

Φυσική Αγωγή και Σχολικός Αθλητισμός στην Ευρώπη

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία αφενός συμβάλλει στην άμεση καλή φυσική κατάσταση και καλή υγεία των μαθητών και αφετέρου βοηθά τους νέους να εκτελούν και να κατανοούν καλύτερα τη φυσική δραστηριότητα, με ευεργετικές επιπτώσεις εφ' όρου ζωής. Επιπλέον, η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία οδηγεί στην απόκτηση μεταβιβάσιμων γνώσεων και δεξιοτήτων, όπως είναι η ομαδικότητα και η ευγενής άμιλλα και καλλιεργεί τον σεβασμό, την ικανότητα των ανθρώπων να γνωρίσουν το σώμα τους, την κοινωνική ευαισθητοποίηση και γενικά την κατανόηση των «κανόνων του παιχνιδιού», στοιχεία τα οποία οι μαθητές εύκολα μπορούν να εφαρμόσουν και σε άλλα σχολικά μαθήματα ή καταστάσεις στη ζωή τους.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, δόθηκε μεγάλη σημασία στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας λόγω των πολλαπλών οφελών της. Η Συνθήκη της Λισαβόνας, που τέθηκε σε ισχύ το 2009, αποτέλεσε τη νομική βάση ώστε η Ευρωπαϊκή Ένωση να ζητήσει την ανάπτυξη της ευρωπαϊκής διάστασης του αθλητισμού και να συμβάλει στην προώθηση των ευρωπαϊκών επιδιώξεων σ' αυτόν τον χώρο.

Ενόψει της χάραξης αυτών των πολιτικών και προκειμένου να καταστεί καλύτερα κατανοητή η θέση της Φυσικής Αγωγής στην Ευρώπη σήμερα, το Δίκτυο Ευρυδίκη εκπόνησε μια έκθεση με τίτλο Φυσική Αγωγή και Σχολικός Αθλητισμός στην Ευρώπη. Στόχος της έκθεσης είναι να χαρτογραφήσει τη σημερινή θέση της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών δραστηριοτήτων στα σχολεία σε 30 ευρωπαϊκές χώρες. Μπορεί να θεωρηθεί ως μια πρώτη προσπάθεια της Ευρωπαϊκής Επιτροπής να εντοπίσει ζητήματα που αποτελούν καίριο μέλημα αλλά και πλεονέκτημα της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία της Ευρώπης. Στο παρόν ενημερωτικό έντυπο συνοψίζονται τα κύρια ευρήματα της έκθεσης

Η Φυσική Αγωγή περιλαμβάνεται σε όλα τα εθνικά αναλυτικά προγράμματα

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι υποχρεωτικό σε όλα τα εξεταζόμενα εθνικά αναλυτικά προγράμματα διδασκαλίας τόσο σε πρωτοβάθμιο όσο και σε κατώτερο δευτεροβάθμιο επίπεδο. Σχεδόν σε όλες τις χώρες, πρωταρχικός στόχος του μαθήματος είναι η ενίσχυση της φυσικής, ατομικής και κοινωνικής ανάπτυξης των παιδιών. Συχνά δίνεται έμφαση και στην προαγωγή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, καθιστώντας την αγωγή σε θέματα υγείας ξεχωριστό υποχρεωτικό μάθημα στην Ιρλανδία, την Κύπρο και τη Φινλανδία. Τα μαθησιακά αποτελέσματα της Φυσικής Αγωγής έχουν άμεση σχέση με τους κύριους στόχους της. Χώρες όπως η Γερμανία, η Πορτογαλία, το Ηνωμένο Βασίλειο και οι σκανδιναβικές χώρες, υιοθετούν μια πολυδύναμη προσέγγιση στα πλαίσια του μαθήματος. Αυτό σημαίνει ότι πτυχές των κοινωνικών και φυσικών επιστημών, για παράδειγμα, εξερευνώνται στα πλαίσια της φυσικής αγωγής και αντίθετα, καταδεικνύοντας πόσο αλληλένδετα είναι τα μαθήματα.

Παραδείγματα πολυδύναμων προσεγγίσεων:

- ▣ Στην Τσεχία, τη Γερμανία και τη Νορβηγία, οι κανόνες οδικής συμπεριφοράς για πεζούς και ποδηλάτες συμπεριλαμβάνονται στο αναλυτικό πρόγραμμα διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής.
- ▣ Στις σκανδιναβικές χώρες οι μαθητές μαθαίνουν τη χρήση χαρτών και άλλων τρόπων προσανατολισμού στο φυσικό περιβάλλον.
- ▣ Η Τσεχία, η Ελλάδα και η Πολωνία εστιάζουν στη σημασία της εξοικείωσης των νέων με τα ολυμπιακά ιδεώδη και σύμβολα.

☒ Στη Σλοβενία, οι εκπαιδευτικοί άλλων ειδικοτήτων ενθαρρύνονται να διακόπτουν περιοδικά το μάθημά τους για να αφιερώσουν «ένα λεπτό για την υγεία». Στη διάρκεια αυτού του σύντομου διαλείμματος, οι μαθητές εκτελούν κινητικές δραστηριότητες και ξεκουράζονται.

Αθλοπαιδιές και γυμναστικές ασκήσεις οι δύο συνηθέστερες υποχρεωτικές δραστηριότητες

Σε πολλές χώρες, οι κεντρικές αρχές περιλαμβάνουν βασικές κινητικές δραστηριότητες, π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, άλματα και ρίψεις, στα αναλυτικά προγράμματα διδασκαλίας στα πρώτα χρόνια της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Σταδιακά, τα αναλυτικά προγράμματα ενισχύουν αυτές τις βασικές δεξιότητες και διευρύνουν το πεδίο τους καλύπτοντας πιο σύνθετα αθλήματα.

Στον ακόλουθο πίνακα καταγράφονται οι πιο συνήθεις υποχρεωτικές δραστηριότητες. Κάποιες χώρες παραχωρούν στα σχολεία την αυτονομία να αποφασίζουν εάν αυτές οι δραστηριότητες θα είναι προαιρετικές ή υποχρεωτικές.

Μεταξύ των υποχρεωτικών δραστηριοτήτων Φυσικής Αγωγής στα σχολεία, συνηθέστερες είναι οι αθλοπαιδιές – κυρίως τα παιχνίδια με μπάλα.

Λιγότερος διδακτικός χρόνος για τη Φυσική Αγωγή σε σύγκριση με άλλα μαθήματα

Ο καθορισμένος διδακτικός χρόνος για τη Φυσική Αγωγή ποικίλλει σημαντικά ανάλογα με τη χώρα και την εκπαιδευτική βαθμίδα. Επιπλέον, κάποιες χώρες καθορίζουν

τις ελάχιστες διδακτικές ώρες για τη Φυσική Αγωγή σε κεντρικό επίπεδο, ενώ άλλες παρέχουν την ευχέρεια στα σχολεία να αποφασίσουν σχετικά. Για παράδειγμα, κατά το σχολικό έτος 2011/12, ο προτεινόμενος ελάχιστος μέσος διδακτικός χρόνος στο πρωτοβάθμιο επίπεδο κυμαινόταν μεταξύ 37 ωρών στην Ιρλανδία και 108 ωρών στη Γαλλία. Στο δευτεροβάθμιο επίπεδο, ο χρόνος κυμαινόταν από 24 έως 35 ώρες στην Ισπανία, τη Μάλτα και την Τουρκία μέχρι 102 έως 108 ώρες στη Γαλλία και την Αυστρία.

Σε γενικές γραμμές, το μερίδιο του προτεινόμενου διδακτικού χρόνου για τη Φυσική Αγωγή είναι μάλλον μικρό σε σύγκριση με άλλα μαθήματα, γεγονός που δηλώνει ότι αυτό το μάθημα είθισται να θεωρείται ήσσονος σημασίας. Η διαφορά είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακή στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Στην εν λόγω βαθμίδα, η αναλογία του διδακτικού χρόνου που αφιερώνεται στη Φυσική Αγωγή μετά βίας ισοδυναμεί με τον μισό χρόνο που καθορίζεται για τα μαθηματικά. Συνολικά, δεν καταγράφηκαν μείζονες αλλαγές στον διδακτικό χρόνο της Φυσικής Αγωγής από το σχολικό έτος 2006/07.

Η συμμετοχή σε εξωσχολικές φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες είναι διαδεδομένη στην Ευρώπη

Ο σχεδιασμός φυσικών δραστηριοτήτων που προσφέρονται εκτός αναλυτικού προγράμματος και πέραν του χρόνου που καθορίζεται για το σχολείο, π.χ. αγώνες ή δραστηριότητες σχετικές με την υγεία, στοχεύει να καταστήσει τις φυσικές δραστηριότητες περισσότερο προσβάσιμες και ελκυστικές για τους νέους. Κύριος σκοπός τους είναι η διεύρυνση ή

συμπλήρωση δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται στη διάρκεια του σχολείου. Οι εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες οργανώνονται σε εθνικό, περιφερειακό, τοπικό και, πολύ συχνά, σχολικό επίπεδο. Οι εξωσχολικές δραστηριότητες προσφέρονται για όλους τους μαθητές, εντούτοις κάποιες στοχεύουν σε παιδιά με αναπηρίες ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Ορισμένες δραστηριότητες εκτός αναλυτικού προγράμματος πραγματοποιούνται ακόμα και στη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Πράγματι, σε κάποιες χώρες, η Φυσική Αγωγή δεν περιορίζεται στα πλαίσια του εν λόγω μαθήματος. Αντίθετα, ενσωματώνεται στη σχολική καθημερινότητα. Για παράδειγμα, σε πολλά σχολεία της Δανίας, οι μαθητές κάνουν «πρωινό τρέξιμο» προτού ξεκινήσουν το σχολείο. Άλλες χώρες χρησιμοποιούν εκτεταμένα σχολικά διαλείμματα για να συμπεριλάβουν φυσικές δραστηριότητες στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

Η Φυσική Αγωγή βαθμολογείται όπως και άλλα μαθήματα.

Στις περισσότερες χώρες, η πρόοδος των μαθητών στη Φυσική Αγωγή αξιολογείται όπως και σε άλλα μαθήματα. Μόνο μερικές χώρες δεν αξιολογούν τις δεξιότητες των μαθητών στη Φυσική Αγωγή επίσημα. Αυτό ισχύει στη Μάλτα και τη Νορβηγία στο πρωτοβάθμιο και στην Ιρλανδία τόσο στο πρωτοβάθμιο όσο και στο κατώτερο δευτεροβάθμιο επίπεδο. Οι πλείστες ευρωπαϊκές χώρες εκδίδουν σαφείς συστάσεις ως προς τις μεθόδους αξιολόγησης που θα χρησιμοποιηθούν. Μόνο στο Βέλγιο και

την Ισλανδία τα εκπαιδευτικά ιδρύματα είναι ελεύθερα να επιλέξουν τις δικές τους μεθόδους αξιολόγησης. Οι περισσότερες χώρες εκδίδουν ενδεικτικό στο τέλος κάθε χρονιάς στο οποίο περιλαμβάνονται τόσο τα αποτελέσματα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής όσο και σε άλλα μαθήματα. Σε ορισμένες χώρες, οι κεντρικές αρχές έχουν καταρτίσει κλίμακες αξιολόγησης, προκειμένου να παρέχουν στους εκπαιδευτικούς εναρμονισμένα μέσα αξιολόγησης του μαθητικού επιτεύγματος στην επικράτεια της χώρας. Αυτές οι κλίμακες, με τη σειρά τους, επιτρέπουν τη σύγκριση των μαθησιακών αποτελεσμάτων σε εθνικό επίπεδο.

Συνήθως εξειδικευμένοι εκπαιδευτικοί διδάσκουν Φυσική Αγωγή

Στις περισσότερες χώρες, η εκπαιδευτική βαθμίδα καθορίζει την απόφαση εάν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής θα διδάσκεται από γενικό ή εξειδικευμένο εκπαιδευτικό. Κατά γενικό κανόνα, όσο πιο υψηλό είναι το εκπαιδευτικό επίπεδο τόσο πιθανότερο είναι το μάθημα να διδάσκεται από εξειδικευμένο εκπαιδευτικό. Στο πρωτοβάθμιο επίπεδο, η Φυσική Αγωγή διδάσκεται τόσο από γενικούς όσο και από εξειδικευμένους εκπαιδευτικούς, ενώ στο κατώτερο δευτεροβάθμιο επίπεδο, οι εκπαιδευτικοί της Φυσικής Αγωγής είθισται να είναι εξειδικευμένοι.

Όσον αφορά στα προσόντα που απαιτούνται, γενικά οι εξειδικευμένοι εκπαιδευτικοί στο πρωτοβάθμιο επίπεδο κατέχουν πτυχίο Bachelor's. Στο δευτεροβάθμιο επίπεδο, ωστόσο, οι εκπαιδευτικοί είτε είναι κάτοχοι πτυχίου Bachelor's είτε, όπως ισχύει ήδη σε 15 χώρες, είτε είναι

κάτοχοι πτυχίου Master's. Ευκαιρίες συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης προσφέρονται τόσο στους γενικούς όσο και στους εξειδικευμένους εκπαιδευτικούς στη διάρκεια του επαγγελματικού τους βίου.

Πολλές χώρες δρομολογούν μεταρρυθμίσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Επί του παρόντος, περίπου το ένα τρίτο των εξεταζόμενων χωρών προγραμματίζουν μεταρρυθμίσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Για παράδειγμα, η Πορτογαλία και η Φινλανδία σκοπεύουν να αναβαθμίσουν άμεσα τις φυσικές δραστηριότητες αυξάνοντας τον ελάχιστο διδακτικό χρόνο που τους αναλογεί. Η Ελλάδα και η Ουγγαρία σκοπεύουν να διαφοροποιήσουν την οργανωμένη φυσική δραστηριότητα στα σχολεία. Μεταρρυθμίσεις που υλοποιούνται σε εθνικό επίπεδο σε πολλές χώρες, επιζητούν να βελτιώσουν τις συνθήκες στις οποίες διδάσκεται το μάθημα και να προάγουν την κατάρτιση των διδασκόντων.

ΘΕΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

- Στόχοι και σκοποί της φυσικής αγωγής στα υπάρχοντα αναλυτικά προγράμματα.
- Ο στόχος δια βίου άσκηση για υγεία.
- Η θεωρία των στόχων.
- Σχεδιασμός στόχων στο μάθημα φυσικής

αγωγής.

- Καθηγητές φυσικής αγωγής και προγραμματισμός.

ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

- Κινητικός
- Βιολογικός
- Κοινωνικός
- ηθικός
- Πνευματικός
- Βιωματικός

Ο ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ

- Στην προαγωγή των σωματικών ικανοτήτων
(δύναμης, αντοχής, ταχύτητας,
επιδεξιότητας).
- Στην πρόληψη και διόρθωση μορφολογικών
και λειτουργικών προβλημάτων.

Ο ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ

- Στην ανάπτυξη της κινητικής συμπεριφοράς
μέσω της εκμάθησης της τεχνικής των
διαφόρων αθλημάτων και των

παραδοσιακών χωρών.

Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΚΑΙ ΗΘΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ

- Στην καλλιέργεια αρετών, όπως θέληση, υπομονή, επιμονή, αλληλεγγύη, ομαδικό πνεύμα
- ...

Ο ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ

- Στις γνώσεις που πρέπει να αποκτήσουν οι μαθητές, όπως κανονισμοί, λαογραφικά στοιχεία, εκλαϊκευμένες γνώσεις προπονητικής και υγιεινής
- ...

Ο ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ

- Στην ενασχόληση με τα αθλήματα και την άσκηση στον ελεύθερο χρόνο.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

- Οι στόχοι καλλιεργούνται ταυτόχρονα ή ο καθένας απ' αυτούς χρειάζεται να τεθεί σε διαφορετικές ενότητες διδακτικών ωρών;
- Πώς μπορεί να μετρηθεί η επίτευξη των

περισσότερων από τους παραπάνω στόχους;

- Πώς θα γνωρίζει ο καθηγητής φυσικής αγωγής αν πέτυχε με το μάθημά του να καλλιεργήσει τον πνευματικό, τον κοινωνικό ή τον ηθικό στόχο;

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- Είναι πολύ αόριστο το αν μπορούν να επιτευχθούν και με ποιο τρόπο όλοι αυτοί οι στόχοι στο τρέχον πλαίσιο της φυσικής αγωγής

...

- Υπάρχει απουσία συγκεκριμένης φιλοσοφίας στα υπάρχοντα αναλυτικά προγράμματα φυσικής αγωγής

...

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΟΤΑΝ ΚΥΡΙΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΣΚΟΠΟΣ

- Το πρόγραμμα φυσικής αγωγής αποκτά μια συγκεκριμένη φιλοσοφία.

- Ο στόχος
«δια βίου άσκηση για υγεία».

ΜΕ ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ

«ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ

ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ

» ΕΠΙΔΙΩΚΕΤΑΙ

- Η συμμετοχή μαθητών στην άσκηση οποιασδήποτε μορφής, τόσο κατά τη διάρκεια του σχολείου, αλλά κυρίως μετά την αποφοίτησή τους και για όλη τους τη ζωή, ώστε να επηρεαστεί

θετικά η ψυχική και σωματική τους υγεία.

- Για να μπορέσει η σχολική φυσική αγωγή να επηρεάσει τη συμπεριφορά των μαθητών μετά την αποφοίτησή τους, θα πρέπει να σχετιστεί με την προαγωγή της υγείας μέσω της άσκησης και με την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου μέσω της άσκησης.

Ο ΣΤΟΧΟΣ «ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ» ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΔΥΟ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

- Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν πώς μπορεί η άσκηση να συμβάλλει στην προαγωγή της υγείας τους.
- Οι μαθητές πρέπει να μάθουν πώς να ασκούνται σωστά και πώς να αξιοποιούν τις ευκαιρίες που τους δίνονται για να ασκηθούν εκτός του σχολείου.

ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

- Το σύστημα φυσικής αγωγής επικεντρώνεται στα αθλήματα.
- Αυτό αποβλέπει στην κινητική εκπαίδευση των μαθητών και στην εξοικείωση με κάποιο συγκεκριμένο άθλημα.

ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΕΘΕΙ ΩΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ Ο ΣΤΟΧΟΣ «ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ»;

- Η μάθηση στο σχολείο δε συνεπάγεται και άσκηση μετά το σχολείο.
- Οι μαθητές που ασχολούνταν με αθλήματα

στο σχολείο δεν ασκούσαν αργότερα ως
ενήλικοι, αλλά περισσότερο
παρακολουθούσαν τα σπορ στην
τηλεόραση.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

Όλες οι προσπάθειες των καθηγητών φ.α. στο
σχολείο, έχουν ένα τελικό σκοπό:

- Πώς να μυηθούν και να αγαπήσουν οι μαθητές τη φυσική αγωγή.
- Πώς να μάθουν γρηγορότερα και πιο ευχάριστα.
- Πώς να βελτιωθούν περισσότερο με τη χρήση καταλληλότερων μεθόδων διδασκαλίας.

ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

(Locke & Latham, 1990)

- Οι πράξεις των ατόμων κατευθύνονται κυρίως από τους στόχους και τις προθέσεις τους.
- Οι στόχοι ρυθμίζουν άμεσα την προσπάθεια, ενέργεια ή δράση του ίδιου του ατόμου.
- Ο καθορισμός στόχων επηρεάζει θετικά το άτομο να αποδίδει καλύτερα, γιατί κατευθύνει και επαυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωσή του σ' αυτό που κάνει.
- Ακόμη, ενεργοποιεί και κινητοποιεί το άτομο, το κάνει να εντείνει την προσπάθειά του, αυξάνει την επιμονή του και του δίνει ένα ουσιαστικό κίνητρο για προσπάθεια.

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Δίνουν ποιότητα στις διαδικασίες της μάθησης.
- Κάνουν καθαρές και σαφείς τις προσδοκίες των μαθητών.
- Βοηθούν τους μαθητές να ξεφύγουν από τη ρουτίνα

κάνοντας τη φυσική αγωγή ευχαρίστηση.

- Αυξάνουν τα εσωτερικά κίνητρα για επιτυχία.
- Αυξάνουν το φιλότιμο, την ικανοποίηση, τη σιγουριά και την αυτοπεποίθηση.
- Είναι το κίνητρο των μαθητών που τους κάνει να συγκεντρώνονται καλύτερα, να έχουν αυτοπεποίθηση, να προσπαθούν πολύ, να αποδίδουν καλύτερα και να χαίρονται το μάθημα.

ΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑ Φ.Α. ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

- Παρακινεί τα παιδιά.
- Τα βοηθάει να συγκεντρώνονται.
- Αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους.
- Τα βοηθάει να μαθαίνουν γρηγορότερα και καλύτερα.

«ΕΣΤΙΑΖΟΥΜΕ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ, ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ, ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ»

- Οι μαθητές πρέπει να θέτουν στόχους μόνο για πράγματα που οι ίδιοι ελέγχουν, δηλαδή προσπάθεια και καλή απόδοση. Τότε ίσως έρθει και το καλό αποτέλεσμα, δηλαδή η επιτυχία.

«ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΟΤΑΝ ΕΠΙΛΕΓΕΙ ΣΤΟΧΟΥΣ ΠΡΟΚΛΗΤΙΚΟΥΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΥΣ»

- Αν και προκλητικοί οι στόχοι δεν πρέπει να είναι υπερβολικοί αλλά ρεαλιστικοί.
- Για τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων πρέπει να γνωρίζουν οι μαθητές ποιοι είναι και να μη

συγχέουν το ποιοι είναι με το ποιοι θα
επιθυμούσαν να είναι.

- Όταν επιτυγχάνεται ένας στόχος, ευθύς αμέσως
πρέπει να προγραμματίζεται ο επόμενος.

«ΑΠΟΔΙΔΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΟΤΑΝ ΕΠΙΔΙΩΚΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ, ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΑ ΚΑΙ ΜΕΤΡΗΣΙΜΑ»

- Οι συγκεκριμένοι στόχοι είναι πιο αποτελεσματικοί γιατί
κατευθύνουν τη συμπεριφορά με ακρίβεια
(η ασάφεια
προκαλεί σύγχυση στα παιδιά).
- Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι επιτυγχάνονται μέσω των
βραχυπρόθεσμων. Πιο σωστό είναι να τίθενται στόχοι, του
μήνα ή της ημέρας, γιατί έτσι βλέπει κανείς καθημερινή
άμεση βελτίωση
(οι μακροπρόθεσμοι στόχοι είναι καλοί
αλλά ξεχνιούνται γρήγορα).
- Υπάρχουν πολλά πράγματα στη φ.α. που δεν μετριοούνται
με σαφήνεια. Όμως, οι στόχοι απαιτούν σαφή κριτήρια
όπως, μέτρα, χρόνο, επαναλήψεις
(οι καθηγητές δεν
πρέπει να αξιολογούν με το
«μάτι»).

«ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΥΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ, ΟΤΑΝ ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ Ο,ΤΙ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΕΜΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ»

- Πρέπει να σκεφτόμαστε προσωπικούς ή ατομικούς
στόχους, επειδή οι ομαδικοί στόχοι φαίνεται να είναι

ασαφείς, να διαχέονται ανεύθυνα και να μην ελέγχονται από την ομάδα ή τους μαθητές ατομικά.

- Οι ατομικοί στόχοι είναι καλύτεροι γιατί αποτελούν δέσμευση. Ο πιο καλός τρόπος για να αυξηθεί η δέσμευση των μαθητών στους στόχους τους, είναι να τους καθορίσουν μόνοι τους και αυτή η διαδικασία αυξάνει την αίσθηση της υπευθυνότητας των πράξεών τους και προσπαθούν περισσότερο.

«ΚΑΤΑΓΡΑΦΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ»

- Ο μαθητής πρέπει να δέχεται πληροφορίες για την πρόοδό του.
- Αν παρακολουθεί μόνος του την αξιολόγησή του έχει σαφή εικόνα της προόδου του και προσπαθεί διαρκώς να βελτιωθεί.

ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΠΑΝΤΑ ΑΝΑΓΚΑΙΟ

- Ο περιορισμένος χρόνος για το μάθημα φ.α. στο σχολείο και ειδικότερα ο περιορισμένος πραγματικός χρόνος για άσκηση μέσα σε μια διδακτική ώρα.
- Ο αριθμός των μαθητών που πολλές φορές είναι μεγάλος, η έλλειψη οργάνων και εγκαταστάσεων, οι καιρικές συνθήκες.
- Η πιθανή άγνοια κάποιων αθλημάτων από τους καθηγητές.
- Το επίπεδο των μαθητών

(γυμνασμένοι,
αγύμναστοι).

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Οι καθηγητές φ.α., πρέπει να θέτουν στόχους που θα τους βοηθούν να οργανώνουν το μάθημά τους καλύτερα και να προγραμματίζουν.
- Ο προγραμματισμός μας προφυλάσσει από τον αυτοσχεδιασμό και τα λάθη.
- Εκτός από τις συστάσεις των αναλυτικών μαθημάτων, οι καθηγητές πρέπει να προγραμματίζουν με βάση τις γνώσεις τους, τις διαθέσιμες εγκαταστάσεις και τις προτιμήσεις των παιδιών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ, Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

- Εισάγει μια νέα φιλοσοφία για τον αθλητισμό και τη ζωή γενικότερα. Εισάγει την υπευθυνότητα, τον αυτοέλεγχο, την αυτονομία και το δημοκρατικό ήθος τόσο για τους διδάσκοντες, όσο και για τους διδασκόμενους.
- Είναι μια θεωρία αισιόδοξη, καθώς μειώνει το άγχος και κάνει τα άτομα να αποκτούν την αίσθηση του προσωπικού ελέγχου, της ατομικής ευθύνης, της συγκέντρωσης στην αξία της προσπάθειας, ενισχύοντας ταυτόχ