



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

3^ο Μάθημα

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



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

1^ο Μέρος: Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός (Physical Literacy)

**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



**Η διασκέδαση είναι από τους πιο καθοριστικούς
παράγοντες για συμμετοχή σε ΦΔ**



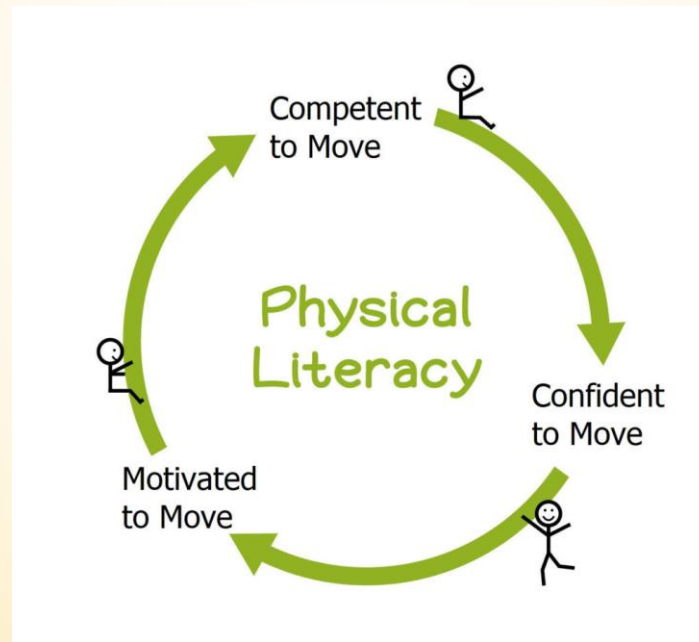
**Η Φυσική Αγωγή μπορεί και πρέπει
να είναι ευχάριστη - διασκεδαστική**

Η ΦΑ μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της ΦΔ των μαθητών, επειδή...

...δίνει στα παιδιά την δυνατότητα να αποκτήσουν μια πιο ολοκληρωμένη σωματική και κινητική “προσωπικότητα” μέσα από την ανάπτυξη στάσεων, συμπεριφορών και δεξιοτήτων



Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός* (Physical Literacy)



**Ο ίδιος όρος εμφανίζεται και ως “Κινητικός γραμματισμός”.*

Επειδή όμως η έννοια “Physical Literacy” είναι ευρεία και περιέχει πολλά διαφορετικά στοιχεία, υιοθετούμε τον όρο “Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός” ως περισσότερο αντιπροσωπευτικό.

Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός

- ο όρος περιγράφει την παρακίνηση, αυτοπεποίθηση, σωματική ικανότητα, κατανόηση & γνώση

που τα άτομα αναπτύσσουν προκειμένου να διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας δια βίου

(Whitehead, 2010)

- ...είναι ένας όρος που αποτυπώνει την ουσία αυτού που θέλει να πετύχει ένα ποιοτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής ή Φυσικής Δραστηριότητας

Είναι το θεμέλιο των χαρακτηριστικών, στάσεων, συμπεριφορών, ευαισθητοποίησης, γνώσης και κατανόησης σχετικά με τον υγιεινό ενεργό τρόπο ζωής &

την προώθηση ευκαιριών ΦΔ αναψυχής & θετικών υγιεινών επιλογών για μια ζωή

(Llyod, Colley and Tremblay, 2010)

Τα στοιχεία του Φυσικού/Σωματικού Εγγραμματισμού

1. **Συναισθηματικό:** Παρακίνηση - Αυτοπεποίθηση
2. **Σωματικό-κινητικό:** Φυσική/σωματική Ικανότητα
3. **Γνωστικό:** Γνώση και κατανόηση
4. **Συμπεριφορικό:** Συμμετοχή σε ΦΔ δια βίου

Physical literacy

is the...



...to be



Sport for Life

active for life

<http://physicalliteracy.ca/>

<http://sportforlife.ca/physical-literacy/>

Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός

- είναι μια βασική/θεμελιώδης και πολύτιμη ανθρώπινη ικανότητα που μπορεί να περιγραφεί ως προδιάθεση που αποκτάται και εξελίσσεται από τα άτομα δια βίου
- Όλοι μπορούν να είναι σωματικά εγγράμματοι καθώς ταιριάζει στα χαρακτηριστικά/ικανότητες του καθενός
- Το ταξίδι του καθενός προς τον φυσικό/σωματικό εγγραμματισμό είναι μοναδικό
- Ο φυσικός/σωματικός εγγραμματισμός είναι σχετικός και σημαντικός σε όλα τα στάδια της ζωής του ατόμου
- Η έννοια περιλαμβάνει πολλά περισσότερα από την φυσική/σωματική ικανότητα
- Στην καρδιά της έννοιας είναι η παρακίνηση και η αφοσίωση στο να είναι κάποιος φυσικά δραστήριος
- Η προδιάθεση φαίνεται από την αγάπη του να είσαι δραστήριος, που γεννάται από την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που βιώνει το άτομο που συμμετέχει σε ΦΔ
- Ένα σωματικά εγγράμματο άτομο αναγνωρίζει την αξία και αναλαμβάνει την ευθύνη να διατηρεί σκόπιμη ΦΔ σε όλη την διάρκεια της ζωής του
- Η παρακολούθηση της προσωπικής εξέλιξης/βελτίωσης του καθενός, κρίνεται με βάση τα προηγούμενα προσωπικά επιτεύγματα του και όχι συγκριτικά με οποιαδήποτε εθνικά σημεία αναφοράς (επιδόσεις άλλων)

Η Φυσική Αγωγή & Φυσικός/Σωματικός Εγγραμματισμός

- Τα άτομα που έχουν εγγραμματιστεί σωματικά κινούνται με επιδεξιότητα και με αυτοπεποίθηση σε μια ποικιλία σωματικών δραστηριοτήτων, σε μια ποικιλία περιστάσεων οι οποίες στο τέλος συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη του ατόμου ως ένα αδιαίρετο σύνολο.



- Η Φυσική Αγωγή, δίνει τη δυνατότητα ενοποίησης ή ενσωμάτωσης πολλών ικανοτήτων και υποστηρίζει την ανάπτυξη γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για μια ζωή γεμάτη νόημα, χαρά και υγεία. [\(Λιγγερίδης, 2017\)](#)

Η σημασία του Φυσικού/Σωματικού Εγγραμματισμού για τη ΦΑ

- Ο φυσικός/σωματικός εγγραμματισμός είναι το θεμέλιο της ΦΑ, δεν είναι ένα πρόγραμμα, αλλά το αποτέλεσμα κάθε δομημένης προσπάθειας ΦΑ,
- που επιτυγχάνεται αποτελεσματικότερα σε ένα περιβάλλον προσαρμοσμένο κατάλληλα για κάθε ηλικία και ικανότητα

If you can...

RUN



BALANCE



SWIM



You can enjoy...

Playing tag
Soccer
Basketball
Lacrosse
Ultimate Frisbee
Triathlon
Tennis



Gymnastics
Biking
Softball
Football
Snowboarding
Zumba
Yoga



Swimming
Snorkeling
Kayaking
Water polo
Surfing
Diving
Rowing



Τα χαρακτηριστικά ενός σωματικά εγγράμματος ατόμου

- Διαθέτει σιγουριά και αυτοπεποίθηση
 - Επιδεικνύει συναρμογή και έλεγχο
 - Προσαρμόζεται στις απαιτήσεις ενός μεταλλασσόμενο περιβάλλοντος
 - Απολαμβάνει την εξερεύνηση νέων δραστηριοτήτων
 - Εκτιμά την αξία της ΦΑ & την συνεισφορά της στην υγεία-ποιότητα ζωής
 - Υιοθετεί την ΦΑ ως δια βίου συνήθεια
- σχετικά με τους άλλους,*
- Επιδεικνύει ευαισθησία στην επικοινωνία του & αναπτύσσει σχέσεις που βασίζονται στην αμοιβαία κατανόηση
 - Είναι δεκτικό στις συμβουλές και την καθοδήγηση, γνωρίζοντας ότι πετυχαίνει



Ένα σωματικά εγγράμματο άτομο...

- Επιδεικνύει σωματική ικανότητα που του επιτρέπει να συμμετέχει σε ένα μεγάλο εύρος φυσικών δραστηριοτήτων σε κάθε περιβάλλον
- Γνωρίζει και κατανοεί τον ορθό τρόπο να είναι σωματικά δραστήριος σε κάθε περιβάλλον
- Υιοθετεί ένα σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής



Το να γίνει κάποιος σωματικά εγγράμματος δεν είναι μια αυτόματη διαδικασία

- Χρειάζεται ένα πλαίσιο δράσης που να περιλαμβάνει σχεδιασμό και εφαρμογή
- Επίσης, χρειάζεται κατάλληλη εκπαίδευση στους ΕΦΑ



Εν συντομία

**ο Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός
είναι όλα αυτά που
η Φυσική Αγωγή προσπαθεί να πετύχει**



ωστόσο...

δεν περιορίζεται μόνο στον χώρο του σχολείου αλλά έχει εφαρμογή σε όλους τους χώρους Φυσικής Δραστηριότητας άσκησης-άθλησης, σε όλη την διάρκεια της ζωής του ατόμου

Τι μπορούμε να κάνουμε ως ΕΦΑ ώστε να καλλιεργήσουμε τον φυσικό/σωματικό εγγραμματισμό



να προωθήσουμε την συστηματική συμμετοχή των μαθητών σε ΦΔ εκτός σχολείου;

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Οι ΕΦΑ μπορούν ...

- να προσφέρουν βιώματα από ποικίλες ΦΔ
- να μάθουν στους μαθητές πως να ασκούνται σωστά
- να τους μάθουν τις βασικές αρχές της άσκησης & πως να προσαρμόζονται στις διάφορες συνθήκες
- να τους μάθουν πως να συνεργάζονται με άλλους ώστε να παίζουν

παιχνίδια και να ευχαριστιούνται την ΦΔ



Τι μπορούμε να κάνουμε;

Οι ΕΦΑ μπορούν να μάθουν στους μαθητές πως...

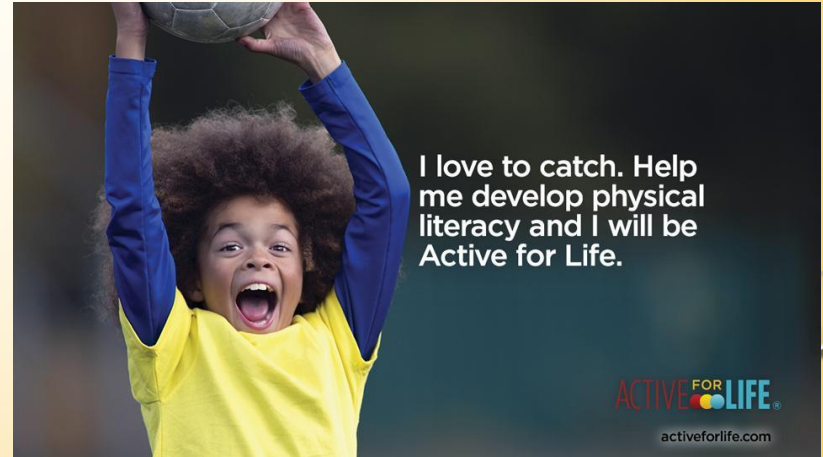
- να αξιολογήσουν το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης
- να μετρούν την προσωπική τους πρόοδο - εξέλιξη - βελτίωση
- να θέτουν προσωπικούς στόχους &
- να γίνουν αυτόνομοι όσον αφορά την ΦΔ



Τι κάνουμε;

Σχεδιάζουμε, Καθοδηγούμε & Υποστηρίζουμε
τη συμμετοχή των μαθητών σε
ωφέλιμες-ευχάριστες, γεμάτες νόημα εμπειρίες,
που αναπτύσσουν την αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό τους

(Whitehead, 2013)



Εξασφαλίζουμε ότι οι εμπειρίες των μαθητών μας...

- είναι ωφέλιμες-ευχάριστες, και αυξάνουν την παρακίνηση
- έχουν θετικό αντίκτυπο την αυτοπεποίθησή τους
- τους επιτρέπουν να βιώσουν εξέλιξη/βελτίωση σε σκόπιμες ΦΔ
- τους επιτρέπουν να εκτιμήσουν την αξία της ΦΔ για την υγεία και την ποιότητα ζωής
- τους ενεργοποιούν για να συμμετέχουν σε ΦΔ

(Whitehead & Almond, 2013)



Χρήσιμοι σύνδεσμοι με υλικό στα αγγλικά σχετικά με τον **Φυσικό/Σωματικό Εγγραμματισμό**

1. [International Council of Sport Science and Physical Education. ICSSP 2013, Bulletin Issue No. 65, Physical Literacy](#)
2. [Journal of Sport and Health Science \(2015\) Special issue on "Physical Literacy" Vol.4, Issue 2 \(open access\)](#)
3. [Journal of Teaching in Physical Education \(2018\) Special issue on "Physical Literacy" Vol. 37, Issue 3, July 2018](#)
4. [Active for Life](#) [Activities for kids](#)
5. [Sport Australia](#)
6. [Physical Literacy Canada](#) [Sport for Life Canada](#)
7. [International Physical Literacy Association](#)
8. [Early Years Physical Literacy](#)

Υλικό στα ελληνικά

1. [Ψυχοκινητική: ευκαιρία για μια νέα Φυσική Αγωγή?](#) Αντώνης Καμπάς ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ

Βιβλιογραφία - References

- Lloyd, M., Colley, R., & Tremblay, M. (2010). [Advancing the Debate on ‘Fitness Testing’ for Children: Perhaps We’re Riding the Wrong Animal. *Pediatric Exercise Science*](#)
- Whitehead, M. (Ed.). (2010). [Physical literacy: Throughout the lifecourse. *Routledge*](#).
- [Whitehead, M. \(2013\). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin*, 65\(1.2\).](#)
- [Whitehead, M., & Almond, L. \(2013\). Creating learning experiences to foster physical literacy. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ*, 65, 72-9.](#)
- Διγγελίδης Ν., (2017). [Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Επίσημη παρουσίαση. Slide share](#)

Πηγές για περαιτέρω μελέτη

- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education—A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118.
- Lynch, T., & Soukup, G. J. (2016). “Physical education”, “health and physical education”, “physical literacy” and “health literacy”: Global nomenclature confusion. *Cogent Education*, 3(1), 1217820.
- Roetert, E. P., & MacDonald, L. C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 108-112.
- Stevens-Smith, D. A. (2016). Physical Literacy: Getting Kids Active for Life. *Strategies*, 29(5), 3-9.
- Tremblay, M., & Lloyd, M. (2010). [Physical literacy measurement: The missing piece. *Physical and Health Education Journal*, 76\(1\), 26-30.](#)
- [Durden-Myers, E.J. and Whitehead, M.E. \(2018\). Operationalizing Physical Literacy: Special Issue Editorial. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37, 234-236.doi: 10.1123/jtpe.2018-0130](#)



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



DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE • UNIVERSITY OF THESSALY

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

2^ο Μέρος: Ευχαρίστηση & Διασκέδαση στη ΦΑ (Καθοριστικοί Παράγοντες - Εμπόδια)

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α
2018-19**



Ευχαρίστηση και Διασκέδαση

στη Φυσική Αγωγή & τη Φυσική Δραστηριότητα



Ένας καθοριστικός παράγοντας συμμετοχής των νεων σε ΦΔ, είναι απλά το πόσο ευχάριστη-διασκεδαστική αντιλαμβάνονται την δραστηριότητα

(Cairney et al., 2012, p.1)

Ευχαρίστηση - Διασκέδαση στη Φυσική Αγωγή & τη Φυσική Δραστηριότητα

περιγράφεται ως

(α) θετικό συναίσθημα που αντικατοπτρίζει γενικευμένα αισθήματα χαράς (π.χ. μου αρέσει, χαίρομαι, διασκεδάζω)

(β) βέλτιστη ψυχολογική κατάσταση που οδηγεί σε θετικά συναισθήματα

(γ) πολυδιάστατη έννοια που σχετίζεται με τον ενθουσιασμό και γνωστικές εκτιμήσεις όπως οι αντιλήψεις προσωπικής ικανότητας και οι στάσεις σχετικά με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα

Η ευχαρίστηση - διασκέδαση

- ενεργοποιεί θετικές στάσεις ως προς τη ΦΔ, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τη δια βίου υγιεινή συμπεριφορά και την ευημερία
- στα παιδιά και τους νέους επηρεάζει το ενδιαφέρον τους και την συμμετοχή τους σε ΦΔ
- είναι απόλυτα αλληλένδετη με την Εσωτερική Παρακίνηση

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

Παρακίνηση είναι η εσωτερική διεργασία που ενεργοποιεί, κατευθύνει & ρυθμίζει τη συμπεριφορά.

Η βέλτιστη μορφή της είναι η **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ**

- συνδέεται όχι μόνο με την έναρξη αλλά &
- με την διατήρηση μιας συμπεριφοράς
- Η ανάπτυξη της αποτελεί κλειδί για την προώθηση της ΦΔ
- Άτομα με Υψηλή Εσωτερική Παρακίνηση παρουσιάζουν αισθήματα ευχαρίστησης, ικανότητας & αυτονομίας, προσπαθούν περισσότερο, και

εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα πίεσης και άγχους



Η διασκέδαση είναι από τους πιο καθοριστικούς
παράγοντες για συμμετοχή σε ΦΔ



Η Φυσική Αγωγή και κατ' επέκταση η ΦΔ
μπορεί & πρέπει
να είναι ευχάριστη - διασκεδαστική

Παράγοντες που επηρεάζουν την ευχαρίστηση και διασκέδαση στη ΦΑ

Μαθητές

- **Ηλικία** (η διασκέδαση-ευχαρίστηση τείνει να μειώνεται όσο αυξάνεται η ηλικία)
- **Φύλο** (η διασκέδαση-ευχαρίστηση μειώνεται μετά τη μετάβαση των κοριτσιών στην εφηβεία, αλλά παραμένει σταθερή στα αγόρια)
- **Αντιλαμβανόμενες ικανότητες & δεξιότητες** (υψηλότερη αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα σχετίζεται με μεγαλύτερη διασκέδαση-ευχαρίστηση στη ΦΑ)

(Barr-Anderson et al., 2008; Cairney et al., 2012; Carroll & Loumidis, 2001; Digelidis & Papaioannou, 1999; Fairclough, 2003; Prochaska et al., 2003)

Παράγοντες που επηρεάζουν την ευχαρίστηση και διασκέδαση στη ΦΑ

Πρόγραμμα ΦΑ

• Είδος & ποικιλία δραστηριοτήτων (π.χ. επίπεδο ανταγωνισμού, ομαδικές- ατομικές, αναμονή ή όχι σε σειρά, ενεργός συμμετοχή του εκπαιδευτικού)

- Όταν η δραστηριότητα είναι ανταγωνιστική οι συμμετέχοντες και κυρίως τα αγόρια βιώνουν μεγαλύτερη ευχαρίστηση
- Τα αγόρια συνήθως προσελκύονται περισσότερο από τα ομαδικά παιχνίδια από ότι τα κορίτσια που φαίνεται να ευχαριστιούνται περισσότερο τις ατομικές δραστηριότητες
- Η αναμονή των μαθητών σε σειρές αυξάνει την καθιστική τους συμπεριφορά
- Η ανατροφοδότηση και η παραδειγματική συμπεριφορά του ΕΦΑ επηρεάζει την εξέλιξη και ευχαρίστηση των μαθητών

Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ευχαρίστηση και διασκέδαση στη ΦΑ

Εμπόδια εντός σχολείου

π.χ.

- ανησυχίες για την εμφάνιση του σώματος
- στερεότυπα
- πειράγματα και εκφοβισμός των συνομηλίκων
- έλλειψη αυτοπεποίθησης στις ατομικές ικανότητες και δεξιότητες

Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ευχαρίστηση και διασκέδαση στη ΦΔ

Εμπόδια εκτός σχολείου

- **μειωμένος χρόνος για συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση-Άθληση**
 - οι έφηβοι σπαταλούν αυξημένο χρόνο σε TV, Internet, video games
 - διάβασμα, εργασίες στο σπίτι, φροντιστήρια, δουλειά/ημιαπασχόληση
 - ελλιπής/περιορισμένη πρόσβαση σε ΦΔ λόγω:
 - κόστους συνδρομών και αθλητικού εξοπλισμού,
 - τρόπου ζωής - δομής οικογένειας
 - ανησυχίας γονέων για την ασφάλεια των παιδιών
 - χαμηλή αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα

Ψάχνοντας τρόπους-στρατηγικές για να κάνουμε την ΦΑ ευχάριστη - διασκεδαστική

- Βοηθήστε οι μαθητές να ορίσουν τι σημαίνει διασκέδαση και ευχαρίστηση γι αυτούς
- Βοηθήστε οι μαθητές να συνδέσουν την διασκέδαση στη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου
- Ζητήστε από τους μαθητές πληροφορίες για τις δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν
- Ζητήστε από τους μαθητές ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια των μαθημάτων
- Προσπαθήστε να είστε πρότυπο ευχαρίστησης στην ΦΑ και την ΦΔ
- Συμπεριλάβετε μια ποικιλία δραστηριοτήτων στο πρόγραμμά σας

Βασικές τεχνικές για αύξηση της ευχαρίστησης των μαθητών

- Σχεδιασμός-οργάνωση **νέων προκλητικών** εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων & παιχνιδιών, που ενεργοποιούν το άμεσο ενδιαφέρον και την ευχαρίστηση



- Υλοποίηση δραστηριοτήτων με **διαφοροποίηση του βαθμού δυσκολίας**, όπου οι μαθητές έχουν την δυνατότητα να τροποποιούν/επιλέγουν τον βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων που εκτελούν

Νεες προκλητικές δραστηριότητες

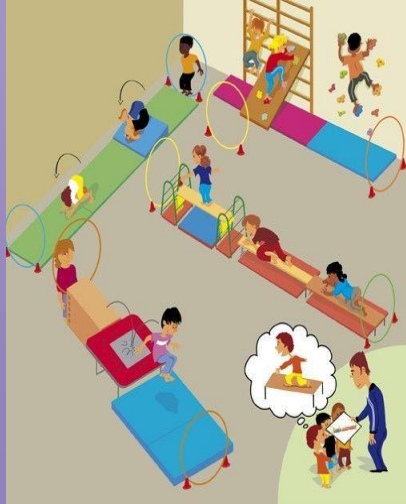
Παραδείγματα



Νεες προκλητικές δραστηριότητες

Παραδείγματα

- Σχοινάκια (ατομικά-ζευγαρια-ομαδικά)
- Στίβος εμποδίων (τρέξιμο, αλματάκια, ισορροπία, έρπιν, κυβίστηση, κουβάλημα...)



Ευχάριστες - Διασκεδαστικές εμπειρίες στη ΦΑ

Η δραστηριότητα του βίντεο αποτελεί ένα απλό παράδειγμα για ενίσχυση της ευχαρίστησης και του ενδιαφέροντος των μαθητών σε μια άσκηση σκυταλοδρομίας. Τέτοιου είδους δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλές παραλλαγές και τρόπους κατά την διάρκεια των μαθημάτων μας.

Η προσαρμογή τους εξαρτάται από τους στόχους του μαθήματος, την υλικοτεχνική υποδομή, τα χαρακτηριστικά των μαθητών και το μέγεθος της τάξης.

(Η δραστηριότητα ξεκινάει στο 0,38')



Ευχάριστες - Διασκεδαστικές εμπειρίες στη ΦΑ

Η δραστηριότητα του βίντεο αποτελεί άλλο ένα απλό παράδειγμα για ενίσχυση της ευχαρίστησης και του ενδιαφέροντος των μαθητών σε μια άσκηση σκυταλοδρομίας. Τέτοιου είδους δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλές παραλλαγές και τρόπους στα μαθήματα μας.

Η προσαρμογή τους εξαρτάται από τους στόχους του μαθήματος, την υλικοτεχνική υποδομή, τα χαρακτηριστικά των μαθητών και το μέγεθος της τάξης.

(Η δραστηριότητα ξεκινάει στο 0,54')



Βιντεάκια με ιδέες για σχεδιασμό ευχάριστων & διασκεδαστικών εκπαιδευτικών εμπειριών/δραστηριοτήτων στη ΦΑ

1. [Cooperative Games - Physical Education](#)
1. [Fun Obstacle course in Physical education](#)
1. [Juegos para educación física](#)
1. [Juegos divertidos “parte 2” educación física](#)
1. [Learning the 5 Steps of Tinikling](#)



Children's Games, by [Pieter Bruegel the Elder](#) (1560)

Η παρακίνηση στην ΦΑ είναι συνδεδεμένη με την συμμετοχή σε εξωσχολικό αθλητισμό και άσκηση

- Δυστυχώς όμως η συμμετοχή στον εξωσχολικό αθλητισμό και την άσκηση έχει πολύ μεγαλύτερο αντίκτυπο στην παρακίνηση των μαθητών στην ΦΑ απ' ό τι το αντίθετο



(Papaioannou, 1997; Papaioannou, et al., 2006)

Στόχος μας λοιπόν θα πρέπει να είναι αυξάνοντας την *εσωτερική παρακίνηση* των μαθητών στην **Φυσική Αγωγή** να βελτιώσουμε την παρακίνηση τους για συμμετοχή σε άσκηση-αθλητισμό-ΦΔ εκτός σχολείου έτσι ώστε να αυξηθεί η συμμετοχή τους σε αυτήν

**Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς ως ΕΦΑ
ώστε να προωθήσουμε την ΦΔ εκτός σχολείου;**

**Προωθώντας την αυτονομία (εσωτερική παρακίνηση) των μαθητών
στην ΦΔ (εντος σχολείου)**



**προωθούμε την αυτονομία (εσωτερική παρακίνηση) των μαθητών
στην ΦΔ εκτός σχολείου**



αυξάνεται η συμμετοχή τους σε ΦΔ εκτός σχολείου

Βιβλιογραφία - References

- Διγγελίδης Ν., (2017). [Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Επίσημη παρουσίαση. Slide share](#)
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, 14–23.
- [Digelidis, N., & Papaioannou, A. \(1999\). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9\(6\), 375-380.](#)
- Hagger, M.S., & Chatzisarantis, N.L.D. (2007). The trans-contextual model of motivation. In M.S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 53–70). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Barkoukis, V., Wang, C.K.J., & Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97, 376–390.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. *Handbook of sport psychology*, 3, 59-83.
- Barr-Anderson, D. J., Neumark-Sztainer, D., Lytle, L., Schmitz, K. H., Ward, D. S., Conway, T. L., ... & Pate, R. R. (2008). But I like PE: Factors associated with enjoyment of physical education class in middle school girls. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(1), 18-27.
- Carroll, B. and Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7(1): 24-43.
- Fairclough I, S. (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during high school physical education. *European Journal of Physical Education*, 8(1), 5-18.
- Goudas, M. and Biddle, S. (1993). Pupil perceptions of enjoyment in physical education. *Physical Education Review*, 16(2): 145-150.
- Papaioannou, A. (1997). Perceptions of Motivational Climate, Perceived Competence, and Motivation of Students of Varying Age and Sport Experience. *Perceptual and Motor Skills*, 85(2), 419–430. <https://doi.org/10.2466/pms.1997.85.2.419>
- [Papaioannou, A., Bebetos, E., Theodorakis, Y., Christodoulidis, T., & Kouli, O. \(2006\). Causal relationships of sport and exercise involvement with goal orientations, perceived competence and intrinsic motivation in physical education: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 24\(4\), 367-382.](#)
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J., & McKenzie, T. L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15(2), 170-178.
- Michael, S. L., Coffield, E., Lee, S. M., & Fulton, J. E. (2016). Variety, enjoyment, and physical activity participation among high school students. *Journal of physical activity and health*, 13(2), 223-230.
- Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faught, B. E. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 26.



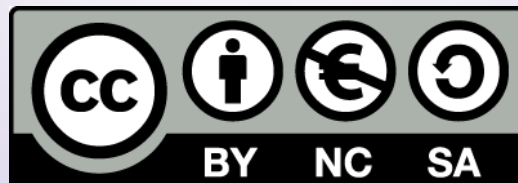
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



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

