
Περιεχόμενα

Αντί Προλόγου	15
Πρόλογος	17

Κεφάλαιο ΠΡΩΤΟ

ΙΑΘΗΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	19
Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής	21
Στόχοι της Φυσικής Αγωγής	21
Ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων	22
Fitness που σχετίζεται με την Υγεία και την Ευεξία	22
Κοινωνική Ανάπτυξη και Θετικό Αυτοσυναίσθημα	23
Δια Βίου Άσκηση	24
Ποιος Πρέπει να Διδάξει τη Φυσική Αγωγή;	25
Προϋποθέσεις για ένα Επιτυχημένο Πρόγραμμα	26
Προγραμματισμός	26
Μέγεθος Τάξης	27
Υλικό - Εξοπλισμός	27
Περιοχή Διδασκαλίας	30
Επιτυχημένα Προγράμματα Φυσικής Αγωγής	31
Αναφορές και Προτεινόμενη Βιβλιογραφία	32

Κεφάλαιο ΔΕΥΤΕΡΟ

ΓΙΑΤΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ;	33
Η Φυσική Δραστηριότητα στο Σχολικό Πρόγραμμα	34
Παράγοντες που Ελέγχουν τη Φυσική Απόδοση	35
Ο Σωματότυπος Επηρεάζει τη Μάθηση Κινητικών Δεξιοτήτων	40
Η Ανάπτυξη Επηρεάζει Σημαντικά τη Φυσική Απόδοση	42

Τα Αγόρια και τα Κορίτσια έχουν Ομοιότητες στη Μυϊκή Δύναμη και την Αντοχή	43
Η Δύναμη και το Μέγεθος Σώματος Επηρεάζουν την Κινητική Απόδοση	43
Τα Διαστήματα Αερόβιας Δραστηριότητας Πρέπει να Είναι Σύντομα	44
Η Παχυσαρκία Περιορίζει την Απόδοση στις Αερόβιες Δραστηριότητες	45
Τα Παιδιά σε Αθλητικές Δραστηριότητες	46
Η Φυσική Ωρίμανση Επηρεάζει τη Μάθηση Αθλητικών Δεξιοτήτων	46
Μάθηση Όλων των Θέσεων στα Αθλήματα	46
Αποφυγή Αναγνώρισης των Ικανότερων Αθλητών σε Μικρή Ηλικία	47
Η Συμμετοχή από τη Μικρή Ηλικία δε Δημιουργεί Καλύτερους Αθλητές	48
Οδηγίες για Ασφαλή Εξάσκηση των Παιδιών	51
Χρησιμοποίηση Μέτριας Έντασης	51
Προσοχή κατά την Εξάσκηση σε Θερμό Κλίμα	51
Όριο Απόστασης στο Τρέξιμο	53
Προσοχή στο Τρέξιμο για Ένα Μίλι	54
Οδηγίες για Προπόνηση με Αντίσταση (Βάρη)	55
Αναφορές και Προτεινόμενη Βιβλιογραφία	57

Κεφάλαιο ΤΡΙΤΟ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	61
Κοινά Κινητικά Πρότυπα για Όλα τα Παιδιά	62
Πότε Πρέπει να Διδάσκονται οι Δεξιότητες;	63
Ωρίμανση	63
Προηγούμενες Εμπειρίες Μάθησης	64
Κατάσταση Ετοιμότητας	64
Δημιουργία Επιθυμίας για Μάθηση	65
Παροχή Ανατροφοδότησης για την Εκτέλεση των Δεξιοτήτων	66
Γνώση του Αποτελέσματος	66
Γνώση της Απόδοσης	67
Τρόποι Αποτελεσματικής Χρησιμοποίησης του Χρόνου Εξάσκησης	69
Εξάσκηση Προσανατολισμένη στη Μάθηση	70
Ολική και Μερική Εξάσκηση	70

Καθορισμός της Διάρκειας και της Κατανομής των Μονάδων Εξάσκησης	72
Χρησιμοποίηση Τεχνικών Τυχαίας Εξάσκησης	73
Παροχή Εμπειριών Μεταβαλλόμενης Εξάσκησης	74
Κατανόηση της Μεταφοράς Μάθησης	75
Διδασκαλία Δεξιοτήτων με Κατάλληλη Προοδευτικότητα	77
Διδασκαλία των Αρχών Εκτέλεσης των Δεξιοτήτων	78
Ξεκίνημα και Σταμάτημα του Σώματος	79
Προώθηση Αντικειμένων	81
Υποδοχή Αντικειμένων	82
Αναφορές και Προτεινόμενη Βιβλιογραφία	84

Κεφάλαιο ΤΕΤΑΡΤΟ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	85
Πριν Αρχίσει το Μάθημα	86
Έλεγχος των Οργάνων	86
Μεγιστοποίηση της Μάθησης στον Ελάχιστο Χρόνο	88
Μεταβάλλετε το Μέγεθος του Χώρου Εξάσκησης	90
Εφαρμογή Ποικιλίας Διδακτικών Σχηματισμών	91
Αύξηση της Αποτελεσματικότητας της Διδασκαλίας	93
Σχεδιασμός και Μεγιστοποίηση της Μάθησης	94
Αποτελεσματική Χρήση του Χρόνου Εξάσκησης	95
Χρήση Ασκήσεων που Βοηθούν στη Μάθηση Δεξιοτήτων	97
Προσαρμογή στο Επίπεδο Ανάπτυξης των Μαθητών	98
Προκλητική, αλλά όχι Ανέφικτη Εξάσκηση	98
Διδασκαλία για τη Βελτίωση της Δημιουργικότητας	99
Ενθάρρυνση της Γνωστικής Ανάπτυξης	100
Ανάπτυξη Συναισθηματικών Ικανοτήτων	103
Επίδειξη Δεξιοτήτων για την Επίσπευση της Μάθησης	104
Παρουσίαση των Δεξιοτήτων από τους Διδάσκοντες	105
Επίδειξη από τους Μαθητές	106
Χρήση Διδακτικών Οδηγιών για τη Βελτίωση της Απόδοσης	106
Ανάπτυξη Ακρίβειας στις Οδηγίες	107
Χρησιμοποίηση Σύντομων Οδηγιών Δράσης	107
Σύνθεση Οδηγιών Εκτέλεσης	108
Διατήρηση ενός Δημιουργικού Περιβάλλοντος στην Τάξη	108

Δημιουργία ενός Ασφαλούς Περιβάλλοντος	109
Αποτελεσματική Παρατήρηση της Τάξης	109
Συστηματική Επίβλεψη της Τάξης	110
Μείωση της Διδασκαλίας και Αύξηση της Δραστηριότητας	111
Επικέντρωση στο Διδακτικό Στόχο	111
Διατήρηση των Εκπαιδευτικών Στόχων	112
Εξατομίκευση της Διδασκαλίας με την Προσαρμογή της στις Ατομικές Διαφορές των Μαθητών	112
Παροχή Ανατροφοδότησης με Νόημα	114
Θετική, Διορθωτική και Αρνητική Ανατροφοδότηση	114
Χρησιμοποίηση Συγκεκριμένων Οδηγιών Ανατροφοδότησης	115
Παροχή Ανατροφοδότησης σε Όλους τους Μαθητές	116
Ατομική ή Ομαδική Ανατροφοδότηση;	117
Αναφορές και Προτεινόμενη Βιβλιογραφία	118

Κεφάλαιο ΠΕΜΠΤΟ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	119
Τα Χαρακτηριστικά της Καλά Ελεγχόμενης Τάξης	120
Ικανότητα Ελέγχου της Τάξης	121
Σταμάτημα και Έναρξη του Μαθήματος με Σταθερό Τρόπο	122
Αποτελεσματική Διδασκαλία	123
Γρήγορη Δημιουργία Ομάδων και Σχηματισμών από τους Μαθητές	123
Δημιουργία Ομάδων για την Επίσπευση της Οργάνωσης της Τάξης	125
Μάθηση των Ονομάτων των Μαθητών	127
Καθορισμός Ρουτίνων πριν και μετά από τη Διδασκαλία	127
Αποτελεσματική Κατανομή Οργάνων	129
Αποφυγή Προβλημάτων Συμπεριφοράς	130
Σχεδιασμός και Εφαρμογή Κανόνων στην Αρχή του Σχολικού Έτους ...	130
Δημιουργία Ευνοϊκού Κλίματος στο Μαθησιακό Περιβάλλον	133
Δημιουργία Δίκαιου και Θετικού Περιβάλλοντος	135
Τροποποίηση της Ανάρμοστης Συμπεριφοράς. Διατήρηση της Επιθυμητής Συμπεριφοράς	136
Αύξηση της Επιθυμητής Συμπεριφοράς με Θετική Ενίσχυση	137
Παρότρυνση για Συμπεριφορές Επιθυμητές κατά το Διδάσκοντα	141
Διαμόρφωση της Επιθυμητής, κατά το Διδάσκοντα, Συμπεριφοράς	143
Μείωση της Ανεπιθυμητής Συμπεριφοράς	144

Αρνητικές Συνέπειες	144
“Συμβόλαιο” Συμπεριφοράς	150
Μείωση της Κριτικής	151
Διακριτική Χρήση της Τιμωρίας	152
Αποβολή: Νομική Θεώρηση	154
Αναφορές και Προτεινόμενη Βιβλιογραφία	154

Κεφάλαιο ΕΚΤΟ

ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ / ΨΥΧΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ	157
Ανίχνευση και Αξιολόγηση	159
Ανίχνευση	159
Αξιολόγηση	159
Διαδικασίες για τη Διασφάλιση των Κριτηρίων της Αξιολόγησης	161
Η ανάπτυξη του ΕΕΠ	162
Κριτήρια για την Τοποθέτηση των Παιδιών	166
Δημιουργία κατά το Δυνατό Λιγότερου Περιοριστικού	
Εκπαιδευτικού Περιβάλλοντος	167
Εισαγωγή στην Τυπική Εκπαίδευση	168
Η Συμπεριφορά των Δασκάλων και η Διαδικασία Ένταξης	
στο Τυπικό Περιβάλλον Εκπαίδευσης	172
Χρησιμοποίηση της Υποστήριξης των Γονέων	173
“Στρατολόγηση” και Εξάσκηση Βοηθών	174
Τροποποίηση των Συνθηκών Συμμετοχής για Παιδιά	
με Ειδικές Ανάγκες	175
Κατανόηση των Ειδικών Αναγκών	180
Νοητική Υστέρηση	180
Επιληψία	182
Προβλήματα Όρασης	185
Προβλήματα Ακοής	186
Ορθοπεδικά Προβλήματα	188
Συναισθηματικές Διαταραχές	190
Μαθησιακές Δυσκολίες	191
Άσθμα, Εγκεφαλική Παράλυση, Καρδιακά Προβλήματα	
και Διαβήτης	193
Παραπομπές και Προτεινόμενη Βιβλιογραφία	194

Κεφάλαιο ΕΒΔΟΜΟ

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ FITNESS	197
Τι Είναι το Φυσικό Fitness;	198
Fitness που Σχετίζεται με την Υγεία	198
Fitness που Σχετίζεται με τις Δεξιότητες	200
Ποιος Τύπος Fitness Πρέπει να Διδαχθεί;	202
Είναι τα Σημερινά Παιδιά Υγιή;	203
Γιατί ο Κόσμος Συνεχίζει να Πιστεύει ότι τα Παιδιά δεν είναι Υγιή;	203
Μπορούν όλα τα Παιδιά να Φτάσουν σε Παρόμοια Επίπεδα Fitness;	204
Οι Οδηγίες θα Πρέπει να Επικεντρώνονται στο Fitness	
ή στη Συστηματική Δραστηριότητα;	206
Δημιουργία Θετικών Στάσεων ως προς τη Δραστηριότητα	209
Εξατομίκευση των Δραστηριοτήτων Fitness	210
Έκθεση των Νέων σε μια Ποικιλία Συνηθειών	
και Ασκήσεων Fitness	210
Παροχή Ανατροφοδότησης με Νόημα στους Μαθητές	
για την Απόδοσή τους	210
Διδασκαλία Φυσικών Δεξιοτήτων και Fitness	211
Ο Δάσκαλος ως Πρότυπο	211
Ενδιαφέρον για τα Συναισθήματα των Παιδιών	211
Αρχίστε με τα Εύκολα και Προχωρήστε Αργά	212
Χρησιμοποίηση Δραστηριοτήτων Χαμηλής Έντασης	212
Ενθάρρυνση της Δια Βίου Δραστηριότητας	213
Ανάπτυξη Ποικιλίας Προσεγγίσεων του Fitness	214
Εφαρμογή “Ρουτινών” Fitness	214
Δραστηριότητες Fitness για Παιδιά από το Νηπιαγωγείο	
ως τη Δευτέρα Τάξη του Δημοτικού	216
Ασκήσεις Fitness	217
Κινήσεις Ζώων	223
Παιχνίδια Fitness	224
“Διαδρομή” σε Μικρογραφία	226
“Ρουτίνες” Fitness με Αλεξίπτωτο	226
Περπάτημα, Τροτ και Σπριντ	227
Ασκήσεις με Σχοινάκι	227
Κινήσεις στις Τέσσερις Γωνίες	228
Άλλες “Ρουτίνες” για Fitness	229

Δραστηριότητες Fitness για Παιδιά από την 3η ως την 6η Τάξη Δημοτικού	229
Επιβλαβής Εξάσκηση και Ασκήσεις	230
Ασκήσεις για την Ανάπτυξη “Ρουτινών” Fitness	232
Ασκήσεις Ευκαμψίας	233
Ασκήσεις Ζώνης Χεριών - Ώμων	237
Ασκήσεις Κοιλιακών	240
Ασκήσεις Ποδιών και Ευελιξίας	245
Ασκήσεις κάμψεων και Στροφών του Κορμού	246
Ασκήσεις Αντίστασης που Εκτελούνται από Ζευγάρι Ασκούμενων	249
Ανάπτυξη “Ρουτινών” Fitness	252
Ασκήσεις με το Μαθητή ως Καθοδηγητή	253
Ασκήσεις Ηγεσίας σε Ομάδα	253
Άσκηση με Μουσική	254
Κυκλική Προπόνηση	254
Συνεχόμενες Ασκήσεις	258
Γρήγορο “Εξάγωνο”	259
Ασκήσεις Αστροναυτών	259
Διαδρομές Πρόκλησης	260
Ρουτίνες Αερόβιου Fitness	260
Αερόβιο Fitness και Ασκήσεις με Αντίσταση που Εκτελούνται από Ζευγάρι Ασκούμενων	265
Δραστηριότητες Fitness Σχετικές με Αθλήματα	265
Περπάτημα και Τρέξιμο	269
Πρόγραμμα Συνεχόμενης Κίνησης	270
Διαλειματικές Προπονητικές Δραστηριότητες	272
Ασκήσεις Fitness σε Ζευγάρια	273
Αναφορές και Προτεινόμενη Βιβλιογραφία	275