



# Επιμόρφωση 2007

Δημήτρης Μυλώσης

PhD., Εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής

# Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας

(Moston, & Ashworth, 1994)

Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ

# Μέθοδος διδασκαλίας

Ο συστηματικός ή προγραμματισμένος τρόπος πορείας της διδασκαλίας και πρόβλεψης της πορείας της μάθησης ώστε, κάτω από προϋποθέσεις, να οδηγεί στην πραγματοποίηση ενός σκοπού  
(Φράγκος)



**Κ**

## Διδασκαλία - μάθηση

Διαρκής αλληλεπίδραση μεταξύ της συμπεριφοράς του καθηγητή και της συμπεριφοράς του μαθητή για την επίτευξη των στόχων

## Διδακτική συμπεριφορά

Καθορίζεται από τις αποφάσεις που παίρνει ο καθηγητής ΦΑ κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας

## Μαθησιακή συμπεριφορά

Καθορίζεται από τις αποφάσεις που παίρνει ο μαθητής κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας

**Μ**

**Σ**

## Μέθοδοι διδασκαλίας

Τα πρότυπα λήψης αποφάσεων που λαμβάνονται από τον καθηγητή ή το μαθητή

# ΟΙ ΕΞΙ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

## 1. ΤΟ ΔΕΙΩΜΑ

Η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ  
ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΛΥΣΙΔΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

## 2. Η ΑΝΑΤΟΜΙΑ *κάθε* ΜΕΘΟΔΟΥ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ



ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ



Δέσμες αποφάσεων  
που πρέπει να ληφθούν

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ



### 3. ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

καθηγητής ΦΑ

Μέγιστη

Ελάχιστη

Ποιος παίρνει τις αποφάσεις

Μαθητής

Ελάχιστη

Μέγιστη

### 4. ΤΟ ΦΑΣΜΑ

A B C D E F G H I J K

### 5. ΟΙ ΔΥΟ ΟΜΑΔΕΣ (των μεθόδων)

Αναπαραγωγή

Παραγωγή

Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ

## 6. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ (στην επίτευξη των στόχων)

	ελάχιστη (επίδραση) ←	→ μέγιστη (επίδραση)
Φυσική ανάπτυξη	_____	_____
Κοινωνική ανάπτυξη	_____	_____
Συναισθηματική ανάπτυξη	_____	_____
Πνευματική ανάπτυξη	_____	_____
Ηθική ανάπτυξη	_____	_____

## Η μέθοδος του παραγγέλματος (μέθοδος Α)

Ο **στόχος** της μεθόδου είναι να μάθουν οι μαθητές να εκτελούν την αθλητική δραστηριότητα (τες) με ακρίβεια και μέσα σε μικρή χρονική περίοδο, ακολουθώντας όλες τις αποφάσεις του καθηγητή ΦΑ



### Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ

Να παίρνει αποφάσεις σχετικές με την επιλογή της αθλητικής δραστηριότητας

Να παίρνει όλες τις αποφάσεις στο στάδιο της διεξαγωγής

Να παρέχει ανατροφοδότηση στο μαθητή όσον αφορά στους ρόλους και το αντικείμενο διδασκαλίας

### Ο ρόλος του μαθητή

Να ακολουθεί και να εκτελεί τις ασκήσεις όπως περιγράφονται



## Αποτελέσματα διδασκαλίας

Άμεση αντίδραση σε ένα ερέθισμα

Ομοιομορφία, προσαρμογή-συμμόρφωση, συγχρονισμένη εκτέλεση

Προσκόλληση σε ένα προκαθορισμένο μοντέλο, αναπαραγωγή ενός μοντέλου

Ακρίβεια και ορθότητα της εκτέλεσης

Διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς

Διατήρηση αισθητικών στάνταρ

Καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος

Αποδοτικότητα στην αξιοποίηση του χρόνου

Ασφάλεια



Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ



Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ

# Η πρακτική μέθοδος (μέθοδος Β)

## Οι στόχοι της μεθόδου

Να δώσει χρόνο στο μαθητή να δουλέψει ατομικά και κατ'ιδίαν

Να δώσει στον καθηγητή ΦΑ χρόνο για να παρέχει στο μαθητή ατομική και κατ'ιδίαν ανατροφοδότηση

## Ο ρόλος του μαθητή

Να εκτελεί τη δραστηριότητα

Να παίρνει τις εννέα αποφάσεις

Σειρά άσκησης (ων), Χρόνος έναρξης, Ταχύτητα και ρυθμός, Σημεία που σταματάει η άσκηση, Διάλειμμα, Στάση, Τρόπος, Ενδυμασία και εμφάνιση, Υποβολή ερωτήσεων για διευκρινήσεις

## Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ

Να είναι στη διάθεση του μαθητή για να απαντά στις ερωτήσεις του

Να συγκεντρώνει πληροφορίες σχετικές με την εκτέλεση των ασκήσεων από το μαθητή και να παρέχει ατομική και κατ'ιδίαν ανατροφοδότηση



## Αντικείμενο διδασκαλίας

1. Εκτέλεση μιας αθλητικής δραστηριότητας
2. Εξομοίωση της δραστηριότητας με το σωστό πρότυπο
3. Αντίληψη των μαθητών μέσω της εμπειρίας από την πρακτική εκτέλεση ότι η καλή εκμάθηση εξαρτάται

Από την επανάληψη

Από το χρόνο

Από τη γνώση του αποτελέσματος

Από την ανατροφοδότηση που δίνει ο καθηγητής ΦΑ



## Τμήμα υποδείγματος σχεδίου μαθήματος

Όνομα:-----

Μέθοδος A **B**

Τάξη:-----

Σχέδιο θέματος-----

Ημερομηνία-----

### Ασκήσεις γενικής σωματικής βελτίωσης

*Προς το μαθητή*

Εκτέλεσε τις ασκήσεις που περιγράφονται παρακάτω. Ο καθηγητής ΦΑ θα σου δώσει ανατροφοδότηση

Ασκήσεις

Ανατροφοδότηση  
από τον καθηγητή ΦΑ

#### Δύναμη

##### 1. Κοιλιακή χώρα

Ύπτια κατάκλιση, τα χέρια στον αυχένα, τα πόδια ελαφρά λυγισμένα. Ο κορμός ανασηκώνεται πάνω και ξανά πίσω στο έδαφος. 2 σετ των 15

##### 2. Ωμική ζώνη

-----  
-----  
-----  
-----



## Τμήμα υποδείγματος σχεδίου μαθήματος

Όνομα:-----

Μέθοδος A **B**

Τάξη:-----

Σχέδιο θέματος-----

Ημερομηνία-----

### Στίβος - συσπειρωτική εκκίνηση

*Προς το μαθητή*

Εκτέλεσε κάθε άσκηση όπως περιγράφεται στο παρακάτω πρόγραμμα και σημείωσε την (τσέκαρε) όταν ολοκληρωθεί.

Ασκήσεις

Σημείωση (v)

Ανατροφοδότηση  
από τον καθηγητή ΦΑ

#### Συσπειρωτική εκκίνηση

1. 10 συσπειρωτικές εκκινήσεις, όσο πιο γρήγορα μπορείς για 3-5 διασκελισμούς
2. 10 συσπειρωτικές εκκινήσεις με 10 διασκελισμούς
3. -----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----





Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ





## Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας (μέθοδος C)

### Οι στόχοι της μεθόδου

Να δουλεύεις με ένα βοηθό  
Να παρέχεις ανατροφοδότηση  
στο βοηθό με βάση τα κριτήρια  
που έχει προετοιμάσει ο  
καθηγητής ΦΑ





### Ο ρόλος του μαθητή

1. Να διαλέξει αν θα εκτελεί ή θα παρατηρεί
2. Αυτός που εκτελεί δουλεύει όπως στη μέθοδο B
3. Αυτός που παρατηρεί συγκρίνει την εκτέλεση του ασκουμένου με τα κριτήρια βγάζει συμπεράσματα και του παρέχει ανατροφοδότηση
4. Όταν η άσκηση ολοκληρωθεί αλλάζουν ρόλους

### Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ

1. Να καθοδηγεί τη συμπεριφορά αυτών που παρατηρούν
2. Να παρέχει ανατροφοδότηση σε αυτούς που παρατηρούν
3. Να απαντά σε ερωτήσεις αυτών που παρατηρούν

Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ

## Πλεονεκτήματα της μεθόδου

1. Αύξηση του ακαδημαϊκού χρόνου μάθησης
2. Μείωση των ανεπιθύμητων συμπεριφορών
3. Επίδραση στον κοινωνικό και συναισθηματικό τομέα των μαθητών

## Σημεία προσοχής κατά την εκτέλεση

1. Σωστός σχεδιασμός κάρτας κριτηρίων
2. Κατάλληλη επιλογή ζευγαριών
3. Ανατροφοδότηση στο μαθητή που παρατηρεί
4. Διδασκαλία αρχικά σε ένα ζευγάρι ή μικρή ομάδα
5. Διδασκαλία αρχικά εύκολης άσκησης ή επανάληψη ήδη γνωστής



## Τμήμα υποδείγματος σχεδίου μαθήματος

Όνομα:-----

Μέθοδος    A    B    C

Τάξη:-----

Σχέδιο θέματος-----

Ημερομηνία-----

### Καλαθοσφαίριση-το σουτ

*Αυτός που εκτελεί:* Με την μπάλα του μπάσκετ κάνε 10 σουτ πάνω από το κεφάλι σου, με βάση τα κριτήρια που θα σου διαβάσει ο συμμαθητής σου.

*Αυτός που παρατηρεί:* Χρησιμοποίησε τα κριτήρια (σημεία στα οποία πρέπει να δώσει προσοχή) και πες σε αυτόν που εκτελεί τι κάνει σωστά, τι λάθος και πως είναι το σωστό. **Θυμήσου:** Στόχος σου είναι να τον βοηθήσεις και να τον ενθαρρύνεις να βελτιωθεί και όχι να το μειώσεις ή να τον προσβάλλεις ή να τον κοροϊδέψεις

Αλλάξτε ρόλους μετά από κάθε σετ των 10

#### Σημεία στα οποία πρέπει να δώσεις προσοχή

1. Πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων, ελαφρά λυγισμένα, το πόδι του χεριού που σουτάρει λίγο πιο μπροστά από το άλλο
2. Πιάσε την μπάλα με τα δύο χέρια κοντά στο σώμα τα δάχτυλα να σχηματίζουν W
- 3.-----  
-----  
-----

#### Παρατηρήσεις A

#### Παρατηρήσεις B



## Λεκτική συμπεριφορά καθηγητή ΦΑ

*Προς το μαθητή που παρατηρεί:*

Κ: «Πως τα πάει ο βοηθός σου»

Μ-π: «Καλά»

Κ: «Τι σημαίνει καλά; Τι ακριβώς κάνει ο βοηθός σου;»

Μ-π: «Έχει τα πόδια του ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και λυγισμένα, και κρατάει την μπάλα με τα δυο χέρια κοντά στο σώμα»

Κ: «Η παρατήρησή σου είναι σωστή. Ξέρεις να διαβάξεις τα κριτήρια. \_

Έδωσες ανατροφοδότηση στο βοηθό σου;»

Μ-π: «Ναι»

.....  
Κ: «Πολύ ωραία. Συνεχίστε την καλή δουλειά»

(Ο καθηγητής προχωράει στο επόμενο ζευγάρι

Αν ο μαθητής πει «Όχι»

Κ: «Γιατί;»

Μ-π: «Αφού είναι καλός, τα ξέρει, πηγαίνει μπάσκετ»

Κ: «Είναι σημαντικό να του το πεις. Ο βοηθός σου πρέπει να ξέρει ότι εκτελεί σωστά με βάση τα κριτήρια (σημεία έμφασης)



# Η μέθοδος του αυτοελέγχου (μέθοδος D)

## Οι στόχοι της μεθόδου

1. Να μάθεις να εκτελείς μια άσκηση
2. Να αξιολογείς ο ίδιος τη δουλειά σου

## Ο ρόλος του μαθητή

1. Να εκτελεί την άσκηση
2. Να παίρνει τις 9 αποφάσεις της μεθόδου B
3. Να ελέγχει την άσκηση που έχει εκτελέσει ο ίδιος
4. Να μάθει να χρησιμοποιεί κριτήρια για ατομική βελτίωση

## Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ

1. Να προετοιμάσει το αντικείμενο διδασκαλίας και τα κριτήρια
2. Να απαντήσει σε ερωτήσεις που θα υποβάλλει ο μαθητής
3. Να αρχίσει την επικοινωνία με το μαθητή



## Αποτελέσματα διδασκαλίας

1. Ο μαθητής αναπτύσσει τη διαδικασία της αυτό-αξιολόγησης
2. Ο μαθητής παύει να εξαρτάται από την εξωτερική ανατροφοδότηση για να βελτιωθεί
3. Ο μαθητής ανακαλύπτει που φτάνουν τα όρια των ικανοτήτων του
4. Ο μαθητής μπορεί να ασκείται μόνος του και να χρησιμοποιεί κριτήρια για βελτίωση
5. Αναπτύσσεται η υπευθυνότητα, η αυτονομία και η αυτοπεποίθηση του μαθητή



## Τμήμα υποδείγματος σχεδίου μαθήματος (φύλο κριτηρίων)

Όνομα:-----

Μέθοδος    A    B    C    **D**

Τάξη:-----

Σχέδιο θέματος-----

Ημερομηνία-----

### Ενόργανη γυμναστική - επανάληψη ασκήσεων

#### *Προς το μαθητή*

Οι παρακάτω ασκήσεις πρέπει να εκτελεστούν 10 φορές η κάθε μία. Μετά τη δέκατη φορά τσέκαρε-σημείωσε την κατάλληλη στήλη. Συνέχισε με την επόμενη άσκηση.

#### Κατακόρυφος αναστροφή

1. Τοποθέτηση χεριών με ανοιχτά δάχτυλα στο άνοιγμα των ώμων

2. Αιώρηση του πίσω ποδιού τεντωμένου και σπρώξιμο του μπροστινού

3.Κατακόρυφος με τεντωμένο σώμα

4. Κυβίστηση με έμφαση στην ευρύτητα

#### *Τροχός*

1. -----  
-----  
-----

#### Σωστή εκτέλεση

#### Θέλει βελτίωση





## Τμήμα υποδείγματος σχεδίου μαθήματος

Όνομα:-----

Μέθοδος    A    B    C    **D**

Τάξη:-----

Σχέδιο θέματος-----

Ημερομηνία-----

### Δεξιότητες πετοσφαίρισης

*Προς το μαθητή*

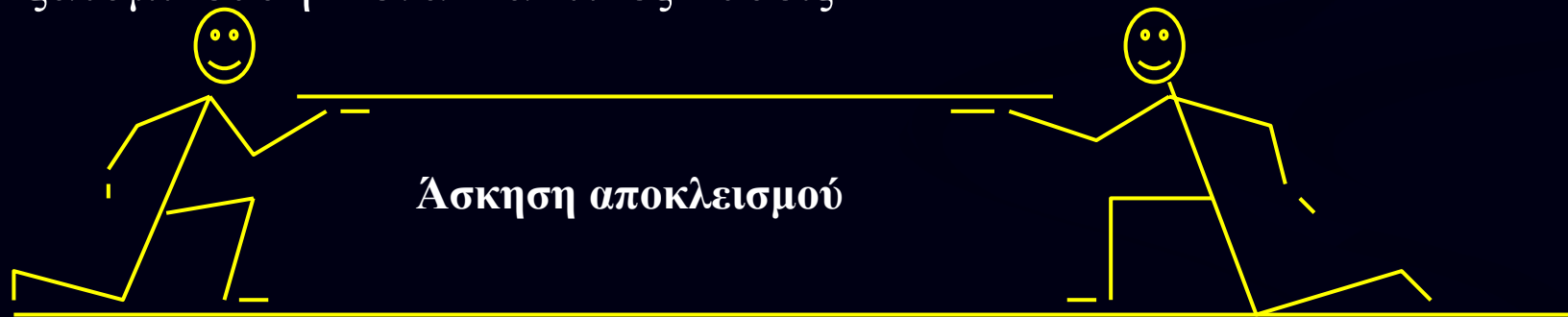
Εκτέλεσε την άσκηση που περιγράφεται παρακάτω. Για τις τελευταίες 5 προσπάθειες σημείωσε – τσέκαρε την απόδοσή σου με βάση τα κριτήρια στην στήλη αξιολόγηση **Σωστό (Σ), Θέλει βελτίωση (ΘΒ)**

Άσκηση	Αξιολόγηση
<b>Σερβίς από κάτω</b> 1. Το αριστερό πόδι προηγείται του δεξιού;	Σ: 1 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 2 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 3 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 4 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 5 <sup>η</sup> ΘΒ: 1 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 2 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 3 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 4 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 5 <sup>η</sup>
2. Τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα και ο κορμός γερμένος μπροστά;	Σ: 1 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 2 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 3 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 4 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 5 <sup>η</sup> ΘΒ: 1 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 2 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 3 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 4 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 5 <sup>η</sup>
3. Το δεξί χέρι βρίσκεται πίσω και μόλις το αριστερό αφήσει την μπάλα, κινείται από τον ώμο και έρχεται να χτυπήσει την μπάλα με μπουνιά;	Σ: 1 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 2 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 3 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 4 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 5 <sup>η</sup> ΘΒ: 1 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 2 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 3 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 4 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 5 <sup>η</sup>
4. Το σημείο που το χέρι έρχεται σε επαφή είναι πίσω και κάτω από την μπάλα και το βάρος μεταφέρεται από το πίσω στο μπροστινό πόδι;	Σ: 1 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 2 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 3 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 4 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 5 <sup>η</sup> ΘΒ: 1 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 2 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 3 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 4 <sup>η</sup> <input type="checkbox"/> 5 <sup>η</sup>

# Η μέθοδος του μη αποκλεισμού (μέθοδος E)

## Στόχοι της μεθόδου

1. Να μην αποκλείσει κανένα μαθητή και να υπάρχει συνεχής συμμετοχή
2. Συμβιβασμός των ατομικών διαφορών
3. Συμμετοχή σε δραστηριότητα κατάλληλη για το επίπεδο των ικανοτήτων
4. Επιλογή χαμηλότερου επιπέδου δυσκολίας
5. Αντίληψη της σχέσης φιλοδοξιών και πραγματικών ικανοτήτων
6. Εξατομίκευση – εναλλακτικές λύσεις



# Η μέθοδος του μη αποκλεισμού (μέθοδος E)

## Ο ρόλος του μαθητή

1. Να παίρνει τις 9 αποφάσεις της μεθόδου B
2. Να αξιολογεί τα διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας της άσκησης
3. Να επιλέγει το κατάλληλο επίπεδο για τον εαυτό του
4. Να εκτελεί την άσκηση
5. Να συγκρίνει την άσκηση που έχει εκτελέσει με τα κριτήρια που έχει προετοιμάσει ο καθηγητής ΦΑ
6. Να υποβάλλει στον καθηγητή ΦΑ ερωτήσεις για διευκρινήσεις

## Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ

1. Να προετοιμάσει τα επίπεδα δυσκολίας και τα κατάλληλα κριτήρια
2. Να απαντήσει σε ερωτήσεις που θα υποβάλλει ο μαθητής
3. Να αρχίσει την επικοινωνία με το μαθητή

## Τμήμα υποδείγματος σχεδίου μαθήματος (φύλο κριτηρίων)

Όνομα:----- Μέθοδος    A    B    C    D    **E**  
Τάξη:----- Σχέδιο θέματος-----  
Ημερομηνία-----

### Ατομική τεχνική στο ποδόσφαιρο

#### *Προς το μαθητή*

Οι ασκήσεις έχουν σχεδιαστεί για να εξασκηθείς σε αυτές και να γίνεις καλύτερος

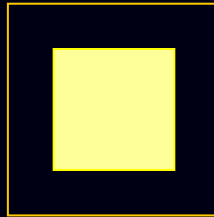
Ο ρόλος σου είναι:

1. Να αποφασίσεις ποια άσκηση θα κάνεις πρώτα
2. Να διαβάσεις τα κριτήρια
3. Να επιλέξεις ένα αρχικό επίπεδο και να γράψεις τον αριθμό που εκτέλεσες
4. Να συγκρίνεις την εκτέλεσή σου με τα κριτήρια
6. Να αποφασίσεις αν θα επαναλάβεις την άσκηση στο ίδιο επίπεδο, σε ένα διαφορετικό επίπεδο ή θα εκτελέσεις μια άλλη άσκηση

#### *Σουτ (κριτήρια)*

1. Το πόδι στήριξης πατάει δίπλα στη μπάλα και σημαδεύει την εστία
2. -----
3. -----
4. -----

**Η άσκηση:** Διάλεξε μια απόσταση (τη γραμμή Α, Β, ή Γ) και ένα στόχο (το μεγάλο ή το μικρό). Κάνε 10 σουτ με το καλό σου πόδι και σημείωσε πόσες φορές (αριθμός) θα πετύχεις το στόχο.



Γραμμή Α



Γραμμή Β



Γραμμή Γ



Απόσταση	ΜΕΓΑΛΟΣ ΣΤΟΧΟΣ										
Α	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Β	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Γ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Απόσταση	ΜΙΚΡΟΣ ΣΤΟΧΟΣ										
Α	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Β	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Γ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# Μέθοδοι ανακάλυψης - επινόησης (F - K)

## Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας (μέθοδος F)

### Ο ρόλος του μαθητή

1. Να ακούει τις ερωτήσεις που υποβάλλονται από τον καθηγητή ΦΑ ή να αντιλαμβάνεται τις νύξεις που του κάνει
2. Να ανακαλύπτει την απάντηση σε κάθε ερώτηση
3. Να ανακαλύπτει την τελική απάντηση που συνιστάται από τη ζητούμενη έννοια

### Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ

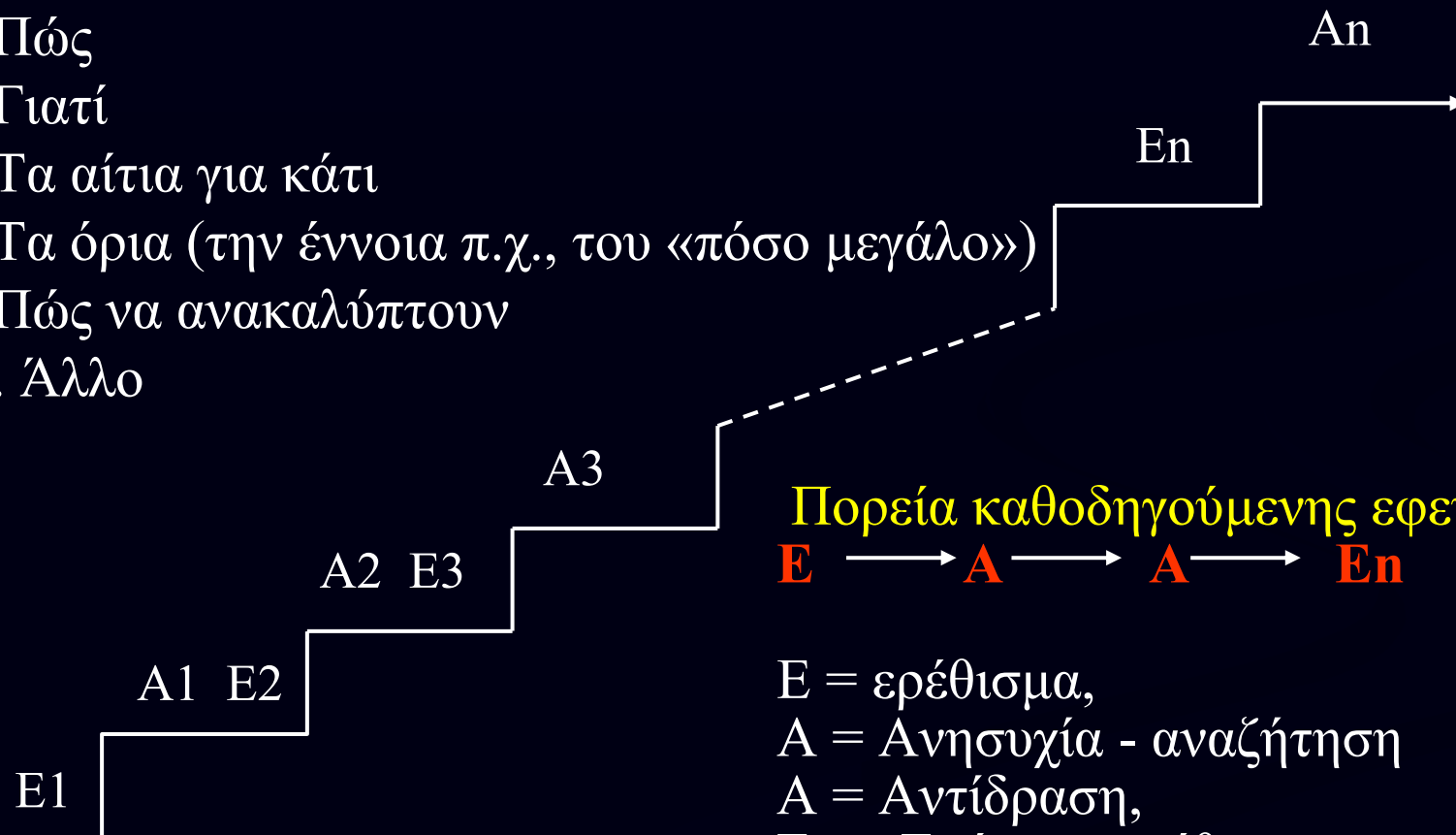
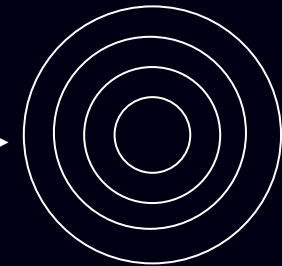
1. Να σχεδιάσει τη σειρά των ερωτήσεων
2. Να παρουσιάσει τις ερωτήσεις στο μαθητή σε μια λογική σειρά
3. Να παρέχει περιοδικά ανατροφοδότηση
4. Να βεβαιώσει το μαθητή για την ανακάλυψη της έννοιας
5. Να διατηρεί ένα κλίμα αποδοχής και υπομονής

# Αντικείμενο διδασκαλίας

Να ανακαλύψουν οι μαθητές:

1. Έννοιες
2. Αρχές
3. Σχέσεις μεταξύ πραγμάτων
4. Σειρές ή συστήματα
5. Πώς
6. Γιατί
7. Τα αίτια για κάτι
8. Τα όρια (την έννοια π.χ., του «πόσο μεγάλο»)
9. Πώς να ανακαλύπτουν
10. Άλλο

ΣΤΟΧΟΣ



Πορεία καθοδηγούμενης εφευρετικότητας

**E** → **A** → **A** → **En**

E = ερέθισμα,

A = Ανησυχία - αναζήτηση

A = Αντίδραση,

En = Επόμενο ερέθισμα

An = Επόμενη αντίδραση

Παράδειγμα εφαρμογής της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας στη ΦΑ  
*Αθλητική δραστηριότητα: Ενόργανη γυμναστική*

**Συγκεκριμένος στόχος:** Να ανακαλύψουν την έννοια «αύξηση της ταχύτητας περιστροφής γύρω από στιγμιαίο άξονα»

1<sup>η</sup> ερώτηση: «Ποια είναι η σωστή τελική θέση στο τελείωμα της κυβίστησης;»

Επιθυμητή απάντηση: «Η όρθια θέση με καλή ισορροπία» \_ «Σωστά»

2<sup>η</sup> ερώτηση: «Από τι εξαρτάται η επίτευξη αυτής της θέσης;»

Επιθυμητή απάντηση: «Από τη φόρα (ταχύτητα περιστροφής) που θα έχω στη κυβίστηση» \_ «Σωστά»

3<sup>η</sup> ερώτηση: «Τι πρέπει να κάνεις για να αυξήσεις την ταχύτητα περιστροφής;»

Επιθυμητή απάντηση: «Να σπρώξω δυνατά με τα πόδια μου»

4<sup>η</sup> ερώτηση: «Πολύ καλά. Τι άλλο;»

Επιθυμητή απάντηση: «Να γίνω στρόγγυλος» \_ «Πολύ ωραία. Και πως μπορείς να αυξήσεις ακόμα περισσότερο την ταχύτητα περιστροφής; »

Επιθυμητή απάντηση: «Περνώντας από τη θέση «κεράκι» να απλώσω πολύ και την τελευταία στιγμή να φέρω απότομα τα πόδια μου κοντά στο σώμα»

*Οι μαθητές μετά από κάθε ερώτηση εκτελούν κυβιστήσεις ή κύλισμα και ανόρθωση από τη θέση κεράκι*



## Παράδειγμα εφαρμογής της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας στη ΦΑ *Αθλητική δραστηριότητα: Χειροσφαίριση*

**Συγκεκριμένος στόχος:** Να επιλέγουν τον ελεύθερο χώρο

1<sup>η</sup> ερώτηση: «Στο χάντμπολ πότε είναι εύκολο να βάλουμε γκολ;»

Επιθυμητή απάντηση: «Όταν είμαστε μόνοι μας, χωρίς άμυνα, ελεύθεροι»

2<sup>η</sup> ερώτηση: «Οπότε ποιος παίχτης μας έχει περισσότερες πιθανότητες να βάλει πιο εύκολα γκολ;»

Επιθυμητή απάντηση: «Αυτός που είναι μόνος, ελεύθερος, αφύλακτος»

3<sup>η</sup> ερώτηση: «Για εύκολο γκολ σε ποιόν πρέπει να πασάρουμε;»

Επιθυμητή απάντηση: «Στον ελεύθερο, μόνο, αφύλακτο συμπαίκτη» \_  
«Σωστά»

4<sup>η</sup> ερώτηση: «Για να πάρετε εύκολα μια πάσα που θα κινηθείτε;»

Επιθυμητή απάντηση: «Προς τα εκεί που θα είμαι μόνος, στον ελεύθερο χώρο, στον κενό χώρο» \_ «Σωστά»

5<sup>η</sup> ερώτηση: «Αν πάρετε την μπάλα που θα επιλέξετε να τρέξετε;»

Επιθυμητή απάντηση: «Στον ελεύθερο χώρο, στον κενό χώρο»

6<sup>η</sup> ερώτηση: «Άρα τι πρέπει να προσέχουμε για να βάλουμε εύκολα γκολ;»

Επιθυμητή απάντηση: «Τον ελεύθερο χώρο, τα κενά»

# Η μέθοδος της συγκλίνουσας εφευρετικότητας (μέθοδος G)

## Ο ρόλος του μαθητή

1. Να εξετάζει το πρόβλημα ή το αμφιλεγόμενο ζήτημα
2. Να κατευθύνει τις δυνάμεις του προς μια συγκεκριμένη λύση ή συμπέρασμα
3. Να χρησιμοποιεί τις αναγκαίες γνωστικές λειτουργίες που θα τον οδηγήσουν στη λύση ή στο συμπέρασμα
4. Να επιβεβαιώσει την πορεία που ακολούθησε και τη λύση που έδωσε αντιπαραβάλλοντάς την με κριτήρια που πηγάζουν από την αθλητική δραστηριότητα που εκτέλεσε

## Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ

1. Να παρουσιάσει το πρόβλημα
2. Να ακολουθεί την πορεία σκέψης του μαθητή
3. Να παρέχει περιοδικά ανατροφοδότηση και νύξεις (αν το βρίσκει αναγκαίο) χωρίς να δίνει την απάντηση

## Ο σκοπός της μεθόδου

Να ανακαλύψει ο μαθητής τη λύση σε ένα πρόβλημα, να ξεκαθαρίσει ένα αμφιλεγόμενο ζήτημα, να καταλήξει σε ένα συμπέρασμα με την ενεργοποίηση πνευματικών διαδικασιών, λογικής και κριτικής σκέψης

## Παραδείγματα προβλήματος

1. Εκτέλεσε αλματική κυβίστηση με «μπλοκάρισμα» σε βατήρα μετά από επιταχυνόμενη φορά

α. «Μπλοκάροντας» στο βατήρα με λυγισμένα γόνατα

β. «Μπλοκάροντας» στο βατήρα με σχεδόν τεντωμένα γόνατα

*Ερώτηση:* Σε ποια περίπτωση η αλματική κυβίστηση εκτελείται με μεγαλύτερη ευρύτητα (μήκος, ύψος); Γιατί;

---

2. Εκτέλεσε αλματική κυβίστηση με «μπλοκάρισμα» σε βατήρα μετά από επιταχυνόμενη φορά

α. «Μπλοκάροντας» στο βατήρα με κλήση σώματος προς τα μπροστά

β. «Μπλοκάροντας» στο βατήρα με κλήση σώματος προς τα πίσω

*Ερώτηση:* Σε ποια περίπτωση η αλματική σου εκτελείται με μεγαλύτερο μήκος και σε ποια με μεγαλύτερο ύψος και γιατί;

---

# Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας (μέθοδος Η)

## Ο ρόλος του μαθητή

1. Να παίρνει τις εννέα αποφάσεις στο στάδιο της διεξαγωγής όπως στη μέθοδο Β
2. Να δημιουργεί αποκλίνουσες (πολλαπλές) απαντήσεις
3. Να μπορεί να εξακριβώνει εάν η απάντηση είναι αξιόπιστη
4. Να επιβεβαιώνει ο ίδιος τις λύσεις σε ορισμένες ασκήσεις

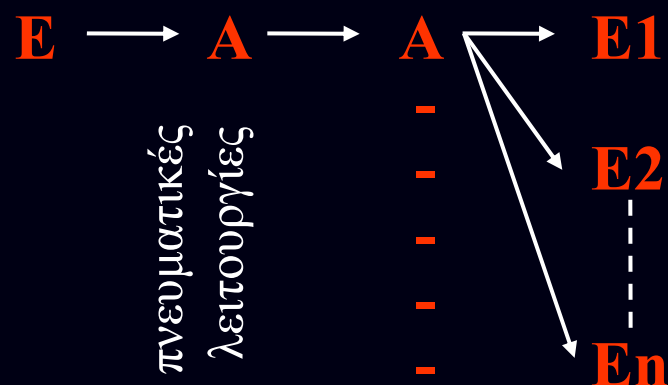
## Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ

1. Να αποφασίσει ποια ερώτηση θα υποβάλλει
2. Να αποδεχτεί τις λύσεις
3. Να λειτουργήσει ως πηγή επιβεβαίωσης σε μερικές αθλητικές δραστηριότητες

## Σκοπός της μεθόδου

Να προτρέψει το μαθητή να δημιουργήσει (ανακαλύψει)  
πολλαπλές απαντήσεις σε μια συγκεκριμένη ερώτηση

### Η δομή της μεθόδου



E = ερέθισμα, A = πνευματική ανησυχία,  
A = αναζήτηση, E1, 2, ...n = Εκτελέσεις

## Σχεδιασμός λύσεων σε προβλήματα ενόργανης γυμναστικής

Σχεδίασε μια άσκηση όπως περιγράφεται στη στήλη 1. Εκτέλεσε μια φορά νοερά την άσκηση και βεβαιώσου ότι εκτελείται με ασφάλεια στις παρούσες συνθήκες. Περιέγραψε την άσκηση στη στήλη 2. Γράψε στη στήλη 3 και εκτέλεσε όσες επαναλήψεις νομίζεις ότι μπορείς και πρέπει να κάνεις για σωστή απόδοση. Σημείωσε στην 4 στήλη την απόδοσή σου στην τελευταία επανάληψη, «σωστή», «θέλει βελτίωση». Τέλος στην 5 στήλη σχεδίασε για κάθε άσκηση ένα πρόγραμμα εξάσκησης με σκοπό τη βελτίωση (π.χ., 3 φορές την εβδομάδα, 8 επαναλήψεις κάθε φορά για ένα μήνα )

1. Ασκήσεις	2. Περιγραφή άσκησης	3. Επαναλήψεις	4. Απόδοση	5. Στόχος εξάσκησης για τελειοποίηση
Ισορροπία με το κέντρο βάρους ψηλά	Π.χ., ζυγαριά 	10	Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>	5 επαναλήψεις , 3 φορές την εβδομάδα για ένα μήνα
Μια ευκολότερη παραλλαγή				
Μια δυσκολότερη παραλλαγή				Σωστή <input type="checkbox"/> Θέλει βελτίωση <input type="checkbox"/>
-----		-----	-----	-----

## Το πρόγραμμα που σχεδιάζει ο μαθητής (μέθοδος I)

### Ο ρόλος του μαθητή

1. Να σχεδιάσει τις ερωτήσεις και να ανακαλύψει τις λύσεις
2. Να καθορίσει τα κριτήρια
3. Να αξιολογήσει τον εαυτό του

### Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ

1. Να επιλέξει το γενικό αντικείμενο διδασκαλίας
2. Να παρακολουθήσει την πρόοδο του μαθητή
3. Να ακούει τις ερωτήσεις που θα υποβάλλει ο μαθητής καθώς και τις απαντήσεις στις ερωτήσεις του

## Σκοπός της μεθόδου

Να δώσει στο μαθητή την ευκαιρία να δημιουργήσει ένα ατομικό πρόγραμμα βασισμένο στις πνευματικές και σωματικές του ικανότητες σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο

## Παραδείγματα

Δεν είναι δυνατό να δοθούν παραδείγματα για τη μέθοδο Ι γιατί αυτά προέρχονται από τις επιλογές και δημιουργίες μεμονωμένων μαθητών, τη φαντασία τους και τις αποφάσεις που λαμβάνουν



# Η μέθοδος της πρωτοβουλίας του μαθητή (μέθοδος J)

## Ο ρόλος του μαθητή

1. Να εκδηλώσει τις πρωτοβουλίες του επιλέγοντας τη μέθοδο διδασκαλίας
2. Να σχεδιάσει το ατομικό του πρόγραμμα
3. Να το εκτελέσει
4. Να το αξιολογήσει
5. Να αποφασίσει πως θα αξιοποιήσει την παρουσία του καθηγητή ΦΑ

## Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ

1. Να αποδεχτεί τις αποφάσεις και την πρωτοβουλία του μαθητή
2. Να διασφαλίσει τις συνθήκες για την υλοποίηση του σχεδίου του μαθητή
3. Να αποδέχεται την πορεία που ακολουθεί ο μαθητή και τα προϊόντα αυτής της πορείας
4. Να προειδοποιεί το μαθητή για οποιεσδήποτε αποκλίσεις από το σχέδιό του

## Η μέθοδος της αυτοδιδασκαλίας (μέθοδος K)

Αυτή η μέθοδος εφαρμόζεται στις περιπτώσεις που το άτομο μαθαίνει μόνο του σε οποιαδήποτε κοινωνική κατάσταση ή πολιτικό σύστημα



# Διαθεματικότητα στη φυσική αγωγή

# Διαθεματικότητα στη φυσική αγωγή

## Το πρόβλημα της σύγχρονης εκπαίδευσης

Νέες τεχνολογίες, πολυπολιτισμικότητα, παγκοσμιοποίηση

⇒ Κοινωνικές αλλαγές

(Kress, 1999; Ηλιάδης, & Γαλανοπούλου, 1998)



Προβλήματα μάθησης και συμπεριφοράς

(Lickona, 1991; Παραϊοάννου, 2000)

Ανάγκη προσαρμογής του σχολείου και της εκπαίδευσης

**Ολιστική - Διαθεματική προσέγγιση**

(Καρατζιά-Σταυλιώτη, 2002; Παιδαγωγικό Ινστιτούτο)

# Ρόλος της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση

Συνεισφορά στην υγεία, στις στάσεις, στην  
ατομική και κοινωνική συμπεριφορά, στην  
αυτοαντίληψη, στην ακαδημαϊκή επίτευξη  
(Pate, 1995; Diggelidis et al., 2003; Hellison, 1995; Goodwin, 1999;  
Marsh, & Yeung, 1997)

Διαθεματικότητα στη φυσική αγωγή (Placek, 1992)

## **Διαθεματική προσέγγιση**

**Η διαθεματική προσέγγιση στη διδασκαλία χαρακτηρίζεται από τη συνένωση θεμάτων και μαθημάτων διαφορετικών επιστημονικών κλάδων, τα οποία στην παραδοσιακή πρακτική διδάσκονται ξεχωριστά, ξεκομμένα το ένα από το άλλο**

## ***Διεπιστημονικότητα (inter-disciplinarity)***

Τρόπος οργάνωσης του Α.Π.Σ., που διατηρεί τα διακριτά μαθήματα ως πλαίσια επιλογής και διάταξης της σχολικής γνώσης, αλλά επιχειρεί με ποικίλους τρόπους να συσχετίσει μεταξύ τους το περιεχόμενο των διακριτών μαθημάτων (Ματσαγγούρας, 2002)

## ***Διαθεματικότητα (cross-thematic integration)***

Τρόπος οργάνωσης του Α.Π.Σ., που καταργεί ως πλαίσια επιλογής και οργάνωσης της σχολικής γνώσης τα διακριτά μαθήματα και αντιμετωπίζει τη γνώση ως ενιαία ολότητα, την οποία προσεγγίζει μέσα από τη διερεύνηση θεμάτων, ζητημάτων και προβληματικών καταστάσεων, που παρουσιάζουν ενδιαφέρον για τους μαθητές (Ματσαγγούρας, 2002)

# Μέθοδος εργασίας κατά τη διαθεματική προσέγγιση

## *Αυτενεργός μάθηση*

Δράση από το μαθητή. Παρατήρηση, σκέψη, σύγκριση, εξαγωγή συμπερασμάτων, ταξινόμηση, λύση προβλημάτων, απάντηση ερωτημάτων (Θεοφιλίδης, 1997)

## *Εποπτική διδασκαλία*

Βιωματική διδασκαλία – μέθοδος σχεδίου εργασίας (project)  
(Θεοφιλίδης, 1997)

## *Αγωγή στην αυτομόρφωση*

Έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων α) σχετικών με τη λύση προβλημάτων, β) επικοινωνίας, γ) οργάνωσης και μελέτης  
(Θεοφιλίδης, 1997)



# Θεμελιώδεις έννοιες οριζόντιας διασύνδεσης μαθημάτων

Αλληλεπίδραση (π.χ., συνεργασία, συλλογικότητα, σύγκρουση...)

- Διάσταση (π.χ., χώρος–χρόνος...)
- Επικοινωνία (π.χ., κώδικας, συμβολισμός, πληροφορία...)
- Μεταβολή (π.χ., εξέλιξη, ανάπτυξη, περιοδικότητα...)
- Μονάδα–σύνολο (π.χ. άτομο, κοινότητα, κοινωνία...)
- Ομοιότητα-διαφορά (π.χ., ισότητα, ομοιότητα, διαφορά...)
- Πολιτισμός (π.χ., παράδοση, τέχνη...)
- Σύστημα (π.χ., δομή, ταξινόμηση, οργάνωση, ισορροπία, νόμος, συμμετρία...) (Δ.Ε.Π.Π.Σ., Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2001)

# Διαθεματικότητα στη φυσική αγωγή

## ✦ Εσωτερική ενοποίηση

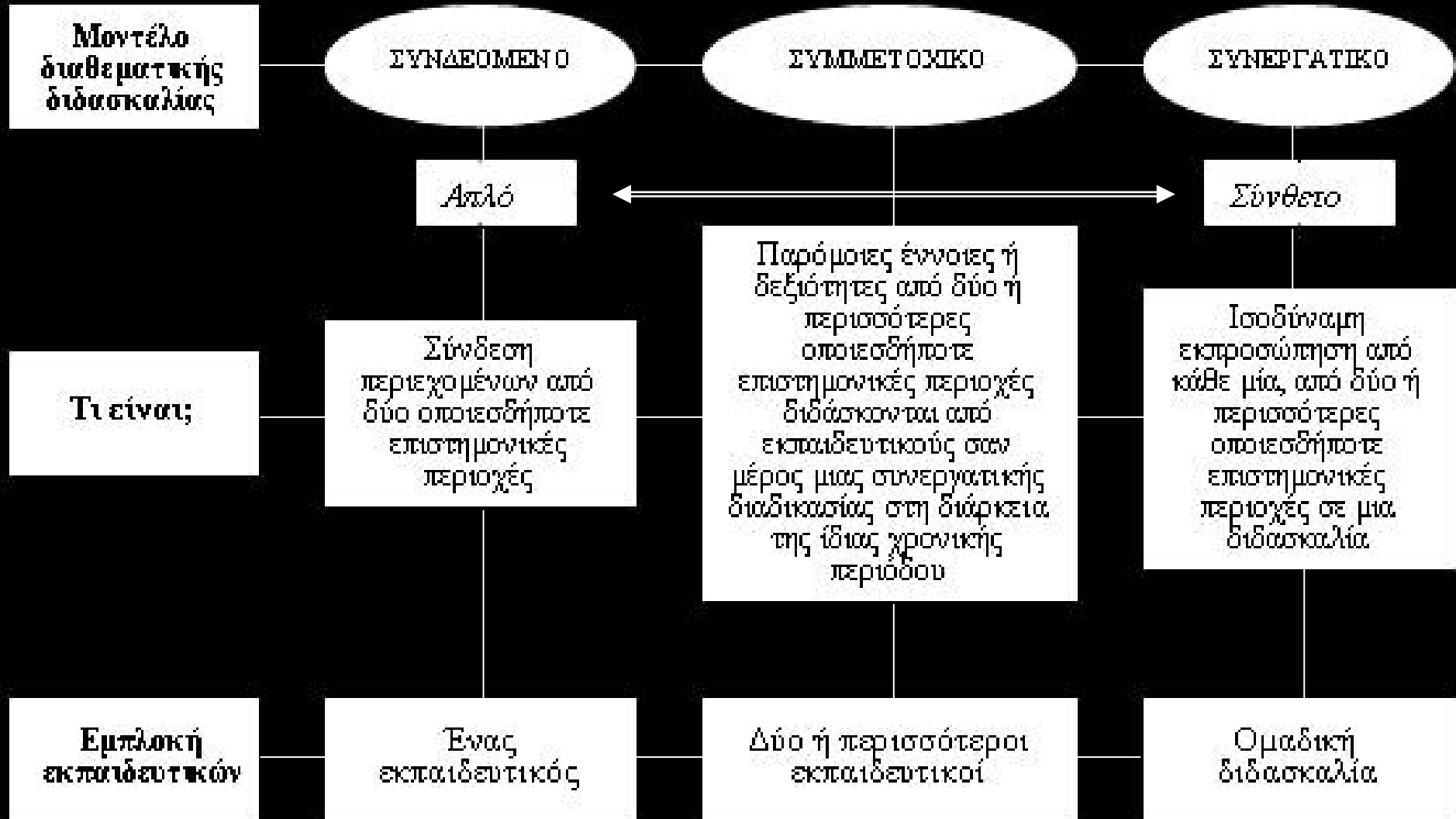
- ✦ Έννοιες, δεξιότητες ατομικής-κοινωνικής ανάπτυξης, κριτικής σκέψης, φυσικής κατάστασης (Hellison, 1995; Placek, & O'Sullivan, 1997)

## ✦ Εξωτερική ενοποίηση

- ✦ Ενσωμάτωση της ΦΑ σε άλλες επιστήμες
- ✦ Ενσωμάτωση θεμάτων από άλλες επιστήμες στη ΦΑ π.χ., Μαθηματικά, Γλώσσα, Φυσικές επιστήμες (Placek, & O'Sullivan, 1997)

# Μοντέλα Διδασκαλίας

(Cone, Werner, Cone, & Woods, 1998)



# Πολυδιάστατο μοντέλο των προσανατολισμών στόχων (Papaioannou, 1999)



# Πλεονεκτήματα διαθεματικών προγραμμάτων

- ✦ Αύξηση-εμπλουτισμός της γνώσης
- ✦ Σύνδεση γνώσεων-δεξιοτήτων από διαφορετικές γνωστικές περιοχές
- ✦ Σύνδεση με την καθημερινή ζωή
- ✦ Έμφαση στην ομαδική δουλειά-συνεργασία
- ✦ Συνεργασία εκπαιδευτικών-ψηλότερες προσδοκίες, δημιουργικότητα
- ✦ Μάθηση εννοιών (π.χ., σχήμα, ενέργεια, χώρος) μέσα από την κίνηση
- ✦ Ενίσχυση του ρόλου της φυσικής αγωγής

## Προβλήματα-εμπόδια

- ✦ Απροθυμία-αντίσταση εκπαιδευτικών – μαθητών
- ✦ Μείωση του βάθους ανάλυσης των γνωστικών αντικειμένων
- ✦ Ενδεχόμενη μείωση του πραγματικού χρόνου κίνησης
- ✦ Απαιτήσεις οργάνωσης και γνώσεων
- ✦ Συνεργασία εκπαιδευτικών-μέθοδοι διδασκαλίας
- ✦ Κόστος εκπαιδευτικού υλικού

**Ισορροπία μεταξύ διδασκαλίας συγκεκριμένων  
γνωστικών αντικειμένων και διαθεματικής  
διδασκαλίας (Cone, & Cone, 1999)**

# Ιδέες - προτάσεις για διαθεματική διδασκαλία

Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ

# Εσωτερική ενοποίηση

Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής

Αυτό-ρύθμιση

Καθορισμός στόχων, χρήση στρατηγικών

Αυτό-έλεγχος, αυτό-αξιολόγηση

Οργάνωση, διαχείριση και έλεγχος του χρόνου





# Αξιολόγηση συμπεριφοράς

Όνομα:.....

Στο σημερινό μάθημα...

*Πάντοτε*

*Μερικές φορές*

*Σπάνια*

*Ποτέ*

Ανταποκρινόμουν στα καθήκοντά μου;

Έμουν συνεργάσιμος;

Βοηθούσα τους συμμαθητές μου να βελτιωθούν;

Έμουν συνεπής στις υποχρεώσεις μου;

**Η συμπεριφορά που πρέπει να βελτιώσω για να γίνω καλύτερος είναι:.....**

**Για να το πετύχω αυτό θα κάνω τα εξής:.....**

# ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΠΑΝΤΟΥ ΘΑ ΖΗΣΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ Από.....Νοεμβρίου έως..... Νοεμβρίου

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....

Τομέας	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκ.	Σάββατ.	Κυριακ.
<b>Φυσική Αγωγή</b>	<p>Να πάω στο σχολείο το απόγευμα για να γυμναστώ. <b>ΝΑΙ—ΟΧΙ</b></p> <p>Να κάνω τεχνικές χαλάρωσης <b>ΝΑΙ—ΟΧΙ</b></p>	<p>Να κάνω 15 κοιλιακούς και 15 ραχιαίους. <b>ΝΑΙ--ΟΧΙ</b></p> <p>Να πω 5 φορές στον εαυτό μου: «Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου». <b>ΝΑΙ--ΟΧΙ</b></p>	<p>Να πάω στο σχολείο το απόγευμα για να γυμναστώ. <b>ΝΑΙ—ΟΧΙ</b></p> <p>Να κάνω τεχνικές χαλάρωσης <b>ΝΑΙ—ΟΧΙ</b></p>	<p>Να πω 5 φορές στον εαυτό μου: «Θα γίνομαι όλο και καλύτερος, παντού» <b>ΝΑΙ--ΟΧΙ</b></p> <p>Να κάνω κατακόρυφο στον τοίχο 5 φορές <b>ΝΑΙ--ΟΧΙ</b></p>	<p>Να πάω στο σχολείο το απόγευμα για να γυμναστώ. <b>ΝΑΙ--ΟΧΙ</b></p> <p>Στο σπίτι να βάλω 5 καλάθια με τη φαντασία μου <b>ΝΑΙ--ΟΧΙ</b></p>	<p>Να πω 5 φορές στον εαυτό μου: «Σήμερα αισθάνομαι υπέροχα» <b>ΝΑΙ--ΟΧΙ</b></p> <p>Να κάνω 10 κάμπεις και 15 αναπηδήσεις <b>ΝΑΙ--ΟΧΙ</b></p>	<p>Να καλύψω τα κενά που άφησα την εβδομάδα που πέρασε. <b>ΝΑΙ--ΟΧΙ</b></p> <p>Να κάνω τεχνικές χαλάρωσης <b>ΝΑΙ—ΟΧΙ</b></p>

**ΔΕΣΜΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ**

Υπογραφή.....

## Οι στόχοι μου για το 1<sup>ο</sup> τρίμηνο είναι...

<b>ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</b>	<i>Να γυμνάζομαι έντονα τουλάχιστο 3 φορές την εβδομάδα!!!</i>	<i>Να γυμνάζομαι έντονα τουλάχιστο 2 φορές την εβδομάδα!!</i>	<i>Να γυμνάζομαι έντονα τουλάχιστο 1 φορά την εβδομάδα!</i>
<b>ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑ- ΤΙΚΑ</b>	Από τις ασκήσεις που μας βάζει ο καθηγητής για το σπίτι, να λύνω πάντα ...		
	<i>Περισσότερες από αυτές που μου ζητάει να λύσω!!!</i>	<i>Όλες τις ασκήσεις!!</i>	<i>Περίπου τις μισές!</i>
<b>ΣΤΗ ΓΛΩΣΣΑ (ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ)</b>	Από τις εργασίες που μας βάζει ο καθηγητής για το σπίτι, να ετοιμάζω πάντα ...		
	<i>Όλες τις εργασίες και να διαβάζω και λίγο παραπάνω!!!</i>	<i>Όλες τις εργασίες!!</i>	<i>Περίπου τις μισές!</i>
<b>ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ</b>	<i>Να μελετάω κάθε μέρα 2 ώρες περισσότερο από ότι συνήθιζα πέρυσι!!!</i>	<i>Να μελετάω κάθε μέρα 1 ώρα περισσότερο από ότι συνήθιζα πέρυσι!!!</i>	<i>Να μελετάω κάθε μέρα μισή ώρα περισσότερο από ότι συνήθιζα πέρυσι!!!</i>
	<b><i>Κάθε μέρα...</i></b>	<b><i>Τουλάχιστο 4-5 μέρες την εβδομάδα</i></b>	<b><i>Τουλάχιστο 2-3 μέρες την εβδομάδα</i></b>
<b>ΣΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙ- ΦΟΡΑ</b>	☉ <i>Να βοηθάω τον αδερφό/ή μου ή ένα φίλο/η στο διάβασμα...</i> ☉ <i>Να βοηθάω στις δουλειές του σπιτιού</i>	☉ <i>Να βοηθάω τον αδερφό/ή μου ή ένα φίλο/η στο διάβασμα...</i> ☉ <i>Να βοηθάω στις δουλειές του σπιτιού</i>	☉ <i>Να βοηθάω τον αδερφό/ή μου ή ένα φίλο/η στο διάβασμα...</i> ☉ <i>Να βοηθάω στις δουλειές του σπιτιού</i>

***Βάλε ένα σημάδι μέσα στον κύκλο, σε κάθε κατηγορία, στον στόχο που θέλεις να πετύχεις***

***Μπορώ να τους πετύχω...***

***Με σκληρή προσπάθεια!!!***

**ΔΕΣΜΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:..... Υπογραφή.....

**ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΠΑΝΤΟΥ ΘΑ ΖΗΣΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ**

## ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΠΑΝΤΟΥ, ΘΑ ΖΗΣΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Το πρόγραμμα που ακολουθώ την εβδομάδα από 8 έως 14 Ιανουαρίου 2001

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: Μαρίνα...

ΔΕΥΤΕΡΑ 8/1	ΤΡΙΤΗ 9/1	ΤΕΤΑΡΤΗ 10/1	ΠΕΜΠΤΗ 11/1	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12/1	ΣΑΒΒΑΤΟ 13/1	ΚΥΡΙΑΚΗ 14/1
Διάβαση Τεχνολογία 3.00-3.30	Διάβαση Αρχαία 3.00-3.50	Διάβαση Βιολογία 3.00-3.50	Διάβαση Αρχαία 3.00-3.30	Πήλα Σχολείο (γυμν.) 3.30-5.30	Πήλα Ζωγραφική 10.00-12.00	Πήλα εκκλησία 9.00-12.00
Διάβαση Αγγλικά 4.00-5.30	Διάβαση Πληροφορ. 4.00-4.30	Διάβαση Ιστορία 4.00-5.00	Διάβαση Νεογ. Γλώσσ. 3.30-4.10	Έπαιξα Έξω 6.00-8.30	Διάβαση Βιολογία 1.00-1.50	Πήλα οικιακά 6.00-8.30
Έκανα γ. Διάβαση Μουσ. 5.35-6.25	Διάβαση Επισκευτ. 5.00-5.50	Διάβαση Μαθηματ. 5.15-6.15	Διάβαση Γεωγραφία 5.00-5.30	Διάβαση Οδύσσεια (στη Δευτέρα) 9.00-9.30	Διάβαση Γεωγραφία 2.00-3.00	Έκανα επαναλ. όλα τα φαθήματα
Πήλα Φροντιστήριο 7.00-8.30	Έκανα "Joking" 6.00-6.15	Έκανα ασκήσεις χαλάρωσης 6.15-6.30	Διάβαση Αγγλικά 5.30-6.00		Διάβαση Ιστορία 3.05-3.50	9.00-12.00 m.m.
Έκανα Τυριαστική 7.00-9.20	Πήλα Φροντιστήριο 7.00-8.50	Πήλα Φροντιστήριο 7.00-8.45	Έκανα γυμναστική 6.00-6.30		Διάβαση Ν. Γλώσσα 4.00-5.00	
Διάβαση Οικ. Οικονομ. 9.20-9.52			Πήλα φροντιστήριο 6.30-7.30		Διάβαση τα φαθήματα της γυμναστικής 5.00-6.00	
			Διάβαση Μαθ. γ. Γρη. 8.00-10.00		Έπαιξα 6.00-9.00	

Γράψε για κάθε μέρα πόσο ασχολείσαι με τα μαθήματά σου μετά το σχολείο. Π.χ., Δευτέρα 8/1, διάβαση Μαθηματικά 3.00-3.45, έπαιξα μπάσκετ στο σύλλογο 5.00-6.30, διάβαση Γραμματική 7.30-8.10, έκανα νοερή εξάσκηση στη Γλώσσα 8.10-8.20, έκανα ασκήσεις χαλάρωσης 11.00-11.10, κ.λ.π.

**ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ. ΘΑ ΓΙΝΩ ΣΙΓΟΥΡΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΘΑ ΜΟΥ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΑ ΚΑΙ ΘΑ ΜΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ. ΘΑ ΠΕΤΥΧΩ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ.**

# ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ (Τρίμηνο Ιανουαρίου- Μαρτίου)

## ΤΟΜΕΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

<b>ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ</b>	ΤΩΡΙΝΗ ΕΠΙΔΟΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΙΑΝΟΥΑΡ	ΑΞΙΟΛΟΓ ΙΑΝΟΥΑΡ	ΣΤΟΧΟΣ ΦΕΒΡΟΥ	ΑΞΙΟΛΟΓ ΦΕΒΡΟΥ	ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΡΤΙΟΥ	ΑΞΙΟΛΟΓ ΜΑΡΤΙΟΥ
Τριπλάρω όσο πιο γρήγορα μπορώ ανάμεσα από 5 εμπόδια. Πόσο χρόνο έκανα;							
Πόσες συνεχόμενες φορές μπορώ να χτυπήσω την μπάλα με το κουντεπιέ το μηρό ή το κεφάλι;							
Σουτάρω 10 φορές σε ένα στόχο σε τοίχο από απόσταση 4 μέτρων ή 5 μέτρων. Πόσες φορές πέτυχα το στόχο;							
Γράψε μόνος σου...							

<b>ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ</b>						ΣΤΟΧ ΙΑΝ	ΑΞΙΟΛ ΙΑΝ	ΣΤΟΧ ΦΕΒΡ	ΑΞΙΟΛ ΦΕΒΡ	ΣΤΟΧ ΜΑΡΤ	ΑΞΙΟΛ ΜΑΡΤ
Τον προηγούμενο μήνα...	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</b>										
Ο σεβασμός μου στους άλλους ήταν...	ΠΟΛΥ ΨΗΛΟΣ	ΨΗΛΟΣ	ΜΕΣΟΣ	ΧΑΜΗΛΟΣ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟΣ						
Η προσπάθειά μου στα μαθήματα ήταν...	ΠΟΛΥ ΨΗΛΗ	ΨΗΛΗ	ΜΕΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟΣ						
Βοήθησα κάποιον συμμαθητή μου...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Ήμουν πειθαρχημένος...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						

# Εσωτερική ενοποίηση

Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής

Δεξιότητες επικοινωνίας

Επίλυση προβλημάτων



Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ

# Εσωτερική ενοποίηση

Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής

Θετικός αυτό-διάλογος

Νοερή απεικόνιση

Χαλάρωσης, αυτοσυγκέντρωσης



Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ

## **Αυτό-διάλογος - θετική σκέψη**

**Μάθε να μιλάς θετικά στον εαυτό σου...**

**Θα σε βοηθήσει να πετυχαίνεις πάντα τους στόχους σου και να νιώθεις όμορφα**

**Κάθε μέρα πες στον εαυτό σου 5 φορές, μία από τις παρακάτω σκέψεις**

Κάθε μέρα, σε κάθε τι, γίνομαι όλο και καλύτερος/η

Μου αρέσει ο εαυτός μου

Έχω εμπιστοσύνη στο μυαλό και το σώμα μου

Είμαι ήρεμος/η και χαλαρός/η

Προσπαθώ συνέχεια όσο μπορώ κι ας κάνω λάθη

Σίγουρα μπορώ να τα καταφέρω

Διασκεδάζω με ότι κάνω

Πάντα κάνω ότι καλύτερο μπορώ

Είμαι περήφανος/η για τις προσπάθειές μου

Μπορώ να πετύχω σε οτιδήποτε αποφασίσω να κάνω

Θα δουλέψω σκληρά, για να πετύχω στο μέλλον

Το πώς θα τα πάω στο σχολείο εξαρτάται μόνο από εμένα

Μου αρέσει το σχολείο και το διάβασμα

Είμαι σίγουρος/η για τον εαυτό μου

Είμαι αισιόδοξος/η για το μέλλον μου

Η ζωή είναι ωραία

**Μπορείς να φτιάξεις και πολλές άλλες δικές σου τέτοιες σκέψεις...**

**Ο Επίκτητος έλεγε ότι «δεν είναι τα πράγματα που μας ενοχλούν  
αλλά ο τρόπος με τον οποίο τα βλέπουμε»**



**Μάθε να μιλάς θετικά στον εαυτό σου...**

**Θα σε βοηθήσει να πετυχαίνεις πάντα τους στόχους σου και να νιώθεις όμορφα**

**Άλλαξε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές όπως στο παράδειγμα**

**Μιλάω με τον εαυτό μου αρνητικά**

**Μιλάω με τον εαυτό μου θετικά**

Είμαι ανόητος. Πως έκανα λάθος σε τόσο εύκολη άσκηση;	Όλοι κάνουμε λάθη. Θα συγκεντρωθώ περισσότερο στο επόμενο διαγώνισμα.
Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής με αντιπαθεί. Μου κάνει συχνά παρατηρήσεις.	
Βαριέμαι το σχολείο και το διάβασμα...	
Θα λύσω τις μισές ασκήσεις σήμερα και τις μισές αύριο.	
Δεν θα βάλω το καλάθι και οι συμμαθητές μου θα με κοροϊδεύουν...	
Ο καθηγητής μου με αδίκησε στα Μαθηματικά. Μου έβαλε χαμηλότερο βαθμό από ότι αξίζω.	
Δεν θα καταφέρω ποτέ να κάνω σωστή πάσα με τα δάχτυλα στο Βόλεϊ...	
Το μάθημα της Γλώσσας είναι βαρετό...	
Με τέτοιους βαθμούς που πήρα στο πρώτο τρίμηνο δεν αξίζει να συνεχίσω να προσπαθώ.	

Ανάπτυξη εννοιών φυσικής κατάστασης, τακτικής παιχνιδιών

Καρδιακή συχνότητα

Ανάπτυξη κατάλληλων προγραμμάτων φυσικής κατάστασης, διατροφής

Αμυντικά και επιθετικά συστήματα --- προεκτάσεις



Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ

# Εσωτερική ενοποίηση



Ανάπτυξη υπεύθυνης ατομικής και κοινωνικής συμπεριφοράς

Σωστή συμπεριφορά, συνεργασία, αποδοχή διαφορών, σεβασμός των άλλων και του περιβάλλοντος, ανάπτυξη θετικών στάσεων

Θετικό κλίμα παρακίνησης – πειθαρχίας, συμμετοχή των μαθητών στη λήψη αποφάσεων (Milosis, & Papaioannou, 2007)



Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ

# Εσωτερική ενοποίηση

Ανάπτυξη υπεύθυνης ατομικής και κοινωνικής συμπεριφοράς

Σωστή συμπεριφορά, συνεργασία, αποδοχή διαφορών, σεβασμός των άλλων και του περιβάλλοντος, ανάπτυξη θετικών στάσεων

Ατομική και κοινωνική ανάπτυξη (Hellison, 1995)

Διδασκαλία αθλημάτων (Siedentop, 1994)

Fair play (Gibbons, & Ebbeck, 1997)

Επίλυση ηθικών διλημάτων



Δημήτρης Μολώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ

## Εσωτερική ενοποίηση

Ανάπτυξη υπεύθυνης ατομικής και κοινωνικής συμπεριφοράς  
Σωστή συμπεριφορά, συνεργασία, αποδοχή διαφορών,  
σεβασμός των άλλων και του περιβάλλοντος, ανάπτυξη  
θετικών στάσεων

Μέθοδοι διδασκαλίας (Αμοιβαία,  
αυτοελέγχου, μη αποκλεισμού, Mosston, & Ashworth, 1994)



# Εξωτερική ενοποίηση

## Δεξιότητες ΦΑ

## Έννοιες μαθηματικών

<p>Ισορροπία</p> <p>Γνώση του σώματος - σωματικά σχήματα, χειρισμός, ρίψεις αντικειμένων σε στόχους</p> <p>αίσθηση στο χώρο</p> <p>Ανακάλυψη - πόσα διαφορετικά σχήματα μπορούν να κάνουν, με πόσα σημεία μπορούν να ισορροπήσουν κλπ</p> <p>Άλματα</p>	<p>Γωνίες (οξεία, ορθή και αμβλεία), επίπεδα (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό)</p> <p>Ευθείες, καμπύλες, τεθλασμένες γραμμές, κύκλος, τετράγωνο, μικρό-μεγάλο, μακριά-κοντά, ψηλά-χαμηλά</p> <p>αναγνώριση αριθμών</p> <p>Συμμετρία – ασυμμετρία, αριθμοί</p> <p>Μέτρηση με διάφορους τρόπους</p>
<p>Ομαδικά παιχνίδια, κυνηγητά</p> <p>Ομαδική δουλειά, μετακινήσεις - σκυταλοδρομία</p> <p>Διατροφή, άσκηση και κατανάλωση θερμίδων</p>	<p>Σύνολα, αριθμητικές πράξεις</p> <p>Αγορά τροφίμων - ομάδες τροφίμων</p> <p>Επίλυση προβλημάτων σε σχέση με τη φυσική αγωγή</p>
<p>Ρυθμικές αξίες</p>	<p>Αριθμητικές σχέσεις</p>
<p>Καρδιακή συχνότητα σε ηρεμία και άσκηση</p> <p>Άσκηση, διατροφή, κάπνισμα – ενήλικες</p>	<p>Γραφική παράσταση απεικόνιση</p> <p>Πραγματοποίηση έρευνας, στατιστική ανάλυση</p>









# Εξωτερική ενοποίηση

Δεξιότητες ΦΑ

Έννοιες φυσικής

Προσανατολισμός στο χώρο, δεξιότητες μετακίνησης



Στατική, δυναμική ισορροπία

Στροφές (π.χ., πιρουέτες, κυβιστήσεις)

Άλματα (ενόργανη, στίβος)

Ρίψεις

Ο ήχος ως φυσικό φαινόμενο και η σχέση του με τις πηγές παραγωγής

Ταχύτητα μετακίνησης του ανθρώπου, διαφόρων ζώων και μέσων μεταφοράς

Αργά - γρήγορα, Επιτάχυνση - επιβράδυνση

Μαγνήτες, έλξη - απόθηση

Αρχές ισορροπίας (κέντρο βάρους)

Άξονες περιστροφής, επίπεδα περιστροφής

Διαφοροποίηση ταχύτητας περιστροφής

Νόμος δράσης – αντίδρασης, αδράνεια, ροπή αδράνειας

Βεληνεκές, δύναμη, ενέργεια, ισχύς, φυγόκεντρος, αντίσταση, τριβή

# Εξωτερική ενοποίηση

## Δεξιότητες ΦΑ

## Έννοιες γλώσσας

Μετακινήσεις σε διαφορετικές κατευθύνσεις, ισοροπίες, διατάσεις, Στόχευση με μπάλα σε γράμματα σε τοίχο ή στο έδαφος, φτιάχνοντας διαδοχικά λέξεις

Αναγνώριση και αναπαραγωγή σε διαφορετικά επίπεδα, γραμμάτων και λέξεων, ατομικά ή ομαδικά, επικοινωνία Έκφραση σκέψεων, συναισθημάτων

Οι μαθητές διαβάζουν λέξεις – εκτελούν  
Ο μαθητής καθοδηγεί το ζευγάρι του χρησιμοποιώντας αντωνυμίες π.,χ ψηλά-χαμηλά, μακριά-κοντά, γρήγορα-αργά , ανοιχτά-κλειστά, κλπ

Αφού εκτελέσουν ασκήσεις προθέρμανσης, ενδυνάμωσης, τεχνικής κλπ σε συνεργασία περιγράφουν τις μυϊκές ομάδες που συμμετέχουν, σε συμμαθητές

Διαμόρφωση παιχνιδιού με συγκεκριμένους περιορισμούς (π.χ., πιάσιμο και ντρίπλα με τα χέρια, μεταβίβαση ή σουτ με τα πόδια)



Περιγραφή παιχνιδιού, δεξιοτήτων που απαιτούνται, ρόλων των παιχτών, κανόνων παιχνιδιού, διδασκαλία του παιχνιδιού σε ομάδα μαθητών

Στρατηγικές μάθησης (κατανόησης κειμένων σχετικών με τη ΦΑ)

Μεταφορά της δεξιότητας σε άλλα μαθήματα

Πόσο αν πείνησα

### Διάβασε με πολύ προσοχή το παρακάτω κείμενο...

Όταν λέμε παρακίνηση εννοούμε όλους τους λόγους, για τους οποίους κάποιος διαλέγει να ασχοληθεί με κάποια δραστηριότητα με συνέπεια, εντατικότητα, επιμονή, υπομονή και συνέχεια. Οι λόγοι αυτοί αλλιώς ονομάζονται κίνητρα ή ελατήρια. Όταν ένα παιδί αποφασίζει και διαλέγει να γραφτεί σε ένα αθλητικό σωματείο για να γυμναστεί ενώ ο καλύτερος φίλος του όχι, λέμε ότι αυτό το παιδί έχει υψηλή παρακίνηση. Υψηλή παρακίνηση έχει κάποιος αθλητής όταν συμμετέχει σε όλες τις προπονήσεις της ομάδας του και τα «δίνει όλα» σε κάθε προπόνηση. Επίσης υψηλή παρακίνηση έχει κάποιος μαθητής που μελετά μεθοδικά και τακτικά τα μαθήματά του για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα. Αντίθετα όταν κάποιος αθλητής σταματάει να αθλείται λέμε ότι έχει μειωμένη παρακίνηση ή δεν έχει παρακίνηση.

Κίνητρα στον αθλητισμό όπως χρήματα, φόρμες, έπαθλα κλπ., ονομάζονται εξωτερικά κίνητρα ή ελατήρια. Επίσης εξωτερικά είναι για παράδειγμα τα κίνητρα κάποιου παιδιού, όταν προσπαθεί να κάνει κάτι σωστά με σκοπό να αποφύγει μια τιμωρία ή έναν κακό βαθμό, ή επειδή του το επιβάλλουν οι γονείς του ή κάποιος άλλος. Ακόμα κάποιος μπορεί να κάνει κάτι απλά και μόνο επειδή αν δεν το κάνει θα νοιώθει άσχημα για τον εαυτό του. Μπορεί δηλαδή κάποιος να γυμνάζεται με σκοπό να χάσει βάρος και να μην αισθάνεται άσχημα που είναι χοντρός. Τέλος μπορεί, ένας μαθητής για παράδειγμα να διαβάσει πολύ ένα μάθημα ακόμα και αν δεν του αρέσει επειδή το θεωρεί σημαντικό για τον γενικό βαθμό που θα πάρει. Η παρακίνηση σε όλες αυτές τις περιπτώσεις λέγεται εξωτερική.

Αντίθετα, όταν δεν υπάρχουν εξωτερικά κίνητρα αλλά κάποιο παιδί προσπαθεί πολύ την ώρα που αθλείται επειδή απλά του αρέσει η άθληση, η παρακίνησή του λέγεται εσωτερική. Το κίνητρό του είναι η ευχαρίστηση που νοιώθει την ώρα που αθλείται και ονομάζεται εσωτερικό κίνητρο ή ελατήριο. Ο περισσότερος κόσμος και κυρίως τα μικρά παιδιά και οι νέοι αθλητές και αθλήτριες, αθλούνται κυρίως για λόγους ευχαρίστησης και διασκέδασης και όχι για κερδοσυν χρημάτα όπως οι επαγγελματίες αθλητές. Ακόμα για την ευχαρίστηση, την ικανοποίηση και τη χαρά που νιώθουν όταν μαθαίνουν κάτι καινούργιο ή όταν τα καταφέρνουν καλά σε κάτι. Η τέλος για την απόλαυση που νιώθει για παράδειγμα ένας κολυμβητής την ώρα που κολυμπάει και το σώμα του γλιστράει στο νερό, ή ένας σκιέρ την ώρα που κάνει σκι στο χιόνι.

Σε κάποιες περιπτώσεις οι άνθρωποι μπορεί και να μην καταλαβαίνουν τους λόγους των πράξεών τους. Για παράδειγμα κάποιιο παιδί μπορεί να μας πει «πραγματικά δεν καταλαβαίνω γιατί συμμετέχω σ'αυτή την ομάδα». Σε αυτή την περίπτωση μιλάμε για έλλειψη παρακίνησης.

Από πολλές έρευνες που έγιναν βρέθηκε ότι όταν δινόταν κάποια αμοιβή ή κάποιο δώρο σε παιδιά που ήδη έπαιζαν από μόνα τους επειδή ευχαριστιόταν το παιχνίδι τους, τα παιδιά συνήθιζαν στην αμοιβή με αποτέλεσμα να μην παίζουν πια όταν σταμάτησαν να τους δίνουν αμοιβή. Γενικά φαίνεται ότι κάποιος συνεχίζει για πολύ καιρό να ασχολείται συστηματικά με κάτι όταν τα κίνητρά του είναι εσωτερικά, ή όταν βάζει ατομικούς στόχους για να βελτιωθεί σε κάτι και τους πετυχαίνει. Με αυτόν τον τρόπο αυξάνεται η αυτοπεποίθηση και η αίσθηση υψηλής ικανότητας καθώς και η αίσθηση ότι κάνει κάτι που διαλέγει και εξαρτάται από αυτόν και όχι από άλλους.

Αφού διαβάσεις μια φορά το κείμενο απάντησε την παρακάτω ερώτηση βάζοντας σε κύκλο αυτό που είναι σωστό για εσένα:

Πόσο σίγουρος είσαι ότι μπορείς να απαντήσεις γραπτά, άριστα σε 5 ερωτήσεις από το κείμενο;

Καθόλου σίγουρος	έτσι και έτσι					απόλυτα σίγουρος			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Ξαναδιάβασε προσεκτικά το κείμενο:

1. Γράψε μια επικεφαλίδα που να δίνει το νόημα για κάθε παράγραφο του κειμένου που διάβασες.
2. Γράψε 3-4 λέξεις κλειδί για κάθε παράγραφο του κειμένου που διάβασες.
3. Γράψε ένα συμπέρασμα από το κείμενο που διάβασες.
4. Συζήτησε με τους γονείς σου με τρόπο που να καταλάβουν το θέμα που διάβασες. (ΝΑΙ)

### ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

- 1) 1<sup>ο</sup> n παράγραφος : Η σημασία της παρακίνησης  
 2<sup>ο</sup> n " : Η σημασία της εσωτερικής παρακίνησης  
 3<sup>ο</sup> n " : Η σημασία της εσωτερικής παρακίνησης  
 4<sup>ο</sup> n " : Η σημασία της έλλειψης παρακίνησης  
 5<sup>ο</sup> n " : Τι είναι τα εσωτερικά κίνητρα

- 2) 1<sup>ο</sup> n παράγραφος : παρακίνηση, κίνητρα, ελατήρια  
 2<sup>ο</sup> n " : εσωτερική παρακίνηση, εσωτερικά κίνητρα ή ελατήρια  
 3<sup>ο</sup> n " : εσωτερική παρακίνηση, εσωτερικά κίνητρα ή ελατήρια, ευχαρίστηση, ικανοποίηση  
 4<sup>ο</sup> n " : έλλειψη παρακίνησης, «πραγματικά δεν καταλαβαίνω γιατί συμμετέχω στην ομάδα»  
 5<sup>ο</sup> n " : ατομικοί στόχοι, αυτοπεποίθηση, αίσθηση υψηλής ικανότητας, εσωτερική αποκίνηση

- 3) Το πιο σωστό είναι να αθλείσαι από εσωτερική παρακίνηση και εσωτερικά κίνητρα ή ελατήρια και όχι για την αμοιβή και από εσωτερική παρακίνηση και από εσωτερικά κίνητρα ή ελατήρια.

Αφού κάνεις όλα αυτά απάντησε ξανά την παρακάτω ερώτηση βάζοντας σε κύκλο αυτό που είναι σωστό για εσένα:

Πόσο σίγουρος είσαι ότι μπορείς να απαντήσεις γραπτά, άριστα σε 5 ερωτήσεις από το κείμενο;

Καθόλου σίγουρος	έτσι και έτσι					απόλυτα σίγουρος			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Πόση ώρα χρειάστηκε για να τελειώσεις την εργασία; ...30.λ.....

Μάθε να ακολουθείς αυτές τις στρατηγικές και στα άλλα μαθήματα όπου πρέπει να κατανοήσεις κάποιο κείμενο. Θα σε βοηθήσουν πολύ αποτελεσματικά.

# Εξωτερική ενοποίηση

## Δεξιότητες ΦΑ

Παραδοσιακοί χοροί  
Παιχνίδια προσανατολισμού στο χώρο

## Έννοιες γεωγραφίας

Γεωγραφικά, ιστορικά και πολιτισμικά  
στοιχεία  
Σημεία του ορίζοντα, Χάρτες



Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ

# Διαθεματικές έννοιες

*Ομοιότητα – διαφορά - ισότητα (κινητική, ποσοτική, ποιοτική)*

*Μεταβολή (εξέλιξη, ανάπτυξη, περιοδικότητα)*

*Κάθετη διασύνδεση*

*Οριζόντια διασύνδεση*

Ομοιότητες - διαφορές τεχνικών μεταξύ δεξιοτήτων ΦΑ (π.χ., άλμα στην ενόργανη-στο στίβο, σερβίς στην πετοσφαίριση-στο τένις-ρίψη πάνω από τον ώμο)  
Μεταξύ ατομικών – ομαδικών αθλημάτων

Ομοιότητες – διαφορές μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών, μεταξύ επαγγελμάτων, των δύο φύλων στην καθημερινή ζωή

Μεταξύ διαφορετικών σωματότυπων (π.χ., πως επηρεάζει το ύψος ή το βάρος την εκτέλεση ασκήσεων στην ενόργανη-στην πετοσφαίριση-στις ρίψεις)

Των δύο φύλων στη ΦΑ (στο ποδόσφαιρο-σε ασκήσεις ρυθμικής)  
Μεταξύ φυλών  
Των αθλημάτων στην αρχαιότητα και σήμερα



# Διαθεματικές έννοιες

*Σύστημα (δομή, ταξινόμηση, σταθερότητα, ισορροπία, συνοχή, κανόνες, νόμοι, χαλάρωση, διάλυση, συμμετρία)*

*Αλληλεπίδραση (συνεργασία, εμπιστοσύνη, συλλογικότητα, σύγκρουση)*

## Κάθετη διασύνδεση

## Οριζόντια διασύνδεση

Σύστημα οργάνωσης της τάξης (γιατί είναι σημαντικό να υπάρχουν κανόνες)  
Σύστημα προπόνησης

Αμυντικό – επιθετικό σύστημα (ρόλοι - συνεργασία – συνοχή- αλληλεπίδραση-σύγκρουση, κλπ)

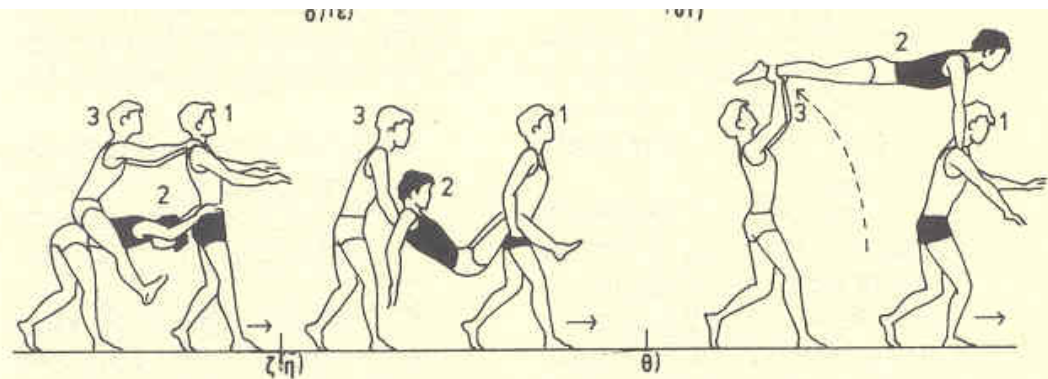
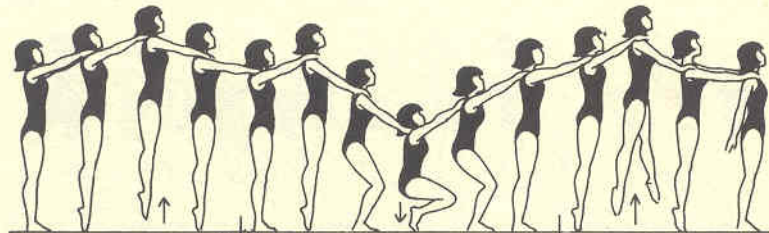
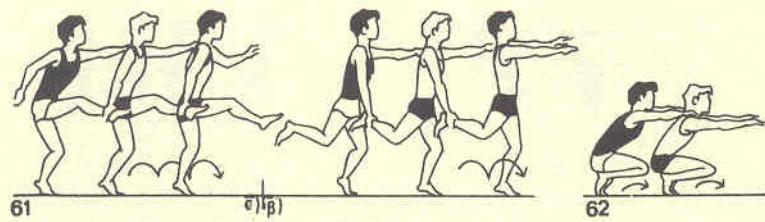
Σύστημα παραγωγής ενέργειας του ανθρώπου  
Σύστημα μεταφοράς οξυγόνου (καρδιοαναπνευστικό)

Συνδυασμοί ακροβατικής, διελκυστίνδα, «σαρανταποδαρούσα», ομαδικά αθλήματα, ομαδικά παιχνίδια συνεργασίας (συμμετρία-σταθερότητα-εμπιστοσύνη-αλληλεξάρτηση, κλπ)  
Ασκήσεις δύναμης-χαλάρωσης – διατάσεις (συναγωνιστές-ανταγωνιστές μύες)

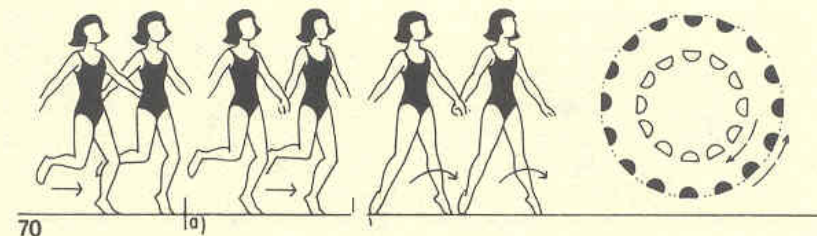
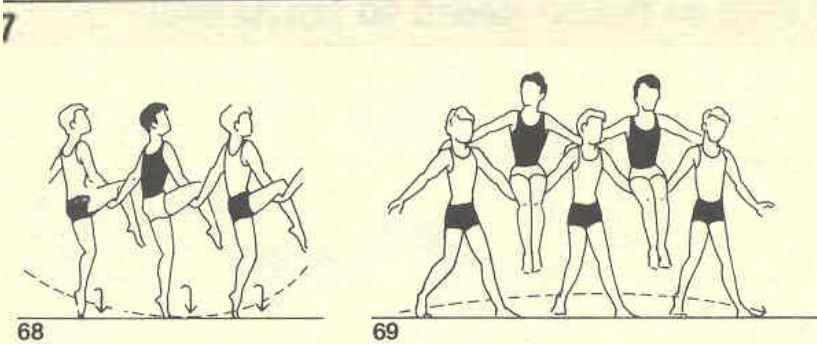
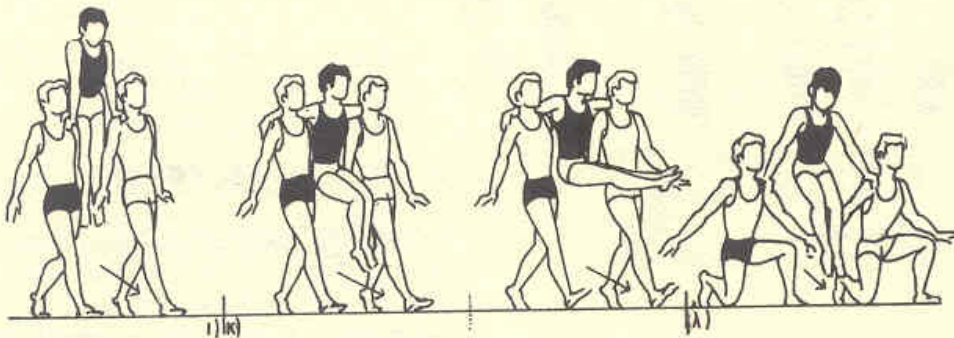
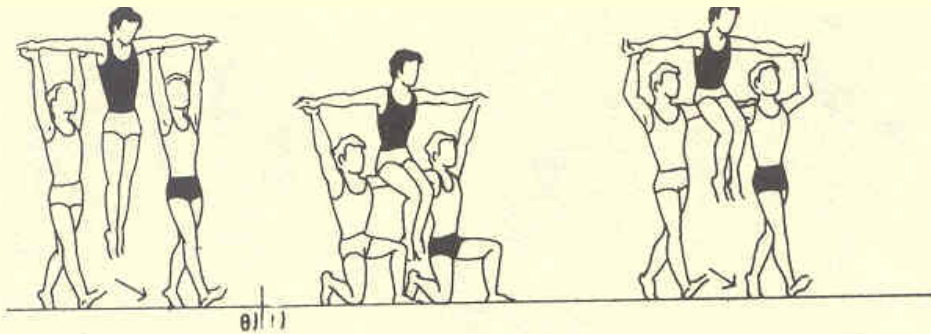
Πολιτικό, οικονομικό, ηλιακό, πλανητικό, λειτουργικό, σύστημα γραφής

Συστήματα παραγωγής ενέργειας γενικά  
Συστήματα μεταφοράς

Αλληλεπίδραση στο χώρο της οικογένειας, στο χώρο της παρέας, στον αθλητικό σύλλογο, στο χώρο εργασίας



**Παραδείγματα δραστηριοτήτων  
συνεργασίας, αλληλεξάρτησης,  
εμπιστοσύνης, συνοχής κλπ**





*Παράδειγμα ομαδικού παιχνιδιού συνεργασίας, αλληλεξάρτησης,  
συλλογικότητας, συνοχής κλπ*



# Προϋποθέσεις επιτυχίας της διαθεματικής διδασκαλίας

Γνώση σκοπών, στόχων, επιδιώξεων αναλυτικού προγράμματος

Επιλογή κατάλληλων περιεχομένων, εννοιών, θεμάτων, για διασύνδεση

Επιλογή κατάλληλου μοντέλου διδασκαλίας

Συνεργασία με εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων

Σχεδιασμός μαθημάτων

Επιλογή κατάλληλων δραστηριοτήτων, εξοπλισμού, υλικού

Έμφαση στον χρόνο ενεργητικής συμμετοχής των μαθητών

Επιλογή κατάλληλων μεθόδων αξιολόγησης

Προεκτάσεις στην καθημερινή ζωή



Σας ευχαριστώ

Δημήτρης Μυλώσης  
PhD., εκπαιδευτικός ΦΑ