



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.

9^ο 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



9) Αναγνώριση μαθητών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση & Εμπόδια συμμετοχής σε ΦΔ (εντός - εκτός σχολείου). Πως ξεπερνιούνται;

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α
2018-19**



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Προτείνει...



➤ Παιδιά & νέοι ηλικίας **5-17** ετών θα πρέπει να αφιερώνουν

τουλάχιστον 60 λεπτά ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ σε ΦΔ μέτριας προς υψηλής έντασης

➤ το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής ΦΔ θα πρέπει να είναι **αερόβιο**

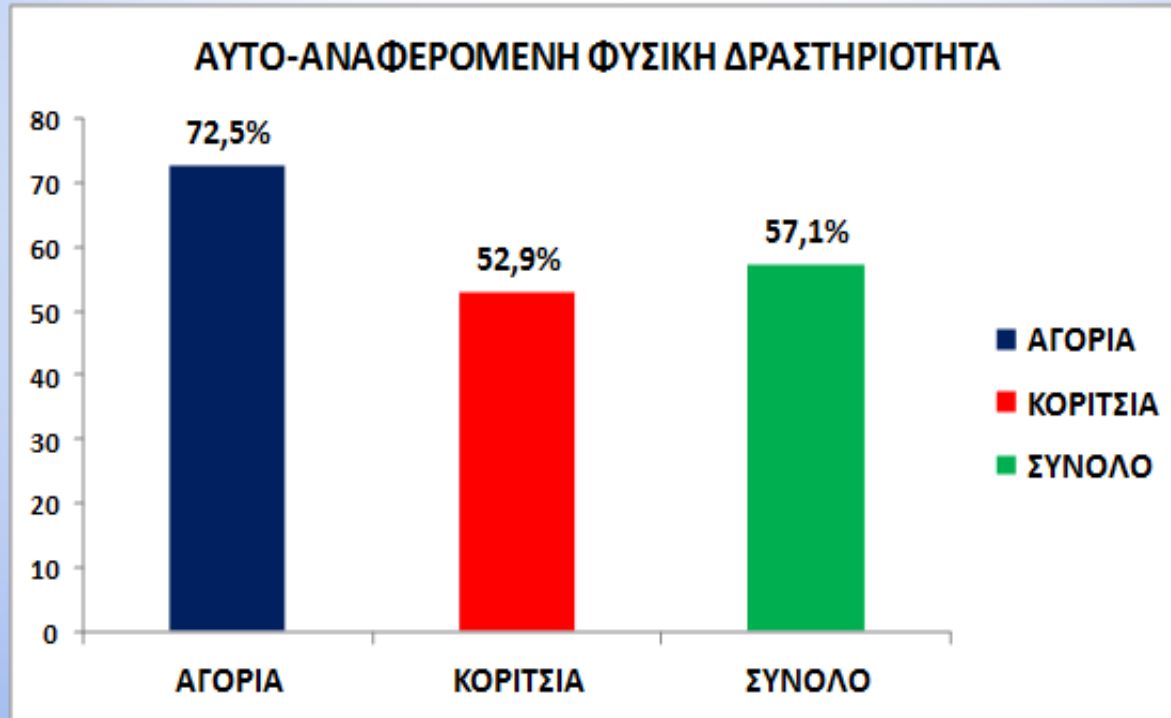
➤ ΦΔ που ενδυναμώνει τους μύες & τα οστά θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στο

πρόγραμμα άσκησης τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα

Πόση ΦΔ χρειάζονται τα παιδιά;



Ποσοστά (%) παιδιών που πληρούσαν τις συστάσεις του ΠΟΥ για 60 ΜΕΦΔ καθημερινά στην Ελλάδα - αστικές περιοχές (Tambalis et al., 2016)



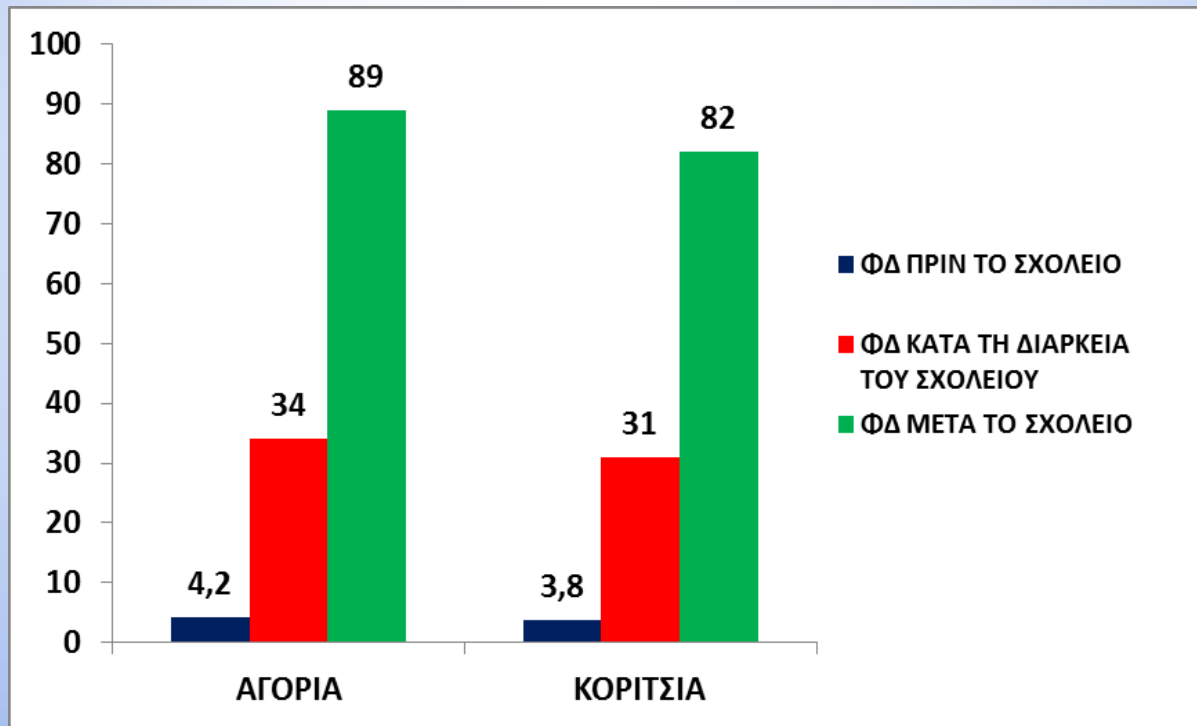
Δείγμα: 3195 παιδιά Ε' και ΣΤ' τάξης (1602 της Ε' και 1593 της ΣΤ') ηλικίας 10 έως 12 ετών

Ποσοστά (%) παιδιών στην Ελλάδα που μετακινούνται ενεργά στο σχολείο – αστικές περιοχές (Tambalis et al., 2016)



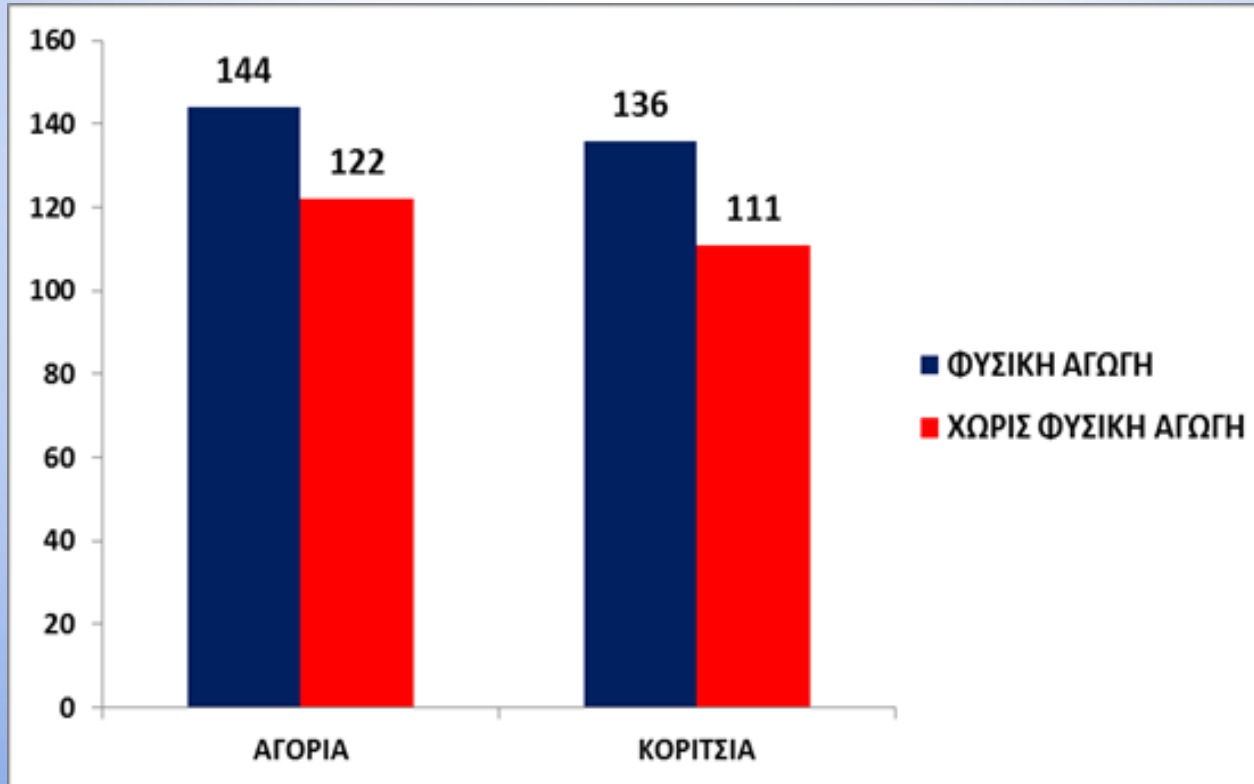
Δείγμα: 3195 παιδιά Ε' και ΣΤ' τάξης (1602 της Ε' και 1593 της ΣΤ') ηλικίας 10 έως 12 ετών

Χρόνος ΦΔ (λεπτά/ημέρα) πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το σχολείο, ανά φύλο στην Ελλάδα (Tambalis et al., 2016)



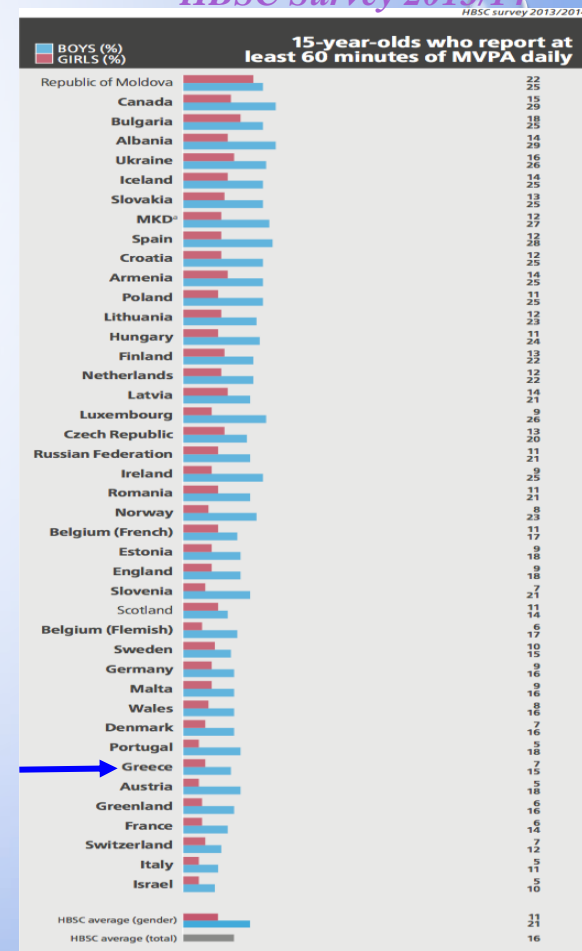
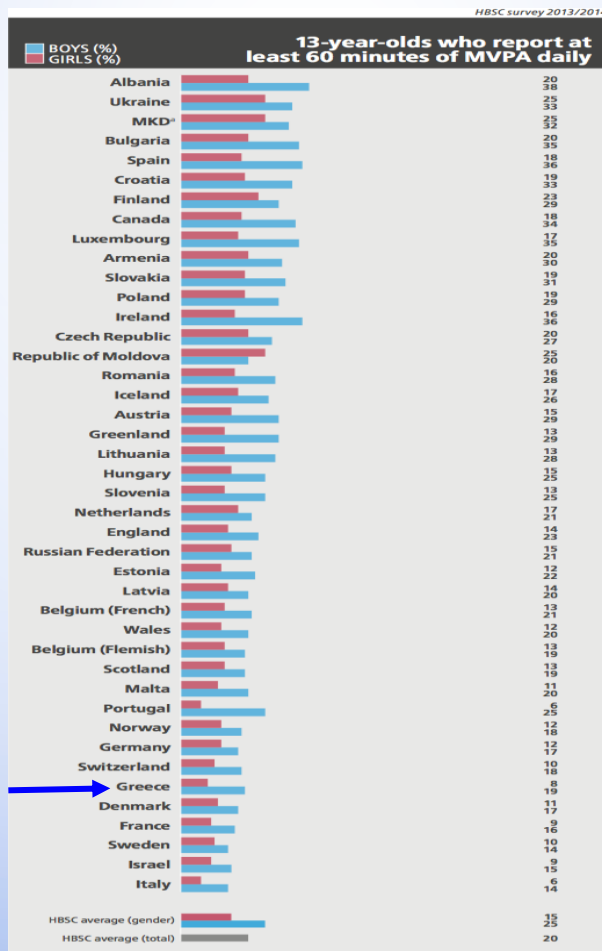
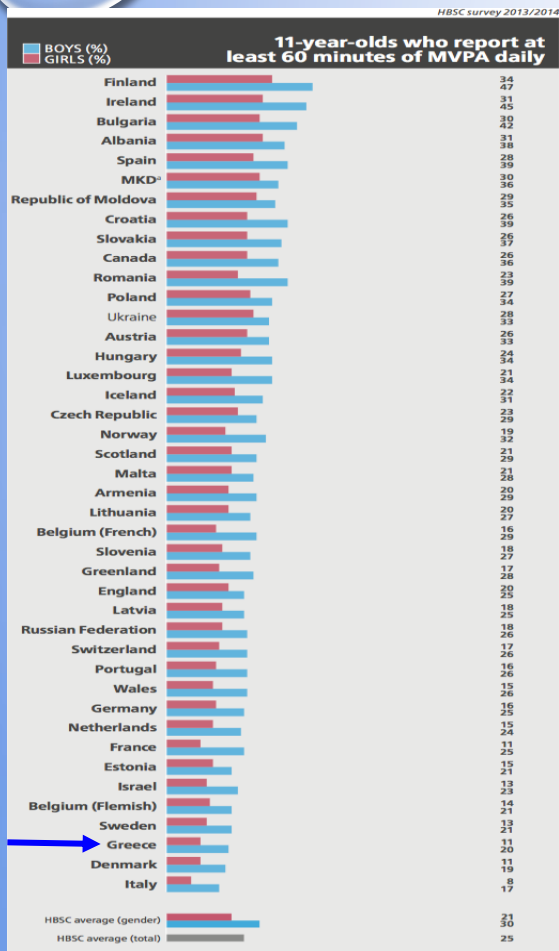
Δείγμα: 3195 παιδιά Ε' και ΣΤ' τάξης (1602 της Ε' και 1593 της ΣΤ')
ηλικίας 10 έως 12 ετών

Χρόνος ΦΔ (λεπτά/ημέρα) ανάλογα με το αν το ημερήσιο πρόγραμμα περιλάμβανε το μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή Όχι (Tambalis et al., 2016)

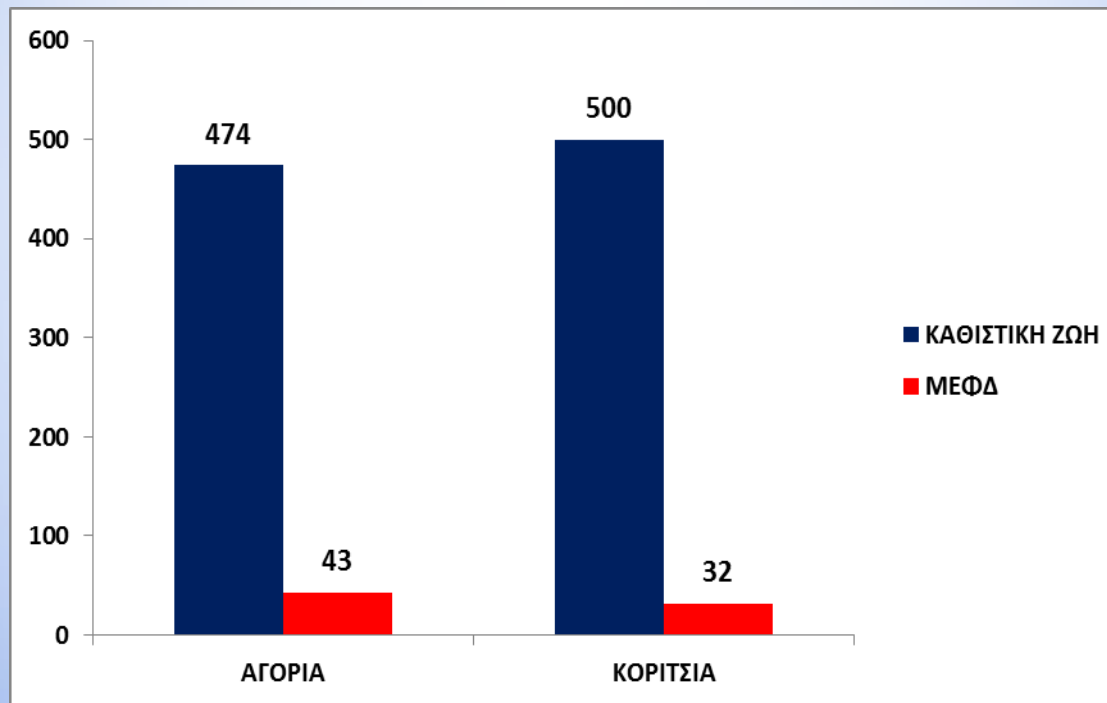


Επίπεδα ημερήσιας ΦΔ Αγοριών - Κοριτσιών 11 - 13 - 15 ετών

HBSC Survey 2013/14

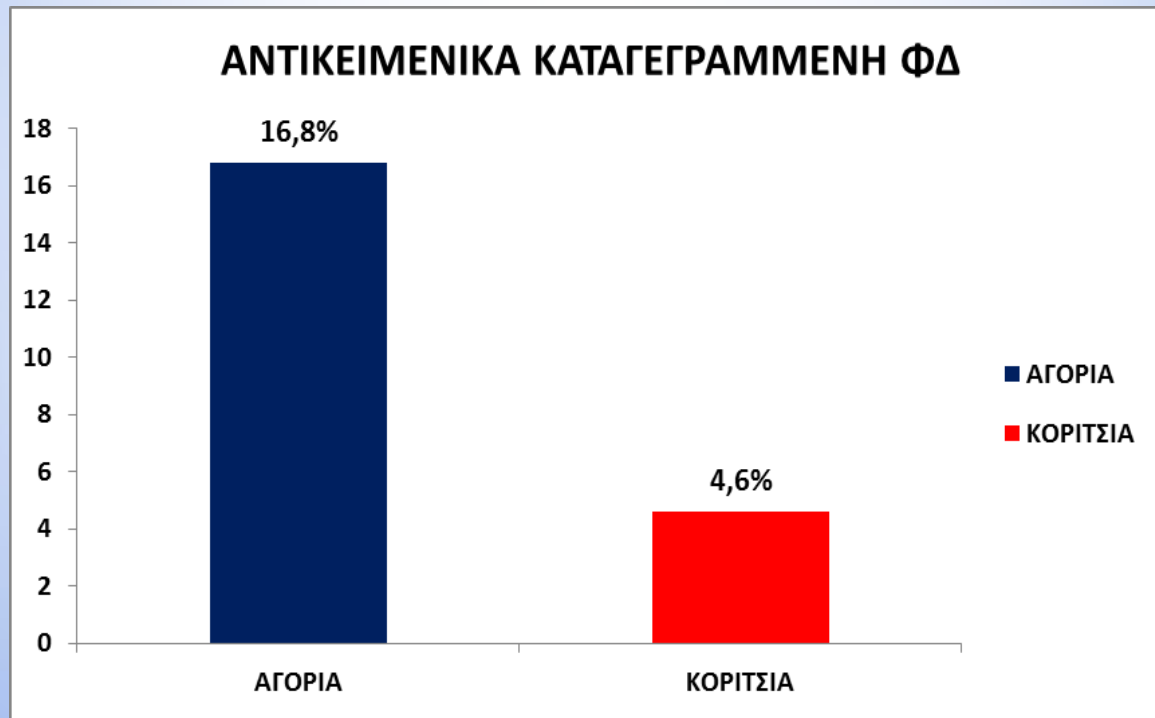


Αντικειμενικά καταγεγραμμένος χρόνος σε Καθιστική Ζωή & ΜΕΦΔ (λεπτά/ημέρα) σε μαθητές/ τριες 5 Ευρωπαϊκών χωρών (Verloigne et al., 2012)



Δείγμα: 686 παιδιά (Μ ηλικίας = 11.6 ± 0.8 έτη) από Βέλγιο, Ελλάδα, Ουγγαρία, Ολλανδία και Ελβετία φόρεσαν για 7 συνεχόμενες ημέρες στη μέση τους ένα αισθητήρα κίνησης (επιταχυνσιόμετρο Actigraph)

Ποσοστά (%) παιδιών που πληρούσαν τις συστάσεις του ΠΟΥ για 60 ΜΕΦΔ καθημερινά σε 5 Ευρωπαϊκές χώρες (Verloigne et al., 2012)



Δείγμα: 686 παιδιά (Μ ηλικίας = 11.6 ± 0.8 έτη) από Βέλγιο, Ελλάδα, Ουγγαρία, Ολλανδία και Ελβετία φόρεσαν για 7 συνεχόμενες ημέρες στη μέση τους ένα αισθητήρα κίνησης (επιταχυνσιόμετρο Actigraph)

Μέθοδοι Αναγνώρισης μαθητών/ τριών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση

Η **Αναγνώριση** μαθητών/ τριών που έχουν **ανάγκη για περισσότερη άσκηση** μπορεί να γίνει με:

- **Δοκιμασίες/Τεστ πεδίου**, όταν αναφερόμαστε στη φυσική κατάσταση του ασκουμένου (π.χ. Eurofit Tests of Physical Fitness, 1993)
- **Ερωτηματολόγια** αυτο-αναφοράς για τη μέτρηση της ΦΔ
- Εβδομαδιαία **ημερολόγια** καταγραφής της ΦΔ
- **Συσκευές με Αισθητήρες** καταγραφής της κίνησης (π.χ. Smart Phones, Smart watches, Βηματομέτρα, καρδιοσυχνόμετρα - Polar κ.α.)
- **Παραδείγματα εφαρμογών** smartphones (ios, android) για καταγραφή ΦΔ



Μέθοδοι Αναγνώρισης μαθητών/ τριών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση

Δοκιμασίες/ Τεστ πεδίου

- Αξιολόγηση σωματικού βάρους & ύψους (Υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος)
- 6-λεπτο περπάτημα ή τρέξιμο (Απόσταση που διανήθηκε)
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/walk-6min.htm>) or
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/6-minute-run.htm>)
- Τεστ Σανίδας (Plank test: Χρόνος που κρατήθηκε σε αυτή τη στάση)
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm>)
- Κοιλιακοί για 1 λεπτό (Αριθμός επαναλήψεων)
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-up-30seconds.htm>)
- Κάμψεις δικεφάλου για 1 λεπτό (Αριθμός επαναλήψεων)
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/home-pushup.htm>)
- Τεστ ευλυγισίας (Sit and reach: Εκατοστά που έφτασαν τα δάχτυλα των 2 χεριών)
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-and-reach.htm>)
- Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα (εκρηκτική δύναμη κάτω άκρων)



Αξιολόγηση της Φυσικής Κατάστασης (ΦΚ)

Η αξιολόγηση της ΦΚ γίνεται για την προσωπική ενημέρωση/πληροφόρηση του κάθε μαθητή/τριας σχετικά με τα επίπεδα στα οποία βρίσκεται

με βασικό σκοπό την διαμόρφωση ενός ατομικού πλάνου για την αυτοβελτίωση
επιπλέον η αξιολόγηση ΦΚ έχει σαν επιμέρους σκοπούς:

→ Την αναγνώριση των μαθητών/τριών που χρειάζονται περισσότερο την Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) και την βελτίωση της ΦΚ

→ Την όσο το δυνατόν εξατομικευμένη διαμόρφωση στρατηγικής σε συνεργασία με τον μαθητή/τρια για βελτίωση των κρίσιμων δεικτών της ΦΚ

★ Καλό θα είναι οι μαθητές/τριες να μάθουν πως να αξιολογούν τις παραμέτρους της ΦΚ τους, μόνοι τους, ώστε να είναι σε θέση να (αυτό-)παρακολουθούν την ατομική τους πρόοδο



Χρήσιμα εργαλεία για την αυτοπαρακολούθηση των μαθητών είναι οι κάρτες αξιολόγησης καταγραφής & καθορισμού στόχων

βλ. παραδείγματα που παρουσιάζονται παρακάτω...

Παραδείγματα καρτών ατομικής αξιολόγησης ΦΚ

βλ. βιβλίο εκπαιδευτικού Α' Γ/σιου σελ. 110-111


ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ 5.1				
Του μαθητή _____				
Δοκιμασία 1: Άρση του κορμού από την ύπτια θέση με τα ισχία σε κάμψη				
Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ		
Είναι τα πόδια τοποθετημένα στον τοίχο και το σώμα σε ύπτια κατάκλιση;				
Σχηματίζουν γωνία 90° οι αρθρώσεις του ισχίου και του γόνατου;				
Ρολάρι ο μαθητής διαδοχικά στους αυχενικούς και θωρακικούς σπόνδυλους του ανυψώνοντας τον κορμό;				
Τελειώνει η άρση, όταν οι αγκώνες ακουμπήσουν στα γόνατά του;				
Επιστρέφει ο μαθητής στην αρχική θέση με αργό ρυθμό.				
Δοκιμασία 2: Κάμψεις με στήριξη στα γόνατα				
Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ		
Είναι ο μαθητής σε πρηγή στήριξη με τα γόνατα να ακουμπούν στο έδαφος ή σε ένα στρώμα;				
Κάμπτει τα χέρια από αυτήν τη θέση μέχρι το στήθος του να αγγίζει απαλά στο έδαφος;				
Τεντώνει ο μαθητής τα χέρια δυναμικά;				
Οδηγίες για το βοηθό εξεταστή Και στις 2 δοκιμασίες η εκτέλεση πρέπει να γίνεται με αργό ρυθμό. Καταγράφουμε στον παρακάτω πίνακα στις ανάλογες στήλες το μέγιστο αριθμό επαναλήψεων που θα εκτελέσει ο συμμεταγής μας σε κάθε δοκιμασία.				
	Η επίδοση μου στην 1η μέτρηση Ημερομηνία: _____	Ο στόχος μου για την επόμενη μέτρηση	Η επίδοση μου στη δεύτερη μέτρηση Ημερομηνία: _____	
Δοκιμασία 1				
Δοκιμασία 2				
Η ΔΕΞΙΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ				
Για να πετύχω τους στόχους που έβαλα...			ΝΑΙ	ΟΧΙ
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.				
Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπάθειες.				
Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή.				
Θα εξασκηθώ και έξω από το σχολείο.				



Παραδείγματα καρτών ατομικής αξιολόγησης ΦΚ

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ – ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΑΓΓΙΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ 5.2

Του μαθητή _____					
Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ			
Είναι τα γόνατα τεντωμένα:					
Διαρκεί η διπλώση 10'':					
Ακουμπούν τα πόδια στο κιβώτιο:					
Οδηγίες για το βοηθό εξεταστή					
+ Σημείωσε τη βαθμολογία του συμμαθητή σου. Βαθμολογία είναι το καλύτερο αποτέλεσμα σε εκατοστά (cm) που οι άκρες των δακτύλων φτάνουν στην κλίμακα που υπάρχει πάνω στην επιφάνεια του κιβωτίου ή στο χάρακα.					
+ Αν τα δάχτυλα και των 2 χεριών δεν καλύψουν την ίδια απόσταση, παίρνουμε τη μέση απόσταση των 2 άκρων.					
+ Βαθμολογείται η καλύτερη από 2 συνολικά προσπάθειες.					
+ Μεταξύ των 2 προσπαθειών ακολουθεί ένα σύντομο διάστημα ανάπαυσης.					
Ημερομηνία: _____	Η επίδοση μου σήμερα	Ο στόχος μου για την 2η μέτρηση	Επίδοση στην 2η μέτρηση	Ο στόχος μου για την 3η μέτρηση	Επίδοση στην 3η μέτρηση
Δοκιμασία ελέγχου ευλυγισίας-ευκαμψίας					
Η ΔΕΞΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ					
Για να πετύχω τους στόχους που έβαλα...			ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.					
Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπάθειες.					
Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή.					
Θα εξασκηθώ και έξω από το σχολείο.					

ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ 5.3

Του μαθητή _____				
Ημερομηνία: _____	Καρδιακή συχνότητα αμέσως μετά	Καρδιακή συχνότητα 1 λεπτό μετά	Καρδιακή συχνότητα 3 λεπτά μετά	
1η μέτρηση				
Ο στόχος μου για την 2η μέτρηση				
2η μέτρηση				
Η ΔΕΞΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ				
Για να πετύχω τους στόχους που έβαλα...			ΝΑΙ	ΟΧΙ
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.				
Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπάθειες.				
Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή.				
Θα εξασκηθώ και έξω από το σχολείο.				



Παράδειγμα Ατομικής καρτέλας προόδου μαθητή



Ατομική καρτέλα επιδόσεων - προόδου μαθητή στην Φυσική Αγωγή

Όνοματεπώνυμο.....Τμήμα.....Σχολείο.....Έτος.....

Πρακτική δοκιμασία	1 ^η Μέτρηση ημερομηνία	Στόχος για τη 2 ^η μέτρηση	2 ^η Μέτρηση ημερομηνία	Στόχος για την 3 ^η Μέτρηση	3 ^η Μέτρηση ημερομηνία	Βελτίωση (0=καθόλου, 1=μικρή, 2=μέτρια, 3=μεγάλη, 4=πολύ μεγάλη)
1) Κάμψεις						
2) Κοιλιακοί						
3) Άλμα χωρίς φόρα						
4) Δρόμος ταχύτητας 10 x 5μετρα						
5) Δρόμος 1600m						
6) Σκαλοπάτι 41cm σε 3'						

ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΠΟΥ ΕΒΑΛΑ	Ναι	Όχι
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση		
Θα εξασκηθώ και εκτός σχολείου στον ελεύθερο χρόνο μου.		
Θα κάνω 20 κοιλιακούς και 15 κάμψεις 1 ή 2 ή 3 φορές την εβδομάδα		
Θα κάνω τζόκιν ή ποδήλατο για 10-15 λεπτά 1 ή 2 ή 3 φορές την εβδομάδα		



Υπογραφή

Μέθοδοι Αναγνώρισης μαθητών/ τριών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση

Ο ΕΦΑ θα αναγνωρίσει τους μαθητές/τριες που χρειάζονται περισσότερο τη ΦΔ και την βελτίωση της ΦΚ μέσα από σχετικές νόρμες που έχουν εξαχθεί μέσα από μεγάλες επιδημιολογικές έρευνες σε αντίστοιχες ηλικίες και δοκιμασίες:

- Από τις νόρμες της πρόσφατης έρευνας ΕΥΖΗΝ από την Ελληνική πραγματικότητα (https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2016/normes_fitness.pdf)
- Επιγραμμатικά, επιδόσεις κάτω του 25^{ου} τεταρτημόριου, κρίνονται μη επιθυμητές από άποψη υγείας
- Από τις νόρμες μεγάλης έρευνας του εξωτερικού (<https://doi.org/10.1080/07303084.1987.10604374>)

Μέθοδοι Αναγνώρισης μαθητών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση

Παράδειγμα Ερωτηματολογίου αυτο-αναφοράς για τη μέτρηση της ΦΔ

ΦΔ (Prochaska et al., 2001)

Φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα που **αυξάνει τον καρδιακό σου ρυθμό** και σε κάνει μερικές φορές να **ξεμένεις από ανάσες**. **Φυσική δραστηριότητα** εκτελείς όταν συμμετέχεις σε κάποιο άθλημα, ή όταν παίζεις με φίλους ή όταν περπατάς προς το σχολείο. Μερικά παραδείγματα **φυσικής δραστηριότητας** είναι το τρέξιμο, το γρήγορο περπάτημα, η ποδηλασία, ο χορός, το σκεϊτμπορντ, η κολύμβηση, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, και το σέρφινγκ.

P1. Τις **τελευταίες 7 ημέρες**, πόσο συχνά συμμετείχες σε φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα; (παρακαλώ βάλε √ σε ένα μόνο κουτάκι)

0 ημέρες 1 ημέρα 2 ημέρες 3 ημέρες 4 ημέρες 5 ημέρες 6 ημέρες 7 ημέρες

P2. Σε μια **τυπική εβδομάδα**, πόσο συχνά συμμετέχεις σε φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα; (παρακαλώ βάλε √ σε ένα μόνο κουτάκι)

0 ημέρες 1 ημέρα 2 ημέρες 3 ημέρες 4 ημέρες 5 ημέρες 6 ημέρες 7 ημέρες

- Σκορ ΦΔ: **(P1 + P2) / 2**
- **< 5 πόντους** δηλώνει ότι **ΔΕΝ** πληρούμε τις συστάσεις του ΠΟΥ για ημερήσια ΦΔ

Μέθοδοι Αναγνώρισης μαθητών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση

Παράδειγμα Εβδομαδιαίου ημερολόγιου καταγραφής της ΦΔ (Lubans et al., 2008)

Αεροβική γυμναστική	Πετοσφαίριση	Πολεμικές τέχνες (π.χ. πάλη, τζούντο, τάε κβο ντο)	Υδατοσφαίριση	
Κλασικός Αθλητισμός	Ποδηλασία	Κωπηλασία	Ορειβασία	
Ποδόσφαιρο	Κλασικός Χορός	Τρέξιμο	Χιονοδρομία	
Καλαθοσφαίριση	Μοντέρνος Χορός	Χειροσφαίριση		
Κολύμβηση	Παραδοσιακός Χορός	Ιστιοπλοΐα		
Τένις	Γυμναστική	Κωπηλασία		

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 7 ΗΜΕΡΕΣ

Σημείο της ημέρας	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ		ΚΥΡΙΑΚΗ	
	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ
ΠΡΙΝ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ														
ΠΡΩΪ (ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ)							ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΦΑ	40						
ΏΡΑ ΦΑΓΗΤΟΥ			ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	45							ΣΕΡΦΙΝΓΚ	120	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΠΑΦΗΣ	60
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ)														
ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ									ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	90				
ΒΡΑΔΥ														

Σημείωση: Παρακαλώ κατάγραψε τον αριθμό των λεπτών για κάθε δραστηριότητα, έχουν παρασχεθεί παραδείγματα για εσάς.

Μέθοδοι Αναγνώρισης μαθητών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση

Παραδείγματα αισθητήρων κίνησης για τη μέτρηση της ΦΔ (Bjornson, 2005)

- Smart Phones
- Smart watches
- Βηματοόμετρα (pedometers)
- Καρδιοσυχνόμετρα (polar)
- Επιταχυνσιόμετρα (accelerometers)



Παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε συστηματική ΦΔ (Van der Horst et al., 2007)

Παράγοντες που σχετίζονται θετικά με τη ΦΔ παιδιών, ηλικίας 4-12:

- Φύλο (τα αγόρια πιο ενεργά),
- Αυτο-αποτελεσματικότητα,
- Συμμετοχή του γονέα σε ΦΔ (για τα αγόρια) &
- Υποστήριξη του γονέα

Παράγοντες που σχετίζονται θετικά με τη ΦΔ εφήβων, ηλικίας 13-18:

- Φύλο (αγόρια),
- Μορφωτικό επίπεδο γονέα,
- Στάσεις ως προς τη ΦΔ,
- Αυτο-αποτελεσματικότητα,
- Παρακίνηση,
- Φυσική Αγωγή,
- Επιρροή του γονέα &
- Υποστήριξη από τους φίλους



Παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε συστηματική ΦΔ (Biddle et al., 2011)

Δημογραφικοί/ Βιολογικοί παράγοντες

- Φύλο,
- Ηλικία

Ψυχολογικοί παράγοντες

- Παρακίνηση,
- Θετική αυτο-εικόνα,
- Εμπόδια για συμμετοχή σε ΦΔ

Συμπεριφορικοί παράγοντες

- Προηγούμενη συμμετοχή σε ΦΔ,
- Συμμετοχή σε αθλήματα,
- Κάπνισμα,
- Καθιστική συμπεριφορά



Παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε συστηματική ΦΔ (Biddle et al., 2011)

Κοινωνικοί παράγοντες

- Επιρροή του γονέα &
- Υποστήριξη από γονείς τους φίλους

Περιβαλλοντικοί παράγοντες

- Πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις/ πάρκα,
- Απόσταση του σπιτιού από το σχολείο,
- Χρόνος που ξοδεύουν για βόλτες &
- Εγκληματικότητα της γειτονιάς



Παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των παιδιών σε συστηματική ΦΔ (Stanley et al., 2012)

Παράγοντες που σχετίζονται θετικά με τη ΦΔ παιδιών εκτός σχολείου, ηλικίας 8-14 ετών:

- Φύλο (τα αγόρια πιο ενεργά),
- Ηλικία (μικρότερης ηλικίας παιδιά είναι πιο ενεργά),
- Μικρότερος Δείκτης Μάζας Σώματος (για τα κορίτσια),
- Λιγότερη παρακολούθηση τηλεόρασης/ βιντεοπαιχνιδιών &
- Ευκολότερη πρόσβαση σε αθλητικό εξοπλισμό/ εγκαταστάσεις



Εμπόδια για συμμετοχή σε συστηματική ΦΔ

(Cerin et al., 2008; Sechrist et al., 1987; Justine et al., 2013)

- Έλλειψη χρόνου (π.χ. φροντιστήρια, διάβασμα)
- Κακή εικόνα σώματος (υπέρβαρος/η - παχύσαρκος/η)
- Δεν μου αρέσει να αθλούμαι (Η άσκηση είναι κουραστική/ βαρετή/ δεν μου αρέσει να ιδρώνω)
- Τραυματισμός ή φόβος για τραυματισμό



Εμπόδια για συμμετοχή σε συστηματική ΦΔ

(Cerin et al., 2008; Sechrist et al., 1987; Justine et al., 2013)

- Κόστος (έλλειψη δυνατότητας των γονέων να ανταποκριθούν στις συνδρομές των αθλητικών σωματείων)
- Δεν υπάρχει μεταφορικό μέσο για να πάω σε χώρους άθλησης
- Η οικογένειά μου δεν με στηρίζει/ δεν με ενθαρρύνει να αθλούμαι
- Καιρικές συνθήκες (κρύο, ζέστη)
- Έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων/ εξοπλισμού (αθλητικές εγκαταστάσεις πολύ μακριά από το σπίτι, δύσκολη πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις)
- Εγκληματικότητα στη γειτονιά

Εμπόδια για συμμετοχή σε συστηματική ΦΔ

ΕΡΩΤΗΣΗ προς τους/ τις μαθητές/ τριες σας για να **ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΤΕ** το πιο σημαντικό **ΕΜΠΟΔΙΟ** για μη συμμετοχή τους σε συστηματική ΦΔ:

- Γράψε τον **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ** λόγο που σε **ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ** να ασκηθείς/ αθληθείς εκτός σχολείου **ΠΙΟ ΤΑΚΤΙΚΑ**. Γράψε τον γρήγορα, αυτόν που σου έρχεται πιο γρήγορα στο μυαλό:»

Στη συνέχεια, προσπαθήστε να συζητήσετε με τους/ τις μαθητές/ τριες σας **ΤΡΟΠΟΥΣ** για να ξεπεράσουν το **λόγο που τους/ τις εμποδίζει** να συμμετέχουν σε άσκηση συστηματικά! Προσπαθήστε να τους **προτείνετε λύσεις!!!**

Προτάσεις για ξεπέραςμα των εμποδίων & αύξηση της ΦΔ των μαθητών/ τριών που έχουν χαμηλά επίπεδα ΦΔ

- Μετακίνηση στο σχολείο με περπάτημα ή ποδήλατο
- Εγγραφή σε αθλητικό σύλλογο/ γυμναστήριο της γειτονιάς/ προγράμματα μαζικού αθλητισμού των δήμων
- Εκτέλεση ασκήσεων ενδυνάμωσης & ευλυγισίας στο σπίτι (χωρίς εξοπλισμό)
- Στα διαλείμματα του σχολείου, ο ΕΦΑ να μοιράζει αθλητικό εξοπλισμό (π.χ. μπάλες) στα παιδιά για να αθλούνται ελεύθερα
- Τα σχολεία να επιτρέπουν την πρόσβαση στους αθλητικούς χώρους (ανοικτά γήπεδα) μετά το πέρας των μαθημάτων
- Γυμναστική με τους γονείς ή τους φίλους (π.χ. Οργανώστε μια ποδηλατάδα, ένα αγώνα μπάσκετ με ένα από τους γονείς σας ή τους φίλους σας)

Βιβλιογραφία-References

- Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1) 25-49.
- Bjornson, K. F. (2005). Physical activity monitoring in children and youths. *Pediatr Phys Ther*, 17, 37-45.
- Cerin, E., Leslie, E., Owen, N., & Bauman, A. (2008). An Australian version of the Neighborhood Environment Walkability Scale: Validity evidence. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(1), 31-51.
- Inchley J et al. eds. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. Observations from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) WHO collaborative cross-national study. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2017.
- Inchley J et al. eds. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2016 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).
- Justine, M., Azizan, A., Hassan, V., Salleh, Z., & Manaf, H. (2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Med J*, 54(10), 581-586.
- Lubans, D. R., Sylva, K., & Osborn, Z. (2008). Convergent validity and test–retest reliability of the Oxford Physical Activity Questionnaire for secondary school students. *Behaviour Change*, 25(1), 23-34.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 155, 554-559.
- Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the Exercise Benefit/ Barriers Scale. *Research in Nursing & Health*, 10, 357-365.
- Stanley, R. M., Ridley, K., & Dollman, J. (2012). Correlates of children's time-specific physical activity: A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 50.
- Tambalis, K., Papoutsakis, S., & Sidossis, L. (2016). The contribution of school in physical activity levels among students aged 10-12 years old. Epidemiological study. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 14 (2), 91 -101.
- Van der Horst, K., Chinapaw, M. J., Twisk, J. W. R. & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 39(8), 1241–1250.
- Verloigne, M., Van Lippevelde, W., Maes, L., Yildirim, M., Chinapaw, M., et al. (2012). Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: an observational study within the ENERGY-project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 34.





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

