



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



Καρνές, 42100 Τρίκαλα

e-mail: g-pe@pe.uth.gr

# Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής Ι

Γοροζίδης, Γ., Τζιουμάκης, Ι., Κρομμύδας, Χ., & Παπαϊωάννου, Α.

## 4<sup>ο</sup> Μάθημα





**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



Καρνές, 42100 Τρίκαλα

e-mail: g-pe@pe.uth.gr

# Δίκτυο Συνεργασίας Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΣΥΝ.Ε.Φ.Α)

## ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

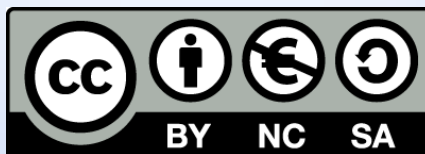


DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE • UNIVERSITY OF THESSALY

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

## 4) Καλλιέργεια της Αυτονομίας των Μαθητών/τριών

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α  
2018-19**



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





# Γιατί η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) είναι σημαντική;



Οι μαθητές/ τριες:

- Έχουν την ευκαιρία να είναι δραστήριοι
- Μπορούν να βελτιώσουν τις φυσικές ικανότητες
- Μπορούν να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες
- Να αναπτύξουν την πειθαρχία
- Μπορούν να αναπτύξουν θετικές σχέσεις με τους άλλους
- Να μάθουν νέα πράγματα και να ενώσουν τη γνώση με άλλα αντικείμενα (π.χ. Διατροφή και υγεία, διαχείριση προβλημάτων υγείας κ.α.)



# Η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) είναι σημαντική



- Για την υγιή ανάπτυξη και βελτίωση των μαθητών/ τριών
- Για την ψυχική υγεία των μαθητών/ τριών (π.χ. Η άσκηση μειώνει το άγχος)
- Γιατί δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές/ τριες να έρθουν σε επαφή με μια μεγάλη ποικιλία από φυσικές δραστηριότητες
- Για να υιοθετήσουν οι μαθητές/ τριες την άσκηση ως μια διαβίου δραστηριότητα



**ΔΕΝ** ΕΧΟΥΝ ΟΜΩΣ ΟΛΟΙ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ/ ΤΡΙΕΣ  
**ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ** ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ  
ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



Το Κλίμα που δημιουργεί ο **Εκπαιδευτικός ΦΑ**  
μέσα στην τάξη επηρεάζει την **παρακίνηση**  
και την **ποιότητα ζωής** των μαθητών/ τριών



# Κλίμα Παρακίνησης



Κλίμα  
Παρακίνησης  
που δημιουργεί  
ο εκπαιδευτικός  
ΦΑ

Αυτονομία  
Ικανότητα  
Σχέσεις με τους  
Άλλους

Εσωτερική  
Παρακίνηση

Φυσική  
Δραστηριότητα  
Ποιότητα Ζωής  
Απόδοση  
Συμμετοχή  
Ευχαρίστηση στη ΦΑ





# Παρακίνηση

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ή  
ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΖΟΜΕΝΗ  
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ή  
ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΗ  
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

ΕΛΛΕΙΨΗ  
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ για την ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ  
(διασκέδαση, ικανοποίηση, πρόκληση, ...)

Συμμετοχή γιατί ΕΧΕΙ ΝΟΗΜΑ

Συμμετοχή για να ικανοποιήσει κάποιον  
(γονείς, εκπαιδευτικό, ...)

Συμμετοχή για να κερδίσει μια ΑΜΟΙΒΗ  
(βαθμός) ή για να ΑΠΟΦΥΓΕΙ μια ΑΠΟΤΥΧΙΑ

Δε συμμετέχει γιατί ΔΕ ΒΡΙΣΚΕΙ ΝΟΗΜΑ



# Τα θεμελιώδη στοιχεία της εσωτερικής/ αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης



**ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ**

**ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ**

**ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ  
ΑΝΗΚΕΙΝ**

Ανάγκη να καθορίζει  
κάποιος τη ζωή του

Ανάγκη για βελτίωση,  
ανάπτυξη δεξιοτήτων,  
προσωπική πρόοδο

Ανάγκη για θετικές  
αλληλοεπιδράσεις &  
καλές σχέσεις με τους  
άλλους

*Είχα κάποια επιλογή σε  
αυτό που έκανα*

*Νομίζω τα πήγα καλά  
στη ΦΑ*

*Ένιωσα ότι ο γυμναστής  
μου ενδιαφέρεται  
πραγματικά για μένα*



# Στόχοι Επίτευξης



**Προσανατολισμός στη  
Δουλειά**



**Στόχος η Προσωπική Βελτίωση**



**Προσπαθώ για το  
καλύτερο!**

**Προσανατολισμός στο  
Εγώ**



**Στόχος το Ξεπέρασμα των  
άλλων**



**Είμαι ο καλύτερος!**



ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ  
ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΤΟΧΟ  
“ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ”...

ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ  
ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΤΟΧΟ  
“ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ” ...



**Ικανότητα**

**Αυτό-αναφερόμενη**

**Σε σύγκριση με άλλους**

**Επιτυχία**

Προσωπική απόδοση,  
προσανατολισμός στη δουλειά,  
βελτίωση, προσπάθεια

Όταν νικούν τους άλλους και  
δείχνουν πως υπερέχουν

**Σκέψεις**

Πώς τα πάω; Πώς να  
το κάνω αυτό;  
Πώς μπορώ να γίνω  
καλύτερος;

Πώς τα πάνε οι άλλοι;  
Είμαι αρκετά καλός;  
Πως γίνεται να μην  
φαινομαι κακός;

**Παρακίνηση**

Ποιότητα και ποσότητα, ανεξάρτητα  
από το πώς εξελίσσονται τα πράγματα

Ποσότητα όταν τα πράγματα  
πηγαίνουν καλά....  
Αλλά τι γίνεται με την ποιότητα;;;

*Μαθητές-Παίκτες που  
έχουν στόχο  
“ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ  
ΚΑΛΥΤΕΡΟ” ...*

# Νίκη;

*Μαθητές-Παίκτες που  
έχουν στόχο  
“ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ  
ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ” ...*

*Προσπάθησα για το καλύτερο;  
Χρησιμοποίησα τις ικανότητες  
που ανέπτυξα;*

*Η νίκη – Είναι τα πάντα  
και το μόνο πράγμα!*

# Ήττα;

*Απογοητευμένος, όχι συντετριμμένος.  
Δεν του αρέσει να χάνει αλλά δεν  
φοβάται την ήττα!*

*Συντετριμμένος μετά την  
ήττα. Φόβος για αποτυχία.*



# Τι γίνεται με την ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ;



*Μαθητές/τριες  
που έχουν στόχο  
“ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ” ...*

- Έχει νόημα να προσπαθούν πάντα για το καλύτερό τους
- Μπορούν πάντα να πετύχουν αυτό το στόχο μέσω της προσπάθειας
- Είτε το κάνουν καλά/είτε δεν το κάνουν καλά... οι παίκτες επικεντρώνονται στο να προσπαθήσουν να «κάνουν το καλύτερο»

*Μαθητές/τριες  
Παίκτες που έχουν στόχο  
“ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ” ...*

- Όταν έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση ή τα πράγματα δεν πάνε καλά δεν προσπαθούν όσο πιο σκληρά μπορούν
- Όταν βεβαιωθούν ότι μπορεί να τα καταφέρουν/ να τα πάνε καλά, μπορεί επίσης ενσυνείδητα να μην καταβάλουν την μέγιστη προσπάθειά τους



*Μαθητές/τριες - Παίκτες  
που έχουν στόχο  
“ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ” ...*

**Παρουσιάζουν/Εμφανίζουν ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ:**

- ✓ Ευχαρίστηση, ικανοποίηση, ενδιαφέρον
- ✓ Εσωτερική παρακίνηση
- ✓ Αυτοεκτίμηση
- ✓ Θετική αντίληψη σχετικά με την ποιότητα της διδασκαλίας και την υποστήριξη που προσφέρει ο ΕΦΑ
- ✓ Αντιλαμβανόμενη βελτίωση στην απόδοση
- ✓ Ομαδική δουλειά και ομαδικό πνεύμα
- ✓ Ανάπτυξη δεξιοτήτων



**Μαθητές/τριες - Παίκτες  
που έχουν στόχο  
“ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ” ...**

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΗ:**

- Ευχαρίστηση, ικανοποίηση, ενδιαφέρον
- Αυτοεκτίμηση
- Εσωτερική παρακίνηση

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ:**

- ✓ Ετερο-αναφερόμενη αυτοαξία
- ✓ Εξωτερική παρακίνηση
- ✓ Φόβο αποτυχίας
- ✓ Άγχος και εξουθένωση
- ✓ Ποσοστά εγκατάλειψης της άσκησης





# Ενδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης



Τι είναι το Ενδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης;

Γιατί είναι σημαντικό;





# Ενδυναμωτικό Κλίμα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής



- Συνεργασία
- Μάθηση
- Εσωτερική παρακίνηση
- Προσωπική Βελτίωση (Προσανατολισμός στη δουλειά)
- Υποστήριξη της Αυτονομίας
- Υποστήριξη των καλών Σχέσεων με τους Άλλους
- Αξιολόγηση



# Έμφαση στη Συνεργασία

- Οι μαθητές/ τριες συνεργάζονται για να βελτιωθούν από κοινού
- Συμμετέχουν σε ασκήσεις συνεργασίας
- Ορίζουν ομαδικούς στόχους ή σε ζευγάρια
- Όλοι οι μαθητές/ τριες έχουν ένα ρόλο και συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα
- Δεν υπάρχει ανταγωνισμός μεταξύ τους
- Οι συμμαθητές/ τριες είναι «εταίροι/ συνεργάτες» στη μαθησιακή διαδικασία και όχι «ανταγωνιστές»



# Έμφαση στη Συνεργασία



Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Σχεδιάζει δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την **αλληλεπίδραση και την ομαδική εργασία** (π.χ. αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας)
- Ενθαρρύνει τους μαθητές να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον και να δώσουν θετική ανατροφοδότηση στον συμμαθητή τους
- Ζητά από τους μαθητές να ορίσουν ομαδικούς στόχους ή σε ζευγάρια (π.χ. Ο στόχος της ομάδας μας στις ελεύθερες βολές είναι 14 εύστοχες στις 20)
- Βεβαιώνεται ότι κάθε μαθητής συμμετέχει στο μάθημα
- Δίνει έμφαση στο «**προσπάθησε για το καλύτερο**» & ΟΧΙ στο «**εγώ είμαι ο καλύτερος**»



# Έμφαση στη Μάθηση



- Ο εκπαιδευτικός ΦΑ εστιάζει κυρίως στη μάθηση και την προσωπική βελτίωση των μαθητών/ τριών του
- Οι μαθητές δεν φοβούνται να κάνουν λάθη
- Τα λάθη θεωρούνται μέρος της μάθησης και της προσωπικής τους βελτίωσης

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Χρησιμοποιεί νέες και διαφορετικές ασκήσεις κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ΦΑ
- Ρωτάει τους μαθητές: *«Τι καινούργιο έμαθαν σήμερα στο μάθημα της ΦΑ»*
- Ενθαρρύνει τους μαθητές να δοκιμάσουν νέες δεξιότητες που έχουν μάθει σε προηγούμενα μαθήματα



# Εστιάζει στην Εσωτερική Παρακίνηση



- Ο εκπαιδευτικός ΦΑ προσπαθεί να ενισχύσει την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών/ τριών
- Η συμμετοχή των μαθητών/ τριών στο μάθημα της ΦΑ γίνεται για αυτό-καθοριζόμενους λόγους, δηλ. για λόγους ευχαρίστησης, διασκέδασης και προσωπικής βελτίωσης)
- Ο εκπαιδευτικός ΦΑ **αποφεύγει τις εξωτερικές αμοιβές** που μπορούν να ασκήσουν έλεγχο, να επηρεάσουν τις συμπεριφορές των μαθητών του (π.χ., εάν το κάνετε αυτό, θα έχετε ένα καλύτερο βαθμό)
- Ρωτάει τους μαθητές/ τριες του: *«Σας άρεσε σήμερα το μάθημα; Τι νέο μάθατε; Τι σας άρεσε περισσότερο;»*



# Εστιάζει στον Προσανατολισμό στη Δουλειά - Προσωπική βελτίωση



- Όλοι οι μαθητές/τριες πρέπει να αισθάνονται επιτυχημένοι και ικανοί κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ πρέπει:

- Να θέτει στόχους για προσωπική βελτίωση (έμφαση στην **ατομική πρόοδο**)
- Να δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση (τεχνική, σωματική, ψυχολογική) και την προσπάθεια του κάθε μαθητή
- Να δίνει έμφαση στο *«προσπάθησε για το καλύτερο»* & ΟΧΙ στο *«εγώ είμαι ο καλύτερος»*
- Να **ΜΗΝ** δίνει έμφαση σε στόχους αποτελέσματος (π.χ. νίκης ή ήττας)
- Να κάνει χρήση του στυλ Αυτοελέγχου ή του Πρακτικού στυλ διδασκαλίας (εξάσκηση σε σταθμούς)



# Εστιάζει στον Προσανατολισμό στη Δουλειά - Προσωπική βελτίωση



## Παραδείγματα

- «Θα προσπαθήσω να βελτιώσω τις επιδόσεις μου στο τεστ κοιλιακών από 10 επαναλήψεις σε 12»
- «Η απόδοση μου στη δοκιμασία κάμψεων ήταν 22. Ο προσωπικός μου στόχος για την επόμενη εβδομάδα είναι να κάνω 25 κάμψεις»
- Εκπαιδευτικός ΦΑ: «Μπράβο σου Γιώργο, ωραίο ντρίμπλα. Τώρα προσπάθησε να την κάνεις πιο γρήγορα! Συνέχισε την καλή σου προσπάθεια!»
- Εκπαιδευτικός ΦΑ: «Μαρία, πολύ ωραία! Έχεις βελτιώσει την απόδοσή σου στις ελεύθερες βολές από το τελευταίο μάθημα ΦΑ»
- Εκπαιδευτικός ΦΑ: «Τώρα, ας προσπαθήσουμε να θέσουμε έναν στόχο για να βελτιώσουμε την εβδομαδιαία συμμετοχή μας σε φυσική δραστηριότητα εκτός σχολείου»





# Υποστήριξη της Αυτονομίας



Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Προσφέρει επιλογές στους μαθητές/ τριες του
- Παράδειγμα: *«Ποιες από τις ακόλουθες ασκήσεις θα θέλατε να επιλέξετε για να ξεκινήσετε την προθέρμανση; Τρέξιμο, κυνηγητό ή σχοινάκι;»*
- Δίνει εξηγήσεις στα αιτήματά / στις ερωτήσεις τους (π.χ., γιατί εκτελούμε αυτή την άσκηση, γιατί είναι σημαντικό να την κάνουμε με αυτόν τον τρόπο κλπ.)
- Χρησιμοποιεί περισσότερα μαθητοκεντρικά στυλ διδασκαλίας (π.χ. στυλ αυτοελέγχου, αμοιβαίας διδασκαλίας, πρακτικό στυλ, μέθοδος καθοδηγούμενης ανακάλυψης κ.λπ.)
- Ενθαρρύνει τους μαθητές να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων που αφορούν το μάθημα της ΦΑ (π.χ. δημιουργία κανόνων για το μάθημα ΦΑ από κοινού)



# Υποστήριξη της Αυτονομίας



Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

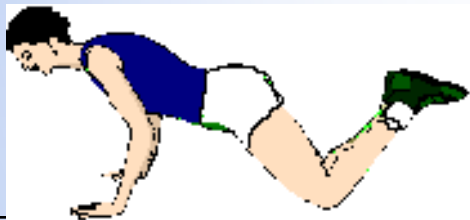
- Δίνει στους μαθητές/τριες του «φωνή» για αυτό που συμβαίνει μέσα στην τάξη
- Ζητά τη βοήθειά των μαθητών του για να γράψουν μαζί τους κανόνες και τα πρωτόκολλα που αφορούν τη συμπεριφορά τους κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ (π.χ. είσοδος - έξοδος από το μάθημα, συλλογή του αθλητικού υλικού, συμπεριφορά των μαθητών όταν ο εκπαιδευτικός ΦΑ επιδεικνύει μια άσκηση, έναρξη και λήξη μιας άσκησης, συνέπειες - τιμωρίες όταν οι μαθητές/τριες εκδηλώνουν «ανάρμοστες» συμπεριφορές (αντίθετες προς τους κανόνες της τάξης)

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!** Η «εξουσία» δίνεται από τον εκπαιδευτικό ΦΑ στους μαθητές του, αλλά αυτή η «εξουσία» θα πρέπει να είναι εξίσου **ΣΕΒΑΣΤΗ** από την πλευρά τους



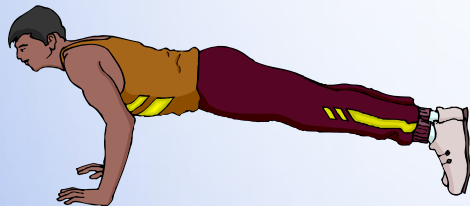
# Υποστήριξη της Αυτονομίας

A



- Επέλεξε με ποιο τρόπο θα κάνεις κάμψεις;

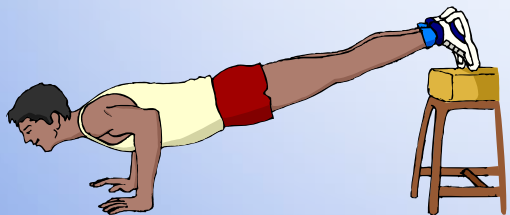
B



- Πόσες κάμψεις θα κάνεις;

5    10    15

Γ





# Υποστήριξη των καλών Σχέσεων με τους Άλλους - Αίσθηση του Ανήκειν



Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Υποστηρίζει τις καλές Σχέσεις με τους Άλλους και
- Δείχνει ότι φροντίζει και σέβεται τους μαθητές του ως ανθρώπους, ανεξάρτητα από το επίπεδο των ικανοτήτων τους ή την ποιότητα των επιδόσεών τους





# Υποστήριξη των καλών Σχέσεων με τους Άλλους - Παραδείγματα



Ο εκπαιδευτικός ΦΑ καλό θα είναι:

- Να χαιρετά τους μαθητές του
- Να τους ρωτάει για το τι συμβαίνει στη ζωή τους
- Να τους κάνει ερωτήσεις σχετικές με τα ενδιαφέροντα τους και τη ζωή τους εκτός σχολείου
- Να ακούει τις απόψεις και τα αιτήματά τους
- Να τους υποστηρίζει και να τους ενθαρρύνει
- Να παρέχει ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον



# Υποστήριξη των καλών Σχέσεων με τους Άλλους - Παραδείγματα



Ο εκπαιδευτικός ΦΑ καλό θα είναι:

- Να δίνει θετική ανατροφοδότηση
- Να δείχνει ότι τα λάθη αποτελούν μέρος της μάθησης
- Να παίζει μαζί τους κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή και εκτός
- Να χρησιμοποιεί μαθητοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας (π.χ., αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας)
- Να δείχνει ενδιαφέρον για την υγεία τους
- Σε περίπτωση τραυματισμού ενός μαθητή, να δείχνει ότι ασχολείται με το πρόβλημά του και ότι προσπαθεί να τον βοηθήσει για να το ξεπεράσει



# Αξιολόγηση

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ αξιολογεί τους μαθητές/ τριες του με βάση:

- Την **Προσωπική - Ατομική τους βελτίωση**
- Την **Προσπάθεια**

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Ενθαρρύνει τους μαθητές του να παρακολουθούν τη δική τους πρόοδο όσον αφορά την επίτευξη των προσωπικών τους στόχων
- Δίνει έμφαση στο στόχο: **«Προσπάθησε για το καλύτερο»**
- Δίνει έμφαση στην **αυτό-αξιολόγηση** (Οι μαθητές/ τριες να αξιολογούν οι ίδιοι τις επιδόσεις τους)



# Αξιολόγηση



Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Παρέχει πληροφορίες/ ανατροφοδότηση σε κάθε μαθητή **ξεχωριστά** για την αξιολόγησή του (σε ατομικό επίπεδο)
- Αξιολογεί με κριτήριο την **προσωπική βελτίωση** του καθενός και την **προσπάθεια του**, έτσι ώστε ο μαθητής να είναι πιο πιθανό να παραμείνει σε αυτά τα αυτό-αναφερόμενα κριτήρια
- **ΔΕΝ** συγκρίνει την απόδοσή του με τους άλλους συμμαθητές (αν οι άλλοι τα καταφέρνουν καλύτερα ή χειρότερα από αυτόν ή αυτήν)
- **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Δίνει **Θετική** Ανατροφοδότηση!!!
- Ακόμα κι αν δεν βελτιώσουν την απόδοσή τους, εξηγεί ότι η **ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ** είναι αυτή που έχει σημασία, που μετράει
- Ζητάει από αυτούς να θέσουν ένα **νέο προσωπικό στόχο** και να δημιουργήσουν ένα **πλάνο/σχέδιο δράσης** για να το επιτύχουν





# Αποφύγετε το Αποδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης



Σε ένα Αποδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης, ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Δίνει έμφαση στην **κοινωνική σύγκριση**, στο **ξεπέραςμα των άλλων και σε συμπεριφορές ελέγχου**
- Η απόδοση συγκρίνεται σε σχέση με τους άλλους (π.χ. συμμαθητές)
- Έμφαση στο στόχο **«Είμαι ο καλύτερος»**
- Θέλει να έχει τον **έλεγχο όλων των αποφάσεων** που λαμβάνονται στην τάξη του (χρησιμοποιεί μόνο το στυλ του παραγγέλματος)
- Εμφανίζει συμπεριφορές όπως **πίεση, καταναγκασμός και εκφοβισμός** κατά την αλληλεπίδραση του με τους μαθητές/ τριες του
- Χρησιμοποιεί **εξωτερικές αμοιβές** (π.χ., καλύτερη βαθμολογία)



# Αποφύγετε το Αποδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης



Το **Αποδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης** συνδέεται με:

- Λιγότερη διασκέδαση και ευχαρίστηση
- Υψηλότερο προσανατολισμό στο εγώ (σύγκριση με άλλους)
- Υψηλά επίπεδα άγχους
- Χαμηλότερη αυτοεκτίμηση
- Αύξηση της φυγής/ αποχώρησης από τη συμμετοχή σε αθλήματα και προγράμματα άσκησης



# Αποφύγετε το Αποδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης



## Παραδείγματα για αποφυγή:

- *«Μπράβο σε όλους εσάς. Κερδίσαμε την άλλη τάξη στο εσωτερικό σχολικό πρωτάθλημα μπάσκετ. Είμαστε οι καλύτεροι!»*
- *«Μπράβο Μαρία, είσαι η καλύτερη σε όλη την τάξη»*
- *«Αν το εκτελέσετε σωστά, θα σας βάλω καλύτερο βαθμό»*
- *«Γιώργο, μπράβο! Σουτάρεις καλύτερα από τον Γιάννη!»*
- *«Παιδιά, για τα επόμενα 10 λεπτά πρέπει να τρέξετε! Πάμε!»*
- *«Εάν δεν εκτελέσετε σωστά την άσκηση, θα σας βγάλω έξω από το μάθημα»*
- *«Τι συμβαίνει με σένα σήμερα; Η απόδοσή σου είναι πολύ κακή. Δεν σε αναγνωρίζω καθόλου»*
- *«Λοιπόν, ας δούμε τώρα ποιος/α θα βγει πρώτος/η στο δρόμο ταχύτητας 60 μέτρων!»*

# Βιβλιογραφία-References

- Cheon, S. H., Reeve, J., Yu, T. H., & Jang, H.-R. (2014). The teacher benefits from giving autonomy support during physical education instruction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 331-346.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Lee, Y., & Lee, J. (2018). Why autonomy-supportive interventions work: Explaining the professional development of teachers' motivating style. *Teaching and Teacher Education*, 69, 43-51.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 1-10.
- Duda, J. L., Quedsted, E., Haug, E., Samdal, O., Wold, B., Balaguer, I., ... Cruz, J. (2013). Promoting Adolescent health through an intervention aim at improving the quality of their participation in physical activity (PAPA): background to the project and main trial protocol. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 319-327.
- Hancox, J. E., Quedsted, E., Ntoumanis, N. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2018) Putting self-determination theory into practice: application of adaptive motivational principles in the exercise domain. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(1), 75-91.
- Hancox, J. E., Quedsted, E., Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2015) An intervention to train group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style: a quasi-experimental study protocol. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 3(1), 190-203. DOI: 10.1080/21642850.2015.1074075
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., & Liukkonen, J. (2017). Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish physical education students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (3), 273-290.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1990). *The Spectrum of Teaching Styles*. NY: Longman.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). *Teaching Physical Education* (4<sup>th</sup> ed.). New York: Macmillan.
- Reeve, J. M. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44, 159–175.
- Reeve, J., & Cheon, S. H. (2016). Teachers become more autonomy supportive after they believe it is easy to do. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 178-189.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of wellbeing in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269–286.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 100-110.
- Su, Y. L., & Reeve, J. (2011). A meta-analysis of the effectiveness of intervention programs Designed to support autonomy. *Educational Psychology Review*, 23, 159-188.





**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



Καρνές, 42100 Τρίκαλα

e-mail: g-pe@pe.uth.gr

Δίκτυο  
Συνεργασίας Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής  
(ΣΥΝ.Ε.Φ.Α)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

