

# ΕΚΗΒΟΛΟΣ

ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



*Η Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.....*



ΤΕΥΧΟΣ 10ο - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2013

## Εκηβόλος

Ετήσια έκδοση της  
Ελληνικής Ακαδημίας  
Φυσικής Αγωγής

Τεύχος 10, Σεπτέμβριος 2013

Το περιοδικό διευθύνεται  
από Συντακτική επιτροπή

Υπεύθυνος σύνταξης:  
Ευάγγελος Αλμπανίδης

Επιμέλεια ύλης:  
Ξανθή Κωνσταντινίδου

Συντακτική Επιτροπή:  
Ε. Κιουμουρτζόγλου  
Γ. Τζέτζης  
Ι. Θεοδωράκης  
Ε. Αλμπανίδης  
Θ. Κουρτέσης  
Β. Δέρρη  
Μ. Γούδας

Διεύθυνση επικοινωνίας:  
Ευάγγελος Αλμπανίδης  
email: [valbanid@phyed.duth.gr](mailto:valbanid@phyed.duth.gr)  
[www.eafa.gr](http://www.eafa.gr)

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση  
με υποχρέωση αναφοράς του  
περιοδικού ως πηγής.

Κείμενα για δημοσίευση  
γίνονται δεκτά, εφόσον είναι  
ενυπόγραφα και εγκρίνονται  
από τη συντακτική επιτροπή.  
Τα κείμενα δεν επιστρέφονται.

## Περιεχόμενα

- **Προοίμιο:** Η Φυσική Αγωγή στα χρόνια της κρίσης-  
Γιωργος Τζέτζης..... 2

### ΑΡΘΡΑ

- Το μέλλον της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο: Χιούστον  
έχουμε πρόβλημα- Νικόλαος Διγγελίδης ..... 4
- Ο ελληνικός Σχολικός Αθλητισμός σήμερα: Φιλοσοφία,  
Καινοτομίες, Κίνητρα- Στέλιος Δασκαλάκης..... 10
- Η θέση των ομαδικών αθλημάτων στο Λύκειο-  
Αικατερίνη Αδάμ .....16
- Αποτελεσματική Φυσική Αγωγή στο Λύκειο-Ευδοκία  
Σαμουηλίδου .....22
- Εμπειρίες από την εφαρμογή μίας εναλλακτικής πρότασης  
για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο- Ολυμπία Λαμπάκη.....27
- Η Φυσική Αγωγή στο Λύκειο-Νικήτας Παπαπαντελής.....33
- Ο, όχι και τόσο μαγικός, κόσμος του εφήβου  
κ. Σκουντούφλη- Θωμάς Κουρτέσης.....40

### ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

- 1<sup>ο</sup> Επιστημονικό Φόρουμ Σχολικών Συμβούλων Φυσικής  
Αγωγής.....44

### Η ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Διαμόρφωση περιβαλλοντικής συνείδησης & συμπεριφοράς  
μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μέσα από τη  
συμμετοχή σε προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων  
υπαίθριας αναψυχής-Αγλαΐα Ζαφειρούδη.....46

# Προοίμιο

## Η Φυσική Αγωγή στην Εποχή της Κρίσης

Στην σημερινή εποχή της οικονομικής κρίσης όλα τίθενται σε αμφισβήτηση. Στην προσπάθεια αξιολόγησης με στόχο τη μείωση των δαπανών και στην παιδεία το μάθημα της Φυσικής Αγωγής όπως και τα υπόλοιπα θα μπει στο μικροσκόπιο και η αναγκαιότητά του θα αξιολογηθεί. Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής σήμερα είναι πιο σημαντικός από ποτέ! Είναι ένα από τα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να μειωθεί η κρίση της αύξησης παχυσαρκίας που είναι από τα σημαντικότερα προβλήματα της γενιάς μας. Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής έχει υποβαθμιστεί γιατί τα τελευταία χρόνια η επικέντρωση των προγραμμάτων αφορούσε κυρίως στην τη βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων και στην αθλητική επίδοση. Παρακολουθώντας τα διεθνή δεδομένα φαίνεται ότι στις πιο προηγμένες αθλητικά χώρες, ο ρόλος της Φ.Α. αλλάζει από την προετοιμασία αθλητών στην αύξηση της φυσικής δραστηριοποίησης. Η στόχευση σε αθλητές οδηγούσε στην προβολή των λίγων και ικανών και την απομάκρυνση των μεσαίων και λιγότερων ικανών που είναι και οι περισσότεροι. Αυτή η κατεύθυνση της Φ.Α. έχει αποτύχει ιδιαίτερα στους νέους που την χρειάζονται περισσότερο αφού τους οδηγεί στα παρακάτω αποτελέσματα:

- Περισσότεροι από τα μισά παιδιά ηλικίας 12-21 δεν δραστηριοποιούνται σωματικά σε τακτική βάση.
- Η σωματική δραστηριότητα, μειώνεται δραματικά με την ηλικία και ιδιαίτερα κατά την εφηβεία.
- Τα κορίτσια είναι λιγότερο σωματικά δραστήρια από τα αγόρια και τα κατατάσσει σε ομάδα υψηλού κινδύνου.

Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι το μάθημα της Φ.Α. μπορεί να βοηθήσει σε ένα ευρύ φάσμα στόχων που ξεκινά από την βελτίωση και διατήρηση της υγείας και φτάνει μέχρι την ανάδειξη αθλητών και την υψηλή επίδοση. Ο ρόλος της Φ.Α. στη βελτίωση και διατήρηση της υγείας είναι σημαντικότερος στους ανθρώπους της σημερινής κοινωνίας και αφορά μεγαλύτερο κοινό. Η Φ.Α. είναι ίσως το μοναδικό μάθημα που μπορεί να επηρεάσει θετικά προς την εξάλειψη του φαινομένου της παχυσαρκίας, της υποκινητικότητας και των χρόνιων παθήσεων που συνδέονται με αυτήν. Σήμερα εφαρμόζονται πειραματικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής που βοηθούν τους μαθητές-τριες να:

- Αποκτήσουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που χρειάζονται για να μπορούν να απολαμβάνουν τη φυσική δραστηριότητα
- Αναπτύξουν εμπιστοσύνη στις σωματικές τους ικανότητες
- Κατανοήσουν ότι μπορεί κάποιος να είναι φυσικά δραστήριος χωρίς να είναι αθλητής.
- Κατανοήσουν τη σημασία και τα οφέλη της άσκησης δια βίου.

Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα ερευνητικά δεδομένα που να δείχνουν ότι τα παιδιά που είχαν καθημερινή Φ.Α. γίνονται καλύτεροι στα θεωρητικά μαθήματα. Υπάρχουν

αποτελέσματα ερευνών που δείχνουν ότι με την άσκηση αυξάνεται η κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο και έτσι βοηθά στις νοητικές λειτουργίες. Μπορούμε όμως να πούμε με σιγουριά ότι σύμφωνα με την έκθεση ορόσημο του Surgeon General (1996) με τίτλο «Φυσική δραστηριότητα και υγεία», οι ενήλικες που είναι φυσικά δραστήριοι καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους:

- Έχουν μειωμένο κίνδυνο για καρδιοπάθειες
- Έχουν χαμηλότερο κίνδυνο για ορισμένους τύπους καρκίνου
- Έχουν μειωμένες πιθανότητες εθισμού στα ναρκωτικά και στο αλκοόλ
- Έχουν μειωμένες πιθανότητες κατάθλιψης
- Χειρίζονται στρες καλύτερα
- Ζουν υγιείς και ίσως περισσότερα χρόνια
- Γνωρίζουμε επίσης ότι για τους νέους, η σωματική άσκηση μπορεί να είναι μια θετική εναλλακτική πρόταση και αποτρέπει από τη συμμετοχή σε παράνομες και εγκληματικές δραστηριότητες.

Η Φυσική Αγωγή θα πρέπει να είναι το μάθημα που παρέχει γνώσεις για αυτά τα κρίσιμα ζητήματα υγείας και ευεξίας. Από έρευνα που χρηματοδοτήθηκε από το President's Council on Physical Fitness and Sports των ΗΠΑ αποκάλυψε τους λόγους για τους οποίους ορισμένοι ενήλικες είναι σωματικά δραστήριοι καθ' όλη τη διάρκεια ζωής τους.

- Απολαμβάνουν τη σωματική δραστηριότητα.
- Έχουν μια θετική στάση προς άσκηση.
- Είναι ενήμεροι για τα οφέλη της άσκησης.
- Έχουν συμμετάσχει με επιτυχία σε προγράμματα άσκησης ή σε σπορ στο παρελθόν.

Το πρόγραμμα ΦΑ θα πρέπει να είναι «Οδηγός για τη διαδικασία να γίνει κάποιος σωματικά δραστήριος και υγιής δια βίου». Θα πρέπει να τονισθεί οι μόνιμοι που μπορούν να προωθήσουν αυτή την ιδέα στους μαθητές και την κοινωνία είναι οι εκπ/κοί ΦΑ και οι επιστήμονες του χώρου. Πρέπει να ληφθούν πρωτοβουλίες από τους εκπαιδευτικούς και να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο προληπτικά για να ενημερώσουν για τη σημασία του προγράμματός ΦΑ. Προσπαθώντας να απαντήσουμε στο ερώτημα "Τι είναι πιο βασικό και απαραίτητο από την υγεία μας;" καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η **«άσκηση και η φυσική δραστηριοποίηση είναι εξ ίσου απαραίτητη όσο και οι γνώσεις που παρέχονται στα άλλα μαθήματα και ίσως .. πιο αναγκαία, επειδή η υγεία αξίζει περισσότερο από τη μάθηση"**.

Το παρόν τεύχος είναι αφιερωμένο στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, β) τα συμπεράσματα από τις εισηγήσεις των Σχολικών συμβούλων που πραγματοποιήθηκαν στο 1<sup>ο</sup> Επιστημονικό Φόρουμ Σχ. Συμβούλων ΦΑ που διεξήχθη στο Επιστημονικό συνέδριο της Κομοτηνής τον Μάιο του 2013 και γ) περιήληψη διδακτορικής διατριβής σε σχετικό θέμα.

Γιώργος Τζέτζης,  
Αναπληρωτής Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ  
Πρόεδρος Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής

## Το μέλλον της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο:

### Χιούστον έχουμε πρόβλημα

Διγγελίδης Νικόλαος

Επίκουρος Καθηγητής στη Διδακτική της Φυσικής Αγωγής

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

**Το πρόβλημα δεν είναι απλά στη Φυσική Αγωγή...**

Πριν οτιδήποτε είναι χρήσιμο να αναρωτηθούμε για ορισμένα θέματα:

- Ποια είναι η τυπική εικόνα από το λύκειο σήμερα; (όχι μόνο στη ΦΑ αλλά γενικότερα)

- Προάγει τη μάθηση το λύκειο έτσι όπως λειτουργεί τώρα; Αν όχι τι θα έπρεπε να αλλάξει;

«... χθες, τελευταία μέρα του σχολείου, συνειδητοποίησα ότι ολόκληρη τη χρονιά, σχεδόν όλοι οι μαθητές, είχαν όλα τα βιβλία εκτός της κατεύθυνσης κάτω απ' το θρανίο... δεν κουβαλούσαν καν τα βιβλία στο σπίτι...»

Μαθήτρια Β' Λυκείου

Δυστυχώς, κάθε εκπαιδευτική μεταρρύθμιση τα τελευταία 35 χρόνια (δηλαδή μετά τη μεταπολίτευση) εστίασε στο πόσα ή ποια θα είναι τα εξεταζόμενα μαθήματα ή αν θα υπάρχουν πανελλήνιες εξετάσεις στη Γ' Λυκείου μόνο ή στο ποια θα είναι η βαρύτητα της βαθμολογίας. Αν ρωτούσαμε τους εκπαιδευτικούς θα μας απαντούσαν ότι το ενδιαφέρον των μαθητών περιορίζεται στα μαθήματα της κατεύθυνσης και ότι το Λύκειο λειτουργεί ως εξεταστικό κέντρο για τις πανελλήνιες

εξετάσεις, κάτι που μάλλον όλοι γνωρίζουμε, αλλά κανείς πραγματικά δεν κάνει κάτι για να αλλάξει αυτή η κατάσταση. Το «Χιούστον» όμως φαίνεται ότι δεν ακούει...

Διαχρονικές έρευνες έχουν δείξει ότι καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά καταβάλλουν λιγότερη προσπάθεια στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, διασκεδάζουν λιγότερο, η διάθεσή τους για μάθηση μειώνεται και ασκούνται όλο και λιγότερο εκτός σχολείου. Βεβαίως γνωρίζουμε ότι υπάρχουν μαθητές που ενδιαφέρονται βασικά για το βαθμό, άλλοι που ενδιαφέρονται για να μάθουν και άλλοι που δεν ενδιαφέρονται για τίποτε και αυτοί οι τελευταίοι αυξάνονται συνεχώς, ιδιαίτερα όσο τα παιδιά μεγαλώνουν. Εκείνοι όμως που δεν έχουν κανένα ενδιαφέρον για το σχολείο, δε σημαίνει ότι δεν έχουν κανένα άλλο ενδιαφέρον...

Οι εκπαιδευτικοί, κάτω από προϋποθέσεις, θα μπορούσαν να κάνουν τη διαφορά, ωστόσο ενώ υπάρχει πλήθος παραδειγμάτων πετυχημένων παρεμβάσεων στη Φυσική Αγωγή στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (σε Γυμνάσιο και Λύκειο), κανείς δεν μπορεί να εγγυηθεί ότι η υλοποίηση στην πράξη των

συμπερασμάτων που εξήχθησαν από αυτές τις παρεμβάσεις θα είναι επιτυχής στο σύνολο του πληθυσμού, χωρίς μια ουσιαστική αλλαγή στο ίδιο το σχολείο (το Λύκειο) και τον τρόπο που λειτουργεί ως «σχολείο».

#### ***Γιατί υπάρχουν σχολεία;***

Ο μόνος λόγος που αιτιολογεί απόλυτα από παιδαγωγικής πλευράς την ύπαρξη των σχολείων είναι για να προάγουν τη μάθηση. Με βάση αυτό το κριτήριο, μπορεί λοιπόν να θεωρηθεί «σχολείο» το Λύκειο; Προάγει σήμερα το Λύκειο τη μάθηση; Αν η απάντηση είναι όχι, τότε τι χρειάζεται να γίνει; Πώς αλλάζει ένα σχολείο; Πώς φτιάχνεται ένα σχολείο απ' την αρχή; Πώς μπορούμε να φτιάξουμε ένα σχολείο που θα δίνει έμφαση στη μάθηση; Πώς θα φτιάξουμε ένα σχολείο ελκυστικό, σύγχρονο, χρήσιμο για τους μαθητές πρωτίστως; Πώς ένα σχολείο μπορεί να είναι αυτό-ανανεώσιμο; Πώς ένα σχολείο μπορεί να αλλάξει τον κόσμο; Διαφωνεί κανείς ότι ένα καλύτερο σχολείο μπορεί να εγγυηθεί ένα καλύτερο μέλλον για όλους; Τι χρειάζεται λοιπόν το λύκειο σήμερα; Πως μπορεί να ξαναγίνει «σχολείο»;

#### ***Η λάθος κατεύθυνση και μια απαραίτητη προϋπόθεση***

Η λάθος κατεύθυνση, που πολύ εύκολα κάποιοι ίσως υποστηρίζουν, είναι να συνυπολογίζεται ο βαθμός της Φυσικής Αγωγής για το απολυτήριο του λυκείου ή να έχουμε πανελλήνιες εξετάσεις και για τη Φυσική Αγωγή. Με άλλα λόγια δηλαδή να μετατρέψουμε τη

Φ.Α. και άλλα μαθήματα ενδεχομένως (όλο το λύκειο) σε ένα «σχολείο με έμφαση στην επίδοση», στην κοινωνική σύγκριση και στην ενίσχυση της ανισότητας. Μολονότι χρειάζεται να εξηγηθεί περαιτέρω, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η πορεία προς την ενίσχυση της μάθησης είναι διαφορετική από την ενίσχυση της επίδοσης κι ενώ η μάθηση εγγυάται την επίδοση το αντίστροφο δεν ισχύει. Και μια απαραίτητη προϋπόθεση για να πετύχει οποιαδήποτε αλλαγή στο λύκειο... να βρουν τα πανεπιστήμια έναν δίκαιο, αξιοκρατικό, αξιόπιστο και έγκυρο τρόπο να επιλέγουν τους φοιτητές τους. Γιατί σε κάθε άλλη περίπτωση, οι μαθητές στην ανώτερη βαθμίδα της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης θα βρίσκονται πάντα εγκλωβισμένοι στο υπάρχον σύστημα που δίνει ξεκάθαρα έμφαση στην επίδοση σε λίγα, συγκεκριμένα μαθήματα της Γ' Λυκείου. Γιατί όλα στην εκπαίδευση είναι κρίκοι αλληλένδετοι μεταξύ τους – γρανάζια μιας μηχανής που για πάει μπροστά χρειάζεται κάποιος συντονισμός.

#### ***Τι χρειάζεται το λύκειο σήμερα ή/και η εκπαίδευση γενικότερα για να γίνει ξανά σχολείο;***

Πως τα κατάφεραν άλλες χώρες; Τι στρατηγικές ακολούθησαν; Ποιες είναι οι πετυχημένες πρακτικές που έχουν εφαρμοστεί αλλού, αλλά είναι πασιφανές ότι υπάρχει ανάγκη να ακολουθηθούν και δω; Εν συντομία, δυο βασικές κατηγορίες αποφάσεων υπάρχουν: α) σε κεντρικό επίπεδο και β) σε σχέση με το εκπαιδευτικό προσωπικό.

Σε κεντρικό επίπεδο:

1. Νέα στρατηγική βασισμένη σε παιδαγωγικά κατάλληλες και επιστημονικά τεκμηριωμένες προσεγγίσεις, αφήνοντας κατ' αρχήν στην άκρη προσωπικές ιδιοσυγκρασίες ή αυταρχικές φιλοσοφίες.
2. Κατάλληλη διαχείριση πόρων με βάση το όραμα και τη στρατηγική για μια καλύτερη παιδεία και όχι αποσπασματικές προσεγγίσεις.
3. Σχετική αποκέντρωση στη λήψη αποφάσεων. Δυνατότητα λήψης περισσότερων αποφάσεων σε επίπεδο περιφέρειας/ νομού/ σχολείου.
4. Ενεργή συμμετοχή των γονέων στη λήψη κάποιων αποφάσεων σε επίπεδο σχολείου.
5. Θεσμοθέτηση και εξασφάλιση της ποιότητας της εκπαίδευσης μέσα από παρακολούθηση και αξιολόγηση του σχολείου. Μια αξιολόγηση που θα διεξάγεται με κύριο σκοπό την προαγωγή του μαθησιακού ρόλου του σχολείου.

Σε σχέση με το εκπαιδευτικό προσωπικό:

1. Καλύτερη, ποιοτικότερη και αποτελεσματικότερη εκπαίδευση των εκπαιδευτικών σε επίπεδο πανεπιστημίου.

2. Προσέλκυση των «καλύτερων» στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού.
3. Καθορισμός ξεκάθαρων προσδοκιών για τους εκπαιδευτικούς που αναλαμβάνουν καθήκοντα διδασκαλίας.
4. Σχολική ηγεσία καλά εκπαιδευμένη και με αυξημένες ευθύνες πρωτίστως ως προς την υποστήριξη του εκπαιδευτικού έργου.
5. Μηχανισμούς επιμόρφωσης και υποστήριξης του εκπαιδευτικού έργου και συνεπώς της μάθησης, ενδεχομένως μέσω προγραμμάτων δια βίου μάθησης.
6. Θεσμοθέτηση και εξασφάλιση της ποιότητας της εκπαίδευσης μέσα από παρακολούθηση και αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου. Μια αξιολόγηση που θα έχει κυρίαρχο σκοπό τη βελτίωση του εκπαιδευτικού έργου κάθε εκπαιδευτικού.
7. Παρακίνηση των εκπαιδευτικών για συνεχή αυτό-βελτίωση.



### **Το αναλυτικό πρόγραμμα ως φορέας εκπαιδευτικής αλλαγής**

Το αναλυτικό πρόγραμμα είναι ο «συνήθης ύποπτος» στον οποίο ασκείται κριτική και όχι άδικα ίσως. Τα τελευταία περίπου 15 χρόνια έχει ασκηθεί κριτική στο ελληνικό Α.Π. Φ.Α., ιδιαίτερα στο Λύκειο, σε σχέση με την ασαφή φιλοσοφία και την ποσότητα των στόχων, σε σχέση με τη σαφήνεια των στόχων, την υλοποίησή τους και την αξιολόγησή τους. Κυρίως όμως έχει ασκηθεί κριτική διότι ενώ το ίδιο το Αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών του λυκείου για τη Φυσική Αγωγή υποστηρίζει ότι η έμφαση είναι στο βιωματικό σκοπό, στην πραγματικότητα δίνεται έμφαση στον κινητικό σκοπό, δηλαδή στην εκμάθηση ή τελειοποίηση κινητικών δεξιοτήτων. Η υπόθεση ότι η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων οδηγεί σε τακτική άσκηση στη συνέχεια είναι μια υπόθεση που δεν έχει υποστηριχθεί από καμία έρευνα στην πράξη. Η ανάπτυξη κινητικών

δεξιοτήτων, αν και σημαντική για την προσωπική ανάπτυξη κάθε ατόμου, δεν είναι ο καθοριστικός παράγοντας στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Μολονότι λοιπόν ο βιωματικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση προτείνεται ως ο σημαντικότερος, αυτό φαίνεται ότι δεν επιτυγχάνεται με τον τρόπο που επιδιώκεται ή τα μέσα που διαθέτουμε ή το εν λόγω σχολείο όπως λειτουργεί.

Φυσικά και χρειάζεται ένα νέο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών. Αλλά αυτό, αν και πολύ σημαντικό, δεν είναι αρκετό από μόνο του να φέρει μια ουσιαστική αλλαγή στο λύκειο. Είναι όμως ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση και τα τελευταία 15 χρόνια (τόσο μέσα στην ΕΑΦΑ, όσο και στην τελευταία εκπαιδευτική μεταρρύθμιση με τίτλο «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ») έχουν αναδιατυπωθεί έξι βασικοί σκοποί της Φυσικής Αγωγής.

#### **Τι αξίζει και τι χρειάζεται να επιδιώξουμε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής**

- 1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.**
- 2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε συνθήκες φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ).**
- 3. Ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.**
- 4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη ΦΔ και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και της κοινωνικότητας.**
- 5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.**
- 6. Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη ΦΔ και στα σπορ.**



Βασικό στοιχείο ενός αναλυτικού προγράμματος είναι επίσης και το περιεχόμενο, οι δραστηριότητες, τα παιχνίδια, οι ασκήσεις τα οποία ανταποκρίνονται και συνδέονται με τους παραπάνω σκοπούς. Κι εδώ είναι ανάγκη να αναγνωρίσουμε ότι ως περιεχόμενο, η γυμναστική είναι «μόδα» που αλλάζει, εξελίσσεται και κατά συνέπεια χρειάζεται να υπάρχει η δυνατότητα επιλογής από μια πιο ευρεία γκάμα αθλημάτων/δραστηριοτήτων για τη Φυσική Αγωγή. Η μονότονη επανάληψη των ίδιων αθλοπαιδιών στο δημοτικό, στο γυμνάσιο και στη συνέχεια στο λύκειο μόνο ανία προκαλεί στη σκέψη και μόνο. Όπως θα σχολίαζε ίσως ο Καβάφης αυτή τη συνεχή επανάληψη, όταν κάθε μέρα μοιάζει με

**Πίνακας 1.** Τα στοιχεία του αναλυτικού προγράμματος σε σχέση με τα κρίσιμα ερωτήματα που χρειάζεται να απαντηθούν.

| Τα στοιχεία του αναλυτικού προγράμματος | Τα ερωτήματα που απαιτείται να απαντηθούν                        |
|---|--|
| Το σκεπτικό ή το όραμα                  | <i>Γιατί μαθαίνουν; Γιατί να προσπαθήσουν να μάθουν;</i>         |
| Σκοποί και στόχοι                       | <i>Τι στόχους/σκοπούς επιδιώκουν; Τι επιδιώκουν να μάθουν;</i>   |
| Περιεχόμενο                             | <i>Τι μαθαίνουν;</i>   |
| Μέθοδοι διδασκαλίας                     | <i>Πώς μαθαίνουν;</i>  |
| Ο ρόλος του εκπαιδευτικού               | <i>Πώς ο εκπαιδευτικός διευκολύνει τη μάθηση;</i>                |
| Υλικά                                   | <i>Με «τι» μαθαίνουν; Τι υλικά χρησιμοποιούν για να μάθουν;</i>  |
| Ομαδοποίηση                             | <i>Με ποιον/ποιους μαθαίνουν;</i>                                |
| Χώρος                                   | <i>Πού μαθαίνουν;</i>  |
| Χρόνος                                  | <i>Πότε μαθαίνουν; Πώς χρησιμοποιούν το χρόνο για να μάθουν;</i> |
| Αξιολόγηση                              | <i>Πώς μετράμε τη μάθηση; Πώς μετράμε την πρόοδο;</i>            |

την προηγούμενη τότε καταντά το αύριο σαν αύριο να μη μοιάζει... και η χώρα μας έχει μεγάλη ανάγκη να δει το αύριο σαν πραγματικό αύριο.

**Έμφαση στη μάθηση πάνω απ' όλα...**

Η μαθητοκεντρική προσέγγιση στη διδασκαλία, η χρήση νέων τεχνολογιών και οι καινοτόμες μέθοδοι διδασκαλίας είναι ένα από τα σημεία κλειδιά μιας τέτοιας προσπάθειας. Αυτό επιπλέον σημαίνει επέκταση της μάθησης πέρα από τα στενά όρια της τάξης, της αυλής και του σχολείου. Σημαίνει επίσης ότι, όσον αφορά το αναλυτικό πρόγραμμα, τα ερωτήματα που αφορούν στη μάθηση (Πίνακας 1) είναι ανάγκη να είναι κυρίαρχα.

### Επίλογος

Αλήθεια έχετε αναρωτηθεί πώς θα ήταν αν είχαμε...

- Σύγχρονα σχολεία με προσεγμένη αρχιτεκτονική και όλες τις απαραίτητες υποδομές

- Καλά εκπαιδευμένους εκπ/κούς που θα αμείβονται κατάλληλα, θα επιμορφώνονται κατάλληλα, θα υποστηρίζονται συνεχώς

- Σχολική διοίκηση που εμπνέει και θα είναι σε θέση να υποστηρίξει το εκπαιδευτικό έργο

Κάθε εκπαιδευτική αλλαγή σημαίνει πρακτικά περισσότερη δουλειά για όλους. Επιπρόσθετη προσπάθεια των εκπαιδευτικών να προσαρμοστούν σε νέες πρακτικές και συνθήκες. Επιπρόσθετη προσπάθεια επιμόρφωσης των

εκπαιδευτικών. Επιπρόσθετη προσπάθεια των διοικητικών και υποστηρικτικών μηχανισμών της εκπαίδευσης να ανταπεξέλθουν. Ωστόσο, για να πετύχει κανείς αυτό που άλλοι δεν έχουν πετύχει, χρειάζεται να δουλέψει με τους καλύτερους, αλλά επίσης χρειάζεται όλοι να γίνουν καλύτεροι.

Τα παραπάνω δεν απαιτούν περισσότερα κονδύλια για την παιδεία, μολονότι πάντα η χρηματοδότηση θα είναι σημαντική. Απαιτούν κυρίως τη χάραξη μιας στρατηγικής και ενός πλάνου υλοποίησης με βάση ένα συμφωνημένο όραμα για μια καλύτερη παιδεία. Αυτό είναι το πρώτο βήμα, αλλά είναι το πιο σημαντικό. Χρειάζονται πολλά να γίνουν και ίσως έχουμε ήδη αργήσει πολύ...

### Ενδεικτική προτεινόμενη βιβλιογραφία

Centre for Educational Research and Innovation (2010). *Inspired by Technology, Driven by Pedagogy: A Systemic Approach to Technology-Based School Innovations*. OECD.

OECD (2011). *School autonomy and accountability: Are they related to student performance?* Ανακτήθηκε την 30-5-2013 από: <http://www.oecd.org/pisa/48910490.pdf>

OECD (2012). *Are students more engaged when schools offer extracurricular activities?* Ανακτήθηκε την 30-5-2013 από:

<http://www.oecd.org/edu/pisa%20in%20focus%20n18%20%28eng%29--v05.pdf>

OECD (2013). *What makes urban schools different?* Ανακτήθηκε την 30-5-2013 από: <http://www.oecd.org/pisa/pisainfocus/pisa%20in%20focus%20n28%20%28eng%29--FINA L.pdf>

Rink, J.E. (2009). *Designing the physical education curriculum: Promoting active lifestyles*. Boston: McGraw Hill Higher Education.

Wiggins G.P., & McTighe J. (2005). *Understanding by design*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson/Merill Prentice Hall.

## «Ο ελληνικός Σχολικός Αθλητισμός σήμερα: Φιλοσοφία, Καινοτομίες, Κίνητρα»

Στέλιος Δασκαλάκης  
Προϊστάμενος Διεύθυνσης Φυσικής Αγωγής Υ.ΠΑΙ.Θ.Π.Α.  
Σχολικός Σύμβουλος ΠΕ 11

Η Υπουργική Απόφαση 112843/Γ4 /14-10-2005 (Φ.Ε.Κ. 1497/τ. Β'/1-11-2005), όπως τροποποιήθηκε και συμπληρώθηκε έως σήμερα, καθορίζει το πλαίσιο των Αθλητικών Δραστηριοτήτων των Σχολείων Δ/θμιας και Π/θμιας Εκπαίδευσης. Ο ελληνικός σχολικός αθλητισμός περιλαμβάνει τις παρακάτω ενότητες:

1. Τους «Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ» σε Δημοτικά, Γυμνάσια και Λυκείων.
2. Τους Πανελλήνιους Σχολικούς Αγώνες Λυκείων (συμμετέχουν και οι πρωταθλητές/ τριες από την Κύπρο), σε Ατομικά και Ομαδικά Αθλήματα.
3. Τους Παγκόσμιους Σχολικούς Αγώνες της Διεθνούς Ομοσπονδίας Σχολικού Αθλητισμού (International School Sport Federation – ISF), στους οποίους συμμετέχουν οι πρωταθλητές και πρωταθλήτριες των Πανελλήνιων Σχολικών Αγώνων Λυκείων.
4. Τους Σχολικούς Αγώνες ΑμεΑ, σε αμιγείς ή ενταξιακές διοργανώσεις για μαθητές και μαθήτριες με κάθε μορφής αναπηρία.
5. Τις ευρύτερες σχολικές αθλητικές δραστηριότητες και προγράμματα, σε συνεργασία με φορείς και οργανισμούς (π.χ. το πρόγραμμα «Αγαπώ τον Αθλητισμό» στο Παναθηναϊκό Στάδιο, το πρόγραμμα αθλητικών επισκέψεων

στο Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών – Ο.Α.Κ.Α. κλπ.).

Ο σχολικός αθλητισμός αποτελεί την άμεση συνέχεια της Φυσικής Αγωγής και το απαραίτητο συμπλήρωμά της προκειμένου να μετεξελιχθούν σε παραγωγική πράξη όλα όσα διδάσκονται κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Επίσης, ο σχολικός αθλητισμός αποτελεί ένα εξαιρετικό μέσο για παροχή ευρύτερης Παιδείας σε μαθητές και μαθήτριες με βιωματικό τρόπο (μέσω της προσπάθειας, της αυτοβελτίωσης, του σεβασμού σε συναθλητές και αντιπάλους, της αποδοχής της διαφορετικότητας, της χαράς της συμμετοχής, της κατεύθυνσης προς τη Διά Βίου Άσκηση κα.) Ο σχολικός αθλητισμός δεν αποτελεί προέκταση του αγωνιστικού αθλητισμού, ο οποίος υπηρετείται από τους αθλητές και τις αθλήτριες των αθλητικών συλλόγων στις διοργανώσεις και τα πρωταθλήματα των αθλητικών ομοσπονδιών.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, στους σχολικούς αγώνες – πρέπει να – συμμετέχει όσο το δυνατόν μεγαλύτερος αριθμός μαθητών και μαθητριών και όχι μόνο οι καλύτεροι αθλητές και αθλήτριες από κάθε σχολείο. Αυτό επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό σήμερα

στον ελληνικό σχολικό αθλητισμό. Περισσότεροι / ες από 130.000 μαθητές και μαθήτριες – Δημοτικών, Γυμνασίων και Λυκείων – λαμβάνουν μέρος κάθε σχολικό έτος στις διοργανώσεις σχολικού αθλητισμού.

Όλα τα παραπάνω έχουν γίνει πραγματικότητα μέσα από μία σειρά αλλαγών στη φιλοσοφία και την οργάνωση των σχολικών αγώνων στη χώρα μας, από το 2010 και εντεύθεν. Οι κυριότερες από αυτές τις αλλαγές είναι:

I. Η καθιέρωση, από το σχολικό έτος 2010-11, των Αγώνων «ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ» για τα Δημοτικά και τα Γυμνάσια, με την παράλληλη κατάργηση των μέχρι τότε ανταγωνιστικών πρωταθλημάτων που διοργανώνονταν με μία ομάδα από κάθε σχολείο, με περιορισμό της συμμετοχής των μαθητών και μαθητριών σε ένα μόνο άθλημα και με knock out αγώνες.

II. Η καθιέρωση των «Αγώνων ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ» για τους μαθητές και τις μαθήτριες των Λυκείων, από το σχολικό έτος 2013-14. Οι «Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ» συμπληρώνουν τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Λυκείων, τα οποία εξακολουθούν να διοργανώνονται με συμμετοχές αντιπροσωπευτικών ομάδων και αθλητών-τριών από τα σχολεία της χώρας.

III. Η ένταξη των αθλητικών διοργανώσεων για μαθητές και μαθήτριες με κάθε μορφής αναπηρία (ΑμεΑ) στο τακτικό πλαίσιο του σχολικού αθλητισμού και των «Αγώνων ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ».

IV. Οι οργανωτικές αλλαγές στους Πανελλήνιους Σχολικούς Αγώνες

Λυκείων σε Ατομικά και Ομαδικά Αθλήματα, με κεντρική στόχευση την ισότιμη παροχή ευκαιριών διάκρισης για μαθητές και μαθήτριες από τα σχολεία της περιφέρειας.



V. Η παροχή, με το νόμο 4115/2013, αυξημένων κινήτρων στους μαθητές και τις μαθήτριες που διακρίνονται στους Πανελλήνιους και τους Παγκόσμιους Σχολικούς Αγώνες Λυκείων.

VI. Η αλλαγή του ηλικιακού ορίου στα Παγκόσμια Σχολικά Πρωταθλήματα της ISF (το οποίο ουσιαστικά εναρμονίσθηκε) με το όριο των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων των Λυκείων.

Συνοπτική περιγραφή των αλλαγών αυτών, παρατίθεται στη συνέχεια.

**ΑΓΩΝΕΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ**  
**(Δημοτικών, Γυμνασίων και Λυκείων)**  
**και Σχολικοί Αγώνες ΑμεΑ**

Τον Ιούνιο του 2010, οι «Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ» ξεκίνησαν την πορεία τους στα Δημοτικά σχολεία της χώρας με το όνομα «Αθλητικές Γιορτές», οι οποίες διοργανώθηκαν πιλοτικά από δέκα (10) Γραφεία Φυσικής Αγωγής.

Με την 30347/Γ4/20-3-2012 εγκύκλιο της Διεύθυνσης Φυσικής Αγωγής και με την Υπουργική Απόφαση 41871/Γ4/ΦΕΚ

1296,τ.Β',12-4-12, καθιερώνονται οι «Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ» στα Δημοτικά και τα Γυμνάσια της χώρας, ενώ με την 48930/Γ4/ΦΕΚ 858, τ. Β',10-4-13 καθιερώνονται και στα Λύκεια της χώρας από το σχολικό έτος 2013-14.

Στην 30347/Γ4/20-3-2012 εγκύκλιο αναφέρεται χαρακτηριστικά: «Βασική επιδίωξη των σχολικών αγώνων στα Δημοτικά σχολεία και τα Γυμνάσια της χώρας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες που θα συμμετάσχουν, να αποκομίζουν ... τα ιδιαίτερα στοιχεία ευρύτερης παιδείας που ο αθλητισμός δύναται να προσφέρει μέσω της συμμετοχής, της προσπάθειας, του συναγωνισμού και της υπέρβασης. Προκειμένου να «μεταδίδονται» όλα τα παραπάνω μηνύματα μέσα από ένα «τίτλο», ονομάζουμε τις σχολικές αθλητικές διοργανώσεις στα Δημοτικά και τα Γυμνάσια «Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ».

Οι «Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ» είναι ανοιχτές ημερίδες / τουρνουά σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα, χωρίς την ανάδειξη νικητών που προσβλέπουν στη συμμετοχή όσο το δυνατόν περισσότερων μαθητών και μαθητριών. Οι κανονισμοί είναι προσαρμοσμένοι στις αντίστοιχες ηλικίες και συμμετέχουν χωρίς περιορισμούς όλες οι ομάδες που δημιουργούν οι μαθητές / τριες σε κάθε σχολείο. Οι ομάδες αγωνίζονται σε πολλούς αγώνες κατά τη διάρκεια του κάθε τουρνουά και οι κεντρικές κατευθύνσεις της κάθε διοργάνωσης είναι ο υγιής συναγωνισμός και η χαρά της συμμετοχής.

Το Όραμα, οι Σκοποί και οι Στόχοι των «Αγώνων ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ», όπως

αναφέρονται στην 30347/Γ4/20-3-2012 εγκύκλιο της Διεύθυνσης Φυσικής Αγωγής, είναι:

**ΟΡΑΜΑ:** Οι «Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ» να δημιουργήσουν μια νέα κυρίαρχη αθλητική τάση στην ελληνική κοινωνία, τους «Δια Βίου Ασκομένους». Επίσης να διαμορφώσουν τις νέες γενιές αθλητών, προπονητών, διαιτητών, παραγόντων και κυρίως φιλάθλων με προσήλωση στις υψηλές αξίες του αθλητισμού και τις αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι», προκειμένου να είναι σε θέση να μεταλαμπαδεύσουν τη συγκεκριμένη «Αθλητική Παιδεία» στις επόμενες γενεές.

#### **ΣΚΟΠΟΙ:**

1. Η **Αποκέντρωση** στον προγραμματισμό, την οργάνωση και την αξιολόγηση των «Αγώνων ΑθλοΠΑΙΔΕΙ'ΑΣ».

2. Η **Συμμετοχή και ο Συναγωνισμός** αντί του **Ανταγωνισμού**.

3. Η **στόχευση προς την Υγεία και τη Δια Βίου Άθληση**.

#### **ΣΤΟΧΟΙ:**

▶ Μαζική συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών.

▶ Πολλαπλές διοργανώσεις κάθε σχολική χρονιά ... Πρόταξη της **χαράς της συμμετοχής ... των ελεύθερων συμμετοχών ομάδων** από κάθε σχολείο και αγώνες **χωρίς σύστημα αποκλεισμού (knock-out)**

▶ Ένταξη όσο το δυνατόν περισσότερων αθλημάτων και αξιοποίηση της τοπικής αθλητικής παράδοσης ...

► Κατανόηση Διαφορετικότητας  
-Κατάρτιση Στερεοτύπων.  
Προκήρυξη διοργανώσεων για  
μαθητές-τριες ΑμεΑ ...

► Ενεργή συμμετοχή των  
Σχολικών Συμβούλων Φυσικής  
Αγωγής στο σχεδιασμό, ούτως ώστε  
κάποιες διοργανώσεις να  
αποτελούν το βιωματικό  
επιστέγασμα διδακτικών  
αντικειμένων ή ενοτήτων του  
μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

► Βιωματική σύνδεση του  
αθλητισμού με την Υγεία, τη  
Διατροφή, τη Δια Βίου Άθληση και  
την Αθλητική Παιδεία.

Από το 2010 μέχρι σήμερα,  
περισσότεροι από **90.000 μαθητές και  
μαθήτριες** έχουν λάβει μέρος στους  
«**Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΪΑΣ**».

Από το 2012 μέχρι σήμερα, πάνω  
από **2.500 μαθητές και μαθήτριες** με  
αναπηρίες έχουν λάβει μέρος σε  
**Σχολικούς Αγώνες ΑμεΑ**.

#### Οργανωτικές αλλαγές στους Πανελληνίους Σχολικούς Αγώνες Λυκείων

Σημαντικές διαφοροποιήσεις  
επήλθαν στον τρόπο διοργάνωσης των  
Πανελληνίων Σχολικών Πρωτ/των  
Λυκείων σε Ομαδικά και Ατομικά  
αθλήματα. Σκοπός των αλλαγών αυτών  
ήταν αφενός η ουσιαστική ανάδειξη των  
αρχών και των αξιών του αθλητισμού  
και αφετέρου η ισότιμη παροχή  
ευκαιριών διάκρισης στους μαθητές και  
τις μαθήτριες από την ελληνική  
περιφέρεια.

Στα **ομαδικά αθλήματα** οι  
κυριότερες αλλαγές είναι: α)  
Αναδιαμορφώθηκαν οι όμιλοι των

προκριματικών αγώνων με αποτέλεσμα  
να δίνονται πολύ περισσότερες  
ευκαιρίες διάκρισης σε σχολεία της  
περιφέρειας, β) στην τελική φάση  
αντικαταστάθηκαν οι δύο όμιλοι των 4  
ομάδων με final 4 και γ) διοργανώθηκε  
για πρώτη φορά, το σχολικό έτος 2012-13



Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Λυκείων  
Ποδοσφαίρου Θηλέων, ενώ η  
πρωταθλήτρια ομάδα συμμετείχε και  
στο αντίστοιχο Παγκόσμιο  
Πρωτάθλημα στη Γαλλία.

Στα **ατομικά αθλήματα** οι  
κυριότερες αλλαγές εντοπίζονται: α)  
στους ομίλους διεξαγωγής των  
προκριματικών αγώνων, β) στα όρια  
πρόκρισης στην τελική φάση, γ) στη  
θέσπιση αυστηρής εποπτείας των  
μετρήσεων (με τη σύσταση ειδικής  
Τριμελούς Επιτροπής σε κάθε όμιλο)  
στην περιφερειακή προκριματική φάση  
με χρήση ηλεκτρονικών μέσων  
μέτρησης (Φώτο φίνις, ανεμόμετρο κα.)  
και δ) στην κατάργηση των  
αγωνισμάτων που συγκεντρώνουν  
λιγότερους-ες από 7 αθλητές-τριες  
στην τελική φάση.

Οι παραπάνω αλλαγές οδήγησαν:  
α) στην **ποιοτική αναβάθμιση** των  
πρωταθλημάτων των Λυκείων, β) στη  
**διασφάλιση ίσων ευκαιριών  
διάκρισης** στους μαθητές / τριες από  
όλη τη χώρα, γ) στη **σταθερή**

συμμετοχή περίπου 60.000 μαθητών και μαθητριών κάθε σχολικό έτος και δ) σε τεράστια οικονομία στο κόστος οργάνωσης των πρωταθλημάτων σε ποσοστό πάνω από 70%, από το 2010 έως σήμερα.

#### Κίνητρα του νόμου 4115/2013

Στο άρθρο 38 (Επιβραβεύσεις διακριθέντων αθλητών) του ν. 4115/13 (ΦΕΚ 24, τ. Α', 30/1/13) διατηρούνται τα προνόμια για την εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκ/ση των τριών πρώτων νικητών των Πανελλήνιων Σχολικών Αγώνων Λυκείων, ενώ παράλληλα εισάγονται προνόμια για όσους/ες κατακτήσουν μία εκ των τριών πρώτων θέσεων στα αντίστοιχα Παγκόσμια Σχολικά Πρωταθλήματα της ISF (... παρέχεται είκοσι δύο τοις εκατό - 22 % - προσαύξηση για εισαγωγή σε σχολή ή τμήμα Α.Ε.Ι.).

Η παροχή των προνομίων στους νικητές των Πανελλήνιων και των Παγκόσμιων Σχολικών Αγώνων ενδυναμώνει τον ελληνικό σχολικό αθλητισμό και τονίζει τη σπουδαιότητά του στο ελληνικό αθλητικό οικοδόμημα. Εμπεριέχει όμως και τον κίνδυνο αποπροσανατολισμού των σχολικών αγώνων από τους κατευθυντήριους σκοπούς και στόχους τους, εάν οι συμμετέχοντες/ουσες επικεντρώσουν μόνο στην κατάκτηση νικών και διακρίσεων.

Ο κίνδυνος αυτός αντιμετωπίζεται μόνο με συνεχή και συντονισμένη καθοδήγηση των μαθητών και των μαθητριών και την κατάλληλη

προετοιμασία τόσο των σχολικών ομάδων, όσο και των μαθητών / τριών που παρακολουθούν τους αγώνες του σχολείου τους ως φίλαθλοι.

Ενδεικτική η αναφορά στην εγκύκλιο 22669/Γ4/18-2-13 της Δ/θνσης Φυσικής Αγωγής (η οποία απεστάλη σε όλα τα σχολεία Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της χώρας):

« ... Καθώς περίπου 7.500 σχολικές ομάδες λαμβάνουν μέρος στο σύνολο των πρωταθλημάτων Λυκείων κάθε χρόνο, η τήρηση του πνεύματος των Σχολικών Αγώνων και η αποφυγή εκτροπών και επεισοδίων αποτελούν απαραίτους κανόνες για όλες τις Οργανωτικές Επιτροπές Σχολικών Αγώνων (Ο.Ε.Σ.Α.). Επεισόδια κατά τη διάρκεια Σχολικών Αγώνων, αποτελούν σοβαρή εκτροπή από

τους σκοπούς και τους στόχους του Σχολικού Αθλητισμού και δεν πρόκειται να γίνουν ούτε κατ' ελάχιστον ανεκτά.

Για τη διασφάλιση του παιδαγωγικού χαρακτήρα του Σχολικού Αθλητισμού και την εξάλειψη της παραμικρής πιθανότητας εκτροπών, παρακαλούμε:

Οι Διευθυντές και οι συνάδελφοι των σχολικών μονάδων πρέπει να προετοιμάζουν, έγκαιρα και κατάλληλα, τόσο τους μαθητές και τις μαθήτριες που συμμετέχουν στις ομάδες του σχολείου, όσο και τους μαθητές / τριες που παρακολουθούν ως φίλαθλοι τις αθλητικές συναντήσεις των ομάδων του σχολείου. Δεν θέλουμε Σχολικούς Αγώνες κλεισμένων των θυρών, δεν υπάρχει κανένας λόγος



διεξαγωγής τέτοιων αγώνων στα σχολεία μας. Θέλουμε οι Σχολικοί Αγώνες να συμβάλλουν βιωματικά, για αθλητές και φιλάθλους, στην προαγωγή του εύ αγωνίζεσθαι, του σεβασμού των κανόνων και του αντιπάλου και στην αυτο-βελτίωση μέσα από προσωπική και ομαδική προσπάθεια. Όλα αυτά μόνο οι συνάδελφοι εκπαιδευτικοί, με την κατάλληλη παιδαγωγική προσέγγιση και σε συνεργασία με τους μαθητές και τις μαθήτριες, μπορούν να τα κάνουν πράξη...

... Η υλοποίηση του οράματος του Σχολικού Αθλητισμού αποτελεί ηθική μας υποχρέωση προς το μαθητικό πληθυσμό της χώρας και τον ελληνικό αθλητισμό στο σύνολό του. Η καθημερινή εκπαιδευτική πράξη και οι Σχολικοί Αγώνες, με την ολιστική αθλητική και παιδαγωγική προσέγγισή τους, είναι το πρώτο και ουσιαστικότερο βήμα για τη διαμόρφωση των μελλοντικών υγιώς σκεπτόμενων αθλητών και φιλάθλων».

Αποτέλεσμα του κεντρικού συντονισμού και της κατάλληλης προετοιμασίας που έγινε στα σχολεία της χώρας, ήταν η σχεδόν μηδενική εμφάνιση εκτροπών και επεισοδίων κατά τη διάρκεια των αγώνων Λυκείων του τρέχοντος σχολικού έτους.



### Αλλαγή των ορίων ηλικίας στα Παγκόσμια Σχολικά Πρωταθλήματα

Η Γενική Συνέλευση της ISF, στην Αντίγκουα της Γουατεμάλας τον Ιούνιο του 2012, ψήφισε την αλλαγή ορίων ηλικίας για τη συμμετοχή στα Παγκόσμια Σχολικά Πρωταθλήματα. Από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2014 δικαίωμα συμμετοχής θα έχουν και οι μαθητές/μαθήτριες που είναι 18 ετών (όριο συμμετοχής μέχρι σήμερα ήταν τα 17 έτη). Παρά τις επαναλαμβανόμενες προσπάθειες της Ελλάδας επί σαράντα (40) συναπτά έτη, αυτό δεν ήταν δυνατόν να ανατραπεί λόγω των συμφερόντων ισχυρών χωρών της ISF. Με την κατάλληλη προετοιμασία και τη σύναψη των αναγκαίων στρατηγικών συμμαχιών, τα ηλικιακά όρια εναρμονίστηκαν με τα ελληνικά δίνοντας τη δυνατότητα για ακόμη περισσότερες διεθνείς διακρίσεις στις ελληνικές αποστολές (κυρίως στα ομαδικά αθλήματα).

Από όλα τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι ένα πλαίσιο σχολικού αθλητισμού με συγκεκριμένο και σαφές όραμα, σκοπούς και στόχους, το οποίο περιλαμβάνει όλους τους μαθητές-τριες χωρίς αποκλεισμούς, αναδεικνύει βιωματικά τις αξίες και τα οφέλη του αθλητισμού και δημιουργεί στους μαθητές-τριες βαθιά έλξη για τον αθλητισμό. Με τον τρόπο αυτό, μέσα από τις δραστηριότητες του σχολικού αθλητισμού διαπαιδαγωγούνται κατάλληλα οι επόμενες γενεές αθλητών και φιλάθλων, ενώ παράλληλα προετοιμάζεται η μελλοντική ένταξη των σημερινών μαθητών-τριών στους Δια Βίου Ασκούμενους.





## Η θέση των ομαδικών αθλημάτων στο Λύκειο

Αδάμ Αικατερίνη

Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής  
Κορινθίας – Αργολίδας



**Μ.Δ.Ε στη Διδασκαλία και την Αξιολόγηση Διδάκτωρ Παιδαγωγικής**

Ο απώτερος σκοπός της σχολικής Φυσικής Αγωγής στη χώρα μας αλλά και παγκόσμια, είναι οι μαθητές τελειώνοντας τη φοίτησή τους στο Λύκειο, να έχουν δημιουργήσει μια αντίληψη για το ρόλο της άσκησης στη διατήρηση της υγείας και να έχουν αναπτύξει θετική στάση προς ένα δραστήριο και ενεργητικό τρόπο ζωής. Η Φυσική Αγωγή στο Λύκειο έχει ένα σημαντικό ρόλο. Πρέπει από τη μία πλευρά να δίνει ευκαιρίες στους μαθητές να είναι δραστήριοι κατά τη διάρκεια του μαθήματος και από την άλλη να τους ενθαρρύνει, ώστε η επιθυμία της σωματικής δραστηριότητας και της συμμετοχής στην άθληση να συνεχιστεί και μετά την αποφοίτηση. Είναι ένα κρίσιμο χρονικό διάστημα, όπου οι δραστηριότητες που προσφέρονται στους μαθητές, πρέπει να παρομοιάζουν με αυτές που θα έχουν τη δυνατότητα να ασχολούνται ως ενήλικες. Οι στόχοι της Φυσικής Αγωγής δεν πρέπει να είναι μόνο στόχοι του παρόντος, αλλά και στόχοι του μέλλοντος. Ειδικοί της Φυσικής Αγωγής, εστιασμένοι προς την «προαγωγή της υγείας» ως τον απώτερο σκοπό της Φυσικής Αγωγής, θεωρούν ως δραστηριότητες που οδηγούν σε ένα δραστήριο τρόπο ζωής (life time activities), τα ατομικά αθλήματα και τα

αθλήματα με δύο άτομα. Θεωρούν σημαντικά και ως συνέπεια των προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής που είναι προσανατολισμένα στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων των διαφόρων αθλημάτων, τα ευρήματα σχετικής έρευνας, όπου τα άτομα τα οποία ενώ ως μαθητές ήσαν σωματικά δραστήρια, ως ενήλικες δε διατήρησαν την ενεργητικότητά τους. Αντίθετα βρέθηκαν να είναι παθητικοί καταναλωτές, ως θεατές στα γήπεδα και κυρίως από την τηλεόραση (Haywood, 1991).

### **Προβληματισμοί**

Ένα σημαντικό πρόβλημα που έχει ανακύψει, σχετικά με τη διδασκαλία των ομαδικών αθλημάτων, είναι η απογοήτευση των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής του Λυκείου, όταν παρατηρούν την αδυναμία των μαθητών να μετασχηματίσουν τις δεξιότητες που είχαν διδαχθεί (πολλές φορές σχολαστικά) σε καταστάσεις παιχνιδιού. Η παραδοσιακή άποψη της διδασκαλίας των ομαδικών παιχνιδιών, επιβεβαιώνει πρώτα την κατοχή μιας σειράς από κινητικές δεξιότητες (τεχνική) που ορίζονται ως «βασικές» και μετά την προοδευτική εισαγωγή στην τακτική σε πλαίσιο παιχνιδιού, δίνοντας έτσι μεγαλύτερη έμφαση στις φυσικές ικανότητες, παρά στην

κατανόηση του παιχνιδιού. Η προσέγγιση «οι δεξιότητες πρώτα και το παιχνίδι μετά», έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως, αλλά έχει αποδειχθεί προβληματική για μαθητές και εκπαιδευτικούς

Έχουν ακουστεί από εκπαιδευτικούς έντονοι προβληματισμοί όπως: Με την εφαρμογή αυτού του μοντέλου της παραδοσιακής διδασκαλίας οι λιγότερο επιδέξιοι μαθητές δε φτάνουν στο απαιτούμενο επίπεδο και δεν μπορούν να συμμετέχουν σε κοινό παιχνίδι με τους περισσότερους επιδέξιους. Δεν είναι σίγουροι σε ποιο επίπεδο κατοχής των δεξιοτήτων πρέπει να φτάσουν οι μαθητές και τι πρέπει να γνωρίζουν πριν εμπλακούν στο παιχνίδι. Θεωρούν ότι ο χρόνος που αφιερώνεται για τη διδασκαλία των αθλημάτων δεν είναι αρκετός, ώστε όλοι οι μαθητές να φτάσουν σε ένα κατάλληλο επίπεδο γνώσης και τεχνικής κατάρτισης. Η προβληματική κατάσταση στο Λύκειο είναι κάτι παραπάνω από εμφανής, όπου παρατηρείται σταδιακή αύξηση της απροθυμίας των μαθητών να συμμετέχουν, ιδίως αυτών με χαμηλές κινητικές δεξιότητες. Μετά από αυτούς τους προβληματισμούς ετέθη το ακόλουθο εύλογο ερώτημα: Υπάρχει άλλος τρόπος να διδάξουμε τα παιχνίδια; (Morris & Stiehl 1999).

Το θέμα πράγματι τις περισσότερες φορές δεν είναι το τι διδάσκουμε, αλλά το πώς το διδάσκουμε και το παρουσιάζουμε στους μαθητές. Η διαφορά είναι στο πώς ο εκπαιδευτικός οργανώνει τη δραστηριότητα.



Χρειάζεται ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης σχετικά με τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής και ειδικότερα των ομαδικών αθλημάτων. Αν και είναι σημαντικό οι μαθητές να κατανοούν και να εκτιμούν τους επίσημους κανονισμούς των αθλημάτων, η προσκόλληση πολλών εκπαιδευτικών στους κανονισμούς περιορίζει τον αριθμό των μαθητών που μπορούν να συμμετέχουν ενεργητικά. Προτείνεται λοιπόν τροποποίηση των παιχνιδιών με τέτοιο τρόπο, ώστε και να μην καταστρέφεται η αυθεντική μορφή του παιχνιδιού, αλλά και να δίνεται η δυνατότητα μεγαλύτερης ενεργητικής συμμετοχής από όλους τους μαθητές (Siendentop, 1992).

#### ***Η τακτική προσέγγιση στη διδασκαλία των αθλοπαιδιών***

Η ιδέα αυτή ξεκίνησε από μια ομάδα καθηγητών στην Αγγλία, αλλά γρήγορα επεκτάθηκε πρώτα στην Αμερική και στη συνέχεια σε αρκετές άλλες χώρες. Υποστηρίζει ότι οι μαθητές πρέπει να εμπλέκονται στη διαδικασία του παιχνιδιού με όποιες δεξιότητες ήδη κατέχουν και ότι η βελτίωση θα έλθει μέσα από την κατανόηση του τι είναι το παιχνίδι. Ονομάστηκε «παιχνίδια για κατανόηση» (games for understanding) και βασικό της χαρακτηριστικό είναι η έννοια της αγωγής-εκπαίδευσης στα παιχνίδια. Αν ο σκοπός της εκπαίδευσης στα ομαδικά αθλήματα είναι να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί η διαδικασία της μάθησης, να ενθαρρυνθούν οι μαθητές να σκέπτονται να αντιμετωπίζουν διλήμματα και να προσαρμόζονται στις

πολύπλοκες καταστάσεις ενός παιχνιδιού, τότε το προτεινόμενο μοντέλο φαίνεται να έχει τα περισσότερα πλεονεκτήματα (Turner A, 2005).

Ο εκπαιδευτικός εισάγει τους μαθητές στη γενική ιδέα και τις στρατηγικές του παιχνιδιού από την αρχή της εκπαίδευσης, με σκοπό να κατανοήσουν το πλαίσιο για το οποίο είναι απαραίτητο να αναπτύξουν τεχνική δεξιότητα και ικανότητα. Στην απλούστερη μορφή της η προσέγγιση αυτή δε θα συμπεριλάβει απομόνωση και διδασκαλία συγκεκριμένων δεξιοτήτων αν πρώτα οι μαθητές δεν έχουν κατανοήσει το πλαίσιο του παιχνιδιού μέσα στο οποίο θα χρησιμοποιηθούν και την ανάγκη να ασκηθούν για να τις εκτελέσουν καλύτερα. Η διδασκαλία του «τι να κάνω», η προσπάθεια δηλαδή του εκπαιδευτικού να αποκτήσουν οι μαθητές μια αντίληψη για τις απαιτήσεις της τακτικής ενός παιχνιδιού, προηγείται του «πώς να το κάνω», που περιλαμβάνει τη διδασκαλία των τεχνικών δεξιοτήτων ενός αθλήματος.

#### **Κατηγοριοποίηση των παιχνιδιών**

Η μάθηση μπορεί να ενισχυθεί και να γίνει αποδοτικότερη αν εντοπισθούν και παρουσιαστούν στους μαθητές οι ομοιότητες που υπάρχουν στην τακτική μεταξύ διαφορετικών παιχνιδιών. Με αυτόν τον τρόπο διευκολύνονται να αναγνωρίσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές και να μεταφέρουν τη γνώση που απέκτησαν από το ένα παιχνίδι στο άλλο, το οποίο μπορεί να απαιτεί διαφορετικές κινητικές δεξιότητες και

ικανότητες, όμως έχει ίδια ή παρόμοια χαρακτηριστικά τακτικής. Με αυτό το σκεπτικό τα παιχνίδια κατηγοριοποιήθηκαν σε τέσσερις κατηγορίες.

1. Παιχνίδια στα οποία οι παίκτες αναμειγνύονται με σκοπό να εισβάλουν στην περιοχή του αντιπάλου και να σκοράρουν (π.χ καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση). 2. Παιχνίδια στα οποία ο αθλητικός χώρος χωρίζεται με ένα δίχτυ και οι παίκτες προωθούν τη μπάλα ή άλλο αντικείμενο στην άλλη περιοχή με σκοπό να μην μπορέσουν οι αντίπαλοι να την επιστρέψουν (πετοσφαίριση, αντισφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση, αντιπτέριση). 3. Παιχνίδια ανοιχτού χώρου (μη διαδεδομένα στην Ελλάδα) και 4. Παιχνίδια στόχου.

#### **Περιγραφή διδασκαλίας**

Στη συνέχεια θα παρουσιαστεί ένα περίγραμμα των διδακτικών παρεμβάσεων που προτείνει η τακτική προσέγγιση, με παράδειγμα τα αθλήματα της πρώτης κατηγορίας (καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο). Στην αρχή πρέπει να οριστούν τα κύρια προβλήματα της τακτικής τα οποία αντιμετωπίζονται σ' ένα παιχνίδι και να ταξινομηθούν σύμφωνα με την πολυπλοκότητά τους. Σε γενικές γραμμές τα κυριότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει μια ομάδα σ' ένα ομαδικό παιχνίδι εισβολής είναι: 1) πώς να σκοράρει και 2) πώς να εμποδίσει την άλλη ομάδα να σκοράρει..

Για να σκοράρει μια ομάδα πρέπει να ακολουθήσει τα εξής βήματα: α) να διατηρήσει τη μπάλα στην κατοχή της, β) να δημιουργήσει ελεύθερο χώρο για



την επίθεση, γ) να χρησιμοποιήσει τον ελεύθερο χώρο αποτελεσματικά και δ) να επιτεθεί στο στόχο. Για να εμποδίσει το σκοράρισμα της άλλης ομάδας πρέπει: α) να διαφυλάξει το χώρο, β) να προστατεύσει το στόχο και γ) να κερδίσει τη μπάλα από τους αντιπάλους.

Κάθε πρόβλημα τακτικής περιλαμβάνει κινήσεις με τη μπάλα και κινήσεις χωρίς τη μπάλα. Για να αναπτυχθεί λοιπόν ένα πλαίσιο προβλημάτων τακτικής για κάθε παιχνίδι πρέπει να απαντηθούν οι δύο παρακάτω ερωτήσεις: α) Ποια προβλήματα τακτικής παρουσιάζει το συγκεκριμένο παιχνίδι για μια ομάδα, προκειμένου να σκοράρει και να εμποδίσει το σκοράρισμα; β) Ποιες κινήσεις με ή χωρίς τη μπάλα είναι απαραίτητες, για να λύσουν αυτά τα προβλήματα;

Σ' ένα παραδοσιακό μάθημα οι κινήσεις χωρίς τη μπάλα παραμελούνται συνήθως και η έμφαση δίνεται στις κινήσεις με τη μπάλα. Στην τακτική προσέγγιση όμως θεωρούνται μεγάλης σημασίας για την απόδοση της ομάδας, αφού είναι πολύ περισσότερες από τις κινήσεις με τη μπάλα. Για παράδειγμα σ' ένα παιχνίδι μίνι-ποδοσφαίρου διάρκειας 30 λεπτών, ο κάθε παίκτης μπορεί να έχει στην κατοχή του τη μπάλα περίπου για τρία λεπτά. Τον υπόλοιπο χρόνο κινείται για να καταλάβει κατάλληλες θέσεις για άμυνα και επίθεση και παίρνει αποφάσεις για το πώς θα συνεισφέρει αποτελεσματικά στην ομάδα.

Οι περισσότεροι καθηγητές Φ.Α. διδάσκουν και κινητικές δεξιότητες και την τακτική ενός παιχνιδιού. Όμως τις

περισσότερες φορές η σύνδεση των δύο αυτών στοιχείων παρουσιάζει κάποια προβλήματα. Για παράδειγμα, ενώ αφιερώνουν αρκετά μαθήματα στη διδασκαλία της τρίπλας, της πάσας, του σουτ κλπ, λίγοι μαθητές μεταφέρουν τη γνώση αυτή στο κανονικό παιχνίδι. Οι περισσότεροι μαθητές φαίνεται ότι δεν μπορούν να παίξουν. Η τακτική προσέγγιση δίνει μεγάλη σημασία στον κατάλληλο χρόνο, που πρέπει να εισαχθούν οι ασκήσεις για κινητική επιδεξιότητα. Σε κανένα μάθημα τακτικής προσέγγισης δεν περιλαμβάνεται διδασκαλία και εξάσκηση μεμονωμένα κάποιας κινητικής δεξιότητας. Ο καθηγητής κάθε φορά πρέπει να παρουσιάζει ένα πρόβλημα τακτικής μέσα σ' ένα πλαίσιο παιχνιδιού και να απευθύνει στους μαθητές το ερώτημα: «Τι πρέπει να κάνω για να πετύχω σ' αυτή την κατάσταση»; Μόλις απαντηθεί η ερώτηση αυτή ακολουθεί η ερώτηση «Πώς θα το κάνω»; Στη συνέχεια κάθε ομάδα θα αποφασίσει αν μπορεί να συνεχίσει να παίζει την τροποποιημένη αυτή μορφή παιχνιδιού ή πρέπει να ασκηθεί στις απαραίτητες κινητικές δεξιότητες γι' αυτό το συγκεκριμένο παιχνίδι. Κατά τη διάρκεια αυτής της εξάσκησης ο καθηγητής δίνει οδηγίες για τη σωστή τεχνική. Το μάθημα συνεχίζεται με επανάληψη του αρχικού παιχνιδιού με σκοπό τη βελτίωσή του.

#### **Πρόταση για το Λύκειο**

Η διδασκαλία ακολουθεί επίπεδα τακτικής πολυπλοκότητας. Ανάλογα με τη φύση του κάθε αθλήματος υπάρχουν τέσσερα ή πέντε επίπεδα. Τα πρώτα επίπεδα αρχίζουν με τη μορφή μύησης

στη διδασκαλία για τις τάξεις του δημοτικού σχολείου, συνεχίζονται στο γυμνάσιο και καταλήγουν στο Λύκειο όπου η διδασκαλία θα πρέπει να εκλαμβάνεται ως κάτι περισσότερο από «παιχνίδι – εξάσκηση – παιχνίδι». Περισσότερο πολύπλοκες έννοιες τακτικής σχετικές με κάθε άθλημα πρέπει να υιοθετηθούν από τους εκπαιδευτικούς και να παρουσιαστούν στους μαθητές. Έμφαση δίνεται στην ικανότητα του μαθητή να αντιδρά αλλάζοντας τη σκέψη και τον τρόπο δράσης του. Για την επίθεση σημεία εστίασης προτείνονται τα ακόλουθα τέσσερα: 1. Εξερεύνηση και δημιουργία χώρου μέσω της κίνησης των παικτών και της μπάλας. 2. Διαπέραση της άμυνας με κατεύθυνση το στόχο. 3. Διασκορπισμός των παικτών για να εξασφαλίσουν πλευρική υποστήριξη 4. Διατήρηση/εξασφάλιση της κατοχής της μπάλας με τη συμμετοχή των υποστηρικτικών παιχτών. Για την άμυνα τρία σημεία εστίασης: 1. Παρέμβαση στην κίνηση προς τα εμπρός των αντιπάλων για ανάκτηση της κατοχής της μπάλας 2. Κίνηση για να προστατέψουν την περιοχή του στόχου 3. Κίνηση ανάλογη με αυτή των επιτιθέμενων παικτών (Turner 2005).

### **Αξιολόγηση**

Εκείνο όμως που είναι πολύ σημαντικό για την ουσιαστική εφαρμογή της μεθόδου αυτής και για να γίνουν ορατά τα αποτελέσματά της είναι ο τρόπος της αξιολόγησης. Δεν πρέπει να λειτουργεί μόνο ως όργανο παρακολούθησης και καταγραφής της μάθησης των μαθητών, αλλά ως τρόπος βελτίωσής της. Να είναι μια συνεχής

μαθησιακή εμπειρία, η οποία να παρακινεί τους μαθητές να εφαρμόσουν ότι έχουν μάθει. Η χρήση κινητικών δοκιμασιών που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση των ομαδικών αθλημάτων (και είναι οι μοναδικές που προτείνονται στο ισχύον αναλυτικό πρόγραμμα), δεν μπορούν να προβλέψουν την ικανότητα των παιδιών να συμμετέχουν στο παιχνίδι. Αυτές οι δοκιμασίες μετρούν τις κινητικές δεξιότητες έξω από το πλαίσιο του παιχνιδιού. Τέτοιες απομονωμένες δοκιμασίες δεν μπορεί να είναι αυθεντικές μετρήσεις της ικανότητας στο παιχνίδι. Επομένως εάν ο στόχος είναι η επιτυχημένη συμμετοχή, εκεί πρέπει να εστιάζεται και η αξιολόγηση. Θα πρέπει να περιλαμβάνει πλευρές όπως τις αποφάσεις που οι παίκτες παίρνουν με τη μπάλα, αλλά και χωρίς αυτή. Αν αξιολογούμε μόνο το χειρισμό της μπάλας αγνοούμε το 90% της συμμετοχής. Αξιολόγηση όχι μόνο για την εκτέλεση των δεξιοτήτων, αλλά και για τον τρόπο σκέψης των μαθητών. Για παράδειγμα ένας παίκτης θα πρέπει να πάρει θετική ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτικό όταν επιχειρεί μια κατάλληλη πάσα (π.χ σ'ένα αμαρκαριστο συμπαίκτη) ακόμη και αν η εκτέλεση δεν είναι επιτυχημένη. Από την άλλη βλέπουμε συχνά επιδέξιους παίκτες να μην παίρνουν κατάλληλες αποφάσεις. Ο σκοπός μας είναι οι μαθητές στο Λύκειο να έχουν γίνουν «σκεπτόμενοι παίκτες». Η διάσταση αυτή εξασφαλίζει στον όχι και τόσο επιδέξιο μαθητή την ευκαιρία να βιώσει επιτυχία, όταν επιδεικνύει καλή κατανόηση του παιχνιδιού, παίρνοντας

σωστές αποφάσεις. Εκτός λοιπόν από την αποτελεσματική εκτέλεση των επιλεγμένων δεξιοτήτων προτείνονται επιπροσθέτως και άλλα έξι στοιχεία για την αξιολόγηση της επιτυχημένης συμμετοχής σε ένα παιχνίδι.

1. Επιστροφή στη θέση στα διαστήματα μεταξύ των προσπαθειών.
2. Λήψη κατάλληλων αποφάσεων ενώ κατέχουν τη μπάλα.
3. Υποστήριξη/διευκόλυνση των παικτών που έχουν τη μπάλα.
4. Μαρκάρισμα των αντιπάλων
5. Αμυντική κάλυψη.
6. Προσαρμογές (επιθετικές και αμυντικές) σύμφωνα με τις ανάγκες του παιχνιδιού. (Mitchell, Griffin 1999).

#### **Επίλογος**

Ο σκοπός αυτού του άρθρου είναι να ενθαρρύνει τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής να ενσωματώσουν την τακτική προσέγγιση στη διδασκαλία των ομαδικών αθλημάτων σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Θεωρείται αυτονόητο βέβαια ότι πρέπει να έχει προηγηθεί εκπαίδευση των μαθητών στα χαμηλότερα επίπεδα τακτικής πολυπλοκότητας με τροποποιημένα παιχνίδια, όπου επιτυγχάνεται η

συμμετοχή όλων των μαθητών, για να φτάσουμε να πετύχουμε τους στόχους του Λυκείου. Δηλαδή η εμπειρία που θα αποκτήσουν οι μαθητές στο σχολείο, δεν πρέπει να περιορίζεται απλά στο παίξιμο διαφόρων παιχνιδιών, αλλά να είναι μια συνεχής θετική εμπειρία, επιλεγμένη για να εξασφαλίσει εξέλιξη και ισορροπία. Η τακτική προσέγγιση είναι θεμελιωμένη σε μια δομική άποψη για τη διδασκαλία, η οποία τοποθετεί το μαθητή στο κέντρο μιας δυναμικής διαδικασίας, τον ωθεί να παίρνει αποφάσεις και να στοχάζεται πάνω σε αυτές, μέσα από την αξιολόγηση του εαυτού του και της διευκόλυνσης από τον εκπαιδευτικό. (Griffin & Sheehy, 2004). Με αυτόν τον τρόπο δίνονται ευκαιρίες σε όλους μαθητές να είναι δραστήριοι κατά τη διάρκεια του μαθήματος στο σχολείο. Επιπλέον τα αποτελέσματα της εφαρμογής της αναμένεται να συμβάλουν στην παρακίνηση για μελλοντική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, η οποία θα οδηγήσει σε έναν περισσότερο υγιεινό τρόπο ζωής.

#### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Griffin, L.L., Sheedy, D.A. (2004) *Using the tactical games model to develop problem-solvers in physical education*, in J. Wright, D. Macdonald, L. Burrows (eds) *Critical inquiry and problem-solving in Physical Education*. Routledge, 33-48.
- Haywood, K. M. (1991) *The role of physical Education in the development of active life styles*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2), 151-156.
- Mitchell, S., Griffin, L.L (1999) *Assessment in games teaching*, National Association for Sport and Physical Education.
- Mitchell, S., Oslin, J., Griffin, L.L (2006) *Teaching sport concepts and skills. A tactical games approach*. USA, Human Kinetics.
- Morris, G. S., Stiehl, J. (1999) *Changing Kids Games*, Human Kinetics.
- Siendentop, D. (1992) *Thinking differently about secondary physical education*. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 63(7), 69-72.
- Turner, A. P. (2005) *Teaching and learning games at the secondary level*, in L. L. Griffin, J. I. Butler (eds) *Teaching games for understanding, theory, research and practice*. Human Kinetics

## Αποτελεσματική Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Σαμουηλίδου Ευδοκία

Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής Β. Αιγαίο (Χίου, Σάμου)

Ζούμε σε μια εποχή στην οποία οι κοινωνικές και εκπαιδευτικές αξίες που μεταδίδονται μέσα από την Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό όπως η συνεργασία, η ομαδικότητα, η αλληλεγγύη, η ευγενής άμιλλα, ο σεβασμός του αντιπάλου, η καταπολέμηση των διακρίσεων, το ομαδικό πνεύμα και η ανεκτικότητα, δοκιμάζονται και καθιστούν επιβεβλημένες τις διαδικασίες και την ενασχόληση για μια πιο αποτελεσματική Φυσική Αγωγή.

Πρόκειται για μια πολύπλοκη διαδικασία που κατά καιρούς έχει απασχολήσει τους ερευνητές η οποία ξεκινάει από τον εκπαιδευτικό, τις μεθόδους διδασκαλίας, την οργάνωση και τον προγραμματισμό της διδασκαλίας και το ασφαλές περιβάλλον. Η διαδικασία αυτή προϋποθέτει την ύπαρξη στοχευμένων Αναλυτικών Προγραμμάτων προσαρμοσμένων, στο σχολικό περιβάλλον και ιδιαίτερα στο Λύκειο.

Σύγχρονες απόψεις συγκλίνουν στο ότι η Φυσική Αγωγή εκτός από τη γνωστική, συναισθηματική, ψυχοκινητική ανάπτυξη των μαθητών, συμβάλλει και στη διαμόρφωση θετικών στάσεων στην άσκηση και στη φυσική δραστηριότητα (Graham 1997, Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, Γούδας 1999).

Ζητούμενο είναι οι μαθητές να συνεχίζουν ως ενήλικες να αθλούνται με σκοπό την προαγωγή της υγείας, την δια βίου άσκηση και την ενασχόληση με τον αθλητισμό. Η Φυσική Αγωγή για να είναι αποτελεσματική καλείται να εκπληρώσει πολλούς σκοπούς κάτι που σημαίνει ότι είναι πολυδιάστατη όπως αυτό καταγράφεται μέσα και από τα περιεχόμενα των βιβλίων του μαθήματος της Β' και Γ' Γυμνασίου.

Η ανάπτυξη του επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία, η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, η απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη καθώς επίσης η παράλληλη εφαρμογή για αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας είναι ορισμένοι από τους σκοπούς, ενώ καταγράφεται ακόμη η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, με ικανοποιητική εξέλιξη ορισμένων από αυτές, η θετική εμπειρία από τη φυσική δραστηριότητα καθώς και η ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας. Η συνεργασία με όλους, η κατανόηση και ο σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και η επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς, είναι το αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό.

Η Φυσική Αγωγή καλείται μέσα από το εκπαιδευτικό σύστημα να αναλάβει

ρόλο υπερασπιστή για την προαγωγή της υγείας των μαθητών. Είναι αναγκαίο, η αρχή να γίνεται από την παιδική ηλικία και να συνεχίζεται μέχρι το Λύκειο, περίοδος κατά την οποία οι μαθητές καλούνται εκτός από τον υγιή τρόπο ζωής και διατροφής να ακολουθήσουν και σωστό τρόπο άσκησης. Ένα αποτελεσματικό, ποιοτικό μάθημα Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να συμβάλλει θετικά σε αυτή την κατεύθυνση μέσα από εμπειρίες, στάσεις, γνώσεις και βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Ιδιαίτερα στις μέρες μας που τα παιδιά είναι παχύσαρκα, υιοθετούν ένα καθιστικό τρόπο ζωής παρακολουθώντας τηλεόραση και αφιερώνουν πολύ χρόνο στον υπολογιστή, στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια (Gabbard 2000).

Αν ανατρέξουμε στις ηλικιακές ομάδες μαθητών 12-16% είναι παχύσαρκα και 21% και πάνω υπέρβαρα. Αιτία ο καθιστικός τρόπος ζωής και η χαμηλή φυσική δραστηριότητα (vita 2000). Περισσότερο από το 77% των μαθητών του Δημοτικού είναι αδρανείς, ενώ το 83% των μαθητών του Λυκείου γυμνάζεται λιγότερο από 10 φορές το μήνα. Στο Λύκειο η πλειοψηφία των μαθητών δεν ασκείται έξω από το σχολείο, στο μάθημα δε της Φυσικής Αγωγής δεν γίνεται καμία προσπάθεια.

## **Η Φυσική Αγωγή στο Λύκειο**

Σήμερα η Φυσική Αγωγή στο Λύκειο έχει σκοπό τις γυμναστικές, αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες, να αναπτύξει ισόρροπα και αρμονικά τις σωματικές, ψυχικές και πνευματικές

δυνάμεις των μαθητών και να τους καταστήσει ικανούς να ενταχθούν αρμονικά στο κοινωνικό σύνολο (Π.Ι. 2007). Έτσι με βάση τα παραπάνω οι επί μέρους στόχοι γίνονται Βιωματικοί, Βιολογικοί, Κινητικοί, Κοινωνικοί και Πνευματικοί.

*Βιωματικοί:* Η ανάγκη για άσκηση και άθληση σε όλη τη ζωή, η απόκτηση αθλητικών συμπεριφορών η καλλιέργεια της αγάπης για τη φύση και τη ζωή στην ύπαιθρο.

*Βιολογικοί-Υγιεινοί:* Διατήρηση και βελτίωση φυσικών και σωματικών ικανοτήτων, βελτίωση της υγείας και ευεξίας των μαθητών.

*Κινητικοί-Εκφραστικοί:* Βελτίωση της τεχνικής των αθλημάτων-κινητικών δραστηριοτήτων, διατήρηση της παράδοσης με έμφαση τους παραδοσιακούς χορούς.

*Κοινωνικοί-Ηθικοί:* Ανάπτυξη των ψυχικών δυνάμεων, επιμονή, υπομονή, αγωνιστικότητα, θάρρος, κοινωνικές αρετές, δικαιοσύνη, αλληλεγγύη, σεβασμός στον αντίπαλο, ομαδικότητα.

*Πνευματικοί-Γνωστικοί:* Πνευματική ανάπτυξη, ικανότητα προσοχής και αντίληψης.

## **Εφαρμογή των Α.Π. Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο**

Το περιεχόμενο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο και οι ώρες κάθε αντικειμένου ορίζονται για κάθε τάξη χωριστά. Στο αναλυτικό Πρόγραμμα δεν περιλαμβάνονται συγκεκριμένες μέθοδοι και ο εκπαιδευτικός ο οποίος καλείται να διδάξει σε τάξεις του Λυκείου δεν ενισχύεται από υποστηρικτικό



εκπαιδευτικό και έντυπο υλικό, βιβλίο εκπαιδευτικού, βιβλίο για τον μαθητή. Αξίζει να αναφερθεί ότι το Αναλυτικό Πρόγραμμα το οποίο εφαρμόζεται στο Λύκειο είναι το ίδιο από το 1990.

Στο Λύκειο με βάση το Αναλυτικό Πρόγραμμα, την εγκατάσταση του σχολείου, τις καιρικές συνθήκες και άλλα επιλέγεται μια κινητική δραστηριότητα ή ένα άθλημα και σε αυτό επιδίδονται οι μαθητές. Η διδακτέα ύλη είναι κυρίως από το περιεχόμενο διδαγμένων ενοτήτων – αντικειμένων (Π.Ι.2007): Α', Β', Γ' Λυκείου: Βόλεϊ, Μπάσκετ, Χαντμπολ, Στίβος, Ποδοσφαίρο, Γυμναστική, Ενόργανη, Ρυθμική, Χορός.

Τι συμβαίνει όμως στο Λύκειο σχετικά με την αποτελεσματικότητα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής; Η πλειοψηφία των μαθητών δεν γυμνάζεται σχεδόν καθόλου, είτε μέσα, είτε έξω από το σχολείο. Το μάθημα δεν καλύπτει το κενό άσκησης που επιβάλλεται να καλύψουν οι μαθητές του Λυκείου για τη διατήρηση της υγείας τους. Οι αιτίες είναι πολλές και μια απάντηση σε αυτόν τον προβληματισμό είναι ότι το 74% των Ελλήνων δεν γυμνάζονται (vita 2000) ενώ το 26% γυμνάζονται.

Ο σκοπός και οι στόχοι της Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να βρίσκονται σε αρμονία με την άποψη των μαθητών για τα οφέλη που προσδοκούν. Αξίζει να σημειωθεί ότι εάν το άτομο συμφωνεί με τα οφέλη μιας δραστηριότητας, συμμετέχει σε αυτήν με περισσότερο ενθουσιασμό και αυξάνονται οι πιθανότητες να αποκτήσει θετική στάση απέναντι σε αυτή (Παπαϊωάννου,

Θεοδωράκης, Γούδας 1999). Μελετώντας τα ζητήματα τα οποία προκύπτουν, θα πρέπει να υλοποιούνται προγράμματα με βάση τις ιδιαιτερότητες του κάθε σχολείου, της κάθε τάξης γιατί οι παράγοντες που επηρεάζουν την εφαρμογή τους είναι πολλοί, η εγκατάσταση, τα διαθέσιμα όργανα, ο αριθμός μαθητών-τριών ανά τάξη, οι επικρατούσες καιρικές συνθήκες, το επίπεδο των μαθητών-τριών, η γεωγραφική περιοχή, οι τοπικές παραδόσεις (Gallahue, 1996).

### Προτάσεις

- Αύξηση των ωρών της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο (ερευνητικές εργασίες σε θέματα διατροφής, υγείας, άσκησης).
- Υποστήριξη των εκπ/κών Φυσικής Αγωγής του Λυκείου, μέσα από συνεχή επιμόρφωση.
- Σύσταση μιας Χάρτας-αθλητικών θεμάτων. Δημιουργία προγραμμάτων στα οποία θα συμμετέχουν μαθητές, μαθητικές ομάδες μέσα από τη Φυσική Αγωγή.
- Ένταξη Νέων Αθλημάτων στα Σχολικά Πρωταθλήματα.
- Καθιέρωση Ειδικού Βραβείου, με στόχο το ευ αγωνίζεσθαι, την φιλία, και την αλληλεγγύη. Αυτό μπορεί να γίνει από κεντρικό εκπαιδευτικό φορέα, από συνεργασίες που μπορεί να προκύψουν με τα ΤΕΦΑΑ της χώρας και έτσι θα υπάρχει μια απευθείας συνεργασία των δυο βαθμίδων εκπαίδευσης (και από μια τράπεζα θεμάτων τα οποία μπορεί να οριστούν με τη συνεργασία των Σχολικών Συμβούλων, αφού το έργο μας είναι και παιδαγωγικό).

- Αθλητικό σχολείο-αθλητικό Λύκειο. Κάλυψη οργανικών θέσεων με επιστημονικό προσωπικό αυξημένων προσόντων – αξιολόγηση.

- Συνεργασία Ομοσπονδιών με τα σχολεία – Αθλητικά σχολεία. Σεμινάρια συνεργασίας μεταξύ Ομοσπονδιών και σχολείων.

- Εφαρμογή μοντέλων Φυσικής Αγωγής άλλων χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

- Η Φυσική Αγωγή να συμπεριληφθεί ως μάθημα κατεύθυνσης στο Λύκειο. (Ο καθορισμός των ωρολογίων προγραμμάτων για τις τάξεις του Λυκείου γίνεται με την απόφαση 59690/Γ2/25/05/2013 δημοσιευμένη ΦΕΚ Β'1213). Στην συγκεκριμένη απόφαση θα μπορούσε η Φυσική Αγωγή να γίνει μάθημα ειδικό, όπως συμβαίνει και με τα ειδικά μαθήματα στο Λύκειο, δύο ώρες την εβδομάδα για να υποστηριχθούν οι μαθητές που εξετάζονται Πανελλαδικά.

- Κίνητρο για τη συμμετοχή των μαθητών στη Φυσική Αγωγή, ο βαθμός, δηλαδή ο Μ.Ο., να εισάγεται στην τελική βαθμολογία. (Δεν νοείται μαθητές του Λυκείου να ωφελούνται από τα προνόμια τα οποία δίνονται από την συμμετοχή τους σε Σχολικά Πρωταθλήματα, ή με την εκπροσώπηση της χώρας σε Ευρωπαϊκούς και Παγκόσμιους Σχολικούς αγώνες και να μην υπολογίζεται στο απολυτήριο η βαθμολογία στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής).

- Να δίνεται η δυνατότητα σε μαθητές από την ίδια περιοχή οι οποίοι φοιτούν σε ολιγάριθμα σχολεία

(μαθητικό δυναμικό του σχολείου 100) να συμπράξουν με άλλο σχολείο και να κατεβάσουν από κοινού ομάδα, για τη συμμετοχή τους στο Σχολικό Πρωτάθλημα. Για παράδειγμα στη Χίο υπάρχει το Λύκειο Καρδάμυλων με λίγους μαθητές. Θα μπορούσε μαζί με το ΕΠΑΛ το οποίο μάλιστα βρίσκεται και στον ίδιο χώρο, να έχει από κοινού, μια ομάδα. Αυτό θα βοηθούσε τους μαθητές από την Περιφέρεια και ιδιαίτερα από περιοχές παραμεθόριες, νησιωτικές και προβληματικές όπως χαρακτηρίζονται.

### **Σχολικά Πρωταθλήματα**

Ένταξη Νέων Αθλημάτων, στα Σχολικά Πρωτ/ματα. Διεξαγωγή Σχολικών Πρωταθλημάτων (Φάσεις Αγώνων).

Κατά την διεξαγωγή των Σχολικών Αγώνων, αναπτύσσεται άμιλλα στους συναγωνιζόμενους μαθητές με στόχο την επίδειξη ικανοτήτων, ευ αγωνίζεσθαι, τίμια επικράτηση. Πολλές φορές κάτι τέτοιο δεν ισχύει και σε πολλές περιπτώσεις δεν εφαρμόζεται η νομοθεσία μετά το πέρας των αγώνων.

Υπάρχει μια διαδικασία ενστάσεων και άλλων καταστάσεων πολλές φορές επικίνδυνων. Η διεξαγωγή των αγώνων ιδιαίτερα της Β' για την Γ' Φάση συνοδεύεται από αδικίες και αίσθηση μη ασφαλούς διεξαγωγής των αγώνων, κάτι το οποίο απαιτεί μεγάλη συζήτηση και σοβαρότητα. Υπάρχει επίσης αναγκαιότητα μιας αποκλιμάκωσης των αθλητικών δραστηριοτήτων από την Α' και Β' Λυκείου προς την Γ' Λυκείου λόγω της προετοιμασίας των

μαθητών για τις Πανελλήνιες εξετάσεις και στη σωστή διαχείριση του χρόνου διεξαγωγής των Σχολικών Αγώνων.

Τα Σχολικά Πρωταθλήματα πρέπει να τελειώνουν τέλος Ιανουαρίου, αρχές Φεβρουαρίου. Έτσι θα αποφεύγονται τυχόν καθυστερήσεις και οι μαθητές-τριες θα λαμβάνουν μέρος στις Πανελλήνιες εξετάσεις χωρίς άγχος.



### Συμπεράσματα

Δεν είναι τυχαίο ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση μετά την Συνθήκη της Λισσαβόνας που τέθηκε σε ισχύ το 2009, αποφάσισε να δοθεί ιδιαίτερη σημασία **στο αποτέλεσμα της Φυσικής Αγωγής στην Ευρώπη**, με πρώτη προσπάθεια την Χαρτογράφηση της Φυσικής Αγωγής και

των Αθλητικών δραστηριοτήτων σε σχολεία 30 Ευρωπαϊκών χωρών. Κάτι που δικαιολογεί τα πλεονεκτήματα της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού στην Εκπαίδευση.

Αυτό προϋποθέτει σωστές κατευθύνσεις και αναθεώρηση των Αναλυτικών Προγραμμάτων, αξιόπιστων και επιστημονικά τεκμηριωμένων, με σύγχρονες και καινοτόμες δραστηριότητες που προάγουν πάνω από όλα την ευεξία, την φυσική κατάσταση και υγεία και βοηθούν τους μαθητές να ακολουθήσουν, μετά το Λύκειο, μια ποιοτική ζωή.

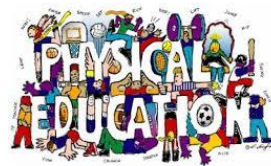
Οι εκπαιδευτικές αλλαγές για μια **αποτελεσματική Φυσική Αγωγή στο Λύκειο** είναι απαραίτητες και στην κατεύθυνση αυτή θα πρέπει να συμβάλλουν όλοι, η πολιτεία, οι εκπαιδευτικοί περισσότερο, με τις πρωτοβουλίες και τις προτάσεις τους αλλά και σε συνεργασία με τους ίδιους τους μαθητές-τριες.

### Βιβλιογραφία

- Gallahue, D., (1996). Developmental Physical Education for today's children.
- Graham, G., (1997). The Important of Physical Education in a school curriculum
- Ζουνχιά, Κ., (1998 ). Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο.  
Προς τη <<δια βίου >> άσκηση. Αθήνα: αυτοέκδοση.
- ΥΠΕΠΘ. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Τμήμα Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Οδηγίες Διδακτέας Ύλης 2010-11 Ο. Ε. Δ. Β Αθήνα.
- ΥΠΕΠΘ. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Βιβλίο για τον εκπαιδευτικό Β' και Γ' Γυμνασίου
- ΥΠΕΠΘ. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Βιβλίο για τους μαθητές Α', Β', και Γ' Γυμνασίου Ο. Ε. Δ. Β. Αθήνα.

## Εμπειρίες από την εφαρμογή μίας εναλλακτικής πρότασης για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Λαμπάκη Ολυμπία MSc.  
Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής



### Η αναγκαιότητα της παρέμβασης στα ελληνικά Λύκεια

Παρά την αποδεδειγμένη συμβολή της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) στην υγεία, οι μαθητές/ήτριοι δεν γυμνάζονται όσο θα έπρεπε (WHO, 2013). Στη χώρα μας, το φαινόμενο παρουσιάζεται ιδιαίτερο ανησυχητικό στα κορίτσια, που σταδιακά από την τελευταία τάξη του Δημοτικού σταματούν να ενδιαφέρονται για το μάθημα της φυσικής αγωγής (Αυγερινός, Στάθη, Almond & Κιουμουρτζόγλου, 2002· Αντωνίου, Πάτση, Μπεμπέτσος & Υφαντίδου, 2006). Στο Λύκειο, οι μαθητές/ήτριοι γυμνάζονται λιγότερο εντός κι εκτός του σχολικού περιβάλλοντος (Μπερτάκη, Μιχαλοπούλου, Αργυροπούλου & Μπιτζίδου, 2007· Δαμιανίδης, Κουθούρης & Αλεξανδρής, 2007).

Οι λόγοι είναι πολλοί και διαφορετικοί, κάνοντας αρχή από το απαρχαιωμένο πρόγραμμα σπουδών τα διδακτικά αντικείμενα που δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των σημερινών μαθητών/τριών και το γεγονός ότι δεν προσμετράται η βαθμολογία της ΦΑ στο Μ.Ο. των βαθμών του τετραμήνου. Επίσης, πολλά παιδιά με μειωμένες αθλητικές δυνατότητες, προβλήματα σωματικού βάρους ή συμπεριφοράς

αρνούνται τη συμμετοχή στο μάθημα από το φόβο της αποτυχίας.

Με δεδομένο ότι η ΦΑ συνδέεται περισσότερο από όλα τα μαθήματα με τη δημόσια υγεία, υπάρχει άμεσος κίνδυνος για το παρόν και το μέλλον των νέων. Οι επιδημικές διαστάσεις της παχυσαρκίας, των καρδιαγγειακών νόσων, των ψυχικών παθήσεων και των ανθυγιεινών συμπεριφορών, όπως το αλκοόλ και το κάπνισμα, αυξάνουν διαρκώς τα ποσοστά τους στην εφηβεία (Θεοδωράκης & Χασσάνδρα, 2006· Kontogianni, Farmaki, Vidra, Sofrona, Magkanari, Yannakouli, 2010). Ωστόσο, με την ένταξη της ΦΔ στην καθημερινότητα των εφήβων, οι μεταβολικές ασθένειες και οι ανθυγιεινές συμπεριφορές υπάρχει τρόπος, έως ένα βαθμό, να προληφθούν και να αντιμετωπιστούν.

### Η διεθνής πρακτική και ο ρόλος των ΤΠΕ

Η σύγχρονη βιβλιογραφία και η διεθνής πρακτική δείχνουν ότι η συστηματική ενασχόληση με την άσκηση μέσα στο σχολείο και κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, μπορεί να αυξήσει το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών για το μάθημα και να οδηγήσει σε δραστήριες και υγιεινές επιλογές για την υπόλοιπη ζωή τους

(ACARA, 2013· CDC, 2013· NASPE, 2013). Κάτι τέτοιο είναι δυνατόν να επιτευχθεί με νέα, ενδιαφέροντα, ελκυστικά διδακτικά περιεχόμενα, και το σπουδαιότερο, χρήσιμα για τη διατήρηση της σωματικής, ψυχικής και πνευματικής υγείας του κάθε παιδιού (Pate & Russell, 2010· Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή, 2011). Στο σημείο αυτό η σύγχρονη τεχνολογία μπορεί να αποβεί πολύτιμη, γιατί παρακινεί ταυτόχρονα μαθητές και καθηγητές, αυξάνει τη διάθεση για υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών και ενισχύει την αυτοπεποίθηση του κάθε εκπαιδευόμενου, με το να υποστηρίζει ατομικούς ρυθμούς μάθησης (Αντωνίου & Δέρρη, 2003· Hill, Tucker & Hannon, 2010).

### Η εφαρμογή

Στην παρούσα περίπτωση, σε γενικό Λύκειο της πόλης της Ξάνθης, εφαρμόστηκε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα Φ.Κ., μέσα από το μικτό μοντέλο διδασκαλίας το οποίο ουσιαστικά υποκατέστησε τα τρωτά του



επίσημου ΑΠΣ για την Α Λυκείου. Τα τελευταία χρόνια αυξάνεται η εφαρμογή της μικτής διδασκαλίας και η χρήση της ηλεκτρονικής πλατφόρμας μάθησης για τη ΦΑ από ΚΦΑ (Huang, Chin, Hsin, Hung & Yu, 2011· Pang, 2012). Στα μαθήματα ΦΑ μέσω διαδικτύου προσφέρονται ενότητες αθλημάτων, όπως γκολφ, ΦΚ για υγεία και ευεξία,

και ενότητες διαχείρισης υπερβάλλοντος σωματικού βάρους (NASPE, 2010). Οι πολυμεσικές και διαδραστικές εφαρμογές χρησιμοποιήθηκαν για την αύξηση του ενδιαφέροντος προς τη Φ.Α. και την αύξηση των γνώσεων.

Ειδικότερα, εφαρμόστηκε ένα νέο πρόγραμμα με στόχευση στη φυσική κατάσταση για την υγεία με δύο μορφές: στην πρώτη περίπτωση τα νέα διδακτικά αντικείμενα περιορίστηκαν στο τυπικό μάθημα της ΦΑ, στην αυλή του σχολείου, ενώ στη δεύτερη υποστηρίχτηκαν από τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και μία σειρά από εξωσχολικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου. Ενδεικτικά αναφέρονται τα λιγότερο γνωστά αθλήματα στη χώρα μας και οι εναλλακτικές μορφές άσκησης, tai chi, ράγκμπι, κόρφμπολ, ποδόσφαιρο με μικτές ομάδες, σκοποβολή, τοξοβολία, yoga και η γυμναστική με μεγάλες μπάλες κα.



Συμμετείχαν δύο τμήματα, από τα οποία το πρώτο περιορίστηκε στο τυπικό μάθημα δια ζώσης με τα νέα αντικείμενα, ενώ το άλλο χρησιμοποίησε επιπλέον τον Η/Υ και το πακέτο των εξωσχολικών δραστηριοτήτων. Στο δεύτερο τμήμα, τα αναλυτικά σχέδια διδασκαλίας των μαθημάτων, οι διάφορες ανακοινώσεις και τα σχετικά βίντεο αναρτώνταν πριν από το μάθημα στο ιστολόγιο που

κατασκευάστηκε από τη διδάσκουσα και είχαν δικαίωμα ισότιμης δημοσίευσης οι μαθητές/τριες. Οι τελευταίοι μέσα από διαδικασίες αλληλεπίδρασης συμμετείχαν ενεργητικά και γίνονταν συνδιαμορφωτές των διδακτικών ενοτήτων και της αξιολόγησής τους. Οι γονείς ενημερώθηκαν για τις παραπάνω καινοτομίες και έδωσαν γραπτά τη συγκατάθεσή τους.

Οι συμμετέχοντες αυτοδεσμεύτηκαν για την υλοποίησή τους επίσης μέσω γραπτών δηλώσεων. Ένα τρίτο τμήμα από τη β τάξη, στο οποίο διδακτικά ενεπλάκη άλλος ΚΦΑ, αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου.

#### **Συμπεράσματα και αναστοχασμοί**

Η πρακτική εφαρμογή και η αξιολόγηση μιας εναλλακτικής πρότασης για τη ΦΑ υλοποιήθηκαν με στόχο την αύξηση της παρακίνησης των μαθητών για το μάθημα, την αύξηση των γνώσεων και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Τα ευρήματα και οι συμπεριφορές των παιδιών έδειξαν ότι η συγκεκριμένη προσέγγιση υπήρξε επιτυχημένη.

Η εσωτερική παρακίνηση αρχικά, που αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στο μάθημα, μετρήθηκε με ανάλογο ερωτηματολόγιο (*Intrinsic Motivation Inventory*, McAuley, Duncan & Tammen, 1989) και εμφανίστηκε και στις δύο πειραματικές ομάδες στατιστικά μεγαλύτερη από την ομάδα ελέγχου σε όλες τις υποκλίμακες εκτός από την υποκλίμακα της πίεσης/έντασης. Η ομάδα με το ιστολόγιο και τις επιπλέον δράσεις, παρουσίασε καλύτερες επιδόσεις στην εσωτερική παρακίνηση. Σε αυτό

ενδεχομένως συνέβαλαν το ιστολόγιο και οι εξωσχολικές δραστηριότητες του Σαββατοκύριακου, καθώς αύξησαν το ενδιαφέρον και γέμισαν δημιουργικά και κυρίως εποικοδομητικά τον ελεύθερο χρόνο των εφήβων.

Όσον αφορά στις γνώσεις, οι μαθητές/ήτριες των πειραματικών ομάδων σημείωσαν καλύτερες επιδόσεις, στις περισσότερες από τις



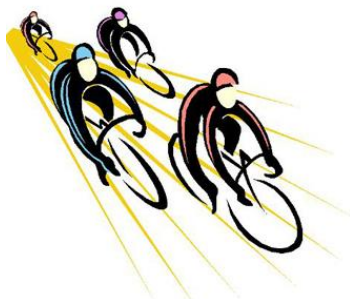
ερωτήσεις που δόθηκαν για την ΦΚ και τη διατροφή, έναντι των μαθητών/τριών της ομάδας ελέγχου. Το περιβάλλον μάθησης ενός ιστολογίου συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση θεμάτων σχετικών με την υγεία (Warfield & Ryan, 2007). Επιπλέον, η χρήση των ιστολογίων στην εκπαίδευση αποκαλύπτει μία άλλη προοπτική στη διδακτική και τη μάθηση (Αντωνίου & Μαχαιρίδου, 2009).

Σχετικά με τη φυσική κατάσταση, δεν μεταβλήθηκε ο δείκτης μάζας σώματος των μαθητών/τριών που συμμετείχαν, γεγονός αναμενόμενο λόγω της μικρής διάρκειας του προγράμματος. Ωστόσο, παρατηρήθηκαν αλλαγές στις άλλες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, στην αερόβια ικανότητα, την ευλυγισία και στη δύναμη του κορμού των συμμετεχόντων.

## Προβλήματα

Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης συχνά ανέκυπταν προβλήματα τα οποία επιλύονταν άλλοτε από την εκπαιδευτικό ΦΑ και άλλοτε χάρη στη συνεργασία της με τους γονείς και κηδεμόνες των μαθητών και των μαθητριών, των οποίων η συμβολή τους υπήρξε καταλυτική στην επιτυχή διεκπεραίωση όλων των προγραμματισμένων εξωσχολικών δράσεων και στη μείωση των εξόδων της μετακίνησης. Σε κάποιες περιπτώσεις συμμετείχαν και οι ίδιοι μαζί με τα παιδιά τους με τα ιδιωτικά τους αυτοκίνητα, βοηθώντας στην ομαλή διεξαγωγή του προγράμματος και βιώνοντας τα οφέλη της άσκησης.

Τέλος, όσον αφορά στο κομβικό σημείο του προγράμματος, δηλαδή την εισαγωγή των ΤΠΕ σε ένα καθαρά κινητικό μάθημα, στην αρχή δεν έλειψαν οι τεχνικές δυσκολίες παρόλο που αναμένονταν να είναι ελάχιστα τα πρακτικά ζητήματα λόγω της εξοικείωσης των μαθητών/τριών με τις τεχνολογικές εφαρμογές. Χρειάστηκαν πολλές παραπάνω ώρες άτυπης εκπαίδευσης, πέραν του σχολικού χρόνου μέσω μηνυμάτων, skype, ακόμη και τηλεφώνου, για να αρχίσει ομαλά η διαδικασία ανάρτησης από τους συμμετέχοντες μαθητές/τριες.



## Προτάσεις

Η νέα διδακτική πρόταση με τη συνδρομή της τεχνολογίας, τα εναλλακτικά περιεχόμενα και οι εξωσχολικές δραστηριότητες πιθανόν να οριοθετήσουν ένα νέο πλαίσιο λειτουργίας της ΦΑ στο Λύκειο. Για να δοθεί ουσιαστική λύση στο πρόβλημα της ΦΑ στο Λύκειο, χρειάζεται να γενικευτούν και να αξιοποιηθούν ανάλογα προγράμματα και να συντονιστούν όλοι οι υπεύθυνοι: υπουργείο, οικογένεια, τοπική κοινωνία, σχολική μονάδα, τα ίδια τα παιδιά, που καλούνται, με τη βοήθεια των ΚΦΑ, να συνειδητοποιήσουν την αξία του μαθήματος σε όλο το φάσμα της ζωής τους. Προς την ίδια κατεύθυνση πολύ πιθανόν να συμβάλει η συνεργασία των εκπαιδευτικών ΦΑ με τοπικούς φορείς αθλητισμού και συλλόγους που δραστηριοποιούνται στο χώρο της άσκησης και του υγιεινού τρόπου διαβίωσης εν γένει αλλά και η δημιουργία προγραμμάτων για τον εξωσχολικό χρόνο. Τέλος, κρίνεται θεμιτή η επιμόρφωση ΚΦΑ στις ΤΠΕ και η θεσμοθετημένη συμμετοχή τους σε ηλεκτρονικές κοινότητες μάθησης, ώστε η τεχνολογία εκτός από μέσο πληροφόρησης και επικοινωνίας, να καταστεί αποτελεσματικό εκπαιδευτικό εργαλείο, μέσο ανατροφοδότησης και ανάπτυξης κινήτων, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ACARA (2012). Australian Curriculum , Assessment and Reporting Authority. The Shape of the Australian Curriculum: Health and Physical Education. Ανακτήθηκε στις 21-04-2013 από [http://www.acara.edu.au/verve/resources/Shape\\_of\\_the\\_Australian\\_Curriculum\\_Health\\_and\\_Physical\\_Education.pdf](http://www.acara.edu.au/verve/resources/Shape_of_the_Australian_Curriculum_Health_and_Physical_Education.pdf)

Αντωνίου, Π. & Δέρρη, Β. (2003). Εκπαιδευτικά sites για διδάσκοντες, γονείς και παιδιά. Πρακτικά Forum Φυσική Αγωγή: Επαναπροσδιορισμός του ρόλου της. Ουρανούπολη- Χαλκιδική.

Antonioni, P., Derri, V., Kioumourtzoglou, E. & Mouroutsos, S. (2003). Applying Multimedia Computer-Assisted Instruction to Enhance Physical Education Students' Knowledge of Basketball Rules. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 8(1), 78-90.

Αντωνίου Π., Πάτση Χ., Μπεμπέτσος Ε. & Υφαντίδου Γ. (2006). Εγκυρότητα Κλίμακας και Αξιολόγηση Στάσεων Μαθητών Έναντι των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών. Σύγκριση με Στάσεις ως προς τη Φυσική Αγωγή και τη Φυσική Δραστηριότητα των Μαθητών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό* , 4(1) ,114-124

Αντωνίου, Π. & Μαχαιρίδου, Μ.(2009). Εκπαιδευτικά ιστολόγια: Η δυνατότητα χρήσης τους ως αποτελεσματικά εργαλεία επίτευξης μη τυπικής μάθησης. *Proceedings of 5th International Conference in Open & Distance Learning - Athens, Greece*.

CDC. Participation in High School Physical Education- Ontario, Canada. Ημερομηνία ανάκτησης 06-04-2013 από <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5603a2.htm>

Δαμιανίδης, Χ., Κουθούρης, Χ. & Αλεξανδρής, Κ. (2007). Παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή μαθητών και μαθητριών σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Η περίπτωση των σχολείων της πόλης της Λιβαδειάς. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, vol. 5(3), pp 379-385.

Hill, G., Tucker, M. & Hannon, J. (2010). An evaluation of secondary school physical education websites. *Physical Educator*. Ημερομηνία ανάκτησης: 02/03/2012. [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_hb4322/is\\_3\\_67/ai\\_n56265238](http://findarticles.com/p/articles/mi_hb4322/is_3_67/ai_n56265238)

Huang, Chun-Hong, Su-Li Chin, Li-Hua Hsin, Jason C. Hung, Yi-Pei Yu. (2011). A Web-based E-learning Platform for Physical Education. *Journal of Networks*, 6(5), 721-727.

Θεοδωράκης Ι., & Χασάνδρα Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.

Kontogianni MD, Farmaki AE, Vidra N, Sofrona S, Magkanari F, Yannakoulia M. (2010). Associations between lifestyle patterns and body mass index in a sample of Greek children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 110 (2), 215-21.



Μπερτάκη, Χ., Μιχαλοπούλου, Μ., Αργυροπούλου, Ε., Χ., & Μπιτζίδου, Χ. (2007). Φυσική Δραστηριότητα Μαθητών και Μαθητριών Λυκείου στην Ελλάδα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5(3), 386-395.

NASPE. Moving into the Future: National Standards for Physical Education, 2nd Edition. Ημερομηνία ανάκτησης: 24/04/2013. <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalStandards/PEstandards.cfm>

National Association for Sport and Physical Education. Appropriate Instructional Practice Guidelines for High School Physical Education. Ανακτήθηκε από [http://www.cahperd.org/cms-assets/documents/toolkit/naspe\\_appropriac/5288-573262.hsappropriac.pdf](http://www.cahperd.org/cms-assets/documents/toolkit/naspe_appropriac/5288-573262.hsappropriac.pdf)

Pang, Y. (2012). Hybrid Learning of Physical Education Adopting Lightweight Communication Tools. In *Advanced Information Technology in Education. Advances in Intelligent and Soft Computing*, 126, 153-160.

Pate & Russell R. (2010). The Benefits and Role of Schools on Physical Activity in Children and Adolescents: An Expert Interview With Russell R. Pate. Ανακτήθηκε στις 30-09-2012 από [http://www.nutrociencia.com.br/upload\\_files/arquivos/Documento1.pdf](http://www.nutrociencia.com.br/upload_files/arquivos/Documento1.pdf)

Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή (2011). Ψηφιακό Σχολείο. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού.

WHO. Global Strategy on Diet, Physical activity and Health. Physical activity and Young people. Ανακτήθηκε στις 08/04/2013 από [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en)

Warfield, L. & Ryan T. (2007). Integrating Technology into Physical Education, *Instructor Using Information Effectively in Education (ISTC 201-TR)*. Ανακτήθηκε στις 02/12/2011 από <http://tiger.towson.edu/~lwarfi2/research/paper.htm>



## «Η Φυσική Αγωγή στο Λύκειο»

Παπαπαντελής Νικήτας

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής 1<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ

Σκοπός του συγκεκριμένου άρθρου είναι να αναδείξει, όσο το δυνατό πιο ρεαλιστικά, τις διαστάσεις του προβλήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο και να προτείνει τρόπους, καινοτόμες δράσεις και προγράμματα στη συγκεκριμένη βαθμίδα, βάσει της διδακτικής εμπειρίας και της καθημερινής τριβής στην αυλή του σχολείου από τον γράφοντα.

Από πολλές άλλες έρευνες που έγιναν και γίνονται στη χώρα μας από έγκριτα εκπαιδευτικά ιδρύματα και επιστημονικούς φορείς τα τελευταία χρόνια διαπιστώνεται ότι

οι έφηβοι στην πλειονότητά τους, όταν αποφοιτούν από το σχολείο, σταματούν να εφαρμόζουν αυτά που έμαθαν στη σχολική Φυσική Αγωγή, και ασχολούνται ελάχιστα ή καθόλου με τον αθλητισμό, ως χόμπι, ως τρόπο ζωής και ως μέσο για την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής τους υγείας.

Παράλληλα, οι μαθητές μας σημειώνουν παγκόσμιες πρωτιές στην αύξηση του σωματικού βάρους, στην υποκινητικότητα, στο κάπνισμα και το αλκοόλ, υπονομεύοντας σε μεγάλο βαθμό το προσδόκιμο όριο της ζωής τους.

### ΕΡΕΥΝΑ/ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: ΥΠΕΡΙΝΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ

- 49% ΑΓΟΡΙΩΝ & 57% ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 1 ΩΡΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
- 20% ΑΓΟΡΙΩΝ & 28% ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΔΕΝ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ ΚΑΘΟΛΟΥ
- 25% ΑΓΟΡΙΩΝ & 10% ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
- 25 % ΑΓΟΡΙΩΝ & 31% ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΥΠΕΡΒΑΙΝΟΥΝ 2 ΩΡΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΑΚΙΝΗΣΙΑΣ (ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ)
- 24% ΑΓΟΡΙΩΝ & 29% ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΕΧΟΥΝ ΔΜΣ (ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ) ΣΤΟ ΟΡΙΟ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
- 30% ΑΓΟΡΙΩΝ & 24% ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ : ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2012 -2013

- ΜΑΘΗΤΕΣ 1<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ ( 22 ΑΓΟΡΙΑ & 22 ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΤΗΣ Α' ΤΑΞΗΣ )
- ΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΤΩΝ : ΤΥΧΑΙΟ

Από την παραπάνω έρευνα μικρή μεν, αποκαλυπτική δε, γίνεται φανερό ότι πρέπει άμεσα να αλλάξουν πολλά, ώστε το μάθημα της Φυσικής Αγωγής σ' όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και ειδικότερα στο Λύκειο να διαδραματίσει ένα ρόλο ανάλογο των επίκαιρων αναγκών των σημερινών μαθητών-τριών.

Η Σχολική Φυσική Αγωγή στο χώρο του Λυκείου με τη μορφή που έχει σήμερα ασκεί ελάχιστη θετική επίδραση στην κινητική ανάπτυξη των μαθητών, ενώ συμβάλλει στο ελάχιστο στη διαμόρφωση θετικής στάσης για τη διά βίου άσκηση και υγεία τους. Όλα αυτά δημιουργούν επιτακτικά την ανάγκη ενός επαναπροσδιορισμού όχι μόνο του χαρακτήρα και αλλά και του ρόλου της Σχολικής Φυσικής Αγωγής στη χώρα της. Τη βάση της προσπάθειας θα πρέπει να αποτελέσουν:

**1) Τα πορίσματα των επιστημονικών ερευνών σχετικά με τη φυσική κατάσταση και την υγεία των Ελλήνων.**

**2) Οι συνεχείς εκκλήσεις οργανώσεων υγείας της τον κόσμο της Φυσικής Αγωγής για άμεση αντιμετώπιση των εκφυλιστικών φαινομένων που όλο και πιο νωρίς αρχίζουν να απειλούν την υγεία των παιδιών της χώρας της.**

**3) Οι σύγχρονες παιδαγωγικές και ψυχολογικές θεωρίες που ερμηνεύουν το φαινόμενο της αγωγής του ανθρώπου.**

Πρωταρχικό κριτήριο για τη δόμηση ενός Σύγχρονου Ενιαίου Συστήματος Φυσικής Αγωγής πρέπει να είναι οι πραγματικές ανάγκες του ελληνικού

λαού για τη Φυσική Αγωγή, την άσκηση, τον αθλητισμό και την ποιότητα ζωής γενικότερα. Κεντρικό σημείο πρέπει και οφείλει να είναι η διαμόρφωση θετικής στάσης απέναντι στην άσκηση και την υγεία, άρα η διαμόρφωση νοοτροπίας. Η θέση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο δείχνει να είναι οριακή για την ύπαρξή του στο αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου, καθώς ελάχιστα πείθει ότι διαδραματίζει κάποιο εκπαιδευτικό και παιδευτικό ρόλο με τον τρόπο που γίνεται.

Παρακολουθώντας μια τυπική διδακτική ώρα της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο δε χρειάζεται να προσπαθήσει κανείς πολύ για να προσδιορίσει το περιεχόμενο και την όποια οργανωτική δομή του μαθήματος. Κατά κανόνα μια σύντομη προθέρμανση και κατόπιν οι μαθητές παίζουν ελεύθερα κάποιο ομαδικό σπορ. Υποδομές ελάχιστα ικανοποιητικές και ανύπαρκτους ή στην καλύτερη περίπτωση περιορισμένους ή και για άλλες εκπαιδευτικές ανάγκες κλειστούς χώρους. Πέρα όμως και πάνω απ' όλα εκείνο που χαρακτηρίζει το μάθημα είναι η έλλειψη ξεκάθαρων στόχων προάσπισης και προαγωγής της υγείας των μαθητών.

Όλα τα παραπάνω έχουν σαν αποτέλεσμα μεγάλος αριθμός μαθητών-τριών να αποφεύγει την «εμπλοκή» του στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής προφασισόμενος διάφορους μη πραγματικούς & ρεαλιστικούς λόγους.

Η Πολιτεία και ειδικότερα το Υπουργείο Παιδείας οφείλει άμεσα να προχωρήσει – με βούληση και αποφασιστικότητα, με γενναία χρηματοδότηση - σε ουσιαστικές τομές, οριοθετώντας νέο σχεδιασμό, νέα αναλυτικά προγράμματα ΦΑ για όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης.

Πρωταρχικός στόχος είναι το μάθημα της Φυσικής Αγωγής να αφυπνίζει πραγματικά τους μαθητές μας, αλλά και όλους τους εμπλεκόμενους (οικογένεια, εκπ/κή κοινότητα και την ευρύτερη κοινωνία), ώστε όλοι να αντιληφθούν τον ιδιαίτερο ρόλο του μαθήματος στην προοπτική μιας κοινωνίας με πρόταξη σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής, μέσα από τον καταλυτικό ρόλο της κινητικής δραστηριότητας, για την ψυχική και σωματική υγεία των πολιτών, ιδιαίτερα δε των νέων ανθρώπων.

Μέσα από τη τριετή και πλέον παρουσία μου στο χώρο του Λυκείου έχω διαμορφώσει κάποιες σκέψεις, οι οποίες υλοποιούνται σε προτάσεις και θέσεις που μπορούν να συμβάλλουν, έστω και ελάχιστα, προς την κατεύθυνση της ουσιαστικής αναβάθμισης του μαθήματος της ΦΑ στο Λύκειο, εκπληρώνοντας τους πραγματικούς λόγους ύπαρξης του μαθήματος στην βαθμίδα αυτή.

- Ουσιαστική αναβάθμιση με ενίσχυση του εκπαιδευτικού, παιδευτικού και **αξιολογικού χαρακτήρα** του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, όπως όλα τα υπόλοιπα μαθήματα στο χώρο του Λυκείου.

- Συνεχή και συστηματική επιμόρφωση των καθηγητών Φυσικής Αγωγής, με έμφαση στο κινητικό, παιδαγωγικό και εκπαιδευτικό ρόλο του μαθήματος, στη διδακτική μεθοδολογία, στην χρήση των νέων τεχνολογιών και γενικότερα στη γνώση νέων και επίκαιρων δεδομένων στο χώρο της Φυσικής Αγωγής.

- Ένταξη νέων δραστηριοτήτων, πιο ελκυστικών και ευχάριστων για τους μαθητές-τριες, πέρα από τις τυπικές/ παραδοσιακές αθλητικές δραστηριότητες του σημερινού προγράμματος.

- Σχετική ευελιξία και αυτονομία κάθε σχολικής μονάδας να προσαρμογή του αναλυτικού προγράμματος, λαμβανομένων υπόψη των τοπικών αθλητικών, κλιματολογικών και κοινωνικό-οικονομικών συνθηκών.

- Σύνδεση του μαθήματος με τον τοπικό εξωσχολικό και σωματειακό αθλητισμό. Η βιωματική κυρίως γνωριμία με πλήθος τοπικών αθλημάτων, μέσα από αθλητικούς συλλόγους και άλλους δημοσίους και ιδιωτικούς φορείς άσκησης, αναψυχής και υγείας της περιοχής και η διοργάνωση ενδοσχολικών και τοπικών αθλητικών εκδηλώσεων μπορούν να συμβάλουν θετικά προς την κατεύθυνση αυτή.

- Ιδιαίτερα με τη υποστήριξη των τοπικών αυτοδιοικήτων φορέων (Δήμοι & Περιφέρειες) να αναπτυχτεί μια ευρύτερη κουλτούρα υγείας, μέσα από ποικίλες αθλητικές και πολιτιστικές δράσεις, οι οποίες και

θα εμπλέκουν ενεργά το μαθητή-ανεξαρτήτου κινητικής ικανότητας και δυνατότητας- με βιωματική συμμετοχή και υψηλή παιδαγωγική ένταση.

- Αξιοποίηση των τοπικών επιστημονικών και άλλων φορέων υγείας (εκπαιδευτικά ιδρύματα, φορείς υγείας, τα τοπικά επιστημονικά κέντρα, ιδιωτικοί φορείς, ειδικοί επιστήμονες, κ.α.) που θα δίνουν χρήσιμες γνώσεις και πληροφορίες (διατροφή, άσκηση, Α΄ Βοήθειες, Πρόληψη, κ.α.) που θα υποστηρίζουν τους εφήβους ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για τον τρόπο ζωής τους.

- Τη σύνδεση του μαθήματος με:

1. Την Περιβαλλοντική εκπαίδευση, με βάση τα τοπικά φυσικά χαρακτηριστικά (υπαίθριες δραστηριότητες, κατασκηνωτικά παιχνίδια, προσανατολισμός, πεζοπορία, ποδηλασία, πεζοπορία, κ.ά)

2. Τη αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών με τη έννοια της πιο εύκολης, προσιτής και ελκυστικότερης πηγής πληροφόρησης, γνώσης και επικοινωνίας (όπως τη δημιουργία ηλεκτρονικής τάξης *e-class*)

3. Την αξιοποίηση της ερευνητικής εργασίας μαθήματος (Project) στην Α΄ τάξη του Λυκείου και της Ειδικής Θεματικής, στη Β΄ τάξη με την πραγμάτευση θεματικών ενοτήτων γύρω από την άσκηση, τη Φυσική Αγωγή και γενικότερα την ποιότητα ζωής (ενδεικτικά θέματα: άσκηση και υγεία, διατροφή, Α΄ Βοήθειες, τοπική αθλητική ιστορία, ολυμπιακό κίνημα & αθλητικό ιδεώδες, αθλητισμός & ΑΜΕΑ, μελέτη αθλητικών κινήσεων, χρήση των νέων τεχνολογιών στο χώρο της Φ.Α. περιβάλλον και άσκηση, διαθεματικότητα κ.ά.)



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
1<sup>Ο</sup> ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ ( σχ. έτη 2011- 2012 & 2012-2013)

**Α. Σύνδεση του μαθήματος με τον εξωσχολικό αθλητισμό - Γνωριμία με νέα αθλήματα, πιο ευχάριστα και ελκυστικά**



Επίσκεψη στο σχολείο αθλητικών σωματείων της περιοχής με αντιπροσωπεία προπονητών και αθλητών (ενημερωτικές διαλέξεις,



προβολή αθλητικών αγώνων, γνωριμία και βιωματική προσέγγιση των αθλημάτων). Ειδικότερα :

• Γ.Σ. ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ (τμήμα πινγκ-πονγκ, αντιπέρσισης, στίβου).

• Αθλητικά σωματεία & ιδιωτικές αθλητικές σχολές (πολεμικές τέχνες , μοντέρνος χορός, αεροβική γυμναστική).

• Γνωριμία με το ποδήλατο (επίσκεψη στο σχολείο μας του πρωταθλητή ποδηλασίας των μεγάλων αποστάσεων κ. Κων/νου Δεληγιώργη, διάλεξη και αγώνες επίδειξης στην αυλή του σχολείου, κλήρωση ποδηλάτων).

**Β. Ενδοσχολικοί αθλητικοί αγώνες με πλήθος αθλημάτων**

Προκήρυξη στο Β' τετράμηνο ενδοσχολικών αγώνων με πλήθος μαθητών (μίνι ποδόσφαιρο 5x5, μίνι μπάσκετ 3x3, μίνι βόλεϋ 3x3, πινγκ-πονγκ ατομικό και ομαδικό, αντιπέρσιση, αγώνες ποδηλασίας



300μ. σλάλομ στην αυλή του σχολείου, διελκυστίνδας, κ.α.)

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ:** Μεικτές ομάδες (αγόρια- κορίτσια). Συμμετέχοντες για το σχ. έτος 2012-2013 ήταν 160 μαθητές & μαθήτριες όλων των τάξεων.

**Γ. Θέσπιση ημέρας υγείας**

• **Ημέρα κατά του τσιγάρου** (αθλητικοί αγώνες « καπνιστές - μη καπνιστές, ενημερωτική διάλεξη, μέτρηση πνευμονικού αερισμού).

Υποστήριξη : Π.Γ.Ν. Αλεξ/πολης & Δ/νσης Δημόσιας Υγείας

• **Παγκόσμια ημέρα υγείας**

Ημερίδα - διαβούλευση σε συνεργασία με το ΤΕΦΑΑ Δ.Π. ΘΡΑΚΗΣ με θέμα : « ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΩΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΓΕΙΑΣ» ( 7/4) & Διοργάνωση φεστιβάλ αεροβικής γυμναστικής με διανομή φρούτων και Φυσικών χυμών.



• **Ημέρα κατά του ρατσισμού**  
Ποδοσφαιρικός αγώνας μεταξύ ομάδας παλιννοστούντων και μουσουλμάνων μαθητών με άλλους συμμαθητές τους, ενημερωτική διάλεξη, δημιουργία αφίσας με σχετικό μήνυμα.

• **Παραολυμπιακή ημέρα**  
Γνωριμία με τον Α.Σ. ΑΜΕΑ «ΚΟΤΙΝΟΣ» Αλεξ/πολης , προβολή



βίντεο, ενημερωτική διάλεξη, επίδειξη από μαθητές σε σειρά παραολυμπιακών αθλημάτων).

**Δ. Λειτουργία σχολής Α' Βοηθειών (σε συνεργασία με το ΕΚΑΒ – ΘΡΑΚΗΣ )**

- Συνολικά 12 μαθήματα ( 6 θεωρητικά + 6 πρακτική)
- Βασικές γνώσεις Α' Βοηθειών στο σχολείο , ΚΑΡΠΑ
- Βιωματική ναυαγοσωστική ημερίδα στο κολυμβητήριο Αλεξ/πολης, σε συνεργασία με το ΤΕΦΑΑ Θράκης (κ. Κηπουρός Βασίλειος, διδάσκων ΤΕΦΑΑ, με ομάδα φοιτητών).

**Ε. Σύνδεση Φυσικής Αγωγής -άσκησης & Φυσικού περιβάλλοντος με βιωματικούς όρους**

Περιβαλλοντική εκδρομή στο Αθλητικό Κέντρο «ΦΩΤΗΣ ΚΟΣΜΑΣ» (αθλητικοί αγώνες, денτροφύτευση,



εθελοντική αιμοδοσία, άσκηση στο φυσικό περιβάλλον με τη καθηγήτρια Φ.Α κ. Άννα-Μαρία Τουβρά, Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ)

**Φορείς υποστήριξης:** Π.Γ.Ν. Αλεξανδρούπολης, Πολιτιστικός Σύλλογος Μαϊστρου, Δήμος Αλεξανδρούπολης).

### ΣΤ. Έλεγχος Σωματομετρικών & κινητικών παραμέτρων μαθητών

Σε συνεργασία με διατροφολόγο ενημερωτική διάλεξη, μέτρηση Δ.Μ.Σ., περίμετρος μέσης & λιπομέτρηση και οργάνωση ενδεικτικής καρτέλας υγείας μαθητή-τριας.



### Ζ. Αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών

Παρουσίαση ειδικού λογισμικού «ΑΣΚΗΣΗ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ- ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ» (σε συνεργασία με τον καθηγητή πληροφορικής του σχολείου).

### Η. Διαθεματικότητα : Σύνδεση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής με άλλες επιστήμες & ειδικότητες του σχολείου

Ομάδα μαθητών σε συνεργασία με το καθηγητή μαθηματικών του σχολείου κατέγραψε στατιστικά δεδομένα από τους αγώνες ποδοσφαίρου του σχολικού πρωταθλήματος, έγινε ανάλυση αυτών και παρουσίαση της έρευνας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

### Θ. Αθλητικές ημερίδες

- «ΑΣΚΗΣΗ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ» (Γιαννακόπουλος Ανέστης, Διδάσκων ΤΕΦΑΑ Δ.Π. ΘΡΑΚΗΣ)
- «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΥΝΑΜΗΣ & ΕΥΛΥΠΙΣΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ» (Μπακιριτζής Χρήστος τ. Διδάσκων ΤΕΦΑΑ Δ.Π. ΘΡΑΚΗΣ)
- «ΑΣΚΗΣΗ & ΚΑΡΔΙΑ» (Θεόδωρος Κωνσταντινίδης, Καθηγητής Καρδιολογίας Π.Γ.Ν Α.)



### Ι. Προβολή αθλητικών προτύπων

Επίσκεψη στο σχολείο ολυμπιονικών & αθλητικών ομάδων (οι Ολυμπιονίκες Πηγή Δεβετζή & Κώστας Γκατσιούδης, η ποδοσφαιρική ομάδα ΠΑΕ ΠΑΝΘΡΑΚΙΚΟΣ, ο πρωταθλητής ποδηλασίας μεγάλων αποστάσεων Κώστας Δεληγιώργης).

**ΣΤΟΧΟΣ:** Γνωριμία με τους μαθητές, διάχυση επίκαιρων αθλητικών και κοινωνικών μηνυμάτων: «ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ», ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ, ΒΙΑ, ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΙΔΕΩΔΕΣ, ΤΣΙΓΑΡΟ & ΑΛΚΟΟΛ.



## Ο, όχι και τόσο μαγικός, κόσμος του εφήβου κ. Σκουντούφλη Θωμάς Κουρτέσης, Αναπληρωτής Καθηγητής Δ.Π.Θ.-Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Το 1994, η Αμερικάνικη Ψυχιατρική Ένωση και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, περιλαμβάνοντας τον όρο «Αναπτυξιακή Διαταραχή του (κινητικού)Συντονισμού» (Developmental Coordination Disorder), αναγνώρισαν ουσιαστικά το γεγονός πως οι μαθησιακές δυσκολίες δεν αφορούν αποκλειστικά γνωστικά αντικείμενα (πχ. δυσλεξία) αλλά και άλλους τομείς της ανάπτυξης και στην προκειμένη περίπτωση, τον κινητικό τομέα. Ένα 5-7% των παιδιών σχολικής ηλικίας, λοιπόν, χωρίς γενετική, νευρολογική, μυοσκελετική, αισθητηριακή και νοητική αιτία, επιδεικνύουν κινητική ανάπτυξη, η οποία δε συμβαδίζει, τόσο με τη χρονολογική τους ηλικία, όσο και με τις γνωστικές και νοητικές τους δυνατότητες. Τα παιδιά αυτά αποτυγχάνουν να αποκτήσουν ή/και να βελτιώσουν κινητικά ορόσημα της ανάπτυξης αλλά και βασικές κινητικές δεξιότητες, με αποτέλεσμα μία αδεξιότητα σοβαρή, σε τέτοιο βαθμό, που να επηρεάζει, αρνητικά, όλη την καθημερινότητα τους. Ζημιές, δυσκολίες σε λεπτές ακαδημαϊκές δεξιότητες όπως η γραφή, η αντιγραφή, το σχέδιο και η χειροτεχνία, αδυναμία ανάπτυξης σύνθετων κινητικών ακολουθιών με συνέπεια την δυσκολία συμμετοχής σε ατομικές ή/και ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες είναι συμπεριφορές που απλά σκιαγραφούν την εικόνα μιας,



αρκετά σύνθετης πολλές φορές, κινητικής μαθησιακής δυσκολίας.

Στη σημερινή εποχή η κινητική ικανότητα του παιδιού, προσδιορίζει σε μεγάλο βαθμό την ατομική του συμμετοχή είτε στις σχολικές είτε στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα των αποκλεισμό των «αδέξιων» και χωρίς την απαιτούμενη συναρμογή παιδιών, από ένα μεγάλο κομμάτι της

εκπαιδευτικής διαδικασίας. Έτσι λοιπόν, στη μικροκοινωνία του σχολείου δημιουργούνται δύο κοινωνικοί κύκλοι. Στον «κύκλο της επιτυχίας» είναι, μεταφορικά, «εγκλωβισμένα» τα παιδιά τα οποία χάρη στην υψηλή ή πολύ υψηλή τους κινητική επιδεξιότητα, έχουν «καθημερινό ραντεβού» με την επιτυχία, την επιβράβευση, την αναγνώριση και την κοινωνική αποδοχή. Αυτό «εκτοξεύει» την ήδη υψηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση τους. «Κυνηγούν» και συμμετέχουν σε οποιαδήποτε δραστηριότητα περιέχει κίνηση και φυσικά, όλες οι παράμετροι της σωματικής τους και φυσιολογικής τους κατάστασης βελτιώνονται συνεχώς. Φυσικά, ουδείς επιθυμεί να «απεγκλωβιστεί» από αυτόν τον κύκλο!

Στον αντίποδα υπάρχει ο «φαύλος κύκλος της αποτυχίας»! Σε αυτόν τον κύκλο είναι, κυριολεκτικά, εγκλωβισμένα παιδιά μέτριας αλλά κυρίως χαμηλής κινητικής

επιδεξιότητας, των οποίων το καθημερινό ραντεβού περιλαμβάνει γενναίες δόσεις αποτυχίας, πειράγματος, κοροϊδίας, bullying και αδιαφορίας. Η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση καταρρακώνονται. Αποφεύγουν οτιδήποτε περιλαμβάνει κίνηση και φυσική δραστηριότητα (διάλειμμα, Φ.Α., αναψυχή, αθλητισμό) και φυσικά, όλες οι παράμετροι της σωματικής τους και φυσιολογικής τους κατάστασης ακολουθούν την κατιούσα! Δυστυχώς, οι έρευνες δείχνουν πως, εάν δε βρεθεί κάποιος να «τραβήξει» αυτά τα παιδιά έξω από το φαύλο κύκλο, είναι πολύ δύσκολο για τα περισσότερα από αυτά να «απεγκλωβιστούν» μόνα τους. Ο «φαύλος κύκλος» εμποδίζει το παιδί με κινητικές δυσκολίες να κάνει φίλους και τελικά οδηγεί στην κοινωνική απομόνωση και σε σοβαρά συναισθήματα ανικανότητας και κατωτερότητας.

Πολλά από τα συναισθηματικά και κοινωνικά προβλήματα προέρχονται πολλές φορές από τη στάση των ίδιων των γονέων απέναντι στην αδυναμία του παιδιού στις καθημερινές δραστηριότητες όπως το δείπνο ή τη δουλειά του σχολείου. Πολλές φορές οι γονείς δημιουργούν ένα δυσάρεστο περιβάλλον παρακινούμενοι από τις φιλοδοξίες και τις προσδοκίες τους. Υπεύθυνη για αυτό μπορεί να είναι η κοινωνική τάξη της οικογένειας ή πολλοί άλλοι παράγοντες, όπως το γεγονός ότι ο ένας από τους γονείς υπήρξε καλός στο αθλητισμό. Αυτή η κατάσταση σίγουρα δημιουργεί τα πρώτα συναισθήματα απογοήτευσης στο παιδί.

Τα συναισθηματικά προβλήματα φαίνεται να μεγαλώνουν υπερβολικά κατά τη διάρκεια των σχολικών χρόνων. Πολύ συχνά αυτά τα παιδιά προκαλούν εχθρικά συναισθήματα όταν κατά λάθος σπρώχνουν τους συμμαθητές τους προσπαθώντας να φτάσουν από το ένα μέρος στο άλλο. Έτσι, χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, έλλειψη αυτοπεποίθησης, απογοήτευση και δυστυχία αποτελούν τα χαρακτηριστικά του ψυχικού κόσμου του παιδιού. Το γεγονός πως η κινητική επιδεξιότητα επηρεάζει σημαντικά την αυτοεκτίμηση αποδείχθηκαν από έρευνες που αποκάλυψαν πως παιδιά με κινητικές δυσκολίες είχαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και καταξίωση από παιδιά χωρίς προβλήματα. Σαν συνέπεια των παραπάνω προκύπτουν και άλλα προβλήματα συμπεριφοράς. Έχει αναφερθεί πως ανάμεσα στα παιδιά με κινητικές δυσκολίες, η μη ρεαλιστική τάση να θέτουν υψηλότερους στόχους από αυτούς που μπορούν να πετύχουν, είναι κάτι πολύ συνηθισμένο. Μια άλλη συνηθισμένη συμπεριφορά, αποτελεί η τάση να μη δέχονται την ευθύνη για τις επιτυχίες ή τις αποτυχίες τους και να θεωρούν άλλους παράγοντες υπεύθυνους. Επίσης, έχει αναφερθεί πως παιδιά με κινητικές δυσκολίες συχνά αποδίδουν τα αποτελέσματα των ενεργειών τους στις επιδράσεις παραγόντων ανεξάρτητων από αυτά, ανεξάρτητα εάν αυτό αληθεύει ή όχι.

Φαίνεται λοιπόν ξεκάθαρα πως τα παιδιά με κινητικές μαθησιακές δυσκολίες αντιμετωπίζουν ένα ιδιότυπο περιβάλλον ρατσισμού και στιγματισμού που διαμορφώνεται από

συμμαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς. Ένα σημαντικό ερώτημα είναι εάν οι κινητικές αδυναμίες είναι μια κατάσταση από την οποία τα παιδιά μπορούν να ξεπεράσουν χωρίς βοήθεια, με το πέρασμα του χρόνου. Οι σχετικές έρευνες όχι μόνο επιβεβαίωσαν ότι η χωρίς βοήθεια αποκατάσταση είναι μακριά από το σύνηθες, αλλά επίσης έδειξαν ότι από τα παιδιά που έχουν την τύχη να ξεπεράσουν το πρόβλημα, τα πραγματικά τυχερά είναι αυτά που ξεπερνούν το πρόβλημα νωρίς και καταφέρνουν να καλύψουν τις ακαδημαϊκές και κοινωνικές τους αδυναμίες. Αντίθετα, για τα παιδιά που αργούν να ξεπεράσουν τα κινητικά τους προβλήματα, η πρόγνωση δεν είναι τόσο αισιόδοξη και η εικόνα που σκιαγραφήθηκε παραπάνω αλλάζει πρόσωπο και γίνεται ακόμη σκληρότερη κατά τη διάρκεια της εφηβείας!

Εάν ψάξετε στην ιστοσελίδα «You Tube» γράφοντας στην αναζήτηση λέξεις όπως “Developmental Coordination Disorder” ή “Dyspraxia”, θα μπορέσετε να γίνετε κοινωνοί πολλών αυτό-καταγεγραμμένων μαρτυριών εφήβων οι οποίοι, ανακουφισμένοι, περιγράφουν πως κατά την εφηβεία έμαθαν με κάποιο τρόπο πως έχουν Αναπτυξιακή Διαταραχή του (κινητικού) Συντονισμού και ως διά μαγείας, εξηγήθηκαν όλες οι κινητικές και αρνητικές κοινωνικο-συναισθηματικές εμπειρίες που έζησαν ως παιδιά! Σοβαρές δυσκολίες στη γραφή, δυσκολίες στην αυτοεξυπηρέτηση (δέσιμο κορδονιών, χρήση μαχαιροπήρουνων, προσωπική υγιεινή), αδυναμία κατάκτησης ή

σοβαρές δυσκολίες σε σύνθετες κινητικές δεξιότητες της παιδικής ηλικίας (πχ. ποδήλατο), δυσκολίες κοινωνικής προσαρμογής (μικρή ή μηδενική αποδοχή, χλεύη και πειράγματα, bullying, ακόμη και από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς κάποιες φορές), είναι εμπειρίες που συμπεριλαμβάνονται σχεδόν σε όλες τις μαρτυρίες των εφήβων με κινητικές μαθησιακές δυσκολίες.

Ένα ακόμη χαρακτηριστικό, το οποίο δυσκολεύει ακόμη περισσότερο την καθημερινότητα των εφήβων με Αναπτυξιακή Διαταραχή του (κινητικού) Συντονισμού, είναι η δυσκολία στην οργάνωση. Οργάνωση όσον αφορά τα καθήκοντα του σχολείου, το καθημερινό χρονοδιάγραμμα, τα ραντεβού και τις συναντήσεις αλλά και του προσωπικού χώρου (είτε είναι το θρανίο στο σχολείο ή το δωμάτιο και το γραφείο στο σπίτι). Επιπλέον, οι δυσκολίες όσον αφορά τη λεπτή κινητική δεξιότητα σε συνδυασμό με τις οργανωτικές δυσκολίες έχουν εμφανές αντίκτυπο στην προσωπική εικόνα του εφήβου (ντύσιμο, τακτοποίηση ρούχων, χτένισμα, μακιγιάζ κλπ.). Ασφαλώς, ο οποιοσδήποτε μπορεί να αντιληφθεί πως οι, αρνητικές, προεκτάσεις μπορεί να αγγίξουν και θέματα ασφάλειας, τόσο για τα ίδια τα άτομα με Αναπτυξιακή Διαταραχή του (κινητικού) Συντονισμού όσο και για τα άτομα που βρίσκονται στο ίδιο περιβάλλον (πχ. ασφαλής μετακίνηση σε πολυσύχναστα μέρη και δρόμους, χειρισμός μηχανών, οδήγηση κλπ.). Άλλωστε, στις αυτό-καταγραφές του You Tube, που προανέφερα, είναι σχεδόν

κοινή η ομολογία των εφήβων πως το ποδήλατο είναι μία δεξιότητα που ακόμη δεν έχουν καταφέρει να την κατακτήσουν!

Ο σκοπός και ο στόχος αυτού του κειμένου δεν είναι ούτε ερευνητικός, ούτε επιστημονικός, οπότε δεν θα εντρύφω σε θέματα που συνήθως αναφέρω σε επιστημονικό επίπεδο όπως οι διάφοροι ορισμοί, τα λεπτομερή χαρακτηριστικά, η ανίχνευση και η αξιολόγηση αλλά και η παρέμβαση όσον αφορά την Αναπτυξιακή Διαταραχή του (κινητικού) Συντονισμού. Επιτρέψτε μου να χρησιμοποιήσω το τελευταίο κομμάτι του κειμένου, ώστε να καταθέσω την προσωπική μου άποψη με τη σχέση του έφηβου με Αναπτυξιακή Διαταραχή του (κινητικού) Συντονισμού και τη Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο αλλά κυρίως στο Λύκειο, θέμα που αποτελεί και το κυρίως αντικείμενο του τεύχους που κρατάτε στα χέρια σας.

Δυστυχώς, όχι μόνο για τα ίδια τα άτομα με κινητικές μαθησιακές δυσκολίες αλλά και τους γονείς τους, το εκπαιδευτικό αλλά και το κοινωνικό σύστημα της χώρας μας, κάθε άλλο από υποστηρικτικό μπορεί να χαρακτηριστεί. Επιπλέον, θα χαρακτήριζα και το γενικότερο σύστημα ανίχνευσης, αξιολόγησης και παρέμβασης των γενικότερων μαθησιακών δυσκολιών, μάλλον επιφανειακό. Στα πλαίσια αυτής της «ελαφριάς» προσέγγισης, θα

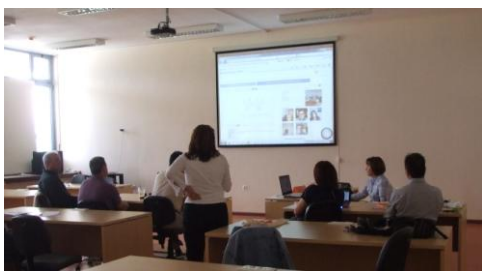
τοποθετούσα και την πρόσφατη μείωση των ωρών της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο αλλά και την σταδιακή απαξίωση του αντικειμένου που θεραπεύουμε στο επίπεδο του Λυκείου. Σε μία πρώτη προσέγγιση, μπορώ να πω πως είναι απαράδεκτη η μείωση στο ελάχιστο, της μοναδικής ευκαιρίας που έχουν ο έφηβος κ. Σκουντούφλης και η παρέα του να εκτεθούν στις μικρές έστω νησίδες κίνησης και δραστηριότητας που προσφέρει το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Σε μία δεύτερη όμως προσέγγιση και με μία διάθεση αυτοκριτικής, δεν μπορώ παρά να υπογραμμίσω και τις ευθύνες ημών (των Πανεπιστημιακών) και υμών (των Σχολικών Συμβούλων Φυσικής Αγωγής και των Εκπ/κών Φυσικής Αγωγής), διότι τόσα χρόνια έχουμε αποτύχει σε ένα σημαντικό στόχο: να αναβαθμίσουμε την αξία της κίνησης στο μυαλό και τις συνειδήσεις των σημαντικών άλλων (εκπ/κών άλλων ειδικοτήτων, γονέων, πολιτικών). Εμείς οι ίδιοι, χωρίς να περιμένουμε τα διεθνή ψηφίσματα που τονίζουν την αξία της κίνησης και της φυσικής δραστηριότητας (και τα οποία μας τα προσφέρουν αφειδώς, είναι η αλήθεια!). Και μιλώ για την αξία της κίνησης που δεν έχει να κάνει με τον αθλητισμό. Μιλώ για το μάθημα της Φ. Α. που θα έχει προτεραιότητα το «πως θα ξανακάνουμε μαγικό τον κόσμο του κ. Σκουντούφλη».

#### **Βιβλιογραφία**

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4<sup>th</sup> ed) (DSM-IV) Washington D.C. American Psychiatric Press.
- Kirby, A. (2004). *The adolescent with developmental coordination disorder (DCD)*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Κουρτέσης, Θ. (2009, Σεπ.-Νοε.). *Παιδιά με αναπτυξιακή διαταραχή της κίνησης στο σχολικό περιβάλλον: «Θύματα» ενός ιδιότυπου ρατσισμού!* Οκ.Πε., 36, 16-17.

## 1<sup>ο</sup> Επιστημονικό Φόρουμ Σχολικών Συμβούλων Φυσικής Αγωγής

Την Παρασκευή 17/5/2023 στην Κομοτηνή, διεξήχθη το 1<sup>ο</sup> Επιστημονικό Φόρουμ Σχολικών Συμβούλων Φυσικής Αγωγής. Παρά τις σημαντικές δυσκολίες που υπήρξαν (πανελλήνιες εξετάσεις, επίταξη των εκπαιδευτικών), στο φόρουμ συμμετείχαν δια ζώσης οι Σχολικοί Σύμβουλοι: Αμπατζόγλου Γ., Κούρου Μ., Κουτσιώρας Ι., Κωνσταντινίδου Ε., Πατμάνογλου Σ., Σαμουηλίδου Ε., Σιακκής Γ., Τσιαμήτα Ι., Τσιγγίλης Ν., ο Προϊστάμενος της Δ/νσης Φυσικής Αγωγής του Υ.ΠΑΙ.Θ. Δασκαλάκης Σ. ενώ διαδικτυακά



συμμετείχαν οι Σχολικοί Σύμβουλοι: Αδάμ Α., Γκαρτζονίκα Ε., Ζαμπετάκη Λ., Κατσαγκόλης Α., Ντάνης Α., Ρινακάκη Ο., Φατσέα Α.

Το πρόγραμμα του 1<sup>ου</sup> ΕΦΣΣΦΑ περιελάμβανε 4 στρογγυλές τράπεζες.:

**1<sup>η</sup>) Ολομέλεια Σχολικών Συμβούλων Φυσικής Αγωγής.**

**2<sup>η</sup>) Σύγχρονες προσεγγίσεις στη Σχολική Φυσική Αγωγή.**

• **Τσιγγίλης Ν., Σ.Σ. Φ.Α. Πέλλας-Πιερίας:** «Οι δοκιμασίες του ΕΥΖΗΝ: Κριτική προσέγγιση και προτεινόμενες τροποποιήσεις»

• **Σαμουηλίδου Ε., Σ. Σ. Φ.Α. Χίου-Σάμου:** «Αποτελεσματική Φυσική Αγωγή στο Λύκειο»

• **Κατσαγκόλης Α., Σ.Σ. Φ.Α. Ηρακλείου-Λασιθίου:** «Ηθικός διαλογισμός & συμπεριφορά στο χώρο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού»

**3<sup>η</sup>) Διάυλος επικοινωνίας Πανεπιστημίων-Σχολικής Φυσικής Αγωγής: Από την Έρευνα στην Πράξη.**

• **Διγγελίδης Ν., Επίκουρος καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας:** «Το Μέλλον της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο: Υπάρχει Ελπίδα;»

• **Παυλίδου Ε., Επίκουρος καθηγήτρια Τμήματος Προσχολικής Αγωγής Παιδαγωγικής Σχολής Α.Π.Θ.:** «Αγωγή της κίνησης στην προσχολική εκπαίδευση: ευθύνη νηπιαγωγού ή εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής»

• **Αντωνίου Π., Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Δ.Π.Θ.:** «Οι ΤΠΕ ως εργαλεία του καθηγητή Φυσικής Αγωγής-Μπορεί η Σχολική Φ.Α. να χρησιμοποιεί τις ΤΠΕ;»

• **Ανοικτή συζήτηση Σχολικών Συμβούλων – Πανεπιστημιακών με θέμα:** «Θέσπιση διαύλου συνεργασίας και επικοινωνίας, σε θέματα επιμόρφωσης, συγγραφής αναλυτικών προγραμμάτων, αξιολόγησης»

**4<sup>η</sup>) Αποτίμηση εργασιών 1<sup>ου</sup> Ε.Φ.Σ.Σ.Φ.Α.**

Το φόρουμ αποτέλεσε το κύκνειο άσμα του επίτιμου Σχολικού Συμβούλου



κ. Ιωάννη Σεραφειμίδη, ο οποίος απεβίωσε, ένα μήνα αργότερα, στις 24 Ιουνίου 2013, σε ηλικία 80 ετών. Στην τοποθέτηση του κατά την διάρκεια της συζήτησης, υπεραμύνθηκε του αναλυτικού προγράμματος για το

Λύκειο του 1990, του οποίου ήταν συγγραφέας, ενώ συμμετείχε με τη γνωστή του μαχητικότητα, σε όλες τις στρογγυλές τράπεζες του ΕΦΣΣΦΑ.

Η οργανωτική επιτροπή του 1<sup>ου</sup> ΕΦΣΣΦΑ που αποτελούνταν από τους Κατσαγκόλη Α., Κωνσταντινίδου Ξ., Τσιγγίλη Ν.Φατσέα Α. με το πέρας των εργασιών, εξέδωσε Δελτίο τύπου:

«Στο πλαίσιο του 21<sup>ου</sup> Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, που έγινε στην Κομοτηνή, 17-19 Μαΐου 2013, διοργανώθηκε το 1<sup>ο</sup> **Επιστημονικό Φόρουμ Σχολικών Συμβούλων Φυσικής Αγωγής.** Το 1<sup>ο</sup> Ε.Φ.Σ.Σ.Φ.Α. αποτελεί

μια σημαντική πρωτοβουλία των Σ.Σ.Φ.Α., οι οποίοι συναντήθηκαν δια ζώσης και συζήτησαν φλέγοντα θέματα που άπτονται της Φυσικής Αγωγής. Μεταξύ των θεμάτων που απασχόλησαν τους Σ.Σ.Φ.Α. ήταν τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών σε όλες τις βαθμίδες (και της προσχολικής αγωγής συμπεριλαμβανομένης), το παρόν και το μέλλον των αθλητικών σχολείων (Τ.Α.Δ. –Ε.Τ.Α.Δ.), η αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας στο μάθημα της Φ.Α., ζητήματα αξιολόγησης εκπαιδευτικών, καθώς και η σύνδεση της επιστημονικής γνώσης που παράγεται στα Τ.Ε.Φ.Α.Α. της χώρας, με την καθημερινή πρακτική στο χώρο του σχολείου.

Στις ανοιχτές στο κοινό, συνεδρίες, συμμετείχαν διάφοροι φορείς όπως, πρόεδροι Τ.Ε.Φ.Α.Α., μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας, ο Διευθυντής Φ.Α. του Υ.ΠΑΙ.Θ.Π.Α., η προϊσταμένη επιστημονικής και παιδαγωγικής καθοδήγησης Δ/θμιας Εκπαίδευσης της Περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, εκπαιδευτικοί που υπηρετούν σε σχολεία της Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπαίδευσης, εκπρόσωποι συλλόγων εκπ/κών Φυσικής Αγωγής. Αξίζει να σημειωθεί, ότι όσοι Σχολικοί Σύμβουλοι



Φυσικής Αγωγής δεν μπόρεσαν να παραβρεθούν δια ζώσης, συμμετείχαν ενεργά στις διεργασίες του 1<sup>ου</sup> Ε.Φ.Σ.Σ.Φ.Α., μέσω τηλεδιάσκεψης, καταθέτοντας τις απόψεις και τις

προτάσεις τους.

Το ευοίωνο είναι ότι, οι συνεδρίες δεν έμειναν μόνο στην ανταλλαγή απόψεων, αλλά κατέληξαν στην καταγραφή προτάσεων και στον προγραμματισμό κοινών δράσεων Σ.Σ.Φ.Α. με την ακαδημαϊκή κοινότητα.

Μέσα από τις διεργασίες του 1<sup>ου</sup> Ε.Φ.Σ.Σ.Φ.Α. έγινε εμφανές ότι η Φυσική Αγωγή πρέπει να διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στη Σχολική Εκπαίδευση και στο αθλητικό γίνεσθαι, ιδιαίτερα στην παρούσα οικονομική και κοινωνική συγκυρία.

Πρόθεση των Σ.Σ.Φ.Α. είναι να καθιερώσουν ως θεσμό το Επιστημονικό Φόρουμ Σχολικών Συμβούλων Φυσικής Αγωγής»

### Διαμόρφωση περιβαλλοντικής συνείδησης & συμπεριφοράς μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων υπαίθριας αναψυχής.

Αγλαΐα Ζαφειρούδη

Επιβλέπων Καθηγητής: Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Το περιβάλλον είναι πηγή ζωής, αλλά και αποδέκτης των εκδηλώσεων της ζωής. Τα περιβαλλοντικά προβλήματα σχετίζονται με την ανατροπή των ισορροπιών στα συστήματα υποστήριξης της ζωής από τις παρεμβάσεις του ανθρώπου. Για να προστατευθεί αποτελεσματικά το φυσικό περιβάλλον, πρέπει ο άνθρωπος να έρθει κοντά σε αυτό και να το γνωρίσει σε βάθος.

Η πληροφόρηση για το περιβάλλον και η ανάπτυξη του περιβαλλοντικού ενδιαφέροντος αποτελεί μέρος των επιδιώξεων των προγραμμάτων της αγωγής υπαίθρου. Η αγωγή υπαίθρου περιλαμβάνει συνδυασμό της συμμετοχής σε κινητικές δράσεις υπαίθριας αναψυχής και της συμμετοχής σε προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.

Οι κινητικές δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής ανήκουν στο πεδίο της Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής, πέραν των άλλων σημαντικών ωφελειών, επαναπροσδιορίζει τη σχέση άνθρωπου-φύσης δίνοντας την ευκαιρία στον άνθρωπο να παρατηρήσει και να καταγράψει στοιχεία που αφορούν το φυσικό του περιβάλλον.

Η παρούσα διατριβή είχε ως σκοπό να μελετήσει εάν ένα πρόγραμμα κινητικών δραστηριοτήτων υπαίθριας αναψυχής, χωρίς την ταυτόχρονη ύπαρξη προγράμματος περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, μπορεί να επηρεάσει την περιβαλλοντική συνείδηση και συμπεριφορά μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Οι έννοιες που εξετάστηκαν ήταν η αντιλαμβανόμενη πληροφόρηση, τα πιστεύω και η προδιάθεση των ατόμων για περιβαλλοντική δράση. Οι παραπάνω έννοιες συνδέονται με την περιβαλλοντική συμπεριφορά, επομένως βελτιώνοντας αυτές δημιουργείται μια τάση για την εκδήλωση μιας πιο περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς παιδιών. Από την έρευνα προέκυψε ότι η συμμετοχή σε προγράμματα με υπαίθριες δραστηριότητες στη φύση φαίνεται να βελτιώνει συνολικά την περιβαλλοντική υπευθυνότητα μαθητών.

Καινοτομία της παρούσας διατριβής αποτέλεσε η σύνδεση της Περιβαλλοντικής Επιστήμης με την Επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Η καινοτομία εστιάσθηκε στην επίδραση της συμμετοχής σε δράσεις κίνησης/άσκησης στη φύση

στην ανάπτυξη περιβαλλοντικών εννοιών και ζητημάτων.

Σύμφωνα με τους Priest και Gass (1997), η αγωγή υπαίθρου (Outdoor Education) έχει ως σκοπό τη δημιουργία ενήμερων πολιτών σχετικά με τα περιβαλλοντικά ζητήματα και αποτελεί συνδυασμό περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και συμμετοχής σε κινητικές δραστηριότητες στη φύση. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι κινητικές δραστηριότητες υπαίθρου αναψυχής αναπτύσσουν μόνο διαπροσωπικές και ενδοατομικές σχέσεις, ενώ η περιβαλλοντική εκπαίδευση αναπτύσσει οικοσυστημικές και οικιστικές σχέσεις. Τα αποτελέσματα της παρούσας διατριβής προεκτείνουν την παραπάνω άποψη, ενισχύοντας τον άξονα των κινητικών δραστηριοτήτων υπαίθρου αναψυχής, καθώς υποστηρίζουν ότι η συμμετοχή καλλιεργεί περιβαλλοντικές έννοιες κι αναπτύσσει οικοσυστημικές και οικιστικές σχέσεις.

Με την ανωτέρω διαπίστωση ενισχύεται συνολικά η σημασία της συμμετοχής των παιδιών σε προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων υπαίθρου αναψυχής. Συγκεκριμένα, ανατρέχοντας στα οφέλη των κινητικών υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής που υποστηρίζουν διάφορα θεωρητικά μοντέλα (Darst & Armstrong, 1980; Ewert, 1989; Webb, 1999) μπορεί να προστεθεί και η ανάπτυξη της περιβαλλοντικής υπευθυνότητας των παιδιών, όπως επιβεβαιώνεται κι από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας,

Το γεγονός ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθρου αναψυχής έχει επίδραση στην περιβαλλοντική υπευθυνότητα, μπορεί να επεκταθεί με σημαντικές εφαρμογές και σε άλλους τομείς. Μαθητές κι εκπαιδευτικοί εφαρμόζοντας παρόμοια προγράμματα έχουν την ευκαιρία να έρθουν πιο κοντά στο φυσικό περιβάλλον και να γίνουν πιο ενεργοί πολίτες. Οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προβληματιστούν, να πληροφορηθούν και να διαμορφώσουν πιστεύω ότι η φύση δομείται από σχέσεις πολύπλοκες, δικτυωτές και πολύ-επίπεδες. Ένας μαθητής δε μπορεί να ευαισθητοποιηθεί απέναντι στο περιβάλλον αποσπασματικά και μόνο, με την ανακύκλωση μιας πλαστικής σακούλας, ή με την εξοικονόμηση μερικών μονάδων ηλεκτρικής ενέργειας. Η παραπάνω τακτική δεν προσφέρει τις βάσεις για να αντιληφθούν οι μαθητές και να συλλογιστούν τις πολυδιάστατες σχέσεις της φύσης και την αναγκαιότητα της αλλαγής του τρόπου ζωής και των συμπεριφορών.

Οι μαθητές, όπως και όλοι οι πολίτες, πρέπει να συνδέσουν την αιτία με το αιτιατό, δηλαδή το φυσικό περιβάλλον με τον καθημερινό τρόπο ζωής τους. Μαθητές και εκπαιδευτικοί με την ενεργή επαφή και συμμετοχή σε δραστηριότητες που γίνονται μέσα στο φυσικό περιβάλλον, δε μένουν μόνο σε στεγνές και άκαμπτες θεωρητικές προσεγγίσεις. Αλλά βιώνουν, συμμετέχουν, ενημερώνονται και διαμορφώνουν άποψη ελεύθερα χωρίς αγκίστρωση σε επιλεγμένα δεδομένα



συγκεκριμένης δομής και κατεύθυνσης. Ακόμη, τα ερεθίσματα προσφέρονται μέσα από την άμεση επαφή με το φυσικό περιβάλλον, αναπτύσσοντας επομένως μια δυναμική για συνειδητές αλλαγές σχετικά με τα περιβαλλοντικά ζητήματα.

Μέσα από την υιοθέτηση και εφαρμογή παρόμοιων παρεμβατικών προγραμμάτων στο πλαίσιο των εκδηλώσεων του σχολείου και κατά τη διάρκεια των δράσεων του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, ενισχύεται η έννοια της κίνησης. Επίσης, ο συνδυασμός της άσκησης και της επαφής με το φυσικό περιβάλλον, ενισχύουν την ποιότητα ζωής των μαθητών.

Εκπαιδευτικοί περιβαλλοντικοί οργανισμοί, όπως Κέντρα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης (Κ.Π.Ε.) και γενικά οργανωμένοι περιβαλλοντικοί φορείς (WWF) μπορούν να επωφεληθούν από τα ερευνητικά αποτελέσματα της παρούσης διατριβής. Οι παραπάνω φορείς είναι σημαντικό να περιλάβουν στα προγράμματά τους ανάλογες κινητικές δραστηριότητες αναψυχής, σε φυσικό περιβάλλον, για όλα τα μέλη τους. Ακόμη, οι ίδιοι οργανισμοί μπορούν να διαφημιστούν και να προωθήσουν τις ιδέες και τα μηνύματά τους μέσα από έντυπο υλικό (εφημερίδες, περιοδικά) ή ακόμη και τηλεοπτικές εκπομπές που ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση. Οι περιβαλλοντικοί οργανισμοί θα μπορούσαν να βελτιώσουν δικές τους υπαίθριες βάσεις, κέντρα, ιστιτούτα σε θέρετρα υπαίθριων δραστηριοτήτων (όπως χιονοδρομικά, ιστιοπλοϊκά),

προβάλλοντας τους στόχους και τα προγράμματά τους.

Προγράμματα δραστηριοτήτων στη φύση με σκοπό την προστασία του περιβάλλοντος μπορούν να αναπτυχθούν είτε από φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης, είτε από κρατικούς οργανισμούς (όπως δήμους, νομαρχίες, υπουργεία). Ο εμπλουτισμός της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης με προγράμματα κινητικών δράσεων σε πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, θα συμβάλλει στην επιτυχία των στόχων και στην αύξηση του περιβαλλοντικού ενδιαφέροντος των μελλοντικών πολιτών της χώρας.

Τέλος, εταιρίες ή οργανισμοί που προσφέρουν υπηρεσίες υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής θα μπορούσαν να συνεργαστούν με περιβαλλοντικές οργανώσεις, τόσο σε εθνικό όσο και σε τοπικό επίπεδο, για την προώθηση περιβαλλοντικών μηνυμάτων.

Σε σχέση με άλλες χώρες, στην Ελλάδα παρά το γεγονός ότι υπάρχουν αρκετοί οργανισμοί που προσφέρουν υπηρεσίες δραστηριοτήτων στη φύση ή προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, η πίστη ότι υπάρχει συσχέτιση με τη θετική συμπεριφορά των συμμετεχόντων προς το περιβάλλον και η σύνδεσή τους με πρακτικής φύσης ενέργειες, είναι ακόμη σε εμβρυική ηλικία. Η έννοια της Αγωγής Υπαίθρου υφίσταται, ως επί το πλείστον, μονοδιάστατα μόνο μέσα από τον τομέα της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης με κύριο σκοπό την απόκτηση γνώσης.

Η αναγνώριση της ατομικής ευθύνης για το περιβάλλον και της

ανάγκης για λήψη μέτρων για τα περιβαλλοντικά προβλήματα σήμερα υφίστανται ακόμη πιο έντονα. Η αίσθηση της ευθύνης θα πρέπει να μετατραπεί σε ανθρώπινη δράση προσφέροντας ένα όραμα για συνέχεια της προσπάθειας, για ένα αειφόρο μέλλον. Την προβληματική αυτή της

αειφόρου ανάπτυξης επιτάσσει η ευθύνη όλων απέναντι στις μελλοντικές γενιές. Η εκπαίδευση για την Αειφόρο Ανάπτυξη μπορεί να ενθαρρύνει τους μαθητές- μελλοντικούς πολίτες να διεκδικήσουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής, τόσο γι' αυτούς όσο και για τους απογόνους τους.

