



# ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## Α. ΓΥΜΝΑΣΙΟ

### 1. Γενικά

Για τη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (Φ.Α.), ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής οφείλει να ακολουθήσει τα ΔΕΠΠΣ και ΑΠΣ Φ.Α. (ΦΕΚ 304/13-3-2003, τ. Β΄).

*Ο σκοπός της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική εκπαίδευση - σύμφωνα με τα ΔΕΠΠΣ και ΑΠΣ του μαθήματος - είναι να συμβάλλει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και στην πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία.*

### 2. ΤΑ ΔΕΠΠΣ ΚΑΙ ΑΠΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ - (ΦΕΚ 304/13-3-2003, τ.Β΄)

#### 2.1. Το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών περιλαμβάνει :

- Α. το σκοπό της διδασκαλίας του μαθήματος,
- Β. τους άξονες του γνωστικού περιεχομένου,
- Γ. τους γενικούς στόχους διδασκαλίας του μαθήματος και
- Δ. ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης.

#### 2.2. Το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών περιλαμβάνει :

- Α. τους ειδικούς σκοπούς της διδασκαλίας του μαθήματος στο γυμνάσιο και τα μέσα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη των σκοπών,
- Β. τους επιμέρους στόχους για κάθε τάξη και για κάθε γνωστικό αντικείμενο,
- Γ. το περιεχόμενο - τις θεματικές ενότητες για κάθε τάξη και για κάθε γνωστικό αντικείμενο και το χρόνο που διατίθεται σε αυτές,
- Δ. ενδεικτικές δραστηριότητες για κάθε τάξη και κάθε γνωστικό αντικείμενο,
- Ε. στοιχεία διδακτικής μεθοδολογίας για το γυμνάσιο,
- ΣΤ. πέντε προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας τα οποία αφορούν όλες τις τάξεις του γυμνασίου και
- Ζ. στοιχεία αξιολόγησης των μαθητών.

### **3. Τα βιβλία της Φυσικής Αγωγής**

Για την υλοποίηση των ΔΕΠΠΣ και ΑΠΣ Φυσικής Αγωγής δημιουργήθηκε εκπαιδευτικό υλικό για όλες τις τάξεις της υποχρεωτικής εκπαίδευσης.

Για το Γυμνάσιο δημιουργήθηκαν ως διδακτικό υλικό 4 βιβλία και ως υποστηρικτικό υλικό 1cd Rom και 4 μουσικά cd.

Από το Σεπτέμβριο του 2006 είναι ήδη στις σχολικές μονάδες το βιβλίο εκπαιδευτικού για την Α΄ Γυμνασίου και το βιβλίο του μαθητή για όλες τις τάξεις του Γυμνασίου. Το σχολικό έτος 2007-08 κυκλοφόρησε και το βιβλίο του εκπ/κού της Β΄ Γυμνασίου. Επίσης κατά το σχολικό έτος 2008-09 διανεμήθη και το βιβλίο της Γ΄ Γυμνασίου του εκπ/κού.

#### **3.1. Α΄ Γυμνασίου - Βιβλίο Καθηγητή**

##### **3.1.1. Η δομή του Βιβλίου:**

###### ***Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή***

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει:

- Οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του βιβλίου.
- Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής.
- Ο σκοπός και οι στόχοι της Φ.Α.
- Χαρακτηριστικά του βιβλίου.
- Μέθοδοι διδασκαλίας.
- Διαθεματικότητα.
- Θέματα προγραμματισμού.
- Πηγές.

###### ***Κεφάλαιο 2: Ημερήσια μαθήματα***

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει :

- Τα ημερήσια μαθήματα των 7 θεματικών ενοτήτων της Φυσικής Αγωγής και
- Πηγές – βιβλιογραφία

###### ***Κεφάλαιο 3: Αξιολόγηση***

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει:

- Αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή
- Αξιολόγηση Ψυχοκινητικού στόχου
- Αξιολόγηση Γνωστικού στόχου
- Αξιολόγηση συμπεριφοράς
- Πηγές – βιβλιογραφία

### **3.1.2. Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου**

Η συγγραφή του βιβλίου αυτού στηρίχθηκε: α) στο Αναλυτικό Πρόγραμμα του Υ.Π.Ε.Π.Θ. (Δ.Ε.Π.Π.Σ και Α.Π.Σ.) και β) στις νέες τάσεις και προσεγγίσεις της διδασκαλίας του μαθήματος. Ο συνδυασμός των παραπάνω έδωσε την ευκαιρία στους συγγραφείς να περιγράψουν διαφορετικά μοντέλα Φυσικής Αγωγής και εναλλακτικές μεθόδους διδασκαλίας.

Στο βιβλίο αυτό παρουσιάζονται έξι διαφορετικές προσεγγίσεις για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. Οι προσεγγίσεις στις οποίες βασίστηκε η δημιουργία των ημερήσιων μαθημάτων είναι: α) έμφαση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, β) έμφαση στην κατανόηση των αθλοπαιδιών, γ) έμφαση στη συμμετοχή σε αθλήματα, δ) έμφαση στη δια βίου άσκηση για υγεία, ε) έμφαση στην ανάπτυξη της υπευθυνότητας, και στ) έμφαση στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής. Για κάθε μια από αυτές τις προσεγγίσεις υπάρχουν και αντίστοιχα ημερήσια μαθήματα, ώστε να είναι εμφανές το πώς μπορούν να εφαρμοστούν. Μέσω αυτών των πρακτικών παραδειγμάτων δίνεται μια κατεύθυνση σε όσους θέλουν να εφαρμόσουν κάποια από τις εναλλακτικές αυτές προσεγγίσεις. Όμως, έχει διατηρηθεί η έμφαση που δίνει το Αναλυτικό Πρόγραμμα για την Α΄ Γυμνασίου στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων των αθλημάτων και αγωνισμάτων. Το Αναλυτικό Πρόγραμμα καθορίζει σαφώς ότι, ιδιαίτερα στο Γυμνάσιο, η επάρκεια σε ότι αφορά στις κινητικές δεξιότητες αθλημάτων πρέπει να είναι ο στόχος στον οποίο δίνεται προτεραιότητα. Όταν η διδασκαλία εστιάζεται στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων πρέπει να μεγιστοποιείται ο χρόνος εξάσκησης. Το 60% των ημερήσιων μαθημάτων στο βιβλίο αυτό βασίζεται σε αυτή την προσέγγιση.

Οι εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας που προτείνει και αναπτύσσει το βιβλίο είναι :

- Η μέθοδος του παραγγέλματος
- Η πρακτική μέθοδος
- Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας
- Η μέθοδος του αυτοελέγχου
- Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης

Τέλος στα χαρακτηριστικά αυτού του βιβλίου περιλαμβάνεται η σύνδεση θεωρίας με την πράξη και η σύνδεση με το βιβλίο του μαθητή.

## **3.2. Β΄ Γυμνασίου - Βιβλίο Καθηγητή**

### **3.2.1. Η δομή του Βιβλίου:**

#### ***Πρόλογος***

Ο πρόλογος περιλαμβάνει:

- Οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του βιβλίου.

## **ΜΕΡΟΣ 1<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ**

### **Κεφάλαιο 1: Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις**

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει:

- Η αναγκαιότητα της φυσικής δραστηριότητας.
- Συχνότητα άσκησης και ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής.
- Φυσική Αγωγή: Σκοποί, στόχοι, επιδιώξεις.
- Αξιολόγηση της επίτευξης των στόχων.
- Αξιολόγηση επιδιώξεων σε μια διδακτική μονάδα.

### **Κεφάλαιο 2: Διαθεματικότητα**

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει :

- Σκοπός έννοιες και δεξιότητες.
- Ανάπτυξη της διδακτέας ύλης με βάση τις διαθεματικές έννοιες και δεξιότητες.
- Οργάνωση διαθεματικής διδασκαλίας
- Παράδειγμα σύνδεσης διαθεματικών εννοιών.
- Παράδειγμα σύνδεσης διαθεματικών δεξιοτήτων.
- Οδηγίες για εφαρμογή της διαθεματικότητας στη Φυσική Αγωγή.
- Ιδέες για κοινές εργασίες με άλλα μαθήματα.

## **ΜΕΡΟΣ 2<sup>ο</sup> ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΎΛΗ**

### **Κεφάλαιο 3: Πετοσφαίριση**

### **Κεφάλαιο 4: Καλαθοσφαίριση**

### **Κεφάλαιο 5: Ποδόσφαιρο**

### **Κεφάλαιο 6: Χειροσφαίριση**

### **Κεφάλαιο 7: Κλασικός Αθλητισμός**

### **Κεφάλαιο 8: Γυμναστική**

### **Κεφάλαιο 9: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί**

### **Κεφάλαιο 10: Βιβλιογραφία**

Η συγγραφή του βιβλίου αυτού στηρίχθηκε: α) στα ΑΠΣ ΚΑΙ ΔΕΠΠΣ της Φυσικής Αγωγής και β) στις νέες τάσεις και προσεγγίσεις της διδασκαλίας του μαθήματος.

### **3.3. Γ' Γυμνασίου - Βιβλίο Καθηγητή**

#### **3.3.1. Η δομή του Βιβλίου:**

##### ***Εισαγωγή***

##### ***- Επεξηγήσεις συμβόλων***

##### ***Κεφάλαιο 1: Γενική Διδακτική***

- Φιλοσοφία του μαθήματος.
- Γενικοί στόχοι και η εφαρμογή τους στο μάθημα.
- Γενικοί κανόνες και η εφαρμογή τους στο μάθημα.
- Μέθοδοι εξάσκησης στη Φυσική Αγωγή.
- Μέθοδοι – στιλ διδασκαλίας.
- Ανάπτυξη αυτορύθμισης και κοινωνικών αρετών.
- Η μετάβαση από τη δασκαλοκεντρική στη μαθητοκεντρική διδασκαλία.
- Καθήκοντα, κριτήρια και στόχοι.
- Ανάπτυξη ικανότητας σχεδιασμού και καθορισμού στόχων.
- Ανατροφοδότηση.
- Διδακτικά καθήκοντα με βάση το φύλο – εξάσκηση αγοριών και κοριτσιών.
- Άσκηση εκτός μαθήματος Φυσική Αγωγής και σχολείου.
- Δια βίου άσκηση και διδασκαλία του μαθήματος Φυσική Αγωγής.
- Σχολικά πρωταθλήματα.
- Μαθητές με ειδικές ανάγκες στο μάθημα της Φυσική Αγωγής.
- Κινητική αδεξιότητα.
- Αξιολόγηση και βαθμολόγηση.
- Προγραμματισμός - σχεδιασμός.

##### ***Κεφάλαιο 2: Πετοσφαίριση***

##### ***Κεφάλαιο 3: Καλαθοσφαίριση***

##### ***Κεφάλαιο 4: Ποδόσφαιρο***

##### ***Κεφάλαιο 5: Χειροσφαίριση***

##### ***Κεφάλαιο 6: Κλασικός Αθλητισμός & φυσική κατάσταση***

##### ***Κεφάλαιο 7: Γυμναστική***

##### ***Κεφάλαιο 8: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί***

##### ***Κεφάλαιο 9: Βιβλιογραφία***

Η συγγραφή του βιβλίου αυτού στηρίχθηκε: α) στα ΑΠΣ ΚΑΙ ΔΕΠΠΣ της Φυσικής Αγωγής και β) στις νέες τάσεις και προσεγγίσεις της διδασκαλίας του μαθήματος.

### **3.3.2. Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου**

Το βιβλίο της Γ΄ γυμνασίου έχει παρόμοια δομή με το βιβλίο της Β΄ τάξης. Αυτό οφείλεται τόσο στις κοινές προδιαγραφές για τα δύο βιβλία που ορίστηκαν από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο όσο και στο γεγονός ότι το μεγαλύτερο μέρος τους γράφηκε από την ίδια συγγραφική ομάδα. Για να αποφευχθούν επαναλήψεις σε θέματα διδακτικής, στο βιβλίο της Β΄ Γυμνασίου αναπτύχθηκε ο σκοπός του μαθήματος και ο τρόπος εφαρμογής της διαθεματικότητας. Στο βιβλίο της Γ΄ γυμνασίου αναπτύχθηκαν οδηγίες γενικής διδακτικής ενώ προστέθηκαν και σύντομες διδακτικές οδηγίες για κάθε ένα από τα επτά αντικείμενα που προσδιορίζονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών. Οι οδηγίες γενικής διδακτικής αναφέρονται στη φιλοσοφία και στους γενικούς στόχους του μαθήματος, στις μεθόδους διδασκαλίας, στα χαρακτηριστικά των ασκήσεων, στη σχέση του μαθητή με την εξωσχολική και τη δια βίου άσκηση, σε θέματα αξιολόγησης και προγραμματισμού καθώς και σε ειδικά θέματα που αφορούν το φύλο και τα παιδιά με Ειδικές Ανάγκες. Για κάθε αντικείμενο περιγράφονται οι στόχοι και οι κινητικές επιδιώξεις, βασικές ασκήσεις για ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, σύντομες διδακτικές οδηγίες και ημερήσια πλάνα μαθημάτων. Είναι στην διακριτική ευχέρεια των καθηγητών φυσικής αγωγής να εφαρμόσουν εκείνα τα πλάνα που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες των μαθητών τους, καθώς και να τροποποιήσουν ή να αντικαταστήσουν κάποια από αυτά, αρκεί πάντα η όποια αλλαγή να επιφέρει καλύτερο αποτέλεσμα από αυτό που επιδιώκεται με τα παρόντα μαθήματα.

### **3.4. Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου - Βιβλίο μαθητή**

#### **3.4.1. Η δομή του Βιβλίου:**

##### ***Εισαγωγή***

- Χαρακτηριστικά
- Θέματα περιεχομένου
- Φίλοι μαθητές και μαθήτριες...

##### ***Κεφάλαιο :1 Η Ιστορία του Αθλητισμού***

- Από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα.
- Φυσική Αγωγή , παιχνίδι, αθλητισμός.

##### ***Κεφάλαιο.2: Αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες που διδάσκονται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής***

- Ποδόσφαιρο
- Καλαθοσφαίριση
- Πετοσφαίριση
- Χειροσφαίριση
- Κλασικός Αθλητισμός
- Γυμναστική
- Κολύμβηση
- Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί

### ***Κεφάλαιο.3: Η αξία της δια βίου άσκησης***

- Τι είναι άσκηση
- Τα οφέλη
- Αερόβια άσκηση
- Άσκηση και παχυσαρκία, στρες, κάπνισμα

### ***Κεφάλαιο 4: Μέθοδοι βελτίωσης των Φυσικών Ικανοτήτων των Μαθητών***

- Προγράμματα άσκησης
- Τεστ αξιολόγησης
- Προθέρμανση - αποθεραπεία

### ***Κεφάλαιο 5: Ειδικά θέματα***

- Ορθοσωμική γυμναστική
- Τραυματισμοί – Πρώτες βοήθειες
- Αθλητισμός και άτομα με αναπηρίες
- Φαρμακοδιέγερση στα σπορ
- Βία στα γήπεδα
- Σωστή αθλητική συμπεριφορά

### ***Κεφ.6: Συμμετοχή των μαθητών στην οργάνωση σχολικών δραστηριοτήτων***

- Ανακεφαλαίωση
- Γλωσσάρι
- Πηγές

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε για τους μαθητές του Γυμνασίου και έρχεται να εμπλουτίσει τις γνώσεις τους για τη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ, να δώσει νέες πληροφορίες και κυρίως να τους ευαισθητοποιήσει για την αξία της άσκησης. Γράφτηκε για να απαντήσει σε ερωτήματα όπως, γιατί πρέπει να γυμνάζονται στο σχολείο, στις διακοπές, στον ελεύθερο χρόνο τους, τι προσφέρει η άσκηση στην υγεία τους και στην ποιότητα της ζωής τους και πάνω απ' όλα τι θα προσφέρει η συστηματική άσκηση αύριο όταν αυτοί θα

έχουν φύγει από το σχολείο. Γράφτηκε για να κατανοήσουν οι μαθητές ότι αν γνωρίσουν και βιώσουν στα σχολικά χρόνια τη σημασία της άσκησης, τότε θα την αγαπήσουν για όλη τους τη ζωή.

**Τα κεφάλαια 1 και 2** απευθύνονται περισσότερο στους μαθητές της Α΄ Γυμνασίου. Σ' αυτά παρουσιάζονται θέματα της ιστορίας του αθλητισμού και των Ολυμπιακών Αγώνων, περιγράφονται ορισμένα βασικά αθλήματα, δίδονται γενικές πληροφορίες, αναφέρονται βασικοί κανονισμοί, περιγράφονται βασικές τεχνικές κινητικών δεξιοτήτων που σχετίζονται με διάφορα αθλήματα και αγωνίσματα και παρατίθενται αντιπροσωπευτικές ασκήσεις.

**Τα κεφάλαια 3 και 4** απευθύνονται περισσότερο στους μαθητές της Β΄ Γυμνασίου. Σ' αυτά αναπτύσσονται θέματα της δια βίου άσκησης, τα οφέλη της άσκησης στην υγεία, τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης, και η συμβολή της άσκησης στον έλεγχο του καπνίσματος, της παχυσαρκίας και του στρες. Αναπτύσσεται το θέμα της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης των μαθητών, πώς να ασκείται κανείς μόνος του, πως γίνεται η προθέρμανση και η αποθεραπεία, ποιες είναι οι βασικές μέθοδοι εξάσκησης και ποια είναι τα βασικά τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης.

**Τα κεφάλαια 5 και 6** απευθύνονται περισσότερο στους μαθητές της Γ΄ Γυμνασίου. Σ' αυτά αναπτύσσονται θέματα όπως σωστές και λάθος ασκήσεις, τραυματισμοί, αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες, βία στους αθλητικούς χώρους, ντόπινγκ και τίμια συμπεριφορά στα σπορ. Τέλος περιγράφονται τρόποι οργάνωσης αθλητικών δραστηριοτήτων.

Όπως φαίνεται από τα περιεχόμενά του το βιβλίο προσπαθεί να καλύψει βασικά γνωστικά θέματα τα οποία οι μαθητές μέχρι σήμερα αγνοούσαν ή δεν τα γνώριζαν αρκετά καλά. Το βιβλίο έρχεται να εμπλουτίσει το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Σε καμιά περίπτωση όμως δεν έρχεται να αντικαταστήσει το μάθημα. Το μάθημα πρέπει να συνεχίσει να διδάσκεται όπως μέχρι σήμερα, με τη βοήθεια κύρια των άλλων διδακτικών βιβλίων του καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Ο εμπλουτισμός όμως του μαθήματος με το υλικό του βιβλίου αυτού θα δώσει μια νέα πνοή στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής και κυρίως πρωτόγνωρα ερεθίσματα στους μαθητές. Είναι ένα πλούσιο συνοδευτικό υλικό του μαθήματος. Αυτό σημαίνει ότι ο εκπαιδευτικός πρέπει να μελετήσει το βιβλίο και να το αξιοποιήσει είτε σε ώρες εκτός μαθήματος, είτε σε ώρες που οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν, είτε αναθέτοντας εργασίες στο σπίτι.

Για να λειτουργήσει δημιουργικά το βιβλίο πρέπει ο μαθητής να διαβάζει τα κείμενα άλλα ταυτόχρονα να μελετάει και να συμπληρώνει τις ασκήσεις και τα ερωτηματολόγια που υπάρχουν. Να συζητάει με τους καθηγητές των άλλων μαθημάτων τα ερωτήματα, τις ασκήσεις και τα παραδείγματα, να οργανώνει σχετικές εκδηλώσεις και να χρησιμοποιεί πληροφορίες και ιδέες για σχετικά προγράμματα αγωγής υγείας, ή Ολυμπιακής Παιδείας.

Στα πλεονεκτήματα του βιβλίου και τις καινοτομίες του εκτός από τα περιεχόμενα εντάσσεται και ο τρόπος γραφής του. Το βιβλίο γράφτηκε ώστε να μπορεί ο μαθητής να το



χρησιμοποιεί μόνος του. Δεν είναι για να το διαβάξει απλά, ή να απομνημονεύει την ύλη του. Ο μαθητής, πρέπει να συμπληρώνει τις ασκήσεις, να απαντάει στις ερωτήσεις να ετοιμάζει τις σχετικές εργασίες, να αναπτύσσει τα θέματα για συζήτηση μέσα στην τάξη. Έτσι ο ρόλος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής είναι να κατευθύνει, να αναθέτει εργασίες, να κάνει ερωτήσεις, να παροτρύνει τους μαθητές. Ο μαθητής πρέπει να καθοδηγείται να εκτελεί τις ασκήσεις στόχων, νοερής απεικόνισης, τεχνικών χαλάρωσης κλπ, και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και στα άλλα μαθήματα. Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής πρέπει να συνεργαστεί με καθηγητές άλλων ειδικοτήτων για να λυθούν ανάλογες ασκήσεις μαθηματικών, φυσικής κλπ.

Το βιβλίο δίνει ιδέες για συζητήσεις, όπως και πολλά παραδείγματα και ασκήσεις για βιωματικές δραστηριότητες, έτσι ώστε οι μαθητές να καταλάβουν γιατί πρέπει να συνεργάζονται, γιατί πρέπει να θέτουν στόχους, γιατί πρέπει να προσέχουν την υγεία τους, γιατί πρέπει να μην καπνίζουν, γιατί πρέπει να μη συμπεριφέρονται βίαια στους αθλητικούς χώρους, γιατί πρέπει να είναι απόλυτα αρνητικοί στο ντόπινγκ, κλπ.

Το βιβλίο αυτό είναι ένα εργαλείο στα χέρια των καθηγητών Φυσικής Αγωγής για την αναβάθμιση του ρόλου τους μέσα στο σχολείο και την αναβάθμιση της ποιότητας του μαθήματος. Ταυτόχρονα το βιβλίο εστιάζεται στο μαθητή και στην υγεία του, στον αυριανό πολίτη ως δια βίου ασκούμενο, στον πολίτη που γνωρίζει τι είναι άσκηση, ποιότητα ζωής, τίμιο παιχνίδι, γήπεδα χωρίς βία, στον πολίτη που αγαπά τα σπορ και συμμετέχει σ' αυτά. Κανένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και κανένα εκπαιδευτικό βοήθημα δεν αποδίδει αν οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί δεν προσπαθούν με αγάπη για το μαθητή και με ζήλο για τη δουλειά τους. Το βιβλίο αυτό προσπαθεί να ενεργοποιήσει την αγάπη των μαθητών για την άσκηση, ενώ ταυτόχρονα απαιτεί τη δημιουργικότητα και τον ενθουσιασμό των εκπαιδευτικών καθώς προτρέπει για μια νέα προσέγγιση του μαθήματος ασυνήθιστη μέχρι σήμερα.

#### Πότε και πώς διδάσκονται τα βιβλία των μαθητών:

- είτε παράλληλα με το μάθημα,
- είτε σε ώρες εκτός μαθήματος,
- είτε σε ώρες που οι καιρικές συνθήκες δεν επιτρέπουν την πρακτική εξάσκηση,
- είτε αναθέτοντας εργασίες στο σπίτι,
- είτε στο πλαίσιο της διαθεματικότητας.

### **3.5. Συμπληρωματικές οδηγίες για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής**

Για τη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής οφείλει να ακολουθήσει τα ΔΕΠΠΣ και ΑΠΣ Φυσικής Αγωγής (ΦΕΚ 304/13-3-2003, τ. Β΄) και τα βιβλία Φυσικής Αγωγής (Φυσική Αγωγή Α΄ Γυμνασίου

- βιβλίο εκπαιδευτικού, Φυσική Αγωγή Β΄ Γυμνασίου – βιβλίο εκπαιδευτικού, Φυσική Αγωγή Γ΄ Γυμνασίου – βιβλίο εκπαιδευτικού, Φυσική Αγωγή Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου – βιβλίο μαθητή).

Στα βιβλία αναφέρονται αναλυτικά οι επιμέρους στόχοι, το περιεχόμενο, η γενική και ειδική διδακτική, δραστηριότητες, διαθεματικότητα, ημερήσια μαθήματα για κάθε γνωστικό αντικείμενο και κάθε τάξη, μεθόδους διδασκαλίας, εναλλακτικές προσεγγίσεις της διδασκαλίας, ειδικά θέματα και θέματα αξιολόγησης – βαθμολόγησης.

Αν κάποιος καθηγητής θεωρεί απαραίτητο λόγω ιδιαίτερων συνθηκών του σχολείου στο οποίο υπηρετεί μπορεί να κάνει αναθεώρηση του προγραμματισμού της Φυσικής Αγωγής και το νέο προγραμματισμό που θα δημιουργήσει να τον υποβάλλει στο Διευθυντή του σχολείου και στο Σχολικό Σύμβουλο Φυσικής Αγωγής της περιφέρειάς του.

Είναι σημαντικό κατά τον ορισμό οποιουδήποτε προγραμματισμού να ακολουθείται η αξιολογική σειρά των στόχων που αναφέρονται στα ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ της Φυσικής Αγωγής με προτεραιότητα τις κινητικές δεξιότητες.

Το νέο στοιχείο των ΑΠΣ, ΔΕΠΠΣ και βιβλίων Φυσική Αγωγής είναι η διαθεματικότητα.

Οι εκπαιδευτικοί Φυσική Αγωγής στον ημερήσιο, μηνιαίο, τριμηνιαίο και ετήσιο προγραμματισμό που σχεδιάζουν οφείλουν να συμπεριλάβουν κατά ποσοστό 5-10% την διαθεματική προσέγγιση (θεμελιώδεις έννοιες, διαθεματικά σχέδια εργασίας, διαθεματικές δραστηριότητες).

### **ΠΡΟΣΟΧΗ ! ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

- Δεν έρχονται να θεωρητικοποιήσουν τη Φυσική Αγωγή.
- Δεν χρησιμοποιούνται ως μέσα γραπτής αξιολόγησης των μαθητών.
- Έρχονται να εμπλουτίσουν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- Περιέχουν βασικά γνωστικά θέματα τα οποία οι μαθητές μέχρι σήμερα αγνοούσαν.
- Αποτελούν επιπρόσθετα εργαλεία για την αναβάθμιση της ποιότητας του μαθήματος.

Η απόκτηση (για πρώτη φορά) **βιβλίου μαθητή** στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής καθιστά αναγκαία για τον καθηγητή την εξοικείωση του με αυτό καθώς και με νέους τρόπους διδασκαλίας για την καλύτερη κι αποτελεσματικότερη υλοποίηση του μαθήματος.

## **Υποστηρικτικό Υλικό CD ROM**

### **(Φυσική Αγωγή Α΄ Β΄ Γ΄ Γυμνασίου)**

Για τους μαθητές του Γυμνασίου δημιουργήθηκε ως υποστηρικτικό υλικό ένα CD-ROM με τίτλο **«Δια βίου Άσκηση και ποιότητα ζωής»**.

Το λογισμικό αυτό δημιουργήθηκε στα πλαίσια του Γ΄Κ.Π.Σ./ΕΠΕΑΚ ΙΙ/ΕΝΕΡΓΕΙΑ 2.2.1/Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α: *«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»* με τίτλο Πράξης *«Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή Υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»*. Το υλικό του εκπαιδευτικού λογισμικού είναι οργανωμένο και δομημένο σε ενότητες. Είναι οργανωμένο με τρόπο που διευκολύνει τη μετάβαση από ενότητα σε ενότητα. Η βοήθεια που παρέχεται καθοδηγεί το χρήστη στη διαδρομή του μέσα στο λογισμικό και είναι ανάλογη των ενεργειών που ο χρήστης εκτελεί. Ο ίδιος ο μαθητής εμπλέκεται στην οικοδόμηση της γνώσης, έχει τη δυνατότητα ανάληψης πρωτοβουλιών και ελέγχου της ροής των πληροφοριών. Ο ίδιος δημιουργεί τη διαδρομή που επιθυμεί και έχει τη δυνατότητα να εμβαθύνει σε θέματα που άπτονται των ενδιαφερόντων του, των αναγκών του, του επιπέδου των γνώσεων και δεξιοτήτων του. Οι δραστηριότητες και οι ασκήσεις που εμπεριέχονται είναι διαβαθμισμένης δυσκολίας εξυπηρετώντας έτσι το διαχωρισμό της ύλης κατά τάξη. Όπου απαιτείται στις ασκήσεις, παρέχεται η δυνατότητα περισσότερων της μιας προσπάθειας για κάθε ερώτηση. Επίσης όπου υπάρχουν ερωτήσεις με ΝΑΙ ή ΟΧΙ σε ειδικό πλαίσιο με εμφανές διακριτό χρώμα εμφανίζονται και επεξηγήσεις στην απάντηση. Υπάρχει και η δυνατότητα διασύνδεσης με άλλους δικτυακούς τόπους.

Η ανάπτυξη των διαφόρων θεματικών πεδίων υλοποιείται ισόρροπα με βασικό κορμό τις τρεις μεγάλες θεματικές ενότητες (της άσκησης, της διατροφής και της αναγκαιότητας του ευ αγωνίζεσθαι).

Η πλοήγηση ξεκινά από την κεντρική σελίδα όπου εμφανίζονται δύο εικονικοί συνοδοί ο Ηρακλής και η Αθηνά έξω από το Αθλητικό Κέντρο. Μπορείτε να τους επιλέξετε κάνοντας κλικ επάνω τους, για να ακούσετε τι θα σας πουν. Με κλικ πάνω στην πόρτα του Κέντρου θα βρεθείτε στην κεντρική αίθουσα του, όπου υπάρχουν πόρτες. Για να μπορέσετε να τις δείτε, πρέπει να κάνετε κλικ πάνω σ' ένα από τα δύο βελάκια που εμφανίζονται στο δεξί και αριστερό κάτω άκρο της οθόνης.

Επιλέγοντας την πόρτα με τον τίτλο **«Γυμναστήριο»** βρίσκεστε σ' ένα εικονικό χώρο (σελίδα) με τέσσερις ενεργές γραμμές α) «Πως φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα για να γυμναστούμε», β) «Ασκήσεις και μέθοδοι προπόνησης για την ευλυγισία», γ) «Ασκήσεις και μέθοδοι προπόνησης στη δύναμη» δ) «Ασκήσεις και μέθοδοι προπόνησης στην αντοχή».

Επιλέγοντας την πόρτα που έχει τον τίτλο **«Κέντρο Διατροφής»**, βρίσκεστε σ' ένα

εικονικό χώρο (σελίδα) με διάφορες ενεργές γραμμές, λέξεις και εικόνες με τη βοήθεια των οποίων θα μάθετε χρήσιμες πληροφορίες για τη διατροφή διαβάζοντας και παίζοντας ταυτόχρονα.

Επιλέγοντας την πόρτα που έχει τον τίτλο «**Αναμνηστικά**», βρίσκεστε σ' ένα εικονικό χώρο (σελίδα) όπου μπορείτε να παίξετε ένα παιχνίδι γνώσεων (κουίζ). Στο χώρο υπάρχουν επίσης και άλλες ενεργές εικόνες τις οποίες επιλέγοντας, θα βρείτε θέματα που πιστεύουμε πως θα σας προβληματίσουν και θα αποτελέσουν αφορμή για συζήτηση με τους συμμαθητές σας, φίλους και καθηγητές σας.

Επιλέγοντας την πόρτα που έχει τον τίτλο «**Βιβλιοθήκη**», βρίσκεστε σ' έναν εικονικό χώρο (σελίδα) στον οποίο, θα δείτε ενεργές εικόνες με βιβλία. Επιλέγοντας κάθε βιβλίο θα έχετε στη διάθεσή σας επιπλέον πληροφορίες για όλες τις παραπάνω ενότητες αλλά και θέματα ιστορίας και κανονισμών των αθλημάτων.

Τέλος μαζί με το λογισμικό δίνονται και οδηγίες εγκατάστασης. Το λογισμικό δεν χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα κατά την εγκατάστασή του. Απλώς αντιγράφουμε τα περιεχόμενα του φακέλου g14-web στον εξυπηρετητή (server). Η εφαρμογή εκκινεί με την κλήση του αρχείου index.htm.

## **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

Γιατί αξιολογούνται οι μαθητές στη Φυσική Αγωγή

Το αντικείμενο της διδασκαλίας πολλές φορές δεν γίνεται και αντικείμενο μάθησης κι αυτό οφείλεται σε πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Το διαφορετικό επίπεδο ικανοτήτων των μαθητών (κινητικό, νοητικό, συναισθηματικό), η διαφορετική ανταπόκριση του καθενός στον τρόπο διδασκαλίας ή ο διαφορετικός ρυθμός ανάπτυξης των μαθητών είναι οι συνηθέστερες αιτίες για τις αποκλίσεις ανάμεσα στο τι διδάσκεται και στο τι πραγματικά μαθαίνουν οι μαθητές.

Η αξιολόγηση προτείνεται να χρησιμοποιείται ως μέσο ανατροφοδότησης για την εκτέλεση και την προσπάθεια και όχι ως μέσο σύγκρισης των μαθητών μεταξύ τους.

Επειδή η αξιολόγηση είναι μια διαδικασία έντονα συνδεδεμένη με τους διδακτικούς στόχους, προτείνεται **να δίνεται έμφαση στην ατομική πρόοδο του μαθητή.**

## Η βαθμολόγηση στη Φυσική Αγωγή

Η βαθμολόγηση του μαθητή στη Φυσική Αγωγή προτείνεται να μην είναι αποτέλεσμα γραπτών τεστ.

- Οι βαθμοί να αποτελούν σύνθεση όσο το δυνατόν περισσότερων παραγόντων.
- Οι βαθμοί να συνδέονται με την επίτευξη ή όχι των μαθησιακών στόχων και ιδιαίτερα με την προσπάθεια που καταβάλλεται από το μαθητή για την επίτευξη τους.
- Οι βαθμοί να παρέχουν πληροφόρηση στους μαθητές και γονείς για περαιτέρω βελτίωση: η βαθμολογία να είναι αιτιολογημένη. Επειδή όμως το σύστημα βαθμολόγησης είναι σε αριθμητική κλίμακα, προτείνεται στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής να κρατάει μια καρτέλα για κάθε μαθητή με όλα τα τεστ, τις παρατηρήσεις, τα σχόλια κλπ.
- Ο εκπαιδευτικός πρέπει να ενημερώνει τους μαθητές από την αρχή του τριμήνου σε ποιους τομείς θα αξιολογηθούν και τι ακριβώς περιμένει από αυτούς.

### **Κριτήρια αξιολόγησης**

Η αξιολόγηση είναι:

**A) Κινητική** (δηλαδή, σε τι βαθμό έχουν αποκτήσει τις δεξιότητες που διδάχθηκαν)

#### Στόχοι που αξιολογούνται

**Σωματικός Τομέας-ψυχοκινητικός.** (εκμάθηση κινητικών αθλητικών δεξιοτήτων, φυσικές ικανότητες – υγεία.

Χρήση κινητικών δοκιμασιών ή ελέγχου φυσικών ικανοτήτων

#### Περιγραφή

- Εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων των αθλημάτων (αφομοίωση του περιεχομένου)
- Θετική επίδραση στην ανάπτυξη του παιδιού (νευρομυϊκός συντονισμός, φυσικές ικανότητες)

Τρόπος αξιολόγησης Παρατήρηση, κάρτες κριτηρίων αξιολόγησης, κινητικά τεστ

**B) Συναισθηματική** (δηλαδή, εκτίμηση των στάσεων, των αντιλήψεων, των αξιών που ενισχύθηκαν μέσα από τη διδασκαλία)

#### Στόχοι που αξιολογούνται

#### **Συναισθηματικός Τομέας**

Κοινωνικοί στόχοι (κοινωνικοποίηση, ομαδικότητα, συνεργασία)

Ηθικοί στόχοι (τιμότητα, δικαιοσύνη, αντιμετώπιση της ήττας)

#### Περιγραφή

- Διαχείριση κοινωνικών δεξιοτήτων και αξιών (επικοινωνία, συνεργασία, αποδοχή διαφορετικότητας, επιτυχία-αποτυχία, σεβασμός κανόνων)

- **Συμπεριφορά**
- **Παρουσίες**
- **Ενεργός συμμετοχή**

Τρόπος αξιολόγησης Παρατήρηση, κάρτες κριτηρίων αξιολόγησης συμπεριφοράς

*Η αξιολόγηση της συμπεριφοράς των μαθητών είναι ίσως το πιο δύσκολο τμήμα στη γενική αξιολόγησή τους. Ωστόσο, ο μαθητής είναι αναγκαίο να παίρνει ανατροφοδότηση σχετικά με τους κανόνες της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς, καθώς αγωγή δε σημαίνει απλώς μεταφορά γνώσεων αλλά και προώθηση κατάλληλων προτύπων συμπεριφοράς.*

**Γ) Γνωστική** (δηλαδή, τι γνώσεις απέκτησαν από τη διδασκαλία)

#### **Γνωστικός Τομέας**

Γνώσεις σχετικές με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό

Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων της κίνησης

#### Περιγραφή

- **Βελτίωση του γνωστικού επιπέδου** (για την αξία της άσκησης, για την υγεία, τον τρόπο επίτευξης της καλής φυσικής κατάστασης, αθλήματα, κανονισμοί).

Τρόπος αξιολόγησης Κάρτες κριτηρίων αξιολόγησης γνωστικού στόχου

Έμφαση στην αξιολόγηση θα πρέπει να δίνεται κυρίως στον κινητικό τομέα και συνέχεια στην επίτευξη ηθικών στόχων, κοινωνικών δεξιοτήτων και αξιών.

Μετά την απόκτηση βιβλίων μαθητή και υποστηρικτικού υλικού για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής διευρύνεται ο γνωστικός τομέας. Οι συνθετικές-δημιουργικές εργασίες εφεξής μπορούν και αυτές να αποτελούν μέρος του μαθήματος επιδιώκοντας την ανάπτυξη της δημιουργικής ικανότητας των μαθητών.

**Οδηγίες για την αξιολόγηση της επίδοσης του μαθητή παρέχονται στα βιβλία του εκπαιδευτικού στο ειδικό κεφάλαιο Αξιολόγησης.**