

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Εισαγωγή</b> .....	17
<b>Βιβλιογραφία</b> .....	20
<b>ΜΕΡΟΣ Α'</b> .....	21
<b>Κεφάλαιο Α'</b>	
1.1. Κοινωνία και αγωγή .....	23
1.1.1. Η αγωγή .....	23
1.1.2. Το σχολείο .....	35
1.2. Βιβλιογραφία .....	35
<b>Κεφάλαιο Β'</b>	
2.1. Διδακτική και μεθοδική .....	37
2.2. Η διδακτική και μεθοδική της Αθλητικής Αγωγής .....	40
α) Επίπεδο .....	41
β) Επίπεδο .....	42
γ) Επίπεδο .....	42
1ο Επίπεδο .....	43
2ο Επίπεδο .....	44
3ο Επίπεδο .....	44
4ο Επίπεδο .....	44
5ο Επίπεδο .....	45
2.3. Βιβλιογραφία .....	46
<b>Κεφάλαιο Γ'</b>	
3.1. Σκοποί και στόχοι της Αθλητικής Αγωγής .....	47
<i>Άπό τής άπελευθερώσεως μέχρι του Φωκιανού</i> .....	48
<i>Άπό του Φωκιανού μέχρι τό 1896</i> .....	52
<i>Η περαιτέρω εξέλιξη</i> .....	60
3.1.1. Μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο .....	61
3.1.2. Από τη Μεταπολίτευση και ύστερα .....	61
<b>Οι νεότερες προτάσεις</b> .....	63
3.2. Οι διάφορες σύγχρονες θεωρίες .....	63
3.2.1. Οι διεθνείς επιστημονικές απόψεις .....	63
3.2.1.1. Η μορφωτική θεωρία της Αθλητικής Αγωγής .....	64

3.2.1.2. Η ψυχοκινητική θεωρία της Αθλητικής Αγωγής .....	68
3.2.1.3. Άλλες θεωρίες για την Αθλητική Αγωγή και τους στόχους της .....	72
3.2.1.3.1. Η κινητική Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) .....	72
3.2.1.3.2. Η Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) του Fitness .....	73
3.2.1.3.3. Η αναπτυξιακή Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) .....	73
3.2.1.3.4. Η Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) της βασικής δραστηριότητας .....	74
3.2.1.3.5. Η ανθρωπιστική και κοινωνική Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) .....	75
3.2.1.3.6. Η αθλητική Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) .....	77
3.2.1.3.7. Η Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) των ριψοκίνδυνων αθλημάτων και της περιπέτειας .....	78
3.2.1.3.8. Η εννοιολογική Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) .....	78
3.2.1.3.9. Η προσωπική νοηματική Σωματική Αγωγή (Ph. Ed.) .....	79
3.2.1.3.10. Η θεωρία του Curriculum .....	80
3.3. Άλλες θέσεις για τους σκοπούς και τους στόχους της Αθλητικής Αγωγής ...	85
3.3.1. Η συμβολή της Αθλητικής Αγωγής στην αγωγή της υγείας .....	86
3.3.2. Η συμβολή της Αθλητικής Αγωγής στη διαπολιτιστική αγωγή .....	86
3.3.3. Η συμβολή της Αθλητικής Αγωγής στην αγωγή των φύλων .....	86
3.3.4. Η συμβολή της Αθλητικής Αγωγής στην αγωγή του περιβάλλοντος ...	86
3.3.5. Η συμβολή της Αθλητικής Αγωγής στην ασφάλεια και τη σωματική ακεραιότητα .....	87
3.4. Οι παιδαγωγικές επιδιώξεις της Αθλητικής Αγωγής .....	87
3.4.1. Οι δραστηριότητες της Αθλητικής Αγωγής .....	88
3.4.1.1. Γνωριμία σώματος μέσα από το βίωμα της κίνησης .....	88
3.4.1.2. Άσκησης και επίδοσης .....	88
3.4.1.3. Η σχέση Υγείας και Φυσικής Κατάστασης .....	88
3.4.1.4. Συναγωνισμού και ανταγωνισμού .....	88
3.4.1.5. Έκφρασης και δημιουργίας .....	89
3.4.1.6. Οργάνωσης και διαμόρφωσης .....	89
3.5. Συμπερασματικές θέσεις για τις επιδιώξεις της Αθλητικής Αγωγής .....	89
3.6. Βιβλιογραφία .....	91

## Κεφάλαιο Δ'

4.1. Το περιεχόμενο της Αθλητικής Αγωγής .....	93
4.1.1. Το περιεχόμενο των σωματικών δραστηριοτήτων .....	94

4.1.1.1α) Ασκήσεις .....	95
4.1.1.1β) Παιδιές .....	96
4.1.1.1γ) Αθλήματα .....	96
4.1.1.1δ) Αγώνες και αγωνίσματα .....	96
4.1.1.2α) Έννοιες .....	97
4.1.1.2β) Κανόνες και κανονισμοί .....	97
4.1.1.2γ) Γνώσεις .....	97
4.1.1.2δ) Εμπειρίες .....	98
4.1.1.3. Μέθοδοι και τρόποι προπόνησης .....	98
4.2. Γενικές αρχές ως προς το περιεχόμενο του μαθήματος .....	99
4.3. Η σχέση του στόχου με το περιεχόμενο και τη μέθοδο διδασκαλίας .....	99
4.4. Βιβλιογραφία .....	101

### **Κεφάλαιο Ε'**

5.1. Προσαρμογή της άσκησης στις διάφορες ηλικίες .....	103
Α' κριτική περίοδος .....	110
Β' κριτική περίοδος .....	110
5.2. Οι ιδιαιτερότητες των ηλικιών .....	113
5.2.1. Η προσχολική ηλικία (1-6 ετών) .....	113
5.2.2. Η σχολική ηλικία (6-12 ετών) .....	117
5.2.2.1. Η 1η και 2α τάξη .....	117
5.2.2.2. Η 3η και 4η τάξη .....	119
5.2.2.3. Η 5η και 6η τάξη .....	120
5.2.3. Η γυμνασιακή ηλικία (12-15 ετών) .....	121
5.2.4. Η λυκειακή ηλικία (15-18 ετών) .....	123
5.2.5. Η περίοδος της ενηλικίωσης (18-38 ετών) .....	126
5.2.6. Η περίοδος της μέσωσης (38-52 ετών) .....	127
5.2.7. Η περίοδος της προχωρημένης μέσωσης (52-65 ετών) .....	128
5.2.8. Η γεροντική ηλικία (65 ετών και άνω) .....	128
5.3. Βιβλιογραφία .....	129

### **Κεφάλαιο ΣΤ'**

6.1. Η ανάπτυξη των σωματικών ικανοτήτων (της Φυσικής Κατάστασης) .....	131
6.2. Βασικές αρχές προπονητικής που εφαρμόζονται στο σχολείο .....	138
6.2.1. Βασικές έννοιες της ποσότητας και της έντασης της επιβάρυνσης ...	140
6.2.2. Η επιμέρους ανάπτυξη των σωματικών ικανοτήτων .....	141
6.2.2.1. Η ανάπτυξη της δύναμης .....	141
6.2.2.2. Η ανάπτυξη της ταχύτητας .....	145
6.2.2.3. Η ανάπτυξη της αντοχής .....	147

6.2.2.3.1. Πρακτικές εφαρμογές στην αυλή του σχολείου ...	152
6.2.2.4. Η ανάπτυξη της ευκαμψίας .....	153
6.2.2.5. Η ανάπτυξη της επιδεξιότητας ως συντονιστική ικανότητα .....	158
6.2.3. Η εξάσκηση των σωματικών ικανοτήτων στα πλαίσια του μαθήματος .....	161
6.2.4. Η κυκλική προπόνηση (Circuit Training) .....	167
6.3. Αθλητική Αγωγή και Fitness .....	170
6.4. Το Conconi test .....	177
6.4.1. Πώς διενεργείται το Conconi test .....	179
6.5. Η λειτουργική γυμναστική .....	182
6.6. Βιβλιογραφία .....	184

## **Κεφάλαιο Ζ'**

7.1. Οι κινητικές δεξιότητες και οι διδακτικές μέθοδοι .....	189
7.2. Η εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων .....	189
7.2.1. Ο εγκέφαλος .....	190
7.2.2. Η μάθηση .....	194
7.3. Η κινητική μάθηση (Motor Learning) .....	196
7.4. Οι διδακτικές μέθοδοι .....	202
7.4.1. Σύνθετες διδακτικές μέθοδοι .....	203
7.4.1.1. Η διατεταγμένη μέθοδος (Deductive) .....	203
7.4.1.2. Η διερευνητική μέθοδος (Inductive) .....	204
7.4.1.3. Η μερική μέθοδος .....	205
7.4.1.4. Η ανοικτή μέθοδος διδασκαλίας .....	205
7.4.1.5. Η ολική μέθοδος .....	207
• Η προοδευτική μερική μέθοδος .....	208
• Η περίπλοκη μέθοδος .....	208
7.4.2. Μέθοδοι διδασκαλίας για την ανάπτυξη της Φυσικής Κατάστασης ...	208
7.5. Οι βασικές διαδικασίες στη διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων .....	209
7.6. Η διαβάθμιση και η σειρά των ασκήσεων .....	212
7.7. Πράξη και θεωρία .....	215
7.8. Βασικές αρχές της διδακτικής διαδικασίας του μαθήματος της Αθλητικής Αγωγής .....	216
7.9. Βιβλιογραφία .....	218

## **Κεφάλαιο Η'**

8.1. Η οργάνωση του μαθήματος .....	221
8.1.1. Οι γραμμές .....	222

8.1.2. Οι ομάδες .....	225
8.1.3. Τα γκρουπ .....	225
• Η κυκλική προπόνηση .....	225
8.1.4. Η διασπορά .....	226
8.2. Παρατηρήσεις .....	227
8.3. Βιβλιογραφία .....	228

### **Κεφάλαιο Θ'**

9.1. Co-Education – Διαφοροποίηση του μαθήματος .....	229
9.2. Μεικτή γύμναση ή συν-αγωγή (Co-Education) .....	229
9.3. Η διαφοροποίηση του μαθήματος .....	233
9.3.1. Η εσωτερική διαφοροποίηση .....	234
9.3.2. Η εξωτερική διαφοροποίηση .....	236
9.4. Βιβλιογραφία .....	238

### **Κεφάλαιο Ι'**

10.1. Ο προγραμματισμός του μαθήματος .....	239
10.2. Το αναλυτικό πρόγραμμα .....	240
10.2.1. Νόημα και περιεχόμενο του Αναλυτικού Προγράμματος .....	240
10.2.2. Σχεδιασμός και ανάπτυξη του Αναλυτικού Προγράμματος .....	242
10.2.2.1. Γενικές αρχές .....	242
10.2.2.2. Γερμανικός σχεδιασμός .....	246
Α) Επεξεργασία των προγραμμάτων διδασκαλίας ....	246
Β) Διαμόρφωση του μοντέλου του προγράμματος, των γενικών προγραμμάτων και των διδακτικών ωρών .....	248
Γ) Προγραμματισμός του γυμναστή.....	248
Δ) Έλεγχος των αποτελεσμάτων του μαθήματος .....	248
10.2.2.3. Αμερικανικός σχεδιασμός .....	249
α) Δημιουργία οργανωτικών κέντρων .....	252
β) Προσδιορισμός του περιεχομένου των στόχων ....	252
γ) Διαμόρφωση της ανάλυσης της μάθησης .....	253
δ) Διαμόρφωση μαθησιακών αντικειμένων .....	254
ε) Ανάπτυξη διαδικασιών αξιολόγησης .....	254
στ) Επινόηση μαθησιακών εμπειριών .....	254
10.2.2.4. Άλλες αντιλήψεις για το Αναλυτικό Πρόγραμμα .....	256
10.3. Η αξιολόγηση του Αναλυτικού Προγράμματος .....	257
10.4. Ο ετήσιος προγραμματισμός .....	259
10.4.1. Το «χαλαρό» ετήσιο πρόγραμμα .....	259

Κύκλοι 10 .....	261
1ος Κύκλος: 10-30 Σεπτεμβρίου .....	261
2ος Κύκλος: 1-30 Οκτωβρίου .....	261
3ος Κύκλος: 1-30 Νοεμβρίου .....	261
4ος Κύκλος: 1-23 Δεκεμβρίου .....	261
5ος Κύκλος: 8-31 Ιανουαρίου .....	261
6ος Κύκλος: 1-25 Φεβρουαρίου .....	262
7ος Κύκλος: 26 Φεβρουαρίου – 15 Μαρτίου .....	262
8ος Κύκλος: 16 Μαρτίου – 5 Απριλίου .....	262
9ος Κύκλος: 6 Απριλίου – 5 Μαΐου .....	262
10ος Κύκλος: 6-31 Μαΐου .....	262
10.4.2. Το «αυστηρό» ετήσιο πρόγραμμα .....	262
Κύκλοι 9 .....	264
1ος Κύκλος: Σεπτέμβριος. Διδακτικές μονάδες 6+1 ...	264
2ος Κύκλος: Οκτώβριος. Διδακτικές μονάδες 6+1 ....	264
3ος Κύκλος: Νοέμβριος. Διδακτικές μονάδες 9+1 ....	264
4ος Κύκλος: Δεκέμβριος. Διδακτικές μονάδες 6+1 ....	265
5ος Κύκλος: Ιανουάριος. Διδακτικές μονάδες 6+1 ....	265
6ος Κύκλος: Φεβρουάριος. Διδακτικές μονάδες 6 .....	265
7ος Κύκλος: Μάρτιος. Διδακτικές μονάδες 9+1 .....	265
8ος Κύκλος: Απρίλιος. Διδακτικές μονάδες 6+1 .....	265
9ος Κύκλος: Μάιος. Διδακτικές μονάδες 6+1 .....	265
10.5. Ο προγραμματισμός του κύκλου .....	266
10.6. Ο προγραμματισμός της διδακτικής ώρας .....	267
Γυμνάσιο-Λύκειο .....	272
Δημοτικό σχολείο .....	272
I. Μέρος .....	273
II. Μέρος .....	274
III. Μέρος .....	274
IV. Μέρος, για το Δημοτικό και III. Μέρος, για το Γυμνάσιο και Λύκειο .....	274
10.6.1. Ανακεφαλαίωση .....	275
Βασικοί άξονες της διδακτικής ώρας .....	275
10.6.2. Οι δέκα κανόνες διδασκαλίας .....	277
10.7. Βιβλιογραφία .....	279
<b>Κεφάλαιο ΙΑ'</b>	
11.1 Έλεγχος – εξέταση – βαθμολόγηση .....	281

11.2. Η διαδικασία ελέγχου .....	285
11.2.1. Ο έλεγχος των σωματικών επιδόσεων .....	287
11.2.1.1. Το αυστριακό test (λύκειο, αγόρια-κορίτσια 16-18 χρονών) .....	288
11.2.1.2. Cooper test (αγόρια-κορίτσια): μια δοκιμασία .....	289
11.2.1.3. Fitness test για το δημοτικό σχολείο (αγόρια- κορίτσια, 7-12 χρονών): τέσσερις δοκιμασίες .....	289
11.2.1.4. Haro Fitness test (αγόρια-κορίτσια, 10-18 χρονών) .....	290
11.2.1.5. AAPER Youth Fitness test (αγόρια-κορίτσια, 10-18 χρονών) .....	290
11.2.1.6. Το τεστ Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (αγόρια- κορίτσια, 9-12 χρονών): 5 δοκιμασίες .....	291
11.2.1.7. Απλό τεστ (αγόρια-κορίτσια, 11-15 χρονών): έξι δοκιμασίες .....	291
11.2.1.8. Το Conconi test .....	292
11.3. Βιβλιογραφία .....	292

### **Κεφάλαιο ΙΒ'**

12.1. Ο γυμναστής και οι γραφειοκρατικές υποχρεώσεις του .....	293
12.2. Οι γραφειοκρατικές υποχρεώσεις του γυμναστή .....	298
12.2.1. Τι περιέχει η καρτέλα .....	298
12.3. Βιβλιογραφία .....	300

### **Κεφάλαιο ΙΓ'**

13.1. Αγώνες και συστήματα αγώνων .....	301
13.2. Οι αγώνες .....	301
13.3. Τα συστήματα αγώνων .....	302
13.3.1. Σύστημα του απλού αποκλεισμού (knock out or Single-Elimination) .....	302
13.3.2. Σύστημα «γύρου» (Pool) .....	303
13.3.3. Σύστημα διπλού αποκλεισμού εμπρός (double knock out) .....	304
13.3.4. Σύστημα διπλού αποκλεισμού εμπρός-πίσω (Repaissache Systeme) .....	305
13.3.5. Μεικτό σύστημα «γύρου-knock out» .....	307
13.3.6. Σύστημα Play off .....	308
13.4. Ιδιαίτερα προβλήματα που αναφέρονται σ' όλα τα συστήματα .....	310
13.5. Άλλα συστήματα διεξαγωγής αγώνων σε τουρνουά .....	310
13.6. Προγραμματισμός για τη διεξαγωγή των αγώνων .....	311
13.7. Βιβλιογραφία .....	312





14.3.1.4. Παιχνίδια .....	326
14.4. Λύκειο: Α', Β' και Γ' τάξη .....	327
14.4.1. Κατάλληλες ασκήσεις για το λύκειο .....	328
14.4.1.1. Γυμναστικές ασκήσεις .....	328
14.4.1.2. Ακμήσεις εκμάθησης .....	328
14.4.1.3. Ασκήσεις ενδυνάμωσης, ταχύτητας, αντοχής και ευκαμψίας .....	328
14.4.1.4. Παιχνίδια .....	329
14.5. Γύμναση και Ορθοσωμία .....	329
14.6. Βιβλιογραφία .....	332

### **Κεφάλαιο ΙΕ'**

15.1. Αθλητικές εγκαταστάσεις και προδιαγραφές .....	333
15.2. Προδιαγραφές κλειστών γυμναστηρίων (σύμφωνα με τους κανονισμούς του αυστριακού ινστιτούτου για τις σχολικές και αθλητικές κατασκευές – Ö.I.S.S.) .....	334
15.2.1. Τα μεγέθη .....	335
15.2.2. Εξαερισμός .....	335
15.2.3. Θέρμανση .....	335
15.2.4. Κερκίδες .....	336
15.2.5. Αίθουσα «δύναμης» .....	336
15.2.6. Φωτισμός .....	338
15.2.7. Χώρος των οργάνων .....	338
15.2.8. Αποδυτήρια .....	338
15.2.9. Μπάνια (ντουζ) και τουαλέτες .....	338
15.2.10. Γραφεία .....	339
15.2.11. Γραμμώσεις .....	339
15.2.12. Όργανα των γυμναστηρίων .....	339
15.3. Τα γήπεδα .....	339
15.4 Βιβλιογραφία .....	346

### **Κεφάλαιο ΙΣΤ'**

16.1. Οι ελάχιστες ικανότητες και δεξιότητες .....	347
Το νέο πιλοτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής .....	355

### **Κεφάλαιο ΙΖ'**

17.1. Η εκμάθηση της κολύμβησης .....	357
Τι περιέχει το πρόγραμμα της εκμάθησης της κολύμβησης .....	359
17.2. Βιβλιογραφία .....	369

**Κεφάλαιο ΙΗ'**

18.1. Γύμναση και έρευνα .....	371
18.2. Βιβλιογραφία .....	376

**Κεφάλαιο ΙΘ'**

19.1. Επίλογος. Εξελιξείς και τάσεις στην Αθλητική Αγωγή .....	377
19.2. Άλλη Βιβλιογραφία .....	378

**ΜΕΡΟΣ Β'** ..... 385**Παράρτημα**

Αναλυτικά Προγράμματα Αθλητικής Αγωγής .....	387
Ελληνικά Αναλυτικά Προγράμματα Αθλητικής Αγωγής και άλλες διατάξεις από τον 19 <sup>ο</sup> αιώνα έως σήμερα .....	389

**ΜΕΡΟΣ Γ'** ..... 545

Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, Michigan, U.S.A. ....	547
Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, Florida, U.S.A. ....	559
Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, Alberta, Canada .....	575
Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, England and Wales .....	629
Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, Γερμανίας-Bayern .....	649
Αναλυτικό Πρόγραμμα Αθλητικής Αγωγής, Γαλλίας .....	741