



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.

8^ο Μάθημα



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





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

8) Καθορισμός Στόχων με Σκοπό την Αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ)

**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





Τι είναι Στόχος;

«ΣΤΟΧΟΣ είναι αυτό που ένα άτομο προσπαθεί να πετύχει»

(Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2000, σελ. 28)

«Οι πράξεις των ανθρώπων κατευθύνονται από τις προθέσεις και από τους στόχους που θέτουν»

(Locke & Latham, 1990; Σε Θεοδωράκη, Γούδα, & Παπαϊωάννου, 2000, σελ. 28)





Ο Καθορισμός Στόχων

- **Αυξάνει την προσπάθεια του ατόμου**
- **Βοηθάει το άτομο να αποδώσει καλύτερα**
- **Αυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωση του**
- **Βοηθάει το άτομο να ξεφύγει από την ρουτίνα του**
- **Μειώνει το άγχος του**
- **Αυξάνει την αυτοπεποίθηση του**
- **Αυξάνει την παρακίνηση, τα κίνητρα του για επιτυχία**
- **Βελτιώνει την ποιότητα της εξάσκησης του**



Αρχές Καθορισμού Στόχων



1. **S**pecific Συγκεκριμένοι
2. **M**easurable Μετρήσιμοι
3. **A**utonomous Αυτόνομοι
4. **R**ealistic Ρεαλιστικοί
5. **E**xciting Συναρπαστικοί
6. **T**ime-framed Χρονικά καθορισμένοι
7. **R**eported Καταγραφόμενοι

SMARTER

GOAL SETTING





Πώς Θέτουμε Στόχους;

→ Επιλέγουμε στόχους που δίνουν έμφαση στην **προσπάθεια, τη διαδικασία, την απόδοση** και όχι στο αποτέλεσμα

Π.χ. *«Την επόμενη εβδομάδα, έχω βάλει ως στόχο να πάω για περπάτημα 3 φορές από 60' την κάθε φορά»*

→ Επιλέγουμε στόχους **αυτόνομα**, εμείς **οι ίδιοι** και όχι οι άλλοι για εμάς. Οι στόχοι **ελέγχονται από εμάς προσωπικά**. Έτσι αυξάνεται και η υπευθυνότητά μας.

Π.χ. *«Έχω βάλει ως στόχο κάθε φορά που ασκούμαι να εκτελώ 3 σετ των 15 κοιλιακών στο τέλος του προγράμματός μου»*

→ Επιλέγουμε στόχους που είναι **μετρήσιμοι, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι** όχι μόνο μακροπρόθεσμοι

Π.χ. *«Έχω βάλει ως στόχο να περπατάω καθημερινά για 60 λεπτά»*

Π.χ. *«Έχω βάλει ως στόχο να καταναλώνω 2 φρούτα την ημέρα»*



Πώς Θέτουμε Στόχους;

→ Επιλέγουμε στόχους που είναι **προκλητικοί και συνάμα ρεαλιστικοί** για εμάς, όχι εύκολους στόχους. Έτσι αυξάνουμε την παρακίνησή μας για να τον πετύχουμε.

Π.χ. *«Να περπατάω καθημερινά για 60 λεπτά και να τρώω 2 φρούτα την ημέρα»*

Π.χ. *«Να εκτελώ 3 φορές την εβδομάδα, πριν πάω για ύπνο, σύντομο πρόγραμμα ενδυνάμωσης: 2 σετ από 15 κοιλιακούς, 15 ραχιαίους & 15 κάμψεις»*

→ Επιλέγουμε να θέτουμε **1 έως 2 στόχους κάθε φορά**. Όχι πολλοί στόχοι μαζί.

(Θεοδωράκης, 2010, σελ. 168; Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2009; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, & Δημητρακόπουλος, 2013., σελ. 381)



Διαδικασία καθορισμού στόχων



○ *Ο μαθητής θα πρέπει να εκπαιδευτεί ώστε να...*

- **Κατανοήσει - να ξεκαθαρίσει** μέσα του τις αρχές για τον καθορισμό ενός σωστού - λειτουργικού στόχου για αύξηση της ΦΔ
- **Αξιολογήσει** την τρέχουσα ΦΔ (αρχική κατάσταση)
- **Καθορίσει** έναν **προσωπικό, συγκεκριμένο, μετρήσιμο και προκλητικό** στόχο για την βελτίωση της ΦΔ
- **Δεσμευτεί** ότι θα πετύχει τον στόχο του
- **Καταγράφει και να παρακολουθεί** την πρόοδό του
- Έχει **ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ (πλάνο)**
- Λαμβάνει **θετική ανατροφοδότηση** από τον ΕΦΑ
- **Επαναξιολογήσει** τη ΦΔ μετά από ένα χρονικό διάστημα π.χ. 4-8 εβδομάδων και
- **Καθορίσει ΝΕΟ Στόχο**

(Θεοδωράκης, 2010, σελ. 168; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, & Δημητρακόπουλος, 2013, σελ. 381)



Ο μαθητής θα πρέπει να **κατανοήσει** - να **ξεκαθαρίσει** τις αρχές για τον καθορισμό ενός σωστού στόχου



- Ο ΕΦΑ εξηγεί **τι είναι στόχος**, γιατί είναι σημαντικό να θέτουμε στόχους, σε τι δηλαδή μας βοηθάει ο καθορισμός στόχων και ποιές είναι οι αρχές που διέπουν ένα σωστό - λειτουργικό καθορισμό στόχων
- Κατόπιν, **ελέγχει την κατανόηση του καθορισμού στόχων** π.χ. Quiz ερωτήσεων
Π.χ. Ο στόχος «*Θέλω να χάσω κιλά*» είναι γενικός ή συγκεκριμένος;
Π.χ. Ο στόχος «*Θέλω να κάνω 3 σετ των 10 επαναλήψεων κάμψεις 3 φορές την εβδομάδα*» είναι μετρήσιμος ή γενικός; Είναι προσωπικός ή δεν ελέγχεται από εσένα;
Π.χ. Ο στόχος «*Να περπατάω καθημερινά για 60 λεπτά*» είναι προκλητικός για σένα ή εύκολος;
- **Συζητά με τον μαθητή/τρια το σωστό τρόπο για να καθορίσει το στόχο του**

(**Θεοδωράκης, 2010**)



Καθορισμός Στόχου Προσωπικής Βελτίωσης

Καθορισμός ενός **προσωπικού, συγκεκριμένου, μετρήσιμου και προκλητικού στόχου** από τον/την μαθητή/τρια για να βελτιώσει τη ΦΔ

Π.χ. *«Στόχος μου είναι κάθε βδομάδα να περπατάω 3 φορές από 60 λεπτά»*

Π.χ. *«Στόχος μου είναι να εκτελώ 3 φορές την εβδομάδα 2 σετ από 15 κοιλιακούς, 2 σετ από 10 ραχιαίους, 3 σετ από 10 κάμψεις και 2 σετ από 10 ημικαθίσματα μετά το τέλος του προγράμματος άσκησης»*



Καρτέλα Καθορισμού Στόχων για Φυσική Κατάσταση



Όνοματεπώνυμο: _____

Ημερομηνία: ___/___/___

Ασκήσεις	Σημερινό Σκορ	Στόχος για τον επόμενο μήνα	Σκορ Επαναξιολόγησης ημ/νία ../ ../....
Κοιλιακοί σε 1 λεπτό (επαναλήψεις)	<i>π.χ. 32</i>	<i>40</i>	<i>42</i>
Κάμψεις - Εκτάσεις Αγκώνων (push-ups) σε 1 λεπτό			
Σανίδα (Plank) χρόνος που κρατήθηκε			



Ατομικό Ημερολόγιο αυτο-παρακολούθησης μαθητή



Καταγράψτε τη συμμετοχή σας για περισσότερα από 10 λεπτά σε Μέτρια έως Έντονη Φυσική Δραστηριότητα την επόμενη εβδομάδα

Όνομα:

. Ημερομηνία: ../ ../.... - ../ ../....

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	<i>Σύνολο εβδομάδας</i>
ΠΡΩΙ								
ΑΠΟΓΕΥΜΑ								
ΒΡΑΔΥ								
<i>Σύνολο ημέρας σε λεπτά</i>								

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, συστήνει: “παιδιά-έφηβοι ηλικίας 5-17 ετών πρέπει να συμμετέχουν σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) για τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινά (ή 420 λεπτά την εβδομάδα)



Καρτέλα Καθορισμού Στόχων για συμμετοχή σε ΦΔ



- **Όνοματεπώνυμο:** _____
- **Την προηγούμενη εβδομάδα συμμετείχα σε προγράμματα ΦΔ**
_____ φορές για _____ λεπτά/ ημέρα
- **Καθόρισε ένα προσωπικό, συγκεκριμένο, μετρήσιμο και προκλητικό στόχο για να αυξήσεις τα επίπεδα ΦΔ την επόμενη εβδομάδα**
- **Ο προσωπικός μου στόχος άσκησης για την επόμενη εβδομάδα είναι να** _____
(π.χ. τρέξω, περπατήσω, παίξω ποδόσφαιρο, κάνω ασκήσεις ενδυνάμωσης)
_____ φορές για _____ λεπτά/ ημέρα



Δέσμευση στο Στόχο

Ο μαθητής/τρια θα πρέπει να **δεσμευτεί** ότι θα πετύχει τον στόχο του
Παράδειγμα Συμβολαίου ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ στον ατομικό ΣΤΟΧΟ

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΣΤΟ ΣΤΟΧΟ

Από Δευτέρα, 18/12/2020, **δεσμεύομαι** ότι θα ξεκινήσω να τρέχω 3 φορές/
εβδομάδα για 60 λεπτά την κάθε φορά

Όνοματεπώνυμο: _____

Υπογραφή: _____



Καταγραφή & Παρακολούθηση της Προόδου



- Ο μαθητής/τρια θα πρέπει να **καταγράφει και να παρακολουθεί** την πρόοδό του
- Ο μαθητής/τρια θα πρέπει να λαμβάνει **θετική ανατροφοδότηση** από τον ΕΦΑ

Π.χ. *«Μπράβο Γιώργο, συνέχισε την καλή δουλειά σου! Είμαι σίγουρος/η ότι θα πετύχεις τον στόχο σου γι' αυτόν μήνα αν συνεχίσεις έτσι!»*

Π.χ. *«Πολύ καλά Μαρία! Μπράβο σου! Στην άσκηση των κοιλιακών, αν δεις ότι κουράζεσαι, μπορείς να αυξήσεις τον αριθμό των σετ που κάνεις και να μειώσεις τον αριθμό των επαναλήψεων/ σετ. Έτσι θα έχεις και μεγαλύτερο διάλειμμα μεταξύ των σετ. Συνέχισε την καλή σου προσπάθεια!»*

(Θεοδωράκης, 2010, σελ. 168; Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2000; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, & Δημητρακόπουλος, 2013, σελ. 381)



Καταγραφή & Παρακολούθηση της Προόδου



Ο ασκούμενος θα πρέπει να **καταγράφει και να παρακολουθεί** την πρόοδό του

Όνοματεπώνυμο: _____

Ημερομηνία: ____/____/____

Ασκήσεις	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Κοιλιακοί		√		√		√	
Κάμψεις		√		√		√	
Περπάτημα	√	√	√	√	√	√	



Στρατηγική

★ Ο ασκούμενος θα πρέπει να έχει **ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ** για να πετύχει το στόχο του

Όνοματεπώνυμο: _____

Ημερομηνία: ____ / ____ / ____

Παρακάτω, καταγράψτε τι μπορείτε να κάνετε στην πράξη για να πετύχετε τον στόχο σας (π.χ. «Για να βελτιώσω την δύναμη του κορμού μου, θα εκτελώ 3 φορές την εβδομάδα 2 σετ από 10 κάμψεις στο σπίτι μου»)

1. _____

2. _____

3. _____



Επαναξιολόγηση & Καθορισμός ΝΕΟΥ Στόχου



- ★ Επαναξιολόγηση της ΦΔ μετά από ένα χρονικό διάστημα π.χ. 4-8 εβδομάδων και
- ★ Καθορισμός ΝΕΟΥ Στόχου



(Θεοδωράκης, 2010, σελ. 168; Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2000; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, & Δημητρακόπουλος, 2013, σελ. 381)



Καρτέλα Καθορισμού ΝΕΟΥ Στόχου για συμμετοχή σε ΦΔ

- Όνοματεπώνυμο: _____
- Την προηγούμενη εβδομάδα συμμετείχα σε προγράμματα ΦΔ _____ φορές για _____ λεπτά/ ημέρα
- Καθόρισε ένα προσωπικό, συγκεκριμένο, μετρήσιμο και προκλητικό στόχο για να αυξήσεις τα επίπεδα ΦΔ την επόμενη εβδομάδα
- Ο προσωπικός μου στόχος άσκησης για την επόμενη εβδομάδα είναι να _____ (π.χ. τρέξω, περπατήσω, παίξω ποδόσφαιρο, κάνω ασκήσεις ενδυνάμωσης) _____ φορές για _____ λεπτά/ ημέρα

ΕΠΑΝΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Την προηγούμενη εβδομάδα συμμετείχα σε προγράμματα ΦΔ _____ φορές για _____ λεπτά/ ημέρα

ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΝΕΟΥ ΣΤΟΧΟΥ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΔ

- Ο προσωπικός μου στόχος άσκησης για την επόμενη εβδομάδα είναι να _____ (π.χ. τρέξω, περπατήσω, παίξω ποδόσφαιρο, κάνω ασκήσεις ενδυνάμωσης) _____ φορές για _____ λεπτά/ ημέρα



Ψηφιακά μέσα καταγραφής ΦΔ & καθορισμού στόχων

● Smartphones (Android, iOS apps) - Smartwatches, βηματομετρητές

→ Μεγάλο ποσοστό μαθητών/τριων έχουν στην κατοχή τους έξυπνα κινητά τηλέφωνα ή ρολόγια με δυνατότητα καταγραφής βημάτων, χρόνου, διανυθείσας απόστασης (gps)

Παραδείγματα χρήσης-εφαρμογής

- ◆ Ζητήστε από τους μαθητές να δουν τα δεδομένα που έχει καταγράψει το τηλέφωνο τους στην προεγκατεστημένη εφαρμογή “υγεία” τον τελευταίο μήνα και να θέσουν στόχους προσωπικής βελτίωσης για αύξηση του ημερήσιου/εβδομαδιαίου/μηνιαίου αριθμού βημάτων τους για τον επόμενο μήνα.
- ◆ Σε μαθητές που είναι υποκινητικοί κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ, ζητήστε τους να βάλουν ατομικό/ομαδικό στόχο βημάτων και να προσπαθήσουν να τον πετύχουν.
- ◆ Προτείνετε τους να κατεβάσουν δωρεάν εφαρμογές (Android, iOS apps) fitness, οι οποίες μετατρέπουν την καταγραφή-υπολογισμό-παρακολούθηση της καθημερινής ΦΔ και των ατομικών στόχων τους σε “παιχνίδι”.

Οι δωρεάν εφαρμογές είναι εκατοντάδες μερικά παραδείγματα είναι: endomondo, sports tracker, runtastic, & οι προεγκατεστημένες εφαρμογές “υγεία”(health) σε δημοφιλείς συσκευές κινητών τηλ. (π.χ. samsung, iphone)



Πρακτική Αξιοποίηση της τεχνικής καθορισμού στόχων για αύξηση της ΦΔ των μαθητών/τριών

1. Ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες σας να θυμηθούν και να καταγράψουν τη ΦΔ τους για την περασμένη εβδομάδα χρησιμοποιώντας το ημερολόγιο εκτυπωμένο (ατομικά)
2. Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/τριες σας να καταγράψουν τη συμμετοχή τους σε ΦΔ χρησιμοποιώντας το εβδομαδιαίο ημερολόγιο για την επόμενη εβδομάδα
3. Με το τέλος της εβδομάδας, συζητήστε με τους/τις μαθητές/τριες σας και βοηθήστε τους να αξιολογήσουν τις ΦΔ που αντιστοιχούν σε Μέτρια προς Έντονη ΦΔ (ΜΕΦΔ), αντίστοιχα (π.χ. πόσους τρόπους έχουν για να κάνουν ΜΕΦΔ)
4. Προτείνετε τους να επιλέξουν 2-3 ΦΔ-δοκιμασίες ΦΚ (π.χ., 6-λεπτο τρέξιμο ή περπάτημα, κάμψεις, σανίδα) ώστε να αξιολογήσουν την αρχική τους κατάσταση



Πρακτική Αξιοποίηση τεχνικής Καθορισμού Στόχων



1. Αρχική αξιολόγηση της ΦΔ οι μαθητές με τη βοήθεια του ΕΦΑ αξιολογούν την τρέχουσα ΦΔ και κάποιους δείκτες ΦΚ

→ Προτείνεται να εκπαιδύσουμε τους μαθητές, πως να αυτο-αξιολογούν μόνοι τους την κατάσταση τους

1. Καθορισμός ατομικού/κων στόχου/ων σε ατομική καρτέλα (αυτο-καταγραφή)

2. Καθορισμός σχεδίου δράσης/πλάνου για επίτευξη του/των στόχου/ων (από τον μαθητή με την βοήθεια του ΕΦΑ) και δέσμευση σε αυτό

3. Τελική αξιολόγηση/ Έλεγχος επίτευξης στόχου

4. Επανακαθορισμός στόχου/ νέος στόχος

5. ΚΟΚ...



Βιβλιογραφία - Πηγές

- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2000). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Δημητρακόπουλος, Σ. (2013). *Άσκηση και κατάθλιψη*. Σε Β. Γεροδήμο, *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων*, Τρίκαλα.
- [Τεχνική Καθορισμού Στόχων Αθλητών και Αθλητριών. Στυλιανή Χρόνη, Πανεπιστημιακή διάλεξη](#)
- [Καθορισμός στόχων στη Φυσική Αγωγή. Μάριος Γούδας, Πανεπιστημιακή διάλεξη](#)



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

