

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
1.1. Η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΩΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΥ ΚΛΑΔΟΥ. Η ΕΝΝΟΙΑ, ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙ- ΜΕΝΟ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΑΣΧΟ- ΛΕΙΤΑΙ	11
1.2. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΣΚΟΠΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (οδηγίες ΥΠΕΠΘ)	14
1.3. ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΟΡΩΝ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	17
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	18
2. ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	21
2.1. Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΤΟ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟ ΜΕΣΟ ΤΗΣ ΣΧΟ- ΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	21
2.1.1. Γενικά χαρακτηριστικά, προέλευση και ανάπτυξη των ασκήσεων	21
2.1.2. Τα χαρακτηριστικά, η δομή και η τεχνική των φυσικών ασκήσεων	23
2.1.3. Ταξινόμηση των Φυσικών Ασκήσεων	25
3. ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	29
3.1. ΤΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΩΣ ΕΙΔΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ- ΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	29
3.1.1. Οργάνωση, εφαρμογή των παιχνιδιών	31
3.2. Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΩΣ ΕΙΔΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	33
3.3. ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΩΣ ΕΙΔΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	34
3.4. Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΕΙΔΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙ- ΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	40
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	43

4. Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ..	45
4.1. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ .	45
4.2. Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ	47
4.3. ΕΚΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡ- ΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΥΝΗΘΕΙΑ - ΑΥΤΟΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΚΙ- ΝΗΣΗΣ	52
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	54
5. Η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ Α- ΓΩΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΒΑΘΜΙΔΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ	57
5.1. Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ	57
5.1.1. Αναπτυξιακές χαρακτηριστικές ιδιαιτερότητες της προ- σωπικότητας των μαθητών του Δημοτικού Σχολείου στην Α' βαθμίδα (ώριμη νηπιακή ηλικία)	57
5.1.2. Οι στόχοι και το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής στην Α' βαθμίδα (Α' και Β' τάξη Δημοτικού)	60
5.1.3. Αναπτυξιακές χαρακτηριστικές ιδιαιτερότητες της προ- σωπικότητας των μαθητών του Δημοτικού στη Β' και Γ' βαθμίδα (πρώιμη και ώριμη παιδική ηλικία)	62
5.1.4. Οι στόχοι και το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής στην Β' και Γ' βαθμίδα (Γ', Δ', Ε' και ΣΤ' τάξη Δημοτικού) .	65
5.2. Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ	67
5.2.1. Αναπτυξιακές χαρακτηριστικές ιδιαιτερότητες της προ- σωπικότητας των μαθητών του Γυμνασίου (προεφηβική ηλικία)	67
5.2.2. Οι στόχοι και το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο.....	71
5.3. Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ	75
5.3.1. Αναπτυξιακές χαρακτηριστικές ιδιαιτερότητες των μα- θητών του Λυκείου (εφηβική ηλικία)	75
5.3.2. Οι στόχοι και το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο	77
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	82
6. ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	85
6.1. ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	86
6.1.1. Μέθοδος της υπόδειξης	87
6.1.2. Μέθοδος της επίδειξης	88

6.1.3. Μέθοδος της επεξήγησης	89
6.2. ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΜΠΕΔΩΣΗΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ-ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	90
6.2.1. Μέθοδοι εκμάθησης τεχνικών δεξιοτήτων	90
6.2.2. Μέθοδος διόρθωσης των λαθών	91
6.2.3. Μέθοδος προφύλαξης και βοήθειας	94
6.2.4. Μέθοδος της καθοδήγησης και του παραγγέλματος	98
6.3. ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ	98
6.4. ΜΕΘΟΔΟΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	100
6.5. ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ	106
6.5.1. Μέθοδοι διαπαιδαγώγησης	106
6.5.2. Παιδαγωγικο-ενισχυτικές μέθοδοι	108
6.5.3. Παιδαγωγικές κυρώσεις	110
6.6. ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ	111
6.7. ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	113
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	117
7. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	119
7.1. Η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΩΡΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	119
7.1.1. Εισαγωγικό μέρος	120
7.1.2. Προπαρασκευαστικό μέρος	121
7.1.2.1. Α' Ενότητα	122
7.1.2.2. Φυσιολογικοί στόχοι	122
7.1.2.3. Εκπαιδευτικο-μορφωτικοί στόχοι	123
7.1.2.4. Κινητικά μέσα	123
7.1.2.5. Η οργάνωση της πρώτης ενότητας του προπαρασκευαστικού μέρους	124
7.1.2.6. Β' Ενότητα	124
7.1.2.7. Φυσιολογικοί στόχοι	125
7.1.2.8. Εκπαιδευτικο-μορφωτικοί στόχοι	125
7.1.2.9. Κινητικά μέσα	125
7.1.2.10. Εφαρμογή των διατακτικών ασκήσεων	126
7.1.2.11. Οργάνωση της Β' ενότητας του προπαρασκευαστικού μέρους	127

7.1.3. Κύριο μέρος	128
7.1.3.1. Φυσιολογικοί στόχοι	128
7.1.3.2. Εκπαιδευτικο-μορφωτικοί στόχοι	129
7.1.3.3. Κινητικά μέσα	130
7.1.3.4. Οργάνωση του κύριου μέρους	130
7.1.4. Αποθεραπεία	144
7.1.4.1. Φυσιολογικοί στόχοι	144
7.1.4.2. Εκπαιδευτικο-μορφωτικοί στόχοι	145
7.1.4.3. Ψυχολογικοί στόχοι	145
7.1.4.4. Κινητικά μέσα	145
7.1.4.5. Η οργάνωση της αποθεραπείας	147
7.1.5. Η φυσιολογική επιβάρυνση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής	147
7.1.5.1. Όγκος της φυσιολογικής επιβάρυνσης	147
7.1.5.2. Ένταση της φυσιολογικής επιβάρυνσης	153
7.1.6. Η συναισθηματική επιβάρυνση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής	160
7.1.7. Η πνευματική επιβάρυνση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής	162
7.1.8. Είδη Διδακτικών ωρών	164
7.2. ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	166
7.3. ΠΕΡΙΠΑΤΟΙ	170
7.4. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΗΜΕΡΑ	173
7.5. ΠΑΡΕΛΑΣΕΙΣ	174
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	176
8. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑ- ΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	179
8.1. ΑΡΧΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	188
8.1.1. Αρχή της συστηματικότητας	189
8.1.2. Αρχή της συνοχής	190
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	196
9. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	197
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	199
10. Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ Α- ΓΩΓΗΣ	201
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	206