



ΕΣΠΑ 2007-13\Ε.Π. Ε&ΔΒΜ\Α.Π. 1-2-3

«ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21^{ου} αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών, Οριζόντια Πράξη» MIS: 295450

Με συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε. Κ. Τ.)

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Περιεχόμενα

	Σελίδα
Πρόλογος	3
Τι θέλουμε να πετύχουμε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής	5
Καθορισμός προτεραιοτήτων σε επίπεδο σχολείου	9
Αντίστροφος σχεδιασμός μαθήματος	14
Παραδείγματα σχεδιασμού μαθημάτων για την επίτευξη των σκοπών της Φυσικής Αγωγής	16
Σκοπός 2: Ανάπτυξη γνώσεων στις επιστήμες του αθλητισμού και εφαρμογή τους για άθληση-άσκηση	16
Σκοπός 3: Ανάπτυξη γνώσης και καλού επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία	23
Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης	28
Σκοπός 5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους	32
Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς	38
Προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας και των υγιεινών συμπεριφορών	46
Φιλοσοφία στο μάθημα και κίνητρα για άθληση	48
Δημιουργία θετικού κλίματος παρακίνησης	54
Προσαρμόζοντας το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις ανάγκες του κάθε μαθητή	59
Ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών	66
Εκπαιδευτικές καινοτομίες	68
Η αξιοποίηση του διαδικτύου και της τεχνολογίας στην εκπαίδευση	69
Το μαθητικό χαρτοφυλάκιο	76
Αξιολόγηση	88

Πίνακες

	Σελίδα
1. Αξιολόγηση σκοπών	13
2. Διαδικασία επιλογής και ανάλυσης στόχων για μια ώρα διδασκαλίας	15
3. ΣΗΜΑΔΙΑ: Στρατηγικές για ένα θετικό περιβάλλον μάθησης	58
4. Οι στόχοι μου στη φυσική αγωγή για την επόμενη εβδομάδα	63
5. Οι στόχοι μου για την επόμενη εβδομάδα στη φυσική αγωγή, μαθηματικά, υπευθυνότητα	64
6. Επιλέγω τους στόχους μου για την επόμενη εβδομάδα	65

Κάρτες

	Σελίδα
1. Αξιολόγηση γνώσεων μηχανικής με εφαρμογή στη φυσική αγωγή και στην καθημερινή ζωή	18
2. Αξιολόγηση γνώσεων μηχανικής με εφαρμογή στον αθλητισμό	18
3. Αξιολόγηση γνώσεων σε θέματα φυσιολογίας και προπονητικής	21
4. Αξιολόγηση γνώσεων σε θέματα φυσιολογίας και προπονητικής	21
5. Σύνομη καταγραφή σκορ δοκιμασιών και στόχου	26
6. Προετοιμασία περιπάτου	29
7. Οδηγίες δημιουργίας νέου παιχνιδιού	31
8. Κριτήρια Αξιολόγησης παιχνιδιού	31
9. Αυτό-αξιολόγηση συνεργασίας	33
10. Αυτό-αξιολόγηση του σεβασμού και της κατανόησης προς τους συμμαθητές	37
11. Κανόνες ασφαλείας στις ρίψεις	39
12. Αξιολόγηση υπευθυνότητας συμμαθητή	41
13. Ατομική καρτέλα αυτοελέγχου τριμήνου	44
14. Ατομικό πρόγραμμα ανάπτυξης φυσικής κατάστασης	44
15. Αξιολόγηση της αυτοπεποίθησης/αντιλαμβανόμενου ελέγχου ως προς την εφαρμογή ενός προγράμματος εξάσκησης για βελτίωση της φυσικής κατάστασης	45
16. Παράδειγμα Ατομικής καρτέλας προόδου μαθητή	52
17. Ατομική καρτέλα αυτοελέγχου τριμήνου ως προς φυσική κατάσταση	82
18. Εβδομαδιαίο πρόγραμμα για βελτίωση φυσικής κατάστασης	83
19. Ατομική καρτέλα αυτοελέγχου τριμήνου - Τομέας υγιεινής διατροφής	84
20. Εβδομαδιαίο πρόγραμμα βελτίωσης στον τομέα της υγιεινής διατροφής	85
21. Καρτέλα αυτοελέγχου τριμήνου - Τομέας υπεύθυνης συμπεριφοράς	86
22. Εβδομαδιαίο πρόγραμμα προσωπικής βελτίωσης ως προς την υπευθυνότητα	87

Πρόλογος

Ας φανταστούμε μια στιγμή το σχολείο των ονείρων μας. Ένα χαρούμενο σχολείο που αποτελείται από πολύ χαρούμενους ανθρώπους. Η χαρά σ' αυτό το σχολείο είναι ...μεταδοτική. Χαρούμενοι εκπαιδευτικοί κάνουν τους μαθητές χαρούμενους και αντιστρόφως. Και χαρούμενοι μαθητές και εκπαιδευτικοί μεταδίδουν τη χαρά τους στους γονείς, στη γειτονιά και βεβαίως και στον άνθρωπο του κυλικείου! Είναι το σχολείο όπου το παιχνίδι είναι μάθηση και η μάθηση παιχνίδι. Όπου το ενδιαφέρον και η περιέργεια των μαθητών είναι πηγή έμπνευσης των εκπαιδευτικών και το αντίστροφο. Ένα σχολείο όπου μαθητές και εκπαιδευτικοί μεγαλώνουν μαθαίνοντας να αγαπούν και αγαπώντας να μαθαίνουν.

Τι σχέση έχει ένα σχολείο σαν αυτό, ωραίο αλλά φανταστικό, με αυτό τον οδηγό που καλείται να δώσει απαντήσεις για την καθημερινή, συχνά πεζή και σκληρή πραγματικότητα, που πολλές φορές δεν έχει τίποτε κοινό μ' αυτό το όνειρο; Η απάντηση είναι ότι έχει πολύ μεγάλη σχέση. Τεράστια. Διότι το θέμα δεν είναι μόνο στο τι γράφεται σε έναν οδηγό ή σε ένα βιβλίο, αλλά και για ποιο λόγο και με ποια διάθεση διαβάζεται, τα οποία επηρεάζουν και το πώς ερμηνεύεται αντιστοίχως.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να διαβαστεί κάτι, είτε είναι μια εικόνα, ένα κείμενο ή ολόκληρο βιβλίο, που ο καθένας οδηγεί σε διαφορετικές ερμηνείες, αναπαραστάσεις και απομνημονεύσεις. Το πώς διαβάζεται κάτι εξαρτάται από το τι θέλει ο αναγνώστης να αποκομίσει απ' αυτό. Ένας μαθητής που λαχταρά να βελτιώσει τις δεξιότητές του σε ένα παιχνίδι, θα βρει πολύτιμη την περιγραφή μιας κινητικής δεξιότητας που θα διαβάσει, θα φανταστεί τον εαυτό του να εκτελεί σωστά τα κρίσιμα σημεία και θα απομνημονεύσει το σωστό κινητικό μοντέλο ίσως με ελάχιστες επαναλήψεις. Ένας μαθητής που νοιώθει υποχρέωση την ασχολία του με αυτό το παιχνίδι, θα βρει την ίδια περιγραφή σύνθετη και ανιαρή, ίσως φανταστεί τον εαυτό του κάπου αλλού ή δε θα φανταστεί τίποτε και μάλλον δε θα απομνημονεύσει ποτέ το ορθό κινητικό μοντέλο όσες επαναλήψεις κι αν κάνει.

Το ίδιο ισχύει και με την ανάγνωση αυτού του οδηγού. Ο εκπαιδευτικός που ονειρεύεται το ωραίο σχολείο, ίσως βρει πράγματα που θα εξάψουν τη φαντασία του για να αναπτύξει μαθήματα μοναδικά που διεγείρουν το ενδιαφέρον μαθητών, συναδέλφων και γονιών. Ο εκπαιδευτικός που δε μπορεί να φανταστεί το όμορφο σχολείο, μάλλον θα βρει κι αυτόν τον οδηγό, όπως και τόσους άλλους, ως άλλο ένα κείμενο γεμάτο αράδες βαρετές και άσχετες με τα ενδιαφέροντα και τη ζωή του.

Γι' αυτό μεταξύ σοβαρού και αστείου σας προτείνουμε, κάθε φορά που πάτε να διαβάσετε κάτι, είτε απ' αυτό τον οδηγό ή κάποιο άλλο βιβλίο που αφορά τη δουλειά σας, ή όταν απλώς πάτε να σχεδιάσετε το πλάνο ενός μαθήματος, ρίχνετε μια ματιά στην πρώτη παράγραφο αυτής της εισαγωγής δοκιμάζοντας να φανταστείτε το σχολείο των ονείρων σας. Κι αν προτιμάτε άλλον τρόπο γραφής, δοκιμάστε να βρείτε ή να γράψετε ένα κείμενο που θα σας εμπνέει να σχεδιάζετε κάθε φορά ένα καινοτόμο, δημιουργικό και αγαπητό μάθημα για εσάς και για τους μαθητές σας. Ή έστω απλά πείτε στον εαυτό σας: «Θα κάνω ένα πολύ ωραίο μάθημα», «θα κάνω ένα μάθημα φανταστικό», «θα κάνω το μάθημα για το σχολείο των ονείρων μου»!

Ίσως αυτό φέρει στη μνήμη σας ωραίους λόγους για τους οποίους διαλέξατε αυτό το υπέροχο επάγγελμα. Και ίσως να θυμίζει ότι πάνω απ' όλα αξίζει να απολαμβάνετε την όμορφη δουλειά σας

που είναι από εκείνες τις μοναδικές που δίνουν ευκαιρίες για τόσες ανεπανάληπτες στιγμές δημιουργίας!

Σας ευχόμαστε ευχάριστη ανάγνωση!

Τι θέλουμε να πετύχουμε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Παρατηρούσα δυο ηλικιωμένους ανθρώπους, γύρω στα 70-75, που έκαναν άσκηση στο πάρκο του Αϊ Γιώργη, έναν ωραίο χώρο φυσικής δραστηριότητας της πόλης των Τρικάλων, ένα χώρο που θα ήθελα σε κάθε γειτονιά αυτής της χώρας... Αφού οι δύο κύριοι περπάτησαν για κάποιο χρόνο ξεκίνησαν τις ασκήσεις. Ανάταση, πρόταση, έκταση, κάτω.... Το πρόγραμμα ασκήσεων που ακολουθούσαν ήταν η Σουηδική γυμναστική που έμαθαν πριν 60-65 χρόνια στο σχολείο. Αυτό έμαθαν στο σχολείο, αυτό εφάρμοζαν μια ζωή!

Λίγα χιλιόμετρα πιο πέρα συνάντησα μια παρέα ανδρών 45-55 ετών. Μόλος είχαν φτάσει, (ο καθένας με το αυτοκίνητό του βέβαια), σε κάποια γήπεδα ποδοσφαίρου 5Χ5. Αστειευόντουσαν μεταξύ τους και γελούσαν πριν μπουν στα αποδυτήρια και ξεκινήσουν τη μπάλα. Το ποδόσφαιρο το έμαθαν όταν ήταν παιδιά. Αν κρίνω από τα δικά μου βιώματα, μπορώ να μαντέψω ότι και αυτή η παρέα που έβλεπα μπροστά μου, όταν ήταν παιδιά μάλλον θα γελούσαν αρκετά μεταξύ τους λίγο πριν ξεκινήσουν ή μετά το παιχνίδι. Οι περισσότεροι πενηντάρηδες αυτής της χώρας μάθαμε το ποδόσφαιρο παίζοντας με τους φίλους στις αλάνες. Παίζαμε μπάλα για την πλάκα και την παρέα, την χαρά του παιχνιδιού με τους φίλους. Κι όταν έβγαιναν οι μανάδες στα μπαλκόνια φωνάζοντας «Βασίλη... Γιάννη..., γρήγορα στο σπίτι να τελειώσεις τα μαθήματα, αφήστε τη μπάλα πια», ξεφυσούσαμε από στεναχώρια. Οι σημερινοί σαραντάρηδες και πενηντάρηδες δεν μάθαμε τη μπάλα στο σχολείο. Όμως στο σχολείο μάθαμε ότι η μπάλα είναι γυμναστική και κάνει καλό στην υγεία. Μπάλα μάθαμε ως παιδιά, τη μπάλα επιλέγουμε ως μέσο άσκησης κάποιοι από εμάς και σήμερα.

Και λίγο πιο κάτω, στο δρόμο πλάι στο ποτάμι, αντίκρισα παρέες γυναικών με φόρμες, δυο-δυο, τρεις-τρεις, να περπατάνε γρήγορα συζητώντας μεταξύ τους. Κάποιες περπατούσαν και μόνες τους. Δεν θα δεις γυναίκες να παίζουν στα 5Χ5, το πιο λαϊκό άθλημα στη χώρα μας ήταν και συνεχίζει να είναι ευκαιρία για άνδρες. Οι περισσότερες γυναίκες άνω των 30 δεν έμαθαν κάποιο άθλημα να το παίζουν καλά ώστε να το ευχαριστιούνται. Λόγω τις έμφυτης ροπής προς το ρυθμό, κάποιες γυναίκες ασκούνται σε κάποιο χορευτικό. Στις περισσότερες ενήλικες γυναίκες της χώρας μας, και ειδικά σ' αυτές που αρέσει και η κουβέντα, το περπάτημα με μια φιλενάδα είναι σημαντική διέξοδος για φυσική δραστηριότητα και ξεγνοιασιά.

«Πες μου δυο λόγια για το τρέξιμο» ρώτησα τον συνάδελφο που ασκείται τακτικά. «Σκέφτομαι την ώρα που βγαίνω από το μπάνιο μετά από άσκηση. Η απόλυτη ευφορία και ευχαρίστηση. Είναι η ώρα που νοιώθει κανείς να είναι πραγματικά ζωντανός και υγιής. Αυτά που λέει η επιστήμη για υγεία, ευχαρίστηση, έκλυση ενδορφινών, όλα τα νοιώθω. Συνήθως πάω για 30-50 λεπτά τρέξιμο σε ένα ρέμα πέντε λεπτά από το σπίτι. Η αλήθεια είναι ότι μ' αρέσει περισσότερο να τρέχω στο βουνό, όμως σπανίως διαθέτω μισή ώρα παραπάνω για τα πάνε-έλα με το αυτοκίνητο. Όταν είμαι στο πανεπιστήμιο προσπαθώ να βρω και κανένα συνάδελφο να πάμε μαζί για τρέξιμο, να λέμε και καμιά κουβέντα. Η αλήθεια είναι ότι προτιμώ να τρέχω παρέα με φίλους. Όμως και όταν πάω μόνος πάλι είναι εξαιρετικά, είναι στιγμές σκέψης, φαντασίας, δημιουργίας ιδεών, προγραμματισμού. Από το τι θα

περιέχει το επόμενο project που θα κάνω, μέχρι ... το ποια θα είναι η πλοκή ενός παραμυθιού για την κόρη μου!».

Σε όλες τις ηλικίες η φυσική άσκηση είναι ώρα για χαρά και ξεγνοιασιά. Είναι η ώρα για να βρεθούμε με φίλους να ξεσκάσουμε. Να ξεφύγουμε από την ένταση της καθημερινότητας, να αφήσουμε ελεύθερη τη φαντασία μας και ίσως να ανασυγκροτήσουμε τις σκέψεις μας και να προγραμματίσουμε σημαντικές ενέργειες. Και βέβαια γι' αυτούς που γνωρίζουν, όπως ο συνάδελφος, είναι ώρα για να περιποιηθούμε τον εαυτό μας, να επενδύσουμε στην υγεία μας, σωματική και ψυχική.

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω παραδείγματα, **τα βιώματα από την άθληση, την κίνηση και τη φυσική αγωγή στη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας έχουν καταλυτική επίδραση στις μορφές φυσικής δραστηριότητας που υιοθετούν οι άνθρωποι σ' όλη τους τη ζωή.** Οι κινητικές δεξιότητες που αναπτύσσουν οι άνθρωποι ώστε να ευχαριστούνται την φυσική δραστηριότητα, οι γνώσεις για τα οφέλη της άσκησης καθώς και οι γνώσεις για το πώς να ασκείται κανείς αποτελεσματικά, τα θετικά συναισθήματα από το παιχνίδι και την άσκηση με φίλους, όλες αυτές οι βασικές προϋποθέσεις για δια βίου άσκηση αναπτύσσονται στην παιδική και εφηβική ηλικία. Ο ρόλος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι να εμπλέξει τους μαθητές σε δραστηριότητες από τις οποίες θα αποκομίσουν χρήσιμες κινητικές δεξιότητες, γνώσεις, συναισθηματικές και κοινωνικές εμπειρίες που θα συνδέονται αρμονικά με τακτική άσκηση και εκτός σχολείου όπου θα έχουν ακόμη περισσότερες παρόμοιες εμπειρίες και θα αναπτύξουν φυσικές ικανότητες για υγεία.

Στο σχολείο, **το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι το μόνο όπου οι μαθητές εξασκούν το σώμα τους.** Ωστόσο, αν κάποιος ισχυριστεί ότι γι' αυτό το λόγο οι καθηγητές της Φυσικής Αγωγής πρέπει να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην ανάπτυξη σωματικών ικανοτήτων απ' ότι στη γνώση για θέματα άσκησης για υγεία ή απ' ότι στην ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων και κοινωνικών σχέσεων σε χώρους φυσικής δραστηριότητας, τότε παραβλέπει τη σημασία των βιωμάτων ανθρώπων όπως στα προαναφερόμενα παραδείγματα. Είναι σα να βλέπει το μέρος του δένδρου πάνω από την επιφάνεια του εδάφους και να αγνοεί τις ρίζες του. **Οι ρίζες της δια βίου άσκησης για υγεία δεν αποτελούνται μόνο από κινητικές δεξιότητες, ή μόνο από γνώσεις, αλλά κυρίως από θετικά βιώματα φυσικής δραστηριότητας που συνδέονται αποτελεσματικά με γνώσεις σε θέματα άσκησης για υγεία, με κοινωνικές σχέσεις και κινητικές δεξιότητες και φυσικές ικανότητες οι οποίες με τη σειρά τους εξασφαλίζουν αποτελεσματική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.** Τα θετικά αυτά βιώματα αποτυπώνονται ως ευχάριστες αναμνήσεις στην ανθρώπινη μνήμη. **Θετικά συναισθήματα** που συνδέονται μ' αυτές τις αναμνήσεις, όπως ευχαρίστηση, ενδιαφέρον, ενθουσιασμός, αίσθηση δύναμης, έμπνευση, κλπ, ενεργοποιούν ασυνείδητα και εύκολα ευχάριστες εικόνες, γνώσεις, σκέψεις, στόχους που παρακινούν τους ανθρώπους για άσκηση. Όσο πιο πολλές και όσο πιο έντονα θετικές οι θετικές οι αναμνήσεις άσκησης, τόσο πιο εύκολα και πιο συχνά έρχονται ασυνείδητα στη σκέψη των ανθρώπων και τους ενεργοποιούν για φυσική δραστηριότητα. Ο ρόλος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι να αναπτύξει τις γνώσεις, τις σωματικές και τις κοινωνικές ικανότητες των μαθητών εξασφαλίζοντας ότι ο τρόπος που γίνεται το μάθημα συμβάλει ώστε όλοι οι μαθητές να αποκομίζουν θετικά συναισθήματα, θετικές εμπειρίες που θα τους παρακινούν να ασκούνται και εκτός σχολείου αλλά και δια βίου.

Από την άλλη μεριά, αφού το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι το μόνο σχολικό μάθημα όπου οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες και φυσικές ικανότητες, κάποιος περιμένει από

το μάθημα αυτό να ανταποκριθεί και ως προς αυτή την αποστολή. Και ενώ είναι ευρέως αποδεκτό ότι οι φυσικές ικανότητες πρέπει να αναπτυχθούν στο επίπεδο που εξασφαλίζουν καλή υγεία στη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας και στην ενήλικη ζωή, συνήθως υπάρχει συζήτηση στο ποιες πρέπει να είναι οι κινητικές δεξιότητες που πρέπει να αναπτυχθούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο. Γιατί επιλέχθηκαν 6 αθλήματα και παραδοσιακοί χοροί ως αντικείμενο διδασκαλίας και όχι 10-15 αθλήματα ή 2-3 αθλήματα; Και γιατί αυτά τα 6 αθλήματα και όχι κάποια άλλα; Ίσως η απάντηση του συντάκτη του Αναλυτικού Προγράμματος στις αρχές της νέας χιλιετηρίδας με βάση το οποίο αναπτύχθηκε το περιεχόμενο των υφιστάμενων βιβλίων της Φυσικής Αγωγής, είναι ότι **η φυσική δραστηριότητα πρέπει να συνδέεται με το χώρο όπου λαμβάνει χώρα**. Στην Ελλάδα τα 6 προαναφερόμενα αθλήματα είναι τα πιο διαδεδομένα, άρα γι' αυτό επιλέχθηκαν. Η επιλογή 6 αθλημάτων αντί για 2 ή 15 μοιάζει να είναι η μέση λύση μεταξύ μεγάλης εξειδίκευσης εις βάρος του εύρους δεξιοτήτων από τη μια μεριά και καθόλου εξειδίκευσης και μεγάλου εύρους από την άλλη.

Με βάση τις παραπάνω παραδοχές, το να διδαχθούν και 1 ή 2 επιπλέον φυσικές δραστηριότητες ή αθλήματα που δεν περιλαμβάνονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα δεν θα άλλαζε πολύ την προαναφερόμενη ισορροπία, αρκεί τα αθλήματα αυτά να ήταν καλοδεχούμενα από τους μαθητές. Επίσης, φυσικές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, ή η αεροβική άσκηση με μουσική που είναι πολύ δημοφιλή στα κορίτσια, συνδέονται περισσότερο με την καθημερινότητά τους και το πλαίσιο της ζωής τους απ' ότι ένα άθλημα του Αναλυτικού Προγράμματος για πολλούς μαθητές και μαθήτριες.

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής καλείται να υπηρετήσει πολλούς σκοπούς. Το ίδιο συμβαίνει με όλα τα μαθήματα. Σε όλες τις εποχές ο ρόλος του σχολείου ήταν να βοηθήσει τους μαθητές ως προς την ανάπτυξη ικανοτήτων για αποτελεσματική ένταξη στο χώρο εργασίας καθώς και για αποτελεσματική και υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά. Έτσι, η συμμετοχή των μαθητών σε ένα μάθημα όπως της Φυσικής Αγωγής, αναμένεται να συμβάλει στην ανάπτυξη κοινωνικών ικανοτήτων (π.χ. συνεργασίας, αποτελεσματικής επικοινωνίας, κλπ.), υπευθυνότητας και κοινωνικά χρήσιμων αντιλήψεων (π.χ., τιμότητα, αποδοχή των διαφορετικών ανθρώπων και συνεργασία μαζί τους, κλπ.) που θα βοηθήσουν τον μαθητή να ενταχθεί αποτελεσματικά στην κοινωνία και να είναι υπεύθυνος και κοινωνικά χρήσιμος πολίτης. Ιδιαίτερα **στη σύγχρονη εποχή, το σχολείο καλείται να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν και γνώσεις και δεξιότητες που θα χρειαστούν για δια βίου μάθηση και ποιοτική ζωή.** Αντιστοίχως, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής καλείται να βοηθήσει τους μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις, δεξιότητες και βιώματα που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία.

Η πολυδιάστατη αποστολή του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής αντικατοπτρίζεται στους πολλαπλούς σκοπούς που διαχρονικά το μάθημα καλούνταν να υπηρετήσει (π.χ., Βιβλίο Εκπαιδευτικού Β' Γυμνασίου Σελ. 12). Πιο πρόσφατα οι σκοποί αυτοί ομαδοποιήθηκαν στους παρακάτω:

1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.
2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.
3. Ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.
4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και της κοινωνικότητας.
5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.

6. Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα και στα σπορ.

Στα βιβλία Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου για τον εκπαιδευτικό, η διδακτική ύλη αναλύθηκε διεξοδικά ως προς την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων. Αυτό καθορίστηκε από το τότε Αναλυτικό Πρόγραμμα που συντάχθηκε στη βάση ότι το μάθημα Φυσικής Αγωγής είναι το μόνο που στοχεύει σε ανάπτυξη κινητικών και φυσικών ικανοτήτων. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων είναι ο κύριος σκοπός και οι υπόλοιποι είναι επικουρικοί. Σε όλα τα πλάνα μαθημάτων μαζί με την επιδίωξη για ανάπτυξη κάποιας κινητικής δεξιότητας προτείνονται και στόχοι γνωστικοί, κοινωνικοί, ανάπτυξης υπευθυνότητας κλπ. Βεβαίως, ο περιορισμός στο μέγεθος του βιβλίου δεν επέτρεπε για τα περισσότερα πλάνα μαθημάτων να γίνει αναλυτική παρουσίαση για το πώς οργανώνεται ακριβώς το μάθημα για την επίτευξη άλλων επιδιώξεων. Παρόλα αυτά, **χρησιμοποιώντας τις φυσικές δραστηριότητες που προτείνονται στα βιβλία, κάποιος μπορεί να οργανώσει το μάθημα για να πετύχει επιδιώξεις όπως ανάπτυξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς, συνεργασίας, απόκτησης γνώσεων για άσκηση και υγεία κλπ.** Για παράδειγμα οποιοδήποτε παιχνίδι προσφέρεται για συζήτηση σε θέματα κοινωνικών συμπεριφορών, συνεργασίας και σεβασμού των αντιπάλων (π.χ. χειροσφαίριση, Βιβλίο Γ' Γυμνασίου, Σελ. 92) ενώ σχετικό υλικό μπορεί να αντληθεί και από το βιβλίο του μαθητή (π.χ. σελ. 136-140). **Σ' αυτό τον οδηγό δίνονται παραδείγματα για το πώς αυτό μπορεί να επιτευχθεί.**

Το ερώτημα που μπορεί να προβληματίσει είναι **κατά πόσο είναι δυνατόν να επιδιώκονται ισοβαρώς όλοι οι προαναφερόμενοι σκοποί.** Σχετικό μ' αυτό είναι και ο προβληματισμός αν το μάθημα έχει μια ενιαία φιλοσοφία και τελικά μια ταυτότητα σε σχέση μ' αυτά που επιδιώκει, ή είναι κάτι που θα περιγραφόταν ως «λίγο απ' όλα». Μια πιθανή απάντηση είναι ότι το θέμα δεν είναι αν επιδιώκονται ακριβώς ισοβαρώς όλοι οι σκοποί αλλά αν οι προτεραιότητες που τίθενται αντιστοιχούν στις ανάγκες του σχολείου και των μαθητών. Αυτό αναλύεται λίγο παρακάτω. Σε κάθε περίπτωση, **όταν ένας από τους παραπάνω στόχους είναι κυρίαρχος, καθορίζει και τη φιλοσοφία του μαθήματος.** Αυτό βοηθάει τους μαθητές να αντιληφθούν τη χρησιμότητα και τα οφέλη του μαθήματος για τη ζωή τους. Παράλληλα βοηθάει τους εκπαιδευτικούς να αναπτύξουν ένα συμπαγές πρόγραμμα αφού έχοντας στο μυαλό τους το κυρίαρχο στόχο μπορούν να προγραμματίσουν στόχους και επιδιώξεις σε επίπεδο τριμήνου, μήνα και ημέρας και να οργανώσουν τα μαθήματά τους αντίστοιχα.

Επιστρέφοντας στα παραδείγματα των ενήλικων ασκούμενων που περιγράφονται στην αρχή του κεφαλαίου, είναι φανερό ότι στην εποχή της υποκινητικότητας και παχυσαρκίας παιδιών και ενηλίκων, **το μάθημα της Φυσικής Αγωγής οφείλει να βοηθήσει τους μαθητές να υιοθετήσουν έναν φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής.** Αυτό αξίζει να είναι η γενική αρχή που καθορίζει τη φιλοσοφία και το σχεδιασμό των μαθημάτων. Με βάση τα όσα προαναφέρθηκαν για τη σημασία των θετικών βιωμάτων για τη δια βίου άσκηση, ο 4^{ος} σκοπός (*απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα*) αποκτά πρωταρχική σημασία. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι άλλοι σκοποί έχουν υποδεέστερη σημασία. Αν δεν μάθει κάποιος μπάλα στην παιδική ηλικία δεν θα παίξει μπάλα κι ως ενήλικας, ενώ απ' τους ανθρώπους που δεν έχουν καλή γνώση θεμάτων δια βίου άσκησης οι περισσότεροι δεν θα ασκούνται τακτικά. Θα πρέπει όμως να γίνει σαφές ότι **η εκπαιδευτική διαδικασία για την επίτευξη σημαντικών σκοπών, όπως της ανάπτυξης γνώσεων, κινητικών δεξιοτήτων, φυσικών ικανοτήτων, υπευθυνότητας και συνεργασίας θα πρέπει να επιτυγχάνεται με τέτοιο τρόπο ώστε οι μαθητές να αποκτούν θετική εμπειρία από τη φυσική δραστηριότητα.** Αν στην προσπάθειά μας να διδάξουμε μια κινητική

δεξιότητα, υπευθυνότητα κλπ., κάνουμε τους μαθητές να μισήσουν ή να απαξιώσουν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, τότε είναι πολύ πιθανό αντίστοιχα αρνητικά συναισθήματα να τρέφουν και για τη φυσική δραστηριότητα. Ακριβώς το αντίθετο θέλουμε να πετύχουμε!

Καθορισμός προτεραιοτήτων σε επίπεδο σχολείου

Η Φυσική Αγωγή στο Σχολείο έχει πολλούς σκοπούς που αναδεικνύουν τον πλούτο και τις δυνατότητες του μαθήματος στην προαγωγή της φυσικής, πνευματικής, ψυχικής και κοινωνικής ανάπτυξης των μαθητών.

- Σε ποιον από τους σκοπούς βλέπεις ότι οι μαθητές του σχολείου σου υστερούν;
- Υπάρχει αθλητικό υλικό σε επάρκεια για να μπορείς να επιδιώξεις την επίτευξη των στόχων που βλέπεις να αποτελούν προτεραιότητα;
- Ποια είναι η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίζεις στο σχολείο σου;
- Ποιο είναι το σημαντικότερο πρόβλημα; Τι είναι αυτό που σε απασχολεί περισσότερο στη δουλειά σου;

Τα παραπάνω είναι μόνο μερικά από τα ερωτήματα που θα μπορούσαν να απασχολήσουν έναν εκπαιδευτικό και θα ανέβαζαν την πίεση στη λήψη αποφάσεων για τις προτεραιότητες που θα πρέπει να τεθούν σε επίπεδο σχολείου. Οι άνθρωποι γενικότερα αναπτύσσουν διάφορες στρατηγικές για τον καθορισμό προτεραιοτήτων για τη δουλειά μας, την οικογένεια, τη ζωή μας γενικότερα.

Καθώς υπάρχουν σημαντικές αποκλίσεις ως προς τη σύνθεση του μαθητικού πληθυσμού σε διαφορετικά σχολεία, στα προβλήματα που μπορεί ένας εκπαιδευτικός να αντιμετωπίζει και στις ανάγκες για μάθηση των μαθητών, η επιλογή της έμφασης και **ο καθορισμός των προτεραιοτήτων σε επίπεδο σχολείου είναι χρήσιμο να διαμορφώνεται από τον Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ)**. Ωστόσο, το πρόβλημα που τίθεται όταν τα σχολεία αποκτούν ένα τέτοιο επίπεδο αυτονομίας είναι με ποια διαδικασία θα αποφασιστούν οι στόχοι ή οι προτεραιότητες για κάθε σχολική μονάδα. Κι ακόμη περαιτέρω, σε σχέση με τους μαθησιακούς στόχους, θα διδάξουμε αυτό που εμείς νομίζουμε ότι είναι σωστό, ή αυτό που οι μαθητές χρειάζονται;

Η πλέον σύγχρονη τάση στο σχεδιασμό των αναλυτικών προγραμμάτων είναι να καθορίζονται σαφείς στόχοι μάθησης ή επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα και στη συνέχεια να αποφασίζονται οι τρόποι αξιολόγησης και το περιεχόμενο των μαθημάτων. Με την διατύπωση των σκοπών του μαθήματος προσπαθούμε να καθορίσουμε τι ακριβώς θα διδάξουμε, αλλά και τι δεξιότητες, γνώσεις και ικανότητες θα είναι σε θέση να επιδείξει ο μαθητής ως αποτέλεσμα της διδασκαλίας και των μαθησιακών εμπειριών που έχουμε σχεδιάσει. Αυτοί οι σκοποί έχουν ήδη διατυπωθεί στο πρόγραμμα σπουδών Φυσικής Αγωγής, ωστόσο είναι πιθανό η αξία του κάθε στόχου για κάθε σχολείο να είναι διαφορετική κι αυτό θέτει ένα ζήτημα καθορισμού προτεραιοτήτων.

Ο καθορισμός προτεραιοτήτων είναι, εν μέρει, μια υποκειμενική διαδικασία γιατί σχετίζεται με τις αξίες μας, το τι θεωρούμε σημαντικό, το πώς φανταζόμαστε τον κόσμο και το σχολείο γενικότερα. Βασίζεται όμως και στην πληροφόρηση ή γνώση που έχουμε σε σχέση με τους μαθητές και το σχολείο. Ωστόσο, οι άνθρωποι είμαστε κατά κάποιο τρόπο φτιαγμένοι να παίρνουμε αποφάσεις, ειδάλλως οι καταστάσεις για τις οποίες δεν κάνουμε τίποτα παραμένουν και διαιωνίζονται.

Παρακάτω παρουσιάζονται μερικές περιπτώσεις όπου γίνεται φανερό οι διαφορετικές ανάγκες του κάθε σχολείου.

Ένας εκπαιδευτικός υπηρετεί σε σχολείο του κέντρου. Ένα ποσοστό μαθητών στο σχολείο του είναι εμφανώς υπέρβαρα και σχεδόν η πλειοψηφία είναι παιδιά μεταναστών. Αντιλαμβάνεται ότι οι μαθητές έχουν ανάγκη από περισσότερες δυνατότητες για άσκηση και φυσική δραστηριότητα, ωστόσο το σχολείο δεν έχει πολύ καλούς χώρους. Αντιλαμβάνεται ότι θα πρέπει να δώσει κάποιες συμβουλές τουλάχιστον ή να συνεργαστεί με άλλους καθηγητές (π.χ. καθηγήτρια οικιακής οικονομίας), αλλά βλέπει δυσκολίες για να συνεργαστεί με τους άλλους εκπαιδευτικούς. Τι προτεραιότητες θα πρέπει να θέσει στο σχολείο του;

Εκπαιδευτικός διδάσκει στο Γυμνάσιο ενός χωριού για 3 μέρες τη βδομάδα, ενώ τις άλλες 2 μέρες πηγαίνει σε κάποιο άλλο σχολείο προκειμένου να συμπληρώσει το ωράριό του. Έχει περιορισμένο χρόνο για να δει, να γνωρίσει τους μαθητές και μοιράζει το χρόνο του σε δυο διαφορετικά σχολεία. Στο ένα σχολείο οι μαθητές τον αντιμετωπίζουν με σεβασμό, αλλά υπάρχουν κάποια προβλήματα συνεργασίας μεταξύ των μαθητών. Στο δεύτερο σχολείο οι μαθητές δείχνουν να έχουν πάρει πολύ «αέρα», έρχονται με μεγάλη καθυστέρηση για μάθημα και δεν μπορεί να οργανώσει το μάθημα όπως θα ήθελε και όπως γνωρίζει – φαίνεται ότι κανείς δεν τον «ακούει». Με ποια κριτήρια θα πρέπει ο εκπαιδευτικός αυτός να θέσει προτεραιότητες στη δουλειά του;

Ένας εκπαιδευτικός προσπαθεί να κάνει τον ετήσιο προγραμματισμό του στον οποίο περιλαμβάνονται αθλοπαιδιές ως επί το πλείστον. Ωστόσο, οι μαθητές της περιοχής του σχολείου είναι πολύ δραστήριοι εκτός σχολείου και το επίπεδο ανάπτυξης ικανοτήτων τους είναι σε γενικές γραμμές ιδιαίτερα υψηλό ιδιαίτερα στην Α΄ τάξη, ενώ στη Γ΄ Γυμνασίου τα κορίτσια δε δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις αθλοπαιδιές. Συνεπώς, αν δίδασκε αθλοπαιδιές στην Α΄ τάξη θα ήταν σα να τους έκανε «επανάληψη» απ' όσα ήδη γνωρίζουν, κάτι μάλλον βαρετό και ανώφελο για την πλειοψηφία των μαθητών. Κάθε τάξη φαίνεται να έχει διαφορετικές ανάγκες. Είναι προφανές ότι ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να λάβει υπόψη του τα παραπάνω. Πώς θα πρέπει να φτιάξει ο εκπαιδευτικός τον προγραμματισμό του και σε τι στόχους θα πρέπει να δώσει έμφαση;

Βλέποντας τα παραπάνω υποθετικά παραδείγματα, μάλλον εύκολα μπορεί κανείς να διακρίνει ότι ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να εξετάσει αφενός μεν τις στρατηγικές οργάνωσης που χρησιμοποιεί, το περιεχόμενο του μαθήματος που επιλέγει κτλ, αλλά επίσης να εξετάσει τις αιτίες εμφάνισης των παραπάνω φαινομένων σε σχέση με τους μαθητές. Συχνά όμως οι αιτίες ορισμένων προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί απορρέουν από παράγοντες που δεν ελέγχονται απαραίτητα από τους ίδιους και απαιτούν περισσότερη προσπάθεια και προσωπικές δεξιότητες επικοινωνίας. Για παράδειγμα, αν κάποιος εκπαιδευτικός βρίσκεται σε ένα σχολείο όπου δεν υπάρχει ένα θετικό πνεύμα συνεργασίας μεταξύ των εκπαιδευτικών, τότε είναι πολύ πιθανό να αισθάνεται απομονωμένος και χωρίς βοήθεια στη δουλειά του. Συνεπώς, ένα πνεύμα θετικής συνεργασίας μέσα στο σχολείο είναι από τις απαραίτητες προϋποθέσεις για να μπορέσει το σχολείο να δώσει στους μαθητές αυτό που χρειάζονται και αυτό που αξίζουν. Αρκετά συχνά, προβλήματα που δε σχετίζονται άμεσα με τους μαθησιακούς στόχους αλλά με τις προϋποθέσεις για παροχή αποτελεσματικής διδασκαλίας απασχολούν τους εκπαιδευτικούς και κάνουν τη δουλειά τους δυσχερέστερη απ' ό,τι είναι.

Αξιολόγηση προτεραιοτήτων και καθορισμός στόχων σε επίπεδο σχολείου

Σε κάθε περίπτωση, ο εκπαιδευτικός προκειμένου να πάρει τις πιο κατάλληλες αποφάσεις για τις προτεραιότητες που πρέπει να τεθούν μπορεί να ακολουθήσει τα παρακάτω 3 βήματα:

1. Να κάνει μια λίστα με τους στόχους/προτεραιότητες που πιστεύει ότι θα πρέπει να τεθούν.
2. Να κατατάξει τους στόχους από το 1 ως το 5 αξιολογώντας την αξία του κάθε στόχου (1 για το στόχο με τη μεγαλύτερη σημασία/αξία ... 5 για το στόχο με τη μικρότερη σημασία/αξία).
3. Ο στόχος που έχει πάρει το Νο1 είναι ο τομέας που πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση ή προτεραιότητα.

Για τη διευκόλυνση αυτής της διαδικασίας, έχει προετοιμαστεί η παρακάτω φόρμα.

Καθορίστε 5 στόχους/προτεραιότητες που πιστεύετε ότι θα πρέπει να τεθούν σε επίπεδο σχολείου:

1.
2.
3.
4.
5.

Τώρα κατατάξτε τους παραπάνω στόχους δίνοντας «1» για ότι θεωρείτε ότι είναι πιο σημαντικό και προχωρώντας προς τα λιγότερο σημαντικά («5» για το λιγότερο σημαντικό σε σχέση με τα υπόλοιπα).

Οι προτεραιότητες που τίθενται σχετίζονται βασικά με α) το επείγον της κάθε προτεραιότητας και β) το χρονικό ορίζοντα που υπάρχει στη διάθεσή μας. Ο κάθε εκπαιδευτικός είναι ανάγκη να θέτει τις δικές του προτεραιότητες και στόχους: α) σε επίπεδο σχολείου και σε σχέση με τις προϋποθέσεις για διδασκαλία και μάθηση και β) σε σχέση με τους στόχους/στάθμευσης.

Σε γενικές γραμμές ο κινητικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής (Στόχος 1) είναι σημαντικός για μικρότερες ηλικίες και τάξεις (π.χ. στο Δημοτικό Σχολείο), όμως όσο οι μαθητές μεγαλώνουν άλλοι στόχοι αποκτούν σιγά-σιγά μεγαλύτερη σημασία. Ωστόσο, ο τρόπος ή ο ρυθμός με τον οποίο οι μαθητές γίνονται ικανότεροι ή προοδεύουν στα πλαίσια του κάθε στόχου μπορεί να είναι πολύ διαφορετικός από σχολείο σε σχολείο. Σε σχέση λοιπόν με τον καθορισμό προτεραιοτήτων ως προς τους σκοπούς στη Φυσική Αγωγή ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τον παρακάτω πίνακα 1 για να καθορίσει τις προτεραιότητες στο σχολείο του.

Πίνακας 1. Αξιολόγηση σκοπών

Σε σύγκριση με τους άλλους σκοπούς, προσδιορίστε την προτεραιότητα που έχει ο κάθε σκοπός στο σχολείο σας (ή του τμήματος __) βαθμολογώντας με 1 το σκοπό με την υψηλότερη προτεραιότητα και με 2 ή μεγαλύτερο σκοπούς με χαμηλότερη προτεραιότητα

Σκοποί στη ΦΑ	Προτεραιότητα
1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές	—
2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας	—
3. Ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία	—
4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και της κοινωνικότητας	—
5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους	—
6. Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα και στα αθλήματα	—

Προγραμματισμός του μαθήματος και συντονισμός των παράλληλων δράσεων

- Ενδοσχολικά πρωταθλήματα
- Σχέδια εργασίας
- Αθλητικές εκδηλώσεις με μη ανταγωνιστικό χαρακτήρα
- Οργάνωση θεματικών ημερών

Με ποιο τρόπο θα μπου όλα αυτά σε μια σειρά; Πώς μπορεί ο εκπαιδευτικός να δώσει έμφαση στην επίτευξη των στόχων και των προτεραιοτήτων στο σχολικό περιβάλλον όταν έχει να διαχειριστεί τόσα άλλα θέματα; Πώς μπορεί κάποιος να έχει επιλύσει θέματα ρουτίνας ενώ παράλληλα σκέφτεται την καινοτομία; Εφόσον έχετε καθορίσει τις προτεραιότητές σας είναι σημαντικό να πάρετε αποφάσεις για το πώς θα διαχειριστείτε το χρόνο σας και πώς θα τον καταναείμετε ώστε να δώσετε έμφαση στην επίτευξη των στόχων που θέσατε. Αυτό συνδέεται φυσικά με τον προγραμματισμό του μαθήματος, στον οποίο θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας και άλλες παραμέτρους.

Συνηθίζεται να λέμε (και είναι αλήθεια φυσικά) ότι **ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής θα πρέπει στην αρχή της σχολικής χρονιάς να ετοιμάσει τον τριμηνιαίο προγραμματισμό και τον ετήσιο προγραμματισμό όσο πιο αναλυτικά γίνεται**. Με τον όρο «αρχή της χρονιάς» εννοούμε, ή δυνατόν, τις πρώτες 10 μέρες περίπου, όταν ακόμα τα σχολεία δεν έχουν ξεκινήσει. Με βάση τις οδηγίες που υπάρχουν και στα υπάρχοντα νέα βιβλία Φυσικής Αγωγής, στον εκπαιδευτικό επαφίεται να αποφασίσει σε ποια περίοδο του έτους θα διδάξει το κάθε αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τις κλιματολογικές συνθήκες, την αθλητική υποδομή, τον αριθμό των υπηρετούντων εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής κτλ..

Με βάση τις υπάρχουσες οδηγίες που υπάρχουν στα νέα βιβλία για τη Φυσική Αγωγή, ο εκπαιδευτικός μπορεί να προγραμματίζει **δυο-τρία αντικείμενα ή διδακτικές ενότητες ανά τρίμηνο**. Για παράδειγμα,

κατά το πρώτο τρίμηνο μπορεί να προγραμματίσει να διδάξει πετοσφαίριση και στίβο, στο δεύτερο εξάμηνο μπορεί να προγραμματίσει μπάσκετ, γυμναστική και χορούς κοκ. Ωστόσο, πέρα απ' αυτόν τον προγραμματισμό, ο εκπαιδευτικός είναι ανάγκη να κάνει έναν γενικότερο προγραμματισμό και να πάρει αποφάσεις σε σχέση με την υλοποίηση κάποιων δραστηριοτήτων που διευκολύνουν την επίτευξη των μαθησιακών στόχων ή προτεραιοτήτων που έχουν τεθεί.

Κατασκευή ημερολογίου και διαχείριση χρόνου

Στην προηγούμενη ενότητα παρουσιάστηκε ένας απλός τρόπος για τον καθορισμό προτεραιοτήτων σε επίπεδο σχολείου. Ωστόσο, η πρόκληση για τον εκπαιδευτικό είναι να κάνει πράξη τον προγραμματισμό του. Να κάνει πράξη την υλοποίηση των στόχων που έχει θέσει. Για να το πετύχει αυτό θα χρήσιμο είναι να φτιάξει τον συνολικό προγραμματισμό του λαμβάνοντας υπόψη οτιδήποτε συμβαίνει στο σχολείο και φτιάχνοντας ένα ημερολόγιο ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

- Με βάση το ημερολόγιο (του σχολείου, αν υπάρχει), καταγράφονται σημαντικά γεγονότα (γιορτές, εκδρομές, αργίες, διακοπές μαθημάτων, τέλος τριμήνων, παράδοση βαθμολογιών κτλ). Οτιδήποτε είναι ήδη γνωστό και προγραμματισμένο από τις αρχές του σχολείου. Είναι σημαντικό να καταγράφονται όχι απλά τα γεγονότα αλλά και η ακριβή ημέρα ή βδομάδα που προβλέπεται για το κάθε τι.
- Κατόπιν, στο ημερολόγιο του εκπαιδευτικού συμπληρώνονται οι σημαντικές ημερομηνίες για τις τάξεις του (π.χ. ημερομηνίες για τεστ, αρχή και τέλος διδακτικών ενοτήτων κτλ).
- Εφόσον ο εκπαιδευτικός έχει αποφασίσει τι είδους καινοτομικές δραστηριότητες θα προωθήσει (π.χ. ημέρες αφιερωμένες σε φυσικές δραστηριότητες, πρότζεκτς, χορευτικές εκδηλώσεις, ενδοσχολικά πρωταθλήματα κτλ), συμπεριλαμβάνονται και αυτές στο ημερολόγιό του.
- Όλο το ημερολόγιο να είναι δομημένο σε επίπεδο ημέρας, ώστε ο εκπαιδευτικός να γνωρίζει όχι μόνο «χονδρικά» κάθε βδομάδα τι θα κάνει, αλλά με την ακρίβεια ημέρας.

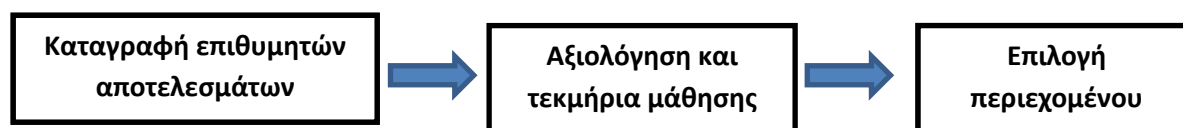
Είναι σημαντικό ο προγραμματισμός να γίνεται σε γραπτή μορφή, ειδάλλως είναι πολύ εύκολο να ξεχάσουμε τι έχουμε προγραμματίσει, ποιες είναι οι προτεραιότητές μας και τι επιδιώκουμε. Σκεφτόμαστε ως «οργανωτές»: με τον προγραμματισμό οργανώνουμε το μάθημα και με βάση αυτό μετά οργανώνουμε τη μαθησιακή διαδικασία. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου είναι σημαντικές σε κάθε δουλειά, πόσο μάλλον στη δουλειά του εκπαιδευτικού όπου πολλά πράγματα μπορούν εύκολα να βγουν εκτός προγραμματισμού όταν οι ίδιοι δεν ασχολούμαστε με συνέπεια ή χωρίς στόχους και προτεραιότητες. Από την άλλη μεριά, δεν είναι ρεαλιστικό να περιμένουμε ότι όλα θα πάνε τόσο τέλεια όπως τα έχουμε προγραμματίσει. Θα υπάρξουν ίσως αναβολές, ματαιώσεις ή αλλαγές στο πρόγραμμα. Θα χρειαστεί κατά τη διάρκεια της χρονιάς να επαναπρογραμματίσουμε ορισμένα απ' όσα είχαμε κατ' αρχήν σχεδιάσει, ωστόσο είναι σημαντικό να έχουμε ένα γενικό πλάνο ώστε, με απλά λόγια, να ξέρουμε προς τα πού πάμε.

Άλλα θέματα για προγραμματισμό και αξιολόγηση στόχων αναφέρονται στα βιβλία Φυσικής Αγωγής εκπαιδευτικού (π.χ. σελ 30-32, βιβλίο Γ' Γυμνασίου).

Αντίστροφος σχεδιασμός μαθήματος

Ο σχεδιασμός της μάθησης που καθορίζεται από τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (ΑΠΣ) είναι μια στοχοκεντρική διαδικασία, δηλαδή μια διαδικασία που διέπεται από στόχους. Ωστόσο, συχνά οι στόχοι μας δεν έχουν την απαραίτητη ευκρίνεια και σαφήνεια ώστε να καθοδηγούν τόσο τον εκπαιδευτικό όσο και τον μαθητή προς τα «πού ακριβώς πηγαίνουν» ή να τους βοηθούν να καταλάβουν «τι ακριβώς πετυχαίνουν». Με τα νέα βιβλία της Φυσικής Αγωγής δόθηκε μια μεγάλη ποικιλία από παραδείγματα για το πώς θα μπορούσε στην πράξη κανείς να οργανώσει τη διδασκαλία του ώστε να διευκολύνει τη μαθησιακή διαδικασία και την επίτευξη των στόχων. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό ο εκπαιδευτικός να είναι ενεργός διαμορφωτής της μαθησιακής διαδικασίας, ώστε να μπορεί να προσαρμόσει τη διδασκαλία του ανάλογα και με τις ανάγκες και τις δυνατότητες των μαθητών στο σχολείο της περιοχής που ασκεί τα καθήκοντά του. Για τους παραπάνω λόγους, χρειάζεται μια διαδικασία ανάπτυξης των στόχων που έχουν τεθεί από τα ΑΠΣ, ώστε ο εκπαιδευτικός να αναπτύξει τις απαραίτητες δεξιότητες για να ανταποκριθεί στο απαιτητικό έργο της διδασκαλίας στις ιδιαίτερες συνθήκες του κάθε σχολείου. Ο Πίνακας 2 περιγράφει αυτή τη διαδικασία.

Ο σχεδιασμός αυτός αφορά μια ώρα διδασκαλίας. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει: α) τη διδακτική του εμπειρία και β) παραδείγματα από τα επίσημα βιβλία για τη Φυσική Αγωγή στο γυμνάσιο ή γ) άλλα βιβλία ή εκπαιδευτικά προγράμματα (π.χ. Ολυμπιακή Παιδεία, Καλλιπάτειρα, προγράμματα αγωγής υγείας κτλ). Το παρακάτω σχήμα συνοψίζει την διαδικασία του ημερήσιου σχεδιασμού.



Πίνακας 2. Διαδικασία επιλογής και ανάλυσης στόχων για μια ώρα διδασκαλίας.

1^ο Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
<p>Στόχος:</p> <ul style="list-style-type: none"> Τι γνώσεις, δεξιότητες και συμπεριφορές θέλετε να είναι σε θέση οι μαθητές να επιδείξουν στο τέλος της διδασκαλίας; <p>Βοήθεια: Προσδιορίστε έναν γενικό τίτλο που να συνοψίζει την έμφαση που δίνετε στη διδασκαλία σ' αυτό το μάθημα. Μπορείτε να βοηθηθείτε λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους που αναφέρονται στο ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ.</p>	
<p>Οι μαθητές θα γνωρίσουν...</p> <ul style="list-style-type: none"> Ποιες είναι οι βασικές γνώσεις που οι μαθητές θα κατακτήσουν στα πλαίσια αυτής της διαδικασίας; 	<p>Οι μαθητές θα είναι σε θέση...</p> <ul style="list-style-type: none"> Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες που οι μαθητές θα κατακτήσουν στα πλαίσια αυτής της μαθησιακής διαδικασίας;
<p>Βοήθεια: Στα παραπάνω μπορείτε να αναλύετε το στόχο, δηλαδή τι θα αναπτύξουν οι μαθητές σε σχέση με το γνωστικό τομέα (τι γνώσεις) και τον ψυχοκινητικό τομέα (δεξιότητες αλλά και</p>	

συμπεριφορά).
2^ο Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης
<p>Κριτήρια επίδοσης:</p> <ul style="list-style-type: none"> Με ποιο τρόπο θα βεβαιωθούμε για τις γνώσεις, τις δεξιότητες και το επίπεδο κατανόησης των μαθητών; <p>Βοήθεια: Είναι σημαντικό να προσδιορισθεί μετρήσιμη συμπεριφορά ώστε να υπάρχουν και σαφή κριτήρια ικανοποιητικής ή λιγότερο ικανοποιητικής βελτίωσης.</p> <ul style="list-style-type: none"> Μέσα από τι είδους τεστ, κουίζ, παρατήρηση, εργασία στο σπίτι κτλ οι μαθητές θα είναι σε θέση να δείξουν ότι έχουν φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα;
3^ο Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου
<p>Δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Ποιες ασκήσεις, δραστηριότητες, παιχνίδια κτλ συνδέονται και οδηγούν στην επίτευξη των στόχων; Ποιες ασκήσεις, δραστηριότητες, παιχνίδια κτλ είναι κατάλληλες για την ηλικία και το επίπεδο κατανόησης των μαθητών; Ποιες μέθοδοι ή στρατηγικές διδασκαλίας διευκολύνουν την επίτευξη των στόχων; <p>Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό</p> <ul style="list-style-type: none"> Επιπλέον των δραστηριοτήτων και του εκπαιδευτικού υλικού που υπάρχει μέσα στα βιβλία Εκπαιδευτικού και Μαθητή, ποιες άλλες δραστηριότητες ενισχύουν την επίτευξη των στόχων; <p>Βοήθεια: Δεν χρειάζεται να γίνει αναλυτική περιγραφή των δραστηριοτήτων ή παιχνιδιών αλλά να περιγραφούν σε αδρές γραμμές αυτά που ήδη αναφέρονται στα επίσημα βιβλία Φυσικής Αγωγής ή σε άλλα βιβλία στα οποία μπορείτε να παραπέμψετε.</p>

Αυτο-παρατήρηση εκπαιδευτικού

Αμέσως μετά τη διδασκαλία είναι σημαντικό να ελέγχει ο εκπαιδευτικός αν έδωσε την απαραίτητη έμφαση σε συγκεκριμένες επιδιώξεις-στόχους που είχε προκαθορίσει για το μάθημα καθώς και για κάθε δραστηριότητα. Με τη λογική του αντίστροφου σχεδιασμού, τα κριτήρια αυτοπαρατήρησης προσδιορίζονται με ακρίβεια κατά τη διαδικασία σχεδιασμού του μαθήματος. Αυτή η διαδικασία είναι πολύ σημαντική γιατί βοηθάει τον εκπαιδευτικό να θέσει **συγκεκριμένους και μετρήσιμους στόχους επίτευξης** για τη διδασκαλία. Οφέλη:

1. Η προσοχή των μαθητών και εκπαιδευτικών επικεντρώνεται σε συγκεκριμένους στόχους μάθησης ώστε η ανατροφοδότηση να είναι πολύ πιο σαφής και να στοχεύει στα κρίσιμα σημεία.
2. Οι εκπαιδευτικοί αξιολογούν **την επίτευξη των στόχων** που είχαν θέσει πριν τη διδασκαλία ώστε να βελτιώνουν την προετοιμασία και τη διδασκαλία σε επόμενο μάθημα.
3. Οι εκπαιδευτικοί ευχαριστούνται τη διδασκαλία αφού μπορούν να παρατηρούν την πρόοδο των μαθητών τους και τη δική τους.

Για την ανάπτυξη μιας κάρτας αυτοπαρατήρησης χρειάζεται:

1. Ορισμός συγκεκριμένων και μετρήσιμων κριτηρίων για οτιδήποτε αναφέρεται στο αναλυτικό πλάνο.
2. Τα κριτήρια να εκφραστούν με ποσοτικούς δείκτες ακόμη και για ποιοτικές παραμέτρους του μαθήματος, όπως τα στιλ διδασκαλίας, η ανατροφοδότηση, κλπ.

3. Να ορισθεί μια κλίμακα (π.χ., ναι-όχι, 3-βθμια όπως ποτέ - κάποιες φορές – συχνά, 4-βθμια κλπ.) αξιολόγησης των κριτηρίων που παρακολουθούνται.

Παραδείγματα σχεδιασμού μαθημάτων για επίτευξη των σκοπών της Φυσικής Αγωγής

Παρακάτω παρατίθενται παραδείγματα σχεδιασμού ημερήσιων μαθημάτων με βάση όσα αναφέρθηκαν ως τώρα. Επειδή στα βιβλία Φυσικής Αγωγής για τον εκπαιδευτικό υπάρχουν πολλά παραδείγματα που περιγράφουν λεπτομερώς πώς επιτυγχάνεται η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, παρακάτω παρατίθενται παραδείγματα για την επίτευξη των Σκοπών 2 έως 6 που δεν είναι λεπτομερώς αναπτυγμένοι στα βιβλία για τον εκπαιδευτικό. Αντί να προταθούν μαθήματα που στηρίζονται σε εντελώς νέες δραστηριότητες, τα παρακάτω παραδείγματα στηρίζονται σε δραστηριότητες που εμπεριέχονται στα βιβλία Φυσικής Αγωγής για τον εκπαιδευτικό και τον μαθητή καθώς και σε άλλα βιβλία και διδακτικό υλικό στη Φυσική Αγωγή όπως της Καλλιπάτειρας και της Ολυμπιακής Παιδείας.

Σκοπός 2: Ανάπτυξη γνώσεων στις επιστήμες του αθλητισμού και εφαρμογή τους για άθληση-άσκηση (Α΄ Γυμνασίου)

1 ^ο Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
Στόχος: <ul style="list-style-type: none"> Να κατανοήσουν οι μαθητές το σώμα τους και πώς αυτό επιβαρύνεται από ανθυγιεινές συμπεριφορές 	
Οι μαθητές θα γνωρίσουν... <ul style="list-style-type: none"> Τις βασικές λειτουργίες κατά την άσκηση της καρδιάς, του αίματος και των πνευμόνων. Την εκφυλιστική επιβάρυνση ανθυγιεινών συμπεριφορών (πχ. κάπνισμα) στα ίδια όργανα. 	Οι μαθητές θα είναι σε θέση... <ul style="list-style-type: none"> Να αναγνωρίσουν την ανάπτυξη του σώματός τους κατά την εφηβεία και την επιβάρυνση που δέχονται τα συστήματα του σώματός τους. Να συνδέσουν την επίδραση ανθυγιεινών συμπεριφορών (όπως το κάπνισμα) στην ανάπτυξη αυτή.
2 ^ο Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
Κριτήρια επίδοσης: <ul style="list-style-type: none"> Ο εκπαιδευτικός μπορεί να κατασκευάσει ένα μικρό κρυπτόλεξο (ή ένα άλλο γνωστικό παιχνίδι, πχ. ακροστιχίδα) και να ζητήσει από κάθε μαθητή να το συμπληρώσει. Εναλλακτικά μπορεί να ζητήσει να φτιάξουν οι ίδιοι οι μαθητές ένα κρυπτόλεξο το οποίο θα χρησιμοποιήσετε στις άλλες τάξεις, ή την επόμενη χρονιά. Το κρυπτόλεξο μπορεί να δομηθεί σε κινητικό παιχνίδι (με τη μορφή που παρουσιάζεται παρακάτω στο ενδεικτικό μάθημα της Β΄ γυμνασίου, Στόχος 3) το οποίο θα εφαρμοστεί στο επόμενο μάθημα. 	
3 ^ο Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
Δραστηριότητες <ul style="list-style-type: none"> Χρήση από το βιβλίο μαθητή της Βιολογίας Α΄ γυμνασίου των εικόνων του μυϊκού συστήματος, του εριστικού συστήματος, από το βιβλίο καθηγητή Φυσικής Αγωγής Β΄ γυμνασίου κάρτα 8.2, σελίδα 135. Βιβλίο μαθητή Φυσικής Αγωγής: σελίδες 77-78. Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό <ul style="list-style-type: none"> Υλικό από ηλεκτρονικές σελίδες όπως http://www.pe-uth.gr/xsmoke/ 	

* Το μάθημα θα είναι περισσότερο εποικοδομητικό αν οι δραστηριότητες υλοποιηθούν μέσα καταιγισμό ιδεών, συζητήσεις ομάδων, παιχνίδια ρόλων.

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού
Εισαγωγικό μέρος
<ul style="list-style-type: none"> Πριν την έναρξη του μαθήματος υπήρχε επαρκής υλικό για όλους τους μαθητές (οι εικόνες που θα χρησιμοποιήσω, λευκές κόλλες, στυλό) Ναι ___ Όχι ___
Κυρίως μέρος
<ul style="list-style-type: none"> Βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές συμμετείχαν όλοι οι μαθητές στις δραστηριότητες; Ναι ___ Όχι ___
Τελικό μέρος
<ul style="list-style-type: none"> Βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές μπόρεσαν να γράψουν τουλάχιστον μια αντιστοιχία (ορισμός-λέξη) για το κρυπτόλεξο; Ναι ___ Όχι ___

Σκοπός 2: Ανάπτυξη γνώσεων στις επιστήμες του αθλητισμού και εφαρμογή τους για άθληση-άσκηση (Β΄ Γυμνασίου)

1° Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
Στόχος:	
<ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να γνωρίσουν την έννοια της κεντρομόλου δύναμης και την εμφάνισή της κατά την εκτέλεση αθλητικών δραστηριοτήτων αλλά και στην καθημερινή ζωή. Η παρουσίαση γίνεται μέσα από την εκμάθηση δεξιοτήτων κλασικού αθλητισμού. 	
Οι μαθητές να γνωρίσουν Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Πως επηρεάζει η κεντρομόλος δύναμη την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων και συγκεκριμένα το άλμα σε ύψος. Τομέας γνώσης: <ul style="list-style-type: none"> Τι είναι η κεντρομόλος και πως εμφανίζεται στην κίνηση των σωμάτων. 	Οι μαθητές να είναι σε θέση... Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Να εκτελέσουν με κατάλληλη τεχνική το άλμα σε ύψος εφαρμόζοντας τη γνώση για τη δράση της κεντρομόλου δύναμης στην κυκλική τροχιά της φοράς. Τομέας γνώσης: <ul style="list-style-type: none"> Να αναφέρουν τι είναι κεντρομόλος δύναμη και πως εμφανίζεται στην εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων και σε καταστάσεις στην καθημερινή ζωή.
2° Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
Κριτήρια επίδοσης:	
Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Μπορεί να χρησιμοποιηθεί η κάρτα 7.4 ή 7.5 (Βιβλίο Εκπαιδευτικού Β΄ Γυμνασίου) για αξιολόγηση των μαθητών κατά την εκτέλεση του άλματος σε ύψος. Τομέας γνώσης: <ul style="list-style-type: none"> Στο εισαγωγικό μέρος ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει την έννοια της κεντρομόλου δύναμης (αναφέρονται και συζητούνται παραδείγματα σχετικά με τις ερωτήσεις των καρτών αξιολόγησης γνώσεων μηχανικής). 	
3° Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
Δραστηριότητες	
<ul style="list-style-type: none"> Βιβλίο Β΄ Γυμνασίου, Μάθημα 7.3 ή κάποιο άλλο μάθημα διδασκαλίας του άλματος στο ύψος ή 	

δρόμων ταχύτητας.
<p>Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό</p> <ul style="list-style-type: none"> Δραστηριότητα για την κατανόηση της δράσης της κεντρομόλου δύναμης με βιωματικό τρόπο. Βιβλιογραφία: Γκοτζαρίδης, Χ. 2001: <i>Κάνω γυμναστική και μαθαίνω φυσική</i>. Εκδόσεις Ζήτη. Θεσσαλονίκη. Στην αυλή του σχολείου έχουν σχεδιαστεί δύο διαφορετικοί κυκλικοί διάδρομοι με πλάτος μισό μέτρο και ακτίνα 1 μέτρο και 3.5 μέτρα αντίστοιχα. Ζητείται από τους μαθητές να τρέξουν όσο πιο γρήγορα μπορούν σε κάθε έναν από τους δύο διαδρόμους (οι μαθητές δοκιμάζουν αρκετές φορές) χωρίς να πατήσουν έξω από τις γραμμές που τους οριοθετούν. Μετά την ολοκλήρωση των προσπαθειών οι μαθητές κατανοούν (βιωματικά) ότι είναι αδύνατο να τρέξουν χωρίς να βγουν από το διάδρομο στην πρώτη περίπτωση (δεν το πετυχαίνει κανένας), ενώ στην δεύτερη το πετυχαίνει η πλειοψηφία των μαθητών. Οι μαθητές κατανοούν βιωματικά ότι για να μη βγουν από το διάδρομο ενώ τρέχουν στο μικρότερο κύκλο πρέπει να ελαττώσουν την ταχύτητά τους. Οι μαθητές κατανοούν με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού τη δύναμη της τριβής ως κεντρομόλο δύναμη στην κυκλική κίνηση που κάνουν και ότι αυτή παραμένει σταθερή και στις δύο περιπτώσεις. Να χρησιμοποιηθούν οι κάρτες αξιολόγησης γνώσεων μηχανικής με εφαρμογή στη φυσική αγωγή και στην καθημερινή ζωή. Για να εμβαθύνουν οι μαθητές στην έννοια του μαθήματος προτείνεται η συνεργασία με τον εκπαιδευτικό της Φυσικής.

Συμπληρωματικό Υλικό

Κάρτα 1: Αξιολόγηση γνώσεων μηχανικής με εφαρμογή στη φυσική αγωγή και στην καθημερινή ζωή
Οδηγίες: Να απαντηθεί από τους μαθητές στο τέλος του μαθήματος
1. Τι ονομάζεται κεντρομόλος δύναμη;
2. Γιατί στη βιωματική δραστηριότητα του μαθήματος ήταν αδύνατο να τρέξουμε με μεγάλη ταχύτητα στον κυκλικό διάδρομο με ακτίνα ενός μέτρου χωρίς να «βγούμε» από το διάδρομο; Τι πρέπει να κάνουμε για να το πετύχουμε;
3. Αnéφερε παραδείγματα εμφάνισης της κεντρομόλου δύναμης στην καθημερινή ζωή.
4. Γιατί στο δρόμο ταχύτητας 200 μέτρων στο κλασικό αθλητισμό οι αθλητές που τρέχουν στον πρώτο διάδρομο είναι πολύ δύσκολο ή απίθανο να κερδίσουν τον αγώνα;

Ενδεικτικές απαντήσεις:

1. Η συνισταμένη των δυνάμεων που ασκείται σε ένα σώμα που εκτελεί κυκλική κίνηση με φορά πάντα προς το κέντρο της τροχιάς.
2. Επειδή ξεπερνώντας ένα όριο ταχύτητας η κεντρομόλος δύναμη (τριβή, κλίση κορμού) που παραμένει σταθερή, δεν μπορεί να μας «κρατήσει» μέσα στα όρια του διαδρόμου. Για να συνεχίσουμε να κινούμαστε στο διάδρομο πρέπει ή να αυξήσουμε τη μάζα μας (π.χ., φορώντας ένα γιλέκο με βάρη) ή να μειώσουμε την ταχύτητά μας ή να τοποθετήσουμε ένα σταθερό κατακόρυφο άξονα στο κέντρο του κυκλικού διαδρόμου και να κρατηθούμε από αυτόν.
3. «Κούνια» στην παιδική χαρά, φαινόμενα σε λούνα παρκ (π.χ., γύρος του θανάτου, κατακόρυφες περιστροφές όπου ο επιβάτης αν και είναι «αιωρούμενος» δεν πέφτει), κίνηση αυτοκινήτων σε στροφή.
4. Επειδή η μεγαλύτερη ταχύτητα που μπορούν να αναπτύξουν οι αθλητές στον πρώτο διάδρομο είναι μικρότερη από αυτήν που θα μπορούσαν να αναπτύξουν στους διαδρόμους με μεγαλύτερη ακτίνα.

Κάρτα 2: Αξιολόγηση γνώσεων μηχανικής με εφαρμογή στον αθλητισμό
Οδηγίες: Να απαντηθεί από κάθε μαθητή στο τέλος του μαθήματος
1. Ανέφερε μερικά παραδείγματα εμφάνισης της κεντρομόλου δύναμης στον αθλητισμό.
2. Γιατί οι δρομείς, οι άλλες ύψους, οι ποδηλάτες, οι αναβάτες και τα άλογα (ιπποδρομίες), γέρνουν τον κορμό προς τα μέσα ανάλογα με την ταχύτητα που έχουν όταν κινούνται σε κυκλική τροχιά;
3. Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η μεγαλύτερη ταχύτητα με την οποία μπορεί να «πάρει» τη στροφή ο οδηγός ενός αυτοκινήτου ώστε να μη βγει από το δρόμο;

Ενδεικτικές απαντήσεις:

1. Στο άλμα σε ύψος στον κλασικό αθλητισμό κατά την εκτέλεση της φοράς, στη σφυροβολία κατά τη φάση των περιστροφών και της απελευθέρωσης στον κλασικό αθλητισμό και κατά την εκτέλεση γιγαντιαίων αιωρημάτων στο μονόζυγο και στους ασύμμετρους ζυγούς στην ενόργανη γυμναστική.
2. Γέρνουν τον κορμό προς τα μέσα ώστε η συνισταμένη των δυνάμεων που ασκούνται στο κέντρο βάρους τους (κεντρομόλος δύναμη) να έχει κατεύθυνση οριζόντια και με φορά προς το κέντρο της κυκλικής τροχιάς. Έτσι συνεχίζουν να κινούνται σε κυκλική τροχιά χωρίς να «βγαίνουν» από τη διαδρομή τους.
3. α) από το πόσο κλειστή είναι η στροφή (μεγαλώνοντας η ακτίνα της στροφής αυξάνεται η ταχύτητα με την οποία μπορεί να πάρει τη στροφή), β) από την κλίση του οδοστρώματος (μεγαλώνοντας η κλίση-αυξάνεται η κεντρομόλος δύναμη-αυξάνεται η ταχύτητα με την οποία μπορεί να πάρει τη στροφή), γ) από την ποιότητα του οδοστρώματος και από την ποιότητα των ελαστικών, την κατανομή του βάρους τους και την πίεσή τους (αυξάνοντας την τριβή-αυξάνεται η κεντρομόλος δύναμη-αυξάνεται η ταχύτητα με την οποία μπορεί να πάρει τη στροφή), δ) από κατασκευαστικά χαρακτηριστικά του αυτοκινήτου (π.χ., σκληρές αναρτήσεις, χαμηλό κέντρο βάρους-αυξάνεται η κεντρομόλος δύναμη-αυξάνεται η ταχύτητα με την οποία μπορεί να πάρει τη στροφή) και ε) κάτι άλλο;

Σημείωση: Οι παραπάνω κάρτες μπορεί να χρησιμοποιηθούν με διαφορετικούς τρόπους. Π.χ., ο εκπαιδευτικός απλά να επιλέγει μια-δυο ερωτήσεις από τις δύο κάρτες στο τέλος κάθε μαθήματος και οι μαθητές να απαντούν προφορικά. Μπορεί οι ερωτήσεις μιας από τις δύο κάρτες να τυπωθούν σε 3-4 αντίγραφα και να συζητηθούν και να απαντηθούν από ομάδες μαθητών. Εναλλακτικά μπορεί να δοθεί το σύνολο των ερωτήσεων μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων κλασικού αθλητισμού και ο κάθε μαθητής να τις απαντήσει μόνος του (ενδείκνυται σε περίπτωση που πρέπει να γίνει το μάθημα στην τάξη).

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού
Εισαγωγικό μέρος
<ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιώθηκε ότι όλοι οι μαθητές ήταν συγκεντρωμένοι στο σύντομο θεωρητικό μέρος και είχαν την κάρτα αξιολόγησης γνώσεων μηχανικής με εφαρμογή στη φυσική αγωγή και στην καθημερινή ζωή; Ναι ___ Όχι ___ • Ενθάρρυνα αυτήν τη συμπεριφορά; Ναι ___ Όχι ___
Κυρίως μέρος
<ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιώθηκε ότι οι μαθητές συμμετείχαν ενεργά και υπεύθυνα στο πρακτικό μέρος του μαθήματος; Ναι ___ Όχι ___
Τελικό μέρος

- Βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές απάντησαν την κάρτα αξιολόγησης γνώσεων μηχανικής με εφαρμογή στη φυσική αγωγή και στην καθημερινή ζωή με ψηλά ποσοστά σωστών απαντήσεων ή/και συμμετείχαν όλοι ενεργά στην συζήτηση-σύνοψη που ακολούθησε; Ναι ___ Όχι ___

Σκοπός 2: Ανάπτυξη γνώσεων στις επιστήμες του αθλητισμού και εφαρμογή τους για άθληση-άσκηση (Γ΄ Γυμνασίου)

1^ο Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
<p>Στόχος:</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να γνωρίσουν βασικές αρχές της αθλητικής επιστήμης που θα βοηθήσουν στην αποτελεσματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης με σκοπό την υγεία 	
<p>Οι μαθητές να γνωρίσουν...</p> <p>Κινητικός τομέας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Κατάλληλες ασκήσεις και ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο εκτέλεσής τους με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. <p>Τομέας γνώσης:</p> <ul style="list-style-type: none"> Τις βασικές αρχές της φυσιολογίας και της προπονητικής για ασφαλή και αποτελεσματική εξάσκηση με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. 	<p>Οι μαθητές να είναι σε θέση...</p> <p>Κινητικός τομέας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν τις ασκήσεις ακολουθώντας βασικές αρχές της αθλητικής επιστήμης. <p>Τομέας γνώσης:</p> <ul style="list-style-type: none"> Να αναφέρουν βασικές αρχές της αθλητικής επιστήμης που θα βοηθήσουν στην αποτελεσματική συμμετοχή σε Φυσικές Δραστηριότητες/σπορ στο παρόν και το μέλλον.
2^ο Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
<p>Κριτήρια επίδοσης:</p> <p>Κινητικός τομέας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και αξιολογεί κατά πόσο οι μαθητές ενώ εκτελούν ασκήσεις εφαρμόζουν αρχές φυσιολογίας και προπονητικής με σκοπό την αποφυγή οξειών ή χρόνιων τραυματισμών και την αποτελεσματικότερη επίδραση της άσκησης στο μυϊκό σύστημα (π.χ., για την ενδυνάμωση των ραχιαίων αποφεύγουν την υπερέκταση αλλά δίνουν έμφαση στο τέντωμα του σώματος σε οριζόντια θέση, για την ενδυνάμωση των μυών των ποδιών κατά την κάθετη αναπήδηση αποφεύγεται το λύγισμα των γονάτων σε γωνία μικρότερη από 90° ως αφητηρία και κατά την προσγείωση έρχεται σε επαφή με το έδαφος πρώτα το μπροστινό μέρος των ποδιών και μετά όλο το πέλμα). <p>Τομέας γνώσης:</p> <ul style="list-style-type: none"> Στο εισαγωγικό μέρος ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει βασικές αρχές φυσιολογίας και προπονητικής (π.χ., κανόνες για αποτελεσματικό σχεδιασμό εξάσκησης, μορφές οργάνωσης εξάσκησης, είδη δύναμης και τρόποι ανάπτυξής τους, τρόπος λειτουργίας των μυών κλπ). Στο τέλος του μαθήματος αξιολογεί τη γνώση που απέκτησαν οι μαθητές με βάση τις απαντήσεις τους στην κάρτα ερωτήσεων σε θέματα φυσιολογίας και προπονητικής. 	
3^ο Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
<p>Δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Η αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών μπορεί να γίνει μετά από τη διδασκαλία κάποιου από τα Μαθήματα 6.15, 6.16, 6.17, 7.1 από το Βιβλίο Γ΄ Γυμνασίου, προτείνεται ωστόσο να έχουν ολοκληρωθεί όλα τα Μαθήματα. Δραστηριότητες ανάλογες με αυτές που προτείνονται στα Μαθήματα που αναφέρθηκαν παραπάνω. 	
<p>Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό</p> <ul style="list-style-type: none"> Να χρησιμοποιηθεί το βιβλίο μαθητή Α΄, Β΄ και Γ΄ Γυμνασίου και το βιβλίο εκπαιδευτικού της Β΄ Γυμνασίου. Να χρησιμοποιηθούν οι κάρτες αξιολόγησης γνώσεων σε θέματα φυσιολογίας και προπονητικής. 	

Συμπληρωματικό Υλικό

Κάρτα 3. Αξιολόγηση γνώσεων σε θέματα φυσιολογίας και προπονητικής		
Οδηγίες: Να απαντηθεί από κάθε μαθητή στο τέλος του μαθήματος		
1. Γιατί είναι σημαντικό πριν από την εφαρμογή ενός προγράμματος δύναμης να προηγηθεί η προθέρμανση των μυϊκών ομάδων που θα συμμετέχουν;		
2. Ανέφερε τους βασικούς αγωνιστές και τους ανταγωνιστές μυς που συμμετέχουν στην έκταση των γονάτων		
3. Ανέφερε μερικές μορφές οργάνωσης της εξάσκησης		
4. Με σκοπό την ανάπτυξη της αντοχής στη δύναμη για μαθητές της ηλικίας σου ακολουθούμε τις ακόλουθες αρχές (επέλεξε μία από τις τρεις)		
Επιβάρυνση μέχρι 40% της μέγιστης δύναμης	Επιβάρυνση 50-70 % της μέγιστης δύναμης	Επιβάρυνση 80-90 % της μέγιστης δύναμης
Επαναλήψεις 1-8	Επαναλήψεις 15-30	Επαναλήψεις πάνω από 30
Αριθμός σετ ανά άσκηση 1-2	Αριθμός σετ ανά άσκηση 3-5	Αριθμός σετ ανά άσκηση 6-8
Σύνολο ασκήσεων 2-4	Σύνολο ασκήσεων 5-10	Σύνολο ασκήσεων πάνω από 10
Μέρες εξάσκησης ανά εβδομάδα Μια φορά είναι αρκετή	Μέρες εξάσκησης ανά εβδομάδα 2-3	Μέρες εξάσκησης ανά εβδομάδα κάθε μέρα

Ενδεικτικές απαντήσεις:

1. Για να αποφευχθούν τραυματισμοί των μυών
2. Αγωνιστές τετρακέφαλοι, ανταγωνιστές δικέφαλοι μηριαίοι
3. Επαναλήψεων, σετ, σε σταθμούς, σε ενότητες, κυκλική, σκάλες, πυραμίδες
4. 1, 2, 2, 2, 2

Κάρτα 4. Αξιολόγηση γνώσεων σε θέματα φυσιολογίας και προπονητικής
Οδηγίες: Να απαντηθεί από κάθε μαθητή στο τέλος του μαθήματος
1. Ανέφερε ποιους μυς πρέπει να διατείνεις ώστε να προλάβεις προβλήματα με τη μέση σου

2. Ανέφερε τους βασικούς αγωνιστές και τους ανταγωνιστές μυς που συμμετέχουν στην κάμψη των αγκώνων
3. Ανέφερε μερικές βασικές μορφές δύναμης που μπορείς να αναπτύξεις με ένα κατάλληλο πρόγραμμα εξάσκησης.....
4. Ανέφερε μερικές αρχές για αποτελεσματικό σχεδιασμό της εξάσκησης σου

Ενδεικτικές απαντήσεις:

1. Τους οπίσθιους μηριαίους, το λαγονοψοίτη και τους ραχιαίους.
2. Αγωνιστές οι δικέφαλοι βραχιόνιοι και ανταγωνιστές οι τρικέφαλοι.
3. Μέγιστη δύναμη, ταχυδύναμη, εκρηκτική δύναμη, σχετική δύναμη, αντοχή στη δύναμη.
4. Ψηλοί και συγκεκριμένοι στόχοι με βάση την προηγούμενη επίδοση, εξατομίκευση, σωστός προγραμματισμός, κράτημα ημερολογίου, προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης, προθέρμανση και αποθεραπεία, τακτική εξάσκηση, σωστή εκτέλεση των δραστηριοτήτων, έμφαση στην ισόρροπη ενδυνάμωση του σώματος, αποφυγή μεγάλων επιβαρύνσεων πριν από την ηλικία των 15-16 ετών.

Σημείωση: Οι παραπάνω κάρτες μπορεί να χρησιμοποιηθούν με διαφορετικούς τρόπους. Στην πιο ελεύθερη μορφή μπορεί ο εκπαιδευτικός απλά να επιλέγει μια-δυο ερωτήσεις από τις δύο κάρτες στο τέλος κάθε μαθήματος και οι μαθητές να απαντούν προφορικά. Μπορεί οι ερωτήσεις μιας από τις δύο κάρτες να τυπωθούν σε 3-4 αντίγραφα και να συζητηθούν και να απαντηθούν από ομάδες μαθητών. Εναλλακτικά μπορεί να δοθεί το σύνολο των ερωτήσεων μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων που προτείνονται και ο κάθε μαθητής να τις απαντήσει μόνος του (ενδείκνυται σε περίπτωση που πρέπει να γίνει το μάθημα στην τάξη).

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού
Εισαγωγικό μέρος
<ul style="list-style-type: none"> • Πριν την έναρξη του μαθήματος βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές κατανόησαν τον τρόπο οργάνωσης του μαθήματος, το σκοπό του και ότι είχαν την κάρτα αξιολόγησης γνώσεων σε θέματα φυσιολογίας και προπονητικής (ανάλογα με τον τρόπο αξιολόγησης που επέλεξα); Ναι ___ Όχι ___ Ενθάρρυνα αυτήν τη συμπεριφορά; Ναι ___ Όχι ___
Κυρίως μέρος
<ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές εκτελούσαν σωστά τις επιλεγμένες δραστηριότητες ώστε να έχουν τις καλύτερες δυνατές προσαρμογές και να αποφευχθούν τραυματισμοί; Ναι ___ Όχι ___
Τελικό μέρος
<ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές απαντούσαν υπεύθυνα τις ερωτήσεις με ψηλά ποσοστά σωστών απαντήσεων και συμμετείχαν όλοι ενεργά στην συζήτηση-σύνοψη που ακολούθησε; Ναι ___ Όχι ___

Σκοπός 3: Ανάπτυξη γνώσης και καλού επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία (Α΄ Γυμνασίου)

1 ^ο Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων «Ποια είναι η φυσική μου κατάσταση;»	
Στόχος: <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητα σύμφωνα με την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας στα επιδιωκόμενα επίπεδα 	
Οι μαθητές θα γνωρίσουν... <ul style="list-style-type: none"> Πόσο φυσικά δραστήριοι είναι με βάση τις συμπεριφορές στην πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας Ποιες δραστηριότητες φυσικής δραστηριότητας είναι εκείνες που πρέπει να εκτελούν με μεγαλύτερη συχνότητα και το αντίθετο. 	Οι μαθητές θα είναι σε θέση... <p>Γνωστικός τομέας</p> <ul style="list-style-type: none"> Να κατατάσσουν τις συμπεριφορές που ακολουθούν κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας ανάλογα με την ένταση. Θα καταστρώσουν το πλάνο στόχων επίτευξης για το μέλλον (πχ. επόμενο μήνα) για αύξηση του δείκτη φυσικής δραστηριότητάς τους <p>Κινητικός τομέας</p> <ul style="list-style-type: none"> Θα αυξήσουν το χρόνο ενεργής κίνησης στο μάθημα φυσικής αγωγής κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας
2 ^ο Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
Κριτήρια επίδοσης: Γνωστικός τομέας <ul style="list-style-type: none"> Θα καταχωρίσουν <u>όλες</u> τις συμπεριφορές τους στον πίνακα της πυραμίδας φυσικής δραστηριότητας. Το προσωπικό πρόγραμμα καθορισμού στόχων για αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας θα έχει όλα τα στοιχεία του καθορισμού. Ζητάμε από τους μαθητές να κατασκευάσουν την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας ενός μέλους της οικογένειάς τους (ανώνυμα) 	
3 ^ο Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
Δραστηριότητες <ul style="list-style-type: none"> Βιβλίο Α΄ Γυμνασίου, Μάθημα 4.4 (Μπορεί να επιλεγεί οποιοδήποτε άλλο μάθημα με υψηλή επιβάρυνση, έτσι ώστε η συμπλήρωση της πυραμίδας και η καταγραφή του πλάνου να λειτουργήσει ως ανάληψη). Τετράδιο μαθητή: Κεφάλαιο 4, Πίνακας άσκησης 4.2 Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό <ul style="list-style-type: none"> Καρτέλα με την πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας με χώρο για συμπλήρωση της προσωπικής συχνότητας φυσικής δραστηριότητας 	

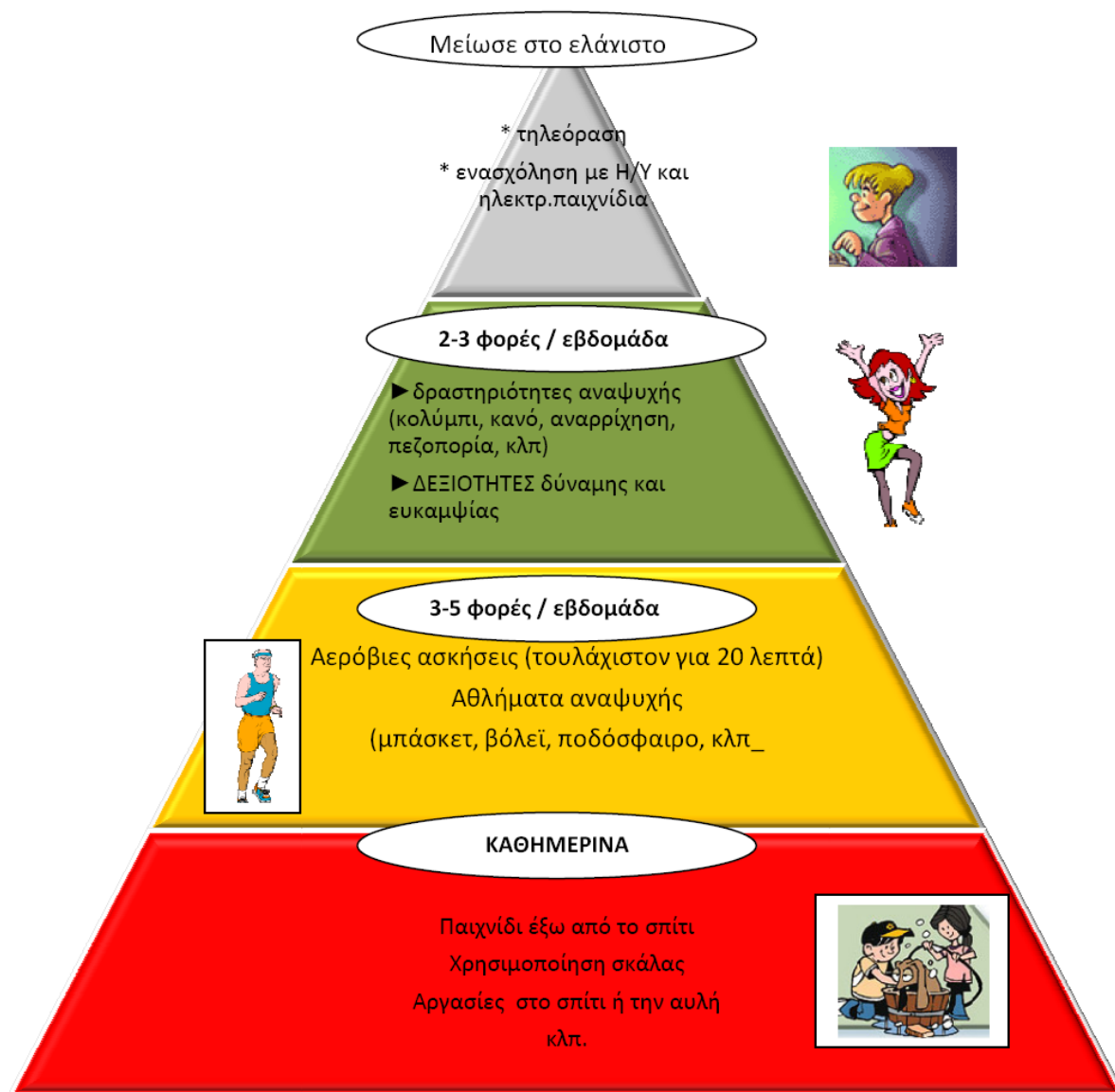
* Η αναγνώριση των δεικτών καλής φυσικής κατάστασης μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα από παιχνίδι

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού
Εισαγωγικό μέρος <ul style="list-style-type: none"> Πριν την έναρξη του μαθήματος έλεγξα αν οι μαθητές είχαν προμηθευθεί τις καρτέλες για την καταγραφή της πυραμίδας φυσικής δραστηριότητας και στυλό; Ναι ___ Όχι ___ Πριν την έναρξη του μαθήματος έλεγξα αν οι μαθητές είχαν προμηθευθεί τις καρτέλες για την καταγραφή των προσωπικών στόχων; Ναι ___ Όχι ___ Υπενθύμισα τους κανόνες καθορισμού στόχων; Ναι ___ Όχι ___

Κυρίως μέρος
<ul style="list-style-type: none"> Έλεγχα αν η συμπλήρωση της καρτέλας της πυραμίδας πραγματοποιήθηκε σωστά; Ναι ___ Όχι ___ Έλεγχα αν καταγράφηκαν σωστά οι στόχοι των μαθητών; Ναι ___ Όχι ___
Τελικό μέρος
<ul style="list-style-type: none"> Έλεγχα αν κατανόησαν την αύξηση της μέτριας και έντονης φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή και τη μείωση της χαμηλής έντασης φυσική δραστηριότητα; Ναι ___ Όχι ___

Συμπληρωματικό Υλικό

Καρτέλα : Πυραμίδα Φυσικής Δραστηριότητας



Σκοπός 3: Ανάπτυξη γνώσης και καλού επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία (Β' Γυμνασίου)

Έλεγχος φυσικής κατάστασης για την υγεία	
<p>Στόχος:</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές θα ελέγξουν δείκτες φυσικής κατάστασης για υγεία 	
<p>Οι μαθητές θα γνωρίσουν...</p> <ul style="list-style-type: none"> Ποιοι παράγοντες επιδρούν στη φυσική κατάσταση για υγεία Τους τρόπους αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης για υγεία 	<p>Οι μαθητές θα είναι σε θέση...</p> <p>Κινητικός τομέας</p> <ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν τα τεστ της καρδιο-αναπνευστικής αντοχής και ευκαμψίας των οπίσθιων μηριαίων και των ραχιαίων μυών <p>Γνωστικός τομέας</p> <ul style="list-style-type: none"> Να δίνουν κατάλληλη ανατροφοδότηση στον συνασκούμενό τους στα δύο τεστ Να θέσουν τους στόχους τους στα δύο αυτά τεστ
2^ο Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
<p>Κριτήρια επίδοσης:</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <ul style="list-style-type: none"> Έλεγχος γνώσεων μέσα από κινητικό παιχνίδι. Παράδειγμα: δύο ή περισσότερες ομάδες εκτελούν ένα είδος σκυταλοδρομίας. Πριν αρχίσει την καθορισμένη διαδρομή το κάθε παιδί παίρνει από μια δεξαμενή λέξεων (όσες είναι τα παιδιά) ένα χαρτάκι-λέξη. Στο τέλος της διαδρομής πρέπει το κάθε παιδί να τοποθετήσει τη λέξη του σωστά, στον ορισμό που αντιστοιχεί. Ενδεικτικά οι ορισμοί μπορεί να είναι αυτοί της σελίδας 79, Βιβλίο Μαθητή. <p>Κινητικός τομέας</p> <ul style="list-style-type: none"> Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ελέγξει την ανατροφοδότηση που δίνει ο μαθητής στον εξεταζόμενο (πχ. το ρυθμό εκτέλεσης στο τεστ της καρδιο-αναπνευστικής αντοχής, όπως αυτός ορίζεται στο Βιβλίο μαθητή, άσκηση 4.5, σελίδα 110, τελικό σκορ επίτευξης). 	
3^ο Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
<p>Δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Μάθημα 7.6 <p>Επιπρόσθετες δραστηριότητες συμπληρωματικό υλικό</p> <ul style="list-style-type: none"> Δραστηριότητα για αναγνώριση της ανάγκης για επαρκή φυσική κατάσταση για υγεία: Οι μαθητές να συμμετάσχουν σε ένα παιχνίδι το οποίο τους αρέσει. Στη συνέχεια κάποιοι μαθητές να συμμετάσχουν στο ίδιο παιχνίδι αναπνέοντας αποκλειστικά από το στόμα, αλλά μέσα από ένα καλαμάκι. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να εκτελεστεί είτε στο εισαγωγικό είτε στην αρχή του κύριου μέρους. <p>Συμπληρωματικό υλικό</p> <ul style="list-style-type: none"> Κάρτα 5. 	

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού	
Εισαγωγικό μέρος	
<ul style="list-style-type: none"> Με την έναρξη του μαθήματος έλεγξα αν είχαν όλοι οι μαθητές την καρτέλα Χ από το Βιβλίο Μαθητή. 	Ναι ___ Όχι ___
<ul style="list-style-type: none"> Έλεγξα αν υπήρχε συμπληρωματικό υλικό (καλαμάκια) επαρκή σε αριθμό με βάση τους μαθητές. 	Ναι ___ Όχι ___
Κυρίως μέρος	
<ul style="list-style-type: none"> Επιβεβαίωσα αν όλοι οι μαθητές συμπλήρωσαν σωστά την καρτέλα αξιολόγησης καρδιο-αναπνευστικής αντοχής και ευκαμψίας 	Ναι ___ Όχι ___
Τελικό μέρος	
<ul style="list-style-type: none"> Βεβαιώθηκα αν όλοι οι μαθητές κατανόησαν το παιχνίδι με το καλαμάκι. 	Ναι ___ Όχι ___
<ul style="list-style-type: none"> Βεβαιώθηκα αν όλοι οι μαθητές μπορούν να αναγνωρίσουν τουλάχιστον 2 τρόπους μείωσης της καρδιο-αναπνευστικής λειτουργίας (πχ. υποκινητικός τρόπος ζωής, κάπνισμα) 	Ναι ___ Όχι ___

Κάρτα 5. Σύνομη καταγραφή σκορ δοκιμασιών και στόχου

ΤΑΞΗ : _____ ΤΜΗΜΑ : _____				
ΤΕΣΤ	Σκορ __/__/201__	Στόχος	Επανεξέταση __/__/201__	Νέος Στόχος
Καρδιο-αναπνευστική αντοχή		○		○
Ευκαμψία οπίσθιων μηριαίων και ραχιαίων μυών		○		○

* Στην παραπάνω καρτέλα μπορεί να προστεθεί ή να αφαιρεθεί όποιο από τα τεστ κρίνονται κατάλληλα για τους μαθητές του κάθε σχολείου. Καλό θα ήταν να μην χρησιμοποιούνται τεστ στα οποία το επίπεδο (σκορ-αξιολόγηση) των μαθητών είναι πολύ χαμηλό, αλλά να προστεθούν και τεστ στα οποία μπορούν να αξιολογηθούν ικανοποιητικά. Έτσι θα δοθεί έναυσμα για συζήτηση σχετικά με το τι συμβαίνει όταν υστερούμε σε μια ικανότητα.

* Χρήσιμο είναι οι μαθητές να είναι εξοικειωμένοι με τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων αξιολόγησης ώστε να είναι αποτελεσματικότεροι. Γι' αυτό μπορούν να διδαχθούν την τεχνική εμβόλιμα σε προηγούμενα μαθήματα.

* Αν κρίνεται απαραίτητο οι μαθητές μπορεί να μη γράψουν πάνω στην καρτέλα το πλήρες ονοματεπώνυμό τους, αλλά κάποια διακριτικά (πχ. ημερομηνία γέννησης, ψευδώνυμο). Προϋπόθεση είναι να το θυμούνται για την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιηθούν οι καρτέλες!!!

Σκοπός 3: Ανάπτυξη γνώσης και καλού επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία (Γ' Γυμνασίου)

1 ^ο Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
Στόχος: <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να σχεδιάζουν απλά προγράμματα εξάσκησης των φυσικών ικανοτήτων τους 	
Οι μαθητές θα γνωρίσουν... Κινητικός τομέας <ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν σωστά ασκήσεις για καλλιέργεια της μυϊκής δύναμης, της αντοχής, της ευκαμψίας Γνωστικός τομέας <ul style="list-style-type: none"> Τις αρχές βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων 	Οι μαθητές θα είναι σε θέση... Κινητικός τομέας <ul style="list-style-type: none"> Να εκτελούν σωστά δεξιότητες που καλλιεργούν συγκεκριμένες φυσικές ικανότητες Γνωστικός τομέας <ul style="list-style-type: none"> Να εφαρμόζουν τις αρχές βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων εξατομικευμένα
2 ^ο Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
Κριτήρια επίδοσης: <ul style="list-style-type: none"> Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει στο τέλος του μαθήματος μια κάρτα σε κάθε μαθητή, όπου θα του ζητείται να αναγνωρίσει ποιες κινητικές δεξιότητες καλλιεργούν συγκεκριμένες ικανότητες. Εναλλακτικά μπορεί να το δώσει στους μαθητές με άλλη μορφή (πχ. ηλεκτρονική στο μάθημα της πληροφορικής σε συνεργασία με τον αντίστοιχο εκπαιδευτικό. Στην περίπτωση αυτή οι ερωτήσεις-απαντήσεις μπορεί να είναι προσαρμοσμένες σε ανάλογο πρόγραμμα, όπως hot potatoes). 	
3 ^ο Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
Δραστηριότητες <ul style="list-style-type: none"> Επιλέγονται μαθήματα χωρίς ιδιαίτερα υψηλή επιβάρυνση (πχ. Μάθημα 2.1, 2.3, 2.6). Στο τέλος του κυρίου μέρους περιλαμβάνεται η καλλιέργεια μιας ικανότητας. Περισσότερο σημαντική είναι η οργάνωση. Χρησιμοποιούνται οι ίδιοι οι μαθητές ως εκπαιδευτές (παράδειγμα: Δύο μαθητές αναλαμβάνουν να διδάξουν στους υπόλοιπους πώς μπορούν να καλλιεργήσουν με απλά μέσα μια ικανότητα). Οι μαθητές ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους. 	

Προαπαιτούμενες γνώσεις: πριν την υλοποίηση του μαθήματος ζητείται από τους μαθητές να έχουν διαβάσει τις σελίδες 101, 107-109 από το Βιβλίο του Μαθητή, ή ότι άλλο κρίνουν οι εκπαιδευτικοί απαραίτητο.

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού
Εισαγωγικό μέρος <ul style="list-style-type: none"> Με την έναρξη του μαθήματος έλεγξα αν όλοι οι μαθητές γνώριζαν τα απαραίτητα στοιχεία από το Βιβλίο Μαθητή; Ναι ___ Όχι ___
Κυρίως μέρος <ul style="list-style-type: none"> Επιβεβαίωσα αν όλοι οι μαθητές συμπλήρωσαν το πλάνο τους με βάση τις αρχές επιβάρυνσης; Ναι ___ Όχι ___
Τελικό μέρος <ul style="list-style-type: none"> Έλεγξα αν κατανόησαν τις συνέπειες της μειωμένης ανάπτυξης των ικανοτήτων σε συνάρτηση με τις ανάγκες του σώματός τους λόγω ανάπτυξης και επιβάρυνσης; Ναι ___ Όχι ___

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης (Α' Γυμνασίου)

1^ο Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
<p>Στόχος:</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να μάθουν να παρατηρούν, να καταγράφουν και να ενισχύουν τα συναισθήματα των άλλων μέσα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. 	
<p>Οι μαθητές θα ...</p> <ul style="list-style-type: none"> Μπορούν να παρατηρούν έναν αθλητή ή αθλήτρια ή ένα συμμαθητή τους κατά τη διάρκεια αθλητικής δράσης και να κάνουν μια εργασία σχετική με τα συναισθήματα που βιώνει. 	<p>Οι μαθητές θα είναι σε θέση...</p> <ul style="list-style-type: none"> Να παρατηρούν και να καταγράφουν τις εναλλαγές των συναισθημάτων ενός αθλητή κι ενός συμμαθητή τους.
2^ο Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
<p>Κριτήρια επίδοσης:</p> <ul style="list-style-type: none"> Στο εισαγωγικό μέρος ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές κρατούν σημειώσεις από τις εκφράσεις του αθλητή ή των αθλητών. Ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές εστιάζουν την προσοχή τους σε έναν συγκεκριμένο αθλητή ή σε μια αθλήτρια. Στο κυρίως μέρος ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές που έχουν οριστεί ως παρατηρητές στο παιχνίδι είναι αντικειμενικοί στην παρατήρηση που κάνουν. Ο εκπαιδευτικός βοηθάει τους μαθητές να εκφραστούν την ώρα που στην έκθεσή τους περιγράφουν τα συναισθήματα του αθλητή. Δίνεται έμφαση στα θετικά/δημιουργικά συναισθήματα. Ο εκπαιδευτικός στο τελικό μέρος ελέγχει αν οι μαθητές είναι σε θέση να περιγράψουν τα συναισθήματα ενός αθλητή ή αθλήτρια τριας που εικονίζεται σε μια φωτογραφία. Οι μαθητές μπορούν να γράψουν μια έκθεση σχετικά με τον αθλητή και τα συναισθήματά του. 	
3^ο Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
<p>Δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές θα παρακολουθήσουν βιντεοκασέτα από αθλητικούς αγώνες. Κάθε μαθητής θα κρατάει σημειώσεις από τις εκφράσεις του αθλητή ή των αθλητών. Θα γράψουν με βάση τις σημειώσεις τους μια σύντομη αναφορά με την περιγραφή των συναισθημάτων του αθλητή ή αθλήτριας. Οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες και θα παίξουν ένα παιχνίδι της επιλογής τους. Ο εκπαιδευτικός ορίζει κάποιους μαθητές σαν παρατηρητές. Μετά από εύλογο χρονικό διάστημα, θα δώσει σήμα για αλλαγή ρόλων ανάμεσα σε αυτούς που θα παίξουν και σε αυτούς που θα παρατηρούν. Θα ζητηθεί από κάποιον ή κάποιους εθελοντές να προσπαθήσουν να μιμηθούν κάποιες χαρακτηριστικές κινήσεις ή εκφράσεις που κατέγραψαν. Θα συζητήσουν για τα συναισθήματα που κατέγραψαν, τον τρόπο εκδήλωσής τους, τις συνέπειές τους κλπ. 	
<p>Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό</p> <p>Να προσπαθήσουν να κάνουν μια προσομοίωση και να οργανώσουν το περιβάλλον έτσι όπως το είδαν και το βίωσαν μέσα από την βιντεοταινία.</p>	

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης (Β' Γυμνασίου)

1^ο Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
<p>Στόχος:</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να μάθουν να παρατηρούν, να δοκιμάζουν και να εκτιμούν μια ευρεία ποικιλία αθλητικών και φυσικών δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολείου ανάλογα με τις δυνατότητες της γεωγραφικής περιοχής. 	
<p>Οι μαθητές θα ...</p> <ul style="list-style-type: none"> Μπορούν να περιγράψουν τα θετικά βιώματα που έχουν μέσα από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες στη γειτονιά τους. Μπορούν να οργανώνουν και να δοκιμάζουν μια διαδρομή περιπάτου στην περιοχή τους. 	<p>Οι μαθητές θα είναι σε θέση...</p> <ul style="list-style-type: none"> Να οργανώσουν μια διαδρομή περιπάτου και άσκησης.
2^ο Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
<p>Κριτήρια επίδοσης:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ο κάθε μαθητής θα ετοιμάσει μια μικρή εργασία με τη διαδρομή περιπάτου με τα διαλείμματα και τις ασκήσεις. Ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν κάθε μαθητής έχει αναλάβει έναν ρόλο στην όλη διαδικασία. Ελέγχεται αν ο κάθε μαθητής έχει καταγράψει τα θετικά βιώματα από την διαδρομή. 	
3^ο Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
<p>Δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Ζητείται από τους μαθητές να εκφράσουν τις ιδέες τους και να αποφασίσουν για τη διαδρομή που θα ακολουθήσουν. Από τις προτάσεις των ομάδων επιλέγεται αυτή που συνδυάζει καλύτερα την πρόκληση με την ασφάλεια. Σχετικά με την ασφάλεια κυρίαρχη άποψη έχει ο εκπαιδευτικός (που έχει ελέγχει νωρίτερα τις προτάσεις). Οι μαθητές με τον εκπαιδευτικό υλοποιούν τη διαδρομή που αποφασίσθηκε. Στη διαδρομή θα υλοποιήσουν τις προγραμματισμένες στάσεις για ασκήσεις. Επιστροφή στο σχολείο και καταγραφή των θετικών βιωμάτων (π.χ. στην ερώτηση: ανέφερε κάποια πράγματα που σου άρεσαν στη διαδρομή που κάναμε). 	
<p>Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό</p> <ul style="list-style-type: none"> Κάρτα 6. 	

Κάρτα 6. Προετοιμασία περιπάτου. Ορίζονται ομάδες. Δίνεται μία κάρτα προετοιμασίας σε κάθε ομάδα. Θα πρέπει να το έχουν προετοιμάσει από προηγούμενη μέρα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	ΣΧΟΛΙΑ
<p>Αρχικά να καταγράψουν όλες τις πιθανές διαδρομές περιπάτου στη γειτονιά τους ή και έξω απ' αυτήν. Η διαδρομή πρέπει να είναι περίπου 3 χιλιόμετρα έτσι ώστε να διαρκεί περίπου 30 λεπτά το περιπάτημα.. Στη συνέχεια οι μαθητές σε κάθε ομάδα θα συμφωνήσουν για:</p> <ul style="list-style-type: none"> Τη διαδρομή που θα σχεδιάσουν. Εναλλακτικές διαδρομές. Τις ασκήσεις που μπορεί κάποιος να κάνει στη διαδρομή (π.χ. διατάσεις κλπ). 	<p>Ο καθένας να έχει αναλάβει έναν ρόλο στην όλη διαδικασία.</p>

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτοέκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης (Γ' Γυμνασίου)

1° Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
<p>Στόχος:</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να αναπτύξουν σχέσεις συνεργασίας με τους υπόλοιπους μαθητές και να διασκεδάσουν μέσα από τη δημιουργία ενός παιχνιδιού που έχει κίνηση και τη συμμετοχή τους σ' αυτό. 	
<p>Οι μαθητές θα μπορούν...</p> <ul style="list-style-type: none"> Να επιδεικνύουν σημαντική αυτονομία στην υιοθέτηση φυσικών δραστηριοτήτων που προάγουν τη συνεργασία και να αξιολογούν με ακρίβεια το αποτέλεσμα των πρωτοβουλιών τους. Σε μικρές ομάδες να συνθέσουν ένα νέο παιχνίδι και να το δοκιμάσουν. 	<p>Οι μαθητές θα είναι σε θέση...</p> <ul style="list-style-type: none"> Να δοκιμάσουν τη διαδικασία δημιουργίας ενός νέου παιχνιδιού. Να χρησιμοποιούν τα κριτήρια αξιολόγησης ενός παιχνιδιού. Να παίξουν μερικά από τα παιχνίδια που έχουν φτιάξει.
2° Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
<p>Κριτήρια επίδοσης:</p> <p>Ψυχοκινητικός τομέας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Να αξιολογήσουν ένα ήδη γνωστό παιχνίδι με βάση τα κριτήρια αξιολόγησης που τους δόθηκαν και να κάνουν τα ανάλογα σχόλια. 	
3° Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
<p>Δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Γίνεται μια σύντομη παρουσίαση των παιχνιδιών και στη συνέχεια είτε δημοκρατικά είτε μετά από κλήρωση θα επιλέξουν με ποια παιχνίδια θα ασχοληθούν στο σημερινό μάθημα. Ανάλογα με τις δυνατότητες που υπάρχουν οι μαθητές θα δοκιμάσουν μερικά από τα παιχνίδια που έφτιαξαν. Στη συνέχεια θα πρέπει να αξιολογήσουν το παιχνίδι που έφτιαξαν και να το τροποποιήσουν κατάλληλα ώστε να πληροί τα κριτήρια που περιγράφονται παρακάτω. Στο τέλος αν χρειαστεί θα συζητήσουν για τη διαφορά μεταξύ του σχεδιασμού και της πράξης. 	
<p>Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό</p> <ul style="list-style-type: none"> Κάρτα 7 δημιουργίας νέου παιχνιδιού (παρακάτω) 	

- Κάρτα 8, κριτήρια αξιολόγησης παιχνιδιού (παρακάτω)

Κάρτα 7. Οδηγίες δημιουργίας νέου παιχνιδιού

Δώστε όλοι και όλες τις ιδέες σας με σκοπό τη δημιουργία ενός νέου παιχνιδιού που θα απαιτεί κίνηση από τους παίκτες. Οι παρακάτω ερωτήσεις θα πρέπει να απαντηθούν προκειμένου να είναι το παιχνίδι πλήρες:

- Όνομα του παιχνιδιού...
- Σκοπός του παιχνιδιού...
- Υλικά που θα χρησιμοποιηθούν...
- Χώρος...
- Κανόνες του παιχνιδιού...

Κάρτα 8. Κριτήρια Αξιολόγησης παιχνιδιού

Τα παρακάτω κριτήρια στον πίνακα θα σας καθοδηγούν και θα σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε το παιχνίδι που φτιάχνετε. Προφανώς η απάντηση σε κάθε ερώτηση θα πρέπει να είναι ΝΑΙ. Αν υπάρχει έστω κι ένα ΟΧΙ τότε το παιχνίδι θα πρέπει να τροποποιηθεί κατάλληλα ώστε να πληροί όλα τα κριτήρια.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι το παιχνίδι ασφαλές;		
Εγγυάται το παιχνίδι τη συμμετοχή όλων;		
Είναι το παιχνίδι κατάλληλο για μαθητές και μαθήτριες με διαφορετικές ικανότητες;		
Βασίζεται το παιχνίδι σε ήδη μαθημένες δεξιότητες;		

Σκοπός 5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους (Α΄ Γυμνασίου)

1^ο Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
<p>Στόχος:</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να αναπτύξουν τη συνεργασία με τους συμμαθητές τους ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών μέσα από την εκμάθηση της πάσας στο ποδόσφαιρο. 	
<p>Οι μαθητές θα γνωρίσουν...</p> <p>Κινητικός τομέας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Τα βασικά σημεία για τη σωστή εκτέλεση διαφόρων μορφών πάσας στο ποδόσφαιρο <p>Τομέας συνεργασίας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Την αξία της συνεργασίας και της συμμετοχή όλων ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών. 	<p>Οι μαθητές θα είναι σε θέση...</p> <p>Κινητικός τομέας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Να εκτελέσουν με κατάλληλη τεχνική στις διάφορες μορφές πάσας. Να κατευθύνουν/οδηγούν τη μπάλα χρησιμοποιώντας κάποια από τις διδαχθείσες μορφές πάσας. <p>Τομέας συνεργασίας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Να αναφέρουν τρόπους διαφοροποίησης και τροποποίησης στην εκτέλεση της πάσας, για τη συμμετοχή όλων ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών. Να αυτό-αξιολογήσουν σωστά τη συμπεριφορά τους στη μεταξύ τους συνεργασία κατά την διεξαγωγή του μαθήματος
2^ο Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
<p>Κριτήρια επίδοσης:</p> <p>Κινητικός τομέας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Παρατηρείται κατά πόσο οι μαθητές ακολουθούν και εφαρμόζουν τις οδηγίες που δόθηκαν κατά την επίδειξη των διαφορετικών μορφών της πάσας. Επίσης, ο εκπαιδευτικός μπορεί με βάση τις οδηγίες αυτές, ανάλογα με τη μορφή της πάσας, να φτιάξει ένα φύλλο ή μια καρτέλα κριτηρίων για να υπάρχει η δυνατότητα τόσο στον ίδιο όσο και πιθανά στους μαθητές του σε ένα μάθημα με χρήση αμοιβαίας διδασκαλίας, να αξιολογήσουν την εκτέλεσή τους. <p>Τομέας συνεργασίας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Στο εισαγωγικό μέρος ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει την ανάγκη της συνεργασίας την οποία θα χρειαστεί να εφαρμόσουν στις παρακάτω ασκήσεις, ώστε να ανταπεξέλθουν ικανοποιητικά στις ανάγκες των ασκήσεων αυτών. Στο κυρίως μέρος ελέγχει αν οι μαθητές ακολουθούν τις οδηγίες του για συνεργασία και συνεργάζονται επαρκώς και αποτελεσματικά όλοι μεταξύ τους. Ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές συνεργάζονται αβίαστα όλοι μεταξύ τους για την αποδοτικότερη εκτέλεση των ασκήσεων, και εάν υπάρχουν πιθανά προβλήματα κατά τη διάρκεια της επιθυμητής συνεργασίας. 	
3^ο Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
<p>Δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Βιβλίο Εκπαιδευτικού Α΄ Γυμνασίου, Κεφάλαιο 2, Ενότητα 3, Μάθημα 3.2 Βιβλίο Μαθητή Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου, Κεφάλαιο 2, σελίδες 24-26, διάφορες μορφές ποδοσφαίρου, με βάση τις οποίες μπορεί να προσαρμοστεί ένα παιχνίδι για να είναι δυνατή η συνεργασία και η συμμετοχή όλων των μαθητών ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών & σελίδα 29 «συνεργασία και ομαδικότητα» στο ποδόσφαιρο. 	
<p>Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό</p> <ul style="list-style-type: none"> Πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα», Βιβλίο Εκπαιδευτικού «Όλοι διαφορετικοί Όλοι Ίσοι», Διδακτική 	

<p>Κάρτα, Ενότητα: Πολυπολιτισμικότητα, Θέμα: Κατανόηση της διαφορετικότητας, Τίτλος δράσης: «Τροποποιημένο ποδόσφαιρο». Α'-Γ' Γυμνασίου, σελίδα 152, http://kallipateira.sch.gr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα», Βιβλίο Εκπαιδευτικού «Όλοι διαφορετικοί Όλοι Ίσοι», Διδακτική Κάρτα, Ενότητα: Πολυπολιτισμικότητα, Θέμα: Συνεργασία μαθητών/τριών διαφορετικής εθνικότητας, Τίτλος δράσης: «Ποδόσφαιρο σε ζευγάρια», Εκπαιδευτική βαθμίδα: Α'-Γ' Γυμνασίου, σελίδα 154, (http://kallipateira.sch.gr) • Να χρησιμοποιηθεί η Κάρτα 9 αυτό-αξιολόγησης στη συνεργασία.

Κάρτα 9. Αυτό-αξιολόγηση συνεργασίας

Κάρτα κριτηρίων μαθητών/τριών			
Ερωτήσεις	ΠΑΝΤΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΤΕΣ	ΠΟΤΕ
1. Ανταποκρίθηκα στα καθήκοντά μου, χωρίς να παρεμποδίζω τα καθήκοντα των συμμαθητών/τριών μου.			
2. Ήμουν συνεργάσιμος το ίδιο με όλους τους συμμαθητές/τριες μου χρειάστηκε να συνεργαστώ.			
3. Ευχαριστήθηκα το ίδιο τη συνεργασία με όλους τους συμμαθητές/τριες μου.			
4. Βοηθούσα και ενθάρρυνα τους συμμαθητές/τριες μου, όταν το χρειαζόνταν.			

Σημειώσεις: Η παραπάνω κάρτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους. Π.χ., μπορεί να απαντηθεί από κάθε μαθητή στο τέλος του μαθήματος ή μετά από μια δραστηριότητα/άσκηση, που βασίζεται στη συνεργασία μεταξύ όλων ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών. Επίσης, μπορεί η κάρτα αυτή να συγχωνευτεί με μια κάρτα κριτηρίων αξιολόγησης του κινητικού τομέα του μαθήματος και να τυπωθεί σε μία σελίδα η οποία θα μοιραστεί σε όλους τους μαθητές για εξάσκηση με σιλ αυτοελέγχου.

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού		
Βεβαιώθηκα ότι...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Εισαγωγικό μέρος		
... οι μαθητές είχαν αποδεχθεί την έννοια της συνεργασίας, εφαρμόζοντας αυτήν, ακόμη και κατά την είσοδό τους στο μάθημα και κατά την εφαρμογή των προκαθορισμένων εισαγωγικών ρουτινών; Ενθάρρυνα αυτή τη συμπεριφορά;		
... κατά το χωρισμό σε ζευγάρια ή ομάδες υπάρχει ισοδυναμία μεταξύ των μαθητών μικτός και δίκαιος αναλογικά χωρισμός για όλους τους μαθητές;		
Κυρίως μέρος		
... κατά τους χωρισμούς σε ζευγάρια ή ομάδες οι μαθητές ήταν με διαφορετική σύνθεση συμμαθητών τους κάθε φορά ώστε να συνεργαστούν με όσο το δυνατό περισσότερους;		
... μεταξύ της συνεργασίας των μαθητών δεν προέκυπταν προβλήματα και όπου προέκυπταν επενέβαινα βοηθητικά;		
Τελικό μέρος		
... οι μαθητές ανέφεραν επιτυχημένα τις διαφορές μεταξύ του παιχνιδιού ενθάρρυνσης και του κανονικού παιχνιδιού, είχαν κατανοήσει την ανάγκη εφαρμογής του για τη δυνατότητα της συνεργασίας και της ενεργής συμμετοχής μεταξύ όλων;		
... οι μαθητές μπορούσαν να αναφέρουν παραδείγματα για τη δημιουργία ανάλογων τροποποιημένων παιχνιδιών σύμφωνα με τις ατομικές διαφορές των μαθητών της		

ομάδας/τάξης, για την αποδοτικότερη συμμετοχή και τη συνεργασία μεταξύ όλων;			
Σκοπός 5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους (Β' Γυμνασίου)			
1° Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων			
Στόχος:			
<ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να μάθουν να αποδέχονται τη διαφορετικότητα των συμμαθητών/τριών τους μέσα από την εξάσκηση του σερβίς και του παιχνιδιού της πετοσφαίρισης 			
Οι μαθητές θα γνωρίσουν...		Οι μαθητές θα είναι σε θέση...	
Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Διάφορους τρόπους εξάσκησης και αξιολόγησης του σερβίς στην πετοσφαίριση. Τομέας αποδοχής διαφορετικότητας: <ul style="list-style-type: none"> Τη σημαντικότητα της αποδοχής της διαφορετικότητας μεταξύ των μαθητών. 		Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Να εξασκούνται με άνεση και σωστή τεχνική, στο σερβίς στην πετοσφαίριση. Να αξιολογούν την εκτέλεση του σερβίς τους στην πετοσφαίριση. Τομέας αποδοχής διαφορετικότητας: <ul style="list-style-type: none"> Να αναφέρουν τρόπους προσαρμογής των δραστηριοτήτων και ασκήσεων εξάσκησης, για τη συμμετοχή όλων ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών. Να αυτό-αξιολογήσουν σωστά τη συμπεριφορά τους στην αποδοχή της διαφορετικότητας μεταξύ των συμμαθητών τους. 	
2° Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης			
Κριτήρια επίδοσης:			
Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει την κάρτα αξιολόγησης της δεξιότητας του σερβίς 3.1, καθώς και την κάρτα πρωτόκολλο καταγραφής επίδοσης στο σερβίς 3.2, προκειμένου να αξιολογήσει ο ίδιος τους μαθητές του. Επίσης, την παραπάνω κάρτα αξιολόγησης της δεξιότητας του σερβίς 3.1, μπορεί να τη συμπληρώσει και ο ίδιος ο μαθητής και στη συνέχεια μπορεί να τη συλλέξει ο εκπαιδευτικός και να ελέγξει αν αυτά που παρατηρεί ο ίδιος ταυτίζονται με αυτά που σημείωσαν οι μαθητές, ώστε να ελέγξει την αξιοπιστία της ανατροφοδότησης. Τομέας αποδοχής διαφορετικότητας: <ul style="list-style-type: none"> Στο εισαγωγικό μέρος ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει την έννοια της διαφορετικότητας: στις ικανότητες, στο φύλο, στην εθνικότητα, στην θρησκεία, στα άτομα με ιδιαιτερότητες, κλπ. Στο κυρίως μέρος ελέγχει αν οι μαθητές ακολουθούν τις οδηγίες σύμφωνα με τις αλλαγές ρόλων μέσα στις δραστηριότητες και στα παιχνίδια και αποδέχονται ευχάριστα τους νέους τους ρόλους. Ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές αλλάζουν ρόλους και ανταποκρίνονται σε αυτούς για την αποδοτικότερη εκτέλεση των ασκήσεων, και εάν υπάρχουν πιθανά προβλήματα λόγω της μη αποδοχής των νέων ρόλων τους ή της μεταξύ τους διαφορετικότητας 			
3° Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου			
Δραστηριότητες			
<ul style="list-style-type: none"> Βιβλίο Εκπαιδευτικού Β' Γυμνασίου, Μέρος 2°, Κεφάλαιο 3°, Μάθημα 3.5 Βιβλίο Εκπαιδευτικού Β' Γυμνασίου, Μέρος 2°, Κεφάλαιο 3°, Κάρτα 3.1 & Κάρτα 3.2 Βιβλίο Μαθητή Α', Β', Γ' Γυμνασίου, Κεφάλαιο 5, σελίδες 136-137 «Η σωστή αθλητική συμπεριφορά» 			
Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό			
<ul style="list-style-type: none"> Πρόγραμμα «Καλλιπάτεια», Βιβλίο Εκπαιδευτικού «Όλοι διαφορετικοί Όλοι Ίσοι», Διδακτική 			

Κάρτα, Ενότητα: Φύλα και ισότητα, Θέμα: Συνεργασία αγοριών κοριτσιών, Τίτλος δράσης: «Κλωτσοβόλει», Εκπαιδευτική βαθμίδα: Α'-Γ' Γυμνασίου, σελίδα 206, (<http://kallipateira.sch.gr>)

- Να χρησιμοποιηθεί η Κάρτα 10 αξιολόγησης αποδοχής της διαφορετικότητας.

Κάρτα 10. Αξιολόγησης αποδοχής της διαφορετικότητας των συμμαθητών

Κάρτα κριτηρίων μαθητών/τριών			
Ερωτήσεις	ΠΑΝΤΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΤΕΣ	ΠΟΤΕ
1. Δεν μου αρέσει να συμμετέχω σε παιχνίδια αλλαγής ρόλων ούτε να υποδύομαι διαφορετικούς από το δικό μου ρόλους.			
2. Μια κακή εξέλιξη ενός παιχνιδιού την αποδίδω στη μη ικανότητα ή στη διαφορετικότητα των συμμαθητών μου.			
3. Αποφεύγω να επιλέγω στην ομάδα μου συμμαθητές/τριες με διαφορετικά χαρακτηριστικά ή διαφορετικές ικανότητες από εμένα.			

Σημειώσεις: Η παραπάνω κάρτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους. Π.χ., μπορεί να απαντηθεί από κάθε μαθητή στο τέλος του μαθήματος ή μετά από μια δραστηριότητα/άσκηση, που βασίζεται στην αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων. Επίσης, μπορεί η κάρτα αυτή να συγχωνευτεί με μια κάρτα αξιολόγησης της δεξιότητας του σερίβις 3.1. και να τυπωθεί σε μία σελίδα η οποία θα μοιραστεί σε όλους τους μαθητές για εξάσκηση με στυλ αυτοελέγχου.

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού		
Βεβαιώθηκα ότι...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Εισαγωγικό μέρος		
... οι μαθητές έχουν κατανοήσει την έννοια της διαφορετικότητας: στις ικανότητες, στο φύλο, στην εθνικότητα, στην θρησκεία, στα άτομα με ιδιαιτερότητες, κλπ. και είναι πρόθυμοι να συμμετέχουν σε παιχνίδι αλλαγής ρόλων;		
Κυρίως μέρος		
... τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες εγγυώνται τη συμμετοχή και την ομαλή συνεργασία όλων ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών;		
... τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες είναι κατάλληλα ή μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν για μαθητές διαφορετικού φύλου, ικανοτήτων, κλπ;		
... τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες βασίζονται σε ήδη μαθημένες δραστηριότητες για όλους τους μαθητές και μαθήτριες της τάξης;		
Τελικό μέρος		
... οι μαθητές μπορούσαν να αναφέρουν παραδείγματα για την τροποποίηση και τη προσαρμογή των δραστηριοτήτων και παιχνιδιών σύμφωνα με τις ατομικές διαφορές των μαθητών της ομάδας/τάξης, καθώς και να αποδεχτούν τη διαφορετικότητα των συμμαθητών τους;		

Σημείωση: Όσα περισσότερα «ΝΑΙ», τόσο καλύτερο το αποτέλεσμα της αυτοαξιολόγησης.

Σκοπός 5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους (Γ' Γυμνασίου)

1° Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
<p>Στόχος:</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να μάθουν να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και κατανόηση τους συμπαίκτες, τους αντιπάλους και τις ιδιαιτερότητες αυτών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού της καλαθοσφαίρισης 	
<p>Οι μαθητές θα γνωρίσουν...</p> <p>Κινητικός τομέας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Πως να εφαρμόζουν τους κανόνες της ομαδικής επίθεσης και της ομαδικής άμυνας του παιχνιδιού σε πλήρη μορφή. <p>Τομέας σεβασμού και κατανόησης:</p> <ul style="list-style-type: none"> Τη σημασία του σεβασμού και της κατανόησης μεταξύ των μαθητών 	<p>Οι μαθητές θα είναι σε θέση...</p> <p>Κινητικός τομέας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Να εφαρμόζουν στην πράξη τους κανόνες της ομαδικής επίθεσης του παιχνιδιού σε πλήρη μορφή. Να εφαρμόζουν στην πράξη τους κανόνες της ομαδικής άμυνας του παιχνιδιού σε πλήρη μορφή. <p>Τομέας σεβασμού και κατανόησης:</p> <ul style="list-style-type: none"> Να τοποθετούν όλους τους παίκτες στην καλύτερη δυνατή θέση με την μεγαλύτερη δυνατή συμμετοχή για τον καθένα, σεβόμενοι τις ιδιαιτερότητες του καθενός. Να αυτό-αξιολογήσουν σωστά τη συμπεριφορά τους ως προς τον σεβασμό και την κατανόηση των συμμαθητών.
2° Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
<p>Κριτήρια επίδοσης:</p> <p>Κινητικός τομέας:</p> <ul style="list-style-type: none"> Με βάση τα κριτήρια στην άρτα αξιολόγησης της δεξιότητας 3.3 κατά την προθέρμανση καθώς και την κάρτα αξιολόγησης της δεξιότητας 3.16 κατά το κυρίως μέρος, καθώς και τα κριτήρια που αναφέρονται στο μέρος της αξιολόγησης του μαθήματος 3.8. Επίσης, ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρατηρεί κατά πόσο οι μαθητές ακολουθούν και εφαρμόζουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, τους κανόνες της ομαδικής επίθεσης και της ομαδικής άμυνας. <p>Τομέας σεβασμού και κατανόησης:</p> <ul style="list-style-type: none"> Στο εισαγωγικό μέρος ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει τις έννοιες: σύστημα, άτομο-σύνολο, επικοινωνία και αλληλεπίδραση. Στο κυρίως μέρος ελέγχει αν οι μαθητές ακολουθούν τις οδηγίες και τους κανόνες του παιχνιδιού και εάν σέβονται τόσο τους συμπαίκτες όσο και τους αντιπάλους τους. Ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν όλοι οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στο παιχνίδι και εάν δείχνουν σεβασμό και κατανόηση στις ιδιαιτερότητες των συμμαθητών τους. 	
3° Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
<p>Δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> Βιβλίο Εκπαιδευτικού Γ' Γυμνασίου, Κεφάλαιο 3, Μάθημα 3.8 Βιβλίο Εκπαιδευτικού Γ' Γυμνασίου, Κεφάλαιο 3, Κάρτα 3.3 & 3.16 Βιβλίο Μαθητή Α', Β', Γ' Γυμνασίου, Κεφάλαιο 2, σελίδα 34 «Η αξία της συνεργασίας» στην καλαθοσφαίριση 	
<p>Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό</p> <ul style="list-style-type: none"> Πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα», Βιβλίο Εκπαιδευτικού «Όλοι διαφορετικοί Όλοι Ίσοι», Διδακτική Κάρτα, Ενότητα: Ανθρώπινα δικαιώματα, Θέμα: Ανάπτυξη αυτοσεβασμού & αυτοπεποίθησης, Τίτλος δράσης: «Θέτουμε και πετυχαίνουμε τους στόχους μας», Εκπαιδευτική βαθμίδα: Α'-Γ' Γυμνασίου, σελίδα 136, (http://kallipateira.sch.gr) 	

- Πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα», Βιβλίο Εκπαιδευτικού «Όλοι διαφορετικοί Όλοι Ίσοι», Διδακτική Κάρτα, Ενότητα: Ανθρώπινα δικαιώματα, Θέμα: Σεβασμός προς τους άλλους και επίδειξη ομαδικού πνεύματος εργασίας, Τίτλος δράσης: «Το παιχνίδι του θησαυρού», Εκπαιδευτική βαθμίδα: Α΄-Γ΄ Γυμνασίου, σελίδα 138, (<http://kallipateira.sch.gr>)
- Να χρησιμοποιηθεί η Κάρτα 10 αυτό-αξιολόγησης του σεβασμού και της κατανόησης προς τους συμμαθητές (βλέπε παρακάτω)

Κάρτα 10. Αυτό-αξιολόγηση του σεβασμού και της κατανόησης προς τους συμμαθητές

Κάρτα κριτηρίων μαθητών/τριών			
Ερωτήσεις	ΠΑΝΤΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΤΕΣ	ΠΟΤΕ
1. Σέβομαι τις αποφάσεις των συμπαίκτων μου, για το καλό της ομάδας μου, ακόμη και εάν δεν συμφωνώ πλήρως με αυτές.			
2. Μου αρέσει να συνεργάζομαι και να παίζω με όλους τους μαθητές το ίδιο, χωρίς να ξεχωρίζω κάποιους για τις ικανότητές τους.			
3. Δείχνω σεβασμό και κατανόηση τόσο στους συμπαίκτες μου όσο και στους αντιπάλους μου.			
4. Είμαι ευγενής και δείχνω σεβασμό σε όλους τους μαθητές και τον καθηγητή μου.			

Σημειώσεις: Η παραπάνω κάρτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους. Π.χ., μπορεί να απαντηθεί από κάθε μαθητή στο τέλος του μαθήματος ή μετά από μια δραστηριότητα/άσκηση, που βασίζεται στην αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων. Επίσης, μπορεί η κάρτα αυτή να συγχωνευτεί με μια κάρτα αξιολόγησης της δεξιότητας 3.16. και να αξιολογηθεί και αυτή από τον εκπαιδευτικό, αντί από τον μαθητή.

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού		
Βεβαιώθηκα ότι...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Εισαγωγικό μέρος		
... οι μαθητές έχουν κατανοήσει τις έννοιες: σύστημα, άτομο-σύνολο, επικοινωνία και αλληλεπίδραση;		
...όλοι οι μαθητές είναι σε θέση να εκτελούν την άσκηση με βάση τις ήδη μαθημένες δραστηριότητες, ώστε στο κυρίως μέρος να μπορέσουν όλοι οι μαθητές ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών να ακολουθήσουν;		
Κυρίως μέρος		
... κατά το χωρισμό στις ομάδες υπάρχει ισοδυναμία μεταξύ των μαθητών και μικτός και δίκαιος αναλογικά χωρισμός για όλους τους μαθητές;		
... τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες είναι κατάλληλα οργανωμένα ώστε να μην αφήνουν στους μαθητές/τριες περιθώρια για αντιαθλητική ή επιθετική συμπεριφορά και επίδειξη μη σεβασμού στους συμπαίκτες και αντιπάλους τους;		
... οι μαθητές ακολουθούν τις οδηγίες και τους κανόνες του παιχνιδιού και εάν σέβονται τόσο τους συμπαίκτες όσο και τους αντιπάλους τους;		
Τελικό μέρος		
... οι μαθητές μπορούσαν να αναφέρουν παραδείγματα για την τροποποίηση και τη προσαρμογή των δραστηριοτήτων και παιχνιδιών σύμφωνα με τις ατομικές διαφορές των μαθητών της ομάδας/τάξης, καθώς και να σεβαστούν και να κατανοήσουν τις		

ιδιαιτερότητες των συμμαθητών τους;		
-------------------------------------	--	--

Σημείωση: Όσα περισσότερα «ΝΑΙ», τόσο καλύτερο το αποτέλεσμα της αυτοαξιολόγησης.

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς (Α΄ Γυμνασίου)

1^ο Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
Στόχος:	
<ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να αναπτύξουν την αίσθηση υπευθυνότητας απέναντι σε συμμαθητές τους μέσα από την εκμάθηση ρίψης σφαίρας χωρίς φορά 	
Οι μαθητές θα γνωρίσουν... Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Τα βασικά σημεία για τη σωστή εκτέλεση των ρίψεων και ιδιαίτερα της σφαίρας Τομέας υπευθυνότητας: <ul style="list-style-type: none"> Τα μέτρα ασφαλείας που λαμβάνονται στις ρίψεις 	Οι μαθητές θα είναι σε θέση... Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Να παρατηρήσουν με ακρίβεια και να δώσουν κατάλληλη ανατροφοδότηση πάνω στην τεχνική της ρίψης σφαίρας και ακοντίου με φορά και χωρίς φορά Να εκτελέσουν με κατάλληλη τεχνική ρίψη σφαίρας κάτω από το βλέμμα και τα σχόλια ενός συμμαθητή τους Τομέας υπευθυνότητας: <ul style="list-style-type: none"> Να αναφέρουν τους κανόνες ασφαλείας που πρέπει να τηρούνται στα αγωνίσματα ρίψεων από υπευθύνους, αθλητές και θεατές. Να αυτό-αξιολογήσουν σωστά τη συμπεριφορά τους στην προετοιμασία και στην διεξαγωγή του μαθήματος
2^ο Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
Κριτήρια επίδοσης:	
Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει την κάρτα αμοιβαίας διδασκαλίας 4.1 προκειμένου να αξιολογήσει ο ίδιος τους μαθητές. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να συλλέξει την παραπάνω κάρτα που έχουν συμπληρώσει οι μαθητές για τους συμμαθητές τους κατά τη διάρκεια του μαθήματος και να ελέγξει αν αυτά που παρατηρεί ο ίδιος ταυτίζονται με αυτά που σημείωσαν οι μαθητές, ώστε να ελέγξει την αξιοπιστία της ανατροφοδότησης (ένα ποσοστό 90% συμφωνίας θεωρείται αποδεκτό). Τομέας υπευθυνότητας: <ul style="list-style-type: none"> Στο εισαγωγικό μέρος ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει τους 4 κανόνες ασφαλείας που αναφέρονται στην παρακάτω κάρτα κριτηρίων. Στο κυρίως μέρος ελέγχει αν οι μαθητές ακολουθούν τους 4 κανόνες ασφαλείας. Ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές δίνουν με ευγενικό τρόπο ανατροφοδότηση στους συμμαθητές τους και αν συμπληρώνουν όλα τα στοιχεία της Κάρτας 4.1 	
3^ο Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
Δραστηριότητες	
<ul style="list-style-type: none"> Βιβλίο Α΄ Γυμνασίου, Μάθημα 4.6 Κάρτα αμοιβαίας διδασκαλίας 4.1 Κάρτα αξιολόγησης υπευθυνότητας του μαθητή 4.5 	
Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό	
<ul style="list-style-type: none"> Να χρησιμοποιηθεί η Κάρτα 11 κανόνων ασφαλείας στις ρίψεις (βλέπε παρακάτω) 	

Κάρτα 11. Κανόνες ασφαλείας στις ρίψεις

Κάρτα κριτηρίων μαθητών				
Οδηγίες: Να απαντηθεί από κάθε μαθητή στο 15° και 30° στο λεπτό εξάσκησης	Λεπτό εξάσκησης			
	15°		30°	
Κανόνες ασφαλείας στις ρίψεις	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
5. Διατηρούσα πάντα οπτική επαφή με τον ρίπτη. Ποτέ δεν γυρνούσα την πλάτη στον ρίπτη.				
6. Πριν τη ρίψη έλεγχα αν ο χώρος ρίψης είναι άδειος-καθαρός.				
7. Πάντα έμενα πίσω από το ρίπτη όταν έριχνε. Ποτέ δεν στεκόμουν στα πλάγια.				
8. Ως ρίπτης δεν φορούσα κοσμήματα (μενταγιόν σκουλαρίκια δαχτυλίδια, κλπ)				

Σημείωση: Η παραπάνω κάρτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους. Π.χ., μπορεί οι κανόνες ασφαλείας να τυπωθούν σε 3-4 αντίγραφα για ομάδες μαθητών στις οποίες θα συζητηθούν οι κανόνες ασφαλείας. Μπορεί η κάρτα αυτή να συγχωνευτεί με την Κάρτα 4.1 σε μία σελίδα η οποία θα μοιραστεί σε όλους τους μαθητές για εξάσκηση με στίλ αμοιβαίο ή/και αυτοελέγχου. Στην πιο ελεύθερη μορφή μπορεί ο εκπαιδευτικός απλά να αναφέρει τους κανόνες και να βεβαιωθεί ότι όλοι οι μαθητές τους θυμούνται. Όμως υπενθυμίζεται ότι οι μαθητές απομνημονεύουν κάτι καλύτερα όταν και το ακούν και το διαβάζουν, και ακόμη καλύτερα βιωματικά όταν εκτελούν και τσεκάρουν τον εαυτό μας με βάση τα κριτήρια.

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού
Εισαγωγικό μέρος
<ul style="list-style-type: none"> Πριν την έναρξη του μαθήματος έλεγξα αν οι μαθητές είχαν ετοιμάσει τις βαλβίδες, τις γραμμές και αν είχαν μεταφέρει το υλικό στον κατάλληλο χώρο; Ενθάρρυνα αυτή τη συμπεριφορά; Ναι ___ Όχι ___ Βεβαιώθηκα ότι όλοι οι μαθητές είχαν όλες τις κάρτες κριτηρίων (4.1 και ασφαλείας); Ναι ___ Όχι ___
Κυρίως μέρος
<ul style="list-style-type: none"> Βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές συμπλήρωναν σωστά την κάρτα 4.1. και την κάρτα ασφαλείας στις ρίψεις (ότι δηλαδή οι δικές μου παρατηρήσεις συνέπιπταν με τις δικές τους); Ναι ___ Όχι ___
Τελικό μέρος
<ul style="list-style-type: none"> Βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές ανέφεραν επιτυχημένα παραδείγματα ασφαλούς συμπεριφοράς στο σπίτι και στη ζωή ώστε να επιδεικνύεται κοινωνική υπευθυνότητα; (π.χ. δεν κρεμώ τις γλάστρες σε επικίνδυνα σημεία στο μπαλκόνι, π.χ. πάνω από τα κεφάλια των πεζών); Ναι ___ Όχι ___

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς (Β΄ Γυμνασίου)

1° Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
Στόχος: <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να αναπτύξουν την αίσθηση υπευθυνότητας μέσα από την εκτέλεση της κατακόρυφης ανεστραμμένης στήριξης 	
Οι μαθητές θα γνωρίσουν... Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Τα βασικά κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση της κατακόρυφης ανεστραμμένης στήριξης Τομέας υπευθυνότητας: <ul style="list-style-type: none"> Τον τρόπο αξιολόγησης της υπευθυνότητας του συμμαθητή βοηθού στο συγκεκριμένο μάθημα γυμναστικής και στα μαθήματα των Μαθηματικών και της Νεοελληνικής Γλώσσας Τα κριτήρια της εκδήλωσης υπεύθυνης συμπεριφοράς στο ρόλο του βοηθού στο συγκεκριμένο μάθημα 	Οι μαθητές θα είναι σε θέση... Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Να εκτελέσουν με βάση τα κριτήρια την κατακόρυφη ανεστραμμένη στήριξη με παροχή βοήθειας από τον συμμαθητή τους Τομέας υπευθυνότητας: <ul style="list-style-type: none"> Να αξιολογούν αντικειμενικά, αξιόπιστα, δίκαια και αμερόληπτα με βάση τα συγκεκριμένα κριτήρια την υπευθυνότητα του συμμαθητή βοηθού Να αναφέρουν και να εφαρμόζουν τα κριτήρια που τους έχουν δοθεί από τον καθηγητή ΦΑ (βιβλίο μαθητή) ώστε να παρέχουν αποτελεσματικά βοήθεια στο συμμαθητή τους Να αναφέρουν και να εφαρμόζουν τα κριτήρια που τους έχουν δοθεί για εκδήλωση υπεύθυνης συμπεριφοράς στα μαθήματα των Μαθηματικών και της Νεοελληνικής Γλώσσας Να αποδέχονται και να εμπιστεύονται τη βοήθεια και την αξιολόγηση από το συμμαθητή
2° Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
Κριτήρια επίδοσης: Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει την κάρτα αμοιβαίας διδασκαλίας 8.5 προκειμένου να αξιολογήσει την εκτέλεση της κατακόρυφης ανεστραμμένης στήριξης από τους μαθητές. Τομέας υπευθυνότητας: <ul style="list-style-type: none"> Στο εισαγωγικό μέρος ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει τον τρόπο παροχής αποτελεσματικής βοήθειας και τον τρόπο αξιολόγησης του βοηθού (αντικειμενικά, αξιόπιστα, δίκαια και αμερόληπτα). Στο κυρίως μέρος ελέγχει αν οι μαθητές παρέχουν αποτελεσματικά βοήθεια. Στο τελικό μέρος ελέγχει αν οι μαθητές συμπλήρωσαν τις κάρτες κριτηρίων και αν κατάλαβαν τον τρόπο αξιολόγησης της υπευθυνότητας των συμμαθητών τους για την επόμενη εβδομάδα. 	
3° Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
Δραστηριότητες <ul style="list-style-type: none"> Βιβλίο Β΄ Γυμνασίου, το επόμενο μάθημα από το μάθημα 8.3 Κάρτα αμοιβαίας διδασκαλίας 8.5 Οι μαθητές παρέχουν βοήθεια (σε ζευγάρια του ίδιου φύλου) και αξιολογούν στις ακόλουθες ασκήσεις <ol style="list-style-type: none"> Αυτός που εκτελεί τοποθετεί τα χέρια με ανοιχτά δάχτυλα στο άνοιγμα των ώμων, 	

«κλωτσάει» προς τα πάνω με το πίσω πόδι τεντωμένο και «σπρώχνει» με το μπροστινό. Ο βοηθός στέκεται στο πλάι και λίγο μπροστά και από την πλευρά του ποδιού αιώρησης, με το ένα του χέρι σταθεροποιεί τους ώμους του μαθητή που εκτελεί και με το άλλο ενισχύει την αιώρηση του ποδιού ωθώντας από το μηρό.

2. Αυτός που εκτελεί τοποθετεί τα χέρια με ανοιχτά δάχτυλα στο άνοιγμα των ώμων «σκαρφαλώνει» με τα πόδια του με μέτωπο στον τοίχο ώσπου να βρεθεί στην ανεστραμμένη στήριξη με ίσιο και σφικτό σώμα για 5''. Ο βοηθός στέκεται στο πλάι, τον βοηθάει από τους μηρούς να «σκαρφαλώσει», να πετύχει την τελική θέση και να παραμείνει σε αυτή διορθώνοντας τον (πίεση στους ώμους ώστε να μην κάνουν γωνία, σφικτή και ίσια μέση, τεντωμένα πόδια, πίεση με τα δάχτυλα των χεριών).

3. Αυτός που εκτελεί, εκτελεί τη δεξιότητα στην τελική της μορφή με βάση την κάρτα 8.5. Ο βοηθός τον κρατάει από το μπροστινό μέρος των μηρών και τον διορθώνει ώστε να έχει ίσιο και σφικτό σώμα (π.χ., προσπάθησε να δεις τις μύτες των ποδιών σου, σφίξε τους γλουτιαίους σου). Θεωρείται δεδομένο ότι οι μαθητές έχουν παρακολουθήσει πολλά μαθήματα ενόργανης γυμναστικής στα προηγούμενα διδακτικά έτη και στο διανυόμενο. Διαφορετικά η τρίτη δραστηριότητα πιθανόν να πρέπει για λόγους ασφάλειας να διαφοροποιηθεί σε κάποιες περιπτώσεις «αδύναμων» μαθητών (π.χ., 2 βοηθοί) ή να παραληφθεί.

- Κάρτα αξιολόγησης υπευθυνότητας του μαθητή

Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό

- Να χρησιμοποιηθεί η κάρτα κριτηρίων μαθητών για την αξιολόγηση της υπευθυνότητας του συμμαθητή βοηθού (βλέπε παρακάτω)

Κάρτα 12. Αξιολόγηση υπευθυνότητας συμμαθητή

Κάρτα κριτηρίων μαθητών για το συγκεκριμένο μάθημα					
<i>Οδηγίες: Να απαντηθεί από κάθε μαθητή/τρια στο τέλος της 45' διδασκαλίας</i>	Πάρα πολύ	Αρκετά	Κάπως	Λίγο	Πολύ Λίγο
Ο συμμαθητής/τρια μου...					
1. Γνώριζε τα κριτήρια εκτέλεσης των ασκήσεων	5	4	3	2	1
2. Γνώριζε τον τρόπο βοήθειας και με βοηθούσε όσο χρειαζόταν	5	4	3	2	1
3. Μου ενέπνεε εμπιστοσύνη	5	4	3	2	1
4. Ενίσχυε την προσπάθειά μου και διόρθωνε τα λάθη μου με υπομονή χωρίς να με προσβάλει	5	4	3	2	1

Κάρτα κριτηρίων μαθητών για το μάθημα των Μαθηματικών					
<i>Οδηγίες: Να απαντηθεί από κάθε μαθητή/τρια μετά από μια εβδομάδα πριν από το μάθημα γυμναστικής</i>	Πάρα πολύ	Αρκετά	Κάπως	Λίγο	Πολύ Λίγο
Ο συμμαθητής/τρια μου στη διάρκεια της εβδομάδας...					
1. Ήταν πειθαρχημένος/νη	5	4	3	2	1
2. Συμμετείχε ενεργά στο μάθημα	5	4	3	2	1
3. Με βοηθούσε αν δεν καταλάβαινα κάτι	5	4	3	2	1
4. Σεβόταν τον εκπαιδευτικό και τους συμμαθητές και δεν έκανε αρνητικά και προσβλητικά σχόλια όταν έκαναν λάθος	5	4	3	2	1

Κάρτα κριτηρίων μαθητών για το μάθημα της Νεοελληνικής Γλώσσας					
Οδηγίες: Να απαντηθεί από κάθε μαθητή/τρια μετά από μια εβδομάδα πριν από το μάθημα γυμναστικής	Πάρα πολύ	Αρκετά	Κάπως	Λίγο	Πολύ Λίγο
5. Ήταν πειθαρχημένος/νη	5	4	3	2	1
6. Συμμετείχε ενεργά στο μάθημα	5	4	3	2	1
7. Με βοηθούσε αν δεν καταλάβαινα κάτι	5	4	3	2	1
8. Σεβόταν τον εκπαιδευτικό και τους συμμαθητές και δεν έκανε αρνητικά και προσβλητικά σχόλια όταν έκαναν λάθος	5	4	3	2	1

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού
Εισαγωγικό μέρος
<ul style="list-style-type: none"> Πριν την έναρξη του μαθήματος έλεγξα αν οι μαθητές είχαν κατανοήσει τον τρόπο παροχής αποτελεσματικής βοήθειας και τον τρόπο αξιολόγησης του βοηθού; Ενθάρρυνα αυτή τη συμπεριφορά; Ναι ___ Όχι ___ Βεβαιώθηκα ότι όλοι οι μαθητές είχαν όλες τις κάρτες κριτηρίων; Ναι ___ Όχι ___
Κυρίως μέρος
<ul style="list-style-type: none"> Βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές συνεργάζονταν υπεύθυνα; Αυτοί που εκτελούσαν ακολουθούσαν τα κριτήρια ποιοτικής εκτέλεσης και οι βοηθοί ακολουθούσαν τις οδηγίες αποτελεσματικής παροχής βοήθειας. Ναι ___ Όχι ___
Τελικό μέρος
<ul style="list-style-type: none"> Έλεγξα μερικές (συγκεκριμένες)* κάρτες αξιολόγησης των μαθητών. Βεβαιώθηκα ότι είχαν συμπληρώσει μόνο την κάρτα που αφορούσε το συγκεκριμένο μάθημα και ότι δεν παρουσίαζαν σημαντικές αποκλίσεις από τις δικές μου εκτιμήσεις. Βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές είχαν καταλάβει πως θα αξιολογούσαν την υπευθυνότητα των συμμαθητών τους (του μαθητή με τον οποίο συνεργάστηκαν στο συγκεκριμένο μάθημα), στη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας στα μαθήματα των Μαθηματικών και της Νεοελληνικής Γλώσσας. Ναι ___ Όχι ___

Σημείωση: * Ο εκπαιδευτικός παρατηρώντας τους μαθητές σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος εντοπίζει συγκεκριμένες «ιδιαιτερες» περιπτώσεις όπου ο μαθητής βοηθός είναι ιδιαίτερα υπεύθυνος ή το αντίθετο (σε αυτήν την περίπτωση εννοείται ότι έχει επέμβει ώστε να αποφευχθούν ενδεχόμενοι τραυματισμοί ή άλλα προβλήματα) και ελέγχει την αξιολόγηση από το συμμαθητή τους.

Πριν την έναρξη του επόμενου μαθήματος οι μαθητές συμπληρώνουν την κάρτα που αφορά τα μαθήματα των Μαθηματικών και της Νεοελληνικής Γλώσσας, συζητούνται σύντομα τα αποτελέσματα και οι μαθητές θέτουν έναν προσωπικό στόχο για βελτίωση της υπευθυνότητάς τους στο επόμενο μάθημα της Ενόργανης Γυμναστικής που θα ακολουθήσει και στα άλλα δύο μαθήματα για την επόμενη εβδομάδα. Για να αποφευχθεί μεροληπτική συμπεριφορά στην αξιολόγηση οι μαθητές στη συνέχεια είναι δυνατό να αλλάξουν ζευγάρια.

Στην πιο ελεύθερη μορφή η αξιολόγηση μπορεί να γίνει προφορικά σε σύντομη συζήτηση και να αποφευχθεί η χρήση καρτών. Όμως με τη χρήση των καρτών οι μαθητές «αναγκάζονται» να ασκούν πιο υπεύθυνα το ρόλο του βοηθού και να είναι πιο υπεύθυνοι στα άλλα δύο μαθήματα αφού γνωρίζουν ότι θα αξιολογηθούν γραπτά και να παρατηρήσουν πιο προσεκτικά και να είναι πιο συνεπείς και συγκεκριμένοι στην αξιολόγησή των συμμαθητών τους.

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς (Γ΄ Γυμνασίου)

1° Στάδιο: Καταγραφή επιθυμητών αποτελεσμάτων	
Στόχος: <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να αναπτύξουν τη δεξιότητα να αυτορυθμίζουν τη συμπεριφορά τους στον τομέα της φυσικής κατάστασης με σκοπό την υγεία 	
Οι μαθητές θα γνωρίσουν... Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Τον τρόπο λειτουργίας των βασικότερων μυϊκών ομάδων και μεθόδους ανάπτυξης της δύναμης, της αντοχής, της ταχύτητας και της ευκαμψίας τους Τομέας υπευθυνότητας: <ul style="list-style-type: none"> Τον τρόπο αξιολόγησης της προσωπικής προόδου, τον καθορισμό στόχων για προσωπική βελτίωση, τον τρόπο προγραμματισμού του χρόνου και ανάπτυξης στρατηγικών για την υπερνίκηση ανασταλτικών παραγόντων 	Οι μαθητές θα είναι σε θέση... Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Να εφαρμόζουν σωστά αρχές της φυσιολογίας και της προπονητικής κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων με σκοπό την ανάπτυξη της φυσικής τους κατάστασης Να συμμετέχουν ενεργητικά σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος Τομέας υπευθυνότητας: <ul style="list-style-type: none"> Να αξιολογούν αντικειμενικά και αμερόληπτα την απόδοσή τους και να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους για προσωπική βελτίωση χωρίς να παρασύρονται από άλλους Να σχεδιάζουν με σοβαρότητα ένα πρόγραμμα εξάσκησης ανάλογο των αναγκών τους Να δεσμεύονται ότι θα εφαρμόσουν το πρόγραμμα υπερνικώντας ενδεχόμενα εμπόδια
2° Στάδιο: Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης	
Κριτήρια επίδοσης: Κινητικός τομέας: <ul style="list-style-type: none"> Ο εκπαιδευτικός ελέγχει τους μαθητές κατά την εκτέλεση των ασκήσεων αυτοαξιολόγησης του επιπέδου φυσικής τους κατάστασης ως προς τη σωστή εκτέλεση Τομέας υπευθυνότητας: <ul style="list-style-type: none"> Στο εισαγωγικό μέρος ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει τον τρόπο συμπλήρωσης των καρτών 1, 2 και 3. Στο κυρίως μέρος ελέγχει αν οι μαθητές συμπληρώνουν σωστά, σοβαρά και υπεύθυνα τις κάρτες. 	
3° Στάδιο: Επιλογή περιεχομένου	
Δραστηριότητες <ul style="list-style-type: none"> Η προτεινόμενη διδασκαλία θα γίνει μετά τη διδασκαλία των μαθημάτων 6.15, 6.16, 6.17 και 7.1 (ή κάποιου από αυτά ανάλογα με τον προγραμματισμό του εκπαιδευτικού), από το Βιβλίο Γ΄ Γυμνασίου Θα χρησιμοποιηθούν οι δραστηριότητες που προτείνονται στην κάρτα 1 ή κάποιες άλλες ανάλογες που θα προταθούν από τον εκπαιδευτικό ή/και τους μαθητές 	
Επιπρόσθετες δραστηριότητες και συμπληρωματικό υλικό <ul style="list-style-type: none"> Να χρησιμοποιηθούν οι κάρτες 13, 14, και 15. 	

Κάρτα 13: Ατομική καρτέλα αυτοελέγχου τριμήνου

Όνοματεπώνυμο: Αυτό το έντυπο το συμπληρώνεις και το κρατάς εσύ. Σου είναι χρήσιμο για να αξιολογείς την πρόδό σου.							
Οδηγίες συμπλήρωσης: Εκτέλεσε την κάθε δραστηριότητα που περιγράφεται. Μέτρησε και γράψε την επίδοσή σου στη στήλη που γράφει ΤΩΡΙΝΗ ΕΠΙΔΟΣΗ (αν χρειαστείς βοήθεια ζήτησέ την από ένα/μία συμμαθητή/τρια σου ή τον/την καθηγητή/τρια σου). Βάλε ένα στόχο για βελτίωση για τον επόμενο μήνα. Στο τέλος του μήνα θα ξαναμετρήσεις την επίδοσή σου, θα την καταγράψεις (εκεί που γράφει ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ) και θα βάλεις έναν καινούργιο στόχο για τον επόμενο μήνα.							
ΘΥΜΗΣΟΥ: Στόχος σου είναι η προσωπική σου βελτίωση με βάση την τωρινή σου επίδοση.							
Ασκήσεις	ΤΩΡΙΝΗ ΕΠΙΔΟΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Κάνω και μετράω όσες ασκήσεις ευκαμψίας/διατάσεις ξέρω να κάνω							
Πόσες συνεχόμενες κάμψεις μπορώ να κάνω;							
Πόσους κοιλιακούς μπορώ να κάνω σε 30 δευτ;							
Πόσες συνεχόμενες αναπηδήσεις μπορώ να κάνω με το σχοινάκι;							
Πόσο μακριά μπορώ να πηδήξω από στάση με τα δύο πόδια κλειστά και με αιώρηση των χεριών;							
Γράψε μόνος σου μια άσκηση							
Γράψε μόνος σου μια άσκηση							

Κάρτα 14: Ατομικό πρόγραμμα ανάπτυξης φυσικής κατάστασης							
Σχεδίασε ένα κατάλληλο για εσένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ανάπτυξης της φυσικής σου							
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Διάρκεια εξάσκησης Ασκήσεις Σετ/Επαναλήψεις/ Διάλειμμα	π.χ., 1 ώρα 1. κάμψεις 3 σετ/15 επαναλήψεις /διάλειμμα 30'' 2. ...						

Κάρτα 15: Αξιολόγηση της αυτοπεποίθησης/αντιλαμβανόμενου ελέγχου ως προς την εφαρμογή ενός προγράμματος εξάσκησης για βελτίωση της φυσικής κατάστασης

Για μένα το να ακολουθήσω το πρόγραμμα που σχεδίασα τους επόμενους 3 μήνες, είναι:

εύκολο :-----: :-----: :-----: :-----: :-----: :-----: :-----: δύσκολο
πολύ αρκετά λίγο Έτσι κι λίγο αρκετά Πολύ
 έτσι

Μπορώ να ακολουθήσω το πρόγραμμα που σχεδίασα τους επόμενους 3 μήνες

πιθανό :-----: :-----: :-----: :-----: :-----: :-----: :-----: απίθανο
πολύ αρκετά λίγο Έτσι κι λίγο αρκετά Πολύ
 έτσι

Είμαι απόλυτα σίγουρος/η ότι θα ακολουθήσω το πρόγραμμα που σχεδίασα τους επόμενους 3 μήνες

Σωστό :-----: :-----: :-----: :-----: :-----: :-----: :-----: Λάθος
πολύ αρκετά λίγο Έτσι κι λίγο αρκετά Πολύ
 έτσι

Κριτήρια αυτοπαρατήρησης εκπαιδευτικού	
Εισαγωγικό μέρος	
<ul style="list-style-type: none"> Πριν την έναρξη του μαθήματος έλεγξα αν οι μαθητές είχαν κατανοήσει το σωστό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων και το σωστό τρόπο συμπλήρωσης των καρτών; Ενθάρρυνα αυτή τη συμπεριφορά; 	Ναι ___ Όχι ___
<ul style="list-style-type: none"> Βεβαιώθηκα ότι όλοι οι μαθητές είχαν όλες τις κάρτες κριτηρίων; 	Ναι ___ Όχι ___
Κυρίως μέρος	
<ul style="list-style-type: none"> Βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές εκτέλεσαν σωστά τις ασκήσεις αξιολόγησης και συμπλήρωσαν σωστά τις κάρτες 1, 2, και 3; Ναι ___ Όχι ___ 	
Τελικό μέρος	
<ul style="list-style-type: none"> Βεβαιώθηκα ότι οι μαθητές ανέφεραν επιτυχημένα παραδείγματα εφαρμογής της δεξιότητας της αυτορύθμισης σε άλλους τομείς δράσης της ζωής τους όπως για παράδειγμα της σχολικής τους απόδοσης, της υπεύθυνης συμπεριφοράς τους στο σχολείο, στο σπίτι κλπ.; 	Ναι ___ Όχι ___

Προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας και των υγιεινών συμπεριφορών στα σχολεία

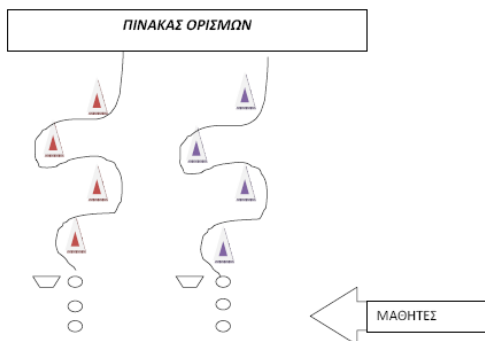
Η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, της υγιεινής διατροφής και του ελέγχου του βάρους και η πρόληψη υιοθέτησης ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως το κάπνισμα ή το αλκοόλ θεωρούνται από πολλούς σημαντική επιδίωξη της σχολικής φυσικής αγωγής. Η καλή και λεπτομερής **γνώση για τα οφέλη της άσκησης** ή για τις συνέπειες του καπνίσματος είναι σημαντική προϋπόθεση για ευαισθητοποίηση των μαθητών σ' αυτά τα θέματα. Πολλές φορές χρειάζεται η ενημέρωση των παιδιών δια μέσου των γνωστών μεθόδων, όπως παρουσίαση του θέματος από τον εκπαιδευτικό ή ειδικούς στο θέμα (π.χ. έναν ερευνητή), ατομική ή ομαδική εργασία μαθητών με χρήση πηγών από το διαδίκτυο κλπ.

Η ανάπτυξη γνώσης σε θέματα άσκησης και υγείας μπορεί να γίνεται σε κάθε μάθημα Φυσικής Αγωγής, ακόμη και αν δεν είναι η πρωταρχική επιδίωξη στο ημερήσιο πλάνο. Για παράδειγμα, την ώρα που οι μαθητές κάνουν διατάξεις ο καθηγητής φυσικής αγωγής καλό είναι να υπενθυμίζει τα οφέλη των συγκεκριμένων διατάσεων, τους μυς που ασκούνται, να δείχνει και να υπενθυμίζει τον κατάλληλο τρόπο διάτασης. Το ίδιο ισχύει και για οφέλη και τους τρόπους ανάπτυξης της αερόβιας άσκησης, της ενδυνάμωσης, της ευλυγισίας κλπ.

Όταν η πληροφόρηση μπορεί να περάσει με παιχνίδι που μάλιστα περιέχει κίνηση, τότε τα αποτελέσματα είναι πολύ θετικά. Τα κινητικά παιχνίδια μπορούν να προσομοιάζουν καταστάσεις ή να δημιουργούν ερωτήματα-προβληματισμούς, μέσα από τα οποία θα εμβαθύνουν οι μαθητές σε θέματα προς όφελος της υγείας (πχ. γιατί πρέπει να βελτιώνω τη φυσική μου κατάσταση, σε ποιους τομείς της καθημερινής μου ζωής αυτό μπορεί να με βοηθήσει).

Για παράδειγμα, το παρακάτω παιχνίδι μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν βιωματικά πόσο δυσκολεύονται τα πνευμόνια να προσλάβουν οξυγόνο όταν λόγω καπνίσματος μειώνεται η παροχή οξυγόνου. *Παιχνίδι «Το καλαμάκι»*. Τα παιδιά εκτελούν οποιαδήποτε αερόβια δραστηριότητα. Μετά εκτελούν την ίδια δραστηριότητα αναπνέοντας αποκλειστικά μέσα από ένα καλαμάκι.

Παράδειγμα «ελέγχου γνώσεων»: δύο ή περισσότερες ομάδες εκτελούν ένα είδος σκυταλοδρομίας (με όποιο τρόπο επιθυμεί ο εκπαιδευτικός). Πριν αρχίσει την καθορισμένη διαδρομή το κάθε παιδί παίρνει από μια δεξαμενή λέξεων ένα χαρτάκι-λέξη (οι λέξεις πρέπει να είναι όσες και τα παιδιά). Στο τέλος της διαδρομής πρέπει το κάθε παιδί να τοποθετήσει τη λέξη του σωστά σε έναν πίνακα που περιλαμβάνει ορισμούς, στον ορισμό που αντιστοιχεί η λέξη που έχει. Οι ορισμοί μπορεί να είναι μέσα από το βιβλίο του Μαθητή (πχ. σελ.79). Στο πρόγραμμα «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι» www.pe-uth.gr/xsmoke/ περιλαμβάνονται ανάλογα παιχνίδια σε κάθε εκπαιδευτική βαθμίδα.



Πέρα από την ανάπτυξη γνώσης και ευαισθητοποίησης χρειάζονται και ενέργειες που προάγουν την φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου. Είναι πολύ σημαντικό να ενημερωθούν καθηγητές, μαθητές και γονείς ότι (1) τα **διαλείμματα μεταξύ των μαθημάτων είναι σημαντικός χρόνος για φυσική δραστηριότητα**, (2) αν τα διαλείμματα αξιοποιούνται σε καθημερινή βάση για φυσική δραστηριότητα θα καλύπτουν πολύ μεγάλο μέρος της ανάγκης των παιδιών για άσκηση, θα έχουν σημαντικά οφέλη στην απόδοση των παιδιών στο σχολείο και στην υγεία τους. Είναι σημαντικό να καθοριστούν χώροι άθλησης-άσκησης στο προαύλιο στη διάρκεια των διαλειμμάτων (όπου είναι εφικτό) αλλά και να υπάρχουν μόνιμες υπενθυμίσεις που να παροτρύνουν για φυσική δραστηριότητα στο διάλειμμα, όπως το γρήγορο περπάτημα, οι διατάσεις, το χαλαρό τρέξιμο κλπ.

Η προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας εκτός σχολείου βοηθείται με την υποστήριξη των μαθητών στην υιοθέτηση **στόχων τακτικής άσκησης** εκτός σχολείου (π.χ. στο φάκελο μαθητή παρακάτω).

Επειδή το περιβάλλον που ζουν οι μαθητές είναι ο κρισιμότερος παράγοντας για φυσική δραστηριότητα, οι σχολικές δράσεις πρέπει να αποσκοπούν στην ευαισθητοποίηση και αλλαγή του περιβάλλοντος. Εκτός από δράσεις για την ευαισθητοποίηση των συγγενών και των εκπαιδευτικών που διδάσκουν άλλα μαθήματα, σημαντικές είναι και οι δράσεις για την ευαισθητοποίηση των τοπικών κοινωνιών και αρχών. Η ανάληψη πρωτοβουλιών από την πλευρά του καθηγητή φυσικής αγωγής σε συνεργασία με τους μαθητές του για τη **διοργάνωση εκδηλώσεων** όπως ποδηλατοδρομία, ανώμαλος δρόμος, πεζοπορία κλπ., με το κάλεσμα για συμμετοχή συγγενών και άλλων εκπαιδευτικών είναι καθοριστικής σημασίας για την ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας και των αρχών. Η πρωτοβουλία των μαθητών στη διοργάνωση αυτών των εκδηλώσεων ενισχύει ισχυρά και την **πρόθεση και δέσμευσή τους για δια βίου φυσική δραστηριότητα**.

Όπως αναφέρεται παρακάτω, η χρήση του διαδικτύου είναι σημαντική στην υλοποίηση δράσεων όπως οι παραπάνω αλλά και στην επικοινωνία με γονείς, φορείς (αθλητικούς, πολιτιστικούς, κλπ), συναδέλφων και μαθητών άλλων σχολείων αλλά και απλών πολιτών για την υλοποίηση δράσεων και για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας εκτός σχολείου. Περισσότερες πληροφορίες δίνονται στο κεφάλαιο νέων τεχνολογιών παρακάτω αλλά και στα βιβλία Φυσικής Αγωγής (π.χ. σελ. 25-26 Βιβλίο Γ' Γυμνασίου).

Φιλοσοφία στο μάθημα και κίνητρα για άθληση

Ο γενικός στόχος της Φυσικής Αγωγής είναι η ατομική βελτίωση των μαθητών σε δεξιότητες, γνώσεις και συμπεριφορές που αφορούν την άσκηση και την ευχαρίστησή τους από τη συμμετοχή στο μάθημα. Ο προσανατολισμός στη δουλειά ή έμφαση στη μάθηση και στην προσωπική βελτίωση ως προς κάθε είδους γνώση, φυσική ή κοινωνική ικανότητα ή κινητική δεξιότητα που συμβάλουν στην ευχάριστη συμμετοχή σε χώρους φυσικής δραστηριότητας και στη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση θα πρέπει να είναι το κεντρικό στοιχείο της φιλοσοφίας κατά την διάρκεια της διδασκαλίας.

Για να διαμορφωθεί ένα θετικό και δημιουργικό περιβάλλον μάθησης όπου κυριαρχεί η επιθυμία για μάθηση σε συνδυασμό με την ευχαρίστηση, πρωταγωνιστικό ρόλο παίζει ο ίδιος ο εκπαιδευτικός. Είναι γενικά αποδεκτό ότι το κλίμα της τάξης, η ατμόσφαιρα δηλαδή που θα δημιουργήσει ο καθηγητής φυσικής αγωγής, όπως αυτή γίνεται αντιληπτή από τους μαθητές, είναι πολύ σημαντική για την ολοκλήρωση της αποστολής του μαθήματος και επηρεάζει έντονα την παρακίνηση των μαθητών. Ο εκπαιδευτικός με τις πράξεις και τα λόγια του μπορεί να διαμορφώσει ένα ευνοϊκό κλίμα παρακίνησης στο μάθημα, που θα οδηγήσει στην αύξηση της συμμετοχής και της ευχαρίστησης των μαθητών, ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι του μαθήματος. Έτσι πρωταρχικής σημασίας είναι να κατανοήσουν οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί γιατί είναι σημαντικό να διαμορφώσουν ένα τέτοιο κλίμα και πως μπορεί αυτό να επιτευχθεί.

Παρά το γεγονός ότι κανένας δεν αμφισβητεί τις θετικές επιπτώσεις που έχει για την υγεία του ατόμου η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα, άρα και στη φυσική αγωγή, δεν έχουν όλοι οι μαθητές θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή τους στο μάθημα, ενώ υπάρχουν και περιπτώσεις μαθητών που φτάνουν σε σημείο να το μισήσουν. Συνήθως είναι εκείνοι οι μαθητές που δεν τα καταφέρνουν καλά στο μάθημα φυσικής αγωγής και νοιώθουν αποτυχημένοι. Μαθητές που βιώνουν συνεχώς αίσθημα χαμηλής ικανότητας και αποτυχία να ανταποκριθούν στις προσδοκίες των καθηγητών και των συμμαθητών τους ως προς την αποτελεσματική συμμετοχή σε παιχνίδια και αθλήματα, κατά πάσα πιθανότητα θα θέλουν να αποφεύγουν τη συμμετοχή τους σ' ένα τέτοιο μάθημα. Γι' αυτούς τους μαθητές, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής δεν προσφέρει καμία χαρά και δεν έχει αξία αφού δεν αποκομίζουν τίποτε θετικό απ' αυτό. Όμως το πώς θα βιώσουν οι μαθητές το μάθημα της Φυσικής Αγωγής εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό από τη φιλοσοφία του μαθήματος.

Η φιλοσοφία που περνάει ο καθηγητής φυσικής αγωγής στο μάθημα έχει άμεση σχέση με το είδος της απάντησης που δίνει στο ερώτημα «τι διδάσκω σήμερα ή γενικά στο μάθημα μου;» Μια πιθανή απάντηση είναι του τύπου «καλαθοσφαίριση», «ποδόσφαιρο», «βόλεϊ» κτλ. Αυτού του είδους η απάντηση πολλές φορές περιορίζει την προσοχή του εκπαιδευτικού και των μαθητών στο αν οι μαθητές τα καταφέρνουν καλά ως προς μια κινητική δεξιότητα κι αν μπορούν να παίξουν καλά ποδόσφαιρο, βόλεϊ κλπ. Έτσι, η μάθηση της κινητικής δεξιότητας στον περισσότερο χρόνο του μαθήματος είναι αυτοσκοπός και η επίδειξη υψηλής ικανότητας στο βόλεϊ, ποδόσφαιρο, γυμναστική κλπ. αποκτά την μεγαλύτερη αξία. Φυσικά σε ένα τέτοιο περιβάλλον οι μαθητές που δεν τα καταφέρνουν καλά στα αθλήματα νοιώθουν αποτυχημένοι.

Μια άλλη απάντηση στο παραπάνω ερώτημα είναι «διδάσκω στους μαθητές μου πώς μπορούν να αποκτήσουν έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής παίζοντας βόλει» ή «διδάσκω το γιατί είναι καλό να παίζουμε ποδόσφαιρο για έναν πιο ενεργητικό και υγιεινό τρόπο ζωής και το πως μπορούμε να το πετύχουμε αυτό» ή «διδάσκω τους μαθητές μου πώς να βελτιώνουν τις ικανότητες και δεξιότητες τους στον αθλητισμό και στην ζωή τους γενικά». Η απάντηση αυτή στηρίζεται στην παραδοχή ότι δεν μπορούν όλοι οι μαθητές να γίνουν «ανταγωνιστικοί άνθρωποι υψηλών αθλητικών επιδόσεων», μπορούν όμως όλοι να αποκτήσουν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής και να αποκτήσουν ικανότητες και δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να έχουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Παρακίνηση - Κίνητρα

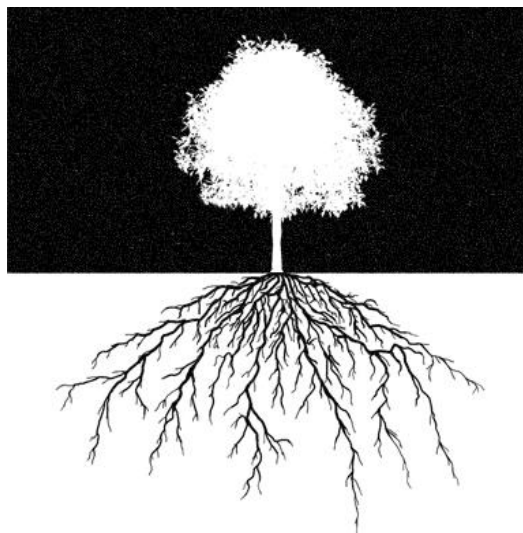
Ένα από τα μεγαλύτερα και συχνότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι καθηγητές φυσικής αγωγής στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση είναι η μειωμένη παρακίνηση των μαθητών. Τα ερωτήματα που δημιουργούνται και οι προκλήσεις που συναντάει ο καθηγητής στην καθημερινότητα του, έχουν να κάνουν με το «πώς» θα παρακινήσει όλους τους μαθητές ανεξαιρέτως να εμπλακούν ενεργά στο μάθημα, και κατ' επέκταση το «πώς» θα τους παρακινήσει να αποκτήσουν έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής.

Ποσοτική και Ποιοτική παρακίνηση

Παρακίνηση είναι η εσωτερική διεργασία που ενεργοποιεί, κατευθύνει και ρυθμίζει τη συμπεριφορά των ατόμων. Συνήθως αναφερόμαστε στην παρακίνηση των μαθητών με ποσοτικά κριτήρια. Όταν βλέπουμε έναν μαθητή να προσπαθεί συστηματικά να αποφύγει το μάθημα συμπεραίνουμε ότι αυτός ο μαθητής έχει χαμηλή παρακίνηση. Από την άλλη όταν βλέπουμε έναν μαθητή να συμμετέχει σε όλα τα μαθήματα και να ακολουθεί τις οδηγίες συχνά θεωρούμε ότι αυτός ο μαθητής έχει υψηλή παρακίνηση. Άραγε αυτό που βλέπουμε αρκεί; Είναι ικανή αυτή η ποσότητα της παρακίνησης να κάνει τον μαθητή να αγαπήσει τον αθλητισμό και να τον οδηγήσει στην δια βίου άσκηση; Το γεγονός ότι κάποιος μαθητής είναι πολύ παρακινημένος σε μια συγκεκριμένη φάση, δεν μας εγγυάται ούτε ότι ευχαριστείται αυτό που κάνει αλλά ούτε και ότι θα το υιοθετήσει μακροπρόθεσμα ως τρόπο ζωής. Αυτό που λείπει από την εικόνα και μπορεί να επηρεάσει την επίτευξη των στόχων μας είναι η ποιότητα («το γιατί») της παρακίνησης των μαθητών. Είναι όπως όταν κοιτάμε ένα δέντρο, όπου βλέπουμε μόνο το μέρος του φυτού που βρίσκεται πάνω από το έδαφος (ποσότητα παρακίνησης). Τι γίνεται όμως με αυτό που δεν βλέπουμε, τις ρίζες του δέντρου (ποιότητα παρακίνησης), στις οποίες στηρίζεται η ανάπτυξη, η άνθιση και η διάρκεια της ζωής του; Είμαστε σίγουροι ότι η δουλειά μας ως εκπαιδευτικοί συμβάλει στην ανάπτυξη ενός εκτεταμένου και υγιούς συστήματος ριζών που θα βοηθήσει το μαθητή να ασκείται δια βίου; Ή απλά μας ενδιαφέρει η γρήγορη ανάπτυξη του πάνω μέρους του δένδρου που όμως μπορεί να γίνει σε βάρος της ανάπτυξης ισχυρών και εκτεταμένων ριζών;

ΠΟΣΟΤΗΤΑ

Συμμετέχει ενεργά; Εκτελεί όλες τις ασκήσεις χωρίς αντιρρήσεις; Είναι αφοσιωμένος;



ΠΟΙΟΤΗΤΑ

Γιατί συμμετέχει στο μάθημα; Περνάει καλά;

Βελτιώνει τις ικανότητες του; Ολοκληρώνεται σαν άτομο; Θέλει να συνεχίσει να γυμνάζεται;

Το γεγονός ότι ένας μαθητής μπορεί να συμμετέχει σε ομαδικά παιχνίδια και να δείχνει ότι διασκεδάζει, δεν αρκεί για να πούμε ότι θα αναπτυχθεί ψυχοκοινωνικά, ότι θα ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση του ή ότι θα αποκτήσει συνήθειες δια βίου άσκησης. Εξάλλου δεν απολαμβάνουν όλοι οι μαθητές το ίδιο την συμμετοχή τους σε ομαδικά παιχνίδια και αυτό γίνεται πιο εμφανές στις μεγαλύτερες τάξεις. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις μαθητών που λόγω χαμηλών αθλητικών ικανοτήτων στα παιχνίδια αυτά, παραγκωνίζονται. Επίσης, υπάρχουν μαθητές που ενώ φαίνεται να τους αρέσει το ανταγωνιστικό παιχνίδι, όταν χάσουν, θυμώνουν στεναχωριούνται και είναι δυστυχημένοι.

Αυτό λοιπόν που μας ενδιαφέρει δεν είναι μόνο τα παρατηρούμενα συναισθήματα και συμπεριφορές σε μια δεδομένη στιγμή, αλλά και πώς μια εμπειρία σε μια κατάσταση θα επεξεργασθεί αργότερα από τον μαθητή, πώς θα την εκτιμήσει τότε, τι συμπεράσματα θα βγάλει και κατά συνέπεια πώς θα νοιώθει και τι προσδοκίες θα έχει όταν βρεθεί στην ίδια κατάσταση ξανά και ξανά. Πάνω σ' αυτό, ένα άλλο καλό παράδειγμα είναι το **φαινομενικά παράδοξο** οι μαθητές να θέλουν να παίξουν με ένταση ένα παιχνίδι στη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής γιατί **διασκεδάζουν** στιγμιαία χαλαρώνοντας από τα άλλα μαθήματα όμως αργότερα οι ίδιοι μαθητές να λένε ότι αυτό το είδος του μαθήματος δεν προξενεί απολύτως κανένα ενδιαφέρον. Όταν λοιπόν σκεφτούν τι αποκομίζουν απ' αυτό, κατανοούν ότι δεν μαθαίνουν και πολλά πράγματα, και όταν απλά συνεχίζεται αυτό δεν προκαλεί καμία πρόκληση για το μάθημα που θεωρείται και ανούσιο, χωρίς αξία.

Είναι σημαντικό να μας απασχολεί αυτό που δεν φαίνεται με την πρώτη ματιά, η ποιότητα της παρακίνησης, το «γιατί» οι μαθητές συμμετέχουν (δηλ. οι ρίζες του δέντρου). Συμμετέχουν στο μάθημα γιατί τους αρέσει ή γιατί το ευχαριστούνται (εσωτερική παρακίνηση); Γιατί το θεωρούν χρήσιμο για τη ζωή τους; Ή μήπως επειδή θέλουν να δείξουν ότι είναι οι καλύτεροι; Ή συμμετέχουν επειδή είναι υποχρεωτικό, ή θέλουν να τους συμπαθεί ο καθηγητής φυσικής αγωγής και ενδιαφέρονται να πάρουν καλό βαθμό (εξωτερική παρακίνηση); Η μήπως ακόμα πλήττουν και θα προτιμούσαν να μην συμμετείχαν στο μάθημα (έλλειψη παρακίνησης); Η πολυτιμότερη μορφή παρακίνησης είναι η εσωτερική παρακίνηση, η εσωτερική δηλαδή επιθυμία του ατόμου να συμμετέχει σε μια δραστηριότητα. Όπως έχει αποδειχτεί, η μορφή αυτής της παρακίνησης είναι υπεύθυνη για την

επίδειξη επιμονής, την καταβολή μεγαλύτερης προσπάθειας για το ξεπέρασμα δυσκολιών, και για τη μακρόχρονη διατήρηση μιας συμπεριφοράς.

Εσωτερικές βασικές ψυχολογικές ανάγκες

Αυτό που είναι γνωστό από θεωρίες και από σχετικές έρευνες πολλών ετών στους χώρους της εκπαίδευσης και του αθλητισμού, είναι ότι για να υπάρχει αυξημένη ποιότητα και ποσότητα στην παρακίνηση των μαθητών πρέπει να ικανοποιούνται τρεις βασικές εσωτερικές ψυχολογικές τους ανάγκες:

1. η ανάγκη να νιώθουν πως είναι αυτόνομοι,
2. η ανάγκη να νιώθουν πως είναι επαρκείς-ικανοί, και
3. η ανάγκη να έχουν καλές κοινωνικές σχέσεις με τους γύρω τους.

Όταν αυτές οι ανάγκες των μαθητών ικανοποιούνται τότε υπάρχει αυξημένη εσωτερική παρακίνηση και ευχαρίστηση από την συμμετοχή τους στο μάθημα. Αυτό σημαίνει ότι αυξάνεται και η ποσότητα και η ποιότητα της παρακίνησης τους.

Τι σημαίνουν όμως αυτές οι ανάγκες των μαθητών;

α) Ανάγκη για αίσθηση αυτονομίας. «Θέλω να το κάνω;»

Η ανάγκη των μαθητών για αίσθηση αυτονομίας σημαίνει να νιώθουν ότι ελέγχουν οι ίδιοι την συμπεριφορά τους, ότι έχουν δικαίωμα επιλογών και ότι η γνώμη τους μετράει. Ο καθηγητής μπορεί να ικανοποιήσει αυτήν την ανάγκη των μαθητών παρέχοντας τους επιλογές με πολλές διαφορετικές ασκήσεις από τις οποίες οι μαθητές θα διαλέγουν αυτές που τους ταιριάζουν. Επιπλέον μπορεί να τους δώσει την δυνατότητα να επιλέξουν αυτοί την σειρά με την οποία θα διδαχθούν τα διάφορα διδακτικά αντικείμενα ή ακόμα να διδάξει κάποια επιπλέον αντικείμενα που δεν υπάρχουν στο Αναλυτικό Πρόγραμμα αλλά είναι της αρεσκείας των μαθητών. Μεγάλη σημασία έχει επίσης να δίνονται πρωτοβουλίες σε όλους μαθητές, π.χ., να καθοδηγήσουν την προθέρμανση ή να προσαρμόσουν τους κανόνες ενός παιχνιδιού.

Επίσης, ο καθορισμός των πρωτοκόλλων συμπεριφοράς (π.χ. το συμβόλαιο της τάξης) από τους μαθητές σε συνεργασία με τον καθηγητή οδηγεί σε αύξηση της αίσθησης αυτονομίας που έχουν. Εάν οι μαθητές οδηγηθούν στο επίπεδο να δουλεύουν σωστά με το στίλ πρωτοβουλίας μαθητή (βλ. βιβλίο εκπαιδευτικού Γ' Γ/σίου σελ. 18), σημαίνει ότι θα έχουν πλέον κατακτήσει έναν υψηλό βαθμό αυτονομίας και

Παράδειγμα συμβολαίου της

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (Β'Σ)

- 1) ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΘΕΜΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΣΥΝΑΞΗ ΒΡΕΚΕΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΙ ΑΝ ΕΒΝΑΙ ΚΑΤΕΠΙΜΕΛΕΜΕΝΟΙ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ
- 2) ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΜΕ ΔΥΟ ΣΦΥΡΙΓΜΑΤΑ, ΣΤΑ ΜΙΑΤΑΜΕ ΟΤΙ ΚΑΘΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΝΑ ΠΑΡΟΥΜΕ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ.
- 3) ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΘΟΥΜΕ ΤΙΣ ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΔΙΝΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ ΦΑΚΕΛΟ.
- 4) Ο ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΕΠΙΛΕΓΕΙ 3-4 ΑΡΧΗΓΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΣΧΕΣΙΑ ΑΥΤΟΙ ΕΠΙΛΕΓΟΥΝ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ.
- 5) ΖΗΤΑΜΕ ΑΔΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΙΑΜΕ ΤΟΥΛΑΧΕΤΑ Ή ΓΙΑ ΝΕΡΟ.
- 6) ΦΟΡΑΜΕ ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ. ΕΧΟΥΜΕ ΜΙΑΣΙ ΜΙΑΣ ΜΙΑ ΑΚΟΜΗ ΜΠΛΟΥΖΑ ΚΑΙ ΑΠΟΣΦΗΤΙΚΟ.
- 7) ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΕΙΜΑΙ ΟΙ ΕΠΙΜΕΛΗΤΕΣ.
- 8) ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΦΑΛΜΑ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΙΑ ΠΡΟΕΙΔΟ ΠΟΙΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΛΛΗΛΗΦΗ ΚΑΡΤΙΟΥ ΣΦΑΛΜΑΤΟΣ, ΘΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΥΡΟΣΕΙΣ (ΑΠΟΥΣΙΑ).

Οι Συμβολαίοντες

Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ

τάξης

αυτοκαθορισμού.


β) Ανάγκη για αίσθηση επάρκειας-ικανότητας. «Μπορώ να το κάνω;»

Η ανάγκη για αίσθηση επάρκειας-ικανότητας σημαίνει να νιώθουν ότι μπορούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του μαθήματος και να εκτελούν επιτυχώς τις διαφορές ασκήσεις, να νιώθουν δηλαδή καλοί σε αυτό που κάνουν. Ο μαθητής κρίνει πόσο ικανός είναι σε σχέση με τις επιδόσεις άλλων ή σε σχέση με την πρόοδο που παρουσιάζει. Όταν κρίνει σε σχέση με τις επιδόσεις άλλων τότε διαμορφώνει μια λιγότερο ελεγχόμενη από τον ίδιο αντίληψη της ικανότητας με αποτέλεσμα να υποτιμά την αξία της προσπάθειας για την ανάπτυξη της ικανότητας ενώ βιώνει αρνητικά συναισθήματα όταν νοιώθει ότι είναι λιγότερο ικανός σε αθλήματα και παιχνίδια από άλλους μαθητές. Αντίθετα, όταν κρίνει σε σχέση με την βελτίωση προηγούμενων επιδόσεών του, τότε πιστεύει ότι η προσπάθεια είναι η σημαντικότερη προϋπόθεση βελτίωσης της ικανότητας ενώ βιώνει μόνο θετικά συναισθήματα όταν παίζει ή αθλείται ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανοτήτων του.

Ο καθηγητής μπορεί να ικανοποιήσει αυτή την ανάγκη των μαθητών τονίζοντάς τους ότι ο στόχος τους, σε κάθε δραστηριότητα, είναι η προσωπική βελτίωση και η μάθηση και όχι το ξεπέραςμα των συμμαθητών ή η επίδειξη των ικανοτήτων τους. Βάζοντας ο μαθητής στόχο να βελτιώνει συνεχώς τις προσωπικές του επιδόσεις και δεξιότητες κάνοντας ότι καλύτερο μπορεί, θα νιώθει συνεχώς επιτυχημένος και ικανός σε αυτό που κάνει. Οι καθηγητές μπορούν στην αρχή της χρονιάς να κάνουν ατομικές μετρήσεις με τους μαθητές στα διάφορα αντικείμενα, τις οποίες οι μαθητές θα καταγράψουν σε ατομικές καρτέλες επίδοσης και εξέλιξης (Κάρτα 16 παραπάνω, επίσης βλ. βιβλίο εκπαιδευτικού Α΄ Γ/σιου σελ. 110-111, Β΄ Γ/σιου σελ. 38, 127). Χρησιμοποιώντας αυτές τις καρτέλες θα θέσουν στόχους προσωπικής βελτίωσης για την συγκεκριμένη χρονική στιγμή που θα γίνουν οι επόμενες μετρήσεις. Με αυτόν τον τρόπο καταγράφοντας ο κάθε μαθητής την πρόοδο του και προσπαθώντας για τους στόχους

Κάρτα 16. Παράδειγμα Ατομικής καρτέλας προόδου μαθητή

Ατομική καρτέλα επιδόσεων - προόδου μαθητή στην Φυσική Αγωγή						
Ονοματεπώνυμο.....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) Κούλιακοί						
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 κούλιακούς 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

του, θα νιώσει επαρκής και ικανός, έχει δεν έχει υψηλές αθλητικές ικανότητες και δεξιότητες (Για καθορισμό στόχων μαθητών βλέπε βιβλίο εκπαιδευτικού Γ' Γ/σιου σελ. 22-23).

γ) Ανάγκη για καλές κοινωνικές σχέσεις. «Μ' αρέσουν αυτοί που συνεργάζομαι;»

Η ανάγκη για καλές κοινωνικές σχέσεις αφορά την ύπαρξη υποστήριξης από τους άλλους, αποδοτικών σχέσεων με τους συμμαθητές και τους καθηγητές και την διαμόρφωση σχέσεων αλληλοεκτίμησης και συνεργασίας. Για να επιτευχθεί αυτό οι καθηγητές δείχνουν έμπρακτα ότι νοιάζονται πραγματικά για όλους τους μαθητές και ότι είναι εκεί για να υποστηρίξουν τον καθένα. Επίσης τονίζουν ότι ένας από τους βασικότερους σκοπούς του μαθήματος είναι να μάθουν να συνεργάζονται και να λειτουργούν σωστά στα πλαίσια μιας ομάδας. Χρησιμοποιώντας συνεργατικές μεθόδους διδασκαλίας, όπως η ομαδική δουλειά για την εκτέλεση μιας εργασίας, για τη δημιουργία ενός νέου παιχνιδιού, κλπ, ή το στίλ της αμοιβαίας διδασκαλίας (όπου ο ένας μαθητής διορθώνει τον άλλο με τη βοήθεια κάρτας κριτηρίων, για παραδείγματα βλ. βιβλίο εκπαιδευτικού Β' Γ/σιου σελ. 40, 73, 107) βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν την συνεργασία και την αλληλοβοήθεια μεταξύ τους.

Επιπλέον η οργάνωση ομαδικών μικρών πρωταθλημάτων, από τους ίδιους τους μαθητές με την ανάληψη ρόλων (προπονητή, αρχηγού, διαιτητή, γραμματέα, βλ. βιβλίο εκπαιδευτικού Α' Γ/σιου σελ. 42, 47, 65) αναπτύσσει την συνεργασία και την ομαδικότητα. Αυτό που είναι απαραίτητο στην περίπτωση των πρωταθλημάτων είναι να τονίζεται συνεχώς ότι δεν έχει ιδιαίτερη σημασία ποιος θα χάσει και ποιος θα κερδίσει, όσο το να μάθουν να παίζουν ομαδικά, να συνεργάζονται και να ευχαριστούνται την συμμετοχή τους στα αθλήματα. Μια καλή τεχνική είναι να ξέρουν οι μαθητές των ομάδων ότι στο τέλος του πρωταθλήματος θα ψηφίσουν ποια ομάδα ήταν κατά την γνώμη τους αυτή που έπαιξε πιο ομαδικά, που τα μέλη της ήταν πιο συνεργάσιμα και τηρούσαν τους κανόνες του «ευ αγωνίζεσθε».

Παράδειγμα κάρτας καθηκόντων για τα πρωταθλήματα στα ομαδικά αθλήματα

Κάρτα καθηκόντων για το πρωτάθλημα της τάξης

Προπονητής:

- Είναι δίκαιος προς όλους τους παίκτες
- Περιλαμβάνει όλους τους παίκτες στην προπόνηση και τον αγώνα
- Ακούει τις ιδέες των παικτών
- Διευθύνει την εξάσκηση-προπόνηση σε συνεργασία με τον καθηγητή
- Αποφασίζει για τον τρόπο που θα αγωνιστεί η ομάδα
- Δίνει την σύνθεση της ομάδας και κάνει τις αλλαγές κατά την διάρκεια του αγώνα
- Ζητάει τα Τάιμ-αουτ
- Βοηθάει, διορθώνει, εμπυχώνει τους αθλητές

Αθλητές (όλοι):

- Πειθαρχούν στις υποδείξεις των προπονητών σε προπόνηση και αγώνα
- Δεν διαμαρτύρονται στις αποφάσεις των διαιτητών

Αρχηγός ομάδας:

- Συνεργάζεται με τον προπονητή σχετικά με την στρατηγική της προπόνησης και του αγώνα
- Πάρνει τις αποφάσεις στον αγωνιστικό χώρο
- Αντιπροσωπεύει την ομάδα στον διαιτητή κατά την διάρκεια του αγώνα
- Οδηγεί την ομάδα στα τελετουργικά πριν και μετά τον αγώνα
- Αποτελεί παράδειγμα του «ευ αγωνίζεσθε»

Διαιτητές:

- Κληρώνουν και σφυρίζουν την έναρξη του αγώνα
- Σφυρίζουν τις παραβάσεις των κανόνων
- Δεν αλλάζουν αποφάσεις
- Συνεργάζονται με την γραμματεία και τον καθηγητή

Γραμματεία:

- Συμπληρώνει το φύλλο αγώνα (καταγραφή σκόρ, κ.τ.λ.)
- Χρονομετρά τον αγώνα
- Ανακοινώνει τα αποτελέσματα

Δημιουργία θετικού κλίματος παρακίνησης

Τα καλά νέα είναι ότι οι καθηγητές μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον μάθησης που συμβάλει στην ενίσχυση των αναγκών των μαθητών για αυτονομία, ικανότητα και καλές σχέσεις. Για τη δημιουργία αυτού του θετικού περιβάλλοντος στο μάθημα προτείνονται έξι βήματα τα οποία συνοψίζονται στο ακρωνύμιο **Σ.Η.Μ.Α.Δι.Α. (TARGET)**. Τα ΣΗΜΑΔΙΑ αυτά αποτελούν τις 6 διαστάσεις που διαμορφώνουν το κλίμα παρακίνησης του τμήματος. Εάν η διδασκαλία και η καθημερινή πρακτική των καθηγητών βασίζεται συστηματικά σε αυτές τις στρατηγικές, τότε οι πιθανότητες για απόκτηση ενός θετικού και δημιουργικού περιβάλλοντος μάθησης μεγιστοποιούνται.

Βήμα 1:

Σχεδιασμός δραστηριοτήτων (Task): Ποικιλία, εναλλαγές, διαφοροποίηση, προοδευτικότητα, ευκαιρίες για αυτό-βελτίωση, δεξιότητες ζωής.

Βασικό στοιχείο είναι ο σχεδιασμός και η οργάνωση των διαφόρων δραστηριοτήτων, ασκήσεων και παιχνιδιών για το μάθημα. Οι ατομικές και συνεργατικές δραστηριότητες είναι προτιμότερες σε σχέση με τις ανταγωνιστικές. Σημαντικό είναι και να προσφέρεται ποικιλία δραστηριοτήτων, ως προς τον τρόπο εκτέλεσης τους και τον βαθμό δυσκολίας τους. Να προτείνονται πολλές διαφορετικές ασκήσεις που θα προκαλούν το ενδιαφέρον όλων των μαθητών και θα έχουν σημασία και αξία για τους ίδιους. Οι επαναλαμβανόμενες και εύκολες ασκήσεις, κάνουν τους μαθητές να χάσουν το ενδιαφέρον και την αφοσίωση τους στο μάθημα. Για να κατανοήσουν οι μαθητές την χρησιμότητα των ασκήσεων μπορεί να χρησιμοποιείται η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης («μαιευτική μέθοδος» βλ. βιβλία εκπαιδευτικού Α' Γ/σίου σελ. 22, Γ' Γ/σίου σελ. 17). Όταν υπάρχουν ομαδικά παιχνίδια όπου φαίνεται ότι κάποιοι μαθητές δεν συμμετέχουν στον ίδιο βαθμό με τους υπόλοιπους, οι καθηγητές μπορούν τροποποιώντας έναν κανόνα (πχ. η μπάλα περνάει από όλους πριν σκοράρουμε), να αυξήσουν τον χρόνο ενεργής συμμετοχής τους.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να παρέχεται η δυνατότητα στους μαθητές να επιλέγουν ασκήσεις για το επίπεδο τους. Για παράδειγμα όταν μαθαίνουν σερβίς στο βόλεϊ μπορούν να επιλέγουν οι ίδιοι την απόσταση από το φίλε από όπου θα ξεκινήσουν την εξάσκηση τους, μέχρι να φτάσουν να εκτελούν πετυχημένα σέρβις. Ή στην καλαθοσφαίριση όταν εξασκούνται στην πάσα μπορούν να επιλέγουν μόνοι τους την απόσταση από τον συμπαίκτη, ή εναλλακτικά αντί να κάνουν πάσες σε ζευγάρια να κάνουν πάσες σε τριάδες ή τετράδες κτλ. Επίσης ο καθορισμός βραχυπρόθεσμων προσωπικών (και ομαδικών) ρεαλιστικών στόχων από τους ίδιους τους μαθητές, σε κάθε δραστηριότητα, είναι πρωταρχικής σημασίας για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης τους. Για παράδειγμα σε ένα μάθημα ποδοσφαίρου μπορούν οι ίδιοι να επιλέξουν την απόσταση από όπου θα σουτάρουν προκειμένου να πετύχουν κάποια γκολ σε έναν αριθμό προσπαθειών (π.χ. 3/5), ενώ αφού πετύχουν τον αρχικό στόχο τους μπορούν να αυξήσουν την απόσταση ή τον αριθμό των γκολ που στοχεύουν. Μέσα από αυτή τη διαδικασία βάζουμε τους μαθητές να σκεφτούν και να αποφασίσουν μόνοι τους, ανάλογα με το

επίπεδο στο οποίο βρίσκονται, τι πρέπει να κάνουν για να πετύχουν. Έτσι, αρχίζουν να κατανοούν τα βήματα που χρειάζεται για να ολοκληρώσουν πιο σύνθετες δραστηριότητες, και βλέπουν τις διάφορες ασκήσεις ως πιο εύκολες. Με το να επικεντρώνονται στην ατομική τους πρόοδο, βιώνουν την επιτυχία και νιώθουν πιο σίγουροι για τις ικανότητες τους (Για περισσότερα βλ. βιβλία εκπαιδευτικού Ε-ΣΤ' Δημοτικού σελ. 28-29, Α' Γ/σίου σελ. 17, Γ' Γ/σίου σελ. 17, 19, 22-23).

Σε συνδυασμό με τις παραπάνω στρατηγικές είναι σημαντικό για την ολοκληρωμένη ανάπτυξη των μαθητών να δοθεί έμφαση και στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής όπως ο θετικός αυτοδιάλογος, οι τεχνικές διαχείρισης άγχους και χαλάρωσης, η νοερή εξάσκηση-απεικόνιση κα. (βλ. βιβλίο εκπαιδευτικού Α' Γ/σίου σελ. 16-17) ο προγραμματισμός και καθορισμός στόχων. Επίσης, η σωστή διαχείριση του προσωπικού χρόνου είναι μια πολύ βασική δεξιότητα ζωής για να αποκτήσουν οι μαθητές συνήθειες δια βίου άσκησης, καθώς η δικαιολογία που παρουσιάζουν οι περισσότεροι για την μη συμμετοχή τους σε συστηματική φυσική δραστηριότητα είναι η εσφαλμένη εντύπωση ότι ποτέ δεν έχουν αρκετό χρόνο.

Βήμα 2:

Ηγεσία-Αυτονομία (Authority): Οι μαθητές παίρνουν ηγετικούς ρόλους, σχεδιάζουν δραστηριότητες, καθορίζουν την πρόοδο των ασκήσεων και την εναλλαγή τους.

Όπως προαναφέρθηκε, πολύ σημαντικό για την αύξηση της παρακίνησης είναι να νιώθουν οι μαθητές ότι έχουν ενεργό ρόλο στην διαδικασία λήψης των αποφάσεων σχετικά με το μάθημα. Η εμπλοκή των μαθητών σε αυτή την διαδικασία οδηγεί σε αύξηση της υπευθυνότητας τους, σε μεγαλύτερη αφοσίωση και δέσμευση τους για ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να δίνουμε λογικές εξηγήσεις για αυτά που τους ζητάμε, να τους δίνουμε επιλογές και να τους ενθαρρύνουμε να πουν την γνώμη τους.

Για παράδειγμα, ανάλογα με την οργάνωση του μαθήματος, κάποιες φορές μπορούν οι μαθητές να επιλέγουν τους συνασκούμενους τους, την θέση που θα καταλάβουν μέσα στον χώρο, την άσκηση ή το παιχνίδι της προτίμησής τους μεταξύ 2-3 διαφορετικών ασκήσεων, ή παιχνιδιών, ή παραλλαγών που αποσκοπούν στο ίδιο πράγμα, την σειρά με την οποία θα εκτελέσουν τις ασκήσεις, την στιγμή της έναρξης της λήξης και τον ρυθμό εκτέλεσης των ασκήσεων, τα διαλλείματα και την μετάβαση από την μια δραστηριότητα στην άλλη κτλ. Αναλαμβάνουν να στήσουν τον χώρο διεξαγωγής του μαθήματος και των μετρήσεων και να μεταφέρουν το αθλητικό υλικό. Επιπλέον οι μαθητές μπορούν να αναλάβουν ηγετικούς ρόλους επιλέγοντας έναν μαθητή κάθε φορά να δείχνει τις διατάξεις, το ζέσταμα ή την αποθεραπεία του τμήματος. Ενώ τα πρωταθλήματα με ανάληψη ρόλων (Εικ.4), που οργανώνονται και διεξάγονται από τους μαθητές με την ελάχιστη δυνατή καθοδήγηση από τον καθηγητή, ή η δημιουργία από τους μαθητές του συμβολαίου της τάξης (Εικ.2), συμβάλλουν στην αύξηση της αυτονομίας, της υπευθυνότητας και της συνεργασίας των μαθητών (βλ. βιβλία εκπαιδευτικού Ε-ΣΤ' Δημοτικού σελ. 20-21, 28-30, Α' Γ/σίου σελ. 16, 42-43, 60-61, Γ' Γ/σίου σελ. 16, 19).

Βήμα 3:

Μικρές ομάδες, μικτών δυνατοτήτων (Grouping): Εξάσκηση των μαθητών μέσα σε μικρές-ετερογενείς-συνεργατικές ομάδες (2-6 άτομα).

Η δημιουργία μικρών μικτών ομάδων είναι πολύτιμη καθώς ενισχύει την συνεργασία μεταξύ των μαθητών, αυξάνει την προσπάθεια που καταβάλλουν καθώς και τον ενεργό χρόνο μάθησης. Εάν χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες υψηλών και χαμηλών αθλητικών ικανοτήτων, μόλις οι δεύτεροι αντιληφθούν ότι τους έχουμε κατατάξει έτσι θα μειωθεί η προσπάθεια και η παρακίνηση τους. Η χρήση των μικρών ομάδων είναι πολύ σημαντική γιατί, όταν οι μαθητές αλληλεπιδρούν με τους συμμαθητές τους για να πετύχουν από κοινού στόχους, αυξάνουν τις φιλίες τους, αποκτούν συνεργατικές δεξιότητες και έχουν ευκαιρίες για καλές κοινωνικές σχέσεις. Σχεδιάζοντας δραστηριότητες που απαιτούν συνεργασία μπορούμε να δώσουμε την ευκαιρία σε μαθητές που δυσκολεύονται να νιώσουν επιτυχημένοι στο πλαίσιο της ομάδας. Η έλλειψη τέτοιων ομαδικών δραστηριοτήτων οδηγεί σε πλήξη, μειωμένη δημιουργικότητα και απομόνωση των μαθητών.

Καλό είναι να δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να αλλάζουν ομάδες συχνά. Για παράδειγμα αν οργανώνουμε πρωτάθλημα της τάξης να ζητάμε από τους μαθητές σε κάθε νέο άθλημα να φτιάχνουν διαφορετικές (ισοδύναμες) ομάδες ώστε να μάθουν να συνεργάζονται και με συμμαθητές τους που δεν είναι φίλοι τους ή που δεν γνωρίζονται καλά. Επιπλέον όταν δουλεύουν διάφορες ασκήσεις σε μικρές ομάδες, οι μαθητές θέτουν ομαδικούς στόχους και συνεργάζονται για να τους πετύχουν. Η χρήση του στίλ της αμοιβαίας διδασκαλίας όπως προαναφέρθηκε ενισχύει την επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ των μαθητών (Για αμοιβαία διδασκαλία βλ. βιβλία εκπαιδευτικού Α' Γ/σιου σελ. 19-21, Γ' Γ/σιου σελ. 16, για σχηματισμό ομάδων βλ. βιβλίο εκπαιδευτικού Ε-ΣΤ' Δημοτικού σελ. 23-24), ενώ και η τεχνική του ομαδικού σχεδίου εργασίας (project), συμβάλλει σε αυτήν την κατεύθυνση (βλ. βιβλία εκπαιδευτικού Ε-ΣΤ' Δημοτικού σελ. 15-16, Β' Γ/σιου σελ. 28-29).

Βήμα 4:

Αναγνώριση-Ατομική ανατροφοδότηση (Recognition): Αμοιβές, ενθάρρυνση, έπαινος για την προσπάθεια και την ατομική πρόοδο και βελτίωση.

Πολύ σημαντικό για την ενίσχυση της προσωπικής ευχαρίστησης και του ενδιαφέροντος για την φυσική δραστηριότητα, είναι η αναγνώριση από τον καθηγητή της βελτίωσης του μαθητή και της επίτευξης των ατομικών του στόχων. Είναι καλό να δίνεται **ατομική ανατροφοδότηση** σε όλους τους μαθητές ξεχωριστά. Είναι σημαντικό οι καθηγητές να αναγνωρίζουν και να ενθαρρύνουν κάποιο μαθητή κατ' ιδίαν και να αποφεύγουν τις δημόσιες κρίσεις που οδηγούν σε κοινωνική σύγκριση. Επιπλέον, είναι καλό να επαινούν τους μαθητές για την προσπάθεια που καταβάλουν, για την καλή συνεργασία και υπευθυνότητα, για την συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα εκτός σχολείου, και για κάθε βελτίωση ή προσωπικό στόχο που πετυχαίνουν (βλ. βιβλία εκπαιδευτικού Ε-ΣΤ' Δημοτικού σελ. 26-27, Γ' Γ/σιου σελ. 24). Οι τύποι των αμοιβών που παρέχει ο καθηγητής μπορεί να είναι μια λεκτική επιβράβευση, ένας γραπτός έπαινος ή βραβείο, ένας καλός βαθμός κτλ. Γενικά οι αμοιβές ωφελούν **όταν δίνονται με φειδώ**, ενώ αν δίνονται συχνά μειώνουν την αίσθηση προσωπικής ευθύνης των παιδιών. Επίσης πρωταρχικής σημασίας είναι ο λόγος για τον οποίο δίνει την αμοιβή καθώς και ο τρόπος, γιατί οι αμοιβές μπορεί να οδηγήσουν και σε μείωση της παρακίνησης των μαθητών. Για να

αυξήσουμε την αίσθηση επάρκειας χωρίς να μειώσουμε την αίσθηση προσωπικής επιλογής και ευθύνης για τη συμπεριφορά που ανταμείβουμε, βασικό είναι οι αμοιβές μας να ανταμείβουν την ατομική βελτίωση, την προσπάθεια και την καλή συμπεριφορά και να **δίνονται κατ' ιδίαν**. Για να αποφύγουμε τις κοινωνικές συγκρίσεις μεταξύ των μαθητών οι αμοιβές δεν πρέπει να βασίζονται σε κριτήρια σύγκρισης, π.χ., ποιος τα πάει καλύτερα από τους άλλους. Επιπλέον θα πρέπει να δίνονται όταν υπάρχει πραγματικός λόγος, για παράδειγμα, ως επίδειξη χαράς για μια σημαντική βελτίωση που πέτυχε ένας μαθητής. Διαφορετικά μπορεί οι μαθητές να τις εκλάβουν ως δωροδοκία ή ως τρόπο ελέγχου της συμπεριφοράς τους, με αποτέλεσμα την μείωση του ενδιαφέροντος και της εσωτερικής παρακίνησης τους.

Βήμα 5:

Διάρκεια-Χρόνος (Time): Ευελιξία για πολλές προσπάθειες σε διάφορες δραστηριότητες. Όχι αναμονή σε ουρές. Χρόνος για εκμάθηση δραστηριοτήτων και εξέλιξη σε προσωπικούς ρυθμούς.

Η διάρκεια της κάθε δραστηριότητας, ο χρόνος που αφιερώνεται για την μάθηση νέων δεξιοτήτων, για την εξάσκηση και την επίτευξη των στόχων των μαθητών, επηρεάζει σημαντικά την παρακίνηση τους. Παρόλο που ο χρόνος του μαθήματος δεν είναι απεριόριστος, καλό είναι να δίνουμε χρόνο στους μαθητές να εκτελέσουν αρκετές προσπάθειες και να μαθαίνουν στο δικό τους ρυθμό. Όταν σχεδιάζουμε το μάθημα, χρήσιμο είναι να λάβουμε υπόψη: α) αν η διάρκεια σε κάθε δραστηριότητα είναι αρκετή για την ολοκλήρωση της, β) αν δίνουμε την δυνατότητα στους μαθητές να επιλέξουν οι ίδιοι τον ρυθμό, τη σειρά, τη διάρκεια της κάθε άσκησης, γ) αν διαμοιράζουμε επαρκώς το χρόνο για αναγνώριση, ανατροφοδότηση και αξιολόγηση σε όλες τις ομάδες που έχουμε σχηματίσει και σε όλους τους μαθητές.

Για παράδειγμα οι καθηγητές μπορεί να αφήνουν τους μαθητές να υποδείξουν οι ίδιοι πότε θα περάσουν στην επόμενη άσκηση. Επίσης μπορεί στο τέλος του μαθήματος να δίνουν χρόνο στους μαθητές να δουλέψουν πάνω στους ατομικούς τους στόχους. Επιπλέον μια καλή τεχνική για μείωση του χαμένου χρόνου είναι ο χωρισμός των ασκήσεων και των μαθητών του τμήματος σε σταθμούς (βλ. βιβλία εκπαιδευτικού Α' Γ/σίου σελ. 19, Γ' Γ/σίου σελ. 15) και η χρήση όλου του διαθέσιμου αθλητικού υλικού, ώστε να μην σχηματίζονται ουρές αναμονής στις διάφορες ασκήσεις. Η δημιουργία μικρών ομάδων και η χρήση πρωτόκολλων συμπεριφοράς, όπως το συμβόλαιο της τάξης που προαναφέρθηκε (Εικ.2), βοηθούν επίσης στην μεγιστοποίηση του χρόνου εξάσκησης των μαθητών (βλ. βιβλία εκπαιδευτικού Ε-ΣΤ' δημοτικού σελ. 24-25, Γ' Γ/σίου σελ. 16).

Βήμα 6:

Αξιολόγηση αυτό-αναφερόμενη (Evaluation): Η αξιολόγηση βασίζεται σε κριτήρια ατομικής βελτίωσης και προόδου (όχι κοινωνική σύγκριση) και στην καταβολή προσπάθειας. Οι μαθητές αυτοαξιολογούν και παρακολουθούν οι ίδιοι την εξέλιξη τους.

Ο τρόπος που οι καθηγητές αξιολογούν τους μαθητές είναι κρίσιμης σημασίας για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης και της παρακίνησης των μαθητών. Όταν η αξιολόγηση γίνεται με κριτήρια αυτοαναφοράς, προσωπικής προσπάθειας, βελτίωσης και επίτευξης ατομικών στόχων δίνεται

η ευκαιρία σε όλους τους μαθητές να νιώσουν επιτυχημένοι. Αντίθετα όταν οι αξιολογήσεις επικεντρώνονται σε νόρμες ή κοινωνικές συγκρίσεις (συχνή πρακτική στην ελληνική εκπαίδευση), το αποτέλεσμα είναι η μειωμένη παρακίνηση και η αποστασιοποίηση των μαθητών. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνονται οι μαθητές να παρατηρούν, να παρακολουθούν και να αξιολογούν ατομικά την εξέλιξη τους με την τήρηση προσωπικών αρχείων. Μια πολύ καλή τεχνική είναι η διδασκαλία με το στυλ του αυτοελέγχου (βλ. βιβλία εκπαιδευτικού Α' Γ/σίου σελ. 21, Γ' Γ/σίου σελ. 16) και η εφαρμογή προγραμμάτων ατομικού καθορισμού στόχων με την χρήση ατομικών καρτών επίδοσης-προόδου. Για παράδειγμα όταν οι μαθητές εξασκούνται σε μια δεξιότητα τους ζητάμε να καταγράψουν σε μια ατομική κάρτα πόσες επαναλήψεις μπορούν να εκτελέσουν σε συγκεκριμένο χρόνο. Κατόπιν τους δίνουμε την δυνατότητα να προσπαθήσουν να βελτιώσουν την επίδοσή τους και να καταγράψουν τις επόμενες προσπάθειες στην κάρτα τους. Αυτή η κάρτα των μαθητών αποτελεί προσωπικό δεδομένο και την συζητούν ένας με έναν με τον καθηγητή τους, έτσι ώστε να μην υπάρχουν ευκαιρίες για σύγκριση και ανταγωνισμό μεταξύ τους. Η εξατομικευμένη αξιολόγηση και αναγνώριση της προσπάθειας και της προσωπικής βελτίωσης είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούνται και ως κριτήρια για την βαθμολόγηση των μαθητών (βλ. βιβλία εκπαιδευτικού Ε-ΣΤ' δημοτικού σελ. 139-160, Α' Γ/σίου σελ. 151-161, Β' Γ/σίου σελ. 15-17, Γ' Γ/σίου σελ. 30).

Πίνακας 3: ΣΗΜΑΔΙΑ	
Στρατηγικές για ένα θετικό και δημιουργικό περιβάλλον μάθησης.	
Σχεδιασμός δραστηριοτήτων	Ο καθηγητής παρέχει ποικίλες δραστηριότητες και εναλλακτικές. Οι μαθητές μπορούν να επιλέγουν και να θέτουν ατομικούς στόχους.
Ηγεσία-Αυτονομία	Οι μαθητές αναλαμβάνουν ηγετικούς ρόλους, συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων για το μάθημα.
Μικρές ετερογενείς ομάδες	Οι μαθητές δουλεύουν σε μικρές συνεργατικές ομάδες μικτών δυνατοτήτων.
Αναγνώριση-Ατομική ανατροφοδότηση	Οι καθηγητές δίνουν αμοιβές, ενθάρρυνση, για την προσπάθεια και την ατομική βελτίωση, και παρέχουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση.
Διάρκεια-Χρόνος	Οι καθηγητές προσαρμόζουν την διάρκεια των δραστηριοτήτων στους προσωπικούς ρυθμούς εξέλιξης των μαθητών.
Αξιολόγηση με αυτοαναφορά	Οι καθηγητές αξιολογούν με βάση την προσπάθεια και την προσωπική βελτίωση των μαθητών. Οι μαθητές αυτοαξιολογούνται.

Για την ανάπτυξη ποιοτικής παρακίνησης των μαθητών είναι σημαντικό οι παραπάνω στρατηγικές να αποτελούν τον οδηγό του τρόπου που σχεδιάζουμε και εφαρμόζουμε το μάθημα μας, καθώς και του τρόπου που συμπεριφερόμαστε στα πλαίσια του τμήματος και του σχολείου. Η προσπάθεια εφαρμογής όλων αυτών των τακτικών δεν είναι κάτι που επιτυγχάνεται από την μια στιγμή στην άλλη, ή κάτι που γίνεται αυτόματα. Χρειάζεται συνεχή αυτοπαρατήρηση, προσπάθεια και προβληματισμό. Δοκιμή, επανάληψη και προσαρμογή. Άλλωστε οι δηλώσεις κάποιων καθηγητών φυσικής αγωγής είναι χαρακτηριστικές:

«Σε κανέναν δεν αρέσουν οι αλλαγές, δεν είναι εύκολες. Εάν ήμασταν γιατροί, θα θέλαμε να εξασκούμε την ιατρική όπως γινόταν πριν από 20 χρόνια, επειδή αυτό θα μας ήταν πιο εύκολο και άνετο; Ποιος θα ήθελε να στείλει το παιδί του σε έναν τέτοιο γιατρό;»

«Η αντίληψη πολλών μαθητών, ίσως και καθηγητών, για την Φυσική Αγωγή είναι ότι θα πρέπει να παρέχει στους μαθητές μόνο ικανοποίηση και ευχαρίστηση (σωστό) και γι' αυτό θα πρέπει να τους αφήνουμε να κάνουν ότι τους αρέσει (κάτι σαν παιδική χαρά) ή να μην κάνουν τίποτα (ξεκούραση από τα άλλα μαθήματα και υποχρεώσεις). Αν δεχτούμε αυτή την άποψη, πολλές φορές οδηγούμαστε στην εξομοίωση της ώρας της Φυσικής Αγωγής με ένα χαλαρά δομημένο και επιμηκυμένο διάλειμμα. Η λύση του «πάρτε μπάλες και παίξτε» χωρίς να υπάρχει ένα σχεδιασμένο μάθημα με σκοπούς, στόχους και επιδιώξεις, μπορεί να έχει καταστροφικά αποτελέσματα μακροπρόθεσμα για το ενδιαφέρον των μαθητών, την συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες και την αξία που αποδίδουν στο μάθημα. Θα μπορούσε να αναρωτηθεί κανείς «χρειάζεται ειδικές γνώσεις και εξειδικευμένες σπουδές για να το κάνει κανείς αυτό;», «Τι παραπάνω κάνω εγώ ως καθηγητής που δεν μπορεί να το κάνει ο φύλακας του σχολείου λέγοντας στους μαθητές πάρτε μπάλες και παίξτε;».

Προσαρμόζοντας το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις ανάγκες του κάθε μαθητή

Μία από τις μεγαλύτερες δυσχέρειες που αντιμετωπίζουν οι περισσότεροι μαθητές στο Γυμνάσιο είναι η **έλλειψη προσωπικής επαφής με τους εκπαιδευτικούς**, καθώς και η ανυπαρξία διαρκούς ατομικής υποστήριξης και εξατομικευμένης παρακολούθησης της προόδου του κάθε μαθητή. Σε ένα μάθημα όπου οι καθηγητές απευθύνονται συνήθως στο σύνολο του τμήματος και η προσωπική επαφή του καθηγητή με τον κάθε μαθητή είναι αποσπασματική και όχι σχεδιασμένη, οι περισσότεροι μαθητές δημιουργούν μια αίσθηση για τη θέση τους στο σχολείο ότι είναι περίπου ως άτομα σε αγέλη και όχι ως ξεχωριστές προσωπικότητες με μοναδικές ανάγκες ο καθένας, διατηρούν πολύ ασθενείς σχέσεις με τους καθηγητές τους και δεν αισθάνονται προσωπική υποστήριξη απ' αυτούς. Το χάσιμο της άμεσης προσωπικής επαφής του εκπαιδευτικού με τον κάθε μαθητή αποδυναμώνει τους μαθητές, μειώνει την ποσοτική και ποιοτική παρακίνησή τους και την αίσθηση ατομικής ευθύνης και μακροπρόθεσμα έχει πολύ αρνητική επίδραση σε μαθησιακά αποτελέσματά τους σε κάθε τομέα.

Η σχεδιασμένη εξατομίκευση της διδασκαλίας επιτυγχάνεται με ειδικό σχεδιασμό που επικεντρώνεται στην **εξατομικευμένη παρακολούθηση της προόδου του κάθε μαθητή**. Για να επιτευχθεί αυτό δεν απαιτείται προσθήκη πολύ χρόνου προετοιμασίας από τη μεριά των εκπαιδευτικών. Ο μεγαλύτερος όγκος δουλειάς των εκπαιδευτικών στα πλαίσια της εξατομικευμένης διδασκαλίας μπορεί να γίνει στη διάρκεια του μαθήματος. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να αφιερώνει 10-15 λεπτά από το μάθημα για προσωπική επικοινωνία με 2-4 μαθητές του τμήματος ενώ παράλληλα οι υπόλοιποι

μαθητές ασχολούνται με κάποιες άλλες δραστηριότητες που δεν απαιτείται η συνεχής παρέμβαση του καθηγητή (π.χ. παίζουν παιχνίδια-αθλήματα). Μ' αυτό τον τρόπο ο καθηγητής μπορεί να εξασφαλίσει ότι θα έχει ατομική επικοινωνία με τον κάθε μαθητή του τμήματος 1-2 φορές το μήνα, αφού σε 6-10 συνεχόμενα μαθήματα μπορεί να έχει ατομικές συναντήσεις με 2-4 μαθητές κάθε φορά.

Από πλευράς οργάνωσης του εκπαιδευτικού, σημαντικό βοήθημα είναι ο **ατομικός φάκελος του κάθε μαθητή**. Αυτός είναι ο φάκελος που διατηρεί ο καθηγητής για τον κάθε μαθητή και όχι ο φάκελος που διατηρεί ο μαθητής για τον εαυτό του (που περιγράφεται σε επόμενη ενότητα). Στον φάκελο αυτό περιγράφονται οι ανάγκες, οι στόχοι και οι δραστηριότητες μέσα και έξω από το σχολείο τις οποίες υιοθετούν οι μαθητές για την επίτευξη των στόχων τους. Περιγράφονται επίσης τα εμπόδια και οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο μαθητής καθώς και οι πηγές βοήθειας που έχουν. Αναφέρονται οι στρατηγικές που υιοθετεί ο μαθητής για την επίτευξη των στόχων του καθώς και άλλες παρατηρήσεις. Σημαντικό για την ολόπλευρη υποστήριξη του μαθητή είναι να καταγραφούν και οι σημαντικότερες ανάγκες που έχουν οι μαθητές και σε άλλα μαθήματα του σχολείου και εκτός σχολείου, ώστε ο καθηγητή φυσικής αγωγής να παρέχει ιδέες και υποστήριξη στον κάθε μαθητή. Με τον φάκελο αυτό ο καθηγητής παρακολουθεί την πρόοδο του κάθε μαθητή, την επίτευξη σημαντικών στόχων του, την επίλυση προβλημάτων του, κλπ. Σε κάθε μάθημα ο καθηγητής μπορεί να έχει στο ντοσιέ του τους φακέλους των 3-4 μαθητών με τους οποίους θα συναντηθεί στο συγκεκριμένο μάθημα.

Κάποιες φορές οι εκπαιδευτικοί μπορεί να οργανώνουν **συζητήσεις σε ομάδες των 2-4 ατόμων όταν οι στόχοι, οι δραστηριότητες ή οι δυσκολίες των μαθητών είναι κοινές**. Οι συζητήσεις αυτές προσφέρουν ευκαιρίες για ανταλλαγή ιδεών, για μίμηση θετικών συμπεριφορών που υιοθετούνται από συμμαθητές, για ενθάρρυνση και για αύξηση της αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας των μαθητών. Ωστόσο, αυτές οι συζητήσεις σε ομάδες δεν πρέπει να αντικαθιστούν πλήρως την αναγκαιότητα για ατομική επαφή μεταξύ του κάθε μαθητή με τον καθηγητή του. Ως γενικός κανόνας μπορεί να ακολουθηθεί ότι ο καθηγητής έχει τουλάχιστον μία φορά το μήνα προσωπική συνάντηση με τον κάθε μαθητή του τμήματος.

Σε ένα περιβάλλον ενδυνάμωσης, οι ανάγκες, οι στόχοι και οι δραστηριότητες των μαθητών προσδιορίζονται από τους ίδιους με την καθοδήγηση των καθηγητών τους. Στην πρώτη συνάντηση ο καθηγητής αφιερώνει περισσότερο χρόνο για να μάθει τον κάθε μαθητή και να εντοπίσει τις ανάγκες του απ' ότι στις επόμενες συναντήσεις. Ένας υποθετικός διάλογος καθηγητή φυσικής αγωγής με έναν μαθητή για τον προσδιορισμό των αναγκών και των στόχων του μαθητή μπορεί να ξεκινήσει ως εξής:

«--Χρήστο, στις ατομικές συναντήσεις μας θέλω να μου μιλάς με το μικρό μου όνομα, κ. Δημήτρη, όχι κ. Παπαδόπουλε, εντάξει;

--Εντάξει κύριε.

--Θα ήθελα να συζητήσουμε για σένα και τη ζωή σου, να μάθω κάποια πράγματα για σένα, την οικογένειά σου, τους φίλους σου, τις δραστηριότητές σου όπως αθλήματα, κλπ. Θα ήθελα επίσης να αναφερθείς και σε κάποια πράγματα που θεωρείς σημαντικά και θέλεις να μου εκμυστηρευτείς. Μιλώ για τα πιο κρίσιμα πράγματα στη ζωή σου που σε προβληματίζουν και σε απασχολούν περισσότερο απ' όλα. Κανείς άλλος δεν θα τα ξέρει εκτός από εμένα. Τι λες;

--Εντάξει κύριε.

--κ. Δημήτρη...

--Εντάξει κ. Δημήτρη!

--Μπράβο Χρήστο! (χτυπώντας τον μαλακά στον ώμο). Ας μιλήσουμε λοιπόν για την ζωή του Χρήστου. Μπορείς να περιγράψεις μια τυπική μέρα του Χρήστου, τους ανθρώπους, τις σχέσεις

του μ' αυτούς και πώς νοιώθει κλπ.; Π.χ., πώς ήταν η χθεσινή μέρα του Χρήστου από την ώρα που ξύπνησε ως την ώρα που πήγε για ύπνο το βράδυ; Προσπάθησε στην περιγραφή σου για κάθε δραστηριότητα και επικοινωνία με ανθρώπους να περιγράφεις και πώς ένοιωθε ο Χρήστος. Π.χ. αν στο μάθημα των μαθηματικών ο Χρήστος ένοιωθε εγρήγορση ή κάποιες φορές λίγο βαρετά, αν πρόσεχε συνεχώς ή αν το μυαλό του Χρήστου κάποιες φορές ήταν κάπου αλλού, κλπ. Ας ξεκινήσουμε από το πρωί που ξύπνησε.

.....(ακολουθεί διάλογος και διευκρινιστικές/διακριτικές ερωτήσεις του καθηγητή για να καταλάβει το πλαίσιο της ζωής του μαθητή, το πώς νοιώθει με τον κάθε συγγενή, φίλο, τον προπονητή, κλπ., αλλά και με τον εαυτό του, τις δραστηριότητές του εκτός σχολείου συμπεριλαμβανομένων και των αθλητικών και το είδος και συχνότητα φυσικών δραστηριοτήτων, τις ανάγκες για βοήθεια και προσωπική βελτίωση που εντοπίζει ο ίδιος ο μαθητής αλλά και τα προβλήματα και «σκοτεινά σημεία» που εντοπίζει ο καθηγητής και τα οποία σημειώνει για περισσότερο διερεύνηση στο μέλλον και αφού θα έχει αποκτήσει μεγαλύτερη εξοικείωση με το μαθητή κλπ.)»

Στο παραπάνω παράδειγμα, η αναφορά του Χρήστου στον Χρήστο ως τρίτο πρόσωπο βοηθάει τον μαθητή να αποστασιοποιηθεί κάπως συναισθηματικά από τα πράγματα, όσο είναι αυτό δυνατό, και να μιλήσει λίγο πιο ανοιχτά για τον εαυτό του.

Στις συζητήσεις ο καθηγητής δεν κρίνει τις πληροφορίες που δίνει ο μαθητής, απλώς τις καταγράφει, κάποιες φορές επαναλαμβάνοντας φωναχτά αυτό ακριβώς που είπε ο μαθητής ώστε να δίνει την εντύπωση ότι παρακολουθεί και δέχεται όσα του μεταφέρει ο μαθητής. Αυτό δεν σημαίνει κατ' ανάγκη ότι συμφωνεί μαζί του. Ωστόσο δεν διαφωνεί μαζί του όσο συζητούν, δεν αμφισβητεί ούτε θέτει αντιρρήσεις στο μαθητή. Προς το τέλος της συζήτησης ο καθηγητής φυσικής αγωγής διευκρινίζει ότι ο ίδιος ως ειδικός σε θέματα άθλησης και φυσικής δραστηριότητας θα προσπαθήσει να βοηθήσει τον Χρήστο με τη βοήθεια της άθλησης και της φυσικής δραστηριότητας να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του. Στη συνέχεια μαζί με τον μαθητή εντοπίζουν τις σημαντικότερες ανάγκες του μαθητή και μαζί αποφασίζουν τις προτεραιότητες που θα έχει ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας και τους ειδικούς στόχους που θα προσπαθήσει να πετύχει ο μαθητής. Όπως ήδη αναφέρθηκε, οι στόχοι αυτοί δεν είναι αποκλειστικά αθλητικοί, αλλά οι στόχοι φυσικής δραστηριότητας συνδέονται με σημαντικούς στόχους βελτίωσης του μαθητή σε άλλους τομείς της ζωής του. Πώς μπορεί να γίνει αυτό; Ας δούμε έναν υποθετικό διάλογο.

«--Το πρωί η μαμά φώναζε να ντυθεί γρήγορα ο Χρήστος για το σχολείο...

--Γιατί φώναζε η μαμά;

--Σχεδόν πάντα φωνάζει.

--Έχεις εντοπίσει μήπως υπάρχει κάτι που ίσως την εκνευρίζει με τη συμπεριφορά του Χρήστου το πρωί; Κάτι που ίσως αν πρόσεχε ο Χρήστος ίσως να μην ήταν τόσο συχνά εκνευρισμένη;

--Δεν ξέρω... Ίσως ότι ο Χρήστος πετάει τις πιτζάμες του οπουδήποτε και αφήνει ακατάστατο το κρεβάτι του.

--Πολύ καλή παρατήρηση! Άρα αν ο Χρήστος στρώνει κάθε πρωί το κρεβάτι του ίσως η μαμά μετά από κάποιο διάστημα να το παρατηρήσει, να το εκτιμήσει και πιθανόν να φωνάζει και κάπως λιγότερο;

--Ίσως.

--Νομίζεις ότι ίσως αξίζει να κάνει μια προσπάθεια ο Χρήστος στις επόμενες δυο εβδομάδες να στρώνει το κρεβάτι του;

--Δεν ξέρω, πιθανόν.

--Θα ήθελες να δοκιμάσουμε να δούμε τι θα γίνει;

--Να δοκιμάσουμε.

--Πόσες φορές την εβδομάδα μπορεί ο Χρήστος να στρώνει το πρωί το κρεβάτι του;

--Τρεις φορές την εβδομάδα. Ίσως και τέσσερις.

--Ωραία, να παρακολουθήσουμε αυτή την εβδομάδα, όπως και τις επόμενες ως το τέλος του μήνα, αν ο Χρήστος θα στρώνει 4 φορές την εβδομάδα το κρεβάτι του; Με άλλα λόγια, μαζί με την παρακολούθηση της συχνότητας φυσικής δραστηριότητας ο Χρήστος να παρακολουθήσει και τη συχνότητα που στρώνει το κρεβάτι του; Και την επόμενη φορά που θα βρεθούμε να συγκρίνουμε την προσπάθεια και τις στρατηγικές που χρειάστηκαν για να πετύχει ο Χρήστος αυτούς τους δύο στόχους;

--Εντάξει...

--Πολύ ωραία. Μπορείς να σημειώσεις στη σελίδα αυτοπαρατήρησης/στόχων αυτούς τους δύο εβδομαδιαίους στόχους ως στόχους βελτίωσης για τις επόμενες 4 εβδομάδες στον επόμενο μήνα;»

Η παραπάνω συζήτηση μπορεί να βοηθήσει τον καθηγητή να καθορίσει με τον μαθητή τις ανάγκες και τους στόχους βελτίωσης.

Ένα απόσπασμα από πραγματικό παράδειγμα προγράμματος καθορισμού στόχων σε ατομικό επίπεδο παρουσιάζεται στους Πίνακες 4-6. Το πρόγραμμα αυτό υλοποιήθηκε το 2004 στην Α΄ Γυμνασίου ενός σχολείου της Θεσσαλονίκης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Τα αποτελέσματα του προγράμματος αξιολογήθηκαν και ήταν εντυπωσιακά ως προς την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας αλλά και της αυτοπεποίθησης και της παρακίνησης των μαθητών τόσο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής όσο και σε άλλα μαθήματα όπως η Γλώσσα και τα Μαθηματικά.

Τον Σεπτέμβριο-Οκτώβριο ο καθηγητής βοήθησε τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις ανάγκες τους, να βρουν τρόπους να τις αντιμετωπίσουν και να καθορίσουν μαζί στόχους επίτευξης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής για τις εβδομάδες του μήνα Οκτώβριου (Πίνακας 4).

Στα τέλη Οκτωβρίου ο καθηγητής βοήθησε του μαθητές να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες τους σε άλλους τομείς (π.χ. Μαθηματικά, υπευθυνότητα) και να καθορίσουν στόχους επίτευξης για τις εβδομάδες του μήνα Νοέμβριου (Πίνακας 5). Ουσιαστικά τους βοήθησε να μάθουν πώς να μεταφέρουν αυτά που έμαθαν ως προς τον καθορισμό στόχων στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής σε άλλους τομείς της ζωής τους.

Στα τέλη Νοεμβρίου ο καθηγητής παρακίνησε τους μαθητές να καθορίσουν μόνοι τους στόχους που θα ήθελαν να πετύχουν (Πίνακας 6). Αυτό που πραγματικά επιδίωξε ο καθηγητής ήταν να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν την ικανότητα αυτονομίας ως προς τον καθορισμό στόχων.

Περισσότερες πληροφορίες γι' αυτό το πρόγραμμα αναφέρονται στο παρακάτω κεφάλαιο για το μαθητικό χαρτοφυλάκιο.

Πίνακας 4. Οι στόχοι μου στη φυσική αγωγή για την επόμενη εβδομάδα...

Από.....Οκτωβρίου έως..... Οκτωβρίου

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....

ΤΟΜΕΑΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΣΤΗ	Να πω 5 φορές στον εαυτό μου: « Σήμερα αισθάνομαι υπέροχα » ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να κάνω 10 κάμψεις και 15 αναπηδήσεις ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να πω στον εαυτό μου: « Είμαι σε καταπληκτική φόρμα » ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να κάνω 15 κοιλιακούς και 15 ραχιαίους. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να πω στον εαυτό μου: « Θα γίνομαι όλο και καλύτερος, παντού » ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να πάω να γυμναστώ με τον/την αδερφό/ή μου, ή τους γονείς μου ή με φίλους μου. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να καλύψω τα κενά που άφησα την εβδομάδα που πέρασε. ΝΑΙ--ΟΧΙ
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	Πριν πάω στο σχολείο το απόγευμα για να γυμναστώ, να διαβάσω τα μαθήματά μου. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να πω 5 φορές στον εαυτό μου: « στόχος μου είναι να βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση » ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να πάω στο σχολείο το απόγευμα για να γυμναστώ. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να πω στον εαυτό μου: « Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου ». ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να πάω στο σχολείο το απόγευμα για να γυμναστώ. ΝΑΙ--ΟΧΙ		
	Πριν κοιμηθώ να κάνω ασκήσεις χαλάρωσης. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να κάνω κατακόρυφο στον τοίχο 10 φορές ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να κάνω κατακόρυφο με τη φαντασία μου 10 φορές ΝΑΙ--ΟΧΙ	Πριν κοιμηθώ να κάνω ασκήσεις χαλάρωσης. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να κάνω κατακόρυφο στον τοίχο 10 φορές ΝΑΙ--ΟΧΙ		

ΔΕΣΜΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ

Υπογραφή.....

ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΠΑΝΤΟΥ ΘΑ ΖΗΣΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΤΟ
ΜΕΛΛΟΝ

Πίνακας 5: Οι στόχοι μου για την επόμενη εβδομάδα στη φυσική αγωγή, μαθηματικά, υπευθυνότητα

Από.....Νοεμβρίου έως..... Νοεμβρίου

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....

ΤΟΜΕΑΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	Να πω στον εαυτό μου: «Σήμερα αισθάνομαι υπέροχα» ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να κάνω κατακόρυφο στον τοίχο 10 φορές ΝΑΙ—ΟΧΙ	Να πω στον εαυτό μου: «Είμαι σε καταπληκτική φόρμα» ΝΑΙ-- ΟΧΙ Να πάω στο σχολείο το απόγευμα για να γυμναστώ. ΝΑΙ--ΟΧΙ Να κάνω κατακόρυφο στον τοίχο 10 φορές ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να κάνω 15 κουλιακούς και 15 ραχιαίους. ΝΑΙ--ΟΧΙ Να πω στον εαυτό μου: «Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου». ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να πω στον εαυτό μου: «Θα γίνομαι όλο και καλύτερος, παντού» ΝΑΙ--ΟΧΙ Να πάω στο σχολείο το απόγευμα για να γυμναστώ. ΝΑΙ--ΟΧΙ Να κάνω κατακόρυφο στον τοίχο 10 φορές ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να πάω να γυμναστώ με τον/την αδερφό/ή μου, ή τους γονείς μου ή με φίλους μου. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να καλύψω τα κενά που άφησα την εβδομάδα που πέρασε. ΝΑΙ--ΟΧΙ
ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑ- ΤΙΚΑ	Να λύσω μια άσκηση στο τετράδιο Φυσικής Αγωγής. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να κάνω επανάληψη το τελευταίο μάθημα. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να λύσω με τη φαντασία μου μια άσκηση όπως αν μου την είχε ζητήσει ο καθηγητής σε εξέταση. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να λύσω μια άσκηση παραπάνω από αυτές που μας έχει βάλει ο καθηγητής. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να ετοιμάσω τα Μαθηματικά μου για την επόμενη εβδομάδα ΝΑΙ--ΟΧΙ		
ΥΠΕΥ- ΘΥΝΟΤΗΤΑ	Να στρώσω το κρεβάτι μου το πρωί. ΝΑΙ--ΟΧΙ Το βράδυ πριν τον ύπνο να κάνω εξάσκηση με την φαντασία μου σε ένα άθλημα ή σε ένα μάθημα. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να στρώσω το κρεβάτι μου το πρωί. ΝΑΙ--ΟΧΙ Να βοηθήσω τον αδερφό μου ή ένα φίλο στο διάβασμα ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να στρώσω το κρεβάτι μου το πρωί. ΝΑΙ--ΟΧΙ Το βράδυ πριν για ύπνο να κάνω ασκήσεις χαλάρωσης. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να στρώσω το κρεβάτι μου το πρωί. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να συγυρίσω το δωμάτιο μου ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να βοηθήσω τη μητέρα μου στις δουλειές. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Να πω 5 φορές στον εαυτό μου: «Θα δουλέψω ακόμα πιο σκληρά την επόμενη εβδομάδα» ΝΑΙ—ΟΧΙ

Δίνω το λόγο μου ότι θα πετύχω τους στόχους μου:
Υπογραφή.....

Πίνακας 6: Επιλέγω τους στόχους μου για την επόμενη εβδομάδα

από Δεκεμβρίου έως Δεκεμβρίου

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....

ΤΟΜΕΑΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	Επιλέγω μόνος μου	Το πρωί να πω 10 φορές στον εαυτό μου: « Θα γίνομαι όλο και καλύτερος, παντού » ΝΑΙ--ΟΧΙ	Επιλέγω μόνος μου	Επιλέγω μόνος μου	Να πάω στο απογευματινό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής του σχολείου και να δουλέψω συγκεκριμένους στόχους για προσωπική βελτίωση ΝΑΙ-ΟΧΙ	Επιλέγω μόνος μου	Επιλέγω μόνος μου
ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑ- ΤΙΚΑ	Επιλέγω μόνος μου	Επιλέγω μόνος μου	Επιλέγω μόνος μου	Να λύσω στο σπίτι με τη φαντασία μου μια άσκηση όπως αν μου την είχε ζητήσει ο καθηγητής για εξέταση. ΝΑΙ--ΟΧΙ	Επιλέγω μόνος μου	Επιλέγω μόνος μου	Επιλέγω μόνος μου
ΣΤΗΝ ΥΠΕΥ- ΘΥΝΟΤΗΤΑ	Επιλέγω μόνος μου	Να δεσμευτώ στους γονείς μου ότι στο άλλο τρίμηνο θα προσπαθήσω να ανεβάσω τους βαθμούς μου σε όλα τα μαθήματα 1-2 μονάδες ΝΑΙ--ΟΧΙ	Επιλέγω μόνος μου	Το βράδυ πριν τον ύπνο να κάνω νοερή εξάσκηση: α) στο πως θα βελτιωθώ στα Μαθηματικά στη Γλώσσα και στη Φυσική Αγωγή. ΝΑΙ--ΟΧΙ β) πως θα είναι καλύτερη η ζωή μου	Επιλέγω μόνος μου	Επιλέγω μόνος μου	Να δεσμευτώ ότι θα εκμεταλλευτώ τις διακοπές των Χριστουγέννων για να βελτιωθώ όπου υστερώ στα μαθήματα. ΝΑΙ-ΟΧΙ

ΔΕΣΜΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ
Υπογραφή.....

Ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών

Ζητήθηκαν προτάσεις για το «Πώς ενεργεί ο εκπαιδευτικός για να αναπτύξει τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του προγράμματος». Κατά βάθος οι εκπαιδευτικοί δεν τις χρειάζονται. Εκπαιδευτικοί που ενδιαφέρονται να αναπτύξουν γνώσεις και δεξιότητες για να τις εφαρμόσουν στο σχολείο προς όφελος των μαθητών τους, το κάνουν έτσι κι αλλιώς. Γνωρίζουν απ' τα βιώματά τους ότι η αγάπη για διαρκή μάθηση στους μαθητές μεταφέρεται από εκπαιδευτικούς που είναι δια βίου μαθητευόμενοι και οι ίδιοι, που διαρκώς μαθαίνουν νέα πράγματα για τη δουλειά τους. Είναι άνθρωποι που διαβάζουν κάθε τι και φαντάζονται πώς συνδέεται με την εκπαίδευση των μαθητών τους. Ενδιαφέρονται για κάθε θέμα που αφορά στην αγωγή αλλά και στην φυσική αγωγή ειδικότερα. Είναι άνθρωποι για τους οποίους η συνεχής ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων σ' αυτά τα θέματα είναι αυτονόητος αυτοσκοπός που επιτυγχάνεται με κάθε μέσο που προσφέρεται στη σύγχρονη εποχή τους.

Ασφαλώς κάθε εποχή προσφέρει τις δικές της ευκαιρίες και προκλήσεις. Παλιότερα μια εγκυκλοπαίδεια ή το βιβλίο ενός καλού συγγραφέα ήταν πηγή έμπνευσης για εκπαιδευτικούς. Σήμερα το διαδίκτυο παρέχει πολύ πιο άμεσα, εύκολα και φτηνά απείρως περισσότερες πληροφορίες απ' ότι προσφέρονταν σε άλλες εποχές. Όμως από την άλλη μεριά, στα τόσα πολλά που δίνονται, όλοι χρειαζόμαστε αυξημένη εγρήγορση και νέες γνώσεις για να επιλέγουμε την ποιοτική και χρήσιμη πληροφορία. Με ποια κριτήρια επιλέγουμε συγγραφείς, ιστοσελίδες και περιεχόμενα; Βεβαίως η απάντηση είναι με διαχρονικής αξίας κριτήρια. Πάντοτε νοιώθαμε ποιοί επαναπαυμένοι διαβάζοντας κείμενα αναγνωρισμένων συγγραφέων απ' ότι κείμενα αγνώστων. Το ίδιο ισχύει με τους συγγραφείς και τις ιστοσελίδες στο διαδίκτυο. Ένας σίγουρος τρόπος για να ελέγξουμε την ποιότητα ιστοσελίδων είναι να εξετάσουμε αν αναπτύσσονται από αναγνωρισμένους συγγραφείς και φορείς. Από την άλλη μεριά, καλό είναι να είμαστε σε εγρήγορση και με αυξημένη κριτική διάθεση όταν λαμβάνουμε πληροφορίες από αγνώστους. Βεβαίως η γνώση Αγγλικής γλώσσας βοηθάει πολύ και δεν είναι ποτέ αργά και άσκοπο, ακόμη και στη σύνταξη, να βελτιώσει κάποιος τις γνώσεις του στην ξένη γλώσσα. Με τα μεταφραστικά συστήματα των μεγάλων δικτυακών τόπων όπως η Google, η αναζήτηση πληροφορίας στο διαδίκτυο είναι πανεύκολη υπόθεση ακόμη και για χρήστες με λίγες γνώσεις Αγγλικής.

Η ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων απαιτεί αλληλεπίδραση με άλλους, είτε είναι ειδικοί, συνάδελφοι, γονείς ή μαθητές. Σε παλαιότερες εποχές οι άνθρωποι αλληλεπιδρούσαν μόνο δια ζώσης. Σήμερα σημαντικό μέρος της αλληλεπίδρασης μπορεί να καλυφθεί με τη βοήθεια τεχνολογιών για εξ' αποστάσεως επικοινωνία. Τα emails, η online επικοινωνία με προγράμματα όπως messenger, Skype κλπ και τα κοινωνικά δίκτυα όπως το facebook, twitter κ.α., είναι σύγχρονοι και εύκολοι τρόποι επικοινωνίας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν προς μεγάλο όφελος της εκπαίδευσης. Και δεν χρειάζεται κόπος για να μάθει να τους χρησιμοποιεί κανείς. Μια παρέα εκπαιδευτικών που ονειρεύονται ένα όμορφο σχολείο μπορούν να ανταλλάσσουν εύκολα και ανέξοδα πολλαπλάσιες πληροφορίες σε σχέση με τη δουλειά τους απ' ότι συνέβαινε στο παρελθόν. Μπορούν επίσης να συνεργάζονται για την ανάπτυξη και επίβλεψη κοινών projects που δίνουν στους μαθητές τους. Ένας εκπαιδευτικός που θέλει τους

γονείς κοντά του θα τους παροτρύνει ν' αναπτύξουν ένα κοινωνικό δίκτυο για να ανταλλάσουν ιδέες που αφορούν στη μάθηση των ίδιων και των παιδιών τους, να βρεθούν συμμαθητές και γονείς για να παίξουν αθλήματα και παιχνίδια που προάγουν την υγεία, τη γνώση, τη συνεργασία και την κοινωνική αλληλεγγύη. Και αν και οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί είναι γονείς, να τα βοηθήσουν στην ανάπτυξη σχέσεων, κοινωνικών δεξιοτήτων, γνώσεων και φυσικών ικανοτήτων, παρακινώντας τα να βρεθούν οικογενειακώς με τους δικούς τους μαθητές και τους γονείς τους και να διασκεδάσουν παίζοντας μαζί τους.

Ένας εκπαιδευτικός που θέλει να βελτιωθεί στη δουλειά του θα βρει σίγουρα τον τρόπο. Πέρα από τα σεμινάρια, συνέδρια και μετεκπαιδεύσεις, μπορεί εύκολα να επικοινωνήσει με τον σύμβουλο ή με άλλους ειδικούς. Ένα email με μια ερώτηση σε έναν καθηγητή πανεπιστημίου ή σε έναν ερευνητή ή υποψήφιο διδάκτορα έχει μεγάλες πιθανότητες να απαντηθεί. Μια πρωτοβουλία για τη διεξαγωγή ενός σεμιναρίου ή κάποιου μικρού πειραματικού προγράμματος στο σχολείο του ενδεχομένως σε συνεργασία με μεταπτυχιακούς φοιτητές θα βρει ανταπόκριση.

Ίσως το μόνο που πραγματικά χρειάζεται ένας εκπαιδευτικός είναι ψυχικά αποθέματα, πρώτα απ' όλα όμορφα όνειρα για το σχολείο και τους μαθητές του και στη συνέχεια επιμονή, υπομονή και πίστη στην αξία της βελτίωσης της δουλειάς του και στις ικανότητές του να τα καταφέρει. Κάθε τι που δοκιμάζουμε για πρώτη φορά, είτε ως εκπαιδευτικοί, είτε ως νέο περιεχόμενο ή νέα μέθοδος για τους μαθητές μας, το πιο πιθανό είναι να μην φέρει αμέσως τα θετικά αποτελέσματα που θα περιμέναμε. Κάθε τι τελείως νέο που έρχεται ν' αλλάξει εδραιωμένες συνήθειες, το πιο πιθανό είναι στην αρχή να δημιουργήσει σύγχυση, ίσως καθυστερώντας τη μάθηση σε κάποιους τομείς και ίσως να βρει αντιστάσεις από πολλούς μαθητές.

Γνωρίζουμε για παράδειγμα, ότι η διδασκαλία με τα στίλ αυτοελέγχου και αμοιβαίας διδασκαλίας στα πρώτα στάδια προξενούν δυσφορία σε αγόρια που έχουν συνηθίσει να παίζουν αθλήματα στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Όμως από την άλλη μεριά, αυτά τα στίλ διδασκαλίας γίνονται πιο εύκολα αποδεκτά από κορίτσια και κάποια παιδιά χαμηλών ικανοτήτων που συνήθως είναι ανενεργά όταν οι άλλοι παίζουν αθλήματα. Το αν θα επιμείνει κάποιος στη χρήση των στίλ αυτοελέγχου και αμοιβαίας διδασκαλίας εξαρτάται από το τι είδους αποτελέσματα θέλει να έχει κανείς για τους μαθητές του. Αν θέλει απλώς να προσφέρει σε ορισμένους λίγες στιγμές εκτόνωσης τότε τα στίλ αυτά δεν προσφέρονται. Αν θέλει ν' αναπτύξει ποιοτική παρακίνηση και ικανότητες αυτορύθμισης σε χώρους άσκησης για όλους τους μαθητές, που μακροπρόθεσμα θα οδηγήσουν σε πάρα πολλές στιγμές εκτόνωσης και ευχαρίστησης από την άθληση, τότε είναι καλύτερο να βοηθήσει όλους τους μαθητές του πώς να μαθαίνουν από μόνοι τους και πώς να διδάσκουν άλλους, χρησιμοποιώντας διάφορες μεθόδους που περιλαμβάνουν και τα στίλ αυτοελέγχου και αμοιβαίας διδασκαλίας.

Εκπαιδευτικές Καινοτομίες

Κάθε διδακτική ώρα είναι μια ανεπανάληπτη στιγμή επικοινωνίας του εκπαιδευτικού με τους μαθητές του. Οτιδήποτε κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να αυξήσει το ενδιαφέρον και την προσπάθεια των μαθητών για μάθηση είναι κάτι μοναδικό, έχει στοιχείο καινοτομίας. Κάθε μικρή ή μεγάλη προσαρμογή της διδακτικής ύλης ή της οργάνωσης του μαθήματος που αποσκοπεί στην μεγιστοποίηση της πρόκλησης και μάθησης είναι μια ακόμη καινοτομία.

Από την άλλη μεριά, με τον όρο εκπαιδευτικές καινοτομίες συνηθίζεται να αποδίδονται οι εκπαιδευτικές δράσεις που ξεφεύγουν από τον συνήθη-παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν :

(1) Χρήση νέων τεχνολογιών, όπως ηλεκτρονικοί υπολογιστές, διαδίκτυο, ηλεκτρονικές παρουσιάσεις, διαδραστικοί πίνακες, κλπ., (περισσότερα στο συγκεκριμένο κεφάλαιο).

(2) Χρήση νέων μεθόδων διδασκαλίας, ιδιαίτερα αυτών που δίνουν έμφαση σε αυτόνομη, συνεργατική και εξατομικευμένη μάθηση, (περισσότερα στα βιβλία εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής Α΄ Γυμνασίου Σελ. 19-22 και Γ΄ Γυμνασίου Σελ 15-19 αλλά και σε σχετικό κεφάλαιο παρακάτω).

(3) Έμφαση σε σκοπούς που δεν έχουν κυρίαρχη θέση στη Φυσική Αγωγή της χώρας μας, όπως η ανάπτυξη υπευθυνότητας, ή ο σεβασμός στη διαφορετικότητα (παραδείγματα σχετικών πλάνων διδασκαλίας δίνονται παρακάτω).

(4) Νέες μορφές παρακολούθησης της προόδου του μαθητή και της αξιολόγησής του, όπως το μαθητικό χαρτοφυλάκιο που αναφέρεται στο συγκεκριμένο κεφάλαιο παρακάτω.

(5) Διαθεματική διδασκαλία, που μπορεί να περιλαμβάνει και την ανάθεση εργασιών-project σε συνεργασία με άλλους διδάσκοντες (περισσότερα στο βιβλίο εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής Β΄ Γυμνασίου Σελ. 19-22, Κεφάλαιο 2).

(6) Συνεργασία με τοπικούς φορείς, συνήθως κοντά στο σχολείο, για προώθηση φυσικής δραστηριότητας εκτός σχολείου (π.χ. με τοπικά αθλητικά σωματεία, πολιτιστικά κέντρα, δημοτικές υπηρεσίες αθλητισμού/πολιτισμού).

(7) Συνεργασία με γονείς, είτε δια μέσου του Συλλόγου γονέων του σχολείου για την οργάνωση δραστηριοτήτων (π.χ. ημέρα ποδηλασίας, ανώμαλου δρόμου, περιπάτου κλπ.) ή απ' ευθείας με τους γονείς των μαθητών συγκεκριμένων τμημάτων ή τάξεων (π.χ., απογευματινός περίπατος για οικογενειακή γνωριμία συμμαθητών-γονέων).

Κάποιες από τις παραπάνω ενέργειες απαιτούν επιπλέον χρόνο ασχολίας από τους εκπαιδευτικούς απ' ότι συνηθίζεται, ενώ η αποτελεσματική εφαρμογή όλων απαιτεί καλή προετοιμασία και υπομονή στα πρώτα στάδια εφαρμογής τους όταν εκπαιδευτικοί και μαθητές θα προσπαθούν να εξοικειωθούν με τις καινοτομίες. Η εξοικείωση με κάποιες καινοτομίες όπως οι νέες τεχνολογίες και οι νέες μέθοδοι διδασκαλίας μετά από κάποιο διάστημα εφαρμογής τους διευκολύνουν πολύ των έργων των εκπαιδευτικών και εξοικονομούν πολύτιμο χρόνο τους ενώ ταυτόχρονα συμβάλουν στην διατήρηση υψηλής παρακίνησης και απόδοσης των μαθητών.

Γενικότερα, οποιαδήποτε από τις παραπάνω καινοτομίες κι αν χρησιμοποιηθεί θα έχει πολύ θετικά αποτελέσματα στην αύξηση του ενδιαφέροντος των μαθητών στο μάθημα. Οδηγίες για ένταξή τους στον σχεδιασμό του μαθήματος δίνονται στο αντίστοιχο κεφάλαιο που προηγήθηκε.

Η αξιοποίηση του διαδικτύου και της τεχνολογίας στην εκπαίδευση

Στο σχεδιασμό του Υπουργείου Παιδείας Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων με σκοπό την ποιοτική αναβάθμιση της εκπαίδευσης, η δημιουργία του ψηφιακού σχολείου αποτελεί υψηλή προτεραιότητα για να ανακτήσει το ελληνικό σχολείο την ανταγωνιστικότητά του στον ευρωπαϊκό χώρο. Η βασική πρόκληση που καλείται να αντιμετωπίσει σήμερα το Ψηφιακό Σχολείο είναι η ουσιαστική ενσωμάτωση των νέων τεχνολογιών στη διδασκαλία όλων των μαθημάτων αλλά και στη σχολική ζωή γενικότερα. Η χρήση των Νέων Τεχνολογιών γίνεται ο καταλύτης για την αλλαγή:

- α) του περιεχομένου των Προγραμμάτων Σπουδών και της σχολικής γνώσης
- β) της διδασκαλίας και της μάθησης
- γ) της σχέσης εκπαιδευτικών και μαθητών
- δ) της σχέσης γονιών και σχολείου.

Η στρατηγική για το ψηφιακό σχολείο έχει ως στόχο την πλήρη ένταξη και ενσωμάτωση των Τεχνολογιών Πληροφορικής & Επικοινωνιών (ΤΠΕ) στο Πρόγραμμα Σπουδών και στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική. Τα σχολεία προμηθεύονται συστήματα διαδραστικής διδασκαλίας (διαδραστικούς πίνακες, data-projectors), δημιουργούνται φορητά εργαστήρια Η/Υ αποτελούμενα από 15 Η/Υ, 1 Wifi, 30 USB memory sticks, ερμάριο τροχήλατο. Δημιουργείται δημόσια διαθέσιμη ψηφιακή πλατφόρμα ανοικτού λογισμικού, με δυνατότητες ενεργού εμπλοκής των χρηστών με εργαλεία Web 2.0, με ψηφιακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο. Με βάση αυτήν την πλατφόρμα, δίνεται πρόσβαση από το σπίτι, στο μεν μαθητή για περαιτέρω εμπέδωση της ύλης και εξάσκηση με τον ιδιαίτερο δικό του ρυθμό, στο δε γονιό για ενημέρωση της προόδου και της σχολικής πορείας του παιδιού του. Παράλληλα, ο εκπαιδευτικός αποκτά ένα δυναμικό εργαλείο που αναβαθμίζει σημαντικά τη διδασκαλία του στην τάξη.

Διαδικτυακές υπηρεσίες: Το Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο

Το Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο (ΠΣΔ) (www.sch.gr) είναι το προηγμένο Εκπαιδευτικό δίκτυο του Υπουργείου Παιδείας, Διά Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων (ΥΠΔΒΜΘ – www.minedu.gov.gr), που συνδέει όλα τα σχολεία, τους εκπαιδευτικούς και πλήθος διοικητικών υπηρεσιών και εποπτευόμενων φορέων του ΥΠΔΒΜΘ. Πρόκειται για το μεγαλύτερο δημόσιο δίκτυο στη χώρα σε αριθμό χρηστών και έχει αναγνωρισθεί διεθνώς ως ένα αξιόλογο εκπαιδευτικό δίκτυο που προάγει την αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορικής και των Επικοινωνιών (ΤΠΕ) στην ελληνική εκπαίδευση.

Οι υπηρεσίες που παρέχει το ΠΣΔ είναι ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, λίστες ταχυδρομείου, κοινότητες και ιστολόγια, συζητήσεις, φιλοξενία ιστοσελίδων, τηλεεκπαίδευση, ηλεκτρονική τάξη, τηλεδιάσκεψη, υπηρεσία βίντεο, ζωντανές μεταδόσεις, IP τηλεφωνία, ψηφιακές υπογραφές, τα αρχεία μου, ηλεκτρονικές κάρτες. Η εγγραφή στο ΠΣΔ για σχολικές ή διοικητικές μονάδες και για τους εκπαιδευτικούς γίνεται με την υποβολή συγκεκριμένης αίτησης για εγγραφή και απόκτηση λογαριασμού χρήστη και για τους μαθητές: α) μέσω του υποσυστήματος εγγραφής του ΠΣΔ με χρήση δεδομένων από το γραμματειακό σύστημα του e-school αν τους έχει δοθεί PIN από το σχολείο τους, β)

από τους ίδιους τους μαθητές αν το σχολείο τους έχει ενεργοποιήσει τη δυνατότητα καταχώρησης στοιχείων και γ) με καταχώρηση μαθητών από το διαχειριστή του σχολείου.

Ιστοσελίδες σε σχέση με Φυσική Αγωγή και Υγεία

Στο διαδίκτυο υπάρχει πολύ πληροφοριακό υλικό για τη Φυσική Αγωγή, τον Αθλητισμό και την Υγεία τόσο στα Ελληνικά όσο και στα Αγγλικά. Στην ιστοσελίδα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου <http://www.pi-schools.gr/lessons/> υπάρχουν τα βιβλία Φυσικής Αγωγής, υποστηρικτικό υλικό http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson_id=3&ep=1 και συνδέσεις σε αρκετές ιστοσελίδες με θέματα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό: http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/sindesis_fa.htm. Σημαντικό Υποστηρικτικό Υλικό όπως τα βιβλία «Καλλιπάτειρα» <http://www.pe.uth.gr/portal/psych/kallipateira.htm> αλλά και θέματα που αφορούν στην άσκηση, υγεία, διατροφή, πρόληψη καπνίσματος, βρίσκονται και στον δικτυακό τόπο του πανεπιστημίου Θεσσαλίας: <http://www.pe.uth.gr/portal/psych/index.php> και http://www.pe.uth.gr/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=84&Itemid=189&lang=el

Ακόμη κι αν δεν γνωρίζει κανείς καλά Αγγλικά, με τη χρήση των μεταφραστικών μηχανών μπορεί να διαβάσει και ενδεχομένως να χρησιμοποιήσει υλικό από δικτυακούς τόπους μεγάλων Οργανισμών Υγείας που περιλαμβάνουν πολλά θέματα άσκησης και υγείας, π.χ., από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html> ή το Center of Disease Control and Prevention: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/> κλπ.

Κοινωνικά δίκτυα (Social networks)

Τα κοινωνικά δίκτυα είναι μία κοινωνική δομή που περιλαμβάνει κόμβους (συνήθως άτομα κοινών ενδιαφερόντων ή οργανισμοί) οι οποίοι συνδέονται με έναν ή περισσότερους τύπους αλληλεξάρτησης, όπως αξίες, οράματα, στόχοι, ιδέες, οικονομικές συναλλαγές, εμπορικές συναλλαγές, φιλία, συγγένεια, αντιπάθεια ή συγκρούσεις. Οι χρήστες τους έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν τα εικονικά τους προφίλ και να αναπτύξουν ένα δίκτυο επαφών (φίλων), με τις οποίες μπορούν να επικοινωνούν μέσω της ιστοσελίδας. Πιο συγκεκριμένα, εξυπηρετούν τη δημοσίευση και το διαμοιρασμό περιεχομένων (ανακοινώσεις, σημειώσεις, κείμενα, εργασίες, φωτογραφίες, μουσική, βίντεο), τη συνομιλία σε πραγματικό χρόνο (γραπτή και σε μερικές περιπτώσεις ηχητική), την πρόσβαση μέσω κινητού τηλεφώνου, την αποθήκευση και την ομαδική προώθηση μηνυμάτων ταχυδρομείου (με δυνατότητα μετάφρασης σε πολλές γλώσσες), την παροχή ιστολογίων, την ανάπτυξη επαγγελματικών εικονικών δραστηριοτήτων, τη δημιουργία σελίδων, τη δημιουργία εικονικών γραφείων, τη δυνατότητα αξιοποίησης έτοιμων λογισμικών-εφαρμογών, τη συνεργασία με άλλους, τη δημιουργία κοινοτήτων με κοινά ενδιαφέροντα.

Πολλά από τα κοινωνικά δίκτυα συμπεριλαμβάνουν περιεχόμενα αναλυτικών προγραμμάτων και μπορεί να αποτελέσουν εκπαιδευτικά εργαλεία για τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές. Μερικά από τα πλεονέκτημά τους είναι ότι: α) προάγουν μια καινοτόμα ολιστική προσέγγιση μάθησης, β) επεκτείνουν τη μάθηση πέρα από τα όρια της τάξης, γ) παρέχουν πρόσθετη αξία και περιεχόμενο στη γνώση κάνοντας την πιο ενδιαφέρουσα, και δ) είναι εύκολο να χρησιμοποιηθούν από τους μαθητές επειδή είναι γενικά πολύ εξοικειωμένοι με το περιβάλλον λειτουργίας τους. Ωστόσο πολύ συχνά οι διευθύνσεις των σχολείων απαγορεύουν τη χρήση τους, εξαιτίας των απειλών που μπορεί να προκύψουν για τους μαθητές από τη σύνδεση-συμμετοχή σε αυτά. Μερικά από τα πιο διαδεδομένα κοινωνικά δίκτυα για το 2011 είναι τα παρακάτω: Facebook, Twitter, Youtube, LinkedIn, MySpace, Ning, The Google Plus+, Tagged, Orcut, Hi5, MyYearBook, Badoo, Windows Live Home-Messenger, Skype.

Για παράδειγμα ένας τρόπος χρήσης κοινωνικών δικτύων, όπως το Facebook, από τον ΚΦΑ, είναι με την δημιουργία ενός προφίλ για τη ΦΑ στο σχολείο του. Μέσα από αυτό το προφίλ θα παρέχονται πληροφορίες για το μάθημα οι οποίες έτσι θα είναι διαθέσιμες ανά πασα στιγμή σε μαθητές και γονείς που είναι «φίλοι». Επιπλέον, ο εκάστοτε διαχειριστής του προφίλ (ΚΦΑ, μαθητές) μπορεί να ανεβάζει εικόνες, ερωτηματολόγια, βίντεο, πληροφορίες για υγιεινή διατροφή και για βελτίωση της φυσικής κατάστασης, χρήσιμους συνδέσμους κτλ. Έτσι οι μαθητές και οι γονείς τους μπορούν να πάρουν πληροφορίες σχετικά με την ΦΑ τον αθλητισμό και την βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής, ή να ενημερώνονται για τα τελευταία νέα σχετικά με την ΦΑ στο σχολείο τους. Με τη χρήση αυτού του προφίλ θα μπορούν οι μαθητές και οι ΚΦΑ να βρίσκονται σε ανοιχτή επικοινωνία και συνεργασία με άλλα «φιλικά» σχολεία, στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Ένα άλλο παράδειγμα χρήσης αυτών των εργαλείων (Skype, MSN, Facebook, Twitter κτλ) για τη βελτίωση του μαθήματος από τους ΚΦΑ, είναι η δημιουργία μια διαδικτυακής συναδελφικής κοινότητας όπου θα μπορούν εκπαιδευτικοί από διαφορετικά σχολεία, να συνεργάζονται και να ανταλλάσσουν απόψεις και καλές πρακτικές διδασκαλίας.

Ιστολόγια (Blogs)

Τα ιστολόγια (weblogs – blogs), είναι μορφή [ιστοχώρων-ιστότοπων](#). Είναι λίστα καταχωρήσεων από την πιο πρόσφατη καταχώρηση στην παλαιότερη. Το περιεχόμενο των καταχωρήσεων μπορεί είναι οτιδήποτε, όπως νέα, πολιτικοκοινωνικός σχολιασμός, σχολιασμός των μέσων μαζικής ενημέρωσης και των διασημοτήτων, προσωπικά ημερολόγια και ειδικά θέματα όπως τεχνολογία, μόδα, αθλητικά, τέχνες, γαστρονομία. Τα ιστολόγια μπορούν να ενισχύσουν την κριτική και αναλυτική σκέψη, να λειτουργήσουν ως μέσο για «καταιγισμό» ιδεών (brainstorming) και για σχολιασμό ή αξιολόγηση από άλλα άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα με τη χρήση συνδέσμων (links) που παραπέμπουν σε πηγές, και μπορούν να δείχνουν την απήχηση προσωπικών απόψεων στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Διαδεδομένες τέτοιες υπηρεσίες για το 2011 είναι οι WordPress, TypePad, Squarespace, Blogger, MySpace, Windows Live Spaces.

Μικρο-ιστολόγια (MicroBlogging)

Τα μικρο-ιστολόγια είναι ένας τομέας των κοινωνικών δικτύων. Αποτελεί συγκεκριμένα μια Web2.0 τεχνολογία και μια νέα μορφή ιστολογίων που δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να δημοσιεύουν online συνοπτικά κείμενα, τα οποία δεν υπερβαίνουν συνήθως τους 140-200 χαρακτήρες, καθώς και εικόνες ή βίντεο σε κάποιες περιπτώσεις. Έτσι, μέσω αυτών των μικρών δημοσιεύσεων μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους ανταλλάσσοντας μηνύματα. Τις δημοσιεύσεις αυτές μπορούν να τις διαχειριστούν οι χρήστες είτε online, είτε μέσω αποστολής τους με sms ή e-mail, είτε μέσω clients άμεσης αλληλογραφίας (instant messaging clients). Δίνεται, επίσης, η δυνατότητα στους χρήστες να ενσωματώνουν τα μικρο-ιστολόγια τους και σε άλλα blogs ή σελίδες μέσω των widgets. Τα μικρο-ιστολόγια παρέχουν στους χρήστες μια αλληλεπίδραση η οποία προσεγγίζει τον πραγματικό χρόνο λόγω των διαφορετικών τεχνολογιών και εφαρμογών μέσω των οποίων μπορούν οι χρήστες να αποκτούν πρόσβαση σε αυτά. Υπάρχουν αρκετές micro-blogging υπηρεσίες όπως Twitter, Tumblr, Jaiku, Rowncse, το ελληνικό Live Sync αλλά και κάποιες οι οποίες έχουν δημιουργηθεί για εκπαιδευτικούς σκοπούς όπως είναι τα cirip.ro και edmodo.com. Κάθε μία από αυτές τις υπηρεσίες προσφέρει επιπλέον δυνατότητες στους χρήστες, όπως ασφάλεια, ιδιωτικότητα στις δημοσιεύσεις των διαφόρων ομάδων, ομαδοποίηση φίλων.

Ένα παράδειγμα χρήσης αυτών των μικρο-ιστολογίων για τους σκοπούς της ΦΑ θα ήταν η δημιουργία μικρών ομάδων εργασίας που ερευνούν θέματα άσκησης και υγείας και ανταλλάσσουν απόψεις. Επίσης θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν για ενθάρρυνση μεταξύ συμμαθητών-φίλων για την συστηματική συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα και αθλητισμό.

Wikis

Τα Wikis είναι συνεργατικοί ιστοχώροι οι οποίοι αναπτύσσονται εύκολα και συνήθως δωρεάν. Δίνουν την δυνατότητα στους επισκέπτες τους να προσθέσουν, να διορθώσουν και γενικά να αλλάξουν το μεγαλύτερο μέρος του περιεχομένου τους, απευθείας μέσα από τον φυλλομετρητή (browser) τους, χωρίς να απαιτείται χρήση ειδικών προγραμμάτων και γνώση περίπλοκων γλωσσών σύνταξης. Ωστόσο δίνει τη δυνατότητα της αναίρεσης ενδεχόμενων λανθασμένων ενεργειών, αφού το περιεχόμενό τους δε διαγράφεται οριστικά αλλά αναθεωρείται συνέχεια. Συνήθως υποστηρίζονται από λογισμικά Wiki και χρησιμοποιούνται συνεργατικά από μεγάλες ομάδες χρηστών. Επίσης στα wikis μπορεί να γίνεται συζήτηση. Στα περισσότερα όλοι οι χρήστες έχουν το δικαίωμα να συμβάλουν στη συγγραφή του περιεχομένου της ιστοσελίδας χωρίς να υποβληθούν σε διαδικασία εγγραφής/σύνδεσης όπως συνήθως επιβάλλεται σε σελίδες συζητήσεων π.χ. στα περισσότερα forum.

Οφέλη: Τα wikis αποτελούν ένα ευέλικτο εργαλείο που σε πολλές περιπτώσεις παρέχονται δωρεάν για χρήση. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν για πλήθος εφαρμογών εξοικονομώντας χρόνο στην ανανέωση του περιεχομένου τους. Επιπλέον, είναι εύκολα στην εγκατάσταση, την εκμάθηση και τη χρήση τους ακόμα και για άτομα με περιορισμένες τεχνολογικές γνώσεις και μπορεί να χρησιμοποιηθούν από οργανισμούς ή μεμονωμένα άτομα. Μερικά από τα οφέλη που προκύπτουν από τη χρήση τους στην εκπαίδευση αποτελούν η αυξημένη συμμετοχή των μαθητών, η ανάπτυξη της δημιουργικότητας, της επικοινωνίας και συνεργασίας, της μεταγνώσης, των διαπροσωπικών σχέσεων, η ανάπτυξη δημιουργικών δεξιοτήτων (επεξεργασίας πληροφοριών, αξιολόγησης, σύνθεσης, κριτικής σκέψης, αναθεώρησης, επανεξέτασης, συγγραφής κειμένων), η σύνδεση παλιάς με νέα γνώση και τελικά η βελτίωση των επιδόσεων των μαθητών. Τα wikis προσφέρουν δυναμικό περιβάλλον δημοκρατικής μάθησης όπου οι παραδοσιακές σχέσεις εξουσίας ανατρέπονται και ο μαθητής δεν αποτελεί παθητικό δέκτη, αλλά βρίσκεται στο επίκεντρο (student-centred) συμμετέχοντας ενεργά στη σύνθεση της γνώσης. Η μάθηση αποτελεί μια συνεχή και ενεργητική διαδικασία που δεν περιορίζεται αποκλειστικά και μόνο στο σχολικό περιβάλλον. Τέλος βελτιστοποιούν την αποτελεσματικότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας, επιτυγχάνουν τη σύνδεση της γνώσης με την πραγματικότητα και την καθημερινή ζωή.

Ωστόσο για να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι και να αποφευχθούν αρνητικές επιδράσεις απαιτείται ένας κατάλληλος παιδαγωγικός σχεδιασμός που να διευκρινίζει τι ακριβώς πρέπει να υλοποιήσουν οι μαθητευόμενοι, τους τρόπους σύνθεσης των ομάδων, τον τρόπο με τον οποίο οι εργασίες κατανέμονται μεταξύ των ομάδων αλλά και μέσα στις ομάδες και το χρονικό προσδιορισμό των φάσεων. Προϋποθέτει ακόμα την ανάπτυξη των απαιτούμενων γνώσεων, στάσεων, δεξιοτήτων και στρατηγικών από τους συμμετέχοντες για να αξιοποιήσουν την πλατφόρμα των wikis. Επιπρόσθετα πρέπει να γίνουν οι απαραίτητες ρυθμίσεις και χειρισμοί προστασίας και ο περιορισμός της δυνατότητας πρόσβασης μόνο σε εγγεγραμμένους χρήστες ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος spam, καταστροφικών δραστηριοτήτων και βανδαλισμού. Τέλος για να αποφευχθεί η περιστασιακή ανευθυνότητα των χρηστών υπάρχει η δυνατότητα ρύθμισης της πρόσβασης που έχουν οι χρήστες στο περιεχόμενο κάποιων εφαρμογών.

Ιδέες για τη χρήση ενός wiki στην τάξη

- Δημιουργία ενός χώρου για ελεύθερη έκφραση (ανταλλαγή απόψεων, καταϊγισμός ιδεών).
- Ανάρτηση και μοίρασμα υλικού που αφορά το μάθημα.
- Ανάρτηση, σχολιασμός και συζήτηση εργασιών.
- Πηγές όπως αναφορές σε βιβλιογραφία, ιστοσελίδες, δείγματα επιτυχούς συγγραφής, συσκέψεις, ανακοινώσεις εργασιών.
- Ενθάρρυνση συλλογής επιστημονικών δεδομένων που αφορούν το μάθημα (αναζήτηση δεδομένων μέσω συνεντεύξεων, μετρήσεων κτλ. και διαμοιρασμός τους).
- Ενθάρρυνση ομαδικών έργων όπως ένα περιοδικό εργασίας.
- Συνεργασία μαθητών στη συγγραφή κειμένων, ή διαδικτυακού περιεχομένου όπως μία έκθεση γραμμένη από όλη την τάξη, μια εργασία ή ένα Wikibook.
- Συζήτηση καινοτομιών στους τομείς της διδασκαλίας και της εκπαίδευσης.
- Συνεργατική συλλογή πληροφοριών για ένα συγκεκριμένο θέμα (εικόνες, βίντεο, άρθρα).
- Ετερο-αξιολόγηση (ανάρτηση εργασιών και σχολιασμός-αξιολόγηση από συνεργάτες-συμμαθητές).
- Χρησιμοποίησή του ως εργαλείο παρουσίασης όπου οι μαθητές μπορούν άμεσα να σχολιάσουν και να αναθεωρήσουν το περιεχόμενό της.
- Δημιουργία ατομικών χαρτοφυλακίων (portfolios, e-portfolios) από τους μαθητές.
- Ενθάρρυνση των μαθητών να διορθώσουν σελίδες της wikipedia ή να αναλάβουν νέες σελίδες της Wikipedia.
- Υποστήριξη μαθητικών σχεδίων εργασίας (projects), όπως η χρήση των wikis για τη δημιουργία της ιστοσελίδας της ΦΑ του σχολείου.

Αξιολόγηση των μαθητών μέσω wiki: Η αξιολόγηση των μαθητών μέσω wiki μπορεί να γίνει σε τρία επίπεδα. Το επίπεδο της μάθησης (αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων στο πλαίσιο επίτευξης των μαθησιακών στόχων). Τα προϊόντα που αναπτύχθηκαν ατομικά ή συλλογικά από τους μαθητές (ποιότητα προϊόντων). Τη συνεργατική διεργασία-συμμετοχή (συνεισφορά στις συζητήσεις, συνεισφορά στις ετερο-αξιολογήσεις, συνεισφορά στα προϊόντα των άλλων).

Η αξιολόγηση μπορεί να γίνει υπό μορφή σχολίων και ανατροφοδότησης από τον εκπαιδευτικό προς το μαθητή ή τους μαθητές κατά τη διαδικασία ανάπτυξης μιας ατομικής ή ομαδικής εργασίας αντίστοιχα ώστε οι μαθητές να κατακτήσουν μαθησιακούς στόχους με ένα φιλικό και κατανοητό τρόπο. Ακόμα μπορεί να γίνει με ανάρτηση από τον εκπαιδευτικό φύλλων αυτό-αξιολόγησης, η ετερο-αξιολόγησης (από τους συμμαθητές) με βάση κριτήρια αξιολόγησης (τα οποία οι μαθητές γνωρίζουν από την αρχή) τα οποία αναφέρονται είτε σε εργασίες που έχουν δοθεί ή στα ατομικά χαρτοφυλάκια (portfolios) που έχουν αναπτυχθεί από τους μαθητές. Ακολουθεί η αξιολόγηση και τελικά η βαθμολόγηση από την εκπαιδευτικό. Η εφαρμογή αυτής της μορφής αξιολόγησης θεωρείται λιγότερο απειλητική για τους μαθητές επειδή είναι συνεχής, φιλική και εποικοδομητική.

Wikispaces: Ένας αναλυτικός οδηγός για τη δημιουργία και επεξεργασία Wiki's

Η υπηρεσία Wikispaces (<http://www.wikispaces.com/>), παρέχει μια από τις καλύτερες λύσεις για εύκολη και γρήγορη υλοποίηση ενός Wiki. Όλα τα Wikis που δημιουργούνται στα Wikispaces παρέχουν εύκολη συγγραφή απεριόριστου αριθμού σελίδων, απεριόριστο αριθμό μελών, 2+ GB αποθηκευτικό χώρο, ενσωματωμένους χώρους συζήτησης (forum), άμεση υποστήριξη. Μέσα από τη διαχείριση Wiki

ο διαχειριστής μπορεί να διαχειριστεί: σελίδες, αρχεία, ετικέτες που μπορεί να επισυνάψει σε σελίδες για ευκολότερη διαχείρισή τους, πρότυπα σελίδων, κάδο απορριμμάτων, μέλη, άδειες χρήσης, πρόσκληση ατόμων, τη δυνατότητα μελών που δεν είναι οργανωτές να ακυρώσουν την εγγραφή τους, τη δημιουργία λογαριασμών, την εμφάνιση του ιστότοπου, πληροφορίες Wiki, το όνομα του τομέα-τη διεύθυνση του Wiki, συγκεκριμένα τμήματα του Wiki, στατιστικά του Wiki, το ποσοστό του Wiki που χρησιμοποιείται, την εισαγωγή blog posts ως σελίδες, την αποθήκευση αρχείων και περιεχομένων όλων των σελίδων σε μορφή HTML, PDF, ή wikitext και τέλος τη διαγραφή του Wiki.

Η υπηρεσία Wikispaces παρέχει τη δυνατότητα για δημιουργία Wikis από οργανισμούς (σχολεία όλων των βαθμίδων, μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς και επιχειρήσεις) και από ιδιώτες και ομάδες ατόμων. Η υπηρεσία Wikispaces, παρέχει 3 διαφορετικές τιμολογιακές πολιτικές (basic, plus, super), με την βασική της έκδοση να διατίθεται δωρεάν. Ωστόσο όλα τα Wikis που προορίζονται για εκπαιδευτική χρήση, αναβαθμίζονται αυτόματα στην Plus έκδοση και διατίθενται δωρεάν, χωρίς διαφημίσεις και με εργαλείο για την μαζική παραγωγή λογαριασμών για τους μαθητές. Η υπηρεσία Wikispaces παρέχει τη δυνατότητα στα σχολεία να δημιουργήσουν μια ιδιωτική κοινότητα, ανεξάρτητη από την Wikispaces, όπου θα αποφασίζουν σε ποιους θα επιτρέπεται η είσοδος και θα καθορίζουν τους κανόνες πρόσβασης και επικοινωνίας. Ακόμα παρέχεται η δυνατότητα δημιουργίας Wikis για όλο το σχολείο, για τους εκπαιδευτικούς, ή για άλλες μικρές κοινότητες. Ο διαχειριστής έχει τον πλήρη διαχειριστικό έλεγχο του ιστότοπου που έχει δημιουργήσει. Αυτό σημαίνει ότι έχει το δικαίωμα να συνδέει ή να καταργεί μαζικά χρήστες, να προσδιορίζει το σύστημα επικοινωνίας μεταξύ των χρηστών και ποιο βαθμό προσβασιμότητας θα έχει ο κάθε χρήστης σε κάθε Wiki, να αναβαθμίζει ή να καταργεί Wikis ή να απομακρύνει συγκεκριμένες αναρτήσεις για συζήτηση που κρίνει ότι το περιεχόμενό τους είναι ακατάλληλο.

Εκπαιδευτικά παιχνίδια

Ένα άλλο εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι τα εκπαιδευτικά παιχνίδια με ερωτήσεις γνώσεων όπως κοιζί, πολλαπλών επιλογών, σταυρόλεξο, κρεμάλα, κρυπτόλεξο, φιδάκι, εκατομμυριούχος, κτλ (μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας moodle, ή ελεύθερα όπως το πρόγραμμα ανοιχτού λογισμικού Hotpotatos). Αυτού του είδους τα παιχνίδια μπορούν να αξιοποιηθούν στο μάθημα της ΦΑ προσφέροντας την δυνατότητα στους μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις για τα διάφορα αθλήματα (κανονισμούς, ιστορικά στοιχεία, σωστούς τρόπους εκτέλεσης ασκήσεων κτλ), το ανθρώπινο σώμα, τις φυσικές ικανότητες (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευλυγισία-ευκινησία), την διατροφή κτλ. Με την χρήση αυτών των παιχνιδιών, οι γνώσεις θα αποκτηθούν με ευχάριστο για τους μαθητές τρόπο και χωρίς να δαπανηθούν οι λιγοστές ώρες της ΦΑ στο ωρολόγιο πρόγραμμα. Έτσι μπορούν να επιτευχθούν γνωστικοί στόχοι του μαθήματος με διασκεδαστικό τρόπο και εκτός ωρών διδασκαλίας.

Σχετικά με το λογισμικό **Hotpotatos** ο εκπαιδευτικός μπορεί να το κατεβάσει από το site <http://hotpot.uvic.ca/> (οδηγίες στο <http://users.sch.gr//salnk/didaskalia/Hotpotatoes.htm>). Το πρόγραμμα αυτό διατίθεται ελεύθερα για μη εμπορικούς σκοπούς και ήδη υπάρχουν πολλοί εκπαιδευτικοί διαφόρων ειδικοτήτων που το χρησιμοποιούν για να φτιάξουν διασκεδαστικές ασκήσεις για τους μαθητές τους. Η γκάμα των ασκήσεων που μπορεί να δημιουργηθούν με την πιο πρόσφατη έκδοση του προγράμματος (version 6), περιλαμβάνει ασκήσεις σύντομης απάντησης, μπερδεμένη πρόταση, σταυρόλεξο, αντιστοίχιση και συμπλήρωση κενών. Οι ασκήσεις αυτές αποθηκεύονται με τη μορφή ιστοσελίδων (html) και οι μαθητές μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτές είτε μέσω διαδικτύου από το σπίτι τους (όταν έχουν αποθηκευτεί σε κάποιο διακομιστή πχ. ΠΣΔ, η ιστοσελίδα), είτε από το σχολικό εργαστήριο (όταν έχουν αποθηκευτεί στο δίκτυο του σχολείου).

Τεχνολογία-Καινοτομίες: Κονσόλες βίντεο παιχνιδιών (Wii-Fit, Xbox-360 Kinect, PlayStation-Move)

Μια τελευταία τάση για την ενεργοποίηση μαθητών χαμηλά παρακινημένων στην Φυσική Αγωγή, και την συχνότερη συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα αποτελούν οι ευρέως διαδεδομένες κονσόλες βίντεο παιχνιδιών που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Με βάση αυτές τις κονσόλες έχουν αναπτυχθεί τίτλοι παιχνιδιών από ειδικούς στον χώρο της φυσικής κατάστασης και του αθλητισμού που μπορούν να προσφέρουν στον χρήστη ένα πλήρες πρόγραμμα εκγύμνασης, βασισμένο στις προσωπικές ανάγκες και ενδιαφέροντα του (πχ. EA Sports Active 2, Zumba Fitness, Your Shape Fitness Evolved, The Biggest Loser Ultimate Workout, Dance Dance Revolution bundle, Gold's Gym Dance workout). Τα παιχνίδια παρέχουν την δυνατότητα στον μαθητή να θέτει προπονητικούς στόχους για να βελτιώνεται, να παρακολουθεί την ατομική εξέλιξη του και την επίτευξη των στόχων του. Επιπλέον υπάρχουν τίτλοι παιχνιδιών όπου ο χρήστης καλείται να κάνει ένα άθλημα (πχ. τένις, πινγκ-πονγκ, μποξ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, στίβος κτλ), εκτελώντας κινήσεις και δεξιότητες του αθλήματος, παίζοντας ακόμη και σε ζευγάρια. Κάτι τέτοιο μπορεί να βοηθήσει στην μάθηση του τρόπου εκτέλεσης διαφόρων κινητικών δεξιοτήτων καθώς και κανονισμών των αθλημάτων, ενώ η αύξηση της παρακίνησης των μαθητών αποτελεί ένα σημαντικό πλεονέκτημα.

Λόγω του αντικειμενικού κόστους που έχει μια τέτοια επιλογή καλό θα είναι να προτείνεται η χρήση αυτών των παιχνιδιών σε μαθητές που ήδη έχουν στην κατοχή τους τέτοιου είδους κονσόλες. Επιπλέον, μια καλή ιδέα θα ήταν η αναζήτηση χρηματοδότησης ή δωρεάς για την απόκτηση από τη σχολική μονάδα ενός μικρού αριθμού τέτοιου εξοπλισμού για χρήση στο σχολείο από τους μαθητές. Η εκγύμναση με αυτές τις κονσόλες, είναι καλό να γίνεται σε περιπτώσεις που δεν είναι δυνατή η χρήση του προαύλιου, ή όταν υπάρχουν μαθητές μη παρακινημένοι ώστε να αυξηθεί η συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα. Η χρησιμοποίησή τους επιπλέον απαιτεί αυξημένη υπευθυνότητα από τους μαθητές οι οποίοι θα μπορούν να γυμνάζονται με αυτές κυλιόμενα ανάλογα με την οργάνωση του μαθήματος από τον καθηγητή. Ένα σημαντικό πρόβλημα ωστόσο είναι ότι πολλοί τίτλοι παιχνιδιών ίσως να μην διατίθεται στα Ελληνικά όποτε και απαιτείται η γνώση Αγγλικών (Συνεργασία με καθηγητή Αγγλικών-διαθεματικότητα).

Άλλα τεχνολογικά μέσα

Χρήσιμα εργαλεία που μπορούν να ενσωματωθούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, όπου υπάρχουν δυνατότητες, είναι τα καρδιοσυχνόμετρα (μέτρηση καρδιακών παλμών), τα βηματόμετρα και τα επιταχυνσιόμετρα. Με αυτά τα σύγχρονα τεχνολογικά μέσα μπορούν οι μαθητές να καταγράφουν και να παρακολουθούν την φυσική τους δραστηριότητα, την αερόβια ικανότητα τους και να ελέγχουν την εξέλιξη και την επίτευξη των προσωπικών τους στόχων. Επειδή συνήθως δεν υπάρχουν οι οικονομικές δυνατότητες για απόκτηση τέτοιου εξοπλισμού, εφόσον υπάρχει πρόσβαση σε ερευνητικές ομάδες ή ιδιώτες που έχουν αυτά τα μέσα, να τους ζητηθεί η συνοπτική παρουσίαση και χρήση τους προς τους μαθητές κάθε τάξης, ώστε να είναι ενήμεροι για τα βοηθητικά μέσα που υπάρχουν και για τις δυνατότητες τους.

Το μαθητικό χαρτοφυλάκιο (portfolio)

Ορισμοί

Στο παρελθόν το χαρτοφυλάκιο χρησιμοποιήθηκε κυρίως από τους αρχιτέκτονες, τους ζωγράφους και τους φωτογράφους ως ένα μέσο παρουσίασης της δουλειάς τους. Τα τελευταία χρόνια στην προσπάθεια αναβάθμισης της εκπαίδευσης μέσα από αλλαγές στη μάθηση, στις διδακτικές προσεγγίσεις και στις διαδικασίες αξιολόγησης, το χαρτοφυλάκιο προτείνεται ως ένα μέσο εναλλακτικής αξιολόγησης της ατομικής ή συλλογικής προόδου των μαθητών. Αποτελεί μια μέθοδο που μπορεί να συνδυάσει μορφές τυπικής και άτυπης αξιολόγησης. Ο ορισμός του μπορεί να διαφοροποιείται ανάλογα με το σκοπό χρήσης του και τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείται.

Προσδιορίζοντας το μαθητικό χαρτοφυλάκιο με βάση τα χαρακτηριστικά του, μπορεί να οριστεί ως μια εθελοντική, σκόπιμη, οργανωμένη, διαθεματική, μεθοδική και συστηματική συλλογή δεδομένων που αφορούν στη δουλειά που έχουν κάνει οι μαθητές ή δεδομένα της απόδοσής τους και παρουσιάζει στους συμμαθητές, στον καθηγητή, στους γονείς ή άλλους, την προσπάθεια που έχουν καταβάλει, την πρόοδο και τις επιτεύξεις τους σε μια χρονική περίοδο σε μία ή περισσότερες περιοχές μάθησης.

Σύμφωνα με μια άλλη προσέγγιση το μαθητικό χαρτοφυλάκιο αποτελεί μια καταγραφή της γνώσης που έχουν αποκτήσει οι μαθητές και της διαδικασίας μάθησης που ακολουθούν (τρόπος σκέψης, ερωτήσεις, ανάλυση, σύνθεση, παραγωγή, ανάπτυξη και τρόπος αλληλεπίδρασης με τους άλλους στο συναισθηματικό, στον πνευματικό και στον κοινωνικό τομέα). Είναι μια διαρκής, συγκέντρωση εισροών που υλοποιείται από τους μαθητές και σχολιάζεται από τους ίδιους ή τον καθηγητή ή τους συμμαθητές τους, με σκοπό την ανάδειξη των ικανοτήτων και των προτερημάτων τους αλλά και περιοχών που χρειάζονται βελτίωση.

Τύποι χαρτοφυλακίων

Δεν υπάρχει μια απόλυτη περιγραφή του χαρτοφυλακίου και των περιεχομένων που πρέπει να συμπεριλάβει. Οι τύποι των χαρτοφυλακίων μπορεί να ποικίλουν ανάλογα με το σκοπό ανάπτυξής τους και τα θέματα που περιλαμβάνουν. Χωρίς να μπορεί να γίνει ένας πλήρης διαχωρισμός μεταξύ τους μερικά παραδείγματα χαρτοφυλακίων αποτελούν τα παρακάτω:

- *Προσωπικό* (μπορεί να περιλαμβάνει φωτογραφίες, βραβεία, βίντεο ή άλλα αναμνηστικά).
- *Ομαδικό* (συνεισφορά των μελών μιας ομάδας συνεργασίας στη συλλογή υλικού).
- *Εργασίας* (συλλογή δειγμάτων από την ημερήσια, εβδομαδιαία, μηνιαία δουλειά των μαθητών).
- *Διατήρησης ρεκόρ* (συνήθως αναπτύσσεται από τους εκπαιδευτικούς και αφορά απαραίτητα παραδείγματα αξιολόγησης ή απαιτούμενες επιδόσεις).
- *Θεματικό* (αφορά ένα συγκεκριμένο θέμα μελέτης με διάρκεια 2-6 εβδομάδων).
- *Διαθεματικό* (συμπεριλαμβάνει θέματα από διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα).
- *Προβολής* (περιέχει περιορισμένο αριθμό θεμάτων που αντιπροσωπεύουν την καλύτερη δουλειά των μαθητών).
- *Ηλεκτρονικό* (ηλεκτρονική συλλογή δεδομένων).
- *Πολυετές* (αναφέρεται στην εξέλιξη των μαθητών από τάξη σε τάξη, μπορεί να παραμένει στο σχολείο).

Οφέλη από τη χρήση του χαρτοφυλακίου

- Παροχή δυναμικών δεδομένων που αφορούν τους μαθητές στους εκπαιδευτικούς, τους γονείς αλλά και στους ίδιους τους μαθητές.
- Πληροφόρηση χρήσιμη για τον επαναπροσδιορισμό των σκοπών και των στόχων της φυσικής αγωγής και κατ'έπείταση του αναλυτικού προγράμματος και του περιβάλλοντος ανάπτυξής του.
- Παροχή διαρκούς ανατροφοδότησης στους εκπαιδευτικούς ώστε να μπορούν να επανασχεδιάζουν τη διδακτική τους προσέγγιση με κριτήριο τις δυνατότητες και αδυναμίες των μαθητών.
- Εξασφάλιση πολλών τρόπων ρεαλιστικότερης αξιολόγησης των μαθητών συγκριτικά με παραδοσιακούς τρόπους αξιολόγησης.
- Δημιουργία κατάλληλων προϋποθέσεων στους εκπαιδευτικούς και στους μαθητές ώστε να πετύχουν πολλαπλούς στόχους.
- Μεταφορά μέρους της ευθύνης για μάθηση στους μαθητές, ενθαρρύνοντάς τους να γίνουν πιο ανεξάρτητοι και αυτορυθμιζόμενοι.
- Μεγαλύτερη εμπλοκή των μαθητών στην ενεργητική μάθηση και στην αυτοαξιολόγηση.
- Δημιουργία καλύτερων προϋποθέσεων για ανάπτυξη της δημιουργικότητας και της κριτικής σκέψης των μαθητών.
- Αύξηση της παρακίνησης, της προσπάθειας και της ικανοποίησης των μαθητών.
- Ενθάρρυνση της εξατομικευμένης και αναπτυξιακά κατάλληλης μάθησης (π.χ., όταν το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα είναι η επίτευξη ενός ικανοποιητικού επιπέδου απόδοσης σε μια ποικιλία κινητικών δεξιοτήτων και η τελειοποίηση σε δύο από αυτές).

Προβλήματα και μειονεκτήματα που προκύπτουν από την αξιολόγηση με χρήση χαρτοφυλακίων

Μολονότι τα κριτήρια αξιολόγησης μπορεί να είναι συγκεκριμένα, σαφή και μετρήσιμα η αξιολόγηση-βαθμολόγηση με βάση το χαρτοφυλάκιο δεν είναι το ίδιο ακριβές με τη βαθμολόγηση παραδοσιακών μορφών (π.χ., ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών). Ένα άλλο πρόβλημα είναι ο χρόνος που απαιτείται από τον καθηγητή για να αξιολογήσει ένα μεγάλο αριθμό ποιοτικών δεδομένων για ένα μεγάλο αριθμό μαθητών. Η χρήση καρτών παρατήρησης και λιστών ελέγχου ή/και ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου αποτελούν προτάσεις για περιορισμό αυτού του προβλήματος. Υπάρχει η πιθανότητα το χαρτοφυλάκιο να μην αντικατοπτρίζει τη δουλειά του μαθητή αλλά κάποιου άλλου. Για αυτό πρέπει ο καθηγητής να παρακολουθεί, να ελέγχει και να κατευθύνει τακτικά τη δουλειά των μαθητών. Υπάρχει μια δυσκολία στο χειρισμό, τον έλεγχο, τη μεταφορά και τη φύλαξη των χαρτοφυλακίων από τους μαθητές που μπορεί να ξεπεραστεί με τη χρήση ηλεκτρονικών χαρτοφυλακίων. Σε κάθε περίπτωση για να είναι αποτελεσματική και ουσιαστική η χρήση του χαρτοφυλακίου απαιτείται αρχικά η αποδοχή του και η αναγνώριση της χρησιμότητάς του από τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και τους μαθητές. Μεγάλη έμφαση πρέπει να δοθεί στη διαρκή επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, στη συμβουλευτική, στην καθοδήγηση και στην υποστήριξή τους από τους ειδικούς (π.χ., σχολικοί σύμβουλοι, πανεπιστημιακοί, υπεύθυνοι πληροφορικής προκειμένου για το ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο) με σκοπό την υπερπήδηση των εμποδίων και την επίλυση των προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν.

Οργάνωση των περιεχομένων ενός χαρτοφυλακίου

Ο καθορισμός του σκοπού για τον οποίο αναπτύσσεται αποτελεί την πρώτη και σημαντικότερη δράση που αναλαμβάνεται στα πλαίσια ανάπτυξης ενός χαρτοφυλακίου, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η ποιοτικότερη συλλογή και επεξεργασία των δεδομένων που θα συμπεριληφθούν. Με βάση το σκοπό πρέπει να αποφασιστεί ποια στοιχεία θα συλλεχθούν, από ποιόν θα συγκεντρωθούν και πως αξιολογηθούν. Δεν υπάρχει ένας αυστηρός κανόνας για τα περιεχόμενα ενός χαρτοφυλακίου, έτσι

ώστε να εξατομικεύονται ως προς τους μαθητές που τα αναπτύσσουν, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι η συλλογή τους θα γίνεται με τυχαίο και πρόχειρο τρόπο. Απεναντίας αυτά θα πρέπει να αντανakλούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την απόδοση και τα επιτεύγματα των μαθητών στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο μάθησης. Ακόμα το χαρτοφυλάκιο θα πρέπει να είναι πολυδιάστατο και τα δεδομένα του να συλλέγονται από διαφορετικές πηγές, ώστε να παρέχουν δυνατότητες για πιο αξιόπιστη αξιολόγηση. Η συμμετοχή των μαθητών στον καθορισμό των θεμάτων που θα αναπτυχθούν, κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική ώστε να νιώσουν συνυπεύθυνοι στη διαδικασία της μάθησης και ενισχύει τη μαθητοκεντρική διάσταση του χαρτοφυλακίου. Τέλος ο καθορισμός σαφών, ευκολονόητων κριτηρίων αξιολόγησης είναι ιδιαίτερα σημαντικός γιατί καθοδηγεί τους μαθητές στην αναζήτηση και στην επιλογή περιεχομένων ψηλής ποιότητας.

Οδηγίες για την ανάπτυξη ενός χαρτοφυλακίου

Για να αποτελέσει το χαρτοφυλάκιο ένα χρήσιμο εργαλείο μάθησης και αξιολόγησης οι εκπαιδευτικοί κατά τη διαδικασία ανάπτυξής του μπορούν να λάβουν υπόψη τους τα εξής:

- Προσδιορισμός της χρονικής διάρκειας στη οποία θα αξιολογηθεί η προσπάθεια, η πρόοδος και η επίτευξη των μαθητών, μέσα από μια καθημερινή δυναμική διαδικασία.
- Θεώρηση της διαδικασίας ανάπτυξης του χαρτοφυλακίου ως διαδικασία μάθησης που αποσκοπεί στη βελτίωση της μάθησης και όχι ως εργαλείο τήρησης επιδόσεων.
- Προσδιορισμός των υπεύθυνων για την παρακολούθηση και την αξιολόγησή του (εκπαιδευτικοί, γονείς, διευθυντής, σχολικός σύμβουλος).
- Εμπλοκή ή έστω ενημέρωση των γονέων από την αρχή της διαδικασίας.
- Σαφήνεια ως προς το σκοπό ανάπτυξής του και αποδοχή από τους μαθητές.
- Παρουσίαση ισχυρών επιχειρημάτων στους μαθητές υπέρ της εμπλοκής τους στη διαδικασία.
- Παρουσίαση καλών παραδειγμάτων.
- Υποστήριξη και διαρκής εκπαίδευσή τους ώστε να έχουν τις τεχνικές δεξιότητες που απαιτούνται
- Αλληλεπίδραση του χαρτοφυλακίου με το αναλυτικό πρόγραμμα (εγκυρότητα περιεχομένου)
- Συστηματική, σκόπιμη και εποικοδομητική συλλογή θεμάτων
- Συμπερίληψη δεδομένων από πολλές πηγές και αναφορά σε πολλές περιοχές μάθησης
- Εξασφάλιση αξιοπιστίας και εγκυρότητας για την αξιολόγησή του
- Παροχή ευκαιριών στους μαθητές να συμπεριλάβουν στοιχεία που θεωρούν καταλληλότερα για την αξιολόγησή τους, να συμμετέχουν στον καθορισμό των κριτηρίων αξιολόγησης και να μπορούν να αξιολογούν οι ίδιοι το χαρτοφυλάκιο τους
- Παροχή ανατροφοδότησης στους μαθητές και στους γονείς σχετικά με την ποιότητα του χαρτοφυλακίου
- Ανάθεση της ευθύνης στους μαθητές για τακτική ενημέρωση του χαρτοφυλακίου
- Αντιστοίχιση μεταξύ δραστηριοτήτων προγράμματος και εμπειριών από την καθημερινή ζωή

Αξιολόγηση του χαρτοφυλακίου

Δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος τρόπος ή μέθοδος αξιολόγησης του χαρτοφυλακίου. Η μέθοδος που επιλέγεται εξαρτάται από τον σκοπό ανάπτυξής του. Όταν δημιουργείται με σκοπό τη διάγνωση των εκπαιδευτικών αναγκών των μαθητών, τότε χρησιμεύει ως πηγή πληροφοριών με σκοπό την ανατροφοδότηση των μαθητών από τον καθηγητή και τους συμμαθητές ώστε να βελτιώσουν την απόδοσή τους. Αντίθετα όταν χρησιμεύει ως αξιολόγηση της προόδου των μαθητών σε μια εκτεταμένη χρονική περίοδο για να χρησιμοποιηθεί για τη βαθμολόγησή τους τότε περιλαμβάνει κάποια

προκαθορισμένα κριτήρια κοινά για όλους τους μαθητές και οι μαθητές επιλέγουν να συμπεριλάβουν περιεχόμενα που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τη δουλειά που έχουν κάνει στη διάρκεια της χρονικής περιόδου. Η βαθμολόγηση του χαρτοφυλακίου μπορεί να προκύπτει από το μέσο όρο των βαθμών κάθε τμήματός του, από το βαθμό κάθε τμήματος μεμονωμένα ή να αποτελεί μια συνολική βαθμολογία για όλες τις διαστάσεις της απόδοσης στη βάση μιας ολιστικής προσέγγισης.

Το ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο (e-portfolio)

Το ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο στην εκπαίδευση ως ένα διαδικτυακό εργαλείο με σκοπό την παρακολούθηση της προόδου των μαθητών. Αποτελεί την ηλεκτρονική έκδοση του χαρτοφυλακίου και μπορεί να οριστεί σύντομα ως ένα αρχείο που περιλαμβάνει πληροφορίες, συνδέεται με ένα άτομο και είναι σε ψηφιακή μορφή. Δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να ανανεώνουν και να αναβαθμίζουν εύκολα τις πληροφορίες που έχουν συλλέξει, να το εξατομικεύουν και να το παρουσιάζουν εύκολα και άμεσα στους εκπαιδευτικούς, στους γονείς ή σε άλλους ενδιαφερόμενους. Επιτρέπει την συμπερίληψη κειμένων και προϊόντων ψηφιακών πολυμέσων όπως φύλλα δεδομένων, φωτογραφίες, εικονογράφηση, βίντεο και μουσική, έτσι ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στο σκοπό ανάπτυξής του και στα κριτήρια αξιολόγησης που έχουν οριστεί και να αντιπροσωπεύει με τον καλύτερο τρόπο τους δημιουργούς του. Η δυνατότητα για αποθήκευση μεγάλου όγκου δεδομένων, η προσαρμοστικότητα του και οι απεριόριστες δυνατότητες ψηφιακής επεξεργασίας των δεδομένων είναι τα σημαντικότερα προτερήματά του έναντι του έντυπου χαρτοφυλακίου. Η ψηφιακή επεξεργασία πολυμέσων αποτελεί ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών παρέχοντάς τους ανατροφοδότηση για αποτελεσματικότερη και αποδοτικότερη εκτέλεση.

Μερικές από τις πιθανές χρήσεις του ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου αποτελούν η αποθήκευση δεδομένων, ο διαμοιρασμός τους με άτομα από το εξωτερικό περιβάλλον, η υποστήριξη ακαδημαϊκών στόχων και η δυνατότητα για εξωτερική αξιολόγηση. Τα περιεχόμενά του εξαρτώνται από το μαθητή, το σκοπό που εξυπηρετεί και το κοινό που απευθύνεται και μπορεί να είναι α) αποδεικτικά επιτευγμάτων (άμεσα π.χ., αναφορές, παρουσιάσεις σε διαφάνειες ή έμμεσα π.χ., φωτογραφίες δουλειάς, βαθμοί εξετάσεων), β) επιχειρηματολογία για το λόγο συμπερίληψης κάποιων δεδομένων, γ) ανατροφοδότηση από τον καθηγητή ή τους συμμαθητές και δ) άλλα στοιχεία που σχετίζονται με το μαθητή που το αναπτύσσει (π.χ., προσωπικά στοιχεία, μελλοντικοί στόχοι).

Ένα ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο μπορεί να είναι αναπτυξιακό (αποσκοπεί στη μάθηση υποστηρίζοντας την πρόοδο των μαθητών μέσα από διαδικασίες και δραστηριότητες ανάπτυξης του εαυτού) ή παρουσίασης (προβολή της δουλειάς των μαθητών π.χ., για μια εξωτερική αξιολόγηση). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως διαμορφωτική-αναπτυξιακή αξιολόγηση (κατά τη διάρκεια της διαδικασίας) και ως αξιολόγηση σύνοψης (στο τέλος μιας χρονικής περιόδου ή στο τέλος της χρονιάς και χρησιμοποιείται για ανατροφοδότηση γονέων και μαθητών ή/και για τη βαθμολόγηση των μαθητών).

Το ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο μπορεί να αναπτυχθεί με λογισμικά που καλύπτουν αποκλειστικά αυτήν την ανάγκη ή με λογισμικά που καλύπτουν και άλλες ανάγκες, που αναφέρονται σε άτομα ή οργανισμούς και παρέχονται με συνδρομή ή είναι ανοιχτού κώδικα (ελεύθερη χρήση). Προκειμένου ο καθηγητής να ζητήσει από τους μαθητές του να αναπτύξουν ένα ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο καλό είναι α) να καθορίσει το εύρος των εκπαιδευτικών αναγκών που μπορεί να καλύψει, β) να εμπλέξει μέλη της κοινότητας σε ένα σύστημα αξιολόγησης με ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο, γ) να επιλέξει το κατάλληλο λογισμικό, δ) να εφαρμόσει πιλοτικά το λογισμικό προκειμένου να εξετάσει τις δυνατότητές του στην πράξη, ε) να προσδιορίσει τους τρόπους αρχειοθέτησης της δουλειάς των μαθητών. Ακόμα χρειάζεται να λάβει υπόψη του α) το χρόνο που απαιτείται για να διαβάσει και να αξιολογήσει τη δουλειά των

μαθητών, β) την πιθανότητα η κακή απόδοση των μαθητών να οφείλεται σε έλλειψη τεχνικών δεξιοτήτων όσο αφορά τη χρήση υπολογιστών, γ) τη δυσκολία διαχωρισμού των ρόλων του αξιολογητή και του καθοδηγητή, δ) την πιθανότητα να περιορίσει την «κυριότητα» που έχουν οι μαθητές στο ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο παρέχοντάς τους περισσότερη καθοδήγηση από όση χρειάζονται και ε) τη νομιμότητα και την ασφάλεια εφαρμογών μέσω του ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου.

Παράδειγμα καθοδήγησης μαθητών για ανάπτυξη χαρτοφυλακίου

Ακολουθεί ένα παράδειγμα για ανάπτυξη ηλεκτρονικού (ή έντυπου) χαρτοφυλακίου από τους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στη συγκεκριμένη περίπτωση σκοπός του είναι να μάθουν οι μαθητές να αυτό-ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους σε τρεις τομείς: άθλησης, διατροφής και υπεύθυνης συμπεριφοράς. Είναι χρήσιμο οι μαθητές να πειστούν έπειτα από συζήτηση με τον καθηγητή τους για τη χρησιμότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας και να δεσμευτούν για την ενεργή συμμετοχή τους. Ακόμα κρίνεται σκόπιμο να καθορίσουν μαζί με τον καθηγητή τους κανόνες αξιολόγησης του χαρτοφυλακίου. Οι μαθητές θα πρέπει να συμπεριλάβουν: προσωπικά στοιχεία (ονοματεπώνυμο, τμήμα, ύψος, βάρος, ενδιαφέροντα, κάποιο προσωπικό motto, κλπ), θέμα χαρτοφυλακίου (αυτό-ρύθμιση στους τομείς φυσικής δραστηριότητας, διατροφής και υπευθυνότητας), χρονικό διάστημα αναφοράς (π.χ., τρίμηνο Οκτωβρίου-Δεκεμβρίου), πίνακα περιεχομένων, ένα γενικό στόχο προσωπικής βελτίωσης (π.χ., να βελτιώσω την απόδοσή μου στους τρεις τομείς στο επόμενο τρίμηνο κατά 20% - ή να τη διατηρήσω αν και όπου είναι αντικειμενικά πολύ ψηλή). Επιπρόσθετα εκτός από τις κάρτες που παρουσιάζονται παρακάτω, θα μπορούν να συμπεριλάβουν φωτογραφίες, βίντεο, παρουσιάσεις power point, πίνακες, γραφήματα, σχόλια, παρατηρήσεις, συνδέσεις με ιστοσελίδες στο διαδίκτυο κ.α. Ο καθηγητής θα παρέχει βοήθεια και υποστήριξη (π.χ., στην ανάπτυξη προγράμματος βελτίωσης φυσικής κατάστασης), και θα κατευθύνει τους μαθητές σε αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο. Στο τέλος του τριμήνου θα μπορούν να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στο τμήμα τους, σε ολόκληρη την τάξη ή το σχολείο ή/και στους γονείς της τάξης.

Προτεινόμενη πορεία ανάπτυξης του χαρτοφυλακίου

- *Προσωπικά στοιχεία.*
- *Θέμα: αυτό-ρύθμιση στους τομείς φυσικής δραστηριότητας, διατροφής και υπευθυνότητας με σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης, της υγείας και της συμπεριφοράς στο σχολείο και έξω από αυτό.*
- *Πίνακας περιεχομένων.*
- *Γενικός στόχος προσωπικής βελτίωσης στους τρεις τομείς.*
- *Κανόνες αξιολόγησης του χαρτοφυλακίου (π.χ., ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, δραστηριότητες που επιλέχθηκαν στην ανάπτυξη των προγραμμάτων, ο σωστός καθορισμός στόχων για προσωπική βελτίωση, η προσπάθεια που καταβλήθηκε για να επιτευχθούν οι στόχοι, ο σωστός επανακαθορισμός μετά την πρώτη αξιολόγηση-μετά την αρχική, η συμπερίληψη γραφημάτων, φωτογραφιών, βίντεο κλπ).*
- *Αρχική αξιολόγηση «δεικτών υγείας» - Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, καρδιοαναπνευστική αντοχή, ευκαμψία (π.χ., κάμψεις, κοιλιακούς, δίπλωση, αντοχή στην ταχύτητα-παλίνδρομο τρέξιμο μικρής απόστασης, άλμα χωρίς φορά).*

Ο ΔΜΣ θεωρείται ως ο πιο ενδεδειγμένος τρόπος για την μέτρηση της παχυσαρκίας. Υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα). Η αξιολόγηση γίνεται με βάση τον παρακάτω πίνακα.

Κατηγορία	ΔΜΣ
Ασιτία	<16.5
Ελλιποβαρής	16.5-
Φυσιολογικός	18.5-25
Υπέρβαρος	25-30
Παχύσαρκος	30-35
Κλινικά Παχύσαρκος	35-40
Παθολογική	>40

Βήματα στην ανάπτυξη του χαρτοφυλακίου

- *Παρατηρήσεις σχετικά με την τωρινή απόδοση (ανατροφοδότηση).*
- *Ανάπτυξη στρατηγικών για την επίτευξη των στόχων σου (π.χ., ανάπτυξη ενός εβδομαδιαίου προγράμματος εξάσκησης εκτός σχολείου, έλεγχος του βάρους, διαχείριση του χρόνου, ενδιάμεσος έλεγχος εφαρμογής και απόδοσης)*
- *Καθορισμός στόχων και δέσμευση για βελτίωση στο τέλος του επόμενου μήνα*
- *Αξιολόγηση επόμενου μήνα με τον τρόπο που προηγήθηκε.*
- *Παρατηρήσεις σχετικά με την απόδοση (ανατροφοδότηση).*
- *Επανακαθορισμός στόχων για τον επόμενο μήνα. Ανάπτυξη στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων αν χρειαστεί.*
- *Η ίδια διαδικασία ακολουθείται και τον επόμενο και τελευταίο μήνα.*
- *Ακολουθεί η αξιολόγηση του χαρτοφυλακίου από το μαθητή και από τον καθηγητή (εναλλακτικά μπορεί να γίνει και από συμμαθητές ή από τους γονείς των μαθητών)*
- *Ανατροφοδότηση από τον αξιολογητή*
- *Αυτοστοχασμός*
- *Πιθανή ανάρτηση του χαρτοφυλακίου στην ιστοσελίδα του σχολείου (σε περίπτωση που είναι ηλεκτρονικό), ή παρουσίασής του στην τάξη, στο σχολείο με ενδεχόμενη συμμετοχή και των γονέων*
- *Σημείωση: Σε συνεργασία με τον καθηγητή άλλων μαθημάτων μπορεί να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στη διαθεματικότητα (π.χ., να υπολογιστούν οι θερμιδικές ανάγκες με βάση τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τις ημερήσιες δραστηριότητες για κάθε μαθητή για μια εβδομάδα και στη συνέχεια να αναπτυχθούν τα προγράμματα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και υγιεινής διατροφής με βάση αυτόν τον υπολογισμό, οι μαθητές να πραγματοποιήσουν στατιστικές αναλύσεις με βάση την απόδοση όλης της τάξης-προσοχή στην αποφυγή συγκρίσεων και να τις απεικονίσουν με γραφήματα).*

Κάρτα 17: Ατομική καρτέλα αυτοελέγχου τριμήνου ως προς τη φυσική κατάσταση

<p>Ατομική καρτέλα αυτοελέγχου τριμήνου από.....έως.....</p> <p style="text-align: center;">Τομέας φυσικής κατάστασης</p> <p>Όνοματεπώνυμο:.....</p> <p>Αυτό το έντυπο το συμπληρώνεις και το κρατάς εσύ. Σου είναι χρήσιμο για να αξιολογείς την πρόδό σου.</p>							
<p>Οδηγίες συμπλήρωσης: Εκτέλεσε την κάθε δραστηριότητα που περιγράφεται. Μέτρησε και γράψε την επίδοσή σου στη στήλη που γράφει ΤΩΡΙΝΗ ΕΠΙΔΟΣΗ (αν χρειαστείς βοήθεια ζήτησέ την από ένα/μία συμμαθητή/τρια σου ή τον/την καθηγητή/τρια σου). Βάλε ένα στόχο για βελτίωση για τον επόμενο μήνα. Στο τέλος του μήνα θα μετρήσεις ξανά την επίδοσή σου, θα την καταγράψεις (εκεί που γράφει ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ) και θα βάλεις έναν καινούργιο στόχο για τον επόμενο μήνα.</p> <p>ΘΥΜΗΣΟΥ: Στόχος σου είναι η προσωπική σου βελτίωση με βάση την τωρινή σου επίδοση. Μην παρασύρεσαι από αυτά που κάνουν ή λένε ότι κάνουν οι άλλοι...Βάλε τους ΔΙΚΟΥΣ ΣΟΥ ΣΤΟΧΟΥΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ.</p>							
Ασκήσεις	ΤΩΡΙΝΗ ΕΠΙΔΟΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟΓ.	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟΓ.	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛ.ΟΓ.
Ο ΔΜΣ μου είναι							
Κάνω δίπλωση για να αξιολογήσω την ευκαμψία των δικεφάλων μηριαίων και των ραχιαίων μυών (βιβλίο μαθητή Α΄ Γυμνασίου)							
Τρέχω 1600 μέτρα όσο πιο γρήγορα μπορώ. Πόσο χρόνο έκανα;							
Πόσους κοιλιακούς μπορώ να κάνω σε 30 δευτ;							
Πόσες συνεχόμενες αναπηδήσεις μπορώ να κάνω με το σχοινάκι;							
Πόσο μακριά μπορώ να πηδήξω από στάση με τα δύο πόδια κλειστά και με αιώρηση των χεριών;							
Επέλεξε μόνος σου μια άσκηση							
<p>Μπορώ και θέλω να βελτιώνομαι συνέχεια. Σε ότι και αν κάνω!!!</p> <p>Δεσμεύομαι να πετύχω τους στόχους μου</p> <p><i>Σημείωση: Οι ασκήσεις είναι ενδεικτικές. Οι μαθητές σε συνεργασία με τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής και πάντα με βάση τις ατομικές τους ανάγκες, μπορούν να επιλέξουν άλλες ανάλογες δραστηριότητες από το υποστηρικτικό υλικό που προτείνεται (βιβλία μαθητή και εκπαιδευτικού, προτεινόμενες ιστοσελίδες στο διαδίκτυο), ή άλλο κατάλληλο υλικό με πρωτοβουλία και ευθύνη του εκπαιδευτικού</i></p>							

Κάρτα 18. Εβδομαδιαίο πρόγραμμα για βελτίωση φυσικής κατάστασης

Ατομικό πρόγραμμα προσωπικής βελτίωσης στον τομέα της φυσικής κατάστασης							
Σχεδίασε ένα κατάλληλο για εσένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ανάπτυξης της φυσικής σου κατάστασης							
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Διάρκεια εξάσκησης	π.χ., 1 ώρα ΝΑΙ--ΟΧΙ						
Ασκήσεις Σετ/ Επαναλήψεις/ Διάλειμμα	1. κάμψεις 3 σετ/15 επαναλήψεις /διάλειμμα 30'' ΝΑΙ--ΟΧΙ 2. ... 3.... 4.... 5....						
Πρόσθεσε οποιαδήποτε άλλη επιπρόσθετη φυσική δραστηριότητα	π.χ., ανέβηκα – κατέβηκα 2 ορόφους με τα πόδια 3 φορές						
Βελτιώνοντας τον εαυτό μου παντού θα ζήσω καλύτερα στο μέλλον!!!							
Δίνω το λόγο μου ότι θα πετύχω τους στόχους μου							

- Αρχική αξιολόγηση συνηθειών διατροφής
- Καθορισμός στόχων και δέσμευση για βελτίωση στο τέλος του επόμενου μήνα

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ						ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕ- ΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟ- ΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕ- ΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟ- ΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟ- ΓΗΣΗ
Τον προηγούμενο μήνα...						ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ					
Ετρώγα τη σωστή αναλογία τροφών από τις ομάδες τροφίμων...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Ετρώγα τη σωστή αναλογία θρεπτικών συστατικών. Προτείνεις 12-15%, Λίπη 25-30%, Υδατάνθρακες 55-60%...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Φρόντιζα να μην τρώω περισσότερες θερμίδες από ότι χρειάζομαι με βάση την ηλικία, το φύλο, το βάρος και το ύψος μου και τις δραστηριότητές μου...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Ετρώγα ένα πλήρες πρωινό...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Ετρώγα τουλάχιστο ένα φρούτο ή λαχανικά...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Απέφευγα βλαβερές τροφές...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Περιορίζα το αλάτι...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Περιορίζα τη ζάχαρη...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Δεσμεύομαι να πετύχω τους στόχους μου!!						Υπογραφή.....					

- Παρατηρήσεις σχετικά με την τωρινή απόδοση (ανατροφοδότηση)

- *Ανάπτυξη ενός κατάλληλου προγράμματος διατροφής για την επόμενη εβδομάδα σύμφωνα με τη διατροφική πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, μετά από σχετική ενημέρωση, συζήτηση και συμφωνία με το υπεύθυνο άτομο για τη διατροφή στο σπίτι (εβδομαδιαίος έλεγχος εφαρμογής)*

Κάρτα 20. Εβδομαδιαίο πρόγραμμα βελτίωσης στον τομέα της υγιεινής διατροφής						
Σχεδιάσε ένα κατάλληλο για εσένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής						
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
π.χ., πλήρες πρωινό (περιγραφή) ΝΑΙ--ΟΧΙ						
ένα φρούτο στο σχολείο (περιγραφή) ΝΑΙ--ΟΧΙ						
κυρίως γεύμα με βάση τη διατροφική πυραμίδα μεσογειακής διατροφής (περιγραφή) ΝΑΙ—ΟΧΙ						
απόγευμα (ένα φυσικό χυμό, ή ξηρούς καρπούς) ΝΑΙ—ΟΧΙ						
Βελτιώνοντας τον εαυτό μου παντού θα ζήσω καλύτερα στο μέλλον!!!						
Δίνω το λόγο μου ότι θα πετύχω τους στόχους μου						

- Αρχική αξιολόγηση συμπεριφορών υπευθυνότητας
- Καθορισμός στόχων και δέσμευση για βελτίωση στο τέλος του επόμενου

Κάρτα 21. Ατομική καρτέλα αυτοελέγχου τριμήνου - Τομέας υπεύθυνης συμπεριφοράς από.....έως.....

Όνοματεπώνυμο:.....

Αυτό το έντυπο το συμπληρώνεις και το κρατάς εσύ. Σου είναι χρήσιμο για να αξιολογείς την πρόδοό σου.

Οδηγίες συμπλήρωσης: Αξιολόγησε τη συμπεριφορά σου και γράψε την απόδοσή σου στη στήλη που γράφει ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ. Βάλε ένα στόχο για βελτίωση για τον επόμενο μήνα (π.χ., εκεί που γράφει ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ). Στο τέλος του μήνα θα αξιολογήσεις ξανά την απόδοσή σου, θα την καταγράψεις (π.χ., εκεί που γράφει ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ) και θα βάλεις έναν καινούργιο στόχο για τον επόμενο μήνα.

ΘΥΜΗΣΟΥ: Στόχος σου είναι η προσωπική σου βελτίωση με βάση την τωρινή σου επίδοση. Μην παρασύρεσαι

από αυτά που κάνουν ή λένε ότι κάνουν οι άλλοι...Βάλε τους ΔΙΚΟΥΣ ΣΟΥ ΣΤΟΧΟΥΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ						ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Τον προηγούμενο μήνα...	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ										
Ο σεβασμός μου στους άλλους ήταν...	ΠΟΛΥ ΨΗΛΟΣ	ΨΗΛΟΣ	ΜΕΣΟΣ	ΧΑΜΗΛΟΣ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟΣ						
Η συμμετοχή μου στα μαθήματα ήταν...	ΠΟΛΥ ΨΗΛΗ	ΨΗΛΗ	ΜΕΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟΣ						
Η απόδοσή μου στα μαθήματα ήταν...	ΠΟΛΥ ΨΗΛΗ	ΨΗΛΗ	ΜΕΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟΣ						
Βοήθησα κάποιον συμμαθητή μου...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Στο σχολείο ήμουν πειθαρχημένος...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Εστρώνα το κρεβάτι μου...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Βοηθούσα τον αδερφό μου στα μαθήματα...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Βοηθούσα στις δουλειές του σπιτιού...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Προετοιμαζόμουν σωστά σε όλα τα μαθήματα...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Επέλεξε εσύ μια συμπεριφορά...											

Μπορώ και θέλω να βελτιώνομαι συνέχεια. Σε ότι και αν κάνω!!!

Δεσμεύομαι να πετύχω τους στόχους μου

- Παρατηρήσεις σχετικά με την τωρινή απόδοση (ανατροφοδότηση)

- Ανάπτυξη ενός κατάλληλου προγράμματος βελτίωσης της υπευθυνότητας για τον επόμενο μήνα (εβδομαδιαίος έλεγχος εφαρμογής)

Κάρτα 22: Εβδομαδιαίο πρόγραμμα προσωπικής βελτίωσης στον τομέα της υπεύθυνης συμπεριφοράς						
Σχεδιάσε ένα κατάλληλο για εσένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ανάπτυξης συμπεριφορών υπευθυνότητας						
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>π.χ., να στρώσω το κρεβάτι μου το πρωί ΝΑΙ—ΟΧΙ</p> <p>να συμμετέχω ενεργά σε όλα τα μαθήματα ΝΑΙ—ΟΧΙ</p> <p>να επιδιώξω να συνεργαστώ σε κάποιο μάθημα με κάποιο συμμαθητή μου ΝΑΙ—ΟΧΙ</p> <p>να προσφέρω εθελοντικά τη βοήθειά μου στην οργάνωση του μαθήματος ΦΑ ΝΑΙ—ΟΧΙ</p> <p>να βοηθήσω τη μητέρα στα ψώνια ΝΑΙ—ΟΧΙ</p>						
Βελτιώνοντας τον εαυτό μου παντού θα ζήσω καλύτερα στο μέλλον!!!						
Δίνω το λόγο μου ότι θα πετύχω τους στόχους μου						

Αξιολόγηση της δέσμευσης για την εφαρμογή του προγράμματος αυτό-ρύθμισης στους τομείς φυσικής κατάστασης, διατροφής και υπευθυνότητας, ανεξάρτητα από δυσκολίες, εμπόδια και προβλήματα ως προς την εφαρμογή του.

Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή

Η αξιολόγηση αναφέρεται στη διαδικασία μέτρησης της προόδου των μαθητών και του βαθμού επίτευξης των μαθησιακών στόχων που έχουν τεθεί, με βάση προκαθορισμένα κριτήρια στο πλαίσιο των αντικειμενικών σκοπών που επιδιώκονται στη Φυσική Αγωγή. Στα ισχύοντα αναλυτικά προγράμματα σπουδών αλλά και στο νέο πρόγραμμα σπουδών ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αξιολόγηση της προόδου των μαθητών μέσα από τη διαδικασία: καθορισμός στόχων μάθησης, αρχική αξιολόγηση των μαθητών, καθορισμός στόχων για προσωπική βελτίωση, επαναξιολόγηση. Η αξιολόγηση των μαθητών αναφορικά με την επίτευξη των μαθησιακών στόχων είναι μια διαρκής διαδικασία που πραγματοποιείται κατά την πορεία της διδασκαλίας, στο τέλος της διδακτικής ενότητας και μετά την ολοκλήρωση συγκεκριμένων διδακτικών ενότητων.

Η αξιολόγηση της προόδου των μαθητών αφορά στο:

- *Ψυχοκινητικό τομέα.* Αναφέρεται στην κινητική βελτίωση των μαθητών σε τεχνικές αθλημάτων (ατομικών και ομαδικών) και σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής.
- *Φυσικό τομέα.* Αναφέρεται στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία (δείκτης μάζας σώματος, αερόβια ικανότητα, αντοχή στη δύναμη, ευκαμψία).
- *Γνωστικό-αντιληπτικό τομέα.* Αναφέρεται στη μάθηση και την κατανόηση.
- *Συναισθηματικό τομέα.* Αναφέρεται σε ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως συναισθήματα, αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, στάσεις.
- *Κοινωνικό τομέα.* Αναφέρεται σε συμπεριφορές των μαθητών όπως υπευθυνότητα, ηθικότητα, συνεργασία.

Από την αξιολόγηση προκύπτουν οφέλη όπως:

- Εντοπισμός των δυνατοτήτων και των αδυναμιών των μαθητών.
- Παροχή χρήσιμων πληροφοριών για την αποτελεσματικότητα των μεθόδων και των στρατηγικών που χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία ώστε να ανιχνεύεται η ανάγκη αλλαγών στα προγράμματα και στην εκπαιδευτική διαδικασία.
- Αύξηση της παρακίνησης και της πρόκλησης των μαθητών για συνεχή ενεργή συμμετοχή καθώς και της επίδοσής τους, αλλά όταν η αξιολόγηση γίνεται με κριτήρια προσωπικής βελτίωσης και όχι για σύγκριση επιδόσεων μεταξύ των μαθητών.
- Προσδιορισμός του αρχικού επιπέδου δεξιοτήτων (αναγκαίο για το σωστό καθορισμό ατομικών στόχων για βελτίωση από τους μαθητές).
- Προσδιορισμός του βαθμού ή του επιπέδου της απόδοσης.
- Παροχή ενημέρωσης για γονείς, κηδεμόνες, σχολικούς συμβούλους, κοινότητα.
- Μέσα από τη γνωστική αξιολόγηση οι μαθητές κατανοούν καλύτερα τα κριτήρια ποιοτικής εκτέλεσης των δεξιοτήτων που εκτελούν.

Μορφές αξιολόγησης που μπορούν να εφαρμοστούν

Παραδοσιακές:

- *Άτυπη*. Παρατήρηση των μαθητών από τον εκπαιδευτικό κατά τη συμμετοχή τους σε κινητικές δεξιότητες και παιχνίδια ή συζητήσεις και απαντήσεις σε προφορικές ερωτήσεις και κράτημα σημειώσεων.
- *Τυπική*. Παρατήρηση από τον καθηγητή και καταγραφή της απόδοσης των μαθητών σε κινητικές δεξιότητες, σε κινητικές δοκιμασίες (π.χ., κοιλιακοί, κάμψεις), σε θέματα στάσεων, συμπεριφορών και γνώσεων. Η αξιολόγηση γίνεται με βάση λίστες κριτηρίων, κλίμακες, σκορ επίδοσης, ή βιντεοανάλυση και γραπτά τεστ (π.χ., ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί αθλημάτων, κριτήρια ποιοτικής εκτέλεσης δεξιοτήτων, έννοιες και αρχές μηχανικής, αρχές φυσιολογίας, αρχές ψυχολογίας).

Εναλλακτικές

- *Αυθεντική*. Αφορά την αξιολόγηση των μαθητών σε πραγματικές καταστάσεις δηλαδή στις συνθήκες στις οποίες θα χρησιμοποιηθεί η δεξιότητα που διδάχθηκε (π.χ., η μάθηση μιας κινητικής δεξιότητας σε συνθήκες μάθησης και αγώνα).
- *Μαθητικό ημερολόγιο* (καταγραφή από τους μαθητές σε ημερολόγιο συναισθημάτων, σκέψεων, αντιλήψεων κλπ σχετικά με τη συμμετοχή τους σε μια δεξιότητα).
- *Ανάπτυξη ατομικών εργασιών* (π.χ., οργάνωση μιας δραστηριότητας ή ενός προγράμματος εξάσκησης ή διατροφής, δημιουργία ενός φυλλαδίου σχετικά με μια δεξιότητα ή μια έννοια).
- *Ανάπτυξη ομαδικών εργασιών*. Οι μαθητές συνεργάζονται σε μικρές ομάδες για την ανάπτυξη μιας δημιουργικής εργασίας που τους έχει ανατεθεί (π.χ., ένα άρθρο στη σχολική εφημερίδα, ανάπτυξη μιας κάρτας κριτηρίων ή μιας κλίμακας με σκοπό την ποιοτική αξιολόγηση συμμαθητών, ανάπτυξη ενός παιχνιδιού).
- *Έκθεση* (π.χ., περιγραφή συναισθημάτων που ένιωσαν κατά τη συμμετοχή τους σε ένα αθλητικό γεγονός)
- *Αυτοαξιολόγηση*. Οι μαθητές παρατηρούν και αξιολογούν οι ίδιοι την απόδοσή τους χρησιμοποιώντας κλίμακες που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός (όμως συχνά οι μαθητές είναι επιεικείς με τον εαυτό τους).
- *Ετεροαξιολόγηση*. Η παρατήρηση της απόδοσης των μαθητών από συμμαθητές τους κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων και η παροχή ανατροφοδότησης.
- *Συλλογή στοιχείων*. Η δημιουργία από τους μαθητές ενός ατομικού χαρτοφυλακίου σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή.
- *Παρουσίαση ρόλου*. Οι μαθητές στα πλαίσια βιωματικών δραστηριοτήτων αναλαμβάνουν να παίξουν ένα ρόλο σε ένα υποθετικό σενάριο και να αναπτύξουν επιχειρηματολογία που να στηρίζει τις θέσεις που αντανάκλα ο ρόλος τους.
- *Συνέντευξη*. Η δομημένη συνέντευξη του μαθητή από τον εκπαιδευτικό με σκοπό την αξιολόγηση των γνώσεων, των στάσεων και των συναισθημάτων του.
- *Διδασκαλία*. Διδασκαλία μιας δεξιότητας ή μιας έννοιας σε νεότερους ή λιγότερο εξοικειωμένους μαθητές.
- *Συμμετοχή σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες*.

Συγκεκριμένα μέσα για την αξιολόγηση και τη βαθμολόγηση των μαθητών, κριτήρια βαθμολόγησης, κάρτες κριτηρίων αξιολόγησης, παραδείγματα κινητικών δοκιμασιών, ποιοτικοί τρόποι αξιολόγησης της προσπάθειας, της εντιμότητας ή της υπευθυνότητας και των συναισθημάτων των μαθητών καθώς και ερωτηματολόγια γνωστικής αξιολόγησης, προτείνονται στα βιβλία εκπαιδευτικού της Α', της Β' και της Γ' Γυμνασίου και στο νέο πρόγραμμα σπουδών για τη Φυσική Αγωγή.

Οδηγίες για την αξιολόγηση των μαθητών

Ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βελτιώνει συνεχώς την ποιότητα της διδασκαλίας του και οι μαθητές να γνωρίζουν τι πραγματικά πρέπει να πετύχουν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής σχεδιάζοντας στρατηγικές αξιολόγησης είναι σημαντικό να λαμβάνει υπόψη του ότι η αξιολόγηση καλό είναι:

- να γίνεται σε όλους τους τομείς ανάπτυξης των μαθητών (ωστόσο σε κάθε ένα ξεχωριστά).
- να είναι διαμορφωτική (ο ρόλος της είναι διαγνωστικός και παρέχει ανατροφοδότηση με σκοπό τη βελτίωση της διαδικασίας της μάθησης).
- να αποτελεί μια διαρκή, δυναμική διαδικασία, η οποία ενσωματώνεται στη γενικότερη εκπαιδευτική διαδικασία με στόχο την αναβάθμιση και τη βελτιστοποίησή της.
- να χρησιμοποιεί ποικιλία τεχνικών για την αξιολόγηση ποιοτικών και ποσοτικών κριτηρίων απόδοσης.
- να είναι δίκαιη και αμερόληπτη και να λαμβάνει υπόψη καταστάσεις που είναι πιθανό να αντιμετωπίζουν οι μαθητές.
- να εστιάζει στην προσωπική βελτίωση των μαθητών και όχι στη σύγκριση με νόρμες και κριτήρια απόδοσης.
- να βοηθάει τους μαθητές παρέχοντάς τους θετική ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση για ενεργή συμμετοχή στη μάθηση.
- να αναφέρεται σε ξεκάθαρους και χρήσιμους για τη μάθηση στόχους.
- να συνδέεται άμεσα με τους αντικειμενικούς σκοπούς του μαθήματος.
- να προάγει τη μάθηση.
- να αποσκοπεί στη βελτίωση της μάθησης και όχι στην επιβεβαίωσή της.
- να αφορά τη βελτίωση της μάθησης και όχι στη συμμετοχή και στην προσπάθεια.
- να είναι εύχρηστη, αντικειμενική, αξιόπιστη και έγκυρη και να πραγματοποιείται σε τακτική βάση.
- να είναι προγραμματισμένη και να γνωστοποιείται στους μαθητές ο χρόνος πραγματοποίησής της.
- να μπορούν οι μαθητές να συμμετέχουν στον καθορισμό του προγράμματος και των κριτηρίων αξιολόγησης.
- να μη χρησιμοποιεί τη χρήση των γραπτών δοκιμασιών για λόγους βαθμολόγησης.