

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**Μεθοδική και Διδακτική της Φυσικής Αγωγής**  
(με κατεύθυνση την παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου)

**Dr. Sportw. ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΟΣΟΥΝΙΔΗΣ**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1

1. Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής στο Σχολείο, σκοποί και στόχοι.
2. Περιεχόμενο Διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό
3. Βασικά χαρακτηριστικά της σωματικής, κοινωνικής και πνευματικής ανάπτυξη.
4. Ψυχοκινητική και Μουσικοκινητική Αγωγή στην Α' – Β' τάξη και Γ' – Δ' τάξη.
5. Ορθοσωματική, αναπνευστική αγωγή
6. Εκμάθηση της βασικής τεχνικής των Αθλοπαιδιών (Ποδόσφαιρο, Χειροσφαίριση, Καλαθοσφαίριση, Πετοσφαίριση)
7. Εκμάθηση της βασικής Τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου (Δρόμοι, Άλματα, ρίψεις)
8. Εκμάθηση ελληνικών χορών.
9. Εκμάθηση της βασικής Τεχνικής της ενόργανης γυμναστικής με και χωρίς όργανα.
10. Η Φυσική Αγωγή των παιδιών με «ειδικές» εκπαιδευτικές ανάγκες στο Δημοτικό.
11. Πρώτες βοήθειες στο δημοτικό σχολείο / Υγιεινή.
12. Παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου ως γέφυρα σχολικής και κοινωνικής παιδαγωγικής.
13. Βασικές αρχές της διδακτικής της animation.
14. Προγραμματισμός και Μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής.
15. Μάνατζμεντ του αθλητικού υλικού και αθλητικών εγκαταστάσεων.
16. Αναλυτικά προγράμματα Φυσικής Αγωγή στο Δημοτικό στην Ελλάδα και στην Ευρώπη.

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός του βιβλίου είναι να εφοδιάσει τους παιδαγωγούς δασκάλους και νηπιαγωγούς αλλά και κάθε εν δυνάμει ενδιαφερόμενο (φοιτητές /-τριες, παιδαγωγούς) με τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά: με τους σκοπούς της Φυσικής Αγωγής, τα σωματικά, ψυχικά, κοινωνικά και πνευματικά χαρακτηριστικά της ανάπτυξης των μαθητών, τις βασικές αρχές του σχεδιασμού του διδακτικού περιεχομένου, τα στοιχεία προγραμματισμού και τους τρόπους αποτελεσματικής διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό. Παρέχει τέλος πρακτικά παραδείγματα διδασκαλίας όλων των περιεχομένων της Φυσικής Αγωγής.

Τον τελευταίο καιρό επιχειρείται μια αναβάθμιση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση με την διατύπωση ενός καινούργιου νοήματος της Φυσικής Αγωγής, που φέρει άλλες φορές το όνομα Ψυχοκινητική, Μουσικοκινητική Αγωγή, αλλαγή τρόπου διδασκαλίας, αναβάθμιση υλικού, επιμόρφωση εκπαιδευτικών κ.ά. και αυτό γιατί η Φυσική Αγωγή στο σχολείο βρίσκεται σε κρίση, γιατί αμφισβητείται ότι συμβάλλει στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του μαθητή και εν γένει στην αγωγή του σχολείου και γι' αυτό τον λόγο δεν γίνεται αποδεκτή ως ισότιμο γνωστικό επιστημονικό αντικείμενο. Το βιβλίο αυτό προσπαθεί να συμβάλει ακριβώς σε αυτή την αναβάθμιση της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Η γνώση των εκπαιδευτικών δασκάλων θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε να καλύπτει όσο το δυνατό αποτελεσματικά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, για τον λόγο ότι μονοθέσια δημοτικά και ακριτικές περιοχές της χώρας μας είναι αδύνατο να επανδρωθούν ποτέ πλήρως με τους ειδικούς για το μάθημα, εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής. Επίσης με την βελτίωση των γνώσεων των δασκάλων σε θέματα Φυσικής Αγωγής, πέρα από την κατανόηση των στόχων της σχολικής παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής, αλλά και της παιδαγωγικής του αθλητισμού του ελεύθερου χρόνου, βελτιώνεται η συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά αυξάνει και η ενασχόληση τους με τον αθλητισμό στον ελεύθερο χρόνο, γιατί το σχολείο και ο δάσκαλος λειτουργεί πολλαπλασιαστικά ως σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει της προσωπικότητα του μαθητή.

## 2. Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής στο Σχολείο, σκοποί και στόχοι.

Σκοπός της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο ως μάθημα υποχρεωτικό είναι σύμφωνα με το ΠΔ 377 και απόφαση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (αριθμ. 29/1994) ο ακόλουθος: **«μέσα από ποικίλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες να βοηθήσει κατά προτεραιότητα στην σωματική ανάπτυξη των μαθητών και να συμβάλει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και την αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία».**

Η Σωματική ανάπτυξη, η ψυχική και πνευματική καλλιέργεια καθώς και η αρμονική ένταξη στην κοινωνία είναι οι τομείς, που διαχρονικά αλλά και στα περισσότερα αναλυτικά προγράμματα αναφέρονται. Οι τομείς αυτοί ως στόχοι αναλύονται επίσης στους παρακάτω επτά επιμέρους σκοπούς:

Ο **τομέας της σωματικής ανάπτυξης** μπορεί να χωριστεί σε δύο επιμέρους τομείς την κινητική ανάπτυξη και την βιολογική ανάπτυξη, οι οποίοι έχουν άμεση αλληλεξάρτηση. Ο πρώτος επιμέρους **κινητικός** στοχεύει στην ανάπτυξη των παρακάτω χαρακτηριστικών: Αίσθηση του σώματος στο χώρο και το χρόνο, συντονισμό του σώματος στην διάρκεια της κίνησης - ικανότητα σύζευξης, οπτικοκινητικό συνχρονισμό του σώματος και των μελών του, βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας, πλευρική κίνηση, αίσθησης και καλλιέργειας του ρυθμού και των κινητικών δεξιοτήτων και τέλος στην εκμάθηση της βασικής τεχνι-

κής ορισμένων δραστηριοτήτων. Επίσης στοχεύει στην βελτίωση του νευρικού ιστού, την καλλιέργεια της κιναισθητικής ευφυΐας και νευρομυϊκής συναρμογής.

Ο δεύτερος επιμέρους τομέας της σωματικής ανάπτυξης ο **βιολογικός (Υγιεινός)** στοχεύει: στην φυσιολογική ανάπτυξη των βασικών σωματικών ικανοτήτων (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία και επιδεξιότητα) καθώς και στην πρόσληψη, βελτίωση και διόρθωση μορφολογικών και λειτουργικών παρεκκλίσεων.

Ο επόμενος τομέας ο ψυχικός, στοχεύει στην ανάπτυξη **κοινωνικών και ηθικών** χαρακτηριστικών. Οι **κοινωνικοί σκοποί** εξειδικεύονται στο αναλυτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής ως εξής: ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως συνεργασία, αλληλεγγύη, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, θέληση, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης μέσω της βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων και της εκμάθησης αθλητικών δραστηριοτήτων. Ανάπτυξη της αυτοεμπιστοσύνης του μαθητή με τη γνώση των ικανοτήτων και των ορίων του σε σύγκριση με τους άλλους και η καλλιέργεια της ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης. Βοηθάει επίσης στην γρήγορη, αβίαστη και ομαλή ένταξη του ατόμου στο κοινωνικό σύνολο (κοινωνικοποίηση).

Οι δε **ηθικοί σκοποί** που τίθενται είναι: η ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός των αντιπάλων, μετριοφροσύνη, σωστή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας κ.ά.

Ο τρίτος τομέας που καλλιεργείται μέσω της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο είναι ο πνευματικός. Ο **πνευματικός τομέας** περιλαμβάνει: **πνευματικούς, γνωστικούς, αισθητικούς, εκφραστικούς σκοπούς**, αλλά επεκτείνεται ως τελικό αποτέλεσμα και σε **βιωματικούς σκοπούς**. Ειδικότερα οι **πνευματικού σκοποί** είναι: Η ανάπτυξη της ικανότητας για προσοχή, κινητικής και γενικής αντίληψης, εφευρετικότητας, δημιουργίας, οργάνωσης κ.τ.λ.

Οι **γνωστικοί σκοποί** είναι: Η κατανόηση εννοιών και γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Η Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Η γνώση στοιχείων που σχετίζονται με τον χορό, τη μουσική, το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο και τα λαϊκά παιχνίδια. Η απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών και η ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας.

Ο επιμέρους σκοπός της πνευματικής ανάπτυξης, ο **αισθητικός - εκφραστικός σκοπός** στοχεύει στα ακόλουθα: Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων. Καλλιέργεια της ρυθμικής κινητικής έκφρασης και του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Γνωριμία με την ελληνική κινητική αισθητική παράδοση.

Η Φυσική Αγωγή ως υποχρεωτικό μάθημα περιορισμένης χρονικής διάρκειας στο δημοτικό θα πετύχει το γενικό και τους επιμέρους σκοπούς της αν ο μαθητής συνειδητοποιήσει κυρίως τους **βιωματικού σκοπούς**: την ανάγκη για «δια βίου» άσκηση ή άθληση και την ωφέλεια που προκύπτει από αυτή καθώς και την απόκτηση αθλητικών συνηθειών για εργασιακή ενασχόληση του με τον αθλητισμό (αθλητικά χόμπι). Η έμφαση στους βιωματικούς σκοπούς της Φυσικής Αγωγής είναι αποτέλεσμα και της ανάγκης του σύγχρονου ανθρώπου για δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του, αλλά και της νέας τάσης για άνοιγμα του σχολείου στην κοινωνία και καλλιέργεια της αγάπης για τη φύση και τη ζωή της υπαίθρου. Ο βιωματικοί σκοποί λοιπόν Θα πρέπει να είναι το κύριο μέλημα του εκπαιδευτικού, αφού θα πρέπει να συνδεθεί και η Φυσική Αγωγή ως τμήμα της σχολικής Παιδαγωγικής με τον αθλητισμό του ελεύθερου χρόνου (οργανωμένο ή μη) ως τμήμα της Παιδαγωγικής του ελεύθερου χρόνου.

Στον διδάσκοντα επαφίεται η επιλογή και η έμφαση σε ορισμένους από τους παραπάνω επιμέρους σκοπούς ανάλογα με τον χρονικό προγραμματισμό. Επειδή όμως η Φυσική Αγωγή, όπως και στην Αρχαιότητα είναι μάθημα που καλλιεργεί ολόκληρο το άτομο (σώμα, ψυχή και πνεύμα), θα πρέπει να μην εξαιρούνται επιμέρους σκοποί από την εκπαιδευτική διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής αλλά θα πρέπει να επιτυγχάνονται έμμεσα και σε συνδυασμό με τους κύριους σκοπούς (κινητικό και βιολογικό).

Σε μια δυναμική εκπαιδευτική διαδικασία για μεγαλύτερη απόδοση και αποτελεσματικότητα θα πρέπει μετά τον καθορισμό στόχων να τεθούν **προτεραιότητες** με σαφή κριτήρια έχοντας υπόψη τα αποτελέσματα της λειτουργίας του ελέγχου - αξιολόγησης του εκάστοτε στόχου. Τα κυριότερα κριτήρια είναι της αποδοτικότητας, αποτελεσματικότητας, επιτευξιμότητας, χρησιμότητας.

Είναι γενικά αποδεκτό ότι η παιδεία στοχεύει «στην ανάπτυξη των επιθυμητών ικανοτήτων των μαθητών και την αλλαγή της συμπεριφοράς τους (προς το καλύτερο) (Lawton 1983, 15, Μουντάκης 1987, 26). Η αλλαγή αυτή πραγματοποιείται με κοινωνικά αποδεκτές γνώσεις, εμπειρίες και δεξιότητες. Οι μαθητές λοιπόν αλλάζουν την συμπεριφορά τους προς το καλύτερο με το να μάθουν τις θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες και κυρίως να βιώσουν εμπειρίες. Οι εμπειρίες αυτές αποκτούνται από την διδακτική διαδικασία (από τις διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών με τους εκπαιδευτικούς και συμμαθητές τους, καθώς και από την οργάνωση της σχολικής ζωής) αλλά και από την εξωσχολική τους δραστηριότητα (όπου η ανάγκη για παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου από το σχολείο γίνεται επιτακτική). Αυτές οι γνώσεις και οι εμπειρίες δημιουργούν καταστάσεις συμπεριφοράς σχετικά μόνιμες, οι οποίες συνοδεύουν τους μαθητές σε όλη τους την ζωή. Σε αυτή την μαθησιακή διαδικασία συμβάλλει η Φυσική Αγωγή κύρια με τη διδασκαλία και εκμάθηση της τεχνικής των διαφόρων αθλημάτων, των χορών και των πάσης μορφής κινητικών δραστηριοτήτων. Η εκμάθηση π.χ. του μπάσκετ, της κολύμβησης ή ενός παιχνιδιού καθώς και οι σχετικές εμπειρίες που προέρχονται από την συμμετοχή σ' αυτές τις δραστηριότητες, συνοδεύουν τους μαθητές σε όλη την ζωή και αλλάζουν την συμπεριφορά τους προς το καλύτερο. Στην φιλοσοφική λοιπόν θεώρηση του στόχου αυτού βρίσκονται οι βασικές αρχές του βιωματικού σκοπού.

Συνοψίζοντας για το ποιος είναι πιο αποτελεσματικός στόχος, ο κινητικός ή ο βιολογικός με κριτήριο το «αν αυτό που μαθαίνουμε είναι κοινωνικά επιθυμητό και αν έχει μονιμότητα, είναι τελικά χρήσιμο και σπουδαίο αγαθό» (κριτήριο χρησιμότητας, αποτελεσματικότητας, αποδοτικότητας) καταλήγουμε στο ότι τα διάφορα αθλήματα και οι άλλες κινητικές δραστηριότητες, είναι κοινωνικά επιθυμητά και γι' αυτό προτιμητέα και η εκμάθηση των αθλητικών δραστηριοτήτων έχει μονιμότητα και επηρεάζει τη συμπεριφορά των μαθητών στο παρόν και μέλλον.

Τα νέα τεχνολογικά μέσα, η μηχανοποίηση, οι ευκολίες της καθημερινής ζωής και η ζωή του σύγχρονου ανθρώπου μακριά από την φύση, ζωή με την έλλειψη ευκαιριών και μέσων για κίνηση, επέβαλαν στο άτομο έναν αφύσικο τρόπο ζωής, εκτόπισαν την μυϊκή δράση και ενέργεια, με αποτέλεσμα τον περιορισμό της κίνησης, τον αγχώδη και πειστικό τρόπο ζωής. Πολλές από τις φυσικές κινήσεις και δραστηριότητες (π.χ. άλμα, τρέξιμο, ρίψη, αναρρίχηση κ.ά.) δεν εκτελούνται πια από τους μαθητές των μεγάλων αστικών κέντρων λόγω της έλλειψης των ευκαιριών, των μέσων και των αφορμών, που επιβάλουν την εκτέλεση αυτών των κινήσεων.

Πέρα όμως από την έλλειψη σε επίπεδο εκτέλεσης της κίνησης το άτομο της σύγχρονης κοινωνίας έχει αναπτύξει μια διαφορετική νοοτροπία, ως προς τον τρόπο ζωής του. Ο

τρόπος αυτός ζωής θέλει να κάνει την καθημερινή ζωή του ατόμου πιο εύκολη και γι' αυτό περιορίζει την μυϊκή του δράση στο ελάχιστο δυνατό, ενώ παράλληλα υπαγορεύει στο άτομο την εκτέλεση των φυσικών και πρακτικών κινήσεων με την μεγαλύτερη δυνατή οικονομία δυνάμεων (νόμος της ελάχιστης προσπάθειας).

Οι παραπάνω αιτίες δημιουργούν περιορισμό στην έκταση, ένταση και ποικιλία των κινήσεων με αποτέλεσμα σωματικές δυσμορφίες και ατέλειες, οι οποίες συνοδεύονται από φανερές ψυχικές διαταραχές ή νευρώσεις.

Ενώ ο βιολογικός στόχος, του οποίου οι βελτιώσεις είναι προσωρινές, υστερεί σε σύγκριση με τα πλεονεκτήματα του κινητικού στόχου. Επίσης η κινητική αθλητική επιδεξιότητα έχει την δυνατότητα να μεταφέρεται και να προσαρμόζεται και σε άλλες μορφές επιδεξιότητας στην καθημερινή ζωή (Κιουμουρτζόγλου / Πολλάτου 1991, 29-31). Η ηλικία επίσης του δημοτικού σχολείου είναι περισσότερο δεκτική στην καλλιέργεια των κινητικών δεξιοτήτων (Hirtz 1979, 45).

Ερευνητικά συμπεράσματα δείχνουν ότι ο βιολογικός στόχος (της καλής φυσικής κατάστασης) με δίωρο δεν μπορεί να επιτευχθεί, γιατί δεν υπάρχουν οι προϋποθέσεις που απαιτεί η εργοφυσιολογία - προπονητική - αθλητιατρική για την βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (Cooper / Κλεισούρας 1984, 38, Letzelter 1988, 55-63, Κλεισούρας 1989, 202).

Επίσης το κριτήριο της αποδοτικότητας δεν καλύπτεται γιατί και οι επιδιωκόμενες βιολογικές προσαρμογές που θα προκληθούν με το δίωρο, δεν θα έχουν διάρκεια, γιατί πολύ σύντομα αυτές ωφέλειες θα χαθούν μετά την απόσυρση των επιβαρύνσεων με το τέλος της σχολικής φυσικής Αγωγής (Κλεισούρας 1989, 281).

Στο ερώτημα ποιες ικανότητες, οι κινητικές ή οι βιολογικές, είναι περισσότερο πολύτιμες για τον άνθρωπο του μέλλοντος θα πρέπει να επισημανθεί, ότι σύμφωνα με τις ανάγκες μιας σύγχρονης κοινωνίας: «ο μελλοντικός άνθρωπος εκτός των γενικών και ειδικών γνώσεων θα πρέπει να κατέχει και μια σειρά απαραίτητων **κινητικών δεξιοτήτων** για την εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων μέσω μηχανικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (ο πιλότος είναι παράδειγμα γνώσεων και επιδεξιότητας). Σε σχέση με την κοινωνική χρησιμότητα λοιπόν η βελτίωση της επιδεξιότητας είναι κατά πολύ αποτελεσματική σε σχέση με την βελτίωση των άλλων φυσικών ικανοτήτων αλλά με την καλλιέργεια των κινητικών σκοπών επιτυγχάνονται έμμεσα και οι υπόλοιποι σκοποί της Φυσικής Αγωγής. Αντίθετα η αποκλειστική ενασχόληση και επίδοση στην φυσική κατάσταση, δεν επιτυγχάνονται οι άλλοι σκοποί: Δεν μαθαίνεται έμμεσα η τεχνική, η τακτική κτλ. των διαφόρων αθλημάτων, ούτε δίνεται ουσιαστικά η δυνατότητα για δημιουργία χόμπυ και ενασχόληση με τον αθλητισμό στον ελεύθερο χρόνο.

Η Φυσική Αγωγή βοηθάει την ισχυροποίηση της υγείας και ευεξίας του μαθητή, ενώ με το μάθημα της υγιεινής δίνονται βασικές γνώσεις σχετικά με την σχολική υγιεινή, την προληπτική και κοινωνική ιατρική. Πριν όμως από το σχολείο και την Φυσική Αγωγή ο κυριότερος κοινωνικοποιητικός παράγοντας η οικογένεια, θα πρέπει να έχει φροντίσει τους παράγοντες που κυρίως επηρεάζουν την υγεία του μαθητή (διατροφή, ενδυμασία, αποκατάσταση υγείας μετά από αρρώστια ή δυστύχημα, εμβολιασμοί κ.ά). Όπου δεν έχουν εξασφαλιστεί οι παραπάνω παράγοντες, η Φυσική Αγωγή δεν έχει την δυνατότητα να βοηθήσει τον μαθητή. Έτσι την ευθύνη όσο αφορά την υγεία των μαθητών την έχει η ιατρική επιστήμη και οι γονείς. Η υγεία των μαθητών για την Φυσική Αγωγή αποτελεί προϋπόθεση και όχι στόχο. Άλλωστε δεν επιτρέπεται η συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα αν προηγουμένως αυτοί δεν είναι υγιείς και μάλιστα η καλή υγεία να πιστοποιείται με γνωμάτευση γιατρού (ΠΔ 104/79 άρθρο. 2 παρ. 2, ΥΠΕΠΘ εγκύκλιος 916/11 /11/86).

Η επιλογή των περιεχομένων, οι μέθοδοι διδασκαλίας και η αξιολόγηση των μαθητών ως λειτουργίες μια δυναμικής διαδικασίας παραγωγής εκπαιδευτικού έργου αρχίζουν και τελειώνουν από τον καθορισμό των επιμέρους στόχων. Κύριο στόχος λοιπόν είναι η μάθηση κινητικών - αθλητικών δεξιοτήτων και δεύτερο την καλή φυσική κατάσταση, προσαρμοσμένη όμως όχι μόνο στις σχολικές δυνατότητες, και ηλικιακές ανάγκες των μαθητών (ανάπληρωση έλλειψης κινητικών ευκαιριών) (Μουντάκης 1979, 28), αλλά και στα ενδιαφέροντα των μαθητών σύμφωνα με την παιδαγωγική εμπύχωση - κινητοποίησης (animation) (Opaschowski, 1977, 103).

### **3. Το Περιεχόμενο Διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό**

Τα μέσα για την επίτευξη του γενικού και των επιμέρους σκοπών του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι οι ποικίλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες: όπως τα Παιδαγωγικά παιχνίδια, τα διάφορα αθλήματα (ιδιαίτερα στις μεγάλες τάξεις), ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική.

Στο ερώτημα ποια είναι η συγκεκριμένη ύλη που πρέπει να διδαχθούν οι μαθητές; η απάντηση είναι ότι μετά το παραγγελτικό σουηδικό σύστημα γυμναστικής και μέσα στο νέο αθλητικό παγκόσμιο γίνεσθαι (αθλητική εξατομίκευση, αλλαγή κινήτρων για το αθλητισμό, παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου) υπάρχει ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο κινείται το περιεχόμενο του μαθήματος. Το πλαίσιο αυτό επισημαίνεται στην διακήρυξη της διεθνούς συνομοσπονδίας Φυσικής Αγωγής: «Τα ειδικά μέσα της Φυσικής Αγωγής είναι οι σωματικές ασκήσεις, δηλαδή σχεδιασμένη φυσική δραστηριότητα με σκοπό να μορφώσει, να ασκήσει. Ο καθοριστικός παράγοντας δεν μπορεί με κανένα τρόπο να θεωρηθεί η φύση των ασκήσεων, αλλά η πρόθεση που είναι πίσω από την ενέργεια. Όλες οι κινητικές δραστηριότητες, λαμβανόμενες αρχικά για μορφωτικούς (παιδαγωγικούς) σκοπούς, αποτελούν μέρος της Φυσικής Αγωγής. Αυτές τις δραστηριότητες πρέπει να τις χαρακτηρίζει περισσότερο ο σκοπός που επιλέγονται και λιγότερο η ιδιομορφία μιας ορισμένης τεχνικής (δεξιότητας). Οι διάφορες τεχνικές είναι μόνο τα εργαλεία, απεριόριστα σε ποικιλία και συνεχώς εναλλασσόμενα για να υπηρετήσουν την επίτευξη καθαρά παιδαγωγικών σκοπών» (Andrews, 1979, 170).

Το ενοποιητικό στοιχείο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αλλά και σε άλλα μαθήματα (Μουσική, Καλλιτεχνικά) δεν είναι το περιεχόμενό της, αλλά ο γενικός σκοπός και οι επιμέρους σκοποί της. Η κινητική ανάπτυξη των μαθητών, ο πρώτος επιμέρους σκοπός, μπορεί να επιτευχθεί με ένα ποικίλο περιεχόμενο (μπάσκετ, μπίτζμπολ, ορειβασία, κολύμβηση κ.ά.).

Στα πλαίσια του προγραμματισμού του μαθήματος και σύμφωνα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε ηλικίας, στα πλαίσια του παιδοκεντρικού χαρακτήρα, γίνεται χωρισμός του περιεχομένου σε τρεις κύκλους με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

Για τις Α' - Β' και Γ' - Δ' τάξεις:

- Το περιεχόμενο δε πρέπει να είναι αυστηρά τυποποιημένο, αλλά να δίνει τη ευκαιρία στους μαθητές να δοκιμάσουν ποικιλία κινητικών - αθλητικών βιωμάτων.
- Θα πρέπει να δίνεται η ευκαιρία για ανάπτυξη της φαντασίας, της δημιουργικότητας και της κατανόησης μέσω του μαθήματος. (Mosston / Ashworth 1997, 1-25).

Για την Ε' - ΣΤ' τάξη:

- Το περιεχόμενο είναι οι περισσότερες διαδεδομένες αθλητικές δραστηριότητες στην χώρα μας, που έχουν τις υποτυπώδες εγκαταστάσεις και τις γνωρίζει ο διδάσκων.

Η βασική φιλοσοφία σχετικά με την επιλογή του περιεχομένου είναι η επιλογή μιας δραστηριότητας που περιέχει ποικιλία κινήσεων και σε συγκεκριμένο χρόνο μπορεί να επιτευχθεί ένα ελάχιστο επίπεδο επίτευξης του βασικού κινητικού σκοπού αλλά και όσο το δυνατό περισσότερων επιμέρους σκοπών.

Οι αθλοπαιδιές κατέχουν τον περισσότερο χρόνο για τους παρακάτω λόγους:

1. Έχουν πολύ έντονο το στοιχείο της επιδεξιότητας, που είναι ο πρώτος επιμέρους σκοπός της Φυσικής Αγωγής όπως αναφέρθηκε παραπάνω.
2. Μέσω αυτών καλλιεργούνται με μεγαλύτερη επιτυχία και οι υπόλοιποι επιμέρους σκοποί της φυσικής αγωγής.
3. Οι μαθητές τις αγαπούν περισσότερο από τις άλλες αθλητικές δραστηριότητες.
4. Συμβάλλουν εντονότερα στη δια βίου άσκηση. Αν οι μαθητές μάθουν αρκετά καλά κάποια αθλοπαιδιά θα συνεχίσουν να παίζουν σε όλη τους τη ζωή, αν αργότερα υπάρχουν οι προϋποθέσεις.

Δόθηκε λοιπόν το 50% περίπου του χρόνου στις αθλοπαιδιές, έτσι που τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα οι μαθητές να παίζουν.

Επίσης πολύς χρόνος συγκριτικά με το προηγούμενο Αναλυτικό Πρόγραμμα δόθηκε στους ελληνικούς χορούς, διότι στο δημοτικό σχολείο οι συνθήκες για τη διδασκαλία των χορών είναι περισσότερο πρόσφορες από ότι στο γυμνάσιο και στο λύκειο.

Έτσι το περιεχόμενο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο διαμορφώθηκε σε γενικές γραμμές ως ακολούθως:

### Για την Α' και Β' τάξη

	ώρες	επί τις %
1. Αίσθηση στο χώρο και χρόνο	14	22%
2. Οπτικοακουστικός συντονισμός	8	13%
3. Ισορροπία: δυναμική - στατική	7	11%
4. Πλευρική κίνηση	8	13%
5. Ορθοσωματική αγωγή	3	5%
6. Αναπνευστική Αγωγή	2	3%
7. Μουσικοκινητική αγωγή	13	19%
8. Ελληνικού παραδοσιακοί χοροί	7	11%
9. Φαντασία - δημιουργικότητα	2	3%
<b>Σύνολο</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

### Για την Γ' και Δ' τάξη

1. Κινητικές επιδεξιότητες - φυσικές ικανότητες	19	30%
2. Ορθοσωματική Αγωγή	10	16%
3. Μουσικοκινητική αγωγή	6	9%
4. Γυμναστική	7	11%
5. Μύηση στις αθλοπαιδιές και τα αγωνίσματα στίβου	15	24%
6. Ελληνικού παραδοσιακοί χοροί	6	10%
<b>Σύνολο</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

### Για την Ε' και ΣΤ' τάξη

• <b>Αθλοπαιδιές</b> Μπάσκετ, Βόλεϊ, Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	32	51%
• <b>Στίβος</b>	12	19%



Δρόμοι ταχύτητας, σκυταλοδρομίες, μήκος, ύψος, σφαίρα, ακόντιο - μπαλάκι

• <b>Ενόργανη γυμναστική</b>	7	11%
Γενικές ασκήσεις χωρίς όργανα		
Ασκήσεις με όργανα (στρώματα, εφαλτήριο, βατήρα, δοκό, πολύζυγο)		
Ρυθμική - Αγωνιστική γυμναστική (κορίνες, σχοινάκι, μπάλα, κορδέλα)		
• <b>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί</b>	12	19%
Καλαματιανός, Τσάμικος, Έντεκα, Πεντοζάλη, τικ (μονό), Ζωναράδικος και τοπικοί		

-----  
**Σύνολο 63 100%**

#### **4. Βασικά χαρακτηριστικά της σωματικής, ψυχικής, κοινωνικής και πνευματικής ανάπτυξης.**

Τα κύρια χαρακτηριστικά της ανάπτυξη των μαθητών σε αυτές τις ηλικίες αποτελούν την αφετερεία για την κινητική, βιολογική, (σωματική ανάπτυξη), κοινωνική, ηθική, (κοινωνική - συναισθηματική ανάπτυξη), γνωστική, αισθητική, εκφραστική (πνευματική ανάπτυξη) και βιωματική παρέμβαση μέσω των περιεχομένων της Φυσικής αγωγής.

Τα βασικά χαρακτηριστικά των ηλικιών από 6 έως 12 (Γκουτζιαμάνη-Σωτηριάδη 1977, 1-3, μπελιτσου / Κουβαρά 1978, 59-65, Meinel / Schnabel, 1987, 300-358, Kirchner 1989, 20-26, Παρασκευόπουλος 1985, 20-61, 140-194, Αναστασιάδης / Γιδάρης 1993, 41-51, Harre 1989, 58) είναι από βιολογική άποψη η έντονη ανάπτυξη και το αναπτυσσόμενο σκελετομυϊκό σύστημα, που γι' αυτό των λόγο χρειάζεται προσοχή στην ένταση των επιβαρύνσεων. Ο οργανισμός του παιδιού δεν διαθέτει μεγάλα ενεργειακά αποθέματα, γι' αυτό κουράζεται εύκολα και αυξάνει τους καρδιακούς σφυγμούς γρήγορα, γι' αυτό είναι ανάγκη από συχνά διαλείμματα. Οι κινητικές δραστηριότητες αντοχής (αερόβιες) σε σχέση με τις ταχύτητα (αναερόβιες) δραστηριότητες θα πρέπει να προτιμούνται, γιατί τα παιδιά έχουν μεγάλη καρδιακή κοιλότητα σε σχέση με το σώμα τους, αλλά το μυοκάρδιο τους είναι αδύνατο, γι' αυτό και παρατεταμένες δραστηριότητες μέγιστης έντασης θα πρέπει να αποφεύγονται.

Ο υπερβολικός αναπτυσσόμενος εγωισμός, ιδιαίτερα στις μικρές τάξεις είναι ένα επίσης κύριο χαρακτηριστικό.

##### **4.1 Στις Τάξεις Α' και Β' (6 και 7 χρονών).**

Στην περίοδο αυτή ένα παιδί αποκτά τις βάσεις για να μπορεί να εκτελέσει δύσκολες κινήσεις και να συμμετάσχει σε παιχνίδια και αθλοπαιδιές. Αναπτύσει την κινητική αντίληψή του, ως προς τον χρόνο, χώρο, σχέσεις με αντικείμενα και ταχύτητα και γνωρίζει το σώμα του.

Τα βασικά χαρακτηριστικά ανάπτυξη στις ηλικίες αυτές ανάλογα με τους τομείς είναι τα ακόλουθα:

##### **Σωματικός τομέας**

###### **Βιολογικές ικανότητες**

- Απότομη ανάπτυξη σε ύψος και δυσαρμονία αναστήματος και βάρους (μεγάλο ύψος, αλλά μικρό βάρος λόγω απώλειας του υποδόριου λίπους).
- Τα άκρα πάνω και κάτω μακραίνουν και λεπταίνουν.

- Το σκελετικό σύστημα τώρα διαμορφώνεται, έχει μεγάλη ευλυγισία και υπάρχει κίνδυνος παραμορφώσεων.
- Το μυϊκό σύστημα είναι αδύνατο και δεν αντέχει σε έντονες, παρατεταμένες επιβαρύνσεις.
- Το νευρικό σύστημα τώρα αναπτύσσεται, γι' αυτό οι κινήσεις είναι αδέξιες (μη αποδοτική συναρμογή), γι' αυτό μαθαίνονται απλές κινητικές δραστηριότητες.
- Η αναερόβια ικανότητα είναι πολύ μικρή, γι' αυτό θα πρέπει οι κινητικές δραστηριότητες ταχύτητας μέχρι 20 μέτρα να περιορίζονται. Αντίθετα προτιμούνται οι επιβαρύνσεις μικρής έντασης και μεγάλης διάρκειας (αερόβιες).
- Ο καρδιακός όγκος είναι σχετικά μικρός, ενώ το εύρος των αγγείων μεγάλο.
- Η καρδιακή (85-95 σφυγμοί / λεπτό) και η αναπνευστική συχνότητα (20-22 το λεπτό) είναι σχετικά μεγάλες και η γρήγορη κόπωση αλλά και η γρήγορη ανάκτηση των δυνάμεων είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα (Harre 1989, 58).
- Οι φυσικές ικανότητες δύναμη και αντοχή τώρα αρχίζουν να αναπτύσσονται, ενώ η ταχύτητα έχει μεγάλη ανάπτυξη.

#### **Κινητικές ικανότητες**

- Αναπτύσσεται η ικανότητα κινητικής μάθησης.
- Αρχίζει τώρα η ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων (αμφίπλευρης κίνησης, οπτικοκινητικό συγχρονισμό - συντονισμό, ικανότητα σύζευξης, αίσθηση στο χώρο - χρόνο, στατική και δυναμική ισορροπία και ικανότητας ρυθμού).
- Υπάρχει προτίμηση σε αυθόρμητες κινητικές δραστηριότητες ως βιώματα από το νηπιαγωγείο και την οικογένεια. Ανάγκη για ομαλή προσαρμογή στο δημοτικό. Προτείνεται γι' αυτό η κατευθυνόμενη παιχνιδιή δραστηριότητα.
- Γνωρίζει καλά το δεξιά και αριστερά του σώματος.
- Κινητικά μπορεί να περάσει την κάθετη κεντρική γραμμή του σώματος.
- Με τα μάτια μπορεί να ακολουθήσει κινούμενα αντικείμενα πάνω - κάτω και κυκλικά.
- Ο χρόνος αντίδρασης του βελτιώνεται.
- Έχει την ικανότητα να πηδά, αναπηδά στο ένα πόδι και εναλλακτικά.
- Αρχίζει να διασκεδάζει με λεπτές κινήσεις, αλλά κουράζεται εύκολα.
- Προσέχει περισσότερο σε δύσκολες ασκήσεις.
- Αναζητά ποικιλία ασκήσεων και θέλει να δοκιμάζει τις ικανότητές του.

#### **Κοινωνικός - Συναισθηματικός τομέας**

- Τα ενδιαφέροντά του στρέφονται γύρω από τους φίλους του και το σχολείο.
- Υπέρμετρος εγωισμός, γι' αυτό πάντοτε ομαδικό παιχνίδι.
- Μπορεί να εκφράσει μια ανάγκη για βοήθεια αλλά την αρνείται τις περισσότερες φορές.
- Τα παιχνίδια αποκτούν μεγάλη σημασία ειδικά όταν είναι δυναμικά.
- Μεγάλη ικανότητα μίμησης στο παιχνίδι. Συχνά αρκεί μια επίδειξη. Σημαντική η συμμετοχή του παιδαγωγού ως παράδειγμα.
- Παρουσιάζεται κάποια προτίμηση στο ίδιο φύλλο. Ανάγκη για μικτές ομάδες.
- Συμπεριφέρεται με απότομες αντιθέσεις (ένα παιχνίδι την μια μέρα τον ενθουσιάζει, την άλλη του προκαλεί αδιαφορία. Ανάγκη για ποικιλία και εναλλαγές.
- Αρέσκονται στο ρυθμό και την μουσική
- Γενική έλλειψη φόβου και ευρύ πνεύμα περιπέτειας.
- Δείχνουν μεγάλη επιθυμία να επαναλαμβάνουν τις δραστηριότητες και κινήσεις που γνωρίζουν και μπορούν να τις παρουσιάζουν πολύ καλά.

- Η θέληση για επίτευξη του σκοπού είναι μικρή, γι' αυτό μεγάλη δημιουργία ευκαιριών δυνατότητα επιλογών.
- Έλλειψη πειθαρχίας (δεν υπακούουν). Ανάγκη για ελαστική αντιμετώπιση, κατανόηση, πολλή αγάπη, όχι κανονιστικές συμπεριφορές.
- Μαθαίνει αυτοέλεγχο.
- Θέλει ανεξαρτησία, αλλά έχει ανάγκη για αναγνώριση από τους μεγάλους.
- Παρατηρείται μεγάλη κινητικότητα, αλλά παράλληλα διστακτικότητα και επιφύλαξη, γι' αυτό διαπιστώνεται μια αδράνεια μετά από μια προσπάθεια.
- Έντονη έκφραση δημιουργικότητας, αλλά πολλές φορές υπάρχει άγχος μήπως κάνουν λάθη, φόβος αποτυχίας, έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό τους. Ο διδάσκον θα πρέπει να δημιουργήσει το κατάλληλο κλίμα για να μην εμφανιστούν οι παραπάνω αρνητικοί παράγοντες.
- Έχει αρχίσει να αποκτάει κάποια εμπιστοσύνη στον εαυτό του και μια θετική στάση γνώμης.

#### **Πνευματικός τομέας**

- Πολύ αυξημένη η παρόρμηση για μάθηση.
- Υπάρχει μεγάλη φαντασία, αλλά μικρή ικανότητα προσοχής και συγκέντρωσης. Γι' αυτό οι δραστηριότητες θα πρέπει να διαρκούν λίγο και να έχουν ποικιλία παραλλαγών.
- Μαθαίνει καλύτερα με πράξεις και συμμετοχή στην πράξη και όχι με λόγια.
- Μαθαίνει απλούς κανονισμούς ομαδικών παιχνιδιών και παιχνιδιών με ρυθμό.
- Μπορεί να καταλάβει πιο δύσκολους κανόνες και στρατηγικές.
- Μπορεί να αναλάβει απλές ευθύνες.

#### **4.2 Στις Τάξεις Γ' και Δ' (8 και 9 χρονών)**

Στην περίοδο αυτή ένα παιδί βελτιώνεται σε όλους τους τομείς και προσαρμόζεται καλύτερα στο περιβάλλον του δημοτικού σχολείου. Χαρακτηρίζεται ως **παιδαγωγική ηλικία** γιατί αναπτύσσονται όλες οι βασικές φυσικές και ψυχοκινητικές ικανότητες του παιδιού. Κύριο στοιχείο των αθλητικών - κινητικών δραστηριοτήτων το παιχνίδι, η ψυχαγωγία, η χαρά, η ικανοποίηση και όχι η εκμάθηση τεχνικής

#### **Σωματικός τομέας**

##### **Βιολογικές Ικανότητες**

- Ήρεμη ανάπτυξη σε ύψος και βάρους, που οδηγεί σε συμμετρία και αναλογία του σώματος.
- Το σκελετικό σύστημα ισχυροποιείται και περιορίζεται λίγο η ευλυγισία.
- Το μυϊκό σύστημα δυναμώνει, ανάπτυξη της δύναμης και αντοχής με μικρή ένταση.
- Το νευρικό σύστημα έχει ωριμάσει και επιτρέπονται κινήσεις πολύπλοκες και τεχνικές (αύξηση της νευρομυϊκής συναρμογής).
- Η καρδιακή (80-90 σφυγμοί / λεπτό) και η αναπνευστική συχνότητα (18-20 το λεπτό) είναι μεγάλες και η γρήγορη κόπωση αλλά και η γρήγορη ανάκτηση των δυνάμεων παραμένει είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα (Harre 1989, 58).
- Παρατηρείται βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (δύναμης, αντοχής, συναρμογής). Συνεχίζεται η μεγάλη ανάπτυξη της ταχύτητας αλλά όχι πάνω από 50 μέτρα.

##### **Κινητικές ικανότητες**

- Βελτιώνεται η ικανότητα κινητικής μάθησης, η αντίληψη και η προσοχή.

- Βελτιώνεται των συναρμοστικών ικανοτήτων (πλευρικής κίνησης, αίσθηση στο χώρο - χρόνο, στατική και δυναμική ισορροπία και ικανότητας ρυθμού).
- Μεγάλη ανάπτυξη του οπτικοακουστικού συγχρονισμού - συντονισμού.
- Η φαντασία και η μίμηση υποχωρούν, ενώ η μνήμη ενισχύεται. Τα παιδιά αναζητούν πιο σύνθετες δραστηριότητες.
- Μεγάλη περιέργεια και δημιουργικότητα. Επιδίωξη να ανακαλύψουν τις κινητικές δυνατότητές τους. Ηλικία εξερεύνησης.
- Ο κινητικός αυθορμητισμός εξαφανίζεται και στη θέση του μπαίνει η αναζήτηση συγκεκριμένων και κατευθυνόμενων μορφών κινητικής μάθησης.
- Δίνουν σημασία στις λεπτομέρειες της κίνησης, ανάγκη για επιβεβαίωση της επιδεξιότητας και διάκριση.
- Με τα μάτια μπορεί να ακολουθήσει κινούμενα αντικείμενα πάνω - κάτω και κυκλικά.

#### **Κοινωνικός - Συναισθηματικός τομέας**

- Η μίμηση στο παιχνίδι φτάνει στο ανώτερο σημείο. Συχνά αρκεί μια επίδειξη. Σημαντική η συμμετοχή του παιδαγωγού ως παράδειγμα.
- Η θέληση για επίτευξη του σκοπού είναι μικρή, γι' αυτό μεγάλη δημιουργία ευκαιριών δυνατότητα επιλογών.
- Απόκτηση του αθλητικού χόμπι στον ελεύθερο χρόνο
- Η έλλειψη φόβου παραμένει, είναι ριψοκίνδυνα και θέλουν να βιώνουν περιπέτεια.
- Βελτίωση της πειθαρχίας.
- Αύξηση του αυτοέλεγχου.
- Ενδιαφέρονται για κάθε τι καινούργιο, μαθαίνουν πολύ γρήγορα με την παρατήρηση. Ανάγκη για πολλές παραλλαγές και αύξηση του βαθμού δυσκολίας.
- Ο υπέρμετρος εγωισμός συνεχίζεται. Ανάγκη για ομαδικό παιχνίδι.
- Συνειδητοποίηση τη διαφορά μεταξύ του αυθόρμητου παιχνιδιού και της κατευθυνόμενης δραστηριότητας.
- Επιλέγουν παιχνίδια σύμφωνα με τις κλίσεις τους. Ανάγκη για μεγάλη ποικιλία δραστηριοτήτων, δυνατότητα επιλογής, ανάπτυξη αισθήματος συμμετοχής στην διαμόρφωση του μαθήματος.
- Βελτιώνει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του.
- Ευαισθητοποιούνται στον έπαινο και μπορούν να ξεχωρίσουν το καλό και το κακό στην συμπεριφορά τους και εκείνη των συμμαθητών τους.

#### **Πνευματικός τομέας**

- Πολύ αυξημένη η παρόρμηση για μάθηση.
- Κατανοούν και προσέχουν περισσότερο, γι' αυτό οι δραστηριότητες μπορούν να διαρκούν περισσότερο.
- Κατανοούν και σέβονται τους κανονισμούς. Ανάγκη για ανάπτυξη του φίλαθλου πνεύματος και ευ αγωνίζεσθε.
- Μπορεί να καταλάβει πιο δύσκολους κανόνες και στρατηγικές.
- Μπορεί να αναλάβει σύνθετες ευθύνες.

### **4.3 Στις Τάξεις Ε' και ΣΤ' (10 και 12 χρονών).**

Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από την μεγάλη ανάπτυξη και την βελτίωση όλων εκείνων των δεξιοτήτων που το παιδί που έμαθε τις προηγούμενες περιόδους. Είναι η ηλικία

της προεφηβίας και χαρακτηρίζεται **ηλικία επιδεξιότητας και μεγάλης ικανότητας για κινητική μάθηση.**

### **Σωματικός τομέας**

#### **Βιολογικές Ικανότητες**

- Τέλεια αρμονία σκελετομυϊκού συστήματος, το μυϊκό σύστημα γίνεται ανθεκτικότερο.
- Το σκελετικό σύστημα (οστά και αρθρώσεις) ισχυροποιείται ακόμα περισσότερο, επιτρέπονται δραστηριότητες μεγάλης έντασης.
- Το νευρικό σύστημα έχει ωριμάσει και επιτρέπονται κινήσεις πολύπλοκες και τεχνικές (αύξηση της νευρομυϊκής συναρμογής).
- Παρατηρείται αισθητή βελτίωση της δύναμης (αύξηση του μυϊκού τόνου). Συνεχίζεται η μεγάλη ανάπτυξη της ταχύτητας και τώρα και της αντοχής.
- Χρησιμοποιεί τους μικρούς μύες πιο αποτελεσματικότερα.
- Η ταχύτητα και η ακρίβεια των κινήσεων είναι καλύτερη.
- Η ρίψη και η υποδοχή αντικειμένων έχει βελτιωθεί πάρα πολύ.
- Το καρδιοαναπνευστικό σύστημα έχει μεγαλύτερη απόδοση από τις προηγούμενες ηλικίες.
- Η καρδιακή (80 σφυγμοί / λεπτό) και η αναπνευστική συχνότητα (15-20 το λεπτό) είναι μέτριες και θα πρέπει να εφαρμόζονται δραστηριότητες με μεγάλη διάρκεια, με χαμηλή ένταση και συχνά διαλείμματα για βελτίωση της αερόβιας αντοχής. (Harre 1989, 58).
- Έχει συνεχή επιθυμία για δραστηριοποίηση.
- Προς το τέλος των 12 χρονών, εκδήλωση της ήβης, με γρήγορη ανάπτυξη του αναστήματος σε σχέση με το βάρος και ορμονική αναστάτωση του οργανισμού.

#### **Κινητικές ικανότητες**

- Η ικανότητα κινητικής μάθησης βρίσκεται στο υψηλότερο σημείο της.
- Μέγιστη ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων (πλευρικής κίνησης, αίσθηση στο χώρο - χρόνο και ικανότητας ρυθμού).
- Μεγάλη ανάπτυξη του οπτικοκινητικού συγχρονισμού - συντονισμού.
- Στατική και δυναμική ισορροπία και ισορροπία με αντικείμενο φτάνει στο καλύτερο επίπεδο εκτέλεσης.
- Γνώση και έλεγχος των μερών του σώματος είναι στο ανώτερο σημείο της.
- Γνωρίζει την κατεύθυνση των κινήσεών του, αλλά και οι σχέσεις χώρου και αντικειμένων μακριά από το σώμα ακόμη τελειοποιούνται.
- Η ικανότητα να διαφοροποιεί και να γνωρίζει διαφορετικές παραστάσεις είναι καλά αναπτυγμένη.
- Η όραση του με την κίνηση του χεριού ή του ποδιού είναι καλά συγχρονισμένη και μπορεί να εκτελέσει κινήσεις με ταχύτητα, ακρίβεια, και χάρη.
- Τεράστια πρόοδος στην εκμάθηση της τεχνικής αθλημάτων. Κατάλληλη ηλικία για κινητική μάθηση.

#### **Κοινωνικός - Συναισθηματικός τομέας**

- Απογοητεύεται εύκολα όταν δεν καταλαβαίνει κάτι αμέσως.
- Ενδιαφέρει η κριτική των άλλων και ιδιαίτερα του παιδαγωγού. Είναι ευαίσθητος /-η στην κριτική.
- Τα παιχνίδια παύουν να είναι παιδικά και μπαίνουν άλλοι σκοποί εκτός την αυθόρμητη ψυχαγωγία και την παιχνιδώδη ενασχόληση.

- Αναπτύσσουν τα ηγετικά και οργανωτικά χαρακτηριστικά τους και παίζουν τον ρόλο του διαιτητή και κριτή. Ανάγκη για ενθάρρυνση και ενίσχυση πρωτοβουλιών.
- Υποχωρεί αισθητά το Εγώ και αναπτύσσονται αισθήματα φιλίας, αγάπης και κοινωνικότητας. Ανάγκη για πρακτική και στα ατομικά αθλήματα (στίβου).
- Έντονη επιθυμία για συμμετοχή σε ομάδες συνομηλίκων και κοινωνικής αναγνώρισης.
- Οι αποφάσεις των διαιτητών και κριτών, γίνονται αποδεκτές και απομονώνονται οι ζαβολιάρηδες. Η πειθαρχία οφείλεται στην επιθυμία να διευκολύνουν τη διεξαγωγή της δραστηριότητας που τους ενδιαφέρει.
- Δίνει περισσότερη σημασία στις απαιτήσεις της παρέας παρά στις απαιτήσεις του σχολείου ή της οικογένειας.
- Μπορεί να ονειρεύεται και την ημέρα για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Η μνήμη ενισχύεται ακόμη περισσότερο και η φαντασία υποχωρεί.
- Μπορεί να έχει φανταστικούς φόβους.
- Η διάθεσή του αλλάζει τακτικά.

#### Πνευματικός τομέας

- Πολύ αυξημένη η παρόρμηση για μάθηση και η νοητική ικανότητα.
- Καταλαβαίνει δύσκολους συνδυασμούς και κανονισμούς παιχνιδιών.
- Χρησιμοποιεί στρατηγικές τακτικές στο παιχνίδι.
- Καταλαβαίνει την σχέση μεταξύ λειτουργίας και κίνησης των μερών του σώματος.
- Χρησιμοποιεί μέτρα ασφαλείας στο παιχνίδι.
- Δεν δέχεται συμπαίκτες που λένε ψέματα είναι ζαβολιάρηδες στο παιχνίδι.

### **5. Μέθοδοι Διδασκαλίας.**

Κάθε διδασκαλία είναι μια συνεχή σειρά από σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ δασκάλου και μαθητή και έχει ως στόχο να βοηθήσει το μαθητή να φτάσει στις μέγιστες πνευματικές, σωματικές και δημιουργικές δυνατότητες του μέσω ενός φιλικού διδακτικού κλίματος, όπου οι ευθύνες για μάθηση θα μοιράζονται από το Δάσκαλο και το μαθητή (Moston 1896, 4-11). Η διδακτική διαδικασία είναι ένα είδος διαχείρισης της σχέσης, η οποία στηρίζεται σε μια σειρά από αποφάσεις. Ο τρόπος που παίρνονται οι αποφάσεις καθώς και το πρόσωπο που αποφασίζει καθορίζει και την μορφή που έχει αυτή η σχέση. Ξεκινώντας από τους άμεσους πρωταγωνιστές της σχέσης αυτής, διακρίνονται καταρχήν δύο «καθαρές» καταστάσεις: η μία είναι όταν οι αποφάσεις λαμβάνονται στο σύνολό τους από τον δάσκαλο, οπότε η μέθοδος διδασκαλίας είναι η **δασκαλοκεντρική** ή άμεση ή κάθετη, και όταν μέρος ή το σύνολο των αποφάσεων παίρνονται από τον μαθητή, οπότε η μέθοδος αυτή ονομάζεται **παιδοκεντρική** ή έμμεση ή οριζόντια.

Οι θεωρητικοί στον τρόπο διδασκαλία συμφωνούν ότι δεν υπάρχει κάποια μέθοδος καλύτερη από την άλλη (Εμμανουήλ 1990, 188), αλλά κάποια μέθοδος που είναι περισσότερο ή λιγότερο αποδοτική σε σχέση με τους στόχους ή τους διαθέσιμους πόρους ή και άλλους παράγοντες (χρόνος, συμπεριφορές, σύγχρονες νοοτροπίες κ.ά).

Ξεκινώντας από την αρχή της αποτελεσματικότητας με σχέση με τις βασικές σταθερές τον χρόνου και τους εκπαιδευτικούς στόχους, που ήδη έχουν τεθεί στην εκπαιδευτική διαδικασία, με τον νόμο της μεγιστοποίησης μπορεί να συμβεί: επίτευξη στόχου στο μικρότερο δυνατό χρόνο ή σε καθορισμένο χρονικό διάστημα επίτευξη όσο των δυνατό περισσότερο στόχων). Βέβαια ο χρόνος είναι καθορισμένος και ανέρχεται μικτά σε 66 ώρες το διδακτικό έτος, αφού διδάσκεται δύο ώρες την εβδομάδα για 33 εβδομάδες το σχολικό έτος, ενώ σε

καθαρό ποσό κατά μέσο όρο είναι 26 με 27 εβδομάδες και 52 με 54 ώρες σχολικό έτος. Ο γενικός στόχος (**σωματική, ψυχική και πνευματική ανάπτυξη των μαθητών**) και οι επιμέρους σκοποί ήδη έχουν τεθεί (κινητικός, βιολογικός, κοινωνικός, ηθικός, γνωστικός, αισθητικός, εκφραστικός και βιωματικός) εκείνο που μένει είναι αν θα πρέπει να ληφθεί υπόψη εκτός από τα βασικά χαρακτηριστικά των αναπτυξιακών ηλικιών, κυρίως οι ανάγκες, οι δυνατότητες και τα ενδιαφέροντα του μαθητή.

Οι βασικοί μέθοδοι διδασκαλίας που μπορούν να εφαρμοστούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι:

**Οι δασκαλοκεντρικές ή άμεσες:**

- **Η παραγγελματική Μέθοδος.**
- **Η πρακτική ή μέθοδος ανάθεσης εργασίας.**
- **Η ανταποδοτική.**

**Οι παιδοκεντρικές ή έμμεσες:**

- **Η καθοδηγούμενη ανακάλυψη (συγκλίνουσα παραγωγικότητα)**
- **Η αποκλίνουσα παραγωγικότητα.**

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και στον αθλητισμό του ελεύθερου χρόνου, μπορούν να εφαρμοστούν μερικές φορές ένας συνδυασμός έμμεσων και άμεσων μεθόδων. Γενικά η παιδαγωγική Γυμναστική χρησιμοποιεί έμμεσες μεθόδους, ενώ η γενική γυμναστική άμεσες.

### **5.1 Η παραγγελματική Μέθοδος.**

Η παραγγελματική μέθοδος είναι ιστορικά η κλασσική ή η στρατιωτική και πιο άμεση δασκαλοκεντρική μέθοδος διδασκαλίας. Διακρίνεται στην Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό σε στατική και δυναμική. Στην μέθοδο αυτή ο δάσκαλος παίρνει όλες τις αποφάσεις και ο μαθητής ακολουθεί και εκτελεί. Όχι όμως σαν σύμβολο εξουσίας και μέσο επίπληξης αλλά ως μια αποδοτική μέθοδος διδασκαλίας και μάθησης. Ένα πλεονέκτημα της μεθόδου αυτής είναι ότι προς διδασκαλία κίνηση ή τεχνική μπορεί να αναπαραχθεί πιστά από τους μαθητές και με την συνεχή επανάληψη και ακριβή εκτέλεση ο μαθητής οδηγείται στην κινητική μάθηση. Ο διδάσκων επιλέγει τους στόχους του μαθήματος, την κατανομή, και το είδος των ασκήσεων, την αρχή, τη διάρκεια, το τέλος της κάθε άσκησης και γενικά του προγράμματος, και αυτός που ελέγχει και αξιολογεί την πρόοδο του μαθητή ή της τάξης, ώστε να είναι προχώρηση η διδασκαλία στο επόμενο μάθημα. Ο κλασσικός λοιπόν τρόπος διδασκαλίας και ο οποίος μπορεί να συγκριθεί και με τον τρόπο διοίκησης βασίζεται στο όραμα, τη σοφία, την δυνατότητα και τη ικανότητα λήψης αποφάσεων του διδάσκοντα. Ο Διδάσκων προετοιμάζει το μάθημα, δίνει πληροφορίες σε μορφή εντολών -παραγγελμάτων, εκτελεί τις ασκήσεις και οι μαθητές ενεργούν σύμφωνα με τις απαιτήσεις και τις υποδείξεις του. Βέβαια υπάρχει και η περισσότερο μη αποτελεσματική μέθοδος διδασκαλίας στην οποία ο διδάσκων δεν εκτελεί, δεν οπτικοποιεί την κίνηση αλλά μένει μόνο στην λεκτική εντολή. Η μέθοδος αυτή έχει προϋποθέσει ο διδάσκων να είναι πολύπλευρα καταρτισμένος με ευχέρεια λόγου και φυσικά καλαίσθητη κίνηση. Η παραγωγή και η αναπαραγωγή του πρότυπου είναι μια αλληλοεξαρτώμενη σχέση και το αποτέλεσμα επηρεάζεται άμεσα κυρίως από την ικανότητα μίμησης και προσαρμογής των μαθητών στην εκτέλεση πρόκληση του πρότυπου του διδάσκοντα.

Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί όλων των βαθμίδων και οι προπονητές κυρίως σε αθλητισμό υψηλής επίδοσης χρησιμοποιούν αυτή την μέθοδο εφαρμόζοντας την αρχή της μεγιστοποίησης (σε καθορισμένο χρόνο το μεγαλύτερο αποτέλεσμα) πετυχαίνοντας πιο γρήγορα και

πιο αποτελεσματικά τους εκπαιδευτικούς σκοπούς. Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό χρησιμοποιείται πολύ περισσότερο από το Γυμνάσιο κυρίως σε όταν διδάσκονται αντικείμενα όπως η γενική γυμναστική, οι τεχνικές των αθλοπαιδιών, ο στίβος, οι χοροί, η ενόργανη γυμναστική. Η μέθοδος αυτή από άποψη ψυχοσωματικών χαρακτηριστικών χρησιμοποιείται στις μεγαλύτερες τάξεις του δημοτικού (Ε' και ΣΤ'), ενώ στις μικρές τάξεις (Α' ως Δ') λόγω του ότι τα παιδιά στις ηλικίες 6-9 δεν έχουν αναπτυγμένο το νευρικό τους σύστημα και κυρίως δεν μπορούν να έχουν την προσοχή τους για μεγάλο χρονικό διάστημα κάπου, δεν μπορεί να εφαρμοστεί.

Στην διαδικασία διδασκαλίας αναπτύσσεται μια επικοινωνία, μια σχέση πομπού και δέκτη, που απαιτεί:

- **Ικανότητα περιγραφής μιας άσκησης** είναι το πρώτο στάδιο της δημιουργίας μιας θετικής ακουστικής εικόνας στα παιδιά. Θα πρέπει να γίνει η χρησιμοποίηση των κατάλληλων και κατανοητών λέξεων ανάλογα με την ηλικία των παιδιών και το γνωστικό επίπεδό τους. Η εντολή - παράγγελμα θα πρέπει να είναι σύντομη και σαφής και να περιέχει λέξεις κλειδιά που θα βοηθήσουν να εκτελέσουν οι μαθητές με ακρίβεια. Τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του τρόπου εκφώνησης της εντολής θα πρέπει να δημιουργεί ένα κλίμα πειθαρχίας σοβαρότητας και υπακοής. Η εκκίνηση της άσκησης, ο ρυθμός εκτέλεσης και το τέλος δίνεται από τον διδάσκοντα είτε με λεκτικό παράγγελμα, είτε με απαρίθμηση από το ένα ως το οκτώ είτε με παλαμάκια.
- **Ικανότητα επίδειξης της άσκησης.** Η επίδειξη της άσκησης μπορεί να γίνει είτε από τον διδάσκοντα, είτε από έναν μαθητή, που μπορεί να εκτελέσει καλά την άσκηση, είτε από άλλα μέσα π.χ. εικόνα ή βίντεο. Η διαδικασία αυτή δίνει οπτικοακουστικές πληροφορίες για την κίνηση - άσκηση. Ο διδάσκον θα πρέπει να προσέξει κυρίως τα ακόλουθα βασικά σημεία: το επίπεδο της επίδειξης, την διάταξη των μαθητών και την θέση του σε σχέση με τους μαθητές. Η επίδειξη θα πρέπει να γίνει σε υψηλότερο επίπεδο εκείνου των παιδιών, ώστε να λειτουργήσει ως κίνητρο για προσπάθεια. Η δε διάταξη των μαθητών θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε να βλέπουν όλοι οι μαθητές γι' αυτό προτείνεται η γραμμική ή η τοξοειδή διάταξη σε δυάδες ή τριάδες και όχι η κυκλική, διότι οι μαθητές στο δημοτικό, που θα βρίσκονται απέναντι οπτικά θα έχουν μερικές φορές προβλήματα συντονισμού και συγχρονισμού λόγω της αντίθετης πλευράς. Η θέση του διδάσκοντα ή αυτού που επιδεικνύει την άσκηση προτείνεται να είναι με πλάτη στους μαθητές, ώστε οι μαθητές στο δημοτικό να εκτελούν ταυτόχρονα χωρίς δυσκολίες αναπαραγωγής. Άλλη αποτελεσματική θέση είναι αυτή, που αυτός που επιδεικνύει την άσκηση, έχει μέτωπο προς τους μαθητές, αλλά για να εκτελούν ταυτόχρονα τις ασκήσεις και να αποφεύγονται οι δυσκολίες να μετατρέπουν τα οπτικά ερεθίσματα στην ανάλογη πλευρά για αυτούς, να εκτελούνται οι ασκήσεις με αντίθετη πλευρά από εκείνη των μαθητών (δηλαδή όπως αναπαράγεται το είδωλο στον καθρέπτη). Βέβαια άλλη εναλλακτική λύση είναι να επιδεικνύει ένας καλός μαθητής την άσκηση με πλάτη στην τάξη και ο διδάσκον να εκτελεί και όπως οι υπόλοιποι μαθητές και για λόγους ενίσχυσης της πρότυπης εικόνας της άσκησης αλλά και για κίνητρο - παράδειγμα. Υπάρχουν επίσης ασκήσεις (π.χ. δίπλωση του κορμού από όρθια θέση), που η επίδειξή τους απαιτεί να εκτελεστούν στα πλάγια για τους μαθητές, ώστε να αυτοί να «φωτογραφίσουν» το πρότυπο από τα πλάγια (προφίλ).

Η εκτέλεση από τα παιδιά του δημοτικού στην Δ', Ε' και ΣΤ' θα πρέπει να γίνει ώστε όλοι να κινούν το ίδιο μέλος, με την ίδια τροχία, κατεύθυνση και ρυθμό με αυτό του ατόμου που κάνει την επίδειξη.



- **Η επανάληψη της εκτέλεσης των ασκήσεων επιφέρει τη βέβαιη καταγραφή της στην κινητική μνήμη.** Η επανάληψη - ανατροφοδότηση θα πρέπει να γίνεται αν κατά τις εκτελέσεις των ασκήσεων διαπιστωθεί κάποιο λάθος. Ο τρόπος με τον οποίο γίνονται διορθώσεις θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός και οι όποιες παρατηρήσεις γίνουν θα πρέπει να αναφέρονται στην εκτέλεση της άσκησης και όχι στην προσωπικότητα των μαθητών. Ο ρόλος του διδάσκοντα στην Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό με κατεύθυνση την παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου είναι περισσότερο παρακινητικός, εμπυχωτικός για την εκτέλεση της άσκησης με τον καλύτερο τρόπο και όχι εκτελεστικός με την έννοια της τελειότητας. Η βασικότερη αδυναμία της μεθόδου αυτής εντοπίζεται στην φιλοσοφία της μεθόδου, όπου δεν εξετάζεται η πιθανή ατομική διαφορά, αλλά απαιτεί ίση συμμετοχή από όλους. Το πλεονέκτημα της μεθόδου αυτής είναι ότι επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό η βελτίωση της φυσικής κατάστασης (δύναμης, αντοχής, ταχύτητας, ευλυγισίας, επιδεξιότητας). εξυπηρετείται ο κοινωνικός στόχος με την συμμετοχή όλων σε κοινή προσπάθεια. Η επιτυχία ή αποτυχία επηρεάζει θετικά ή αρνητικά όμως το συναισθηματισμό των μαθητών. Με την παραγγελματική μέθοδο μόνο η μνήμη μεγάλης διάρκειας (λειτουργίες καταγραφής, συγκράτησης και απόσυρσης) δραστηριοποιείται χωρίς όμως να εμπλέκεται ο ασκούμενος σε άλλες γνωστικές λειτουργίες όπως αυτή της λειτουργίας της σύγκρισης, της υπόθεσης, της ανακάλυψης, της επίλυσης προβλημάτων και γενικότερα της κριτικής σκέψης απέναντι σε κινητικές γνώσεις. Η μέθοδος αυτή εξυπηρετεί ένα μεγάλο μέρος των σκοπών της Φυσικής Αγωγής, όχι όμως και το σύνολο, είναι χρήσιμο εργαλείο για των διδάσκοντα όχι όμως και το μόνο, συμπληρώνει και συμπληρώνεται.

## 5.2 Η μέθοδος ανάθεσης εργασίας ή πρακτική.

Η μέθοδος αυτή ξεκινάει από την παραγγελματική μέθοδο, με την διαφορά ότι ο διδάσκον δεν παίρνει όλες τις αποφάσεις, αλλά αναθέτει στους μαθητές να κάνουν και αυτοί μερικές μη ουσιώδεις επιλογές και να πάρουν μερικές αποφάσεις.

Οι δυνατότητα περιορισμένης επιλογής και λήψης απόφασης που μπορούν να πάρουν οι μαθητές είναι: « η θέση του σώματος, η θέση μέσα στο χώρο, η σειρά των ασκήσεων, ο χρόνος έναρξης, ο ρυθμός εκτέλεσης, ο χρόνος παύσης ή το τέλος της άσκησης, το διάλειμμα, η εμφάνιση και η στιγμή υποβολής διευκρινιστικών ερωτημάτων (Moston 1986, 26).

Στην μέθοδο αυτή ο διδάσκον αφού κάνει γνωστή την άσκηση με περιγραφή, επίδειξη, με εικόνα ή βίντεο και βεβαιωθεί ότι δεν απαιτούνται περισσότερες υποδείξεις, δίνει την δυνατότητα στον μαθητή να επιλέξει, ελεύθερα πού, πως τότε θα αρχίσει να εκτελεί. Η διαφορά εντοπίζεται ως προς τον χρόνο (έναρξη - ρυθμό εκτέλεσης - παύση). Η συνολική διάρκεια ή ο αριθμός των επαναλήψεων ή το διάλειμμα καθορίζεται από τον διδάσκοντα. Οι μαθητές έχουν την δυνατότητα να αποφασίζουν για το πότε θα ξεκινήσουν, με ποίο ρυθμό, πότε θα σταματήσουν και αν υπάρξει πρόβλημα θα ρωτήσουν τον διδάσκοντα. Ο διδάσκον στο ελεύθερο χρόνο κατά τον οποίο εκτελούν μόνοι τους οι μαθητές θα πρέπει να κινείται ανάμεσά τους και να διορθώνει τους μαθητές που κάνουν λάθη, όταν χρειάζεται χωρίς να διακόπτει την εξάσκηση όλων. Επίσης είναι σκόπιμο σε ασκήσεις δεξιότητας να αφήνονται οι μαθητές σε ανάπαυση και να παρακινούνται να εκτελούν ελεύθερα χωρίς παράγγελμα τη διδαχθείσα άσκηση. Με την διαδικασία αυτή μπορεί να έχει ο διδάσκον τον απαιτούμενο χρόνο να κάνει πολλές κατάλληλες προφορικές αναλύσεις και ατομικές διορθώσεις αλλά και να βοηθάει τους αδύναμους μαθητές. Μετά το τέλος της

ατομικής και ελεύθερης δράσης θα πρέπει να επαναφέρει ο διδάσκον τους μαθητές μέσω παραγγέλματος στην γενική, ομοιόμορφη και ταυτόχρονη εκτέλεση (Καρατασιάκης 1979, 151).

Η μέθοδος αυτή δεν επικεντρώνεται σε τυποποιημένα σχήματα και δίνει σχετική ελευθερία στο μαθητή με την άμεση εποπτεία του διδάσκοντα. Δίνει επίσης την δυνατότητα στο μαθητή ατομικά να διαπιστώσει τις δικές του δυνατότητες (όρια - προβλήματα - αδυναμίες - δυνατά σημεία). Εφαρμόζεται κυρίως για την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων αλλά και για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Ωστόσο σε περιπτώσεις όπως ένας μαθητής με αυξημένη κύρτωση της οσφυϊκής μοίρας θα επιλέξει για διαφορετική πιο κατάλληλη γι' αυτόν αφετερεία από τους συμμαθητές του σε μια άρση του κορμού για δύναμη των κοιλιακών μυών.

Κύριο χαρακτηριστικό την μεθόδου αυτής είναι ότι δημιουργείται μια νέα κατάσταση στο παιδαγωγικό τρίγωνο: διδάσκον - μαθητής - μάθηση. Ο διδάσκον εμπιστεύεται τους μαθητές. Οι μαθητές έχουν την μερική ή ολική δυνατότητα να λαμβάνουν αποφάσεις που τους αφορούν, αλλά μπορούν να ζητούν και έχουν την συμβουλευτική υποστήριξη του διδάσκοντα. Οι μαθητές λοιπόν αντιλαμβάνονται ότι μέσω των επαναλήψεων μπορούν να αυξήσουν τις σωματικές τους ικανότητες και τις κινητικές τους δεξιότητες, κατανοώντας έτσι τις έννοιες ατομική διαρκή ενασχόληση, επιμονή, καρτερικότητα. Ενώ η ατομική - προσωπική επαφή, συζήτηση, δημιουργεί ένα αποδοτικό, με πολλές διαστάσεις κλίμα συνεργασίας.

Υπάρχει επίσης ο προβληματισμός και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αν με των ισχύων τρόπο διδασκαλίας ο μαθητής αναπτύσσει την κριτική σκέψη (Μουντάκης 1896,100) ή απλώς αντιγράφει τα έτοιμα κινητικά πρότυπα, οπότε θα πρέπει να εφαρμόζονται οι έμμεσες μέθοδοι διδασκαλίας.

Ο μαθητής στην έμμεση μέθοδο διδασκαλίας όχι μόνο ανασύρει από την μνήμη του πρότυπα κινήσεων και δραστηριότητες αλλά έχει τον χρόνο να σκέπτεται, να δίνει λύσεις, ιδέες, να συγκρίνει, να αντιπαραθέτει, να κατατάσσει, να κάνει υποθέσεις, να ερευνά, να συνθέτει δηλαδή να αναπτύσσει πνευματικές λειτουργίες και αυτές να εκφράζονται με κινήσεις (Αναστασιάδης / Γιδάρης 1993, 60-65).

### **5.3 Η Ανταποδοτική μέθοδος διδασκαλίας**

η Ανταποδοτική μέθοδος είναι μια άμεση μέθοδος με πολλές ομοιότητες με την βασική παραγγελματική και κυρίως με την πρακτική μέθοδο. Ο διδάσκον είναι και σε αυτή την μέθοδο που καθορίζει, επιλέγει, υποδεικνύει, παρατηρεί, συμβουλεύει τους μαθητές, δίνει όμως την δυνατότητα στους μαθητές να συμμετέχουν στην λήψη αποφάσεων για την διαδικασία μάθησης τους. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη και συνεργάζονται, οπότε υπάρχει μια επικοινωνία, συνεχή αλληλεπίδραση και μια σχέση δασκάλου και μαθητή. Στην μέθοδο αυτή ο μαθητής για να φτάσει στον επιδιωκόμενο σκοπό εξαρτάται από τον συνασκούμενό του. Ο διδάσκον παράλληλα με τα άλλα καθήκοντά του μπορεί να επιλέξει με κάποια κριτήρια (ύψος, βάρος, κινητικές δεξιότητες, ικανότητες διδασκαλίας) τα ζευγάρια ή να τους δώσει την δυνατότητα να αποφασίσουν μόνοι τους των συνεργάτη τους.

Στην ανταποδοτική μέθοδο οι συνασκούμενοι δεν εκτελούν ταυτόχρονα και ομοιόμορφα τις ασκήσεις. Ο Α μαθητής εκτελεί τις καθορισμένες από τον διδάσκοντα ασκήσεις και ο Β παρατηρεί, κρίνει και θα συμβουλεύει για την σωστή εκτέλεση της άσκησης. Οι υποδείξεις μπορεί να γίνονται κατά την διάρκεια ή μετά το τέλος της εκτέλεσης. Ο Β μαθητής

λοιπόν παίζει έναν ρόλο ως διδάσκον, οποίος κρίνει την εφαρμογή των υποδείξεων του διδάσκοντα και αξιολογεί την εκτέλεση της άσκησης μέσω της επικοινωνίας του με των συμμαθητή και συνεργάτη. Με αυτό των τρόπο ο διδάσκον παύει να είναι η μοναδική πηγή πληροφόρησης, αξιολόγησης και επανατροφοδότησης (Moston 1986, 67). Οι μαθητές ανακαλύπτουν ότι και ένας συμμαθητής τους μπορεί μέσω της παρατήρησης και κάποιων κριτηρίων να συμβουλεύει και να πληροφορεί αρκεί να υπάρχει αποδοτική συνεργασία. Ο συνεργάτης μαθητής συμμετέχει έτσι σε θέματα διδασκαλίας στην διαδικασία μάθησης με γνωστικές λειτουργίες όπως σύγκριση, κατάταξη της εκτέλεσης, διερεύνηση, επίλυση και τέλος σύνθεση κατανοητής βοήθειας προς το συμμαθητή του. Μάθει επίσης να είναι υπομονετικός και να σέβεται τις πιθανές αδυναμίες του συμμαθητή - συνεργάτη του και να τον παρατηρεί με πνεύμα αλληλοεκτίμησης για το άτομό του, αλλά να τον διορθώνει και να τον συμβουλεύει για την σωστή εκτέλεση μια άσκησης. Βέβαια ο ρόλος του διδάσκοντα διευρύνεται στην εξειδικευμένη συμβούλευση προς των ασκών χρέη διδάσκοντα.

Η μέθοδος αυτή είναι μια επικοινωνιακή μέθοδος και αναπτύσσει την αλληλοεπίδραση και την σχέση μεταξύ τους των μαθητών. Επιταχύνει την κοινωνικοποίησή τους και την ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων, που στην σύγχρονη κοινωνία θεωρείται να είναι από άποψη προτεραιοτήτων το ζητούμενο σε σχέση με την καλή εκτέλεση - αποτέλεσμα. Σύμφωνα με την φιλοσοφία της παιδείας, η εκπαίδευση σκοπεύει στην απόκτηση αρετών και δεξιοτήτων, αφού οι μαθητές κατανοούν καλύτερα την τεχνική της άσκησης με θεωρητική (παρατήρηση - ανάλυση - αναζήτηση) και πρακτική εφαρμογή, ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσουν κοινωνικές και ηθικές αρετές (Κουμάκης 1989, 29). Η ανταποδοτική μέθοδος μπορεί να εφαρμοστεί κυρίως από στην Ε και ΣΤ' χωρίς αυτό να σημαίνει ότι η εφαρμογή της στην Γ και Δ' παρουσιάζει προβλήματα. Βέβαια στην Α' και Β' τάξη η εφαρμογή της παρουσιάζει προβλήματα, γιατί απαιτεί ικανοποιητικό κινητικό επίπεδο των μαθητών, αυξημένες αντιληπτικές ικανότητες αλλά και υπομονή και κατανόηση. Τέλος τα αντικείμενα που βρίσκει περισσότερο εφαρμογή η μέθοδος αυτή είναι η Γυμναστική με συνασκήσεις με όργανα ή δίχως όργανα.

#### **5.4 Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας (Guided discovery style).**

Η μέθοδος αυτή είναι γνωστή και σαν εφευρετική ή καθοδηγούμενη εφευρετικότητα μέθοδος ή συγκλίνουσα παραγωγικότητα και ανήκει στις έμμεσες μεθόδους.

Το κύριο χαρακτηριστικό της είναι η ειδική σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ δασκάλου και μαθητή κατά την οποία με μια σειρά ερωτήσεων ο δάσκαλος προσπαθεί να εκμαιεύσει τις αντίστοιχες απαντήσεις όπως και στην φιλοσοφία του Σωκράτη ή το θεατρικό παιχνίδι του Μπρέχτ και ουσιαστικά να κάνει των μαθητή να συμμετέχει ενεργητικά, φεύγοντας από τον παθητικό ακροατή ενός μονολόγου μίας αυθεντίας (Moston 1986, 190). Το αποτέλεσμα την μεθόδου αυτής είναι μια συγκλίνουσα παραγωγικότητα που οδηγεί των μαθητή στην επιδιωκόμενη έννοια ή ιδέα. Έτσι οι μαθητές ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν τις δικές τους δημιουργικές δυνάμεις για να απαντήσουν σε κάθε κινητική πρόκληση της ερώτησης του διδάσκοντα (Kirchner 1989, 120).

Με την μέθοδο αυτή ο διδάσκον κρατάει τις βασικές λειτουργίες της διαχείρισης της διαδικασίας της μάθησης δηλαδή καθορίζει του στόχους και αποφασίζει το περιεχόμενο του μαθήματος, προγραμματίζει τον ρυθμό των βημάτων και επινοεί τις ερωτήσεις καθοδηγούμενης εφευρετικότητας για να οδηγήσει τους μαθητές στον επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Οι ερωτήσεις έχουν τον χαρακτήρα ερεθίσματος, παρακίνησης, ενθάρρυνσης και εί-

ναι το κύριο μέσο καθοδήγησης στην αποκάλυψη και κατανόηση, τόσο θεωρητικών εννοιών όσο και πρακτικών στοιχείων της κίνησης. Ο μαθητής με την διαδικασία αυτή εμπλέκεται σε γνωστικές και νοητικές λειτουργίες, διότι πρέπει να μόνος του να αναζητήσει, να συγκρίνει να ανακαλύψει και να αποφασίσει ποία είναι η πιο αποτελεσματική κινητική απάντηση στην ερώτηση του διδάσκοντα. Επίσης καλείται να αξιολογήσει, αφού ο ίδιος θα πρέπει να εκτιμήσει τις προσπάθειές του και το αποτέλεσμα τους. Για παράδειγμα στην καθοδηγούμενη εφευρετικότητα ώστε οι μαθητές να ανακαλύψουν και να κατανοήσουν την έννοια και τις αρχές της ισορροπίας, ο διδάσκον θα πρέπει να ετοιμάσει τέτοιες ερωτήσεις, ώστε στην αρχή να οι ερωτήσεις αυτές να καθοδηγούν σε εύκολες απαντήσεις σε θεωρητικό ή σε πρακτικό επίπεδο εύκολες κινήσεις ή θέση (π.χ. Η ερώτηση - πρόκληση θα πρέπει να γίνει ως εξής: Προσπαθήστε να βρείτε ένα τρόπο να ισορροπήσετε με στήριξη στην μεγαλύτερη επιφάνεια του σώματος σας, στην συνέχεια σύμφωνα με την αρχή από τα εύκολα στα δύσκολα και από τα απλά στα σύνθετα η ερώτηση παρακινεί σε ισορροπία σε μικρότερη μέχρι να οδηγηθεί ο μαθητής στην πιο δύσκολη δηλαδή σε μικρή επιφάνεια ή σε σύνθετη ισορροπία και εκτέλεση κάποιας κίνησης. Το αποτέλεσμα είναι ότι ο μαθητής καθοδηγείτε μέσα από μία διαδικασία γνωστικών και νοητικών λειτουργιών (παρόμοια με το ταξίδι στην Ιθάκη) να κατανοήσει και βιωματικά αφού ο ίδιος έχει σκεφτεί και αποφασίσει τις κινήσεις του έστω και μέσα από μη αποδοτικές θέσεις να κατανοήσει την πρώτη αρχή της ισορροπίας ενός σώματος που είναι το δικό του, άρα το αποτέλεσμα θα του μείνει περισσότερο στην μακρὰ διάρκεια μνήμη, ότι η ευστάθεια ισορροπίας είναι ανάλογη με την επιφάνεια της βάσης στήριξης ενός σώματος. Το ίδιο μπορεί να γίνει με την ανακάλυψη της αρχής του ύψους και της θέσης του κέντρου βάρους σε σχέση με την βάση στήριξης ενός σώματος, τόσο σε καθημερινές κινήσεις δικές του π.χ. στο λεωφορείο ή στο ποδήλατο ή άλλων (π.χ. των γονέων του), όσο και σε αθλητικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (π.χ. κίνηση με τα σκι, τα ρόλλερς).

Ένα βασικό αδύνατο σημείο της μεθόδου αυτής σε σχέση όμως με τις άμεσες μεθόδους είναι ότι απαιτεί αρκετό χρόνο, δεν είναι προσανατολισμένη στην εκτέλεση, ούτε είναι προσανατολισμένη στην αρχή της μεγιστοποίησης (δηλαδή το μεγαλύτερο ο αποτέλεσμα - παραγωγικότητα στην μονάδα του χρόνου), δεν έχει στοιχεία τυποποίησης, ομοιομορφίας, συγχρονισμού στην εκτέλεση, απαιτεί ικανότητες παρακίνησης, ενθάρρυνσης και ανάπτυξης ενός δημιουργικού περιβάλλοντος, όπου οι μαθητές θα μπορούν ουσιαστικά μέσα από ένα ταξίδι στην κινητική εμπειρία τους, στις γνωστικές και νοητικές ικανότητές τους, την εφευρετικότητα ή και τέλος στο να δοκιμάσουν διάφορες λύσεων - κινητικές απαντήσεις, ώστε να φτάσουν μόνοι τους στην αποτελεσματική επίλυση κινητικού «προβλήματος» - ερωτήματος. Βέβαια τα αδύνατα σημεία μιας μεθόδου από διαφορετική οπτική και προσανατολισμό μπορούν να μετατραπούν σε δυνατά σημεία ανάλογα με τις απαντήσεις που δίνει ο διδάσκον στα γνωστά και από άλλους γνωστικούς χώρους 7 W ερωτήματα (σε ποσοτική διάσταση ποίος, που, πότε, τι, πόσο διαρκεί και σε ποιοτική διάσταση γιατί, πώς) (Opaschowski 1997, 290).

Ο χρόνος που δίνεται στους μαθητές είναι ανάλογος με τις δυνατότητες των μαθητών, το βαθμό δυσκολίας της ερώτησης καθώς και την σχέση με την προηγούμενη ερώτηση. Επομένως ένα βασικός επιμέρους σκοπός της εκπαίδευσης και του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής επιτυγχάνεται με την μέθοδο αυτή, όπως και ο συναισθηματικός σκοπός, αφού ο μαθητής αντιλαμβάνεται τα όρια δυνατοτήτων του, νιώθει χαρά και διασκεδάζει με τις προσωπικές του ανακαλύψεις και με τις μικρές ή τις μεγάλες επιτυχίες του επιβε-

βαιώνει τις δυνατότητές του και την θέση του μέσα στην τάξη του αλλά και το περιβάλλον του. Επίσης μεγάλη σημασία έχει το ότι με την μέθοδο αυτή επιτυγχάνεται και ο βιωματικός επιμέρους σκοπός της Φυσικής Αγωγής, που είναι κυρίως ο σκοπός που συνδέει το σχολείο με την δια βίου άσκηση αλλά και ως ένα σημείου και δια βίου εκπαίδευση και μάθηση με την έννοια ότι με την μέθοδο αυτή αναπτύσσονται και γνωστικές και νοηματικές λειτουργίες, η μάθηση γίνεται βιωματική, κινητική και με κατεύθυνση την animation. Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας χρησιμοποιείται κυρίως στο δημοτικό και στα αντικείμενα της ψυχοκινητικής (π.χ. απόκτηση της αίσθησης του χρόνου, του χώρου, την θέση ή το σχήμα του σώματος κ.ά) και μουσικοκινητικής αγωγής, αλλά και σε όλα τα άλλα αντικείμενα τόσο της Φυσικής Αγωγής αλλά και του αθλητισμού του ελεύθερου χρόνου.

### **5.5 Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας.**

Η μέθοδος αυτή παρουσιάζει τα ίδια χαρακτηριστικά με αυτά της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας. Ο διδάσκων και ο μαθητής από το κάθετο επίπεδο συνεργασίας της παραγωγικής μεθόδου βρίσκονται σε ένα πιο φιλικό και ευνοϊκό κλίμα συνεργασίας που χαρακτηρίζεται από την οριζόντια διάταξή του. Ο διδάσκων μαθαίνει στον μαθητή πως να μαθαίνει μόνος του. Ο διδάσκων υποβάλλει ερωτήσεις, δίνει ερεθίσματα και περιμένει τις κινητικές απαντήσεις ή τις λύσεις στην ερώτηση πρόβλημα δηλαδή κάθε ερώτηση απαιτεί και μια κινητική απάντηση. Η διαφορά με την συγκλίνουσα παραγωγικότητα είναι στον τρόπο διατύπωσης της ερώτησης. Στην αποκλίνουσα παραγωγικότητα η κάθε ερώτηση, με τον τρόπο διατύπωσης, απαιτεί περισσότερες από μία κινητικές λύσεις. Αυτή η μέθοδος σχετίζεται άμεσα με την πραγματική διαδικασία αφού η ποικιλία της ανθρώπινης κίνησης είναι άπειρη και οι δυνατότητες επιλογών σε αυτή την μέθοδο ατελείωτες (Moston 1986,190). Στην μέθοδο αυτή ο διδάσκων ωθεί, παρακινεί, ενθαρρύνει το μαθητή να δημιουργήσει, να ανακαλύψει την καινούργια ιδέα ή τις δυνατότητές του, να παράγει την καλύτερη, πρωτότυπη και πιο αποτελεσματική λύση μέσα από σύνθεση.

Η χρησιμοποίηση της μεθόδου αυτής στο δημοτικό σχολείο έχει άριστα αποτελέσματα. Με τις κατάλληλες ερωτήσεις βρίσκονται οι βασικές θεμελιώδεις δεξιότητες ενώ αναπτύσσεται η φυσική κατάσταση λόγω της συναγωνιστικής τάσης που δημιουργείται στο ποίος θα μπορεί να βρει την αποτελεσματικότερη λύση ή τις περισσότερες λύσεις. Βέβαια ο ανταγωνισμός μειώνει ως ένα σημείο των ρυθμό μάθησης, δημιουργεί δυσάρεστο κλίμα στους αδύνατους κινητικά μαθητές γι' αυτό θα πρέπει να ελέγχεται από των διδάσκοντα της Φυσικής Αγωγής. Με την κατάλληλη διατύπωση από των διδάσκοντα ο μαθητής θα πρέπει να παράγει λύσεις ώστε να οδηγείται σε καινούργιες ανακαλύψεις. Για παράδειγμα: πόσους διαφορετικούς τρόπους βολών με μπάλα μπορείτε να βρείτε. Ο κάθε μαθητής παρακινείται να σκεφτεί, να αποφασίσει, και να δοκιμάσει κάθε φορά που παίρνει την μπάλα μια βολή (με το ένα χέρι, με τα δύο, σκαστή, μακρινή κ.ά.) Διαπιστώνει λοιπόν μόνος του μία ή πολλές λύσεις - τρόπους βολών τις οποίες μπορεί να κατατάξει ανάλογα με την χρήση τους. Ο μαθητής καλείται λοιπόν να συνθέσει κινητικές εμπειρίες του αλλά και ποσοτικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά της κίνησης με αποτέλεσμα να ανακαλύψει μια ποικιλία εκτέλεσης. Ακριβώς η ποικιλία αυτή είναι το αποτέλεσμα της ικανότητας επιλογής, της στιγμιαίας προσαρμογής, της ρύθμισης και της δημιουργίας. Η ποικιλία είναι ένα στοιχείο απαραίτητο για την εύρεση της αποτελεσματική λύσης ή της εναλλακτικής λύσης. Οι μέθοδοι της συγκλίνουσας και της αποκλίνουσας παραγωγικότητας ή εφευρετικότητας χρησιμοποιούνται και ως μέθοδοι επίλυσης ή λύσης προβλημάτων. Και οι δύο

μέθοδοι παρουσιάζουν πλεονεκτήματα σχετικά με την κινητική μάθηση, αυτοεκτίμηση, τη βελτίωση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, ενώ άλλες; απέδειξαν ότι υστερούν σε διδασκαλία ειδικών τεχνικών (Ζέρβας, Εμμανουήλ, Zaichowsky 1990, 190). Οι άμεσες μέθοδοι, με την οριζόντια σχέση με τον μαθητή, με την ανοικτή διαδικασία επίλυσης προβλημάτων δημιουργούν μια ευχάριστη ατμόσφαιρα και καλλιεργείται η αυτοπειθαρχία, αναγνωρίζεται και γίνεται αποδεκτή η ατομική διαφορά κάθε ενός, αναπτύσσεται η κριτική σκέψη τόσο αναφορικά στην κίνηση όσο και γενικότερα πνευματικά και το άτομο μαθαίνει τον τρόπο για το πώς θα μαθαίνει.

Σε σχέση με την διαδικασία της διδασκαλίας όπως και γενικότερα στο μάνατζμεντ (μάνατζμεντ εκπαιδευτικής διαδικασίας) έχουν εφαρμοστεί διάφορα συστήματα - τρόποι, που θεωρήθηκαν ως η λύση, και που έχουν κατά καιρούς έχουν μερικώς ή ολικώς εφαρμοστεί και στον χώρο της εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στην Φυσική Αγωγή:

- η Διδασκαλία (μάνατζμεντ) μέσω εντολών,
- το διδασκαλία (μάνατζμεντ) δια παραδείγματος,
- το διδασκαλία (μάνατζμεντ) μέσω αντικειμενικών στόχων και τόσα άλλα.

Φθάσαμε έτσι, σήμερα να προτείνεται το μάνατζμεντ ολικής ποιότητας ως εναλλακτική λύση και τούτο διότι άλλαξαν και αλλάζουν οι άνθρωποι τόσο ως πελάτες - χρήστες όσο και ως απασχολούμενο δυναμικό.

Είναι γνωστό, ότι μια επιχείρηση στον αθλητισμό ή στον ευρύτερο τομέα του ελεύθερου χρόνου υπάρχει για τους καταναλωτές της (εξωτερικούς πελάτες) μέσω των δικών της ανθρώπων απασχολούμενων (εσωτερικοί πελάτες), που όμως και οι δύο αυτές ομάδες άλλαξαν και αλλάζουν. Χρειάζεται επομένως ένας νέος τρόπος να ανταποκριθεί η επιχείρηση, ως σύνολο σ' αυτές τις αλλαγές. Το ΜΟΠ λοιπόν προτείνει αυτόν τον τρόπο.

Η τεχνολογία, ο ανταγωνισμός σε εθνικό, διεθνές και παγκόσμιο επίπεδο, τα διάφορα πλαίσια (οικονομικό, κοινωνικό νομικό) αποτελούν το περιβάλλον που παρέχει τα μέσα, τις δυνατότητες αλλά παρουσιάζει τις δυσκολίες που πρέπει να αξιοποιήσουν και να αντιμετωπίσουν οι επιχειρήσεις.

Η τόση γνώση που είναι καταμερισμένη σ' άτομα, μέσα στην επιχείρηση, τα τόσα ενδιαφέροντα αλλά και οι ανάγκες των εργαζομένων, οι τόσες διαφορετικές αξίες και αντιλήψεις αυτών των ατόμων, χρειάζεται να τοποθετηθούν σε μία νέα βάση με σαφή προσανατολισμό την ικανοποίηση των αναγκών και προσδοκιών του πελάτη. Το επίπεδο ή ο βαθμός αυτής της ικανοποίησης (για τον πελάτη) ορίζεται, ως η ποιότητα αγαθών και υπηρεσιών.

Το κέντρο βάρους προτείνεται να δοθεί στον πελάτη και όχι στην πραγματοποίηση ποσοτικών στόχων (κέρδος). Αυτά θα έλθουν ως παράγωγα του γεγονότος ότι ο εξωτερικός πελάτης παραμένει στην επιχείρηση αφ' ενός και ότι ο εσωτερικός πελάτης (τμήμα, υπάλληλος) λαμβάνει ποιοτικές εισροές για να εκτελέσει καλύτερα τη δουλειά του ή για να εξυπηρετήσει τον πελάτη.

Αυτή η νέα τοποθέτηση δεν απαιτεί κατ' ανάγκη κατάργηση των υφιστάμενων οργανωτικών δομών, ούτε των όποιων συστημάτων και λειτουργικών διαδικασιών αξιοποιούνται σήμερα για την υλοποίηση των συγκεκριμένων οργανωτικών στόχων. Προτείνει διαφορετικό τρόπο του να γίνονται αυτά.

## Ο ανθρώπινος παράγοντας στην διοίκηση ολικής ποιότητας

Η Διοίκηση ολικής ποιότητας είναι ένας νέος τρόπος διοίκησης, αλλά είναι και πρακτική ικανοποίηση των αναγκών και των προσδοκιών τόσο των εξωτερικών πελατών όσο και των εσωτερικών πελατών μέσω:

- του σχεδιασμού και παραγωγής αγαθών - υπηρεσιών που ο πελάτης θέλει και χρειάζεται,
- της έγκαιρης διάθεσης των αγαθών - υπηρεσιών,
- της υποστήριξης του πελάτη (μετά την πώληση) και
- της συνεχούς προσπάθειας των εργαζομένων να μαθαίνουν νέους τρόπους για βελτίωση της ποιότητας (Ishikawa 1983, Imai 1986, Taguchi 1987, Gilbert 1991)

Επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων μέσω της ανάμιξης όλων των εργαζομένων σε μια συνεχή βελτίωση των διαδικασιών.

ΑΝΘΡΩΠΟΙ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ο κλασικός Τρόπος διοίκησης βασίζεται στο όραμα, τη σοφία και τη ικανότητα λήψης αποφάσεων των προϊσταμένων, οι οποίοι εφαρμόζουν τον καταμερισμό εργασίας (δηλ. οι προϊστάμενοι έχουν τις ιδέες, αποφασίζουν και δίνουν εντολές και οι υφιστάμενοι εκτελούν) αναπτύσσουν συστήματα με κέντρο βάρους τη μεγαλύτερη δυνατή αξιοποίηση των συντελεστών παραγωγής και την εξασφάλιση της ποιότητας, ενώ τα συστήματα υποκίνησης που εφαρμόζουν, βασίζονται σε εξωτερικά κίνητρα.

Ο νέος τρόπος διοίκησης ποιότητας βασίζεται στον κάθε εργαζόμενο, να είναι αφοσιωμένος στον οργανισμό και στην παροχή ποιοτικών αγαθών και υπηρεσιών στον πελάτη. Κάθε διαδικασία είναι υπόθεση όλων όσων εμπλέκονται σ' αυτήν και είναι αυτοί που αποφασίζουν για την καλύτερη δυνατή απόδοση του συστήματος αλλά και τη συνεχή βελτίωσή του. Με βάση αυτόν τον νέο τρόπο διοίκησης, η υποκίνηση των εργαζομένων βασίζεται σ' εσωτερικούς περισσότερο, παρά σε εξωτερικούς παράγοντες (Gilbert 1991). Η ΜΟΠ δεν είναι μια ακόμη κίνηση ή πρωτοβουλία αλλά μάλλον ένας όρος ομπρέλα, ένα μέσον ώστε όλα όσα γίνονται ή έχουν προγραμματισθεί να γίνουν, να υλοποιούνται πιο αποτελεσματικά. Οι βασικές αρχές της ΜΟΠ είναι στον Πίνακα 1.

Ο νέος τρόπος διοίκησης απαιτεί μια άλλη εταιρική κουλτούρα και αλλαγή στα αξίες, τη δομή, τον τρόπο που οι άνθρωποι εργάζονται μαζί και στο πως βλέπουν τη συμμετοχή και τη ανάμειξη στα όσα τους αφορούν (Olian & Rynnew 1991), (Boaden & Dale 1993).

Η ΜΟΠ είναι στενά συνδεδεμένη με την αλλαγή. Αλλαγή στα συστήματα πληροφόρησης, στα συστήματα ελέγχου, στις διοικητικές πρακτικές, στα συστήματα αξιοποίησης και ανταμοιβής του προσωπικού, και στις διαδικασίες παραγωγής και λειτουργίας. Χρειάζονται νέες δεξιότητες γι' αυτές τις αλλαγές και κυρίως αλλαγή στη νοοτροπία και τη συμπεριφορά. Ο μόνος κοινός παρανομαστής γι' αυτές τις αλλαγές είναι ο άνθρωπος, δηλαδή ο εργαζόμενος στην επιχείρηση.

### ΠΙΝΑΚΑΣ 1

#### ΑΡΧΕΣ ΜΑΝΑΖΤΕΜΕΝΤ ΟΛΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

- όλοι ασχολούνται με την ποιότητα (όχι μόνο αυτοί που εξυπηρετούν τον εξωτερικό πελάτη, αλλά κι αυτοί που εξυπηρετούν τον εσωτερικό πελάτη).
- Ο πελάτης είναι βασιλιάς (η οργάνωση της επιχείρησης να είναι ανάλογη με τον πελάτη).
- πληροφορίες και ανάλυση δεδομένων για όλους τους εργαζομένους.

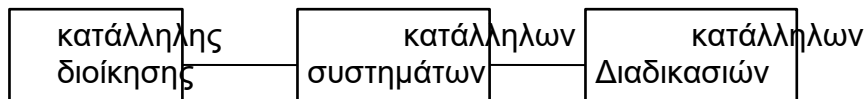
- Διοίκηση Προσωπικού προσανατολισμένη στην ποιότητα (σύστημα προσλήψεων εκπαίδευσης, ανταμοιβής, παρακίνησης και αξιολόγησης).
- Ομαδική εργασία.
- Αφύπνιση - τόνωση δημιουργικότητας. (Συμμετοχή όχι μόνο των έξυπνων ή των πρώτων αλλά όλων, με κατάλληλο εργασιακό κλίμα και εκπαίδευση).
- Σωστά από την πρώτη φορά, κάθε φορά.
- Δέσμευση - Υποστήριξη ανώτερης διοίκησης.

Η συμμετοχή και συμβολή του ανθρώπινου παράγοντα στο ΜΟΠ είναι μοναδική προϋπόθεση, αφού ούτε η γνώση εφαρμόζεται μόνη της, ούτε η τεχνολογία αξιοποιείται μόνη της, Για να μετατοπισθεί όμως το ενδιαφέρον των εργαζομένων από τους καθαρά ποσοτικούς στόχους της επιχείρησης και την τήρηση των κανονισμών, στους ποιοτικούς στόχους και στη διάθεση - πρωτοβουλία για αυτενέργεια και συμμετοχή, χρειάζεται κυρίως η Διοίκηση να υιοθετήσει νέα θεώρηση των πραγμάτων και να προβεί σε κατάλληλες ενέργειες. Στον πίνακα 2 παρουσιάζεται το ενδιαφέρον που δείχνουν τα στελέχη που διοικούν με τον κλασσικό τρόπο διοίκησης, σ' αντίθεση με το ενδιαφέρον που προτείνει το ΜΟΠ όσον αφορά τον ανθρώπινο παράγοντα.

Για να επιτευχθούν οι ποιοτικοί και ποσοτικοί στόχοι της επιχείρησης απαιτείται ένα αφοσιωμένο και καλά εκπαιδευμένο εργατικό δυναμικό. Το σύστημα ανταμοιβής και αναγνώρισης χρειάζεται να ενισχύουν την πλήρη συμμετοχή στους ποιοτικούς στόχους της επιχείρησης. Οι παράγοντες που έχουν να κάνουν με την ασφάλεια, την υγιεινή, την ευημερία και το ηθικό των εργαζομένων πρέπει ν' αποτελούν μέρος των στόχων και των διαδικασιών βελτίωσης της ποιότητας.

Οι εργαζόμενοι χρειάζονται επιμόρφωση και εκπαίδευση σε δεξιότητες ποιότητας, που σχετίζονται με την εκτέλεση του έργου τους και την κατανόηση και τη επίλυση προβλημάτων που σχετίζονται με την ποιότητα. Η εκπαίδευση πρέπει να ενισχύεται με μάθηση - εφαρμογή στη θέση εργασίας, ανάμιξη και ελευθερία δράσης (empowerment). Όλο και περισσότερο η συμμετοχή και η εκπαίδευση των εργαζομένων χρειάζεται να γίνεται στα μέτρα του εργατικού δυναμικού (Brown 1992), γιατί η ποιότητα δεν ελέγχεται, παράγεται αφού είναι αποτέλεσμα διαδικασιών συστημάτων παραγωγής και κατάλληλης διοίκησης.

#### Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ :



#### ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΜΑΝΑΤΖΜΕΝΤ ΚΑΙ ΜΑΝΑΤΖΜΕΝΤ ΟΛΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ (ΜΟΠ) (Gilbert 1991, 183).

##### ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

##### 1. Εξασφάλιση ποιότητας

##### ΜΑΝΑΤΖΜΕΝΤ ΟΛΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

Εκπαιδευόμενοι εργαζόμενοι τους οποίους εμπιστευόμαστε και τους οποίους αφήνουμε

##### ΚΛΑΣΣΙΚΟ ΜΑΝΑΤΖΜΕΝΤ

Ειδικοί εκλεκτές εξασφαλίζουν την ποιότητα. Δεν δείχνετε εμπιστοσύνη στους εργαζόμε-



	ελευθερία δράσης, για να εξασφαλίσουν την ποιότητα.	vous.
<b>2. Υποκίνηση</b>	Ο ίδιος ο εργαζόμενος αυτο-υποκινείται (εσωτερικοί παράγοντες υποκίνησης).	Τα στελέχη καθορίζουν τα συστήματα υποκίνησης, στηρίζονται σε εξωτερικούς παράγοντες.
<b>3. Κανονισμός εργασίας</b>	Οι εργαζόμενοι βοηθούνται και εκπαιδεύονται να εκτελούν έργα που απαιτούν πολλές Δεξιότητες. Τους δίνεται ελευθερία δράσης.	Πολύ εξειδικευμένο έργο, σαφέστατες προδιαγραφές, ελάχιστα περιθώρια αυτόβουλης δράσης.
<b>4. Επίλυση προβλημάτων</b>	Οι ομάδες εργαζομένων σε κάθε διαδικασία - λειτουργία λύνουν τα προβλήματα	Ειδικοί, στη διοικητική ομάδα, λύνουν τα προβλήματα.
<b>5. Εργαζόμενοι - Διεύθυνση</b>	Οι εργαζόμενοι θεωρούνται Πελάτες της διοίκησης.	Οι εργαζόμενοι θεωρούνται ως πόρος που χρειάζεται να ελέγχεται.
<b>6. Αξιολόγηση απόδοσης</b>	Πολύπλευρη επαναπληροφόρηση για απόφαση, που συνδέεται με την βελτίωση στη διαδικασία.	Αξιολόγηση από τον προϊστάμενο, που στηρίζεται στη συμμόρφωση του εργαζόμενου στους κανόνες και πρότυπα της επιχείρησης.
<b>7. Συμμετοχή στα οφέλη - κέρδη</b>	Οι εργαζόμενοι συμμετέχουν στα οφέλη - κέρδη, που προκύπτουν από την καλύτερη απόδοση.	Η διοίκηση - ιδιοκτησία καρπούται τα οφέλη από την μεγαλύτερη απόδοση.

### **Επίλογος - προτάσεις**

Συνοψίζοντας οι πιο σημαντικότερες ενέργειες που πρέπει να γίνουν σχετικά με τον ανθρώπινο παράγοντα για την ουσιαστική συμμετοχή του σε ένα πρόγραμμα ΜΟΠ είναι οι εξής:

- εκπαίδευση των προϊσταμένων (σε έννοιες ποιότητας, σε επικοινωνία, σε παροχή συμβουλών, σε θέματα ομάδων).
- Εκπαίδευση υφισταμένων - υπαλλήλων (σε έννοιες ποιότητας, σε τεχνικά θέματα, σε θέματα ομάδων, σε θέματα επικοινωνίας και σε θέματα λήψης αποφάσεων).
- Αναπροσδιορισμός περιγραφών θέσεων εργασίας, γραμμών εξουσίας και δομής.
- Διαμόρφωση ανάλογων συστημάτων αξιολόγησης, απόδοσης, ανταμοιβής και επιβράβευσης που να σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με τη βελτίωση και εξασφάλιση της ποιότητας.
- Ανάπτυξη - αναμόρφωση συστημάτων απόκτησης και αξιοποίησης ιδεών και προτάσεων.
- Κατάλληλα συστήματα επιλογής προσωπικού, (πρόληψη ατόμων που είναι περισσότερο ευαίσθητα στην εξυπηρέτηση του πελάτη).

Τελικά ο ρόλος ο του κάθε στελέχους στο ΜΟΠ πρέπει να εστιάζεται στην αλλαγή κουλτούρας τόσο του ίδιου όσο και των συνεργατών του. Ν' αναπτύξει μια κουλτούρα ποιότητας. Ν'

αλλάξει δηλαδή των τρόπο που σκέπτεται, συμπεριφέρεται κι αποφασίζει σε σχέση μ' αυτούς που εξυπηρετεί ή συνεργάζεται, είτε είναι εξωτερικοί, είτε είναι εσωτερικοί πελάτες.

### **Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΛΛΑΓΗ**

<b>Από το να μιλάς από τον προσδιορισμό λαθών και την αρνητική κριτική</b>	<b>στο να ακούς στην αναγνώριση.</b>
<b>Από το ένα άτομο, που τα ξέρει όλα</b>	<b>στους πολλούς και ελευθερία δράσης στα άτομα.</b>
<b>Από τις ιεραρχίες από την καταστολή</b>	<b>στις ομάδες στην πρόληψη</b>

### **Βιβλιογραφία**

Boaden, R.J. & Dale B.G.: managing Quality Improvement in Financial Services: A framework and case study, The Service Industries Journal, Vol. 13, No 1, 1993, 17-39.

Juran, J.M.: Juran on Leadership for Quality. The free Press, New York, 1989.

Grosby, J.P.B.: Quality without Tears, McGraw-Hill, New York, 1984.

Gilbert, G.R.: Human Resource management Practices to improve Quality A case example of Human resource management Intervention in Government, Human Resource Management, Vol. 30, No2, 1991, 183-198.

Ishikawa, K.: What is Total Quality Control? The Japanese way Englewood Cliffs, Prentice-Hall, New York 19983.

Imai, M. Kaizen: The Key to Japanese Competitive Success, Random House, New York, 1986.

Taguchi, G.: The Evolution of Quality. Fortieth annual quality Congress transactions. American Society for Quality Control, Inc. New York, 1987.

Bronw, M.G.: Baqldrige Award winning quality How to interpret the Malcolm baldrige Award Criteria, 2d ed., American Society for Quality Control, New York 1992.

Olian D.J. & Rynew L.S. : Making Total Quality Work: Aligning Organizational Processes,

## **6. Ψυχοκινητική και Μουσικοκινητική Αγωγή στην Α' – Β' τάξη και Γ' – Δ' τάξη.**

### **6.1 Ψυχοκινητική Αγωγή**

Η Ψυχοκινητική (Phychomotorik) αγωγή ή ψυχοπαιδαγωγική αποτελεί σημαντικό τμήμα της Φυσικής Αγωγής με ειδικό περιεχόμενο και μεθόδους διδασκαλίας. Σχετίζεται με την επικοινωνιακή Κινησιοθεραπεία (kommunikative Bewegungstherapie, kinetic therapy) (Knobloch 1974, 56, Kiesel 1987, 12-19) ή την ενταξιακή κινησιοθεραπεία (intergrative Bewegungstherapie) (Petzold 1974, 106, Schulke / Vandred 103, 1982) η οποία εφαρμόζεται και ως ψυχοκινητική ή ρυθμική - μουσικοκινητική θεραπεία, τόσο με θεραπευτικό σκοπό στη Ψυχιατρική, αλλά και στην Ψυχοπαιδαγωγική και κοινωνική Ψυχολογία (Röthig 1997, 75).

Οι σκοποί παραμένουν οι ίδιοι μόνο που δίνεται ως προτεραιότητα η ψυχοκοινωνική και σωματική - κινητική επίδραση πάντα όμως σε σχέση με τα βασικά χαρακτηριστικά της ηλικίας στην οποία απευθυνόμαστε.

Ο στόχος της Ψυχοκινητικής αγωγής είναι μέσω **θετικών κινητικών βιωμάτων, εμπειριών, αντίληψης και αναγνώρισης** για το σώμα του παιδιού και σε σχέση με το περιβάλλον.

λον του να συμβάλει στην θετική διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού (Schilling 3, 1985). Η βίωση του σώματος δεν αντιμετωπίζεται μόνο σαν εργαλείο με το οποίο μαθαίνουμε και εκτελούμε κινήσεις, αλλά γίνεται και το ίδιο αντικείμενο έρευνας και πηγή εμπειριών. Το παιχνίδι χρησιμοποιείται και εδώ ως μέσο αγωγής και όχι ως αυτοσκοπός όπως το αντιλαμβάνονται τα παιδιά.

Τον τελευταίο καιρό επιχειρείται μια αναβάθμιση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση με την διατύπωση ενός καινούργιου νοήματος της Φυσικής Αγωγής, που φέρει το όνομα Ψυχοκινητική Αγωγή και αυτό γιατί η Φυσική Αγωγή στο σχολείο βρίσκεται σε κρίση, γιατί αμφισβητείται ότι συμβάλλει στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του μαθητή και εν γένει στην αγωγή του σχολείου και γι' αυτό τον λόγο δεν γίνεται αποδεκτή ως ισότιμο γνωστικό επιστημονικό αντικείμενο, καθώς οι μαθητές μπορούν να αθληθούν (και πολύ καλύτερα μάλιστα) σε εξωσχολικούς φορείς, π.χ. σωματεία, προγράμματα της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, ιδιωτικά γυμναστήρια κτλ.

Η Ψυχοκινητική Αγωγή βασίζεται στην ανάπτυξη των κινητικών, πνευματικών, κοινωνικών, προσωπικών και συναισθηματικών ικανοτήτων, που βρίσκονται σε στενή σχέση μεταξύ τους. Τίθεται σε νευροκινητική βάση και συμβάλλει στην ανάπτυξη των ψυχικών δομών της αντίληψης, της σκέψης, της γλώσσας και της κίνησης καθώς και της συναισθηματικής συγκρότησης αλλά και της κοινωνικής συμπεριφοράς.

Η Ψυχοκινητική Αγωγή θεωρεί, ότι με την ενεργητική αντιπαράθεση, με τον εμπράγματο και προσωπικό περίγυρο και μέσω της αναγνώρισης και εμπέδωσης του προσωπικού, υλικού και κοινωνικού περιβάλλοντος το παιδί καταφέρνει να αναπτύξει τις ευρύτερες ικανότητες δράσης (Schulke, 488, 1984).

Οι θεωρητικές βάσεις της Ψυχοκινητική Αγωγή προέρχονται από εντελώς διαφορετικούς τομείς: την αναπτυξιακή θεωρία του Piaget και του Bruner, τη θεωρία της προσαρμοστικότητας του Schilling, την αμερικανική διερεύνηση των επιδεξιοτήτων, τη θεωρία της διαμόρφωσης του κύκλου, της υλιστικής θεωρίας της αποτύπωσης και του αντικατοπτρισμού των Leontjew, Wygotzki κ. α.

Ως ουσιαστικότερη όμως συνεισφορά μπορεί να θεωρηθεί η συμβολή του Leontjew, που υποστήριξε, ότι η ανάπτυξη του ψυχισμού του ανθρώπου προέρχεται από τη διαλεκτική αλληλεπίδραση, που δημιουργείται μεταξύ αυτού και των κοινωνικών συνθηκών (Leontjew, 1977). Ο Schulke / Vandre (1982) ανέπτυξαν στη βάση αυτής της θεωρίας μια συνολική εικόνα της Ψυχοκινητική Αγωγή, που συνοψίζεται στις παρακάτω θέσεις:

Ο άνθρωπος δε γεννιέται ως προσωπικότητα. Σε προσωπικότητα εξελίσσεται στην πορεία του χρόνου, μέσω της ενεργητικής αντιπαράθεσης του με το περιβάλλον (Brand 19, 1988).

Ο ορισμός αυτός αποτελεί το σημείο εκκίνησης μιας προσανατολισμένης προσπάθειας για την ανάπτυξη της προσωπικότητας. Το άτομο κατά την ενεργητική και συνειδητή αντιπαράθεσή του με τον υλικό και κοινωνικό περίγυρο αφομοιώνει τις εμπειρίες και τη σημασία των γενεών, που προηγήθηκαν, με την αναπαραγωγή της δικής του δραστηριότητας. Δραστηριότητα σημαίνει, κατ' αυτή την έννοια, πάντοτε ο αντικατοπτρισμός. Αντικατοπτρισμός σημαίνει ότι μόνο ο άνθρωπος δεν επιδρά στα αντικείμενα, αλλά κι οι διεργασίες στα αντικείμενα επιδρούν στο άτομο, μεταβάλλουν τις ψυχικές δομές του και το οδηγούν στην ανάπτυξη της ατομικής συνείδησης (Brand 22, 1983).

Ο διαρκής αντικατοπτρισμός του αιτιατού κοινωνικού περιγύρου οδηγεί στην κατανόηση του κόσμου, δηλαδή, στην αφομοίωση της πραγματικότητας. Αυτή η επίδραση είναι ιδιαίτερα ευνοϊκή κατά την πρώιμη παιδική ηλικία, γιατί συμβάλλει στη φυσιολογική διαμόρφωση των λειτουργικών οργάνων του μεγάλου εγκεφάλου.

Η δραστηριότητα πραγματώνεται με ενέργειες, των οποίων η έκφραση είναι η κίνηση, μέσω της οποίας τα παιδιά αποκτούν γνώση του χώρου και του χρόνου, του συντονισμού και συγχρονισμού του σώματος καθώς και της ισορροπίας, της αμφιπλευρικότητας και του ρυθμού (Le Boulch, 15, 1977). Οι εσωτερικές ψυχικές διαδικασίες είναι, αφ' ενός μεν οι δραστηριότητες της αντίληψης, δηλαδή, η κατανόηση, επεξεργασία κι η απομνημόνευση των πληροφοριών από τον περίγυρο και το σώμα, αφ' ετέρου δε η προσανατολισμένη δραστηριότητα, η οποία, ρυθμίζει την αντίληψη και την κίνηση. Σ' αυτό το ψυχικό μέρος ανήκουν οι διαδικασίες του προσανατολισμού, της απόφασης, του προγραμματισμού και του ελέγχου. Αυτό εμπεριέχει ιδιαίτερα τον προηγηθέντα αντικατοπτρισμό των εσωτερικών και εξωτερικών πληροφοριών μιας περίπτωσης της δράσης και τις επ' αυτού δομούμενες διαδικασίες ρύθμισης. Η βάση αυτής της ρύθμισης είναι η σύνθεση των πνευματικών απεικονίσεων μιας ενέργειας και των εξ αυτών συνθηκών και επιδράσεων σ' ένα εσωτερικό μοντέλο δράσης (Schulke / Vandre 32, 1982).

Η Διαμόρφωση της προσωπικότητας σημαίνει την ανάπτυξη της ικανότητας δράσης, η οποία λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια της κοινωνικοποίησης του ατόμου. Αποσκοπεί δε στην απόκτηση του ευνοϊκού ατομικού του αντικειμενικού κόσμου, μέσω της υποκειμενικής διεύρυνσης της εμπειρίας, της αυξημένης αξιολόγησης αυτής της εμπειρίας και της διευρυμένης δυνατότητας της αντίδρασης κατά τη δράση (Schulke / Vandre 103, 1982).

Αυτή η διαδικασία καθορίζεται αμφίπλευρα με την ανάπτυξη του ψυχισμού. Κάτι, που επιτελείται σε μια αυξανόμενη εξέλιξη υψηλής ποιότητας δράσης με την εποικοδόμηση επιχειρησιακών απεικονίσεων, την αναπαραγωγή προτύπων δράσης και την ανάπτυξη ρυθμιστικών επιπέδων, στη βάση των καθορισμένων και επονομαζομένων νευροκινητικών τμημάτων δράσης, τα οποία στον προγραμματισμό τους και στην καθοδήγησή τους μπορούν να περιορισθούν (Schulke / Vandre, 95, 1981). Μ' αυτόν τον τρόπο απελευθερώνονται διαδικασίες καθοδήγησης για την προετοιμασία νέων καταστάσεων, δηλαδή, για την εποικοδόμηση καινούργιων πολυπλοκότερων ενεργειών, οι οποίες αποτελούν κυρίως μια παράμετρο της απόδοσης σε εξατομικευμένη μορφή.

Η διερεύνηση της ικανότητας δράσης αποτελεί λοιπόν την υποκειμενική προϋπόθεση για τον αυξανόμενο έλεγχο της αντικειμενικής ατομικής κοινωνικής πραγματικότητας (του ατόμου).

### **6.1.1 Η αναγκαιότητα της ένταξης της Ψυχοκινητικής Αγωγής στη σχολική Φυσ. Αγωγή**

Η αιτιολόγηση για την αναγκαιότητα της ένταξης της Ψυχοκινητικής Αγωγής στο σχολείο πηγάζει αρχικά από τους σκοπούς του σχολείου, το οποίο επιδιώκει να διαμορφώσει την προσωπικότητα του μαθητή. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής επιδιώκει πέρα από την κινητική και την πνευματική, κοινωνική, προσωπική, και συναισθηματική ανάπτυξη του μαθητή. Αυτοί οι στόχοι θεωρούνται βέβαιοι ως αυτονήτοι για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά δεν παρατηρείται ικανοποιητική η επίτευξη των στόχων στην διαδικασία υλοποίησης τους με την εφαρμοζόμενη μέθοδο διδασκαλίας. Απόδειξη αυτού του ισχυρισμού αποτελεί η απροθυμία των μαθητών. Ένα μεγάλο μέρος των παιδιών - ιδιαίτερα οι λεγόμενοι αδύνατοι μαθητές - δεν καταφέρνει να μάθει τίποτε και μάλλον κοροϊδεύουν τον εαυτό τους και τους άλλους, ότι δήθεν συμμετέχουν στο μάθημα. Κάθε άνθρωπος έχει το δικό του σώμα και τη δική του κίνηση. Αυτό το πράγμα πρέπει να γίνει κατανοητό και κεντρικό σημείο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, ώστε οι κινήσεις των μαθητών να μην είναι έξωθεν επιβαλλόμενες, αλλά να ανταποκρίνονται σ' αυτές του ατόμου.

Με βάση τα αναφερθέντα μπορούν να δημιουργηθούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής νέες κινήσεις, που αποσκοπούν περισσότερο στην κοινωνική ζωή και την κοινωνική επικοινωνία, παρά στον ανταγωνισμό και στη διάκριση. Έτσι το μάθημα της Φυσικής Αγωγής μετατρέπεται σε μια δυνατότητα του ατόμου να αξιοποιήσει τις ικανότητές δράσης στο πνεύμα του ελέγχου της αντικειμενικής πραγματικότητας στην κοινωνία, καθόσον δεν αφομοιώνει μόνο τις αντικατοπτριζόμενες στον αθλητισμό αξίες, εμπειρίες και νοήματα των γενεών, που προηγήθηκαν, αλλά ταυτόχρονα επιτρέπεται στο άτομο να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του στην κοινωνία.

Υπό αυτές τις συνθήκες ποιοι μπορεί να είναι οι στόχοι της Ψυχοκινητικής Αγωγής στο σχολείο; Είναι εμφανές, ότι με την αύξηση της ηλικίας και την ανάπτυξη της γλώσσας, λόγω των διαδικασιών της μάθησης, η σημασία της Ψυχοκινητικής Αγωγής μειώνεται ως προς τις επιδράσεις της στον πνευματικό τομέα. Όμως διατηρεί την αξία της ως διαδικαστική αρχή:

«Διατηρεί την αξία της στο να οργανώνει την καθορισμένη εποικοδόμηση της προσανατολισμένης δράσης του υποκειμένου, μέσω της Ψυχοκινητικής διαδικασίας μάθησης, η οποία αποβλέπει στην συνολική ανάπτυξη τόσο της ατομικότητας, όσο και της προσωπικότητας του συγκεκριμένου ατόμου» (Schulke / Vandre, 177, 1982)

### 6.1.2 Περιεχόμενα της Ψυχοκινητικής Αγωγή

Στόχος της Ψυχοκινητικής Αγωγής είναι να καταστήσει τον άνθρωπο ικανό, ώστε αφ' ενός μεν να ανταποκριθεί γενικά στους πολύπλοκους τύπους της ενεργητικής αντιπαράθεσης με το περιβάλλον, αφ' ετέρου δε να σταθεί κριτικά απέναντι στον εαυτό του και στον αντικειμενικό περίγυρο. Αυτό συμβαίνει με την διαδικασία άσκησης, με την μορφή ενός ατελείωτου παιχνιδιού από τον τομέα της κίνησης και της αντίληψης, η οποία προκαλεί τις ψυχικές, κοινωνικές και συναισθηματικές ιδιότητες μιας κινητικής δραστηριότητας, όπως σωματικές εμπειρίες και εμπειρίες χώρου - χρόνου στην αντιπαράθεση με υλικά όργανα και άλλα άτομα, ασκήσεις συναισθήσεως της διαφοροποίησης και της ικανότητας παρουσίασης των βιωμάτων, μέσω της κίνησης. Αυτά τα περιεχόμενα είναι συνδεδεμένα με τα παιχνίδια και τις ασκήσεις για χαλάρωση και συγκέντρωση, για εξάσκηση της ισορροπίας, για έλεγχο και συντονισμό ολόκληρου του σώματος και των μερών του με τη συνδρομή της μουσικό - ρυθμικής, των τεχνικών χαλάρωσης και την εκτέλεση διάφορων ρόλων.

Οι κινητικές δραστηριότητες αποκτούν μέσα στους στόχους της Ψυχοκινητικής Αγωγής τον ρόλο των μεθοδικών μέσων, επειδή η λύση των απαιτούμενων κινήσεων θέτει υψηλές απαιτήσεις στο ψυχικό μέρος:

«Ο στόχος της ψυχοκινητικής μάθησης είναι να κάνει δυνατή την εποικοδόμηση και την πραγματοποίηση ενός ευέλικτου συστήματος ενεργειών» (Schulke / Vandre, 490, 1984).

Στοιχεία για την εποικοδόμηση αυτού του συστήματος ενεργειών είναι οι νευροκινητικές δεξιότητες - όπως γίνονται κατανοητές κατά τη λειτουργική σχέση της αντίληψης, σκέψης και κίνησης - οι οποίες με την απελευθέρωση της ψυχικής ρύθμισης, κάνουν δυνατή την επίτευξη μιας προγραμματισμένης και διαφοροποιημένης δράσης. Ως εκ τούτου τα περιεχόμενα της Ψυχοκινητικής Αγωγής δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως αυστηρά επιβαλλόμενες επιδεξιότητες, αλλά ως εκμάθηση σχημάτων ενεργειών κατά το συσχετισμό της δράσης. Εδώ εμφανίζεται ως σημαντική η παρατήρηση του Γερμανού Schilling και του Αμερικανού Kerhard οι οποίοι κάνουν διάκριση μεταξύ κινητικών υποδειγμάτων και κινητικών δεξιοτήτων (Schilling, 364 1977).

Ενώ ως **κινητικές δεξιότητες** θεωρούνται οι υψηλής ποιότητας αλυσίδες, που πρέπει να εκτελεστούν με μέγιστη ακρίβεια, τα **κινητικά σχήματα** καθιστούν δυνατή, λόγω του εξο-

πλισμού τους με διάφορες παραμέτρους, όπως για παράδειγμα δύναμη, ταχύτητα κτλ, την εφαρμογή τους σε ποικίλες περιστάσεις και σε διάφορους στόχους.

Λόγω αυτής της ευελιξίας καθίστανται τα κινητικά υποδείγματα η βάση της στρατηγικής για τη λύση των προβλημάτων και ως εκ τούτου της εκμάθησης δραστηριοτήτων.

Σκοπός λοιπόν του μαθήματος της Ψυχοκινητικής είναι να δημιουργήσει αυτά τα κινητικά υποδείγματα σε διάφορες μορφές και περιστάσεις, ώστε να μπορούν να εφαρμοστούν σε μεταβαλλόμενες και παρόμοιες κινητικές περιπτώσεις (Schilling, 365, 1977).

Brand R., Kindliche Frühförderung und Störungen, Köln 1988.

Le Boulch G. Educare con il movimento, Milano 1977.

Leontjew G.V. Grundlagen der Aneignungs- und Widerspiegelungstheorie, Berlin 1977.

Schilling F., Bewegungsentwicklung, Bewegungsbehinderung, Erziehung durch Bewegung, Schorndorf 1977.

Schilling F., Was leistet die Psychomotorik? Marburg 1985.

Schulke / Vandre J., Sensomotorisches Lernen, Bad Homburg 1981.

Schulke / Vandre J. Grundlagen der Psychomotorischen Erziehung, Köln 1982.

Schulke / Vandre J. Psychomotorische Erziehung, Solms Oberbiel 1984.

Τα βασικά χαρακτηριστικά του μαθήματος της Ψυχοκινητικής Αγωγής στις Α' - Β' και Γ' και Δ' τάξεις μπορούν να συνοψισθούν στα ακόλουθα:

- Το μάθημα είναι ενιαίο, χωρίς προθέρμανση, κύριο μέρος και αποθεραπεία.
- Η έναρξη του μαθήματος γίνεται χωρίς γραμμές, αλλά με ελεύθερη σύνταξη και να ξεκινάει με παιχνίδια κυνηγητού (π.χ. απλό κυνηγητό, κυνηγητό με μπάλα, αγαλματάκια κ.ά.)
- Στόχος είναι με μέσω το παιχνίδι να τίθονται συνεχώς κινητικά προς επίλυση θέματα - «προβλήματα», ώστε μέσω της γνωστής διαδικασίας που τώρα έγινε «σκέφτομαι και παίζω» να διερευνηθούν και να βιώσουν οι μαθητές όλες τις δυνατές λύσεις και τους συνδυασμούς των σύμφωνα με τα κριτήρια της ακρίβεια, ταχύτητας, ορθολογικής επίλυσης, οικονομικότητας λειτουργίας των μυών και της ενέργειας και επινοητικότητας (Meinel / Schnabel, 1987, 249).
- Το παιχνίδι επίσης ως παιδαγωγική διαδικασία χρησιμοποιείται σε διάφορες κατευθύνσεις: παιχνίδι με τους άλλους, με το επίπεδο των ικανοτήτων, σε σχέση με τα όργανα - αντικείμενα που χρησιμοποιούμε, σε σχέση με το έδαφος - το περιβάλλον, σε σχέση με το χώρο - χρόνο, σε σχέση με τα διάφορα μέρη του σώματος, σε σχέση με τον ρυθμό και σε συνδυασμό με δύο ή περισσότερα από τα παραπάνω παιχνίδια. κ.ά.
- Λόγω της μειωμένης ικανότητας προσοχής των παιδιών θα πρέπει να υπάρχει αλλαγή των παιχνιδιών και πολλές παραλλαγές τους.
- Η επικοινωνιακή τακτική του παιδαγωγού δεν θα πρέπει να βασίζεται σε λεκτικές εξηγήσεις - εντολές αλλά σε κινητικό παιχνίδι, που να συμμετέχει ο ίδιος ως παράδειγμα.
- Παιχνίδι με τους τρόπους εκτέλεσης της κινητικής δραστηριότητας. Θα πρέπει να προσεχθεί ο τρόπος που δίνεται μια εντολή - εξήγηση για κάτι και ο οποίος θα πρέπει να είναι ανοικτός (να δίνει την δυνατότητα γνωριμίας όλων των δυνατών κινητικών περιπτώσεων, αναπτύσσοντας την φαντασία και δημιουργικότητα και να μην είναι συνέχεια

κλειστός (χωρίς δυνατότητα γνωριμίας με το πλούτο της διαφορετικής κινητικής αντίληψης).

- Σημαντική είναι η ενίσχυση της συμμετοχής, γι' αυτό αρχικά γνωριμία με τα ενδιαφέροντα του κάθε μαθητή και δυνατότητα επιλογής ανάλογα με τα ενδιαφέροντα της ομάδας.
- Κύριος στόχος είναι η διασκεδαστική - χαρούμενη κινητική γνώση, έτσι τα χαρούμενα προσωπάκια και οι φωνές των παιδιών αποτελούν την ποιοτική αξιολόγηση του θετικού αποτελέσματος του μαθήματος.
- Η αύξηση της δυσκολίας, και τις συνθετότητας των παιχνιδιών και κινητικών δραστηριοτήτων βοηθάει στην συνεχή βελτίωση των συναρμοστικών δεξιοτήτων και στην αύξηση του ενδιαφέροντος στους μαθητές.
- Στις Τάξεις Γ' και Δ' τα ψυχοκινητικά παιχνίδια με πιο σύνθετη και δύσκολη μορφή μπορούν ακόμα και να επινοηθούν ως συνδυασμοί άλλων απλών παιχνιδιών δίνοντας έτσι μια άλλη διάσταση στην Φυσική Αγωγής ως δημιουργική διαδικασία ανάλογη με το σκέφτομαι και γράφω που τώρα θα είναι παίζω ως περιεχόμενο των μαθημάτων Γλώσσα και Φυσική Αγωγή.
- Στις Τάξεις Γ' και Δ' τα ψυχοκινητικά παιχνίδια μπορούν να συνδυαστούν με την βελτίωση των παραμέτρων της φυσική κατάσταση (ταχύτητα, αντοχή, δύναμη, ευλυγισία και τους συνδυασμούς τους).

Το περιεχόμενο της Ψυχοκινητικής Αγωγής περιλαμβάνει την βελτίωση των ακόλουθων συναρμοστικών ικανοτήτων μέσω παιχνιδιού με την χρησιμοποίηση ενός ή περισσότερων χαρακτηριστικών τους ή των συνδυασμό τους:

- **Την αίσθηση στο χώρο και χρόνο** (Παιχνίδια χωρίς χώρο - χρονικό καθορισμό ή καθορισμένα σε χώρο (σημεία ή μέρη του χώρου, κατευθύνσεις) και στοιχεία χρόνου (έναρξη, παύση, διάρκεια, ακρίβεια, ταχύτητα κ.ά), με ή χωρίς αντικείμενα, σχέση με άλλους ή σε συνδυασμό με μίμηση ρόλων). (Αποκτά αντίληψη του χώρου σε σχέση με τις λεκτικές έννοιες «μπροστά από, μέσα, δεξιά, αριστερά κτλ.» ή αντίληψη του χρόνου «πριν, μετά, τώρα»). (Ικανότητα προσανατολισμού της θέσης και των κινήσεων του σώματος στο χώρο και χρόνο).
- **Τον οπτικοκινητικό συντονισμό -συνχρονισμό** (Παιχνίδια με καθορισμένα ερεθίσματα, μη καθορισμένα ερεθίσματα στο χώρο και στο χρόνο). (Ικανότητα ταχύτατης κινητικής Αντίδρασης σε ερεθίσματα επαφής, κιναισθητικά και κυρίως οπτικοακουστικά και συγχρονισμός τους με το στάση ή την κίνηση του σώματος στο χώρο και χρόνο).
- **Την Ικανότητα ισορροπίας: δυναμική - στατική.** (Παιχνίδια στατικής και δυναμικής ισορροπίας σε καθορισμένο χώρο και χρόνο. (Ικανότητα ταχύτατης ισορρόπησης του σώματος σε στάση ή κίνηση και η διατήρησή της στο χώρο και χρόνο).
- **Την ικανότητα σύζευξης και Αμφιπλευρικής κίνησης** (Παιχνίδια με όλα τα σύμμετρα και αντίθετα άκρα προς όλες τις κατευθύνσεις, επίπεδα στο χώρο και χρόνο, με ερεθίσματα από το περιβάλλον με στόχο ταχύτητα και ακρίβεια εκτέλεσης) (Ικανότητα σύζευξης, εκτέλεση κινήσεων αυτόνομα από κάθε μέρος του σώματος, ανεπάλληλα ή ταυτόχρονα) (Vayer, 1974, 228).
- **Την Ικανότητα Ρυθμού** (Παιχνίδι με τα στοιχεία του ρυθμού: ένταση, μέτρο, ταχύτητα, ακρίβεια με ή χωρίς αντικείμενα στο χώρο και χρόνο, με ή χωρίς μουσική). (Αποκτά αντίληψη του ρυθμού σε σχέση με τις λεκτικές έννοιες «ακολουθίας, διαδοχής, αρμονίας, αργό, σταθερό κ.ά.)

- **Την Ικανότητα διαφοροποίησης** (Παιχνίδια που αναφέρονται στις βασικές τέσσερις μορφές της ικανότητας διαφοροποίησης: το είδος των στοιχείων του περιβάλλοντος (αντίπαλος, όργανα, έδαφος), τα μέρη του σώματος (χέρια, δάκτυλα κ.ά.), το είδος των παραμέτρων (χώρος, χρόνος, δύναμη), των τρόπων εκτέλεσης της κίνησης (ακρίβεια, οικονομικότητα - ικανότητα χαλάρωσης των μυών, ρύθμιση της ταχύτητας των κυκλικών κινήσεων - αίσθηση ρυθμού) (Ικανότητα εκτέλεσης ενός τέλει συντονισμού κάθε φάσης κίνησης και κίνηση μερών του σώματος, ο οποίος συντονισμός έχει την μεγαλύτερη δυνατή κινητική ακρίβεια και οικονομικότητα) (Kircheis 1977, 65).
- **Την Ικανότητα μετατροπής - προσαρμογής** (Παιχνίδια σχετικά με την ταχύτητα και την πληρότητα προσαρμογής σε αλλαγές καταστάσεων: στοιχείων του περιβάλλοντος (οργάνων, αντιπάλου, εδάφους), είδος παραμέτρων (χώρου, χρόνου, δύναμης) και κανόνων). (Ικανότητα μετατροπής - προσαρμογής μέσω της ταχύτητας και ακρίβειας της παρατήρησης των νέων δεδομένων και την κινητικής εμπειρίας).

Όλες οι παραπάνω συναρμόστικες ικανότητες μπορούν να συνδυαστούν μεταξύ τους στην σύνθετη τους μορφή για να προκαλέσουν προσαρμογές και βελτιώσεις, προς την κατεύθυνση του κύριου σκοπού της Φυσικής Αγωγής την **κινητική επιδεξιότητα**, ώστε να μπορούν να εφαρμόζονται εκτός από τις αθλητικές και στις καθημερινές κινητικές δραστηριότητες.

### 6.1.3 Παιδαγωγικά παιχνίδια από όλο τον κόσμο.

Τα παιχνίδια από παλιά ήδη έχουν χρησιμοποιηθεί ως παιδαγωγικά μέσα από τους παιδαγωγούς και ως αυτοσκοπός για τα παιδιά.

Προτείνονται, κυρίως, τέτοια παιχνίδια στα οποία να μπορούν να συμμετέχουν όλα τα παιδιά στο μεγαλύτερο μέρος του παιχνιδιού, χωρίς να αποκλείονται και να βιώνουν το αίσθημα του χαμένου, αλλά να τελειώνουν το παιχνίδι με θετικό αίσθημα αυτοεικόνας, αυτοεκτίμησης και κοινωνικής μέσα στο παιχνίδι συμπεριφοράς.

Πριν την έναρξη του κάθε παιχνιδιού, επεξηγούνται οι κανόνες διεξαγωγής και γίνεται αμέσως το δοκιμαστικό παίξιμό του με την συμμετοχή και του παιδαγωγού για να ξεκινήσει αμέσως η δράση και να διευκρινισθούν με το παιχνίδι οι τυχόν απορίες.

Κατά την διάρκεια του παιχνιδιού πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η γρήγορη κόπωση των μαθητών (ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες) και η μικρή σε διάρκεια δυνατότητα προσοχής και συγκέντρωσης. Θα πρέπει η διάρκεια λοιπόν του παιχνιδιού να λαμβάνει υπόψη τα βιολογικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά των αντιστοίχων ηλικιών και να αποφεύγεται η εξάντληση η σωματική και η πνευματική με τα ίδια συνέχεια τα παιχνίδια.

Στην σχολική όπως και στην προσχολική ηλικία χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων και μπορούν για μεθοδολογικούς λόγους μπορούν να χωριστούν στις ακόλουθες κατηγορίες:

- **Παιχνίδια αίσθησης χώρου - διαδρομής** (π.χ. κυνηγητό, αγκαλίτσες, Φωλίτσες και πουλιά, λίμνη και κροκόδειλος, ο λύκος και τα πρόβατα, υπολογισμού διαστάσεων γηπέδου βόλεϊ, υπολογισμός γύρου με την 4 ταχύτητα, με σταθερή ταχύτητα πόση απόσταση διανύθηκε).
- **Παιχνίδια με έκφραση του σώματος** (π.χ. Αγαλματοποιός, αναπαράσταση χαιρετισμού, αναπαράσταση σκοραρίσματος στο ποδόσφαιρο / βρες τι κάνω / περιγράψτε ένα όνειρο, μιμητικές κινήσεις ζώων, χορεύοντας στον καθρέπτη).



- **Παιχνίδια γνωριμίας της διάστασης του σώματος** (π.χ. ζωγραφίζω με κιμωλία τα μέρη ή το σώμα μου ή του άλλου / ζευγάρια με το ίδιο ύψος, νούμερο, πλάτη με πλάτη).
- **Παιχνίδια γνωριμίας της διάστασης των μυών - κιναισθησης** (π.χ. κλείστε τα μάτια και κουνήστε τα δάκτυλα, το στόμα, μύτη, μάγουλα).
- **Παιχνίδια αίσθησης του χρόνου και τέμπου** (π.χ. Παιχνίδια με τις ταχύτητες αυτοκινήτου: 3 ταχύτητα για 20'' και διάλειμμα 30'', 2 ταχύτητα για 30'' και 1 ταχύτητα για 60'' τρέξιμο πυραμίδας)
- **Παιχνίδια οπτικοκινητικού συγχρονισμού και συντονισμού - Ικανότητα αντίδρασης** (π.χ. τα χρώματα, μπαλόνια στον αέρα, η μπάλα στο στόχο, στο τούνελ, κυνηγητό με μπάλες, τροχονόμος).
- **Παιχνίδια εμπειρίας ως προς την σωστή στάση** (π.χ. κατάπτε σκουπόξυλο, γίνεται μεγαλύτεροι, ισορροπία τετραδίου στο κεφάλι, όρθιοι πλάτη με πλάτη, βαρκούλες).
- **Παιχνίδια σύζευξης - αμφιπλευρικότητας** (π.χ. τρέξιμο σε κατευθύνσεις, σκυταλοδρομίες με μπάλα με χέρια και πόδια, κάνε ότι κάνω).
- **Παιχνίδια μνήμης και παρατηρητικότητας** (π.χ. τι σχήμα, χρώμα παπούτσια φοράτε, τι χρώμα κάλτσες φοράτε).
- **Παιχνίδια ακοής** (π.χ. αναγνωρίστε τους θορύβους, αναπαράσταση χώρων με ήχους).
- **Παιχνίδια ισορροπίας** (π.χ. μιμήσεις κινήσεων διαφόρων ζώων και πουλιών, περπάτημα, τρέξιμο, κουτσό σε μια γραμμή).
- **Παιχνίδια αφής** (π.χ. με κλειστά τα μάτια αναγνωρίστε τα σχήματα που σας γίνονται στην πλάτη, τα πρόσωπα, τα υγρά / σάκος αφής, σιωπηλές ειδήσεις στην πλάτη).
- **Δρομικά Παιχνίδια ή παιχνίδια για προθέρμανση** (π.χ. Απλό κυνηγητό, κυνηγητό με μπάλα, στόχος με μέτρημα, σκυταλοκυνηγητό, κυνηγητό με γέλιο, μέρα και νύχτα, ουρίτσες, σκυταλοδρομίες με εμπόδια, όλοι μανιτάρια).
- **Παιχνίδια για δύναμη** (π.χ. σπρώξε από τους ώμους, τράβα από τα χέρια, διελκυστίνδα, διελκυστίνδα με φόρα, κοκορομαχίες)
- **Παιχνίδια για ευλυγισία** (π.χ. δώσε γρήγορα την μπάλα πάνω από το κεφάλι ή από τα πλάγια,
- **Παιχνίδια ταχύτητας** (π.χ. αλλάξε θέσεις στο τετράγωνο, μαντιλάκι, άσπροι - μαύροι, τρέξε κουβάλησε).
- **Παιχνίδια αντοχής** (π.χ. αμπάριζα, ουρίτσες, φωλίτσες).
- **Ριπτικά παιχνίδια** (π.χ. το σημάδι των ποδιών, ιπτάμενες μπάλες).
- **Παιχνίδια περιπέτειας** (π.χ. στρώμα- πάγκος - πολύζυγο, περπάτημα σε κάθετα μεγάλα στρώματα, αναρρίχησης)
- **Παιχνίδια για ζογκέρ** (π.χ. το Diabolo, παίζω με τρεις μπάλες).
- **Ψυχαγωγικά παιχνίδια** (π.χ. Ματιές, τα ποτηράκια περπατάνε, μεταφορά μπαλονιών, τα αυγά πάνε περίπατο).
- **Παιχνίδια στο νερό.**
- **Παιχνίδια στο χιόνι.**

Βέβαια μια ανάλυση του κάθε παιχνιδιού μας δείχνει μια σύνθετη της πιο πολλές φορές ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων, ωστόσο θα πρέπει να τίθενται ως κριτήρια για την χρησιμοποίηση του κάθε παιχνιδιού καταρχήν η **αποτελεσματικότητα** δηλαδή κατά πόσο το συγκεκριμένο παιχνίδι στο ελάχιστο δυνατό χρόνο πετυχαίνει τον μεγαλύτερο κινητικό και παιδαγωγικό αποτέλεσμα. Το πόσο **εύχρηστο** είναι, την δυνατότητα δηλαδή

με τα λιγότερα μέσα (χώρο, χρόνο, όργανα, βοηθούς) να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Τι **διασκεδαστικότητα** προσφέρει και πόσο κάνει τους μαθητές να το απολαύουν.

## 6.2 Μουσικοκινητική ή ρυθμική αγωγή

Μουσικοκινητική ή ρυθμική αγωγή ή μουσικοπαιδαγωγική είναι περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής, που προσπαθεί να δημιουργήσει με την βοήθεια του ρυθμού και της μουσικής μια γρήγορη και αποδοτική επικοινωνία του κεντρικού νευρικού συστήματος και των μυών και σε συνδυασμό με το παιχνίδι του ρυθμού αναπτύσει την εκφραστικότητα, δημιουργικότητα φαντασία και βελτιώνει τις κινητικές δεξιότητες του παιδιού. Είναι γνωστικό πεδίο, που μπορεί να υπάρχει συνεργασία με τον παιδαγωγό μουσικό, με όλα τα θετικά οργανωτικά και γνωστικά αποτελέσματα.

Τα όρια της ψυχοκινητικής και της μουσικοκινητικής αγωγής συχνά γίνονται δυσδιάκριτα για τον λόγο ότι από διαφορετικές αφετερείας στοχεύουν στην βελτίωση των ίδιων ή παρόμοιων ικανοτήτων του παιδιού.

Ο ρυθμός ξεκινάει από τους φυσιολογικούς ρυθμούς στον άνθρωπο (αναπνοή, χτύποι καρδιάς, βάδισμα) και στο περιβάλλον (24ωρο, χρονικά συστήματα), αποτυπώνεται σε κάθε τέχνη (χορός, κείμενο, ποίηση, αθλητισμό) και στην καθημερινότητα του ατόμου και συμβάλει στην βελτίωση της επιδεξιότητας του ατόμου.

Κάθε παιδί έχει το δικό του ρυθμό και το δικό του τρόπο να επικοινωνεί και να λαμβάνει τα ερεθίσματα από το περιβάλλον του. Το έργο λοιπόν της ρυθμικής Αγωγής είναι να βελτιώνει τους φυσιολογικούς ατομικούς ρυθμούς και τους πλουτίζει με νέα βιώματα. Η Μουσικοκινητική όμως δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά χρησιμοποιείται ως μέσο αγωγής.

Η συνειδητοποίηση του ρυθμού μπορεί να αναπτυχθεί αποδοτικότερα με ένα παιχνίδι ακριβώς μουσικορυθμικών κινητικών εμπειριών. Το παιχνίδι αυτό έχει πολλές παραλλαγές, οι οποίες είναι συνδυασμοί των βασικών στοιχείων του ρυθμού από το τραγούδι ως ήχοι (μέτρα με διαφορετικό τονισμό, ένταση, ταχύτητα, διάρκεια, ακρίβεια, πιστότητα) με την κίνηση και η απόδοση όλων αυτών των ηχητικών χαρακτηριστικών σε κινητικά από το σώμα.

Η μουσικοκινητική αγωγή λοιπόν θα πρέπει να τεθεί ως διαλεκτικό παιχνίδι ανάμεσα στο λεκτικό - ηχητικό και στον κινητικό τρόπο επικοινωνίας. Το παιχνίδι αυτό πέρα από τους παραπάνω συνδυασμούς των βασικών χαρακτηριστικών μπορεί να εμπλουτιστεί με κινητικές παραλλαγές (π.χ. απόδοση του ρυθμού με διάφορα μέρη του σώματος, απόδοση μερικών κινήσεων από τα αγόρια ή από τα κορίτσια κ.τ.λ..

Το βασικό περιεχόμενο της μουσικοκινητικής αγωγής που εμπεριέχει τους βασικούς συνδυασμούς της είναι το ακόλουθο:

- Ρυθμική ακρίβεια (σε τραγούδι σε συγκεκριμένη συλλαβή ή λέξη χτύπος).
- Ρυθμικά μοτίβα (κινητική και μετρικό-ρυθμική ακρίβεια).
- Ρυθμική συνοδεία (σε τραγούδι και συνοδεία κρουστών σε συγκεκριμένες ίδιες συλλαβές ή λέξεις χτύποι).
- Μουσικές φράσεις με κινησιολογική πιστότητα (σε μελωδία ή/ και συνοδεία κρουστών συγκεκριμένες λέξεις ή φράσεις, χτυπήματα ή κινήσεις στο χώρο και χρόνο με δυνατότητα παραλλαγών).
- Παιχνίδι με την ένταση του ήχου (μαλακά - δυνατά) (σε τραγούδι απόδοση της έντασης σε συγκεκριμένες λέξεις και μεταφορά της έντασης του ήχου στο σώμα ως κίνηση).

- Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία (σε τραγούδι σε συγκεκριμένες συλλαβές απόδοση της ένταση του ήχου με ισόχρονους χτύπους ή ισόχρονες κινήσεις στο χώρο).
- Ταχύτητα του ήχου - ρυθμική αγωγή (αργά - γρήγορα - κανονικά και συνδυασμοί τους) (από τραγούδι απόδοση της ταχύτητας του ήχου με αντίστοιχο τρόπο ως χτύπο ή κίνηση).
- Περιγραφική κίνηση - κινησιολογικός αυτοσχεδιασμός(Μίμηση με ελεύθερο ή κατευθυνόμενο θέμα με ή χωρίς μουσική).
- Περιγραφική κίνηση στο χώρο (απόδοση του τραγουδιού σε κινήσεις στο χώρο) (Κυνηγού-Φλάμπουρα 1994, 42).

Ο στόχος είναι η ανάπτυξη της κινητικής και μερτικό-ρυθμικής ακρίβειας στον ρυθμό, της πιστότητας στις κινήσεις στο χώρο και στο χρόνο ως αποτέλεσμα του ακουστικοκινητικού συγχρονισμού και η κινητική τους καταγραφή, ώστε να εξασκηθεί η διαδικασία μετάδοσης των νευρικών ερεθισμάτων στους μύες του σώματος.

## 7. Ορθοσωματική και αναπνευστική αγωγή

Με την **ορθοσωματική αγωγή** ο παιδαγωγός θέτει ως βασική προτεραιότητα την κινητική μάθηση σε σχέση με την σωστή και αποδοτική θέση του σώματος, ως σύνολο ή ως αυτόνομη λειτουργία των μελών του σώματος, ώστε να προληφθούν όλες οι «παραμορφωτικές τάσεις» κυρίως της σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση).

Οι παθήσεις της σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση) παρουσιάζουν μεγάλη συχνότητα στα παιδιά, με κύρια αιτία την κινητική ανεπάρκεια, μακροχρόνιο κάθισμα, χωρίς διαλείμματα και υπερφόρτωση μεγάλου βάρους ή μονόπλευρου κρατήματος βάρους (Bruning / Mewes 1998, 17). Οι ορθοσωματικές ασκήσεις με γνώση της ανατομίας και λειτουργίας της σπονδυλικής στήλης προσπαθούν ακριβώς να μεταφέρουν το πλέγμα εκείνο της γνώσης, ώστε το μαθητής να κατανοήσει μια σειρά από λάθη και να δυναμώσει τις βασικές μυϊκές ομάδες που στηρίζουν την σπονδυλική του στήλη.

Τα μέσα που χρησιμοποιεί στην Α' και Β' τάξη είναι κυρίως το παιχνίδι, συνασκήσεις και μιμητικές ασκήσεις, ως βιωματική κινητική εμπειρία, ενώ στην Γ' και Δ' τάξη χρησιμοποιούνται και ασκήσεις ενδυνάμωσης των μεγάλων μυϊκών ομάδων (κοιλιακών, ραχιαίων, ποδιών), που συμβάλλουν στην ορθοσωματική - αποδοτική στάση του σώματος. Μερικές βασικές ασκήσεις για την Γ' τάξη και πάνω είναι: οι μαθητές είναι γονατιστοί στα τέσσερα και έχουν το κεφάλι προς τα πάνω και η σπονδυλική στήλη προς τα κάτω και αντίστροφα, μπρούμυτα στηρίζονται στους αγκώνες και στη μύτη του ενός ποδιού ενώ το άλλο το έχουν σηκωμένο από το έδαφος στο ύψος του σώματος, ξαπλώνουν ανάσκελα και σχηματίζουν με τα γόνατα ορθή γωνία όπως και τα πόδια με την κοιλία και προσπαθούν να σηκώσουν τα γόνατα προς τα πάνω, μπρούμυτα σηκώνουμε διαγωνίως πόδι και χέρι 20 εκ. από το έδαφος. Επίσης υπάρχουν διάφορες συνασκήσεις όπως π.χ. πλάτη με πλάτη με εισπνοή τεντώνουν τον κορμό τους πιάνοντας τα χέρια τους προς τα πάνω και με εκπνοή έρχονται στην χαλαρή θέση κ.ά. Η βελτίωση των συναρμοστικών ικανοτήτων: διαφοροποίησης, σύζευξης - αμφιπλευρικότητα, προσαρμογής, ρυθμού, αίσθηση χώρου και χρόνου, ισορροπίας έχουν έμμεσα βελτιώσει τα στοιχεία, που είναι απαραίτητα τόσο για την ορθοσωματική όσο και την αναπνευστική αγωγή.

Βασικός στόχος της ορθοσωματικής αγωγής πρέπει να είναι η εφαρμογή όλης αυτής της κινητικής μάθησης στις βασικές στάσεις της καθημερινής ζωής του παιδιού (κάθισμα (στην τάξη, τηλεόραση, φαγητό), σήκωμα βάρους, θέση της τσάντα, βάδισμα, ξάπλωμα στον ύπνο, στάση και κίνηση στις διάφορες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου) και η κατανόηση των βασικών αρχών της κινητικής εργονομίας - οικονομίας και προληπτικής λειτουργίας της αγωγής αυτής, ώστε να είναι σε θέση να υποδεικνύει τον αποδοτικό τρόπο και στο περιβάλλον του.

Η **αναπνευστική αγωγή** σκοπεύει να μάθει τις βασικές αρχές της σωστής αναπνοής με κριτήρια την απόδοση, οικονομία, αποτελεσματικότητα σε ηρεμία και κίνηση.

Η αναπνευστική αγωγή έχει ως βασικό στόχο την εφαρμογή όλης της κινητικής μάθησης στην καθημερινότητα ή σε παρόμοιες καταστάσεις των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου (Κολύμπι, άρση βαρών κ.τ.λ.).

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν παιχνίδια ώστε να βελτιώνουν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά της αναπνοής:

- Ο τρόπος αναπνοής (μύτη, στόμα).
- Ο κινητικός συνδυασμός των φάσεων της αναπνοής.
- Ο ρυθμός της αναπνοής.
- Η ταχύτητα της Αναπνοής.

Οι αναπνευστικές ασκήσεις μπορούν να γίνουν με χρήση βοηθητικών αντικειμένων (μπαλάκια, μπαλόνια) και σε συνδυασμό με την ορθοσωματική αγωγή ή με άλλα περιεχόμενα όπως την μουσικοκινητική και ψυχοκινητική αγωγή, βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων.

## **8. Εκμάθηση της βασικής τεχνικής των Αθλοπαιδιών (Ποδόσφαιρο, Χειροσφαίριση, Καλαθοσφαίριση, Πετοσφαίριση)**

Η εκμάθηση της βασικής τεχνικής των αθλοπαιδιών, των αθλημάτων στίβου, της ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής ξεκινάει κυρίως από την Γ' και Δ' τάξη και συνεχίζεται στην Ε' και ΣΤ' τάξη, λόγω του ότι, σε αυτές τις ηλικίες οι μαθητές από άποψη ανάπτυξης σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής βρίσκονται έτοιμοι.

Βασικό χαρακτηριστικό της διδασκαλίας είναι ότι αυτή δεν έχει σκοπό την κάθε αυτό εκμάθηση της τεχνικής, ως εκτελεστική λειτουργία, ούτε έχει τον χαρακτήρα της προπόνηση ή της άσκηση και επίδοσης κάτι που σκοπό έχουν τα σωματεία και τα αθλητικά σχολεία, αλλά είναι την μύηση, την πρώτη γνωριμία με τα βασικά χαρακτηριστικά του κάθε αθλήματος. Χρησιμοποιεί λοιπόν τα αθλήματα ως παιχνίδια και ως μέσο για αγωγή, ενώ υιοθετεί και στοιχεία αθλητισμού του ελεύθερου χρόνου (OPASCHOWSKI 1978, 98) ή κινητικής αναψυχής (Bucher & Bucher 1974, 45, Αυθίνος 1998, 11).

Η πρώτη αυτή γνωριμία θα πρέπει να γίνει με παιχνιδώδη μορφή κυρίως για τον λόγο του ότι έτσι ο μούσμενος μαθητής θα έχει μια πιο αποτελεσματικά θετική κινητική, γνωστική και κοινωνική επαφή για το κάθε παιχνίδι - άθλημα. Έτσι ώστε ο μαθητής αφού γνωρίσει όσο το δυνατόν περισσότερα αθλήματα και μάθει μέσα από το παιχνίδι βασικά τεχνικά στοιχεία, να έχει κρίνει μόνο του ποιο άθλημα - παιχνίδι ταιριάζει ή του αρέσει περισσότερο, για να ασχοληθεί στον ελεύθερο χρόνο του, είτε για χόμπι, αναψυχή - αναζωογόνηση, είτε και με στόχο των αθλητισμό υψηλής επίδοσης.

Σε αντίθεση με τον παραδοσιακό σχολικό αθλητισμό, ο σχολικός αθλητισμός με προσανατολισμό τον ελεύθερο χρόνο και την κινητική αναψυχή διαφέρει στα εξής σημεία:

- θέτει την αθλητική - παιχνιδώδη πρωτοβουλία σε εθελοντική βάση και σκοπεύει στην κινητοποίηση της συμμετοχής,
- ενδιαφέρεται για την επαφή, κοινωνικότητα, διασκέδαση και ψυχαγωγία συνδυασμένη με κινήσεις και κινητική μάθηση χωρίς πίεση για απόδοση, χωρίς νικητές,
- θεωρεί την μάθηση μέσω του σκέφτομαι και παίζω με ευχαρίστηση,
- Σκοπός δεν είναι μόνο η κινητική γνώση, αλλά η παιχνιδώδη, χαρούμενη, ευχάριστη, διασκεδαστική γνώση που έχει στοιχεία αναψυχής και animation.  
Βασικά χαρακτηριστικά των ποιοτικών διαφοροποιήσεων είναι:
- η αντιμετώπιση των αθλημάτων ως κινητικά παιχνίδια, που βελτιώνουν όμως και άλλους επιμέρους σκοπούς (π.χ. την κοινωνικότητα - ομαδικό πνεύμα, άλλα κοινωνικά, ηθικά, πνευματικά και βιωματικά χαρακτηριστικά),
- η συγκέντρωση όχι στην σωστή εκτέλεση της τεχνικής ή στα αθλήματα ως αυτοσκοπό, αλλά η αντιμετώπιζει των αθλημάτων ως μέσα - «παιχνίδια - κινητικά προβλήματα», που επειδή έχουν μεγάλη προβολή, γνωστό και απλό σύστημα κινήσεων - τεχνικών μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων του μαθητή,
- η συγκέντρωση όχι στην απόδοση και επίδοση, αλλά σε αυτοπροσδιοριζόμενα βιώματα απόδοσης και κυρίως να κινητοποιήσει ενδιαφέροντα ως εμπύχωση (anima-tion) με κατεύθυνση την ευχαρίστηση και την διασκέδαση από την βίωση των κινητικών εμπειριών,
- η μεγάλη ευελιξία της οργάνωσης των προσφερόμενων μαθησιακών αντικειμένων - υπηρεσιών,
- η ευελιξία της χρησιμοποίησης εξειδικευμένης ή μη υλικοτεχνικής υποδομής (γήπεδα, μπάλες, όργανα). Η χρησιμοποίηση του προαυλίου και απλών οργάνων είναι αρκετά (χρησιμοποίηση σχοινού αντί για φιλέ, τσάντες αντί για τέρματα κ.ά.),
- η ευελιξία χρησιμοποίησης ορολογίας και κανονισμών (στην Γ' τάξη ελάχιστα, ενώ στην Ε' και ΣΤ' λιγότερο),
- η ευελιξία στον αριθμό των συμμετοχόντων (π.χ. προσπάθεια να παίζουν όλα τα παιδιά),
- η ποικιλία των προς γνωριμία αντικειμένων και η δυνατότητα επιλογής τους,

Η συμμετοχή των μαθητών σε κινήσεις - τεχνικές μπορεί να γίνει κυρίως με δύο προ

Η συμμετοχή των μαθητών σε κινήσεις - τεχνικές μπορεί να γίνει κυρίως με δύο προσανατολισμούς: με υπόδειξη (κλειστή εντολή με κύριο πλεονέκτημα τον γρήγορο χρόνο μάθησης και μειονέκτημα την μικρή γνωστική συμμετοχή και βίωση της γνώσης - αυτενέργεια) (εντολή: εκτελέστε την πάσα στήθους, έτσι.) ή με ανοικτό πλαίσιο ενεργειών και σκέψης ως πεδίο προβληματισμού και δημιουργίας λύσεων (ανοικτή εντολή - κύριο μειονέκτημα το αργό χρόνο μάθησης, αλλά με πλεονέκτημα την διαλεκτική - συμμετοχική βίωση της γνώσης ως βίωση όλων των δυνατών παραλλαγών της), ώστε να τους παρακινήσουμε να σκεφτούν όλες τις δυνατές παραλλαγές της κίνησης - τεχνικής (εντολή: πόσα είδη από πάσες μπορείτε να παίξετε).

## 8.1 Καλαθοσφαίριση (Μίνι - Μπάσκετ).

### **Θεματολογία κινήσεων -παιχνιδιών:**

- **για την Γ' και Δ' τάξη:** π.χ. σκυταλοδρομίες χωρίς μπάλα σε αποστάσεις 20 μέτρων στις γραμμές του γηπέδου μπάσκετ, τρίπλες επιτόπου με δεξί και αριστερό, Σκυταλοδρομίες με τρίπλες προς διάφορες κατευθύνσεις, σουτ ή πάσα σε τοίχο ή στο συμμαθητή απέναντι, τρίπλα - σταμάτημα - πάσα, σουτ ή καρφώματα σε καλάθι ή στεφάνια, Παιχνίδι σε κάθε καλάθι ομάδων από 8 μαθητές χωρίς κανονισμούς.
- **για την Ε' τάξη:** Βασικές στάσεις - μετακινήσεις, τρίπλα, πάσες - λαβές, σταμάτημα, στροβιλισμοί (Pivot), βολές (σουτ),
- **Για την ΣΤ' τάξη:** επανάληψη των κινήσεων της Ε' και γνωριμία με το μπάσιμο, προσποιήσεις, τακτικές άμυνας, τακτικές επίθεσης, παιχνίδι - Αγώνες (οργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος), παιδαγωγικές παρεμβάσεις άλλες παιδαγωγικές παρεμβάσεις (αποδοχή της ήττας, αποφυγή της βίας, σύνεση εκ' μέρους των νικητών) (Βλέπε Αναλυτικό πρόγραμμα).

### **8.2 Ποδόσφαιρο:**

#### **Θεματολογία κινήσεων -παιχνιδιών:**

- **για την Γ' και Δ' τάξη:** π.χ. σκυταλοδρομίες χειρισμού της μπάλας, σταματήματος π.χ. σε σταθερά σημεία, κοντρόλ, πάσας από έξι ομάδες που είναι αντιμέτωπες σε παράταξη ανά δύο, παιχνίδια με σουτ σε στόχους, σε τέρματα κ.ά.
- **για την Ε' τάξη:** Σταμάτημα, μεταβίβαση - πάσα, προώθηση της μπάλας (τρίπλα), σουτ, χρησιμοποίηση του κεφαλιού, επαναφορά της μπάλας (αράουτ), παιχνίδι - Αγώνες.
- **Για την ΣΤ' τάξη:** επανάληψη των κινήσεων της Ε' και γνωριμία με κτυπήματα (κόρνερ, πέναλτι, έμμεσα, φάουλ), κινήσεις τερματοφύλακα, συνεργασία παικτών στο γήπεδο και στον αγώνα (συστήματα), παιχνίδι - Αγώνες (οργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος), παιδαγωγικές παρεμβάσεις (Βλέπε Αναλυτικό πρόγραμμα).

### **8.3 Χειροσφαίριση (Μίνι Handball)**

#### **Θεματολογία κινήσεων -παιχνιδιών:**

- **για την Γ' και Δ' τάξη:** π.χ. χτύπημα της μπάλα στο έδαφος με δεξί και αριστερό, σκυταλοδρομίες σε ομάδες με τρίπλες προς διάφορες κατευθύνσεις, σουτ ή πάσα σε τοίχο ή σε ζευγάρια, σουτ σε κώνους ή τέρματα, Παιχνίδι σε κάθε τέρμα ομάδων από 8 μαθητές χωρίς κανονισμούς και σωματική επαφή.
- **για την Ε' τάξη:** Λαβή μπάλας (υποδοχή), μεταβίβαση - πάσα, βολές (σουτ), τρίπλα, ατομική άμυνα, θέσεις απόκρουσης τερματοφύλακα, Παιχνίδι - Αγώνες.
- **Για την ΣΤ' τάξη:** επανάληψη των κινήσεων της Ε' και γνωριμία προσποιήσεις, σουτ από πλάγια θέση, ομαδική άμυνα, ομαδική επίθεση, παιχνίδι - Αγώνες (οργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος), παιδαγωγικές παρεμβάσεις (Βλέπε Αναλυτικό πρόγραμμα).

#### 8.4 Πετοσφαίριση (Μίνι Volley)

##### Θεματολογία κινήσεων -παιχνιδιών:

- **για την Γ' και Δ' τάξη:** π.χ. παιχνίδι σε ομάδες 6 μαθητών πάσες με δάκτυλα ή μανσέτα, παιχνίδια με σέρβις πάνω από χαμηλό σχοινί, σκυταλοδρομίες με πάσες εμπρός ή πίσω ή σέρβις από τέσσερις ομάδες που είναι ανά δύο αντιμέτωπες κ.ά.
- **για την Ε' τάξη:** Χτυπήματα (με βήμα, τρέξιμο, πήδημα), βασικές θέσεις, μετακινήσεις, πάσα, σερβίς, παιχνίδι - Αγώνες.
- **Για την ΣΤ' τάξη:** επανάληψη των κινήσεων της Ε' και γνωριμία Θέσεις χεριών, ποδιών σώματος, μανσέτα, μεταβίβαση σε γωνία, τακτική 2 X 2, 3 X 3, Παιχνίδι - Αγώνες (οργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος), παιδαγωγικές παρεμβάσεις (Βλέπε Αναλυτικό πρόγραμμα).

#### 9. Εκμάθηση της βασικής Τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου (Δρόμοι, Άλματα, ρίψεις)

##### Θεματολογία κινήσεων -παιχνιδιών:

##### αγωνισμάτων στίβου:

- **για την Γ' και Δ' τάξη:** π.χ. Σκυταλοδρομίες σε δρόμους ταχύτητας 10-20 μέτρων από διάφορες θέσεις εκκίνησης, παιχνίδι ποτάμι και κροκόδειλος, δρόμο αντοχής 400 μ. με σταθερό ρυθμό, παιχνίδι με ρίψη μπαλάκι και δρόμος ταχύτητας για το ποιος θα το φέρει πρώτος κ.ά.
- **για την Ε' τάξη:** Δρόμοι ταχύτητας (είδη εκκινήσεων, διασκελισμοί), Σκυταλοδρομίες, άλμα σε μήκος (είδη τεχνικής), ρίψεις (ακοντισμός με μπαλάκι), Αγώνες - παιχνίδι (εσωτερικό πρωτάθλημα)(παιχνιώδη μορφή αγώνων ταχύτητας 30 μέτρων και ατομική ή ομαδική μέτρηση στο μήκος).
- **Για την ΣΤ' τάξη:** επανάληψη των κινήσεων της Ε' και γνωριμία με το άλμα σε ύψος (ψαλίδι, φλοπ), ρίψεις (σφαιροβολία), Παιχνίδι - Αγώνες (αυτοσχέδιοι, αυτοοργανούμενοι αγώνες για εμπειρία (Βλέπε Αναλυτικό πρόγραμμα).

#### 10. Εκμάθηση ελληνικών παραδοσιακών χορών.

Η εκμάθηση των ελληνικών παραδοσιακών χορών και κυρίως των τοπικών και πιο γνωστών έχει ως λειτουργία κάτι αντίστοιχο με την λειτουργία της εκμάθησης της μητρικής γλώσσας, που στην περίπτωση αυτή είναι κινητική παραδοσιακή γλώσσα που συνδέει το άτομο με την ταυτότητα της παράδοσής του τόπου ή του έθνους και εμπεριέχει πολιτιστικά στοιχεία ρυθμού, μουσικής, τραγουδιού, ηθών, εθίμων, ιστορίας.

Η επιλογή των ελληνικών παραδοσιακών χορών στο αναλυτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής του δημοτικού σχολείου έγινε με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

- Βασικοί χοροί που αντιπροσωπεύουν όλες τις επιμέρους γεωγραφικές και πολιτιστικές ενότητες της Ελλάδας.
- Οι χοροί που περισσότερο επιβιώνουν σήμερα στις ελληνικές γιορτές και εκδηλώσεις.

- είναι χοροί κύριοι και αφορούν είτε όλες τις γιορταστικές εκδηλώσεις ή συγκεκριμένες περιστάσεις (π.χ. Τσακωνικός).
- Αντιπροσωπεύουν τους βασικότερους ελληνικούς χορευτικούς ρυθμούς (2/4, 3/4, 6/8, 7/8, 9/8) (ΥΠΕΠΘ 1977, 63).

### **Θεματολογία κινήσεων -παιχνιδιών:**

#### **ελληνικών παραδοσιακών χορών:**

- **για την Γ' και Δ' τάξη:** π.χ. τρίπλες επιτόπου με δεξί και αριστερό, Σκυταλοδρομίες με τρίπλες προς διάφορες κατευθύνσεις, σουτ ή πάσα σε τοίχο ή στο συμμαθητή απέναντι, τρίπλα - σταμάτημα - πάσα, σουτ ή καρφώματα σε καλάθι ή στεφάνια, Παιχνίδι σε κάθε καλάθι ομάδων από 8 μαθητές χωρίς κανονισμούς.
- **για την Ε' τάξη:** Ζωνναράδικος, πεντοζάλι, καλαματιανός, έντεκα, τικ, τσάμικος, τοπικοί χοροί.
- **Για την ΣΤ' τάξη:** επανάληψη των κινήσεων της Ε' και γνωριμία με τους χορούς με περισσότερες λεπτομέρειες και περισσότερη διάθεση για ευχαρίστηση. (Βλέπε Αναλυτικό πρόγραμμα).

## **11. Εκμάθηση της βασικής Τεχνικής της ενόργανης γυμναστικής με και χωρίς όργανα.**

### **Θεματολογία κινήσεων -παιχνιδιών:**

#### **ενόργανης γυμναστικής:**

- **για την Γ' και Δ' τάξη:** π.χ. στην ελεύθερη γυμναστική παιχνίδια σωστής και γρήγορης διάταξης του τμήματος, παιχνίδια παρέλασης με αλλαγές πορείας, όσο αφορά την ενόργανη παιχνίδια στα στρώματα (ρολάρισμα σώματος, κυβίστηση, κεράκι), ενώ για την ρυθμική γυμναστική παιχνίδια με στεφάνια, κορδέλα, σχοινάκι κ.ά.
- **για την Ε' τάξη:** Γενικές ασκήσεις (συντάξεις με διαφόρους σχηματισμούς, μετακινήσεις), ασκήσεις με όργανα, ενόργανη γυμναστική (στρώματα, κυβίστηση, κεράκι, ανακυβίστηση, από το εφαλτήριο πτώση στο στρώμα, πάτημα - αναπήδηση στο βαθύρα, ισορροπία στη δοκό, ανέβασμα στο πολύζυγο), ρυθμική γυμναστική (παιχνίδια με σχοινάκια, στεφάνια κ.ά.).
- **Για την ΣΤ' τάξη:** επανάληψη των κινήσεων της Ε' και γνωριμία με την ενόργανη γυμναστική (κυβίστηση και ανακυβίστηση σε στρώμα και εφαλτήριο, τροχός, άλμα σε εφαλτήριο με διάσταση και ίππευση, άλμα με συσπείρωση ανέβασμα στο εφαλτήριο, άλμα με προσγείωση στο στρώμα), ρυθμική γυμναστική (ασκήσεις με μπάλα, επιδεξιότητα και συνδυασμοί).



## 12. Η Φυσική Αγωγή των παιδιών με «ειδικές» εκπαιδευτικές ανάγκες στο Δημοτικό.

### 11.1 Ορισμός Εννοιών.

Τα άτομα με «ειδικές» εκπαιδευτικές και κοινωνικές ανάγκες ή άτομα με ειδικές ανάγκες είναι τα πρόσωπα τα οποία από οργανικά, κοινωνικά ή ηθικά αίτια παρουσιάζουν καθυστερήσεις, αναπηρίες ή διαταραχές στη γενικότερη ψυχοσωματική κατάσταση ή στις επί μέρους λειτουργίες τους και σε βαθμό που δυσκολεύεται ή παρεμποδίζεται σοβαρά ή παρακολούθηση της γενικής και επαγγελματικής εκπαίδευσης, η δυνατότητα ένταξης στην παιδαγωγική διαδικασία και η αλληλοαποδοχή τους με το κοινωνικό σύνολο (ΦΕΚ 167/30-9-85, άρθρο 32).

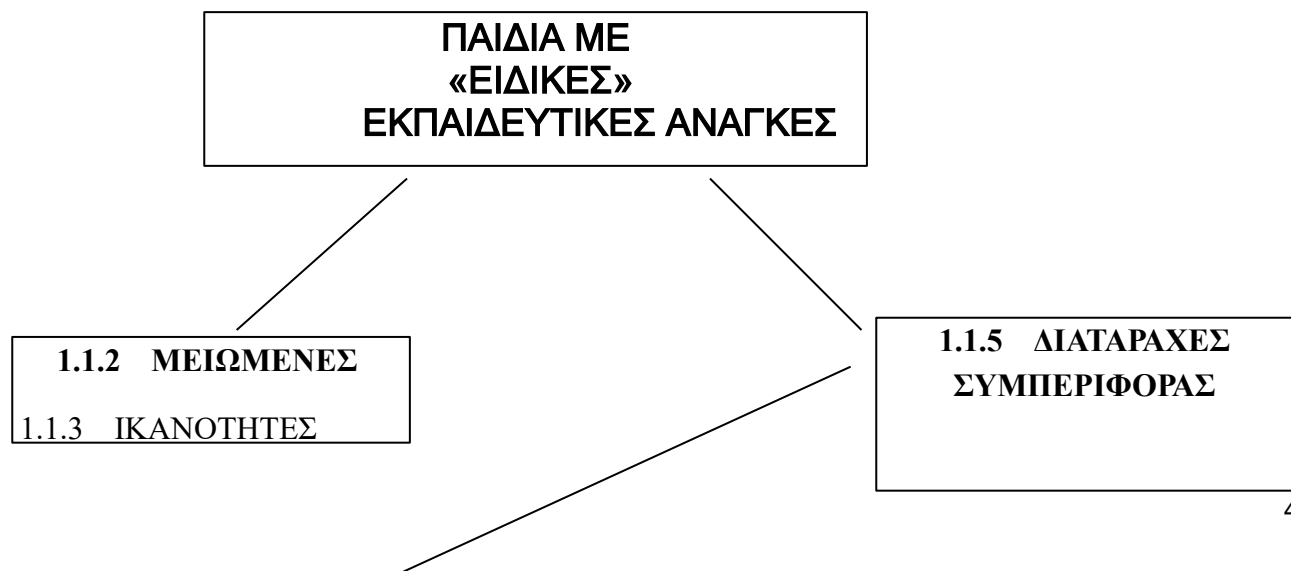
Οι σημερινή νομική και καθημερινή αντιμετώπιση της ελληνικής κοινωνίας βέβαια έχει κατά πολύ βελτιωθεί αν ανατρέψει κάποιος στον τρόπο με τον οποίο παλαιότερα χαρακτηρίζονταν αυτά τα παιδιά «μη φυσιολογικά, απροσάρμοστα, προβληματικά, αποκλίνοντα». Τα αποτελέσματα αυτών, έστω των χαρακτηρισμών ήταν να δημιουργηθεί στο κοινωνικό σύνολο μια διαφορετική λανθασμένη αντίληψη με την συμπεριφορά ή τις δυνατότητες τους.

Η ειδική παιδαγωγική μελετάει και πειραματίζεται τα μέσα και τις μεθόδους τις παιδαγωγικής θεραπείας και τη διοργάνωσή τους είτε μέσα στις ειδικές τάξεις μέσα στο κανονικό σχολείο, όταν πρόκειται για ελαφριές περιπτώσεις ή σε ειδικό σχολείο, όταν πρόκειται για βαριές ειδικές περιπτώσεις.

Ο διδάσκον θα πρέπει να γνωρίζει ότι κάτω από τον όρο «μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες» συμπεριλαμβάνονται παιδιά με νοητική καθυστέρηση, μαθησιακές δυσκολίες, κινητικές διαταραχές, διαταραχές όρασης, διαταραχές ακοής, ασθένειες που απαιτούν μακροχρόνια θεραπεία, συναισθηματικά προβλήματα λόγω ιδρυματοποίησης, διαταραχές προσωπικότητας κ.ά. θα πρέπει λοιπόν να γνωρίζει τα χαρακτηριστικά, που παρουσιάζονται με την μεγαλύτερη συχνότητα στις παραπάνω ομάδες.

Τα αίτια λοιπόν πρέπει να αναζητηθούν τις περισσότερες φορές στη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού, που ορίζεται από βιολογικούς, κοινωνικούς ή ψυχολογικούς παράγοντες.

Το σύνολο των παιδιών αυτών, δηλαδή των παιδιών με χαμηλές επιδόσεις λόγω ανικανοτήτων του σώματος ή του πνεύματος και των παιδιών με διαταραχές συμπεριφοράς, αποτελεί την ομάδα εκείνη των παιδιών που ονομάζουμε «παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες». Αυτό φαίνεται καλύτερα στο παρακάτω σχήμα:



### 1.1.6 ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Από τα παιδιά αυτά λείπει η εμπειρία, την οποία προσφέρει η ανακάλυψη του περιβάλλοντος, καθώς και η εξάσκηση στη χρησιμοποίηση των δυνάμεων τους, που δοκιμάζει κάθε μέρα, και κάθε ώρα το τυπικό παιδί. Το τυπικό παιδί, από τα πρώτα του βήματα, επιδίδεται όλες τις ώρες της ημέρας στην ανακάλυψη και εξερεύνηση του περιβάλλοντος του. Με την αδιάκοπη αφή, ψηλάφηση, παρατήρηση, όσφρηση και γεύση, συγκεντρώνει πληροφορίες. Από την πρώτη μέρα της ζωής οι ανακαλύψεις είναι τόσο πολλές και σμιλεύουν μια αγωγή τόσο λαμπρή που καλύτερη της δεν θα μπορούσε να συλλάβει και ο πιο ειδικός.

Το ειδικό παιδί έχει στερηθεί αυτή τη φυσική αγωγή. Το ενδιαφέρον του για το περιβάλλον είναι μέτριο. Δεν έχει την αδάμαστη ορμή που χρειάζεται για εξερεύνηση, κατανόηση και κατάκτηση του κόσμου μέσα στον οποίο ζει, καθώς και του ίδιου του εαυτού του. Οι παρορμήσεις του είναι αδύνατες. Ο διδάσκον θα πρέπει με καθημερινές συστηματικές ασκήσεις να αναπληρώσει αυτή τη Φυσική Αγωγή του ειδικού παιδιού. Το ειδικό παιδί μαθαίνει αυτό που επαναλαμβάνει αδιάκοπα.

Στην Ελλάδα με μαθητικό πληθυσμό περίπου 1.700.000 μαθητές το 1997, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες ανέρχονται στις 170.000, από τα οποία μόνο 5.000 περίπου παρακολουθούσαν προγράμματα ειδικής αγωγής και ελάχιστα παιδιά φοιτούσαν σε κοινά σχολεία δημοτικής εκπαίδευσης. Τα παιδιά, που συνήθως φοιτούν σε κοινά δημοτικά σχολεία είναι παιδιά με ελαφριές, μικρού βαθμού διαταραχές.

## 11.2 Βασικά χαρακτηριστικά των μαθητών με ειδικές ανάγκες.

Ο διδάσκον του μαθήματος Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να έχει μια ιδιαίτερη παιδαγωγική, κοινωνική και ζεστή αντιμετώπιση προς αυτά τα παιδιά και να προσπαθεί να ικανοποιήσει τις ιδιαίτερες ανάγκες και επιθυμίες τους γνωρίζοντας τα βασικά χαρακτηριστικά, ανάλογα με τις ειδικές ανάγκες τους.

### 11.2.1 Βασικά χαρακτηριστικά των μαθητών με νοητική καθυστέρηση.

Η νοητική καθυστέρηση δεν είναι μια συγκεκριμένη παθολογική κατάσταση, αλλά οφείλεται σε ένα πλήθος αιτιών, γι' αυτό υπάρχουν πολλές ανομοιογενείς περιπτώσεις με ποικίλες συμπεριφορές.

Τα παιδιά αυτά έχουν χαμηλή νοημοσύνη (κάτω από τον μέσο όρο), μειωμένη ικανότητα μάθησης, διάσπαση προσοχής, φτωχή μνήμη, έλλειψη γνωστικών στρατηγικών, καθυστέρηση στην ανάπτυξη λόγου και καθυστέρηση στην κινητική ανάπτυξη και έλλειψη στην ικανότητα προσαρμογής.

Από κινητική πλευρά παρουσιάζουν μια αργή σε ρυθμό ανάπτυξη και καθυστερούν να αποκτήσουν τα κινητικά πρότυπα - εγγράμματα των βασικών κινήσεων (βάδιση, τρέξιμο, αναρρίχηση κ.ά.). Ο αργός αυτός ανάπτυξης προκαλεί και καθυστέρηση στην σημαντική λειτουργία της αυτοματοποίησης και με αυτό τον τρόπο να μάθει το άτομο νέες κινήσεις. Η κινητικότητα του χεριού καθυστερεί και ο οπτικοκινητικός συντονισμός δεν αναπτύσσεται φυσιολογικά με αποτέλεσμα πολλές κινήσεις να γίνονται με δυσκολία και αδεξιότητα.

Η γνώση των μελών του σώματος και των κινήσεων, η εσωτερική αναπαράσταση της εικόνας του σώματος καθώς και οι βασικές νευρομυϊκές συναρμόσθηκες ικανότητες όπως η αμφιπλευρικότητα στην κίνηση, οπτικοκινητικός συγχρονισμός, χρόνος αντίδρασης σε πολλές περιπτώσεις δεν ολοκληρώνονται ακόμη και με την ηλικία των 7 ετών. Τα παιδιά αυτά επίσης αντιμετωπίζουν δυσκολίες αίσθησης του χώρου, της θέσης των άλλων αντικείμενων και της ταχύτητα με την οποία κινούνται. Η απόδοσή τους επηρεάζεται επίσης και από τη δυσκολία ή πολυπλοκότητα της κίνησης που μαθαίνουν. Τέλος οι κινήσεις τους δεν είναι νευρομυϊκά ολοκληρωμένες και αρμονικές για την ηλικία τους. Διακρίνονται από υπερβολή ή υποτονικότητα, αστοχία και αδεξιότητα.

Σε επίπεδο ψυχικού κόσμου η έλλειψη αυτενέργειας και ενδιαφέροντος για εξερεύνηση του περιβάλλοντος οδηγούν νωρίς σε παθητική στάση και απραξία.

Υπάρχουν επίσης συνδυασμός διαταραχών, όπως παιδιά με σύνδρομο Down εκτός των νοητικών διαταραχών εμφανίζουν και οργανικές και λειτουργικές παθήσεις όπως: καρδιοπάθειες, ενδοκρινείς διαταραχές, προβλήματα οδοντοφυΐας, παχυσαρκία, υποτονία, προβλήματα ισορροπίας κ.ά.

Η συναισθηματική ανάπτυξή του επηρεάζεται έτι ώστε τα παιδιά αυτά να παρουσιάζουν μια ευαίσθητη προσωπικότητα. Τα αρνητικά ερεθίσματα που παίρνουν τα παιδιά λόγω της έλλειψης δεξιοτήτων, κοινωνικής ανωριμότητας, έλλειψη κρίσης, απογοήτευσης όταν παραμελούνται ή απομονώνονται, η αδυναμία να αντιμετωπίσουν συναισθηματικές κρίσεις δημιουργούν προβλήματα στην συμπεριφορά τους. Οι αποτυχίες τους οδηγούν σε κλείσιμο στο εαυτό τους δεν βοηθάνε στο κτίσιμο εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και κίνητρα αποφυγής της αποτυχίας και όχι κίνητρα κατάκτησης της επιτυχίας. Σε ανταγωνιστικές καταστάσεις αποθαρρύνονται γρήγορα και αποδίδουν καλύτερα όταν δεν έχουν αντιπάλους. Έχουν ανάγκη τέλος διαρκώς επιβεβαίωση και επιβράβευση.

Συμπερασματικά λόγω της αλληλεπίδρασης σωματικής, νοητικής και ψυχικής ανάπτυξης, τα παιδιά με νοητική καθυστέρηση παρουσιάζουν και κινητική καθυστέρηση ανάλογη σε βαθμό της νοητική.

### **11.2.2 Βασικά χαρακτηριστικά των μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες.**

Οι μαθητές αυτοί παρουσιάζουν δυσκολίες στην μάθηση της βασικής σχολικής ύλης και η απόδοσή τους είναι χαμηλότερη απ' αυτή που αναμένεται για την ηλικία τους και τις πνευματικές τους δυνατότητες.

Στην ομάδα αυτή των μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες περιλαμβάνονται ανόμοιες περιπτώσεις, με διάφορους συνδυασμούς συμπτωμάτων, ικανοτήτων και αδυναμιών. Έτσι από μεθοδολογική άποψη μπορούν να υποδιαιρεθούν σε διάφορες υποκατηγορίες όπως: «ελάχιστη εγκεφαλική δυσλεξία», «σύνδρομο υπερκινητικότητας», «δυσλεξία», «σύνδρομο κινητικής αδεξιότητας» κ.ά. Το φαινόμενο αυτό συχνά προκαλεί σύγχυση και μπορεί να οδηγήσει στην γνωστή σχέση «αιτίας αποτελέσματος» με κίνδυνο να φτάσει κανείς σε λανθασμένα συμπεράσματα και σε λανθασμένη αντιμετώπιση των δυσκολιών που παρουσιάζει ο μαθητής. Βασική αρχή στην αντιμετώπιση αυτών των μαθητών θα πρέπει να είναι ότι εάν

υπάρχει μια αδυναμία που πρέπει να αντιμετωπιστεί υπάρχει ταυτόχρονα και μια δυνατότητα που πρέπει να αποκαλυφθεί και να αξιοποιηθεί. Τα βασικότερα χαρακτηριστικά με την μεγαλύτερη συχνότητα είναι η υπερκινητικότητα, οι αντιληπτικές διαταραχές, ελλείψεις συγχρονισμού, προβλήματα στην κινητική μάθηση και αντίληψη, κινητική αδεξιότητα, διαταραχές στην προσοχή, συναισθηματική υπερευαισθησία και αστάθεια, διαταραχές στο λόγο και συγκεκριμένες δυσκολίες σε σχολικά μαθήματα.

Ο υπερκινητικός μαθητής δεν πρέπει να συνεχεται με τον «ζωηρό» μαθητή, Αυτός κινείται διαρκώς και χωρίς λόγο, χωρίς να μείνει καθιστός, όταν κάθεται Δε μένει ήσυχο, πριν τελειώσει τη μια δραστηριότητα καταπιάνεται με κάτι άλλο, μιλάει πολύ και απαντά πριν να ακούσει την ερώτηση δεν περιμένει την σειρά του, συχνά ασχολείται με επικίνδυνες δραστηριότητες χωρίς να υπολογίζει τις συνέπειες. Η υπερκινητικότητα συνδυάζεται και με άλλα συμπτώματα (μαθησιακές δυσκολίες, διάσπαση προσοχής, παρορμητικότητα, ανελαστικότητα σκέψης και κινητική δεξιότητα. Βέβαια η διάρκεια αυτής της συμπεριφοράς πάνω από έξι μήνες πριν την ηλικία των 7 ετών είναι τα βασικά συμπτώματα του «υπερκινητικού» μαθητή.

Κινητικά ο νευρομυϊκός συγχρονισμός και οι συναρμόστικες ικανότητες έχουν διαταραχές, όπως η ισορροπία, αμφιπλευρικότητα, σύγχυση στη διάκριση δεξιού και αριστερού, δυσκολία στην σύνθεση κινήσεων, αδεξιότητα σε οπτικοκινητικό συγχρονισμό, γίνεται όχι από τις εξειδικευμένες μυϊκές ομάδες, αλλά παρασύρονται και άλλες (π.χ. αν ζητηθεί να γίνει κίνηση μόνο με το ένα τότε θα κάνει την ίδια κίνηση ταυτόχρονα και με το άλλο).

Τα περισσότερα προβλήματα είναι έντονα σε μικρή ηλικία και μειώνονται σημαντικά στην εφηβεία. Βέβαια θα πρέπει να αντιμετωπιστούν με ένα ειδικό τρόπο, ώστε να μην περάσουν τα κινητικά προβλήματα στην προσωπικότητα του ατόμου.

Από συναισθηματική πλευρά, τα συχνότερα χαρακτηριστικά είναι: η αστάθεια, οι συχνές αλλαγές στην διάθεση, κρίσεις οργής, χαμηλά όρια ανοχής σε καταστάσεις σύγχυσης ή ματαίωσης, απογοήτευση αδυναμία προσαρμογής σε αλλαγή δραστηριοτήτων, χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη πειθαρχίας και κοινωνικών δεξιοτήτων.

### **11.2.3 Βασικά χαρακτηριστικά των μαθητών με συναισθηματικές διαταραχές και διαταραχές συμπεριφοράς.**

Οι μαθητές αυτοί έχουν μια διαταραγμένη ψυχική υγεία. Παρουσιάζουν ανικανότητα να συνάψει και να διατηρήσει διαπροσωπικές σχέσεις, ακατάλληλη συμπεριφορά και συναισθήματα κάτω από κανονικές συνθήκες, διάχυτη τάση δυστυχίας και απομόνωσης, δυσκολίες μάθησης, έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων και σωματικά συμπτώματα που συνδέονται με προσωπικά ή κοινωνικά προβλήματα. Βέβαια πολλές φορές οι διαταραχές αυτές είναι απλά ποσοτικές αποκλίσεις από την φυσιολογική συμπεριφορά και θα πρέπει ο διδάσκων να μπορεί να τις ξεχωρίζει. Γι' αυτό θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη του την σοβαρότητα, την διάσταση και διάρκεια των συμπτωμάτων, τις μορφές εκδήλωσης των συμπτωμάτων, το οικογενειακό περιβάλλον, το ρυθμό ανάπτυξης.

Βασικά χαρακτηριστικά είναι οι μεγάλες ελλείψεις στο γνωστικό τομέα, στις αντιληπτικές ικανότητες, στο λόγο, στην επικοινωνία, στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην προσωπική οργάνωση, στην προσαρμογή στο περιβάλλον και στις αλλαγές που συμβαίνουν, στις σωματικές αντιδράσεις, στην κίνηση και στις δεξιότητες. Οι μαθητές αυτοί θα πρέπει να βοηθηθούν βέβαια σε ειδικά σχολεία.

Σε κινητικό επίπεδο εμφανίζονται παθολογικά συμπτώματα, έτσι ώστε να μην μπορούν να αναπτυχθούν και να τελειοποιηθούν πολλές βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. Η μη συμμε-

τοχή σε ομαδικές δραστηριότητες, λόγω έλλειψης κοινωνικών δεξιοτήτων, δε βοηθάει στην καλλιέργεια πολλών κινητικών δεξιοτήτων αλλά ούτε και στην κοινωνική ένταξη. (ΥΠΕΠΘ 1997, 228).

### 11.3 Ειδική Φυσική Αγωγή

Ο γενικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής για παιδιά με ειδικές ανάγκες δεν διαφέρει από το γενικό σκοπό της Φυσικής Αγωγής, θα πρέπει όμως να προστεθεί ότι **«μέσα από ποικίλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες να βοηθήσει κατά προτεραιότητα στην σωματική ανάπτυξη των μαθητών και να συμβάλει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και την αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία και στην αλληλοαποδοχή με το κοινωνικό σύνολο, αμβλύνοντας τις συνέπειες που δημιουργούνται από την έλλειψη ή διαταραχή» (ΥΠΕΠΘ 1997, 228).**

Για την επίτευξη όμως του γενικού και επιμέρους σκοπών θα πρέπει να τροποποιηθούν οι συνθήκες του περιβάλλοντος, που δρουν ανασταλτικά ή πολλές φορές ζημιογόνα στην ψυχοσωματική και κοινωνική εξέλιξη των παιδιών.

Ο ρόλος της φυσικής αγωγής στην ειδική Παιδαγωγική θεραπεία, καθορίζεται από τη σημασία που έχει η κίνηση στην ψυχοφυσική ανάπτυξη του ατόμου και στην οικοδόμηση της δικής του προσωπικότητας και από τη σημασία που έχουν οι κινητικές οργανωμένες δραστηριότητες μέσα στη διαδικασία της κοινωνικής αμοιβαίας επίδρασης. Οι πιο σύγχρονες μελέτες πάνω σ' αυτό το θέμα, απέδειξαν ότι «η κινητικότητα επεμβαίνει σε όλα τα επίπεδα κατά την ανάπτυξη των γνωστικών λειτουργιών. Από την αντίληψη μέχρι τα σχήματα της μιμητικής εσωτερικοποίησης, που είναι η πνευματική εικόνα, από τις προπαρασκευαστικές παραστάσεις μέχρι τις ίδιες τις λειτουργίες. Όλοι οι γνωστικοί μηχανισμοί βασίζονται πάνω στην κινητική». Άλλες έρευνες έφεραν στο φως, τη σημασία και το ρόλο που παίζει η ψυχοκινητική στις διάφορες συνθήκες της ζωής (η κινητική δραστηριότητα για παράδειγμα, εξασκεί μια ισχυρή τάση δημοκρατικοποίησης και είναι όργανο πνευματικής υγιεινής) και η δική της επίδραση στην ανάπτυξη της προσωπικότητας για δύο λόγους, δηλαδή για την επιβεβαίωση ενός συμπλέγματος αλλαγών και για το φαινόμενο της ψυχικής εσωτερικότητας.

Η Φ. Α. χρησιμοποιεί τις διάφορες μορφές της ψυχοκινητικής δραστηριότητας για την ανάπτυξη της προσωπικότητας στις δικές της ψυχοσωματικές όψεις. Με αυτές τις δραστηριότητες, η Φ. Α. στοχεύει στο να διεγείρει, μαζί με την ψυχοκινητική ανάπτυξη και την φυσιολογική του υποκειμένου. Επιθυμεί να ευνοήσει την ανάπτυξη της πρακτικής νοημοσύνης, να βοηθήσει την απόκτηση της αισθηματικής εξουσίας και στο σχηματισμό του χαρακτήρα, να διευκολύνει την καθιέρωση και προβολή του εαυτού του και τη σχέση με τους άλλους.

Όσο αφορά στους επιμέρους σκοπούς της Φυσικής Αγωγής ισχύει ο διαχωρισμός σε **βιολογικούς, κινητικούς, κοινωνικούς, ηθικούς, πνευματικούς, αισθητικούς - εκφραστικούς, γνωστικούς και βιωματικούς** και οι περισσότεροι αναλύονται ως εξής:

Η **βιολογική και κινητική ανάπτυξη** αποτελεί το πιο εμφανή αντικείμενο της Ειδικής Φυσικής Αγωγής στις τρεις μορφές της που είναι εξίσου σπουδαίες: την ανάπτυξη, τη σωματική ισορροπία, την καρδιοαγγειακή εξάσκηση και τη νευρομυϊκή εκπαίδευση. Η φυσική άσκηση σε συνδυασμό με τη γενική υγιεινή (αλλαγή αέρος, διατροφή και ισορροπημένη κ.λ.π.), διεγείρει προπαντός τις μεταβολικές ανταλλαγές, ευνοώντας τη σωματική ανάπτυξη, χωρίς να βλάπτει όμως και την ανάπτυξη με μια μυϊκή εργασία πολύ έντονη και πολύ πρόωρη.

Η κανονική επανάληψη των φυσικών προσπαθειών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και στον αθλητισμό του ελεύθερου χρόνου, επαυξάνει πράγματι την **πνευματική ικανότητα**. Αυτή κατόπιν δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να βρίσκει, σε κάθε κατάσταση, την πιο κατάλληλη κινητική απάντηση, μέσω της ακριβούς γνώσεως και της εξουσίας των διαφόρων σωματικών τμημάτων (γυμναστική, νευρο ψυχοκινητική) προσφέρει την ευκαιρία για κινητικές ολοκληρωμένες και διαφορετικές εμπειρίες (παιχνίδια και μύηση σε εκλεκτική άθληση) και ασκεί τον έλεγχο πάνω στη συγκίνηση και στο συναίσθημα.

**Η ομαλοποίηση της Συμπεριφοράς** πετυχαίνεται μέσω της ορθολογιστικής χρήσης των ομαδικών παιχνιδιών, η Φυσική Αγωγή συντείνει στην εξάλειψη των παραγόντων που μπορούν να προκαλέσουν συχνές διαταραχές στην κοινωνική συμπεριφορά (επιθετικότητα, απαγόρευση) και στο σχηματισμό προσωπικών στάσεων μπροστά στην προσπάθεια, αποφεύγοντας τα άκρα της παθητικότητας ή την αστάθεια ή την ακανόνιστη παρόρμηση.

**Η θεραπεία των ανεπαρειών και των ανωμαλιών.** Ανάλογα με τη σοβαρότητα αυτών των ανεπαρειών και των ανωμαλιών η Φ.Α. μελετάει και εφαρμόζει ειδικές τεχνικές για το κάθε άτομο ή για τις μικρές ομάδες στις ελαφριές περιπτώσεις. Επίσης εφαρμόζει ειδικές τεχνικές μεθόδους όπως η **κινησιοθεραπεία**. Μέσα σ' αυτές τις ανεπάρκειες και ανωμαλίες περιλαμβάνονται: **η κινητική αδυναμία** (δυσκολία για συντονισμό, αποσύνδεση και έλεγχο των κινήσεων), **οι ανωμαλίες των στάσεων και των μορφολογικών ισορροπιών** (στατικές ανισορροπίες του σκελετού και μυϊκές ανεπάρκειες) και **οι ανωμαλίες της συμπεριφοράς**.

**Η προετοιμασία για την καθημερινή Ζωή.** Η Φ.Α. συμβάλλει στην προετοιμασία των παιδιών με ειδικές ανάγκες τόσο στην καθημερινή ζωής του μεταδίδοντάς τους την σημασία της δια βίου άσκησης και τα οφέλη της σε γενικό πλαίσιο με την προώθηση των συνθηκών της προσαρμογής, της ανταμοιβής, της βεβαιότητας και σιγουριάς, είτε πιο συγκεκριμένα με την εξάσκηση για την κυριαρχία του σώματος μέσω τεχνικών συντήρησης, την εκμάθηση των τεχνικών διάσωσης, της εμπύχωσης και της ασφάλειας.

**Η Ψυχαγωγία.** «Η ψυχαγωγία θα πρέπει να είναι ο βασικός στόχος του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και συμβάλλει στη βελτίωση των δυνατοτήτων μας για προσαρμογή και για καλύτερη απόλαυση του κόσμου που μας περιβάλλει». Οι ψυχαγωγικές - παιχνιδιώδεις δραστηριότητες έχουν σημαντικές κινητικές, πνευματικές, συναισθηματικές - ψυχικές, γνωστικές και βιωματικές επιπτώσεις. Η δραστηριότητα του παιχνιδιού είναι η βάση, ειδικά για τη θεραπεία μαθητών με ιδιόμορφο χαρακτήρα, που προέρχεται από συναισθηματικές διαθέσεις (δειλία, επιθετικότητα, ανταρσία, απειθαρχία κ.τ.λ.) ή από διανοητικές διαθέσεις (ελλιπής προσοχή, αδυναμία συγκέντρωσης, αήθη περιέργεια ή αδιαφορία) ή από βουλητικές διαθέσεις (αβου-λία, ανικανότητα αντιμετώπισης νέων καταστάσεων, αστάθεια στην εφαρμογή σκοπών, δυσαρμονία στην εκτέλεση προγραμμάτων δράσης). Αυτά τα άτομα έχουν μεγαλύτερη ανάγκη να παίζουν. Η χρήση της ψυχαγωγίας συμβάλλει στη μείωση της εγκληματικότητας και στη ευκολότερη κοινωνικοποίηση, αφού λύνει προβλήματα αποσαρμοστικότητας. Η ψυχαγωγία δεν πρέπει να είναι μόνο μία θεραπεία, αλλά και ένα μέσο που θα επιτρέψει στο μαθητή να εκφρασθεί, να ικανοποιήσει μερικές δικές του ανάγκες, να εισχωρήσει μέσα στην ομάδα, να κάνει και να αποκτήσει μια «χαρούμενη» γνώση και εμπειρία που θα το βοηθήσουν στην ανάπτυξή του (Σακελαρίου 1998, 58).

Βέβαια ο διδάσκων θα πρέπει να θέσει ως βασική προτεραιότητα και στην Ειδική Φυσική Αγωγή την βελτίωση της κινητικής ανάπτυξης, μέσω της ψυχοκινητικής, μουσικοκινητικής αγωγής και κινητικής μόρφωσης των παιδιών, με στόχους:

- Ενίσχυση του ρυθμού ανάπτυξης για τους μαθητές με επιβράδυνση της κινητικής εξέλιξης.
- Αποβολή λανθασμένων κινητικών προτύπων και λανθασμένων στάσεων και τεχνικών στις κινήσεις.
- Εκμάθηση ή βελτίωση βασικών κινητικών προτύπων (π.χ. βάδισμα, τρέξιμο, κουτσό, άλμα χωρίς φορά με συγχρονισμένη απογείωση - προσγείωση, υποδοχή - ρίψη μπάλας).
- Γνώση των μερών του σώματος.
- Μετατροπή της υπερκινητικότητας, της άσκοπης και αδέξιας κινητικής συμπεριφοράς σε σκόπιμη και λειτουργική.
- Βελτίωση της αδράνειας και ενεργητικότητας.
- Βελτίωση των συναρμοστικών ικανοτήτων:
  - Ικανότητα προσανατολισμού της θέσης και των κινήσεων του σώματος στο χώρο και χρόνο.
  - Ικανότητα ταχύτατης κινητικής Αντίδρασης σε ερεθίσματα επαφής, κιναισθητικά και κυρίως οπτικοακουστικά και συγχρονισμός τους με το στάση ή την κίνηση του σώματος στο χώρο και χρόνο.
  - Ικανότητα ισορροπίας: δυναμικής - στατικής.
  - Αμφιπλευρική κίνηση, Ικανότητα σύζευξης, εκτέλεση κινήσεων αυτόνομα από κάθε μέρος του σώματος, ανεπάλληλα ή ταυτόχρονα.
  - Ικανότητα Ρυθμού, Ικανότητα διαφοροποίησης.
  - Ικανότητα μετατροπής - προσαρμογής μέσω της ταχύτητας και ακρίβειας της παρατήρησης των νέων δεδομένα και την κινητική εμπειρίας).
- Ανάπτυξη των διανοητικών παραγόντων της κινητικής μάθησης: της προσοχής, της παρατηρητικότητας, της αντίληψης και της μνήμης.
- Υπερνίκηση αναστολών και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Στο ερώτημα ποιες ικανότητες, είναι περισσότερο πολύτιμες για τους μαθητές με ειδικές ανάγκες θα πρέπει να επισημανθεί, ότι σύμφωνα με τις ανάγκες μιας σύγχρονης κοινωνίας: «ο μελλοντικός άνθρωπος εκτός των γενικών και ειδικών γνώσεων θα πρέπει να κατέχει και μια σειρά απαραίτητων **κινητικών δεξιοτήτων** για την εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων μέσω μηχανικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Έτσι βασικός στόχος της ειδικής Φυσικής αγωγής είναι ότι μέσω **θετικών κινητικών βιωμάτων** (π.χ. εύκολο παιχνίδι, συνεχούς παρακίνησης και επιβράβευσης) να κάνει τα παιδιά με ειδικές ανάγκες όσο το δυνατό **κινητικά επιδέξια** συμβάλλοντας στην θετική εξέλιξη της προσωπικότητάς τους. Χρειάζεται όμως να μειωθούν όλες οι αρχικές δυσκολίες που παρουσιάζονται στην πραγματοποίηση των ασκήσεων και να μην ζητούνται από τα παιδιά ψυχοκινητικές επιδόσεις, που καταλήγουν στην αποτυχία. Χρειάζεται επίσης διαβάθμιση των ασκήσεων, ώστε το πέρασμα από τη μια στην άλλη να είναι πολύ φυσιολογικό. Οποιαδήποτε δραστηριότητα που ζητείται από το παιδί θα πρέπει να βρει σ' αυτό μια συναισθηματική ανταπόκριση και μια δυνατότητα πραγματοποίησης τέτοια ώστε να εξαφανίσει την κόπωση.

#### 11.4 Η μεθοδολογία και τα μέσα της Ειδικής Φυσικής Αγωγής.

Στόχος της Φυσικής Αγωγής είναι να βοηθήσει άτομο να ανακαλύψει τις φυσικές του ικανότητες και να το μυήσει σε μια ψυχαγωγική κινητική δραστηριότητα, σπορ και παιχνίδια, αλλά παράλληλα να το παρακίνηση ώστε αυτόνομα να επιλέξει και οργανώσει τις δραστηριότητές του στον ελεύθερο χρόνο του.

Στην ειδική Αγωγή εφαρμόζεται η αρχή του εξατομικευμένου προγράμματος. Το πρόγραμμα σχεδιάζεται σύμφωνα με τις ανάγκες του παιδιού και εφαρμόζεται τόσο σε ατομικό επίπεδο, όσο και στην δυναμική της ομάδας. Βεβαία στο δημοτικό της γενικής εκπαίδευσης η εφαρμογή του εξατομικευμένου προγράμματος είναι λίγο δύσκολο να πραγματοποιηθεί, ωστόσο ο διδάσκων γνωρίζοντας θα βασικά χαρακτηριστικά του κάθε ειδικού παιδιού θα πρέπει να προσπαθεί μέσα από την ατομική επικοινωνία να ικανοποιήσει τις ανάγκες του. Θα πρέπει επίσης να διαθέτει ευελιξία και πολύ φαντασία στην οργάνωση και υλοποίηση του μαθήματος, ώστε να ικανοποιούνται όλοι οι μαθητές και όχι μόνο οι ικανοί ή οι πολύ αδύναμοι.

Από μεθοδολογική πρακτική θα πρέπει να εφαρμόζει την αναλυτική μέθοδο, να αναλύει δηλαδή μια δραστηριότητα - κίνηση σε επιμέρους σύμφωνα με την διαδοχικότητα των κινήσεων, είτε σύμφωνα με τις προαπαιτούμενες ικανότητες (π.χ. για να διδαχθεί το άλμα χωρίς φόρα, μπορεί να αναλυθεί στις ακόλουθες φάσεις - θέση ξεκινήματος, προετοιμασία χεριών, απογείωση, προσγείωση - έτσι θα μπορεί ο διδάσκων να εντοπίσει τις κινητικές ελλείψεις στις διάφορες φάσεις και να προβεί σε βελτιώσεις.

Η εφαρμογή της μουσικής μέσω της μουσικοκινητικής, όπως έχει αποδεχθεί από τον Dalcroze, Bourneville, Ley και άλλους αυξάνει την ένταση της κινητικής πράξης και την συντονίζει. Έχει αποδειχθεί τέλος, ότι ο χορός για τα άτομα με πνευματική ανεπάρκεια είναι μια άσκηση κινητικού συντονισμού και ισορροπίας μεγάλης σημασίας.

Βασική αρχή αυτής της μεθοδολογίας είναι ότι ο διδάσκων δεν πρέπει να συγκεντρώνεται στην αδυναμία, το ελάττωμα ή την αναπηρία, αλλά πάνω στην ολική προσωπικότητα του παιδιού και στις δικές τους εσωτερικές λανθάνουσες δυνάμεις.

Η διαφορετική μεθοδολογική αντιμετώπιση των παιδιών με ειδικές ανάγκες προϋποθέτει όμως μια σειρά από αλλαγές στους ακόλουθους τομείς:

- στον τρόπο επικοινωνίας.  
Οι μαθητές που βρίσκονται σε βιολογική ηλικία μικρότερη από την χρονολογική τους, παρουσιάζουν διαταραχές μαθησιακής φύσης ή συμπεριφοράς, χρειάζονται λοιπόν ένα ιδιαίτερο τρόπο επικοινωνίας με οδηγίες απλές, σαφείς, οπτικοποιημένες μέσω επίδειξης και δοκιμής και με αρκετό χρόνο αφομοίωσης.
- Στον τρόπο με το οποίο δίνονται τα ερεθίσματα.  
Ένας βασικός στόχος της Φυσικής Αγωγής είναι η βελτίωση της παρατηρητικότητας και της προσοχής και ιδιαίτερα στα μέρη του ερεθίσματος που είναι τα πιο σημαντικά. Η ποικιλία λοιπόν στον τρόπο εκπομπής ερεθισμάτων (συμμετοχή όλων των αισθήσεων) είναι ένα άλλο μέσο με το οποίο οι πληροφορίες γίνονται πιο κατανοητές και η εκτέλεση πιο επιτυχής. Βέβαια η μέθοδος δεν μπορεί να εφαρμοστεί σε όλα τα παιδιά από άποψη μορφών καθυστερήσεων ή διαταραχών (π.χ. στους μαθητές με διάσπαση της προσοχής ή υπερκινητικότητα αυτή η μέθοδος μπορεί να προκαλέσει σύγχυση).



Στην περίπτωση αυτή είναι προτιμότερο να χρησιμοποιηθεί ένα αισθητήριο κανάλι στην αρχή και προοδευτικά να εισαχθούν και άλλα.

- Στην διαμόρφωση του περιβάλλοντος.  
Η διαμόρφωση και η οργάνωση του χώρου των αθλητικών εγκαταστάσεων θα πρέπει να γίνεται π.χ. προς την κατεύθυνση της ασφάλειας, απαλλαγής από αντικείμενα και ερεθίσματα που διασπούν την προσοχή ή εμποδίζουν την προσπέλαση κ.ά.
- Στην οργάνωση των μαθητών.  
Οι μαθητές μπορούν να οργανωθούν σε ομάδες με διάφορους τρόπους (μικρές μεγάλες). Εκείνο που θα πρέπει να γνωρίζει ο διδάσκων είναι ότι θα πρέπει να διατηρήσει τις ομάδες για μεγάλο χρονικό διάστημα, για να μην προκληθεί σύγχυση και για να υπάρξει αρκετός χρόνος για να αναπτυχθεί η σημαντική για το μάθημα συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας.
- Στον τρόπο διδασκαλίας.  
Ο διδάσκων στους μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες θα πρέπει να είναι σε θέση εκτός τα οπτικά ερεθίσματα ή τα λεκτικά με λέξεις «κλειδιά», να βοηθάει τον μαθητή τοποθετώντας το σώμα του ή μέλη του στην κατάλληλη θέση ώστε να αποκτήσει την «αίσθηση» της σωστής κίνησης με κιναισθητικά ερεθίσματα και να έχει επανατροφή.
- Στο αθλητικό υλικό  
Τα όργανα γυμναστικής μπορούν να αλλάξουν βάρος, σχήμα, μέγεθος και χρώμα (π.χ. αν παρουσιάζονται δυσκολίες στην υποδοχή της κανονικής μπάλα, μπορεί να αντικατασταθεί με μια μεγαλύτερη, που να την υποδέχεται από μικρή απόσταση και προοδευτικά από μακρινή.
- Στους κανονισμούς.  
Η αλλαγή των κανονισμών ενός παιχνιδιού προς την απλή μορφή, θα πρέπει να γίνεται για να διευκολυνθεί η μαθησιακή διαδικασία (ΥΠΕΠΘ 1997, 228 - 232).
- Στο είδος των δραστηριοτήτων -παιχνιδιών.

Τα πιο αποτελεσματικά μέσα της Φυσικής Αγωγής αποτελούνται από παιχνίδια, από διαμορφωτική, εφαρμοσμένη και ρυθμική γυμναστική. Το παιχνίδι ασκεί ένα διαμορφωτικό αποτέλεσμα διαγνωστικό, μορφωτικό και υγιεινό για το ειδικό παιδί. Το παιχνίδι, κάτω από την μορφωτική μορφή, σταθεροποιεί τις ψυχοκινητικές λειτουργίες.

Ακόμη το παιχνίδι, επεμβαίνοντας στην εκτέλεση των απαιτούμενων ασκήσεων θεραπευτικής αγωγής, βοηθάει το παιδί να ξεπεράσει την κινητική μονοτονία, που αυτή προκαλεί.

Η Ειδική Φυσική Αγωγή χρησιμοποιεί την ορθοπεδική γυμναστική και την νευροκινητική. Η πρώτη ενδείκνυται για την επανεκπαίδευση των παιδιών με φυσικές και νευρολογικές ανωμαλίες και μπορεί να εφαρμοσθεί μόνο σε ειδικά ινστιτούτα με την επίβλεψη του ειδικού γιατρού. Η δεύτερη αντίθετο, απευθύνεται σε παιδιά που παρουσιάζουν μία ανωμαλία ή μια καθυστέρηση στην ανάπτυξη του νευρικού συστήματος η οποία προκλήθηκε από την απλή λειτουργία του μυϊκού συστήματος. Έχει σκοπό να βελτιώσει τις διάφορες μορφές αδεξιότητας, να βελτιώσει την ακρίβεια και το συντονισμό των χειρονομιών της ισορροπίας, να τακτοποιήσει τις δραστηριότητες του ατίθασου και τις κινητικές αντιδράσεις που δεν προσαρμόζονται εύκολα στους συναισθηματισμούς. Επίσης, μπορεί να βελτιώσει τη βραδύτητα – προπαντός με τη βοήθεια της ρυθμικής, να απαλύνει την ένταση, να τονώσει τη μαλθακότητα. Η γυμναστική αυτή αποδίδει οφέλη όχι μόνο μυϊκά κινητικά, αλλά και ψυχικά για τις πολλές ψυχοκινητικές διασυνδέσεις της. Η νευροκινητική γυμναστική επιτρέπει ακριβώς, μια βελτίωση της συμπεριφοράς του παιδιού και συγχρόνως καθιστά κανονικό τον νευροκινητι-

κό τύπο, γι' αυτό είναι χρήσιμη τόσο για παιδιά με προβλήματα στο χαρακτήρα, όσο και για τους πνευματικά καθυστερημένα παιδιά..

Οι διάφορες δραστηριότητες - παιχνίδια θα πρέπει να έχουν χαρακτήρα συμμετοχής όλων για μεγάλο χρονικό διάστημα, χωρίς αποκλεισμούς, να είναι κατάλληλες για όλους (π.χ. οι υπερκινητικοί μαθητές θα πρέπει να είναι κοντά στο διδάσκοντα) και να είναι σύμφωνες με το επίπεδο του ειδικού μαθητή. Θα πρέπει επίσης να μην έχουν υψηλό ανταγωνισμό να ενισχύουν στην συνεργασία, αλληλεγγύη και να μην στηρίζονται σε σωστό ή λάθος.

Όσον αφορά στα ομαδικά παιχνίδια θα πρέπει να προσαρμοστούν από τον διδάσκοντα. Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες προτιμούν τα παιχνίδια εκείνα που εμφανίζουν μία όψη καθαρά κινητική. Το τρέξιμο και τα σωματικά παιχνίδια, που μοιάζουν με τα παιχνίδια του πιο μικρού παιδιού, τους ευχαριστούν περισσότερο, παρά αυτά που απαιτούν μια πνευματική εργασία. Δεδομένου ότι το ειδικό παιδί δεν είναι σε θέση να συλλάβει τις περίπλοκες σχέσεις, δεν μπορεί φυσικά να παίζει παιχνίδια με μεγάλους και μπερδεμένους κανόνες, κι αν ακόμη του το επέτρεπε η σωματική του επιδεξιότητα. Ούτε και τα παιχνίδια που διαρκούν πολύ τα ευχαριστούν. Η φυσική και πνευματική κόπωση επέρχεται τόσο γρήγορα, που στις περισσότερες φορές το παιχνίδι δεν μπορεί να τελειώσει. Ο ρόλος του διδάσκον της Φυσικής Αγωγής στα παιδιά με ειδικές ανάγκες είναι να χρησιμοποιήσει τα παιχνίδια ως μέσο αγωγής ή να παρακινήσει τα παιδιά δίνοντας την ευκαιρία να δημιουργούν οι ίδιοι οι μαθητές τα παιχνίδια που τους αρέσουν με ευελιξία οργάνωσης, κανονισμών, χρόνου, χώρου ή άλλων στοιχείων. Τα παιχνίδια πρέπει να παρουσιάζουν ένα συγκεκριμένο σκοπό που να ενδιαφέρει και συγχρόνως να απασχολεί όλα τα παιδιά. Να βασίζεται στο συναγωνισμό για να κατακτήσει το παιχνίδι ευχάριστο, διότι ο συναγωνισμός αποτελεί στοιχείο της κοινωνικής εκπαίδευσης.

Τελειώνοντας βασικός στόχος και της Φυσικής Αγωγής αλλά και του σχολείου γενικότερα θα πρέπει να είναι να βοηθήσει στην «κοινωνικοποίηση» των παιδιών με ειδικές ανάγκες. Κοινωνικοποίηση σημαίνει να μπορεί ένα άτομο, ανεξάρτητα από τις αδυναμίες ή τις ελλείψεις που παρουσιάζει σε διάφορους τομείς, αν ζει με την ατομική του ιδιαιτερότητα ως ισότιμο μέλος της κοινωνίας. Η κοινωνικοποίηση αρχίζει από το κοινό σχολείο, και με μαθήματα όπως η Φυσική Αγωγή, η Μουσική, τα καλλιτεχνικά επιταχύνεται, ωστόσο η σχολική κοινωνική συμβίωση των παιδιών με ειδικές ανάγκες με τα «τυπικά» παιδιά αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά βήματα κοινωνικοποίησης και αλληλοαποδοχής. Βέβαια η ενσωμάτωση στο κοινό σχολείο κάθε παιδιού δεν είναι εύκολη και πολλές φορές απαραίτητη είναι η ύπαρξη ειδικού σχολείου, το οποίο βέβαια δεν είναι πάντα εφικτό να λειτουργεί, οπότε μιλάμε για «αναγκαστική» ενσωμάτωση στο ενιαίο σχολείο, που μαζί όμως με την «προγραμματισμένη» ενσωμάτωση θα πρέπει να βοηθήσει των μαθητή να αναπτύξει τις δυνατότητές του και να μάθει να υπερβαίνει τις δυσκολίες του (Γκουτζιαμάνη-Σωτηριάδη 1983, 180).

### **11.5 Ο ρόλος του διδάσκοντα της Φυσικής Αγωγής.**

Η ορθολογική και καλή εφαρμογή των μέσων όπως είναι φυσικό, εξαρτάται από την προετοιμασία του διδάσκοντα της Φυσικής Αγωγής και από την ικανότητα της συνεργασίας με τους γιατρούς, ειδικούς φυσιοθεραπευτές, τους άλλους εκπαιδευτικούς, τους κοινωνικούς λειτουργούς και όλους τους παράγοντες που έχουν σχέση και βοηθάνε στο δύσκολο αυτό έργο. Ο διδάσκον της Φυσικής Αγωγής, είτε εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, είτε σε λίγες περιπτώσεις ο δάσκαλος, πρέπει στην αρχή να προετοιμάσει το δικό του εσωτερικό κόσμο

και τους τρόπους στην αντιμετώπιση με παιδιά με ειδικές Ανάγκες. Στη συνέχεια πρέπει να γνωρίσει βαθιά, με τη βοήθεια της ομάδας (ιατρού – ψυχολόγου – παιδαγωγού) τα χαρακτηριστικά και τις απαιτήσεις των παιδιών αυτών. Τέλος, να ξέρει να παρακινεί τα παιδιά να συνεργάζονται στους διάφορους σχηματισμούς, Διάφορες έρευνες που έχουν γίνει πάνω σ' αυτόν τον τομέα έχουν αποδείξει ότι, για να επιτευχθεί η συνεργασία των άλλων, πιο πέρα ακόμη και από τους φυσικούς παράγοντες, πρέπει να δοθεί μεγάλο βάρος στην ψυχολογικό παράγοντα. Θα παίρνουμε και θα θεωρούμε τα παιδιά σαν ένα φυσιολογικό άτομο, θα τα αντιμετωπίζουμε όπως τα άλλα που δεν έχουν αναπηρίες και θα τα βοηθάμε να ανακαλύψουν μόνα τους τη δική τους προσωπικότητα. Ο διαπροσωπικός συμβιβασμός έχει μεγάλη βαρύτητα στην πρόοδο και το αποτέλεσμα μιας θεραπείας. Γι' αυτούς τους λόγους ο γυμναστής θα πρέπει να κατέχει μια θετική στάση στη δική του συμπεριφορά γενικά και στην εργασία του. Πρέπει να γνωρίζει τεχνικές ποιότητας, να έχει ικανότητες οργάνωσης και δεξιοτήτων στην επιτέλεση της εργασίας. Πρέπει ακόμη να γνωρίζει να ανθίσταται με νηφαλιότητα στην κούραση, να υπερνικήσει τις δικές του δυσκολίες και τις ξεχνάει όταν έρχεται σε επαφή με τα απροσάρμοστα παιδιά, και να έχει βαθιά εμπιστοσύνη και εκτίμηση για τη δική του εργασία. Μέσα στο χώρο της εργασίας πρέπει να δείξει πρωτοτυπία, εφευρετικότητα, πνεύμα πρωτοβουλίας για την ανάπτυξη των δραστηριοτήτων, επειδή η αγωγή των ειδικών παιδιών προκαλεί κάθε ώρα και κάθε μέρα ανάγκη για τις πράξεις αναμφίβολα απρόβλεπτες.

**Η Φ.Α. στη θεραπεία των διαφόρων μορφών της απροσαρμοστικότητας.** Μέσα στο περιορισμένο πλαίσιο της εκπαίδευσης ή της επανεκπαίδευσης των ειδικών μορφών της απροσαρμοστικότητας (φυσικής, αισθητικής, πνευματικής, κοινωνικής), η Φ.Α. με τις τεχνικές της προσφέρει μια σημαντική βοήθεια στην ιατρο – ψυχο – παιδαγωγική ειδική θεραπεία.

Η Φ.Α. για τα φυσικά απροσάρμοστα υποκείμενα, που έχουν πληγεί από παράλυση ή από φυσικά τραύματα διαφορετικής μορφής, προσφέρει για τη δική των αποκατάσταση, εισχωρώντας στη διαδικασία της λειτουργίας αναδιοργάνωσης των ανατομικών συστημάτων, με τη θεραπεία, ειδικά των ελαττωματικών λειτουργιών, τη βελτίωση των τμηματικών διαταραχών, με τη διπλή σκοπιμότητα της σύμπραξης των δικών της μέσω της θεραπευτικής ενέργειας, της ιατρικής και βοηθάει τις ειδικές σχηματικές σκοπιμότητες.

Η Φ.Α. επανεκπαιδεύει με τη «δύναμη», με τη «γνώση» της κινητικής, αποκαθιστώντας τη συναισθηματική μνήμη ή εμποδίζοντας την απώλεια της. Επανεκπαιδεύει τη θέληση διεγείροντας και προωθώντας την κινητική ώθηση. Η επανεκπαιδευτική θεραπεία, συνεπώς, διακλαδίζεται σε τρεις κατευθύνσεις:: Την αναδόμηση της κινητικής δραστηριότητας και της ρυθμιστικής ικανότητας, τη δημιουργία μια συνείδησης κατάλληλης για την πραγμάτωση της ίδιας της πράξης και για τη θετική συμμετοχή του υποκειμένου στην κυριαρχία της πράξης.

Οι μέθοδοι που εφαρμόζονται είναι οι ευεργετικές που προσανατολίζουν το υποκείμενο στις κινήσεις που πρέπει να εκτελέσει και προσαρμόζουν προοδευτικά τους δικούς τους μυς και τα εσωτερικά όργανα σε κατάλληλες προσπάθειες. Ακόμη, διεγείρουν τη συμμετοχή της επαναρθωτικής άσκησης. Τα μέσα που χρησιμοποιούνται είναι τα ίδια με εκείνα που χρησιμοποιούνται για τα φυσιολογικά παιδιά, και προσαρμόζονται στις δυνατότητες του ανάπηρου παιδιού και στο γενικό πλαίσιο της επανορθωτικής γυμναστικής. Επίσης, μια μεγάλη πηγή ψυχαγωγίας είναι τα κινητικά παιχνίδια, όπου κανείς μπορεί να διαπιστώσει ορισμένες κινητικές και ψυχικές ικανότητες του ανάπηρου παιδιού.

Με βάση την εμπειρία πάνω σ' αυτό τον τομέα, είναι φρόνιμο να μην επιβληθούν καθόλου περιορισμοί στην συμμετοχή της ομάδας, αλλά να αφεθεί ανοιχτή σ' όλους, τόσο για την ηλικία, όσο και για τις διάφορες αναπηρίες. Η διδασκαλία των παιχνιδιών διαφέρει από εκείνη των φυσιολογικών παιδιών. Δείχνουμε στους μαθητές πως πρέπει γίνονται οι κινήσεις ακόμη και οι πιο απλές και στη συνέχεια κάθε υποκείμενο αφήνεται ελεύθερο να τροποποιεί και να εκτελεί, όπως νομίζει, ανάλογα με τις ικανότητές του. Η ομαδική θεραπευτική αγωγή παρουσιάζει σημαντικά πλεονεκτήματα. Τα ομαδικά παιχνίδια είναι πιο διασκεδαστικά και συνεπώς πιο εύκολα αποδεκτά, προκαλούν την άμιλλα ανάμεσα σε διάφορες ομάδες, δεδομένου ότι κάθε ομάδα ζητάει να υπερισχύσει της άλλης.

Το παιχνίδι ακόμη, ατομικό και ομαδικό, παρουσιάζει το μεγάλο πλεονέκτημα στο να διεγείρει το παιδί περισσότερο και καλύτερα από κάθε άλλη άσκηση, διότι το κάνει ικανό να παίρνει ενεργό μέρος στην επανόρθωσή του, παρά να αφεθεί στο γεγονός να το επανορθώσουν οι άλλοι.

**Η Φ. Α. για τους αισθησιακά απροσάρμοστους (τυφλούς, κωφάλαλους).** Για τους αισθησιακά απροσάρμοστους η Φ.Α. παίζει σημαντικό ρόλο για τη δική του επανεκπαίδευση. Η κίνηση σ' αυτές τις περιπτώσεις παίρνει μεγαλύτερη σημασία και έχει σαν καθήκον να αναπτύξει τη μεγαλύτερη δυνατή σχέση ανάμεσα στο υποκείμενο και στο περιβάλλον, σχηματίζοντας την εμπειρία του χώρου και εξασκώντας την έκφραση. Η Φ.Α. εξασκεί πάνω στους αισθησιακούς ανάπηρους μια τριπλή επίδραση:

α) Τους απελευθερώνει από την επίδραση του φόβου, από την ανασφάλεια της αδράνειας, από τα εμπόδια που εμφανίζονται για την κατάκτηση του εξωτερικού κόσμου, από την προστατευτική και καταπιεστική επέμβαση των ανθρώπων που έρχονται σ' επαφή μαζί τους.

β) Τους αντισταθμίζει ανάμεσα στις αισθήσεις πάνω στην πράξη και με εκείνες που χάθηκαν και

γ) Εκμηδενίζει ή μειώνει τις συνέπειες της αναπηρίας.

Οι ασκήσεις είναι οι ίδιες με τα κανονικά άτομα. Οι διορθωτικές ασκήσεις έχουν σκοπό να διορθώσουν τα ελαττώματα του βαδίσματος και να βελτιώσουν γενικά το ψυχοκινητικό σύνολο.

**Η Φ.Α. για τους διανοητικά ανάπηρους.** Η Φ.Α. στα υποκείμενα που είναι φτωχά σε διανοητικές ικανότητες, έχει ιδιάζουσα σημασία, κυρίως, για τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην κίνηση και την ψυχική ανάπτυξη. Επίσης, στην ενέργεια που έχει η κίνηση όχι μόνο πάνω στο μυϊκό, στο αναπνευστικό, στο καρδιαγγειακό, νευροφυτικό και στο νευρικό σύστημα, αλλά και πάνω στη δυναμική ψυχολογία για το γεγονός ότι η κινητική δραστηριότητα περιπλέκει την επέμβαση της βούλησης και της κρίσης.

Η Φ.Α. έχει σαν αντικείμενο βασικό, την επανεκπαίδευση της κινητικής λειτουργίας, μέσα από ένα σύμπλεγμα εργασιών που έχουν σα σκοπό να πραγματοποιήσουν σε κινήσεις πάντα περισσότερο αποτελεσματικές και οικονομικές, την ενωτική συνεργασία του νευρικού και μυϊκού συστήματος.

Οι βασικές αρχές της Φ.Α. για τα διανοητικά παιδιά είναι:

Η αρχή της ομαλοποίησης της διέγερσης. Με την αρχή αυτή, κάθε ψυχοκινητική λειτουργία μπορεί να διεγερθεί από ένα ορισμένο ερέθισμα και ανάμεσα από ερέθισμα και ανάμεσα από ερέθισμα διεγερτικό και διεγειρόμενη λειτουργία, σταθεροποιείται μία σχέση έντασης, ποιότητας και διάρκειας. Στην παθολογική κατάσταση η ειδική διέγερση τροποποιείται ανάλογα με τις λειτουργίες ανωμαλίες, γι' αυτό επηρεάζεται το υποκείμενο. Συνεπώς, η θε-

ραπεία πρέπει να κανονίσει την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκεια του ερεθίσματος, σε αναλογία με την διατομική και λειτουργική κατάσταση των ενδιαφερομένων οργάνων.

Η αρχή της αλληλεγγύης και της εσωλειτουργικής ολοκλήρωσης. Με την αρχή αυτή μια αίσθηση αντικαθιστά άλλη, όταν αυτή δεν μπορεί να πραγματοποιήσει τη λειτουργία της. Η θεραπεία της επανεκπαίδευσης χρησιμοποιεί αυτές τις αρχές, προς το σκοπό να επιτευχθεί η αντιστάθμιση των ελαττωματικών λειτουργιών, να αναπτυχθεί η ανεξαρτησία των μυϊκών ομάδων, κατ' αρχήν σε κάθε μέλος, κατόπιν στην αριστερή και δεξιά μεριά του σώματος. Τέλος, ανάμεσα στα άνω και κάτω μέλη, να δημιουργηθούν συνεργίες, δηλαδή χρήσιμες σχέσεις μεταξύ των μελών, των γενικών στάσεων, της ισορροπίας του σώματος και των κινήσεων.

Η αρχή της συγκέντρωσης της προσοχής και της σταθεροποίησης των συνθηκών. Η προσοχή (διανοητική, αισθησιακή, κινητική) πραγματοποιεί ένα σημαντικό ρόλο σε οποιαδήποτε λειτουργία που είναι για επανεκπαίδευση. Τα εξαρτώμενα αντανάκλαστα είναι στη βάση του σχηματισμού των συνηθειών, στα διανοητικά καθυστερημένα υποκείμενα. Η επανεκπαιδευτική θεραπεία πρέπει να βρει τον τρόπο να ξυπνήσει και να κρατήσει σταθερή την προσοχή με σκοπό να επιτύχει την καλύτερη απόδοση των λειτουργιών με ανεπάρκεια. Η εκπαίδευση συνεπώς, πρέπει να συντονίζει στις ανάγκες του ανάπηρου παιδιού, ένα σύμπλεγμα από ψυχοκινητικές δραστηριότητες, προκαλώντας μια προωθητική δύναμη της ψυχικής ανάπτυξης. Στους διανοητικά ανάπηρους, οι προκαλούμενοι συνηθισμένοι αποτελούν τη βάση των απαιτούμενων λειτουργιών.

**Η αρχή της απελευθέρωσης της παραλυτικής απαγόρευσης.** Ο διανοητικά ανάπηρος είναι υποκείμενο μιας ακούσιας παραλυτικής ανωμαλίας. Η θεραπεία πρέπει να τον ελευθερώσει από την ακούσια ανωμαλία που τον παραλύει και του αναπτύξει εκείνη την εκούσια, δηλαδή την σωστή εκτέλεση των αυτοματισμών της βάσης, επί των οποίων θα αγκιστρωθούν στη συνέχεια οι επαγγελματικοί αυτοματισμοί. Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν και η εκλογή των ασκήσεων, θα πρέπει να είναι αντίστοιχα με τις απαιτήσεις που παρουσιάζουν σε πολύ μεγάλη ποικιλία. Ανάμεσα σ' αυτές τις ασκήσεις (της αποκέντρωσης, της γνώσης του σώματος και της προσαρμογής, ασκήσεις κινητικής μνήμης, προσανατολισμού, ασκήσεις γενικού συντονισμού, αναπνευστικές κ.λ.π.) έχουν ιδιαίτερη σημασία οι ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής. Ο ρυθμός και η εφαρμογή της μουσικής διευκολύνουν την ειδική αυτή αγωγή της κινητικής δραστηριότητας και προτιμότερος για τον διανοητικά ανάπηρο, ο οποίος έχει μεγαλύτερη ανάγκη μιας καλύτερης τακτοποίησης της κίνησης.

Το φαινόμενο της επιμονής (τάση προς συνεχή επανάληψη των κινήσεων, των λέξεων, των χειρονομιών) είναι μια ευνοϊκή βάση για την εφαρμογή του ρυθμού, στη δραστηριότητα του διανοητικά ανάπηρου, με το να τον υποχρεώσει να εκτελέσει κινήσεις που με άλλες συνθήκες δεν θα εκτελούσε. Η ρυθμική γυμναστική του διανοητικά ανάπηρου βασίζεται πάνω στην εκτέλεση των απλών χειρονομιών, που πρέπει να γίνονται και να επαναλαμβάνονται με ακρίβεια, με μορφή ασκήσεων μικρής διάρκειας.

Η μουσική διευκολύνει την εκτέλεση των κινήσεων και υποχρεώνει το υποκείμενο, με όμοιο και απαλό τρόπο, να πειθαρχηθεί και να σεβαστεί τον επιβληθέντα ρυθμό. Αυτό του επιτρέπει και τον βοηθάει στη συνέχεια να προσαρμοσθεί καλύτερα στους διάφορους ρυθμούς. Στους διανοητικά ανάπηρους δεν είναι δυνατόν να εφαρμοσθεί ο ελεύθερος ρυθμός της μεθόδου Dalcroze που απαιτεί ευκινησία και εξουσία πάνω στις κινήσεις. Χρειάζεται να περιορισθούμε στο μετρημένο ρυθμό, που βασίζεται στην επανάληψη του δυνατού χρόνου και παρασύρει προοδευτικά το παιδί να μετακινείται μέσα στο χώρο. Η εκλογή των τραγου-

διών είναι ένα σπουδαίο στοιχείο. Η μελωδική μνήμη βοηθάει στην εκμάθηση των μελωδικών εμβατηρίων. Η εκλογή της ψυχαγωγικής δραστηριότητας πραγματοποιείται με βάση την παρατήρηση του υποκειμένου, δηλαδή με τον τρόπο που ελέγχει το σώμα του, τα πόδια του, τα χέρια του και με το βαθμό κατανόησης που έχει φτάσει.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **Δρ. ΚΙΜΩΝ Ν. ΣΑΚΕΛΑΡΙΟΥ**

«Παιδαγωγική της φυσικής αγωγής και του Αθλητισμού»

### **Παναγιώτη Μπελίτσου**

Καθηγήτρια της Φυσικής Αγωγής «Αθλητισμός και Αγωγή»

### **Maria Egg**

«Ο κόσμος του παιδιού»

## **11. Πρώτες βοήθειες στο δημοτικό σχολείο / Υγιεινή.**

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης έστι και στο δημοτικό απευθύνεται σε υγιή άτομα. Προϋπόθεση για την συμμετοχή λοιπόν στο μάθημα είναι η υγεία του μαθητή, η οποία βεβαιώνεται από τον ιατρό, και δεν αποτελεί των στόχο του μαθήματος (Μουντάκης 1994, 23-28). Την ευθύνη για την προστασία της υγείας των μαθητών επωμίζεται κατά κύριο λόγο η οικογένεια και η ιατρική.

Με την σωματική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να είναι συστηματική στα πλαίσια του σχολείου (2 ώρες της εβδομάδα) ή και εκτός αλλά και μη συστηματική στον ελεύθερο χρόνο του μαθητή, οι περισσότεροι μαθητές αναπτύσσουν φυσιολογικά το μυοσκελετικό σύστημα, που είναι υπεύθυνο για την κινητική δραστηριότητα. Καθώς και τα άλλα συστήματα: ανατομικά και λειτουργικά (π.χ. καρδιοκυκλοφορικό, αναπνευστικό), ενώ καθοριστικό ρόλο παίζει και η λειτουργία των ορμονών και της θερμορύθμισης στην διάρκεια της μυϊκής προσπάθειας. Το κεντρικό βέβαια νευρικό σύστημα το οποίο αναπτύσσεται και αυτό ελέγχει, κατευθύνει και συντονίζει όλα τα άλλα συστήματα.

Από κινητική άποψη η απασχόληση των μαθητών με την κινητική - αθλητική δραστηριότητα δημιουργεί νευρομυϊκές προσαρμογές, με αποτέλεσμα οι μαθητές να είναι ικανοί να υπομένουν υπομέγιστου και σε μερικές φορές μέγιστης μυϊκής επιβαρύνσεις. Βέβαια υπάρχουν περιπτώσεις που η μέγιστες επιβαρύνσεις έχουν αποβεί επιζήμιες για την υγεία των μαθητών. Οι μαθητές αυτοί είχαν προβλήματα υγείας που ή προϋπήρχαν της αθλητικής δραστηριότητας ή εμφανίστηκαν στην διάρκεια της συστηματικής αθλητικής δραστηριότητας. Για να αποφευχθούν λοιπόν τέτοια φαινόμενα θα πρέπει να εφαρμόζεται ο ιατροπροληπτικός έλεγχος και στην αρχή της στοιχειώδους εκπαίδευσης και να συνεχίζεται ανά τριετία μέχρι το Λύκειο αλλά να υπάρχει και ως προαθλητικός έλεγχος στην εγγραφή του παιδιού με ένα άθλημα ως συστηματική άθληση. Ο οικογενειακός παιδίατρος είναι ο περισσότερο κατάλληλος επιστήμονας για να πραγματοποιήσει αυτό τον ιατροπροληπτικό έλεγχο. Ο διδάσκων θα πρέπει να παραπέμψει τους γονείς ή κηδεμόνες των μαθητών στην αρχή της σχολικής χρονιάς καλύτερα στον οικογενειακό παιδίατρό τους, ώστε αυτός να συμπληρώσει το ατομικό δελτίο Υγείας ή την ατομική καρτέλα αθλητή ή να συντάξει την Ιατρική Γνωμάτευση (Εγκύκλιος 916/11-11-1986 του ΥΠΕΠΘ).

Ένας πρόσφατος οδηγός υγιεινής αθλουμένων, οποίος μπορεί να εφαρμοστεί με παραλλαγές και στο σχολείο (Φαχαντίδου / Δεληγιάννης 1998) προβλέπει τις ακόλουθες ομάδες γνώσεων - συμβουλευτικής ενημέρωσης και ενέργειες πρόληψης:

1. **Πρόληπτικός έλεγχος καρδιάς και πνευμόνων**, ο οποίος θα πρέπει να γίνεται με κλινική εξέταση από τον γιατρό και να συνοδεύεται με ηλεκτροκαρδιογράφημα, ακτινογραφία θώρακα, υπέρηχο για την ανατομία και λειτουργία της καρδιάς, με σπιρομέτρηση, τέστ κόπωσης, και καταγραφή όλων των αποτελεσμάτων στην κάρτα υγείας του αθλητή ή ατομικό δελτίο μαθητή και δημιουργία αρχείου.
2. **Πρόληψη ορθοπεδικών παθήσεων**, περιλαμβάνει επίκουση για διάγνωση σκολίωσης, καλή προθέρμανση για αποφυγή θλάσης, γνώσης των κινδύνων ανά άθλημα, τέστ ματιάς για τη διάγνωση κύφωσης, εξέταση για παραμορφώσεις άκρου του ποδιού, χρησιμοποίηση ειδικών περιδέσεων.
3. **Πρόληψη λοιμώξεων μυκητιάσεων**, περιλαμβάνει την μη επαφή με γυμνά χέρια αίματος από τραύματα, διακοπή συμμετοχής στο μάθημα ή στη προπόνηση σε περίπτωση λοιμώξεων, εφοδιασμός κατάλληλου αθλητικού παπουτσιού, που είναι κατάλληλα αεριζόμενο, μη χρησιμοποίηση συνθετικών ρούχων (κολάν) λόγω κινδύνου λοιμώξεων, σε περιπτώσεις επίσκεψης σε πισίνα ατομική πετσέτα και καλό σκούπισμα ανάμεσα στα δάκτυλα και ντους πριν την πισίνα και χρήση σκουφιού και σανδαλιών.
4. **Πρόληψη ψυχολογικής επιβάρυνσης**, με την αποφυγή της βίας στα γήπεδα, του εριστικού κλίματος, την αποδοχή της ήττας, την χαλάρωση και τον καλό ύπνο πριν των αγώνα ή την αθλητική δραστηριότητα, συμβουλές από των αθλητικό ψυχολόγο, καλλιέργεια συντροφικότητας και επίσκεψη σε ωραίο φυσικό περιβάλλον.
5. **Πρόληψη καλών έξεων**, με αντικαπνιστική αγωγή (με σύνθημα: ο καπνός κλέβει το οξυγόνο μας), με ενημέρωση ότι ο αθλητισμός είναι ισορροπία, αντίδοτο των ναρκωτικών, άσκηση της θέλησης και της αυτοκυριαρχίας., ενώ το αλκοόλ είναι διατάραξη της ισορροπίας, ενημέρωση για το Doping (με θέμα καταστροφή υγείας και κλεμμένη δόξα), αθλητισμό ή μάθημα Φυσικής Αγωγής σε καθαρό φυσικό περιβάλλον.
6. **Υγιεινή και ασφάλεια αθλητικών χώρων**, περιλαμβάνει καλό αερισμό στο κλειστό χώρο άθλησης, καλό φωτισμό, κατάλληλο έδαφος και κατάλληλη ενδυμασία, κατάλληλα και ασφαλή όργανα άθλησης και συχνό έλεγχος τους, συχνό καθαρισμό του δαπέδου, των γηπέδων και αποδυτηρίων, σωστή χλωρίωση για τις πισίνες.
7. **Κατάλληλη διατροφή**, σημαίνει αποδοχή της μεσογειακής δίαιτας, αποφυγή Παχυσαρκίας, ισορροπημένη διατροφή, συμβούλευση από επιστήμονες της αθλητικής διατροφής, όχι υπερβολικές δόσεις συμπληρωμάτων διατροφής, συχνή ενυδάτωση αθλητών (ισοτονικά ποτά).
8. **Πρώτες Βοήθειες**, περιλαμβάνει την κατάλληλη γνώση και εκμάθηση των ενεργειών για την σωστή θέση ανάληψης σε απώλεια αισθήσεων, την κατάλληλη εκπαίδευση για έγκαιρη τεχνητή αναπνοή, την δημιουργία πρόχειρου νάρθηκα σε κατάγματα , και χρήση αναλγητικών και μυοχαλαρωτικών σε κακώσεις.

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία το 90% των μαθητών με σακχαρώδη διαβήτη και βρογχικό άσμα, το 80% των μαθητών με ρευματικές συγγενείς καρδιοπάθειες και οι Περισσότεροι από τους μαθητές με ήπια ορθοπεδικά προβλήματα μπορούν να συμμετέχουν κανονικά

στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Μονάχα μαθητές με πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας έχουν ανάγκη ειδικών προγραμμάτων άθλησης σε ειδικά σχολεία (Cumming 1976, 67-77).

Ο διδάσκων θα πρέπει να γνωρίζει βασικά μορφολογικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά των μαθητών και μαθητριών στην ηλικία 6 με 12 χρονών. Η περίοδος από τα 6 ως την έναρξη της ήβης χαρακτηρίζεται από σταθερό ρυθμό ανάπτυξης τόσο σε εξωτερικά χαρακτηριστικά (ύψος, βάρος όσο και σε λειτουργικά). Με την χρησιμοποίηση των Εθνικών Προτύπων Ανάπτυξης του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού, ο παιδίατρος και ο διδάσκων μπορούν να ελέγχουν την ομαλή ανάπτυξη των μορφολογικών χαρακτηριστικών των μαθητών. Ως τα 11 χρόνια περίπου δεν παρατηρούνται διαφορές ανάπτυξης στο ανάστημα και στο βάρος σε μαθητές και μαθήτριες. Ο μέσος ετήσιος ρυθμός αύξησης του αναστήματος και του βάρους στους μαθητές της Ελλάδας είναι 5-6 εκ. και 2-3,5 χιλιόγραμμα αντίστοιχα, με μέσο ανάστημα να διαμορφώνεται από τα 117 εκ. στο 150 εκ. και του μέσου βάρους από τα 22 στα 42 χιλιόγραμμα. (Μαντζαγριώτου - Μειμαρίδου κ.ά. 1981, 235). Το υποδόριο λίπος βέβαια είναι περιορισμένο στην ηλικία των 6 ετών και από την ηλικία των 8 στα κορίτσια και των 10 ετών στα αγόρια αρχίζει προοδευτικά να αυξάνεται (Αναλυτικό Πρόγραμμα ΥΠΕΠΘ 1997, 235). Η αερόβια ικανότητα των μαθητών και των δύο φύλλων που αθλούνται είναι περίπου 50 ml O<sub>2</sub>/Kg/min, ενώ τα κορίτσια υστερούν λίγο έναντι των αγοριών. Η ικανότητα ανάπτυξης της μέγιστης ισομετρική δύναμης και του συντονισμού της κίνησης στο τρέξιμο και το άλμα βελτιώνεται με την ηλικία και ρυθμό ωρίμανσης του νευρικού συστήματος ανεξάρτητα από την αύξηση του αναστήματος. Βέβαια εδώ θα πρέπει να υπογραμμιστεί ότι υπάρχει διαφοροποίηση μεταξύ της χρονολογικής και της βιολογικής ηλικίας. Αυτή η διαφορά μπορεί να είναι εμφανή ποιοτικά από των διδάσκοντα, αλλά και ποσοτικά, μετρίσιμα από ειδικούς αθλητιάτρους. Από άποψη της βελτίωσης της κινητικής μάθησης, κινητικής αντίληψης και κινητικής απόδοσης οι ηλικίες των 10 με 12 ετών παρουσιάζουν την μεγαλύτερη ανάπτυξη. Ο λόγος για αυτή την μεγαλύτερη ανάπτυξη είναι ότι ακριβώς σε αυτή την προεφηβική ηλικία (10 -12 ετών) ο εγκέφαλος του παιδιού έχει αποκτήσει το ίσο μέγεθος με αυτό του ενήλικα, ενώ έχει γενικότερα ωρίμανση το νευρικό σύστημα. Βέβαια μεταξύ των παιδιών ίδιας ηλικίας παρατηρούνται πολλές φορές διαφοροποιήσεις σε ότι αφορά των νευρομυϊκό συγχρονισμό και γενικότερα συντονισμό των κινήσεων. Τα πιο υψηλόσωμα και βαρύτερα παιδιά είναι συνήθως και πιο αδέξια και συνεπώς πιο επιρρεπή σε τραυματισμούς. Βέβαια επειδή η ταχύτητα είναι ακόμα μικρή στις ηλικίες αυτές δεν υπάρχουν και σοβαροί τραυματισμοί στα αδέξια παιδιά.

Στην ηλικία συνήθως των 7 ετών παρατηρείται αύξηση της παραγωγής 17 περίπου κετοστεροειδών ορμονών, ενώ αργότερα παρατηρείται προοδευτική αύξηση της παραγωγής των οιστρογόνων και, με κάποια καθυστέρηση, αύξηση των ανδ5ρογόνων ορμονών στα κορίτσια και στα αγόρια. Στην Ελλάδα έρευνες έδειξαν ότι κατά μέσο όρο το 50% των κοριτσιών εμφανίζουν εμμηναρχή στα 12,5 χρόνια τους, ενώ τα αγόρια αργότερα στα 13,5 με 14 ετών παρουσιάζουν όλα τα βασικά χαρακτηριστικά της ήβης (τρίχωμα, αλλαγή φωνής, σεξουαλικότητα κ.ά.).

Ο λεμφαδενικός ιστός κατά την περίοδο από τα 6 ως τα 12 έτη βρίσκεται στον υψηλότερο βαθμό ανάπτυξης, ενώ από άποψη μεγέθους κατά την περίοδο αυτή το μέγεθος του ιστού έχει ξεπεράσει το αντίστοιχο του ενήλικα.

Στην σημερινή κοινωνία, δυστυχώς στα μεγάλα αστικά κέντρα, όπου οι διαθέσιμοι χώροι άθλησης και αναψυχής δεν επαρκούν, σε συνδυασμό με την κακή δυστυχώς συμπεριφορά απόδοσης και ικανοποίησης των υπέρμετρων προσδοκιών των γονέων για τα παιδιά τους, με το εξαιρετικά επιβαρυνόμενο πρόγραμμα μάθησης στο εξωσχολικό τους χρόνο (εκμάθη-



ση ξένης ή ξένων γλωσσών, εκμάθηση Η/Υ, συμμετοχή σε αθλητικούς συλλόγους, εκμάθηση μουσικού οργάνου κ.α.) καθώς και η πολύωρη παθητική καθιστική ψυχαγωγία - κατανάλωση τηλεοπτικών κυρίως προγραμμάτων αλλά και άλλων (βίντεο games) δημιουργούν, όπως και στα περισσότερα σύγχρονα επαγγέλματα μια κινητική έλλειψη. Αποτελέσματα αυτής της κινητικής έλλειψης είναι να εμφανίζουν συχνά παχυσαρκία και δυσλειτουργία του σκελετομυϊκού συστήματος. Η δυσλειτουργία αυτή εκδηλώνεται με αδυναμία των μυών του άνω μέρους του κορμού και των ώμων και με όχι ικανοποιητική ευλυγισία των μεγάλων αρθρώσεων. (Ροντογιάννης 1991, 42-54).

Η σπονδυλική στήλη των προεφήβων ευθείάζεται τώρα περισσότερο, αλλά παρουσιάζει συχνά προβλήματα λόγω της πολύωρης καθιστικής ζωής σε συνδυασμό με την κινητική έλλειψη. Η σκολίωση, ιδίως στα κορίτσια, και περισσότερο η λειτουργική σκολίωση απαντάται συχνά, και οφείλεται στην διαφορά στο μήκος των άνω και κάτω άκρων. Γενικά δεν θα πρέπει να εμποδίζει τη συμμετοχή των μαθητών /-τριών σε ειδικές ορθοσωματικές ασκήσεις, αλλά και σε αθλητικές δραστηριότητες με την ιδιαίτερη καθοδήγηση του διδάσκοντα. Τα προβλήματα των γονάτων (βλαισιότητα) και η πλατυποδία των παιδιών των 6 ετών διορθώνονται ως τα 8 περίπου χρόνια (Kaluger and Kaluger 1974).

Τις Ιδιαιτερότητες επίσης της θερμορυθμιστικής λειτουργίας του οργανισμού του μαθητή στις ηλικίες 6 με 12 χρονών θα πρέπει να τις γνωρίζει ο διδάσκων. Λόγω του ότι το θερμορυθμιστικό σύστημα των μαθητών τώρα αναπτύσσεται, τα παιδιά έχουν μια ανάλογη με την ηλικία τους περιορισμένη ικανότητα ανοχής στο θερμό περιβάλλον, απαιτούν περισσότερο χρόνο εγκλιματισμού και κινδυνεύουν περισσότερο από αφυδάτωση σε σύγκριση με τον ενήλικα. Επίσης εκτίθενται σε μεγαλύτερο κίνδυνο ασθένειας από λοιμώξεις, ενώ με χάνει μεγαλύτερα πόσα θερμότητα όταν εκτίθεται σε ψυχρό περιβάλλον.

Ο ύπνος τουλάχιστον 9 με 10 ώρες ημερησίως μαζί και ο μεσημεριανός ύπνος, ο καθαρός αέρας και η κινητική - αθλητική δραστηριότητα μαζί με την καλή διατροφή συμβάλλουν στην καλή υγεία του μαθητή και την πνευματική και σωματική ευεξία του.

Οι μαθητές στην ηλικίες των 7 με 12 χρονών χαρακτηρίζονται από μεγάλη λαιμαργία και μεγάλης κατανάλωσης. Οι ανάγκες σε θερμίδες των αγορών σε αυτές τις ηλικίες κυμαίνονται από 1830 μέχρι 2570 θερμίδες και των κοριτσιών από 1790 μέχρι 2390 θερμίδες καθημερινά. Οι ανάγκες τους Δε σε πρωτεΐνες αυξάνονται προοδευτικά από 40 μέχρι περίπου 60 γρ. Η κατανομή των θρεπτικών ουσιών θα πρέπει να έχει την ακόλουθη αναλογία: Υδατάνθρακες 55-60%, λίπη 25-30% και πρωτεΐνες 15%. Επίσης οι διατροφή των παιδιών θα πρέπει να είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, δηλαδή μεγάλη κατανάλωση δημητριακών, φρούτων και λαχανικών. Να πρέπει να διακρίνεται η διατροφή τους από μεγάλη ποικιλία τροφικών ομάδων, να μην γίνεται μεγάλη κατανάλωση μονοσακχάρων και γλυκόζης, κορεσμένου λίπους, ενώ η κατανάλωση χοληστερίνης και άλατος να μην υπερβαίνει τα 300 mg και 5 γρ. ημερησίως. Τέλος συνιστάται να καταναλώνεται άφθονο νερό ή φυσικοί χυμοί πριν και την διάρκεια και μετά από το μάθημα ή την αθλητική δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου και όχι ανθρακούχα ποτά ή τυποποιημένοι χυμοί εμπορίου.

### **Ασθένειας**

Ο διδάσκων θα πρέπει να γνωρίζει γενικά σχετικά με τον χρόνο επιστροφής του παιδιού στο σχολείο ή/ και την αθλητική του επαναδραστηριοποίηση μέσα και έξω από το σχολείο. Βέβαια η βεβαίωση του ιατρού και η οδηγίες του μετά την ασθένειά του είναι σημαντικές για

τον διδάσκον, ώστε να προσέξει το μαθητή για τυχόν συμπτώματα μετά την ανάρρωση με την επιστροφή του στο μάθημα.

Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία, έχουν άφθονο λεμφαδενικό ιστό, ο οποίος συνοδεύεται από σχετικά αυξημένη συχνότητα λοιμώξεων κυρίως αναπνευστικού χαρακτήρα υγρούς και ψυχρούς μήνες, οπότε συνιστώνται αμυγδαλεκτομές και αφαιρέσεις αδενοειδών εκβλαστήσεων στα παιδιά αυτών των ηλικιών (6-12 ετών). Το παιδί αρρωσταίνει συνήθως 6 με 7 φορές στη διάρκεια ενός έτους.

Στην περίοδο βέβαια των 9 με 12 ετών ο μαθητής αρρωσταίνει λιγότερο σε σχέση με κάθε άλλη περίοδο της παιδικής ηλικίας. Σε αυτό πιστεύεται ότι συμβάλλει ο έντονα υπερτροφικός λεμφαδενικός ιστός, αλλά και οι εμβολιασμοί με τους οποίους έχει πάθει ανοσία. έναντι των διαφόρων παιδικών ασθενειών. Η ήπιας και μέτριας έντασης συστηματική σωματική δραστηριότητα στα παιδιά φαίνεται να συνδέεται με διαφοροποιήσεις της κατάστασης ανοσίας τους έναντι λοιμώξεων. Έχει επίσης παρατηρηθεί μια τάση των παιδιών - αθλητών ομαδικών αθλημάτων σε ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος (οξεία αμυγδαλίτιδα, οξεία βρογχίτιδα, βρογχιολίτιδα και γρίπη). Ο διδάσκων θα πρέπει να γνωρίζει, ότι η συμμετοχή του μαθητή σε κινητικές - αθλητικές δραστηριότητες, όταν ασθενεί εξαιτίας λοίμωξης του αναπνευστικού, καλό θα είναι να περιορίζεται ή να διακόπτεται τελείως (Αναλυτικό Πρόγραμμα 1997, 238).

Βέβαια ορισμένοι γιατροί επιτρέπουν την άθληση, όταν ο πυρετός δεν ξεπερνά τους 38 βαθμούς Κελσίου, βέβαια η μυϊκή προσπάθεια πρέπει να είναι περιορισμένη σε ένταση και διάρκεια, επίσης το καλοκαίρι, που έχει πυρετό το παιδί θα πρέπει να αποκλείεται από τις κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες για προστασία του από αφυδάτωση και θερμοπληξία. Στην διάρκεια αναπνευστικών λοιμώξεων συνιστάται διακοπή της αθλητικής δραστηριότητας διότι τα παιδιά εκτίθενται στον κίνδυνο εμφάνισης επικίνδυνης μυοκαρδίτιδας, που έχει ενοχοποιηθεί και για των θάνατο νεαρών ατόμων. Κατά την επανάληψη των σωματικών δραστηριοτήτων, μπορεί να εμφανιστούν κρίσεις βρογχικού άσματος ή να αυξηθούν οι κρίσεις του, αν το άσμα προϋπήρχε. Η επανάληψη λοιπόν των σωματικών δραστηριοτήτων μπορεί να γίνει λίγες μέρες μετά την ανάρρωση από λοίμωξη κοινού κρουολογήματος, ωτίτιδας, στρεπτοκοκκικής λοίμωξης, βρογχίτιδας και παραρινοκολπίτιδας, ενώ δεν συνιστάται επαναδραστηριοποίηση μετά από λοιμώδη μονοπυρήνωση.

Στην περίπτωση πιο σοβαρών λοιμώξεων, π.χ. της ηπατίτιδας ή πυώδους μηνιγγίτιδας η επιστροφή του μαθητή στο σχολείο συνιστάται να γίνεται μια εβδομάδα μετά την κλινική του θεραπεία και στην 3<sup>η</sup> εβδομάδα μετά την έναρξη της θεραπείας στην περίπτωση οστρακιάς.

Η επιστροφή ύστερα από ασθένεια κοκίτη μπορεί να γίνει όταν περάσει το παροξυσμικό στάδιο της ασθένειας. Μετά από ιλαρά ή ερυθρά μπορεί να επιστρέψει μια εβδομάδα μετά την εξαφάνιση του εξανθήματος. Ύστερα από ανεμοβλογιά, μετά την απόπτωση των εφελκίδων, ύστερα από παρωτίτιδα 3 μέρες μετά την πλήρη υποχώρηση της διόγκωσης των παρωτίδων, ύστερα από γρίπη, 3 μέρες μετά την πτώση του πυρετού. Τέλος, ύστερα από εκδήλωση διφθερίτιδας το παιδί επιστρέφει όταν δεν υπάρχουν επιπλοκές και έχει 2 τουλάχιστον καλλιέργειες αρνητικές. Μετά από την εκδήλωση Τετάνου, όταν θα έχουν φύγει τα συμπτώματα.

### **Κακώσεις**

Οι μαθητές στο δημοτικό έχουν ένα νεύρο- και σκελετομυϊκό σύστημα που τώρα αναπτύσσεται και δεν έχουν αρκετά μεγάλη αθλητική εμπειρία και τεχνική κατάρτιση. Αυτά τα χαρα-

κτηριστικά κάνουν όμως τους μαθητές στις ηλικίες 6 με 9 ετών λιγότερο επιρρεπείς σε κακώσεις στην διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας, σε σχέση με τους μαθητές προεφηβικής ηλικίας 10-12 ετών, που όμως και αυτά συγκριτικά με τους εφήβους έχουν μικρότερο κίνδυνο τραυματισμού.

Η συχνότερη αιτία πρόκλησης αθλητικής κάκωσης έχει αποδειχτεί ότι είναι η λανθασμένη εκτέλεση μιας κινητικής προσπάθειας (Ροντογιάννης / Πάχτας 1987, 161, Ροντογιάννης 1991, 54). Σε νεαρούς αθλούμενους οι τρεις συχνότερα ενεργοποιούμενοι κατά την κάκωση μηχανισμοί είναι:

1. Η πτώση στο έδαφος, μετά από απώλεια ισορροπίας εν κινήσει 52-54%,
2. Η πρόσκρουση, σύγκρουση σε ακίνητο αντικείμενο ή αντίπαλο 14-41% και
3. Η γύρισμα της ποδοκνημικής 14% (Sportass: infortunistica Sportiva 1973-82, Sahlin 1990, 40-44 ).

Τα παιχνίδια με τη μπάλα με 40% σχετίζονται με τις περισσότερες κακώσεις. Οι συχνότεροι τύποι τέλος κακώσεων κατά την σωματική δραστηριότητα είναι: οι μώλωπες και τα διαστρέμματα 57%, οι κακώσεις των συζευκτικών χόνδρων 8% και τα κατάγματα 7,6%. Τα συχνότερα τραυματισμένα ανατομικά μέρη του σώματος είναι τα άνω άκρα (καρποί - χέρια 39%), πόδια 10%, κεφάλι και σπονδυλική στήλη 9% και η ποδοκνημική 9% (Hammer, Schwartzbach, Pauler 1981, 431). Σε σχέση με διάφορα αθλήματα 32% στο γόνατο, 20% στην ποδοκνημική, 7% στα ισχία, 5% στους ώμους, 4% στον καρπό και χέρι και 2% στο αγκώνα (Φαχαντίδου / Δεληγιάννης 1998).

Από την διεθνή βιβλιογραφία καταγράφονται οι ακόλουθες καταστάσεις σχετικά με την συχνότητα των κακώσεων κατά την διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής ή άλλων αθλητικών εκδηλώσεων.

Στις Η.Π.Α., οι κακώσεις που συνέβησαν εξαιτίας ατυχήματος στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ήταν πολύ λιγότερες από άλλες σχολείο εξαρτημένες συνολικά κακώσεις, που καταγράφηκαν την ίδια περίοδο στον ίδιο πληθυσμό (National Safety Council, 1982). Στο Ηνωμένο Βασίλειο το 1985 οι τύποι τραυματισμού σε μια μεγάλη έρευνα στις ηλικίες 5-14 ετών είναι στην δεύτερη θέση από άποψη συχνότητας σε ευαισθησία / οίδημα, κατάγματα και διαστρέμματα / εξαρθρώσεις σε σχέση με τις ηλικίες 15-64 ετών, ενώ είναι στην τρίτη θέση σε κοψίματα / εκδορές και κτυπήματα / μώλωπες πίσω από τις ηλικίες 15-64 και 0-4 ετών (Williams 1995, 35).

Στην Νορβηγία μελέτη των αθλητικά εξαρτημένων κακώσεων σε 2841 μαθητές έδειξε, ότι το μόνο το 39% από αυτές, συνέβησαν στους μαθητές κάτω από των 12 ετών (Sahlin 1990). Στην Δανία μια μεγάλη έρευνα μαθητών ηλικίας 6-19 ετών έδειξε, ότι τραυματίστηκαν 918 παιδιά που τα περισσότερα είχαν ηλικία 11-16 ετών σε σύνολο 55.000 μαθητών, που πήραν μέρος στην έρευνα (Hammer, Schwartzbach, Pauler 1981, 431). Στην Ιταλία, οι κακώσεις που καταγράφηκαν σε αθλούμενους κάτω των 15 ετών αποτελούσαν μόλις το 3,4% (Sportass: infortunistica Sportiva 1973-82).

Η συχνότητα δε των κακώσεων που επέφεραν μόνιμη βλάβη ή των θάνατο ήταν πολύ μικρότερη σε αθλούμενους γενικά στους κάτω των 15 ετών, συγκριτικά με τους μεγαλύτερους σε ηλικία. Τέλος τα κορίτσια και τα αγόρια 6-19 ετών φαίνεται σε έρευνα να τραυματίζονται με τη ίδια περίπου αναλογία στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (Hammer, Schwartzbach, Pauler 1981, 431). Για τα διαστρέμματα και τα κατάγματα, αυτά συμβαίνουν σε ίδια αναλογία στα άνω άκρα, ενώ στα κάτω άκρα συμβαίνουν συχνότερα διαστρέμματα. Κατάγματα στα άνω άκρα αφορούν κυρίως το αντιβράχιο.

Για την προφύλαξη των μαθητών συνιστάται:

- Η ορθή τεχνική καθοδήγηση των νεαρών μαθητών.
- Η απόκτηση και διατήρηση της καλύτερης δυνατής σωματικής επάρκειας, με ενίσχυση της μυϊκής ανάπτυξης, με βελτίωση της ευλυγισίας των μεγάλων αρθρώσεων και της αερόβιας ικανότητας και με μείωση του τυχόν υπερβολικού βάρους του σώματος.
- η γνώση του διδάσκοντα σχετικά με των κίνδυνο κάθε δραστηριότητας.
- Ο ορθός σχεδιασμός, η παρακολούθηση και η βοήθεια των μαθητών κατά την προσπάθεια.
- Η διασφάλιση του προβλεπόμενου ιατροπροληπτικού ελέγχου της υγείας των μαθητών και του επανελέγχου σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Ο διδάσκων θα πρέπει να γνωρίζει και να προσφέρει τις βασικές πρώτες βοήθειες (First Aid Manual 1982, 85) για την αντιμετώπιση των διαφόρων ατυχημάτων, που συμβαίνουν στους μαθητές στο σχολείο. Θα πρέπει επίσης σε συνεργασία με τον διδάσκοντα της τάξης ή τον διευθυντή να είναι σε θέση ανά πάσα στιγμή να καλέσει γιατρό ή ασθενοφόρο ή να μεταφέρει ο ίδιος το μαθητή στο νοσοκομείο σε σοβαρούς τραυματισμού και / ή να ειδοποιήσει τους γονείς του παιδιού να το μεταφέρουν προληπτικά στο νοσοκομείο ή στο γιατρό ή στο σπίτι σε απλούς τραυματισμούς.

Ο διδάσκων προτού να εφαρμόσει τις πρώτες βοήθειες για να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τον τραυματισμό θα πρέπει να ηρεμήσει τον τραυματισμένο μαθητή και να καθησυχάσει του άλλους μαθητές και τέλος να προβεί στην διαπίστωση του είδους του τραυματισμού. Η διαπίστωση αυτή μπορεί να βασιστεί σε πληροφορίες, που έχει από τον ίδιο των τραυματισμένο μαθητή ή τους γύρω του και στην υποτυπώδη εξέταση, που πρέπει να κάνει. Αυτή η εξέταση έχει σκοπό να επισημάνει:

- τυχόν αιμορραγία.
- Ανωμαλία στη θέση και στο σχήμα των μελών του σώματος.
- Κάταγμα στον αυχένα: αν ο μαθητής δεν είναι σε θέση να σηκώσει το κεφάλι του ή να το στρίψει δεξιά και αριστερά.
- Κάταγμα στη σπονδυλική στήλη: αν ο μαθητής πονά όταν πιέζουμε ελαφριά με το χέρι την μέση του.
- Κατάγματα στα πλευρά: όταν ο μαθητής ενώ εισπνέει βαθιά πονά και παρουσιάζει τραύμα στο θώρακα.
- Κάταγμα στα μέλη: Αν ο τραυματισμένος μαθητής δεν μπορεί να κουνήσει το τραυματισμένο μέλος και υπάρχει πόνος ή είναι πρησμένο και έχει πάρει αφύσικη θέση.
- Εσωτερικό τραύμα: αν ο τραυματίας μπορεί να τραβήξει μπρος τα μέσα ή να τεντώσει την κοιλία του και πονάει, τότε έχουμε τραυματισμό εσωτερικού οργάνου.

Οι βασικές εν συντομία σχετικές οδηγίες ανάλογα τον τραυματισμό είναι οι ακόλουθες:

1. **σε μωλωπισμούς**, όπου δεν υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος, η θεραπευτική προσπάθεια σκοπεύει στο περιορισμό της τυχόν αιμορραγίας ή του οιδήματος και του πόνου. Τοποθετούνται γι' αυτό υγρά - ψυχρά επιθέματα (πάγος που έχει θρυμματιστεί και είναι σκεπασμένος με ύφασμα) ή χρησιμοποιείται τοπικά ψυκτικό σπρέι ή χλωριούχο αιθύλιο. Εφαρμόζεται πιεστική περίδεση, ανυψώνεται το πάσχον σκέλος, το οποίο και διατηρείται σε ανάπαυση.
2. **σε τραύματα**, όπου υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος προσπαθείτε το σταμάτημα της αιμορραγίας και η προφύλαξη από τη μόλυνση. Τα μικρά τραύματα πλένονται με οξυζενέ και αφού αφαιρεθούν οι ακαθαρσίες, γίνεται με επάλειψη με ιώδιο ή beta-

dine, το τραύμα σκεπάζεται με αποστειρωμένη γάζα και δένεται με επίδεσμο. Αν το τραύμα είναι βαθύ θα πρέπει να εξεταστεί όσο γίνεται πιο γρήγορα από γιατρό.

3. **σε αιμορραγία**, ανάλογα την αιμορραγία φλεβική ή αρτηριακή γίνονται οι ακόλουθες ενέργειες: σε φλεβική αιμορραγία πάνω στην περιοχή της αιμορραγία εφαρμόζεται ειδικός πιεστικός επίδεσμος ή καθαρό μαντήλι. Στην αρτηριακή αιμορραγία η οποία σταματά και πιο δύσκολα θα πρέπει να πιεστεί η αρτηρία σε μια θέση που βρίσκεται ανάμεσα στην καρδιά και το μέρος που αιμορραγεί ή να τοποθετηθεί το μέρος αυτό πιο ψηλά από το υπόλοιπο σώμα. Μόλις σταματήσει λίγο η αιμορραγία, τοποθετείται πιεστικός επίδεσμος ή αν δεν έχουμε διπλωμένο ένα καθαρό μαντήλι.
4. **Σε διάστρεμμα**, οι πρώτες βοήθειες είναι οι ίδιες με εκείνες που συνιστώνται στους μώλωπες. Απαγορεύεται η χρήση αναισθητικών και η συνέχιση της προσπάθειας.
5. **Σε εξαρθήματα**, δεν επιχειρείται ποτέ ανάταξη στο σχολείο. Ο μαθητής μεταφέρεται αμέσως στο νοσοκομείο, αφού προσωρινά ακινητοποιείται το μέλος.
6. Σε οξεία μυϊκή κάκωση, θα πρέπει να μεταφερθεί σε γιατρό γιατί είναι χρήσιμη η ακριβής διάγνωση,. Συνιστάται λήψη φαρμάκων εναντίων της φλεγμονής και του πόνου.
7. **Σε κράμπες**, επιχειρείται διάταση με σταθερή δύναμη, του μυός που βρίσκεται σε σύσπαση.
8. **Σε κάταγμα ή υπόνοια για κάταγμα** (σπάσιμο του οστού) , ακινητοποιείται όσο γίνεται καλύτερα η τραυματισμένη περιοχή και ο μαθητής μεταφέρεται στο νοσοκομείο. Τα βασικά συμπτώματα είναι: 1. δυνατός πόνος, 2. πρήξιμο στην περιοχή του κατάγματος, 3. Δυσκολία ή απόλυτη αδυναμία κινήσεων, 4. Το σπασμένο μέλος έχει αφύσικη θέση. Τα κατάγματα διακρίνονται σε απλά, με εκτόπιση και διάτρηση και συντριπτικά. Τα κατάγματα μπορεί να συνοδεύονται με τραύμα ανοιχτό ή κλειστό. Στο κάταγμα με ανοιχτό τραύμα οι πρώτες βοήθειες που προσφέρονται, αφού έχουμε πρώτα ειδοποιήσει ασθενοφόρο, είναι να καθαριστεί το τραύμα με ελαφριές κινήσεις και αν υπάρχει αιμορραγία να γίνουν οι ενέργειες εκείνες που αναφέρθηκαν προηγούμενος σε κλειστό κάταγμα ανάλογα με το μέρος του σώματος γίνονται οι ακόλουθες ενέργειες. Για την ακινητοποίηση της κλείδας, ωμοπλάτης ή αγκώνα χρησιμοποιείται τριγωνικός επίδεσμος και το πάσχον μέλος στηρίζεται με ένα επίδεσμο από το λαιμό του με των πήχη σε ορθή γωνία προς των βραχίονα και σε επαφή με τον θώρακα. Σε κατάγματα πήχη ή κνήμης χρησιμοποιούνται δύο κομμάτια ξύλου, που τοποθετούνται αντικριστά κατά μήκος του τμήματος που πάσχει και στερεώνεται σφιχτά με επιδέσμους. Ενδιάμεσα του ξύλου και του δέρματος τοποθετείται βαμβάκι. Σε κάταγμα κνήμης, πρέπει να ακινητοποιούνται ταυτόχρονα το γόνατο και η ποδοκνημική. Σε κάταγμα αυχένα ή σπονδυλικής στήλης χρειάζεται μεγάλη προσοχή λόγω του ότι μέσα από την σπονδυλική στήλη περνάνε τα περισσότερα νεύρα, θα πρέπει να περιμένουμε το ασθενοφόρο χωρίς να μετακινήσουμε τον μαθητή και μόνο σε περίπτωση που δεν είναι δυνατή η πρόσβαση ασθενοφόρου και ειδικού προσωπικού θα πρέπει να γίνει η μετακίνηση με εξαιρετική προσοχή, ενώ το σώμα πρέπει να είναι τεντωμένο, σε ειδικό άκαμπτο φορείο ή αν δεν υπάρχει σε πόρτα, ενώ σε κάταγμα αυχένα τότε ο μαθητής τοποθετείται μπρούμυτα. Σε κάταγμα στο κεφάλι ο τραυματίας είναι αναίσθητος και η αναπνοή του μοιάζει με ροχαλητό, μπορεί να κάνει εμετό ή να τρέχει αίμα από το στόμα ή τα αυτιά.
9. **Σε διάσειση του εγκεφάλου**, απαιτείται ανάπαυση μετά την απώλεια της συνείδησης. Ο εγκέφαλος είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος 1 έως 7 ημέρες μετά από το περιστατικό σε αυτές τις ηλικίες. Θα πρέπει ο μαθητής να μεταφερθεί προληπτικά στο νοσοκομείο αμέσως και να μην έχει σωματική δραστηριότητα για 7 ημέρες. Τυχόν επανάληψη της

διάσεισης έχει ως αποτέλεσμα διακοπή της συμμετοχής σε αθλήματα επαφών για ένα έτος. Τρίτη διάσειση του παιδιού έχει ως αποτέλεσμα σοβαρού βαθμού εγκεφαλική βλάβη και υποχρεώνει το παιδί σε μόνιμη ανικανότητα για αθλήματα επαφών και συγκρούσεων.

10. **Σε ασφυξία:** αν ο μαθητής δεν αναπνέει, έχει μελανιασμένο πρόσωπο, οι κόρες των ματιών του έχουν μεγαλώσει κι έχει χάσει τις αισθήσεις του, σημαίνει ότι δεν μπορεί να πάρει αέρα στους πνεύμονες του επειδή κλατι έχει φράξει των χώρο από όπου παίρνει αέρα. Αυτό μπορεί να είναι η γλώσσα του, νερό, εμετός, ξένα σώματα κ.ά. ο εγκέφαλος μπορεί να ζησει χωρίς οξυγόνο μόνο 4 με 6 λεπτά για αυτό θα πρέπει να γίνει αμέσως τεχνητή αναπνοή ακολουθώντας τα εξής βήματα:
  1. Τοποθετούμε των τραυματία ανάσκελα και γονατίζουμε στο πλάι του και δίπλα στο κεφάλι του.
  2. Με το ένα χέρι πιάνουμε το σαγόκι του από κάτω και με το μεγάλο δάκτυλο το κρατάμε ανοιχτό το στόμα του, ενώ με το άλλο χέρι πιέζουμε το μέτωπό του, τεντώνοντας το κεφάλι του όσο γίνεται προς τα πίσω. Σε περίπτωση που δεν μπορούμε να ανοίξουμε το στόμα του πιέζουμε τα σαγόκια του.
  3. Αν η ασφυξία οφείλεται σε τράβηγμα τη γλώσσα προς τα πίσω, ο τραυματίας θα αρχίσει αμέσως να αναπνέει.
  4. Αν δεν αναπνέει, τότε με ένα καθαρό μαντήλι στο δείκτη του χεριού μας καθαρίζουμε την στοματική κοιλότητα του τραυματισμένου και αφαιρούμε κάθε ξένο σώμα.
  5. Παίρνουμε βαθιά εισπνοή, τοποθετούμε τα χείλη μας γύρω από τη μύτη του τραυματία και βγάζουμε με δύναμη των αέρα μέσα στην μύτη του τραυματία. Κάνουμε το ίδιο κάθε 15”.
12. **Σε Λιποθυμία:** Το άτομο γίνεται ξαφνικά ωχρο, το πιάνει κρύος ιδρώτας, αναπνέει αργά και βαθιά, δεν απαντά στις ερωτήσεις μας, χάνει τις αισθήσεις του. Ξαπλώνουμε κάτω των λιπόθυμο, ανάσκελα ή πλάι, ώστε το κεφάλι του να είναι χαμηλότερα από τα πόδια του και το σώμα του. Ανοίγουμε τα ρούχα του και οτιδήποτε των σφίγγει και φροντίζουμε να αναπνέει ελεύθερα. Δεν πρέπει να δοθεί νερό στον λιπόθυμο πριν να ξαναβρεί τελείως τις αισθήσεις του. Τέλος ο λιπόθυμος αφού ξαναανακτήσει τις αισθήσεις του πρέπει να μείνει ξαπλωμένος μέχρι να συνέλθει τελείως.
13. **Σε «Σοκ»:** που μπορεί να προκληθεί από ένα δυνατό χτύπημα, από αιμορραγία, ένα έγκραμα, μια αντίδραση από τσίμπημα μέλισσας κτλ. Ο τραυματίας είναι ανήσυχος, φοβισμένος ή δείχνει απαθείς, η αναπνοή του είναι γρήγορη κι επιπόλαιη, το δέρμα του είναι υγρό, ψυχρό και ωχρο, ο σφυγμός του γρήγορος. Ο διδάσκων θα πρέπει να καλέσει ασθενοφόρο και θα πρέπει να ξαπλώσει τον τραυματία με το κεφάλι πιο χαμηλά από το σώμα του. Θα πρέπει να τον σκεπάσει με κάτι για να μην κρυώνει και να φροντίσει να σταματήσει τυχόν αιμορραγία ή πόνο ενώ παράλληλα τον ενθαρρύνει.

Γενικά για είναι ασφαλής η συμμετοχή των μαθητών στις αθλητικές δραστηριότητες, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η κατάσταση της υγείας του, ο ρυθμός ανάπτυξης του και η φυσική του κατάσταση. Εξάλλου το είδος, η ένταση, η διάρκεια και η συχνότητα επανάληψης της μυϊκής δραστηριότητας προϋποθέτει καθοδήγηση, ώστε να είναι ασφαλής και ακίνδυνη, αλλά και αποτελεσματική και ευχάριστη για το παιδί. Σχετικά με την συμμετοχή των αγοριών και κοριτσιών σε κοινές ομάδες ή δραστηριότητες δεν παρατηρούνται σαφείς μορφολογικές διαφοροποιήσεις, αλλά μόνο στην έναρξη της ήβης, η οποία συνδέεται με

έντονη ανάπτυξη της μυϊκής, της αερόβιας ικανότητας, του αναστήματος και του σωματικού βάρους.

Ως κριτήριο για την επιλογή και καταλληλότητα των προγραμμάτων για μαθητές 6 -12 ετών θα πρέπει από των διδασκόντα να τίθεται και να εξετάζεται ο βαθμός επικινδυνότητας για τραυματισμούς που περικλείουν οι αθλητικές δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται ως περιεχόμενα για την επίτευξη των συγκεκριμένων σκοπών της Φυσικής Αγωγής, οι συνθήκες του περιβάλλοντος, οι αθλητικές εγκαταστάσεις, το αθλητικό υλικό, η ωριμότητα και η συμπεριφορά καθώς και τα κινητικά χαρακτηριστικά των μαθητών.

### **Ειδικά προβλήματα υγείας παιδιών**

Είναι απαραίτητο για τον διδάσκοντα - για να μπορεί να προσφέρει αποτελεσματικά τα οφέλη του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού και να αντιμετωπίσει μαθητές, που έχουν προβλήματα υγείας χρόνιας μορφής, - να γνωρίζει βασικά χαρακτηριστικά αυτών των νοσημάτων και τις επιδράσεις που έχει η σωματική δραστηριότητα σε αυτά, όπως η επιληψία, ο σακχαρώδης διαβήτης, το βρογχικό άσμα, καθώς και προβλημάτων που αντιμετωπίσουν παχύσαρκα παιδιά ή παιδιά που συχνά λιποθυμούν.

**Επιληψία και άσκηση.** Η επιληψία εκδηλώνεται με επανειλημμένες κρίσεις απώλειας ή συσκότισης της συνείδηση, καθώς και με κινητικές εκδηλώσεις ή αισθηματικές εμπειρίες. Κατά την πρώτη σχολική ηλικία το 33% οφείλεται σε τραυματισμούς και λοιμώξεις. Σε παιδιά στην Ελλάδα έχουν διαπιστωθεί κρίσεις επιληψίας σε 1,45, ενώ στο εξωτερικό σε ποσοστό 8% σε παιδιά 5-14 ετών.

- Μαθητές με επιληψία τύπου τονικοκλονικού (grand mal) ή αφαιρέσεων (petit mal), για να πάρουν μέρος σε σωματικές δραστηριότητες πρέπει να παρακολουθούνται συστηματικά από το γιατρό τους, να παίρνουν κανονικά την αντιεπιληπτική αγωγή τους και δεν έχουν για σχεδόν ένα χρόνο εκδηλώσει κρίσεις επιληψίας.
- Μαθητές όμως, που πάσχουν από ψυχοκινητική επιληψία και μαθητές που δεν είναι καλά «ρυθμισμένα» με την αγωγή τους καλό είναι να μη μετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες ιδίως σε εκείνες με αυξημένο κίνδυνο κάκωσης (άλματα, ενόργανη, κολύμβηση). Σημειώνεται ότι η σωματική άσκηση δεν επηρεάζει τη φαρμακευτική αγωγή, ούτε η σωματική κόπωση είναι υπεύθυνη για αύξηση των κρίσεων. Πράγματα οι έρευνες έδειξαν ότι το επιληπτικό παιδί είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσει επιληπτική κρίση όταν πραγματοποιεί κινητικές δραστηριότητες (περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση), παρά όταν βρεθεί σε καταστάσεις όπως είναι ο πυρετός, η στεναχώρια και η ψυχική ένταση, η υπνηλία ή η έκθεση σε επανειλημμένα ακουστικά ή και οπτικά ερεθίσματα, κατά τις οποίες μπορεί να πυροδοτηθεί κρίση ή να επιταχυνθεί η συχνότητα εμφάνισης των κρίσεων.

Σε περίπτωση εκδήλωση κρίσης τύπου τονικοκλονικού συνιστάται η τοποθέτηση μαλακού αντικειμένου κάτω από το κεφάλι, η διατήρηση του σώματος του παιδιού στο πλάι και η χαλάρωση των ενδυμάτων στην περιοχή του λαιμού και κοιλίας. Καλό είναι να απομακρυνθούν οι υπόλοιποι μαθητές. Δεν χρειάζεται να του προσφερθεί στη διάρκεια της κρίσης νερό ούτε να γίνει προσπάθεια να συγκρατηθούν οι σπασμοί. Δε βάζουμε ποτέ το χέρι μας στο στόμα του πάσχοντα. Η κρίση διαρκεί λιγότερο των 5 λεπτών και καλό είναι το παιδί να τοποθετείται σε μέρος όπου να μπορεί να κοιμηθεί. Δεν είναι αναγκαίο για των διδασκόντα που γνωρίζει των μαθητή και το ιστορικό του να καλέσει ασθενοφόρο, αλλά χρειάζεται να ειδοποιηθούν αμέσως οι γονείς.

**Σακχαρώδης διαβήτης και άσκηση.** Οι μαθητές, που κάνουν χρήση ινσουλίνη (ιν-σουλινοεξαρτώμενοι - διαβήτης τύπου 1), αλλά και μη ινσουλινοεξαρτώμενοι - διαβήτης τύπου 2

οι οποίοι δεν πρέπει να αποκλείονται από ακόμη και έντονη σωματική δραστηριότητα ή και αγώνα. Σημειώνεται ότι η άσκηση αποτελεί σημαντικό μέσο ρύθμισης του διαβήτη, μαζί με τη δίαιτα και την ινσουλίνη, μειώνοντας τη εξάρτηση του ατόμου από την εξωγενή ινσουλίνη. Επίσης προστατεύει το καρδιαγγειακό του σύστημα από την επιταχυνόμενη αθηροσκλήρυνση, νεφροπάθεια, νευροπάθεια, που χαρακτηρίζει τους διαβητικούς. Η συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής καλό είναι να ακολουθεί μικρό γεύμα, να έχει συνεχή και υπομέγιστη ένταση με σκοπό την αποφυγή της ανεπιθύμητης υπογλυκαιμίας και τη διευκόλυνση της ρύθμισης της δόσης της εξωγενούς ινσουλίνης, καθώς και της διατροφής του. Καλό είναι να αποφεύγεται η ένεση στα κάτω άκρα λόγω της σωματικής δραστηριότητας, γι αυτό θα πρέπει να επιλέγεται π.χ. ο κορμός. Τα συμπτώματα εκδήλωσης της υπογλυκαιμίας κατά την έντονη και παρατεταμένη άσκηση είναι ταχυπαλμία, εφίδρωση, τρεμούλιασμα, μούδιασμα γύρω από το στόμα, διαφοροποίηση συμπεριφοράς, τρόμο ή/ και λιποθυμία, τα δε συμπτώματα διακρίνονται δύσκολα από την φυσιολογική ταχυπαλμία και εφίδρωση, γι' αυτό και χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή. Η πρόβλεψη και κατανάλωση από το διαβητικό μαθητή αναψυκτικού ή χυμού συνιστάται για την αντιμετώπιση τυχόν κρίσης. Ο διδάσκων θα πρέπει σε συνεργασία με τους γονείς και το γιατρό να εκπαιδεύσει το μαθητή να αναγνωρίζει έγκαιρα τις περιπτώσεις εμφάνισης υπογλυκαιμίας κατά την μυϊκή δραστηριότητα του. Στην Αγγλία υπολογίζεται ότι 2 στους 1000 μαθητές είναι διαβητικοί τύπου 1 (Μυγδάλης 1996, 18-51).

**Βρογχικό άσμα.** Το άσμα είναι μια πάθηση των αεραγωγών οι οποίοι στενεύουν, είτε λόγω της σύσπασης των βρογχικών μυών, είτε γιατί τα τοιχώματά τους πρήζονται και δημιουργούν πολλά φλέματα. Σε κρίση άσματος τα άτομα αυτά έχουν δυσκολία στην αναπνοή ή ακούγεται ένα σφύριγμα καθώς αναπνέουν, βάρος στο στήθος και βήχα. Οι παράγοντες που προκαλούν κρίσεις άσματος είναι: αλλεργίες (γύρεις, σκόνη, ζώα), λοιμώξεις (κρυολογήματα, ιώσεις), άσκηση (γυμναστική, διάφορα αθλήματα), ατμοσφαιρικοί ρύποι (καπνός, ερεθιστικοί ατμοί), διάφορες τροφές (θαλασσινά, αυγό, σοκολάτα, συντηρητικά, χρωστικές τροφίμων κ.ά.), έντονα συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμό, άγχος, έντονο γέλιο), καιρικές συνθήκες (κρύος καιρός, υγρασία) και διάφορα φάρμακα (ασπιρίνη, αντιυπερτασικά ή κολλύρια και αναστολείς του ενζύμου της αγγειοτενσίνης). Η συμμετοχή του μαθητή με κρίσεις άσματος ή μόνιμο άσμα στο μάθημα ή στον αθλητισμό εκτός σχολείου μπορεί να γίνει μόνο όταν πάρει ο διδάσκων τα ακόλουθα μέτρα για την αποφυγή των ερεθιστικών παραγόντων: η λήψη του εισπνεόμενου φάρμακου 10 - 15 λεπτά ή λήψη βρογχοδιασταλτικών δισκίων από το στόμα 1 με 1,5 ώρα πριν την άσκηση 9<sup>η</sup> έναρξη της δράση για το σπρέι είναι 10 με 15 λεπτά, ενώ για τα δισκία 30 με 60 λεπτά), ξεκίνημα και σταμάτημα της άσκησης σιγά σιγά. Παιχνίδι όχι όταν υπάρχει έντονη σκόνη, καπνός, πολλά λουλούδια και δέντρα κυρίως στην εποχή της ανθοφορίας (Γκάγκα / Ιορδάνογλου, 1998, 4-11).

Ο μαθητής θα πρέπει να έχει πάντα μαζί του το κατάλληλο σπρέι και καλό είναι να έχει και ένα εφεδρικό στο φαρμακείο του σχολείου. Σε περίπτωση κρίσης θα πρέπει ο διδάσκων να κάνει ψεκασμούς με το σπρέι στην μύτη και το στόμα του μαθητή.

**Λιποθυμικές κρίσεις.** Οι συνηθισμένες αιτίες που προκαλούν σε μαθητές κρίσεις λιποθυμίας είναι λειτουργικής φύσεως και σπάνια οργανικής. Ο μηχανισμός έχει να κάνει με περιφερειακή αγγειοδιαστολή και μείωση της αιμάτωσης του εγκεφάλου, αποτέλεσμα την ψυχικής ή σωματικής επιβάρυνσης. Συνιστάται προληπτικός ιατρικός έλεγχος του μαθητή με εργαστηριακές εξετάσεις και με τεστ κοπώσεων. Για την αντιμετώπιση και για πρώτες βοήθειες σε περίπτωση λιποθυμίας ισχύουν τα μέτρα που ήδη έχουν ειπωθεί στην προηγούμενη ενότητα.



**Παχυσαρκία.** Οι παχύσαρκοι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν μαζί με τους συμμαθητές τους σε κοινές αθλητικές δραστηριότητες και να παρακινούνται περισσότερο από το διδάσκοντα να ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες και στον ελεύθερο χρόνο τους για να ρυθμίσουν την παχύσαρκους παράλληλα με την αντίστοιχη διαίτα. (Η Φυσική Αγωγή στο δημοτικό σχολείο 1997, 244-246).

**Ανθρωπομετρικά όργανα, Φαρμακευτικό και τραυματολογικό υλικό στο σχολείο.** Το τελευταίο αναλυτικό πρόγραμμα του ΥΠΕΠΘ αναφέρεται στην χρησιμοποίηση κάποιων βασικών ανθρωπομετρικών οργάνων για τον έλεγχο της ανάπτυξης των μαθητών. Ο βασικός ανθρωπομετρικός εξοπλισμός περιλαμβάνει ένα αναστημόμετρο μαζί με μηχανική ζυγαριά ακριβείας, ένα δερματοπτυχόμετρο και μια πράσινη μεζούρα. Επίσης συνιστάται για διευκόλυνση μίας άμεσης διάγνωσης και εκτίμηση του βαθμού του προβλήματος η ύπαρξη στο φαρμακείο του σχολείου: θερμόμετρο, απλού στηθοσκοπίου, σφυγμομανομέτρου, φακού και ξύλινα γλωσσοπίεστρα.

Στο δε βασικό φαρμακευτικό υλικό θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται αναλγητικά - αντιπυρετικά φάρμακα σε δισκία, αντιαλλεργικά δισκία των 4 mg, αλοιφές κορτιζόλης, βρογχοδιασταλτικά δισκία και εισπνεόμενα (Aerolin).

Στο τραυματολογικό υλικό περιλαμβάνονται ψυκτικό σπρέι (χλωριούχο αιθύλιο), κουτιά αποστειρωμένων γαζών των 7,5 εκ., τριγωνικοί επίδεσμοι με παραμάνα, ελαστικοί επίδεσμοι, λευκοπλάστ και χανζαπλάστ, αποστειρωμένο βαμβάκι, και φιαλίδια αντισηπτικού (Betadine), καθαρό οινόπνευμα και οξυζενέ.

Τα τρία αυτά είδη υλικού θα πρέπει να φυλάσσονται σε χώρο ελεγχόμενο του σχολείου μέσα κατά προτίμηση σε ξύλινο φαρμακείο για να μην υπάρχει πρόβλημα καταστροφής των οργάνων (π.χ. του θερμόμετρου) και θα πρέπει να αντικαθίστανται τα αναλώσιμα. Το πιο αρμόδιο άτομο είναι ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής ή ο διευθυντής του σχολείου σε μικρά σχολεία. (Η Φυσική Αγωγή στο δημοτικό σχολείο 1997, 247).

### **13. Παιδαγωγική του αθλητισμού του ελεύθερου χρόνου ως γέφυρα σχολικής Φυσικής Αγωγής και κοινωνικής παιδαγωγικής του αθλητισμού.**

Η επιστήμη του ελεύθερου χρόνου ιστορικά προήλθε από τη παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου, που με την σειρά της προέρχεται από τους εξής δύο γνωστικές περιοχές:

- 1. την παιδαγωγική, την επιστήμη της αγωγής,** όπως αυτή εκφράζεται από την επιστημονική παράδοση της κεντρικής Ευρώπης και
- 2. την επιστήμη του ελεύθερου χρόνου (leisure studies),** όπως αυτή εκφράζεται στο αγγλοαμερικανικό επιστημονικό σύστημα και έχει επεκταθεί διεθνώς (Opaschowski 1996, 14).

Η επιστήμη του ελεύθερου χρόνου συνθέτει την θεωρία και τις μεθόδους άλλων επιστημών όπως: η φιλοσοφία, παιδαγωγική, κοινωνιολογία, ψυχολογία, οικονομία, οικολογία, ιατρική, ηθική, μελλοντολογία, πολιτικές επιστήμες και η επιστήμη της επικοινωνίας.

Η αύξηση της σημασίας της παιδαγωγικής του χρόνου που μένει ελεύθερος δεν είναι τυχαία, αλλά αντιστοιχεί σε μια επείγουσα ανάγκη της σύγχρονης κοινωνίας για παιδαγωγική, μέσα στην οποία το παιχνίδι, η μόρφωση, η διασκέδαση και η κοινωνικότητα βρίσκονται σε μία απολαυστική, δημιουργική και αποδοτική σύνθεση με την παροχή γνώσεων, κοινωνική ενασχόληση, πολιτιστική ανάπτυξη, κινητική μάθηση, κριτική αντιμετώπιση της πραγματικότητας και ανάπτυξη της εμπειρίας.

Δημιουργείται έτσι μια σύνθετη επιστήμη που χωρίζεται στις παρακάτω επιμέρους επιστήμες του ελεύθερου χρόνου: την Παιδαγωγική, την Κοινωνιολογία, την Ψυχολογία, την Οικονομία, την Οικολογία, την Μελλοντολογία και την Ηθική.

**Παράλληλα δημιουργούνται οι ακόλουθες ερευνητικές περιοχές:**

- **Τουρισμού / Συγκοινωνιών,**
- **M.M.E. / Επικοινωνίας,**
- **Πολιτισμού / Πολιτιστικής παιδείας**
- **Αθλητισμού / Παιχνιδιών**
- **Κατανάλωσης / Διασκέδασης.**

Τα όρια μεταξύ των επιμέρους επιστημών του ελεύθερου χρόνου ή των πεδίων έρευνας είναι ρευστά και αλληλοκαλείπτονται.

Αυτή ακριβώς η κατάσταση δείχνει ότι οι επιμέρους επιστήμες του ελεύθερου χρόνου έχουν την δομική ικανότητα μεγάλης ποικιλίας π.χ. Πολιτισμός (Θέατρο, όπερα, Κοντσέρτο, Μουσείο) ή Κατανάλωση (Shoppingcenter, Κίνο, Restaurant). Βασικό χαρακτηριστικό όλων των επιμέρους επιστημών του ελεύθερου χρόνου είναι ο μεγάλος βαθμός ελευθερίας σε σχέση με τις άλλες περιοχές της ζωής και ένας ορισμένος τρόπος ελέγχου των αισθημάτων (Elias 1971, 27). Ο χώρος, οι αιτίες, οι καταστάσεις η συντροφιά και το χρήμα επηρεάζουν τον βαθμό ελευθερίας του ελεύθερου χρόνου.

Το πλαίσιο του ελεύθερου χρόνου κινείται γενικά σε δύο πόλους τον τυπικό (π.χ. ολοκλήρωση οικογενειακών υποχρεώσεων) και τον άτυπο (π.χ. ηλιοθεραπεία). Στην τυπική μορφή του ελεύθερου χρόνου υπάρχει η δυνατότητα του αυτοπροσδιορισμού της συμπεριφοράς του ίδιου του ατόμου, η οποία όμως είναι μικρή. Στην κοινωνική έρευνα ισχύει η θεωρία των μακριών χεριών της εργασίας (The long Arm of the Job), όπου ο ελεύθερος χρόνος είναι εξάρτημα της εργασίας, στην σημερινή εποχή αρχίζει να ισχύει το αντίθετο, τα χέρια δηλαδή του ελεύθερου χρόνου γίνονται όλο και μακρύτερα και πηγαίνουν σχεδόν σε όλες τις περιοχές της ζωής του ανθρώπου. Τα όρια μεταξύ ελεύθερου χρόνου και μη ελεύθερου χρόνου γίνονται ολοένα ρευστά. Η πρόσθετη μόρφωση (φροντιστήριο ή η επαγγελματική επιμόρφωση) λαμβάνεται από ένα μεγάλο μέρος των ατόμων ως εν μέρη ελεύθερος χρόνος. Έτσι λοιπόν αν ο ελεύθερος χρόνος με τον χρόνο εργασίας στην υποκειμενική συνείδηση του πληθυσμού συνεχίζει να αναμιγνύεται, τότε έχουμε μία ανάπτυξη της κοινωνίας στην κατεύθυνση, ότι η εργασία δεν θα σημαίνει αυτόματα εξαναγκασμό και ο ελεύθερος χρόνος δεν θα ταυτίζεται με την ελευθερία (Opaschowski 1980, 27). Η μεταφερόμενη απόδοση του ελεύθερου χρόνου στην εργασία γίνεται όλο και μεγαλύτερη. Παράλληλα μειώνεται η αποξένωση του ατόμου από την εργασία και προσδίδεται σε αυτήν μια νέα ποιότητα, που μεταφέρεται σε όλη την ζωή του ατόμου.

### Συστηματοποίηση της Παιδαγωγικής επιστήμης του ελεύθερου χρόνου

Έρευνα του ελεύθερου χρόνου από την πλευρά της αγωγής (προσανατολισμένη στην έρευνα)

Παιδαγωγική του χρόνου που μένει ελεύθερος / Παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου (προσανατολισμένη στην εφαρμογή)

### Έρευνα στο Τουρισμό

(Θεωρία: κριτική του μαζικού τουρισμού, γνώση των μεταφορών, ανάλυση των ταξιδιών και διακοπών).

- **Έρευνα στα Μ. Μ. Ε.**

(Θεωρία: η ζωή με τα Μ.Μ.Ε.: TV, Βίντεο, Γραπτός τύπος, PC πολυμέσα: Αναλύσεις και προγνώσεις).

- **Έρευνα του πολιτισμού**

(Θεωρία: Έρευνα του πολιτισμού και των συγλ ζωής, κλασικά πολιτιστικά ιδρύματα, πολιτισμός στις πόλεις, συνέδρια).

- **Έρευνα του αθλητισμού**

(Θεωρία: Κίνητρα, αθλητισμός ελεύθερου χρόνου - μαζικός αθλητισμός, αθλητισμός ως αίσθηση ζωής, τάσεις αθλημάτων, μέλλον του αθλητισμού).

- **Έρευνα στο Παιχνίδι**

(Θεωρία: Κίνητρα για Παιχνίδι, δυνατότητες, χώρος, όργανα Παιχνιδιού, Παιχνίδια κ.ά).

- **Έρευνα κατανάλωσης**

(Θεωρία: Οικονομία του ελεύθερου χρόνου, ρόλοι καταναλωτών, κατανάλωση εφοδιασμού και βιωμάτων, προτεραιότητες κατανάλωσης).

- **Έρευνα αλλαγής των αξιών**

(Θεωρία: Αλλαγής αξιών, αλλαγή κοινωνίας, αλληλεπίδραση της εργασίας και του ελεύθερου χρόνου, κοινωνική και παιδαγωγική τεχνική αξιολόγησης, διεθνή έρευνα τάσεων και μέλλοντος, έρευνα της ποιότητας ζωής).

### Αγωγή του ελεύθερου χρόνου

- για την οικογένεια,
- για το νηπιαγωγείο,
- για το σχολείο.

### Παιδεία του ελεύθερου χρόνου

- για τον έφηβο,
- για τον ενήλικα,
- για τον ηλικιωμένο.

### Γνώση του ελεύθερου χρόνου - Leisure studies

- περιοχές μάθησης,
- εκπαίδευση / σπουδές,
- μετεκπαίδευση.

### Διδακτική του ελεύθερου χρόνου

- Animation του ελεύθερου χρόνου,
- συμβουλευτική υποστήριξη του ελεύθερου χρόνου,
- προγραμματισμός ελεύθερου χρόνου,

### Απασχόληση του ελεύθερου χρόνου

- πολιτιστική απασχόληση.
- απασχόληση στα ΜΜΕ.
- κοινωνική απασχόληση.

### Οργάνωση και Μάνατζμεντ μέσα στα πεδία της Παιδαγωγικής του ελεύθερου χρόνου

- Διοίκηση / Ανάπτυξη σχεδίων,
- Διαφήμιση / Δημόσιες σχέσεις,
- έρευνα αγοράς.

---

## 14. Σχολικός αθλητισμός με κατεύθυνση τον ελεύθερο χρόνο.

Στην Ελλάδα στο μάθημα την Φυσική Αγωγής εφαρμόστηκαν από το 1834 ως το 1900, μέθοδοι και διδασκαλίες ξενόφερτες, όπως η ενόργανη γυμναστική και οι στρατιωτικές ασκήσεις οπλάσκιας και οι λεγόμενες **τακτικές ασκήσεις**, αφού οι Βαυαροί χρησιμοποιούσαν το γερμανικό σύστημα εκγύμνασης, αλλά τότε σχεδόν όλη η Ευρώπη ζούσε μέσα σε μία στρατιωτική προετοιμασία. Στην συνέχεια μετά το 1900 και ως το 1950 περίπου, το σουηδικό αντικατέστησε το γερμανικό σύστημα. Το σουηδικό σύστημα στηρίζονταν στη

**στατική γυμναστική** και σε ένα ασκησιολόγιο αυστηρά καθορισμένο με κύριους στόχους την ενίσχυση της υγείας και την ορθοσωμία. Στην συνέχεια μετά το 1950 εφαρμόζεται μια παραλλαγή του σουηδικού συστήματος, που ονομάστηκε **παραγγελτική γυμναστική**. Οι ασκήσεις γίνονται τώρα συνεχόμενες και ρυθμικές και η μεθοδολογία της διδασκαλίας, καθώς και η οργάνωση του μαθήματος παρέμεινε **δασκαλοκεντρική**, αφού οι μαθητές αποτελούσαν αποκλειστικά και μόνο εκτελεστικά όργανα δίχως να αναπτύσσουν την δημιουργικότητά τους και την εθελοντική τους συμμετοχή. Οι μαθητές υποχρεωτικά εκτελούσαν ομοιόμορφα και ταυτόχρονα τις παραγγελόμενες ασκήσεις. Δεν τους δίνονταν ευκαιρίες για αυτοέκφραση, πρωτοβουλία, συνεργασία και δημιουργικότητα, στοιχεία απαραίτητα για τη διαμόρφωση «του ελεύθερου και υπεύθυνου πολίτη», που αποτελεί σύμφωνα με όλα τα τελευταία ελληνικά συντάγματα τον κύριο σκοπό της εκπαίδευσης, αλλά και της σύγχρονης παιδαγωγικής.

Εξαιτίας της αντιπαιδαγωγικότητας, των δασκαλοκεντρικών μεθόδων και των κοινωνικών αλλαγών που γίνονταν στην Ελλάδα και στην Ευρώπη, έγιναν προσπάθειες στις αρχές της δεκαετίας του 1960 να αναμορφωθεί το ισχύων Αναλυτικό Πρόγραμμα. Αυτό το μεταρρυθμιστικό έργο ανατέθηκε στο νεοσύστατο τότε Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (1964). Οι βασικές μεταρρυθμιστικές κατευθύνσεις ήταν να δοθεί έμφαση στις παιγνιώδεις γυμναστικές και αθλητικές ασκήσεις, καθώς και σε παιδοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας. Η μεταρρυθμιστική όμως εκείνη προσπάθεια δεν μπόρεσε να ολοκληρωθεί λόγω των πολιτικών ανωμαλιών και έτσι συνέχισε να ισχύει το σουηδικό σύστημα μέχρι την μεταπολίτευση 1974.

Στην μεταπολίτευση, μετά το 1974, έγινε εκσυγχρονισμός όλων των Αναλυτικών προγραμμάτων όλων των μαθημάτων. Δυστυχώς όμως το αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, ή σωματικής αγωγής που λέγονταν τότε, εκσυγχρονίστηκε τελευταίο και έτσι για 8 περίπου χρόνια μετά το 1974 συνέχισε να ισχύει εν μέρη το σουηδικό σύστημα. Βέβαια ο διορισμός των ειδικών εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής στα δημοτικά σχολεία επιτύχανε τις διαδικασίες εκσυγχρονισμού και του Αναλυτικού Προγράμματος Φυσικής Αγωγής.

-----

Το αναλυτικό πρόγραμμα του δημοτικού σχολείου έχει για γνώμονα ότι η φυσική αγωγή είναι αναπόσπαστο τμήμα της σωστής ολοκληρωμένης αγωγής των παιδιών. Γι' αυτό δεν μπορεί να γίνει καν λόγος ότι η φυσική αγωγή αποτελεί δευτερεύον μάθημα. Οι μικροί μαθητές διαθέτουν δύο ώρες την εβδομάδα ειδικά για τη σωματική αγωγή. Κάνουν επίσης γυμναστική πριν αρχίσουν τα μαθήματα αλλά και ενδιάμεσα – μερικά λεπτά γυμναστικής στα μεγάλα διαλείμματα – αθλητικά παιχνίδια και διασκεδαστικές γυμναστικές ασκήσεις. Δυστυχώς, «θέματα φυσικής αγωγής» για το σπίτι δεν δίνονται πάντα και παντού.

----

Σε αντίθεση με τον παραδοσιακό σχολικό αθλητισμό, ο σχολικός αθλητισμός με προσανατολισμό τον ελεύθερο χρόνο διαφέρει στα εξής σημεία:

- θέτει την αθλητική - παιγνιώδη πρωτοβουλία σε εθελοντική βάση,

- ενδιαφέρεται για την επαφή, κοινωνικότητα, διασκέδαση και ψυχαγωγία συνδυασμένη με κινήσεις χωρίς πίεση για απόδοση, ώρες που οφείλουν να γίνουν, χωρίς νικητές
- θεωρεί την μάθηση μέσω του εκτελώ, βιώνω και παίζω.

Βασική προϋπόθεση είναι μια μεγάλη ευελιξία της οργάνωσης των προσφερόμενων μαθησιακών υπηρεσιών.

Κύριες διαφορές μεταξύ των δυο μοντέλων είναι:

### **Βασικές αρχές του:**

<b>παραδοσιακού σχολικού αθλητισμού</b>	<b>σχολικού αθλητισμού που είναι προσανατολισμένος στον ελεύθερο χρόνο</b>
υποχρεωτικό	εθελοντικό
οργανωμένο	αυτοοργανωμένο
κανονιστικό	ποικιλία κανόνων
συγκεντρώνεται σε αγωνίσματα	δεν συγκεντρώνεται σε αγωνίσματα
προσανατολισμένο στον ανταγωνισμό	προσανατολισμένο στην κοινωνικότητα
συγκεντρώνεται σε μετρήσιμα αποτελέσματα απόδοσης	δίνει κίνητρα για αυτοπροσδιοριζόμενα βιώματα απόδοσης (= νέα ποιότητα απόδοσης)

## **15. Ορισμός όρων**

Σήμερα η παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου θεωρείται ως γέφυρα μεταξύ κοινωνικής παιδαγωγικής και παιδαγωγικής του σχολείου.

Το σχολείο εμφανίζεται στο να μην μπορεί να προσφέρει μια συνολική συστηματική γνώση - διδασκαλία για αποδοτική συμπεριφορά στον ελεύθερο χρόνο. Η παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου πρέπει να λειτουργήσει λοιπόν ως γέφυρα μεταξύ κοινωνικής και σχολικής παιδαγωγικής και ως υποστηρικτής δημιουργίας επικοινωνιακών, αθλητικών, κοινωνικών, αντικαταναλωτικών και πολιτιστικών γνώσεων.

Η παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου ξεκινάει από την αρχή του αυτοπροσδιορισμού:

- με αυτό οι μαθητές μπορούν να μάθουν, ότι κάποιος μπορεί σχετικά άφοβα και χωρίς το αίσθημα του ανταγωνισμού να επικοινωνήσει και να παίξει,
- με αυτό οι μαθητές αισθάνονται ελεύθεροι από τη πίεση για απόδοση και παράγουν,
- με αυτό οι μαθητές γνωρίζουν την μαθητική και την προσωπική τους κατάσταση και οργανώνουν τα δικά τους ενδιαφέροντα.

Ο ελεύθερος χρόνος με την πλατειά έννοια είναι ο χρόνος που μένει ελεύθερος και χαρακτηρίζεται από την δυνατότητα ελεύθερης επιλογής, συνειδητής λήψης αποφάσεων από το ίδιο το άτομο και κοινωνικής λειτουργίας, ωστόσο η στείρα αντίθεση της εργασίας (στην περίπτωση του μαθητή η διδασκαλία) και του ελεύθερου χρόνου καθώς και ο προσδιορισμός του ελεύθερου χρόνου ως εξαρτώμενο από την διδασκαλία υπολειπόμενο χρόνο δίνει επί-

σης μια άλλη διάσταση του φαινομένου, που φυσικά δεν μπορεί να τεθεί ως πρόβλημα ανα- παραγωγής, κατανάλωσης και ξεκούρασης.

Φυσικά η σχολική διδασκαλία στο πλαίσιο ενός θετικού προσδιορισμού περιγράφεται μόνο ως περιορισμένη περίοδο της ζωής του μαθητή. Μαζί με άλλα τμήματα της ζωής όπως οι- κογένεια, κύκλος φίλων, γειτόνων, δημόσιες σχέσεις και πολιτική δημιουργούν ένα σύνθετο πλέγμα, όπου τεχνητά διαχωρίζεται ο κόσμος του σχολείου και ελεύθερου χρόνου.

Γενικά ο θετικός όρος του ελεύθερου χρόνου εξαρτάται από τον υπάρχοντα βαθμό της δια- θεσιμότητας του χρόνου και της αντίστοιχης ελευθερίας επιλογής, απόφασης και πραγματο- ποίησης και κάτω από αυτά τα κριτήρια ο συνολικός χρόνος της ζωής ως σύνολο θα μπο- ρούσε να χωριστεί σε:

1. **Αυτοπροσδιοριζόμενο, ελεύθερο χρόνο**, όταν ο μαθητής επιλέγει ελεύθερα αυτό η συμμετοχικά προσδιορίζει τα χρονικά πλαίσια του.
2. **Προσδιορισμένου σκοπού, υποχρεωτικό, εξαναγκαζόμενο**, όταν για μια δραστη- ριότητα ο μαθητής αναγκάζεται, πολύ περισσότερο όταν για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας προσδιορίζεται χρονικά, χωρικά και κατά περιεχόμενο.
3. **Ξένου προσδιορισμού, εξαρτώμενο χρόνο, καθορισμένο**, όταν ο μαθητής αισθάνεται υποχρεωμένος από σχολικούς, οικογενειακούς και κοινωνικούς λόγους να κάνει την δρα- στηριότητα.

Ο **αυτοπροσδιοριζόμενος χρόνος** περιγράφει κατ' αρχήν ένα ποιοτικό χρόνο εκτέλεσης. Αυτός περιλαμβάνει: 1. διαθέσιμα χρονικά διαστήματα, 2. Εθελοντισμό, 3. σχετικά ελεύθερα από φυσιολογικές βασικές αναγκαιότητες (οικονομικές, κοινωνικές, ηθικές), 4. με δυνατότη- τα επιλογής, 5. λήψης απόφασης και 6. λήψης πρωτοβουλίας σε κοινωνικό πλαίσιο.

Τα έξι προαναφερόμενα στοιχεία του ελεύθερου χρόνου δημιουργούν τις τυπικές και ποιοτι- κές προϋποθέσεις για προσφορά και δραστηριοποίηση του ατόμου. Ταυτόχρονα είναι κρι- τήρια για ανοιχτές καταστάσεις δράσεις με υψηλό βαθμό ελευθέρης και αυτοπροσδιοριστι- κές δράσης του κάθε μαθητή. Περιεχόμενα και στόχοι παραμένουν αρχικά ανέπαφα. Αν λοι- πόν ο σχολικός χρόνος και ειδικότερα ο χρόνος διδασκαλίας ορίζεται:

- ως ένα χρονικά και χωρικά καθορισμένος,
- ως από την συνολική ζωή διαχωρισμένος και
- ως προγραμματισμένος σε τακτά χρονικά διαστήματα, με οργανωτική διδασκαλία και μάθηση, τότε καθορίζεται ως καθορισμένος χρόνος.

Σε σχολεία μισής μέρας και σε ολόημερα υπάρχουν χρονικά διαστήματα, στα οποία οι μα-θητές είναι σχετικά ελεύθεροι (π.χ. διαλείμματα, ελεύθερες ώρες). Αντίθετα ανήκουν στον εξωσχολικό χρόνο, χρονικά διαστήματα, τα οποία έχουν υποχρεωτικό και καθορισμένο χα-ρακτήρα.

## 16. Δομή του περιεχομένου του ελεύθερου χρόνου του μαθητή

Ο **εξαρτώμενος χρόνος** του μαθητή περιλαμβάνει χρονική επιβάρυνση για:

- βασικές φυσιολογικές ανάγκες και ανάγκες υγιεινής (ύπνος, διατροφή, προσωπική υγιει- νή, διατήρηση υγείας) και
- υποχρεωτική διδασκαλία (υποχρεωτικό σχολείο, μαθήματα).

Ο **καθορισμένος χρόνος με προσδιορισμένο σκοπό** περιλαμβάνει τον χρόνο που απαιτείται:

- για την μετάβαση από και προς το σχολείο (συμπεριλαμβανόμενου του χρόνου αποχώρησης και του χρόνου αναμονής)
- άμεσα με την διδασκαλία συνδεδεμένες υποχρεωτικές δραστηριότητες διαλείμματα σχολείου, διάβασμα στο σπίτι, προετοιμασία για εξετάσεις, ενισχυτική διδασκαλία, επισκέψεις με μαθησιακό χαρακτήρα σε κινηματογράφους, θέατρο, μουσεία και εκθέσεις,
- για την οργάνωση εξωσχολικών μαθητικών δραστηριοτήτων (π.χ. μαθητικές γιορτές, μαθητικά αθλητικά πρωταθλήματα, ταξίδια τάξεων, πρακτική εξάσκηση σε επαγγελματικούς χώρους, εισηγήσεις θεμάτων, συλλογικές εργασίες, άνοιγμα στην τοπική κοινωνία)
- για μη καθημερινές υποχρεώσεις απέναντι στην οικογένεια (βοήθεια στο νοικοκυριό, εργασία στο κήπο, ψώνια, συγύρισμα, φροντίδα αδελφού / -ων), στην εκκλησία (εκκλησιασμός, μετάβαση στην εκκλησία) και στην κοινωνία (σύλλογοι, αθλητικοί αγώνες).

Αντίθετα ο **ελεύθερος χρόνος** του μαθητή περιλαμβάνει χρονική επιβάρυνση για:

1. παιγνιώδη ενασχόληση,
2. ψυχική, φυσική εξάσκηση, πνευματική χαλάρωση και ταυτόχρονα δραστηριότητες που ικανοποιούν, όπως εθελοντική σύγκριση απόδοσης στον αθλητισμό, αθλητικά παιχνίδια, σκάκι, ελεύθερες παιγνιώδη δραστηριότητες με χαρακτηριστήρα εργασίας.

#### **Η Στοχευόμενη ενασχόληση περιλαμβάνει:**

- δραστηριότητες αναφερόμενες στο άτομο π.χ. ξεκούραση, επανεκπαίδευση, φροντίδα σώματος,
- δραστηριότητες αναφερόμενες σε συντροφικότητα π.χ. επαφές, συζητήσεις, κοινές δραστηριότητες με φίλους / -ες,
- δραστηριότητες αναφερόμενες σε μικρές ομάδες π.χ. συμμετοχή σε ταξίδια ομάδων, παιχνίδια σε κλειστούς χώρους με ομάδες, ομαδικές δραστηριότητες,
- δραστηριότητες αναφερόμενες σε μεγάλες κοινωνικές δραστηριότητες π.χ. συμμετοχή σε μαζικές διοργανώσεις στην περιοχή του αθλητισμού, διασκέδασης, αναψυχής, πολιτισμού, εκπαίδευσης και πολιτικής, νεανικές συνελεύσεις, μαθητικές πρωτοβουλίες, διαμαρτυρίες,
- δραστηριότητες αναφερόμενες σε αντικείμενα π.χ. κατασκευές, τεχνικά κατασκευάσματα, πλούσιμο αυτοκινήτων, επιδιόρθωση ποδηλάτων.

#### **Ενασχολήσεις χωρίς εξαναγκασμό:**

- ατομικά διαθέσιμος χρόνος για δραστηριότητες του ίδιου ατόμου π.χ. βόλτα, Περίπατο, πεζοπορία, χόμπι, λύσιμο σταυρολέξων, ξεφύλλισμα περιοδικών, διάβασμα μυθιστορήματος, ακρόαση ραδιοφώνου,
- ελεύθερα από εξαναγκασμό χρόνο χωρίς καμία απασχόληση και αδράνεια, βαρεμάρα, σκότωμα χρόνου, κάπνισμα / ποτό χωρίς δραστηριότητα, «καθόμαστε μαζί», συζήτηση, διαλογισμό, συνάντηση, σκέφτομαι, αίσθηση ελευθερίας, χαλάρωμα, αίσθηση άνεσης.

## **17. Χρονικό ισοζύγιο**

Το χρονικό ισοζύγιο δείχνει μια διαφοροποίηση στον καθημερινό χρόνο των μαθητών σε μεγάλες - μεσαίες και μικρές πόλεις ή σε χωρία.

## Χρονικό ισοζύγιο

Είδος χρόνου	μεγάλη πόλη	μεσαία πόλη	Μικρή πόλη αγροτική
<u>Εξαρτώμενος χρόνος</u>			
• Διάρκεια ύπνου μέσος όρος	8:53	8:57	8:43
• χρόνος για φυσιολογικές ανάγκες και για ανάγκες υγιεινής (περιποίηση σώματος, φαγητού)	2:22	2:34	2:48
• χρόνος διδασκαλίας	4:30	4:30	4:30
	15:45	16:01	16:01
<u>Υποχρεωτικός χρόνος</u>			
• χρόνος διαλειμμάτων στο σχολείο	0:40	0:40	0:40
• χρόνος μετάβασης προς κ από το σχολείο	0:30	0:26	0:46
• χρόνος ολοκλήρωσης των καθημερινών σχολικών εργασιών	2:24	1:52	2:14
• χρόνος βοήθειας στις εργασίες του σπιτιού	0:22	0:22	0:32
	3:56	3:20	4:12
<u>Ελεύθερος χρόνος</u>	4:19	4:39	3:47
<b>Συνολικός χρόνος</b> (Mündel 1965, 17).	<b>24:00</b>	<b>24:00</b>	<b>24:00</b>

Οι έρευνες δείχνουν, ότι οι μαθητές σε μικρές πόλεις και χωρία χρειάζονται περισσότερο χρόνο διότι έχουν μεγαλύτερες μεταβάσεις και μεγαλύτερες απαιτήσεις και βοήθειες στο νοικοκυριό και έτσι έχουν λιγότερο ελεύθερο χρόνο από τους μαθητές σε μεσαίες και μεγάλες πόλεις. Από την άλλη λαμβάνοντας υπόψη, ότι οι δημόσιες και ιδιωτικές υποδομές του ελεύθερου χρόνου και οι αντίστοιχες προσφορές στον ελεύθερο χρόνο υπάρχουν κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα, για μαθητές μικρών πόλεων και αγροτικών περιοχών παρουσιάζονται ελλείψεις και ατέλειες, όχι όμως σε μεγάλο βαθμό στις σχολικές προσφερόμενες υπηρεσίες του ελεύθερου χρόνου.

Η ποσότητα του ελεύθερου χρόνου καθημερινά σε μαθητές Λυκείου (16 χρονών) ανέρχεται σε 4 1/4 ώρες. Επειδή σε αυτόν τον χρόνο συμπεριλαμβάνεται υποχρεώσεις εκτός οικογένειας και του σχολείου, πρόσθετες προετοιμασίες για εξετάσεις, ενισχυτική βοήθεια και περιπτώσιακές εργασίες, διαπιστώνεται ότι ο πραγματικά διαθέσιμος χρόνος είναι αρκετά λιγότερος. Παλαιότερη έρευνα καταγράφει τον πραγματικά ελεύθερο χρόνο από 1281 16-χρονών μαθητών στην Γερμανία μόνο σε 2 ώρες και 16 λεπτά (Hellbrügge 1960, 163).

Έχει ενδιαφέρον στα πλαίσια του ολοήμερου σχολείου να παρατηρήσουμε σε σχέση με τον ελεύθερο χρόνο να ακόλουθα:

Συγκρίνοντας τα δύο είδη σχολείων ως προς τον ατομικό ελεύθερο χρόνο κατά τον οποίο ο μαθητής δεν έχει υποχρεώσεις, αλλά την δυνατότητα να πραγματοποιήσει τις ατομικές ανάγκες και τάσεις του, διαπιστώνεται ότι ο ατομικός ελεύθερος χρόνος σε ολόημερα σχολεία ανέρχεται σε 5 ώρες και 6 λεπτά, ενώ σε σχολεία μισής ημέρας σε 4 ώρες και 33 λεπτά (Schallert 1974, 52).

Η διαφορά λοιπόν της μιας ώρας έδειξε η έρευνα, ότι οφείλονταν σε δύο αιτίες:



1. Οι μαθητές μισής μέρας σχολείου δαπανούσαν περισσότερο χρόνο σε βοήθεια στο νοικοκυριό,
2. ενώ οι μαθητές ολοήμερου σχολείου πήγαιναν αργότερα και είχαν ακατάστατο χρόνο στον ύπνο τους.

Σημαντικές στατιστικές διαφορές αναφορικά με την ποσότητα και κατανομή του ελεύθερου χρόνου καταγράφονται ως προς την διαφορετική ηλικία. Σε έρευνα 14 ημερών του ελεύθερου από το σχολείο χρόνου φαίνεται ο πραγματικός ελεύθερος από υποχρεώσεις χρόνος, που δαπανάται για δραστηριότητες και ανέρχεται σε 5 ώρες την ημέρα.

#### **Διάρκεια του ελεύθερου από υποχρεώσεις χρόνου μαθητών διαφορετικής ηλικίας**

<b>Δραστηριότητες</b>	<b>Ε! τάξης</b>	<b>Γ! Γυμνασίου</b>
ελεύθερος από υποχρεώσεις χρόνος	4:21	5:50
παιχνίδι	1:27	0:10
τηλεόραση	1:10	1:30
βιβλίο	0:35	0:51
διάφορα (συζήτηση, κινηματογράφος)	1:09	3:19

(Schottmayer- Christmann 1976, 21).

Οι δέκα συχνότερες δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου σε Γερμανούς και ξένους νέους:

#### **Γερμανοί**

1. φίλους συναντώ
2. φίλη συναντώ
3. επισκέπτομαι Ντίσκο
4. διαβάζω εφημερίδα
5. Περιοδικά διαβάζω
6. αθλούμαι
7. δεν κάνω τίποτα, κοιμάμαι
8. οδηγώ ποδήλατο, μηχανή αυτοκίνητο
9. Παίζω μπιλιάρδο, ποδόσφαιρο
10. βλέπω τηλεόραση

(Lüke 1985).

#### **Ξένοι**

1. φίλους συναντώ
2. επισκέπτομαι Ντίσκο
3. αθλούμαι
4. φίλη συναντώ
5. παίζω μπιλιάρδο, ποδόσφαιρο
6. κάνω Περίπατο
7. διακοπές
8. βίντεο παιχνίδια
9. βλέπω τηλεόραση
10. επισκέπτομαι αθλητικές διοργανώσεις

Είναι φανερό ότι οι δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου παρουσιάζουν διαφορές από χώρα σε χώρα ανάλογα με τις πολιτιστικές και κοινωνικές διαφορές που παρατηρούνται. Ωστόσο έρευνες έδειξαν ότι η αυξανόμενη διάρκεια παραμονής σε άλλη χώρα, τόπο εξαλείφει σιγά σιγά τις διαφορές που παρατηρούνται.

Σε έρευνα Panel 20 χρόνων διαπιστώνεται ότι η ενασχόληση του ελεύθερου χρόνου σε αθλητικούς συλλόγους και σε μουσική - χόμπι παραμένει σταθερή ενώ η ενασχόληση με θρησκευτικές ή πολιτικές ομάδες και οργανώσεις παρουσιάζει συνεχώς μια φθίνουσα πορεία.

<b>Δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου</b>	<b>1954</b>	<b>1964</b>	<b>1975</b>
<b>αθλητικοί σύλλογοι</b>	15	23	37
<b>μουσική - χόμπι</b>	7	5	13
<b>θρησκευτικές οργανώσεις</b>	10	7	6
<b>συνδικαλιστικές οργανώσεις</b>	2	1	3
<b>πολιτικές οργανώσεις</b>	2	1	1

(Kranzhoff / Schmitz - Scherzer 1978, Shell 1982).

Ωστόσο διαπιστώνεται και το φαινόμενο ότι υπάρχει φανερή διαφορά μεταξύ των δραστηριοτήτων που επιθυμεί να κάνει το άτομο, που θέλει με αυτές που πραγματικά κάνει και πραγματοποιεί (Anderson 1961, 115 / Kieslich 1956).

Χαρακτηριστική είναι η απάντηση στις ερωτήσεις:

1. Τι θα θέλατε να κάνετε το Σαββατοκύριακο;
2. Τι το απόγευμα του Σαββάτου κάνατε;
3. Τι την όλη την Κυριακή κάνατε;

**Οι Επιθυμίες του ελεύθερου χρόνου και η πραγματική εκτέλεσή τους.**

<b>Δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου (%).</b>	<b>τι θα ήθελα να κάνω Σαββ./Κυρ.</b>	<b>τι έκανα απόγευμα Σαββάτου</b>	<b>τι έκανα την Κυριακή</b>
αθλούμαι και παρακολουθώ αθλητικές διοργανώσεις	17	1	5
χειρονακτική εργασία, επισκευές κ.ά.	15	10	5
εργασία στο κήπο	13	7	5
περίπατος	7	8	17
ανάπαυση, ύπνος	6	11	11
Ακούω ράδιο	1	10	7

(Schmitz - Scherzer 1974, 32).

Πολύ λίγο σε ποσότητα πραγματοποιούνται οι επιθυμητές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο. Πολλές κοινωνικές, ψυχολογικές και καταστασιακές αιτίες ενέχονται σε αυτή την διαφοροποίηση από το τι θέλω στο τι κάνω τελικά. Κυρίως όμως υπάρχει έλλειψη ερεθισμάτων παρακίνησης.

**Διαφοροποίηση της Επιθυμίας και της Πραγματικότητας στο ελεύθερο χρόνο σε %**

(Opaschowski & Raddatz 1982, 26).

**18. Ο ελεύθερος από μάθημα χρόνος**

Είναι ενδιαφέρον να ερευνηθεί η στάση των ατόμων που περιβάλλουν τον μαθητή ως προς το πώς αντιμετωπίζουν τον ελεύθερο χρόνο.

Από την πλευρά του δασκάλου ο ελεύθερος χρόνος θεωρούνταν ο χρόνος που είναι ελεύθερος από το μάθημα - διδασκαλία (EMX).

**Ελεύθερος από το μάθημα χρόνος σύμφωνα με την γνώμη των εκπαιδευτικών.**

1. Μεσημεριανό διάλειμμα	87%
2. Ελευθερίας ώρες	78%
3. Διάφορες ώρες ελεύθερες από το μάθημα (π.χ. συλλογική εργασία)	65%
4. χρόνος για εργασίες στο σπίτι	10%
5. Διάλειμμα	7%

(Kroner - Melville 1976).

Αυτή η γνώμη αντικαθρέφτιζε τη αντίληψη για τον ελεύθερο χρόνο και τον «εργασιακό ορισμό» του ελεύθερου χρόνου (ο οποίος είναι ούτε συνδεδεμένος με το σχολείο, αλλά ούτε με τον χρόνο, που συνδέεται με την διδασκαλία). Οπότε θεωρείτε ελεύθερος από μαθήματα χρόνος (EMX). Κάθε 10 δάσκαλοι δεν θεωρούν τον σχολικό ελεύθερο χρόνο ως ελεύθερο χρόνο, 12% των δασκάλων απαντά ότι ο EMX οφείλει να είναι χρόνος, όπου οι μαθητές μπορούν ελεύθερα να ενεργήσουν και κατά την δική τους επιθυμία να δραστηριοποιηθούν, ωστόσο δεν είναι ο επιδιωκόμενος στόχος.

Ο προβληματισμός σχετικά με την ισχύει των παραπάνω ήταν ο ακόλουθος: «Ο εκπαιδευτικός είναι κατά πρώτο λόγο εξειδικευμένος σε μάθημα διδακτικής. Καθήκοντα αγωγής, τα οποία σε ολόημερο σχολείο δημιουργούνται τα αντιμετωπίζει κάποιος, που έχει άλλη εκπαίδευση π.χ. ο κοινωνικός παιδαγωγός. Το 90% θεωρεί επίσης, ότι ο ρόλος του εκπαιδευτικού στο ολόημερο σχολείο πρέπει να είναι περισσότερο παιδαγωγικός» (Kroner - Melville 1976).

## Μοντέλο ενσωμάτωσης της παιδαγωγικής του ελεύθερου χρόνου στο σχολείο.

### Συστηματοποίηση των σχολικών δραστηριοτήτων

Υποχρεωτική (ΥΔΔ)	Καθορισμός Μορφή: Αγωγή του ΕΧ Ελευθεροχρολογία	Εξαρτώμενες δραστηριότητες	Τυπικές δραστηριότητες διδασκαλίας	Συστηματικά προγραμματισμένες δράσεις καθορισμένες και ελεγχόμενες από απόδοση με υποχρέωση συμμετοχής
Επιλογή υποχρεώσεων (ΕΥΔ)	Υποχρέωση Μορφή: Αγωγή του ΕΧ Ενημέρωση για τον ΕΧ.	Συνδεδεμένες δραστηριότητες	Δραστηριότητες ενισχυτικής διδασκαλίας	Ορισμένες προσφορές με εναλλακτικές ελεύθερα επιλεγμένες δραστηριότητες με υποχρεωτική συμμετοχή
Κλίσεις (ΕΔΔ)	Διαχωρισμός	ελεύθερες δραστηριότητες	δραστηριότητες ελεύθερες από διδασκαλία	προσανατολισμένες χωρίς υποχρέωση συμμετοχής προσανατολισμένες σε ανάγκες προσφοράς και εκτενέστερες δραστηριότητες

**Ελευθεροχρονολογία, η αγωγή του ελεύθερου χρόνου έχει σκοπό την συνεχή μεθοδική - διδακτική ανάπτυξη μίας συνειδητής και κριτικής συμπεριφοράς για τον ελεύθερο χρόνο (κριτική ικανότητα επιλογής, δημιουργικότητα για απόφαση και εκτέλεση κ.ά).**

Η γνώση λοιπόν για τον ελεύθερο χρόνο, μπορεί να τεθεί με την πλατεία έννοια της αγωγής - παιδείας και με την στενή έννοια της εκπαίδευσης, που χάριν οικονομίας λέξεων στα ελληνικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο όρος ελευθεροχρονολογία ως μετάφραση του Freizeitlehre. Μπορεί να λειτουργήσει ως πλαίσιο για διάφορα μαθήματα (καλλιτεχνικά, μουσική, φυσική αγωγή, γλώσσα, Γεωγραφία, αγωγή του πολίτη κ.α.). Στόχος της ελευθεροχρονολογίας είναι η πληροφόρηση στις αναφερόμενες στον ελεύθερο χρόνο πηγές πληροφόρησης και η μετάδοση και όχι η απλή παράδοση γνώσεων και εμπειριών (οι ατομικές - κοινωνικές λειτουργίες στον χρόνο που είναι ελεύθερος, η οικονομική διάσταση του ελεύθερου χρόνου, η βιομηχανία της κατανάλωσης και των Μ.Μ.Ε.)

Μια τέτοια προσπάθεια έγινε όπως φαίνεται στο ακόλουθο πίνακα:

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1. Εισαγωγή                       | 1.1 Τέχνη: Κολάζ ελεύθερος χρόνος                                  |
| 2. Εργασία και ελεύθερος χρόνος   | 2.1 Γλώσσα: Λογοτεχνία του κόσμου της εργασίας                     |
|                                   | 2.2 Ιστορία: Εργασία και ελεύθερος χρόνος της κοινωνική ιστορία    |
|                                   | 2.3 Βιολογία - Αθλητισμός: Απόδοση, διασκέδαση, ξεκούραση, ανάληψη |
| 2.4 Ισοζύγιο του ελεύθερου χρόνου | 3.1 Ιστορία: Εξέλιξη του ελεύθερου χρόνου                          |
| 4. Πιέσεις του ελεύθερου χρόνου   | 4.1 Τέχνη / Γλώσσα: Κατοικία, κατανάλωση, διαφήμιση                |
|                                   | 4.2 Θρησκεία: Ηθική πλευρά της κοινωνικής πολιτικής                |
| 4.3 Υποδομή του ελεύθερου χρόνου  | 5.1 Γεωγραφία: Υποδομές  |
| 4.4 Ελεύθερος χρόνος το 2000      | 6.1 Τέχνη: Διαμορφούμενη   |
|                                   | 4.5 Τεχνικά : Μοντέλο  |

(Πηγή: Politik. Planungsmaterial für den Politischen Unterricht I, Düsseldorf - Stuttgart 1973, 14).

- Λειτουργία της αναψυχής  
(χαλάρωση στον ελεύθερο χρόνο, απαιτήσεις από την συγκέντρωση στο μάθημα και από τις απαιτήσεις να ξεκουραστούν),
  - Λειτουργία της εξισορρόπησης  
(Ο ελεύθερος χρόνος εξισορροπεί τους κινητικούς περιορισμούς του μαθήματος και της πιεσμένες ανάγκες προς όχι ελεγχόμενες δραστηριότητες,
  - Λειτουργία της αναίρεσης των διαταραχών του μαθήματος  
(Διαμάχες και προβλήματα, οι οποίες διαταράζουν την έκβαση του μαθήματος προσπαθείτε να απενεργοποιηθούν),
  - Λειτουργία της συμπλήρωσης του μαθήματος  
(στον ελεύθερο χρόνο γίνεται χρονική παράταση στην μουσική και Φυσικής αγωγής ή παίρνει τον χαρακτήρα της επιλογής μαθήματος σε σταθερές ομάδες)
- Χρησιμοποιείται η εξωσχολική περιοχή οπότε γίνεται διαχωρισμός. Ωστόσο ο ελεύθερος χρόνος των μαθητών μέσα στο σχολείο μέσω βασικών συνθηκών (υποχρεωτική παρουσία, δραστηριότητες με καθορισμένο σκοπό όσο αφορά την προσφορά τους, περιορισμός των δυνατοτήτων επαφής σε σχολικά άτομα, περιορισμός σε μέσα και χώρους.
- Γενικότερα σημειώνεται μια τμηματοποίηση της καθημερινότητας σε χρόνο εργασίας, ελεύθερο χρόνο, χρόνο μαθήματος, ελεύθερο από το μάθημα χρόνο.

## 19. Βασικές αρχές της διδακτικής της animation.

Η κλασική διδακτική όπως παρουσιάζεται στην εκπαιδευτική θεωρητική διδακτική, ή την θεωρητική διδακτική, ή την θεωρητική διδακτική των συστημάτων, η τέλος την κυβερνητική διδακτική κ.ά. θα πρέπει να διευρυνθεί στην λεγόμενη ανιματίβε διδακτική. Ο βασικός προβληματισμός ξεκίνησε, ότι γνωστικά αντικείμενα στο σχολείο όπως Φυσική Αγωγή, Μουσική, καλλιτεχνικά που σχετίζονται περισσότερο με δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου αν μπορούν να διδαχθούν με τις κλασικές διδακτικές μεθόδους (Grube 1974, 113).

Η animative διδακτική ή στα ελληνικά η «εμπυχωτική, παρακινητική» διδακτική δραστηριοποιεί και αναπτύσει την λήψη απόφασης και πρωτοβουλιών από τους μαθητές. Θέλει να μάθει μέσω της συναρπαστικότητας, χαρούμενης, παιχνιδίως μορφής. Προσανατολίζεται στο βιωματικό σκοπό της παιδαγωγική και αναπτύσει την ικανότητα να αντεπεξέλθει το άτομο στις διάφορες καταστάσεις τις ζωής. Προσπαθεί να συνδυάζει, συντονίσει το περιεχόμενο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής με τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες των μαθητών (Busse 1994, 107).

Η λέξη «animation» προέρχεται τον 17ο αιώνα από το γαλλικό «animer = εμπυχωτής, ενισχυτής» και την λατινική λέξη «animare= ανακαλύπτω την ζωή». Σήμερα στην σημασία της λέξης ανιματέρ εμπεριέχονται κυρίως οι ακόλουθες έννοιες: παρακινώ, εμπυχώνω, ενισχύω, κινητοποιώ, ενθαρρύνω, δίνω νόημα, δίνω ερεθίσματα, δίνω ώθηση, συναρπάσω, δραστηριοποιώ.

Η ανιμάσιον είναι μια έμμεση μέθοδος για υποστήριξη της επικοινωνίας, δημιουργικής-πολιτιστικής αυτοκινητοποίησης και κοινωνικής δράσης.

Η ανιμάσον τόσο σε κοινωνικοπολιτιστικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο κοινωνικής αγωγής - εκπαίδευσης είναι μια δυνατότητα ενεργοποίησης για την βελτίωση και υποστήριξη της:

- δημιουργικότητας (Μαθαίνω, μέσω έκφρασης),

- επικοινωνώ (μαθαίνω, να καταλαβαίνω το άλλον),
- Συμμετέχω (μαθαίνω, να βρίσκομαι σε αλληλεγγύη με τους συμπαίκτες μου).  
 Η ανιμάσιον ως νέα διεθνή μέθοδο εμφανίστηκε την δεκαετία του 1970 με δύο κυρίως κατευθύνσεις Ανιμάσιον ως εργασία σε ομάδα στόχο και ως εργασία με γενικό τρόπο.  
 Η Ανιμάσιον ως εργασία σε ομάδα στόχο αναπτύχθηκε από το παιδικό θέατρο το 1918/19 και στην Βιέννη χρησιμοποιήθηκε σε συνεργασία με θεατρολόγους, παιδαγωγούς, Ψυχολόγους, Κοινωνιολόγους και ψυχιάτρους ως μέθοδο ομαδικής εργασίας για την υποστήριξη της διαδικασίας δημιουργικής λύσης προβλημάτων. Στο παιδικό θέατρο βέβαια εφαρμόστηκε για την δημιουργική δυνατότητα κάθε συμμετέχοντος την μορφή μιας μοναδική και αυθόρμητης θεατρικής δράσης να παρουσιάσει πετυχαίνοντας την συμμετοχή του κοινού.  
 Μια παραλλαγή της ανιμάσιον εφαρμόζεται στην Ιταλία με την ονομασία «Animazione», που λειτουργεί ως το αντίθετο της υπάρχουσας θεατρικής φόρμας με την πορεία από την φάση της δημιουργίας, στην φάση της αντανάκλασης και της επικοινωνίας. Το 1973 η ανιμάσιον μπαίνει σε αυστριακά σχολεία με την μορφή πρακτικής δραστηριότητας σε συνεργασία δασκάλων και ανιματέρ με στόχο την παρακίνηση και υποστήριξη των πρωτοβουλιών για αυτομόρφωση και αυτοοργάνωση δραστηριοτήτων, ώστε οι μαθητές να συμμετέχουν δραστήρια αντί να καταναλώνουν παθητικά.

Η δεύτερη μορφή που μπορεί να έχει η ανιμάσιον είναι αυτή της εργασίας σε γενική μορφή και η οποία στην Αγγλία και Η. Π. Α ως «community development» σημαίνει. Ανάπτυξη κοινοτήτων είναι μια μέθοδος έμμεσης ομαδικής εργασίας που προσπαθεί να βοηθήσει μειονότητες να αναλάβουν πρωτοβουλίες και προσπαθεί :

- την δημιουργικότητα μειονεκτούντων ομάδων και υποπολιτισμών να ελευθερώσει,
- την επικοινωνία και συμμετοχή μέσα και σε την ομάδα να ενισχύσει,
- την δική του ταυτότητα να διασφάλιση και βελτίωση,

Όσο αφορά μια συστηματική αιτιολόγηση και θεώρηση της διδακτικής του ελεύθερου χρόνου - εμψυχωτικής, παρακινητικής διδακτικής καταγράφονται οι παρακάτω απόψεις.  
 Η εμψυχωτική διδακτική δεν είναι καμία επιστήμη της διδασκαλίας, μέθοδος σχολικής διδακτικής. Το πεδίο εφαρμογής της είναι η εξωσχολική δραστηριοποίηση των μαθητών, που από άποψη χρονικής διάρκειας και σημασίας είναι μεγάλη. Η εμψυχωτική διδακτική μπορεί να ταυτιστεί με διδακτική του ελεύθερου χρόνου. Στοχεύει στο να ανακαλύψει, να ξυπνήσει και να αναπτύξει ικανότητες και δυνατότητες του ατόμου ή της ομάδας. Οι εμψυχωτές θα πρέπει σε σχέση με την παραδοσιακή γνώση, σε ειδικότητες στην περίπτωση του διδασκων της Φυσικής Αγωγής, να λάβουν και μια άλλη εκπαίδευση, ώστε να είναι σε θέση να μπορούν να σταθούν σε «ανοικτές καταστάσεις».

Η διδακτική του ελεύθερου χρόνου θέτει σε προβληματισμό βασικές έννοιες της ισχύουσας σχολικής αθλητικής διδακτικής. Ένα βασικό προβληματισμό που έχει θέσει είναι, το αν ισχύει ότι για την διδασκαλία και για τις έννοιες μάθηση και στόχοι της μάθησης. Η διδακτική του ελεύθερου χρόνου στην παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου και η σχολική διδακτική της σχολικής παιδαγωγικής διαφέρουν κυρίως στο χώρο εφαρμογής τους, στην μια περίπτωση η διδασκαλία και η μάθηση κινείται μέσα σε κλειστούς όρους της σχολικής μονάδας, ενώ στην δεύτερη μέσω εμψύχωσης και εμπειρίας στον ελεύθερο χρόνο με ένα αρκετά μεγάλο πεδίο ατομικών στόχων, από το οποίο λείπουν οι σχετιζόμενες απαιτήσεις απόδοσης (Klafki 1984, 35).

Οι βασικές αρχές της παιδαγωγικής του ελεύθερου χρόνου, άρα και της διδακτικής - εμπυ-  
χωτικής διδακτικής κινούνται σε τρία επίπεδα:

### **1. Στους όρους των συμμετοχόντων:**

- στην διαθεσιμότητα (χωρική, χρονική, πληροφοριακή, κινήτρων, αναφορικά με τις δρα-  
στηριότητες),
- στην ευελιξία, χαλαρότητα σε διάφορα (υποχρέωση συμμετοχής, έλεγχος επιτυχίας ή επί-  
δοσης, όχι προγραμματισμένος αριθμός συμμετοχόντων, ελευθερία στην είσοδο και  
αποχώρηση, όχι μόνιμοι συμμετέχοντες ή κλειστές ομάδες - κλίκες, μη διάρκεια στην  
ιδιότητα του μέλους, διαφορετικές κοινωνικές και ηλικιακές ομάδες με διαφορετικές  
προσδοκίες, ενδιαφέροντα ή αυθόρμητα εναλλασσόμενες επιθυμίες, ευελιξία στην δια-  
φοροποιήσεις των επιθυμιών των συμμετοχόντων).
- στον χαρακτήρα της παρακίνησης, που μπορεί να έχει τις ακόλουθες μορφές:
  1. Κοινωνικοοικολογική animation (π.χ. η εμπύχωση από το φυσικό περιβάλλον ή το κοι-  
νωνικό περιβάλλον: φίλοι, γείτονες, δήμος, οργανώσεις, σύλλογοι, εκκλησία),
  2. Υλική animation (π.χ. υποδομές, εγκαταστάσεις, αθλητικό υλικό, με μεγάλη παρακινή-  
τική ιδιότητα),
  3. Animation Μέσων μαζικής ενημέρωσης (π.χ. χρησιμοποίηση προσελκυστικών Μ.Μ.Ε.  
και τεχνικών μέσων όπως πλακάτ, αφίσσας, φυλλαδίου, βίντεο, τηλεόρασης, προβο-  
λή - διαφήμιση) και
  4. προσωπική παρακίνηση, εμπύχωση, animation (π.χ. προσωπική συζήτηση με ενδια-  
φερόμενους, συμμετέχοντες, θεατές).

### **2. Στις προϋποθέσεις συμμετοχής:**

- **ευέλικτη τμηματοποίηση του χρόνου** «The use of free time with a view to full cultural  
development»: Διαθέσιμος χρόνος με την δυνατότητα ευέλικτης τμηματοποίησης του  
και αυτό-προσδιοριζόμενη χρησιμοποίησης, λαμβάνοντας υπόψη της ανάγκες και  
τους αντικειμενικούς όρους του ενδιαφερόμενου. (π.χ. οι συμμετέχοντες θα πρέπει να  
έχουν την δυνατότητα ευέλικτης τμηματοποίησης και χρησιμοποίησης του χρόνου, δη-  
λαδή να μπορούν να καθορίσουν μόνοι τους την διάρκεια, το ρυθμό, την ένταση και  
την διακοπή. Βέβαια ο χρόνος προσδιορίζεται και από εξωτερικούς παράγοντες (π.χ.  
σταθερά προσδιορισμένοι χρόνοι εκδηλώσεων).
- **Εθελοντισμός** «Spontaneity»/ «their own free choice is essential» / «promoting at all  
levels without discrimination»: Αυθόρμητισμός, ένταση και συνέχεια της δραστηριοποι-  
ησης με αποτέλεσμα περισσότερη συμμετοχή σύμφωνα με τις συνθήκες, τάσεις και  
ενδιαφέροντα.
- **Έλλειψη εξαναγκασμού** «without feeling obliged to produce successful results» / «imply  
the greatest liberty and tolerance»: Ανοιχτή κατάσταση εκτέλεσης, χωρίς δύσκολους,  
σταθερούς κανονισμούς, χωρίς εξαναγκασμό, παράπονα, ανταγωνισμούς και πίεση  
για απόδοση. Στόχος κάθε συμμετέχον να μπορεί να βιώσει και να ελέγξει την ικα-  
νότητά του για ατομική απόδοση, επικοινωνία και συνεργασία. Η έλλειψη εξαναγκα-  
σμού στην συμμετοχή, ο αυτοπροσδιορισμός και η αυτοοργάνωση είναι απαραίτητες  
προϋποθέσεις για την ευελιξία, εθελοντισμό και δημιουργικότητα.

### **3. Στις δυνατότητες των συμμετοχόντων:**

- **Δυνατότητα επιλογής** «to offer the widest range of choices» / «wide variety» / «to make  
them capable of selecting».

Δυνατότητα για επιλογή μεταξύ ποικίλων δυνατοτήτων και δυνατότητα αλλαγής των δραστηριοτήτων.

- **Δυνατότητα λήψης απόφασης** «decision making». Δυνατότητα αυτοπροσδιορισμού για ελεύθερη επιλογή και δυνατότητα λήψης απόφασης ή συμμετοχής στην λήψη απόφασης. Δυνατότητα λήψης απόφασης σημαίνει «γνωρίζω, τι θέλω». Βεβαίως οι μαθητές δημοτικού και οι έφηβοι έχουν προβλήματα στην διαδικασία λήψης απόφασης, γι' αυτό θα πρέπει να ενισχύονται και να ενισχύονται, ώστε σιγά σιγά να είναι ικανοί να λαμβάνουν αποφάσεις σε σύνθετες καταστάσεις όλο και πιο εύκολα και να μην παθαίνουν την λεγόμενη παράλυση της απόφασης.
- **Δυνατότητα ανάληψη πρωτοβουλιών** «stimulate personal initiative». Δυνατότητα ανάληψη πρωτοβουλιών σημαίνει ότι το άτομο μόνο ή σε συνεργασία με άλλους μπορεί να παίρνει πρωτοβουλίες. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναπτύξουν δικές τους δραστηριότητες, ώστε να ικανοποιούν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους. Οι διάφορες πρωτοβουλίες θα πρέπει να ενισχύονται να είναι προσανατολισμένες στις ανάγκες του ατόμου ή της ομάδας, να είναι αυτοοργανωμένες και να αντιμετωπίζονται τυχόν προβλήματα από κοινού με τους συμμετέχοντες της πρωτοβουλία ή τους εθελοντές. Τα βασικά εμπόδια για την ανάπτυξη πρωτοβουλιών είναι κυρίως ότι οι συμμετέχοντες έχουν μάθει να τα περιμένουν όλα από των διδασκων (πρόβλημα συμπεριφοράς) και δεν υπάρχει δραστηριοποίηση μεταξύ των συμμετοχόντων. Ο Εμπυχωτής, Παρακινητής θα πρέπει λοιπόν να μετατρέψει αρνητικές συμπεριφορές (π.χ. παθητικότητα, απάθεια, βαριεστημάρα, απλή κατανάλωση, επιθετικότητα και διαμάχες) σε θετικές και πιο αποδοτικές δράσεις από ίδιες πρωτοβουλίες και σύμφωνα με ίδιες προθέσεις λαμβάνοντας λιγότερο κοινωνικό έλεγχο (Opaschowski 1977, 64).,
- 
- Στα πλαίσια του θετικού προσδιορισμού του ελεύθερου χρόνου έξι είναι εκείνα τα στοιχεία, που επιβεβαιώνουν την ελεύθερη αυτοπραγματοποίηση:  
(κείμενα της UNESCO (8/1287 1/12/1977):

#### **η δυνατότητα επιλογής**

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Το παιδί, σύμφωνα με τις σύγχρονες γνώσεις και αντιλήψεις, διαφέρει από τον ενήλικο άνθρωπο όχι μόνο ποσοτικά αλλά και ποιοτικά. Είναι ένα αναπτυσσόμενο άτομο με συγκεκριμένες ανάγκες που χρειάζεται ιδιαίτερη μεταχείριση και φροντίδα. Κάθε ηλικία παρουσιάζει τα δικά της χαρακτηριστικά και γι' αυτό έχει γίνει ο εξής διαχωρισμός:

- Ψ ΜΙΚΡΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ(6-7χρόνων)
- Ψ ΜΕΣΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ(8-9 χρόνων)
- Ψ ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ(10-12 χρόνων)
- Ψ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ(12-18 χρόνων)



Εμείς όμως θα ασχοληθούμε μέχρι και την μεγάλη παιδική ηλικία. Στη συνέχεια δίνονται κάποια δείγματα ημερησίου μαθήματος φυσικής αγωγής στο δημοτικό.

ΤΑΞΗ: Α΄-Γ΄ δημοτικού

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: έμμεσος, ασκήσεις με παιχνιδιόδη μορφή

ΧΩΡΟΣ: κλειστό γυμναστήριο ή προαύλιο σχολείου

### Α΄ ΜΕΡΟΣ

#### Προθέρμανση

- Ο δάσκαλος σχηματίζει ένα μεγάλο τετράγωνο με κλωδιά στο έδαφος. Τα παιδιά κινούνται πάνω στις γραμμές (πλευρές) του τετραγώνου. Σε κάθε πλευρά-σύμφωνα με εντολή του δασκάλου-τα παιδιά τρέχουν με διαφορετικό τρόπο.

### Β΄ ΜΕΡΟΣ

#### Κυρίως μέρος

- Ο δάσκαλος σχηματίζει δύο τετράγωνα. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Το παιχνίδι είναι ανταγωνιστικό. Κάθε ομάδα παίρνει θέση μπροστά από τα τετράγωνα. Με το σύνθημα οι δύο πρώτοι της ομάδας πρέπει: να τρέξουν στην μία πλευρά του τετραγώνου, στην επόμενη κάνουν πλάγιο τρέξιμο, στην επόμενη τρέξιμο προς τα πίσω, και τέλος τρέξιμο slalom (8αρια). Αφού τελειώσει ο καθένας τη διαδικασία ακουμπάει τον επόμενο παίκτη της ομάδας του για να κάνει το ίδιο και πηγαίνει να παραταχθεί στο τέλος της σειράς. Η ομάδα που τελειώνει πρώτη είναι και νικήτρια.
- Στα ίδια σχήματα εκτελούνται διαφορετικές ασκήσεις.
  - 1) Ξεκινούν με αλματάκια περνώντας τη γραμμή δεξιά και αριστερά εναλλάξ.
  - 2) Κινούνται στα τέσσερα στην επόμενη γραμμή.
  - 3) Κουτσό με δεξί πόδι στην άλλη.
  - 4) Κουτσό με αριστερό στην τελευταία.
- Στα ίδια σχήματα εκτελούνται οι εξής ασκήσεις:
  - 1) Τρέχουν «καλπάζοντας» σαν αλογάκια. Αλματάκια δηλαδή με άρσεις διαδοχικές των γονάτων αλλά και διαδοχική επαφή των πελμάτων με το έδαφος.
  - 2) Κίνηση σαν τα λαγουδάκια. Στήριξη στα χέρια και ταυτόχρονα μάζεμα των ποδιών. Διαδοχική κίνηση μέχρι το τέλος της γραμμής.
  - 3) Στήριξη στα χέρια και στα πόδια αλλά από ύπτια θέση και μετακίνηση.
  - 4) Τρέξιμο με τεντωμένα γόνατα εμπρός.

### Γ΄ ΜΕΡΟΣ

#### Αποθεραπεία

Τα παιδιά εκτελούν σουτάκια με μπάλα του μπάσκετ. Μπορούν να χωριστούν σε ομάδες και να ανταγωνίζεται η μία την άλλη ποια θα βάλει περισσότερα καλάθια.

ΤΑΞΗ: Ε΄-ΣΤ΄ δημοτικού

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: αθλητικές δραστηριότητες με παιχνιώδη μορφή

ΧΩΡΟΣ: κλειστός χώρος ή αυλή του σχολείου

#### Α΄ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

##### Προθέρμανση

- Τρέξιμο χαλαρό στο χώρο σε συνδυασμό με δρομικές ασκήσεις. Το παιχνίδι της «συγκοινωνίας». Συμβάλλει στη βελτίωση της αερόβιας αντοχής και του προσανατολισμού στο χώρο.

#### Β΄ ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

##### Δρομικές επιβαρύνσεις

- Τρέξιμο διάρκειας ενός λεπτού. 1\*5 φορές. Διάλειμμα 30-60 sec με περπάτημα
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε στη διαδρομή μπάλες ή διάφορα εμπόδια για να δώσουμε παιχνιώδη χαρακτήρα.
- Τρέξιμο σε μορφή πυραμίδας.

Τα παιδιά τρέχουν ως εξής: 1΄-2΄-3΄-2΄-1΄. Διάρκεια διαλείμματος σε κάθε σταθμό 1΄. Η ένταση κατά το τρέξιμο από 120-150 σφυγμούς/min. Μετά το τέλος του διαλείμματος οι σφυγμοί πρέπει να έχουν πέσει στους 100/110 σφυγμούς /min.

#### Γ΄ ΜΕΡΟΣ

##### Αποθεραπεία

- Παιχνίδια ομαδικά: Μπάσκετ ή ποδόσφαιρο.

## 20. Προγραμματισμός και Μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής.

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο από άποψη χρονικής διάρκειας καταλαμβάνει περίπου 66 ώρες το διδακτικό έτος, αφού διδάσκεται δύο ώρες την εβδομάδα

για 33 εβδομάδες το σχολικό έτος. Για να προσδιοριστεί όμως ο καθαρός χρόνος μαθήματος θα πρέπει να αφαιρεθούν οι πρώτη και η τελευταία εβδομάδα, καθώς και άλλες αργίες και εορτές, οπότε ο συνολικός καθαρός χρόνος που μένει κατά μέσο όρο είναι 26 με 27 εβδομάδες και 52 με 54 ώρες τον χρόνο.

Η γνώση του καθαρού χρόνου διδασκαλίας του μαθήματος Φυσικής Αγωγής είναι σημαντική για τον διδάσκων, γιατί από άποψη του μάνατζμεντ του χρόνου έχει λιγότερη πίεση χρόνου, πίεση για εργασία, καλύτερη πραγματοποίηση των στόχων της εργασίας, μεγαλύτερη ευχαρίστηση από την εργασία, λιγότερη νευρικότητα και στρες για το αν θα προλάβει να τελειώσει την ύλη (Seiwert 1989, 12).

Κάθε ένα μάθημα καλό θα είναι να προετοιμάζεται από τον διδάσκοντα γραπτός με το ακόλουθο απλό και εύχρηστο οργανωτικό σχέδιο που παρατίθεται, σύμφωνα με το ακόλουθο παράδειγμα. Ακριβώς με τον τρόπο τηρούνται βασικές αρχές του προγραμματισμού, αφού γίνεται γραπτή καταγραφή των επιμέρους στόχων του μαθήματος, που είναι εναρμονισμένοι με τους στόχους γενικότερα του τριμήνου και του σχολικού έτους.

Επίσης με την καταγραφή του περιεχομένου κερδίζεται χρόνος και μειώνεται το άγχος, ενώ με την οργάνωση σε μέρη μαθήματος πετυχαίνεται η σημαντική αρχική παρουσίαση - ενημέρωση του θέματος, η επικοινωνία και η τελική παρουσίαση από τους μαθητές του θέματος του μαθήματος δίνει το βαθμό της αποτελεσματικότητας και αποδοτικότητας σε επίπεδο μετάδοσης, περιεχομένου, συμμετοχής και διασκέδασης, που έχει ο διδάσκων, το αντικείμενο και η μορφή της οργάνωσης. Στο τέλος του μαθήματος μπορεί να ζητηθούν οι εντυπώσεις από μέρος των μαθητών, ώστε ο διδάσκων μέσα από την επικοινωνία με τους μαθητές να αξιολογεί το έργο του.

### Μάθημα 3<sup>ο</sup>

**Σκοπός: Ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων**

**Θέμα: Πρωτότυπα σωματικά σχήματα**

Μέρη του μαθήματος	Οργάνωση του μαθήματος Περιεχόμενο - δραστηριότητες	Επιμέρους Στόχοι
<b>1<sup>ο</sup> Μέρος</b> <b>Παρουσίαση του θέματος από τον διδάσκοντα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναφορά στα δύο προηγούμενα Θέματα και στην έννοια πρωτότυπο.</li> </ul>	Να κατανοήσουν την έννοια πρωτότυπο ως βασικό παράγοντα της δημιουργικότητας.
<b>2<sup>ο</sup> Μέρος</b> <b>Προ-ετοιμασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Περπάτημα ελεύθερα ως προς το χώρο και εστίαση της προσοχής στο απαλό πάτημα των ποδιών στο πάτωμα. Αναπαριστούνται καταστάσεις που απαιτούν καλό πάτημα (γάτα, κλέφτης κ.ά.)</li> <li>Τρέξιμο ελεύθερα ως προς το χώρο. Ένα κτύπημα στο ταμπουρίνο σημαίνει απότομο στάμαμα και σχήμα. Ακινησία για λίγο και ξανατρέξιμο μέχρι να ακουστεί το επόμενο κτύπημα.</li> </ul>	Να αναπτυχθεί η οπτική αντίληψη του χώρου προσπαθώντας να γίνουν μετακινήσεις ελεύθερα στο χώρο χωρίς να έρχονται σε επαφή οι μαθητές μεταξύ τους.

<p><b>3° Μέρος</b></p> <p><b>Κυρίως θέμα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές είναι όρθιοι και σκορπισμένοι ελεύθερα στο χώρο. Κλείνουν τα μάτια και με αργές κινήσεις προσπαθούν να ανακαλύψουν νέα και πρωτότυπα σχήματα που μπορούν να δημιουργήσουν με το σώμα τους στο χώρο.</li> <li>• Οι μαθητές ξαπλώνουν με την πλάτη στο πάτωμα και νοερά κάνουν το περίγραμμα του σωματικού σχήματος με κάθε λεπτομέρεια. Με αργές κινήσεις βγάζουν διάφορα μέλη του σώματος τους από το περίγραμμα, δημιουργούν νέα σχήματα μένοντας για λίγο ακίνητα και επανέρχονται στο αρχικό σχήμα.</li> <li>• γίνονται μετακίνησης ελεύθερα στο χώρο με μουσική. Μετά σταμάτημα της μουσική δημιουργούν ένα πρωτότυπο σωματικό σχήμα και μένουν ακίνητοι μέχρι να ξαναρχίσει η μουσική.</li> <li>• Σε Ζευγάρια: Συνεργαζόμενοι οι μαθητές προσπαθούν να δημιουργήσουν ένα σχήμα παράξενο και περίεργο με τέσσερα χέρια, τέσσερα πόδια και δύο κεφάλια.</li> </ul>	<p>Ανακάλυψη και συνειδητοποίηση της έννοιας του πρωτότυπου σωματικού σχήματος</p> <p>Ανάπτυξη της ικανότητας να δημιουργήσουν νέα και πρωτότυπα σωματικά σχήματα.</p> <p>Ανάπτυξη της ικανότητας συνεργασίας μέσα από την δημιουργία πρωτότυπων σωματικών σχημάτων με το ζευγάρι τους</p>
<p><b>4° Μέρος</b></p> <p><b>Παρουσίαση του θέματος από τους μαθητές</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το κάθε ζευγάρι παρουσιάζει το δικό του παράξενο σχήμα με μετακίνηση στο χώρο.</li> </ul>	<p>Ανάπτυξη της ικανότητας αυτενέργειας και του συναισθήματος αποδοχής από την ομάδα ή την τάξη.</p>

**Μάθημα** °  
**Σκοπός:**  
**Θέμα :**

Μέρη του	Οργάνωση του μαθήματος Περιεχόμενο - δραστηριότητες	Επιμέρους Στόχοι
----------	--	------------------

<b>μαθήματος</b>		
<b>1° Μέρος Παρουσίαση του θέματος από τον διδάσκοντα</b>	•	
<b>2° Μέρος  Προ-ετοιμα- σία</b>	•  •	
<b>3° Μέρος  Κυρίως θέμα</b>	•  •  •  •	
<b>4° Μέρος Παρουσία- ση του θέμα- τος από τους μαθητές</b>		

Η πρώτη επαφή του διδάσκοντα, η εβδομάδα γνωριμίας και γενικής ενημέρωσης είναι το πρώτο βήμα για μια αποδοτική και επιτυχημένη συνεργασία με τους μαθητές. Ο διδάσκων αφού συστηθεί σε κάθε τάξη, θα πρέπει να γνωρίσει και να ακούσει τις επιθυμίες κάθε ενός μαθητή ξεχωριστά, ώστε να δώσει ένα δείγμα προσωπικής επικοινωνίας από την αρχή, για να ξεκινήσει μια αποδοτική συνεργασία με τους μαθητές.

Εφαρμόζοντας τις μεθόδους της παιδαγωγικής του ελεύθερου χρόνου (Opaschowski 1977, 128) θα πρέπει να περάσει μετά στην **ενημέρωση μέσω συμβούλευσης** σχετικά για την αξία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και γενικότερα του αθλητισμού. Να ενημερώσει σχετικά με τους στόχους και επιμέρους σκοπούς του μαθήματος και με την συμμετοχή των μαθητών με την έννοια της συλλογής όλων των επιθυμιών να σχεδιάσουν τα μέσα - παιχνίδια που θα παίξουν, ώστε να ικανοποιήσει ή να προσπαθήσει να ικανοποιήσει όσο μπορεί τις υπάρχουσες επιθυμίες. Να ενημερώσει μέσω συμβούλευσης για το τι ρούχα και παπούτσια θα φοράνε οι μαθητές, τι να προσέχουν σχετικά με την πρόληψη ατυχημάτων, άλλες οργανωτικές υποδείξεις κ.τ.λ. φυσικά με την χρησιμοποίηση της κατάλληλης εκλαϊκευμένης γλώσσας ανάλογα με την τάξη που απευθύνεται.

Η τελευταία εβδομάδα τα τελευταία χρόνια συνήθως αφιερώνεται για την αθλητική και πολιτιστική ημέρα, στην οποία παρουσιάζονται διάφορες αθλητικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες για να διασκεδάσουν οι μαθητές αλλά και οι γονείς τους. Η προετοιμασία γι' αυτές τις εκδηλώσεις θα πρέπει να γίνεται με την μέθοδο του συμμετοχικού σχεδιασμού, ώστε να δύναται η δυνατότητα να αναπτύσσονται πρωτοβουλίες και οργανωτικό ομαδικό πνεύμα συνεργασίας.

Οι ώρες του σχετίζονται με γιορτές - προετοιμασίες για παρελάσεις και άλλες αργίες - εκδρομές θα πρέπει να έχουν την ίδια φιλοσοφία και μεθοδική ως δραστηριότητες στα πλαίσια της σχολικής ζωής με αυξημένες απαιτήσεις για συνεργασία, οργάνωση, πειθαρχία αλλά και διασκέδαση.

Ο προτεινόμενος ενδεικτικός περιληπτικός προγραμματισμός του αναλυτικού προγράμματος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής δίνεται μόνο ως παράδειγμα και διευκόλυνση του διδάσκοντος, αφού και οι ιδιαιτερότητες κάθε σχολείου (π.χ. κλίματος, αθλητικών εγκαταστάσεων, γνώσεων διδασκόντων) οδηγούν σε ευελιξία προγραμματισμού και υλοποίησης. Από άποψη αξιοποίησης του προγραμματισμού θα πρέπει στην ήδη υπάρχουσα λοξή γραμμή να συμπληρώνεται μία ακόμη έτσι ώστε το «X» να σημαίνει ότι έχει διδαχθεί το αντικείμενο αυτό ή να σημειώνεται η ημερομηνία π.χ. 6/9 για να χρησιμοποιηθεί το ετήσιος προγραμματισμός και ως αρχείο υλοποίησης, που θα βελτιώσει μέσω των προβλημάτων και παραλήψεων π.χ. του φετινού προγραμματισμού τον προγραμματισμό του χρόνου.

Από άποψη μάνατζμεντ, το μαθήματα της Φυσικής Αγωγής, αφού έχει καθορίσει τους γενικούς και επιμέρους σκοπούς, έχει σχεδιάσει - προγραμματίσει τα μέσα, σε σχέση με τον χρόνο, τα οργανώσει και τα υλοποιήσει - διδάξει, θα πρέπει να αναπτύξει και την λειτουργία της κρίσης και αξιολόγησης του. Έτσι λοιπόν σε περιπτώσεις προβλημάτων οργάνωσης (π.χ. λόγω έλλειψης εγκαταστάσεων ή οργάνων) θα πρέπει να δημιουργούνται εναλλακτικές λύσεις, όπως αντικατάστασης της δραστηριότητας που παρουσιάζει την αδυναμία με άλλη παρόμοια (π.χ. αντί για μήκος, αφού δεν υπάρχει το σκάμμα, να διδαχθεί ένα άλλο αγώνισμα του στίβου). Άλλη εναλλακτική λύση είναι επίσης να δοθούν, οι ώρες της δραστηριότητας που παρουσιάζει πρόβλημα, σε άλλες που έχουν αυτάρκεια μέσων. Βέβαια βασική αρχή από άποψη φιλοσοφίας και κατεύθυνσης του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι η ευελιξία χρησιμοποίησης στις εγκαταστάσεις και στους κανόνες με στόχο το βιωματικό παιχνίδι και την εμπέδωση της δια βίου άσκησης και γενικότερα ενασχόλησης με τον αθλητισμό, που και εκεί ίσως δεν υπάρχει η απαιτούμενη υλικοτεχνική υποδομή. Έτσι η δικαιολογία δεν διδάσκεται το ποδόσφαιρο γιατί δεν υπάρχει κανονικό γήπεδο ποδοσφαίρου δεν είναι αποτελεσματική για το απώτερο στόχο του μαθήματος, που είναι να παίξουν οι μαθητές, ότι μαθαίνουν στο σχολείο, στον ελεύθερο χρόνο τους. Επίσης η ευελιξία μπορεί να επεκταθεί και στην περίπτωση κακών καιρικών συνθηκών (π.χ. βροχής, κρύου, χιονιού

κ.τ.λ.) σε συνδυασμό με την ανυπαρξία χώρων. Θα πρέπει λοιπόν ο διδάσκων να μπορεί να διδάσκει μέρος του κινητικού περιεχομένου του μαθήματος στην αίθουσα (π.χ. ασκήσεις σε στρώματα, χορό κ.ά.). Μπορεί επίσης να διδάξει και άλλα αντικείμενα που σχετίζονται με το κυρίαρχο κινητικό χαρακτηριστικό του μαθήματος (π.χ. αθλητικό εκπαιδευτικό βίντεο για γνωστική εμπέδωση των βασικών τεχνικών - κινήσεων ή για γνωριμία με άλλα αθλήματα - παιχνίδια, συζήτηση θεμάτων σχετικά με την υγεία, τους κανόνες υγιεινής, τους ολυμπιακούς αγώνες, αλλά και ψυχαγωγικά παιχνίδια κλειστού χώρου που βελτιώνουν π.χ. τις αισθήσεις ή την παρατηρητικότητα ή την ομαδικότητα.

Οι ποικιλία των αθλητικών δραστηριοτήτων είναι βασική αρχή. Θα πρέπει όμως η κάθε νέα αθλητική δραστηριότητα - παιχνίδι να ικανοποιεί τους επιμέρους σκοπούς του μαθήματος και να λειτουργεί ως ενίσχυση ή για άλλους και ξύπνημα του ενδιαφέροντος για άλλες μη τόσο γνωστές αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. μύηση από μαθητή για το καράτε, την άρση βαρών ή από μαθήτρια για το μπαλέτο). Βασικό όμως είναι ότι ο χρόνος που θα αφιερωθεί σε αυτή την μύησης - γνωριμία να είναι αρκετός, ώστε να υπάρχουν κάποια μαθησιακά αποτελέσματα. Ιδιαίτερό βάρος θα πρέπει να δοθεί και στην γνωριμία και εκμάθηση της κολύμβησης, όπου είναι δυνατόν. Βέβαια με την συνεργασία τόσο των γονέων όσο και των προϊσταμένων.

Μια από τις συνηθισμένες αιτίες τόσο στη μη αποδοτική διαχείριση του χρόνου, όσο και στην υλοποίηση ενός προγραμματισμού είναι να γίνεται η διδασκαλία κάθε φορά με διαφορετικό αντικείμενο χωρίς να τελειώνει η διδασκαλία μιας κινητικής δραστηριότητας ή ενός επιμέρους σκοπού. Για παράδειγμα όταν αρχίζει η διδασκαλία του μπάσκετ θα πρέπει να ολοκληρωθεί σε ένα αριθμό μαθημάτων σύμφωνα με τον προγραμματισμό και μετά να περάσουμε στην εκμάθηση του χορού, π.χ. του καλαματιανού. Στόχος λοιπόν για την αποδοτική αφομοίωση της ύλης και για να μην διασπάται η προσοχή των μαθητών, όπως και στο μάνατζμεντ του χρόνου είναι η εκτέλεση του προγραμματισμού κατά μπλοκ δραστηριοτήτων ή ενοτήτων (Seiwert 1986, 167).

Μια άλλη κατάσταση, που συχνά δημιουργεί κάποια προβλήματα είναι ότι το ΥΠΕΠΘ σε συνεργασία με την Γ.Γ.Α. ή την τοπική αυτοδιοίκηση οργανώνουν διάφορα πρωταθλήματα δημοτικών σχολείων με χαρακτήρα αγωνιστικό. Τα πρωταθλήματα αυτά βέβαια μπορούν να λειτουργούν ως μέσα αγωγής, ανάπτυξη της κινητικής επιδεξιότητας, βελτίωσης του οργανωτικού, ομαδικού πνεύματος, εμπέδωση του «ευ αγωνίζεστε» κ.ά. δηλαδή όλων των επιμέρους σκοπών του μαθήματος. Ωστόσο πάντα υπάρχει και ο κίνδυνος να μετατραπούν σε αυτοσκοπό με στοιχεία φανατισμού και αποκλεισμού, τόσο σε επίπεδο προετοιμασίας, όσο και σε επίπεδο ψυχολογίας. Θα πρέπει λοιπόν η προετοιμασία τέτοιων δραστηριοτήτων να αφορά όχι την προετοιμασία των λίγων αλλά την συμμετοχή όλων από διαφορετικές θέσεις. Θα πρέπει να λειτουργεί ως πεδίο συνεργασίας σε οργανωτικό επίπεδο με εθελοντική συμμετοχή για την συμβολή σε απόδοση του συνόλου, πεδίο αγωγής για δημιουργία θεατών με απαιτήσεις στο αθλητικό θέαμα και στην ποιότητα (ενδεχομένως με διάφορα happenings).

## **21. Μάνατζμεντ του αθλητικού υλικού και αθλητικών εγκαταστάσεων.**

Οι αθλητικές εγκαταστάσεις θεωρούνται πλέον στην κτιριακή υποδομή του σύγχρονου σχολείου στην Ελλάδα αναπόσπαστο μέρος. Βέβαια το μεγαλύτερο πρόβλημα υπάρχει στα σχολεία με παλαιές κτιριακές υποδομές στις μεγάλες αστικές περιοχές. Όσο αφορά δε τις αγροτικές και ημιαστικές περιοχές λόγω των μικρών αποστάσεων από το φυσικό περιβάλλον

λον μπορεί το πρόβλημα των αθλητικών εγκαταστάσεων να έχει πολλές εναλλακτικές λύσεις (π.χ. ποδόσφαιρο στη πλατεία του χωριού ή στο γήπεδο του χωριού).

Βέβαια θα πρέπει να γίνει κατανοητό, ότι η απόδοση και η αποτελεσματικότητα του μαθήματος σχετίζεται άμεσα με τις αθλητικές εγκαταστάσεις και το αθλητικό υλικό, αλλά με απώτερο στόχο τον βιωματικό (δια βίου άσκηση / αθλητισμό ελεύθερου χρόνου) θα πρέπει να δίνεται συνέχεια μέσω της αγωγής το μήνυμα, ότι μεγαλύτερη σημασία έχει η θέληση και το ενδιαφέρον για κίνηση έστω και με μη ευνοϊκές συνθήκες (π.χ. να παίζω βόλεϊ με σχοινί αντί για φιλέ ή με στεφάνι ρυθμικής αντί για μπασκέτα) , ενώ η κατασκευή αθλητικών εγκαταστάσεων ή κινητικής αναψυχής για δημόσια χρήση (σχολική, δημοτική, εθνική κ.ά.) είναι χαρακτηριστικό της βελτίωσης της ποιότητας ζωής και αποτελεί πεδίο πίεσης προς τους αρμόδιους φορείς.

Ο διδάσκων στα πλαίσια του ανοίγματος του σχολείου στην κοινωνία θα πρέπει σε συνεργασία με τον διευθυντή, τον σχολικό σύμβουλο ή το γραφείο του να προσπαθεί να αξιοποιήσει κάθε υποδομή, που μπορεί να τον βοηθήσει στην αποδοτική διεξαγωγή του μαθήματος. Τέτοιες υποδομές είναι:

- οι υποδομές γειτονικών σχολείων (Α/θμιας ή Β/θμιας Εκπ/σης),
- τα στάδια και γυμναστήρια (εθνικά ή δημοτικά),
- τα δημοτικά πάρκα ή πλατείες,
- οι διάφοροι ιδιωτικοί χώροι κ.ά.

Παράλληλα με τις αθλητικές εγκαταστάσεις το αθλητικό υλικό συμβάλει στην ποιότητα του μαθήματος. Θεσμικά το αθλητικό υλικό χορηγείται στα σχολεία από τα Γραφεία Φυσικής Αγωγής των νομών ως πιο αρμόδια μέσω της Διεύθυνσης Φυσικής Αγωγής του ΥΠΕΠΘ από το οποίο έγινε και η μαζική προμήθεια από το εμπόριο. Το υλικό αυτό σε σχολεία διαφόρων περιοχών (δυσπρόσιτα, αστικά) συνήθως δεν επαρκεί ή έρχεται καθυστερημένα. Ο διδάσκων λοιπόν θα πρέπει εναλλακτικά να φροντίζει να συμπληρώνει τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά το υλικό αυτό. Οι εναλλακτικές πηγές που μπορεί ο διδάσκων να προμηθευτεί πρόσθετο αθλητικό υλικό είναι:

- Η σχολική επιτροπή της διαμερίσματος που ανήκει το σχολείο του,
- ο δήμος ή η κοινότητα στην οποία ανήκει το σχολείο,
- ο σύλλογος γονέων και κηδεμόνων,
- άλλοι ιδιωτικοί φορείς.

Η διαδικασία απόκτησης αθλητικού υλικού θα πρέπει να είναι οργανωμένη και συστηματική και με την συνεργασία των μαθητών των μεγάλων τάξεων αλλά και άλλων εθελοντών με το σκεπτικό της συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων και βελτίωσης της κοινωνικοποίησης και ομαδικής σκέψης. Παράλληλα η συμμετοχή των μαθητών στην διαδικασία της απόκτησης ως βιωματική εμπειρία αναπτύσει την συναίσθηση των μαθητών για την διαδικασία της προστασίας και φύλαξης του αθλητικού υλικού του σχολείου. Βέβαια η φύλαξη του αθλητικού υλικού σε έναν χώρο καθώς και η συντήρησή του γίνεται από το διδάσκοντα σε συνεργασία με το διευθυντή του σχολείου που ασκεί το συνολικό μάνατζμεντ της σχολικής μονάδας.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Burning C. / Mews B. (1998): Ορθοσωματικές ασκήσεις στην παιδική Ηλικία. Αθήνα. Σάλτο.



- Γκάγκα Μ., Ιορδάνογλου Ι, (1998): Άσθμα στην οικογένεια. Ενημερωτικό φυλλάδιο της Πνευμονολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Γκουτζιαμάνη-Σωτηριάδη Κ.(1983): παιδιά με «ειδικές» εκπαιδευτικές Ανάγκες - Εισαγωγή σε θέματα Ειδικής Αγωγής και Ειδικής Φυσικής Αγωγής. Αθήνα.
- ΥΠΕΠΘ / Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (1997): Η Φυσική Αγωγή στο δημοτικό σχολείο. Αθήνα.
- Σούλτζ Α. (1995): Παιδικά παιχνίδια από όλο τον κόσμο / Μητέρες Παιδικού χωριού ΣΟΣ. Θεσσαλονίκη.
- Παπαιωάννου Α., Θεοδωράκης Γ., Γούδας Μ.(1998): Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής Αγωγής. Θεσσαλονίκη.
- Ραντούλοφ Β. (1998): 100 Παιχνίδια στο Μάθημα της φυσικής Αγωγής.
- (Röthig (Red.) (1997): Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Cooper, K..H. / Κλεισούρας (1984): Αυτή είναι η αεροβίωση. Αθήνα: Αλκυών.
- Hirtz P. (1979): Untersuchungen zur koordinativ - motorischen Vervollkommnung von Kindern und Jugendlichen. Habilitationsschrift, Erst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald 1979.
- Hirtz P. u.a. (1985): Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Vielseitig - variantenreich ungewohnt. Berlin: Volk und Wissen Volkseigener Verlag.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., Πολλάτου Ε. (1991). Εισαγωγή στην κινητική Μάθηση. Αθήνα, Κομοτηνή: Σακουλά.
- Κλεισούρας, Β. (1989). Εργοφυσιολογία: Φυσιολογική βάση της μυικής προσπάθειας. Αθήνα: Παρισιάνος
- Kirchens D. (1977): Die motorische Differenzierungsfähigkeit eine wesentliche koordinative Leistungsvoraussetzung (Ein theoretischer und experimenteller Beitrag zur Diagnostik koordinativer Fähigkeiten). Dissertation, DHfK.
- Κυνηγού-Φλάμπουρα Μ. (1994): Κινητική και ρυθμική αγωγή. Αθήνα Νάκας
- Lawton, D. (1983). Curriculum Studies and Educational Planning. London: Hodder and Stoughton.
- Letzelter, M. (1988). Προπονητική. Βάσεις προπόνησης. Μετάφραση - επιμέλεια Κέλλης Σ. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Mosston M. / Ashworth S. (1997). Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. (Μετάφραση- Επιμέλεια, Μουντάκης Κ.). Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Μουντάκης, Κ. (1989). Προγραμματισμός της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό και Γυμνάσιο. Λόγος και Πράξη. Νο. 39.
- Μουντάκης, Κ. (1994). Γιατί η απόκτηση κινητικών αθλητικών δεξιοτήτων και όχι η καλή φυσική κατάσταση πρέπει να αποτελεί των κυρίαρχο στόχο της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό σχολείο και Γυμνάσιο. Π.Ε.Π.Φ.Α. 54 : 23-28..
- Μουντάκης Κ. (1998): Ανατομία ενός ημερήσιου μαθήματος φυσικής αγωγής. Αθήνα.
- Μυγδάκης Η. (1996): Το αλφάβητο του Διαβητικού. Αθήνα: Ζερπμίνη.
- Schottmayer, E.- Christmann, R.: Kinderspielplätze, Köln 1976.
- Hellbrügge, Th. :Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter, Stuttgart 1960.
- Kroner, I./ Melville, K.: Baubezogene Aspekte der unterrichtsfreien Zeit an Ganztagschulen, Stuttgart: Institut für Schulbau 1976.
- Mündel, W.: Formen der Freizeitgestaltung bei Jugendlichen, Diss. Univ. Wien 1965.
- Politik. Planungsmaterial für den Politischen Unterricht I, Düsseldorf - Stuttgart 1973, 14

- Opaschowski, H. W. (1977). Freizeitpädagogik in der Schule. Aktives Lernen durch Animative Didaktik. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Opaschowski, H. W. (1996). Pädagogik der freien Lebenszeit. Oplanden: Leske und Budrich.
- Opaschowski, H. W. (1997). Einführung in die Freizeitwissenschaft. Oplanden: Leske und Budrich.
- Vayer P. (1974) Educazione psicomotoria nell eta scolastica. Roma: Armando-Anrmando.
- Φαχαντίδου, Α. / Δεληγιάννης, Α. (1998), Αφίσα οδηγού υγιεινής Αθλουμένων. Θεσ/νίκη.
- Williams A. (1995): Safety pack. Διεύθυνση της Επιτροπής των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων. Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- Opaschowski, H. W. (1977). Freizeitpädagogik in der Schule. Aktives Lernen durch Animative Didaktik. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Vayer P. (1974) Educazione psicomotoria nell eta scolastica. Roma: Armando-Anrmando.
- Φαχαντίδου, Α. / Δεληγιάννης, Α. (1998), Αφίσα οδηγού υγιεινής Αθλουμένων. Θεσ/νίκη.
- Williams A. (1995): Safety pack. Διεύθυνση της Επιτροπής των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων. Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- Harre D. (1989): Προπονητική. Μετάφραση Κλεισούρας, Αθήνα.
- Παρασκευόλουλος Ι. (1985): Εξελεκτική Ψυχολογία, τόμος 3<sup>ος</sup>. Αθήνα.
- Kirchner G (1989): Physical Education for elemetary school.
- Αναστασιάδης Α. / Γιδάρης Δ. (1993): Η Γυμναστική στην Εκπαίδευση. Θεσ/νίκη. Μαίνδρος.
- Knobloch F. / Knobloch J. (1974): Psychogymnastik. In: Petzold H. (Hrsg): Psychotherapie und Körperdynamik. Paderborn: Junfermann.
- (Kiesel A. (1987): Kommunikative Bewegungstherapie. Leiptzig: Barth.
- Petzold H. (1974); Intergrative Bewegungstherapie. In: Petzold H. (Hrsg): Psychotherapie und Körperdynamik. Paderborn: Junfermann.
- Ζέρβας, Εμμανουήλ, Zaichowsky: (1990): Πρακτικά συμποσίου Φ.Α. και Αθλητισμού ΠΕΠ-ΦΑ, Αθήνα.
- Κουμάκης Γ. Χ. (1989): Φιλοσοφία της παιδείας. Αθήνα.
- Καρατασάκης Τ. (1979): Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής. Έκδοση 3. Αθήνα.
- Εμμανουήλ Κ. (1990): Πρακτικά συμποσίου Φ.Α. και Αθλητισμού ΠΕΠΦΑ, Αθήνα.