

---

---

# Κεφάλαιο ΠΡΩΤΟ

## Μάθηση Διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής

(Μετάφραση: **Βασιλική Δέρρη Ph. D.**)

Σε αυτό το κεφάλαιο θα κατανοηθούν ...

- ♦ *Τι είναι η φυσική αγωγή*
- ♦ *Ποιοι είναι οι τρεις κύριοι στόχοι της φυσικής αγωγής*
- ♦ *Γιατί η φυσική αγωγή αποτελεί σημαντικό στοιχείο του συνολικού σχολικού προγράμματος*
- ♦ *Η δυνατότητα εφαρμογής ενός ποιοτικού προγράμματος φυσικής αγωγής*
- ♦ *Ποιοι είναι οι στόχοι ενός προγράμματος φυσικής αγωγής*
- ♦ *Ποιος μπορεί να διδάξει τη φυσική αγωγή στο δημοτικό σχολείο*
- ♦ *Το είδος του εξοπλισμού που είναι απαραίτητο για ένα επιτυχημένο πρόγραμμα φυσικής αγωγής*
- ♦ *Το είδος των απαραίτητων χώρων διδασκαλίας*

**Τ**ι είναι η φυσική αγωγή; Η φυσική αγωγή έχει πολλές διαφορετικές σημασίες. Ένας καθηγητής φυσικής αγωγής θα την περιέγραφε ως ένα ουσιώδες μάθημα αφιερωμένο στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων και στην ανάπτυξη προτύπων για μία διά βίου φυσική δραστηριότητα. Η φυσική αγωγή διαφέρει από το μαζικό και τον αγωνιστικό αθλητισμό και σίγουρα δεν είναι προσωρινή απασχόληση ή παιχνίδι για τον ελεύθερο χρόνο. Δίνει έμφαση στη μάθηση και την εκπαίδευση. Με τη φυσική αγωγή εκπαιδεύονται - γυμνάζονται όλοι οι μαθητές και ιδιαίτερα οι λιγότερο ικανοί. Μία άποψη υποστηρίζει ότι η φυσική αγωγή θα πρέπει να εκπαιδεύει - γυμνάζει το 70% των λιγότερο ικανών μαθητών, επειδή οι ταλαντούχοι μαθητές έχουν πολλές ευκαιρίες να μάθουν νέες δεξιότητες και να χρησιμοποιήσουν τις ικανότητές τους παρακολουθώντας ιδιαίτερα μαθήματα, συμμετέχοντας σε πολλά αθλήματα και συναγωνιζόμενοι άλλους μαθητές ίδιας ικανότητας. Η φυσική αγωγή στο δημοτικό σχολείο είναι μία από τις τελευταίες ευκαιρίες των μαθητών να μάθουν κινητικές δεξιότητες. Συνεπώς, ένα οργανωμένο μάθημα φυσικής αγωγής στο σχολικό πρόγραμμα είναι απαραίτητο για να καταστήσει τους μαθητές κινητικά ικανούς.

Οι διαφορές στις αντιλήψεις για τη φυσική αγωγή είναι, χωρίς αμφιβολία, αποτέλεσμα μίας ποικιλίας εμπειριών διαφορετικών ατόμων. Οι περισσότεροι ενήλικες πιστεύουν ότι η φυσική δραστηριότητα είναι σημαντική για όλους. Πολλά παιδιά, ωστόσο, δε μετέχουν συστηματικά σε μαθήματα φυσικής αγωγής. Στατιστικά στοιχεία της Αμερικής (Ross, Pate, Corbin, Delpy, & Gold, 1987) αποδεικνύουν ότι από την 1<sup>η</sup> έως την 4<sup>η</sup> δημοτικού μόνο το 50% των παιδιών παρακολουθεί το μάθημα της φυσικής αγωγής τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ από την 5<sup>η</sup> και 6<sup>η</sup> τάξη λιγότερο από το 50%.

Η φυσική αγωγή είναι αναπόσπαστο τμήμα του σχολικού προγράμματος και συμβάλλει στην ανάπτυξη της δράσης και της επιδεξιότητας των μαθητών. Πολύ συχνά, οι διδάσκοντες υποθέτουν ότι οι μαθητές είναι ικανοί να αναπτύξουν τις φυσικές δεξιότητες χωρίς καθοδήγηση. Υποθέτουν ότι το παιχνίδι περιέχει αρκετή δράση και ότι όλοι οι μαθητές αποκομίζουν θετικές εμπειρίες μέσα από αυτό. Δυστυχώς, ό,τι συμβαίνει με τους ενήλικες συμβαίνει και με τα παιδιά. Πολλά παιδιά, δηλαδή, δεν ασκούνται, όταν δεν υπάρχει ένα σύστημα υποστήριξης, και μερικά θεωρούν την ελεύθερη δράση απειλητική. Αυτή η καθόλου θετική εμπειρία δημιουργεί την ανάγκη φυσικής εκπαίδευσης όλων των παιδιών ανεξάρτητα από την επιδεξιότητα, την ικανότητα ή τη γενετική προδιάθεσή τους. Πρέπει λοιπόν να δίνονται ευκαιρίες στους μαθητές να αναπτύξουν ποικιλία δεξιοτήτων, γιατί ως ενήλικες αυτές οι ευκαιρίες θα είναι ελάχιστες. Οι διδάσκοντες γνωρίζουν ότι τα παιδιά είναι δραστήρια από τη φύση τους και ότι προτιμούν να περπατούν ή να κινούνται, παρά να βρίσκονται σε ακινησία. Το

μάθημα της φυσικής αγωγής είναι το μοναδικό χρονικό διάστημα που οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να εκπαιδεύσουν τον εαυτό τους, αλλά λίγα λεπτά ενασχόλησης την εβδομάδα συμβάλλουν ελάχιστα στη δημιουργία υγιών και δραστήριων παιδιών.

Η φυσική αγωγή είναι τμήμα του συνολικού εκπαιδευτικού προγράμματος που συμβάλλει, κυρίως μέσω της φυσικής δράσης, στη γενική ανάπτυξη των παιδιών. *Φυσική αγωγή* ορίζεται λοιπόν η εκπαίδευση μέσω της κίνησης και της δράσης. Είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς ότι ένας μη υγιής μαθητής θα είναι ικανός να αποκτήσει γνώσεις. Το ρητό “νους υγιής εν σώματι υγεί” υποδεικνύει ότι η μάθηση στο σχολικό περιβάλλον δεν είναι αρκετή. Η φυσική υγεία είναι αναγκαία προϋπόθεση για τη μάθηση. Η ενέργεια και η ζωτικότητα είναι αναγκαίες, εάν η γνώση μετατρέπεται σε καθημερινή εμπειρία - βίωμα.

## ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Τα αποτελέσματα που προκύπτουν από τη φυσική αγωγή είναι μοναδικά μέσα στο συνολικό σχολικό πρόγραμμα. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δίνεται σε τρεις κύριους στόχους: α) στην ανάπτυξη του προσωπικού fitness και την αύξηση του επιπέδου δραστηριοποίησης, β) στη μάθηση ποικιλίας κινητικών δεξιοτήτων για την αποτελεσματική συμμετοχή σε επιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες και γ) στην παροχή των απαραίτητων γνώσεων που σχετίζονται με την εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων και τη διατήρηση του fitness. Εάν οι παραπάνω στόχοι δεν επιτευχθούν στο μάθημα της φυσικής αγωγής, δεν μπορούν να επιτευχθούν στα πλαίσια κανενός άλλου σχολικού μαθήματος. Οι διδάσκοντες, μέσω της φυσικής αγωγής, μπορούν να προσφέρουν γνώσεις στους μαθητές, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να πετύχουν τους παραπάνω στόχους. Όταν η φυσική αγωγή γίνεται κατανοητή, τότε δεν είναι δύσκολο να διδαχθεί – μπορεί μάλιστα να προσφέρει στους διδάσκοντες και τους μαθητές ένα διάλειμμα από το αυστηρό περιβάλλον της αίθουσας.

## ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Οι στόχοι της φυσικής αγωγής είναι συγκεκριμένοι και εύκολοι στην επίτευξή τους. Το μεγαλύτερο μέρος της μάθησης στη φυσική αγωγή επιτυγχάνεται με την επανάληψη και την τελειοποίηση. Μέσω της διδασκαλίας, βέβαια, θα πρέπει να δημιουργείται ένα περιβάλλον στο οποίο οι μαθητές θα αισθάνονται άνετα και θα έχουν την επιθυμία να ασκηθούν. Σε όλα τα μαθήματα, όμως, οι διδάσκοντες έχουν κάποιες αδυναμίες. Δεν είναι δυνατόν, επομένως, να είναι όλοι οι διδά-

σκοντες της φυσικής αγωγής άριστοι γνώστες όλων των δεξιοτήτων και των δραστηριοτήτων. Γι' αυτό, όταν είναι απαραίτητο, μπορεί να ανατεθεί σε κάποιον άλλο (ίσως έναν ικανό μαθητή) να παρουσιάσει ορισμένες από τις δεξιότητες και ο διδάσκων στη συνέχεια να επισημάνει τα σημαντικά σημεία της διδασκαλίας.

Γιατί διδάσκονται οι δραστηριότητες; Για ποιους λόγους συμπεριλαμβάνεται το fitness στο μάθημα; Ποιοι είναι οι μακροπρόθεσμοι στόχοι της φυσικής αγωγής; Σ' αυτές και σ' άλλες ερωτήσεις δίνεται η απάντηση από την εξέταση των στόχων. Οι στόχοι που παρατίθενται πιο κάτω είναι κατευθυντήριοι για το διδάσκοντα φυσικής αγωγής.

### **Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων**

Όλοι οι άνθρωποι επιθυμούν να είναι ικανοί σε μία περιοχή της κινητικής απόδοσης. Τα χρόνια στο δημοτικό σχολείο είναι τα καλύτερα για τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων, επειδή τα παιδιά έχουν το χρόνο και την προδιάθεση να μάθουν. Το είδος και το φάσμα των δεξιοτήτων θα πρέπει να είναι απεριόριστο, για να δοθεί η ευκαιρία στους μαθητές να αποκτήσουν εμπειρίες μάθησης πολλών δεξιοτήτων και να διαπιστώσουν το επίπεδο των δυνατοτήτων τους. Έτσι, θα μπορέσουν να αναπτύξουν τις προσωπικές τους δυνατότητες σε περιοχές που είναι ικανοί, αλλά και να αποδεχτούν τα όριά τους εκεί που είναι λιγότερο ικανοί.

### **Fitness που σχετίζεται με την Υγεία και την Ευεξία**

Τα προγράμματα φυσικής αγωγής θα πρέπει, πάνω απ' όλα, να παρέχουν στους μαθητές ευκαιρίες, ώστε να μετέχουν σε τακτική φυσική δραστηριότητα. Οι ευκαιρίες αυτές χρειάζονται για να κατανοηθεί από τα παιδιά η σημασία της δραστηριοποίησης και ο τρόπος που επηρεάζει την υγεία κατά την ενηλικίωση. Όταν οι μαθητές είναι υπεύθυνοι για τη συμμετοχή τους σε τακτική φυσική δραστηριότητα, στο σχολείο και το σπίτι, οι στόχοι του fitness επιτυγχάνονται και διαρκούν μία ολόκληρη ζωή.

Ένα μέρος των μαθημάτων της φυσικής αγωγής πρέπει επομένως να αφιερώνεται σε δραστηριότητες fitness και να εστιάζεται στην εξέλιξη της δραστηριότητας παρά στο αποτέλεσμα (π.χ. πόσα, πόσο πολύ, πόσο γρήγορα ή πόσο αργά). Η ενημέρωση για το fitness δεν είναι αρκετή. Οι μαθητές πρέπει να συμμετέχουν στις αντίστοιχες δραστηριότητες, για να μάθουν πώς θα διατηρήσουν την υγεία τους σε καλή κατάσταση. Πρέπει ν' αποκτήσουν εμπειρία από τη συμ-

μετοχή τους σε ανάλογες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του δημοτικού σχολείου. Πολλοί άνθρωποι γνωρίζουν για το fitness, αλλά δεν έχουν μάθει να ασκούνται τακτικά. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι η γνώση δεν είναι σημαντική, αλλά μάλλον ότι η τακτική συμμετοχή σε δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να προάγουν το fitness αποτελεί προτεραιότητα στο δημοτικό σχολείο. Οι μαθητές θα πρέπει να αποκτούν θετικές εμπειρίες από αυτές τις δραστηριότητες, ώστε να γίνονται δραστήριοι ενήλικες. Ποιο θα είναι το όφελος εάν οι μαθητές αναπτύξουν υψηλά επίπεδα fitness κατά τη διάρκεια του δημοτικού σχολείου, αλλά αποφοιτήσουν με αισθήματα απέχθειας για τη φυσική αγωγή; Ο απώτερος στόχος λοιπόν είναι η μετάδοση της επιθυμίας στα παιδιά να διατηρήσουν το fitness και την ευεξία τους κατά την ενηλικίωση.

### **Κοινωνική Ανάπτυξη και Θετικό Αυτοσυναίσθημα**

Τα μαθήματα της φυσικής αγωγής συμβάλλουν στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας των μαθητών. Τα παιδιά, μέσω της φυσικής δραστηριότητας, μαθαίνουν να κατανοούν και να εξοικειώνονται με την αξία της συμμετοχής, της συνεργασίας, του συναγωνισμού και της υπομονής. Κάποιες έννοιες, όπως “ίσα δικαιώματα” και “δίκαιο παιχνίδι”, βοηθούν στη διαμόρφωση της επιθυμητής κοινωνικής συμπεριφοράς. Οι διδάσκοντες, μέσω της προσεκτικής ακρόασης, της αντίληψης των συναισθημάτων των παιδιών και της καθοδήγησης, τα βοηθούν να διαχωρίσουν τους αποδεκτούς από τους απορριπτέους τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων τους. Επίσης, οι μαθητές μαθαίνουν πώς να επικοινωνούν με τους άλλους και ποια πρέπει να είναι η συμπεριφορά τους στις αντιδράσεις των άλλων.

Εάν οι μαθητές με αρνητική συμπεριφορά δε δεχθούν ανατροφοδότηση από το διδάσκοντα, ή τους συμμαθητές τους, τότε δεν θα αντιληφθούν ίσως ποτέ τι προκαλεί την απέχθεια.

Οι δεξιότητες συνεργασίας μπορούν να μαθευτούν σε ένα περιβάλλον δράσης. Η συνεργασία προηγείται του ανταγωνισμού και αυτό πρέπει να τονίζεται στο σχολικό περιβάλλον. Εάν οι άνθρωποι δε συνεργάζονται, τα παιχνίδια άμιλλας δεν μπορούν να εφαρμοστούν, γιατί η φύση τους απαιτεί συνεργασία, δίκαιο παιχνίδι και αθλητική δράση, που, όμως, όταν απουσιάζουν, χάνεται η χαρά της συμμετοχής. Τα παιχνίδια άμιλλας διδάσκουν στα παιδιά ότι όλοι οι συμμετέχοντες είναι απαραίτητοι. Όταν ο ανταγωνισμός αρχίσει να γίνεται ορατός, οι διδάσκοντες οφείλουν να μετριασουν την ορμή των μαθητών για τη νίκη κάνοντάς τους να συνειδητοποιήσουν ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορεί να είναι νικητές.

Ο τρόπος που οι διδάσκοντες αισθάνονται και ενεργούν αποτελεί την κρυφή πλευρά του μαθήματος. Τα συναισθήματα και οι ενέργειές τους διδάσκουν

συχνά στους μαθητές περισσότερα από ό,τι ο προφορικός λόγος. Ο τρόπος που αισθάνονται οι διδάσκοντες για τη φυσική αγωγή, ο τρόπος που οργανώνεται το μάθημα, οι τύποι των δεξιοτήτων που παρουσιάζονται και ο τρόπος που αντιμετωπίζουν οι διδάσκοντες τους λιγότερο επιτυχημένους -ή τους λιγότερο ικανούς- μαθητές, στέλνουν πολλά κρυφά αλλά σημαντικά μηνύματα στους μαθητές. Ο τρόπος με τον οποίο οι διδάσκοντες απαντούν στα παιδιά πρέπει να δείχνει ότι είναι αγαπητά, ικανά και σημαντικά. Επίσης, δεν πρέπει να καταλαβαίνουν μόνο οι διδάσκοντες τους μαθητές αλλά και οι ίδιοι οι μαθητές τον εαυτό τους, γιατί η αυτογνωσία έχει σημαντική επίδραση στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Το αυτοσυναίσθημα που αναπτύσσει ένα παιδί είναι ζωτικό για τη διαδικασία της μάθησης, επειδή μπορεί να την καταστήσει εφικτή, αλλά και να την εμποδίσει ή να τη σταματήσει. Εάν τα παιδιά πιστεύουν ότι τα αγαπούν και ότι τα σέβονται και εάν η επιτυχία υπερέχει της αποτυχίας, η πιθανότητα να αναπτυχθεί θετικό αυτοσυναίσθημα αυξάνεται.

Η δυνατότητα να κινούνται τα παιδιά με χάρη, άνεση και εμπιστοσύνη τα βοηθά να βλέπουν τον εαυτό τους θετικά. Η επίτευξη ικανοποιητικών επιπέδων επιδεξιότητας και fitness βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν θετικό συναίσθημα και σιγουριά για τον εαυτό τους. Αυτό το θετικό αυτοσυναίσθημα των μαθητών σχετίζεται με την επίγνωση των ικανοτήτων τους, η οποία υπαγορεύει πολλές από τις αποφάσεις τους που αντανακλούνται στη συμπεριφορά τους. Εάν οι μαθητές αισθάνονται ικανοί σε ένα τομέα δραστηριοτήτων, θέλουν να συμμετέχουν σε αυτές και έξω από το σχολικό περιβάλλον. Αντίθετα, εάν δεν αισθάνονται ικανοί, τότε τις αποφεύγουν – με όλα τα επακόλουθα στην ανάπτυξη θετικού αυτοσυναισθήματος.

## Διά Βίου Άσκηση

Οι βασικοί λόγοι για τη διά βίου άσκηση είναι αρκετοί. Τα παιδιά, όταν μετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, θα πρέπει να αισθάνονται ευχαρίστηση, ώστε να επιζητούν να συμμετέχουν και στο μέλλον. Αυτό βέβαια προϋποθέτει την απόκτηση πολλών βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Οι περισσότεροι ενήλικες δε συμμετέχουν σε δραστηριότητες, εκτός και αν έχουν θετική γνώμη - αντίληψη για τις ικανότητές τους. Επειδή η εκμάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων απαιτεί πολύ χρόνο και επανάληψη, οι πολυάσχολοι, ως συνήθως, ενήλικες δεν αναπτύσσουν το επίπεδο της επιδεξιότητάς τους, ώστε να μετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες χωρίς να αισθάνονται αμήχανα.

Οι μαθητές σχηματίζοντας μικρές ομάδες στα παιχνίδια και τις αθλητικές δραστηριότητες μαθαίνουν να κοινωνικοποιούνται. Η παροχή μεγάλου φάσμα-

τος εμπειριών σε δεξιότητες, αγώνες και δραστηριότητες fitness στηρίζεται στο πρόγραμμα του δημοτικού σχολείου. Όταν οι απαιτήσεις από το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι μικρές, αλλά οι επιλογές των μαθητών σε άλλες δραστηριότητες πολλές (μουσική, φροντιστήρια κ.τ.λ.), υπάρχει ο κίνδυνος να αποφοιτήσουν από το λύκειο έχοντας μάθει ελάχιστες δεξιότητες αναψυχής, που θα μπορούσαν να τις εφαρμόσουν και στην υπόλοιπη ζωή τους. Η προετοιμασία και ο προσανατολισμός σε πολλές διαφορετικές δεξιότητες κατά τη διάρκεια του δημοτικού σχολείου μπορούν να αποτελέσουν το υπόβαθρο που θα βοηθήσει τους μαθητές να κάνουν τις επιλογές τους για μία διά βίου άσκηση.

### ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΔΑΞΕΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ;

Οι περισσότεροι διδάσκοντες συμφωνούν ότι τα παιδιά πρέπει να έχουν την ευκαιρία να μαθαίνουν κινητικές δεξιότητες και να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες. Το θέμα είναι ποιος και πώς πρέπει να διδάξει τη φυσική αγωγή. Είναι σίγουρο ότι η καλύτερη λύση είναι ένας εκπαιδευμένος διδάσκων φυσικής αγωγής. Μερικές φορές, ωστόσο, η πρόσληψη ενός ειδικού με πλήρη απασχόληση δεν είναι δυνατή. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες λύσεις που πιθανόν να μπορούσαν να εφαρμοστούν στο δημοτικό σχολείο.

- Ο διδάσκων φυσικής αγωγής και οι υπόλοιποι διδάσκοντες θα έχουν από κοινού την ευθύνη για το πρόγραμμα. Σε ένα σύνθητες μοντέλο, η παρουσίαση του πρώτου μαθήματος μίας ενότητας ανατίθεται στο διδάσκοντα της φυσικής αγωγής και ένας άλλος διδάσκων το παρακολουθεί. Στη συνέχεια, ο τελευταίος θα διδάξει τα υπόλοιπα μαθήματα της ενότητας. Τις περισσότερες φορές, ο σχεδιασμός καθοδηγείται από τον ειδικό στη φυσική αγωγή, ενώ ο άλλος διδάσκων αναλαμβάνει καθήκοντα βαθμολόγησης.
- Ένας διδάσκων φυσικής αγωγής θα εκπαιδεύει τους υπόλοιπους διδάσκοντες στην αρχή κάθε εβδομάδας (ή μήνα) δίνοντας έμφαση στον τρόπο παρουσίασης του υλικού. Αυτοί αναλαμβάνουν στη συνέχεια, καθήκοντα διδασκαλίας και βαθμολόγησης.
- Ένας διδάσκων θα αναλάβει εξολοκλήρου τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής, ενώ οι υπόλοιποι θα αναλάβουν, αντίστοιχα, καθήκοντα διδασκαλίας των κοινωνικών επιστημών, των μαθηματικών, της ανάγνωσης και των υπόλοιπων μαθημάτων του πρώτου. Το πλεονέκτημα αυτού του μοντέλου είναι ότι η φυσική αγωγή θα διδάσκεται από ένα διδάσκοντα