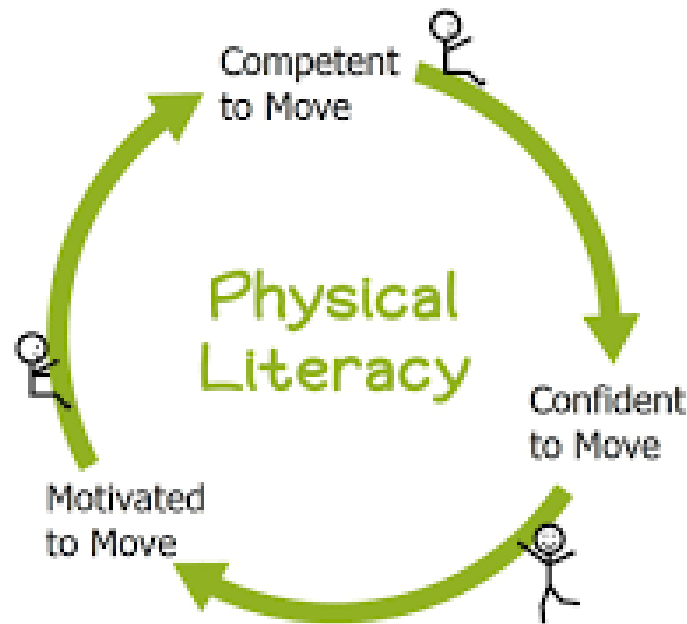




# Ψυχοκινητική: ευκαιρία για μια νέα Φυσική Αγωγή?

Αντώνης Καμπάς  
ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ

Ο όρος «κινητικός γραμματισμός» συναντάται στις ΗΠΑ ήδη από την εποχή του μεσοπολέμου, ωστόσο ως ολοκληρωμένη θεωρία εμφανίζεται μόλις στις αρχές της δεκαετίας του 2000, ενώ τα τελευταία χρόνια αντιμετωπίζεται από μια σημαντική μερίδα ερευνητών, ως μια καινοτόμος προσέγγιση για την προώθηση θετικών συμπεριφορών απέναντι στη ΦΔ και τον υγιεινό τρόπο ζωής.



Ως κινητικός γραμματισμός (ΚΓ) ορίζεται το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η κινητική επιδεξιότητα, η φυσική κατάσταση, οι γνώσεις και η ανάληψη της ευθύνης για δια βίου εμπλοκή σε φυσική δραστηριότητα. Πρόκειται, ουσιαστικά, για μια πολυδιάστατη θεωρία που επικεντρώνεται στην ισόρροπη ανάπτυξη του ατόμου σε κινητικό, συναισθηματικό και γνωστικό επίπεδο, με απώτερο σκοπό τη συνειδητή υιοθέτηση ενός κινητικά δραστήριου τρόπου ζωής.

## WHAT IS PHYSICAL LITERACY?

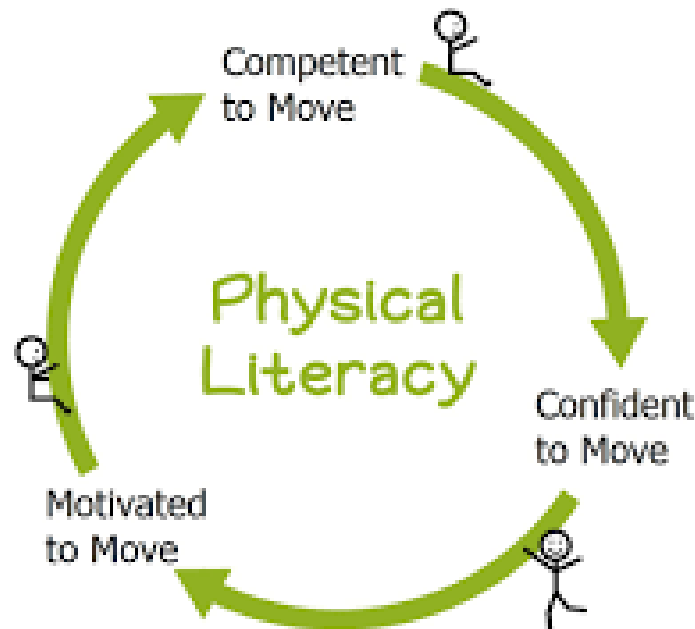


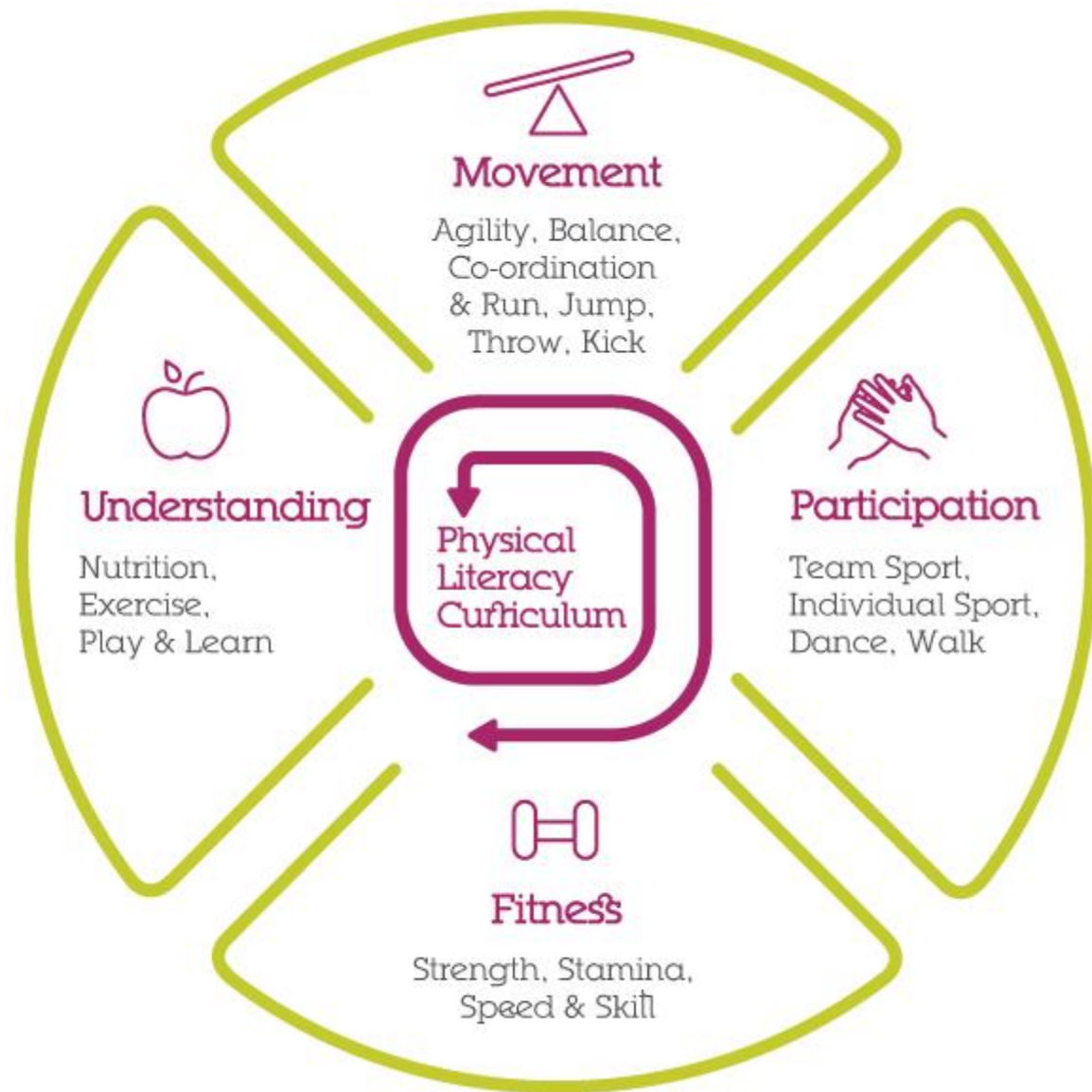
### PHYSICAL LITERACY LIFE CYCLE

Physical literacy is when kids have developed the skills and confidence to be physically active for life.



- Το κινητικά εγγράμματο άτομο ανταποκρίνεται με ευχέρεια σε μια μεγάλη γκάμα κινητικών δραστηριοτήτων, έχει θετική αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση και διακατέχεται από υψηλή εσωτερική παρακίνηση για συμμετοχή σε ΦΔ. Συνεπώς, ο ΚΓ αντιπροσωπεύει μια δυναμική κατάσταση, που επαναπροσδιορίζεται, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες της ζωής του ατόμου και συνδέεται με την απόκτηση δεξιοτήτων μάθησης και επικοινωνίας. Κεντρική θέση στον ΚΓ, κατέχει η επίγνωση της αξίας της ΦΔ, ωστόσο, μεταξύ των στόχων του συμπεριλαμβάνεται και η διαμόρφωση της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας απέναντι στους άλλους, αναδεικνύοντας τις έννοιες του σεβασμού, της ηθικής, της αλληλοβοήθειας και στήριξης που ο καθένας χρειάζεται στο διαρκές «ταξίδι» απόκτησης και διατήρησης του ΚΓ.







# BENEFITS OF PHYSICAL LITERACY





# Οριοθέτηση

- «Με τη κινητική δραστηριότητα τα παιδιά εκφράζουν τη διάθεσή τους για ζωή. Ταυτόχρονα, όμως, η κίνηση συμβάλλει και στην ανάπτυξή τους. Έτσι τα παιδιά μαθαίνουν το περιβάλλον τους αποκτώντας μ' αυτό τον τρόπο εμπειρίες για τον εαυτό τους και για τους γύρω τους.
- Σε κάθε κινητική δραστηριότητα τα παιδιά συμμετέχουν με όλο τους το είναι: η αντίληψη και η εμπειρία, η σκέψη, οι αισθήσεις και οι ενέργειές τους όλα μαζί μια ενότητα.
- Αυτό το σκεπτικό αποτελεί τη βάση της Ψυχοκινητικής.





# Περιεχόμενα της Ψυχοκινητικής

## Εμπειρίες με το σώμα



## Εμπειρίες με υλικά

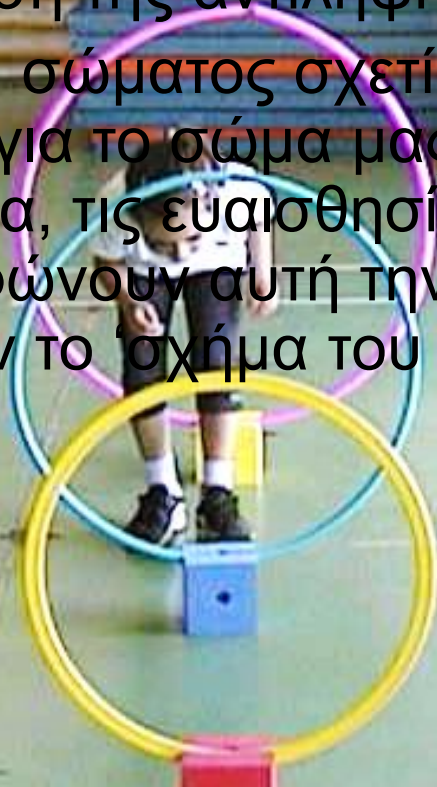


## Κοινωνικές εμπειρίες



# Εμπειρίες με το σώμα

- Η κίνηση δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να αισθανθούν και να βιώσουν το σώμα τους. Ένας από τους σημαντικότερους στόχους της ψυχοκινητικής είναι η κατάκτηση της αντίληψης του σώματος.
- Η αντίληψη του σώματος σχετίζεται με την εικόνα που έχουμε φτιάξει για το σώμα μας, δηλαδή για το μέγεθος, τα όρια, τις ευαισθησίες του σώματος. Τα παιδιά διαμορφώνουν αυτή την εικόνα για το σώμα τους, φτιάχνουν το 'σχήμα του σώματος'.





# Εμπειρίες με υλικά

---

- Η εμπειρίες με υλικά περιλαμβάνουν τη γνωριμία με τις κατασκευαστικές ιδιαιτερότητες των οργάνων, τους τρόπους χρήσης τους και τη προσαρμογή τους στις κινήσεις μας.
- Στην Ψυχοκινητική δε χρησιμοποιούνται μόνο εξειδικευμένα όργανα, αλλά και τα γνωστά σε όλους παραδοσιακά όργανα ενόργανης γυμναστικής, όπως η δοκός, που χρησιμεύει στα παιχνίδια ισορροπίας. Ένας πάγκος με μερικές τροχοσανίδες μετατρέπεται σε λεωφορείο, στο οποίο μπορεί κανείς να καθίσει ή να σταθεί όρθιος – ανάλογα με πως εκτιμά τις δυνάμεις του και το αν έχει διάθεση να πάρει το ρίσκο.



# Κοινωνικές εμπειρίες

- Οι συνθήκες διεξαγωγής του παιχνιδιού διαμορφώνονται από κοινού. Στο παιχνίδι υιοθετούνται διάφοροι ρόλοι, που αλληλοσυμπληρώνονται. Μέσω αυτής της διαδικασίας κατακτιόνται με έμμεσο τρόπο εμπειρίες κοινωνικοποίησης.
- Ακόμη και στο κυνηγητό μπορούν να αλλάξουν σε τέτοιο βαθμό οι κανόνες, ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν τις ίδιες δυνατότητες: εδώ για παράδειγμα, το κυνηγητό γίνεται από καθιστή θέση και οι κυνηγοί είναι πολλοί, έτσι ώστε ακόμη και τα πιο αδύναμα παιδιά να έχουν τη δυνατότητα συμμετοχής.
- Η Ψυχοκινητική είναι κατά κανόνα ομαδική υπόθεση. Έτσι οι δυνατότητες για κοινωνική μάθηση είναι πολλές: η συνεννόηση, ο σεβασμός στην άποψη, η αναζήτηση λύσεων, είναι μερικές από τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται. Για παράδειγμα, ο τρόπος με τον οποίο θα κινηθούν τα παιδιά μέσα σ' ένα περιορισμένο χώρο απαιτεί κάποιου είδους συνεννόηση, έτσι ώστε να βρεθεί η καλύτερη λύση. Στην ψυχοκινητική αυτό συμβαίνει συνήθως χωρίς ιδιαίτερες μεθοδεύσεις.



# Μεθοδικές Αρχές της Ψυχοκινητικής Αγωγής-Παρέμβασης

---

- Ανάπτυξη της αυτοδυναμίας και της αυτονομίας
- Διαφοροποίηση των βαθμών δυσκολίας
- Βιώνοντας την αυτοαποτελεσματικότητα
- Τυπικές διαδικασίες χαλάρωσης

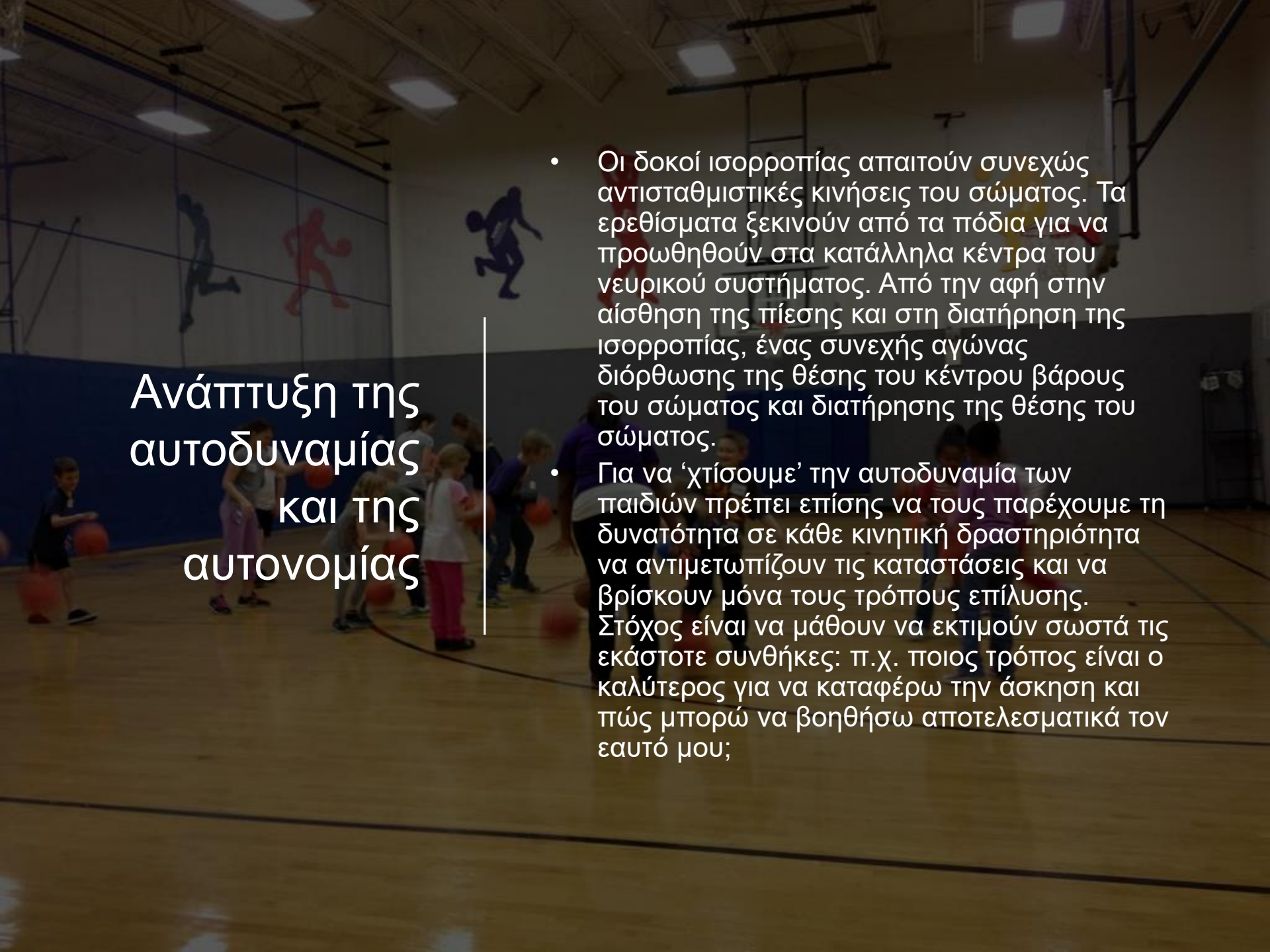


# Ανάπτυξη της αυτοδυναμίας και της αυτονομίας

---

- Η αυτοδυναμία και η αυτονομία κατακτιούνται ήδη με το στήσιμο των οργάνων.
- Στη Ψυχοκινητική προτιμώνται όργανα και συνθήκες κινητικού παιχνιδιού, που υποστηρίζουν την αυτόνομη δράση των παιδιών.
- Κατά κανόνα, σε τέτοιες δραστηριότητες τα παιδιά είναι ξυπόλυτα, εκτός αν υπάρχουν σημαντικοί προσωπικοί λόγοι ή για παράδειγμα, ακατάλληλη θερμοκρασία χώρου.



A photograph of a gymnasium where children are playing basketball. The scene is dimly lit, with the basketball hoop and backboard visible in the upper right. The children are scattered across the court, some holding basketballs. The background wall features large, colorful silhouettes of basketball players in action. The floor is a light-colored wood or laminate.

## Ανάπτυξη της αυτοδυναμίας και της αυτονομίας

- Οι δοκοί ισορροπίας απαιτούν συνεχώς αντισταθμιστικές κινήσεις του σώματος. Τα ερεθίσματα ξεκινούν από τα πόδια για να προωθηθούν στα κατάλληλα κέντρα του νευρικού συστήματος. Από την αφή στην αίσθηση της πίεσης και στη διατήρηση της ισορροπίας, ένας συνεχής αγώνας διόρθωσης της θέσης του κέντρου βάρους του σώματος και διατήρησης της θέσης του σώματος.
- Για να 'χτίσουμε' την αυτοδυναμία των παιδιών πρέπει επίσης να τους παρέχουμε τη δυνατότητα σε κάθε κινητική δραστηριότητα να αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις και να βρίσκουν μόνα τους τρόπους επίλυσης. Στόχος είναι να μάθουν να εκτιμούν σωστά τις εκάστοτε συνθήκες: π.χ. ποιος τρόπος είναι ο καλύτερος για να καταφέρω την άσκηση και πώς μπορώ να βοηθήσω αποτελεσματικά τον εαυτό μου;





# Ανάπτυξη της αυτοδυναμίας και της αυτονομίας

---

- Η αυτονομία 'χτίζεται' με το να δίνουμε στα παιδιά τη δυνατότητα να αναγνωρίζουν σχέσεις μεταξύ φαινομένων, να ανακαλύπτουν την ισχύ των όποιων νόμων και να καταλήγουν στη δική τους λύση. Ακόμη και τα λάθη αποτελούν σημαντικά βήματα για το σκοπό αυτό: για παράδειγμα, το παιδί αναρωτιέται 'πώς πρέπει να ασφαλίσω αυτό το όργανο, ώστε να μη ξαναπέσει;'
- Η παιδαγωγός παρέχει μόνο έμμεση βοήθεια και μάλιστα μόνο στη περίπτωση που το παιδί δεν μπορεί να ανταπεξέλθει μόνο του. Οποιαδήποτε βιαστική παρέμβαση θα εμπόδιζε τη διαμόρφωση προσωπικής άποψης του παιδιού.
- Η τοποθέτηση των οργάνων στο χώρο και η συμμετοχή στην όλη διαδικασία του στησίματος, προκαλεί στα παιδιά περηφάνια διότι κατάφεραν κάτι μόνο τους.
- Η παρακίνηση προέρχονται τόσο από το ίδιο το παιχνίδι, όσο και από τα λόγια της παιδαγωγού.
- Έτσι, αφυπνίζεται η θέληση του παιδιού να πετύχει ένα συγκεκριμένο στόχο με τις δικές του δυνάμεις.



# Ανάπτυξη της αυτοδυναμίας και της αυτονομίας

---

- Τα παιδιά καθορίζουν μόνα τους το νόημα των πράξεών τους. Σ' αυτό, παίζει καθοριστικό ρόλο η φαντασία τους. Ο χώρος γίνεται η μεγάλη θάλασσα, που μπορεί κανείς να διασχίσει μόνο αν υπάρχουν αρκετά νησιά και γέφυρες. Έτσι, με δοκούς ισορροπίας, με πήχες και κούτσουρα κατασκευάζονται γέφυρες και μονοπάτια. Υπάρχουν μάλιστα και πλοία που μπορούν να μεταφέρουν επιβάτες.
- Έτσι ο στόχος 'ισορροπία και συναρμογή' επιτυγχάνεται μέσα από ένα απόλυτα πραγματικό, για τα παιδιά, σκηνικό. Σ' αυτό συμπεριλαμβάνονται οι υψηλές απαιτήσεις σε κινητική εκτέλεση αλλά και αρκετός χώρος για προσωπική έκφραση.





# Διαφοροποίηση των βαθμών δυσκολίας

---

- Οι κινητικές δραστηριότητες πρέπει πάντα να περιλαμβάνουν διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας, έτσι ώστε να δίνουν ανάλογα κίνητρα σε κάθε παιδί.
- Το παιχνίδι με τις διαδρομές με τα χαλάκια δίνει τη δυνατότητα αυτής της διαφοροποίησης. Οι αποστάσεις μεταξύ τους μπορεί να είναι μεγαλύτερες ή μικρότερες, έτσι ώστε κάθε παιδί να επιλέξει το δικό του επίπεδο δυσκολίας.
- Τα πατάκια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για πατινάζ, δίνοντας έτσι ευκαιρία για δημιουργική έκφραση.
- Η κατασκευή ενός μονοπατιού με πατάκια είναι μια ιδέα που περιλαμβάνει το σκεπτικό της διαφοροποίησης των βαθμών δυσκολίας. Συγκεκριμένα οι αποστάσεις από πατάκι σε πατάκι είναι ανάλογες με τις δυνατότητες κάθε παιδιού, έτσι ώστε π.χ. να υπάρχουν μεγάλα και μικρά χαντάκια.



# Διαφοροποίηση των βαθμών δυσκολίας

---

- Η παιδαγωγός υποστηρίζει την προσπάθεια κάθε παιδιού να πετύχει μόνο του ένα στόχο. Αντί για άμεσες οδηγίες, προτιμά έμμεση βοήθεια με προφορικά σχόλια, συνοδεύει την εξάσκηση των παιδιών εκτελώντας και η ίδια και αναλαμβάνει μέρος της προσπάθειάς τους να πετύχουν το στόχο τους. Η σχέση της παιδαγωγού με το παιδί παίζει έχει καθοριστικό ρόλο για την επιτυχία της ψυχοκινητικής παρέμβασης.
- Η εμπιστοσύνη του παιδιού στο περιβάλλον του και του περιβάλλοντος στις ικανότητες του παιδιού, αποτελούν τη βάση για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησης.



# Βιώνοντας την αυτοαποτελεσματικότητα

---

- Μέσω της κινητικής τους συμπεριφοράς τα παιδιά βιώνουν το γεγονός ότι αποτελούν την αιτία συγκεκριμένων αποτελεσμάτων. Χρησιμοποιώντας κάποια αντικείμενα και στην προσπάθειά τους να πετύχουν με τις κινήσεις τους συγκεκριμένους στόχους, επωφελούνται από τα αποτελέσματα των ενεργειών τους αφού πιστώνονται την επιτυχία που τη συνδέουν με την προσπάθειά και τις ικανότητές τους, αποκτώντας μ' αυτό τον τρόπο γνώση των ικανοτήτων τους.
- Μαθαίνουν να πειραματίζονται και να δοκιμάζουν, διατυπώνοντας τα πρώτα 'το πέτυχα', 'μπορώ'. Αυτή ακριβώς η αίσθηση είναι που αποτελεί τη βάση για την αυτογνωσία, όταν το ζητούμενο είναι η απόδοση.





# Βιώνοντας την αυτοαποτελεσματικότητα

- Η Ψυχοκινητική έγινε γνωστή στη Γερμανία από τα ειδικά υλικά και όργανα που χρησιμοποιούνται κυρίως για την ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων και της ισορροπίας, όπως π.χ. εδώ οι τροχοσανίδες. Τα όργανα αυτά από τη μία πλευρά τραβούν σα μαγνήτης το ενδιαφέρον των παιδιών, απαιτούν όμως ένα αρκετά υψηλό επίπεδο συναρμογής για να δώσουν την αναμενόμενη διασκέδαση. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι να παίξει κανείς με την τροχοσανίδα.
- Πριν απ' όλα όμως πρέπει να εξασφαλίζεται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο ο ασφαλής χειρισμός του οργάνου.
- Το κινητικό παιχνίδι πρέπει να δίνει στο παιδί την εμπειρία της συμπεριφοράς που προέρχεται από τον εαυτό του, π.χ. όταν ένα παιχνίδι πετυχαίνει τους στόχους του ή η επιτυχημένη εκτέλεση μιας άσκησης πιστώνεται στις ικανότητες και τη προσπάθειά του.

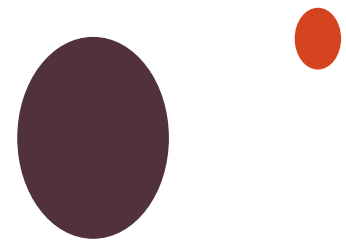


- Για υγιή ανάπτυξη τα παιδιά χρειάζονται κίνηση αλλά και ησυχία, ηρεμία, χαλάρωση. Τα στοιχεία αυτά έχουν επίσης μια σημαντική θέση στην ψυχοκινητική παρέμβαση. Μετά από μια φάση έντονης κινητικότητας ή μετά από μια ολόκληρη ώρα με κίνηση ακολουθούν ασκήσεις χαλάρωσης και ηρεμίας που χαρίζουν στα παιδιά την ευχάριστη εμπειρία της χαλάρωσης.




---

## Τυπικές διαδικασίες χαλάρωσης







Τρεις βασικές αρχές  
**Κλίμα παρακίνησης**  
**με έμφαση στη**  
**δουλειά**

---

- Εξατομίκευση των στόχων
- Συμμετοχικότητα
- Έμφαση στη διαδικασία και όχι στην απόδοση



