά ενδεικτικά. Ο εκπαιδευτικός κατά την εκτίμησή του και ανάλογα με το επίπεδο ανάπτυξης των μαθητών μπορεί να περιορίζεται στις ενδεικτικές δραστηριότητες ή να επεκτείνεται σε περισσότερες. Αν για παράδειγμα οι μαθητές διαθέτουν προηγμένο επίπεδο δεξιοτήτων μπορεί να ενσωματώνει δραστηριότητες των επόμενων τάξεων ή αντίστοιχα αν υπολείπονται σε δεξιότητες να επιμένει σε δραστηριότητες των προηγούμενων τάξεων.

Το περίγραμμα των στόχων, επιδιώξεων και ενδεικτικών δραστηριοτήτων παρουσιάζεται στη συνέχεια σε ξεχωριστούς πίνακες για κάθε διδακτικό αντικείμενο, σύμφωνα με τα δεδομένα του Α.Π.Σ. για την υποχρεωτική εκπαίδευση (Υ.Α. 21072β/Γ2/2003) και του Α.Π.Σ. για τα Λύκεια (Υπ.Ε.Π.Θ. - Δ/νση Φυσικής Αγωγής 1990).

Ψυχοκινητική αγωγή

Στόχοι ψυχοκινητικού τομέα:

- Ανάπτυξη των αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων
- Ανάπτυξη βασικών και σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας (εκφραστική και δημιουργική κίνηση)
- Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων

Στόχοι συναισθηματικού τομέα:

- Ικανοποίηση της ανάγκης του παιδιού για κίνηση αυτοπραγμάτωση και αίσθηση χαράς μέσα από το κινητικό παιχνίδι
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης, αυτοπεποίθησης, θάρρους και θέλησης
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, συνεργασίας, υπευθυνότητας, αυτοελέγχου

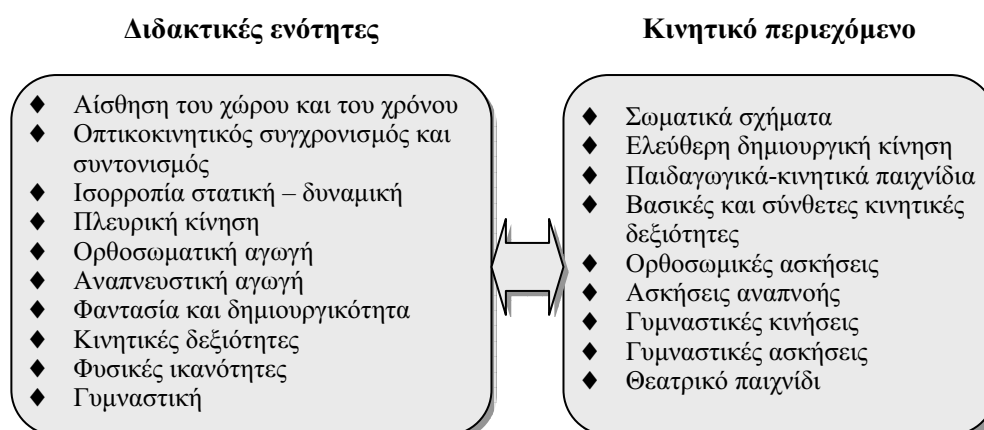
Στόχοι γνωστικού τομέα:

- Κατανόηση των κινητικών εννοιών
- Γνωριμία του σώματος και των κινητικών δυνατοτήτων του
- Κατανόηση της επίδρασης της άσκησης στο σώμα και το πνεύμα και της σημασίας της για την υγεία

Η ψυχοκινητική αγωγή δεν περιλαμβάνει συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες που πρέπει να μάθουν οι μαθητές. Απευθύνεται στην ανάγκη του παιδιού για κίνηση, στην αυτενέργεια, στην έκφραση και δημιουργία μέσα από την κίνηση. Ως εκ τούτου προέχει η αυτόβουλη κινητική δραστηριότητα των μαθητών, η φαντασία και η επινόηση, η χαρά και ικανοποίηση μέσα από το παιχνίδι και έπεται η εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων.

Οι μαθητοκεντρικές αποφάσεις πλεονεκτούν στις διδακτικές προσεγγίσεις στην ψυχοκινητική αγωγή. Οι διαδικασίες της εξερεύνησης και της ανακάλυψης συνθέτουν τη δημιουργικότητα των παιδιών και η εμπλοκή στο παιδαγωγικό-κινητικό παιχνίδι τα επιτρέπει να αυτενεργήσουν και να βελτιώσουν τις αντιληπτικοκινητικές τους ικανότητες, καθώς και τις επικοινωνιακές, συνεργατικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες. Οι καθοδηγούμενη κινητική δραστηριότητα από τον εκπαιδευτικό εστιάζεται κατά πρώτον στην ενθάρρυνση της συμμετοχής και της αυτενέργειας και κατά δεύτερον στη μάθηση και την εξάσκηση.

Στο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών η ψυχοκινητική αγωγή παρουσιάζεται σε διδακτικές ενότητες, στις οποίες καθορίζονται στόχοι, επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες. Η κατηγοριοποίηση αυτή έχει κυρίως γνωστική αξία για τον εκπαιδευτικό και όχι ουσιαστική διαφοροποίηση στην εφαρμογή των κινητικών



ΣΧΗΜΑ 7. Διδακτικές ενότητες που αναφέρονται στο Α.Π.Σ. και κινητικό περιεχόμενο της ψυχοκινητικής αγωγής

δραστηριοτήτων. Στο σχήμα 7 παρουσιάζονται οι θεματικές ενότητες και το κινητικό περιεχόμενο της ψυχοκινητικής αγωγής. Εύκολα μπορεί κανείς να αντιληφθεί, ότι το κινητικό περιεχόμενο είναι κοινό για τις περισσότερες διδακτικές ενότητες. Έτσι θεωρείται σκόπιμο να παρουσιασθούν οι στόχοι, οι επιδιώξεις και οι ενδεικτικές δραστηριότητες της ψυχοκινητικής σαν ένα ενιαίο θεματικό περιεχόμενο. Μια τέτοια παρουσίαση διευκολύνει τον εκπαιδευτικό στον σχεδιασμό του μαθήματος και στην ενιαία εφαρμογή των κινητικών δραστηριοτήτων, οι οποίες στην πλειοψηφία έχουν τη μορφή παιχνιδιού και λιγότερο τη μορφή ελεύθερων ή καθοδηγούμενων κινήσεων και ασκήσεων.

ΠΙΝΑΚΑΣ 11. Επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες στην Ψυχοκινητική αγωγή.

Α και Β τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τις συντονιστικές τους ικανότητες ◦ Να βελτιώσουν τις βασικές κινητικές τους δεξιότητες ◦ Να αποκτήσουν αρμονική κίνηση και συνεργασία στα μέλη του σώματός τους ◦ Να βελτιώσουν τον κινητικό έλεγχο στο σώμα τους ◦ Να προάγουν την ορθοσωμία τους ◦ Να αποκτήσουν σωστή διαχείριση της αναπνοής ◦ Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία (εκφραστική και δημιουργική κίνηση) ◦ Να χαρούν, να εκφραστούν και να ψυχαγωγηθούν ◦ Να αποκτήσουν δεξιότητες συνεργασίας, υπευθυνότητας και πρωτοβουλίας ◦ Να αποκτήσουν δεξιότητες αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης ◦ Να αποκτήσουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία ◦ Να γνωρίσουν το σώμα τους και πως αυτό κινείται στο περιβάλλον, σε σχέση με τα μέλη του, με τους άλλους ή τα αντικείμενα ◦ Να κατανοήσουν τις κινητικές έννοιες ◦ Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης στην υγεία και την αξία της δια βίου άσκησης 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιχνίδια κνηγητού με περιορισμούς ή χωρίς περιορισμούς στο χώρο και στο χρόνο ▶ Κινητικά παιχνίδια με τις έννοιες: σωματικά σχήματα, επίπεδα χώρου, κατευθύνσεις, ευθείες-καμπύλες διαδρομές, μακριά-κοντά, συμμετρικά-ασύμμετρα, αργά-γρήγορα, ταυτόχρονα-διαδοχικά, επιτάχυνση-επιβράδυνση ▶ Παιχνίδια χρόνου ▶ Παιχνίδια οπτικοκινητικού συγχρονισμού και συντονισμού (κνηγητό με μπάλες, παιχνίδια με στόχο π.χ. μπόουλινγκ, κλπ) ▶ Παιγνιώδεις δραστηριότητες (ισορροπίες στο ένα πόδι, περπάτημα σε δοκό, μιμητικές κινήσεις ζώων, πουλιών, εντόμων, κλπ) ▶ Παιχνίδια μετακινήσεων με τις έννοιες: μπρος, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, μέσα, έξω, κλπ. ▶ Σκυταλοδρομίες με περιορισμούς ▶ Ορθοσωμικές ασκήσεις (στάσης της σπονδυλικής στήλης, ανύψωσης βάρους, μεταφοράς σχολικής τσάντας, κοιλιακών, ραχιαίων, οσφυϊκών και θωρακικών μυών) ▶ Ασκήσεις αναπνοής (ήρεμες αναπνοές με το διάφραγμα, βαθιές αναπνοές, ρυθμική αναπνοή, χαλαρωτικές αναπνοές) ▶ Δημιουργικές κινήσεις και δραστηριότητες (ανακαλύψεις στάσεων, μετακινήσεων, χειρισμών, εναλλακτικές επιλογές, κ.α.) ▶ Επινοήσεις δραστηριοτήτων ▶ Δημιουργίες παιχνιδιών
Γ και Δ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τις συντονιστικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τις βασικές κινητικές τους δεξιότητες ◦ Να βελτιώσουν τις φυσικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους ◦ Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη και αυτοπεποίθηση ◦ Να αποκτήσουν υπευθυνότητα, αυτοπειθαρχία, θέληση, θάρρος, επιμονή και υπομονή ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας και ομαδικού πνεύματος ◦ Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν ◦ Να γνωρίσουν το σώμα και τις δυνατότητές του ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία τους ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία της δια βίου άσκησης 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιχνίδια κνηγητού με περιορισμούς στο χώρο και στο χρόνο ▶ Κινητικά παιχνίδια με τις έννοιες: σωματικά σχήματα, επίπεδα χώρου, κατευθύνσεις, ευθείες-καμπύλες διαδρομές, μακριά-κοντά, συμμετρικά-ασύμμετρα, αργά-γρήγορα, ταυτόχρονα-διαδοχικά, επιτάχυνση-επιβράδυνση ▶ Κινητικά παιχνίδια με πίεση χρόνου χωρίς ψηλές εντάσεις ▶ Δρομικές ασκήσεις ▶ Ορθοσωμικές ασκήσεις (στάσης της σπονδυλικής στήλης, ανύψωσης βάρους, μεταφοράς σχολικής τσάντας, κοιλιακών, ραχιαίων, οσφυϊκών και θωρακικών μυών) ▶ Ασκήσεις παράταξης και βαδίσματος ▶ Γυμναστικές κινήσεις ▶ Προασκήσεις και απλές ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής (κυβίστηση, ανακυβίστηση, κατακόρυφη στήριξη, τροχός)

Η κινητική αγωγή στα πλαίσια της ψυχοκινητικής περιλαμβάνει την εκμάθηση κινήσεων στο πρότυπο της κινητικής ανάλυσης του Laban (βλέπε κεφάλαιο πρώτο, μοντέλο κινητικής αγωγής) και την καλλιέργεια των βασικών και σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων (μετακίνησης, χειρισμού και σταθεροποίησης). Μια λεπτομερέστερη αναφορά στην ψυχοκινητική γίνεται στα βιβλία εκπαιδευτικού: Φυσική Αγωγή Α', Β' και Γ', Δ' δημοτικού (Μπουρνέλη κ.α. 2006, 2007).

Μουσικοκινητική αγωγή

Στόχοι ψυχοκινητικού τομέα:

- Καλλιέργεια στοιχείων ρυθμού και κίνησης
- Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας (εκφραστική και δημιουργική κίνηση)

Στόχοι συναισθηματικού τομέα:

- Αίσθηση χαράς και ψυχαγωγία μέσα από την κίνηση και τη μουσική
- Έκφραση συναισθημάτων μέσα από την κίνηση και τη μουσική

Στόχοι γνωστικού τομέα:

- Κατανόηση των εννοιών του ρυθμού και της κίνησης
- Κατανόηση των συνδυασμών κίνησης με ήχο, τραγούδι και μουσική

Η μουσικοκινητική αγωγή αποτελεί μια συνέχεια της ψυχοκινητικής αγωγής, με τις κινητικές δραστηριότητες να συνδυάζονται με τον ήχο, το τραγούδι και τη μουσική. Δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στη ρυθμική κινητική αγωγή με τις κινήσεις των μελών του σώματος, τα σωματικά σχήματα, τις κινήσεις στο χώρο και τα επίπεδα, τις κατευθύνσεις, τις διαδρομές, το εύρος, τη δυναμική, και τη σχέση με τους άλλους ή τα αντικείμενα. Ο ήχος, το τραγούδι και η μουσική αξιοποιούνται στη μουσικοκινητική αγωγή με δύο προοπτικές: την ανάπτυξη των ακουστικοκινητικών ικανοτήτων και την καλλιέργεια του ρυθμού.

Οι διδακτικές προσεγγίσεις στη μουσικοκινητική αγωγή περιλαμβάνουν τη βιωματική επεξεργασία του ήχου (οξύτητα, διάρκεια, ένταση, χροιά), του λόγου (τραγουδιού) και της μουσικής, στις βασικές κατ' αρχήν κινητικές δεξιότητες (περπάτημα, τρέξιμο, αναπήδηση) και σε σύνθετες στη συνέχεια δεξιότητες (γκαλόπ, γλίστρημα, χόπλα, συνδυασμούς). Οι ρυθμικές αξίες του ήχου και η χρήση διαφόρων μικρών μουσικών οργάνων από τα παιδιά ενδείκνυνται για εφαρμογή στο μάθημα.

Ιδιαίτερη αξία στη μουσικοκινητική αγωγή έχουν τα παιδαγωγικά-κινητικά παιχνίδια με τραγούδι ή μουσική, τα οποία ενθαρρύνουν και αναπτύσσουν την κινητική

ΠΙΝΑΚΑΣ 12. Επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες στη Μουσικοκινητική αγωγή.

Α και Β τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικοκινητικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους ικανότητες ◦ Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση ◦ Να αναπτύξουν τις συντονιστικές τους ικανότητες ◦ Να καλλιεργήσουν την εκφραστικότητα και τη δημιουργικότητα ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας και συντονισμού ομάδας ◦ Να αυτενεργήσουν και να αναπτύξουν τη φαντασία τους ◦ Να κατανοήσουν τις έννοιες της οξύτητας, της διάρκειας, της έντασης και της χροιάς του ήχου, καθώς και των ρυθμικών αξιών. ◦ Να κατανοήσουν τις έννοιες του χρόνου, της ροής, του διαστήματος και της δύναμης της κίνησης 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ρυθμικές κινήσεις με συνοδεία ήχων ▶ Μικρά τραγούδια με ρυθμική ποικιλία (παλαμάκια ή χτύπημα ποδιών στο πάτωμα σε κάθε τονιζόμενη συλλαβή του στίχου) ▶ Εναλλαγές κινήσεων στο χώρο, σε κατευθύνσεις, σε σωματικά σχήματα, σε επίπεδα χώρου, σε πορείες, σε θέσεις, σε ταχύτητα, σε δυναμική, κλπ με τη διαφοροποίηση του ήχου ▶ Μικρά, απλά τραγούδια με κινητική απόδοση του περιεχομένου των στίχων ▶ Μικρά τραγούδια με κινητική απόδοση της έντασης του ήχου (το «μαλακά» και το «δυνατά») ▶ Απλές κινητικές επενδύσεις σε γνωστά τραγούδια (όλοι μαζί ή κατά ομάδες με εναλλαγές) ▶ Κινητικοί αυτοσχεδιασμοί σε επιλεγμένες μουσικές (με φανταστικά θέματα ή χωρίς θέμα) ▶ Παιχνίδια με μιμήσεις των κινήσεων ζώων, πουλιών ή εντόμων με διάφορα ρυθμικά μοτίβα
Γ και Δ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικοκινητικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους ικανότητες ◦ Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση ◦ Να αναπτύξουν τις συντονιστικές τους ικανότητες ◦ Να καλλιεργήσουν την εκφραστικότητα και τη δημιουργικότητα ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας και συντονισμού ομάδας ◦ Να αυτενεργήσουν και να αναπτύξουν τη φαντασία τους ◦ Να κατανοήσουν τις έννοιες της οξύτητας, της διάρκειας, της έντασης και της χροιάς του ήχου, καθώς και των ρυθμικών αξιών. ◦ Να κατανοήσουν τις έννοιες του χρόνου, της ροής, του διαστήματος και της δύναμης της κίνησης 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Τραγούδια με κίνηση και συνοδεία μικρών κρουστών ▶ Εναλλαγές κινήσεων στο χώρο, σε κατευθύνσεις, σε σωματικά σχήματα, σε επίπεδα χώρου, σε πορείες, σε θέσεις, σε ταχύτητα, σε δυναμική, κλπ με διαφοροποίηση της οξύτητας, της διάρκειας, της έντασης ή της χροιάς του ήχου ▶ Τραγούδια με κινητική απόδοση του περιεχομένου των στίχων ▶ Απλές κινητικές επενδύσεις σε γνωστά τραγούδια (όλοι μαζί ή κατά ομάδες με εναλλαγές) ▶ Κινητικοί αυτοσχεδιασμοί σε επιλεγμένες μουσικές (με φανταστικά θέματα ή χωρίς θέμα) ▶ Εναλλαγές ρυθμικών κινήσεων σε πορείες ευθείες-καμπύλες, σε κατευθύνσεις, κλπ με εναλλαγές μέτρων 3/4, 2/4 ▶ Παιχνίδια με διάφορες κινήσεις στη συνοδεία μουσικής και επιλογή κάποιας θέσης ή στάσης στη διακοπή (π.χ. μουσικές καρέκλες ή άλλες παραλλαγές)

εκφραστικότητα, καθώς και οι αυτοσχεδιασμοί σε ρυθμικούς ήχους και μουσικές, οι οποίοι αναπτύσσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητα των παιδιών. Μια λεπτομερέστερη αναφορά στη μουσικοκινητική γίνεται στα βιβλία εκπαιδευτικού: Φυσική Αγωγή Α', Β' και Γ', Δ' δημοτικού (Μπουρνέλη κ.α. 2006, 2007).

Παιδαγωγικά παιχνίδια

Στόχοι ψυχοκινητικού τομέα:

- Ανάπτυξη των αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων
- Ανάπτυξη βασικών και σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων

Στόχοι συναισθηματικού τομέα:

- Αίσθηση χαράς και ψυχαγωγία μέσα από το κινητικό παιχνίδι
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας, επικοινωνίας, ομαδικού πνεύματος, αυτοελέγχου, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης
- Ανάπτυξη ηθικών δεξιοτήτων τιμότητας, δικαιοσύνης, αξιοκρατίας, σεβασμού κανόνων, σεβασμού αντιπάλων

Στόχοι γνωστικού τομέα:

- Κατανόηση των κινητικών εννοιών στα ατομικά και ομαδικά παιχνίδια
- Γνωριμία με παραδοσιακά και άλλα κινητικά παιχνίδια
- Κατανόηση της λειτουργίας των κανόνων στο παιχνίδι

Με τον όρο «παιδαγωγικά παιχνίδια» εννοούμε όλα τα παιχνίδια που έχουν θετική επίδραση στην ψυχοκινητική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών. Στη Φυσική Αγωγή εστιάζομαστε στα κινητικά παιδαγωγικά παιχνίδια, αυτά δηλαδή που εμπεριέχουν κινητική δραστηριότητα σ' ολόκληρο το σώμα. Η επιλογή των παιδαγωγικών παιχνιδιών στο Α.Π.Σ. σαν ξεχωριστό αντικείμενο έγινε για να τονίσει την ιδιαίτερη αξία των παιδαγωγικών παιχνιδιών στην επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής. Σε πρακτική βάση όμως ο διαχωρισμός τους από την ψυχοκινητική είναι άστοχος, δεδομένου ότι στην πλειοψηφία το κινητικό περιεχόμενο της ψυχοκινητικής αγωγής αποτελείται από παιχνίδια.

Το παιχνίδι σαν μέσο ανάπτυξης και αγωγής του παιδιού έχει χωρίς αμφιβολία μια ιδιαίτερα μεγάλη αξία. Εκδηλώνεται σαν φυσιολογική δραστηριότητα του παιδιού από τους πρώτους ήδη μήνες της ζωής του και συμβάλλει πολύπλευρα στην ψυχοκινητική ανάπτυξη, στην αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, στην ενεργητικότητα, στην εκτόνωση, στην ικανοποίηση, στην ψυχαγωγία, στην επικοινωνία, στην ανάπτυξη σχέσεων, στη συναισθηματική ενίσχυση, στην κοινωνική ένταξη, στην αποδοχή των

ΠΙΝΑΚΑΣ 13. Επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες στα Παιδαγωγικά παιχνίδια.

Α και Β τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να βελτιώσουν τις αντιληπτικοκινητικές τους ικανότητες ◦ Να βελτιώσουν τις συντονιστικές τους ικανότητες ◦ Να βελτιώσουν τις βασικές και σύνθετες κινητικές τους δεξιότητες ◦ Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν ◦ Να εκφρασθούν και να αναπτύξουν τη φαντασία τους ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, συμμετοχής, συνεργασίας και ομαδικού πνεύματος ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης ◦ Να αποκτήσουν δεξιότητες σεβασμού κανόνων, τιμιότητας, δικαιοσύνης, αξιοκρατίας, σεβασμού αντιπάλων, αυτοσεβασμού, μετριοφροσύνης, αποδοχής της διαφορετικότητας ◦ Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα διαχειρίζονται με ισορροπία ◦ Να κατανοήσουν τις κινητικές έννοιες των ατομικών και ομαδικών παιχνιδιών ◦ Να γνωρίσουν τα παραδοσιακά παιχνίδια 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιχνίδια με διάφορους τύπους κυνηγητού (με έναν, περισσότερους ή όλους κυνηγούς) ▶ Παιχνίδια που προσομοιάζουν τη συμπεριφορά ζώων, πουλιών, εντόμων φυτών ▶ Παιχνίδια που περιέχουν ένα βασικό σενάριο ▶ Παιχνίδια με μπάλα ▶ Δρομικά παιχνίδια με μορφή σκυταλοδρομιών ▶ Παραδοσιακά παιχνίδια (τυφλόμυγα, μαντιλάκι, περνά-περνά η μέλισσα, γύρω-γύρω όλοι, μήλα, κρυφτό, κ.α.) ▶ Παιχνίδια που παιζόταν παλιότερα ▶ Παιχνίδια άλλων χωρών
Γ και Δ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικοκινητικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τις συντονιστικές τους ικανότητες ◦ Να βελτιώσουν τις βασικές και σύνθετες κινητικές τους δεξιότητες ◦ Να βελτιώσουν τις φυσικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν περίπλοκες κινητικές δεξιότητες ◦ Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν ◦ Να εκφρασθούν και να αναπτύξουν τη φαντασία τους ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, συμμετοχής, συνεργασίας, υπευθυνότητας και ομαδικού πνεύματος ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης, αυτοπεποίθησης, θάρρους, επιμονής και υπομονής ◦ Να αποκτήσουν δεξιότητες σεβασμού κανόνων, τιμιότητας, δικαιοσύνης, αξιοκρατίας, σεβασμού αντιπάλων, αυτοσεβασμού, μετριοφροσύνης, αποδοχής της διαφορετικότητας ◦ Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, τα συναισθήματα των άλλων και να τα διαχειρίζονται με ισορροπία ◦ Να κατανοήσουν τις κινητικές έννοιες των ατομικών και ομαδικών παιχνιδιών ◦ Να γνωρίσουν τα παραδοσιακά παιχνίδια και παιχνίδια άλλων χωρών 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιχνίδια με διάφορους τύπους κυνηγητού (με έναν, περισσότερους ή όλους κυνηγούς) ▶ Παιχνίδια που προσομοιάζουν τη συμπεριφορά ζώων, πουλιών, εντόμων φυτών ▶ Παιχνίδια που περιέχουν ένα βασικό σενάριο ▶ Παιχνίδια με μπάλα ▶ Δρομικά παιχνίδια με μορφή σκυταλοδρομιών ▶ Παραδοσιακά παιχνίδια (τυφλόμυγα, μαντιλάκι, περνά-περνά η μέλισσα, γύρω-γύρω όλοι, μήλα, κρυφτό, κ.α.) ▶ Παιχνίδια αντίδρασης ▶ Παιχνίδια ακρίβειας στόχου ▶ Παιχνίδια εξάσκησης φυσικών ικανοτήτων ▶ Παιχνίδια που παιζόταν παλιότερα ▶ Παιχνίδια άλλων χωρών

κανόνων και στη γνωστική ανάπτυξη. Ο εκπαιδευτικός ρόλος των *ομαδικών* παιδαγωγικών παιχνιδιών στη Φυσική Αγωγή έχει ιδιαίτερη αξία γιατί συγκεντρώνει το σύνολο των στόχων της Φυσικής Αγωγής. Στις μικρές τάξεις του δημοτικού σχολείου, μέσα από τα ομαδικά παιδαγωγικά παιχνίδια, μπορούν να πετυχαίνονται όλοι οι στόχοι της Φυσικής Αγωγής ταυτόχρονα.

Στην εφαρμογή του μαθήματος, το κινητικό περιεχόμενο των παιδαγωγικών παιχνιδιών δε διαχωρίζεται από το αντίστοιχο της ψυχοκινητικής αγωγής. Ουσιαστικά αθροίζεται στο θεματικό περιεχόμενο της ψυχοκινητικής αγωγής. Έτσι στον ετήσιο προγραμματισμό του διδακτικού έργου, τα παιδαγωγικά παιχνίδια μπορεί να αποτελούν ξεχωριστό αντικείμενο ή να ενσωματώνονται στην ψυχοκινητική και στη μουσικοκινητική αγωγή.

Παραδοσιακοί χοροί

Στόχοι ψυχοκινητικού τομέα:

- Ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των παραδοσιακών χορών
- Καλλιέργεια του ρυθμού και της αισθητικής κίνησης
- Ανάπτυξη της κινητικής εκφραστικότητας

Στόχοι συναισθηματικού τομέα:

- Ανάπτυξη της κινητικής επικοινωνίας, της αυτοπεποίθησης και της κοινωνικότητας
- Έκφραση συναισθημάτων μέσω της κίνησης

Στόχοι γνωστικού τομέα:

- Απόκτηση γνώσεων σχετικά με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι
- Κατανόηση στοιχείων της λαϊκής παράδοσης και πολιτιστικής κληρονομιάς
- Κατανόηση των αισθητικών στοιχείων της κίνησης και του ρυθμού

Οι παραδοσιακοί χοροί αποτελούν ένα ειδικό μέρος της ευρύτερης θεματικής ενότητας των χορών. Περιλαμβάνονται στο Α.Π.Σ. σαν ξεχωριστό διδακτικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής για δύο κυρίως λόγους. Ο πρώτος σχετίζεται με τη διάσωση, προβολή και διάδοση της πολιτιστικής κληρονομιάς στην ελληνική κοινωνία. Ο δεύτερος σχετίζεται με τα γνωστικά και κινητικά εφόδια των εκπαιδευτικών Φ.Α. από τις βασικές τους σπουδές, βάση των οποίων μπορούν να αντεπεξέλθουν εύκολα στις απαιτήσεις της διδασκαλίας των παραδοσιακών χορών, εν αντιθέσει με τις απαιτήσεις μιας ευρύτερης διδασκαλίας χορού (κλασικός, παραδοσιακός, μοντέρνος, σύγχρονος).

Το αντικείμενο των παραδοσιακών χορών συνδέεται με τη μουσικοκινητική αγωγή και μπορεί να θεωρηθεί ότι αποτελεί κατά ένα τρόπο συνέχειά της και εξειδίκευση.

ΠΙΝΑΚΑΣ 14. Επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία των Παραδοσιακών χορών

Α και Β τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να μάθουν τις κινήσεις των χορών που θα διδαχθούν ◦ Να αναπτύξουν τις ρυθμικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τις ακουστικοκινητικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν την αντίληψη του χώρου και της συνεργασίας ◦ Να χαρούν και να εκφρασθούν δημιουργικά ◦ Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης ◦ Να γνωρίσουν στοιχεία της παραδοσιακής μουσικής και του τραγουδιού 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες (χοροί):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Συρτός στα τρία ▶ Γρήγορος χασάπικος ▶ Αι-Γιώργης ▶ Τοπικοί χοροί ▶ Συγκέντρωση πληροφοριών για τους συγκεκριμένους χορούς
Γ και Δ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να μάθουν τις κινήσεις των χορών που θα διδαχθούν ◦ Να αναπτύξουν τις ρυθμικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τις ακουστικοκινητικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τις εκφραστικές τους ικανότητες και τη μη λεκτική επικοινωνία ◦ Να αναπτύξουν την αντίληψη του χώρου και τον ομαδικό συντονισμό ◦ Να χαρούν και να εκφρασθούν δημιουργικά ◦ Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης ◦ Να γνωρίσουν στοιχεία της παραδοσιακής μουσικής και του τραγουδιού 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες (χοροί):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Καραγκούνα ▶ Παλαμάκια ▶ Ποδαράκι ▶ Συρτός νησιώτικος ▶ Τσακόνικος ▶ Τοπικοί χοροί ▶ Συγκέντρωση πληροφοριών για τους συγκεκριμένους χορούς
Ε και Στ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να μάθουν τις κινήσεις των χορών που θα διδαχθούν ◦ Να αναπτύξουν τις ρυθμικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τις ακουστικοκινητικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν τις εκφραστικές τους ικανότητες και τη μη λεκτική επικοινωνία ◦ Να αναπτύξουν την αντίληψη του χώρου και τον ομαδικό συντονισμό ◦ Να χαρούν και να εκφρασθούν δημιουργικά ◦ Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης και πολιτιστικής κληρονομιάς ◦ Να γνωρίσουν την παραδοσιακή μουσική και το τραγούδι ◦ Να κατανοήσουν ότι ο χορός είναι τρόπος ζωής 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες (χοροί):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Καλαματιανός ▶ Τσάμικος ▶ Έντεκα ▶ Πεντοζάλη ▶ Τις (μονό) ▶ Ζωναράδικος ▶ Τοπικοί χοροί ▶ Συγκέντρωση και παρουσίαση πληροφοριών για τους συγκεκριμένους χορούς
Α τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις ειδικές κινητικές δεξιότητες των παραδοσιακών χορών ◦ Να αναπτύξουν τις ρυθμικές και εκφραστικές τους ικανότητες 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες (χοροί):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Γρήγορος χασάπικος (Μακελάρικος) ▶ Συρτός-καλαματιανός ▶ Ένας τοπικός χορός ▶ Αναζήτηση και παρουσίαση

<ul style="list-style-type: none"> ◦ Να καλλιεργήσουν τη μη λεκτική επικοινωνία και τον ομαδικό συντονισμό ◦ Να χαρούν και να εκφρασθούν δημιουργικά ◦ Να γνωρίσουν τη λαϊκή παράδοση και πολιτιστική κληρονομιά ◦ Να αποκτήσουν γνώσεις για τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι 	<p>πληροφοριών για τους συγκεκριμένους χορούς</p>
Β τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις ειδικές κινητικές δεξιότητες των παραδοσιακών χορών ◦ Να αναπτύξουν τις ρυθμικές και εκφραστικές τους ικανότητες ◦ Να καλλιεργήσουν τη μη λεκτική επικοινωνία και τον ομαδικό συντονισμό ◦ Να χαρούν και να εκφρασθούν δημιουργικά ◦ Να γνωρίσουν τη λαϊκή παράδοση και πολιτιστική κληρονομιά ◦ Να αποκτήσουν γνώσεις για τον παραδοσιακό χορό, το ρυθμό, τη μουσική και το τραγούδι ◦ Να κατανοήσουν την ελληνική σκέψη και τον πολιτισμό 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες (χοροί):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη των χορών της Α΄ τάξης ▶ Σαμαρίνας ▶ Τσάμικος ▶ Τοπικοί χοροί ▶ Αναζήτηση και παρουσίαση πληροφοριών για τους παραπάνω χορούς
Γ τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις ειδικές κινητικές δεξιότητες των παραδοσιακών χορών ◦ Να αναπτύξουν τις ρυθμικές και εκφραστικές τους ικανότητες ◦ Να καλλιεργήσουν τη μη λεκτική επικοινωνία και τον ομαδικό συντονισμό ◦ Να γνωρίσουν τη λαϊκή παράδοση και πολιτιστική κληρονομιά ◦ Να αποκτήσουν γνώσεις για τον παραδοσιακό χορό, το ρυθμό, τη μουσική και το τραγούδι ◦ Να κατανοήσουν την ελληνική σκέψη και τον πολιτισμό 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες (χοροί):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Πεντοζάλης ▶ Τις (μονό) ▶ Επανάληψη χορών προηγούμενων τάξεων ▶ Αναζήτηση και παρουσίαση πληροφοριών για τους παραπάνω χορούς
Α, Β και Γ τάξη Λυκείου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να βελτιώσουν τις ειδικές κινητικές δεξιότητες των παραδοσιακών χορών ◦ Να βελτιώσουν τις ρυθμικές και εκφραστικές τους ικανότητες ◦ Να καλλιεργήσουν τη μη λεκτική επικοινωνία και τον ομαδικό συντονισμό ◦ Να εκφρασθούν με το χορό ◦ Να διατηρήσουν την επαφή με τη λαϊκή παράδοση και πολιτιστική κληρονομιά ◦ Να επεκτείνουν τις γνώσεις τους για τον παραδοσιακό χορό, το ρυθμό, τη μουσική και το τραγούδι ◦ Να κατανοήσουν την ελληνική σκέψη και τον πολιτισμό 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες (χοροί):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Γρήγορος χασάπικος (Μακελάρικος) ▶ Συρτός-καλαματιανός ▶ Σαμαρίνας ▶ Τσάμικος ▶ Πεντοζάλης ▶ Τις ▶ Τοπικοί χοροί

Η διδασκαλία του αντικειμένου δεν περιορίζεται στο κινητικό περιεχόμενο των χορών αλλά υπεισέρχεται στις διαδραστικές σχέσεις της παλαιότερης και της σύγχρονης εποχής. Ο παραδοσιακός χορός διδάσκεται ολιστικά, σε συνάρτηση με τη μουσική (και τα μουσικά όργανα), το τραγούδι, τα ήθη και έθιμα, την ενδυμασία, την προέλευση και τη λειτουργία του χορού στο κοινωνικό περιβάλλον. Η διδασκαλία των παραδοσιακών χορών περιλαμβάνει όλη την πολιτιστική παράδοση που συνδέεται με τους χορούς.

Γυμναστική

Στόχοι ψυχοκινητικού τομέα:

- Ανάπτυξη των αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων
- Ανάπτυξη σύνθετων και περίπλοκων κινητικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη ειδικών φυσικών ικανοτήτων
- Ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας

Στόχοι συναισθηματικού τομέα:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοπειθαρχίας, θετικής αυτοαντίληψης, αυτοπεποίθησης, θάρρους, θέλησης, υπομονής και επιμονής
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, υπευθυνότητας και αλληλοβοήθειας

Στόχοι γνωστικού τομέα:

- Κατανόηση των εννοιών της γυμναστικής
- Γνωριμία του σώματος και των κινητικών δυνατοτήτων του
- Κατανόηση των αισθητικών στοιχείων της κίνησης

Το θεματικό περιεχόμενο της γυμναστικής περιλαμβάνει τις ενότητες της *ελεύθερης*, της *ενόργανης* και της *ρυθμικής* γυμναστικής. Παρά το γεγονός ότι η ελεύθερη είναι η πλέον διαδεδομένη μορφή γυμναστικής (με ευρύτητα εφαρμογής στην προθέρμανση, την ψυχοκινητική, τη μουσικοκινητική, την αεροβική, κλπ), αναφορά για την εφαρμογή της γίνεται μόνο στο δημοτικό σχολείο. Στο γυμνάσιο το κύριο περιεχόμενο της γυμναστικής αφορά στη διδασκαλία ασκήσεων της ενόργανης γυμναστικής και εν μέρει της ρυθμικής γυμναστικής.

Το πλεονέκτημα της γυμναστικής έναντι των άλλων αντικειμένων είναι η πολύπλευρη άσκηση του σώματος, η ανάπτυξη ιδιαίτερων κινητικών δεξιοτήτων και η ανάπτυξη ειδικών φυσικών ικανοτήτων (κυρίως της ειδικής δύναμης και ευλυγισίας). Το ότι η γυμναστική συνδέθηκε με τα παλαιότερα γυμναστικά συστήματα δεν αποτελεί λόγο απόρριψής της από τα περιεχόμενα της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Αντίθετα η φύση του κινητικού περιεχομένου είναι προσφιλής στις μικρές ηλικίες και συμβάλλει θετικά στην κινητική ανάπτυξη του παιδιού. Στις μεγαλύτερες ηλικίες του γυμνασίου και του λυκείου

ΠΙΝΑΚΑΣ 15. Επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία της Γυμναστικής

Ε και Στ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές και συντονιστικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν πολύπλευρες, σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες ◦ Να αναπτύξουν τις δημιουργικές τους ικανότητες και τη φαντασία τους ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, υπευθυνότητας, αυτοπειθαρχίας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής ◦ Να κατανοήσουν τις κινητικές έννοιες της γυμναστικής ◦ Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ασκήσεις χωρίς όργανα ▶ Άσκηση ατομικά, σε δυάδες, τριάδες, τετράδες ▶ Άσκηση σε σχηματισμούς κύκλου, ημικυκλίου, τετραγώνου, κλπ ▶ Ασκήσεις με όργανα (σχοινάκια, στεφάνια, μπάλες, κ.α.) ▶ Ασκήσεις σε όργανα (πολύζυγα, πάγκους, πλινθία, εφαλτήρια, σχοινιά αναρρίχησης, κλπ) ▶ Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής σε στρώματα (κυβιστήσεις, κατακόρυφη στήριξη, τροχός)
Α τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές και συντονιστικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν πολύπλευρες, σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες ◦ Να βελτιώσουν την ειδική δύναμη και ευλυγισία τους ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας, υπευθυνότητας, αυτοπειθαρχίας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής ◦ Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του ◦ Να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής σε στρώματα (απλές κυβιστήσεις και ανακυβιστήσεις, απλές ανεστραμμένες στηρίξεις, κατακόρυφη στήριξη, τροχός) ▶ Κυβίστηση σε πλινθίο ή απλά άλματα σε εφαλτήριο με ή χωρίς βατήρα) ▶ Απλές κινήσεις ρυθμικής γυμναστικής με schoinákia, μπάλες, στεφάνια, κορδέλες και κορόνες (για κορίτσια)
Β τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές και συντονιστικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν πολύπλευρες, σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες ◦ Να βελτιώσουν την ειδική δύναμη και ευλυγισία τους ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, υπευθυνότητας, αλληλοβοήθειας, αυτοπειθαρχίας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής ◦ Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του ◦ Να κατανοήσουν τα στοιχεία της σωστής τεχνικής των ασκήσεων ◦ Να αποκτήσουν γνώσεις πρώτων βοηθειών 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Όπως στην Α' τάξη ▶ Η ποιότητα και απαιτήσεις της εκτέλεσης προσαρμόζονται στο επίπεδο δυνατοτήτων των μαθητών

Γ τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές και συντονιστικές τους ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν πολύπλευρες, σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες ◦ Να βελτιώσουν την ειδική δύναμη και ευλυγισία τους ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας, υπευθυνότητας, αλληλοβοήθειας, αυτοπειθαρχίας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής ◦ Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του ◦ Να κατανοήσουν τα αισθητικά στοιχεία των κινήσεων και τα στοιχεία τεχνικής 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη και τελειοποίηση ασκήσεων των προηγούμενων τάξεων
A, B και Γ τάξη Λυκείου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να βελτιώσουν τις συντονιστικές τους ικανότητες ◦ Να βελτιώσουν τις περίπλοκες κινητικές τους δεξιότητες ◦ Να διατηρήσουν τις ειδικές φυσικές ικανότητες για τις ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αλληλοβοήθειας, υπευθυνότητας, αυτοπειθαρχίας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής ◦ Να αποκτήσουν γνώσεις εξάσκησης και συνδυασμού των ασκήσεων ◦ Να κατανοήσουν τα στοιχεία σωστής τεχνικής και αισθητικής των ασκήσεων 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Κατακόρυφη στήριξη κυβίστηση ▶ Τροχός ▶ Κυβίστηση σε πλινθίο ή σε εφαλτήριο (με ή χωρίς βατήρα) ▶ Απλές ελεύθερες ασκήσεις εδάφους ενόργανης γυμναστικής ▶ Απλές ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής με μπάλα, σχοινάκι, στεφάνι, κλπ (για μαθήτριες) ▶ Απλή σειρά ελεύθερων ασκήσεων εδάφους (για μαθητές) ▶ Απλή σειρά ασκήσεων με μπάλα, κορδέλα, στεφάνι, σχοινάκι ή κορύνες (για μαθήτριες)

ο ρόλος της γυμναστικής εστιάζεται κυρίως στην ισορροπημένη άσκηση ολοκλήρου του σώματος (ιδιαίτερα των άνω άκρων και του κορμού). Η γυμναστική στη σχολική Φυσική Αγωγή δεν είναι δυνατόν να προσανατολίζεται στις αγωνιστικές μορφές ενόργανης ή ρυθμικής γυμναστικής, λόγω της απουσίας των υποδομών αλλά και της μακράς εποικοδομητικής προετοιμασίας που απαιτείται.

Στις μικρές τάξεις του δημοτικού σχολείου η γυμναστική και γενικότερα οι γυμναστικές κινήσεις αποτελούν περιεχόμενο της ψυχοκινητικής αγωγής, γι' αυτό δεν περιγράφονται σαν ξεχωριστό αντικείμενο, αλλά σαν ενότητα της ψυχοκινητικής. Το κινητικό περιεχόμενο της γυμναστικής (και ιδιαίτερα της ενόργανης) προσφέρεται ιδιαίτερα για την ενδυνάμωση του μυοσκελετικού συστήματος και την ανάπτυξη σύνθετων και περίπλοκων κινητικών δεξιοτήτων.

Κλασικός αθλητισμός

Στόχοι ψυχοκινητικού τομέα:

- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων (τεχνικών) του κλασικού αθλητισμού
- Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων (δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, ευλυγισίας)
- Ανάπτυξη αγωνιστικών δεξιοτήτων του κλασικού αθλητισμού

Στόχοι συναισθηματικού τομέα:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης, αυτοπεποίθησης, αυτοπειθαρχίας, υπομονής και επιμονής, θάρρους και θέλησης
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων υπευθυνότητας, σεβασμού της διαφορετικότητας και των αντιπάλων

Στόχοι γνωστικού τομέα:

- Κατανόηση των κινητικών εννοιών του κλασικού αθλητισμού
- Γνωριμία των αθλημάτων κλασικού αθλητισμού και των αρχαίων αθλημάτων
- Κατανόηση της έννοιας του αγώνα και της αξίας της συμμετοχής στον αθλητισμό

Η διδασκαλία των βασικών αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού στη σχολική Φυσική Αγωγή έχει διπλή προοπτική. Αφ' ενός επιδιώκεται η τελειοποίηση των βασικών και σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων με αυξημένες απαιτήσεις κινητικής επίδοσης και αφ' ετέρου προωθείται η μύηση των μαθητών στον κλασικό αθλητισμό και η εκμάθηση των αγωνισμάτων του στίβου. Ο κλασικός αθλητισμός σαν αντικείμενο της αθλητικής αγωγής στη σχολική Φυσική Αγωγή έχει ιδιαίτερη αξία, όχι μόνο γιατί συγκεντρώνει το κεντρικό ενδιαφέρον των ολυμπιακών αγώνων, αλλά επειδή έχει και τις ρίζες του στο πνεύμα του αρχαίου ελληνικού αθλητισμού.

Το θεματικό περιεχόμενο του κλασικού αθλητισμού στο Α.Π.Σ. περιλαμβάνει τόσο τη διδασκαλία της τεχνικής των αγωνισμάτων όσο και τη φυσική προετοιμασία (φυσική κατάσταση) των μαθητών, προκειμένου να βελτιώσουν τις ατομικές τους επιδόσεις στα αγωνίσματα. Εκτιμάται ότι οι μισές ώρες που αντιστοιχούν στη διδασκαλία του κλασικού αθλητισμού αποσκοπούν στη φυσική κατάσταση. Η φυσική κατάσταση στον κλασικό αθλητισμό ταυτίζεται με τη γενική φυσική κατάσταση που έχει σχέση με την απόδοση.

Επειδή η γενική φυσική κατάσταση είναι βασικός στόχος της Φυσικής Αγωγής και δομικό στοιχείο όλων των φυσικών δραστηριοτήτων, μπορεί να γίνεται στην έναρξη της σχολικής χρονιάς (1^ο τρίμηνο), σε συνδυασμό ή ανεξάρτητα από τη διδασκαλία των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού. Έτσι, η φυσική κατάσταση μπορεί να θεωρηθεί ξεχωριστό διδακτικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής ή επιμέρους περιεχόμενο του κλασικού αθλητισμού.

ΠΙΝΑΚΑΣ 16. Επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία του Κλασικού Αθλητισμού

Γ και Δ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για τα αγωνίσματα του στίβου ◦ Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη και αυτοπεποίθηση ◦ Να αναπτύξουν υπευθυνότητα, θέληση, θάρρος, υπομονή και επιμονή ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων ◦ Να κατανοήσουν τις έννοιες των βασικών αγωνισμάτων του στίβου ◦ Να κατανοήσουν την έννοια της προσπάθειας ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ταχύτητες: σκυταλοδρομίες 10-20 μέτρων με συναγωνισμό ▶ Εκκινήσεις από διάφορες θέσεις (όρθιοι, καθιστοί, μπρούμυτα, ανάσκελα) ▶ Συνεχόμενο τρέξιμο αντοχής 400 – 600 μέτρων (διδασκαλία διατήρησης ρυθμού τρεξίματος χωρίς εγκατάλειψη) ▶ Εξάσκηση στις ρίψεις με πλαστικό μπαλάκι ▶ Προασκήσεις για τη μύηση στα άλματα (μήκος και ύψος) με παιγνιώδη μορφή
Ε και Στ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες κινητικές δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου ◦ Να αναπτύξουν τις αγωνιστικές τους δεξιότητες ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες υπευθυνότητας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων ◦ Να γνωρίσουν τα στοιχεία τεχνικής των βασικών αγωνισμάτων του στίβου ◦ Να κατανοήσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα ◦ Να αποκτήσουν γνώσεις για τα αρχαία ολυμπιακά αγωνίσματα 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Εξάσκηση στις εκκινήσεις από όρθια και συσπειρωτική θέση ▶ Ασκήσεις στο διασκελισμό δρόμων ταχύτητας και αντοχής ▶ Ασκήσεις συντονισμού κίνησης χεριών – ποδιών ▶ Σκυταλοδρομίες (αλλαγή σκυτάλης σε στάση και σε κίνηση) ▶ Εκμάθηση δύο τεχνικών του άλματος σε μήκος (συσπειρωτική και εκτατική) ▶ Εκμάθηση δύο τεχνικών άλματος σε ύψος (ψαλίδι και φλοπ) ▶ Εκμάθηση της τεχνικής Ο' Μπράιαν στη σφαιροβολία ▶ Εξάσκηση της τεχνικής ακοντισμού με μπαλάκι
Α τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες κινητικές δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου ◦ Να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση ◦ Να αναπτύξουν τις αγωνιστικές τους δεξιότητες ◦ Να αναπτύξουν κινητικές δραστηριότητες σε φυσικό περιβάλλον ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες υπευθυνότητας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων ◦ Να γνωρίσουν τα στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Βασική τεχνική διασκελισμού στους δρόμους ταχύτητας (δρομικές επιταχύνσεις 10 - 20 μέτρων: τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, ώθηση ποδιού, θέση κορμού, ρυθμός) ▶ Εκκινήσεις από όρθια και συσπειρωτική θέση ▶ Βασική τεχνική διασκελισμού στους δρόμους αντοχής (δρομικές ασκήσεις διάρκειας 2 – 10 λεπτών για εμπέδωση της τεχνικής: τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, θέση κορμού, ρυθμός τρεξίματος, αναπνοή) ▶ Μεταβίβαση σκυτάλης με αλλαγή χεριού ▶ Άλμα σε μήκος: ολοκληρωμένη συσπειρωτική τεχνική (φορά, πάτημα,

<ul style="list-style-type: none"> ◦ Να κατανοήσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία ◦ Να γνωρίσουν το φυσικό περιβάλλον και να αποκτήσουν περιβαλλοντική συνείδηση ◦ Να αποκτήσουν γνώσεις για τις μορφές αθλητισμού από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα 	<p>αίωρηση, προσγείωση)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Βασική τεχνική του άλματος τριπλούν: φορά, πάτημα, ρυθμός αναπήδησεων, θέση κορμού (με περιορισμένη φορά) ▶ Τεχνική του άλματος σε ύψος με ψαλίδι και φλοπ ▶ Τεχνική ρίψης σφαίρας με μετακίνηση ▶ Τεχνική ρίψης ακοντίου με ελαστικό μπαλάκι (φορά, ρίψη)
Β τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες κινητικές δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου ◦ Να βελτιώσουν συστηματικά τη φυσική τους κατάσταση ◦ Να αναπτύξουν τις αγωνιστικές τους δεξιότητες ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες υπευθυνότητας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων ◦ Να γνωρίσουν τα στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου ◦ Να κατανοήσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα στα πλαίσια του ολυμπισμού ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία ◦ Να γνωρίσουν το φυσικό περιβάλλον και να αναπτύξουν περιβαλλοντική συνείδηση ◦ Να γνωρίσουν τα αρχαία και σύγχρονα ολυμπιακά αγωνίσματα 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη στοιχείων τεχνικής δρόμων ταχύτητας Α΄ τάξης ▶ Αγώνες δρόμου ταχύτητας μέχρι 80 μέτρων ▶ Επανάληψη στοιχείων τεχνικής δρόμων αντοχής Α΄ τάξης ▶ Αλλαγή σκυτάλης σε ζώνη 20 μέτρων ▶ Αγώνες σκυταλοδρομίας με αποστάσεις μέχρι 60 μέτρων ▶ Επανάληψη άλματος σε μήκος Α΄ τάξης ▶ Άλμα σε μήκος με εκτατική τεχνική ▶ Αγώνες άλματος σε μήκος σε σκάμα ▶ Επανάληψη στοιχείων τεχνικής άλματος τριπλούν Α΄ τάξης ▶ Αγώνες άλματος τριπλούν ▶ Επανάληψη τεχνικής (ψαλίδι και φλοπ) άλματος σε ύψος Α΄ τάξης ▶ Αγώνες άλματος σε ύψος ▶ Επανάληψη τεχνικής ρίψης σφαίρας Α΄ τάξης ▶ Τεχνική ρίψης σφαίρας Ο΄ Μπράιαν ▶ Αγώνες σφαιροβολίας ▶ Τελειοποίηση τεχνικής ρίψης ακοντίου με ελαστικό μπαράκι βάρους μέχρι 300 γραμμαρίων
Γ τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες κινητικές δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου ◦ Να βελτιώσουν συστηματικά τη φυσική τους κατάσταση ◦ Να αποκτήσουν τον κινητικό έλεγχο της τεχνικής ◦ Να αναπτύξουν τις αγωνιστικές τους δεξιότητες ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες υπευθυνότητας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων ◦ Να γνωρίσουν τα στοιχεία τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου ◦ Να κατανοήσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη τεχνικής δρόμων ταχύτητας προηγούμενων τάξεων ▶ Επιταχύνσεις – επιβραδύνσεις για τη βελτίωση του μήκους και της συχνότητας διασκελισμού ▶ Αγώνες δρόμου ταχύτητας μέχρι 80 μέτρων ▶ Επανάληψη τεχνικής δρόμων αντοχής προηγούμενων τάξεων ▶ Συνεχόμενο τρέξιμο μέχρι 15 λεπτά σε ομαλό ή ανώμαλο έδαφος ▶ Αγώνες δρόμου αντοχής σε ομαλό ή ανώμαλο έδαφος (1500 μέτρα για κορίτσια και 2000 για αγόρια) ▶ Επανάληψη τεχνικής σκυταλοδρομιών προηγούμενων τάξεων ▶ Επανάληψη τεχνικών άλματος σε μήκος προηγούμενων τάξεων ▶ Τεχνική άλματος σε μήκος με διασκελισμό στον αέρα ▶ Αγώνες άλματος σε μήκος ▶ Επανάληψη τεχνικής άλματος τριπλούν

<ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αποκτήσουν γνώσεις για το ολυμπιακό κίνημα ◦ Να κατανοήσουν τις διαφορές αθλητισμού και πρωταθλητισμού ◦ Να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα αρνητικά στοιχεία του αθλητισμού (doping, εμπορευματοποίηση, κ.α.) ◦ Να κατανοήσουν τα αισθητικά στοιχεία των κινήσεων στα διάφορα αγωνίσματα 	<p>προηγούμενων τάξεων</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Αγώνες άλματος τριπλούν ▶ Επανάληψη τεχνικής φλοπ άλματος σε ύψος ▶ Αγώνες άλματος σε μήκος ▶ Επανάληψη τεχνικής Ο' Μπράιαν ρίψης σφαίρας ▶ Αγώνες σφαιροβολίας ▶ Επανάληψη τεχνικής ρίψης ακοντίου με ελαστικό μπαλάκι ▶ Αγώνες ρίψης με ελαστικό μπαλάκι
<p>A, B και Γ τάξη Λυκείου</p>	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να εξασκηθούν και να βελτιώσουν την τεχνική τους στα αγωνίσματα του στίβου ◦ Να βελτιώσουν και να διατηρήσουν σε καλό επίπεδο τη φυσική τους κατάσταση ◦ Να βελτιώσουν τις αγωνιστικές τους δεξιότητες ◦ Να βελτιώσουν τις δεξιότητες υπευθυνότητας, θέλησης, θάρρους, υπομονής και επιμονής ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αξιοκρατίας, μετριοφροσύνης, αποδοχής και σεβασμού των διαφορετικών επιδόσεων ◦ Να γνωρίσουν την τεχνική των αγωνισμάτων ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία ◦ Να κατανοήσουν τις διαφορές αθλητισμού και πρωταθλητισμού ◦ Να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα αρνητικά στοιχεία του αθλητισμού (doping, βία, εμπορευματοποίηση, κ.α.) 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Προοδευτικές ασκήσεις φυσικής κατάστασης ▶ Εκκινήσεις και δρόμοι ταχύτητας ▶ Δρόμοι αντοχής ▶ Άλμα σε μήκος ▶ Άλμα τριπλούν ▶ Άλμα σε ύψος ▶ Σφαιροβολία ▶ Ακοντισμός ▶ Δισκοβολία ▶ κ.α.

Ποδόσφαιρο

Στόχοι ψυχοκινητικού τομέα:

- Εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων (τεχνικής και τακτικής) του ποδοσφαίρου
- Ανάπτυξη των ειδικών φυσικών ικανοτήτων
- Ανάπτυξη των αγωνιστικών δεξιοτήτων του ποδοσφαίρου

Στόχοι συναισθηματικού τομέα:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, συνεργασίας και ομαδικότητας
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης
- Ανάπτυξη ηθικών αξιών, όπως τήρηση των κανόνων, ευγενής συναγωνισμός, σεβασμός των αντιπάλων, τιμιότητα, αποδοχή της διαφορετικότητας και του αποτελέσματος

Στόχοι γνωστικού τομέα:

- Απόκτηση γνώσεων για την τεχνική και την τακτική των κινήσεων
- Απόκτηση γνώσεων για τους κανονισμούς
- Κατανόηση της αξίας της προσπάθειας και της συμμετοχής στο παιχνίδι και τον αγώνα
- Ανάπτυξη κριτικής σκέψης στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού (βία, χυδαιολογία, ντόπινγκ)

Το ποδόσφαιρο εντάσσεται στη διδασκαλία της θεματικής ενότητας των αθλοπαιδιών. Λόγω της μεγάλης διάδοσής του σαν άθλημα παγκοσμίως έχει μια ιδιαίτερη θέση στα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές σαν δραστηριότητα παιχνιδιού και συγκεντρώνει το ενδιαφέρον και τις προτιμήσεις των αγοριών, χωρίς να ισχύει όμως το ίδιο για τα κορίτσια. Η διδασκαλία του ποδοσφαίρου ωστόσο είναι κοινή για τα δύο φύλα και γίνεται κατά ενιαίο τρόπο σε ολόκληρο το τμήμα.

Για την ικανοποίηση βέβαια των διαφορετικών προτιμήσεων και την ενίσχυση της συμμετοχής, η ενεργοποίηση των μαθητών στη δραστηριότητα του παιχνιδιού δεν απαγορεύεται να είναι αποκομμένη από τη δραστηριότητα των μαθητριών. Αυτό σημαίνει, ότι οι μαθήτριες μπορούν να ενεργοποιούνται παράλληλα σε μια συναφή δραστηριότητα όταν οι μαθητές ενεργοποιούνται στη δραστηριότητα του παιχνιδιού.

Από την άλλη πλευρά η διαφορά της προτίμησης στα δύο φύλα, που συνδέεται και με διαφορά στις δεξιότητες του ποδοσφαίρου, παρέχει μια καλή ευκαιρία για διαχείριση κοινωνικών δεξιοτήτων και αξιών σε θέματα ισότιμης συμμετοχής, αποδοχής της διαφορετικότητας, ομαδοσυνεργατικού πνεύματος, αλληλοβοήθειας και ισότητας των δύο φύλων. Έτσι μια κοινή δραστηριότητα στο παιχνίδι του ποδοσφαίρου μπορεί να είναι μια σκόπιμη διδακτική παρέμβαση στη διαχείριση των κοινωνικών και ηθικών δεξιοτήτων των μαθητών και μαθητριών.

Η μεγάλη διάδοση του ποδοσφαίρου από τις μικρές ηλικίες των μαθητών δε σημαίνει ότι η διδασκαλία του ποδοσφαίρου αποκτά χαρακτήρα ελεύθερης δραστηριότητας. Μέσα στα πλαίσια των στόχων του αντικειμένου και της οργάνωσης του μαθήματος η διδασκαλία ακολουθεί το σχέδιο του μαθήματος, το οποίο δομείται στη συνήθη διδακτική διαδικασία. Στη διδακτική ώρα μπορεί να περιλαμβάνεται η δραστηριότητα του παιχνιδιού ή η διοργάνωση αγώνα, αυτό όμως δεν μπορεί να είναι η αποκλειστική διαδικασία του μαθήματος. Δεν μπορεί επίσης η διδασκαλία να προσαρμόζεται αποκλειστικά στο επίπεδο δεξιοτήτων των μαθητών και να μην διαφοροποιείται για το επίπεδο των μαθητριών.

Η διδασκαλία του ποδοσφαίρου ξεκινά από τη Γ' τάξη του δημοτικού σχολείου (σαν μύηση) και ολοκληρώνεται στη Β' τάξη του γυμνασίου (δεν περιλαμβάνεται στη Γ' τάξη). Στο λύκειο το ποδόσφαιρο αποτελεί επιλεγόμενο αντικείμενο σε όλες τις τάξεις και στα δύο τετράμηνα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 17. Επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία του Ποδοσφαίρου

Γ και Δ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να εξοικειωθούν και να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις του ποδοσφαίρου ◦ Να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι ◦ Να καλλιεργήσουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας ◦ Να αναπτύξουν ηθικές αξίες, όπως τιμιότητα, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, μετριοφροσύνη ◦ Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ασκήσεις εξάσκησης πάσας με διάφορα μέρη του ποδιού ▶ Ασκήσεις ντρίπλας με διάφορα μέρη του ποδιού ▶ Ασκήσεις κοντρόλ ▶ Ασκήσεις στο σουτ από διάφορες αποστάσεις και γωνίες ▶ Παιχνίδι χωρίς αυστηρή τήρηση των κανονισμών
Ε και Στ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αποκτήσουν κινητικές δεξιότητες (τεχνικής και τακτικής) στο ποδόσφαιρο ◦ Να αναπτύξουν ειδικές φυσικές ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες ◦ Να καλλιεργήσουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας και επικοινωνίας ◦ Να αποκτήσουν υπευθυνότητα, υπομονή και επιμονή ◦ Να γνωρίσουν τα στοιχεία της τεχνικής του ποδοσφαίρου ◦ Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και της συμμετοχής ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία του δίκαιου αγώνα 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ασκήσεις στο σταμάτημα της μπάλας με τα πόδια και άλλα μέρη του σώματος ▶ Ασκήσεις μεταβίβασης της μπάλας με εσωτερικό εξωτερικό μέρος του ποδιού ▶ Ασκήσεις προώθησης της μπάλας με το εσωτερικό και εξωτερικό μέρος του ποδιού ▶ Ασκήσεις στα σουτ με διάφορα μέρη του ποδιού ▶ Ασκήσεις κεφαλιάς ▶ Επαναφορά της μπάλας «αράουτ» ▶ Εξάσκηση στις λαβές της μπάλας από τον τερματοφύλακα ▶ Ασκήσεις απόκρουσης της μπάλας από τον τερματοφύλακα ▶ Παιχνίδι με βασικούς κανονισμούς
Α τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να καλλιεργήσουν τις κινητικές δεξιότητες (τεχνικής και τακτικής) στο ποδόσφαιρο ◦ Να αναπτύξουν τις ειδικές φυσικές ικανότητες για το άθλημα ◦ Να καλλιεργήσουν την επικοινωνία, τη συνεργασία και την ομαδικότητα ◦ Να εφαρμόζουν τους κανονισμούς και να αποδέχονται με σύνεση τις αποφάσεις του διαιτητή και το αποτέλεσμα ◦ Να αποκτήσουν φιλαθλο πνεύμα ◦ Να γνωρίσουν τα στοιχεία της τεχνικής ◦ Να μάθουν τους κανονισμούς ◦ Να αναπτύξουν κριτική σκέψη απέναντι στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού (βία, χυδαιολογία, ντόπινγκ) ◦ Να κατανοήσουν την θετική επίδραση της άσκησης στο σώμα και το πνεύμα 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφορα είδη πάσας με εσωτερικό, εξωτερικό πόδι, «κουντουπιέ», κ.α. ▶ Υποδοχή «σταμάτημα» της μπάλας με το πέλημα, το εσωτερικό του ποδιού, της κνήμης, το μηρό, κλπ ▶ Προώθηση και έλεγχος της μπάλας «κοντρόλ» με ευθύγραμμη κίνηση ▶ Ντρίπλα «μετακίνηση της μπάλας με ελιγμούς ▶ Κεφαλιά με το μέτωπο ▶ Διάφορα είδη σουτ με το εσωτερικό και εξωτερικό μέρος του ποδιού και «κουντουπιέ» ▶ Επαναφορά της μπάλας «αράουτ» ▶ Διάφορα είδη λαβών της μπάλας από τον τερματοφύλακα σε ψηλή μπαλιά, στο ύψος του κορμού, σε χαμηλή μπαλιά, κλπ ▶ Εμπέδωση με παιχνίδι
Β τάξη Γυμνασίου	

<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να βελτιώσουν τις κινητικές (τεχνική και τακτική) και τις αθλητικές τους δεξιότητες στο ποδόσφαιρο ◦ Να αναπτύξουν αντιληπτικές δεξιότητες για την κίνησή τους στον αγωνιστικό χώρο ◦ Να συμμετέχουν σε σχολικούς αγώνες ◦ Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτενέργειας και υπευθυνότητας ◦ Να αποδέχονται με σύνεση το αποτέλεσμα ◦ Να αποκτήσουν γνώση των κανονισμών ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία της σωστής και ισορροπημένης διατροφής για το άθλημα 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη θεμάτων Α΄ τάξης ▶ Θέσεις και κινήσεις παικτών στην άμυνα και την επίθεση ▶ Θέσεις και συνεργασία των παικτών μέσα στο γήπεδο «συστήματα» ▶ Εμπέδωση με παιχνίδι
<p>A, B και Γ Λυκείου</p>	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να βελτιώσουν τις αθλητικές τους δεξιότητες στο ποδόσφαιρο ◦ Να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες αθλητικές τους ικανότητες για το άθλημα ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αντίληψης και πρόβλεψης των κινήσεων των παικτών ◦ Να αποκτήσουν δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας και ομαδικότητας ◦ Να αποκτήσουν γνώση των κανονισμών και να αποδέχονται αδιαμαρτύρητα τις αποφάσεις των διαιτητών ◦ Να εκτιμήσουν την ανάγκη της «δια βίου άσκησης» και των οφελών που προκύπτουν από αυτή 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη θεμάτων Α΄ και Β΄ τάξης Γυμνασίου ▶ Εξάσκηση τεχνικής και τακτικής σε μορφές παιχνιδιού ▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή κανονισμών

Καλαθοσφαίριση

Στόχοι ψυχοκινητικού τομέα:

- Εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων (τεχνικής και τακτικής) της καλαθοσφαίρισης
- Ανάπτυξη των ειδικών φυσικών ικανοτήτων
- Ανάπτυξη των αγωνιστικών δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης

Στόχοι συναισθηματικού τομέα:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, συνεργασίας και ομαδικότητας
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης
- Ανάπτυξη ηθικών αξιών, όπως τήρηση των κανόνων, ευγενής συναγωνισμός, τιμιότητα, αποδοχή της διαφορετικότητας και του αποτελέσματος

Στόχοι γνωστικού τομέα:

- Απόκτηση γνώσεων για την τεχνική και τακτική των κινήσεων
- Απόκτηση γνώσεων για τους κανονισμούς
- Κατανόηση της αξίας της προσπάθειας και της συμμετοχής στο παιχνίδι και στον αγώνα

Η καλαθοσφαίριση είναι επίσης ένα από τα δημοφιλέστερα αντικείμενα των αθλοπαιδιών. Συνήθως οι αθλητικές υποδομές των σχολείων διαθέτουν γήπεδο μπάσκετ, το οποίο διευκολύνει τη διδασκαλία και τη δραστηριότητα του παιχνιδιού στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Το αντικείμενο διδάσκεται με τον ίδιο τρόπο στα αγόρια και στα κορίτσια. Διαφορές στις δεξιότητες υπάρχουν ανάμεσα στα δύο φύλα, δεν συνιστούν ωστόσο διαφοροποίηση δραστηριοτήτων.

Όπως όλες οι αθλοπαιδιές το παιχνίδι του μπάσκετ προσφέρεται ιδιαίτερα για συνολική διαχείριση των στόχων της Φυσικής Αγωγής και ιδιαίτερα των συναισθηματικών – κοινωνικών - ηθικών στόχων. Μέσα στο παιχνίδι μπορούν να καλλιεργηθούν ιδιαίτερα η συνεργασία, η ομαδικότητα, ο σεβασμός των κανόνων, ο

ΠΙΝΑΚΑΣ 18. Επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία της Καλαθοσφαίρισης

Γ και Δ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να εξοικειωθούν και να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις του μπάσκετ ◦ Να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι ◦ Να καλλιεργήσουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας ◦ Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη και αυτοπεποίθηση ◦ Να γνωρίσουν στοιχεία τεχνικής του αθλήματος 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Εξάσκηση στο χειρισμό της μπάλας (ντρίπλα) ▶ Παιγνιώδη εξάσκηση σε διάφορα είδη πάσας ▶ Παιγνιώδη εξάσκηση σε διάφορα είδη σουτ ▶ Παιχνίδι με απλοποιημένους, βασικούς κανόνες
Ε και Στ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το μπάσκετ ◦ Να αναπτύξουν ειδικές φυσικές ικανότητες ◦ Να καλλιεργήσουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας ◦ Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη και αυτοπεποίθηση ◦ Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια, με σεβασμό στον αντίπαλο ◦ Να γνωρίσουν τους βασικούς κανονισμούς ◦ Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και της συμμετοχής, καθώς και τη σημασία του δίκαιου αγώνα 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Εξάσκηση στάσης ετοιμότητας και αμυντικής στάσης ▶ Εξάσκηση ντρίπλας σε στάση και προωθητική ▶ Εξάσκηση στα είδη πάσας ▶ Εξάσκηση στο σταμάτημα με άλμα και με βηματισμό ▶ Εξάσκηση στη μετωπιαία και ραχιαία στροφή (πίβοτ) ▶ Εξάσκηση στο σουτ από στάση και σε κίνηση ▶ Ασκήσεις προσποίησης με και χωρίς μπάλα ▶ Παιχνίδι με βασικούς κανονισμούς χωρίς διακοπές
Α τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αποκτήσουν τις κινητικές δεξιότητες του αθλήματος ◦ Να αναπτύξουν τις ειδικές φυσικές ικανότητες σε ευλυγισία, ταχύτητα, δύναμη και αντοχή 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Στάσεις του παίκτη (ετοιμότητας, αμυντική) και μετακινήσεις (τρέξιμο, γλίστρημα) ▶ Όλα τα είδη πάσας

<ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και ν' αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες ◦ Να καλλιεργήσουν την επικοινωνία, τη συνεργασία και την ομαδικότητα ◦ Να αποκτήσουν γνώσεις της τεχνικής ◦ Να αποκτήσουν γνώση των κανονισμών ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία και το ρόλο τους στην ομάδα 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφοροι συνδυασμοί ντρίπλας ▶ Διάφοροι συνδυασμοί σουτ ▶ Σταματήματα (με άλμα και βηματισμό) ▶ Στροφές (μετωπιαίο και ραχιαίο πίβοτ) ▶ Εμπέδωση με παιχνίδι και εφαρμογή των βασικών κανονισμών
Β τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες στο μπάσκετ ◦ Να αναπτύξουν τις ειδικές φυσικές ικανότητες δύναμης, ταχύτητας, ευλυγισίας και αντοχής ◦ Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες ◦ Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας ◦ Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη και αυτοπεποίθηση ◦ Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια, με μετριοφροσύνη και σεβασμό στους αντιπάλους ◦ Να αποκτήσουν γνώσεις των κανονισμών και εφαρμογής τους στο παιχνίδι ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία της προσπάθειας και συμμετοχής στο παιχνίδι και τον αγώνα 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης ▶ Διάφορες μορφές προσποίησης ▶ Μορφές προπετάσματος (εσωτερικό και εξωτερικό σκριν) ▶ Επανάκτηση της μπάλας από το ταμπλό (επιθετικό, αμυντικό ριμπάουντ και μπλοκ άουτ) ▶ Εμπέδωση με παιχνίδι
Β τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν σύνθετες και περίπλοκες δεξιότητες στο μπάσκετ ◦ Να αναπτύξουν αγωνιστικές δεξιότητες ◦ Να αντιμετωπίζουν με μετριοφροσύνη και με σύνεση τη νίκη και την ήττα ◦ Να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και κατανόηση τον αντίπαλο ◦ Να αποκτήσουν γνώση των κανονισμών και να τους εφαρμόζουν ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία του δίκαιου αγώνα 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη θεμάτων Α' και Β' τάξης ▶ Απλές μορφές άμυνας ζώνης (2-3, 3-2, 2-1-2) ▶ Ατομική άμυνα (μαν το μαν) ▶ Απλές μορφές επίθεσης και αιφνιδιασμού ▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών
Α, Β και Γ Λυκείου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να βελτιώσουν τις αθλητικές τους δεξιότητες στο μπάσκετ ◦ Να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες αθλητικές τους ικανότητες για το άθλημα ◦ Να αποκτήσουν δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας και ομαδικότητας ◦ Να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και κατανόηση τον αντίπαλο ◦ Να αποκτήσουν γνώση των κανονισμών και να αποδέχονται αδιαμαρτύρητα τις αποφάσεις των διαιτητών ◦ Να εκτιμήσουν την ανάγκη της «δια βίου άσκησης» και των οφελών που προκύπτουν από αυτή 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη θεμάτων Α', Β' και Γ' τάξης Γυμνασίου ▶ Εξάσκηση τεχνικής και τακτικής σε μορφές παιχνιδιού ▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών

αυτοέλεγχος, η αυτοπεποίθηση και η ευγενής άμιλλα.

Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης ξεκινά από την Γ΄ τάξη του δημοτικού σχολείου (σαν μύηση) και ολοκληρώνεται στην Γ΄ τάξη του γυμνασίου. Η καλαθοσφαίριση το λύκειο είναι επιλεγόμενο αντικείμενο σε όλες τις τάξεις και στα δύο τετράμηνα.

Πετοσφαίριση

Στόχοι ψυχοκινητικού τομέα:

- Εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων (τεχνικής και τακτικής) της πετοσφαίρισης
- Ανάπτυξη των ειδικών φυσικών ικανοτήτων
- Ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης

Στόχοι συναισθηματικού τομέα:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, συνεργασίας και ομαδικότητας
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης
- Ανάπτυξη ηθικών αξιών, όπως τήρηση των κανόνων, ευγενής συναγωνισμός, τιμιότητα, αποδοχή της διαφορετικότητας και του αποτελέσματος

Στόχοι γνωστικού τομέα:

- Απόκτηση γνώσεων για την τεχνική και τακτική των κινήσεων
- Απόκτηση γνώσεων για τους κανονισμούς
- Απόκτηση γενικότερων γνώσεων για τα οφέλη που σχετίζονται με τη δια βίου άσκηση

Η πετοσφαίριση είναι μια προσφιλή αθλοπαιδιά στο σχολείο, για την οποία εκδηλώνουν συνήθως μεγαλύτερο ενδιαφέρον τα κορίτσια. Σαν κινητική δραστηριότητα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής δεν έχει μεγάλες απαιτήσεις σε μετακινήσεις, οπότε επιλέγεται από τα κορίτσια αντισταθμιστικά σαν δραστηριότητα παιχνιδιού, σε συνδυασμό και με τη διαφορά των δεξιοτήτων που παρατηρείται με τ' αγόρια στις άλλες αθλοπαιδιές.

Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης μπορεί να γίνει και χωρίς ιδιαίτερες υποδομές (χωρίς γήπεδο βόλεϊ), αφού οι μαθητές μπορούν να εξασκούνται στις δεξιότητες της τεχνικής ατομικά και ομαδικά χωρίς γήπεδο. Το στήσιμο γηπέδου εξάλλου (προσωρινού ή μόνιμου, κανονικού ή υποτυπώδη) δεν είναι δύσκολη διαδικασία, ούτε έχει μεγάλο κόστος (όταν υπάρχει ο χώρος).

Η διαφοροποίηση στη δραστηριότητα παιχνιδιού ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια, που συνήθως γίνεται στις διδακτικές ώρες των αθλοπαιδιών, δεν αντενδείκνυται σαν φυσική δραστηριότητα στην ώρα του μαθήματος. Ωστόσο αυτό δεν

ΠΙΝΑΚΑΣ 19. Επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία της Πετοσφαίρισης

Γ και Δ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να εξοικειωθούν και να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις του βόλεϊ ◦ Να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι ◦ Να καλλιεργήσουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας ◦ Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση ◦ Να γνωρίσουν στοιχεία τεχνικής 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Εξάσκηση στην πάσα με δάκτυλα ▶ Εξάσκηση στη μανσέτα ▶ Εξάσκηση στο σερβίς ▶ Παιχνίδι με μεικτές ομάδες (χωρίς πολλές διακοπές και εμμονή στους κανονισμούς)
Ε και Στ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν ειδικές φυσικές ικανότητες ◦ Να αναπτύξουν σύνθετες αθλητικές δεξιότητες ◦ Να καλλιεργήσουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας ◦ Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια με σεβασμό στον αντίπαλο ◦ Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του βόλεϊ ◦ Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη της άσκησης «δια βίου» 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Χτυπήματα της μπάλας με το ένα χέρι ▶ Μετακινήσεις προς όλες τις κατευθύνσεις ▶ Εξάσκηση των βασικών στάσεων ▶ Εξάσκηση της απλής πάσας εμπρός ▶ Εξάσκηση της μανσέτας ▶ Εξάσκηση στο σερβίς (χαμηλό, μετωπικό) ▶ Αγώνες μεταξύ τμημάτων και συμμετοχή στους σχολικούς αγώνες
Α τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις ειδικές φυσικές ικανότητες για το άθλημα ◦ Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες ◦ Να συμμετέχουν στον αγώνα ανεξαρτητως ικανοτήτων και δεξιοτήτων ◦ Να καλλιεργήσουν την επικοινωνία, τη συνεργασία και την ομαδικότητα ◦ Να αποδέχονται με σύνεση το αποτέλεσμα ◦ Να γνωρίσουν τα στοιχεία της τεχνικής ◦ Να μάθουν τους κανονισμούς ◦ Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη της άσκησης «δια βίου» 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Πάσα με δάκτυλα και μανσέτα ▶ Σερβίς χαμηλό και μετωπικό ▶ Εκμάθηση φοράς και κτυπήματος καρφί ▶ Εκμάθηση του μπλοκ ▶ Εμπέδωση με παιχνίδι και εφαρμογή των βασικών κανονισμών
Β τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν σύνθετες και περίπλοκες δεξιότητες του αθλήματος ◦ Να αναπτύξουν αντιληπτικές δεξιότητες ◦ Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες ◦ Να κατανοήσουν τη σημασία της επικοινωνίας και της συνεργασίας στον αγώνα ◦ Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια, να σέβονται τους αντιπάλους ◦ Να αποδέχονται με σύνεση το αποτέλεσμα ◦ Να αποκτήσουν γνώσεις για τους βασικούς κανόνες υγιεινής και πρώτων βοηθειών 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη θεμάτων Α΄ τάξης ▶ Θέσεις παικτών με 2 πασαδόρους (4-2) ▶ Θέσεις παικτών σε υποδοχή σερβίς ▶ Θέσεις παικτών σε υποδοχή επίθεσης (μπλοκ – καρφί) ▶ Θέσεις των παικτών στο σερβίς και την επίθεση της ομάδος ▶ Εμπέδωση με παιχνίδι

Γ τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να βελτιώσουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής τους ◦ Να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες αθλητικές δεξιότητες για το άθλημα ◦ Να αναπτύξουν την ετοιμότητα και την αγωνιστικότητά τους ◦ Να αναπτύξουν τον αυτοέλεγχο και την πειθαρχία τους ◦ Να αποκτήσουν γνώση των κανονισμών και να τους εφαρμόζουν ◦ Να εκτιμήσουν την ανάγκη της «δια βίου άσκησης» και των οφελών που προκύπτουν από αυτή 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη θεμάτων Α΄ και Β΄ τάξης ▶ Εκμάθηση των πτώσεων, χωρίς και με περιστροφή, χωρίς και με μπάλα ▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή κανονισμών
Α, Β και Γ Λυκείου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να βελτιώσουν τις αθλητικές τους δεξιότητες στο βόλεϊ ◦ Να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες αθλητικές τους ικανότητες για το άθλημα ◦ Να αποκτήσουν δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας και ομαδικότητας ◦ Να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και κατανόηση τον αντίπαλο ◦ Να αποκτήσουν γνώση των κανονισμών και να αποδέχονται αδιαμαρτύρητα τις αποφάσεις των διαιτητών ◦ Να εκτιμήσουν την ανάγκη της «δια βίου άσκησης» και των οφελών που προκύπτουν από αυτή 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη θεμάτων Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξης Γυμνασίου ▶ Εξάσκηση τεχνικής και τακτικής σε μορφές παιχνιδιού ▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών

μπορεί να αποτελεί διδακτική διαδικασία ταυτόχρονα δύο αντικειμένων στην ίδια διδακτική ώρα. Μια τέτοια διαφοροποίηση μπορεί να γίνεται μετά τη διδασκαλία και εξάσκηση στο περιεχόμενο του προγραμματισμένου αντικειμένου, σαν φυσική δραστηριότητα στον υπόλοιπο χρόνο της διδακτικής ώρας. Διαφοροποίηση σε διαφορετικές δραστηριότητες παιχνιδιού χωρίς διδακτική διαδικασία γίνεται μόνο στο λύκειο, όπου η Φυσική Αγωγή, σύμφωνα με το Α.Π.Σ. του 1990 επικεντρώνεται στη φυσική δραστηριότητα των μαθητών σε επιλεγμένα από τους ίδιους αντικείμενα.

Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης ξεκινά από τη Γ΄ τάξη του δημοτικού σχολείου (σαν μύηση) και ολοκληρώνεται στην Γ΄ τάξη του γυμνασίου. Στο λύκειο είναι επιλεγόμενο αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής σε όλες τις τάξεις και στα δύο τετράμηνα.

Χειροσφαίριση

Στόχοι ψυχοκινητικού τομέα:

- Εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων (τεχνικής και τακτικής) της χειροσφαίρισης
- Ανάπτυξη των ειδικών φυσικών ικανοτήτων
- Ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων της χειροσφαίρισης

Στόχοι συναισθηματικού τομέα:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, συνεργασίας και ομαδικότητας
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοεκτίμησης, θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης
- Ανάπτυξη ηθικών αξιών, όπως τήρηση των κανόνων, ευγενής συναγωνισμός, τιμιότητα, αποδοχή της διαφορετικότητας και του αποτελέσματος

Στόχοι γνωστικού τομέα:

- Απόκτηση γνώσεων για την τεχνική τακτική των κινήσεων
- Απόκτηση γνώσεων για τους κανονισμούς

Η χειροσφαίριση, αν και είναι λιγότερο διαδεδομένη στην Ελλάδα σαν άθλημα σε σχέση με τις άλλες αθλοπαιδιές του Α.Π.Σ., παρουσιάζει μεγαλύτερη ευχέρεια, τόσο στην εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων όσο και στη δραστηριότητα του παιχνιδιού. Αυτό συμβαίνει γιατί οι κινητικές δεξιότητες του χάντμπολ αξιοποιούν κυρίως τις βασικές κινητικές δεξιότητες (ρίψης και λαβής της μπάλας, μετακίνησης χωρίς ντρίπλα), ενώ η μετακίνηση με ντρίπλα είναι περιορισμένης κλίμακας. Έτσι οι δεξιότητες του αθλήματος είναι πιο οικείες στους μαθητές, οι οποίοι με συνοπτική διδασκαλία οδηγούνται γρήγορα στην επίτευξη των στόχων.

Η διδασκαλία της χειροσφαίρισης, όπως συμβαίνει με όλες τις αθλοπαιδιές, περιλαμβάνει μαζί με την εκμάθηση των δεξιοτήτων τεχνικής και τακτικής την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων και τη διαχείριση των συναισθηματικών-κοινωνικών-ηθικών δεξιοτήτων, οι οποίες μπορούν να επιτευχθούν μέσα από τη δραστηριότητα του παιχνιδιού. Έτσι το παιχνίδι του χάντμπολ προσφέρεται ιδιαίτερα σαν φυσική δραστηριότητα για την ενίσχυση της συμμετοχής, την ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, συνεργασίας, ομαδικότητας, σεβασμού των κανόνων, αποδοχής της διαφορετικότητας και ευγενούς άμιλλας.

Η διδασκαλία της χειροσφαίρισης ξεκινά από τη Γ΄ τάξη του δημοτικού σχολείου (σαν μύηση) και ολοκληρώνεται στην Γ΄ τάξη του γυμνασίου (με απουσία της από το πρόγραμμα της Α΄ τάξης γυμνασίου). Στο λύκειο είναι επιλεγόμενο αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής σε όλες τις τάξεις και στα δύο τετράμηνα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 20. Επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες στη διδασκαλία της Χειροσφαίρισης

Γ και Δ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να εξοικειωθούν και να καλλιεργήσουν με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις του χάντμπολ ◦ Να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι ◦ Να καλλιεργήσουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας ◦ Να αναπτύξουν ηθικές αξίες, όπως τιμότητα, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, μετριοφροσύνη ◦ Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ασκήσεις χειρισμού και εξοικείωσης με τη μπάλα ▶ Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής για εκμάθηση της πάσας και του σουτ ▶ Πάσα σε ζευγάρια ▶ Σουτ προς μια κατεύθυνση ▶ Παιχνίδι με μεικτές ομάδες χωρίς πολλές διακοπές και διορθώσεις
Ε και Στ τάξη Δημοτικού	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αποκτήσουν κινητικές δεξιότητες (τεχνικής και τακτικής) στο χάντμπολ ◦ Να αναπτύξουν ειδικές φυσικές ικανότητες για το άθλημα ◦ Να καλλιεργήσουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας και επικοινωνίας ◦ Να αναπτύξουν ηθικές αξίες, όπως τιμότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός ◦ Να γνωρίσουν τα στοιχεία της τεχνικής του χάντμπολ 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ασκήσεις στην υποδοχή της μπάλας (λαβές) ▶ Ασκήσεις μεταβίβασης της μπάλας (πάσα) ▶ Εξάσκηση στο σουτ ▶ Ασκήσεις στη ντρίπλα ▶ Ασκήσεις στην ατομική άμυνα ▶ Εξάσκηση του τερματοφύλακα στις διάφορες θέσεις του τέρματος και στις αποκρούσεις της μπάλας ▶ Εξάσκηση στα σου από πλάγια θέση ▶ Εξάσκηση στην απλή διάταξη της άμυνας – επίθεσης ▶ Επίδειξη απλού αιφνιδιασμού
Β τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να καλλιεργήσουν τις κινητικές δεξιότητες (τεχνικής και τακτικής) στο χάντμπολ ◦ Να αναπτύξουν τις ειδικές φυσικές ικανότητες για το άθλημα ◦ Να αναπτύξουν την επικοινωνία, τη συνεργασία και την ομαδικότητα, την αυτενέργεια και την υπευθυνότητα ◦ Να αναπτύξουν σεβασμό για το σωμαίκτη και τον αντίπαλο ◦ Να γνωρίσουν τα στοιχεία της τεχνικής ◦ Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Στάσεις του παίκτη – υποδοχή της μπάλας ▶ Είδη πάσας: βασική πάσα πάνω από κεφάλι, πλάγια περιστροφική, σκαστή, κλπ ▶ Επιτρεπόμενα βήματα με κράτημα της μπάλας από στάση και σε κίνηση ▶ Ντρίπλα: συνδυασμός ντρίπλας, βημάτων και πάσας ▶ Είδη σουτ: βασικό «ρίνη πάνω από το κεφάλι», χαμηλό «ρίνη κάτω από το ύψος του ισχίου», με άλμα «με ένα, δύο ή τρία βήματα» από πάσα και από ντρίπλα ▶ Μπλόκ ▶ Διάταξη άμυνας – επίθεσης ▶ Θέσεις και τρόποι απόκρουσης του τερματοφύλακα
Γ τάξη Γυμνασίου	
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να αναπτύξουν τις κινητικές (τεχνική και τακτική) και αθλητικές τους δεξιότητες στο χάντμπολ ◦ Να αναπτύξουν αντιληπτικές δεξιότητες για την κίνησή τους στον αγωνιστικό χώρο 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη θεμάτων Β' τάξης ▶ Απλές μορφές άμυνας: θέσεις και μετακινήσεις παικτών ▶ Απλές μορφές επίθεσης: θέσεις και μετακινήσεις παικτών

<ul style="list-style-type: none"> ◦ Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοπειθαρχίας, θέλησης, υπευθυνότητας, υπομονής, επιμονής και θάρρους ◦ Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους ◦ Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών
A, B και Γ Λυκείου	
<p>Επιδίδεται οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να βελτιώσουν τις αθλητικές τους δεξιότητες στο χάντμπολ ◦ Να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες αθλητικές τους ικανότητες για το άθλημα ◦ Να αναπτύξουν δεξιότητες αντίληψης και πρόβλεψης των κινήσεων των παικτών ◦ Να αποκτήσουν δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας και ομαδικότητας ◦ Να αποκτήσουν γνώση των κανονισμών και να αποδέχονται αδιαμαρτύρητα τις αποφάσεις των διαιτητών ◦ Να εκτιμήσουν την ανάγκη της «δια βίου άσκησης» και των οφελών που προκύπτουν από αυτή 	<p>Ενδεικτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Επανάληψη θεμάτων Β΄ και Γ΄ τάξης Γυμνασίου ▶ Εξάσκηση τεχνικής και τακτικής σε μορφές παιχνιδιού ▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή κανονισμών

Άλλα αθλήματα

Στο Α.Π.Σ. του 2003 για το δημοτικό και το γυμνάσιο (Υ.Α. 21072β/Γ2/2003) δεν προβλέπεται η διδασκαλία άλλων αντικειμένων ή αθλημάτων εκτός από την κολύμβηση, με την επισήμανση «όπου υπάρχουν οι δυνατότητες». Συνεπώς δεν μπορεί να ενταχθεί στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής άλλο διδακτικό αντικείμενο, πλην αυτών που περιγράφηκαν παραπάνω και της κολύμβησης (υπό προϋποθέσεις).

Για την υλοποίηση προγράμματος κολύμβησης στο σχολείο ισχύουν όσα περιγράφονται στον πίνακα 21, σύμφωνα με όσα προστέθηκαν στη Φ.12/620/61531/Γ1/2010 υπ. απόφαση για τη Φυσική Αγωγή. Σε γενικές γραμμές η κολύμβηση μπορεί να ενταχθεί στον προγραμματισμό της Φυσικής Αγωγής, όταν υπάρχει κολυμβητήριο σε κοντινή απόσταση με ναυαγοςώστη, διατίθενται στο κολυμβητήριο και άλλοι εκπαιδευτικοί Φ.Α. ώστε να τηρείται η αναλογία 1 εκπαιδευτικός προς 10 μαθητές και είναι σύμφωνοι για το πρόγραμμα: ο σύλλογος διδασκόντων του σχολείου, ο σχολικός σύμβουλος γενικής παιδαγωγικής ευθύνης του σχολείου και ο σχολικός σύμβουλος της Φυσικής Αγωγής.

ΠΙΝΑΚΑΣ 21. Υλοποίηση προγράμματος κολύμβησης για μαθητές και μαθήτριες.

Σκοπός	Ο βασικός σκοπός των προγραμμάτων κολύμβησης στο σχολείο είναι η απόκτηση από όλους της μαθητές της βασικής δεξιότητας κολύμβησης, που είναι δεξιότητα ζωτικής σημασίας για την αποφυγή του πνιγμού στο νερό. Η εξοικείωση με το υγρό στοιχείο, η εκμάθηση των τεχνικών προώθησης-κατάδυσης-αναπνοής, καθώς και η εμπειρία αναπνοής στο νερό αποτελούν προεκτάσεις του βασικού σκοπού.
Προϋποθέσεις	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να υπάρχει σε κοντινή απόσταση πισίνα που καλύπτει της προδιαγραφές ασφάλειας και υγιεινής. 2. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος να είναι πάντα παρών πιστοποιημένος ναυαγοςώστης. 3. Η αναλογία μαθητών εκπαιδευτικών να είναι το ανώτερο 1:10. Για να διατηρηθεί αυτή η αναλογία θα πρέπει να διατεθούν (εφόσον υπάρχει η δυνατότητα) επιπλέον εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής από την οικεία Διεύθυνση Εκπαίδευσης. 4. Να είναι στη διάθεση του εκπαιδευτικού Φ.Α. το Δελτίο Υγείας μαθητή και επιπλέον διάγνωση από δερματολόγο ιατρό.
Εγκρίσεις	<ol style="list-style-type: none"> 1. Σύμφωνη γνώμη του Συλλόγου Διδασκόντων της Σχολικής Μονάδας, (ως της την τροποποίηση του ωρολογίου προγράμματος, τη μετακίνηση και τη συνοδεία των μαθητών). 2. Έγκριση του σχολικού συμβούλου Π.Ε. της οικείας περιφέρειας, για την τροποποίηση του ωρολογίου προγράμματος. 3. Έγκριση του σχολικού συμβούλου Φυσικής Αγωγής για το περιεχόμενο του μαθήματος.
Οργανωτικές οδηγίες	<ul style="list-style-type: none"> • Το μάθημα της κολύμβησης προτείνεται να πραγματοποιείται (για την ασφάλεια των μαθητών) αρχικά στη μικρή πισίνα εκμάθησης του κολυμβητηρίου. Συνεκτιμάται το επίπεδο κολυμβητικής ικανότητας των μαθητών. • Το μάθημα της κολύμβησης να διδάσκεται σε συνεχόμενο δίωρο. • Η μετακίνηση των μαθητών γίνεται πάντοτε με την επίβλεψη και ευθύνη του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής του οικείου σχολείου. • Πρέπει να λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας, ασφάλειας και υγιεινής κατά την εφαρμογή του προγράμματος. • Η κολύμβηση μπορεί να ενταχθεί στο προαιρετικό πρόγραμμα του ολοήμερου σχολείου με τη μορφή σχεδίου εργασίας.

Η εφαρμογή των προγραμμάτων Ολυμπιακής παιδείας (1999 – 2005) και «Καλλιπάτειρα» (2006-2008) εισήγαγε μεταξύ των άλλων και τη γνωριμία με νέα ή λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα. Η χρηματοδότηση των προγραμμάτων αυτών επέτρεψε την αγορά αντίστοιχου αθλητικού υλικού, το οποίο παρέμεινε στα σχολεία. Ενώ λοιπόν σε αρκετά σχολεία υπάρχει αθλητικό υλικό για τη διδασκαλία και άλλων αθλητικών αντικειμένων, αυτά δεν μπορούν να ενταχθούν στη διδακτική ύλη του μαθήματος της Φυσικής αγωγής.

Το εμπόδιο αυτό μπορεί να ξεπερασθεί μέσα από το πλαίσιο της διαθεματικότητας του Δ.Ε.Π.Π.Σ. Τα αντικείμενα που δε συμπεριλαμβάνονται στο Α.Π.Σ. μπορούν να αποτελέσουν θέματα σχεδίων εργασίας (projects) με τη μορφή της «γνωριμίας με ένα μη διαδεδομένο άθλημα» (π.χ. πινγκ πονγκ) ή της «διερεύνησης

κοινών χαρακτηριστικών και διαφορών» με τα αντικείμενα του Α.Π.Σ. (π.χ. ράγκμπι & ποδόσφαιρο), κ.α.

Γενικά, στη φιλοσοφία του αναλυτικού προγράμματος δε συνάδει ο αποκλεισμός της ενασχόλησης των μαθητών με άλλα αθλήματα. Ο περιορισμός τίθεται περισσότερο για να ολοκληρωθεί η διδασκαλία των βασικών δεξιοτήτων των αντικειμένων που περιλαμβάνονται στο Α.Π.Σ., επιδιώκοντας οι μαθητές να ολοκληρώσουν τη βασική φυσική τους εκπαίδευση.

Στο Α.Π.Σ. του Λυκείου (1990), το οποίο είναι προσανατολισμένο στη φυσική δραστηριότητα των μαθητών, οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν και άλλα αθλήματα. Αναφέρεται χαρακτηριστικά: «Είναι δυνατό να περιληφθούν στον ετήσιο προγραμματισμό και άλλα αθλήματα και κινητικές δραστηριότητες π.χ. άρση βαρών, πάλη, επιτραπέζια αντισφαίριση, αερόμπικ, κ.α. εφόσον υπάρχουν ενδιαφερόμενοι μαθητές και προϋποθέσεις για την οργάνωση του μαθήματος». Έτσι στο λύκειο δεν υφίσταται περιορισμός στην ένταξη και άλλων αθλημάτων στα αντικείμενα του μαθήματος.

Διαθεματικά σχέδια εργασίας (projects)

Η *διαθεματικότητα* αποτέλεσε την νέα εκπαιδευτική κατεύθυνση στα αναλυτικά προγράμματα του 2003. Όπως σε όλα τα μαθήματα έτσι και στο Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής υπάρχει ειδικό ένθετο (Υ.Α. 21072β/Γ2/2003, σελ. 4281-4286) Διαθεματικού Ενιαίου Πλαισίου Προγράμματος Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) Φυσικής Αγωγής. Στο κεφάλαιο αυτό, η αναφορά στη διαθεματικότητα περιορίζεται μόνο στις δυνατότητες ένταξης διαθεματικών προσεγγίσεων και διαθεματικών σχεδίων εργασίας στον προγραμματισμό της Φυσικής Αγωγής.

Στο πλαίσιο της διδακτικής διαχείρισης της διαθεματικότητας συστήνονται *ευρύτερες εννοιολογικές αναφορές-διασυνδέσεις των εννοιών* του μαθήματος. Για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, που κατά βάση αποτελείται από κινητικές δραστηριότητες, οι εννοιολογικές αυτές διασυνδέσεις περιορίζονται περίπου στο 10% του διδακτικού χρόνου. Μια άλλη μορφή διαχείρισης της διαθεματικότητας στη σχολική πράξη αποτελούν τα *σχέδια εργασίας ή projects*. Τα σχέδια εργασίας είναι θεματικές μελέτες που περιλαμβάνουν αυτοδιαχείριση από τους μαθητές: της οργάνωσης και κατανομής εργασίας, της διερεύνησης του θέματος, της συγκέντρωσης αποτελεσμάτων και της εξαγωγής συμπερασμάτων, καθώς και της παρουσίασης και διάχυσής τους στο ευρύτερο

περιβάλλον του σχολείου. Για την υλοποίηση των σχεδίων εργασίας μπορεί να αξιοποιείται το 10% του διδακτικού χρόνου που αναφέρθηκε παραπάνω, συνήθως όμως ο χρόνος αυτός δεν αρκεί για να καλύψει τις απαιτήσεις τους. Έτσι η υλοποίησή τους μεταφέρεται εκτός του ωρολογίου προγράμματος μαθημάτων.

Προκειμένου να γίνει μια αντισταθμιστική διαχείριση των σχεδίων εργασίας εντός του ωρολογίου προγράμματος και εξοικονόμηση χρόνου, αξιοποιούνται: α) η *συνάφεια* των διδακτικών αντικειμένων με τα θέματα των σχεδίων εργασίας και β) η *ενσωμάτωση* διδακτικού περιεχομένου της διδακτέας ύλης στα σχέδια εργασίας. Με αυτές τις λύσεις η υλοποίηση των σχεδίων εργασίας στη Φυσική Αγωγή εντάσσεται κατά ένα μέρος σε διδακτικές ώρες της Φυσικής Αγωγής και σε ώρες άλλων μαθημάτων ή Ευέλικτης Ζώνης (εφόσον αυτό είναι εφικτό ή το σχέδιο υλοποιείται με συνεργασία εκπαιδευτικών) και κατά το άλλο μέρος σε εργασία εκτός ωρολογίου προγράμματος (διαλείμματα, μετά τη λήξη των μαθημάτων ή στο σπίτι).

Έτσι στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, μέρος των σχεδίων εργασίας μπορεί να ενσωματώνεται στη διδασκαλία συναφών διδακτικών αντικειμένων ή συναφών κινητικών δραστηριοτήτων και γνωστικών περιεχομένων. Για παράδειγμα σε ώρες της διδασκαλίας του κλασικού αθλητισμού μπορεί να ενσωματωθεί η παρουσίαση και άσκηση των μαθητών σε αρχαία ολυμπιακά αθλήματα, τα οποία μπορεί ν' αποτελούν θέμα σχεδίου εργασίας, που υλοποιείται παράλληλα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Ανάλογα, σε ώρες των αθλοπαιδιών μπορούν να ενσωματωθούν μέρη σχεδίων εργασίας με θέματα «δια βίου άσκησης», «δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου», «αθλητικής συμπεριφοράς», «άσκησης και υγείας», κλπ.

Μέρος των σχεδίων εργασίας μπορεί επίσης να αντικαθιστά ώρες κάποιου διδακτικού αντικειμένου, εφ' όσον το περιεχόμενό του μπορεί να ενσωματωθεί στο σχέδιο εργασίας. Για παράδειγμα σε σχέδιο εργασίας «Ο χορός σαν μέσο έκφρασης και επικοινωνίας» μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι ώρες των παραδοσιακών χορών, γιατί οι χοροί που επρόκειτο να διδαχθούν θα ενσωματωθούν στο σχέδιο εργασίας.

Η γνωριμία με αθλήματα που δεν περιλαμβάνονται στο Α.Π.Σ. (γνωριμία με το μπάντμιντον, το πινγκ πονγκ, το χόκεϊ, το μπέιζμπολ, κ.α.) σαν σχέδιο εργασίας εντάσσεται στη γενικότερη συνάφεια της Φυσικής Αγωγής με τον Αθλητισμό. Στην περίπτωση αυτή μειώνονται αναλογικά οι ώρες άλλων αθλητικών αντικειμένων. Η ένταξη φυσικών δραστηριοτήτων στο μάθημα που δεν περιλαμβάνονται στο Α.Π.Σ. (aerobic, pilates, ποδήλατο, αναρρίχηση, κ.α.) σαν σχέδιο εργασίας εντάσσεται στη γενικότερη συνάφεια της φυσικής δραστηριότητας με τη Φυσική Αγωγή και τη φυσική

κατάσταση. Στην περίπτωση αυτή το σχέδιο εργασίας ενσωματώνεται στις ώρες της φυσικής κατάστασης ή ώρες συναφών διδακτικών αντικειμένων (π.χ. γυμναστικής, ψυχοκινητικής ή μουσικοκινητικής αγωγής).

Προγραμματισμός διδακτικού έργου στη Φυσική Αγωγή

Ο προγραμματισμός διδακτικού έργου στη Φυσική Αγωγή περιλαμβάνει τον προγραμματισμό της διδακτέας ύλης στον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό και τον προγραμματισμό της διδασκαλίας των επιμέρους αντικειμένων. Ο ετήσιος, τριμηνιαίος και εβδομαδιαίος προγραμματισμός γίνεται στην έναρξη της σχολικής χρονιάς και στοχεύει στην πλήρη κάλυψη της διδακτέας ύλης όσον αφορά τα διδακτικά αντικείμενα. Ο προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα αφορά στην κατανομή του διδακτικού περιεχομένου κάθε αντικείμενου και την εμβάθυνση σ' αυτό, ανάλογα με το αναπτυξιακό επίπεδο της κάθε τάξης. Βασικός σκοπός του προγραμματισμού του διδακτικού έργου είναι η προσφορά ολοκληρωμένης φυσικής εκπαίδευσης στους μαθητές.

Ο προγραμματισμός του διδακτικού έργου στη Φυσική Αγωγή περιλαμβάνει ιεραρχικά: α) Τον προγραμματισμό της διδακτέας ύλης του μαθήματος και άλλων δραστηριοτήτων, που συνδέονται με τους σκοπούς και στόχους της σχολικής Φυσικής Αγωγής και γίνονται παράλληλα με το μάθημα εντός ή εκτός ωρολογίου προγράμματος. β) Τον προγραμματισμό των περιεχομένων σε κάθε διδακτικό αντικείμενο, όσον αφορά τις κινητικές δεξιότητες και έννοιες που θα διδαχθούν, καθώς και τις κινητικές δραστηριότητες που θα ενταχθούν στην εφαρμογή των περιεχομένων. Στο κεφάλαιο αυτό ο προγραμματισμός του διδακτικού έργου παρουσιάζεται σαν συνολική διαδικασία, όπως καλείται να τη διαχειρισθεί το εκπαιδευτικός.

Προγραμματισμός της διδακτέας ύλης

Ο προγραμματισμός της διδακτέας ύλης είναι μια βασική μέριμνα και υποχρέωση του εκπαιδευτικού Φ.Α. Στηρίζεται α) στη γνώση του αναλυτικού προγράμματος σπουδών της Φυσικής Αγωγής, β) στις γνώσεις και εμπειρίες του εκπαιδευτικού και γ) στις ιδιαιτερότητες της σχολικής μονάδας. Είναι μια απαραίτητη διαδικασία που

αποτυπώνεται στον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό της διδακτέας ύλης και άλλων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που πρόκειται να υλοποιηθούν στην πορεία της σχολικής χρονιάς.

Γνώση του Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής

Το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών της Φυσικής Αγωγής είναι δημοσιευμένο στην εφημερίδα της κυβέρνησης (Φ.Ε.Κ. 304 τ.Β' / 13-03-2003, σελ. 4281-4306). Επίσης είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson_id=3&ep=3) και σε αρκετές ιστοσελίδες σχολικών συμβούλων. Η τακτική επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στο Α.Π.Σ. είναι κεντρική ευθύνη των φορέων επιμόρφωσης του υπουργείου και μέλημα του κάθε σχολικού συμβούλου στην περιφέρειά του. Η γνώση του Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής είναι βασική προϋπόθεση για το προγραμματισμό της διδακτέας ύλης, αφού στο Α.Π.Σ. καθορίζεται η διδακτέα ύλη. Οι εκπαιδευτικοί απευθύνονται σε κάθε περίπτωση για θέματα του Α.Π.Σ. στο σχολικό τους σύμβουλο.

Τα βιβλία της Φυσικής Αγωγής είναι προσαρμοσμένα σε μεγάλο βαθμό στο περίγραμμα του αναλυτικού προγράμματος. Περιλαμβάνουν ωστόσο ιδιαίτερες απόψεις και διδακτικές προσεγγίσεις των συγγραφέων, οι οποίες δεν προκαθορίζονται στο Α.Π.Σ., αλλά ούτε περιορίζονται στις απόψεις των συγγραφέων. Σε κάθε περίπτωση, η ενημέρωση μέσα από τα βιβλία εκπαιδευτικού της Φυσικής Αγωγής και η προσαρμογή του διδακτικού έργου στο περιεχόμενό τους εξασφαλίζει την εφαρμογή του αναλυτικού προγράμματος. Αυτό σημαίνει βέβαια, ότι ο εκπαιδευτικός έχει πλήρη γνώση του περιεχομένου των βιβλίων, ώστε να μπορεί να προγραμματίσει το διδακτικό του έργο.

Το Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής, όπως περιγράφεται αναλυτικά στο πρώτο μέρος του κεφαλαίου, είναι ένα «κλειστού τύπου» αναλυτικό πρόγραμμα, το οποίο δεν επιτρέπει παρεκκλίσεις στη διδασκαλία διδακτικών αντικειμένων, ούτε διαφοροποιήσεις από μια σχολική μονάδα στην άλλη. Δεν προβλέπει τη διδασκαλία άλλων αντικειμένων στην υποχρεωτική εκπαίδευση, ενώ οποιαδήποτε διαφοροποίηση πρέπει να αιτιολογείται από τις ιδιαίτερες συνθήκες της σχολικής μονάδας. Οι περιορισμοί που θέτει το Α.Π.Σ. δεν αφορούν τη σειρά διδασκαλίας των αντικειμένων στον ετήσιο προγραμματισμό, τη διδακτική μεθοδολογία και την οργάνωση του μαθήματος. Επίσης το Α.Π.Σ. δε θέτει περιορισμούς στη θεματολογία των σχεδίων εργασίας και στη συμμετοχή στα σχολικά πρωταθλήματα.

Γνώσεις και εμπειρίες του εκπαιδευτικού

Κάθε εκπαιδευτικός Φ.Α. έχει διαμορφώσει συνειδητά ή ασυνείδητα τη δική του προσωπική θεωρία στη Φυσική Αγωγή. Η προσωπική θεωρία διδασκαλίας στηρίζεται στις αντιλήψεις, πεποιθήσεις, εικόνες, μεταφορές, αξίες και στάσεις που έχει ο κάθε εκπαιδευτικός σχετικά με τους σκοπούς της εκπαίδευσης, τη διαδικασία της μάθησης, τη σχέση εκπαιδευτικού-μαθητών, το περιεχόμενο και τον προσανατολισμό του Α.Π.Σ. Βασίζεται στις γνώσεις και τις προσωπικές του εμπειρίες (σαν δασκάλου αλλά και σαν μαθητή) και στη κυρίαρχη διδακτική του κουλτούρα, η οποία είναι εν μέρει ασαφής και μη συστηματοποιημένη. Του επιτρέπει όμως να κάνει καλές εκπαιδευτικές παρεμβάσεις σε προβληματικές κυρίως καταστάσεις, να αξιολογεί και να αποδέχεται ανάλογα τις επιμορφώσεις και να έχει το δικό του θεωρητικό-ιδεολογικό πλαίσιο όσον αφορά το διδακτικό του έργο (Ματσαγγούρας 2005).

Η διαχείριση του διδακτικού έργου υπ' αυτή την έννοια είναι μια προσωπική υπόθεση του εκπαιδευτικού, η οποία δεν εξελίσσεται απαραίτητα όπως ορίζει το Α.Π.Σ. Οι παρεκκλίσεις από τα πλαίσια του Α.Π.Σ., που παρατηρούνται αρκετά συχνά στην εκπαιδευτική πρακτική, διαμορφώνουν το «κρυφό» αναλυτικό πρόγραμμα ή «παραπρόγραμμα», το οποίο άλλοτε συμπληρώνει και ενισχύει και άλλοτε αντιστρατεύεται τους σκοπούς και στόχους του αναλυτικού προγράμματος (Βρεττός και Καψάλης 1997). Γι' αυτό, μέσα από τις επιμορφώσεις, επιδιώκεται να επηρεασθεί η προσωπική θεωρία των εκπαιδευτικών, ως προς τις υποχρεώσεις που πηγάζουν από το Α.Π.Σ., οι οποίες σε γενικές γραμμές πρέπει να τηρούνται στον προγραμματισμό του διδακτικού τους έργου.

Σε γενικές γραμμές οι γνώσεις και οι εμπειρίες των εκπαιδευτικών λειτουργούν θετικά στην απλοποίηση και γρήγορη διαμόρφωση του προγραμματισμού στη Φυσική Αγωγή. Συχνά οι εκπαιδευτικοί εκφράζουν την άποψη, ότι έχουν στο μυαλό τους το πλαίσιο τόσο της διδακτέας ύλης όσο και της ύλης που πρέπει να διδάξουν στα αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής και συνεπώς δεν έχει κανένα όφελος η αποτύπωση του προγραμματισμού στο χαρτί (ή ηλεκτρονικά).

Η άποψη αυτή δεν είναι εσφαλμένη ως προς τη γνώση του Α.Π.Σ. και του περιεχομένου των διδακτικών αντικειμένων. Ο εκπαιδευτικός οφείλει πράγματι να τα γνωρίζει και να ανατρέχει στις πηγές μόνο για διευκρινίσεις και για προσθήκες λεπτομερειών. Η αποτύπωση του προγραμματισμού όμως χαρακτηρίζει μεθοδικότητα, υπευθυνότητα και σχολαστικότητα του εκπαιδευτικού στο διδακτικό του έργο. Οι

λεπτομέρειες του προγραμματισμού είναι συχνά ασαφείς και «θολές» στο μυαλό, γίνονται όμως συγκεκριμένες και μπαίνουν σε τάξη όταν αποτυπώνονται. Ο προγραμματισμός από ενδοπροσωπική υπόθεση γίνεται διαπροσωπική, όπου εκπαιδευτικός, μαθητές και κάθε ενδιαφερόμενος μπορούν να λαμβάνουν γνώση.

Οι γνώσεις και εμπειρίες του εκπαιδευτικού από την άλλη πλευρά μπορεί να συμβάλλουν στη γρήγορη σύνταξη του προγραμματισμού, να προσαρμόζουν εύστοχα τα διδακτικά αντικείμενα στο χρόνο και στο σχολικό περιβάλλον, να προσφέρουν εναλλακτικές λύσεις και ευελιξία σε τροποποιήσεις. Ακόμα και ασύμβατες με το Α.Π.Σ. πρακτικές μπορούν να γίνουν αποδεκτές στον προγραμματισμό σαν καινοτομίες, όταν διαφαίνεται ότι εκπληρώνουν τους βασικούς στόχους της Φυσικής Αγωγής.

Ιδιαιτερότητες της σχολικής μονάδας

Οι ιδιαίτερες υλικοτεχνικές υποδομές και συνθήκες διαμορφώνουν τις ιδιαιτερότητες της σχολικής μονάδας, οι οποίες επηρεάζουν την τελική εικόνα του προγραμματισμού. Αν το σχολείο διαθέτει ή όχι τους αθλητικούς χώρους και το απαραίτητο αθλητικό υλικό καθορίζει, αν θα ενταχθούν όλα τα διδακτικά αντικείμενα στον προγραμματισμό. Αν το σχολείο δε διαθέτει κάποιες υποδομές, π.χ. ούτε σκάμμα ούτε στρώματα δεν μπορεί να συμπεριληφθεί στον προγραμματισμό η διδασκαλία των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού.

Επίσης η ύπαρξη ή απουσία κλειστού γυμναστηρίου ή κλειστής αίθουσας γυμναστικής επηρεάζει τη διαμόρφωση της σειράς των διδακτικών αντικειμένων στον προγραμματισμό. Αν το σχολείο δε διαθέτει κλειστό χώρο για τη Φυσική Αγωγή, αφ' ενός τα διδακτικά αντικείμενα πρέπει να προγραμματίζονται με ευνοϊκή σειρά στις εποχιακές μεταβολές του έτους και αφετέρου πρέπει να προβλέπονται εναλλακτικές διδασκαλίες με θεωρητικά θέματα στην τάξη, όταν οι καιρικές συνθήκες θα εμποδίζουν τη διεξαγωγή του μαθήματος στην αυλή.

Η επάρκεια των χώρων και η ύπαρξη άλλου ή άλλων εκπαιδευτικών Φ.Α. στο σχολείο περιορίζει την κινητικότητα των μαθητών και τη σειρά προγραμματισμού των διδακτικών αντικειμένων, αφού δημιουργούνται αυξημένες απαιτήσεις σε χώρο και αθλητικό υλικό από ταυτόχρονη παρουσία περισσότερων τμημάτων στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Σ' αυτές τις περιπτώσεις ο προγραμματισμός πρέπει να γίνεται με συνεννόηση των εκπαιδευτικών για τη σειρά των διδακτικών αντικειμένων στον καθένα, ώστε να μη συμπίπτουν οι απαιτήσεις στους χώρους και το αθλητικό υλικό.

Η παρουσία στο σχολείο αθλητικού εξοπλισμού αθλημάτων που δεν περιλαμβάνονται στο Α.Π.Σ. (όπως πινγκ πονγκ, τένις ή μπάντμιντον) συνιστά την αξιοποίησή τους, είτε σαν εναλλακτική φυσική δραστηριότητα που επεκτείνεται και στο διάλειμμα είτε σαν σχέδιο εργασίας (γνωριμία του αθλήματος) που εντάσσεται σε διδακτικές ώρες της Φυσικής Αγωγής.

Συνεπώς οι ιδιαιτερότητες της σχολικής μονάδας μπορούν να δικαιολογήσουν παραλήψεις στη διδακτέα ύλη ή προσθήκες άλλων αντικειμένων, καθώς και τη διαμόρφωση της σειράς των διδακτικών αντικειμένων. Εμπεριέχουν τον αστάθμητο παράγοντα των καιρικών συνθηκών, ο οποίος υπαγορεύει τον προγραμματισμό συνήθως στο δεύτερο τρίμηνο των αντικειμένων που μπορούν να γίνουν σε μικρούς κλειστούς χώρους (παραδοσιακοί χοροί, γυμναστική, μουσικοκινητική και ψυχοκινητική αγωγή) ή αντικειμένων που χαρακτηρίζονται από αυξημένη κινητικότητα (ποδόσφαιρο, χάντμπολ, κινητικά παιχνίδια), λόγω του αυξημένου ψύχους που αναμένεται στους μήνες αυτούς.

Συνεργασίες με άλλους εκπαιδευτικούς

Η συνεργασία των εκπαιδευτικών του σχολείου είναι απαραίτητη στον προγραμματισμό του εκπαιδευτικού έργου της σχολικής μονάδας. Στα πλαίσια αυτού του προγραμματισμού είναι θεμιτό να αναπτύσσονται συνεργασίες εκπαιδευτικών σε εκπαιδευτικές δράσεις, εκδηλώσεις, σχολικές γιορτές, κλπ. Αυτές οι συνεργασίες έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και αξία στο σχεδιασμό και την εκπόνηση διαθεματικών σχεδίων εργασίας, γιατί δίνεται η δυνατότητα μιας πληρέστερης διεπιστημονικής προσέγγισης.

Η συνεργασία εκπαιδευτικών διαφορετικών ειδικοτήτων με τον εκπαιδευτικό Φ.Α. συνεπάγεται ενδεχομένως την ένταξη μέρους των σχεδίων εργασίας σε ώρες της Φυσικής Αγωγής και προσδιορισμό αυτών των ωρών στον ετήσιο προγραμματισμό της Φυσικής Αγωγής. Αυτό πρέπει να γίνει από κοινού με τους συνεργαζόμενους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι θα εντάξουν επίσης δραστηριότητες σε ώρες δικών τους μαθημάτων. Έτσι λοιπόν, στην έναρξη της σχολικής χρονιάς ο εκπαιδευτικός Φ.Α. συζητά με άλλους εκπαιδευτικούς για την πιθανή συνεργασία μαζί τους σε διαθεματικά σχέδια εργασίας και στη συνέχεια εντάσσει το μέρος των σχεδίων που του αναλογεί στον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό του.

Μια συνεννόηση επίσης επιβάλλεται να γίνει πριν τη σύνταξη του προγραμματισμού με άλλους εκπαιδευτικούς του σχολείου, οι οποίοι πρόκειται να χρησιμοποιήσουν τους χώρους ή εξοπλισμό του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στη

διάρκεια της σχολικής χρονιάς, προκειμένου η χρήση να μη συμπίπτει χρονικά. Ανάλογη συνεννόηση επιβάλλεται να γίνει και στις περιπτώσεις εκπαιδευτικών που θα διαχειρισθούν προγράμματα με συναφές περιεχόμενο (αγωγής υγείας, περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, πολιτιστικών θεμάτων), οι οποίοι θα εφαρμόσουν ενδεχομένως φυσικές δραστηριότητες στους χώρους ή με εξοπλισμό της Φυσικής Αγωγής.

Όταν στο σχολείο υπάρχουν περισσότεροι εκπαιδευτικοί Φ.Α. είναι αναγκαίο ο προγραμματισμός του μαθήματος να γίνει μετά από σύσκεψη, στην οποία θα καθορισθούν τα διδακτικά αντικείμενα, οι χώροι και ο εξοπλισμός που θα κάνει χρήση ο καθένας σε κάθε τρίμηνο του έτους (αν είναι αναγκαίο και στις εβδομάδες των τριμήνων). Έτσι κατανέμονται στη διάρκεια της χρονιάς οι χώροι και ο εξοπλισμός στα τμήματα του κάθε εκπαιδευτικού, αποφεύγονται συνωστισμός και αλλαγές στα προγραμματισμένα μαθήματα, λόγω έλλειψης χώρου, με λύσεις της «τελευταίας στιγμής» και διασφαλίζεται η απρόσκοπτη διδασκαλία όλων των διδακτικών αντικειμένων του Α.Π.Σ.

Η παρουσία δύο ή περισσότερων εκπαιδευτικών Φ.Α. στο σχολείο δίνει τη δυνατότητα να προγραμματισθούν κοινές δράσεις σχεδίων εργασίας, διοργανώσεις αγώνων μεταξύ των τμημάτων των εκπαιδευτικών, καθώς επίσης και συνδυασμός των φυσικών δραστηριοτήτων. Αυτές οι συνεργασίες μεταξύ των εκπαιδευτικών Φ.Α. μπορούν να μπαίνουν εμβόλιμα στον προγραμματισμό του μαθήματος. Δεν μπορούν όμως να μεθοδεύουν συνδιδασκαλία στα διδακτικά αντικείμενα, ούτε διαφοροποίηση της διδασκαλίας ανάμεσα στα δύο φύλα.

Ετήσιος, τριμηνιαίος και εβδομαδιαίος προγραμματισμός

Στην έναρξη της σχολικής χρονιάς ο/ η εκπαιδευτικός Φ.Α. ετοιμάζει τον ετήσιο, τον τριμηνιαίο και τον εβδομαδιαίο προγραμματισμό του μαθήματος. Ο προγραμματισμός αυτός αποσκοπεί στην κατανομή της διδακτέας ύλης, στη σχολική χρονιά, σε κάθε τρίμηνο και σε κάθε εβδομάδα. Δεν υπεισέρχεται σε σκοπούς και στόχους του μαθήματος, γιατί ταυτίζεται με τη στοχοθεσία του Α.Π.Σ. Ασχολείται μόνο με τα θεματικά περιεχόμενα, δηλαδή τα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής, που καθορίζονται στο Α.Π.Σ.

Εκτός από την κατανομή των διδακτικών αντικειμένων, στον προγραμματισμό πρέπει να ενσωματωθούν και όλες οι άλλες δραστηριότητες που θα γίνουν παράλληλα ή ταυτόχρονα με τα διδακτικά αντικείμενα του μαθήματος. Οι δραστηριότητες αυτές είναι κυρίως τα σχέδια εργασίας (projects) και οι σχολικοί αγώνες.

Πριν όμως κάθε εκπαιδευτικός Φ.Α. ασχοληθεί με τη σύνταξη του προγραμματισμού οφείλει να συλλέξει όλα τα στοιχεία που σχετίζονται μ' αυτόν και καθορίζουν τη μορφή του. Στη συνέχεια παρουσιάζονται ένα - ένα τα βήματα μέχρι τη σύνταξη του ετήσιου, τριμηνιαίου και εβδομαδιαίου προγραμματισμού.

Ενέργειες πριν τον προγραμματισμό

Μετά τις θερινές διακοπές των μαθημάτων, ξεκινά μια νέα περίοδος προγραμματισμού εκπαιδευτικού έργου στο σχολείο. Στην έναρξη της σχολικής χρονιάς επιβάλλεται να γίνει μια αποτίμηση της υπάρχουσας κατάστασης, στα δεδομένα της οποίας θα βασισθεί ο προγραμματισμός. Αυτή η διαδικασία πρέπει να γίνει στη φυσική αγωγή αναφορικά με τις αθλητικές εγκαταστάσεις και το αθλητικό υλικό. Έτσι, με την ανάληψη υπηρεσίας, ο/η εκπαιδευτικός Φ.Α. κατά την έναρξη της σχολικής χρονιάς προβαίνει στις παρακάτω ενέργειες:

- Επιθεωρεί όλους τους χώρους του μαθήματος και των δραστηριοτήτων της Φυσικής Αγωγής (αυλή, γήπεδα, γυμναστήριο, κλειστή αίθουσα, κλπ.). Ελέγχει αν υπάρχουν φθορές και τι είδους συντήρηση είναι απαραίτητη, αν χρειάζεται αναμόρφωση των χώρων (σε χρωματισμούς, διαγραμμίσεις, θέση εξοπλισμού, αισθητική, κλπ.), αν είναι εφικτή η διαμόρφωση νέων χώρων, κ.ο.κ. Γενικά, ελέγχει αν οι χώροι εξυπηρετούν τις ανάγκες της σχολικής Φυσικής Αγωγής και επιτρέπουν τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων χωρίς προβλήματα.
- Καταγράφει το αθλητικό υλικό του σχολείου (μπάλες, κώνους, στεφάνια, σχοινάκια, στρώματα, διακριτικές φανέλες, κλπ). Εξετάζει αν το υλικό είναι σε καλή κατάσταση, συντάσσει πρωτόκολλο καταστροφής για το υλικό που έχει καταστραφεί ή δεν ενδείκνυται πλέον για χρήση και ενημερώνει το βιβλίο αθλητικού υλικού. Εκτιμά τέλος ποιες είναι οι ανάγκες της σχολικής χρονιάς σε επιπλέον αθλητικό υλικό που πρέπει να προμηθευτεί το σχολείο.
- Εισηγείται στο διευθυντή του σχολείου τις ενδεχόμενες επισκευές στον πάγιο εξοπλισμό και ενδεχόμενες εργασίες συντήρησης που πρέπει να γίνουν, καθώς και τις απαραίτητες αγορές σε αθλητικό υλικό, προκειμένου να εξυπηρετηθούν οι ανάγκες της διδασκαλίας και εξάσκησης των μαθητών. Η ποσότητα του αθλητικού υλικού εναπόκειται στην κρίση του εκπαιδευτικού Φ.Α., αλλά πρέπει να επαρκεί για όλους τους μαθητές του τμήματος, δηλαδή μπάλες αθλοπαιδιών τουλάχιστον στο ήμισυ του

αριθμού των μαθητών στα τμήματα, στεφάνια, σχοινάκια, κόνους τουλάχιστον 30, κ.ο.κ.).

- Φροντίζει να προωθηθούν οι διαδικασίες για τη συντήρηση και διαμόρφωση των χώρων, για την προμήθεια του αθλητικού υλικού και για την εξεύρεση λύσεων σε αδυναμία οικονομικής ανταπόκρισης της σχολικής επιτροπής. Λύσεις βρίσκονται συνήθως από την εμπλοκή του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων και την τακτική υπενθύμιση των αιτημάτων στις υπηρεσίες του Δήμου. Σε κάθε περίπτωση η φροντίδα για την ικανοποίηση των εισηγήσεων σχετικά με τις υποδομές και το αθλητικό υλικό αποτελεί ευθύνη και του ίδιου του εκπαιδευτικού Φ.Α.

Με τις παραπάνω ενέργειες αποτιμάται η επάρκεια και λειτουργικότητα των υποδομών για τη διδασκαλία των αντικειμένων που περιλαμβάνονται στη διδακτέα ύλη της Φυσικής Αγωγής. Αν πάραυτα δεν εξασφαλίζεται η ασφάλεια των εγκαταστάσεων ή αδυνατεί να πραγματοποιηθεί η προμήθεια του εξοπλισμού, στοιχειοθετείται σοβαρός λόγος για την παράληψη διδακτικών αντικειμένων στον προγραμματισμό της διδακτέας ύλης.

Τι λαμβάνεται υπόψη στον προγραμματισμό

Όπως έγινε κατανοητό από όσα αναφέρθηκαν μέχρι τώρα, πριν τη σύνταξη του προγραμματισμού, είναι απαραίτητο να διαμορφωθεί μια σαφή εικόνα των προϋποθέσεων και των ειδικών συνθηκών του σχολείου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Αφού γίνει αυτό ο εκπαιδευτικός μπορεί να ξεκινήσει τη σύνταξη του προγραμματισμού.

Οι παράγοντες που λαμβάνονται υπόψη στον προγραμματισμό της διδακτέας ύλης στη Φυσική Αγωγή και έχουν επιπτώσεις στο περιεχόμενο και τη διάρθρωσή του παρουσιάζονται συγκεντρωτικά στον πίνακα 22. Οι σημαντικότεροι παράγοντες αφορούν την αθλητική υποδομή του σχολείου, τον αριθμό των εκπαιδευτικών που διδάσκουν στο σχολείο, την επιρροή του μαθήματος από τις καιρικές συνθήκες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τόπου και του σχολείου. Για τις διάφορες περιπτώσεις που μπορεί να συντρέχουν στο σχολείο περιγράφονται στον πίνακα οι προσαρμογές που ενδείκνυνται στον προγραμματισμό (δεξιά στήλη).

Πίνακας 22. Παράγοντες που λαμβάνονται υπόψη στον προγραμματισμό της διδακτέας ύλης στη Φυσική Αγωγή.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ
Αθλητική υποδομή του σχολείου	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παράληψη από τη διδακτέα ύλη των αντικειμένων που δεν μπορούν να διδαχθούν, λόγω έλλειψης αθλητικών υποδομών και εξοπλισμού. 2. Προσθήκη στη διδακτέα ύλη αντικειμένων που δεν περιλαμβάνονται στο Α.Π.Σ. με τη μορφή σχεδίου εργασίας.
Αριθμός εκπαιδευτικών Φ.Α. στο σχολείο	<ol style="list-style-type: none"> 1. Διαφορετική κατανομή των διδακτικών αντικειμένων για να μη συμπίπτει η χρήση των χώρων και του εξοπλισμού. 2. Συνδυασμός κοινών δράσεων, διοργανώσεων αγώνων, σχεδίων εργασίας στο περιεχόμενο του προγραμματισμού.
Επιρροή από τις καιρικές συνθήκες	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παράλληλος προγραμματισμός εναλλακτικών θεωρητικών θεμάτων που σχετίζονται με τα διδακτικά αντικείμενα ή άπτονται του γενικότερου ενδιαφέροντος της Φυσικής Αγωγής (όταν το σχολείο δεν διαθέτει κλειστούς χώρους). 2. Συνδυασμός 2-3 διδακτικών αντικειμένων σε κάθε τρίμηνο, από τα οποία τουλάχιστον το ένα μπορεί να γίνεται σε περιορισμένο κλειστό χώρο που διαθέτει το σχολείο.
Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τόπου και του σχολείου	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ενθαρρύνεται η ιδιαίτερη παράδοση και το ενδιαφέρον του σχολείου σε κάποια αθλήματα ή φυσικές δραστηριότητες με μερική αύξηση των ωρών. 2. Αξιοποιείται η ύπαρξη κλειστού γυμναστηρίου, σταδίου ή κολυμβητηρίου δίπλα στο σχολείο. 3. Αξιοποιείται ιδιαίτερος αθλητικός εξοπλισμός που υπάρχει στο σχολείο, είτε σε δραστηριότητες σχεδίου εργασίας, είτε σε δραστηριότητες φυσικής κατάστασης.

Περιεχόμενο του προγραμματισμού

Ο ετήσιος, τριμηνιαίος και εβδομαδιαίος προγραμματισμός δεν περιορίζεται απλά σε μια αναφορά των αντικειμένων που θα διδαχθούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στην πορεία του σχολικού έτους. Στο περιεχόμενο του προγραμματισμού εντάσσονται και οι ώρες που αφορούν το κάθε διδακτικό αντικείμενο, καθώς και οι ώρες των σχεδίων εργασίας που θα υλοποιηθούν. Αναφέρονται επίσης οι σχολικοί αγώνες στους οποίους πρόκειται να πάρει μέρος το σχολείο.

Ειδικότερα λοιπόν ο ετήσιος προγραμματισμός περιλαμβάνει:

- Τα διδακτικά αντικείμενα που θα διδαχθούν (1 έως 3 αντικείμενα σε κάθε τρίμηνο)
- Τον αριθμό των διδακτικών ωρών για κάθε αντικείμενο
- Τα σχέδια εργασίας (projects) που θα υλοποιηθούν παράλληλα ή σε συνδυασμό με τη Φυσική Αγωγή
- Τους αγώνες στους οποίους θα πάρει μέρος το σχολείο

Όσον αφορά τα διδακτικά αντικείμενα, προγραμματίζονται οι ώρες που προβλέπονται στο Α.Π.Σ. για κάθε διδακτικό αντικείμενο (βλ. πίνακα 23 για το δημοτικό σχολείο και πίνακα 24 για το γυμνάσιο).

Στην περίπτωση της ψυχοκινητικής αγωγής δεν επιχειρείται προγραμματισμός αναλυτικά των διδακτικών ενοτήτων που την απαρτίζουν, δεδομένου ότι δεν αξιώνεται διδακτική συνέχεια, ούτε υπάρχει σαφής διαχωρισμός στις κινητικές δραστηριότητες του περιεχομένου τους (βλ. σχήμα 7).

Στην περίπτωση του κλασικού αθλητισμού στο γυμνάσιο, μπορούν να διαχωρίζονται οι ώρες της γενικής φυσικής κατάστασης από τις ώρες της διδασκαλίας των αγωνισμάτων. Οι ώρες της φυσικής κατάστασης ή μερικές απ' αυτές μπορούν να μπαίνουν στην αρχή του 1^{ου} τριμήνου με τη μορφή της φυσικής προετοιμασίας μετά τη θερινή ανάπαυλα.

Οι σχολικοί αγώνες αναφέρονται στη συμμετοχή του σχολείου σε αγώνες μεταξύ σχολείων και προγραμματίζονται ενδεικτικά, γιατί ο χρόνος διεξαγωγής καθορίζεται με προκήρυξη και το πρόγραμμα αγώνων δεν είναι γνωστό στην έναρξη της σχολικής χρονιάς. Αν προγραμματισθούν ενδοσχολικοί αγώνες, αυτοί σημειώνονται σε μια ξεχωριστή γραμμή, με τις ώρες που θα αφιερωθούν για κάθε αντικείμενο σε κάθε τρίμηνο. Για τη συμμετοχή στους σχολικούς αγώνες λαμβάνεται μέριμνα το αντικείμενο να έχει ολοκληρωθεί πρόσφατα (δεν επανερχόμαστε στο αντικείμενο ενόψει των αγώνων).

Τα σχέδια εργασίας αναγράφονται με το θέμα τους στα τρίμηνα που θα υλοποιηθούν και με τις διδακτικές ώρες Φυσικής αγωγής που θα δαπανηθούν. Τα σχέδια εργασίας μπορούν να ενσωματώνονται εν μέρει σε ώρες Φ.Α. συναφούς αντικειμένου, εν μέρει σε εργασία εκτός ωρολογίου προγράμματος και εν μέρει σε ώρες άλλου μαθήματος ή ευέλικτης ζώνης, εφόσον γίνονται σε συνεργασία με άλλο εκπαιδευτικό. Στον ετήσιο προγραμματισμό αναφέρονται μόνο οι ώρες που θα ενσωματωθούν σε ώρες της Φυσικής Αγωγής και στον τριμηνιαίο σε ποιες ώρες αντικειμένων θα ενταχθούν.

ΠΙΝΑΚΑΣ 23. Διδακτικά αντικείμενα και ώρες που αντιστοιχούν σ' αυτά σύμφωνα με το Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής για το δημοτικό σχολείο.

Θεματικές ενότητες / Διδακτικά αντικείμενα	Ώρες
Α΄ και Β΄ Τάξη	
ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Αίσθηση χώρου & χρόνου (12) Οπτικοκινητικός συγχρονισμός & συντονισμός (6) Ισορροπία στατική & δυναμική (3) Πλευρική κίνηση (3) Ορθοσωματική αγωγή (2) Αναπνευστική αγωγή (2) Φαντασία & Δημιουργικότητα (2)	30
ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	10
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	12
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	10
Γ΄ και Δ΄ Τάξη	
ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Κινητικές δεξιότητες (5) Φυσικές ικανότητες (4) Ορθοσωματική αγωγή (3) Γυμναστική (5)	17
ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	7
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	10
ΜΥΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΙΒΟ Καλαθοσφαίριση (3) Χειροσφαίριση (3) Πετοσφαίριση (3) Ποδόσφαιρο (3) Στίβος (8)	20
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	10
Ε΄ και Στ΄ Τάξη	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (8) Χειροσφαίριση (8) Πετοσφαίριση (8) Ποδόσφαιρο (8)	32
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	12
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	8
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	12

Οι αριθμοί σε παρένθεση δηλώνουν τις ώρες που αντιστοιχούν στα διδακτικά αντικείμενα της θεματικής ενότητας.

ΠΙΝΑΚΑΣ 24. Διδακτικά αντικείμενα και ώρες που αντιστοιχούν σ' αυτά σύμφωνα με το Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής για το γυμνάσιο.

Θεματικές ενότητες / Διδακτικά αντικείμενα	Ωρες
Α' Τάξη	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (13) Πετοσφαίριση (13) Ποδόσφαιρο (13)	39
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	30
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	10
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	11
Β' Τάξη	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (10) Πετοσφαίριση (10) Ποδόσφαιρο (10) Χειροσφαίριση (10)	40
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	30
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	10
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	10
Γ' Τάξη	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ Καλαθοσφαίριση (10) Πετοσφαίριση (10) Χειροσφαίριση (10)	30
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	18
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	6
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	6

Οι αριθμοί σε παρένθεση δηλώνουν τις ώρες που αντιστοιχούν στα διδακτικά αντικείμενα της θεματικής ενότητας.

Σύνταξη του ετήσιου, τριμηνιαίου και εβδομαδιαίου προγραμματισμού

Η σύνταξη του ετήσιου προγραμματισμού δεν παρουσιάζει δυσκολία, εφόσον είναι γνωστά τα αντικείμενα που πρόκειται να διδαχθούν, οι ώρες που αντιστοιχούν σε κάθε αντικείμενο και έχουν ληφθεί υπόψη οι ιδιαιτερότητες του σχολείου και οι λοιποί παράγοντες που περιγράφηκαν παραπάνω. Τα βασικά σημεία που πρέπει να έχει σαν γνώμονα ο εκπαιδευτικός είναι τα εξής:

1. Οι διδακτικές ώρες της Φυσικής Αγωγής στη διάρκεια του σχολικού έτους είναι:
 - Δημοτικό Σχολείο: 22 στο 1^ο τρίμηνο, 20 στο 2^ο, και 20-22 στο 3^ο τρίμηνο.
 - Γυμνάσιο: περίπου 30 στην Α' και Β' τάξη και 20 στη Γ' τάξη σε κάθε τρίμηνο.Στα δεδομένα αυτών των ωρών πρέπει να προσαρμοσθούν οι ώρες των διδακτικών αντικειμένων που θα διδαχθούν σε κάθε τρίμηνο. Η σειρά των διδακτικών αντικειμένων εναπόκειται στην κρίση του εκπαιδευτικού Φ.Α.
2. Επιδιώκεται κάθε αντικείμενο, που έχει διδακτική συνέχεια, να ολοκληρώνεται σε ένα ή το πολύ σε δύο τρίμηνα και κάθε αντικείμενο να διδάσκεται σε συνέχεια, χωρίς μεγάλα χρονικά διαλείμματα. Αυτό δεν ισχύει για τα αντικείμενα που δεν έχουν διδακτική συνέχεια (π.χ. τα παιδαγωγικά παιχνίδια) ή για τα αντικείμενα που έχουν επιμέρους διδακτικές ενότητες (π.χ. ψυχοκινητική αγωγή, στίβος).
3. Στο ίδιο τρίμηνο μπορούν να διδάσκονται ταυτόχρονα 2 αντικείμενα εναλλάξ, αν όμως περιλαμβάνεται τρίτο αντικείμενο, η διδασκαλία του θα ξεκινήσει αφού ολοκληρωθεί ένα από τα προηγούμενα αντικείμενα. Συστήνεται σε κάθε τρίμηνο να περιλαμβάνεται ένα αντικείμενο που μπορεί να διδαχθεί σε κλειστό χώρο του σχολείου, έτσι ώστε η διαφοροποίηση του προγραμματισμού σε περίπτωση άσχημων καιρικών συνθηκών να αφορά μόνο τη σειρά των διδακτικών αντικειμένων του τριμήνου (για όσα σχολεία δε διαθέτουν κλειστό γυμναστήριο).
4. Προτείνεται ο ετήσιος προγραμματισμός να γίνεται σε έντυπο μιας σελίδας, όπου θα περιλαμβάνονται όλα τα τμήματα στα οποία διδάσκει ο εκπαιδευτικός της Φ.Α. Στη συνέχεια τα αντικείμενα με τις ώρες κάθε τριμήνου μεταφέρονται στον τριμηνιαίο προγραμματισμό, όπου αναλύονται οι ώρες σε εβδομαδιαία βάση. Έτσι συντάσσεται ο τριμηνιαίος και εβδομαδιαίος προγραμματισμός σε ένα έντυπο για κάθε τρίμηνο.

Στα παραδείγματα του ετήσιου (πίνακες 25, 29 και 33) και του τριμηνιαίου & εβδομαδιαίου προγραμματισμού (πίνακες 26, 27, 28, 30, 31 και 32), στις στήλες των ωρών που αντιστοιχούν σε κάθε αντικείμενο υπάρχει και δεύτερη κενή στήλη, η οποία

ΠΙΝΑΚΑΣ 25. ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΤΑΞΗ	Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ
A	Ψυχοκινητική Αγωγή	18	Μουσικοκινητική αγωγή, Παιχνίδια	6+4	Ψυχοκινητική Αγωγή	12
	Μουσικοκινητική αγωγή	4	Παραδοσιακοί χοροί	10	Παιχνίδια	8
			Σ.Ε.: Παραδοσιακά παιχνίδια	4	Σ.Ε.: Παραδοσιακά παιχνίδια	4
B	Ψυχοκινητική Αγωγή	16	Μουσικοκινητική αγωγή	4	Ψυχοκινητική Αγωγή	14
	Μουσικοκινητική αγωγή	6	Παραδοσιακοί χοροί	10	Παιχνίδια	6
			Παιχνίδια	6	Σ.Ε.: Αρχαία Ολυμπ. αγωνίσματα	6
Γ	Ψυχοκινητική Αγωγή	14	Μουσικοκινητική Αγωγή	7	Ψυχοκινητική Αγωγή, Παρ.χοροί	3+3
	Μπάσκετ, Στίβος	3+5	Παραδοσιακοί χοροί	7	Στίβος, Βόλεϊ	3+3
	Σ.Ε.: Ατομικά & ομαδικά Αθλήματα	5	Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	3+3	Παιχνίδια	10
Δ	Ψυχοκινητική Αγωγή	14	Μουσικοκινητική Αγωγή	7	Ψυχοκινητική Αγωγή, Παρ.χοροί	3+3
	Μπάσκετ, Στίβος	3+5	Παραδοσιακοί χοροί	7	Στίβος, Βόλεϊ	3+3
	Σ.Ε.: Υγιεινή διατροφή	6	Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	3+3	Παιχνίδια	10
Ε	Μπάσκετ, Ποδόσφαιρο	8+6	Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	2+8	Βόλεϊ, Παραδοσιακοί χοροί	8+2
	Γυμναστική	8	Παραδοσιακοί χοροί	10	Στίβος	12
			Σ.Ε.: Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί	6	Σ.Ε.: Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί	2
Στ	Μπάσκετ, Χάντμπολ	8+8	Ποδόσφαιρο	8	Βόλεϊ, Στίβος	6+8
	Στίβος	6	Γυμναστική	8	Παραδοσιακοί χοροί	8
			Παραδοσιακοί χοροί	4	Σ.Ε.: Αθλητική εκδήλωση	7
Σχολικοί αγώνες	1. Δρόμος ανωμάλου εδάφους 2. Μπάσκετ 3. Χάντμπολ 4. Βόλεϊ 5. Αγώνες στίβου					

Σ.Ε.: Σχέδια εργασίας

ΠΙΝΑΚΑΣ 26. ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ & ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (1^ο ΤΡΙΜΗΝΟ)

ΤΑΞΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος			ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος				ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος				ΩΡΕΣ (έγιναν)	
A	Ψυχοκινητική Αγωγή	18		2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
	Μουσικοκινητική αγωγή	4									1	1	1	1	
B	Ψυχοκινητική Αγωγή	16		2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	
	Μουσικοκινητική αγωγή	6							1	1	1	1	1	1	
Γ	Ψυχοκινητική Αγωγή	14		1	/	1	/	1	/	1	/	2	1/	2	
	Μπάσκετ, Στίβος	3*+5		1	1	1	1	1	1*	1*	1*				
	Σ.Ε.:Ατομικά & ομαδικά Αθλήματα	5			1		1		1		1		1		
Δ	Ψυχοκινητική Αγωγή	14		1	1	1	1	1	/	/	/	1/	1/	1/	
	Μπάσκετ, Στίβος	3*+5		1	1	1	1	1	1*	1*	1*				
	Σ.Ε.: Υγιεινή διατροφή	6							1	1	1	1	1	1	
Ε	Μπάσκετ, Ποδόσφαιρο	8*+6		2*	2*	2*	1*	1*	1	1	1	1	1	1	
	Γυμναστική	8					1	1	1	1	1	1	1	1	
Στ	Μπάσκετ, Χάντμπολ	8*+8		2*	2*	2*	2*	1	1	1	1	1	1	2	
	Στίβος	6						1	1	1	1	1	1		

/ : ώρες στις οποίες εντάσσονται τα σχέδια εργασίας (αντιστοιχεί κάθε φορά σε 1 ώρα)

ΠΙΝΑΚΑΣ 27. ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ & ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (2^ο ΤΡΙΜΗΝΟ)

ΤΑΞΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ Δεκέμβριος				ΜΗΝΑΣ Ιανουάριος			ΜΗΝΑΣ Φεβρουάριος				ΩΡΕΣ (έγιναν)	
A	Μουσικοκιν/κή αγωγή, Παιχνίδια	6*+4	1*	1*	1*			1*	1*	1*	/	/	/	/	
	Παραδοσιακοί χοροί	10	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	
	Σ.Ε.: Παραδοσιακά παιχνίδια	4									1	1	1	1	
B	Μουσικοκινητική αγωγή	4	1	1	1			1							
	Παραδοσιακοί χοροί	10	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	
	Παιχνίδια	6							1	1	1	1	1	1	
Γ	Μουσικοκινητική Αγωγή	7	1	1	1			1	1	1	1				
	Παραδοσιακοί χοροί	7						1	1	1	1	1	1	1	
	Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	3*+3	1*	1*	1*							1	1	1	
Δ	Μουσικοκινητική Αγωγή	7	1	1	1			1	1	1	1				
	Παραδοσιακοί χοροί	7						1	1	1	1	1	1	1	
	Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	3*+3	1*	1*	1*							1	1	1	
Ε	Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	2*+8	1*	1*	1			1	1	1	1	1	1	1	
	Παραδοσιακοί χοροί	10	1	1	1			1	/	/	/	/	/	/	
	Σ.Ε.: Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί	6							1	1	1	1	1	1	
Στ	Ποδόσφαιρο	8	1	1	1			1	1	1	1	1			
	Γυμναστική	8	1	1	1			1	1	1	1	1			
	Παραδοσιακοί χοροί	4											2	2	

/ : ώρες στις οποίες εντάσσονται τα σχέδια εργασίας (αντιστοιχεί κάθε φορά σε 1 ώρα)

ΠΙΝΑΚΑΣ 28. ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ & ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (3^ο ΤΡΙΜΗΝΟ)

ΤΑΞΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ Μάρτιος				ΜΗΝΑΣ Απρίλιος				ΜΗΝΑΣ Μάιος				ΜΗΝΑΣ Ιούνιος	ΩΡΕΣ (έγιναν)
A	Ψυχοκινητική Αγωγή	12	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1
	Παιχνίδια	8				/	1			1	1	1	1	1	1	
	Σ.Ε.: Παραδοσιακά παιχνίδια	4	1	1	1	1										
B	Ψυχοκινητική Αγωγή	14	2	2	1	1	1			/	/	/	1	1	1	1
	Παιχνίδια	6								1	1	1	1	1	1	
	Σ.Ε.: Αρχαία Ολυμπ. αγωνίσματα	6			1	1	1			1	1	1				
Γ	Ψυχοκινητική Αγωγή, Παρ.χοροί	3*+3	1	1	1					1*	1*	1*				
	Στίβος, Βόλεϊ	3*+3				1*	1*			1*			1	1	1	
	Παιχνίδια	10	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	
Δ	Ψυχοκινητική Αγωγή, Παρ.χοροί	3*+3	1	1	1					1*	1*	1*				
	Στίβος, Βόλεϊ	3*+3				1*	1*			1*			1	1	1	
	Παιχνίδια	10	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	
Ε	Παραδοσιακοί χοροί, Βόλεϊ	2*+8	1*	/*			1			1	1	1	1	1	1	1
	Στίβος	12		1	2	2	1			1	1	1	1	1	1	
	Σ.Ε.: Τοπικοί παραδοσιακοί χοροί	2	1	1												
Στ	Στίβος, Βόλεϊ	6*+8	1*	1*	1*	1*	1*			1*	1	1	1/	1/	1	1
	Παραδοσιακοί χοροί	8	1	1	1	1	1			/	/	/				
	Σ.Ε.: Αθλητική εκδήλωση	7								1	1	1	1	1	1	1

/ : ώρες στις οποίες εντάσσονται τα σχέδια εργασίας (αντιστοιχεί κάθε φορά σε 1 ώρα)

ΠΙΝΑΚΑΣ 29. ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΤΑΞΗ	Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ
A	Μπάσκετ	13	Γυμναστική	10	Βόλεϊ	13
	Στίβος (δρόμοι)	7	Παραδοσιακοί χοροί	11	Ποδόσφαιρο	13
	Φυσική κατάσταση	10	Στίβος (άλματα, ΦΚ)	9	Στίβος (άλματα, ρίψεις)	4
	Σ.Ε.: Σωματική διάπλαση και ευεξία	6	Σ.Ε.: Ατομικά – ομαδικά προγράμματα άσκησης	5		
B	Μπάσκετ	10	Χάντμπολ	10	Ποδόσφαιρο	10
	Βόλεϊ	10	Παραδοσιακοί χοροί	10	Γυμναστική	10
	Φυσική κατάσταση	10	Στίβος (δρόμοι, Φκ)	10	Στίβος (ρίψεις, άλματα, δρόμοι)	10
	Σ.Ε.: Άσκηση και υγεία	6			Σ.Ε.: Μουσικοκινητικά προγράμματα	5
Γ	Μπάσκετ	10	Χάντμπολ	10	Γυμναστική	6
	Στίβος	4	Παραδοσιακοί χοροί	6	Βόλεϊ	10
	Φυσική κατάσταση	6	Φυσική Κατάσταση	4	Στίβος	4
			Σ.Ε.: Υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής	6	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής	5
Σχολικοί αγώνες	1. Μπάσκετ 2, Βόλεϊ 3. Χάντμπολ 4. Δρόμος ανωμάλου εδάφους 5. Αγώνες στίβου					

Σ.Ε. : Σχέδιο Εργασίας

ΠΙΝΑΚΑΣ 30. ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ & ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ
(1^ο ΤΡΙΜΗΝΟ)

ΤΑΞΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος				ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος				ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος				ΩΡΕΣ (έγιναν)
A	Μπάσκετ	13			2	2	2	2	2	1	1	1			
	Στίβος (δρόμοι)	7								Π	1	1	2	2/	
	Φυσική κατάσταση	10		1	1	1	1	1	/	/	/	/	/		
	Σ.Ε.: Σωματική διάπλαση και ευεξία	6							1	1	1	1	1	1	
B	Μπάσκετ	10								Π	2	2	2/	2/	
	Βόλεϊ	10			1	2	2	2	1/	/					
	Φυσική κατάσταση	10		1	2	1	1	1	1	1	/	/			
	Σ.Ε.: Άσκηση και υγεία	6							1	1	1	1	1	1	
Γ	Μπάσκετ	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Στίβος	4								Π	1	1	1	1	
	Φυσική κατάσταση	6		1	1	1	1	1	1						

/ : ώρες στις οποίες εντάσσονται τα σχέδια εργασίας (αντιστοιχεί κάθε φορά σε 1 ώρα)

Π : απώλεια ώρας για την παρέλαση

ΠΙΝΑΚΑΣ 31. ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ & ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ
(2^ο ΤΡΙΜΗΝΟ)

ΤΑΞΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ Δεκέμβριος				ΜΗΝΑΣ Ιανουάριος			ΜΗΝΑΣ Φεβρουάριος				ΩΡΕΣ (έγιναν)
A	Γυμναστική	10	1 /	1 /	1 /			1 /	/	1				
	Παραδοσιακοί χοροί	11						1	1	1	2	2	2	2
	Στίβος (άλματα, ΦΚ)	9	1	1	1				1	1	1	1	1	1
	Σ.Ε.: Ατομικά – ομαδικά προγράμματα άσκησης	5	1	1	1			1	1					
B	Χάντμπολ	10	2	2	1			1	1	1	1	1		
	Παραδοσιακοί χοροί	10			1			2	2	1	1	1	1	1
	Στίβος (δρόμοι, Φκ)	10	1	1	1					1	1	1	2	2
Γ	Χάντμπολ	10	2	1	1			/	1	1	/	1	1	
	Παραδοσιακοί χοροί	6			1			1		1	1		/	/
	Φυσική Κατάσταση	4		/					1			/		1
	Σ.Ε.: Υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής	6		1				1			1	1	1	1

/ : ώρες στις οποίες εντάσσονται τα σχέδια εργασίας (αντιστοιχεί κάθε φορά σε 1 ώρα)

ΠΙΝΑΚΑΣ 32. ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ & ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ
(3^ο ΤΡΙΜΗΝΟ)

ΤΑΞΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ Μάρτιος					ΜΗΝΑΣ Απρίλιος		ΜΗΝΑΣ Μάιος				ΩΡΕΣ (έγιναν)	
A	Βόλεϊ	13	1	1	1	1	1			2	2	2	(1)	(1)	
	Ποδόσφαιρο	13	2	2	2	1	2			1			(1)	(1)	
	Στίβος (άλματα, ρίψεις)	4				Π					1	1	(1)	(1)	
B	Ποδόσφαιρο	10	2	2	2	1	2								
	Γυμναστική	10	1	1	1	/	/			/	/	/	(1)	(1)	
	Στίβος (ρίψεις, άλματα, δρόμοι)	10				Π				2	2	2	(2)	(2)	
	Σ.Ε.: Μουσικοκινητικά προγράμματα	5				1	1			1	1	1			
Γ	Γυμναστική	6	1	/	1	/	/			1					
	Βόλεϊ	10	1	1	/	1	1			/	1	1	(1)	(1)	
	Στίβος	4									1	1	(1)	(1)	
	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής	5		1	1	1	1			1					

/ : ώρες στις οποίες εντάσσονται τα σχέδια εργασίας (αντιστοιχεί κάθε φορά σε 1 ώρα)

Π : απώλεια ώρας για την παρέλαση

() : ώρες που ενδεχομένως να μη γίνουν, λόγω λήξης των μαθημάτων

ΠΙΝΑΚΑΣ 33. ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΕ.Λ.–ΕΠΑ.Λ*

ΤΜΗΜΑ	Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ		ΩΡΕΣ	Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ		ΩΡΕΣ
A1	Μπάσκετ		30	Μπάσκετ		14
	Βόλεϊ		30	Γυμναστική		14
	Ποδόσφαιρο		30	Ποδόσφαιρο		14
	Σ.Ε.: Πρόληψη παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών		5			
A2	Μπάσκετ		30	Μπάσκετ		14
	Βόλεϊ		30	Βόλεϊ		14
	Φυσική κατάσταση		30	Χάντμπολ		14
	Σ.Ε.: Πρόληψη παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών		5			
B1	Μπάσκετ		30	Μπάσκετ		28
	Χάντμπολ		30	Χάντμπολ		28
	Βόλεϊ		30	Βόλεϊ		28
	Στίβος		30	Σ.Ε.: Φυσικό περιβάλλον και δραστηριότητες		5
B2	Μπάσκετ		30	Μπάσκετ		28
	Χάντμπολ		30	Βόλεϊ		28
	Βόλεϊ		30	Ποδόσφαιρο		28
	Στίβος		30	Σ.Ε.: Φυσικό περιβάλλον και δραστηριότητες		5
Γ1	Μπάσκετ		15	Μπάσκετ		14
	Βόλεϊ		15	Βόλεϊ		14
	Ποδόσφαιρο		15	Ποδόσφαιρο		14
Σχολικοί αγώνες	Μπάσκετ		Ποδόσφαιρο		Χάντμπολ	
	Βόλεϊ		Στίβος		Κολύμβηση	

1. προγραμματίζονται έως τέσσερα αντικείμενα σε κάθε τετράμηνο
2. στην πρώτη στήλη των ωρών: όλες οι ώρες Φ.Α. του τετραμήνου, στη δεύτερη: όσες έγιναν (συμπληρώνονται στο τέλος του τετραμήνου)
3. Σ.Ε. : Σχέδια Εργασίας

* Στα ΕΠΑ.Λ ο προγραμματισμός γίνεται για 30 και 28 ώρες στην Α΄ τάξη και για 15 και 14 ώρες στη Β΄ τάξη (1^ο και 2^ο τετράμηνο).

συμπληρώνεται στο τέλος κάθε τριμήνου με τις ώρες που πραγματοποιήθηκαν. Στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς χάνονται διδακτικές ώρες για διάφορους λόγους (εθνικές γιορτές, εκπαιδευτικές επισκέψεις, εκδηλώσεις, κακοκαιρία, κ.α.). Η διδασκαλία των αντικειμένων σ' αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να προσαρμόζεται στον προγραμματισμό, στα όρια των τριμήνων (με ανάλογες περικοπές ωρών στα αντικείμενα) και να μη μεταφέρονται ώρες του πρώτου και δεύτερου τριμήνου στο επόμενο.

Ο ετήσιος προγραμματισμός στο Λύκειο περιλαμβάνει τα αντικείμενα που επέλεξαν οι μαθητές για το πρώτο και δεύτερο τετράμηνο (μέχρι τέσσερα αντικείμενα σε κάθε τμήμα). Οι διδακτικές ώρες σε κάθε αντικείμενο αφορούν το σύνολο των ωρών Φυσικής Αγωγής του τετραμήνου, αφού οι επιμέρους ομάδες σε κάθε τμήμα συμμετέχουν στις δραστηριότητες του αθλήματος που επέλεξαν όλο το τετράμηνο. Οι ώρες αυτές είναι στο πρώτο τετράμηνο περίπου 30 για τις τάξεις με 2 ώρες την εβδομάδα και 15 για τις τάξεις με 1 ώρα την εβδομάδα, ενώ αντίστοιχα στο δεύτερο τετράμηνο περίπου 28 και 14. Τα σχέδια εργασίας και οι σχολικοί αγώνες προγραμματίζονται όπως στο γυμνάσιο. Ένα παράδειγμα σύνταξης ετήσιου προγραμματισμού Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο παρουσιάζεται στον πίνακα 29.

Η σύνταξη τετραμηνιαίου και εβδομαδιαίου προγραμματισμού στο Λύκειο δεν έχει κανένα νόημα, διότι δεν προβλέπεται αλλαγή των αντικειμένων που επέλεξαν οι μαθητές εντός του τετραμήνου. Αλλαγή αντικειμένου μπορεί να γίνει στο επόμενο τετράμηνο και η αλλαγή αυτή αποτυπώνεται στον ετήσιο προγραμματισμό. Παρομοίως δεν έχει νόημα ο εβδομαδιαίος προγραμματισμός γιατί δεν απεικονίζει καμιά διαφοροποίηση.

Οι διαφοροποιήσεις στον ετήσιο προγραμματισμό

Οι διαφοροποιήσεις στον ετήσιο προγραμματισμό της Φυσικής Αγωγής αφορούν παραλήψεις διδακτικών αντικειμένων ή περιορισμένη διδασκαλία τους, λόγω ελλείψεων στην υλικοτεχνική υποδομή ή λόγω αντικειμενικών δυσκολιών στη διδασκαλία. Για παράδειγμα, η παράληψη ή περιορισμένη διδασκαλία της Ενόργανης γυμναστικής και του Κλασικού αθλητισμού αποτελεί μια συνηθισμένη διαφοροποίηση στον προγραμματισμό των εκπαιδευτικών Φ.Α., με το αιτιολογικό ότι δεν υπάρχει κατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή στο σχολείο.

Μια άλλη συχνή διαφοροποίηση οφείλεται στις στάσεις των εκπαιδευτικών, που συνδυάζονται με τις δεξιότητές τους στη διδασκαλία συγκεκριμένων αντικειμένων. Έτσι

πολλές γυναίκες εκπαιδευτικοί Φ.Α. δεν προγραμματίζουν το ποδόσφαιρο ή το προγραμματίζουν ταυτόχρονα με άλλη αθλοπαιδιά. Διδάσκουν την άλλη αθλοπαιδιά αποκλειστικά, ενώ το ποδόσφαιρο αποτελεί ελεύθερη δραστηριότητα για τους μαθητές. Αντίστοιχα, μεγάλος αριθμός ανδρών εκπαιδευτικών Φ.Α. δεν προγραμματίζει τους παραδοσιακούς χορούς ή αποφεύγει τη διδασκαλία του αντικείμενου, καλύπτοντας τις ώρες με άλλο αντικείμενο. Επίσης, η περιορισμένη ενασχόληση με κάποιο αντικείμενο και οι ελλείψεις των εκπαιδευτικών σε κινητικές δεξιότητες (περιορισμένες περιπτώσεις) είναι οι λόγοι που αποφεύγεται ο προγραμματισμός και η διδασκαλία ορισμένων αντικειμένων.

Όλες αυτές οι περιπτώσεις δε στοιχειοθετούν και δε δικαιολογούν την παράληψη διδασκαλίας αντικείμενου. Ακόμη και όταν εκλείπουν οι υποδομές των χώρων, πάντα υπάρχει τρόπος, π.χ. οι μαθητές να διδαχθούν και να εξασκηθούν σε δραστηριότητες βασικών δεξιοτήτων του στίβου (χωρίς αγωνιστικές δεξιότητες) ή να διδαχθούν και να εξασκηθούν σε γυμναστικές ασκήσεις (όχι απαραίτητα ενόργανης γυμναστικής με στρώματα). Πολύ περισσότερο, δε δικαιολογείται η παράλειψη ή η περιορισμένη διδασκαλία αντικείμενου λόγω περιορισμένης ενασχόλησης του εκπαιδευτικού μ' αυτό. Ο/ Η εκπαιδευτικός Φ.Α. προγραμματίζει και οργανώνει τη διδασκαλία χωρίς να εκτελεί απαραίτητα ο ίδιος τις κινητικές δεξιότητες και τις δραστηριότητες του αντικείμενου που διδάσκει.

Ο βασικός σκοπός του προγραμματισμού της διδασκτέας ύλης στη Φυσική Αγωγή είναι να διδαχθούν όλα τα αντικείμενα του Α.Π.Σ. μέσα σ' ένα προκαθορισμένο χρονοδιάγραμμα του σχολικού έτους. Η κάλυψη της διδασκαλίας όλων των αντικειμένων θεωρείται ότι παρέχει μια ολοκληρωμένη φυσική εκπαίδευση στους μαθητές και τις μαθήτριες. Υπ' αυτή την έννοια τεκμηριώνεται η υποχρέωση του εκπαιδευτικού να διδάξει όλα τα αντικείμενα.

Φυσικά η αντίληψη της ολοκληρωμένης φυσικής εκπαίδευσης των μαθητών και μαθητριών δεν μπορεί να περιορισθεί στα περιεχόμενα του Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής. Η ολοκλήρωση της φυσικής εκπαίδευσης είναι μια διαδικασία που ξεκινά από τους σκοπούς και τους στόχους της Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι μπορούν να επιτυγχάνονται και μέσα από άλλα περιεχόμενα φυσικής δραστηριότητας. Η θέση αυτή είναι βάσιμη, αποδεσμεύει τη Φυσική Αγωγή από τη διδασκαλία συγκεκριμένων δεξιοτήτων αθλημάτων ή διδακτικών ενοτήτων και προϋδεάζει ένα «ανοικτού τύπου» Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών στη Φυσική Αγωγή.

Σ' αυτή την περίπτωση μεταφέρεται στον εκπαιδευτικό Φ.Α. η αρμοδιότητα της επιλογής «ποιο πρέπει να είναι το περιεχόμενο της βασικής φυσικής εκπαίδευσης των μαθητών», το οποίο θα εντάσσει στον προγραμματισμό της διδακτέας ύλης. Η διαδικασία αυτή εμπεριέχει τον κίνδυνο της περιορισμένης φυσικής εκπαίδευσης και της διαφορετικής φυσικής εκπαίδευσης από σχολείο σε σχολείο, καθώς και τη δυσκολία αντικειμενικού καθορισμού «ποια είναι η απαραίτητη φυσική εκπαίδευση των μαθητών, ως προς το περιεχόμενο». Αυτός ο κίνδυνος δεν υπάρχει με το ισχύον Α.Π.Σ.

Το ερώτημα, αν τα περιεχόμενα του Α.Π.Σ. αποτελούν την καλύτερη επιλογή, είναι ένα ανοικτό θέμα που δεν μπορεί να εξαντληθεί διαλογικά. Η ανάγκη διεύρυνσης της σχολικής Φυσικής Αγωγής (βλ. πρώτο κεφάλαιο), πέρα από τους σκοπούς επεκτείνεται και στο περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής, τεκμηριώνοντας την ανάγκη εμπλουτισμού της φυσικής εκπαίδευσης των μαθητών με τα δεδομένα της σύγχρονης κοινωνίας. Με το ισχύον Α.Π.Σ. και τις δεδομένες ώρες Φ.Α. στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα μαθημάτων η διεύρυνση αυτή μπορεί να γίνει μόνο μέσω της ενσωμάτωσης σχεδίων εργασίας (projects), όπως περιγράφεται στο πρώτο μέρος αυτού του κεφαλαίου. Κατά βάση όμως, στον ετήσιο προγραμματισμό πρέπει να διασφαλίζεται η διδασκαλία όλων των αντικειμένων του Α.Π.Σ.

Συνοψίζοντας λοιπόν, σε ότι αφορά τις διαφοροποιήσεις στον προγραμματισμό της διδακτέας ύλης στη Φυσική Αγωγή, ισχύουν τα εξής:

- Η σειρά των διδακτικών αντικειμένων στον ετήσιο προγραμματισμό δεν υπόκειται σε περιορισμούς από το Α.Π.Σ. και δε συνιστά διαφοροποίηση από όσα καθορίζονται στον προγραμματισμό της διδακτέας ύλης.
- Γενικά, δε δικαιολογείται στον ετήσιο προγραμματισμό απουσία διδακτικού αντικείμενου που περιλαμβάνεται στο Α.Π.Σ. Περιορισμός των διδακτικών ωρών για κάποιο αντικείμενο δικαιολογείται, όταν στοιχειοθετείται από υλικοτεχνικές ελλείψεις του σχολείου, δυσλειτουργία λόγω συχνών άσχημων καιρικών συνθηκών και ενσωμάτωση συναφών σχεδίων εργασίας. Για την παντελή απουσία διδακτικού αντικείμενου πρέπει να συντρέχουν ιδιαίτερα σοβαροί λόγοι.
- Οι διδακτικές ώρες που ορίζονται στη διδασκαλία κάθε αντικείμενου, επιδέχονται μικρές αυξομειώσεις, στην ανάγκη προσαρμογής των διδακτικών αντικειμένων στο σύνολο των ωρών της Φυσικής Αγωγής του έτους και του τριμήνου. Όταν μειώνονται αισθητά οι ώρες κάποιων αντικειμένων, το πλεόνασμα των ωρών που προκύπτει δε μεταφέρεται μονομερώς σε ένα αντικείμενο (εμβάθυνση της

διδασκαλίας ή σε δραστηριότητα παιχνιδιού), αλλά κατανέμεται ισομερώς στα άλλα αντικείμενα ή στη διδασκαλία νέου αντικειμένου (σχέδιο εργασίας). Η θέση αυτή τεκμηριώνεται από την αρχή της «κατά πλάτος διδασκαλίας» στη σχολική Φυσική Αγωγή (Μουντάκης 1993).

- Όταν προγραμματίζονται ενδοσχολικοί αγώνες ή αθλητικές δραστηριότητες (εντός των τμημάτων ή μεταξύ τμημάτων των εκπαιδευτικών Φ.Α. που συμπίπτουν στο ωρολόγιο πρόγραμμα ή μεταξύ των τμημάτων του σχολείου, σε σχολικούς περιπάτους, σχολικές γιορτές, κλπ.), δικαιολογείται ανάλογη μείωση των ωρών διδασκαλίας των αντικειμένων στα οποία διοργανώνονται οι αγώνες. Οι ώρες που προγραμματίζονται για ενδοσχολικούς αγώνες δεν είναι πάντα απαραίτητο να έπονται της διδασκαλίας των αντίστοιχων αντικειμένων, αλλά μπορούν να έχουν και μορφή ξεχωριστής θεματικής ενότητας.

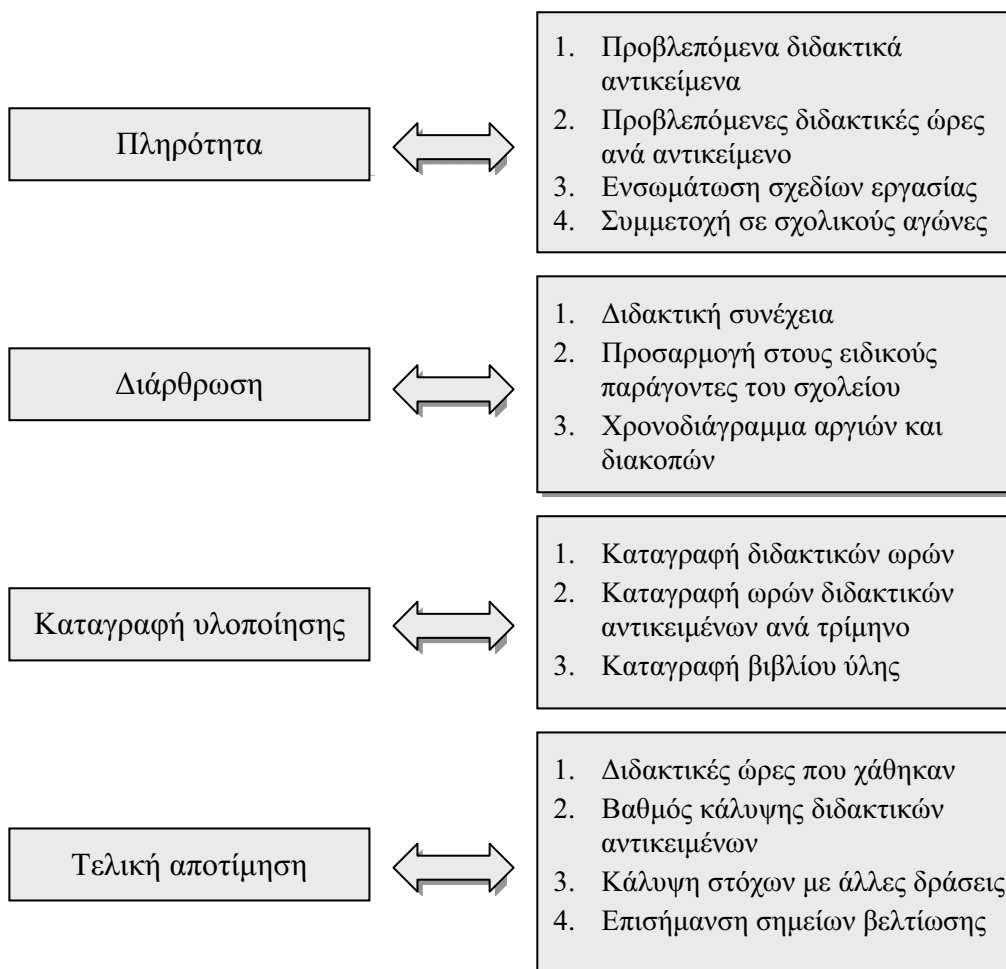
Αξιολόγηση του ετήσιου προγραμματισμού διδακτέας ύλης

Η αξιολόγηση του ετήσιου προγραμματισμού της διδακτέας ύλης αναφέρεται αφ' ενός στη σύνταξη και αφετέρου στην υλοποίηση του προγραμματισμού. Παρά το γεγονός, ότι ο προγραμματισμός είναι η διαδικασία σχεδιασμού (πριν την εφαρμογή) και σ' αυτή τη διαδικασία θα έπρεπε να περιορισθεί η αξιολόγηση, η διαδικασία αυτή είναι αναγκαίο να αξιολογηθεί και εκ του αποτελέσματος. Η αξιολόγηση της υλοποίησης αποσκοπεί στην αποτίμηση της αρτιότητας του προγραμματισμού και όχι στην αξιολόγηση του διδακτικού έργου.

Τα κριτήρια αξιολόγησης της σύνταξης του προγραμματισμού εντοπίζονται στην *πληρότητα* και στη *διάρθρωση* της διδακτέας ύλης. Τα κριτήρια της υλοποίησης του προγραμματισμού εντοπίζονται στις *διαδικασίες καταγραφής της υλοποίησης* και στην *τελική αποτίμηση εφαρμογής*. Το περίγραμμα αξιολόγησης του προγραμματισμού της διδακτέας ύλης παρουσιάζεται στο σχήμα 8.

Πληρότητα: Αξιολογείται αν περιλαμβάνονται όλα τα διδακτικά αντικείμενα στον ετήσιο προγραμματισμό, αν οι προγραμματισμένες ώρες για κάθε αντικείμενο εναρμονίζονται με τις ώρες που ορίζονται στο Α.Π.Σ., αν εντάσσονται σχέδια εργασίας (projects) στο πνεύμα του Δ.Ε.Π.Π.Σ. και αν προγραμματίζεται η συμμετοχή σε σχολικούς αγώνες. Τα σχέδια εργασίας και η συμμετοχή σε σχολικούς αγώνες αποτελούν «προαιρετική επιλογή» για τον εκπαιδευτικό Φ.Α., συνιστούν όμως ευρύτητα εκπαιδευτικής διαχείρισης.

Διάρθρωση: Αξιολογείται αν τηρείται η διδακτική συνέχεια (διδασκαλία χωρίς μεγάλα χρονικά διαλείμματα) στα αντικείμενα που έχουν διδακτική αλληλουχία, αν η κατανομή των διδακτικών αντικειμένων ανταποκρίνεται στις ειδικές συνθήκες του σχολείου και στους παράγοντες που επηρεάζουν την υλοποίηση του προγραμματισμού, καθώς και αν λαμβάνονται υπόψη οι αργίες και οι διακοπές των εορτών.



ΣΧΗΜΑ 8. Περίγραμμα αξιολόγησης του ετήσιου προγραμματισμού στη σχολική Φυσική Αγωγή.

Καταγραφή υλοποίησης: Αξιολογείται αν έχει προβλεφθεί διαδικασία καταγραφής των ωρών που πραγματοποιούνται κατά την υλοποίηση του προγραμματισμού, καθώς και αν περιλαμβάνεται στον ετήσιο και τριμηνιαίο προγραμματισμό η καταγραφή των ωρών που θα πραγματοποιηθούν σε κάθε αντικείμενο (βλ. πίνακες 25 έως 29). Στα γυμνάσια και λύκεια προβλέπεται η συμπλήρωση του βιβλίου ύλης (Υ.Α. Φ.353.1./324/105657/Δ1/

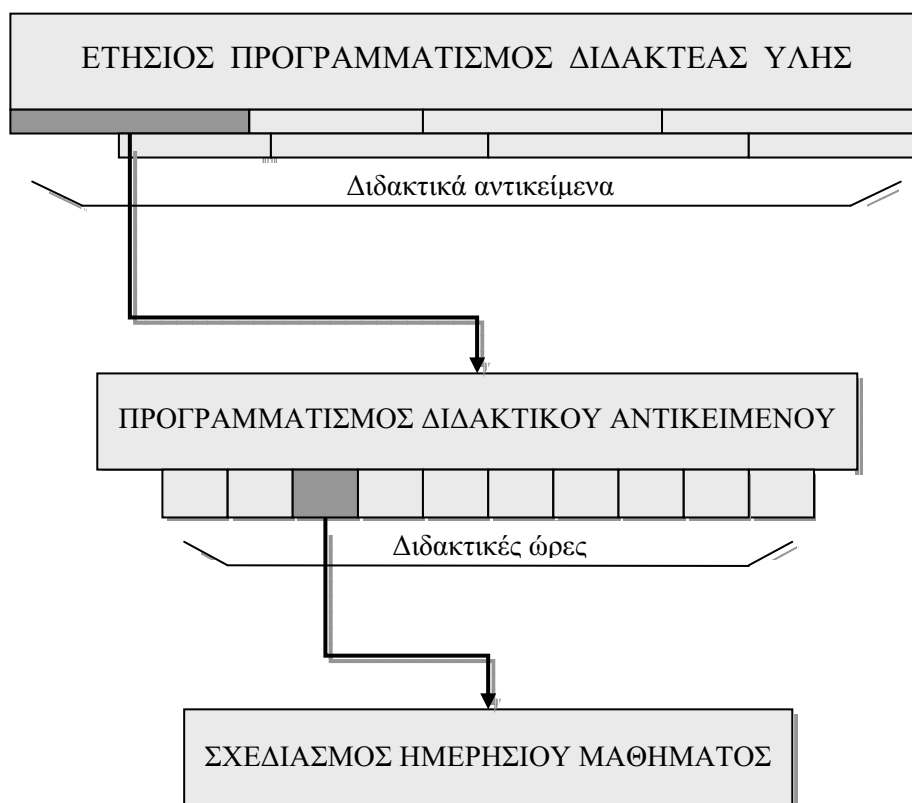
16-10-2002, άρθρο 36 παρ. 21) με τη διδαχθείσα σε κάθε μάθημα ύλη, δηλαδή με το αντικείμενο και το θέμα κάθε μαθήματος. Το βιβλίο ύλης μπορεί ν' αποτελέσει έναν τρόπο καταγραφής. Σε άλλη περίπτωση καταγράφεται αντίστοιχα το κάθε μάθημα (αντικείμενο και θέμα) στο προσωπικό ημερολόγιο του εκπαιδευτικού.

Τελική αποτίμηση: Στα πλαίσια της τελικής αποτίμησης του προγραμματισμού αξιολογούνται τα κριτήρια: α) ώρες που χάθηκαν, β) βαθμός κάλυψης της διδασκαλίας κάθε αντικειμένου, γ) βαθμός κάλυψης των στόχων με άλλες δράσεις (σχέδια εργασίας, εκδηλώσεις, αγώνες) και δ) επισημάνσεις σημείων που χρήζουν βελτίωσης, αναφορικά με το αν ευθύνεται ο προγραμματισμός ή αν θα προέκυπταν καλύτερα αποτελέσματα με αλλαγές στον προγραμματισμό (π.χ. ένα αντικείμενο δεν καλύφθηκε επαρκώς λόγω αυξημένου ψύχους στο 2^ο τρίμηνο. Ο προγραμματισμός θα υλοποιούνταν καλύτερα στο σύνολό του αν το αντικείμενο είχε προγραμματισθεί στο 1^ο ή το 3^ο τρίμηνο).

Σε κάθε περίπτωση η αξιολόγηση της σύνταξης του προγραμματισμού έχει μεγαλύτερο ενδιαφέρον, στη λογική, ότι ο προγραμματισμός πρέπει να πληροί τις καλύτερες προδιαγραφές για την κάλυψη της διδακτέας ύλης. Ωστόσο η εμπειρία της εφαρμογής λειτουργεί πάντα εποικοδομητικά στην απλοποίηση και βελτίωση των στοιχείων του προγραμματισμού. Έτσι, για την ελαχιστοποίηση των δυσλειτουργιών στη σχολική Φυσική αγωγή λόγω προγραμματισμού, έχει ιδιαίτερη αξία η συνδυασμένη αξιολόγηση, της σύνταξης και της υλοποίησης του προγραμματισμού.

Προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα

Ο προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα αναφέρεται στην κατανομή του διδακτικού περιεχομένου κάθε αντικειμένου στις διδακτικές ώρες που του αντιστοιχούν. Είναι ο συνδεδετικός κρίκος ανάμεσα στον ετήσιο προγραμματισμό της διδακτέας ύλης και στο σχεδιασμό των ημερήσιων μαθημάτων Φ.Α. (σχήμα 9). Αν και ο προγραμματισμός της διδασκαλίας των αντικειμένων μπορεί να υπεισέρχεται σε ενδεικτικές δραστηριότητες κάθε διδακτικής ώρας, απέχει από το σχεδιασμό (πλάνο) του μαθήματος. Ο σχεδιασμός του μαθήματος είναι μια συνεχή καθημερινή φροντίδα που επεκτείνεται στους τομείς της σύνθεσης στόχων, της μεθοδολογίας και της διάρθρωσης των δραστηριοτήτων. Ο προγραμματισμός της διδασκαλίας των αντικειμένων περιορίζεται στην κατανομή του διδακτικού περιεχομένου, αποδεχόμενος τους στόχους των διδακτικών αντικειμένων, όπως ορίζονται στο Α.Π.Σ. (βλ. πρώτο μέρος του κεφαλαίου).



ΣΧΗΜΑ 9. Η σύνδεση του ετήσιου προγραμματισμού της διδακτέας ύλης με το σχεδιασμό του ημερήσιου μαθήματος Φυσικής αγωγής.

Ο προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής προσαρμόζεται στις ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ. για την κάθε τάξη. Ωστόσο δε δεσμεύεται στην αποκλειστική ή περιορισμένη εφαρμογή τους. Εξάλλου πρόκειται για «ενδεικτικές δραστηριότητες», που σημαίνει, ότι ο εκπαιδευτικός μπορεί να επεκτείνεται και να συνθέτει περισσότερες δραστηριότητες στο μάθημά του. Ο προγραμματισμός στα αντικείμενα περιέχει τα θέματα του διδακτικού περιεχομένου κάθε αντικειμένου με ενδεικτικές δραστηριότητες. Τόσο η ίδια η θεματολογία όσο και η διάρθρωσή της είναι μια «ανοικτή» διαδικασία σε κάθε εκπαιδευτικό Φ.Α., ο οποίος καλείται να διαχειρισθεί τη διδασκαλία των επιμέρους αντικειμένων του μαθήματος, όπως ο ίδιος εκτιμά ότι είναι καλύτερα.

Τα βιβλία της Φυσικής Αγωγής εκπαιδευτικού εμπεριέχουν τον προγραμματισμό στα διδακτικά αντικείμενα, παρουσιάζοντας για το σύνολο των διδακτικών ωρών τα αντίστοιχα σχέδια μαθήματος. Ο/Η εκπαιδευτικός, με οδηγό το βιβλίο εκπαιδευτικού, καλείται να ακολουθήσει μια αντίστοιχη σειρά μαθημάτων, χωρίς να μπει στη λογική του προγραμματισμού των θεμάτων που θα διαχειρισθεί στον προβλεπόμενο αριθμό ωρών

κάθε αντικείμενου. Έτσι η διδακτική κάλυψη του αντικείμενου είναι αποσπασματική και δεν καθοδηγείται από τη ολική εικόνα του διδακτικού περιεχομένου σε κάθε τάξη. Αυτό το έλλειμμα στο σχεδιασμό της διδασκαλίας των αντικειμένων καλείται ο εκπαιδευτικός Φ.Α. να το καλύψει με τον προγραμματισμό του στα διδακτικά αντικείμενα.

Ο προγραμματισμός της διδασκαλίας των επιμέρους αντικειμένων της Φυσικής Αγωγής είναι συνάρτηση α) της γνώσης του καθοδηγητικού πλαισίου του Α.Π.Σ. (ενδεικτικές δραστηριότητες κάθε αντικείμενου) και β) της γενικότερης κατάρτισης του εκπαιδευτικού Φ.Α. στα αντίστοιχα αντικείμενα. Η κατάρτιση του εκπαιδευτικού παίζει σαφώς σημαντικότερο ρόλο, αφού περιέχει λεπτομερή γνώση των κινητικών δεξιοτήτων των αντικειμένων και ένα μεγαλύτερο ορίζοντα θεμάτων και κινητικών δραστηριοτήτων από αυτόν που απαιτεί το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Το καθοδηγητικό πλαίσιο του Α.Π.Σ. με τις ενδεικτικές δραστηριότητες καθορίζει σε γενικές γραμμές το περίγραμμα της διδασκαλίας σε κάθε διδακτικό αντικείμενο.

Το διδακτικό περιεχόμενο κάθε αντικείμενου συνδυάζεται με το ευρύτερο γνωστικό περιεχόμενο του αντικείμενου, για το οποίο υπάρχουν διαθέσιμα εξειδικευμένα βιβλία με λεπτομερή ανάλυση των κινητικών δεξιοτήτων και της διδακτικής μεθοδολογίας. Η διδασκαλία δεν είναι μια συγκεκριμένη-αδιαμφισβήτητη μεθοδολογία, αλλά αναδεικνύεται κατά περίπτωση αποτελεσματική, ανάλογα με τους τρόπους προσέγγισής της στα επιμέρους αντικείμενα. Συνεπώς ο προγραμματισμός της διδασκαλίας και η εμπάθυνση στο περιεχόμενο κάθε διδακτικού αντικείμενου είναι κατά μία έννοια προσωπικός σχεδιασμός του εκπαιδευτικού.

Η κατάρτιση των εκπαιδευτικών Φ.Α. στα διδακτικά αντικείμενα

Η κατάρτιση των εκπαιδευτικών Φ.Α. ολοκληρώνεται (θεωρητικά) με την αποφοίτησή τους από τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Το πρόγραμμα σπουδών των Τμημάτων παρέχει εκ προοιμίου βασικές σπουδές στα διδακτικά αντικείμενα και στα επιστημονικά πεδία που συνθέτουν το περιεχόμενό τους. Συνήθως (πλην ελαχίστων εξαιρέσεων) οι βασικές σπουδές στα Τ.Ε.Φ.Α.Α. καλύπτουν τις απαιτήσεις της εφαρμογής του Α.Π.Σ. στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση. Το επίπεδο κατάρτισης του εκπαιδευτικού είναι βέβαια και αποτέλεσμα του προσωπικού ενδιαφέροντος που ο ίδιος έχει επιδείξει κατά τη διάρκεια των σπουδών του.

Συνήθως τρία στοιχεία χαρακτηρίζουν το επίπεδο κατάρτισης του εκπαιδευτικού στα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής. Το πρώτο στοιχείο αφορά την

ενασχόλησή του με τα αντικείμενα (πριν, στη διάρκεια των σπουδών του και μετά). Συνδέεται με τις γνώσεις και εμπειρίες που έχει συσσωρεύσει, οι οποίες διαμορφώνουν την προσωπική θεωρία της διδασκαλίας του σ' αυτά. Το δεύτερο στοιχείο αφορά την πρόσβασή του σε βιβλιογραφικές πηγές και την πληροφόρησή του στο κάθε διδακτικό αντικείμενο (μέσω του διαδικτύου, των ΜΜΕ ή της προσωπικής του παρουσίας). Συνδέεται δηλαδή με την αυτοεπιμόρφωσή του. Το τρίτο στοιχείο αφορά την επιμόρφωση που έχει γίνει και γίνεται στον εκπαιδευτικό από τους φορείς της εκπαίδευσης (εισαγωγική επιμόρφωση, επιμόρφωση στα Α.Π.Σ., επιμόρφωση από τους σχολικούς συμβούλους). Συνδέεται με το περιεχόμενο και τον τρόπο διδασκαλίας των διδακτικών αντικειμένων.

Σε ότι αφορά την επιμόρφωση, οι σχολικοί σύμβουλοι, οι οποίοι κατανοούν την ανάγκη της προσαρμοσμένης επιμόρφωσης στα διδακτικά αντικείμενα, διοργανώνουν αντίστοιχα ειδικά επιμορφωτικά προγράμματα για τους εκπαιδευτικούς της περιφέρειάς τους. Οι άλλοι φορείς επιμόρφωσης στην εκπαίδευση διοργανώνουν επιμορφωτικά προγράμματα, που βασίζονται στην εκτίμηση των γενικότερων αναγκών των εκπαιδευτικών, σε συνάρτηση με την οικονομική τους υποστήριξη. Βέβαια οι επίκαιρες ανάγκες κάθε εκπαιδευτικού δεν είναι δυνατόν να καλυφθούν πλήρως από την επιμόρφωση των φορέων της εκπαίδευσης. Γι' αυτό η αυτοεπιμόρφωση του εκπαιδευτικού παραμένει η σοβαρότερη παράμετρος που καθορίζει την κατάρτισή του.

Για έναν εύστοχο προγραμματισμό στα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής, προσαρμοσμένου στις κινητικές δυνατότητες κάθε τάξης, είναι σκόπιμο ο εκπαιδευτικός να ανατρέχει α) στο ειδικό διδακτικό βιβλίο, β) στην αναζήτηση διδακτικών πληροφοριών και γ) σε αναρτημένο επιμορφωτικό υλικό στο διαδίκτυο. Μ' αυτό τον τρόπο δημιουργεί και βελτιώνει (χρόνο με το χρόνο) τον προγραμματισμό του στα διδακτικά αντικείμενα. Ένα παράδειγμα αναρτημένου επιμορφωτικού υλικού για τα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής προσφέρεται στη διεύθυνση: <http://users.sch.gr/adanis/index.php/epimorfosi1>, ενώ οι δυνατότητες ανεύρεσης διδακτικών πληροφοριών στο διαδίκτυο με τις μηχανές αναζήτησης είναι απεριόριστες.

Η ευρύτητα της κατάρτισης του εκπαιδευτικού στα διδακτικά αντικείμενα, που είναι αθροιστικό αποτέλεσμα «ενασχόλησης – επιμόρφωσης – αυτοεπιμόρφωσης», καθορίζει, σε συνάρτηση με την εκπαιδευτική του εμπειρία, την εύστοχη κατανομή του διδακτικού περιεχομένου των αντικειμένων που αποτυπώνεται στον προγραμματισμό της διδασκαλίας των επιμέρους αντικειμένων.

Το καθοδηγητικό πλαίσιο του αναλυτικού προγράμματος

Το καθοδηγητικό πλαίσιο του αναλυτικού προγράμματος διευκολύνει σε μεγάλο βαθμό τον προγραμματισμό της διδασκαλίας των αντικειμένων της Φυσικής Αγωγής. Οι ενδεικτικές δραστηριότητες για κάθε τάξη, που παρουσιάζονται στους πίνακες 11 – 20, απαρτίζουν το καθοδηγητικό πλαίσιο. Καθορίζουν το περίγραμμα διδασκαλίας των κινητικών δεξιοτήτων και εννοιών κάθε αντικειμένου, για κάθε τάξη. Εφόσον ο προγραμματισμός του εκπαιδευτικού ταυτίζεται με τις ενδεικτικές δραστηριότητες του αναλυτικού προγράμματος, τηρούνται οι οδηγίες και οι απαιτήσεις του Α.Π.Σ. για τη διδασκαλία των αντικειμένων της Φυσικής Αγωγής.

Ωστόσο οι απαιτήσεις του Α.Π.Σ. προδιαγράφονται από τους στόχους και τις επιδιώξεις της διδασκαλίας των αντικειμένων. Ο προγραμματισμός μπορεί να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις χωρίς να ταυτίζεται απόλυτα με τις ενδεικτικές δραστηριότητες. Στα βιβλία Φυσικής Αγωγής εκπαιδευτικού γίνεται ένας καταμερισμός της διδασκαλίας των διδακτικών αντικειμένων, προσαρμοσμένος στις ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ., χωρίς όμως απόλυτη ταύτιση. Αυτό είναι επιτρεπτό και επιθυμητό να γίνεται κατά την εφαρμογή του αναλυτικού προγράμματος από τον εκπαιδευτικό Φ.Α.

Η ταύτιση ή η προσαρμογή του προγραμματισμού στις ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ. προϋποθέτει σαφώς τη γνώση των ενδεικτικών δραστηριοτήτων, που καθορίζονται στο Α.Π.Σ. για κάθε τάξη. Αυτή η γνώση αποτυπώνεται στον προγραμματισμό του εκπαιδευτικού. Επιδέχεται βέβαια βελτιώσεις στον καταμερισμό και προσαρμογές στο περιεχόμενο, οι οποίες προστίθενται με το χρόνο. Αυτή η διαδικασία οδηγεί στη σύνταξη εύστοχου προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα. Παράλληλα είναι ένα σημαντικό μέρος του προγραμματισμού του διδακτικού έργου.

Είναι προφανές, ότι το καθοδηγητικό πλαίσιο του Α.Π.Σ. προσαρμόζεται στις αναπτυξιακές και κινητικές δυνατότητες των μαθητών. Η διάκριση σε βαθμίδες δύο τάξεων στο δημοτικό σχολείο (Α&Β, Γ&Δ, Ε&Στ) αφήνει εκ των πραγμάτων ανοικτά περιθώρια για ειδικότερη προσαρμογή των δραστηριοτήτων στο αναπτυξιακό επίπεδο της κάθε τάξης χωριστά. Αυτή η προσαρμογή γίνεται στην πράξη από τον εκπαιδευτικό και μπορεί να αποτυπώνεται και στον προγραμματισμό της διδασκαλίας των αντικειμένων. Σε κάθε περίπτωση εναπόκειται στην κρίση και την ευχέρεια του

εκπαιδευτικού, αν θα κάνει ξεχωριστό προγραμματισμό για την κάθε τάξη ή για βαθμίδες δύο τάξεων.

Οι επαναλήψεις των δραστηριοτήτων της προηγούμενης τάξης, που αναφέρονται στις ενδεικτικές δραστηριότητες στο γυμνάσιο, διαμορφώνουν ανοικτά πλαίσια καταμερισμού των δραστηριοτήτων στον προγραμματισμό κάθε τάξης. Έτσι ο προγραμματισμός μπορεί να ενσωματώνει επαναλήψεις από προηγούμενες τάξεις, αλλά και να επεκτείνεται σε δραστηριότητες της επόμενης τάξης, όταν έχουν κατακτηθεί σε ικανοποιητικό βαθμό οι στόχοι και οι επιδιώξεις της συγκεκριμένης τάξης.

Η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και η κατάκτηση των επιδιώξεων σε κάθε βαθμίδα ανάπτυξης επιτρέπουν ανάλογα την επανάληψη διδακτικού περιεχομένου ή την εμβάθυνση σε περισσότερα στοιχεία (και πιο σύνθετη εξάσκηση στα διδακτικά αντικείμενα), από τάξη σε τάξη. Στο Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής η μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο φανερώνει συχνά μια ανακολουθία στις ενδεικτικές δραστηριότητες των αντικειμένων. Αυτό προφανώς έχει συμβεί α) γιατί το Α.Π.Σ. του δημοτικού είναι νεώτερο και δεν έγιναν οι σχετικές αναπροσαρμογές στο Α.Π.Σ. του γυμνασίου και β) γιατί η Φυσική Αγωγή γίνεται από διαφορετικούς εκπαιδευτικούς στο δημοτικό και το γυμνάσιο και δεν υπάρχει άμεση συνέχεια στον προγραμματισμό της διδασκαλίας των αντικειμένων στις δύο βαθμίδες. Αυτή η ανακολουθία της διδασκαλίας, η οποία δεν γίνεται αντιληπτή από τον εκπαιδευτικό του δημοτικού ή του γυμνασίου, εξομαλύνεται με προσαρμογή της διδασκαλίας στα εκάστοτε κινητικά επίπεδα των μαθητών και μαθητριών.

Η ολιστική διδασκαλία των αντικειμένων της Φυσικής Αγωγής δημιουργεί την ανάγκη της περιστασιακής διαχείρισης σε κάθε μάθημα όλου του διδακτικού περιεχομένου των αντικειμένων. Αυτή η ανάγκη, που πηγάζει από την καθημερινή πρακτική της διδασκαλίας, κάνει περισσότερο ασαφή την κατανομή του διδακτικού περιεχομένου στα αντικείμενα. Έτσι, άλλα θέματα διδάσκονται με «προγραμματισμένη» αναλυτική διαδικασία και άλλα με μια «γρήγορη» αναφορά, προκειμένου να εφαρμοσθούν οι δραστηριότητες. Αυτή η πραγματικότητα διαμορφώνει ένα ανοικτό πλαίσιο στον προγραμματισμό της διδασκαλίας των αντικειμένων, το οποίο ωστόσο πρέπει ν' ακολουθεί σε γενικές γραμμές το καθοδηγητικό πλαίσιο του Α.Π.Σ.

Συνοψίζοντας λοιπόν, γίνεται ξεκάθαρο, ότι το καθοδηγητικό πλαίσιο του Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής, με τις ενδεικτικές δραστηριότητες σε κάθε διδακτικό αντικείμενο ανά τάξη, είναι ο βασικός οδηγός του προγραμματισμού της διδασκαλίας των επιμέρους αντικειμένων. Ο καταμερισμός των θεμάτων της διδασκαλίας και των δραστηριοτήτων

μπορεί να προσαρμόζεται στα εκάστοτε αναπτυξιακά δεδομένα κάθε τάξης κατά την εκτίμηση του εκπαιδευτικού Φ.Α. Αυτή η προσωπική προσαρμογή του εκπαιδευτικού οδηγεί στη διαμόρφωση ενός εύστοχου προγραμματισμού στη διδασκαλία των αντικειμένων, δεν μπορεί ωστόσο να διαφοροποιείται ριζικά από το καθοδηγητικό πλαίσιο του Α.Π.Σ.

Τι περιλαμβάνει ο προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα

Ο προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής καλύπτει δύο παραμέτρους: α) τις διδακτικές ώρες κάθε αντικειμένου στον ετήσιο προγραμματισμό και β) το διδακτικό περιεχόμενο, το οποίο ενδείκνυται για το αναπτυξιακό επίπεδο της κάθε τάξης. Έτσι λοιπόν το βασικό περιεχόμενο του προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα είναι ο καταμερισμός των θεμάτων διδασκαλίας στις διδακτικές ώρες που έχουν προγραμματισθεί για κάθε αντικείμενο, σε κάθε τάξη.

Οι ώρες διδασκαλίας ακολουθούν κατά βάση τις οδηγίες του Α.Π.Σ. για κάθε αντικείμενο και τάξη (βλ. πίνακες 23 και 24). Ωστόσο στην προκειμένη περίπτωση γίνεται λόγος για τις ώρες που έχουν ενταχθεί στον ετήσιο προγραμματισμό και όχι για τις προβλεπόμενες στο Α.Π.Σ. Οι όποιες διαφοροποιήσεις των διδακτικών ωρών στον ετήσιο προγραμματισμό έχουν σαν συνέπεια τη διαφοροποίηση των θεμάτων διδασκαλίας στον προγραμματισμό κάθε αντικειμένου.

Τα θέματα του διδακτικού περιεχομένου κάθε αντικειμένου ακολουθούν κατά βάση τις ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ. (βλ. πίνακες 11 έως 20). Ωστόσο ο εκπαιδευτικός μπορεί να κατανέμει θεματικά το περιεχόμενο κάθε αντικειμένου, όπως εκτιμά ότι είναι καλύτερο για τη διδασκαλία του σε κάθε τάξη. Τα θέματα διδασκαλίας των διδακτικών ωρών κάθε διδακτικού αντικειμένου αντιστοιχούν στα θέματα των ημερήσιων μαθημάτων. Αναφέρονται μόνο στη διδακτική διαδικασία του μαθήματος, η οποία αφορά τις κύριες κινητικές δεξιότητες και έννοιες που θα διδαχθούν. Δεν αποκλείουν την ενσωμάτωση παρεμφερούς διδακτικού περιεχομένου και δεν περιορίζουν τους στόχους και τις δραστηριότητες που θα ενταχθούν στο ημερήσιο μάθημα. Τα θέματα του διδακτικού περιεχομένου στον προγραμματισμό των αντικειμένων απλώς προσανατολίζουν «διδακτικά» τα σχέδια των ημερήσιων μαθημάτων.

Για διευκόλυνση του εκπαιδευτικού προτείνεται ξεχωριστό έντυπο προγραμματισμού για κάθε διδακτικό αντικείμενο, το οποίο θα περιλαμβάνει όλες τις

τάξεις στις οποίες διδάσκει. Εκτός από τα θέματα του διδακτικού περιεχομένου στις προγραμματισμένες ώρες, είναι χρήσιμο, σε διπλανή στήλη να αναγράφονται ενδεικτικές δραστηριότητες που θα ενσωματωθούν στο σχέδιο του μαθήματος. Οι ενδεικτικές δραστηριότητες δεν περιλαμβάνονται υποχρεωτικά στον προγραμματισμό, διευκολύνουν όμως αργότερα το σχεδιασμό του ημερήσιου μαθήματος, όσον αφορά τη διδακτική διαδικασία.

Επιδίωξη στο θεματικό καταμερισμό της διδασκαλίας των αντικειμένων σε κάθε τάξη είναι να περικλείονται όλα τα βασικά γνωρίσματα των αντικειμένων. Μια αναλυτικότερη θεματική διδασκαλία του περιεχομένου γίνεται ανάλογα με τις διαθέσιμες ώρες στον ετήσιο προγραμματισμό και τη δεκτικότητα του αναπτυξιακού επιπέδου κάθε τάξης.

Σύνταξη του προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα

Βασική μέριμνα του εκπαιδευτικού, πριν από την έναρξη της διδασκαλίας κάθε αντικειμένου Φυσικής Αγωγής, είναι να προγραμματίσει το περιεχόμενο της διδασκαλίας του. Να καταμερίσει δηλαδή σε κάθε διδακτική ώρα το διδακτικό περιεχόμενο του αντικειμένου. Στη διαδικασία αυτή σημαντική βοήθεια παρέχουν οι γνώσεις του στο αντικείμενο. Κάθε βοήθημα (βιβλίο, επιμορφωτικό υλικό, σημειώσεις) διευκολύνει τη διαδικασία και συμβάλει στην καλύτερη κατανομή του περιεχομένου. Αν το επίπεδο της κινητικής ανάπτυξης των τάξεων είναι γνωστό στον εκπαιδευτικό τα θέματα των μαθημάτων πλαισιώνονται στις δυνατότητες των μαθητών. Αν αυτό δε συμβαίνει, ο εκπαιδευτικός προγραμματίζει το διδακτικό περιεχόμενο βάσει των ενδεικτικών δραστηριοτήτων του Α.Π.Σ. και βάσει της εμπειρίας του για τις αναπτυξιακές δυνατότητες της κάθε τάξης.

Επιδίωξη του προγραμματισμού στα αντικείμενα είναι η σφαιρική διδακτική κάλυψη κάθε αντικειμένου. Είναι γνωστό, ότι αυτή η διαδικασία προγραμματισμού περιορίζεται στα θέματα των μαθημάτων. Η ένταξη περισσότερων στόχων και δραστηριοτήτων γίνεται αργότερα στο σχεδιασμό του ημερήσιου μαθήματος. Σε κάθε μάθημα θα χρειασθεί να γίνει ολιστική διαχείριση του περιεχομένου του αντικειμένου, αφού αυτό προκύπτει από τις δραστηριότητες. Συνειδητά όμως η διδακτική διαδικασία κάθε μαθήματος θα επικεντρωθεί στο θέμα που προγραμματίζεται για το συγκεκριμένο μάθημα.

Όσο πιο αναλυτικός είναι ο προγραμματισμός τόσο πιο εύκολος γίνεται στη συνέχεια ο σχεδιασμός των ημερήσιων μαθημάτων (τα οποία φυσικά δεν μπορούν να καταγράφονται αναλυτικά). Αναλυτικός προγραμματισμός σημαίνει, να περιγραφούν ενδεικτικές δραστηριότητες δίπλα στα θέματα μαθήματος, στις οποίες θα επικεντρωθεί η διδακτική διαδικασία (μπορεί ωστόσο να παραλειφθεί αν θεωρείται περιττό).

Σε ορισμένα διδακτικά αντικείμενα εκ των πραγμάτων δε συντρέχει διδακτική διαδικασία άμεσης κινητικής μάθησης, αλλά φυσικής δραστηριότητας και άσκησης. Για παράδειγμα, στα παιδαγωγικά παιχνίδια, πέρα από τη διδασκαλία του «πώς παίζεται το παιχνίδι», που είναι μια σύντομη διαδικασία, οι στόχοι του μαθήματος επικεντρώνονται στα αποτελέσματα της φυσικής δραστηριότητας μέσα από το παιχνίδι. Σ' αυτές τις περιπτώσεις δεν προγραμματίζονται θέματα μαθήματος, αλλά παιχνίδια τα οποία θα χρησιμοποιηθούν στις αντίστοιχες διδακτικές ώρες.

Σε άλλες περιπτώσεις, όπως οι παραδοσιακοί χοροί δεν υπάρχει λόγος να περιγραφθούν δραστηριότητες, αφού οι δραστηριότητες είναι συγκεκριμένες στη διδασκαλία του κάθε χορού. Εδώ αρκεί να γίνει η κατανομή των χορών που θα διδαχθούν σε κάθε διδακτική ώρα.

Στην περίπτωση της ψυχοκινητικής αγωγής είναι περισσότερο χρήσιμο να προγραμματισθούν θεματικές δραστηριότητες, οι οποίες διευκολύνουν αφ' ενός την αποτύπωση του προγραμματισμού σε μια σελίδα (λόγω των πολλών ωρών) και αφ' ετέρου δίνουν την κατεύθυνση του περιεχομένου του μαθήματος, το οποίο πρέπει να πλαισιωθεί στο μεγαλύτερο μέρος του με παιχνίδι.

Στη συνέχεια δίνονται παραδείγματα προγραμματισμού της διδασκαλίας των διδακτικών αντικειμένων. Τα παραδείγματα είναι ενδεικτικοί προγραμματισμοί για το σύνολο των διδακτικών ωρών που ορίζονται στο Α.Π.Σ. για κάθε τάξη. Κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να συντάξει το δικό του προγραμματισμό, με τροποποιήσεις όπου θεωρεί ότι ευνοούν τη διδακτική διαδικασία και με τις πραγματικές ώρες που έχει στον ετήσιο προγραμματισμό του. Ο προγραμματισμός αυτός μπορεί να βελτιώνεται χρόνο με το χρόνο μέχρι ο εκπαιδευτικός να αποκτήσει την αίσθηση, ότι η διδασκαλία σε κάθε αντικείμενο γίνεται εύστοχα.

Ψυχοκινητική αγωγή

Στον προγραμματισμό της ψυχοκινητικής αγωγής περιγράφονται θεματικές δραστηριότητες, οι οποίες θα αποτελέσουν το κεντρικό περιεχόμενο των μαθημάτων

ΠΙΝΑΚΑΣ 34. Προγραμματισμός θεματικών δραστηριοτήτων **Ψυχοκινητικής Αγωγής***.

Τάξη	Διδ. ώρες	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	Διδ. ώρες	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
A & B	1η	Θέσεις και μετακινήσεις στο χώρο	16η	Ορθοσωμικές ασκήσεις
	2η	Δραστηριότητες γνωριμίας του σώματος (σημεία & επιφάνειες)	17η	Αναπνευστικές ασκήσεις
	3η	Δραστηριότητες γνωριμίας του σώματος (κινητικές δυνατότητες)	18η	Συνδυασμός ορθοσωμικών και αναπνευστικών ασκήσεων
	4η	Σωματικά σχήματα	19η	Γυμναστικές κινήσεις – ορθοσωμία – αναπνοή
	5η	Ασυνήθιστα σωματικά σχήματα	20η	Δραστηριότητες ισορροπίας σε βασικές κινητικές δεξιότητες
	6η	Δραστηριότητες σε διαφορετικά επίπεδα και κατευθύνσεις	21η	Συγχρονισμένες κινήσεις – αναπηδήσεις – το σχοινάκι
	7η	Δραστηριότητες σε ευθείες και καμπύλες	22η	Παιγνιώδεις δραστηριότητες χειρισμού μπάλας
	8η	Συνδυασμοί σχημάτων, επιπέδων, κατευθύνσεων, κίνησης στο χώρο	23η	Παιχνίδια με μπάλες & μπαλόνια
	9η	Προηγούμενοι συνδυασμοί με στεφάνια και σχοινάκια	24η	Συντονισμένες κινήσεις – ασκήσεις – μετακινήσεις με στεφάνια
	10η	Δραστηριότητες στις έννοιες «αργά – γρήγορα»	25η	Βασικές κινητικές δραστηριότητες στα στρώματα
	11η	Δραστηριότητες στις έννοιες «επιτάχυνση – επιβράδυνση»	26η	Παιγνιώδεις δραστηριότητες με μεγάλες μπάλες, αναρριχήσεις, κλπ.
	12η	Δραστηριότητες στις έννοιες «ταυτόχρονα – διαδοχικά»	27η	Δραστηριότητες κινητικής επικοινωνίας & έκφρασης
	13η	Βασικές δεξιότητες μετακίνησης (διάφορες δραστηριότητες)	28η	Δραστηριότητες κινητικών μιμήσεων
	14η	Βασικές δεξιότητες χειρισμού (διάφορες δραστηριότητες)	29η	Μικρά κινητικά σενάρια (ατομικά και ομαδικά)
	15η	Βασικές δεξιότητες σταθεροπ/σης (διάφορες δραστηριότητες)	30η	Θεατρικοί κινητικοί ρόλοι
Γ & Δ	1η	Συνδυασμοί σχημάτων, επιπέδων, κατευθύνσεων, κίνησης στο χώρο	7η	Δραστηριότητες ευκινησίας - ευλυγισίας
	2η	Σύνθετες δεξιότητες μετακίνησης (διάφορες δραστηριότητες)	8η	Βασικές κινητικές δραστηριότητες ενδυνάμωσης
	3η	Σύνθετες δεξιότητες χειρισμού (διάφορες δραστηριότητες)	9η	Βασικές δραστηριότητες αντίδρασης και ταχύτητας
	4η	Σύνθετες δεξιότητες σταθεροπ/σης (διάφορες δραστηριότητες)	10η	Ορθοσωμικές και γυμναστικές ασκήσεις
	5η	Συνδυασμοί δεξιοτήτων μετακίνησης & χειρισμού	11η	Ορθοσωμικές και γυμναστικές ασκήσεις
	6η	Συνδυασμοί δεξιοτήτων μετακίνησης, χειρισμού & σταθεροποίησης	12η	Κυκλική μορφή άσκησης με δραστηριότητες ενδυνάμωσης, ευκινησίας ισορροπίας & συντονισμού

* Στη Γ & Δ τάξη οι 5 ώρες που υπολείπονται από το σύνολο των 17 έχουν ενταχθεί στον προγραμματισμό της γυμναστικής (βλ. πίνακα 39)

(πίνακας 34). Ο προγραμματισμός βασίσθηκε σε μεγάλο μέρος στα θέματα ψυχοκινητικής αγωγής των βιβλίων Φυσικής Αγωγής εκπαιδευτικού Α & Β και Γ & Δ τάξης δημοτικού (Μπουρνέλη κ.α. 2006, 2007).

Τα μαθήματα της ψυχοκινητικής αγωγής περιέχουν κατά βάση παιγνιώδεις δραστηριότητες. Οι θεματικές δραστηριότητες στα μαθήματα κατευθύνουν απλά το κινητικό περιεχόμενο σε συγκεκριμένους στόχους ψυχοκινητικού τομέα. Δεν περιορίζουν την ένταξη του παιχνιδιού, που θεωρείται βασικό στοιχείο της ψυχοκινητικής αγωγής, καθώς και την ένταξη ευρύτερων στόχων της νοητικής και ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των μαθητών. Οι δραστηριότητες του μαθήματος στο σύνολό τους μπορούν να ξεπερνούν το πλαίσιο της διδακτικής διαδικασίας που καθορίζεται στις θεματικές δραστηριότητες.

Η σειρά των θεμάτων της ψυχοκινητικής αγωγής (γνωριμίας σώματος - αίσθησης χώρου και χρόνου, οπτικοκινητικού συγχρονισμού και συντονισμού, ισορροπίας και πλευρικής κίνησης, ορθοσωματικής & αναπνευστικής αγωγής και κινητικής δημιουργικότητας) ακολουθεί μια εποικοδομητική πορεία από μάθημα σε μάθημα. Ωστόσο επιδέχεται διαφοροποιήσεις και αλλαγές κατά την κρίση του εκπαιδευτικού.

Ανοικτό είναι επίσης το θέμα του συνδυασμού των κινητικών δραστηριοτήτων στις θεματικές δραστηριότητες. Στη διδακτική πρακτική της Φυσικής Αγωγής συχνά οι δραστηριότητες εμπεριέχουν θεματικά περιεχόμενα που έχουν προγραμματισθεί και σε άλλες ώρες, τα οποία δεν μπορούν να απομονωθούν γιατί αποτελούν μέρος των δραστηριοτήτων. Έτσι οι ίδιες ή παρόμοιες δραστηριότητες χρησιμοποιούνται και σε άλλα θέματα μαθήματος. Αυτό σημαίνει ότι η επιλογή, ο συνδυασμός, ακόμη και η σειρά των θεματικών δραστηριοτήτων είναι ένα ανοικτό θέμα στον προγραμματισμό της ψυχοκινητικής αγωγής.

Μουσικοκινητική αγωγή

Ο προγραμματισμός των θεματικών δραστηριοτήτων στη μουσικοκινητική αγωγή έχει κοινά χαρακτηριστικά με τον προγραμματισμό της ψυχοκινητικής αγωγής. Επειδή είναι λιγότερες οι διδακτικές ώρες και επιπλέον ενσωματώνεται διδακτικό περιεχόμενο ήχου & ρυθμού ο προγραμματισμός μπορεί να έχει τη μορφή του πίνακα 35. Στις διδακτικές ώρες προγραμματίζονται θέματα μαθήματος και ενδεικτικές δραστηριότητες. Ο προγραμματισμός βασίσθηκε στα μαθήματα μουσικοκινητικής αγωγής των βιβλίων Φυσικής Αγωγής εκπαιδευτικού Α & Β και Γ & Δ τάξης (Μπουρνέλη κ.α. 2006, 2007),

ΠΙΝΑΚΑΣ 35. Προγραμματισμός θεματικών δραστηριοτήτων **Μουσικοκινητικής Αγωγής**.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
A & B	1η	Δυνατά - σιγά	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Δραστηριότητες με δυνατούς & σιγανούς ήχους ▶ Κινητικοί αυτοσχεδιασμοί σε δυνατούς & σιγανούς ήχους ▶ Παιχνίδια αλλαγής ρόλων σε αλλαγή έντασης
	2η	Ρυθμικές αξίες	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Μετακινήσεις ανάλογα με τις ρυθμικές αξίες ▶ Συνδυασμοί δραστηριοτήτων στις ρυθμικές αξίες
	3η	Κίνηση & λόγος	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Λέξεις, προτάσεις, στίχοι με ανάλογες κινήσεις ▶ Ρυθμικές εναλλαγές λόγου με ακολουθίες κινήσεων ▶ Παιχνίδια με χρήση του λόγου
	4η	Ήχοι & κίνηση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Κινήσεις αναγνώρισης ήχων ▶ Κινητικές επιλογές σε διάφορους ήχους ▶ Παιγνιώδεις δραστηριότητες με διάφορους ήχους
	5η	Ρυθμικές αξίες & κίνηση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εναλλαγές των ρυθμικών αξιών με ανάλογες επιλογές κινήσεων ▶ Δραστηριότητες με καθοδήγηση ρυθμικών αξιών
	6η	Μουσικά όργανα & κίνηση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Χρήση μικρών μουσικών οργάνων με διάφορες κινήσεις ▶ Κινητικοί αυτοσχεδιασμοί με χρήση των οργάνων
	7η	Λόγος & κίνηση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ρυθμικές προτάσεις και στίχοι με κινητικές απαντήσεις ▶ Ρυθμικοί στίχοι με κινητικούς συνδυασμούς
	8η	Κίνηση & τραγούδι	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Απλές κινήσεις στις ρυθμικές αξίες παιδικών τραγουδιών ▶ Συνδυασμοί κινήσεων στις ρυθμικές αξίες παιδικών τραγουδιών
	9η	Ο ρυθμός (tempo)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Δραστηριότητες σε αργούς & γρήγορους ρυθμούς ▶ Συνδυασμοί δραστηριοτήτων με αλλαγές ρυθμού ▶ Κινητικές απαντήσεις σε μουσικούς ρυθμούς
	10η	Κινητική δημιουργικότητα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ανοικτές κινητικές απαντήσεις σε διάφορους ήχους ▶ Προσομοιάσεις κινήσεων ζώων, εντόμων, πουλιών σε διάφορα ηχητικά σήματα
Γ & Δ	1η	Ρυθμικές αξίες	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Μορφές κινήσεων ανάλογα με τις ρυθμικές αξίες ▶ Μετακινήσεις στο χώρο σύμφωνα με τις ρυθμικές αξίες
	2η	Λόγος – ρυθμός - κίνηση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Κινητικές ερμηνείες διαφόρων φράσεων ▶ Κινητικές συνοδείες ρυθμικών στοιχείων & φράσεων ▶ Αλλαγές κινήσεων σε αλλαγές λόγου ή ρυθμού
	3η	Διάρκεια ήχου & κίνηση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Κινητικές αντιδράσεις ανάλογα με τη διάρκεια ήχων ▶ Κινητικές συνοδείες της διάρκειας των ήχων διαφόρων οργάνων
	4η	Μουσικονινητική επεξεργασία κειμένου	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Κινητικές επενδύσεις της αφήγησης ποιημάτων ή κειμένων ▶ Κινητικοί αυτοσχεδιασμοί σε αφήγηση κειμένων
	5η	Μουσική μορφολογία	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ρυθμικές συνοδείες μουσικής με ηχηρές κινήσεις ▶ Εναλλαγές και συνδυασμοί ηχηρών κινήσεων σε μουσικά κομμάτια
	6η	Το μέτρο 3/4 & 2/4	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Κινητικές εναλλαγές σε ρυθμικό λόγο 3/4 & 2/4 ▶ Εναλλαγές κινητικών δραστηριοτήτων σε αλλαγές του μέτρου
	7η	Το μέτρο 7/8	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Κινητικές ακολουθίες σε ρυθμικό λόγο 7/8 ▶ Ηχηρές κινητικές ακολουθίες σε μέτρο 7/8 ▶ Ηχηρές κινήσεις & ήχοι σε συνθέσεις του μέτρου

καθώς και σε υλικό των Πολυμενοπούλου κ.α (2008).

Στο διδακτικό περιεχόμενο κάθε μαθήματος, όπως και στην ψυχοκινητική αγωγή, μπορούν να ενσωματωθούν παιγνιώδεις δραστηριότητες ευρύτερου κινητικού περιεχομένου που συνδυάζονται με το θέμα του μαθήματος. Στο μεγαλύτερο μέρος τους, οι θεματικές διδασκαλίες της μουσικοκινητικής αγωγής περιέχουν ενεργή διδακτική καθοδήγηση από τον εκπαιδευτικό. Οι παιγνιώδεις δραστηριότητες που πλαισιώνονται αλλάζουν τη μορφή του μαθήματος, η οποία δεν ενδείκνυται να είναι μια συνεχή διδακτική διαδικασία.

Τα θέματα των μαθημάτων και οι δραστηριότητες μπορούν να ταυτίζονται με τις ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ. (βλ. πίνακα 12), όπως αποτυπώνονται και στα μαθήματα μουσικοκινητικής αγωγής των βιβλίων Φυσικής Αγωγής εκπαιδευτικού Α & Β και Γ & Δ τάξης δημοτικού, αλλά και να επεκτείνονται σε άλλες δραστηριότητες, όπως δραστηριότητες με όργανα της ρυθμικής γυμναστικής, παραδοσιακά τραγούδια και παιγνιοδοτράγουδα.

Παιδαγωγικά παιχνίδια

Τα παιδαγωγικά παιχνίδια έχουν μια ευρύτερη στοχοθεσία σαν διδακτικό αντικείμενο και κινητικό περιεχόμενο, που μπορεί να ενσωματώνεται και σε άλλα διδακτικά αντικείμενα. Έτσι το περιεχόμενό τους χρησιμοποιείται στην ψυχοκινητική και τη μουσικοκινητική αγωγή, αλλά συχνά και σε άλλα αντικείμενα με ή χωρίς τροποποιήσεις. Αφού όμως περιλαμβάνονται στο Α.Π.Σ. σαν ξεχωριστό αντικείμενο (Α - Δ τάξη δημοτικού), πρέπει να υπάρξει μια μορφή προγραμματισμού και για τα παιδαγωγικά παιχνίδια.

Η εκμάθηση των παιδαγωγικών παιχνιδιών μπορεί να θεωρηθεί ότι αποτελεί τη διδακτική διαδικασία του αντικειμένου. Αυτή είναι μια σύντομη διαδικασία, η οποία ακολουθείται από την ολιστική εφαρμογή του παιχνιδιού. Μέσα από την εφαρμογή οι μαθητές μαθαίνουν τα παιχνίδια και αποκτούν τις κινητικές δεξιότητες που εμπεριέχονται σ' αυτά. Το κύριο ενδιαφέρον εστιάζεται στη φυσική δραστηριότητα των παιχνιδιών και στους στόχους που επιτυγχάνονται μέσα απ' αυτά. Έτσι η αξία των παιχνιδιών έγκειται στο εύρος των στόχων που μπορούν να διαχειρισθούν και όχι σε στόχους κινητικών δεξιοτήτων που πρέπει να διδαχθούν. Το έντονο στοιχείο των παιχνιδιών είναι φυσικά η ψυχαγωγία.

Ο προγραμματισμός στα παιδαγωγικά παιχνίδια δεν έχει νόημα να ακολουθήσει

ΠΙΝΑΚΑΣ 36. Καταγραφή Παιδαγωγικών παιχνιδιών που θα αξιοποιηθούν στις προγραμματισμένες ώρες για το αντικείμενο.

Τάξη	α/α	ΠΑΙΧΝΙΔΙ	α/α	ΠΑΙΧΝΙΔΙ
A & B	1	Το μαντηλάκι πέρασε...	13	Κυνηγητόμπαλα
	2	Ο λύκος και το πρόβατο	14	Κυνηγητό (με διάφορες παραλλαγές)
	3	Φωλίτσες	15	Ουρίτσες (πιάσε την ουρά)
	4	Μαντηλάκι	16	Κλέφτες κι αστυνόμοι
	5	Γάτες και ποντίκια	17	Ποιος φοβάται το γορίλα
	6	Ένα δύο τρία στοπ! (ένα δύο τρία κόκκινο φως!)	18	Άσπρο – μαύρο
	7	Γύρω - γύρω όλοι ... (μουσικές καρέκλες)	19	Μακρύ τούνελ , δώσε πίσω (πάνω και πλάγια)
	8	Ένα λεπτό κρεμμύδι ...	20	Απλές σκυταλοδρομίες με μπάλες
	9	Μήλα	21	Αγαματάκια
	10	Τυφλόμυγα	22	Ψείρες (χώρες)
	11	Πέτρα, ψαλίδι, χαρτί	23	Τοιχόμηλα
	12		24	
Γ & Δ	1	Μήλα	11	Κυνηγητό (με διάφορες παραλλαγές)
	2	Καμάρα (ομαδικό σχοινάκι)	12	Άσπρο – μαύρο
	3	Πιάσε με αν μπορείς	13	Διάφορες μορφές σκυταλοδρομιών με μπάλες & άλλα όργανα
	4	Μουσικές καρέκλες	14	Διάφορες μορφές σκυταλοδρομιών με εμπόδια και σταθμούς
	5	Τοιχόμηλα	15	Διάφορες μορφές σκυταλοδρομιών με διαδρομές και δραστηριότητες
	6	Γερμανικό	16	Ουρές
	7	Δρόμος μετ' εμποδίων	17	
	8		18	
	9		19	
	10		20	

μια κατανομή παιχνιδιών ανά διδακτική ώρα, αφού κάθε ώρα μπορεί να περιέχει περισσότερα παιχνίδια και αυτά να επαναλαμβάνονται σε επόμενες διδακτικές ώρες. Έτσι περισσότερο χρήσιμο είναι να ομαδοποιηθούν τα παιχνίδια που θα ενταχθούν στις ώρες του αντικειμένου σ' ένα πίνακα, όπως παρουσιάζεται στον πίνακα 36. Στις αντίστοιχες βαθμίδες των τάξεων καταγράφονται τα περισσότερο δημοφιλή και διαδεδομένα παιδαγωγικά παιχνίδια. Ο αριθμός των παιχνιδιών είναι ανοικτός και στον πίνακα μπορούν να εντάσσονται νέα παιχνίδια ή να αντικαθίστανται κάποια από άλλα, που αποδεικνύονται στην πράξη καλύτερα. Τα παιχνίδια του πίνακα χρησιμοποιούνται στα αντίστοιχα μαθήματα χωρίς συγκεκριμένη σειρά, παρά μόνο πλαισιωμένα κάθε φορά στους στόχους του μαθήματος.

Αυτή η μορφή προγραμματισμού των παιδαγωγικών παιχνιδιών διευκολύνει τη χρήση τους, ενώ παράλληλα αποτελεί μια βάση παιχνιδιών, από την οποία αντλούνται παιχνίδια (αυτούσια ή τροποποιημένα) και για τα μαθήματα άλλων διδακτικών αντικειμένων. Επιδιώκεται ο πίνακας αυτός να περιέχει αυτούσια παιδαγωγικά παιχνίδια και όχι παιγνιώδεις δραστηριότητες ή απλοποιημένες μορφές αθλοπαιδιών.

Παραδοσιακοί χοροί

Ο προγραμματισμός των παραδοσιακών χορών περιλαμβάνει την κατανομή της διδασκαλίας τους σε κάθε διδακτική ώρα. Οι δραστηριότητες που συνδέονται με τη διδασκαλία κάθε χορού είναι συγκεκριμένες και δεν υπάρχει λόγος να καταγραφούν, ενώ η διδακτική μεθοδολογία είναι περιεχόμενο του σχεδιασμού μαθήματος και δεν έχει θέση στον προγραμματισμό αυτό. Συνεπώς ο προγραμματισμός των παραδοσιακών χορών έχει την μορφή που παρουσιάζεται στους πίνακες 37 και 38.

Οι χοροί που περιλαμβάνονται στον προγραμματισμό είναι κατά βάση αυτοί που αναφέρονται σαν ενδεικτικές δραστηριότητες στο Α.Π.Σ. (βλ. πίνακα 14). Ούτε ο αριθμός ούτε οι χοροί αποτελούν κλειστό πλαίσιο διδασκαλίας των παραδοσιακών χορών. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να ενταχθούν περισσότεροι χοροί στον προγραμματισμό (αν και ο αριθμός στο δημοτικό είναι ήδη μεγάλος). Εξάλλου οι τοπικοί χοροί που περιλαμβάνονται σαν επιλογές «τοπικού ενδιαφέροντος» (χωρίς να κατονομάζονται) αφήνουν ανοικτό το πλαίσιο ένταξης άλλων χορών.

Η φύση της διδασκαλίας των παραδοσιακών χορών υπαγορεύει την επανάληψή τους μετά την αρχική διδασκαλία, προκειμένου να εμπεδωθούν από τους μαθητές. Έτσι

ΠΙΝΑΚΑΣ 37. Προγραμματισμός διδασκαλίας **Παραδοσιακών χορών** στο Δημοτικό.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
A & B	1η	Συρτός στα τρία – κινητικό μοτίβο & συγχρονισμός	6η	Κάτω στο γιαλό
	2η	Συρτός στα τρία – Σαμαρίνα, Κοντούλα λεμονιά	7η	Επανάληψη χορών συρτός στα τρία, γρήγορο χασάπικο, Άι Γιώργης
	3η	Γρήγορο χασάπικο	8η	Τοπικός χορός
	4η	Επανάληψη Συρτός στα τρία και Γρήγορο χασάπικο	9η	Τοπικός χορός
	5η	Άι Γιώργης	10η	Τοπικός χορός
Γ & Δ	1η	Ποδαράκι	6η	Επανάληψη Παλαμάκια και Καραγκούνα
	2η	Τσακόνικος	7η	Συρτός νησιώτικος
	3η	Επανάληψη Ποδαράκι και Τσακόνικος	8η	Τοπικός χορός
	4η	Παλαμάκια	9η	Τοπικός χορός
	5η	Καραγκούνα	10η	Επανάληψη χορών
Ε & Στ	1η	Καλαματιανός	7η	Τικ μονό
	2η	Τσάμικος	8η	Πεντοζάλης
	3η	Επανάληψη Καλαματιανού και Τσάμικου	9η	Επανάληψη Τικ και Πεντοζάλη
	4η	Ζωναράδικος	10η	Τοπικός χορός
	5η	Έντεκα	11η	Τοπικός χορός
	6η	Επανάληψη Ζωναράδικου και Έντεκα	12η	Επανάληψη τοπικών χορών

ΠΙΝΑΚΑΣ 38. Προγραμματισμός διδασκαλίας **Παραδοσιακών χορών** στο Γυμνάσιο.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
A	1η	Συρτός – Καλαματιανός (βασικά βήματα & απλές παραλλαγές)	7η	Γρήγορο χασάπικο (χορογραφικοί αυτοσχεδιασμοί)
	2η	Συρτός – Καλαματιανός (παραλλαγές & φιγούρες)	8η	Επανάληψη χορών καλαματιανός και γρήγορο χασάπικο
	3η	Συρτός – Καλαματιανός (επανάληψη & εμπέδωση)	9η	Τοπικός χορός (π.χ. Μπαϊντούσκα)
	4η	Μακελάρικος - Γρήγορο χασάπικο	10η	Τοπικός χορός (επανάληψη & εμπέδωση)
	5η	Γρήγορο χασάπικο (επανάληψη & εμπέδωση)	11η	Τοπικός χορός (παραδοσιακά στοιχεία – βιωματική παρουσίαση)
	6η	Γρήγορο χασάπικο (παραλλαγές βημάτων – φιγούρες)		
B	1η	Επανάληψη χορών Α τάξης (συρτός, γρήγορο χασάπικο, τοπικός χορός)	6η	Τσάμικος (παραλλαγές & φιγούρες)
	2η	Επανάληψη χορών Α τάξης με τις παραλλαγές και φιγούρες	7η	Τσάμικος (επανάληψη & εμπέδωση)
	3η	Συρτός στα τρία (ηπειρώτικοι χοροί)	8η	Τοπικός χορός (π.χ. Τσουράπια)
	4η	Συρτός στα τρία (εφαρμογές του μοτίβου σε διάφορους χορούς)	9η	Τοπικός χορός (π.χ. Ζαχαρούλα)
	5η	Τσάμικος (βασικά βήματα & απλές παραλλαγές)	10η	Τοπικοί χοροί (παραδοσιακά στοιχεία – βιωματική παρουσίαση)
Γ	1η	Πεντοζάλης (βασικά βήματα & απλές φιγούρες)	4η	Τικ μονό (επανάληψη & εμπέδωση)
	2η	Πεντοζάλης (επανάληψη & εμπέδωση)	5η	Επανάληψη χορών Α & Β τάξεων
	3η	Τικ μονό (βασικά βήματα & παράλληλες κινήσεις μελών)	6η	Επανάληψη όλων των χορών Γυμνασίου (με στοιχεία παράδοσης)

στον προγραμματισμό προβλέπονται ώρες επανάληψης της διδασκαλίας των χορών, που έχουν διδαχθεί σε προηγούμενες ώρες. Οι τοπικοί χοροί εναπόκεινται στην επιλογή του εκπαιδευτικού και του σχολείου.

Οι χοροί που μπορούν να ενταχθούν στον προγραμματισμό των παραδοσιακών χορών, μπορούν ν' αναζητηθούν στα βιβλία Φυσικής Αγωγής εκπαιδευτικού, για το δημοτικό και το γυμνάσιο, καθώς και σε σχετικά βιβλία ελληνικών χορών (όπως π.χ. Κόκκινος 1987, Λυκεσάς 1993) ή στο διαδίκτυο, όπου υπάρχουν διαθέσιμα video των κινητικών μοτίβων με τη μουσική των χορών (π.χ. <http://users.sch.gr/adanis/index.php/categoryblog/14-dances>).

Η συνέχεια της διδασκαλίας των παραδοσιακών χορών στο γυμνάσιο περιορίζεται στην επανάληψη της διδασκαλίας ενός μέρους των χορών που διδάσκονται στο δημοτικό. Το πλαίσιο αυτό δηλώνει έμφαση στην τελειοποίηση των χορών, με τη μορφή της άσκησης στο χορό και της διδασκαλίας παραλλαγών και φιγούρων. Το ίδιο ισχύει και για τους τοπικούς χορούς, αν και εδώ μπορούν να διδάσκονται διαφορετικοί τοπικοί χοροί από το δημοτικό.

Γυμναστική

Ο προγραμματισμός της γυμναστικής περιλαμβάνει θέματα των μαθημάτων ή θεματικές δραστηριότητες, όπως παρουσιάζεται στον πίνακα 39 και 40. Τα θέματα μαθημάτων δεν είναι όλα προσανατολισμένα στη διδακτική διαδικασία, αφού η γυμναστική χρησιμοποιείται ευρύτερα για να εκπληρωθούν διάφοροι στόχοι ψυχοκινητικού τομέα. Διδακτικό χαρακτήρα έχουν οι ασκήσεις της ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής, οι κινήσεις συγχρονισμού και εν μέρει οι γυμναστικές ασκήσεις ενδυνάμωσης, ευλυγισίας και συντονισμού.

Ο προγραμματισμός που παρουσιάζεται στους πίνακες 39 και 40 βασίστηκε στις ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ. (βλ. πίνακα 16), αλλά εμπλουτίστηκε με διδακτικό περιεχόμενο του αντικειμένου από την Φ.12/620/61531/28-7-2010 υπ. απόφαση. Για την επιλογή των θεμάτων και των ενδεικτικών δραστηριοτήτων χρησιμοποιήθηκαν επίσης στοιχεία από τους Καϊμακάμη (1998) και Ντάνη (1999).

Οι ενδεικτικές δραστηριότητες της γυμναστικής στο μεγαλύτερο μέρος τους προσανατολίζονται στην άσκηση, τη γενική ενδυνάμωση και τη βελτίωση της ευκινησίας των μαθητών, στη βελτίωση του νευρομυϊκού συντονισμού και του κινητικού ελέγχου, καθώς και στη γνώση του σώματος και των κινητικών δυνατοτήτων του. Περιλαμβάνουν

ΠΙΝΑΚΑΣ 39. Προγραμματισμός θεματικών δραστηριοτήτων **Γυμναστικής** στο Δημοτικό*.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Γ & Δ	1η	Γυμναστικές ασκήσεις	<ul style="list-style-type: none"> ▶ αιωρήσεις, περιφορές, εκτάσεις, κάμψεις, διπλώσεις, στροφές, τάσεις, διατάσεις χωρίς όργανα ▶ Οι ίδιες ασκήσεις με στεφάνια ή σχοινάκια
	2η	Διαδρομές με στεφάνια και σχοινάκια	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις διαδρομές μέσα από στεφάνια, ασκήσεις με στεφάνια και σχοινάκια ▶ Σειρές κινητικών δραστηριοτήτων με στεφάνια και σχοινάκια
	3η	Βασικές (ασυνήθιστες) κινητικές δραστηριότητες στα στρώματα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Περιστροφές στην επιμήκη άξονα, μιμήσεις κινήσεων ζώων, μπουσουλήμα, σύρσιμο ▶ Ρολαρίσματα, στηρίξεις σε κεράκι, τριγωνική στήριξη ▶ Παθητικές διατάσεις, γέφυρα, σπαγκάτο
	4η	Κυβίστηση - ανακυβίστηση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Προασκήσεις σε οριζόντιο επίπεδο ▶ Εκτελέσεις σε κεκλιμένο επίπεδο ▶ Εκτελέσεις σε οριζόντιο επίπεδο
	5η	Διαπεράσεις εμποδίων - υπερπηδήσεις - αναρριχήσεις	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις δραστηριότητες με σταθμούς από κομμάτια πλινθίου, στρώματα σε πάγκους, κεκλιμένους πάγκους, πολύζυγα, μεγάλες μπάλες
Ε & Στ	1η	Ασκήσεις με στεφάνια και σχοινάκια	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Σειρές ασκήσεων με στεφάνια και σχοινάκια ▶ Παιγνιώδεις ανταγωνιστικές δραστηριότητες με στεφάνια και σχοινάκια
	2η	Ασκήσεις ενδυνάμωσης και ευλυγισίας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Κινητικές δραστηριότητες ενδυνάμωσης ▶ Παθητικές διατάσεις ▶ Κυκλική άσκηση σε σταθμούς
	3η	Σχηματισμοί και συγχρονισμένες μετακινήσεις	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συντάξεις, συγχρονισμένες μετακινήσεις ▶ Διάφοροι σχηματισμοί σε παραγγέλματα ▶ Συγχρονισμένοι μετασχηματισμοί
	4η	Κυβιστίσεις - ανακυβιστίσεις - παραλλαγές	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Απλές εκτελέσεις κυβίστησης και ανακυβίστησης ▶ Συνδυασμένες συνεχόμενες εκτελέσεις ▶ Παραλλαγές
	5η	Κατακόρυφη στήριξη	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Προασκήσεις ▶ Εκτελέσεις τάσης στην κατακόρυφο ▶ Εκτελέσεις με βοήθεια - παραμονή στην κατακόρυφο στήριξη
	6η	Τροχός	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Προασκήσεις ▶ Εκτελέσεις με χαμηλό πέρασμα στην απέναντι πλευρά ▶ Σταδιακές εκτελέσεις με πλάγιο πέρασμα από την κατακόρυφο
	7η	Συνδυασμοί ασκήσεων στα στρώματα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί προασκήσεων και δραστηριοτήτων στα στρώματα ▶ Συνδέσεις τριγωνικής στήριξης και κατακόρυφης στήριξης με κυβίστηση ▶ Συνεχόμενοι τροχοί
	8η	Γυμναστικές κινήσεις με όργανα της ρυθμικής γυμναστικής	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Περιφορές, αιωρήσεις πετάγματα των οργάνων ▶ Στροφές, αναπηδήσεις ισορροπίες με τα όργανα ▶ Συνδυασμοί κινήσεων με τα όργανα

* Στη Γ & Δ τάξη η Γυμναστική είναι διδακτική ενότητα της Ψυχοκινητικής Αγωγής (5 ώρες)

ΠΙΝΑΚΑΣ 40. Προγραμματισμός θεματικών δραστηριοτήτων **Γυμναστικής** στο Γυμνάσιο.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
A	1η	Γυμναστικές ασκήσεις συντονισμού στα στρώματα (κυβιστήσεις, συνασκήσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης, κλπ)	6η	Κυκλική άσκηση σε σταθμούς με ασκήσεις ενδυνάμωσης, ευκινησίας, συντονισμού
	2η	Ασκήσεις ευλυγισίας και δύναμης	7η	Διαπεράσεις, άλματα, προσγειώσεις – άλμα με βατήρα (διαπέραση πλινθίου)
	3η	Γυμναστικές ασκήσεις με ή χωρίς μουσική για γενική εκγύμναση του σώματος	8η	Επανάληψη ασκήσεων στα στρώματα
	4η	Ασκήσεις στα στρώματα (στηρίξεις: κεράκι, τριγωνική, κατακόρυφη – σύνδεση με κυβίστηση)	9η	Απλές γυμναστικές κινήσεις ρυθμικής γυμναστικής (άλματα, στροφές, ισορροπίες, συνδυασμοί)
	5η	Ασκήσεις στα στρώματα (Τροχός – συνεχόμενοι τροχοί)	10η	Απλές δεξιότητες με όργανα ρυθμικής γυμναστικής
B	1η	Κυκλική άσκηση σε σταθμούς με ασκήσεις ενδυνάμωσης, ευκινησίας, συντονισμού	6η	Ασκήσεις στα στρώματα (στηρίξεις: κεράκι, τριγωνική, κατακόρυφη – κυβίστηση)
	2η	Ασκήσεις ευλυγισίας και δύναμης	7η	Ασκήσεις στα στρώματα (ανακυβίστηση – τάση στην κατακόρυφο)
	3η	Γυμναστικές ασκήσεις με ή χωρίς μουσική για γενική εκγύμναση του σώματος	8η	Ασκήσεις στα στρώματα (Τροχός – συνεχόμενοι τροχοί – στάση στην κατακόρυφο)
	4η	Γυμναστικές ασκήσεις συντονισμού στα στρώματα (κυβιστήσεις, συνασκήσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης, κλπ)	9η	Απλές γυμναστικές κινήσεις ρυθμικής γυμναστικής (άλματα, στροφές, ισορροπίες, συνδυασμοί)
	5η	Ασκήσεις ευλυγισίας και δύναμης	10η	Κυκλική άσκηση σε σταθμούς με ασκήσεις ενδυνάμωσης, ευκινησίας, συντονισμού
Γ	1η	Πρόγραμμα γυμναστικής με ή χωρίς μουσική για γενική εκγύμναση του σώματος	4η	Ασκήσεις στα στρώματα (στηρίξεις: κεράκι, τριγωνική, κατακόρυφη – κυβίστηση)
	2η	Ασκήσεις ευλυγισίας και δύναμης	5η	Ασκήσεις στα στρώματα (Τροχός – συνεχόμενοι τροχοί – στάση στην κατακόρυφο)
	3η	Γυμναστικές ασκήσεις συντονισμού στα στρώματα (κυβιστήσεις, συνασκήσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης, κλπ)	6η	Κυκλική άσκηση σε σταθμούς με ασκήσεις ενδυνάμωσης, ευκινησίας, συντονισμού

ένα πολύπλευρο κινητικό περιεχόμενο, χωρίς τη χρήση και με τη χρήση οργάνων, στρωμάτων και εξοπλισμού γυμναστηρίου. Στο περιεχόμενό τους εντάσσεται βέβαια και η διδασκαλία ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής (κυρίως σε στρώματα), γυμναστικών κινήσεων ρυθμικής γυμναστικής και οι κινήσεις/ ασκήσεις συντονισμού και ομαδικού συγχρονισμού.

Μέρος του περιεχομένου της γυμναστικής εφαρμόζεται σε πολλά ημερήσια μαθήματα της Φυσικής Αγωγής με τη μορφή της παιδαγωγικής γυμναστικής, σαν προθέρμανση, σαν συναφές περιεχόμενο άλλων διδακτικών αντικειμένων και σαν γενική ενδυνάμωση και προαγωγή της ευκινησίας. Αυτό δεν αποτελεί εμπόδιο ένταξης των αντίστοιχων δραστηριοτήτων στον προγραμματισμό της γυμναστικής σαν ξεχωριστό αντικείμενο. Οι δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιούνται αποσπασματικά και στο σχεδιασμό μαθημάτων άλλων διδακτικών αντικειμένων.

Στον προγραμματισμό της γυμναστικής, πρέπει να είναι γνωστό στον εκπαιδευτικό, ότι στις μικρές ηλικίες του δημοτικού σχολείου περιλαμβάνονται περισσότερο θέματα παιγνιώδους κινητικής δραστηριότητας με στρώματα, όργανα (στεφάνια, σχοινάκια, κορδέλες, μεγάλες μπάλες) και κατασκευές με υλικά και εξοπλισμό. Στις μεγαλύτερες ηλικίες του δημοτικού τα θέματα ενσωματώνουν και βασικές ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής, ενώ στο γυμνάσιο περιστρέφονται κυρίως στις ασκήσεις ενδυνάμωσης, ευλυγισίας, κινητικού ελέγχου και συντονισμού.

Κλασικός αθλητισμός

Ο προγραμματισμός του κλασικού αθλητισμού περιλαμβάνει τη διδασκαλία των αγωνισμάτων που ορίζονται στις ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ. (βλ. πίνακα 16). Στις διδακτικές ώρες του αντικειμένου, μαζί με τις διδακτικές δραστηριότητες, ενσωματώνονται και δραστηριότητες ειδικής φυσικής κατάστασης και αγωνιστικής των αγωνισμάτων. Δε συστήνεται η ενσωμάτωση και άλλων αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού, παρ' όλου που αυτό δεν απαγορεύεται.

Οι απαιτήσεις της εκμάθησης των κινητικών και αγωνιστικών δεξιοτήτων του κλασικού αθλητισμού υπαγορεύουν την ένταξη της διδασκαλίας του κάθε αγωνίσματος σε περισσότερες από μία ώρες μαθημάτων. Στον προγραμματισμό της διδασκαλίας του κλασικού αθλητισμού, τα αγωνίσματα μπορούν να διδάσκονται τμηματικά κατά ενότητες (όπως παρουσιάζεται στον πίνακα 41) ή να διδάσκονται ολιστικά (με ανάλογο αριθμό διδακτικών ωρών για εξάσκηση και σταδιακή βελτίωση της τεχνικής σε κάθε αγώνισμα).

ΠΙΝΑΚΑΣ 41. Προγραμματισμός διδασκαλίας του **Κλασικού αθλητισμού** στο Δημοτικό.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Γ & Δ	1η	Δρόμοι ταχύτητας - σκυταλοδρομίες	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις δραστηριότητες με ταχύτητες στον ελεύθερο χώρο ▶ Διάφορες σκυταλοδρομίες με ταχύτητες
	2η	Δρόμοι ταχύτητας - εκκινήσεις	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις δραστηριότητες αντίδρασης με τρέξιμο ▶ Συνδυασμοί ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων από όρθια εκκίνηση
	3η	Δρόμοι αντοχής – μύηση στο ρυθμό	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις δραστηριότητες με ομαδικό ρυθμό τρέξιματος ▶ Παλίνδρομες παρατεταμένες δραστηριότητες σε καθορισμένους χρόνους
	4η	Δρόμοι αντοχής – μύηση στην απόσταση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ομαδικές παιγνιώδεις δραστηριότητες με χαλαρό τρέξιμο ▶ Δραστηριότητες στόχων απόστασης ανά 4-8 άτομα
	5η	Άλματα - μήκος	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ατομικοί στόχοι άλματος χωρίς φόρα ▶ Παιγνιώδη άλματα με τρέξιμο σε στρώματα ή άλμα σε σκάμμα
	6η	Άλματα - ύψος	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις δραστηριότητες με αλματάκια πάνω από ελαστικά σχοινάκια σε διάφορα ύψη ▶ Ατομικοί στόχοι άλματος σε ύψος
	7η	Ρίψεις – ρίψη μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφορες δραστηριότητες με ρίψη μπάλας ▶ Παιχνίδια με ρίψη μπάλας σε στόχο
	8η	Ρίψεις – ρίψη μπαλάκι	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιγνιώδεις Δραστηριότητες ρίψης με το ένα χέρι ▶ Ρίψεις σε στόχους από διάφορες αποστάσεις
Ε & Στ	1η	Εκκινήσεις από όρθια θέση - επιτάχυνση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ανταγωνιστικές εκκινήσεις ανά 2-3 άτομα (10 μ.)
	2η	Συσπειρωτική εκκίνηση επιτάχυνση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ανταγωνιστικές εκκινήσεις ανά 2-3 άτομα (10 μ.)
	3η	Δρόμοι ταχύτητας – διασκελισμός & κίνηση χεριών	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Δραστηριότητες συγχρονισμού κίνησης χεριών και ποδιών ▶ Ταχύτητες με ελεγχόμενη κίνηση χεριών
	4η	Δρόμος ταχύτητας 20 - 50 μέτρων	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ατομική χρονομέτρηση και ανταγωνιστικές προσπάθειες 2-4 ατόμων
	5η	Σκυταλοδρομίες	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφορες μορφές σκυταλοδρομιών (αντικριστά, σε τετράγωνο, σε τρίγωνο, σε κύκλο)
	6η	Δρόμοι αντοχής - διασκελισμός & κίνηση χεριών	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Δραστηριότητες ρυθμού διασκελισμών-αναπνοής ▶ Δραστηριότητες ελεγχόμενης κίνησης χεριών
	7η	Δρόμος 800 – 1000 μέτρων	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ατομικοί στόχοι κάλυψης απόστασης ▶ Χρονομετρήσεις ανταγωνιστικών προσπαθειών
	8η	Άλμα σε μήκος με συσπειρωτική τεχνική	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συσπειρωτικά άλματα με 3-4 διασκελισμούς ▶ Συσπειρωτικά άλματα με αυξανόμενη φόρα
	9η	Άλμα σε μήκος με εκτατική τεχνική	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτατικά άλματα χωρίς φόρα ▶ Εκτατικά άλματα με 3-4 διασκελισμούς ▶ Εκτατικά άλματα με αυξανόμενη φόρα
	10η	Άλμα σε ύψος με ψαλίδι (& φλοπ)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Άλματα με ψαλίδι (ή φλοπ) χωρίς φόρα ▶ Άλματα με ψαλίδι (ή φλοπ) με αυξανόμενη φόρα
	11η	Τεχνική ρίψης ακοντίου με μπαλάκι	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ρίψεις με μπαλάκι χωρίς φόρα ▶ Ρίψεις με σταδιακά αυξανόμενους διασκελισμούς
	12η	Τεχνική ρίψης σφαίρας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ρίψεις μπάλας από πλάγια θέση ▶ Ρίψεις με μπάλα ή μπαλάκι από πλάγια θέση με περιστροφική κίνηση του κορμού ▶ Ρίψεις με πλάγια μετατόπιση

ΠΙΝΑΚΑΣ 42. Προγραμματισμός διδασκαλίας του **Κλασικού αθλητισμού** στο Γυμνάσιο.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
A	1η	Δρομικές ασκήσεις συντονισμού εναλλαγής ποδιών & χεριών	8η	Άλματα σε μήκος συσπειρωτικά με σταδιακά αυξανόμενη φόρα
	2η	Δρομικές ασκήσεις συντονισμού – Δρομικές επιταχύνσεις	9η	Άλματα σε μήκος εκτατικά χωρίς και με σταδιακά αυξανόμενη φόρα
	3η	Εκκινήσεις από όρθια και συσπειρωτική θέση - Επιταχύνσεις	10η	Άλματα τριπλούν με σταδιακά αυξανόμενη φόρα
	4η	Δρομικές ασκήσεις συντονισμού – ταχύτητες 30-50 μ. με ανταγωνισμό	11η	Προασκήσεις και άλματα σε ύψος (τεχνική ψαλιδιού)
	5η	Δρομικές ασκήσεις σταθερής χαμηλής ταχύτητας – Αναπνοή	12η	Προασκήσεις και άλματα σε ύψος (τεχνική Φόλσπερι-φλοπ)
	6η	Συνεχόμενο τρέξιμο χαμηλής ταχύτητας 5-10 min ή 800-1200 m	13η	Ρίψεις σφαίρας χωρίς και με φόρα
	7η	Σκυταλοδρομίες στο γήπεδο του μπάσκετ – Ζώνη αλλαγής σκυτάλης	14η	Ρίψεις με ελαστικό μπαλάκι (τεχνική ακοντισμού) χωρίς και με φόρα
B	1η	Δρομικές ασκήσεις συντονισμού εναλλαγής ποδιών & χεριών	8η	Άλματα σε μήκος συσπειρωτικά ή εκτατικά με καταμέτρηση επιδόσεων
	2η	Δρομικές ασκήσεις σταθερής χαμηλής ταχύτητας – Αναπνοή	9η	Άλματα τριπλούν με καταμέτρηση επιδόσεων
	3η	Δρομικές ασκήσεις με ρυθμό 3 & 4 κύκλων διασκελισμού ανά αναπνοή	10η	Άλματα σε ύψος με ψαλίδι και φλοπ
	4η	Συνεχόμενο τρέξιμο χαμηλής ταχύτητας 5-10 min ή 800-1200 m	11η	Άλματα σε ύψος με ψαλίδι ή φλοπ – αγωνιστική αύξηση του ύψους
	5η	Ρίψεις σφαίρας χωρίς και με φόρα και καταμέτρηση επιδόσεων	12η	Δρόμοι ταχύτητας (50-80 m) από όρθια & συσπειρωτική εκκίνηση
	6η	Ρίψεις με ελαστικό μπαλάκι χωρίς και με φόρα - καταμέτρηση επιδόσεων	13η	Αγώνες δρόμου ταχύτητας 50-80 m σε σειρές 4-6 αγωνιζομένων
	7η	Άλματα σε μήκος συσπειρωτικά ή εκτατικά με αυξανόμενη φόρα	14η	Σκυταλοδρομίες – αγωνιστικές μορφές
Γ	1η	Συνεχόμενο τρέξιμο χαμηλής ταχύτητας 5-10 min ή 800-1200 m	5η	Άλμα σε μήκος και τριπλούν με καταμέτρηση επιδόσεων
	2η	Αγώνας ανωμάλου εδάφους 1000 m & 2000 m για κορίτσια & αγόρια	6η	Άλμα σε ύψος με σταδιακή αύξηση του ύψους
	3η	Ρίψεις σφαίρας χωρίς και με φόρα και καταμέτρηση επιδόσεων	7η	Δρόμοι ταχύτητας και σκυταλοδρομία (50-80 m) με ανταγωνισμό
	4η	Ρίψεις με ελαστικό μπαλάκι χωρίς και με φόρα - καταμέτρηση επιδόσεων	8η	Αγώνες δρόμων ταχύτητας (50-80 m)

ΠΙΝΑΚΑΣ 43. Προγραμματισμός θεμάτων **Φυσικής Κατάστασης** στο Γυμνάσιο.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
A	1η	Ευκινησίας & αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	9η	Αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)
	2η	Ευκινησίας & αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	10η	Αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)
	3η	Ευκινησίας, ταχύτητας και αθλοπαιδιά	11η	Ευκινησίας και δύναμης
	4η	Ταχύτητας, δύναμης και αθλοπαιδιά	12η	Ευκινησίας και αντοχής
	5η	Ευκινησίας, δύναμης και αθλοπαιδιά	13η	Ευκινησίας και δύναμης
	6η	Ευκινησίας και αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	14η	Ευκινησίας και αντοχής (αθλοπαιδιά)
	7η	Ταχύτητας και αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	15η	Ευκινησίας και δύναμης
	8η	Δύναμης και αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	16η	Ευκινησίας και αντοχής (αθλοπαιδιά)
B	1η	Ευκινησίας & αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	9η	Αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)
	2η	Ευκινησίας & αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	10η	Ευκινησίας και δύναμης
	3η	Ευκινησίας, ταχύτητας και αθλοπαιδιά	11η	Ευκινησίας και αντοχής
	4η	Ευκινησίας, ταχύτητας και αθλοπαιδιά	12η	Ευκινησίας και δύναμης
	5η	Ευκινησίας, δύναμης και αθλοπαιδιά	13η	Αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)
	6η	Ευκινησίας, δύναμης και αθλοπαιδιά	14η	Ευκινησίας και αντοχής (αθλοπαιδιά)
	7η	Ευκινησίας και αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	15η	Ευκινησίας και δύναμης
	8η	Ευκινησίας και αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	16η	Ευκινησίας και αντοχής (αθλοπαιδιά)
Γ	1η	Ευκινησίας & αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	6η	Ευκινησίας, δύναμης και αθλοπαιδιά
	2η	Ευκινησίας & αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	7η	Ευκινησίας και αντοχής (αθλοπαιδιά)
	3η	Ευκινησίας, ταχύτητας και αθλοπαιδιά	8η	Ευκινησίας και δύναμης
	4η	Ευκινησίας, δύναμης και αθλοπαιδιά	9η	Ευκινησίας και αντοχής (αθλοπαιδιά)
	5η	Αντοχής (τρέξιμο, αθλοπαιδιά)	10η	Ευκινησίας και δύναμης

Στη δεύτερη περίπτωση στο έντυπο του προγραμματισμού αναγράφονται αντίστοιχα «διδασκαλία» του αγώνισματος (στην πρώτη ώρα για κάθε αγώνισμα) και «εξάσκηση» στο αγώνισμα (στις επόμενες ώρες).

Για τον προγραμματισμό της διδασκαλίας του κλασικού αθλητισμού χρησιμοποιήθηκε υλικό από τους Ζορμπά (2010), Σαρηβασιλείου (2010), Γούλα (2010) και Zieschang (1988). Τα θέματα διδασκαλίας περιορίστηκαν στις ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ. και έχουν ανάλογη κατανομή με τα θέματα μαθημάτων κλασικού αθλητισμού στα βιβλία Φυσικής Αγωγής εκπαιδευτικού (Μπουρνέλη κ.α. 2007, Διγγελίδης κ.α. 2006, Γούδας κ.α. 2006, Παπαϊωάννου κ.α. 2007, 2009).

Στον προγραμματισμό του κλασικού αθλητισμού στο δημοτικό δεν περιλαμβάνεται ξεχωριστός προγραμματισμός της φυσικής κατάστασης, ούτε ξεχωριστές ώρες για γενική φυσική κατάσταση. Ο προγραμματισμός της φυσικής κατάστασης μπορεί να γίνει ξεχωριστά στο γυμνάσιο, όπως παρουσιάζεται στον πίνακα 43.

Αθλοπαιδιές

Ο προγραμματισμός της διδασκαλίας των αθλοπαιδιών έχει κοινά χαρακτηριστικά για όλες τις αθλοπαιδιές. Η επιλογή των θεμάτων και των ενδεικτικών δραστηριοτήτων γίνεται με γνώμονα την ολιστική διδασκαλία των αθλοπαιδιών σε κάθε τάξη, βάσει του αναπτυξιακού επιπέδου των μαθητών και των διαθέσιμων ωρών. Οι ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ. (βλ. πίνακες 17 - 20) αποτελούν το βασικό οδηγό στην επιλογή των θεμάτων και των δραστηριοτήτων. Ο προγραμματισμός ωστόσο μπορεί να παρεκκλίνει από τις ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ., στην προοπτική μιας εύστοχης κατανομής του διδακτικού περιεχομένου, όπως προκύπτει από τις γνώσεις και εμπειρίες του εκπαιδευτικού και από τα αναπτυξιακά δεδομένα των μαθητών.

Η διδασκαλία από τάξη σε τάξη μπορεί να έχει την ίδια θεματολογία, θα εμβαθύνει όμως σε δεξιότητες και συνδυασμένες δραστηριότητες ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών. Έτσι ουσιαστικά δεν πρόκειται για επανάληψη των θεμάτων διδασκαλίας αλλά για συνέχεια και εμβάθυνση της διδασκαλίας σε λεπτομέρειες των δεξιοτήτων και τη σύνθετη χρήση τους στο παιχνίδι. Έτσι, ο προγραμματισμός των αθλοπαιδιών από τη μια τάξη στην άλλη έχει ένα εποικοδομητικό χαρακτήρα.

Η διδασκαλία των αθλοπαιδιών έχει την ιδιομορφία της επιμέρους διδασκαλίας κινητικών δεξιοτήτων και ταυτόχρονα της ολιστικής διδασκαλίας της αθλοπαιδιάς. Ο προγραμματισμός των θεμάτων διδασκαλίας αφορά την κύρια διδακτική διαδικασία, που

θα σχεδιασθεί σε κάθε μάθημα, ενώ διδακτικές οδηγίες για την διεξαγωγή του παιχνιδιού θα δίνονται «περιστασιακά», όποτε υπάρχει ανάγκη. Σ' αυτό το πλαίσιο η διδασκαλία των αθλοπαιδιών περιλαμβάνει τη θεματική κατανομή των διδακτικών περιεχομένων και ολιστική διδακτική διαχείριση των δραστηριοτήτων. Στη σύνταξη του προγραμματισμού κάθε αθλοπαιδιάς καταγράφονται μόνο τα επιμέρους θεματικά περιεχόμενα (με τις αντίστοιχες ενδεικτικές δραστηριότητες).

Τα παραδείγματα προγραμματισμού των επιμέρους αθλοπαιδιών που ακολουθούν (πίνακες 44-51) έχουν σαν βάση τις ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ. Η κατανομή των μαθημάτων στα βιβλία Φυσικής Αγωγής εκπαιδευτικού, δημοτικού και γυμνασίου πάρθηκε υπ' όψη, ωστόσο έγινε μια σύνθεση ευρύτερων δεδομένων υλικού και εμπειρίας. Εκτός από τα μαθήματα των αθλοπαιδιών στα βιβλία της Φυσικής Αγωγής εκπαιδευτικού (Μπουρνέλη κ.α. 2007, Διγγελίδης κ.α. 2006, Γούδας κ.α. 2006, Παπαϊωάννου κ.α. 2007, 2009) χρησιμοποιήθηκε κατά περίπτωση υλικό:

- ▶ Για τον προγραμματισμό του ποδοσφαίρου από τις εισηγήσεις των Κωνσταντινίδου, (2008) και Ρίζου (2008).
- ▶ Για τον προγραμματισμό της καλαθοσφαίρισης από τις εισηγήσεις των Λέφα (2010α, 2010β) και Μάρκου (2010).
- ▶ Για τον προγραμματισμό της πετοσφαίρισης από τα βιβλία των Ζέτου και Κασαμπαλή (2006), Blume und Lange (1985) και από την εισήγηση της Ζέτου (2009).
- ▶ Για τον προγραμματισμό της χειροσφαίρισης από τα βιβλία των Καρρά (1982), Blume und Lange (1985), Οξύζογλου (2006) και από το επιμορφωτικό υλικό του Γκρέζιου (2009).

Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι προγραμματισμοί για το ποδόσφαιρο (πίνακες 44 & 45), για την καλαθοσφαίριση (πίνακες 46 & 47), για την πετοσφαίριση (πίνακες 48 & 49) και για την χειροσφαίριση (πίνακες 50 & 51).

ΠΙΝΑΚΑΣ 44. Προγραμματισμός διδασκαλίας του **Ποδοσφαίρου** στο Δημοτικό Σχολείο.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Γ & Δ	1η	Προώθηση (οδήγημα) της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφορες μετακινήσεις με τη μπάλα ▶ Προώθηση μπάλας με ελιγμούς ανάμεσα από κώνους ▶ Προώθηση με αριστερό-δεξί πόδι και με διάφορα σημεία επαφής ποδιού ▶ Διάφορα παιχνίδια προώθησης της μπάλας με ομάδες
	2η	Μεταβίβαση της μπάλας - πάσα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση πάσας ανά 2 άτομα αντιμέτωποι ▶ Δραστηριότητες με πάσες ανά 2-4 άτομα ▶ Μετακινήσεις με πάσες ανά 2-3 άτομα ▶ Μορφές παιχνιδιού με πάσες
	3η	Εξοικείωση στο σουτ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Κοντινά σουτ με στημένη μπάλα ▶ Συνδυασμοί προώθησης και σουτ ▶ Συνδυασμοί σουτ από πάσα ▶ Απλά παιχνίδια με σουτ σε αντιμέτωπες εστίες
Ε & Στ	1η	Προώθηση και έλεγχος (κοντρόλ) της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Προώθηση της μπάλας με διάφορους τρόπους ανάμεσα από κώνους ▶ Συνδυασμοί προώθησης – σταματήματος - αλλαγής κατεύθυνσης της μπάλας ▶ Ανταγωνιστικά παιχνίδια με προώθηση της μπάλας
	2η	Μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί πάσας – υποδοχής μπάλας ανά 2 άτομα ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων με πάσα και υποδοχή ▶ Μετακινήσεις ανά 2 άτομα με πάσα και υποδοχή
	3η	Το σουτ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφορα είδη σουτ ανά 2 άτομα σε κοντινή απόσταση ▶ Συνδυασμοί σουτ από πάσα ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων πάσας και σουτ
	4η	Πλάγια επαναφορά (αράουτ) - σταμάτημα μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτελέσεις πλάγιας επαναφοράς ▶ Σταμάτημα μπάλας με διάφορα μέρη του σώματος ▶ Πλάγια επαναφορά – σταμάτημα μπάλας ανά 2 άτομα
	5η	Η κεφαλιά	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση πιάσιμου μπάλας - κεφαλιάς ανά 2 άτομα ▶ Εκτέλεση κεφαλιάς από πέταμα μπάλας ανά 2 άτομα ▶ Κίνηση εμπρός και κεφαλιά ανά 2 άτομα
	6η	Ο τερματοφύλακας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Πιάσιμο της μπάλας σε διάφορες αποστάσεις ανά 2 άτομα ▶ Αποκρούσεις της μπάλας ανά 2 άτομα από σουτ ▶ Εναλλαγές εκτέλεσης σουτ και τερματοφύλακα
	7η	Προσποιήσεις – ντρίπλα αντιπάλου	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση διαφόρων ειδών προσποίησης χωρίς μπάλα ▶ Συνδυασμοί κινήσεων στο γήπεδο ανά δύο άτομα με προσποιήσεις αποφυγής χωρίς μπάλα ▶ Συνδυασμοί αντιμετώπισης κίνησης ανά 2 άτομα με προσποίηση και ντρίπλα αποφυγής
	8η	Κινήσεις παικτών στο παιχνίδι	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση βασικών κινήσεων άμυνας και επίθεσης στο γήπεδο ▶ Εκτέλεση βασικών κινήσεων βοήθειας με υποδοχή πάσας ▶ Εκτέλεση βασικών κινήσεων κάλυψης χώρου στην κίνηση αντιπάλου

ΠΙΝΑΚΑΣ 45. Προγραμματισμός διδασκαλίας του **Ποδοσφαίρου** στο Γυμνάσιο.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
A	1η	Προώθηση και έλεγχος της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Προώθηση της μπάλας ανάμεσα από κόνους ▶ Συνδυασμοί προώθησης – σταματήματος - αλλαγής κατεύθυνσης της μπάλας
	2η	Μεταβίβαση της μπάλας – είδη πάσας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί ειδών πάσας ανά 2 άτομα ▶ Μετακινήσεις ανά 2-4 άτομα με πάσα και υποδοχή
	3η	Σταμάτημα της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί υποδοχής της μπάλας ανά 2 άτομα ▶ Συνδυασμοί σταματήματος μπάλας σε κίνηση
	4η	Εξάσκηση ντρίπλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ντρίπλα ανάμεσα από κόνους (πόρτες) ▶ Ντρίπλα σε συγκεκριμένες διαδρομές στο χώρο
	5η	Το σουτ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφορα είδη σουτ ανά 2 άτομα ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων πάσας και σουτ
	6η	Ο τερματοφύλακας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Πέταγμα & πιάσιμο της μπάλας ανά 2 άτομα ▶ Αποκρούσεις της μπάλας ανά 2 άτομα από σουτ
	7η	Η κεφαλιά	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση κεφαλιάς με πέταμα μπάλας ανά 2 άτομα ▶ Κίνηση εμπρός και κεφαλιά ανά 2 άτομα
	8η	Προσπονήσεις – ντρίπλα αντιπάλου	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί αντιμετώπισης κίνησης ανά 2 άτομα ▶ Κίνηση 1 εναντίον 1 με κατοχή μπάλας στο χώρο
	9η	Κάλυψη χώρου – Αμυντικές δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Κορόιδο με 2-3 εναντίον 5 ▶ Αμυντική διάταξη σε κινήσεις 3-5 εναντίον 4-5
	10η	Επιθετικές κινήσεις	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί επιθετικών κινήσεων 2 εναντίον 1, 3 εναντίον 2, 4 εναντίον 3 και ισάριθμων ομάδων
	11η	Ανοικτές δεξιότητες τεχνικής & τακτικής	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί επίθεσης-άμυνας 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3 και 4 εναντίον 4 ▶ Κατοχή μπάλας σε συγκεκριμένο χώρο
	12η	Εφαρμογή κανονισμών	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιχνίδι με 2 αντίπαλες ομάδες ή 2 + 2
	13η	Αγωνιστικές δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιχνίδι κατά μικρές ομάδες σε 5λεπτα
B	1η	Προώθηση και έλεγχος της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Προώθηση της μπάλας ανάμεσα από κόνους ▶ Συνδυασμοί προώθησης – σταματήματος - αλλαγής κατεύθυνσης της μπάλας
	2η	Μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί πάσας – υποδοχής μπάλας ανά 2 άτομα ▶ Μετακινήσεις ανά 2-4 άτομα με πάσα και υποδοχή
	3η	Το σουτ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφορα είδη σουτ ανά 2 άτομα ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων πάσας και σουτ
	4η	Ο τερματοφύλακας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Πιάσιμο της μπάλας ανά 2 άτομα ▶ Εναλλαγές εκτέλεσης σουτ και τερματοφύλακα
	5η	Η κεφαλιά	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνεχόμενες κεφαλιές ανά 2 άτομα ▶ Κεφαλιές από πλάγια ψηλή πάσα
	6η	Προσπονήσεις – ντρίπλα αντιπάλου	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί αντιμετώπισης κίνησης ανά 2 άτομα ▶ Κίνηση 1 εναντίον 1 με κατοχή μπάλας στο χώρο
	7η	Ανοικτές δεξιότητες τεχνικής & τακτικής	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί επίθεσης-άμυνας 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3 και 4 εναντίον 4 ▶ Κατοχή μπάλας σε συγκεκριμένο χώρο
	8η	Αμυντικές και επιθετικές κινήσεις παικτών	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση βασικών κινήσεων ανάπτυξης για πάσας ▶ Εκτέλεση βασικών κινήσεων κάλυψης χώρου στην κίνηση αντιπάλου
	9η	Το σύστημα 4-4-2 και 4-3-3	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εφαρμογή με αντίστοιχο αριθμό παικτών (3-3-1, 3-2-2 ή 2-2-1, 3-1-1)
	10η	Αγωνιστικές δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Αγώνας μεταξύ 2 ή 4 ομάδων σε 2 γήπεδα

ΠΙΝΑΚΑΣ 46. Προγραμματισμός διδασκαλίας της **Καλαθοσφαίρισης** στο Δημοτικό.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Γ & Δ	1η	Χειρισμός μπάλας - ντρίπλα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ντρίπλα σε στάση με διάφορες στάσεις και αλλαγές χεριών ▶ Ντρίπλα με περπάτημα, ελαφρύ τρέξιμο, ελιγμούς ανάμεσα από κώνους ▶ Δραστηριότητες με 2-6 συνεχόμενες ντρίπλες ▶ Μορφές παιχνιδιού με 1-6 συνεχόμενες ντρίπλες
	2η	Μεταβίβαση μπάλας - πάσα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση ειδών πάσας ανά δύο άτομα αντιμέτωποι ▶ Δραστηριότητες με πάσες ανά 2-4 άτομα ▶ Μετακινήσεις με πάσες ανά 2-3 άτομα ▶ Μορφές παιχνιδιού με πάσες
	3η	Εξοικείωση στο σουτ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Κοντινά σουτ ανά δύο (ο ένας στον άλλο) ▶ Σουτ στο καλάθι με μικρή μπάλα ▶ Δραστηριότητες με πάσα και σουτ ανά δύο άτομα ▶ Απλές μορφές παιχνιδιού με σουτ στο καλάθι
Ε & Στ	1η	Βασικές στάσεις - μετακινήσεις	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Επίδειξη – εκτέλεση βασικών στάσεων ▶ Διάφοροι συνδυασμοί των μετακινήσεων στο γήπεδο ▶ Συνδυασμένες μετακινήσεις ανά 2 άτομα
	2η	Χειρισμός μπάλας - ντρίπλα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Επιτόπια ντρίπλα με διάφορους συνδυασμούς και αλλαγές χεριών ▶ Διάφορες δραστηριότητες προωθητικής ντρίπλας ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων και ντρίπλας ανά 2 άτομα
	3η	Πάσα και υποδοχή της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφορα είδη πάσας και υποδοχής ανά 2 άτομα ▶ Μετακινήσεις με διάφορα είδη πάσας ανά 2 άτομα ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων στο γήπεδο με πάσες ανά 2 και 3 άτομα
	4η	Σταμάτημα – στροφές «πίβοτ»	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση του σταματήματος και των στροφών δεξιά – αριστερά ▶ Συνδυασμοί σταματήματος και στροφής από ντρίπλα και υποδοχή πάσας ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων, σταματήματος και στροφής ανά 2 άτομα (ντρίπλα πάσα)
	5η	Σουτ από στάση – σουτ με άλμα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση του σουτ από στάση από διάφορες αποστάσεις στο καλάθι ▶ Εκτέλεση του σουτ με άλμα από διάφορες αποστάσεις στο καλάθι ▶ Συνδυασμοί σταματήματος από ντρίπλα ή υποδοχή πάσας και σουτ με άλμα
	6η	Μπάσιμο σουτ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση του σουτ με βήμα-άλμα δεξιά και αριστερά από το καλάθι ▶ Εκτέλεση του σουτ με 1 και 2 βήματα κάτω από το καλάθι ▶ Συνδυασμοί εκτέλεσης μπάσιμου σουτ από στάση, ντρίπλα και υποδοχή πάσας
	7η	Προσποιώσεις	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση διαφόρων ειδών προσποίησης σε καθορισμένα σημεία του γηπέδου ▶ Συνδυασμοί κινήσεων στο γήπεδο με προσποιώσεις σε καθορισμένα σημεία ▶ Συνδυασμοί κινήσεων στο γήπεδο ανά δύο άτομα με προσποιώσεις αποφυγής
	8η	Άμυνα - επίθεση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση των βασικών κινήσεων άμυνας και επίθεσης στο γήπεδο ▶ Εκτέλεση βασικής θέσης άμυνας ▶ Εκτέλεση ατομικής άμυνας σε ντρίπλα ▶ Εκτέλεση επίθεσης – άμυνας ανά 2 άτομα

ΠΙΝΑΚΑΣ 47. Προγραμματισμός διδασκαλίας της **Καλαθοσφαίρισης** στο Γυμνάσιο.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
A	1η	Βασικές στάσεις – μετακινήσεις	▶ Δραστηριότητες σε σειρά απ' όλους
	2η	Είδη πάσας	▶ Πάσες ανά 2-3 άτομα σε στάση & κίνηση
	3η	Είδη ντρίπλας	▶ Διάφορες διαδρομές σε σειρά απ' όλους
	4η	Συνδυασμοί πάσας - ντρίπλας	▶ Συνδυασμοί 2-4 ατόμων με κίνηση
	5η	Το τζάμ σουτ	▶ Συνδυασμοί από ντρίπλα και πάσα
	6η	Το μπάσιμο σουτ	▶ Συνδυασμοί από ντρίπλα και πάσα
	7η	Στροφές (πίβοτ)	▶ Συνδυασμοί χωρίς μπάλα και με μπάλα
	8η	Προσποιήσεις	▶ Συνδυασμοί χωρίς μπάλα και με μπάλα
	9η	Άμυνα - επίθεση	▶ Συνδυασμοί 4-5 εναντίον 4-5 ατόμων
	10η	Εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με εφαρμογή βασικών κανονισμών
	11η	Εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με εφαρμογή χρονικών κανονισμών
	12η	Αγωνιστικές δεξιότητες	▶ Μορφές παιχνιδιού κατά ομάδες σε 5λεπτα
	13η	Αγωνιστικές δεξιότητες	▶ Μορφές παιχνιδιού κατά ομάδες σε 5λεπτα
B	1η	Βασικές στάσεις – μετακινήσεις	▶ Δραστηριότητες σε σειρά απ' όλους
	2η	Είδη πάσας	▶ Πάσες ανά 2-3 άτομα σε στάση & κίνηση
	3η	Είδη ντρίπλας	▶ Διάφορες διαδρομές σε σειρά απ' όλους
	4η	Το τζάμ σουτ & μπάσιμο σουτ	▶ Συνδυασμοί από ντρίπλα και πάσα
	5η	Στροφές - προσποιήσεις	▶ Συνδυασμοί χωρίς μπάλα και με μπάλα
	6η	Το ριμπάουντ	▶ Συνδυασμοί χωρίς μπάλα και με μπάλα
	7η	Ομαδική άμυνα & επίθεση	▶ Συνδυασμοί 5 εναντίον 5 ατόμων
	8η	Εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με εφαρμογή χρονικών κανονισμών
	9η	Αγωνιστικές δεξιότητες	▶ Μορφές παιχνιδιού κατά ομάδες σε 5λεπτα
	10η	Αγωνιστικές δεξιότητες	▶ Μορφές παιχνιδιού κατά ομάδες σε 5λεπτα
Γ	1η	Συνδυασμοί ντρίπλας & πάσας	▶ Διάφορες διαδρομές σε σειρά ανά 2-4 άτομα
	2η	Το τζάμ σουτ & μπάσιμο σουτ	▶ Συνδυασμοί από ντρίπλα και πάσα
	3η	Στροφές - ριμπάουντ	▶ Συνδυασμοί χωρίς μπάλα και με μπάλα
	4η	Ατομική άμυνα	▶ Συνδυασμοί 1 εναντίον 1 & 2 εναντίον 2
	5η	Ομαδική άμυνα	▶ Κάλυψη θέσεων σε κίνηση της μπάλας
	6η	Επίθεση - αιφνιδιασμός	▶ Κινήσεις παικτών χωρίς και με άμυνα
	7η	Πλήρη εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή κανονισμών
	8η	Πλήρη εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή κανονισμών
	9η	Αγωνιστικές δεξιότητες	▶ Κανονικό παιχνίδι κατά ομάδες σε 10λεπτα
	10η	Αγωνιστικές δεξιότητες	▶ Κανονικό παιχνίδι κατά ομάδες σε 10λεπτα

ΠΙΝΑΚΑΣ 48. Προγραμματισμός διδασκαλίας της **Πετοσφαίρισης** στο Δημοτικό Σχολείο.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Γ & Δ	1η	Μύηση στην πάσα με τα δάκτυλα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Πιάσιμο και πέταμα της μπάλας με κίνηση πάσας με τα δάκτυλα ανά 2 άτομα ▶ Πιάσιμο και πάσα με δάκτυλα ανά 2 άτομα στο φιλέ ▶ Δραστηριότητες σε κύκλο με πάσα δάκτυλα ▶ Μορφές παιχνιδιού με πιάσιμο και πάσα με δάκτυλα
	2η	Μύηση στο σερβίς από κάτω	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση κτυπήματος από κάτω ανά 2 άτομα αντιμέτωπα σε κοντινή απόσταση ▶ Κτυπήματα από κάτω ανά 2 αντιμέτωποι στο φιλέ ▶ Εκτελέσεις σερβίς στα αντίπαλα γήπεδα από κοντινές αποστάσεις
	3η	Μύηση στη μανσέτα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Πιάσιμο και πέταμα της μπάλας με κίνηση μανσέτας ▶ Πιάσιμο και κτύπημα μανσέτας ανά δύο αντιμέτωποι ▶ Πέταγμα μπάλας για μανσέτα ανά 2 αντιμέτωποι ▶ Δραστηριότητες σε κύκλο με πιάσιμο - μανσέτα
Ε & Στ	1η	Βασικές στάσεις	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Επίδειξη – εκτέλεση βασικών στάσεων ▶ Διάφοροι συνδυασμοί στάσεων με κίνηση στο γήπεδο ▶ Δραστηριότητες με τη στάση ετοιμότητας
	2η	Πάσα με τα δάκτυλα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτελέσεις πάσας με τα δάκτυλα κάθετα ▶ Συνεχόμενες πάσες με δάκτυλα ανά 2 αντιμέτωποι ▶ Δραστηριότητες με συνεχόμενες πάσες με δάκτυλα (αντιμέτωποι, σε κύκλο, με αλλαγές θέσεων)
	3η	Πάσα από κάτω (μανσέτα)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτελέσεις μανσέτας με πέταμα από απέναντι ανά 2 άτομα ▶ Εκτελέσεις μανσέτας κάθετα ▶ Συνδυασμοί κίνησης εμπρός με μανσέτα ανά 2 άτομα
	4η	Συνδυασμός πάσας με τα δάκτυλα – μανσέτας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμός συνεχόμενης πάσας με δάκτυλα και μανσέτας ανά 2 άτομα αντιμέτωποι ▶ Συνεχόμενη πάσα και μανσέτα σε κύκλο ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων με εκτελέσεις πάσας ή μανσέτας σε σημεία του γηπέδου (κυκλική εναλλαγή)
	5η	Σερβίς από κάτω	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτελέσεις σερβίς από κάτω αντιμέτωποι από διάφορες αποστάσεις ▶ Εκτελέσεις του σερβίς από κάτω σε συγκεκριμένους στόχους του γηπέδου ▶ Παιχνίδι πόντων με εύστοχα σερβίς κατά ομάδες
	6η	Βασικές κινήσεις στο mini βόλεϊ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Βασικές θέσεις των 3 παικτών στις ζώνες άμυνας και επίθεσης – εναλλαγή θέσεων «ρολόι» ▶ Κινήσεις και θέσεις στην υποδοχή και το σερβίς ▶ Θέσεις και μεταβίβαση μπάλας προς τον πασαδόρο και από τον πασαδόρο
	7η	Κτύπημα από πάνω (επιθετικό κτύπημα – σερβίς)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Κτυπήματα της μπάλας με το ένα χέρι στο πάτωμα αντιμέτωποι ανά 2 άτομα ▶ Κτυπήματα της μπάλας με το ένα χέρι από πάνω στο ύψος του κεφαλιού ανά 2 αντιμέτωποι ▶ Κτυπήματα της μπάλας από πάνω με το ένα χέρι πάνω από το φιλέ, από διάφορες αποστάσεις
	8η	Κινήσεις άμυνας - επίθεσης	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εναλλαγές των θέσεων σε άμυνα και επίθεση χωρίς μπάλα ▶ Κινήσεις άμυνας στο φιλέ ▶ Κινήσεις επιθετικού κτυπήματος ▶ Κάλυψη χώρου και κινήσεις προς τη μπάλα

ΠΙΝΑΚΑΣ 49. Προγραμματισμός διδασκαλίας της **Πετοσφαίρισης** στο Γυμνάσιο.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
A	1η	Βασικές στάσεις -μετακινήσεις	▶ Διάταξη - βασικές στάσεις - αλλαγές θέσεων
	2η	Πάσα με τα δάκτυλα	▶ Δραστηριότητες πάσας με δάκτυλα
	3η	Μανσέτα	▶ Δραστηριότητες με μανσέτα
	4η	Συνδυασμός πάσας & μανσέτας	▶ Δραστηριότητες πάσας δάκτυλα & μανσέτας
	5η	Σερβίς (από κάτω & από πάνω)	▶ Εξάσκηση στο σερβίς από κάτω & πάνω
	6η	Υποδοχή σερβίς	▶ Συνδυασμοί σερβίς και υποδοχής
	7η	Το επιθετικό χτύπημα	▶ Μεθοδολογία & εξάσκηση επιθ. κτυπήματος
	8η	Μπλοκ - άμυνα	▶ Δραστηριότητες με μπλοκ και άμυνα
	9η	Σερβίς-υποδοχή -επίθεση	▶ Συνδυασμένη εφαρμογή κατά ομάδες
	10η	Επιθετικό χτύπημα - μπλοκ	▶ Δραστηριότητες επιθ. κτυπήματος & μπλοκ
	11η	Εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με εφαρμογή βασικών κανονισμών
	12η	Εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή κανονισμών
	13η	Αθλητικές δεξιότητες	▶ Παιχνίδι μεταξύ 2 ή 2+2 ομάδων
B	1η	Σερβίς (από κάτω & από πάνω)	▶ Εξάσκηση στο σερβίς από κάτω & πάνω
	2η	Σερβίς & υποδοχή	▶ Συνδυασμοί σερβίς και υποδοχής
	3η	Πάσα δάκτυλα - μανσέτα	▶ Δραστηριότητες πάσας δάκτυλα & μανσέτας
	4η	Επιθετικό χτύπημα - μπλοκ	▶ Δραστηριότητες επιθ. κτυπήματος & μπλοκ
	5η	Άμυνα υποδοχής (W)	▶ Διάταξη άμυνας W και υποδοχή σερβίς
	6η	Σύστημα παιχνιδιού 4:2	▶ Δραστηριότητες πάσας στις θέσεις 4 & 2
	7η	Σερβίς-υποδοχή –επίθεση	▶ Εφαρμογή σερβίς, W και 4:2 κατά ομάδες
	8η	Εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή κανονισμών
	9η	Αθλητικές δεξιότητες	▶ Παιχνίδι μεταξύ 2 ή 2+2 ομάδων
	10η	Αθλητικές δεξιότητες	▶ Παιχνίδι μεταξύ 2 ή 2+2 ομάδων
Γ	1η	Πάσα δάκτυλα - μανσέτα	▶ Δραστηριότητες πάσας δάκτυλα & μανσέτας
	2η	Σερβίς & υποδοχή	▶ Συνδυασμοί σερβίς και υποδοχής
	3η	Επιθετικό χτύπημα - μπλοκ	▶ Δραστηριότητες επιθ. κτυπήματος & μπλοκ
	4η	Σερβίς-υποδοχή –επίθεση	▶ Εφαρμογή σερβίς, W και 4:2 κατά ομάδες
	5η	Εφαρμογή υποδοχής W και επίθεσης 4:2 - μπλοκ	▶ Εφαρμογή σερβίς, W, 4:2 και μπλοκ εκατέρωθεν κατά ομάδες
	6η	Επιθετικό χτύπημα – μπλόκ & κάλυψη χώρου	▶ Δραστηριότητες επιθ. κτυπήματος, μπλοκ και κάλυψης χώρου
	7η	Πλήρη εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή κανονισμών
	8η	Πλήρη εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή κανονισμών
	9η	Αθλητικές δεξιότητες	▶ Παιχνίδι μεταξύ 2 ή 2+2 ομάδων
	10η	Αθλητικές δεξιότητες	▶ Παιχνίδι μεταξύ 2 ή 2+2 ομάδων

ΠΙΝΑΚΑΣ 50. Προγραμματισμός διδασκαλίας της **Χειροσφαίρισης** στο Δημοτικό Σχολείο.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Γ & Δ	1η	Χειρισμός της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφοροι χειρισμοί μπάλας στα δύο χέρια, γύρω από το σώμα, με κτύπημα κάτω, με κύλισμα, κλπ. ▶ Συνδυασμοί κινητικών δραστηριοτήτων με αλλαγές της μπάλας με επαφή των μαθητών ▶ Μορφές ανταγωνιστικών παιχνιδιών με διάφορους χειρισμούς της μπάλας
	2η	Ντρίπλα - σουτ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφορες μετακινήσεις με απλή ντρίπλα ▶ Συνδυασμοί απλών μετακινήσεων και σουτ σε στόχο ▶ Εκτελέσεις σουτ από στάση ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων με ντρίπλα και σουτ
	3η	Πάσα - ντρίπλα - σουτ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί απλής ντρίπλας και πάσας ανά 2 άτομα ▶ Διάφοροι συνδυασμοί μετακινήσεων ανά 2 ή 3 άτομα με πάσες, ντρίπλα και σουτ ▶ Διάφορα παιχνίδια κατοχής μπάλας ▶ Απλοποιημένες μορφές παιχνιδιού
Ε & Στ	1η	Πάσα και υποδοχή της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί πάσας και υποδοχής ανά 2 άτομα σε στάση και με κίνηση ▶ Συνδυασμοί διάταξης μαθητών στο χώρο και πάσας προς διάφορες κατευθύνσεις ▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων με πάσες ανά 2-4 άτομα
	2η	Το σουτ από στάση και με άλμα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτελέσεις σουτ από στάση ανά 2 αντιμέτωποι ▶ Εκτελέσεις σουτ στο τέρμα με σταθερό πόδι και με αναπήδηση ▶ Συνδυασμοί πάσας και σουτ ▶ Συνδυασμοί κίνησης πάσας και σουτ με άλμα
	3η	Ντρίπλα - πάσα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Διάφοροι συνδυασμοί μετακινήσεων με ντρίπλα και πάσα ανά 2 έως 4 άτομα ▶ Διάφοροι σχηματισμοί στο χώρο με εναλλαγές πάσας και ντρίπλας ▶ Διάφορα παιχνίδια κατοχής μπάλας με πάσα - ντρίπλα
	4η	Μετακίνηση με μπάλα - προσποιήσεις	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτελέσεις βημάτων με κράτημα μπάλας ▶ Συνδυασμοί μετακίνησης με κράτημα μπάλας και ντρίπλα ▶ Συνδυασμοί προσποιήσεων χωρίς μπάλα και με μπάλα ανά 2 άτομα
	5η	Ατομική και ομαδική άμυνα	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί κίνησης ανά 2 άτομα με ατομική άμυνα ▶ Διάταξη ομαδικής άμυνας με κίνηση της μπάλας ▶ Μορφές παιχνιδιού με ατομική και ομαδική άμυνα
	6η	Το σουτ από πλάγια θέση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Συνδυασμοί εκτέλεσης σουτ από πλάγια θέση με κράτημα μπάλας, με ντρίπλα και με πάσα ▶ Διάφορες δραστηριότητες με εναλλαγές πάσας, ντρίπλας και σουτ από πλάγιες θέσεις ▶ Παιχνίδι με σουτ μόνο από πλάγια θέση
	7η	Ο τερματοφύλακας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εκτέλεση θέσεων και κινήσεων του τερματοφύλακα ▶ Σχεδιασμένες αποκρούσεις με χέρια και πόδια ▶ Κυκλική εναλλαγή σουτέρ και τερματοφύλακα
	8η	Ομαδική επίθεση	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Θέσεις και κινήσεις παικτών στην επίθεση ▶ Δραστηριότητες κινήσεων παικτών στην ανάπτυξη επίθεσης ▶ Δραστηριότητες εναλλαγής επίθεσης - άμυνας

ΠΙΝΑΚΑΣ 51. Προγραμματισμός διδασκαλίας της **Χειροσφαίρισης** στο Γυμνάσιο.

Τάξη	Διδ. ώρα	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Β	1η	Είδη πάσας και υποδοχή της μπάλας	▶ Δραστηριότητες ανά 2 - 4 άτομα σε στάση και με κίνηση
	2η	Είδη σουτ από στάση και με άλμα	▶ Εκτελέσεις διαφόρων ειδών σουτ από διάφορα σημεία της γραμμής ρίψεων
	3η	Σουτ με βήματα	▶ Συνδυασμοί σουτ με βήματα από στάση και με ντρίπλα ▶ Συνδυασμοί σουτ από πάσα με βήματα
	4η	Ντρίπλα	▶ Δραστηριότητες μετακινήσεων με ντρίπλα ▶ Δραστηριότητες μετακινήσεων ανά 2-4 άτομα με ντρίπλα και πάσα
	5η	Ο τερματοφύλακας	▶ Εκτέλεση βασικών θέσεων και κινήσεων ▶ Αποκρούσεις ρίψεων σε διάφορα σημεία ▶ Κυκλική εναλλαγή ρίψης & τερματοφύλακα
	6η	Επίθεση - άμυνα	▶ Διάταξη επίθεσης και άμυνας ▶ Διαδοχικές εναλλαγές επίθεσης άμυνας κατά ομάδες
	7η	Μαρκαρίσμα – κάλυψη	▶ Δραστηριότητες μαρκαρίσματος 1 εναντίον 1 ▶ Δραστηριότητες κάλυψης σε απειλή ▶ Συνδυασμοί μαρκαρίσματος και κάλυψης
	8η	Προσπονήσεις – διασταυρώσεις παικτών	▶ Διάφορες προσπονήσεις σε σημεία του γηπέδου ▶ Προσπονήσεις 1 εναντίον 1 χωρίς και με μπάλα ▶ Διασταυρώσεις παικτών 2 εναντίον 2
	9η	Εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με εφαρμογή των κανονισμών
	10η	Αθλητικές δεξιότητες	▶ Παιχνίδι κατά ομάδες σε 5λεπτα
Γ	1η	Είδη πάσας και υποδοχή της μπάλας	▶ Δραστηριότητες ανά 2 - 4 άτομα σε στάση και με κίνηση
	2η	Σουτ από στάση, με άλμα και με βήματα	▶ Συνδυασμοί σουτ με βήματα από στάση και με ντρίπλα από διάφορα σημεία της γραμμής ρίψεων ▶ Συνδυασμοί σουτ από πάσα με βήματα
	3η	Ντρίπλα – πάσα - σουτ	▶ Συνδυασμοί μετακινήσεων ανά 2-4 άτομα σ' όλο το γήπεδο με ντρίπλα πάσες και σουτ
	4η	Απειλές - κάλυψη	▶ Δραστηριότητες απειλής και κάλυψης 1 εναντίον 2 ▶ Δραστηριότητες διάταξης στην άμυνα και απειλών σε διάφορα σημεία
	5η	Άμυνα ζώνης	▶ Διάταξη άμυνας ζώνης 6:0 με κίνηση της μπάλας ▶ Δραστηριότητες πλάγιων μετακινήσεων στη ζώνη άμυνας ▶ Δραστηριότητες κάλυψης σε απειλές
	6η	Ατομική άμυνα	▶ Δραστηριότητες ατομικής άμυνας 2 εναντίον 2 ▶ Δραστηριότητες ατομικής άμυνας 6 εναντίον 6 ▶ Δραστηριότητες μεικτής άμυνας 5:1
	7η	Αιφνιδιασμός	▶ Δραστηριότητες αιφνιδιασμού με 2 και με 3 παίκτες
	8η	Επίθεση	▶ Μετακίνηση και θέσεις παικτών στην επίθεση ▶ Δραστηριότητες εναλλαγής μπάλας, προσπονήσεων και απειλών
	9η	Εφαρμογή κανονισμών	▶ Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών
	10η	Αθλητικές δεξιότητες	▶ Παιχνίδι κατά ομάδες σε 10λεπτα

Αξιολόγηση του προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα

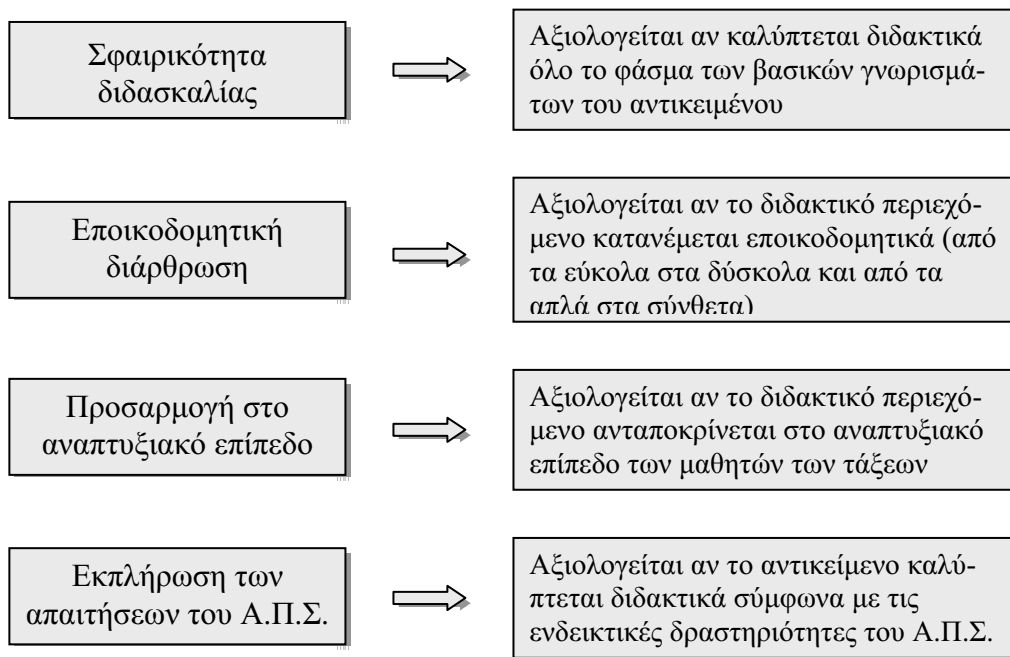
Η αξιολόγηση του προγραμματισμού της διδασκαλίας των επιμέρους αντικειμένων είναι κυρίως μια διαδικασία αυτοαξιολόγησης. Προκύπτει περισσότερο από την ανάγκη ύπαρξης ενός εύστοχου και λειτουργικού προγραμματισμού στη διδασκαλία των αντικειμένων, που είναι χρήσιμος για το διδακτικό έργο του εκπαιδευτικού και λιγότερο από ενδιαφέρον για εξωτερική αξιολόγηση του διδακτικού έργου του εκπαιδευτικού. Έτσι ο προγραμματισμός διαμορφώνεται κατά την αρχική διδακτική παρουσία του εκπαιδευτικού Φ.Α. στο σχολείο και βελτιώνεται στη συνέχεια χρόνο με το χρόνο, μέχρι να επιτευχθεί κατά την εκτίμηση του ίδιου η αποτελεσματικότερη και πιο εύστοχη κατανομή του διδακτικού περιεχομένου σε κάθε αντικείμενο.

Μ' αυτή την προσέγγιση η αξιολόγηση του προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής είναι μια διαχρονική διαδικασία και βασίζεται στη διαμορφωτική αξιολόγηση. Ο αρχικός προγραμματισμός αναμορφώνεται στην πορεία της εφαρμογής, όταν διαπιστώνονται δυσκολίες και δυσλειτουργίες ή εντοπίζονται καλύτεροι συνδυασμοί διδακτικών προσεγγίσεων. Οι αλλαγές που εισάγονται αποτυπώνονται στον προγραμματισμό του επόμενου έτους, μέχρις ότου δεν υπάρχουν πλέον αλλαγές και ο εκπαιδευτικός εκτιμά, ότι α) έχει διαμορφώσει εύστοχα τον προγραμματισμό του, β) η διδακτική αλληλουχία επιτρέπει την αφομοίωση του περιεχομένου από τους μαθητές και γ) η μάθηση στο αντικείμενο είναι ικανοποιητική. Ο τελικός προγραμματισμός που προκύπτει επιδέχεται μικρές διαφοροποιήσεις, σε σχέση με τα αναπτυξιακά δεδομένα των μαθητών και τις συνθήκες της σχολικής μονάδας (όταν ο εκπαιδευτικός αλλάζει σχολική μονάδα).

Τα κριτήρια αξιολόγησης του προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα αφορούν α) τη σφαιρικότητα της διδασκαλίας των αντικειμένων, β) την επικοινωνιακή διάρθρωση του διδακτικού περιεχομένου, γ) την προσαρμογή του διδακτικού περιεχομένου στο αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών και δ) την εκπλήρωση των απαιτήσεων του Α.Π.Σ. Η αξιολόγηση της εφαρμογής συνδέεται με την αυτοαξιολόγηση και τη διαμορφωτική αξιολόγηση του προγραμματισμού.

Η σφαιρικότητα της διδασκαλίας αφορά την ολική διδακτική προσέγγιση του αντικειμένου σε κάθε τάξη ανεξάρτητα από τον αριθμό των διδακτικών ωρών. Έτσι όταν οι διδακτικές ώρες είναι πολύ λίγες (π.χ. 3 για κάθε αθλοπαιδιά στη Γ & Δ τάξη του δημοτικού), η διδασκαλία θα επικεντρωθεί στα απολύτως βασικά γνωρίσματα του

αντικειμένου (π.χ. στο μπάσκετ: πάσα, ντρίπλα και σουτ), προκειμένου να είναι εφικτή η ολιστική εφαρμογή του αντικειμένου σαν δραστηριότητα στο μάθημα. Όταν οι ώρες είναι αρκετές, η διδασκαλία επεκτείνεται σε περισσότερα θέματα, με γνώμονα πάντα τη σφαιρική κάλυψη του περιεχομένου κάθε αντικειμένου και όχι τη μονομερή προσέγγιση. Η εποικοδομητική διάρθρωση του διδακτικού περιεχομένου κάθε αντικειμένου υπαγορεύει την κατανομή των θεμάτων διδασκαλίας με βάση την αρχή: «από τα εύκολα στα δύσκολα και από τα απλά στα σύνθετα». Έτσι για παράδειγμα προηγείται η



ΣΧΗΜΑ 10. Περίγραμμα αξιολόγησης του προγραμματισμού σε διδακτικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής

διδασκαλία των απλών κινήσεων και βασικών δεξιοτήτων στην ψυχοκινητική αγωγή, η διδασκαλία του χορού στα τρία στους παραδοσιακούς χορούς, η διδασκαλία του απλού σουτ σε σχέση με το μπάσιμο σουτ στο μπάσκετ, η διδασκαλία του άλματος χωρίς φόρα στο άλμα σε μήκος, η διδασκαλία της κατακόρυφου στήριξης σε σχέση με την κατακόρυφο στήριξη-κυβίστηση στη ενόργανη γυμναστική, κ.ο.κ.

Η προσαρμογή του διδακτικού περιεχομένου στο αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών υπαγορεύει τη διδασκαλία δεξιοτήτων και εννοιών που μπορούν να εκτελέσουν και να αφομοιώσουν οι μαθητές της κάθε τάξης, με βάση το επίπεδο της κινητικής τους ανάπτυξης. Έτσι για παράδειγμα το διδακτικό περιεχόμενο της ψυχοκινητικής αγωγής

στην Α τάξη του δημοτικού περιορίζεται στις βασικές κινητικές δεξιότητες και βασικές έννοιες της Φυσικής Αγωγής, το διδακτικό περιεχόμενο των αθλητικών αντικειμένων στην Δ τάξη στα απολύτως βασικά γνωρίσματα των αθλημάτων, το διδακτικό περιεχόμενο των αντικειμένων στην Α τάξη του γυμνασίου στην επαρκή γνώση και κατάκτηση των δεξιοτήτων, κ.ο.κ.

Η εκπλήρωση των απαιτήσεων του Α.Π.Σ. όσον αφορά τη διδακτική κάλυψη των αντικειμένων αποτελεί βασικό παράγοντα αξιολόγησης του προγραμματισμού, δεδομένου ότι οι απαιτήσεις του Α.Π.Σ. (όπως προκύπτουν από τις ενδεικτικές δραστηριότητες) καθορίζουν τη διδακτέα ύλη του κάθε αντικειμένου ανά τάξη. Αξιολογείται λοιπόν, αν στον προγραμματισμό του περιεχομένου των αντικειμένων καλύπτεται διδακτικά το περίγραμμα των ενδεικτικών δραστηριοτήτων του Α.Π.Σ. για κάθε τάξη. Οι ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ. καθορίζουν σε κάθε αντικείμενο τις ελάχιστες απαιτήσεις στη διδακτική κάλυψή του.

Η σύνταξη προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής δεν αποτελεί υπηρεσιακή υποχρέωση του εκπαιδευτικού αλλά διδακτική υποχρέωση, κυρίως προς τον εαυτό του. Ο προγραμματισμός στα αντικείμενα δεν υποβάλλεται στο σχολείο αλλά χρησιμοποιείται σαν οδηγός της διδακτικής κάλυψης των αντικειμένων. Γι' αυτό η αξιολόγηση του προγραμματισμού, τόσο σαν αξιολόγηση της σύνταξης όσο και σαν διαμορφωτική αξιολόγηση κατά την εφαρμογή, γίνεται κατά βάση σε πλαίσιο αυτοαξιολόγησης.

Ανακεφαλαίωση

Στο κεφάλαιο αυτό περιγράφηκαν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα και τα βήματα του προγραμματισμού στη σχολική Φυσική Αγωγή. Ο προγραμματισμός είναι μια διαδικασία καθορισμού στόχων και επιλογής της πορείας που θα οδηγήσει στην επίτευξή τους. Διακρίνεται στο στρατηγικό ή μακροχρόνιο και στο λειτουργικό προγραμματισμό ή προγραμματισμό διδακτικού έργου της Φυσικής Αγωγής.

Στρατηγικός προγραμματισμός της σχολικής Φυσικής Αγωγής

Ο στρατηγικός προγραμματισμός περιλαμβάνει το σχεδιασμό που γίνεται κεντρικά (από το υπουργείο παιδείας) για τη σχολική Φυσική Αγωγή και παρουσιάζεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών. Ο στρατηγικός προγραμματισμός στο Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής είναι δομημένος σε σχέση με τους σκοπούς, τους στόχους και τα θεματικά περιεχόμενα του μαθήματος, καθώς και τις επιδιώξεις και ενδεικτικές δραστηριότητες ανά θεματική ενότητα.

Η ιεραρχική πορεία σκοπών, στόχων και θεματικών περιεχομένων εφαρμόζεται σαν δομική λειτουργία στον στρατηγικό προγραμματισμό και τις οδηγίες για την οργάνωση του μαθήματος. Από το γενικό και τους ειδικούς σκοπούς προκύπτουν οι βασικοί στόχοι του μαθήματος. Η επίτευξη των στόχων στο σύνολό τους είναι ζητούμενο για την εκπλήρωση του γενικού σκοπού, ενώ το είδος των θεματικών περιεχομένων δε θεωρείται καθοριστικός παράγοντας. Η πρόθεση (σκοπός – στόχος) καθορίζει τις ενέργειες, την κατεύθυνση, τον τρόπο της διδακτικής προσέγγισης και δεν διαφοροποιείται από αντικείμενο σε αντικείμενο. Τα θεματικά περιεχόμενα καθορίζουν τη διδακτέα ύλη και εξυπηρετούν την ταξινόμηση των κινητικών δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων. Συνθέτουν τις πολλές και διαδραστικές επιδιώξεις της σχολικής Φυσικής Αγωγής, οι οποίες κατευθύνονται στην επίτευξη του συνόλου των βασικών στόχων (διδασκαλία σε πλάτος) και δευτερευόντως των ειδικών στόχων σε κάθε διδακτικό αντικείμενο (διδασκαλία σε βάθος).

Ο στρατηγικός προγραμματισμός της σχολικής Φυσικής Αγωγής έχει συγκεκριμένο πλαίσιο εφαρμογής και γίνεται πιο κατανοητός όταν παρουσιάζεται με **στόχους, επιδιώξεις και δραστηριότητες σε κάθε θεματική ενότητα**. Οι θεματικές ενότητες ή αποτελούν αυτούσια διδακτικά αντικείμενα, όπως π.χ. οι παραδοσιακοί χοροί

ή πλαισιώνονται από περισσότερα διδακτικά αντικείμενα, όπως π.χ. οι αθλοπαιδιές. Οι στόχοι των διδακτικών αντικειμένων ακολουθούν τους βασικούς στόχους του μαθήματος. Εξειδικεύονται όμως στις κινητικές δεξιότητες και ειδικές γνώσεις του αντικειμένου, καθώς και την προσαρμογή των συναισθηματικών-κοινωνικών δεξιοτήτων στις ειδικές δραστηριότητες του αντικειμένου. Οι επιδιώξεις δηλώνουν τα επιθυμητά επίπεδα κατάκτησης των στόχων σε κάθε ηλικιακή βαθμίδα και οι ενδεικτικές δραστηριότητες το εύρος της διδακτέας ύλης σε κάθε αντικείμενο. Η παρουσίαση του στρατηγικού προγραμματισμού κατά θεματική ενότητα ή διδακτικό αντικείμενο στο τρίπτυχο στόχοι – επιδιώξεις – ενδεικτικές δραστηριότητες γίνεται στο κεφάλαιο αυτό για:

- την ψυχοκινητική αγωγή στη σελίδα 78, πίνακας 11,
- τη μουσικοκινητική αγωγή στη σελίδα 81, πίνακας 12,
- τα παιδαγωγικά παιχνίδια στη σελίδα 83, πίνακας 13,
- τους παραδοσιακούς χορούς στη σελίδα 85, πίνακας 14,
- τη γυμναστική στη σελίδα 88, πίνακας 15,
- τον κλασικό αθλητισμό στη σελίδα 91, πίνακας 16,
- το ποδόσφαιρο στη σελίδα 94, πίνακας 17,
- την καλαθοσφαίριση στη σελίδα 97, πίνακας 18,
- την πετοσφαίριση στη σελίδα 100, πίνακας 19,
- τη χειροσφαίριση στη σελίδα 103, πίνακας 20 και
- άλλα αθλήματα (πρόγραμμα κολύμβησης) στη σελίδα 105, πίνακας 21.

Τα διαθεματικά σχέδια εργασίας (projects) είναι διεπιστημονικές και διαθεματικές μελέτες, στις οποίες μπορούν να ενταχθούν ειδικά ή γενικά θέματα που σχετίζονται με τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό. Αξιοποιείται η συνάφεια με τα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής και η ενσωμάτωση σ' αυτά περιεχομένου της διδακτέας ύλης, προκειμένου να ενταχθούν στις ώρες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Μέρος των σχεδίων εργασίας μπορεί να υλοποιείται σε ώρες άλλων μαθημάτων ή ευέλικτης ζώνης (εφ' όσον γίνεται σε συνεργασία με άλλο εκπαιδευτικό), αλλά και σε χρόνο εκτός ωρολογίου προγράμματος. Τα σχέδια εργασίας εντάσσονται στον προγραμματισμό της σχολικής Φυσικής Αγωγής και μ' αυτό τον τρόπο γίνεται προσιτή η ενσωμάτωση γενικών θεμάτων, αθλητικών αντικειμένων και φυσικών δραστηριοτήτων που δεν περιλαμβάνονται στο Α.Π.Σ. ή παρουσιάζουν δυσκολία στη διαχείρισή τους στο μάθημα (π.χ. θεωρητικά θέματα).

Προγραμματισμός διδακτικού έργου στη Φυσική Αγωγή

Ο προγραμματισμός του διδακτικού έργου στη Φυσική Αγωγή είναι υποχρέωση του εκπαιδευτικού Φ.Α. και περιλαμβάνει τον ετήσιο, τον τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό της διδακτέας ύλης, καθώς και τον προγραμματισμό της διδασκαλίας των επιμέρους αντικειμένων.

Στον **προγραμματισμό της διδακτέας ύλης** βασική προϋπόθεση είναι η γνώση του Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής, αφού πρέπει να γίνει προγραμματισμός των διδακτικών αντικειμένων με τις ώρες διδασκαλίας που καθορίζονται σ' αυτό. Οι γνώσεις και οι εμπειρίες του εκπαιδευτικού Φ.Α. παίζουν ένα αποφασιστικό ρόλο στον προγραμματισμό της διδακτέας ύλης. Διαμορφώνουν την προσωπική θεωρία διδασκαλίας του, η οποία συχνά υπαγορεύει την εφαρμογή ενός «κρυφού» αναλυτικού προγράμματος, το οποίο δεν αντιστρατεύεται οπωσδήποτε το επίσημο Α.Π.Σ. Οι γνώσεις και οι εμπειρίες του εκπαιδευτικού μπορούν να συμβάλλουν θετικά στην απλοποίηση και εύστοχη διάρθρωση του προγραμματισμού της διδακτέας ύλης.

Οι *ιδιαίτερες υλικοτεχνικές υποδομές και συνθήκες* κάθε σχολικής μονάδας (χώροι και εξοπλισμός γηπέδων, αναλώσιμος αθλητικός εξοπλισμός, κλειστή αίθουσα ή γυμναστήριο, ύπαρξη και άλλων εκπαιδευτικών Φ.Α., εξοπλισμός άλλων αθλημάτων) καθορίζουν την πληρότητα του προγραμματισμού της διδακτέας ύλης και τις προσαρμογές στη διάρθρωσή του. Οι *συνεργασίες με άλλους εκπαιδευτικούς* καθορίζουν το βαθμό της ένταξης διαθεματικών σχεδίων εργασίας, καθώς και ενδοσχολικών αγώνων και δραστηριοτήτων μεταξύ των τμημάτων.

Ετήσιος, τριμηνιαίος και εβδομαδιαίος προγραμματισμός

Ο ετήσιος, τριμηνιαίος και εβδομαδιαίος προγραμματισμός περιλαμβάνει την κατανομή στο χρόνο των διδακτικών αντικειμένων της Φυσικής Αγωγής, των σχεδίων εργασίας (projects) που πρόκειται να υλοποιηθούν και των σχολικών αγώνων που πρόκειται να λάβει μέρος το σχολείο .

Πριν τη σύνταξη του ετήσιου προγραμματισμού διδακτέας ύλης ο εκπαιδευτικός Φ.Α. επιβάλλεται να έχει σαφή εικόνα των δεδομένων και των παραγόντων που καθορίζουν την εικόνα του προγραμματισμού. Έτσι στο ξεκίνημα της σχολικής χρονιάς επιθεωρεί όλους τους χώρους του μαθήματος, καταγράφει το αθλητικό υλικό του σχολείου, εισηγείται στο διευθυντή του σχολείου ενδεχόμενες επισκευές και αγορές

υλικού και φροντίζει να προωθηθούν οι διαδικασίες για την υλοποίησή τους. Οι παράγοντες που καθορίζουν την εικόνα του προγραμματισμού είναι η αθλητική υποδομή του σχολείου, ο αριθμός των εκπαιδευτικών που διδάσκουν σ' αυτό, η επιρροή του μαθήματος από τις καιρικές συνθήκες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τόπου ή του σχολείου.

Στον ετήσιο προγραμματισμό της Φυσικής Αγωγής εντάσσονται 1 έως 3 διδακτικά αντικείμενα σε κάθε τρίμηνο. Οι ώρες που αντιστοιχούν στα διδακτικά αντικείμενα παρουσιάζονται στους πίνακες 23 και 24 (σελ. 119 και 120), για το δημοτικό σχολείο και το γυμνάσιο αντίστοιχα. Εντάσσονται επίσης τα σχέδια εργασίας (θέματα), με τις διδακτικές ώρες που θα χρησιμοποιηθούν από συναφή αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής. Αναγράφονται ακόμη (ενδεικτικά) οι σχολικοί αγώνες που πρόκειται να πάρει μέρος το σχολείο.

Η *σύνταξη του ετήσιου προγραμματισμού* προτείνεται να γίνεται συνοπτικά, σε μια σελίδα για όλα τα τμήματα, στα οποία διδάσκει ο εκπαιδευτικός Φ.Α. Επιδιώκεται να υπάρχει διδακτική συνέχεια στα αντικείμενα που διδάσκονται, με εξαίρεση τα αντικείμενα που δεν έχουν διδακτική αλληλουχία στο περιεχόμενό τους. Κάθε αντικείμενο πρέπει να ολοκληρώνεται σε ένα ή το πολύ σε δύο τρίμηνα. Η σειρά και ο συνδυασμός των αντικειμένων πρέπει να προσφέρουν ευνοϊκή εικόνα προς τις εποχιακές αλλαγές και ευέλικτες λύσεις σε απρόβλεπτες καιρικές συνθήκες. Παραδείγματα συνοπτικού ετήσιου προγραμματισμού δίνονται στους πίνακες 25, 29 και 33 (σελ. 122, 126 και 130) για το δημοτικό σχολείο, το γυμνάσιο και το λύκειο αντίστοιχα.

Η *σύνταξη του τριμηνιαίου και εβδομαδιαίου προγραμματισμού* προτείνεται να γίνεται για κάθε τρίμηνο σε μία σελίδα, για όλα τα τμήματα. Μεταφέρονται από τον ετήσιο προγραμματισμό τα διδακτικά αντικείμενα με τις ώρες του κάθε τριμήνου και αναλύεται η διάρθρωση των ωρών τους ανά βδομάδα σε κάθε μήνα. Η διδασκαλία κάθε αντικειμένου ξεκινά, αφού ολοκληρωθεί το προηγούμενο αντικείμενο. Μπορούν να διδάσκονται ταυτόχρονα μέχρι δύο αντικείμενα, εναλλάξ στις ώρες της εβδομάδος. Οι ώρες που θα χρησιμοποιηθούν για σχέδια εργασίας αναγράφονται, όπως και των διδακτικών αντικειμένων, ενώ χαρακτηρίζονται με (/) οι ώρες των διδακτικών αντικειμένων στις οποίες ενσωματώνονται. Παραδείγματα τριμηνιαίου και εβδομαδιαίου προγραμματισμού δίνονται για τα τρία τρίμηνα του έτους στους πίνακες 26, 27, 28 για το δημοτικό σχολείο (σελ. 123-125) και στους πίνακες 30, 31, 32 για το γυμνάσιο (σελ. 127-129). Στο λύκειο δε γίνεται τετραμηνιαίος προγραμματισμός.

Οι διαφοροποιήσεις στον ετήσιο προγραμματισμό της διδακτέας ύλης αφορούν παραλήψεις διδακτικών αντικειμένων ή περιορισμένη διδασκαλία των αντικειμένων. Οι επικαλούμενοι λόγοι είναι κυρίως ελλείψεις στην υλικοτεχνική υποδομή ή αντικειμενικές δυσκολίες στη διδασκαλία. Οι στάσεις των εκπαιδευτικών που συνδυάζονται με περιορισμένες δεξιότητές τους σε αντικείμενα προκαλούν επίσης διαφοροποιήσεις στον προγραμματισμό της Φυσικής Αγωγής. Αυτοί οι λόγοι δε στοιχειοθετούν την παράληψη διδασκαλίας αντικειμένων.

Ο βασικός σκοπός του προγραμματισμού της διδακτέας ύλης στη Φυσική Αγωγή είναι να διδαχθούν όλα τα αντικείμενα του Α.Π.Σ. μέσα σ' ένα προκαθορισμένο χρονοδιάγραμμα, προκειμένου οι μαθητές να αποκομίσουν μια ολοκληρωμένη φυσική εκπαίδευση. Τα αντικείμενα που περιλαμβάνονται στο Α.Π.Σ. δεν αποτελούν το μόνο περιεχόμενο ολοκληρωμένης φυσικής εκπαίδευσης, σύμφωνα με τους σκοπούς και τους στόχους της Φυσικής Αγωγής. Η λογική ενός «ανοικτού τύπου» αναλυτικού προγράμματος είναι βάσιμη (με επιλογή διδακτικών αντικειμένων από τον εκπαιδευτικό), αφήνει όμως πολλά ερωτηματικά ανοικτά. Μια διεύρυνση της Φυσικής Αγωγής είναι προς το παρόν εφικτή μέσα από τα σχέδια εργασίας και τις αθλητικές δραστηριότητες.

Γενικά, οι αλλαγές της σειράς των διδακτικών αντικειμένων δε θεωρούνται διαφοροποιήσεις του προγραμματισμού. Οι απουσία από τον προγραμματισμό διδακτικών αντικειμένων που ορίζονται στο Α.Π.Σ δε δικαιολογείται, παρά μόνο σε παντελή έλλειψη υποδομών. Οι διδακτικές ώρες κάθε αντικειμένου, επιδέχονται μικρές αυξομειώσεις, στην ανάγκη προσαρμογής στον ετήσιο και τριμηνιαίο προγραμματισμό. Η περιορισμένη διδασκαλία διδακτικών αντικειμένων μπορεί να δικαιολογηθεί μόνο όταν συντρέχουν σοβαροί λόγοι. Τα σχέδια εργασίας και οι ενδοσχολικοί αγώνες μπορούν να δικαιολογούν μικρή μείωση των ωρών διδασκαλίας στα σχετικά με τις δράσεις αντικείμενα.

Η αξιολόγηση του ετήσιου προγραμματισμού διδακτέας ύλης αφορά τη σύνταξη και την υλοποίηση του προγραμματισμού. Τα κριτήρια αξιολόγησης της σύνταξης εντοπίζονται στην πληρότητα και στη διάρθρωση της διδακτέας ύλης και της υλοποίησης στις διαδικασίες καταγραφής και τελική αποτίμηση της εφαρμογής.

Η πληρότητα αφορά την ένταξη όλων των διδακτικών αντικειμένων στον ετήσιο προγραμματισμό, τη διδασκαλία των αντικειμένων στις προβλεπόμενες ώρες του Α.Π.Σ., την ενσωμάτωση σχεδίων εργασίας και τη συμμετοχή στους σχολικούς αγώνες. Η διάρθρωση αναφέρεται στη διδακτική συνέχεια των αντικειμένων, στην προσαρμογή της κατανομής των αντικειμένων σύμφωνα με τις ειδικές συνθήκες του σχολείου και στον

υπολογισμό των αργιών και των διακοπών των μαθημάτων. Η καταγραφή της υλοποίησης αφορά την πρόβλεψη και εφαρμογή τρόπου καταγραφής της καθημερινής εφαρμογής και συνολικής εφαρμογής (ανά τρίμηνο) του προγραμματισμού. Από την τελική αποτίμηση εκτιμάται, σε ποιο βαθμό ευθύνεται ο προγραμματισμός για ώρες που χάθηκαν, για το βαθμό κάλυψης της διδακτέας ύλης, για την επίτευξη των στόχων με άλλες δράσεις, καθώς και ποια σημεία του προγραμματισμού χρήζουν βελτίωσης.

Προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα

Ο προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα περιλαμβάνει την κατανομή του διδακτικού περιεχομένου κάθε αντικειμένου στις διδακτικές ώρες που του αντιστοιχούν. Συνδέει τον ετήσιο προγραμματισμό της διδακτέας ύλης με το σχεδιασμό των ημερήσιων μαθημάτων. Ακολουθεί κατά βάση το καθοδηγητικό πλαίσιο του Α.Π.Σ., επιδέχεται όμως προσωπικές προσαρμογές του εκπαιδευτικού.

Η *κατάρτιση του εκπαιδευτικού στα διδακτικά αντικείμενα* καθορίζει την ευχέρεια της διδασκαλίας τους και τη σύνταξη ενός εύστοχου προγραμματισμού. Η κατάρτιση του εκπαιδευτικού είναι συνάρτηση αφ' ενός των σπουδών και της ενασχόλησής του με τα αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής και αφετέρου του ενδιαφέροντος, της επιμόρφωσής και αυτοεπιμόρφωσής του σ' αυτά. Η ευρύτητα της κατάρτισης, σε συνάρτηση με την εκπαιδευτική εμπειρία, οδηγούν σε μια εύστοχη κατανομή του διδακτικού περιεχομένου των αντικειμένων, που αποτυπώνεται στον προγραμματισμό της διδασκαλίας τους.

Το *καθοδηγητικό πλαίσιο του αναλυτικού προγράμματος σπουδών* (ενδεικτικές δραστηριότητες κάθε αντικειμένου ανά τάξη) διευκολύνει σε μεγάλο βαθμό τον προγραμματισμό στα αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής. Αποτελεί το βασικό οδηγό, αλλά αφήνει ανοικτά πλαίσια στην κατανομή και διάρθρωση του διδακτικού περιεχομένου. Ο καταμερισμός των θεμάτων διδασκαλίας και των δραστηριοτήτων μπορεί να προσαρμόζεται στα εκάστοτε αναπτυξιακά δεδομένα κάθε τάξης, κατά την εκτίμηση του εκπαιδευτικού Φ.Α. Μια τέτοια προσαρμογή είναι επιθυμητή και οδηγεί στη διαμόρφωση εύστοχου προγραμματισμού, δεν μπορεί ωστόσο να διαφοροποιείται ριζικά από το καθοδηγητικό πλαίσιο του Α.Π.Σ.

Ο *προγραμματισμός στα διδακτικά αντικείμενα περιλαμβάνει* την καταγραφή των θεμάτων διδασκαλίας κάθε αντικειμένου ανά διδακτική ώρα. Τα θέματα διδασκαλίας των διδακτικών ωρών κάθε αντικειμένου αντιστοιχούν στα θέματα των ημερήσιων μαθημάτων. Αναφέρονται μόνο στη διδακτική διαδικασία του μαθήματος, η οποία αφορά

τις κύριες κινητικές δεξιότητες και έννοιες που θα διδαχθούν. Τα θέματα διδασκαλίας μπορούν να συνοδεύονται από ενδεικτικές δραστηριότητες, για τη διευκόλυνση του σχεδιασμού των ημερήσιων μαθημάτων. Για τον προγραμματισμό προτείνεται ξεχωριστό έντυπο για κάθε διδακτικό αντικείμενο, το οποίο θα περιλαμβάνει όλες τις τάξεις στις οποίες διδάσκει ο εκπαιδευτικός.

Στη σύνταξη του προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα βοηθούν οι γνώσεις και εμπειρίες του εκπαιδευτικού. Κάθε είδους βοήθημα (βιβλίο, επιμορφωτικό υλικό, σημειώσεις) διευκολύνει τη διαδικασία και συμβάλει στην καλύτερη κατανομή του διδακτικού περιεχομένου. Τα θέματα διδασκαλίας προσαρμόζονται στις αναπτυξιακές δυνατότητες κάθε τάξης (αν είναι γνωστές) ή στις ενδεικτικές δραστηριότητες του Α.Π.Σ. για κάθε τάξη. Επιδίωξη του προγραμματισμού είναι η σφαιρική διδακτική κάλυψη κάθε αντικειμένου. Ένας αναλυτικός προγραμματισμός (με ενδεικτικές δραστηριότητες δίπλα στο θέμα του μαθήματος) κάνει στη συνέχεια εύκολο το σχεδιασμό των ημερήσιων μαθημάτων.

Η καταγραφή ενδεικτικών δραστηριοτήτων δεν είναι πάντα απαραίτητη. Στα παιδαγωγικά παιχνίδια, που δεν συντρέχει ιδιαίτερη διδακτική διαδικασία, καταγράφονται μόνο τα παιχνίδια που θα χρησιμοποιηθούν. Στους παραδοσιακούς χορούς δεν χρειάζεται να περιγραφθούν δραστηριότητες, γιατί είναι συγκεκριμένες για τη διδασκαλία κάθε χορού. Σε άλλες περιπτώσεις, όπως π.χ. η ψυχοκινητική αγωγή είναι περισσότερο χρήσιμο να προγραμματισθούν θεματικές δραστηριότητες, για την εξοικονόμηση χώρου και για τον προσδιορισμό της θεματικής κατεύθυνσης που θα πλαισιωθεί από παιχνίδι. Σε κάθε περίπτωση η καταγραφή ενδεικτικών δραστηριοτήτων μπορεί να παραλειφθεί, αν θεωρείται περιττή.

Δίνονται παραδείγματα προγραμματισμού της διδασκαλίας των διδακτικών αντικειμένων:

- για την ψυχοκινητική αγωγή στον πίνακα 34, σελίδα 145
- για τη μουσικοκινητική αγωγή στον πίνακα 35, σελίδα 147
- για τα παιδαγωγικά παιχνίδια στον πίνακα 36, σελίδα 149
- για τους παραδοσιακούς χορούς στους πίνακες 37 & 38, σελίδα 151 & 152
- για τη γυμναστική στους πίνακες 39 & 40, σελίδα 154 & 155
- για τον κλασικό αθλητισμό στους πίνακες 41 & 42, σελίδα 157 & 158
- για το ποδόσφαιρο στους πίνακες 44 & 45, σελίδα 162 & 163
- για την καλαθοσφαίριση στους πίνακες 46 & 47, σελίδα 164 & 165
- για την πετοσφαίριση στους πίνακες 48 & 49, σελίδα 166 & 167

- για τη χειροσφαίριση στους πίνακες 50 & 51, σελίδα 168 & 169

Η αξιολόγηση του προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής είναι κυρίως μια διαδικασία αυτοαξιολόγησης. Ο προγραμματισμός διαμορφώνεται κατά την αρχική διδακτική παρουσία του εκπαιδευτικού στο σχολείο και αναμορφώνεται στη συνέχεια στα σημεία που εντοπίζονται δυσλειτουργίες και δυσκολίες ή καλύτεροι συνδυασμοί διδακτικών προσεγγίσεων. Σε μια διαδικασία διαμορφωτικής αξιολόγησης, ο εκπαιδευτικός Φ.Α. καταλήγει, χρόνο με το χρόνο, σε έναν προγραμματισμό διδασκαλίας των αντικειμένων, τον οποίο θεωρεί εύστοχο, με διδακτική αλληλουχία που επιτρέπει την αφομοίωση του περιεχομένου και αποτελεσματικό ως προς τη μάθηση των αντικειμένων.

Τα κριτήρια αξιολόγησης του προγραμματισμού στα διδακτικά αντικείμενα είναι:

- α) η σφαιρικότητα της διδασκαλίας του αντικειμένου, αν δηλαδή καλύπτεται διδακτικά όλο το φάσμα των βασικών γνωρισμάτων του αντικειμένου, β) η εποικοδομητική διάρθρωση του διδακτικού περιεχομένου βάσει της αρχής «από τα εύκολα στα δύσκολα και από τα απλά στα σύνθετα», γ) η προσαρμογή του διδακτικού περιεχομένου στο αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών της κάθε τάξης και δ) η εκπλήρωση των απαιτήσεων του Α.Π.Σ., όπως αυτές προκύπτουν από το περίγραμμα των ενδεικτικών δραστηριοτήτων κάθε αντικειμένου ανά τάξη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bloom B. S. (1956): *Taxonomy of Educational Objectives, Handbook I: The Cognitive Domain*. David McKay Co Inc., New York.
- Βρεττός Γ., Καψάλης Α. (1997): *Αναλυτικό Πρόγραμμα. Σχεδιασμός - Αξιολόγηση - Αναμόρφωση*. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Blume G., Lange K. (1985): *Volleyball und Handball. Übungsformen für Schule und Verein*. Rowohlt, Reinbek bei Humburg.
- Council of Europe (1988): *Eurofit: European Test of Physical Fitness*. Rome.
- Γκρέζιος Α. (2009) : *Η Χειροσφαίριση στο Δημοτικό Σχολείο (μίνι Χάντμπολ) – Βασικές τεχνικές της Χειροσφαίρισης και μεθοδική τους εξάσκηση – Οργάνωση και δομή διδακτικών μονάδων*. (<http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Handball/Grezios.pdf>).
- Γούδας Μ., Χασάνδρα Μ., Παπαχαρίσης Β., Γεροδήμος Β. (2006): *Φυσική Αγωγή Α΄ Γυμνασίου. Βιβλίο εκπαιδευτικού*. ΟΕΔΒ, Αθήνα.
- Γούλας Π. (2010): *Τεχνικά χαρακτηριστικά και μεθοδική διδασκαλία των αλμάτων στο σχολείο*. Εισήγηση (<http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Stivos/Goulas.pdf>).
- Danis A., Kyriazis Y., Klissouras V. (2003): *The effect of training in male prepubertal and pubertal monozygotic twin*. Eur. J. Appl. Physiol., 89: 309-318.
- Δερβίσης Σ. και Τσορμπατζούδης Χ. (1994): *Θεωρητική και μεθοδολογική προσέγγιση της διδασκαλίας – μάθησης στη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη.
- Δέρη Β. (2007): *Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21^{ου} αιώνα. Σκοποί – στόχοι – επιδιώξεις στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Διγγελίδης Ν., Θεοδωράκης Ι., Ζέτου Ε., Δήμας Ι. (2008): *Φυσική Αγωγή Ε΄ & Στ΄ Δημοτικού. Βιβλίο εκπαιδευτικού*. ΟΕΔΒ, Αθήνα.
- Διγγελίδης Ν., Θεοδωράκης Ι., Ζέτου Ε., Δήμας Ι. (2008): *Φυσική Αγωγή Ε΄ & Στ΄ Δημοτικού*. ΟΕΔΒ, Αθήνα.
- Eisner E. W. (1992): *Curriculum Ideologies*. In: Jackson P.W. (ed.): *Handbook of Research on Curriculum*. Macmillan, New York.
- Ζέτου Ε., Κασαμπάλης Θ. (2006) : *Πετοσφαίριση*. Επιστημονικές εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟ, Αθήνα.

- Ζέτου Ε. (2009): *Η διδασκαλία του βόλεϊμπολ στο σχολείο (Δημοτικό-Γυμνάσιο-Λύκειο)*. Εισήγηση (<http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Volley/ZetouEleni.pdf>).
- Ζορμπάς Σ. (2010) : *Τεχνική και μεθοδική διδασκαλία των ρίψεων στο σχολείο*. Εισήγηση (<http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Stivos/Zorbas.pdf>).
- Θεοδωράκης Ι., Τζιαμούρτας Α., Νάτσης Π., Κοσμίδου Ε. (2006): *Φυσική Αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου*. ΟΑΕΔ, Αθήνα.
- Gallahue L.D. (2002): *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά (Μετάφραση-επιμέλεια Χρ. Ευαγγελινού & Α. Παππά)*. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.
- Gardner H. (1993): *Multiple intelligences: the theory in practice*. Basic Books, New York.
- Goleman D. (1998): *Συναισθηματική νοημοσύνη*. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Goleman D. (2006): *Κοινωνική νοημοσύνη*. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Harris, J., Elbourn J., Αυγερινός Α. (2005): *Άσκηση και Υγεία στη Φυσική Αγωγή (e-book)*. Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (<http://hape.gr>).
- Harrow A. (1971): *A taxonomy of psychomotor domain: a guide for developing behavioural objectives*. David McKay, New York.
- Hellison, D. (1995). *Teaching responsibility through physical activity*. Human Kinetics, Champagne IL.
- Hirtz P. (1981): *Koordinative Fähigkeiten – Kennzeichen, Altersgang und Beeinflussungsmöglichkeiten*. Medizin u. Sport, 21: 348-351.
- Hotz A. und J. Weineck (1983): *Optimales Bewegungslernen*. Perimed, Erlangen.
- Καϊμακάμης Β. (1998): *Ενόργανη Γυμναστική*. Έκδοση Καϊμακάμης.
- Καρανταΐδου Μ. (2006): *Αξιακοί Προσανατολισμοί και Περιορισμοί στην Εκπαιδευτική Πράξη: απόψεις Ελλήνων εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής*. Εκδ. Οίκος Αδελφών Κυριακίδη Α.Ε., Θεσσαλονίκη.
- Καρράς Δ. (1982): *Αυτό είναι το Χάντ-μπολ. Από τη θεωρία στην πράξη*. Εκδόσεις Αλκυών, Αθήνα.
- Κατσαρός Ι. (2008): *Οργάνωση και διοίκηση της εκπαίδευσης*. ΥΠΕΠΘ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Αθήνα.
- Κόκκινος, Γ. (1987): *Ελληνικοί Χοροί*. Εκδόσεις SALTO, Θεσσαλονίκη.
- Krathwohl D.R., Bloom B.S. and Masia B.B. (1956): *Taxonomy of educational objectives, the classification of educational goals. Handbook II: Affective domain*. David McKay Co Inc., New York.

- Κωνσταντινίδου Ξ. (2008): *Το ποδόσφαιρο στην Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση (Τεχνική - Τακτική - Κανονισμοί)*. Εισήγηση (<http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Football/Konstantinidou.pdf>).
- Langton T.W. (2006): *Applying Laban's Movement Framework in Elementary Physical Education*. JOPERD, 78,1: 17-39.
- Λέφας Α. (2010α): *Η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης σε μαθητές και μαθήτριες της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης*. Εισήγηση (http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Basket/basket_Lefas.pdf).
- Λέφας Α. (2010β): *Η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης σε μαθητές και μαθήτριες της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης. Ασκησιολόγιο και παιχνιδιώδεις δραστηριότητες*. (http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Basket/basketteat_Lefas.pdf).
- Logsdon B.J., Alleman L.M., Straits S.A., Belka D.E., Clark D. (1997): *Physical Education Unit Plans for Grades 5-6. Learning Experiences in Games, Gymnastics and Dance*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Λυκεσάς Γ. (1993): *Οι Ελληνικοί Χοροί*. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.
- Malina R.M. (1978): *Growth, physical activity and performance in an anthropological perspective*. In: Landry F. and W.A.R. Orban (eds): *Physical activity and human well-being*. Symposia specialists inc., Miami.
- Malina R.M. (1979): *The effect of exercise on specific tissues, dimensions and functions during growth*. Studies Phys. Anthropol. 5, 21-52.
- Μάρκου Κ. (2010): *Στοιχεία τεχνικής και τακτικής της καλαθοσφαίρισης*. Εισήγηση (http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Basket/basket_Markou.pdf).
- Ματσαγγούρας Γ.Η. (2005): *Θεωρία της διδασκαλίας. Η προσωπική θεωρία ως πλαίσιο στοχαστικο-κριτικής ανάλυσης*. Gutenberg, Αθήνα.
- Ματσαγγούρας Γ.Η. (2006): *Η διαθεματικότητα στη σχολική γνώση*. Εκδόσεις ΓΡΗΓΟΡΗ, Αθήνα.
- Mellerowicz H. (1981): *Präventive Trainingswirkungen*. In: Mellerowicz H. und I.-W. Franz (eds): *Training als Mittel der präventiven Medizin*. Perimed Fachbuch, Erlangen.
- Ministry of Education and Training (1998): *The Ontario Curriculum, Grades 1-8. Health and Physical Education*. Website of the Ministry (<http://www.edu.gov.on.ca>)
- Ministry of Education New Zealand (1999): *Health and Physical Education in the New Zealand Curriculum*. Learning Media Limited, Wellington.
- Mosston M. and Ashworth S. (1997): *Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής (Μετάφραση-επιμέλεια Κ. Μουντάνης)*. Salto, Θεσσαλονίκη.

- Μουντάκης Κ. (1992) : *Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο. Εφαρμογή των νέων αναλυτικών προγραμμάτων* (ομάδας συγγραφέων). Εκδόσεις SALTO, Θεσσαλονίκη.
- Μουντάκης Κ. (1993) : *Ανατομία ενός ημερησίου μαθήματος φυσικής αγωγής*. Εκδόσεις SALTO, Θεσσαλονίκη.
- Μπουρνέλλη Π., Κουτσούκη Δ., Ζωγράφου Μ., Μαριδάκη Μ., Χατζόπουλος Δ., Αγαλιανού Ο. (2006): *Φυσική Αγωγή Α' & Β' Δημοτικού. Βιβλίο εκπαιδευτικού*. ΟΕΔΒ, Αθήνα.
- Μπουρνέλλη Π., Κουτσούκη Δ., Ζωγράφου Μ., Μαριδάκη Μ., Χατζόπουλος Δ., Αγαλιανού Ο. (2007): *Φυσική Αγωγή Α' & Β' Δημοτικού*. ΟΕΔΒ, Αθήνα.
- Μπουρνέλλη Π., Κουτσούκη Δ., Ζωγράφου Μ., Αγγελονίδης Ι., Χατζόπουλος Δ., Αγαλιανού Ο. (2007): *Φυσική Αγωγή Γ' & Δ' Δημοτικού. Βιβλίο εκπαιδευτικού*. ΟΕΔΒ, Αθήνα.
- Μπουρνέλλη Π., Κουτσούκη Δ., Ζωγράφου Μ., Αγγελονίδης Ι., Χατζόπουλος Δ., Αγαλιανού Ο. (2008): *Φυσική Αγωγή Γ' & Δ' Δημοτικού*. ΟΕΔΒ, Αθήνα.
- Ντάνης Α. (1986): *Χαρακτηριστικά ανάπτυξης των ελληνίδων αθλητριών ενόργανης γυμναστικής – σύγκριση με μη αθλούμενες μαθήτριες*. Αθλητική Επιστήμη, Θεωρία και Πράξη, 1, 2: 54-71.
- Ντάνης Α. (1988): *Χαρακτηριστικά ανάπτυξης των αθλητών και αθλητριών της ενόργανης γυμναστικής – Σύγκριση με μη αθλούμενους μαθητές και μαθήτριες*. Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός, 25: 44-64.
- Ντάνης Α. (1997): *Βιολογικές προσαρμογές στην προεφηβική και εφηβική ηλικία: κληρονομικότητα και προπόνηση*. Διδακτορική διατριβή, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών.
- Ντάνης Α. (1999): *Σχολική ενόργανη γυμναστική*. Σεμινάριο Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, Αθήνα (<http://users.sch.gr/adanis/papers/seg.pdf>).
- Οξύζογλου Ν. (2006): *Ο σύγχρονος τερματοφύλακας της χειροσφαίρισης*. Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟ, Αθήνα.
- Παπαϊωάννου Α., Θεοδωράκης Ι., Γούδας Μ. (1999): *Για μια καλύτερη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής*. Salto, Θεσσαλονίκη.
- Παπαϊωάννου Α., Λαπαρίδης Κ., Μιχαλοπούλου Μ., Πυλιανίδης Θ., Ζέτου Ε., Γουλμάρης Δ., Καρυπίδης Α., Μυλώσης Δ., Χριστοδουλίδης Τ., Κούλη Ο., Καλογιάννης Π., Κωνσταντινίδου Ξ. (2007): *Φυσική Αγωγή Β' Γυμνασίου. Βιβλίο εκπαιδευτικού*. ΟΕΔΒ, Αθήνα.
- Pate R.R., Pratt M., Blair S.N., Haskell W.L., Macera C.A., Bouchard C., Buchner D., Ettinger W., Heath G.W., King A.C., Kriska A., Leon A.S., Marcus B.H., Morris J., Paffenbarger R.S., Patrick K., Pollock M.L., Rippe J.M., Sallis J., Wilmore J.H. (1995): *Physical Activity and Public Health. A Recommendation*

- tion from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273: 402-407.
- Πολυμενοπούλου Κ., Καραδήμου Κ., Πολλάτου Ε. (2008): *Ρυθμικές ασκήσεις στη Φυσική Αγωγή*. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα.
- Ρίζος Σ. (2008): *Στοιχεία τεχνικής, τακτικής και κανονισμών ποδοσφαίρου*. Εισήγηση (<http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Football/Rizos.pdf>).
- Roth K. (1982): *Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten*. Limpert Verlag, Bad Homburg.
- Σαρηβασιλείου Χ. (2010): *Η διδασκαλία των δρομικών αγωνισμάτων στη σχολική Φυσική Αγωγή*. Εισήγηση (<http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Stivos/Sarivassiliou.pdf>).
- Σεραφειμίδης Ι. (2003): *Βασική θεωρία και διδακτική της σχολικής Φυσικής Αγωγής*. Αθλότυπο, Αθήνα.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality physical education through positive sport experiences*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Siedentop D (1998): *What is Sport Education and how does it work?* *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69, 4: 18-20.
- Simpson E. J. (1972): *The Classification of Educational Objectives in the Psychomotor Domain*. Washington, DC: Gryphon House.
- Singer R.N. (1985): *Motorisches Lernen und menschliche Leistung*. Limpert Verlag, Bad Homburg.
- Tanner J.M. (1962): *Wachstum und Reifung des Menschen*. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.
- Vigotsky L. (1977): *Νους και Κοινωνία*. Gutenberg, Αθήνα.
- WHO (2011): *Physical Activity and Young People*. (http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/).
- Φράγκος Χ.Π. (1977): *Ψυχοπαιδαγωγική*. Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα.
- Χρυσάφης Ι. Ε. (1965): *Η Γυμναστική των Αρχαίων*. Έκδοση Εθνικής Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής, Αθήνα.
- Zieschang K. (1988): *Richtig Leichtathletik*. BLV Sportpraxis, München.
- Zimmer R. (2007): *Εγχειρίδιο κινητικής αγωγής* (επιμέλεια Α. Καμπάς). Αθλότυπο, Αθήνα.

ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

- Σύνταγμα της Ελλάδας (Φ.Ε.Κ. 85 τ. Α' /18-4-2001).
- Ν. 1566/1985: *Δομή και λειτουργία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και άλλες διατάξεις* (Φ.Ε.Κ. 167 τ. Α' / 30-9-1985).
- Ν. 1894/1990: *Για την Ακαδημία Αθηνών και άλλες εκπαιδευτικές διατάξεις* (Φ.Ε.Κ. 110 τ. Α' / 27-8-1990).
- Ν. 2525/1997: *Ενιαίο Λύκειο, πρόσβαση των αποφοίτων του στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου και άλλες διατάξεις* (Φ.Ε.Κ. 188 τ. Α' / 23-9-1997).
- Π.Δ. 323/1993: *Τροποποίηση του Π.Δ. 349/92 (Φ.Ε.Κ. 171 τ. Α') του Π.Δ. 64/93 (Φ.Ε.Κ. 28 τ. Α') και σύσταση οργανικών θέσεων των κλάδων Εκπαιδευτικών Αγγλικής γλώσσας Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και Εκπαιδευτικών Μουσικής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και κατανομή των θέσεων αυτών σε Δημοτικά Σχολεία* (Φ.Ε.Κ. 139 τ. Α' /25-8-1993).
- Π.Δ. 377/1995: *Αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής του Δημοτικού Σχολείου* (Φ.Ε.Κ. 209 τ. Α' /10-10-1995).
- Υ.Α. Φ.9/31/Γ4/93/1986: *Λειτουργία Μαθητικών Ομίλων Αθλημάτων* (Φ.Ε.Κ. 65 τ. Β' / 21-2-1986).
- Υ.Α. Γ4/902/1988: *Ίδρυση Ειδικών Αθλητικών Τάξεων σε σχολεία της Πρωτοβάθμιας (Π.Ε.) και Δευτεροβάθμιας (Δ.Ε.)* (Φ.Ε.Κ. 21 τ.Β' / 17-1-1989).
- Υ.Α. Φ.9/Γ4/427/1989: *Αθλητική και Πολιτιστική Ημέρα* (ΥΠΕΠΘ 7-4-1989).
- Υ.Α. Γ4/1149/1994: *Τμήματα Αθλητικής Διευκόλυνσης Γυμνασίου* (Φ.Ε.Κ. 622 τ.Β' /1-9-1994).
- Υ.Α. Γ4/1206/1995: *Ειδικά Τμήματα Αθλητικής Διευκόλυνσης Λυκείου* (Φ.Ε.Κ. 581 τ.Β' /4-7-1995).
- Υ.Α.Φ.12/752/Γ1/866/1998: *Διδακτικές επισκέψεις και οργάνωση της πολιτιστικής διάστασης της εκπαιδευτικής διαδικασίας* (Φ.Ε.Κ. 954 τ. Β' /19-8-1998).
- Υ.Α. Φ.13.1/767/Γ1/884/1998: *Ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο – Σχολείο διευρυσμένου ωραρίου – Εκτεταμένη λειτουργία Τμημάτων Δημιουργικών Δραστηριοτήτων* (ΥΠΕΠΘ 3-9-1998).
- Υ.Α. Φ.353.1./324/105657/Δ1/2002: *Καθορισμός των ειδικότερων καθηκόντων και αρμοδιοτήτων των προϊσταμένων των περιφερειακών υπηρεσιών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, των διευθυντών των σχολικών μονάδων και ΣΕΚ και των συλλόγων διδασκόντων.* (Φ.Ε.Κ. 1340 τ.Β' / 16-10-2002).

- Υ.Α. Φ.50/76/121153/Γ1/2002: *Ορισμός Προγραμμάτων Σπουδών, ωραρίου λειτουργίας και ωρολογίου προγράμματος Ολοήμερου Δημοτικού Σχολείου* (Φ.Ε.Κ. 1471 τ.Β' / 22-11-2002).
- Υ.Α. 21072α&β/Γ2/2003: *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών για την υποχρεωτική εκπαίδευση* (Φ.Ε.Κ. 303 & 304 τ. Β' /13-03-2003).
- Υ.Α. 54529/Γ2/2005: *Ωρολόγιο Πρόγραμμα των μαθημάτων των Α',Β',Γ' τάξεων του Εσπερινού Γυμνασίου* (ΥπεΠΘ 2-6-2005).
- Υ.Α. 54530/Γ2/2005: *Ωρολόγιο Πρόγραμμα των μαθημάτων των Α',Β',Γ' τάξεων του Ημερησίου Γυμνασίου* (ΥπεΠΘ 2-6-2005).
- Υ.Α. 63444/Γ2/2005: *Ωρολόγιο Πρόγραμμα των μαθημάτων των τάξεων Α', Β', Γ' και Δ' Εσπερινών Ενιαίων Λυκείων* (ΥπεΠΘ 27-6-2005).
- Υ.Α. 63447/Γ2/2005: *Ωρολόγιο Πρόγραμμα των μαθημάτων των τάξεων Α',Β' και Γ' του Ενιαίου Λυκείου* (ΥπεΠΘ 27-6-2005).
- Υ.Α. 92987/Γ7/2005: *Ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων των τάξεων Α', Β' και Γ' Μουσικών Γυμνασίων και Α', Β' και Γ' Ενιαίων Μουσικών Λυκείων* (ΥπεΠΘ 15-9-2005).
- Υ.Α. 101708/Α2/2005: *Ωρολόγιο και Αναλυτικό Πρόγραμμα Εκκλησιαστικών Γυμνασίων και Μέσων Εκκλησιαστικών Φροντιστηρίων Δημόσιας Εκκλησιαστικής Εκπαίδευσης* (Φ.Ε.Κ. 1421 τ. Β' /12-10-2005).
- Υ.Α. 101709/Α2/2005: *Ωρολόγιο Πρόγραμμα των μαθημάτων των Α', Β' και Γ' τάξεων των Ενιαίων Εκκλησιαστικών Λυκείων* (Φ.Ε.Κ. 1421 τ. Β' /12-10-2005)
- Υ.Α. 112843/Γ4/2005: *Αθλητικές δραστηριότητες σχολείων Δευτεροβάθμιας και Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης* (Φ.Ε.Κ. 1497 τ. Β' / 1-11-2005).
- Υ.Α. 1755/Γ4/2006: *Συμπλήρωση της αριθ. 112843/Γ4/14-10-2005 Απόφασης «Αθλητικές δραστηριότητες σχολείων Δευτεροβάθμιας και Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης»* (Φ.Ε.Κ.16 τ. Β' / 13-1-2006).
- Υ.Α. Φ.51/154/77093/Γ1/2006: *Αναμόρφωση Ωρολογίων Προγραμμάτων των 28 Ολοήμερων Δημοτικών Πειραματικών Σχολείων* (Φ.Ε.Κ. 1139 τ. Β' / 23-8-2006).
- Υ.Α. Φ.12/773/77094/Γ1/2006: *Αναμόρφωση Ωρολογίων Προγραμμάτων στο Δημοτικό Σχολείο* (Φ.Ε.Κ. 1139 τ. Β' / 23-8-2006).
- Υ.Α. 132571/Γ4/2006: *Συμπλήρωση της αριθ. 112843/Γ4/14-10-2005 Απόφασης «Αθλητικές δραστηριότητες σχολείων Δευτεροβάθμιας και Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης»* (Φ.Ε.Κ. 1830 τ. Β' / 14-12-2006).
- Υ.Α. 111276/Γ2/2007: *Ωρολόγιο Πρόγραμμα της Α', Β' και Γ' Τάξης Ημερησίων ΕΠΑ.Λ.* (ΥπεΠΘ 8-10-2007).

- Υ.Α. 138011/Γ2/2007: *Ωρολόγιο Πρόγραμμα της Α',Β',Γ' και Δ' Τάξης Εσπερινών ΕΠΑ.Λ. (Φ.Ε.Κ. 26 τ. Β'/15-1-2008).*
- Υ.Α. Φ.12/620/61531/2010: *Διδασκαλία – πρόγραμμα σπουδών των νέων διδακτικών αντικειμένων που θα εισαχθούν στα ολοήμερα δημοτικά σχολεία που θα λειτουργήσουν με Ενιαίο Αναμορφωμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Α.Ε.Π.) – επανεξέταση & επικαιροποίηση των Αναλυτικών Προγραμμάτων και οδηγιών για τα διδακτικά αντικείμενα του ολοήμερου προγράμματος (Φ.Ε.Κ. 1139 τ. Β'/28-7-2010).*
- Υ.Α. 164114/Γ4/27-12-2010: *Προϋποθέσεις λειτουργίας – Έγκριση λειτουργικών κενών – Επιλογή και τοποθέτηση μονίμων εκπαιδευτικών ΠΕ11 για τα Τ.Α.Δ.-Ε.Τ.Α.Δ. σχολικού έτους 2010-11.*
- Υπ.Ε.Π.Θ. - Δ/ση Φυσικής Αγωγής (1990): *Αναλυτικά Προγράμματα Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου και Λυκείου.* Αθήνα.

Ο **Απόστολος Ντάνης** είναι Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής. Σπούδασε Φυσική Αγωγή στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. της Θεσσαλονίκης και στη Γερμανική Ανώτατη Σχολή Αθλητισμού (DSHS) της Κολωνίας. Πήρε ειδικότητα Ενόργανη Γυμναστική και εργάστηκε για 3 χρόνια σαν προπονητής ενόργανης γυμναστικής κοριτσιών. Έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στην Ανώτατη Σχολή Αθλητισμού της Κολωνίας, με ειδίκευση στην Αθλητιατρική, την Προπονητική και την Ενόργανη Γυμναστική. Ολοκλήρωσε το διδακτορικό του στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. της Αθήνας στο γνωστικό αντικείμενο της Εργοφυσιολογίας. Είναι διορισμένος από το 1993 στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, όπου υπηρέτησε σαν εκπαιδευτικός Φ.Α. και σαν διευθυντής Δημοτικού Σχολείου. Έχει δημοσιεύσει ερευνητικές εργασίες σε επιστημονικά περιοδικά και έκανε πολλές ανακοινώσεις σε ελληνικά και διεθνή συνέδρια. Στα ερευνητικά του ενδιαφέροντα είναι οι επιδράσεις και προσαρμογές της φυσικής άσκησης στην αναπτυξιακή ηλικία. Στο χώρο της εκπαίδευσης έχει ερευνητική δράση και συμμετοχή σε πολλά καινοτόμα προγράμματα Φυσικής Αγωγής, περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και αγωγής υγείας. Αυτό είναι το πρώτο του βιβλίο στη σχολική Φυσική Αγωγή. Αποτελεί ένα χρήσιμο βοήθημα για κάθε εκπαιδευτικό Φ.Α. που ενεργοποιείται στη σχολική Φυσική Αγωγή.