



# ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Δίκτυο Συνεργασίας Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α**



**ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ  
2018-19**

**Γοροζίδης Γ., Τζιουμάκης Ι., Κρομύδας Χ., Παπαϊωάννου Α., 2019**

1η έκδοση

**<https://sites.google.com/view/synefa2018/>**



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



<b>Γενικά.....</b>	<b>4</b>
1η Ενότητα .....	5
<b>Τα Οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας στην Υγεία .....</b>	<b>5</b>
2η Ενότητα .....	44
<b>Η σημασία - αξία της Φυσικής Αγωγής και ο Ρόλος των Εκπαιδευτικών ΦΑ .....</b>	<b>44</b>
3η Ενότητα .....	71
<b>Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός (Physical Literacy) ....</b>	<b>71</b>
4η Ενότητα .....	92
<b>Ευχαρίστηση &amp; Διασκέδαση στη ΦΑ (Καθοριστικοί Παράγοντες - Εμπόδια) .....</b>	<b>92</b>
5η Ενότητα .....	113
<b>Καλλιέργεια της Αυτονομίας των Μαθητών/τριών .....</b>	<b>113</b>
6η Ενότητα .....	143
<b>Ανατροφοδότηση-επικοινωνία Εκπαιδευτικού-Μαθητή...143</b>	
7η Ενότητα .....	165
<b>Αντικειμενικές Μετρήσεις Φυσικής Κατάστασης - Δεικτών Υγείας .....</b>	<b>165</b>
8η Ενότητα .....	192
<b>Καθορισμός Στόχων με Σκοπό την Αύξηση της ΦΔ. ....192</b>	
9η Ενότητα .....	214
<b>Ο Ρόλος των Γονέων στην Προώθηση της ΦΔ των Μαθητών/τριών .....</b>	<b>214</b>
10η Ενότητα .....	250
<b>Αναγνώριση μαθητών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση. Εμπόδια συμμετοχής σε ΦΔ και ξεπέρασμα τους .....</b>	<b>250</b>
11η Ενότητα .....	275
<b>Υπαίθριες &amp; εναλλακτικές δραστηριότητες αναψυχής για αύξηση ΦΔ μαθητών-γονέων .....</b>	<b>275</b>
12η Ενότητα .....	296
<b>Εκπαιδευτικός οδηγός. Διαδοχικά βήματα-πρακτικές για την προώθηση της ΦΔ των μαθητών/τριών εκτός σχολείου ....296</b>	

# Γενικά

Το **Δίκτυο Συνεργασίας Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής** (Συν.Ε.Φ.Α) για την προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας και της Υγείας των μαθητών υλοποιήθηκε ως κοινότητα μάθησης μέσω του FACEBOOK, κατά το σχολικό έτος 2018-2019, στο πλαίσιο ερυγγητικού προγράμματος (Κωδ.ΟΠΣ 5004619) του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων του Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Η άτυπη αυτή μορφή επιμόρφωσης σχεδιάστηκε για υποστήριξη της αυτόνομης- συνεργατικής μάθησης των συμμετεχόντων, οι οποίοι την παρακολούθησαν με τον δικό τους ρυθμό. Αποτελέσε δηλαδή μια αυτορρυθμιζόμενη διαδικασία.

Η επιμορφωτική διαδικασία είχε διάρκεια ενός σχολικού έτους από τον Οκτώβριο 2018 μέχρι τον Ιούνιο του 2019.

Η ερευνητική ομάδα – διαχειριστές του δικτύου και δημιουργοί του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού είναι:

**Δρ. Γοροζίδης Γεώργιος**, ΕΦΑ (εν-ενεργεία) Δ/θμια εκπ/ση Ηλείας,

**Δρ. Τζιουμάκης Ιωάννης**, Διδάσκων & Ερευνητή του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων,

**Δρ. Κρομμύδας Χαράλαμπος**, Διδάσκων & Ερευνητή του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων.

Ο Ακαδημαϊκός υπεύθυνος του προγράμματος είναι ο **Δρ. Αθανάσιος Παπαϊωάννου**, Καθηγητής-Κοσμήτορας του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

## Σκοπός

Σκοπός του δικτύου είναι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών εκτός σχολείου, με πρωτοβουλίες που ξεκινούν αποκλειστικά από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς σε συνεργασία μεταξύ τους.

Επίσης σημαντικός σκοπός είναι η δραστηριότητα αυτή που αποσκοπεί στο καλό των μαθητών να κάνει πιο ευχάριστη και με νόημα την εργασία των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΦΑ).

Το δικτύο ΣΥΝ.Ε.Φ.Α. υλοποιείται ως κοινότητα μάθησης μέσα στο κοινωνικό δίκτυο FACEBOOK.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Καρυές, 42100 Τρίκαλα

e-mail: g-pe@pe.uth.gr



**Δίκτυο  
Συνεργασίας Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής  
(ΣΥΝ.Ε.Φ.Α)**

**ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





## 1) Τα Οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας στην Υγεία

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α  
2018-19**



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Τι είναι η Φυσική Δραστηριότητα;

Η κάθε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μυς με αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας ορίζεται ως Φυσική Δραστηριότητα (**ΦΔ**).

- Η ΦΔ μπορεί να γίνει σε διαφορετικές εντάσεις:
  - χαμηλή
  - μέτρια (50-70% ΜΚΣ ή 3-6 METs)
  - έντονη ΦΔ (70-85% ΜΚΣ ή >6 METs)

# Τι είναι η Φυσική Δραστηριότητα;

Επειδή στο λεξιλόγιο των μαθητών ο όρος

*Φυσική Δραστηριότητα*

μπορεί να μην είναι απολύτως κατανοητός,  
χρησιμοποιούμε εναλλακτικά τους όρους:

*παιχνίδι, άθλημα, γυμναστική, άσκηση, εξάσκηση,*

*κινητική - σωματική δραστηριότητα*

# Φυσικές Δραστηριότητες Μέτριας Έντασης

- Γρήγορο Περπάτημα ( $>4,5$  Km/h, όχι αγωνιστικό βάδην)
- Αεροβική στο Νερό
- Ποδηλασία  $<16$  Km/h σε επίπεδο έδαφος
- Τένις Διπλό
- Χοροί Λάτιν
- Κηπουρική



# Φυσικές Δραστηριότητες Υψηλής Έντασης

- Τρέξιμο
- Αγωνιστικό Βάδην
- Ομαδικά Αθλήματα: Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ κλπ.
- Αγωνιστική Κολύμβηση
- Τένις
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης
- Αεροβική Γυμναστική - Χορός
- Ποδηλασία  $>16$  Km/h
- Σχοινάκι
- Βαριά Κηπουρική (Συνεχές σκάψιμο)
- Ορειβασία - πεζοπορία με βαρύ σακίδιο πλάτης



# Φυσική Δραστηριότητα – Φυσική Κατάσταση

- Η συστηματική συμμετοχή σε ΦΔ μπορεί να οδηγήσει σε καλή **Φυσική Κατάσταση**.

➤ Βασικά στοιχεία της Φυσικής Κατάστασης είναι:

- Καρδιοαναπνευστική **Αντοχή**
- Μυϊκή **Δύναμη** και Αντοχή
- Ευλυγισία - **Ευκαμψία**
- **Συντονισμός** (Χεριού-ματιού, Χεριού-ποδιού)
- **Σωματική Σύνθεση** (Αναλογία άλιπου-λιπώδους ιστού)



# Γιατί είναι απαραίτητη η συστηματική Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ);

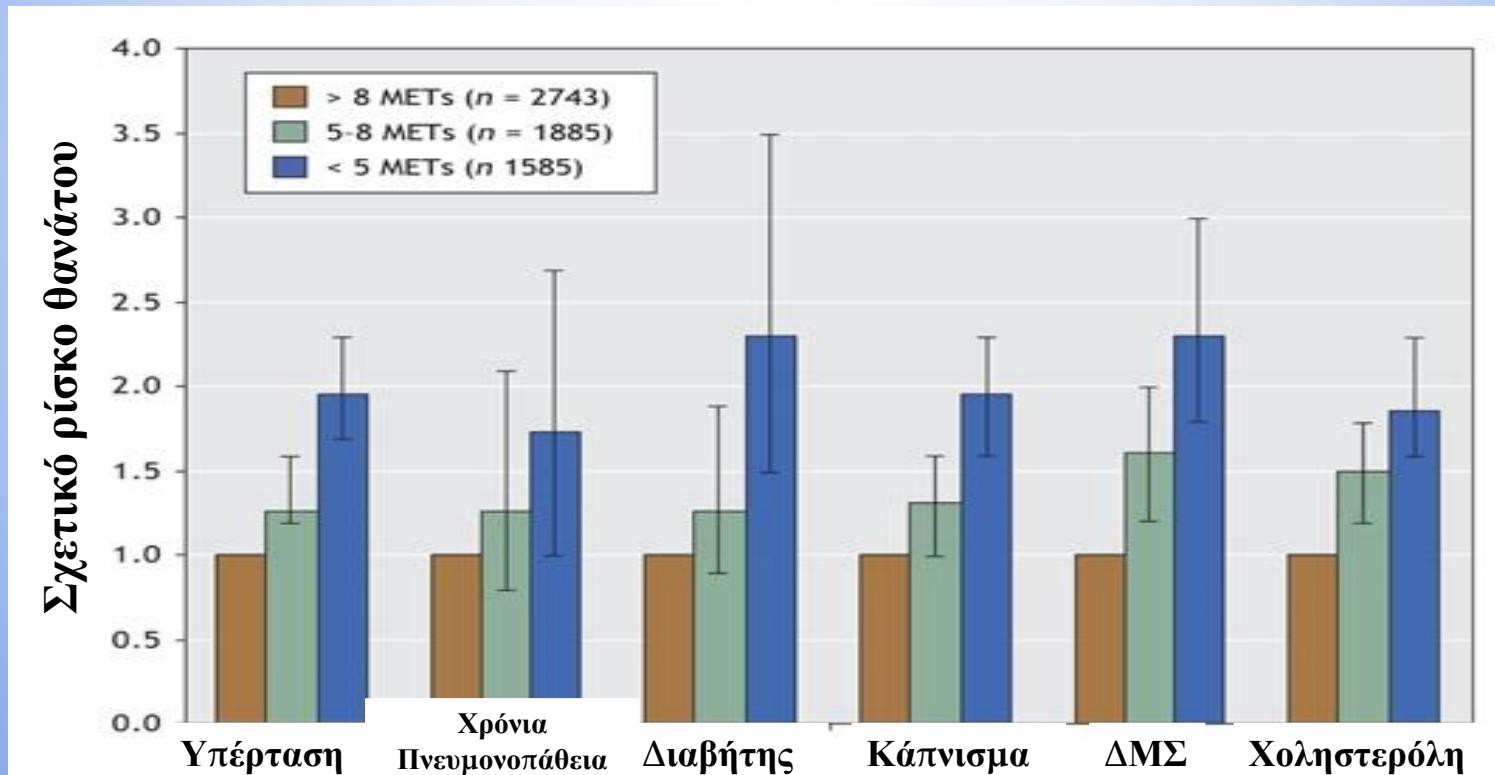


# Τα οφέλη της ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ στην υγεία

- Βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία την ημέρα που γίνεται
- Βελτιώνει τη διάθεση και αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας στην καθημερινότητα
- Ενισχύει τα **οστά** και τους **μυς**
- Βελτιώνει την ποιότητα του **ύπνου**
- Βελτιώνει την αποτελεσματικότητα σε καθημερινές δραστηριότητες
- Βοηθά στη διατήρηση υγιούς **σωματικού βάρους**
- **Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης ποικιλίας ασθενειών**  
*(π.χ. Καρδιαγγειακή νόσος, Διαβήτης τύπου 2, αριθμός Καρκίνων, Αρτηριακή Πίεση κ.λπ.)*
- **Αυξάνει το προσδόκιμο και την ποιότητα ζωής**

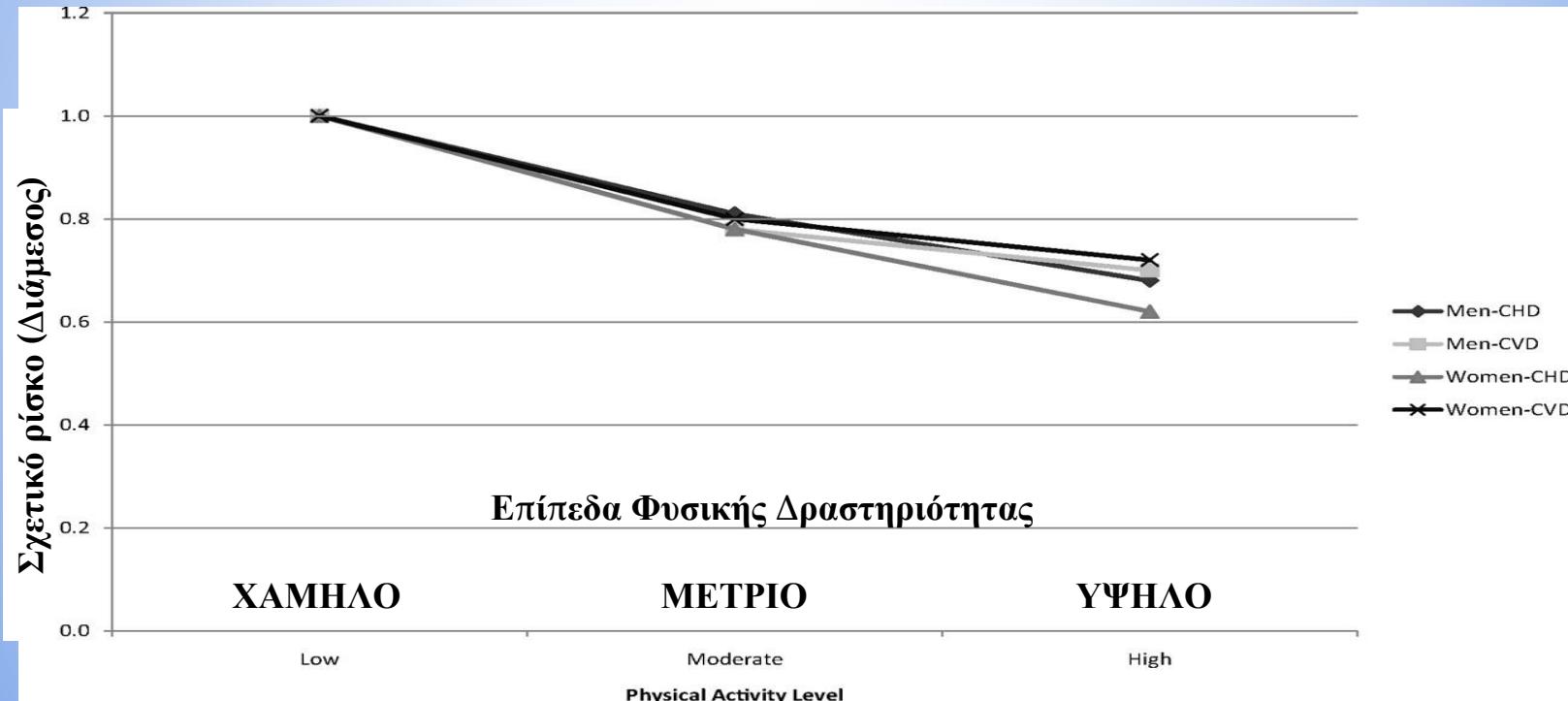
# Τα οφέλη της ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ στην υγεία

## Στοιχεία επιστημονικών μελετών



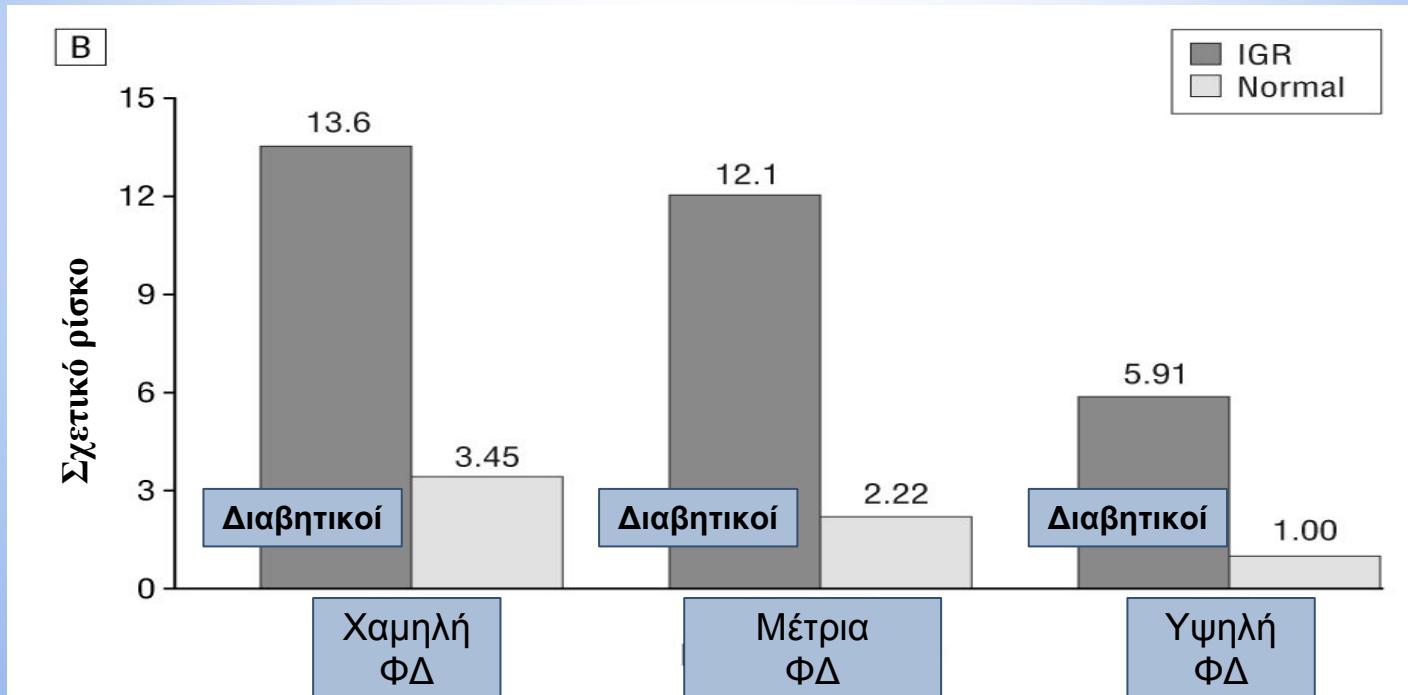
[Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. \(2006\). Health benefits of physical activity: the evidence. Canadian medical association journal, 174\(6\), 801-809.](#)

# Μειώνει τον κίνδυνο ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ



[Shiroma, E. J., & Lee, I. M. \(2010\). Physical activity and cardiovascular health: lessons learned from epidemiological studies across age, gender, and race/ethnicity. Circulation, 122\(7\), 743-752.](#)

# Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ II



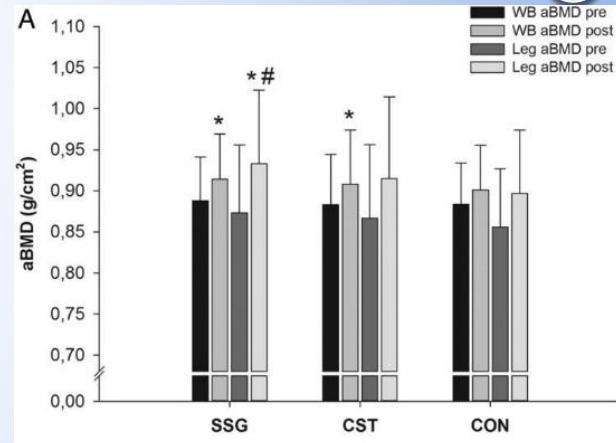
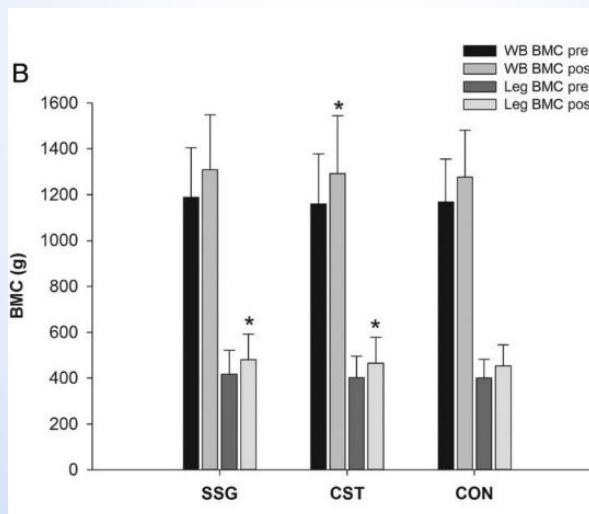
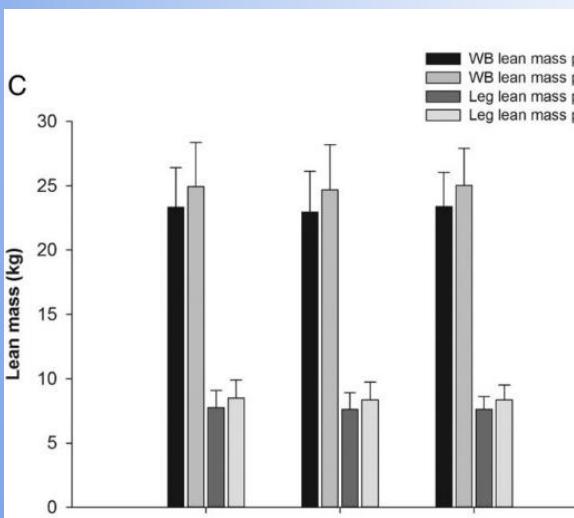
[Hu, G., Lindström, J., Valle, T. T., Eriksson, J. G., Jousilahti, P., Silventoinen, K., ... & Tuomilehto, J. \(2004\). Physical activity, body mass index, and risk of type 2 diabetes in patients with normal or impaired glucose regulation. Archives of internal medicine, 164\(8\), 892-896.](#)

# ΦΔ & πρόληψη διαφόρων μορφών ΚΑΡΚΙΝΟΥ

		Strength of risk association	
<b><u>Είδος Καρκίνου</u></b>	Ποσοστό σημαντικότητας όσον αφορά την μείωση πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου	M.O. μείωσης της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου	Συνολικό ποσοστό επιστημονικής επάρκειας των αποτελεσμάτων
<b>Έντερο</b>	43 στα 51	40–50%	Επαρκές
<b>Στήθος</b>	32 στα 44	30–40%	Επαρκές
<b>Προστάτη</b>	17 στα 30	10–30%	Πιθανό
<b>Ενδομήτριο</b>	9 στα 13	30–40%	Πιθανό
<b>Πνεύμονες</b>	8 στα 11	30–40%	Πιθανό
<b>Ορχεών</b>	3 στα 9	10–30%	Μη επαρκές
<b>Σάπλιγγον</b>	3 στα 7	20–30%	Μη επαρκές
<b>Νεφρού</b>	2 στα 6	NA	Μη επαρκές
<b>Πανγκρέατος</b>	3 στα 3	NA	Μη επαρκές
<b>Θυροειδή</b>	2 στα 2	NA	Μη επαρκές
<b>Μελάνωμα</b>	2 στα 2	NA	Μη επαρκές

[Friedenreich, C. M., & Orenstein, M. R. \(2002\). Physical activity and cancer prevention: etiologic evidence and biological mechanisms. The Journal of nutrition, 132\(11\), 3456S-3464S.](#)

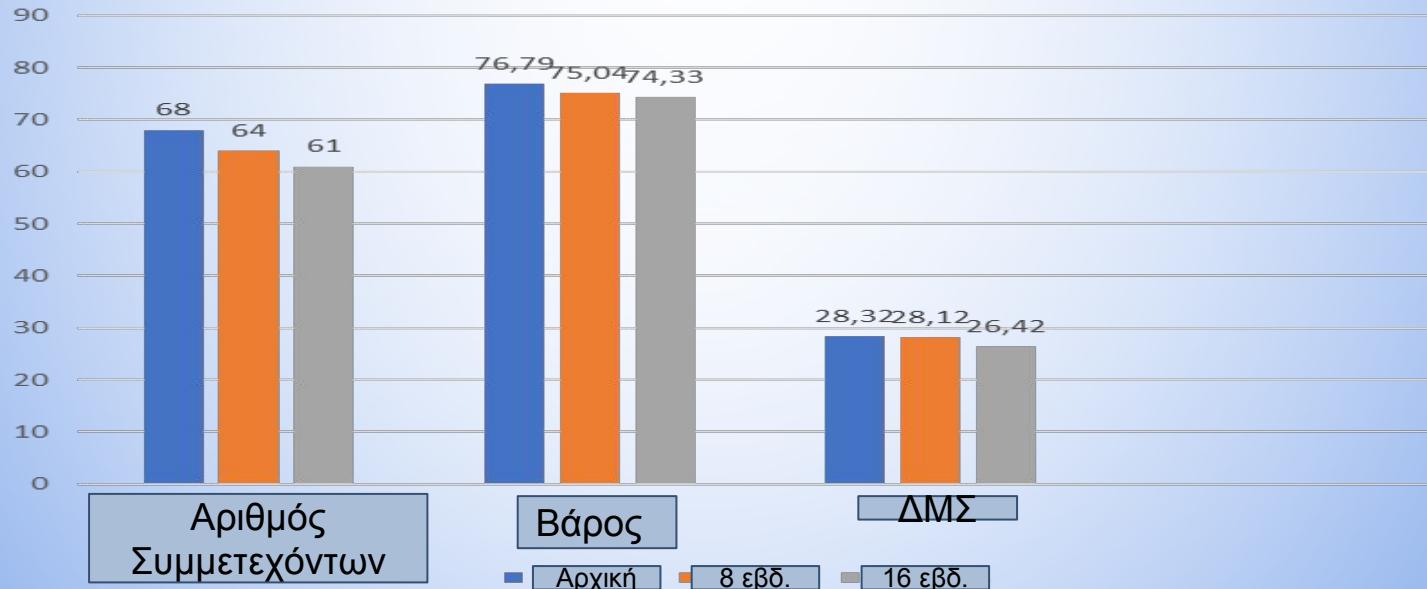
# Αυξάνει την ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ



[Larsen, M. N., Nielsen, C. M., Helge, E. W., Madsen, M., Manniche, V., Hansen, L., ... & Krstrup, P. \(2016\). Positive effects on bone mineralisation and muscular fitness after 10 months of intense school-based physical training for children aged 8–10 years: the FIT FIRST randomised controlled trial. Br J Sports Med, bjsports-2016.](#)

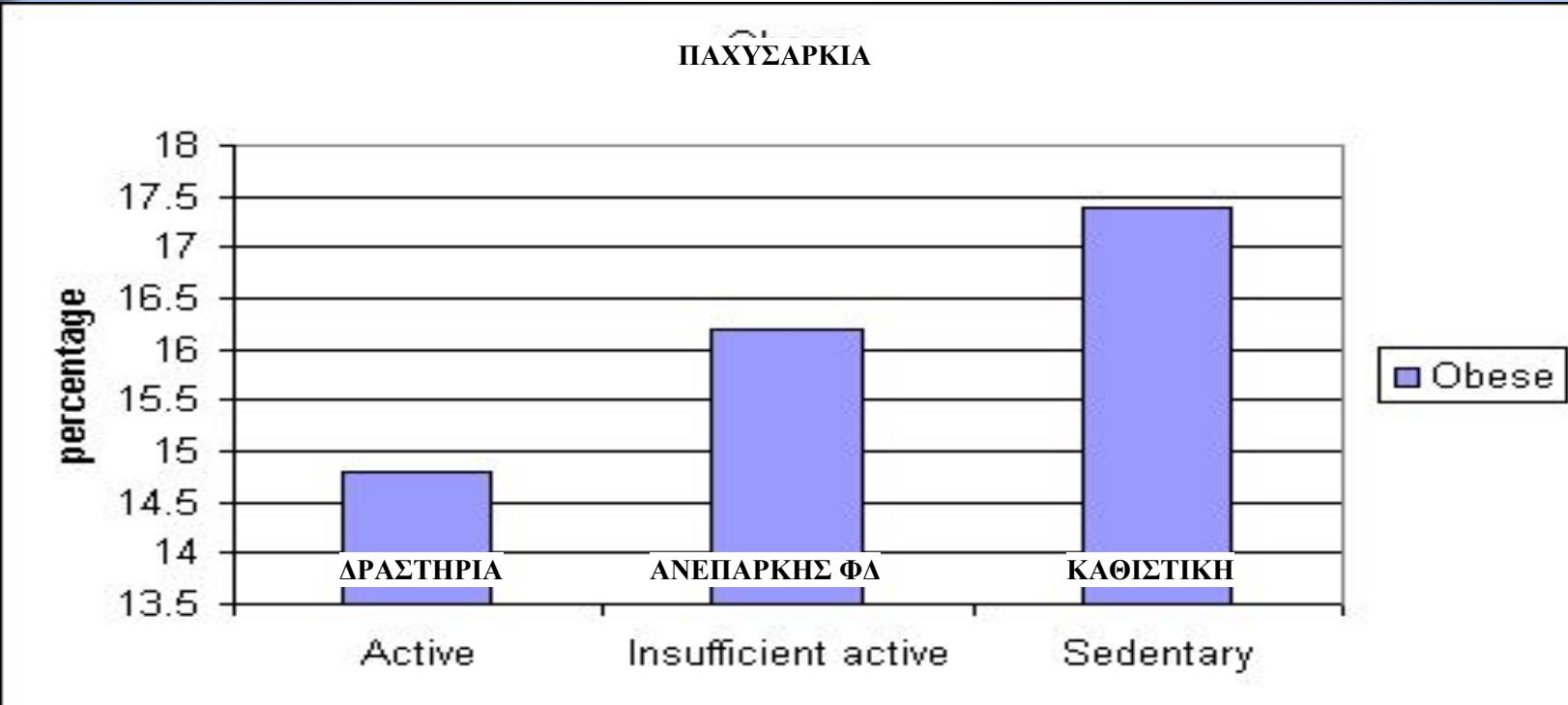
# Βοηθάει στον ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Participants Characteristics



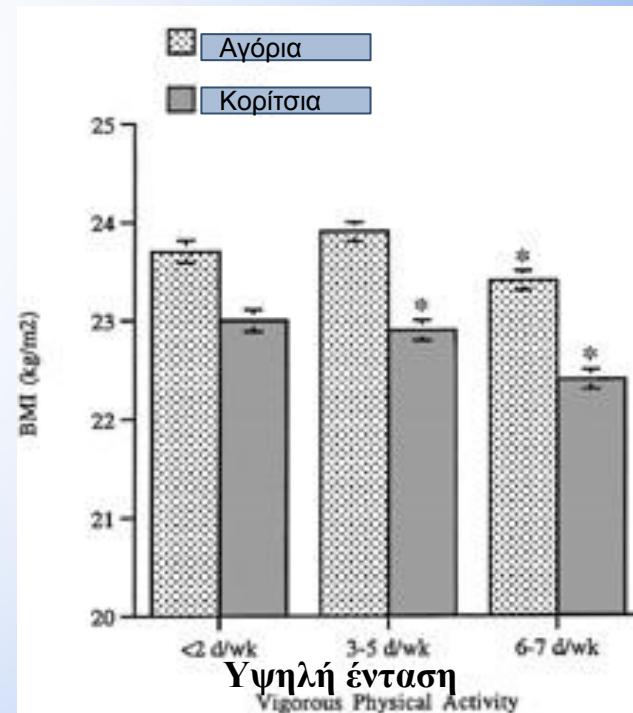
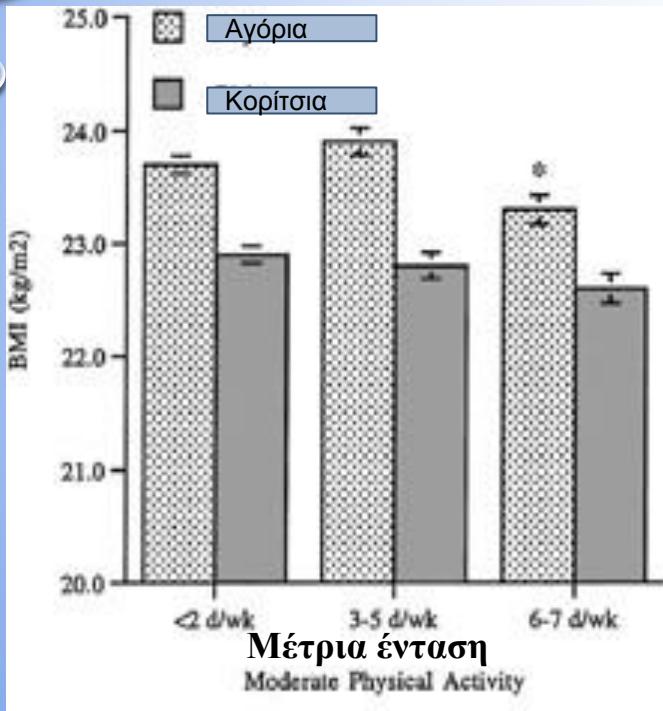
[Lee, H., & Kim, Y. \(2015\). Effects of an obesity intervention integrating physical activity and psychological strategy on BMI, physical activity, and psychological variables in male obese adolescents. Behavioral Medicine, 41\(4\), 195-202.](#)

# Μειώνει τον κίνδυνο της ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ



[Jotangia D., Moody A., Stamatakis E. & Wardle H. \(2005\). Obesity Among Children Under 11. Joint Health Surveys Unit National Centre For Social Research. Department Of Epidemiology and Public Health at The Royal Free and University College Medical School.](#)

# Συνσχέτιση μεταξύ επιπέδου ΦΔ & ΔΜΣ



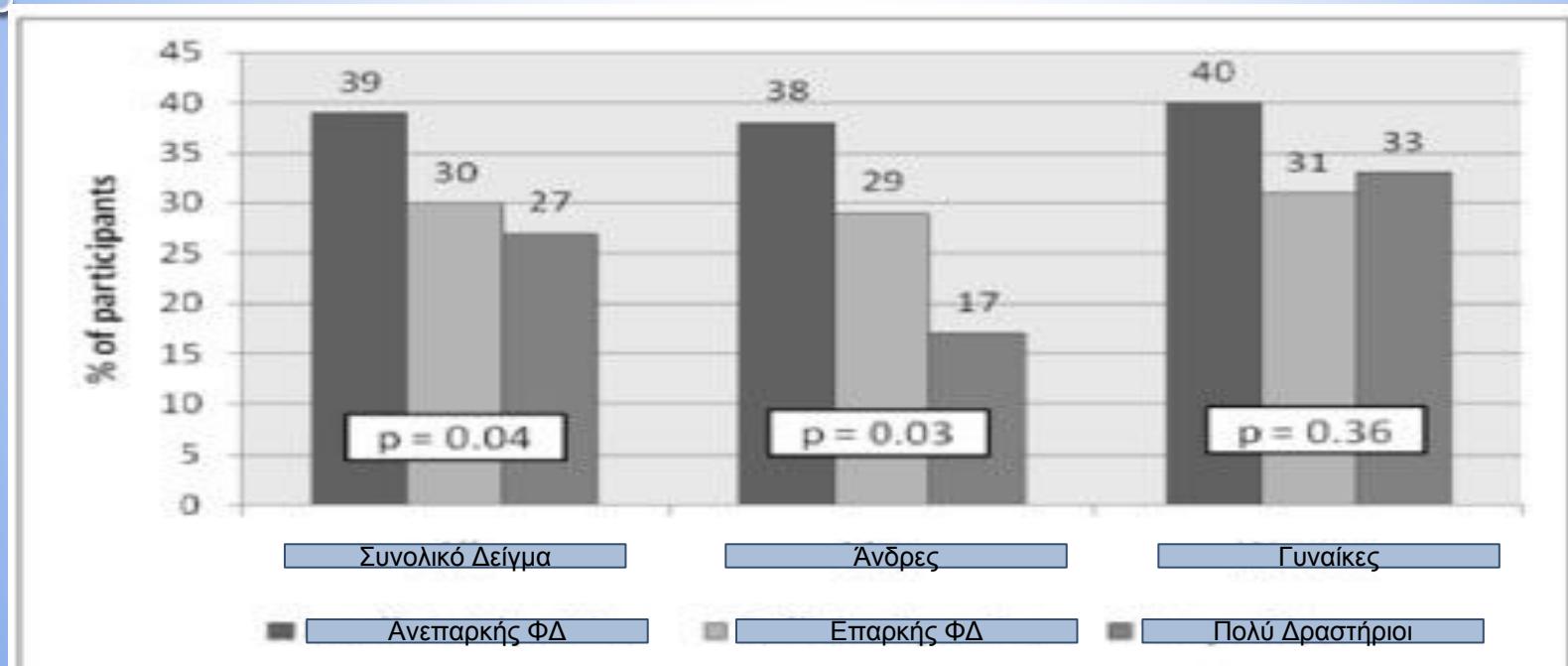
Eisenmann, J. C., Barzee, R. T., & Wang, M. Q. (2002). Physical activity, TV viewing, and weight in US youth: 1999 Youth Risk Behavior Survey. Obesity research, 10(5), 379-385.

# Βελτιώνει την ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

<b>Physical Activity</b>	<b>Felt Sad</b>	<b>Considered Suicide</b>	<b>Planned Suicide</b>
Moderate physical activity, d/wk			
0-2	1.00	1.00	1.00
3-7	0.83 (0.60-1.15)	0.89 (0.65-1.21)	0.88 (0.57-1.34)
Vigorous physical activity, d/wk			
0-1	1.00	1.00	1.00
2-4	1.10 (0.76-1.59)	0.92 (0.57-1.51)	0.62 (0.39-0.99)
5-7	1.01 (0.75-1.35)	0.81 (0.59-1.11)	0.73 (0.57-0.93)
Strength and toning activity, d/wk			
0-1	1.00	1.00	1.00
2-3	0.90 (0.56-1.46)	0.85 (0.66-1.10)	0.56 (0.37-0.84)
4-7	0.88 (0.58-1.33)	0.79 (0.55-1.12)	0.64 (0.42-0.99)
Total physical activity, sessions/wk			
0-5	1.00	1.00	1.00
6-21	0.94 (0.76-1.16)	0.72 (0.65-0.79)	0.65 (0.48-0.87)
Physical education class, d/wk			
0-2	1.00	1.00	1.00
3-5	0.80 (0.68-0.94)	0.75 (0.53-1.07)	0.72 (0.47-1.08)
Sports team participation, No. of teams			
0	1.00	1.00	1.00
≥1	0.92 (0.66-1.29)	0.75 (0.54-1.06)	0.62 (0.34-1.15)

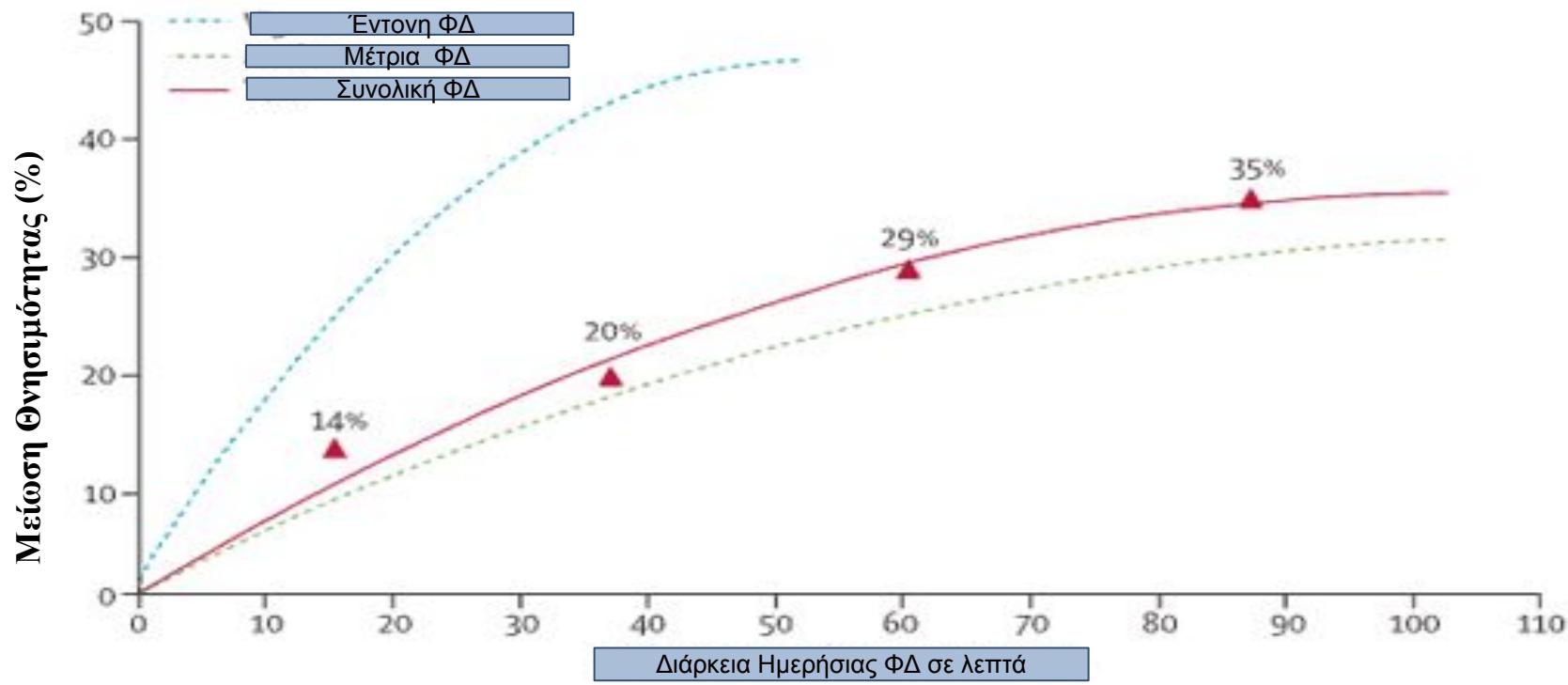
[Brosnahan, J., Steffen, L. M., Lytle, L., Patterson, J., & Boostrom, A. \(2004\). The relation between physical activity and mental health among Hispanic and non-Hispanic white adolescents. Archives of pediatrics & adolescent medicine, 158\(8\), 818-823.](#)

# Μειώνει τα συμπτώματα της ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ



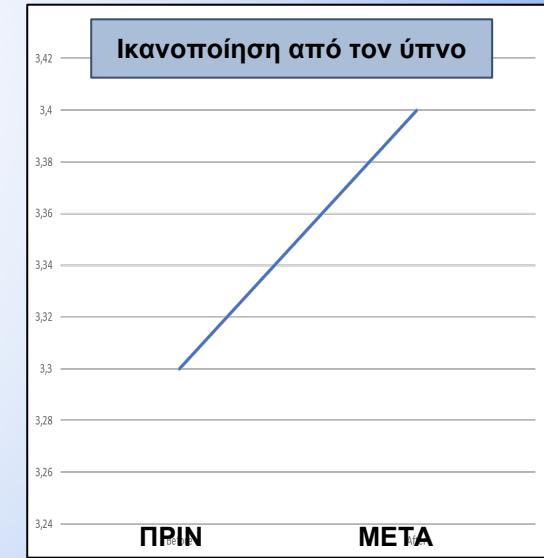
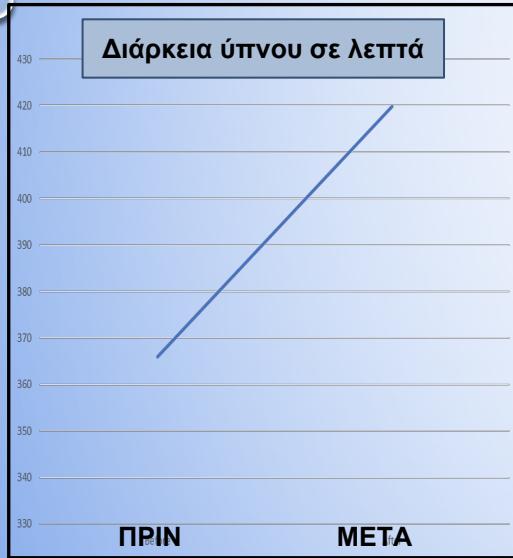
[Reichert, C. L., Diogo, C. L., Vieira, J. L., & Dalacorte, R. R. \(2011\). Physical activity and depressive symptoms in community-dwelling elders from southern Brazil. Revista Brasileira de Psiquiatria, 33\(2\), 165-170.](#)

# Αυξάνει το ΠΡΟΣΛΟΚΙΜΟ ΖΩΗΣ



Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., ... & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*, 378(9798), 1244-1253.

# Βελτιώνει την ποιότητα του ΥΠΝΟΥ



Morita, E., Imai, M., Okawa, M., Miyaura, T., & Miyazaki, S. (2011). A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a community-based sample of people with sleep complaints. BioPsychoSocial medicine, 5(1), 13.

# Άλλες επιστημονικές έρευνες που υποστηρίζουν τα οφέλη της ΦΔ στην υγεία

- Huhman, M. E., Potter, L. D., Duke, J. C., Judkins, D. R., Heitzler, C. D., & Wong, F. L. (2007). Evaluation of a national physical activity intervention for children: VERB™ campaign, 2002–2004. American journal of preventive medicine, 32(1), 38-43. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.08.030>
- Kang, S.-J., Kim, E., & Ko, K.-J. (2016). Effects of aerobic exercise on the resting heart rate, physical fitness, and arterial stiffness of female patients with metabolic syndrome. Journal of Physical Therapy Science, 28(6), 1764–1768. <http://doi.org/10.1589/jpts.28.1764>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International journal of behavioral nutrition and physical activity, 7(1), 40.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. Archives of pediatrics & adolescent medicine, 166(1), 49-55.

## ΣΥΜΠΕΡΣΑΜΑ

“Η συμμετοχή σε συστηματική Φυσική Δραστηριότητα έχει πολλαπλά οφέλη στην υγεία του ατόμου αφού βελτιώνει τους δείκτες υγείας και μειώνει ενεργά τον κίνδυνο από χρόνιες παθήσεις, ασθένειες και άλλους επιβαρυντικούς παράγοντες”

δλδ: ΠΡΟΣΘΕΤΕΙ ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΖΩΗ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ

Πόση Φυσική Δραστηριότητα & σε ποια ένταση είναι  
αναγκαία για τα παιδιά στην ανάπτυξη;

Τι προτείνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ);





World Health Organization

## Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Προτείνει...

➤ Παιδιά & νέοι ηλικίας 5–17 ετών θα πρέπει να αφιερώνουν

τουλάχιστον 60 λεπτά ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ σε ΦΔ μέτριας προς υψηλής έντασης

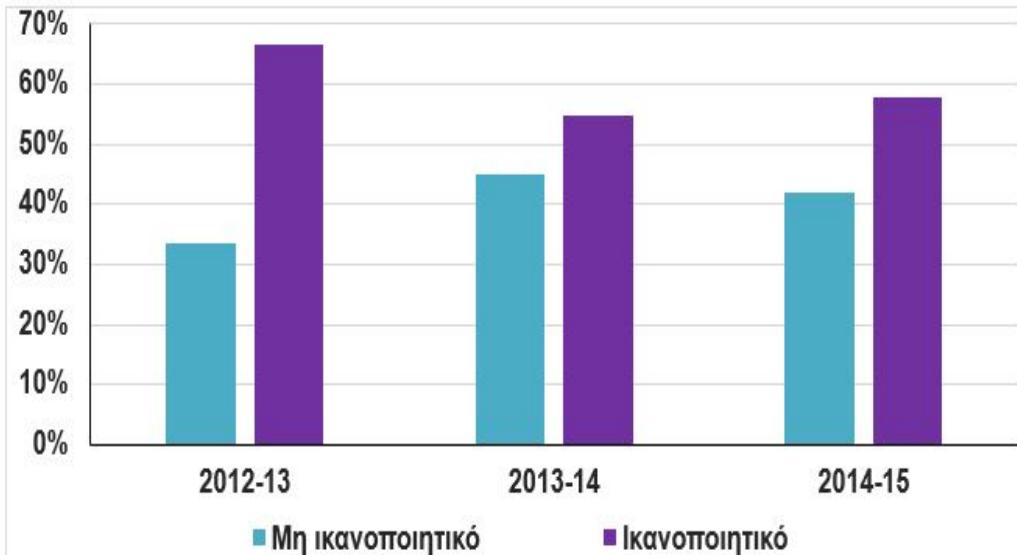
➤ **το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής ΦΔ θα πρέπει να είναι αερόβιο**

➤ **ΦΔ που ενδυναμώνει τους μυς & τα οστά θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στο πρόγραμμα άσκησης **τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα****

# Πόση ΦΔ χρειάζονται τα παιδιά;



# Ποσοστά ΦΔ σε παιδιά & έφηβους Ελλάδα

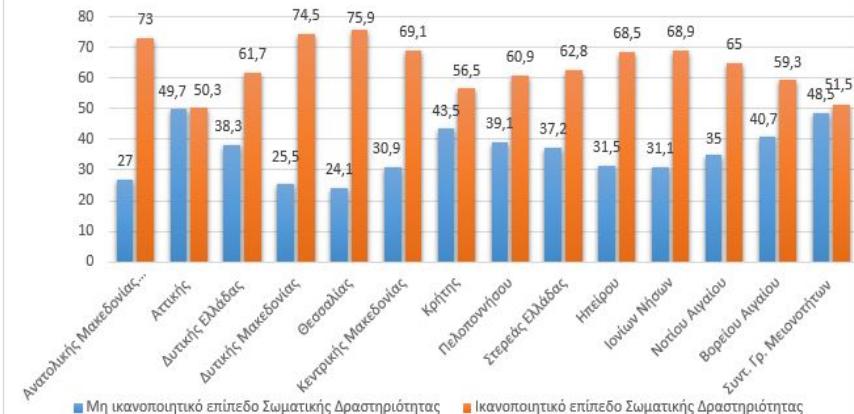


Αποτελέσματα αξιολόγησης του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας του μαθητικού πληθυσμού της Ελλάδας κατά τα έτη 2012-15 (Παιδιά & Έφηβοι).

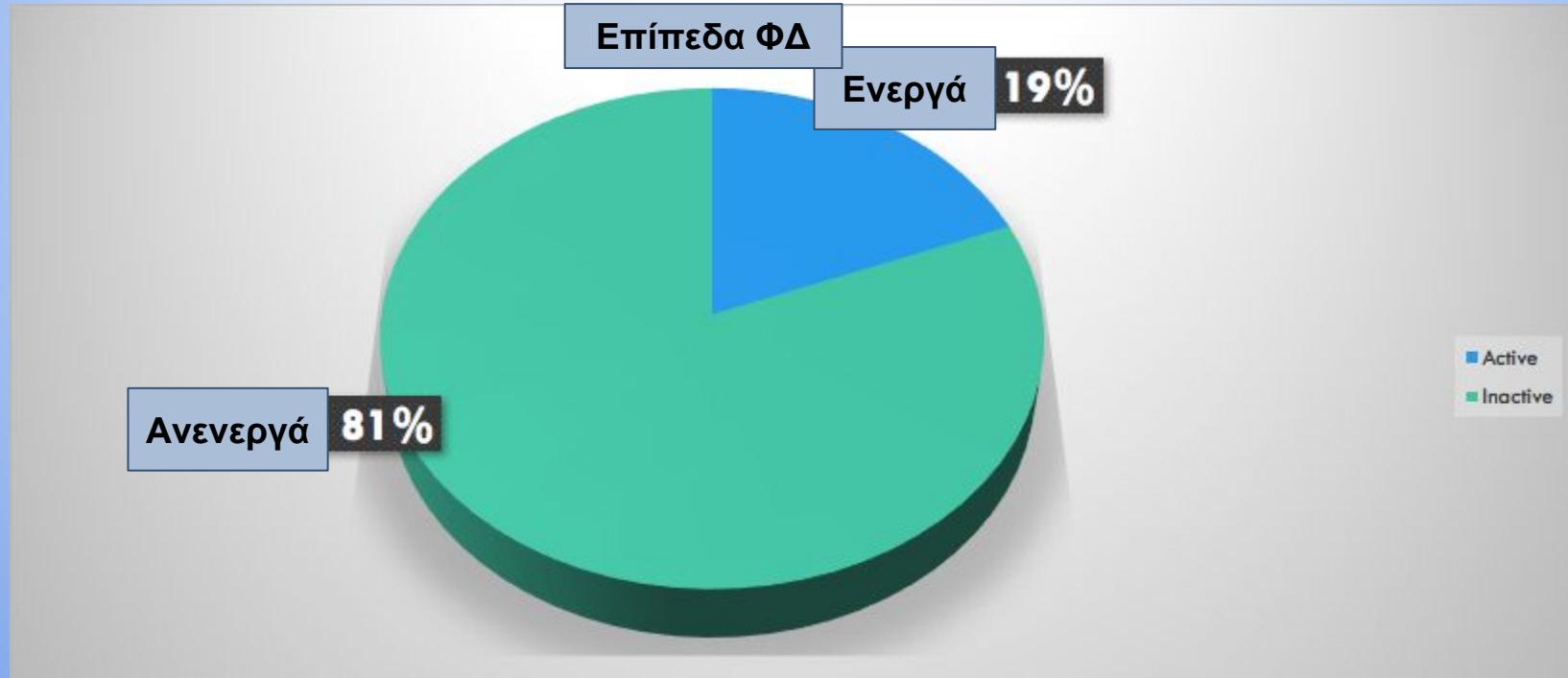
Website: <http://eyzin.minedu.gov.gr>



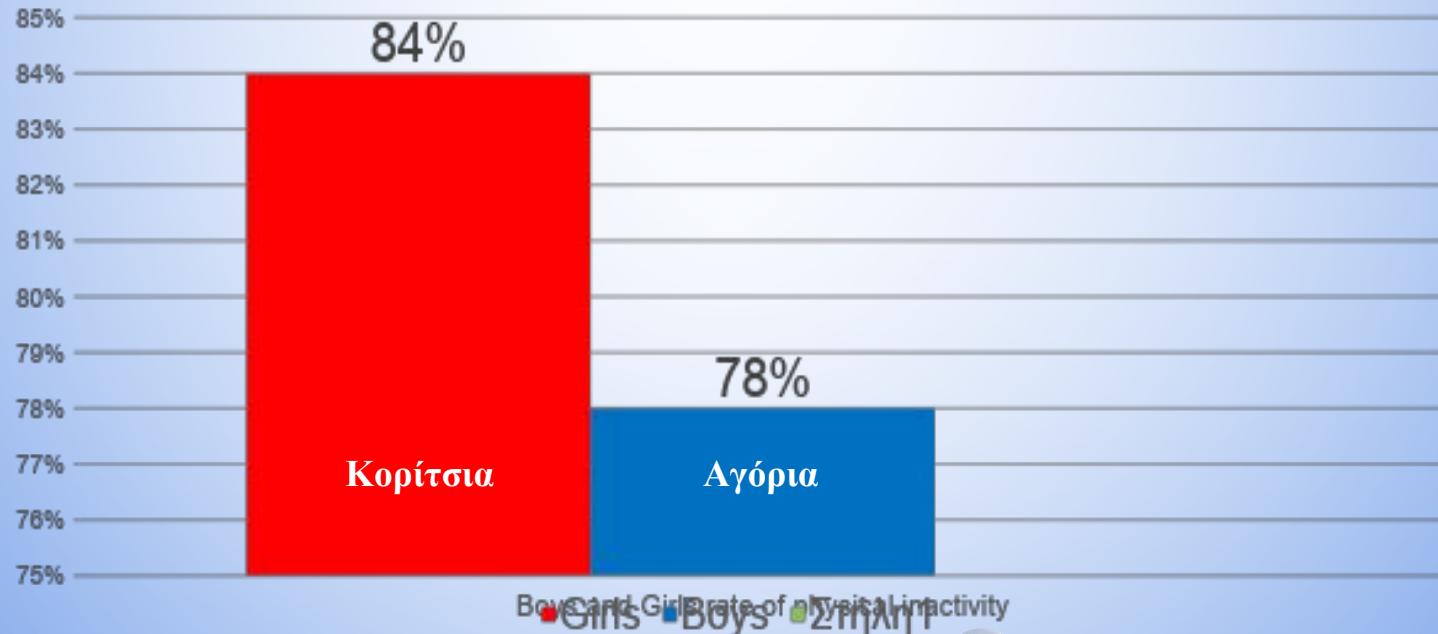
2015-16  
Κατανομή μαθητών βάσει του Δείκτη Αξιολόγησης Σωματικής Δραστηριότητας



# Ποσοστά ΦΔ σε παιδιά & έφηβους



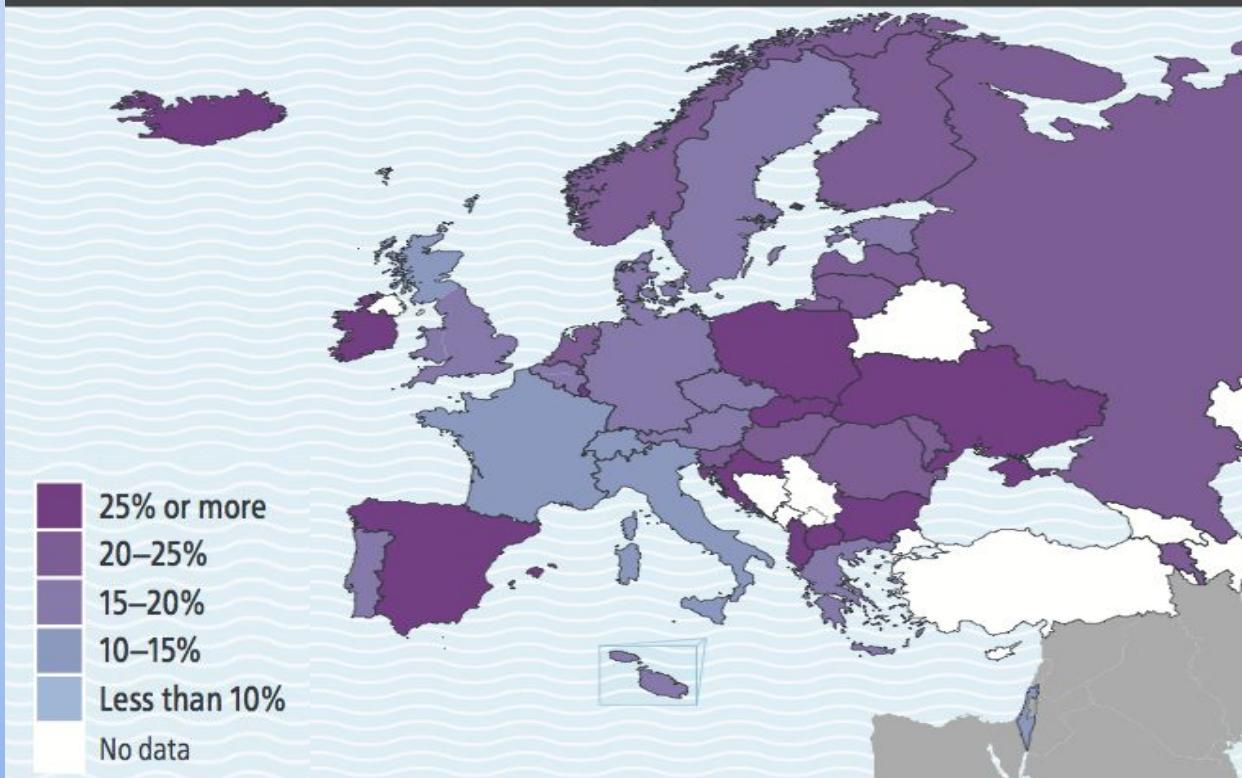
# Ποσοστά εφήβων αγοριών και κοριτσιών που ΔΕΝ πληρούν τις συστάσεις του Π.Ο.Υ. όσον αφορά την ΦΔ



# Επίπεδα ημερήσιας ΦΔ Αγοριών (Ευρώπη)

*HBSC survey 2013/2014*

**15χρονα αγόρια που αναφέρουν τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας και υψηλής  
ΦΔ καθημερινά**

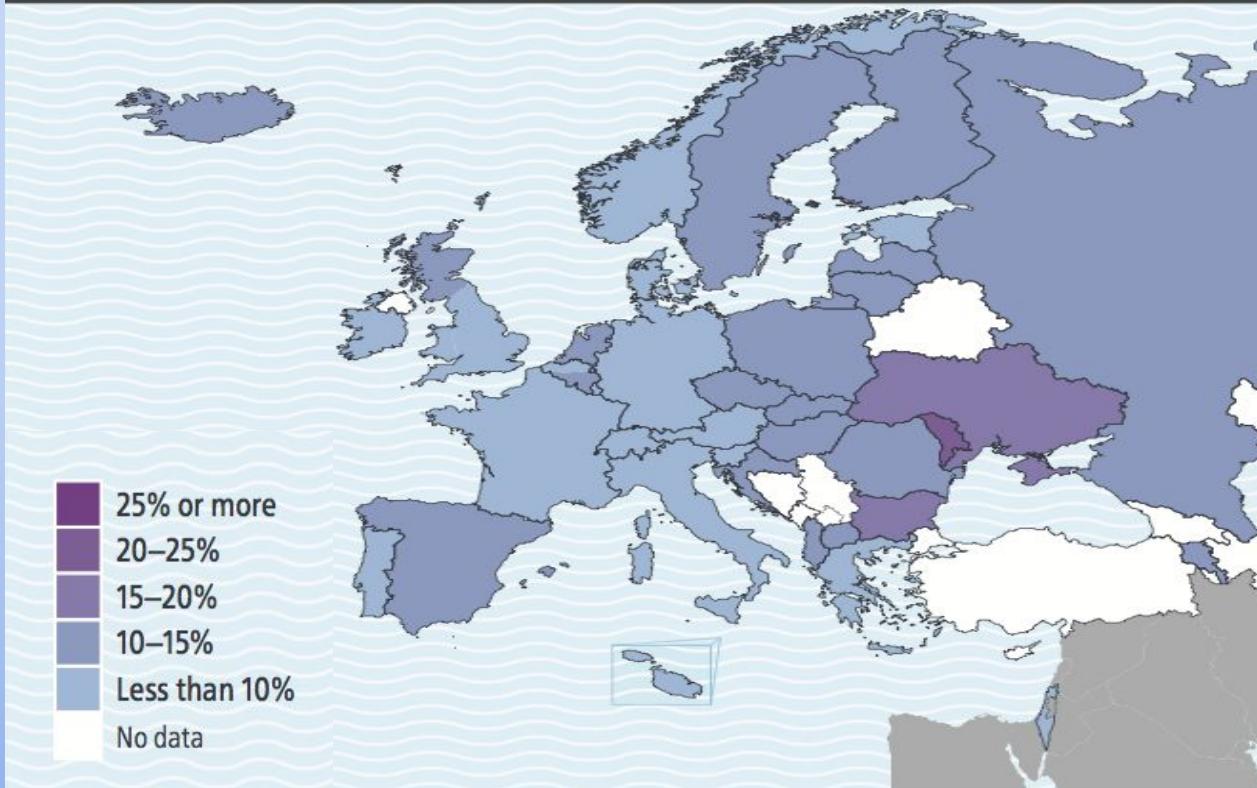


Note: HBSC teams provided disaggregated data for Belgium and the United Kingdom; these data appear in the map above.

# Επίπεδα ημερήσιας ΦΔ Κοριτσιών (Ευρώπη)

HBSC survey 2013/2014

15χρονα κορίτσια που αναφέρουν τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας και υψηλής ΦΔ καθημερινά

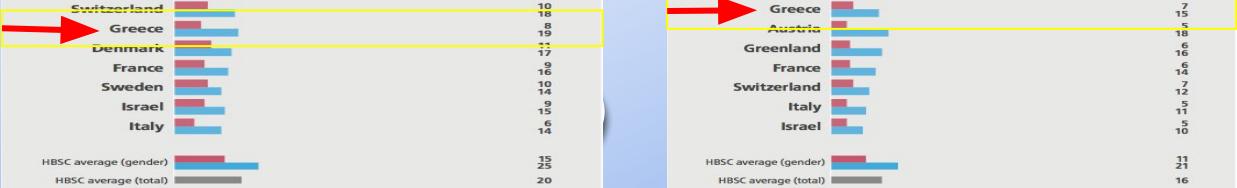
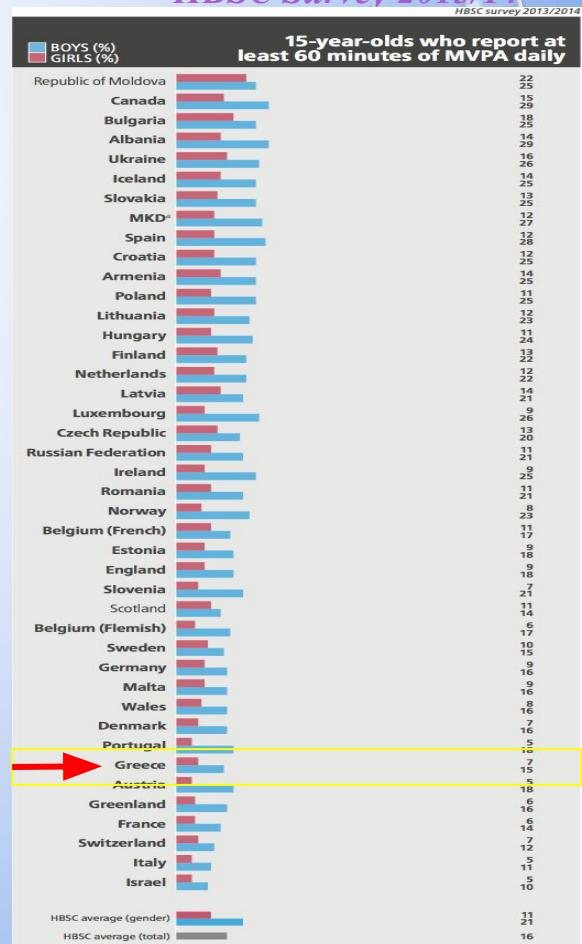
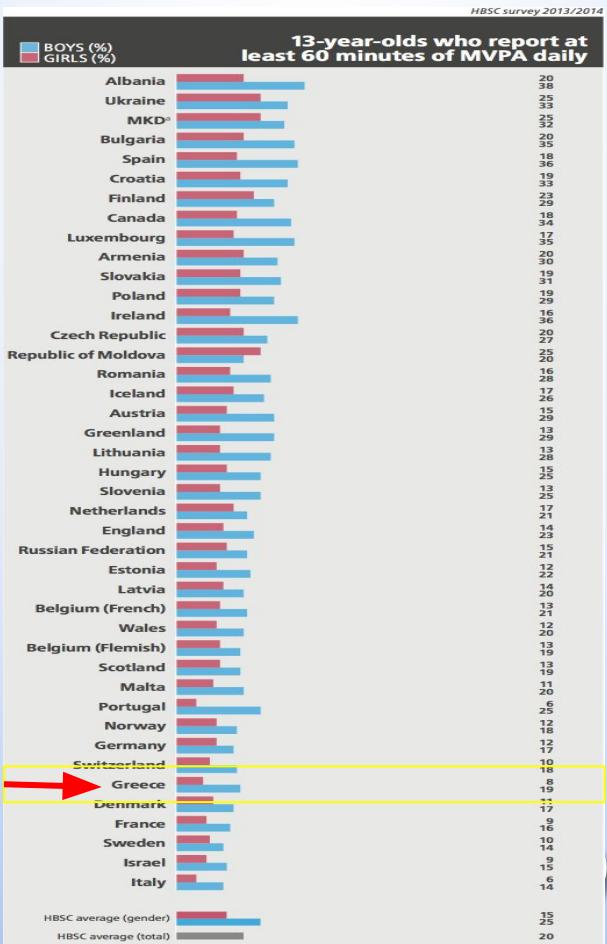
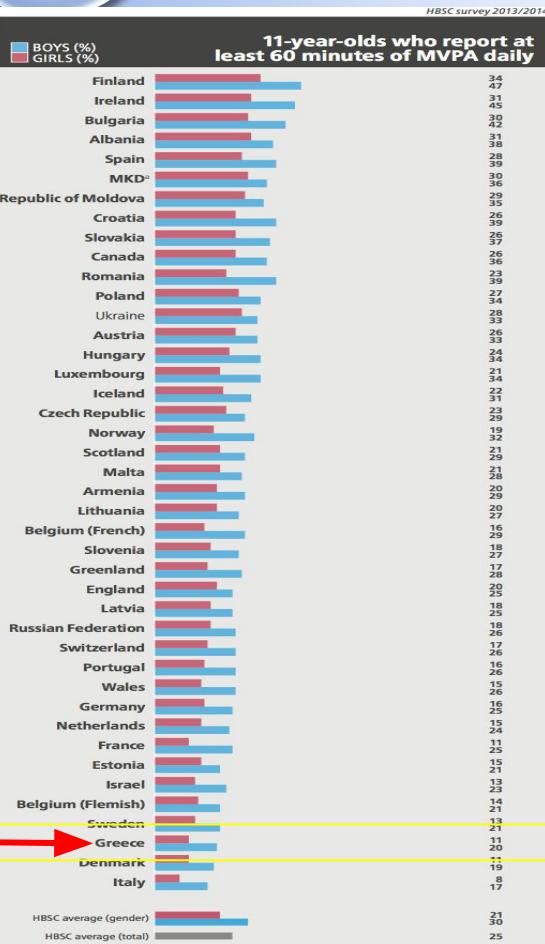


Note: HBSC teams provided disaggregated data for Belgium and the United Kingdom; these data appear in the map above.

# Επίπεδα ημερήσιας ΦΔ Αγοριών - Κοριτσιών 11 - 13 - 15 ετών

HBSC Survey 2013/14

HBSC survey 2013/2014

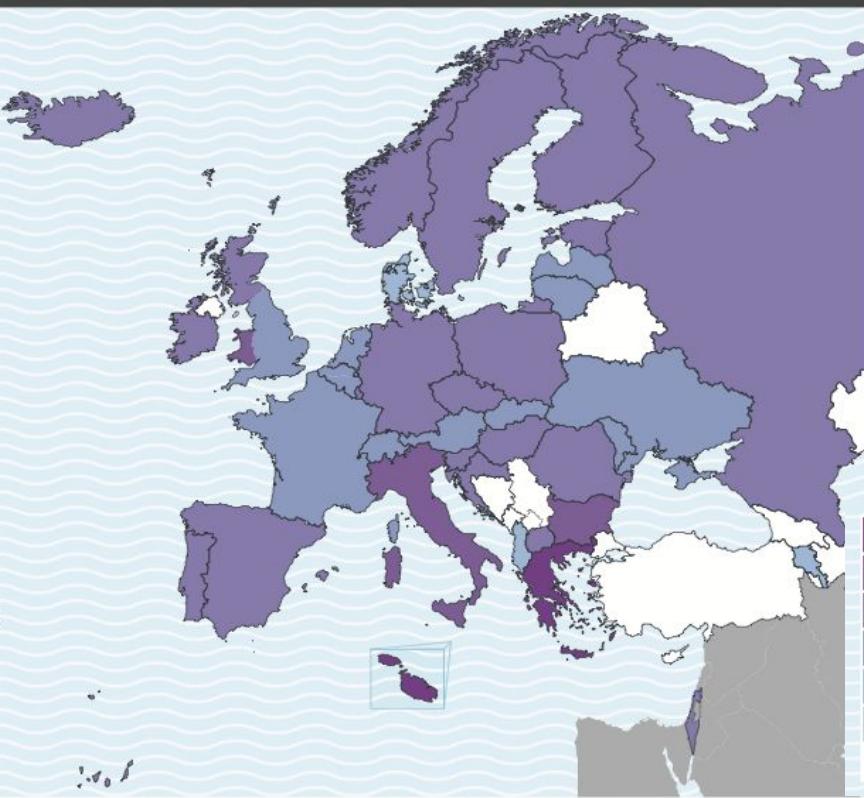


# Ποσοστά υπέρβαρων ή παχύσαρκων παιδιών 15 ετών

**HBSC Survey 2013/14**

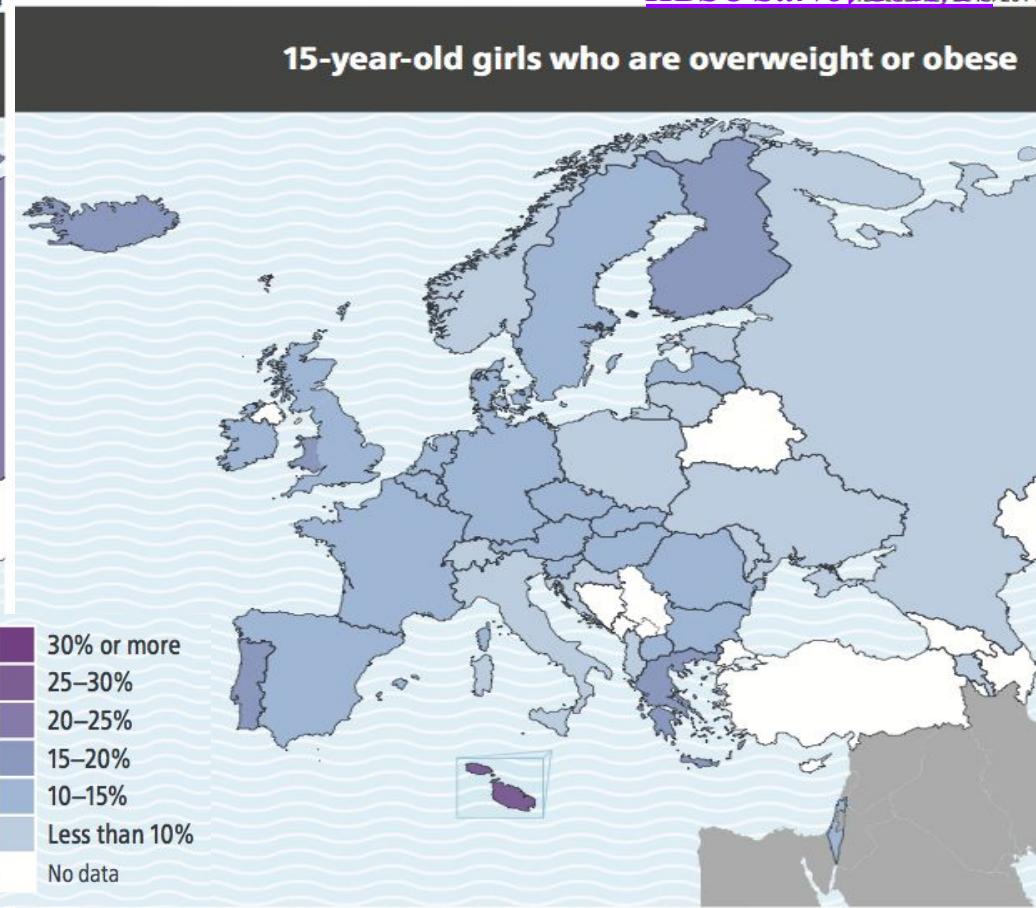
HBSC survey 2013/2014

## 15-year-old boys who are overweight or obese



Note: HBSC teams provided disaggregated data for Belgium and the United Kingdom; these data appear in the map above.

## 15-year-old girls who are overweight or obese



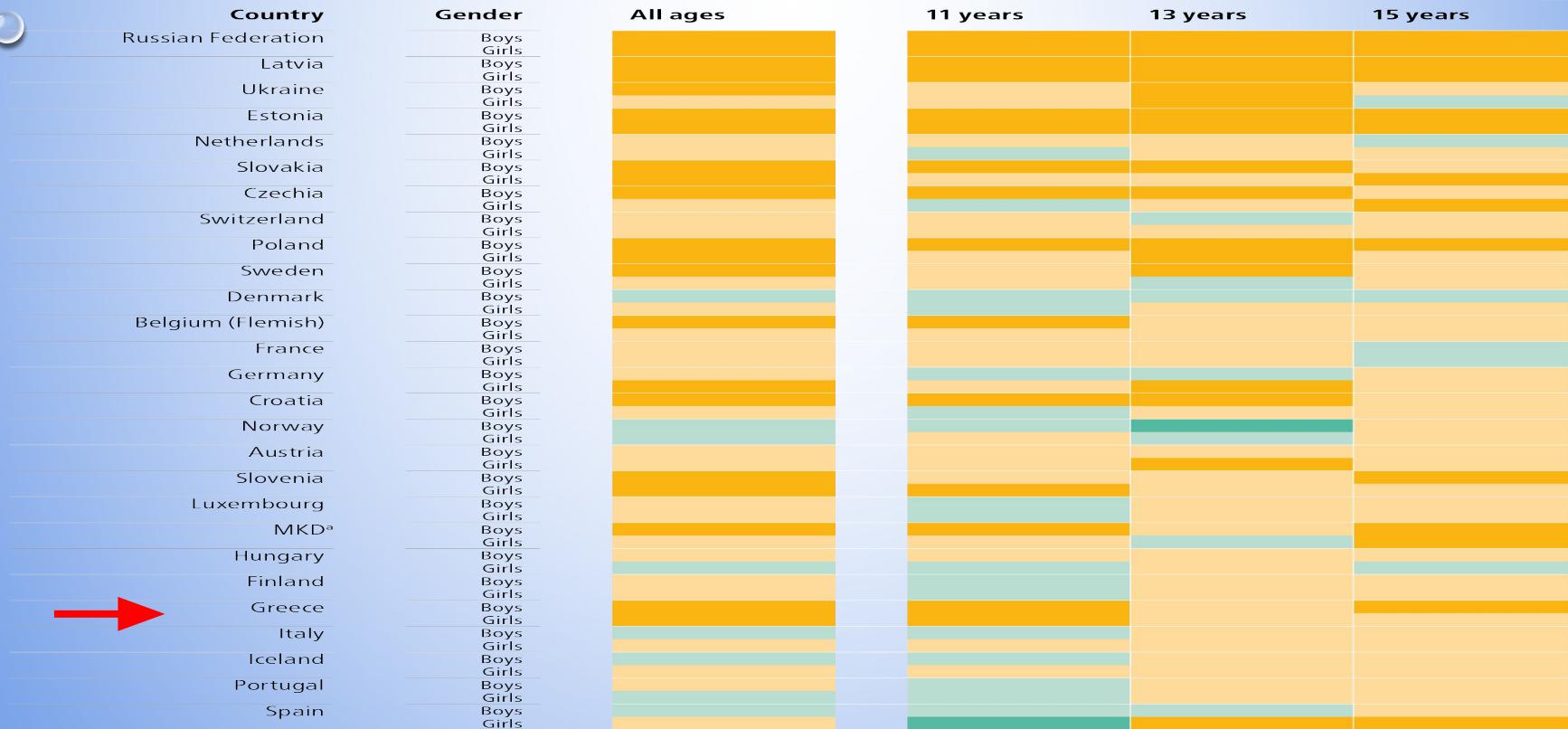
Note: HBSC teams provided disaggregated data for Belgium and the United Kingdom; these data appear in the map above.

# Τάσεις στην παιδική Παχυσαρκία (11-13-15 ετών)

HBSC Survey 2013/14

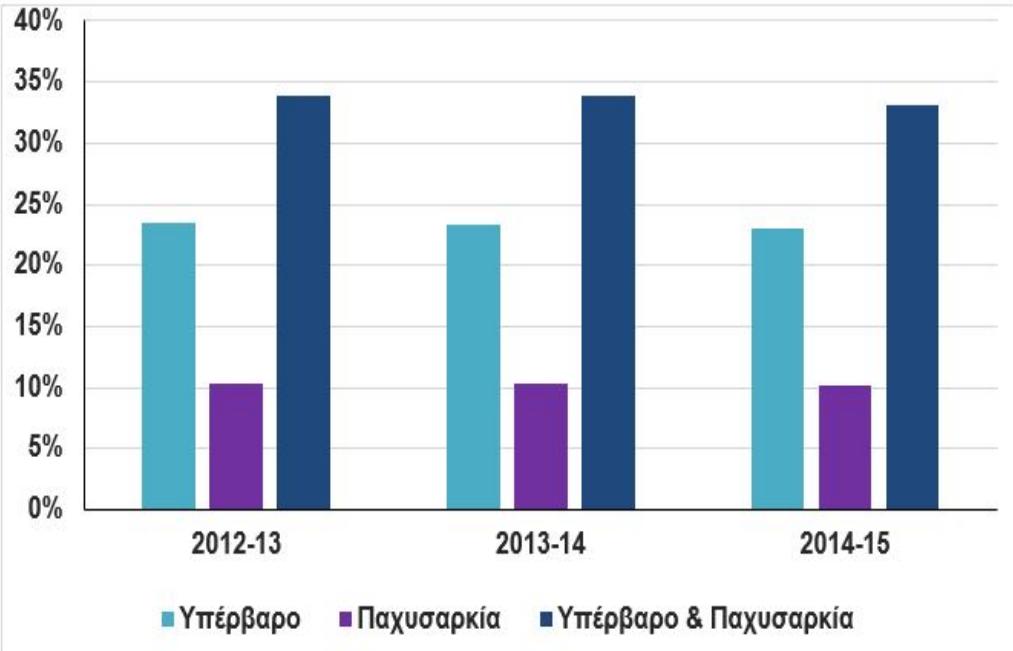
Fig. 2.1.

Trends in obesity prevalence, 2002–2014,  
by age and gender



<sup>a</sup> The former Yugoslav Republic of Macedonia (MKD is an abbreviation of the International Organization for Standardization). Note: direction and significance of trend is based on relative risk (2014 versus 2002) and 95% confidence interval. Countries are ordered by decreasing prevalence of obesity in 2002. Estimates are based on modelled data and include all countries with three or more data points. Data excluded as missing values >30% for Belgium (French), Ireland, Israel, Lithuania, Malta, Romania, United Kingdom (England), United Kingdom (Scotland) and United Kingdom (Wales). No trend data were available for Albania, Armenia, Bulgaria, Republic of Moldova and Turkey.

# Τάσεις στην παιδική Παχυσαρκία (Ελλάδα)



Επιπολασμός του υπέρβαρου, της παχυσαρκίας και του συνδυασμού τους στον μαθητικό πληθυσμό της Ελλάδας κατά τα έτη 2012-2015 (Παιδιά & Έφηβοι).



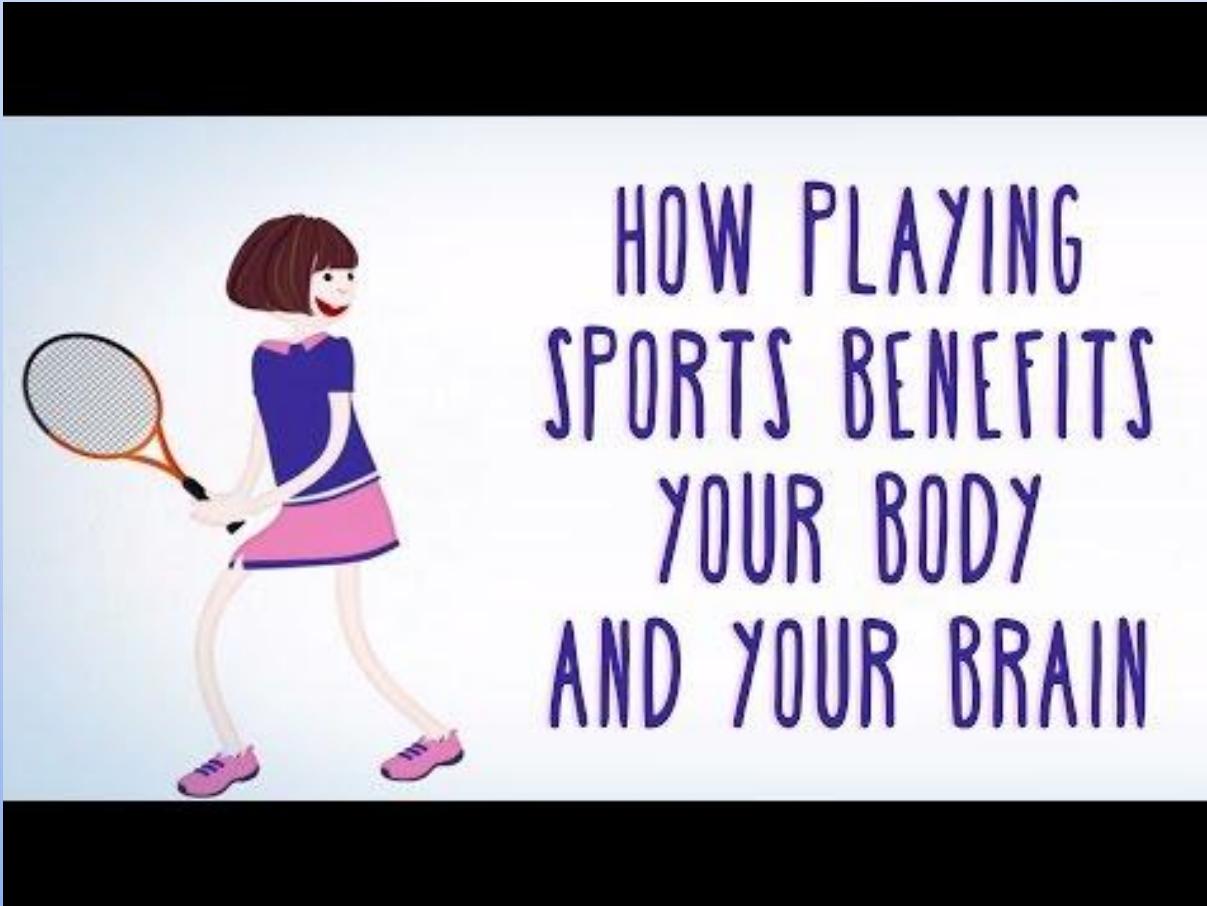
Επιπολασμός Υπέρβαρων & Παχυσαρκών μαθητών  
Α' θμιας Εκπαίδευσης

2015-16

% Υπέρβαρων μαθητών    % Παχυσαρκών μαθητών



Γιατί πρέπει να αθλούμαστε:  
Οι σημαντικότεροι λόγοι εμφανίζονται στο βίντεο

A cartoon illustration of a young girl with brown hair, wearing a purple long-sleeved shirt and a pink skirt, holding a tennis racket and smiling. She is standing on a white surface against a light blue background.

HOW PLAYING  
SPORTS BENEFITS  
YOUR BODY  
AND YOUR BRAIN

Με Ελληνικούς υπότιτλους.  
Ενεργοποιήστε πατώντας το  
εικονίδιο  κάτω δεξιά

# Η σημασία της Φυσικής Δραστηριότητας\*

EXERCISE  
IMPROVES A  
STUDENT'S  
ABILITY TO  
FOCUS IN  
CLASS.



\*Βίντεο στα Αγγλικά

# 5 Λόγοι γιατί η ΦΔ είναι σημαντική για τα παιδιά\*



\*Βίντεο στα Αγγλικά

# Βιβλιογραφία-References

- ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th Edition (2017).
- Brosnahan, J., Steffen, L. M., Lytle, L., Patterson, J., & Boostrom, A. (2004). The relation between physical activity and mental health among Hispanic and non-Hispanic white adolescents. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 158(8), 818-823.
- Eisenmann, J. C., Bartee, R. T., & Wang, M. Q. (2002). Physical activity, TV viewing, and weight in US youth: 1999 Youth Risk Behavior Survey. *Obesity research*, 10(5), 379-385.
- Friedenreich, C. M., & Orenstein, M. R. (2002). Physical activity and cancer prevention: etiologic evidence and biological mechanisms. *The Journal of nutrition*, 132(11), 3456S-3464S.
- Hu, G., Lindström, J., Valle, T. T., Eriksson, J. G., Jousilahti, P., Silventoinen, K., ... & Tuomilehto, J. (2004). Physical activity, body mass index, and risk of type 2 diabetes in patients with normal or impaired glucose regulation. *Archives of internal medicine*, 164(8), 892-896.
- Huhman, M. E., Potter, L. D., Duke, J. C., Judkins, D. R., Heitzler, C. D., & Wong, F. L. (2007). Evaluation of a national physical activity intervention for children: VERB™ campaign, 2002–2004. *American journal of preventive medicine*, 32(1), 38-43. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.08.030>
- Inchley J et al. eds. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. Observations from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) WHO collaborative cross-national study. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2017.
- Inchley J et al. eds. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2016 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 40.
- Jotangia D., Moody A., Stamatakis E. & Wardle H. (2005). Obesity Among Children Under 11. Joint Health Surveys Unit National Centre For Social Research. Department Of Epidemiology and Public Health at The Royal Free and University College Medical School.
- Kang, S.-J., Kim,, E., & Ko, K.-J. (2016). Effects of aerobic exercise on the resting heart rate, physical fitness, and arterial stiffness of female patients with metabolic syndrome. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(6), 1764–1768. <http://doi.org/10.1589/jpts.28.1764> [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/28/6/28\\_jpts-2016-033/\\_article](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/28/6/28_jpts-2016-033/_article)
- Larsen, M. N., Nielsen, C. M., Helge, E. W., Madsen, M., Manniche, V., Hansen, L., ... & Krstrup, P. (2016). Positive effects on bone mineralisation and muscular fitness after 10 months of intense school-based physical training for children aged 8–10 years: the FIT FIRST randomised controlled trial. *Br J Sports Med*, bjsports-2016.
- Lee, H., & Kim, Y. (2015). Effects of an obesity intervention integrating physical activity and psychological strategy on BMI, physical activity, and psychological variables in male obese adolescents. *Behavioral Medicine*, 41(4), 195-202.
- Morita, E., Imai, M., Okawa, M., Miyaura, T., & Miyazaki, S. (2011). A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a community-based sample of people with sleep complaints. *BioPsychoSocial medicine*, 5(1), 13.
- Reichert, C. L., Diogo, C. L., Vieira, J. L., & Dalacorte, R. R. (2011). Physical activity and depressive symptoms in community-dwelling elders from southern Brazil. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 33(2), 165-170.
- Shiroma, E. J., & Lee, I. M. (2010). Physical activity and cardiovascular health: lessons learned from epidemiological studies across age, gender, and race/ethnicity. *Circulation*, 122(7), 743-752.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(1), 49-55.
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., ... & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*, 378(9798), 1244-1253.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal*, 174(6), 801-809.





DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE • UNIVERSITY OF THESSALY

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

## 2) Η σημασία - αξία της Φυσικής Αγωγής & ο Ρόλος των Εκπαιδευτικών ΦΑ

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α**  
**2018-19**



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





World Health Organization

# Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Προτείνει...

➤ Παιδιά & νέοι ηλικίας **5–17** ετών θα πρέπει να αφιερώνουν

**τουλάχιστον 60 λεπτά ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ σε ΦΔ** μέτριας προς υψηλής έντασης

➤ το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής **ΦΔ** θα πρέπει να είναι **αερόβιο**

➤ **ΦΔ** που ενδυναμώνει τους μύες & τα οστά θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στο

πρόγραμμα άσκησης **τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα**

# Η Φυσική Αγωγή ...

- προωθεί έναν υγιεινό & δραστήριο τρόπο ζωής
- βελτιώνει την φυσική κατάσταση
- διδάσκει κινητικές και συμπεριφορικές δεξιότητες
- βοηθάει στην αύξηση της συγκέντρωσης & της ακαδημαϊκής επίδοσης
- βελτιώνει την ικανότητα συγκέντρωσης & διατήρησης της
- βοηθάει στην υγιή ανάπτυξη & εξέλιξη
- βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου
- βοηθά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του στρες & του άγχους
- κάνει το άτομο ευέλικτο και χαρούμενο

Η διασκέδαση είναι από τους πιο καθοριστικούς  
παράγοντες για συμμετοχή σε ΦΔ

Η Φυσική Αγωγή μπορεί και πρέπει  
να είναι ευχάριστη - διασκεδαστική

# Επιδράσεις της Φυσικής Δραστηριότητας, της Φυσικής Κατάστασης & της Φυσικής Αγωγής στην Ακαδημαϊκή Απόδοση

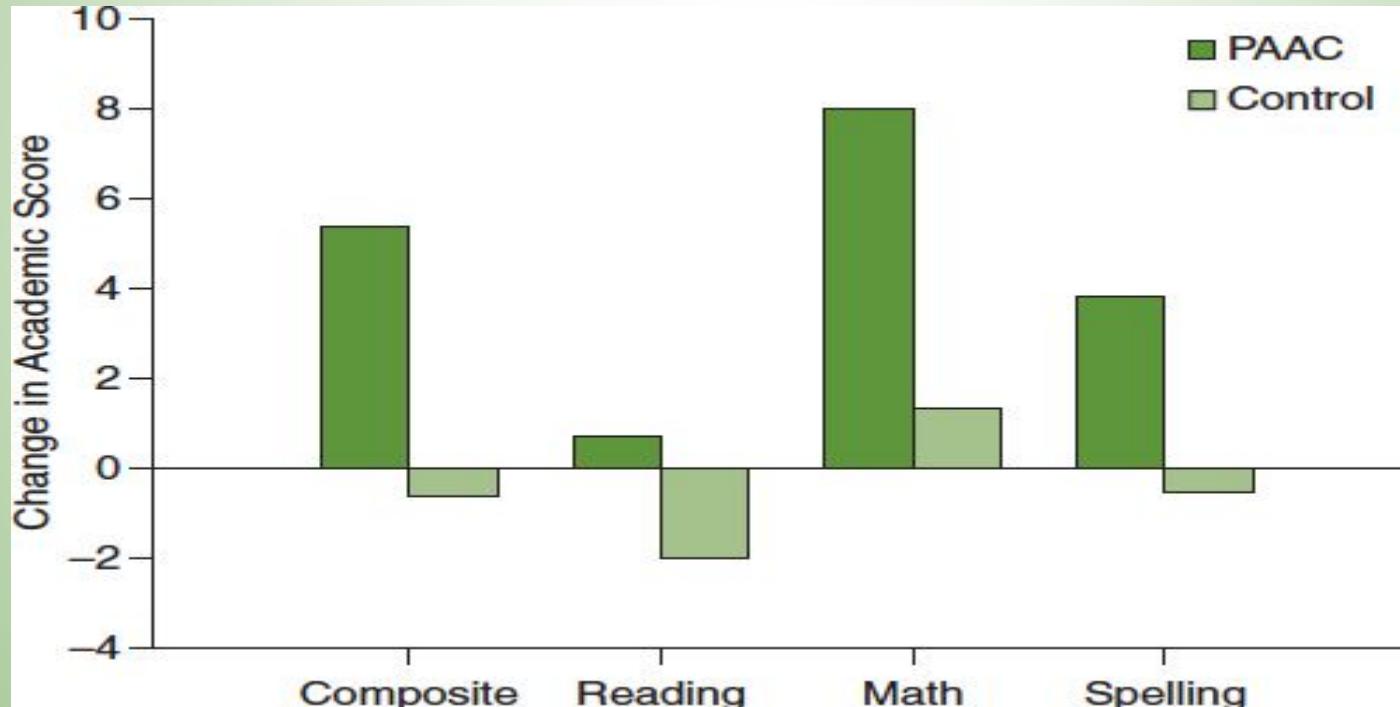
## Στοιχεία επιστημονικών μελετών

- Η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα στον χώρο του σχολείου συνδέεται με υψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις ([Singh et al., 2012](#))
- Η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα που βελτιώνει τη φυσική κατάσταση συνδέεται με βελτιώσεις στη λειτουργία της μνήμης των μαθητών ([Kamijo et al., 2011](#))
- Η ενεργή συμμετοχή σε μαθήματα Φυσικής Αγωγής συνδέεται με υψηλότερα ποσοστά ανάκλησης πληροφοριών ([Pesce et al., 2009](#))

### *Άρθρα στα Αγγλικά*

- [Physical Activity, Fitness, and Physical Education: Effects on Academic Performance](#)
- [Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance](#)
- [Physically Active Play and Cognition An Academic Matter?](#)

# Βελτιώσεις στην ακαδημαϊκή επίδοση μαθητών δημοτικού μετά από πρόγραμμα με επιπλέον φυσική δραστηριότητα στο σχολείο



Στατιστικά σημαντικές διαφορές σε τέσσερα διδακτικά αντικείμενα ανάμεσα στην πειραματική\* & την ομάδα ελέγχου ( $p<.01$ )

Donnelly et al., 2009

\*PAAC: Physical Activity Across the Curriculum / ΦΔ εντός ωφολογίου σχολικού προγράμματος

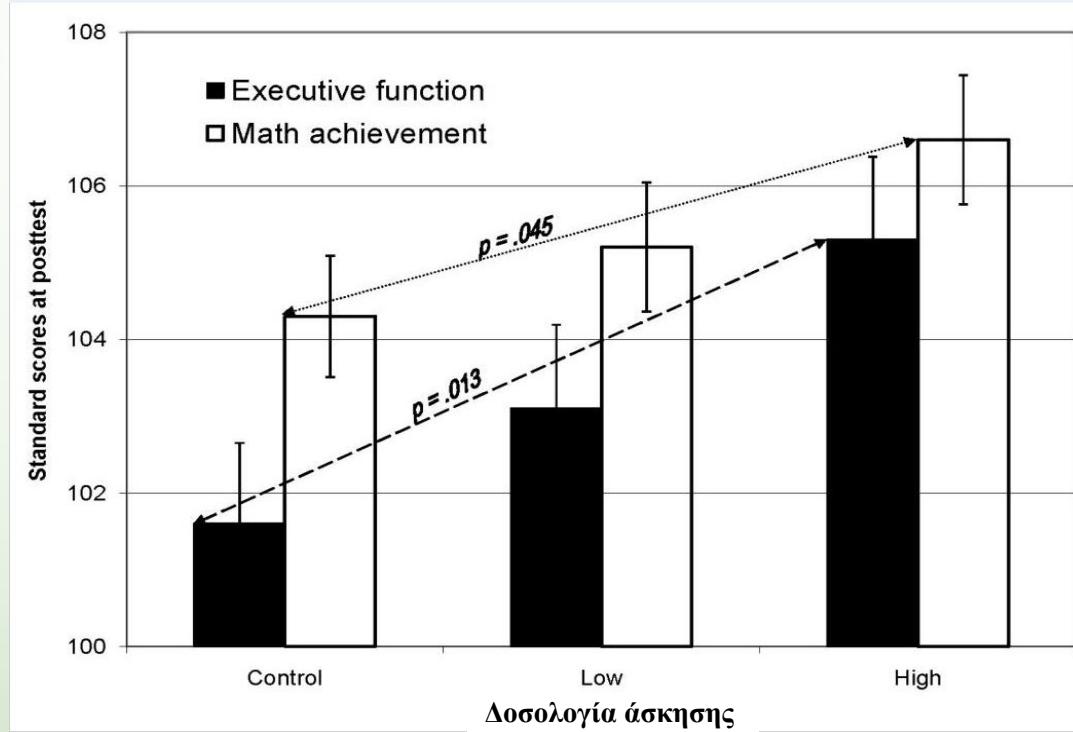
# Βελτιώσεις στην γνωστική λειτουργία & επίδοση στα μαθηματικά παχύσαρκων μαθητών 7-11 ετών μετά από αερόβια άσκηση μετά το σχολείο

## Στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις

- ❖ στην εκτελεστική λειτουργία\* &
- ❖ στα μαθηματικά

ανάμεσα στις πειραματικές ομάδες\*\* &  
την ομάδα ελέγχου (control)

- Περισσότερη αερόβια άσκηση  
μεγαλύτερα οφέλη



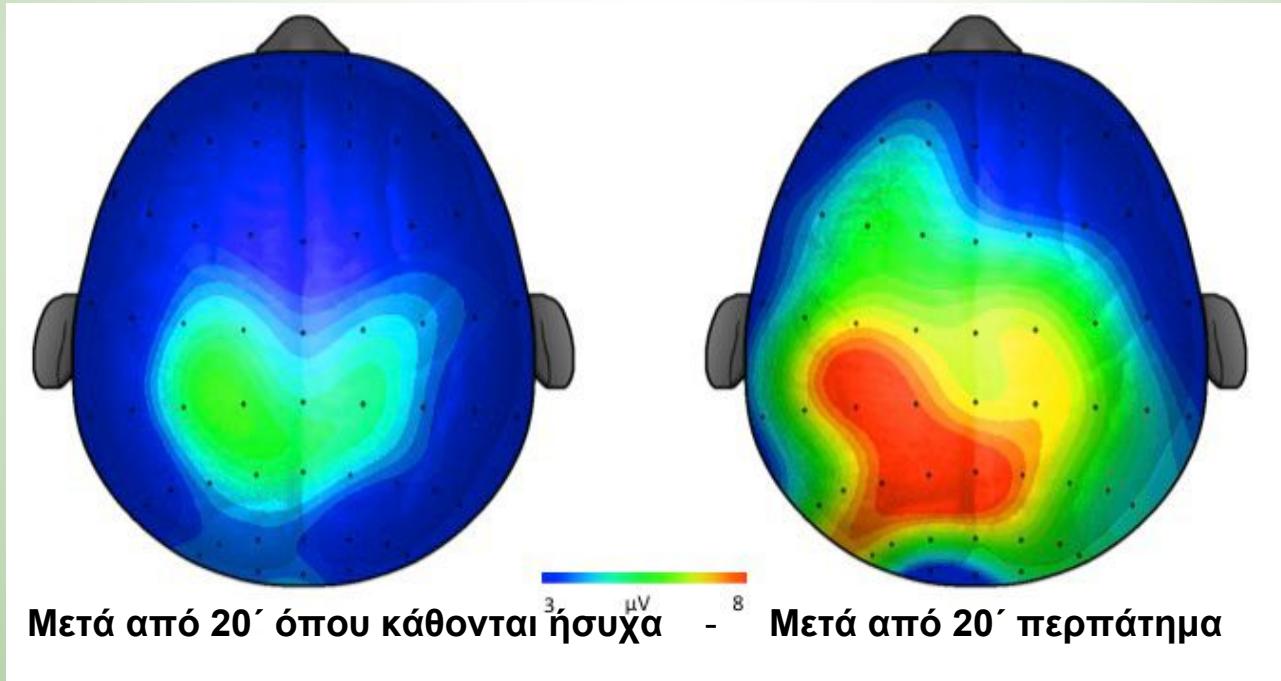
\*Εκτελεστική λειτουργία: δημιουργία και εφαρμογή στρατηγικής, αυτορρύθμιση, σκοπιμότητα & αξιοποίηση γνώσης

\*\* Low: 20 λεπτά αερόβιας άσκησης ημερησίως

High: 40 λεπτά αερόβιας άσκησης ημερησίως

(Davis et al., 2011)

## Εντονότερη εγκεφαλική λειτουργία - δραστηριότητα σε μαθητές μετά από 20 λεπτά περπάτημα...



(Hillman, Pontifex, Raine, Castelli, Hall, Kramer, 2009)

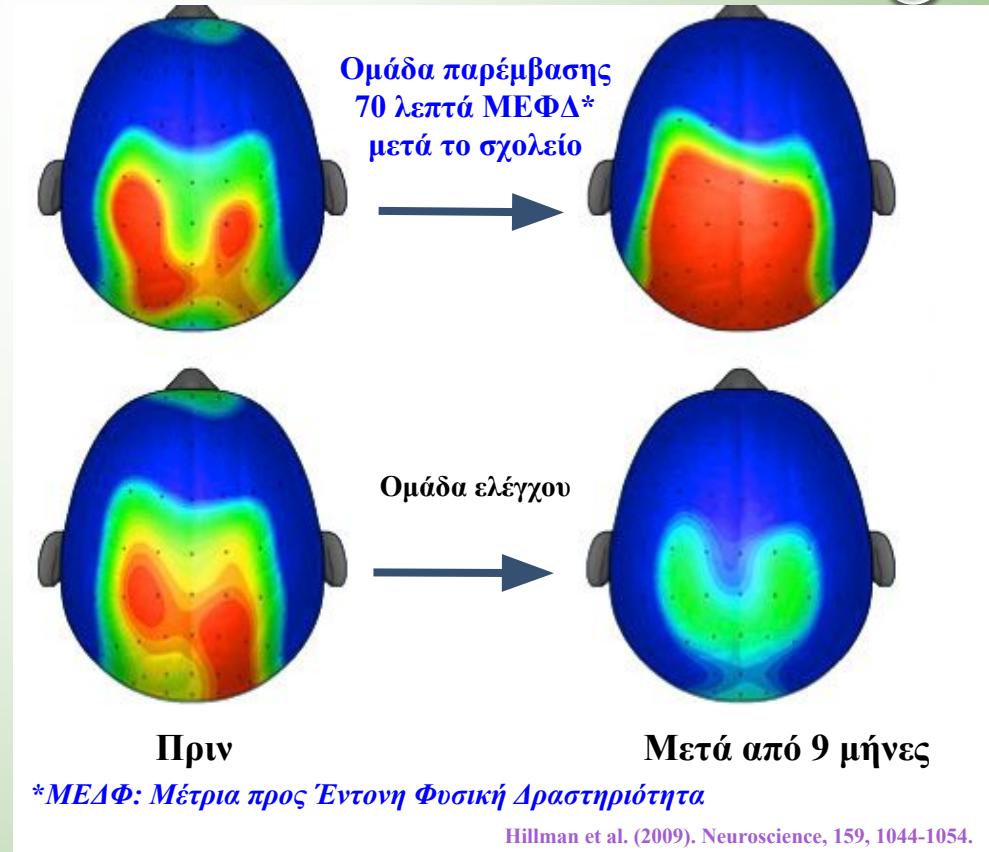
και υψηλότερα σκορ σε κατανόηση κειμένου, ορθογραφία & αριθμητική

(Hilman et al., 2009)

# Εντονότερη εγκεφαλική λειτουργία - δραστηριότητα σε μαθητές 7-9 ετών μετά από παρέμβαση με συστηματική ΦΔ...

και

- βελτιωμένη λειτουργία της μνήμης
- υψηλότερη αερόβια ικανότητα
- χαμηλότερο σωματικό λίπος



(Hilman et al., 2009; Kamijo et al., 2011;  
Khan et al., 2014)

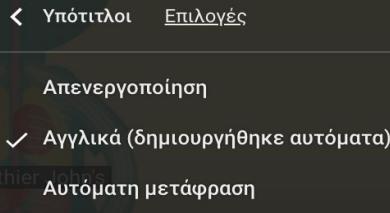
Hillman et al. (2009). Neuroscience, 159, 1044-1054.

# Άσκηση και Εγκέφαλος

Exercise and the brain - SPARK  
by John Ratey Animated Book Sum

Για Ελληνικούς υπότιτλους:

1. πατήστε το εικονίδιο  για ενεργοποίηση υποτίτλων
2. στο εικονίδιο  κάτω από τα “Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα)” πατήστε “Αυτόματη μετάφραση” και επιλέξτε τα “Ελληνικά”.



Υπότιτλοι (1) Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα) > Ελληνικά >



# Τα οφέλη της Άσκησης στον Εγκέφαλο

The brain-changing benefits of exercise  
Wendy Suzuki | TED

Για Ελληνικούς υπότιτλους:

1. πατήστε το εικονίδιο  για ενεργοποίηση υποτίτλων
2. στο εικονίδιο  κάτω από τα “Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα)” πατήστε “Αυτόματη μετάφραση” και επιλέξτε τα “Ελληνικά”.

◀ Υπότιτλοι    Επιλογές

Απενεργοποίηση

✓ Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα)

Αυτόματη μετάφραση

Υπότιτλοι (1)

Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα) >> Ελληνικά ▶



**Ο εγκέφαλος εξελίχθηκε για να ελέγχει τις κινήσεις μας**

**Ο πραγματικός σκοπός του εγκεφάλου**

**Ντάνιελ Γουόλπερτ**

The real reason for brains

Daniel Wolpert | TED 2011



**Βίντεο με Ελληνικούς Υπότιτλους**

# Η Φυσική Δραστηριότητα στο σχολείο

- όσο περισσότερη η ΦΔ, τόσο μεγαλύτερο το όφελος για την υγεία των μαθητών
- ακόμα και ελάχιστη ΦΔ μπορεί να έχει αποτελέσματα σε παχύσαρκους μαθητές
- για ουσιαστικά οφέλη, η ΦΔ πρέπει να είναι του λάχιστον μέτριας έντασης
- υψηλής έντασης ΦΔ μπορεί να προσφέρει ακόμη μεγαλύτερο όφελος
- οι αερόβιες δραστηριότητες παρουσιάζουν τα μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία
- οι ασκήσεις δύναμης ενισχύουν την υγεία των οστών (Janssen & LeBlanc, 2010)
- Μεγαλύτερα διανοητικά οφέλη παρατηρούνται όταν οι μαθητές κάνουν αερόβια άσκηση, π.χ., τζόκινγκ επιτόπου παρά όταν κάνουν ασκήσεις με αντίσταση, π.χ., κάμψεις, κοιλιακοί

(Fedewa & Ahn, 2011)

# Η Φυσική Αγωγή είναι σημαντική γιατί ...

κατά την διάρκεια της ΦΑ οι μαθητές έχουν  
πολλαπλές ευκαιρίες για κίνηση και μπορούν να

- βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση
- βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες
- βελτιώσουν την αυτοπειθαρχία τους
- αναπτύξουν υγιείς σχέσεις
- αποκτήσουν νέες γνώσεις και να τις συνδέσουν

με διαφορετικά αντικείμενα (διαθεματικότητα)

π.χ. δίαιτα & διατροφή, αντιμετώπιση θεμάτων υγείας κτλ.

# Η Φυσική Αγωγή είναι απαραίτητη...

- ...για την υγιή ανάπτυξη των μαθητών
- ...για την διατήρηση της ψυχικής υγείας των μαθητών
  - π.χ. τεχνικές χαλάρωσης και αντιμετώπισης στρες και άγχους
- ...γιατί εμπλέκει τους μαθητές σε πλήθος φυσικών δραστηριοτήτων ώστε να νιοθετήσουν την **ΦΔ ως δια βίου συνήθεια**

# Με ποιο τρόπο μπορεί η ΦΑ να συμβάλει στην αύξηση της ΦΔ των μαθητών;

Δίνει στα παιδιά την δυνατότητα να αποκτήσουν  
μια πιο ολοκληρωμένη  
σωματική και κινητική “προσωπικότητα”  
μέσα από την ανάπτυξη  
στάσεων, συμπεριφορών και δεξιοτήτων



# Η πρόκληση που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί ΦΑ στην αύξηση της ΦΔ των μαθητών

- Στο δημοτικό - γυμνάσιο - λύκειο η ΦΑ περιορίζεται στις 2-3 ώρες την εβδομάδα...
- Μόνο με την ΦΑ δεν μπορούν οι μαθητές να πετύχουν το επιθυμητό επίπεδο ΦΔ που προτείνεται από τον Π.Ο.Υ.

**τουνλάχιστον 1 ώρα Μέτρια προς Έντονη ΦΔ ημερησίως**

# Η δυνατότητα της ΦΑ στην προώθηση της ΦΔ των μαθητών

- ❖ Ο περιορισμένος χρόνος που αφιερώνεται στην σχολική ΦΑ καθιστά ακόμα σημαντικότερη την προώθηση της ΦΔ εκτός σχολείου
- ❖ Οι ΕΦΑ μπορούν να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν μαθήματα που θα κινητοποιήσουν τους μαθητές να συμμετέχουν σε ΦΔ και εκτός σχολείου.

(Pate et al., 2006; WHO, 2007)

# Τα Οφέλη της ποιοτικής Φυσικής Αγωγής\*



\*βίντεο στα Αγγλικά  
από την UNESCO

# Η ΦΑ σε κάνει πιο χαρούμενο, πιο υγιή και πιο έξυπνο!!!



Για Ελληνικούς υπότιτλους:

1. πατήστε το εικονίδιο για ενεργοποίηση υποτίτλων
2. στο εικονίδιο κάτω από τα “Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα)” πατήστε “Αυτόματη μετάφραση” και επιλέξτε τα “Ελληνικά”.

◀ Υπότιτλοι    Επιλογές

Απενεργοποίηση

✓ Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα)

Αυτόματη μετάφραση

# Η σημασία - αξία της Φυσικής Αγωγής

Θέλετε Εξυπνότερα, Υγιέστερα Παιδιά;  
Δοκιμάστε Φυσική Αγωγή!

Want Smarter, Healthier Kids?  
Try Physical Education!  
Paul Zientarski | TEDxBend

Για Ελληνικούς υπότιτλους:

1. πατήστε το εικονίδιο για ενεργοποίηση υποτίτλων
2. στο εικονίδιο κάτω από τα “Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα)” πατήστε “Αυτόματη μετάφραση” και επιλέξτε τα “Ελληνικά”.



# Η σημασία - αξία της Άσκησης στο Σχολείο

Τρέξτε, Πηδήξτε, Μάθετε!

Πως η άσκηση μπορεί να μεταμορφώσει  
τα σχολεία μας

Run, Jump, Learn!

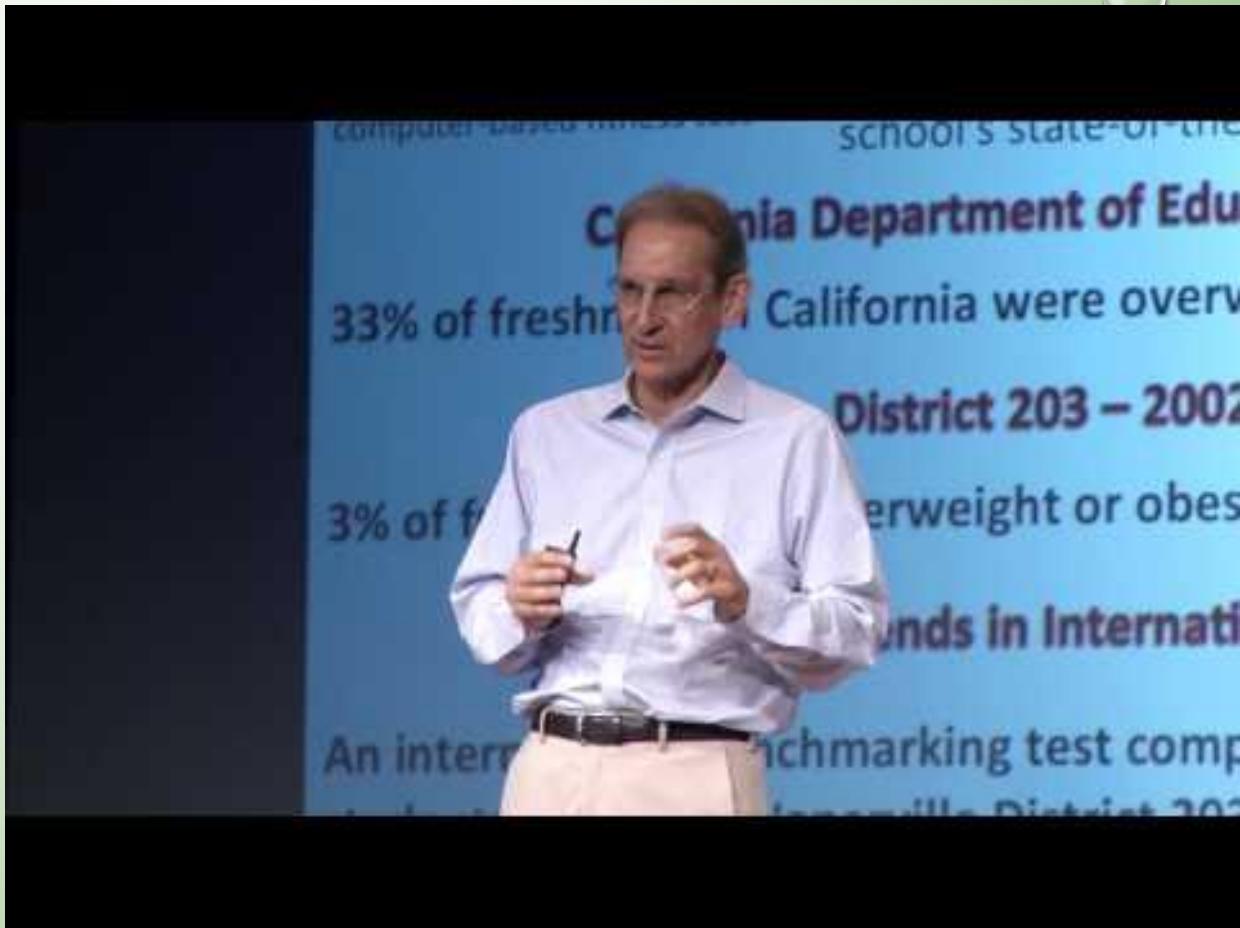
How Exercise can Transform our Schools

John J. Ratey / TEDxManhattanBeach

Για Ελληνικούς υπότιτλους:

1. πατήστε το εικονίδιο  για  
ενεργοποίηση υποτίτλων

2. στο εικονίδιο  κάτω από τα  
“Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα)”  
πατήστε “Αυτόματη μετάφραση” και  
επιλέξτε τα “Ελληνικά”.



# Τα οφέλη της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση

EVIDENCE-BASED PHYSICAL EDUCATION



Για Ελληνικούς υπότιτλους:

1. πατήστε το εικονίδιο για ενεργοποίηση υποτίτλων
2. στο εικονίδιο κάτω από τα “Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα)” πατήστε “Αυτόματη μετάφραση” και επιλέξτε τα “Ελληνικά”.

# Η σημασία της ΦΔ στο σχολείο

Για Ελληνικούς υπότιτλους:

1. πατήστε το εικονίδιο  για ενεργοποίηση υποτίτλων
2. στο εικονίδιο  κάτω από τα “Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα)” πατήστε “Αυτόματη μετάφραση” και επιλέξτε τα “Ελληνικά”.



# ΗΦΔ στα σχολεία



Για Ελληνικούς υπότιτλους:

1. πατήστε το εικονίδιο  για ενεργοποίηση υποτίτλων
2. στο εικονίδιο  κάτω από τα “Αγγλικά (δημιουργήθηκε αυτόματα)” πατήστε “Αυτόματη μετάφραση” και επιλέξτε τα “Ελληνικά”.

**Το σχολείο είναι ιδανικό περιβάλλον  
για την προώθηση  
της υγείας των μαθητών**

**Πηγή: WHO, 2007**

# Βιβλιογραφία - References

- Donnelly JE, Greene JL, Gibson CA, Smith BK, Washburn RA, Sullivan DK, DuBose K, Mayo MS, Schmelzle KH, Ryan JJ. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): [A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. Preventive Medicine. 2009;49\(4\):336–341.](#)
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). [Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. Archives of pediatrics & adolescent medicine. 166\(1\), 49-55.](#)
- Hillman CH, Pontifex MB, Raine LB, Castelli DM, Hall EE, Kramer AF. [The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. Neuroscience. 2009;159\(3\):1044-1054. doi:10.1016/j.neuroscience.2009.01.057.](#)
- Kamijo K, Pontifex MB, O'Leary KC, et al. [The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. Dev Sci. 2011;14\(5\):1046-1058. doi:10.1111/j.1467-7687.2011.01054.x.](#)
- Khan N, Raine L, Drollette E, Scudder M, Pontifex M, Castelli D, Donovan S, Evans E, & Hillman CH. (2014). [Impact of the FITKids physical activity intervention on adiposity in prepubertal children. Pediatrics. 133\(4\), e875-e883. doi: 10.1542/peds.2013-2246.](#)
- Carlson, S. A., Fulton, J. E., Lee, S. M., Maynard, L. M., Brown, D. R., Kohl III, H. W., & Dietz, W. H. (2008). [Physical education and academic achievement in elementary school: data from the early childhood longitudinal study. American journal of public health. 98\(4\), 721-727.](#)
- Pesce, C., Crova, C., Cereatti, L., Casella, R., & Bellucci, M. (2009). Physical activity and mental performance in preadolescents: Effects of acute exercise on free-recall memory. *Mental Health and Physical Activity*, 1(2), 16-22.
- Fedewa A.L., Ahn S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research Quarterly of Exercise & Sport*, 82(3), 521-535.
- Janssen and LeBlanc, 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7:40
- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., McDowell, J. E., Austin, B. P., Miller, P. H., Yanasak, N. E., ... & Naglieri, J. A. (2011). [Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: a randomized, controlled trial. Health Psychology. 30\(1\), 91.](#)

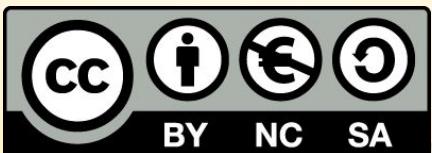


DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE • UNIVERSITY OF THESSALY

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

### 3. Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός (Physical Literacy)

ΣΥΝ.Ε.Φ.Α  
2018-19



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Η διασκέδαση είναι από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες για συμμετοχή σε ΦΔ



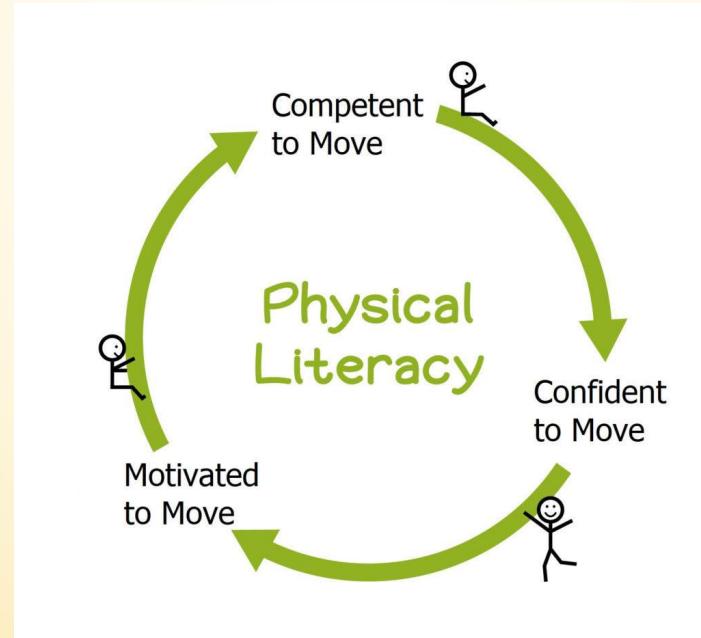
Η Φυσική Αγωγή μπορεί και πρέπει  
να είναι ευχάριστη - διασκεδαστική

# Η ΦΑ μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της ΦΔ των μαθητών, επειδή...

...δίνει στα παιδιά την δυνατότητα να αποκτήσουν  
μια πιο ολοκληρωμένη  
σωματική και κινητική “προσωπικότητα”  
μέσα από την ανάπτυξη  
στάσεων, συμπεριφορών και δεξιοτήτων



# Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός\* (Physical Literacy)



\*Ο ίδιος όρος εμφανίζεται και ως “Κινητικός γραμματισμός”.

Επειδή όμως ή έννοια “Physical Literacy” είναι ευρεία και περιέχει πολλά διαφορετικά στοιχεία, νιοθετούμε τον όρο “Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός” ως περισσότερο αντιπροσωπευτικό.

# Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός

- ο όρος περιγράφει την παρακίνηση, αυτοπεποίθηση, σωματική ικανότητα, κατανόηση & γνώση

που τα άτομα αναπτύσσουν προκειμένου να διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο  
**Φυσικής Δραστηριότητας δια βίου**

(Whitehead, 2010)

- ...είναι ένας όρος που αποτυπώνει την ουσία αυτού που θέλει να πετύχει ένα ποιοτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής ή Φυσικής Δραστηριότητας

Είναι το θεμέλιο των χαρακτηριστικών, στάσεων, συμπεριφορών, ευαισθητοποίησης, γνώσης και κατανόησης σχετικά με τον υγιεινό ενεργό τρόπο ζωής &  
την προώθηση ευκαιριών ΦΔ αναψυχής & θετικών υγιεινών επιλογών για μια ζωή

(Llyod, Colley and Tremblay, 2010)

# Τα στοιχεία του Φυσικού/Σωματικού Εγγραμματισμού

1. **Συναισθηματικό:** Παρακίνηση - Αυτοπεποίθηση
2. **Σωματικό-κινητικό:** Φυσική/σωματική Ικανότητα
3. **Γνωστικό:** Γνώση και κατανόηση
4. **Συμπεριφορικό:** Συμμετοχή σε ΦΔ δια βίου

<http://physicalliteracy.ca/>



# Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός

- είναι μια βασική/θεμελιώδης και πολύτιμη ανθρώπινη ικανότητα που μπορεί να περιγραφεί ως προδιάθεση που αποκτάται και εξελίσσεται από τα άτομα δια βιου
- Όλοι μπορούν να είναι σωματικά εγγράμματοι καθώς ταιριάζει στα χαρακτηριστικά/ικανότητες του καθενός
- Το ταξίδι του καθενός προς τον φυσικό/σωματικό εγγραμματισμό είναι μοναδικό
- Ο φυσικός/σωματικός εγγραμματισμός είναι σχετικός και σημαντικός σε όλα τα στάδια της ζωής του ατόμου
- Η έννοια περιλαμβάνει πολλά περισσότερα από την φυσική/σωματική ικανότητα
- Στην καρδιά της έννοιας είναι η παρακίνηση και η αφοσίωση στο να είναι κάποιος φυσικά δραστήριος
- Η προδιάθεση φαίνεται από την αγάπη του να είσαι δραστήριος, που γεννάται από την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που βιώνει το άτομο που συμμετέχει σε ΦΔ
- Ένα σωματικά εγγράμματο ατόμο αναγνωρίζει την αξία και αναλαμβάνει την ευθύνη να διατηρεί σκόπιμη ΦΔ σε όλη την διάρκεια της ζωής του
- Η παρακολούθηση της προσωπικής εξέλιξης/βελτίωσης του καθενός, κρίνεται με βάση τα προηγούμενα προσωπικά επιτεύγματα του και όχι συγκριτικά με οποιαδήποτε εθνικά σημεία αναφοράς (επιδόσεις άλλων)

# Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός

περιγράφεται ως

η παρακίνηση,  
η αυτοπεποίθηση,  
η σωματική ικανότητα,  
η γνώση & κατανόηση της αξίας της ΦΔ  
η ανάληψη ευθύνης για συμμετοχή σε  
Φυσικές Δραστηριότητες δια βίου

(Whitehead, 2010; [IPLA, 2017](#))

Για Ελληνικούς υπότιτλους:

1. πατήστε το εικονίδιο για ενεργοποίηση υποτίτλων
2. στο εικονίδιο κάτω από τα “Αγγλικά (δημι.. αυτόματα)” πατήστε “Αυτόματη μετάφραση” και επιλέξτε τα “Ελληνικά”.



# Η Φυσική Αγωγή & Φυσικός/Σωματικός Εγγραμματισμός

- **Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός.** Τα άτομα που έχουν εγγραμματιστεί σωματικά κινούνται με επιδεξιότητα και με αυτοπεποίθηση σε μια ποικιλία σωματικών δραστηριοτήτων, σε μια ποικιλία περιστάσεων οι οποίες στο τέλος συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη του ατόμου ως ένα αδιαίρετο σύνολο.



- **Η Φυσική Αγωγή,** δίνει τη δυνατότητα ενοποίησης ή ενσωμάτωσης πολλών ικανοτήτων και υποστηρίζει την ανάπτυξη γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για μια ζωή γεμάτη νόημα, χαρά και υγεία. (Διγγελίδης, 2017)

# Η σημασία του Φυσικού/Σωματικού Εγγραμματισμού για τη ΦΑ

- Ο φυσικός/σωματικός εγγραμματισμός είναι το θεμέλιο της ΦΑ, δεν είναι ένα πρόγραμμα, αλλά το αποτέλεσμα κάθε δομημένης προσπάθειας ΦΑ,
- που επιτυγχάνεται αποτελεσματικότερα σε ένα περιβάλλον προσαρμοσμένο κατάλληλα για κάθε ηλικία και ικανότητα

If you can...

**RUN**



**BALANCE**



**SWIM**



You can enjoy...

Playing tag  
Soccer  
Basketball  
Lacrosse  
Ultimate Frisbee  
Triathlon  
Tennis



Gymnastics  
Biking  
Softball  
Football  
Snowboarding  
Zumba  
Yoga



Swimming  
Snorkeling  
Kayaking  
Water polo  
Surfing  
Diving  
Rowing



# Τα χαρακτηριστικά ενός σωματικά εγγράμματου ατόμου

- Διαθέτει σιγουριά και αυτοπεποίθηση
- Επιδεικνύει συναρμογή και έλεγχο
- Προσαρμόζεται στις απαιτήσεις ενός μεταλλασσόμενο περιβάλλοντος
- Απολαμβάνει την εξερεύνηση νέων δραστηριοτήτων
- Εκτιμά την αξία της ΦΑ & την συνεισφορά της στην υγεία-ποιότητα ζωής
- Υιοθετεί την ΦΑ ως δια βίου συνήθεια σχετικά με τους άλλους,
- Επιδεικνύει ευαισθησία στην επικοινωνία του & αναπτύσσει σχέσεις που βασίζονται στην αμοιβαία κατανόηση
- Είναι δεκτικό στις συμβουλές και την καθοδήγηση, γνωρίζοντας ότι πετυχαίνει

(Whitehead, 2010)



# Ένα σωματικά εγγράμματο άτομο...

- Επιδεικνύει σωματική ικανότητα που του επιτρέπει να συμμετέχει σε ένα μεγάλο εύρος φυσικών δραστηριοτήτων σε κάθε περιβάλλον
- Γνωρίζει και κατανοεί τον ορθό τρόπο να είναι σωματικά δραστήριος σε κάθε περιβάλλον
- Υιοθετεί ένα σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής



# Το να γίνει κάποιος σωματικά εγγράμματος δεν είναι μια αυτόματη διαδικασία

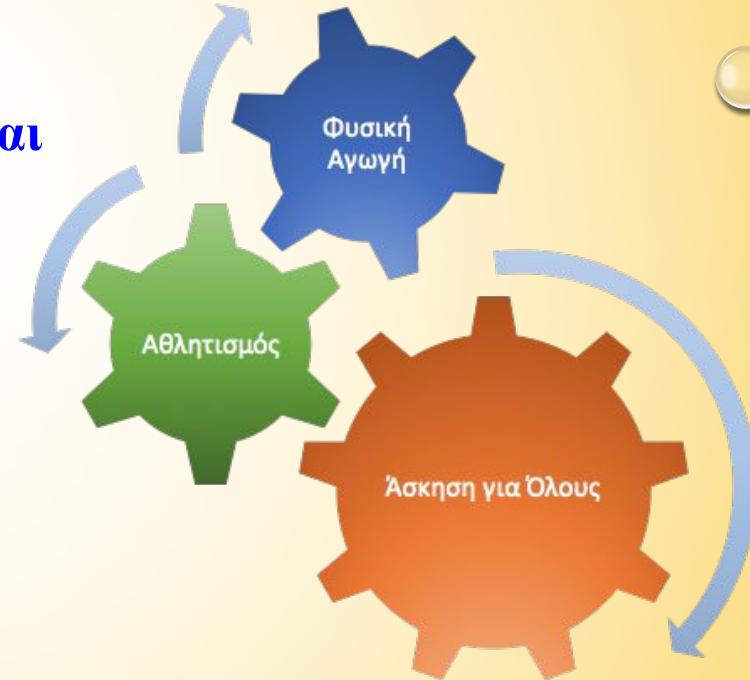
- Χρειάζεται ένα πλαίσιο δράσης που να περιλαμβάνει σχεδιασμό και εφαρμογή
- Επίσης, χρειάζεται κατάλληλη εκπαίδευση στους ΕΦΑ



- Εν συντομίᾳ

ο **Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός είναι  
όλα αυτά που**

**η Φυσική Αγωγή προσπαθεί να πετύχει**



➤ ωστόσο...

δεν περιορίζεται μόνο στον χώρο του σχολείου αλλά έχει εφαρμογή σε όλους τους χώρους Φυσικής Δραστηριότητας άσκησης-άθλησης, σε όλη την διάρκεια της ζωής του ατόμου

Τι μπορούμε να κάνουμε ως ΕΦΑ ώστε  
να καλλιεργήσουμε τον φυσικό/σωματικό εγγραμματισμό

και κατ' επεκταση



να προωθήσουμε την συστηματική συμμετοχή των μαθητών  
σε ΦΔ εκτός σχολείου;

# Τι μπορούμε να κάνουμε;

Οι ΕΦΑ μπορούν ...

- να προσφέρουν βιώματα από ποικίλες ΦΔ
- να μάθουν στους μαθητές πως να ασκούνται σωστά
- να τους μάθουν τις βασικές αρχές της άσκησης & πως να προσαρμόζονται στις διάφορες συνθήκες
- να τους μάθουν πως να συνεργάζονται με άλλους ώστε να παίζουν παιχνίδια και να ευχαριστιούνται την ΦΔ



Just like reading and writing, kids need to learn how to move.

ACTIVE FOR LIFE.

activeforlife.com

# Τι μπορούμε να κάνουμε;

Οι ΕΦΑ μπορούν να μάθουν στους μαθητές πως...

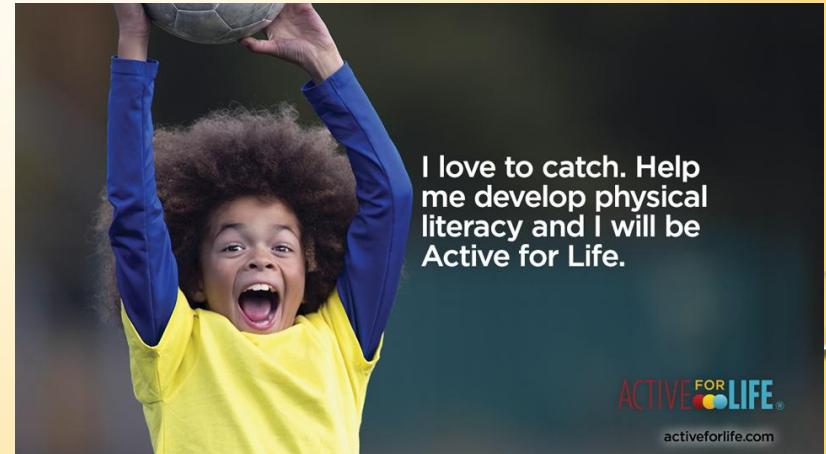
- να αξιολογήσουν το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης
- να μετρούν την προσωπική τους πρόοδο - εξέλιξη - βελτίωση
- να θέτουν προσωπικούς στόχους &
- να γίνουν αυτόνομοι όσον αφορά την ΦΔ



# Τι κάνουμε;

Σχεδιάζουμε, Καθοδηγούμε & Υποστηρίζουμε  
τη συμμετοχή των μαθητών σε  
ωφέλιμες-ευχάριστες, γεμάτες νόημα εμπειρίες,  
που αναπτύσσουν την αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό τους

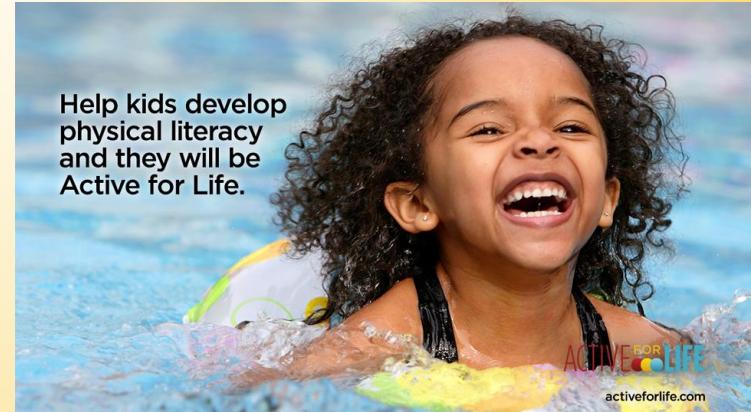
(Whitehead, 2013)



# Εξασφαλίζουμε ότι οι εμπειρίες των μαθητών μας...

- είναι ωφέλιμες-ευχάριστες, και αυξάνουν την παρακίνηση
- έχουν θετικό αντίκτυπο την αυτοπεποίθηση τους
- τους επιτρέπουν να βιώσουν εξέλιξη/βελτίωση σε σκόπιμες ΦΔ
- τους επιτρέπουν να εκτιμήσουν την αξία της ΦΔ για την υγεία και την ποιότητα ζωής
- τους ενεργοποιούν
- για να συμμετέχουν σε ΦΔ

(Whitehead & Almond, 2013)



# *Χρήσιμοι σύνδεσμοι με υλικό στα αγγλικά σχετικά με τον Φυσικό/Σωματικό Εγγραμματισμό*

1. *International Council of Sport Science and Physical Education. ICSSP 2013, Bulletin Issue No. 65, Physical Literacy*
2. *Journal of Sport and Health Science (2015) Special issue on "Physical Literacy"*  
*Vol.4, Issue 2 (open access)*
3. *Journal of Teaching in Physical Education (2018) Special issue on “Physical Literacy” Vol. 37, Issue 3, July 2018*
4. *Active for Life*                           *Activities for kids*
5. *Sport Australia*
6. *Physical Literacy Canada*           *Sport for Life Canada*
7. *International Physical Literacy Association*
8. *Early Years Physical Literacy*

## *Υλικό στα ελληνικά*

9. *Ψυχοκινητική: ευκαιρία για μια νέα Φυσική Αγωγή? Αντώνης Καμπάς ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ*

# Βιβλιογραφία - References

- Lloyd, M., Colley, R., & Tremblay, M. (2010). [Advancing the Debate on ‘Fitness Testing’ for Children: Perhaps We’re Riding the Wrong Animal.](#) *Pediatric Exercise Science*
- Whitehead, M. (Ed.). (2010). [Physical literacy: Throughout the lifecourse.](#) Routledge.
- [Whitehead, M. \(2013\). Definition of physical literacy and clarification of related issues.](#) *ICSSPE Bulletin, 65(1.2)*.
- [Whitehead, M., & Almond, L. \(2013\). Creating learning experiences to foster physical literacy.](#) *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ, 65, 72-9.*
- Διηγείδης Ν., (2017). [Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Επίσημη παρουσίαση.](#) Slide share

## Πηγές για περαιτέρω μελέτη

- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education—A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science, 4(2)*, 113-118.
- Lynch, T., & Soukup, G. J. (2016). “Physical education”, “health and physical education”, “physical literacy” and “health literacy”: Global nomenclature confusion. *Cogent Education, 3(1)*, 1217820.
- Roetert, E. P., & MacDonald, L. C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science, 4(2)*, 108-112.
- Stevens-Smith, D. A. (2016). Physical Literacy: Getting Kids Active for Life. *Strategies, 29(5)*, 3-9.
- Tremblay, M., & Lloyd, M. (2010). [Physical literacy measurement: The missing piece.](#) *Physical and Health Education Journal, 76(1)*, 26-30.
- Durden-Myers, E.J. and Whitehead, M.E. (2018). Operationalizing Physical Literacy: Special Issue Editorial. *Journal of Teaching in Physical Education, 37*, 234-236.doi: 10.1123/jtpe.2018-0130

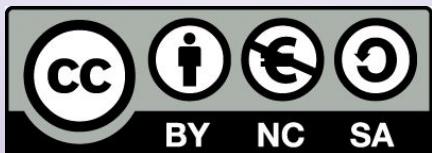


DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE • UNIVERSITY OF THESSALY

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

## 4. Ευχαρίστηση & Διασκέδαση στη ΦΑ (Καθοριστικοί Παράγοντες - Εμπόδια)

ΣΥΝ.Ε.Φ.Α  
2018-19



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Ευχαρίστηση και Διασκέδαση στη Φυσική Αγωγή & τη Φυσική Δραστηριότητα



*Ένας καθοριστικός παράγοντας συμμετοχής των νεων σε ΦΔ, είναι απλά το πόσο ευχάριστη-διασκεδαστική αντιλαμβάνονται την δραστηριότητα*

(Cairney et al., 2012, p.1)

# Ευχαρίστηση - Διασκέδαση στη Φυσική Αγωγή & τη Φυσική Δραστηριότητα

περιγράφεται ως

- (α) θετικό συναίσθημα που αντικατοπτρίζει γενικευμένα αισθήματα χαράς (π.χ. μου αρέσει, χαίρομαι, διασκεδάζω)
- (β) βέλτιστη ψυχολογική κατάσταση που οδηγεί σε θετικά συναίσθημα
- (γ) πολυδιάστατη έννοια που σχετίζεται με τον ενθουσιασμό και γνωστικές εκτιμήσεις όπως οι αντιλήψεις προσωπικής ικανότητας και οι στάσεις σχετικά με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα

# Η ευχαρίστηση - διασκέδαση

- ενεργοποιεί θετικές στάσεις ως προς τη ΦΔ, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τη δια βίου υγιεινή συμπεριφορά και την ευημερία
- στα παιδιά και τους νέους επηρεάζει το ενδιαφέρον τους και την συμμετοχή τους σε ΦΔ
- είναι απόλυτα αλληλένδετη με την Εσωτερική Παρακίνηση

# ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

Παρακίνηση είναι η εσωτερική διεργασία που  
ενεργοποιεί, κατευθύνει & ρυθμίζει τη συμπεριφορά.



## Η βέλτιστη μορφή της είναι η **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ**

- συνδέεται όχι μόνο με την **έναρξη** αλλά &
  - με την **διατήρηση** μιας **συμπεριφοράς**
- Η ανάπτυξη της αποτελεί κλειδί για την προώθηση της ΦΔ
  - Άτομα με Υψηλή Εσωτερική Παρακίνηση παρουσιάζουν αισθήματα ευχαρίστησης, ικανότητας & αυτονομίας, προσπαθούν περισσότερο, και εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα πίεσης και άγχους



(Deci & Ryan, 2008; Vallerand, 2007)

**Η διασκέδαση είναι από τους πιο καθοριστικούς  
παράγοντες για συμμετοχή σε ΦΔ**



**Η Φυσική Αγωγή και κατ' επέκταση η ΦΔ  
μπορεί & πρέπει  
να είναι ευχάριστη - διασκεδαστική**

# Παράγοντες που επηρεάζουν την ευχαρίστηση και διασκέδαση στη ΦΑ

## Μαθητές

- **Ηλικία** (η διασκέδαση-ευχαρίστηση τείνει να μειώνεται όσο αυξάνεται η ηλικία)
- **Φύλο** (η διασκέδαση-ευχαρίστηση μειώνεται μετά τη μετάβαση των κοριτσιών στην εφηβεία, αλλά παραμένει σταθερή στα αγόρια)
- **Αντιλαμβανόμενες ικανότητες & δεξιότητες** (υψηλότερη αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα σχετίζεται με μεγαλύτερη διασκέδαση-ευχαρίστηση στη ΦΑ)

(Barr-Anderson et al., 2008; Cairney et al., 2012; Carroll & Loumidis, 2001;  
Digelidis & Papaioannou, 1999; Fairclough, 2003; Prochaska et al., 2003)

# Παράγοντες που επηρεάζουν την ευχαρίστηση και διασκέδαση στη ΦΑ

## Πρόγραμμα ΦΑ

- **Είδος & ποικιλία δραστηριοτήτων** (π.χ. επίπεδο ανταγωνισμού, ομαδικές- ατομικές, αναμονή ή όχι σε σειρά, ενεργός συμμετοχή του εκπαιδευτικού)
  - Όταν η δραστηριότητα είναι ανταγωνιστική οι συμμετέχοντες και κυρίως τα αγόρια βιώνουν μεγαλύτερη ευχαρίστηση
  - Τα αγόρια συνήθως προσελκύονται περισσότερο από τα ομαδικά παιχνίδια από ότι τα κορίτσια που φαίνεται να ευχαριστιούνται περισσότερο τις ατομικές δραστηριότητες
  - Η αναμονή των μαθητών σε σειρές αυξάνει την καθιστική τους συμπεριφορά
  - Η ανατροφοδότηση και η παραδειγματική συμπεριφορά του ΕΦΑ επηρεάζει την εξέλιξη και ευχαρίστηση των μαθητών

(Carroll & Loumidis, 2001; Fairclough, 2003; Goudas & Biddle, 1993; Michael et al., 2016)

# Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ευχαρίστηση και διασκέδαση στη ΦΑ

*Εμπόδια εντός σχολείου*

π.χ.

- ανησυχίες για την εμφάνιση του σώματος
- στερεότυπα
- πειράγματα και εκφοβισμός των συνομηλίκων
- έλλειψη αυτοπεποίθησης στις ατομικές ικανότητες και δεξιότητες

# Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ευχαρίστηση και διασκέδαση στη ΦΔ

## *Εμπόδια εκτός σχολείου*

- μειωμένος χρόνος για συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα-Άσκηση-Άθληση
  - οι έφηβοι σπαταλούν αυξημένο χρόνο σε TV, Internet, video games
  - διάβασμα, εργασίες στο σπίτι, φροντιστήρια, δουλειά/ημιαπασχόληση
  - ελλιπής/περιορισμένη πρόσβαση σε ΦΔ λόγω:
    - κόστους συνδρομών και αθλητικού εξοπλισμού,
    - τρόπου ζωής - δομής οικογένειας
    - ανησυχίας γονέων για την ασφάλεια των παιδιών
  - **χαμηλή αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα**

# **Ψάχνοντας τρόπους-στρατηγικές για να κάνουμε την ΦΑ ευχάριστη - διασκεδαστική**

- Βοηθήστε οι μαθητές να ορίσουν τι σημαίνει διασκέδαση και ευχαρίστηση γι αυτούς
- Βοηθήστε οι μαθητές να συνδέσουν την διασκέδαση στη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου
- Ζητήστε από τους μαθητές πληροφορίες για τις δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν
- Ζητήστε από τους μαθητές ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια των μαθημάτων
- Προσπαθήστε να είστε πρότυπο ευχαρίστησης στην ΦΑ και την ΦΔ
- Συμπεριλάβετε μια ποικιλία δραστηριοτήτων στο πρόγραμμά σας

# Βασικές τεχνικές για αύξηση της ευχαρίστησης των μαθητών

- Σχεδιασμός-οργάνωση νέων **προκλητικών** εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων & παιχνιδιών, που ενεργοποιούν το άμεσο ενδιαφέρον και την ευχαρίστηση



- Υλοποίηση δραστηριοτήτων με **διαφοροποίηση του βαθμού δυσκολίας**, όπου οι μαθητές έχουν την δυνατότητα να τροποποιούν/επιλέγουν τον βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων που εκτελούν

# Νεες προκλητικές δραστηριότητες

## Παραδείγματα



# Νεες προκλητικές δραστηριότητες

## Παραδείγματα

- **Σχοινάκια** (ατομικά-ζευγαρια-ομαδικά)
- **Στίβος εμποδίων** (τρέξιμο, αλματάκια, ισορροπία, έρπειν, κυβίστηση, κουβάλημα...)



# Ευχάριστες - Διασκεδαστικές εμπειρίες στη ΦΑ

Η δραστηριότητα του βίντεο αποτελεί ένα απλό παράδειγμα για ενίσχυση της ευχαρίστησης και του ενδιαφέροντος των μαθητών σε μια άσκηση σκυταλοδρομίας.

Τέτοιου είδους δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλές παραλλαγές και τρόπους κατα την διάρκεια των μαθημάτων μας.

Η προσαρμογή τους εξαρτάται από τους στόχους του μαθήματος, την υλικοτεχνική υποδομή, τα χαρακτηριστικά των μαθητών και το μέγεθος της τάξης.

(Η δραστηριότητα ξεκινάει στο 0,38')



# Ευχάριστες - Διασκεδαστικές εμπειρίες στη ΦΑ

Η δραστηριότητα του βίντεο αποτελεί άλλο ένα απλό παράδειγμα για ενίσχυση της ευχαρίστησης και του ενδιαφέροντος των μαθητών σε μια άσκηση σκυταλοδρομίας.

Τέτοιου είδους δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλές παραλλαγές και τρόπους στα μαθήματα μας.

Η προσαρμογή τους εξαρτάται από τους στόχους του μαθήματος, την υλικοτεχνική υποδομή, τα χαρακτηριστικά των μαθητών και το μέγεθος της τάξης.

**(Η δραστηριότητα ξεκινάει στο 0,54')**



# Βιντεάκια με ιδέες για σχεδιασμό ευχάριστων & διασκεδαστικών εκπαιδευτικών εμπειριών/δραστηριοτήτων στη ΦΑ

1. [Cooperative Games - Physical Education](#)
2. [Fun Obstacle course in Physical education](#)
3. [Juegos para educación física](#)
4. [Juegos divertidos “parte 2” educación física](#)
5. [Learning the 5 Steps of Tinikling](#)



*Children's Games*, by Pieter Bruegel the Elder (1560)

## Η παρακίνηση στην ΦΑ είναι συνδεδεμένη με την συμμετοχή σε εξωσχολικό αθλητισμό και άσκηση

- Δυστυχώς όμως **η συμμετοχή στον εξωσχολικό αθλητισμό και την άσκηση** έχει πολύ μεγαλύτερο αντίκτυπο στην παρακίνηση των μαθητών στην ΦΑ απ' ότι το αντίθετο



(Papaioannou, 1997; Papaioannou, et al., 2006)

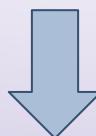
Στόχος μας λοιπόν θα πρέπει να είναι αυξάνοντας την **εσωτερική παρακίνηση** των μαθητών στην **Φυσική Αγωγή** να βελτιώσουμε την παρακίνηση τους για συμμετοχή σε άσκηση-αθλητισμό-ΦΔ εκτός σχολείου έτσι ώστε να αυξηθεί η συμμετοχή τους σε αυτήν

Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς ως ΕΦΑ  
ώστε να προωθήσουμε την ΦΔ εκτός σχολείου;

Προωθώντας την αυτονομία (εσωτερική παρακίνηση) των μαθητών  
στην ΦΑ (εντος σχολείου)



προωθούμε την αυτονομία (εσωτερική παρακίνηση) των μαθητών  
στην ΦΔ εκτός σχολείου



ανξάνεται η συμμετοχή τους σε ΦΔ εκτός σχολείου

(Hagger & Chatzisarantis, 2007; Hagger et al., 2005)

## Αναστοχασμός

- Σκεφτείτε την πιο διασκεδαστική πρόσφατη εμπειρία σας από συμμετοχή σε σπόρ ή ΦΔ, και τους βασικούς λόγους που σας έκαναν να νιώσετε ευχαριστηση
- Σκεφτείτε την λιγότερο διασκεδαστική εμπειρία σας από συμμετοχή σε σπόρ ή ΦΔ, και τους βασικούς λόγους που σας έκαναν να νιώσετε έτσι
- Συνδυάζοντας τα συναισθήματα και τις εμπειρίες σας με το επιμορφωτικό περιεχόμενο, δοκιμάστε και προτείνετε νεους τρόπους αύξησης/βελτίωσης της ευχαρίστησης των μαθητών στα μαθήματα σας

# Βιβλιογραφία - References

- Διγγελίδης Ν., (2017). [Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Επίσημη παρουσίαση. Slide share](#)
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. Canadian Psychology, 49, 14-23.
- [Digelidis, N., & Papaioannou, A. \(1999\). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 9\(6\), 375-380.](#)
- Hagger, M.S., & Chatzisarantis, N.L.D. (2007). The trans-contextual model of motivation. In M.S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport (pp. 53–70). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Barkoukis, V., Wang, C.K.J., & Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. Journal of Educational Psychology, 97, 376–390.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. Handbook of sport psychology, 3, 59-83.
- Barr-Anderson, D. J., Neumark-Sztainer, D., Lytle, L., Schmitz, K. H., Ward, D. S., Conway, T. L., ... & Pate, R. R. (2008). But I like PE: Factors associated with enjoyment of physical education class in middle school girls. Research quarterly for exercise and sport, 79(1), 18-27.
- Carroll, B. and Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. European Physical Education Review, 7(1): 24-43.
- Fairclough 1, S. (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during high school physical education. European Journal of Physical Education, 8(1), 5-18.
- Goudas, M. and Biddle, S. (1993). Pupil perceptions of enjoyment in physical education. Physical Education Review, 16(2): 145-150.
- Papaioannou, A. (1997). Perceptions of Motivational Climate, Perceived Competence, and Motivation of Students of Varying Age and Sport Experience. Perceptual and Motor Skills, 85(2), 419–430. <https://doi.org/10.2466/pms.1997.85.2.419>
- [Papaioannou, A., Bebetsos, E., Theodorakis, Y., Christodoulidis, T., & Kouli, O. \(2006\). Causal relationships of sport and exercise involvement with goal orientations, perceived competence and intrinsic motivation in physical education: A longitudinal study. Journal of Sports Sciences, 24\(4\), 367-382.](#)
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J., & McKenzie, T. L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. Pediatric Exercise Science, 15(2), 170-178.
- Michael, S. L., Coffield, E., Lee, S. M., & Fulton, J. E. (2016). Variety, enjoyment, and physical activity participation among high school students. Journal of physical activity and health, 13(2), 223-230.
- Cairney, J., Kwan, M. Y., Velduizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faught, B. E. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9(1), 26.



## 5) Καλλιέργεια της Αυτονομίας των Μαθητών/τριών

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α  
2018-19**



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





# Η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) είναι σημαντική

- Για υγιή ανάπτυξη και βελτίωση του ατόμου
- Για καλύτερη ψυχική υγεία (π.χ., η άσκηση μειώνει το άγχος)
- Για την υιοθέτηση της άσκησης ως δια βίου συνήθειας
- Μπορεί να συμβάλει στην βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και κινητικών δεξιοτήτων
- Για την ανάπτυξη πειθαρχίας
- Για την ανάπτυξη θετικών σχέσεων με τους άλλους
- Για την απόκτηση γνώσεων (π.χ. Διατροφή, διαχείριση υγείας)
- Για την ευκαιρία γνωριμίας/επαφής και εξάσκησης σε μεγάλη ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων



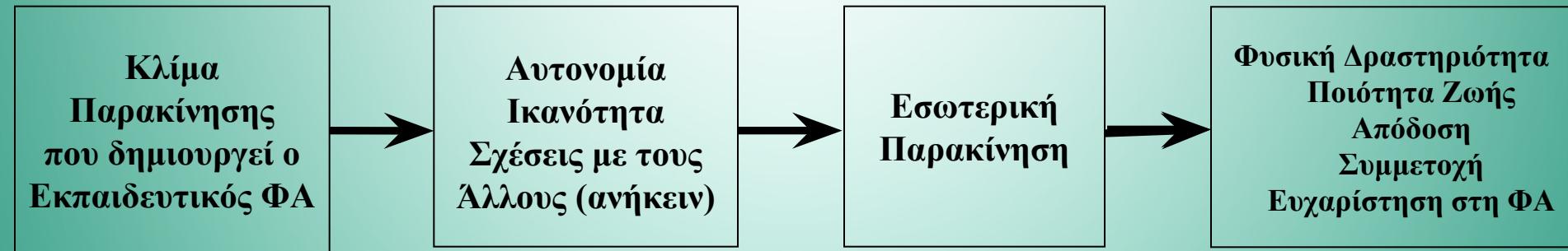
**ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΟΜΩΣ ΟΛΟΙ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ/ ΤΡΙΕΣ  
ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ  
ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**



Το Κλίμα πον δημιουργεί  
ο Εκπαιδευτικός ΦΑ στην τάξη  
επηρεάζει την **ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ** και την  
**ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ** των μαθητών/ τριών



# Κλίμα Παρακίνησης





# Παρακίνηση & ΦΔ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ή  
ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΖΟΜΕΝΗ  
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ή  
ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΗ  
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

ΕΛΛΕΙΨΗ  
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ



## Συμπετέχει

για την ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ  
(διασκέδαση, ικανοποίηση, πρόκληση...)

γιατί ΕΧΕΙ ΝΟΗΜΑ

για να ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟΝ  
(π.χ., γονείς, εκπαιδευτικό, ...)

για να κερδίσει ΑΜΟΙΒΗ (βαθμός, βραβείο)

για να ΑΠΟΦΥΓΕΙ Αποτυχίες-Ποινές

## Δε συμπετέχει

γιατί ΔΕ ΒΡΙΣΚΕΙ ΝΟΗΜΑ

Συμπετέχει  
σε ΦΔ στον  
ελεύθερο χρόνο

Μη δραστηριά  
συμπεριφορά  
στον  
ελεύθερο χρόνο

Καμια συμπετοχή  
σε ΦΔ στον  
ελεύθερο χρόνο



# Τα θεμελιώδη στοιχεία της Εσωτερικής/αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης



## ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

## ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

## ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ

Ανάγκη να καθορίζει τη ζωή του ο ίδιος

Ανάγκη να νιώθει ικανός βελτίωση, ανάπτυξη, προσωπική πρόοδο

Ανάγκη για θετικές αλληλεπιδράσεις & καλές κοινωνικές σχέσεις

Θέλω να το κάνω;  
Είχα κάποια επιλογή σε αυτό που έκανα

Μπορώ να το κάνω;  
Νομίζω τα πήγα καλά στη ΦΑ

Μ' αρέσουν αυτοί που συνεργάζομαι;  
Ένιωσα ότι ο ΕΦΑ μου ενδιαφέρεται πραγματικά

(ΒΛ. Οδηγός σπουδών για τον ΕΦΑ Γ/στο σελ. 54-56)



# Προσανατολισμοί Στόχων



Στόχος η  
Προσωπική Βελτίωση

Στόχος το  
Ξεπέρασμα των άλλων

Προσπαθώ για το  
καλύτερο!

Είμαι ο καλύτερος!



# Ενδυναμωτικό Κλίμα Τάξης

Τι είναι το Ενδυναμωτικό Κλίμα Τάξης;

Γιατί είναι σημαντικό;





# Ενδυναμωτικό Κλίμα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής



- Εσωτερική παρακίνηση
- Υποστήριξη της Αυτονομίας - Ικανότητας
- Έμφαση στην Προσωπική Βελτίωση
- Έμφαση στη Μάθηση
- Υποστήριξη των καλών Σχέσεων (Αίσθηση του Ανήκειν)
- Έμφαση στη Συνεργασία
- Αξιολόγηση αυτοαναφερόμενη



# Εσωτερική Παρακίνηση

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- ενισχύει την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών/ τριών

Η συμμετοχή των μαθητών/τριών στη ΦΑ γίνεται για αυτό-καθοριζόμενους λόγους (δηλ. λόγους ευχαρίστησης, διασκέδασης & προσωπικής βελτίωσης)

- **αποφεύγει τις εξωτερικές αμοιβές** που μπορούν να ασκήσουν έλεγχο, να επηρεάσουν τις συμπεριφορές των μαθητών του (π.χ., εάν το κάνετε αυτό, θα έχετε ένα καλύτερο βαθμό)
- Ρωτάει:

«Σας άρεσε σήμερα το μάθημα; Τι νέο μάθατε; Τι σας άρεσε περισσότερο;»



# Υποστήριξη Αυτονομίας

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- **Προσφέρει επιλογές στους μαθητές/ τριες του**

«Ποιες από τις ακόλουθες ασκήσεις θα θέλατε να επιλέξετε για να ξεκινήσετε την προθέρμανση; Τρέξιμο, κυνηγητό ή σχοινάκι;»

- **Δίνει εξηγήσεις στα αιτήματά/ ερωτήσεις τους**

«εκτελούμε αυτή την άσκηση γιατί..., είναι σημαντικό να την κάνουμε με αυτόν τον τρόπο επειδή...»

- **Χρησιμοποιεί περισσότερα μαθητοκεντρικά στυλ διδασκαλίας**

(π.χ. πρακτικό στυλ, αυτοελέγχου, αμοιβαίας διδασκαλίας, καθοδηγούμενης ανακάλυψης κ.λπ.)

- **Ενθαρρύνει τους μαθητές να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων που αφορούν τη ΦΑ**  
(π.χ. δημιουργία κανόνων για το μάθημα ΦΑ από κοινού)



# Υποστήριξη Αυτονομίας

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Δίνει στους μαθητές/ του «φωνή» για αυτό που συμβαίνει μέσα στην τάξη
- Ζητά τη βοήθειά των μαθητών για να γράψουν μαζί τους κανόνες και τα πρωτόκολλα συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ (π.χ. είσοδος - έξοδος από το μάθημα, συλλογή αθλητικού υλικού, συμπεριφορά κατα την επίδειξη μιας άσκησης, έναρξη και λήξη μιας άσκησης, συνέπειες - τιμωρίες στην εκδήλωση «ανάρμοστων» συμπεριφορών αντίθετων προς τους κανόνες)

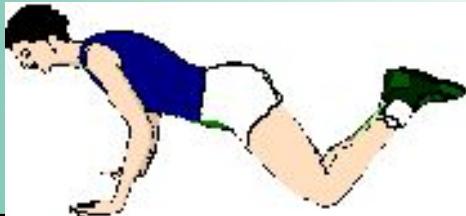
→ **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!**

Η «εξουσία» δίνεται από τον εκπαιδευτικό στους μαθητές,  
αλλά αυτή η «εξουσία» θα πρέπει να είναι  
εξίσου ΣΕΒΑΣΤΗ από την πλευρά τους

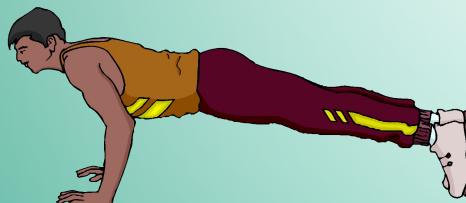


# Υποστήριξη Αυτονομίας - Ικανότητας

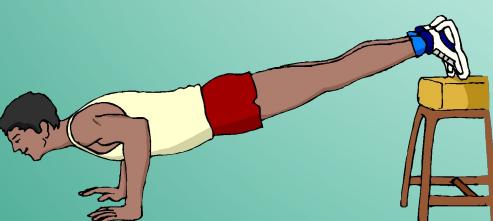
A



B



Γ



Παροχή επιλογών ώστε να νιώθουν

-AYTONOMOI &

-IKANOI (οτι πετυχαίνουν & μπορούν να τα καταφέρουν)

- Επέλεξε πως θα κάνεις κάμψεις;
- Πόσες κάμψεις θα κάνεις;

5      10      15



# Υποστήριξη Ικανότητας

Δομή της διδασκαλίας

1. Σχεδιασμός προσαρμοσμένων & διαφοροποιημένων δραστηριοτήτων με παροχή εξηγήσεων (*γιατί αξίζει να το κάνουν*)
2. Παροχή οδηγιών βήμα-βήμα με σκοπό την βελτίωση των μαθητών
3. Παροχή ενδυναμωτικής και θετικής ανατροφοδότησης  
*«Μπράβο Γιώργο, πολύ καλή προσπάθεια. Συνέχισε με αυτό τον ρυθμό»*
4. Καθορισμός συγκεκριμένων στόχων με σαφήνεια  
*«Στο επόμενο μάθημα θα μάθουμε να μετράμε τους καρδιακούς μας σφυγμούς. Θα δείξουμε 2 τρόπους με τους οποίους μπορούμε να τους μετρήσουμε»*



# Εμφαση στην Προσωπική βελτίωση

Όλοι οι μαθητές/ τριες πρέπει να αισθάνονται επιτυχημένοι και ικανοί κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- εστιάζει στην **ατομική πρόοδο/προσωπική βελτίωση** σε όλα τα επίπεδα
- δίνει έμφαση στην **προσπάθεια** του κάθε μαθητή
- βοηθάει τους μαθητές να θέσουν στόχους για προσωπική βελτίωση
- δίνει έμφαση στο «**προσπάθησε για το καλύτερο**» &
- **ΟΧΙ** στο «*εγώ είμαι ο καλύτερος*»
- **ΔΕΝ** δίνει έμφαση σε στόχους αποτελέσματος (π.χ. νίκης ή ήττας)
- χρησιμοποιεί στυλ Αυτοελέγχου ή/και Πρακτικό στυλ διδασκαλίας (εξάσκηση σε σταθμούς)



# Έμφαση στην Προσωπική βελτίωση

## Παραδείγματα

- Μαθητής/τρια: Θα προσπαθήσω να βελτιώσω τις επιδόσεις μου στο τεστ κοιλιακών από 10 επαναλήψεις σε 12
- Μαθητής/τρια: Η απόδοση μου στη δοκιμασία κάμψεων ήταν 22. Ο προσωπικός μου στόχος για την επόμενη εβδομάδα είναι να κάνω 25 κάμψεις
- Εκπαιδευτικός ΦΑ: Μπράβο σου Γιώργο, ωραίο ντρίμπλα. Τώρα προσπάθησε να την κάνεις πιο γρήγορα! Συνέχισε την καλή σου προσπάθεια!
- Εκπαιδευτικός ΦΑ: Μαρία, πολύ ωραία! Έχεις βελτιώσει την απόδοσή σου στις ελεύθερες βολές από το τελευταίο μάθημα ΦΑ
- Εκπαιδευτικός ΦΑ: Τώρα, ας προσπαθήσουμε να θέσουμε έναν στόχο για να βελτιώσουμε την εβδομαδιαία συμμετοχή μας σε φυσική δραστηριότητα εκτός σχολείου



# Έμφαση στη Μάθηση

Ο εκπαιδευτικός *ΦΑ*:

- Εστιάζει στη μάθηση και την **προσωπική βελτίωση** των μαθητών/ τριών του  
Οι μαθητές δεν φοβούνται να κάνουν λάθη  
Τα λάθη θεωρούνται μέρος της μάθησης και της προσωπικής τους βελτίωσης
- Χρησιμοποιεί νέες και διαφορετικές ασκήσεις κατά τη διάρκεια των μαθημάτων  
Ρωτάει: «*Tι καινούργιο μάθαμε σήμερα στο μάθημα της ΦΑ;*»  
Ενθαρρύνει τους μαθητές να δοκιμάσουν νέες δεξιότητες που έχουν μάθει σε προηγούμενα μαθήματα



# Υποστήριξη της Αίσθησης του Ανήκειν

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Υποστηρίζει τις καλές Σχέσεις με τους Άλλους &
- Επιδεικνύει προσοχή, φροντίζει και σέβεται τους μαθητές του ως ανθρώπους, ανεξάρτητα από το επίπεδο των ικανοτήτων τους ή την ποιότητα των επιδόσεών τους
- Δείχνει ευαισθησία στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα τους





# Υποστήριξη των καλών Σχέσεων με τους Άλλους

*Ο εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί να:*

- παρέχει ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον
- υποστηρίζει και ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/τριες
- ακούει τις απόψεις και τα αιτήματά τους
- τους/τις χαιρετά - κουβεντιάζει - κάνει χιούμορ
- συζητάει με τους μαθητές για τη ζωή τους
- τους/τις ρωτάει σχετικά με τα ενδιαφέροντα τους



# Υποστήριξη των καλών Σχέσεων με τους Άλλους



## Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- δίνει θετική ανατροφοδότηση
- δείχνει ότι τα λάθη αποτελούν μέρος της μάθησης
- παίζει με τους μαθητές κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή και εκτός
- χρησιμοποιεί μαθητοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας (π.χ., αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας)
- δείχνει ενδιαφέρον για την υγεία των μαθητών
- σε περίπτωση τραυματισμού ενός μαθητή, ασχολείται με τον τραυματισμό και προσπαθεί να βοηθήσει τον μαθητή να το ξεπεράσει



# Έμφαση στη Συνεργασία

- ❖ Οι μαθητές/ τριες συνεργάζονται για να βελτιωθούν από κοινού
- ❖ Συμμετέχουν σε ασκήσεις συνεργασίας
- ❖ Ορίζουν ομαδικούς στόχους ή σε ζευγάρια
- ❖ Όλοι έχουν ένα ρόλο και συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα
- ❖ Δεν υπάρχει ανταγωνισμός μεταξύ τους
- ❖ Οι συμμαθητές/ τριες είναι «εταίροι/ συνεργάτες» στη μαθησιακή διαδικασία και όχι «ανταγωνιστές»



# Έμφαση στη Συνεργασία

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Σχεδιάζει δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την **αλληλεπίδραση και την ομαδική εργασία** (π.χ., αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας)
- Ενθαρρύνει τους μαθητές να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον και να δώσουν θετική ανατροφοδότηση στον συμμαθητή τους
- Ζητά από τους μαθητές να ορίσουν ομαδικούς στόχους ή σε ζευγάρια (π.χ. Ο στόχος της ομάδας μας στις ελεύθερες βολές είναι 14 εύστοχες στις 20)
- Βεβαιώνεται ότι κάθε μαθητής συμμετέχει στο μάθημα
- Δίνει έμφαση στο «**προσπάθησε για το καλύτερο**» &

**OXI στο «εγώ είμαι ο καλύτερος»**



# Αξιολόγηση αυτοαναφερόμενη

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ αξιολογεί τους μαθητές/ τριες του με βάση:

- Την **Προσωπική βελτίωση - Ατομική πρόοδο τους**
- Την **Προσπάθεια**

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Ενθαρρύνει τους μαθητές του να παρακολουθούν τη δική τους πρόοδο όσον αφορά την επίτευξη των προσωπικών τους στόχων
- Δίνει έμφαση στο στόχο: «**Προσπάθησε για το καλύτερο**»
- Δίνει έμφαση στην **αυτό-αξιολόγηση**  
(Οι μαθητές/ τριες να αξιολογούν οι ίδιοι τις επιδόσεις τους)



# Αξιολόγηση αυτοαναφερόμενη

Ο εκπαιδευτικός *ΦΑ*:

- Αξιολογεί δίνοντας πληροφορίες/ανατροφοδότηση **ξεχωριστά/ατομικά** στον καθένα
- Αξιολογεί με κριτήριο την **προσωπική βελτίωση** και την **προσπάθεια**, ώστε ο μαθητής να παραμείνει σε αυτά τα αυτό-αναφερόμενα κριτήρια
- **ΔΕΝ** συγκρίνει την απόδοση του μαθητή με τους άλλους συμμαθητές (αν οι άλλοι τα καταφέρνουν καλύτερα ή χειρότερα από αυτόν/ήν)
- **Δίνει Θετική Ανατροφοδότηση!!!**
- Ακόμα κι αν δεν βελτιώσουν την απόδοσή τους, εξηγεί ότι η **ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ** είναι που έχει σημασία, “η προσπάθεια μετράει”
- Ζητάει από αυτούς να θέσουν ένα **νέο προσωπικό στόχο** & να δημιουργήσουν ένα **πλάνο/ σχέδιο δράσης** για να το επιτύχουν



# Αποφύγετε το Αποδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης



Σε ένα **Αποδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης**, ο εκπαιδευτικός ΦΑ:

- Δίνει έμφαση στην **κοινωνική σύγκριση**, στο **ξεπέρασμα των άλλων και σε συμπεριφορές ελέγχου**
- Η απόδοση συγκρίνεται σε σχέση με τους άλλους (π.χ. συμμαθητές)
- Έμφαση στο στόχο «*Είμαι ο καλύτερος*»
- Θέλει να έχει τον **έλεγχο όλων των αποφάσεων** που λαμβάνονται στην τάξη του (χρησιμοποιεί μόνο το στυλ του παραγγέλματος)
- Εμφανίζει συμπεριφορές όπως **πίεση, καταναγκασμός και εκφοβισμός** κατά την αλληλεπίδραση του με τους μαθητές/ τριες του
- Χρησιμοποιεί **εξωτερικές αμοιβές** (π.χ., καλύτερη βαθμολογία)



# Αποφύγετε το Αποδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης

Το **Αποδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης** συνδέεται με:

- Λιγότερη διασκέδαση και ευχαρίστηση
- Υψηλότερο συχνότητα σύγκρισης με τους άλλους
- Υψηλά επίπεδα άγχους
- Χαμηλότερη αυτοεκτίμηση
- Αύξηση της φυγής/ αποχώρησης από τη συμμετοχή σε αθλήματα και προγράμματα άσκησης



# Αποφύγετε το Αποδυναμωτικό Κλίμα Παρακίνησης



## Παραδείγματα προς αποφυγή:

- «Μπράβο σε όλους εσάς. Κερδίσαμε την άλλη τάξη στο εσωτερικό σχολικό πρωτάθλημα μπάσκετ. Είμαστε οι καλύτεροι!»
- «Μπράβο Μαρία, είσαι η καλύτερη σε όλη την τάξη»
- «Αν το εκτελέσετε σωστά, θα σας βάλω καλύτερο βαθμό»
- «Γιώργο, μπράβο! Σουτάρεις καλύτερα από τον Γιάννη!»
- «Παιδιά, για τα επόμενα 10 λεπτά πρέπει να τρέξετε! Πάμε!»
- «Εάν δεν εκτελέσετε σωστά την άσκηση, θα σας βγάλω έξω από το μάθημα»
- «Τι συμβαίνει με σένα σήμερα; Η απόδοσή σου είναι πολύ κακή. Δεν σε αναγνωρίζω καθόλου»



# Στρατηγικές για ένα ΘΕΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ



Σ.Η.Μ.Α.Δι.Α.

**(Οδηγός για τον ΕΦΑ Γ/σιο, σελ. 57-60)**

Σχεδιασμός δραστηριοτήτων

Ο ΕΦΑ 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 ΕΦΑ δίνουν αμοιβές, ενθάρρυνση, για την προσπάθεια και την ατομική βελτίωση, και παρέχουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση.

Διάρκεια-Χρόνος

Οι ΕΦΑ προσαρμόζουν την διάρκεια των δραστηριοτήτων στους προσωπικούς ρυθμούς εξέλιξης των μαθητών.

Αξιολόγηση με αυτοαναφορά

Οι ΕΦΑ αξιολογούν με βάση την προσπάθεια και την προσωπική βελτίωση των μαθητών. Οι μαθητές αυτοαξιολογούνται.

# Βιβλιογραφία-References

- ΟΔΗΓΟΣ ΣΗΜΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ (2011). Γνωστικό αντικείμενο "Φυσική Αγωγή" στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Πρόξεν: «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σελίδα 21 σε μέσα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών, ΟΠΣ: 295450, ΙΕΠ
- Cheon, S. H., Reeve, J., Yu, T. H., & Jang, H.-R. (2014). The teacher benefits from giving autonomy support during physical education instruction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 331-346.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Lee, Y., & Lee, J. (2018). Why autonomy-supportive interventions work: Explaining the professional development of teachers' motivating style. *Teaching and Teacher Education*, 69, 43-51.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching<sup>TM</sup>: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 1-10.
- Duda, J. L., Quested, E., Haug, E., Samdal, O., Wold, B., Balaguer, I., ... Cruz, J. (2013). Promoting Adolescent health through an intervention aim at improving the quality of their participation in physical activity (PAPA): background to the project and main trial protocol. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 319-327.
- Hancox, J. E., Quested, E., Ntoumanis, N. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2018) Putting self-determination theory into practice: application of adaptive motivational principles in the exercise domain. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(1), 75-91.
- Hancox, J. E., Quested, E., Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2015) An intervention to train group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style: a quasi-experimental study protocol. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 3(1), 190-203. DOI: 10.1080/21642850.2015.1074075
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., & Liukkonen, J. (2017). Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish physical education students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (3), 273-290.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1990). *The Spectrum of Teaching Styles*. NY: Longman.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). *Teaching Physical Education* (4<sup>th</sup> ed.). New York: Macmillan.
- Reeve, J. M. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44, 159–175.
- Reeve, J., & Cheon, S. H. (2016). Teachers become more autonomy supportive after they believe it is easy to do. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 178-189.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of wellbeing in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269–286.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 100-110.
- Su, Y. L., & Reeve, J. (2011). A meta-analysis of the effectiveness of intervention programs Designed to support autonomy. *Educational Psychology Review*, 23, 159-188.





## 6. Ανατροφοδότηση-επικοινωνία Εκπαιδευτικού - Μαθητή

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α  
2018-19**



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





# Ανατροφοδότηση

είναι...

**όλα τα μηνύματα (λεκτικά και μη) που λαμβάνει ο μαθητής από τον εκπαιδευτικό,  
κάθε πληροφορία που παρέχεται στο άτομο**

**είτε κατά την διάρκεια της εκτέλεσης της κίνησης/άσκησης, είτε μετά το τέλος της**

*Πρέπει να είναι*

- θετική και ενθαρρυντική
- συχνή
- να στοχεύει στη καλή επικοινωνία, στη συμμετοχή
- στη βελτίωση της απόδοσης των μαθητών



# Ανατροφοδότηση

*Για να δίνουμε σωστή ανατροφοδότηση χρειάζεται εξάσκηση*

- 1. Δίνεται γρήγορα, σε απλή γλώσσα και είναι σύντομη**
- 2. Δίνει έμφαση σε ένα ή δύο κύρια σημεία**
- 3. Παρέχεται στο μαθητή ιδιαιτέρως και με ευγενικό τρόπο**
- 4. Εστιάζει στην επίδοση, όχι στο άτομο, & σε αυτά που μπορεί να ελέγξει ο μαθητής**
- 5. Είναι σαφής και συγκεκριμένη & βεβαιωνόμαστε ότι έγινε κατανοητή**



# Ενδυναμωτική Ανατροφοδότηση

- Οι πληροφορίες που τους δίνουμε πρέπει να είναι **εποικοδομητικές και θετικές**, ώστε οι μαθητές να ενθαρρύνονται στην προσπάθειά τους.
- Η **θετική και ενθαρρυντική** ανατροφοδότηση μπορεί να δημιουργήσει ένα **θετικό κλίμα** στο μάθημα, που έχει σα συνέπεια τη **συμμετοχή, παρακίνηση και προσπάθεια** των μαθητών.

**Εκπαιδευτικός ΦΑ:** Μπράβο, έβαλες ένα στόχο για να βελτιώσεις την απόδοσή σου και τον πέτυχες!

- Η κατάλληλη και **σχετική με τους στόχους** του μαθήματος ανατροφοδότηση συμβάλλει στη **μεγιστοποίηση του ενεργού χρόνου μάθησης** και στη **βελτίωση της απόδοσης** των μαθητών.



# Ενδυναμωτική & Θετική Ανατροφοδότηση

## ❖ Χρησιμοποιήστε **Θετική** Ανατροφοδότηση

- για να επιβραβεύσετε την πρόοδο των μαθητών σας ενώ προσπαθούν να πετύχουν τους προσωπικούς τους στόχους.
- για να επιβραβεύσετε τα θετικά αποτελέσματα της προσπάθειάς τους να επιτύχουν αυτό που θέλουν αυτοί/ές, όχι αυτό που θέλετε εσείς, όχι αυτό που πρέπει να κάνουν.

*Μην πείτε: «Επιτέλους, το κάνατε καλά»*



# Ενδυναμωτική Ανατροφοδότηση

μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ακόλουθη τεχνική:



- ★ ξεκινάμε με ένα **θετικό σχόλιο** (ενίσχυση) για το **τι ήταν καλό**
- ★ στη συνέχεια κάνουμε ένα **εποικοδομητικό σχόλιο** για το **τι μπορεί να βελτιωθεί** &
- ★ μετά από **υποδείξεις** (οδηγίες σχετικές με στόχο) για το **πώς αντό θα επιτευχθεί**
- ★ φροντίζουμε πάντα να **ενθαρρύνουμε** (παρότρυνση) ξανά το μαθητή



# Ενδυναμωτική Επικοινωνία

- Ένα δικό μας αίτημα προς τους μαθητές μπορεί να προκαλέσει αρνητικές αντιδράσεις, αντίσταση ή/και σύγκρουση.
- Συχνά χρειάζεται να δώσουμε εξηγήσεις που βοηθούν τους μαθητές να καταλάβουν γιατί να προσπαθήσουν
- Δώστε στους μαθητές/τριες σας το χρόνο και το χώρο που χρειάζονται κατά τη διάρκεια του μαθήματος για να μάθουν, να πειραματιστούν, να προσπαθήσουν να πάνε προς τη δική τους κατεύθυνση, να εργαστούν με το δικό τους ρυθμό





# Ενδυναμωτική Επικοινωνία

- **Χρήση του λόγου χωρίς να γινόμαστε πιεστικοί**

Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία που ελαχιστοποιεί την αίσθηση πίεσης  
(`πρέπει να...», «θα έπρεπε να...», «είσαι υποχρεωμένος να...», «θα κάνεις αυτό που σου λέω...»)  
Αντίθετα, εκφράσεις του τύπου «μπορείς να...», «καλό θα ήταν...» κτλ. θα ήταν προτιμότερες

- **Επικοινωνία με σαφείς μαθησιακούς στόχους**

Αφού προσδιορίσουμε με σαφήνεια τους μαθησιακούς στόχους, χρειάζεται να τους εξηγήσουμε ξεκάθαρα στους μαθητές, έτσι ώστε να τους βοηθήσουμε να κατανοήσουν τι θα μάθουν στη Φυσική Αγωγή

- **Δίνοντας οδηγίες για να βοηθήσουμε τους μαθητές/τριες να βελτιωθούν**

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ προσφέρει την κατάλληλη καθοδήγηση κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, παρέχοντας οδηγίες βήμα προς βήμα (όπου χρειάζεται), ακολουθώντας τον ρυθμό των μαθητών



# Προσέγγιση με επίκεντρο το μαθητή

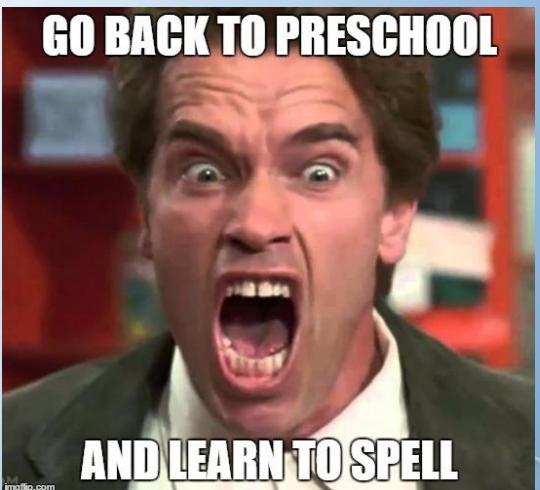
- ❖ Ο εκπαιδευτικός επιδεικνύει την προσοχή και επενδύει χρόνο και ενέργεια για να ακούει, να βοηθά και να υποστηρίζει τους μαθητές, αφιερώνει χρόνο στον διάλογο και είναι ευαίσθητος στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών του.
- ❖ Είναι δίκαιος σε κάθε περίπτωση (π.χ. δίκαιη αξιολόγηση), χρησιμοποιώντας λεκτική ή/και μη λεκτική ανατροφοδότηση με τρόπο που δείχνει ότι ενδιαφέρεται για την πρόοδο του κάθε μαθητή





# Χρήση ανοικτού διαλόγου

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να είναι ένα θετικό πρότυπο για τους μαθητές
- Μερικές φορές, μια σύντομη κουβέντα με τους μαθητές σας είναι αρκετή για να καταλάβετε τι μαθαίνουν, πόσο καλά διδάσκετε και ταυτόχρονα να συμβάλετε στη δημιουργία ενός θετικού κλίματος παρακίνησης
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το χιούμορ για να βελτιώσετε τις θετικές σχέσεις, να συζητήσετε με τους μαθητές ή να μαθαίνετε για τη ζωή τους





# Κλίμα αλληλοϋποστήριξης μεταξύ μαθητών

- Συνεργασία
- Ο ένας βοηθάει τον άλλο
- Δεν διστάζει να ρωτήσει,  
να ζητήσει βοήθεια





# Χρησιμοποιήστε γλώσσα που παρέχει πληροφορίες όχι ελεγκτική

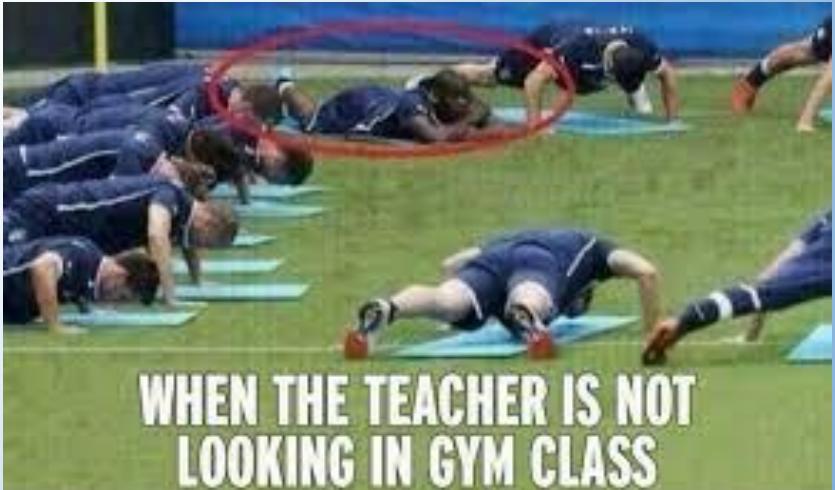


## Παράδειγμα

Εκπαιδευτικός ΦΑ: Μαρία πέτυχες τον στόχο σου  
την τελευταία εβδομάδα;

Μαρία: Δεν προσπάθησα καθόλου.

Εκπαιδευτικός ΦΑ: Βλέπω ότι αυτή η  
δραστηριότητα ήταν δύσκολη για σένα, είμαι  
σωστός; Θέλεις να δεις μαζί μου τι μπορεί να σε  
βοηθήσει με αυτό;





# Χρησιμοποιήστε γλώσσα που ελαχιστοποιεί την πίεση

**Αποφύγετε** λέξεις ή φράσεις, όπως

«Πρέπει», «πρέπει να», «θέλω να κάνετε»,

«οπωσδήποτε θα γίνει...», «σε ράτησα γιατί» κλπ.

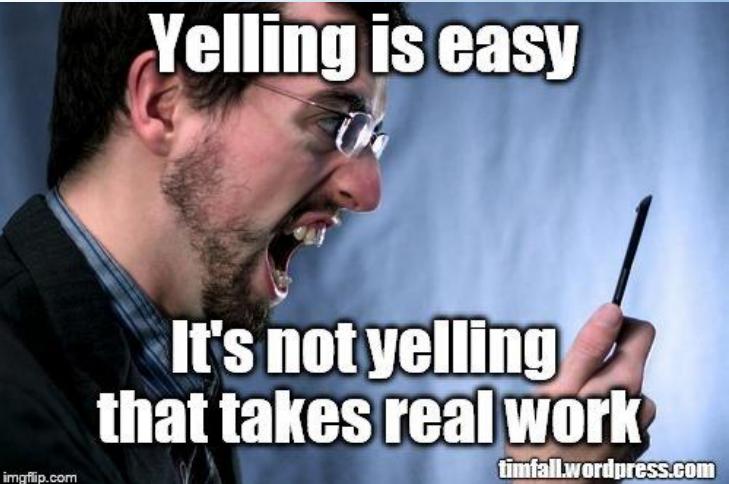
& μεταφέρετε μια αίσθηση επιλογής και ευελιξίας

Για Παράδειγμα Αντικαταστήστε εκφράσεις όπως

«Πρέπει να ορίσετε στόχους»

σε «Θα κερδίσετε εάν θέσετε στόχους»

«Θέλω να κρατήσετε ένα ημερολόγιό» σε «Θα σας βοηθήσει να κρατήσετε το ημερολόγιό σας»





Αποφύγετε τις οδηγίες που δίνουν έμφαση στον «Ελεγχο»



### Παραδείγματα προς αποφυγή

- «Βάλτε στόχους σε αυτή την δραστηριότητα για την επόμενη εβδομάδα»
- «Μαρία πρέπει να δεσμευτείς για να πετύχεις τους στόχους σου»





# Ενδυναμωτική επικοινωνία εκπαιδευτικού-μαθητή



## → Αναγνωρίζει & Αποδέχεται τα αρνητικά συναισθήματα

Μαθητής: Δεν θέλω να κρατήσω ένα ημερολόγιο, είναι βαρετό, δεν το χρειάζομαι ...

Εκπαιδευτικός ΦΑ: Ναι, ίσως φαίνεται βαρετό για αρκετούς μαθητές, τουλάχιστον στην αρχή, μέχρι να το συνηθίσουν. Όμως, έχουμε δει ότι σιγά σιγά οι μαθητές συνηθίζουν και αργότερα γίνεται μια ρουτίνα που τους αρέσει.

## → Παρέχει ουσιαστικές επεξηγήσεις όταν ο μαθητής αντιδρά

Μαθητής: Γιατί να γράψω τις ασκήσεις που θα κάνουμε στο χαρτί; Είναι βαρετό, δεν το χρειάζομαι, τα θυμάμαι ούτως ή άλλως.

Εκπαιδευτικός ΦΑ: Ναι ίσως είναι βαρετό για πολλούς από σας, αλλά έχει βρεθεί ότι με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να παρακολουθείτε καλύτερα την πρόοδό σας για βελτίωση & για θυμάστε εύκολα χωρίς προσπάθεια την επόμενη άσκηση στο προσωπικό σας πρόγραμμα.



# Ενδυναμωτική επικοινωνία εκπαιδευτικού-μαθητή

## → Προσφέρει Επιλογές

**Μαθητής:** Είναι δύσκολο να θέσεις στόχους φυσικής κατάστασης αυτή την εβδομάδα. Θα έχουμε πολλές δοκιμασίες στο σχολείο και δεν θα έχω το χρόνο να πάω στο γυμναστήριο.

**Εκπαιδευτικός ΦΑ:** Αν δεν έχεις αρκετό χρόνο να πάς στο γυμναστήριο, μπορείς να κάνεις ένα διάλειμμα ανάμεσα στην εργασία σου στο σπίτι με μια φυσική δραστηριότητα που σου αρέσει, π.χ., κάμψεις ή κοιλιακούς ή ημικαθίσματα, ή διατάσσεις. Τι είναι πιο κοντά στα ενδιαφέροντά σου, ώστε να μπορείς να το επιλέξεις για να το εφαρμόσεις αυτήν την εβδομάδα;



# Ενδυναμωτική επικοινωνία εκπαιδευτικού-μαθητή

→ **Συμμερίζεται τις απόψεις και ανάγκες των μαθητών/ τριών**

Ζητήστε από τους μαθητές σας να σας προτείνουν δραστηριότητες και στη συνέχεια προσπαθήστε να ενσωματώστε τις ανάγκες/ απόψεις τους μέσα στο πλάνο του μαθήματος.

→ **Επιδεικνύει Υπομονή**

Μαθητής: Δεν κράτησα το ημερολόγιο μου, Το ξέχασα τελείως!

Εκπαιδευτικός ΦΑ: Μην ανησυχείς! Μπορείς να βρεις κάτι που θα σε βοηθησει με αυτο;





# Ενδυναμωτική επικοινωνία (ABC)

## Υποστήριξη αυτονομίας - ανήκειν - ικανότητας



- **Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση της Αυτονομίας (A=Autonomy)**  
Εκπαιδευτικός ΦΑ: Ποια φυσική δραστηριότητα θα θέλατε να κάνετε μετά το σχολείο;
- **Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση του Ανήκειν (B=Belongingness)**  
Εκπαιδευτικός ΦΑ: Μαρία, τι θα μπορούσες να κάνεις για να βοηθήσεις την Κατερίνα, ώστε και οι δύο να πετύχετε τους στόχους σας την επόμενη εβδομάδα;  
Εκπαιδευτικός ΦΑ: Η φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο σας δημιουργησε κάποιο πρόβλημα στις άλλες σας δραστηριότητες;
- **Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση της Ικανότητας (C=Competence)**  
Εκπαιδευτικός ΦΑ: Μπράβο σου, βελτίωσες την επίδοσή σου!



Γιατί είναι σημαντικό να αποφεύγουμε την έμφαση στον **Έλεγχο** «*To πρέπει να...*», όταν διδάσκουμε;

## **Μειώνει την:**

- Εσωτερική παρακίνηση
- Συμμετοχή
- Αυτο-ρύθμιση
- Επιμονή
- Δημιουργικότητα
- Απόδοση
- Ποιότητα ζωής

(Reeve, 2009)



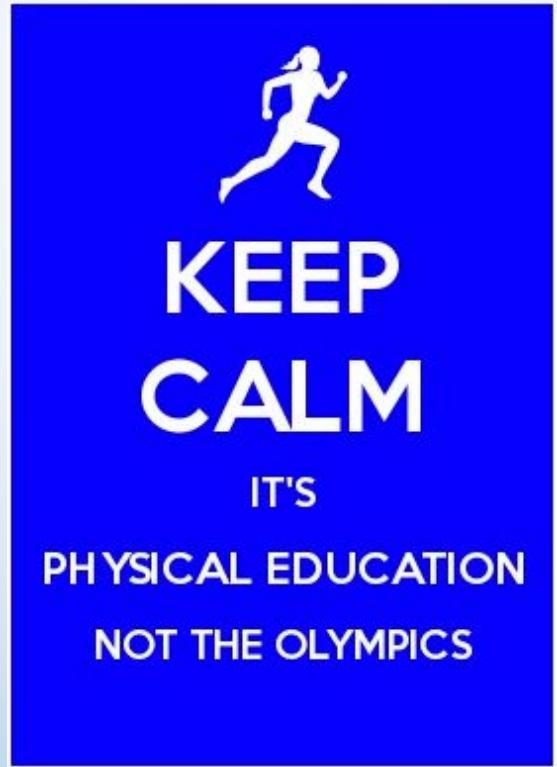
**Γιατί είναι σημαντικό να υποστηρίζουμε την αυτονομία των μαθητών όταν διδάσκουμε;**



***Ανξάνει την:***

- Εσωτερική παρακίνηση
- Συμμετοχή
- Μάθηση
- Ανάπτυξη ικανοτήτων/ δεξιοτήτων
- Προτίμηση σε προκλητικές δραστηριότητες
- Ακαδημαϊκές Επιδόσεις
- Ποιότητα ζωής

(Su & Reeve, 2011; Reeve & Cheon, 2016)



# Πηγές - Βιβλιογραφία

- ❑ [http://www.pe.uth.gr/cms/images/stories/entypa/epeaek/mathimata\\_morfi\\_omadikwn\\_ergasiwn/praktiki\\_askisi\\_sta\\_sxoleia\\_b/3\\_Practicum\\_winter.pdf](http://www.pe.uth.gr/cms/images/stories/entypa/epeaek/mathimata_morfi_omadikwn_ergasiwn/praktiki_askisi_sta_sxoleia_b/3_Practicum_winter.pdf)
- ❑ [http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/epeaek/eidikotita\\_sxoliki\\_fysiki\\_agogi\\_KE1301\\_xasandra/dialekseis/7.pdf](http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/epeaek/eidikotita_sxoliki_fysiki_agogi_KE1301_xasandra/dialekseis/7.pdf)
- ❑ [https://opencourses.auth.gr/modules/document/file.php/OCRS254/Παρουσιάσεις\\_Μαθήματος/332Chatzopoulos02-ApotelesmatikiDidaskalia.pdf](https://opencourses.auth.gr/modules/document/file.php/OCRS254/Παρουσιάσεις_Μαθήματος/332Chatzopoulos02-ApotelesmatikiDidaskalia.pdf)
- ❑ <http://www.oxyzoglou.com/images/stories/seminaria/xatzopoulos.pdf>
- ❑ Schmidt, R. (1993). Κινητική Μάθηση και Απόδοση. Μετάφραση: Πολλάτου Ε., Επιμέλεια: Κιουμουρτζόγλου Ε. Αθλότυπο, Αθήνα.
- ❑ Magill R. (1989). Motor Learning , WCB Publishers, Iowa
- ❑ Reeve, J., & Cheon, S. H. (2016). Teachers become more autonomy supportive after they believe it is easy to do. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 178-189
- ❑ Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44(3), 159-175.
- ❑ Su, Y. L., & Reeve, J. (2011). A meta-analysis of the effectiveness of intervention programs designed to support autonomy. *Educational Psychology Review*, 23(1), 159-188.



## 7) Αντικειμενικές Μετρήσις Φυσικής Κατάστασης - Δεικτών Υγείας

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α  
2018-19**



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





# Τι είναι η Φυσική Κατάσταση;

- **Φυσική κατάσταση:**

δείκτης του βιολογικού δυναμικού που αντανακλά  
**την υγεία του ατόμου &**  
**την ικανότητά του για σωματική απόδοση**  
και όχι απλά την έλλειψη νόσου.



# Αξιολόγηση της Φυσικής Κατάστασης (ΦΚ)

- Για την αξιολόγηση της ΦΚ, ιδιαίτερα του μαθητικού πληθυσμού, αναπτύχθηκαν από επίσημους φορείς δέσμες δοκιμασιών, οι οποίοι έθεσαν τα πρότυπα μετρήσεων ώστε τα αποτελέσματα των μετρήσεων αυτών να αντανακλούν όσο δυνατόν πιστότερα την αντικειμενική φυσική κατάσταση αυτών (π.χ. Eurofit Fitness Test Battery; [Fitnessgram/Activitygram](#))
- Έχουν σαν σκοπό να αξιολογήσουν βασικές φυσιολογικές ικανότητες όπως την αερόβια ικανότητα, την ταχύτητα, την δύναμη και την ευκαμψία.



# Χρησιμότητα της καλής ΦΚ

- Καθημερινή λειτουργικότητα:** Βελτίωση της αποτελεσματικότητας του ατόμου σε απλές και σύνθετες καθημερινές δραστηριότητες.
- Βελτίωση δεικτών υγείας:** Μείωση σωματικού βάρους/λίπους, αποτελεσματική ρύθμιση ορμονικών, καρδιομεταβολικών και άλλων αιματολογικών δεικτών, περιορισμός καρδιαγγειακών κινδύνων.
- Προαγωγή μυοσκελετικής υγείας:** Σωστή μυοσκελετική ανάπτυξη, αποφυγή συνηθισμένων μυοσκελετικών κακώσεων, δημιουργία βάσεων για μυοσκελετική υγεία και αποφυγή σχετικών παθήσεων στην ενήλικη ζωή.
- Ψυχοκοινωνικά οφέλη:** Ενίσχυση κοινωνικότητας, μείωση επιπέδων άγχους, ισχυροποίηση της αυτοαποτελεσματικότητας, βελτίωση ευεξίας (well-being) και ποιότητας ζωής.



## Γιατί μετράμε - αξιολογούμε την Φυσική μας Κατάσταση;



1. Είναι μέσο ενημέρωσης/πληροφόρησης για το επίπεδο ΦΚ του ατόμου
2. Με βάση τα αποτελέσματα των μετρήσεων ΦΚ μπορούμε να σχεδιάσουμε και να προγραμματίσουμε στοχευμένα την βελτίωση των διαφόρων παραμέτρων της
3. Γνωρίζοντας το επίπεδο του ο μαθητής μπορεί πλέον αυτόνομα, να αναλάβει την ευθύνη της προσωπικής του βελτίωσης και να ελέγχει την ατομική του πρόοδό - **ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ**



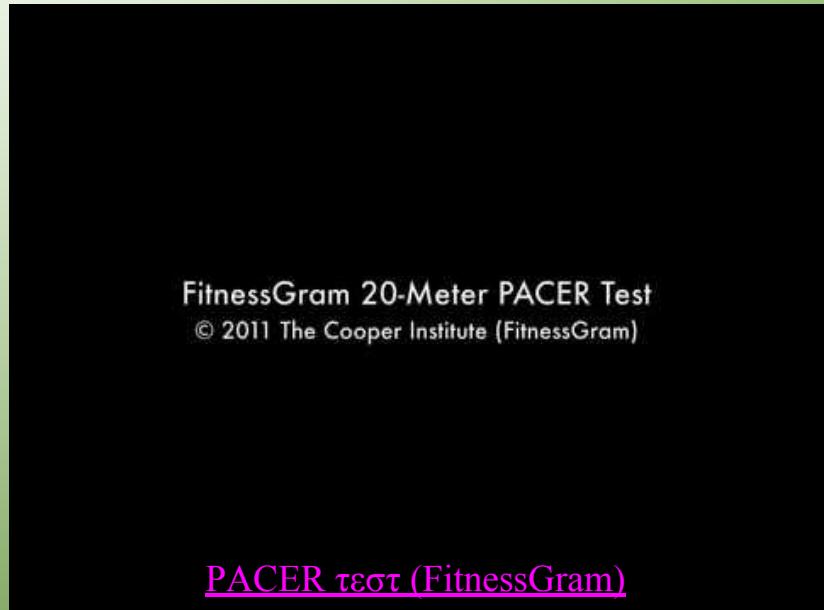
# Κατηγορίες αξιολογούμενων παραμέτρων ΦΚ

**Αερόβια (ή αεροβική ικανότητα):** Είναι ο μέγιστος ρυθμός πρόσληψης, μεταφοράς και χρησιμοποίησης του οξυγόνου για παραγωγή έργου.

**Δοκιμασίες πεδίου για τον έλεγχο της αερόβιας ικανότητας:** Έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες είναι το Παλίνδρομο τεστ καρδιοαναπνευστικής αντοχής 20 μ. (Eurofit) ή το PACER τεστ (FitnessGram) &



**EYZHN: ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΑΝΤΟΧΗΣ**



FitnessGram 20-Meter PACER Test  
© 2011 The Cooper Institute (FitnessGram)

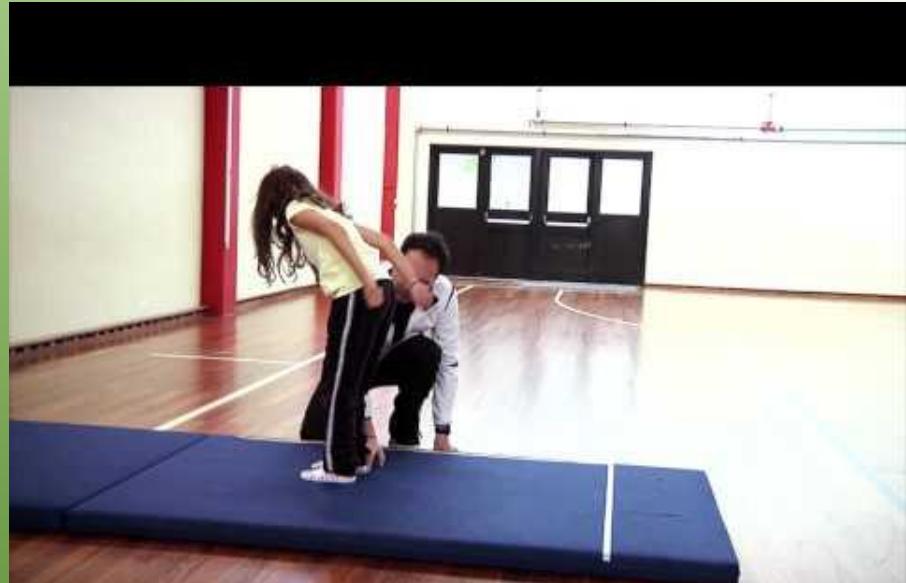
**PACER τεστ (FitnessGram)**



# Κατηγορίες αξιολογούμενων παραμέτρων ΦΚ

**Δύναμη:** Δοκιμασίες πεδίου για την εκτίμηση διαφόρων μορφών δύναμης:

- α) Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα (εκρηκτική δύναμη κάτω άκρων)
- β) Αναδίπλωση του κορμού (κοιλιακοί) σε 30 sec (μυϊκή αντοχή του κορμού)



**ΕΥΖΗΝ: ΆΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ**



**ΕΥΖΗΝ: ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΕΩΝ ΣΕ 30''**



# Κατηγορίες αξιολογούμενων παραμέτρων ΦΚ

● **Δύναμη:** Δοκιμασίες πεδίου για την εκτίμηση διαφόρων μορφών δύναμης:

- γ) εξάρτηση από μονόζυγο με λυγισμένους αγκώνες (μυϊκή αντοχή βραχίονα και ωμικής ζώνης)
- δ) κάμψεις με στήριξη στα γόνατα (ή κανονικές)

**Ταχύτητα-ευκινησία:** παλίνδρομο τεστ 5 μέτρα x 10 φορές



**ΕΥΖΗΝ: ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 5X10**



## Κατηγορίες αξιολογούμενων παραμέτρων ΦΚ



**Ευκαμψία:** Περιγράφεται ως η ικανότητα κίνησης μιας άρθρωσης σε ορισμένο εύρος κίνησης χωρίς υπέρμετρη επιβάρυνση της μυοτενόντιας μονάδας.

Δοκιμασία πεδίου για την αξιολόγηση της ευκαμψίας:

Τεστ δίπλωσης από καθιστή θέση  
με τεντωμένα γόνατα  
(Sit and reach test)





# Κατηγορίες αξιολογούμενων παραμέτρων ΦΚ

Σύσταση σώματος (Σωματομετρικά χαρακτηριστικά): αναφερόμαστε στις διαδικασίες εκείνες που αξιολογούν τις εξωτερικές διαστάσεις του ανθρωπίνου σώματος, τις μεταξύ τους αναλογίες και τη σχέση μεγέθους του σώματος με το περιβάλλον.

Δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της σύστασης σώματος:

- α) Αξιολόγηση σωματικού βάρους,
- β) Αξιολόγηση ύψους,
- γ) Αξιολόγηση Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ),
- δ) Αξιολόγηση περιφερειών (μέση, ισχία, βραχίονας),
- ε) Αξιολόγηση δερματοπτυχών



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΖΗΝ: ΑΝΩΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ



## Πρακτική αξιοποίηση της αξιολόγησης της ΦΚ

Η αξιολόγηση της ΦΚ γίνεται για την προσωπική ενημέρωση/πληροφόρηση του κάθε μαθητή/τριας σχετικά με τα επίπεδα στα οποία βρίσκεται

**με βασικό σκοπό την διαμόρφωση ενός ατομικού πλάνου για την αυτοβελτίωση επιπλέον η αξιολόγηση ΦΚ έχει σαν επιμέρους σκοπούς:**

- Την αναγνώριση των μαθητών/τριών που χρειάζονται περισσότερο την Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) και την βελτίωση της ΦΚ
- Την όσο το δυνατόν εξατομικευμένη διαμόρφωση στρατηγικής σε συνεργασία με τον μαθητή/τρια για βελτίωση των κρίσιμων δεικτών της ΦΚ

- ★ **Καλό θα είναι οι μαθητές/τριες να μάθουν πως να αξιολογούν τις παραμέτρους της ΦΚ τους, μόνοι τους, ώστε να είναι σε θέση να (αυτό-)παρακολουθούν την ατομική τους πρόοδο**



Προτείνετε στους/ στις μαθητές/τριες σας να επιλέξουν 2-3 από τις παρακάτω δοκιμασίες & βοηθήστε τους να αξιολογήσουν τον εαυτό τους:



- ❖ **6-λεπτο περπάτημα ή τρέξιμο (Απόσταση που διανήθηκε)**  
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/walk-6min.htm>) or  
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/6-minute-run.htm>)
- ❖ **Τεστ Σανίδας (Plank test: Χρόνος που κρατήθηκε σε αυτή τη στάση)**  
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm>)
- ❖ **Κοιλιακοί για 1 λεπτό (Αριθμός επαναλήψεων)**  
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-up-30seconds.htm>)
- ❖ **Κάμψεις δικεφάλου (Push-ups) για 1 λεπτό (Αριθμός επαναλήψεων)**  
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/home-pushup.htm>)
- ❖ **Τεστ ευλυγισίας (Sit and reach: Εκατοστά που έφτασαν τα δάχτυλα των 2 χεριών)**  
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-and-reach.htm>)



**Χρήσιμα εργαλεία για την αυτοπαρακολούθηση των μαθητών είναι οι κάρτες αξιολόγησης καταγραφής & καθορισμού στόχων**

*βλ. παραδείγματα που παρουσιάζονται παρακάτω...*

## Παραδείγματα καρτών ατομικής αξιολόγησης ΦΚ

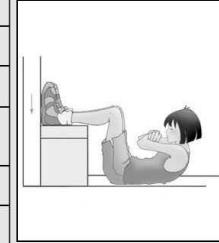
*βλ. βιβλίο εκπαιδευτικού Α' Γ/σιου σελ. 110-111*

### ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ 5.1

Του μαθητή

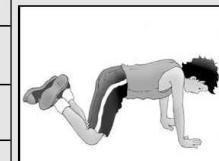
Δοκιμασία 1: Άρση του κορμού από την ύπνα θέση με τα ισχία σε κάμψη

Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι τα πέλματα τοποθετημένα στον τοίχο και το σώμα σε ύπνα κατακίλιτη;		
Σχηματίζουν γωνία 90° οι αρθρώσεις του ισχίου και του γονάτου;		
Ρολάρει ο μαθητής διαδοχικά στους αυχενικούς και θωρακικούς σπόνδυλους του ανυψώνοντας τον κορμό;		
Τελεκάνει η άρση, όταν οι αγκώνες ακουμπήσουν στα γόνατά του;		
Επιστρέφει ο μαθητής στην αρχική θέση με αργό ρυθμό:		



Δοκιμασία 2: Κάμψεις με στήριξη στα γόνατα

Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι ο μαθητής σε πρηγή στήριξη με τα γόνατα να ακουμπούν στο έδαφος ή σε ένα στρώμα;		
Κάμπτει τα χέρια από αυτήν τη θέση μέχρι το στήθος του να αγγίξει απαλά στο έδαφος;		
Τεντώνει ο μαθητής τα χέρια δυναμικά:		



#### Οδηγίες για το βοηθό εξεταστή

Και στις 2 δοκιμασίες η εκτέλεση πρέπει να γίνεται με αργό ρυθμό. Καταγράφουμε στον παρακάτω πίνακα στις ανάλογες στήλες το μέγιστο αριθμό επαναλήψεων που θα εκτελέσει ο συμμαθητής μας σε κάθε δοκιμασία.

	Η επίδοση μου στην 1η μέτρηση Ημερομηνία: _____	Ο στόχος μου για την επόμενη μέτρηση	Η επίδοση μου στη δευτερη μέτρηση Ημερομηνία: _____
Δοκιμασία 1			
Δοκιμασία 2			

#### Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ

Για να πετύχω τους στόχους που έβαλα...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.		
Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπολείες.		
Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή.		
Θα εξασκηθώ και έχω από το σχολείο.		



# Παραδείγματα καρτών ατομικής αξιολόγησης ΦΚ



ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ – ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΑΓΓΙΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ 5.2		
Του μαθητή _____		
Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι τα γόνατα τεντωμένα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Διαρκεί η διπλωση 10'';	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ακουμπούν τα πέλματα στο κιβώτιο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Οδηγίες για το βοηθό εξεταστή		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Σημειώσε τη βαθμολογία του συμμαθήτη σου. Βαθμολογία είναι το καλύτερο αποτέλεσμα σε εκατοστά (cm) που οι άκρες των διακτύων φτάνουν στην κλίμακα που υπάρχει πάνω στην επιφάνεια του κιβωτίου ή στο χάρακα.</li> <li>Αν τα δάχτυλα και των 2 χεριών δεν καλύψουν την ίδια απόσταση, παίρνουμε τη μέση απόσταση των 2 άκρων.</li> <li>Βαθμολογείται η καλύτερη από 2 συνολικά προσπάθειες.</li> <li>Μεταξύ των 2 προσπαθειών ακολουθεί ένα σύντομο διάστημα ανάπausης.</li> </ul>		
Ημερομηνία: _____	Η επίδοση μου σήμερα	Ο στόκος μου για την 2η μέτρηση
	Επίδοση στην 2η μέτρηση	Ο στόκος μου για την 3η μέτρηση
	Επίδοση στην 3η μέτρηση	
Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ		
Για να πετύχω τους στόκους που έβαλα...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπάθειες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θα εξασκήνω και έχω από το σχολείο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ 5.3			
Του μαθητή _____			
Ημερομηνία: _____	Καρδιακή συχνότητα αμέσως μετά	Καρδιακή συχνότητα 1 λεπτό μετά	Καρδιακή συχνότητα 3 λεπτά μετά
Ιη μέτρηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ο στόκος μου για την 2η μέτρηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2η μέτρηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ			
Για να πετύχω τους στόκους που έβαλα...	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπάθειες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Θα εξασκήνω και έχω από το σχολείο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



# Παράδειγμα Ατομικής καρτέλας προόδου μαθητή



## Ατομική καρτέλα επιδόσεων - προόδου μαθητή στην Φυσική Αγωγή

Όνοματεπώνυμο..... Τμήμα..... Σχολείο..... Έτος.....

Πρακτική δοκιμασία	1 <sup>η</sup> Μέτρηση ημερομηνία	Στόχος για τη 2 <sup>η</sup> μέτρηση	2 <sup>η</sup> Μέτρηση ημερομηνία	Στόχος για την 3 <sup>η</sup> Μέτρηση	3 <sup>η</sup> Μέτρηση ημερομηνία	Βελτίωση (0=καθόλου, 1=μικρή, 2=μέτρια, 3=μεγάλη, 4=πολύ μεγάλη)
1) Κάμψεις						
2) Κοιλιακοί						
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

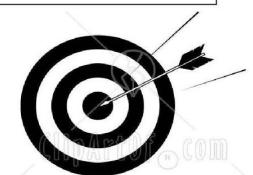
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση

Ναι      Όχι

Θα εξασκηθώ και εκτός σχολείου στον ελεύθερο χρόνο μου.

Θα κάνω 20 κοιλιακούς 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



## Αναγνώριση των μαθητών/τριών που χρειάζονται περισσότερο την βελτίωση της ΦΚ

- Ο ΕΦΑ θα αναγνωρίσει τους μαθητές/τριες που χρειάζονται περισσότερο την ΦΔ και την βελτίωση της ΦΚ μέσα από σχετικές νόρμες που έχουν εξαχθεί μέσα από μεγάλες επιδημιολογικές έρευνες σε αντίστοιχες ηλικίες και δοκιμασίες:
  - Από τις νόρμες της πρόσφατης έρευνας EYZHN από την Ελληνική πραγματικότητα ([https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2016/normes\\_fitness.pdf](https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2016/normes_fitness.pdf))  
*επιδόσεις κάτω του 25<sup>ου</sup> τεταρτημόριου, κρίνονται μη επιθυμητές από άποψη υγείας*
  - Από τις νόρμες μεγάλης έρευνας του εξωτερικού (<https://doi.org/10.1080/07303084.1987.10604374>)

**Προσοχή:** Οι νόρμες είναι ένα ενδεικτικό εργαλείο για να γνωρίζουμε το επίπεδο ΦΚ των μαθητών μας. Τις χρησιμοποιούμε συμβουλευτικά, για τον σχεδιασμό του μαθήματος.

**Σκοπός μας είναι, οι μαθητές, πάντα να στοχεύουν στην προσωπική βελτίωση και την ατομική τους πρόοδο.** **Όχι στην σύγκριση με τους άλλους**



# Αξιολόγηση της ΦΚ και της ΦΔ των μαθητών με βοηθητικά μέσα



Εκτός από τις **Δοκιμασίες/Τεστ πεδίου** (π.χ. Eurofit Tests), μπορεί να γίνει με:

- **Ερωτηματολόγια** αυτο-αναφοράς (π.χ. χρήση του PACE+, WHO HBSC, ή του IPAQ για τη μέτρηση της ΦΔ των μαθητών)
- Εβδομαδιαία **ημερολόγια** καταγραφής της ΦΔ (για αυτόνομη χρήση από τους μαθητές)
- **Συσκευές με Αισθητήρες** καταγραφής της κίνησης (για χρήση από τους μαθητές δικών τους συσκευών-που ήδη έχουν στην κατοχή τους, κυρίως στην δευτεροβάθμια) (π.χ. Smartphones, Smartwatches, Wearables, Βηματόμετρα, καρδιοσυγχρόμετρα κ.α.)
- \***Παραδείγματα δωρεάν εφαρμογών** smartphones (ios, android) για καταγραφή ΦΔ:





## Ερωτήματα PACE+

### ADOLESCENT PHYSICAL ACTIVITY MEASURE



Φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα που αυξάνει τον καρδιακό σου ρυθμό και σε κάνει μερικές φορές να ξεμένεις από ανάσες. Φυσική δραστηριότητα εκτελείς όταν συμμετέχεις σε κάποιο άθλημα, ή όταν παίζεις με φίλους ή όταν περπατάς προς το σχολείο. Μερικά παραδείγματα φυσικής δραστηριότητας είναι το τρέξιμο, το γρήγορο περπάτημα, η ποδηλασία, ο χορός, το σκεϊτμπορντ, η κολύμβηση, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, και το σέρφινγκ.

1. Τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο συχνά συμμετείχες σε φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα; (παρακαλώ βάλε ✓ σε ένα μόνο κουτάκι)
2. Σε μια τυπική εβδομάδα, πόσο συχνά συμμετέχεις σε φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα; (παρακαλώ βάλε ✓ σε ένα μόνο κουτάκι)

<input type="checkbox"/>							
<b>0 ημέρες</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7 ημέρες</b>

Σκορ:  $(Eρ. 1 + Eρ. 2) / 2 < 5 \Rightarrow$  δεν πετυχαίνει τις κατευθυντήριες οδηγίες Φυσικής Δραστηριότητας (ανεπαρκής ΦΔ)

[\(Prochaska, Sallis, & Long, 2001\)](#)



## Ερωτήματα WHO HBSC

1. Στον ελεύθερό σου χρόνο (εκτός σχολείου), πόσες ώρες συνήθως ασκείσαι τόσο ώστε να ιδρώνεις ή να λαχανιάζεις; (παρακαλώ βάλε ✓ σε ένα μόνο κουτάκι)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Καθόλου</b>	<b>Περίπου μισή ώρα ανά εβδομάδα</b>	<b>Περίπου 1 ώρα ανά εβδομάδα</b>	<b>Περίπου 2-3 ώρες ανά εβδομάδα</b>	<b>Περίπου 4-6 ώρες ανά εβδομάδα</b>	<b>Περίπου 7 ώρες ανά εβδομάδα</b>

2. Στον ελεύθερό σου χρόνο (εκτός σχολείου), πόσο συχνά συνήθως ασκείσαι, τόσο ώστε να ιδρώνεις ή να λαχανιάζεις; (παρακαλώ βάλε ✓ σε ένα μόνο κουτάκι)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>1 φορά το μήνα ή λιγότερο</b>	<b>1 φορά την εβδομάδα</b>	<b>2 -3 φορές την εβδομάδα</b>	<b>4-6 φορές την εβδομάδα</b>	<b>κάθε μέρα</b>

[\(Booth, Okely, Chey, Bauman, 2001\)](#)



# Ατομικό Ημερολόγιο αυτο-παρακολούθησης μαθητή

Καταγράψτε τη συμμετοχή σας για περισσότερα από 10 λεπτά σε έντονη έως μέτρια Φυσική Δραστηριότητα την επόμενη εβδομάδα

Όνομα:

. Ημερομηνία:

.

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ							
ΑΠΟΓΕΥΜΑ							
ΒΡΑΔΥ							



## Πρακτική αξιοποίηση των βοηθητικών μέσων



- ★ Μπορούμε να δείξουμε στους μαθητές/τριες πως να χρησιμοποιούν συστηματικά αυτά τα μέσα (π.χ., προσωπικό ημερολόγιο, wearables & smartphones που έχουν στην κατοχή τους κλπ) και να τους προτείνουμε εναλλακτικές επιλογές & εφαρμογές, ώστε να είναι σε θέση να (αυτο-)παρακολουθούν την ατομική τους εξέλιξη χρησιμοποιώντας τα αυτόνομα εκτός σχολείου.
- π.χ., δίνοντας στους μαθητές το εβδομαδιαίο ημερολόγιο ζητάμε να καταγράψουν την ΦΔ τους για μια εβδομάδα. Κατόπιν τους βοηθάμε να βάλουν στόχους προσωπικής βελτίωσης για την επόμενη εβδομάδα/μήνα & τους παροτρύνουμε να καταστρώνουν πλάνο, να παρακολουθούν την ατομική τους πρόοδο, και να βάζουν νεούς στόχους



# Συνεργασία ΕΦΑ με μαθητή/τρια για εξατομικευμένη διαμόρφωση στρατηγικής για ατομική βελτίωση της ΦΚ



- Σύμφωνα με πρόσφατες εξελίξεις, για όσους μαθητές/τριες έχουν περισσότερη ανάγκη για ΦΔ και βελτίωση της ΦΚ, προτείνεται μια πολυεπίπεδη προσέγγιση που έχει σαν σκοπό:
  - Όχι μόνο τις προπονητικές αρχές και κατευθύνσεις για την βελτίωση της ΦΚ, αλλά..
  - Και έναν οδικό χάρτη για την αναγνώριση και παρακίνηση των μαθητών/τριών που χρειάζονται περισσότερο την ΦΔ, και περιλαμβάνει συγκεκριμένες πρακτικές και εργαλειοθήκες για το ξεπέρασμα των εμποδίων που οδηγούν σε μειωμένη ΦΔ και συνεπώς στην ανεπαρκή ΦΚ (<http://www.impactpe.eu/site/index.php/en/>)

**Βασικός μας στόχος είναι να μάθουν οι μαθητες/τριες,**

- ➔ πως να αξιολογούν-παρακολουθούν αυτόνομα το επιπέδο τους & την βελτίωση της ΦΚ τους,
- ➔ πως να βάζουν στόχους και να καταστρώνουν το σχέδιο δράσης για να τους πετύχουν &
- ➔ πως να ξεπερνούν τα εμπόδια που μειώνουν την συμμετοχή τους σε συστηματική ΦΔ



# Δείκτες Υγείας σχετιζόμενοι με την ΦΚ

- Μεγάλες επιδημιολογικές έρευνες έχουν δείξει ότι υψηλό επίπεδο **καρδιοαναπνευστικής** αντοχής συνδέεται με χαμηλά επίπεδα παχυσαρκίας.
- Με την σειρά του, χαμηλά επίπεδα παχυσαρκίας, φάνηκε σε έρευνες ότι συνδέονται άρρηκτα με χαμηλό επίπεδο κινδύνου ανάπτυξης σοβαρών καρδιαγγειακών παθήσεων και ζαχαρώδη διαβήτη.
- Ακόμη και ανάμεσα σε υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά, αυτά που είχαν υψηλότερο επίπεδο καρδιοαναπνευστικής αντοχής, εμφάνιζαν πολύ μικρότερο ποσοστό κινδύνου ανάπτυξης σοβαρών καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Παρότι η πλειονότητα των σοβαρών καρδιαγγειακών παθήσεων εμφανίζεται μετά την πέμπτη δεκαετία της ζωής, έχουν την προέλευσή τους στην παιδική ηλικία και την εφηβεία.
- Συνεπάγεται λοιπόν ότι η ανάπτυξη, έλεγχος, και διατήρηση της ικανοποιητικής ΦΚ αποτελεί σημαντικό στόχο για την βελτίωση της ποιότητας ζωής των νέων και μελλοντικών ενηλίκων.



# Δείκτες Υγείας σχετιζόμενοι με την ΦΚ

- Αποτελέσματα διαχρονικών ερευνών έδειξαν ότι υπάρχει μια αντίστροφη σχέση ανάμεσα στην ανάπτυξη των διαφόρων μορφών μυϊκής δύναμης (επιδόσεις δύναμης λαβής, εκρηκτικής δύναμης και αντοχής στην δύναμη) και στις πιθανότητες ανάπτυξης καρδιαγγειακών παθήσεων, καθώς υψηλά επίπεδα μυϊκής δύναμης συνδέονται με χαμηλά ποσοστά καρδιομεταβολικών και άλλων αιματολογικών δεικτών (τριγλυκερίδια, LDL, κτλ.).
- Ακόμη, υψηλές επιδόσεις σε δοκιμασίες δρομικής ταχύτητας (σπρίντ 30m), όσο και μυϊκής δύναμης (εκρηκτικής δύναμης) φαίνεται ότι έχουν σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη ανθεκτικών, υγιών οστών σε άτομα παιδικής και εφηβικής ηλικίας.



# Δείκτες Υγείας σχετιζόμενοι με την ΦΚ



- Ισχυρότατες ενδείξεις στην παγκόσμια βιβλιογραφία, φανερώνουν σημαντική σχέση ανάμεσα στα υψηλά επίπεδα ΦΚ και την καλή ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. Μέσω ενός πολύπλοκου φυσιολογικού μηχανισμού, η καλή φυσική κατάσταση έχει θετική επίδραση σε παιδιά και εφήβους με συμπτώματα κατάθλιψης, χαμηλής αυτοεκτίμησης και αγχώδους διαταραχής.
- Ακόμη, σημαντικές ενδείξεις υπάρχουν πως η γενικότερη καλή ΦΚ επηρεάζει θετικά τις γνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου και οδηγεί πιθανόν σε βελτιωμένες σχολικές επιδόσεις.

# Ενδεικτική Βιβλιογραφία - References

- Berenson GS, Srinivasan SR, Bao W, Newman III WP, Tracy RE, Wattigney WA. Association between multiple cardiovascular risk factors and atherosclerosis in children and young adults. The Bogalusa Heart Study. *N Engl J Med* 1998; 338: 1650–1656.
- Etnier JL, Nowell PM, Landers DM, Sibley BA. A meta-regression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance. *Brain Res Rev* 2006; 52: 119–130.
- Leger LA, Mercier D, Gadoury C, Lambert J. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *J Sports Sci* 1988; 6: 93–101.
- Metter EJ, Talbot LA, Schrager M, Conwit R. Skeletal muscle strength as a predictor of all-cause mortality in healthy men. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2002; 57: B359–B365.
- Nassis GP, Psarra G, Sidossis LS. Central and total adiposity are lower in overweight and obese children with high cardiorespiratory fitness. *Eur J Clin Nutr* 2005; 59: 137–141.
- Vicente-Rodriguez G, Ara I, Perez-Gomez J, Serrano-Sanchez JA, Dorado C, Calbet JA. High femoral bone mineral density accretion in prepubertal soccer players. *Med Sci Sports Exerc* 2004; 36: 1789–1795.
- Wolfe RR. The underappreciated role of muscle in health and disease. *Am J Clin Nutr* 2006; 84: 475–482.
- Booth ML, Okely AD, Chey T., Bauman A. The reliability and validity of the physical activity questions in the WHO health behaviour in schoolchildren (HBSC) survey: a population study *British Journal of Sports Medicine* 2001;35:263-267.
- Prochaska, J.J., Sallis, J.F., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 155, 554-559. doi:10.1001/archpedi.155.5.554
- Yang J, Christophi CA, Farioli A, et al. Association Between Push-up Exercise Capacity and Future Cardiovascular Events Among Active Adult Men. *JAMA Netw Open*. 2019;2(2):e188341. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.8341
- Barreto de, L. B., Ricardo, D. R., Mendes Soares, D. S., Santos Ramos, P., Myers, J., & Soares de, C. G. (2014). Ability to sit and rise from the floor as a predictor of all-cause mortality. *European Journal of Preventive Cardiology*, 21(7), 892–898.  
<https://doi.org/10.1177/2047487312471759>

# ΠΗΓΕΣ ΥΛΙΚΟΥ & ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΜΕΛΕΤΗΣ

- ❖ **ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ (2011). Γνωστικό αυτικείμενο "Φυσική Αγωγή" στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Πράξη: «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών, ΟΠΣ: 295450, ΙΕΠ Φυσική Αγωγή Α' Γυμνασίου (2006). Βιβλίο Εκπαιδευτικού**
- ❖ EUROFIT (ΕΥΡΩΤΕΣΤ). Επιμέλεια: Σάββας Τοκμακίδης. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη, 1992.
- ❖ Δέσμη δοκιμασιών FITNESSGRAM (<http://www.cooperinstitute.org/fitnessgram>) **Fitnessgram/Activityrgam Reference Guide EYZHN videos:**
  - > [ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΖΗΝ: ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΑΝΤΟΧΗΣ](#)
  - > [ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΖΗΝ: ΆΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ](#)
  - > [ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΖΗΝ: ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΝΑΔΠΛΩΣΕΩΝ ΣΕ 30''](#)
  - > [ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΖΗΝ: ΔΙΠΛΩΣΗ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΓΟΝΑΤΑ](#)
  - > [ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΖΗΝ: ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 5X10](#)
  - > [ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΖΗΝ: ΑΝΩΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ](#)
- ❖ [Presidential Youth Fitness Programm](#)
- ❖ **Fitness tests videos:**
  - > [PACER τεστ \(FitnessGram\)](#)
  - > [Ασκήσεις: Plank](#)
  - > [Ασκήσεις για το στήθος: Push-Ups](#) [Push Up Test](#)
  - > [How to Perform the Sit and Reach test](#)
  - > [Handgrip Static Strength Test](#)

*Σκεπτικισμός σχετικά με την εφαρμογή των τεστ αερόβιας ικανότητας στο χώρο των σχολείου:*

1. [IS: Boy dies after fitness test at Espoo school | Yle Uutiset | vle.fi](#) / [IS: Boy dies after fitness test at Espoo school | Yle Uutiset | vle.fi](#)
2. [UPDATE: Caroline County sophomore dies suddenly at gym class](#) / [UPDATE: Caroline County sophomore dies suddenly at gym class](#)



## 8) Καθορισμός Στόχων με Σκοπό την Αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ)

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α**  
**2018-19**



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





# Τι είναι Στόχος;

«ΣΤΟΧΟΣ είναι αυτό που ένα άτομο προσπαθεί να πετύχει»

(Θεοδωράκη, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2000, σελ. 28)

«Οι πράξεις των ανθρώπων κατευθύνονται από τις προθέσεις  
και από τους στόχους που θέτουν»

(Locke & Latham, 1990; Σε Θεοδωράκη, Γούδα, & Παπαϊωάννου, 2000, σελ. 28)





# Ο Καθορισμός Στόχων

- Αυξάνει την προσπάθεια του ατόμου
- Βοηθάει το άτομο να αποδώσει καλύτερα
- Αυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωση του
- Βοηθάει το άτομο να ξεφύγει από την ρουτίνα του
- Μειώνει το άγχος του
- Αυξάνει την αυτοπεποίθηση του
- Αυξάνει την παρακίνηση, τα κίνητρα του για επιτυχία
- Βελτιώνει την ποιότητα της εξάσκησης του



# Αρχές Καθορισμού Στόχων

1. **Specific** Συγκεκριμένοι
2. **Measurable** Μετρήσιμοι
3. **Autonomous** Αυτόνομοι
4. **Realistic** Ρεαλιστικοί
5. **Exciting** Συναρπαστικοί
6. **Time-framed** Χρονικά καθορισμένοι
7. **Recorded** Καταγραφόμενοι

**SMARTER**

**GOAL SETTING**





# Πώς Θέτουμε Στόχους;

- Επιλέγουμε στόχους που δίνουν έμφαση στην **προσπάθεια, τη διαδικασία, την απόδοση** και όχι στο αποτέλεσμα

Π.χ. «Την επόμενη εβδομάδα, έχω βάλει ως στόχο να πάω για περπάτημα 3 φορές από 60' την κάθε φορά»

- Επιλέγουμε στόχους **αυτόνομα**, εμείς **οι ίδιοι** και όχι οι άλλοι για εμάς. Οι στόχοι ελέγχονται από εμάς προσωπικά. Έτσι αυξάνεται και η υπευθυνότητά μας.

Π.χ. «Έχω βάλει ως στόχο κάθε φορά που ασκούμαι να εκτελώ 3 σετ των 15 κοιλιακών στο τέλος του προγράμματος μου»

- Επιλέγουμε στόχους που είναι **μετρήσιμοι, συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι** όχι μόνο μακροπρόθεσμοι

Π.χ. «Έχω βάλει ως στόχο να περπατάω καθημερινά για 60 λεπτά»

Π.χ. «Έχω βάλει ως στόχο να καταναλώνω 2 φρούτα την ημέρα»

(Θεοδωράκης, 2010, σελ. 168; Θεοδωράκης, Γρύδας, & Παπαϊωάννου, 2000; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, & Δημητρακόπουλος, 2013, σελ. 381)



# Πώς Θέτουμε Στόχους;

- Επιλέγουμε στόχους που είναι **προκλητικοί και συνάμα ρεαλιστικοί** για εμάς, όχι εύκολους στόχους. Έτσι αυξάνουμε την παρακίνησή μας για να τον πετύχουμε.  
Π.χ. «Να περπατάω καθημερινά για 60 λεπτά και να τρώω 2 φρούτα την ημέρα»  
Π.χ. «Να εκτελώ 3 φορές την εβδομάδα, πριν πάω για ύπνο, σύντομο πρόγραμμα ενδυνάμωσης: 2 σετ από 15 κοιλιακούς, 15 ραχιαίους & 15 κάμψεις»
- Επιλέγουμε να θέτουμε **1 έως 2 στόχους κάθε φορά**. Όχι πολλοί στόχοι μαζί

(Θεοδωράκης, 2010, σελ. 168; Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2000;  
Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, & Δημητρακόπουλος, 2013,, σελ. 381)



# Διαδικασία καθορισμού στόχων

Ο μαθητής θα πρέπει να εκπαιδευτεί ώστε να...

- **Κατανοήσει - να ξεκαθαρίσει** μέσα του τις αρχές για τον καθορισμό ενός σωστού - λειτουργικού στόχου για αύξηση της ΦΔ
- **Αξιολογήσει** την τρέχουσα ΦΔ (αρχική κατάσταση)
- **Καθορίσει** εναν **προσωπικό, συγκεκριμένο, μετρήσιμο** και **προκλητικό** στόχο για την βελτίωση της ΦΔ
- **Δεσμευτεί** ότι θα πετύχει τον στόχο του
- **Καταγράφει** και **να παρακολουθεί** την πρόοδό του
- **έχει ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ (πλάνο)**
- λαμβάνει **θετική ανατροφοδότηση** από τον ΕΦΑ
- **Επαναξιολογήσει** την ΦΔ μετά από ένα χρονικό διάστημα π.χ. 4-8 εβδομάδων και
- **Καθορίσει** **ΝΕΟ Στόχο**

(Θεοδωράκης, 2010, σελ. 168; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, & Δημητρακόπουλος, 2013, σελ. 381)



# Ο μαθητής θα πρέπει να κατανοήσει - να ξεκαθαρίσει τις αρχές για τον καθορισμό ενός σωστού στόχου



- Ο ΕΦΑ εξηγεί **τι είναι στόχος, γιατί είναι σημαντικό** να θέτουμε στόχους, σε τι δηλαδή μας βοηθάει ο καθορισμός στόχων και **ποιές είναι οι αρχές που διέπουν ένα σωστό - λειτουργικό καθορισμό στόχων**
- Κατόπιν, **ελέγχει την κατανόηση του καθορισμού στόχων** π.χ. Quiz ερωτήσεων  
Π.χ. Ο στόχος «Θέλω να χάσω κιλά» είναι γενικός ή συγκεκριμένος;  
Π.χ. Ο στόχος «Θέλω να κάνω 3 σετ των 10 επαναλήψεων κάμψεις 3 φορές την εβδομάδα» είναι μετρήσιμος ή γενικός; Είναι προσωπικός ή δεν ελέγχεται από εσένα;  
Π.χ. Ο στόχος «Να περπατάω καθημερινά για 60 λεπτά» είναι προκλητικός για σένα ή εύκολος;
- **Συζητά με τον μαθητής/τρια το σωστό τρόπο για να καθορίσει το στόχο του**

(Θεοδωράκης, 2010)



# Καθορισμός Στόχου Προσωπικής Βελτίωσης



Καθορισμός ενός **προσωπικού, συγκεκριμένου, μετρήσιμου και προκλητικού στόχου** από τον/την μαθητή/τρια για να βελτιώσει τη ΦΔ

Π.χ. «*Στόχος μου είναι κάθε βδομάδα να περπατάω 3 φορές από 60 λεπτά*»

Π.χ. «*Στόχος μου είναι να εκτελώ 3 φορές την εβδομάδα 2 σετ από 15 κοιλιακούς, 2 σετ από 10 ραχιαίους, 3 σετ από 10 κάμψεις και 2 σετ από 10 ημικαθίσματα μετά το τέλος του προγράμματος άσκησης*»



# Καρτέλα Καθορισμού Στόχων για Φυσική Κατάσταση

Όνοματεπώνυμο: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Ασκήσεις	Σημερινό Σκορ	Στόχος για τον επόμενο μήνα	Σκορ Επαναξιολόγησης ημ/νία .. / .. / ..
Κοιλιακοί σε 1 λεπτό (επαναλήψεις)	π.χ. 32	40	42
Κάμψεις - Εκτάσεις Αγκώνων (push-ups) σε 1 λεπτό			
Σανίδα (Plank) χρόνος που κρατήθηκε			



# Ατομικό Ημερολόγιο αυτο-παρακολούθησης μαθητή

Καταγράψτε τη συμμετοχή σας για περισσότερα από 10 λεπτά σε Μέτρια έως Έντονη Φυσική Δραστηριότητα την επόμενη εβδομάδα

Όνομα:

. Ημερομηνία: .. / .. / .... - .. / .. / ....

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	Συνολο εβδομάδας
ΠΡΩΙ								
ΑΠΟΓΕΥΜΑ								
ΒΡΑΔΥ								
Σύνολο ημέρας σε λεπτά								

Ο Παιδικός Οργανισμός Ύγειας, συστήνει: "παιδιά-έφηβοι ηλικίας 5-17 ετών πρέπει να συμμετέχουν σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) για τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινά (ή 420 λεπτά την εβδομάδα)



# Καρτέλα Καθορισμού Στόχων για συμμετοχή σε ΦΔ

- Όνοματεπώνυμο: \_\_\_\_\_
- Την προηγούμενη εβδομάδα συμμετείχα σε προγράμματα ΦΔ  
\_\_\_\_\_ φορές για \_\_\_\_\_ λεπτά/ ημέρα
- Καθόρισε ένα προσωπικό, συγκεκριμένο, μετρήσιμο και προκλητικό στόχο για να αυξήσεις τα επίπεδα ΦΔ την επόμενη εβδομάδα
- Ο προσωπικός μου στόχος άσκησης για την επόμενη εβδομάδα είναι να \_\_\_\_\_  
(π.χ. τρέξω, περπατήσω, παίξω ποδόσφαιρο, κάνω ασκήσεις ενδυνάμωσης)  
\_\_\_\_\_ φορές για \_\_\_\_\_ λεπτά/ ημέρα



# Δέσμευση στο Στόχο

Ο μαθητής/τρια θα πρέπει να **δεσμευτεί** ότι θα πετύχει τον στόχο του  
*Παράδειγμα Συμβολαίου ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ στον ατομικό ΣΤΟΧΟ*

## ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΣΤΟ ΣΤΟΧΟ

Από Δευτέρα, 18/03/2019, **δεσμεύομαι** ότι θα ξεκινήσω να τρέχω 3 φορές/  
εβδομάδα για 60 λεπτά την κάθε φορά

Όνοματεπώνυμο: \_\_\_\_\_

Υπογραφή: \_\_\_\_\_



# Καταγραφή & Παρακολούθηση της Προόδου

- Ο μαθητής/τρια θα πρέπει να **καταγράφει και να παρακολουθεί** την πρόοδό του
- Ο μαθητής/τρια θα πρέπει να λαμβάνει **Θετική ανατροφοδότηση** από τον ΕΦΑ

Π.χ. «*Μπράβο Γιώργο, συνέχισε την καλή δουλειά σου! Είμαι σίγουρος/η ότι θα πετύχεις τον στόχο σου γι’ αντόν μήνα αν συνεχίσεις έτσι!*»

Π.χ. «*Πολύ καλά Μαρία! Μπράβο σου! Στην άσκηση των κοιλιακών, αν δεις ότι κουράζεσαι, μπορείς να αυξήσεις τον αριθμό των σετ που κάνεις και να μειώσεις τον αριθμό των επαναλήψεων/ σετ. Έτσι θα έχεις και μεγαλύτερο διάλειμμα μεταξύ των σετ. Συνέχισε την καλή σου προσπάθεια!*»

(Θεοδωράκης, 2010, σελ. 168; Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2000;  
Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, & Δημητρακόπουλος, 2013, σελ. 381)



# Καταγραφή & Παρακολούθηση της Προόδου

- Ο ασκούμενος θα πρέπει να **καταγράφει και να παρακολουθεί** την πρόοδό του

Όνοματεπώνυμο: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Ασκήσεις	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Κοιλιακοί		√		√		√	
Κάμψεις		√		√		√	
Περπάτημα	√	√	√	√	√	√	



# Στρατηγική

● ★ Ο ασκούμενος θα πρέπει να έχει **ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ** για να πετύχει το στόχο του

Όνοματεπώνυμο: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Παρακάτω, καταγράψτε τι μπορείτε να κάνετε στην πράξη για να πετύχετε τον στόχο σας (π.χ. «Για να βελτιώσω την δύναμη του κορμού μου, θα εκτελώ 3 φορές την εβδομάδα 2 σετ από 10 κάμψεις στο σπίτι μου»)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



# Επαναξιολόγηση & Καθορισμός ΝΕΟΥ Στόχου

- ★ Επαναξιολόγηση της ΦΔ μετά από ένα χρονικό διάστημα π.χ. 4-8 εβδομάδων και
- ★ Καθορισμός ΝΕΟΥ Στόχου



(Θεοδωράκης, 2010, σελ. 168; Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2000; Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, & Δημητρακόπουλος, 2013, σελ. 381)



# Καρτέλα Καθορισμού ΝΕΟΥ Στόχου για συμμετοχή σε ΦΔ

- Όνοματεπώνυμο: \_\_\_\_\_
- Την προηγούμενη εβδομάδα συμμετείχα σε προγράμματα ΦΔ \_\_\_\_\_ φορές για \_\_\_\_\_ λεπτά/ ημέρα
- Καθόρισε ένα προσωπικό, συγκεκριμένο, μετρήσιμο και προκλητικό στόχο για να αυξήσεις τα επίπεδα ΦΔ την επόμενη εβδομάδα
- Ο προσωπικός μου στόχος άσκησης για την επόμενη εβδομάδα είναι να \_\_\_\_\_ (π.χ. τρέξω, περπατήσω, παίξω ποδόσφαιρο, κάνω ασκήσεις ενδυνάμωσης) \_\_\_\_\_ φορές για \_\_\_\_\_ λεπτά/ ημέρα

## ΕΠΑΝΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Την προηγούμενη εβδομάδα συμμετείχα σε προγράμματα ΦΔ \_\_\_\_\_ φορές για \_\_\_\_\_ λεπτά/ ημέρα

## ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΝΕΟΥ ΣΤΟΧΟΥ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΔ

- Ο προσωπικός μου στόχος άσκησης για την επόμενη εβδομάδα είναι να \_\_\_\_\_ (π.χ. τρέξω, περπατήσω, παίξω ποδόσφαιρο, κάνω ασκήσεις ενδυνάμωσης) \_\_\_\_\_ φορές για \_\_\_\_\_ λεπτά/ ημέρα



# Ψηφιακά μέσα καταγραφής ΦΔ & καθορισμού στόχων

- **Smartphones (Android, iOS apps) - Smartwatches, βηματομετρητές**
- Μεγάλο ποσοστό μαθητών/τριών έχουν στην κατοχή τους έξυπνα κινητά τηλέφωνα ή ρολόγια με δυνατότητα καταγραφής βημάτων, χρόνου, διανυθείσας απόστασης (gps)  
Παραδείγματα χρήσης-εφαρμογής
- ◆ Ζητήστε από τους μαθητές να δουν τα δεδομένα που έχει καταγράψει το τηλέφωνο τους στην προεγκατεστημένη εφαρμογή “**υγεία**” τον τελευταίο μήνα και να θέσουν στόχους προσωπικής βελτίωσης για αύξηση του ημερήσιου/εβδομαδιαίου/μηνιαίου αριθμού βημάτων τους για τον επόμενο μήνα.
- ◆ Σε μαθητές που είναι υποκινητικοί κατα τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ, ζητήστε τους να βάλουν ατομικό/ομαδικό στόχο βημάτων και να προσπαθήσουν να τον πετύχουν.
- ◆ Προτείνετε τους να κατεβάσουν **δωρεάν** εφαρμογές (Android, iOS apps) fitness, οι οποίες μετατρέπουν την καταγραφή-υπολογισμό-παρακολούθηση της καθημερινής ΦΔ και των ατομικών στόχων τους σε “παιχνίδι”.

Oι δωρεάν εφαρμογές είναι εκατοντάδες μερικά παραδείγματα είναι: endomondo, sports tracker, runtastic, & οι προεγκατεστημένες εφαρμογές “**υγεία**”(health) σε δημοφιλείς συσκευές κινητών τηλ. (π.χ. samsung, iphone)



# Πρακτική Αξιοποίηση της τεχνικής καθορισμού στόχων για αύξηση της ΦΔ των μαθητών/τριών

1. Ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες σας να θυμηθούν και να καταγράψουν τη ΦΔ τους για την περασμενη εβδομάδα χρησιμοποιώντας το ημερολόγιο εκτυπωμένο (ατομικά)
2. Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/τριες σας να καταγράψουν τη συμμετοχή τους σε ΦΔ χρησιμοποιώντας το εβδομαδιαίο ημερολόγιο για την επόμενη εβδομάδα
3. Με το τέλος της εβδομάδας, συζητήστε με τους/τις μαθητές/τριες σας και βοηθήστε τους να αξιολογήσουν τις ΦΔ που αντιστοιχούν σε Μέτρια προς Έντονη ΦΔ (ΜΕΦΔ), αντίστοιχα (π.χ. πόσους τρόπους έχουν για να κάνουν ΜΕΦΔ)
4. Προτείνετε τους να επιλέξουν 2-3 ΦΔ-δοκιμασίες ΦΚ (π.χ., 6-λεπτο τρέξιμο ή περπάτημα, κάμψεις, σανίδα) ώστε να αξιολογήσουν την αρχική τους κατάσταση



# Πρακτική Αξιοποίηση τεχνικής Καθορισμού Στόχων

1. Αρχική αξιολόγηση της ΦΔ οι μαθητές με τη βοήθεια του ΕΦΑ **αξιολογούν** την τρέχουσα ΦΔ και κάποιους δείκτες ΦΚ (Αυτό μπορεί να γίνει με τρόπους που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη ενότητα)  
→ *Προτείνεται να εκπαιδεύσουμε τους μαθητές, πως να αντο-αξιολογούν μόνοι τους την κατάσταση τους*
2. Καθορισμός ατομικού/κων στόχου/ων σε ατομική καρτέλα (αυτο-καταγραφή)
3. Καθορισμός σχεδίου δράσης/πλάνου για επίτευξη του/των στόχου/ων (**από** τον μαθητή με την βοήθεια του ΕΦΑ) και δέσμευση σε αυτό
4. Τελική αξιολόγηση/ Έλεγχος επίτευξης στόχου
5. Επανακαθορισμός στόχου/ νέος στόχος
6. ΚΟΚ...



# Βιβλιογραφία - Πηγές

- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2000). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Δημητρακόπουλος, Σ. (2013). Άσκηση και κατάθλιψη. Σε Β. Γεροδήμο, *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων*, Τρίκαλα.

- Τετρακή Καθορισμού Στόχων Αθλητών και Αθλητριών. Στυλιανή Χρόνη. Πανεπιστημιακή διάλεξη
- Καθορισμός στόχων στη Φυσική Αγωγή. Μάριος Γούδας. Πανεπιστημιακή διάλεξη



## 9) Ο Ρόλος των Γονέων στην Προώθηση της ΦΔ των Μαθητών/τριών

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α**  
**2018-19**



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





## Ποιος είναι ο ρόλος των γονέων στην προώθηση της ΦΔ των μαθητών/τριών;



- Οι γονείς σε πολύ σημαντικό βαθμό,  
μαζί με τους ΕΦΑ,  
επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές/τριες  
αντιλαμβάνονται και αντιμετωπίζουν την ΦΔ.



# Πως οι γονείς επηρεάζουν τα παιδιά τους;

- ★ με το να είναι πρότυπα, π.χ. συμμετέχοντας οι ίδιοι σε αθλητικές δραστηριότητες.
- ★ παρέχοντας συναισθηματική υποστήριξη και ευκαιρίες για θετικές αθλητικές εμπειρίες στα παιδιά τους
- ★ δίνοντάς τους μηνύματα σχετικά με την αξία της συμμετοχής στον αθλητισμό και την αθλητική τους ικανότητα, ερμηνεύοντας τις εμπειρίες των παιδιών τους

(Fredericks & Eccles, 2004; 2005)



# Ο ρόλος των γονέων στην προώθηση της ΦΔ των μαθητών/τριών;

- Οι γονείς, εκτός από διαδικαστικά θέματα (διαμόρφωση ελεύθερου χρόνου των μαθητών/τριών, επιλογή δραστηριοτήτων, κτλ), διαμορφώνουν αποφασιστικά και το κλίμα εκείνο μέσα στο οποίο η ΦΔ αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της ζωής τους ή αντίθετα, αποτελεί χάσιμο χρόνου ή/και μια βαρετή διαδικασία
- Από την άλλη, οι γονείς μπορεί να αποδειχθούν ένας παράγοντας που συντελεί στην αποφυγή της ΦΔ από πλευράς των μαθητών/τριών, καθώς αποδεικνύονται αρκετά παρεμβατικοί και εστιάζουν σε περισσότερο μετρήσιμα αποτελέσματα από την ΦΔ & όχι σε ποιοτικά χαρακτηριστικά της ΦΔ που αποτελούν την ουσία



# Πως οι γονείς μπορούν να υποστηρίξουν την συμμετοχή των παιδιών τους σε ΦΔ;



Παροχή υποστήριξης από γονείς στα παιδιά τους για συμμετοχή σε ΦΔ:

1. παρέχοντας ενθάρρυνση-εμψύχωση
2. συμμετέχοντας από κοινού σε ΦΔ, συν-ασκούμενοι γονιός-παιδί
3. επανώντας το παιδί επειδή είναι δραστήριο
4. παρακολουθώντας το παιδί να συμμετέχει σε ΦΔ
5. παρέχοντας μετακίνηση σε μέρη όπου το παιδί μπορεί να κάνει ΦΔ
6. παρακολουθώντας τα επίπεδα ΦΔ του παιδιού
7. παρέχοντας στο παιδί εξοπλισμό για ΦΔ
8. δίνοντας το καλό παράδειγμα/πρότυπο - ασκούμενοι οι ίδιοι

(Yao & Rhodes, 2015)



# Πως θα προσεγγίσουμε τους γονείς να βοηθήσουν;

★ Το παρόν υλικό σε συνδυασμό με το υλικό των 2 πρώτων ενοτήτων

**(1) Τα Οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας στην Υγεία**

**(2) Η σημασία - αξία της Φυσικής Αγωγής...**

★ αποτελεί μια εργαλειοθήκη για τους ΕΦΑ,  
ώστε να προσεγγίσουν τους γονείς των μαθητών/τριών και να  
τους καταστήσουν συμμάχους στην προώθηση της ΦΔ των  
παιδιών τους.



# Τι μπορεί να προσφέρει η άσκηση & ΦΔ στα παιδιά;

- 1. Βελτίωση των φυσικών του ικανοτήτων*
- 2. Βελτίωση της υγείας του*
- 3. Υιοθέτηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής*

## Οφέλη για την ψυχική υγεία των παιδιών

- Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση
- Αγάπη για το παιχνίδι
- Ικανότητα να συνεργάζεται και να απολαμβάνει ότι είναι μέλος μιας ομάδας
- Σεβασμός στον ΕΦΑ/προπονητή του, στους συμμαθητές/τριες του
- Αίσθηση αυτονομίας καθώς μπαίνουν στην εφηβεία
- Ικανότητα να διαχειρίζονται με θετικό τρόπο τη νίκη ή την ήττα



Μήπως η συμμετοχή στη ΦΔ μειώσει την  
απόδοση στο σχολείο;





# Αντιθέτως...

❶ Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η τακτική άσκηση έχει **θετικές επιδράσεις στη γνωστική ανάπτυξη των παιδιών.**

❷ Η συμμετοχή στον αθλητισμό βοηθάει **τα παιδιά να:**

- **θέτουν καθαρούς & ρεαλιστικούς στόχους,**
- **να διαπιστώσουν ότι οι ικανότητες αναπτύσσονται μέσα από εξάσκηση και σκληρή δουλειά και**
- **να επικοινωνούν αποτελεσματικότερα με τους ανθρώπους.**



*Όλα αυτά συντελούν στην καλύτερη επίδοση των παιδιών στο σχολείο.*



# Ωστόσο, έχουν όλα τα παιδιά ευχάριστες εμπειρίες από την Φυσική Δραστηριότητα;

Το «κλίμα» που βιώνει ένας νεαρός μαθητής/τρια είναι μια σύνθεση παραγόντων

- Οι γονείς επίσης επηρεάζουν τα βιώματα των παιδιών τους





# Αλλά...

- Αν μέσα από την ΦΔ τα παιδιά μάθουν να επιζητούν την προσωπική προβολή και τη νίκη με κάθε τρόπο, τότε το ενδιαφέρον τους εστιάζεται στην εικόνα του εαυτού τους και στα εξωτερικά κίνητρα.
- Αυτό μακροπρόθεσμα μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στο ενδιαφέρον για μάθηση και στις επιδόσεις τους.



# Γιατί το παιδί μου δεν απολαμβάνει την ΦΔ;

- Υπάρχουν παιδιά που δεν αντιλαμβάνονται τις θετικές συνέπειες του αθλητισμού και της άσκησης.
  - Υπάρχουν παιδιά που θεωρούν το να κάνουν ΦΔ περισσότερο αγχωτικό παρά διασκεδαστικό, φοβούνται να κάνουν λάθος και φοβούνται την ήττα.
  - Ορισμένα από αυτά τα παιδιά πιστεύουν ότι η νίκη είναι πάνω από όλα.
- Αντί λοιπόν η ΦΔ να βοηθά τα παιδιά να νιώθουν καλύτερα με τον εαυτό τους, μπορεί να μειώσει την αίσθηση της αυτο-αξίας μερικών από αυτά.





# Παρακίνηση για ΦΔ

Βασικό ποιοτικό χαρακτηριστικό της συμμετοχής σε ΦΔ είναι η **παρακίνηση**:

## ❖ **Τι είναι η παρακίνηση;**

- Η λέξη «κίνητρο» προέρχεται από την «κίνηση». Ως εκ τούτου, η μελέτη της παρακίνησης είναι η μελέτη της δράσης
- Αφορά στο «ΠΟΣΟ», στο «ΠΡΟΣ ΠΟΙΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ» αλλά κυρίως στο «ΓΙΑΤΙ» της συμπεριφοράς μας
- Η παρακίνηση αντικατοπτρίζεται στον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές/τριες σκέφτονται, αισθάνονται και συμπεριφέρονται
- Η παρακίνηση σχετίζεται με το πώς σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας και τους άλλους



ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ  
ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΤΟΧΟ  
“ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ”...

ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ  
ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΤΟΧΟ  
“ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ” ...

## Ικανότητα

## Αυτό-αναφερόμενη

Προσωπική απόδοση,  
προσανατολισμός στη δουλειά,  
βελτίωση, προσπάθεια

*Πώς τα πάω; Πώς να  
το κάνω αυτό;  
Πώς μπορώ να γίνω  
καλύτερος;*

## Επιτυχία

## Σε σύγκριση με άλλους

Όταν νικούν τους άλλους και  
δείχνουν πως υπερέχουν

## Σκέψεις

*Πώς τα πάνε οι άλλοι;  
Είμαι αρκετά καλός;  
Πως γίνεται να μην  
φαίνομαι κακός;*

## Παρακίνηση

Ποιότητα και ποσότητα, ανεξάρτητα  
από το πώς εξελίσσονται τα πράγματα

Ποσότητα όταν τα πράγματα  
πηγαίνουν καλά....  
Αλλά τι γίνεται με την ποιότητα;;;

*Μαθητές-Παίκτες που  
έχουν στόχο  
“ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ  
ΚΑΛΥΤΕΡΟ” ...*

*Μαθητές-Παίκτες που  
έχουν στόχο  
“ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ  
ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ” ...*

# Νίκη;

*Προσπάθησα για το καλύτερο;  
Χρησιμοποίησα τις ικανότητες  
που ανέπτυξα;*

*Η νίκη – Είναι τα πάντα  
και το μόνο πράγμα!*

# Ήττα;

*Απογοητευμένος, όχι συντετριμμένος.  
Δεν του αρέσει να χάνει αλλά δεν  
φοβάται την ήττα!*

*Συντετριμμένος μετά την  
ήττα. Φόβο για αποτυχία*



# Τι γίνεται με την ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ;

*Μαθητές/τριες  
που έχουν στόχο  
“ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ” ...*

- Έχει νόημα να προσπαθούν πάντα για το καλύτερό τους
- Μπορούν πάντα να πετύχουν αυτό το στόχο μέσω της προσπάθειας
- Είτε το κάνουν καλά/είτε δεν το κάνουν καλά... οι παίκτες επικεντρώνονται στο να προσπαθήσουν να «κάνουν το καλύτερο»

*Μαθητές/τριες  
Παίκτες που έχουν στόχο  
“ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ” ...*

- Όταν έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση ή τα πράγματα δεν πάνε καλά δεν προσπαθούν όσο πιο σκληρά μπορούν
- Όταν βεβαιωθούν ότι μπορεί να τα καταφέρουν/ να τα πάνε καλά, μπορεί επίσης ενσυνείδητα να μην καταβάλουν την μέγιστη προσπάθειά τους



# Μαθητές/τριες - Παίκτες

που έχουν στόχο

**“ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ” ...**

## Παρουσιάζουν/Εμφανίζουν ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ:

- ✓ Ευχαρίστηση, ικανοποίηση, ενδιαφέρον
- ✓ Εσωτερική παρακίνηση
- ✓ Αυτοεκτίμηση
- ✓ Θετική αντίληψη σχετικά με την ποιότητα της διδασκαλίας και την υποστήριξη που προσφέρει ο ΕΦΑ
- ✓ Αντιλαμβανόμενη βελτίωση στην απόδοση
- ✓ Ομαδική δουλειά και ομαδικό πνεύμα
- ✓ Ανάπτυξη δεξιοτήτων



# *Μαθητές/τριες - Παίκτες που έχουν στόχο “ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ” ...*



## ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΗ:

- Ευχαρίστηση, ικανοποίηση, ενδιαφέρον
- Αυτοεκτίμηση
- Εσωτερική παρακίνηση

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ:

- ✓ Ετερο-αναφερόμενη αυτοαξία
- ✓ Εξωτερική παρακίνηση
- ✓ Φόβο αποτυχίας
- ✓ Άγχος και εξουθένωση
- ✓ Ποσοστά εγκατάλειψης της άσκησης



# Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

- *Εμφυσήστε την αξία της προσπάθειας*
- *Εμφυσήστε την αξία της ατομικής βελτίωσης*
- *Αποφύγετε τη λογική της σύγκρισης και της νίκης*
- *Προωθήστε την ευχαρίστηση από τη συμμετοχή στην ΦΔ*
- *Ρωτήστε αν η ΦΔ ήταν ευχάριστη*
- *Τονίστε ότι πάνω απ' όλα η ΦΔ είναι παιχνίδι*
- *Ενθαρρύνετε τη συνεργασία με τους συμμαθητές τους*
- *Ενθαρρύνετε τα να ελέγχουν το θυμό τους & τον εκνευρισμό τους*



# Αν το παιδί σας αναφέρει ότι έχει προβλήματα (π.χ. με τον προπονητή/ΕΦΑ ή με άλλα παιδιά)

- Ακούστε προσεκτικά το πρόβλημα ζητώντας διευκρινίσεις.  
Συνήθως δεν είμαστε καλοί στο να ακούμε.
- Μην επέμβετε αλλά βοηθήστε και ενθαρρύνετε το παιδί να βρει μόνο του λύση στο πρόβλημα.
- Διαβεβαιώστε το ότι θα υποστηρίξετε τις αποφάσεις του.
- Ζητήστε του να εκφράσει το ίδιο με σαφήνεια  
το πρόβλημα στον προπονητή/ΕΦΑ.





Το να μάθουμε να ακούμε τα παιδιά είναι το κλειδί για  
να μπορούμε πραγματικά να τα βοηθήσουμε





👎 ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ	👍 ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ
<p><b>Μπορείς να γίνεις ο καλύτερος</b> <b>Είσαι σίγουρα ο καλύτερος</b> <b>απ' όλους</b></p>	<p><b>Μπορείς να βελτιωθείς</b> <b>Είσαι από τους αθλητές της ομάδας που</b> <b>καταβάλλοντας τη μεγαλύτερη προσπάθεια</b></p>
<p><b>Σήμερα έπαιξες πολύ καλύτερα</b> <b>από τον Κώστα</b></p>	<p><b>Σήμερα που έπαιξες αντίπαλος με τον</b> <b>Κώστα ήσουν πολύ συγκεντρωμένος</b></p>
<p><b>Θα μιλήσω στον ΕΦΑ σου</b></p>	<p><b>Μπορείς να μιλήσεις στον προπονητή- ΕΦΑ</b> <b>σου, και αν θέλεις μπορώ να είμαι παρών</b></p>



## Οι δικές μας εκφράσεις έχουν επίδραση στο «πώς σκέφτονται τα παιδιά»



- Ποιος κέρδισε στον αγώνα;
- Ποιος έβαλε τους περισσότερους πόντους;
- Τους «σκίσατε»;
- Έμαθες κάτι καινούργιο στο παιχνίδι σήμερα;
- Βελτίωσες κάποιο αδύνατό σου σημείο;
- Ευχαριστηθήκατε το παιχνίδι;





**Στη συνέχεια, αυτές οι σκέψεις επηρεάζουν την ευχαρίστηση που βιώνουν, τις στάσεις τους για διάφορα θέματα, τα συναισθήματά τους, τα πιστεύω τους για τον εαυτό τους...**





# Έχουν και τα παιδιά áγχος;





# Ας δούμε μερικές αλήθειες...

- Το άγχος είναι ένα μέρος της ζωής και της ανάπτυξης
- Τα παιδιά αντιμετωπίζουν πολλές στρεσογόνες καταστάσεις και μπορεί να αυξηθεί το άγχος τους όπως & στους ενήλικες
- Τα παιδιά αντιδρούν με τους δικούς τους απρόβλεπτους τρόπους





Τα παιδιά δεν έχουν την ωριμότητα να καταλάβουν  
ότι αυτό που τους στρεσάρει σήμερα,  
μπορεί να μην είναι σημαντικό αύριο





# Τι αγχώνει τα παιδιά;

- **Η συμμετοχή σε ανταγωνιστικές δραστηριότητες**
- **Η σύγκριση με τους άλλους**
- **Η αγωνία για το αν θα τα καταφέρουν**
- **Η αγωνία για το αν είναι ικανά**
- **Τι θα πουν άλλα άτομα που θεωρούν σημαντικά**



## Το σπουδαιότερο...

- Όταν αντιλαμβάνονται ότι θα βρεθούν σε μια κατάσταση όπου θα κριθεί η ικανότητά τους όχι σε σύγκριση με την προηγούμενη δική τους επίδοση, αλλά σε σύγκριση με την επίδοση των άλλων
- Όταν δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στη σύγκριση της επίδοσης με αυτή των άλλων



❖ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ❖	❖ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ❖
<b>Είμαι σίγουρος ότι θα νικήσεις</b>	Ξέρω ότι μπορείς να παίξεις τόσο καλά όσο στην προπόνηση
<b>Πρέπει να πάρεις το κύπελλο</b>	Πρέπει να προσπαθήσεις πολύ στους αγώνες
<b>Αν βάλεις γκολ ο προπονητής θα σε βάλει βασικό στον επόμενο αγώνα</b>	Οι αγώνες αυτοί είναι μια ευκαιρία για να βελτιώσεις το παιχνίδι σου
<b>Αν πας καλά στους αγώνες θα σου πάρω μια καινούργια μπάλα</b>	Είμαι περήφανος για την προσπάθεια που κατέβαλες μέχρι τώρα στις προπονήσεις
<b>Ο αγώνας είναι μια ευκαιρία να δείξεις σε όλους τι αξίζεις</b>	Ο αγώνας είναι μια ευκαιρία για να εφαρμόσεις ότι έμαθες στις προπονήσεις
<b>Να έχεις το νου σου, πρέπει να είσαι συνεχώς συγκεντρωμένος στον αγώνα</b>	Να παίξεις για να περάσεις ευχάριστα με τους φίλους σου



# Κατά την διάρκεια της ΦΔ...

- **Αποφύγετε να δώσετε τεχνικές οδηγίες στο παιδί αμέσως πριν από την έναρξη της ΦΔ.** Ο/η ΕΦΑ/προπονητής θα το κάνει αυτό καλύτερα.
- **Αποφύγετε επίσης να προσπαθήσετε να ‘ανεβάσετε’ ψυχολογικά τον νεαρό μαθητή/αθλητή.** Είναι προτιμότερο να τον/την αφήσετε να συγκεντρωθεί απερίσπαστος/η.
- **Παρακολουθήστε την δραστηριότητα μόνο αν συμφωνεί το παιδί σας.** Έρευνες έχουν δείξει ότι σε πολλά παιδιά η παρουσία συγγενών τους προκαλεί άγχος. Ρωτήστε το παιδί σας για αυτό το θέμα και σεβαστείτε την επιθυμία του.



# Κατά την διάρκεια της ΦΔ...

- **Μη βιντεοσκοπείτε την ΦΔ.** Συνήθως αυτό προσθέτει μια πηγή απόσπασης της προσοχής. Μπορείτε όμως να κρατήσετε στατιστικά στοιχεία.
- **Αποφύγετε να εκδηλώνεστε έντονα.** Είναι σίγουρο ότι θα έχετε κάποια έντονα συναισθήματα καθώς συμμετέχετε στην προσπάθεια του παιδιού σας αλλά μην προσθέσετε μια πηγή απόσπασης της προσοχής στην προσπάθεια των αγωνιζομένων να συγκεντρωθούν.
- **Αν υπάρχει αδικία μην προσπαθήσετε να επέμβετε.** Το μόνο που θα καταφέρετε είναι να φορτίσετε την ατμόσφαιρα. Συζητήστε το θέμα μετά τον αγώνα με τον/την προπονητή/τρια και με τον/την αθλητή/τρια.



# Η πρόκλησή μας...

Η εξάπλωση του φαινομένου της παχυσαρκίας οδηγεί σε  
άλλα, σοβαρότερα, προβλήματα υγείας

**Δραστήρια παιδιά σημαίνει  
υγιή παιδιά**



# Πρακτική αξιοποίηση εκπαιδευτικού υλικού

★ **Διοργάνωση ενημερωτικής εκδήλωσης π.χ., “ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ” ώστε να γίνει συζήτηση με τους γονείς για**

- **τις κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για συμμετοχή σε ΦΔ**
- **τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και την ποιότητα ζωής**

- Οργανώστε μια απλή εκδήλωση για την Άσκηση προσκαλώντας τους γονείς τους/τις μαθητές/τριες & και τους εκπαιδευτικούς
- Στείλτε ένα ενημερωτικό δελτίο με τις κατευθυντήριες οδηγίες του ΠΟΥ
- Διαδώστε πληροφορίες στα κοινωνικά δίκτυα, σχετικά με τη Φυσική δραστηριότητα & την υγεία (π.χ. ομάδα γονέων σχολείου στο Facebook)



# Προτάσεις για συμμετοχή των γονέων

- ★ Διοργάνωση “Ημέρας αθλητισμού γονέων-παιδιών” ([“Ημέρα γονέα”](#))
  - 1 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα Γονέων
  - 15 Μαΐου - Διεθνής Ημέρα Οικογένειας
  - 2η Κυριακή του Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα της Μητέρας
  - 3η Κυριακή του Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα του Πατέρα
- ★ Πρόσκληση γονέων στην “Πανελλήνια ημέρα σχολικού αθλητισμού” & διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων για γονείς/εκπαιδευτικούς
- ★ Πρόσκληση γονέων για συμμετοχή στην “Τελική γιορτή του σχολείου” με διοργάνωση δραστηριοτήτων/παιχνιδιών για γονείς-παιδιά
- ★ Συνεργασία με τον σύλλογο γονέων-κηδεμόνων για την διοργάνωση τοπικών αθλητικών γεγονότων υγείας για όλους π.χ., “Δρόμος Υγείας” (με ποδήλατο ή με τα πόδια περπάτημα-τρέξιμο)



# Ενδεικτική Βιβλιογραφία - References

- Παπίστας, Φ., Μπαρκούκης, Β., Κοϊδου, Ε., & Τσορμπατζούνδης, Χ. (2016). Η Σχέση των Αντιλήψεων των Γονέων για τη Φυσική Αγωγή και τη Φυσική Δραστηριότητα με την Υποστήριξη της Άσκησης των Παιδιών τους. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 14 (2), 36 – 48.
- Anderssen, N., Wold, B., Torsheim, T. (2006). Are parental health habits transmitted to their children? An eight year longitudinal study of physical activity in adolescents and their parents. *Journal of Adolescence*, 29, 513–524.
- Bentley, G. F., Goodred, J. K., Jago, R., Sebire, S. J., Patricia, J. Lucas, et al., (2012). Parents' views on child physical activity and their implications for physical activity parenting interventions: a qualitative study. *BMC Pediatrics*, 12, 180.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D., & Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modeling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 381-397.
- Diacin, M., DeSensi, J. T. (2013). Parents' value assessments, outcome expectations and support towards their child's recreational sport participation experiences. *The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Re-search*, 2, 1-12.
- Edwardson, C. L., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 522-535.
- Fredericks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 144-164). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Fredricks, J., & Eccles, J. (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 3-31.
- Hoefer, W. R., McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Marshall, S. J., & Conway, T. L. (2001). Parental provision of transportation for adolescent physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 21, 48-51.
- Leary, J. M., Lilly, C. L., Dino, G., Loprinzi, P. D., & Cottrell, L. (2013). Parental influences on 7-9 year olds' physical activity: A conceptual model. *Preventive Medicine*, 56, 341-344.
- Loprinzi, P. D., & Trost, S. G., (2010). Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive Medicine*, 50, 129–133.
- O'Connor, T. M., Jago, R., & Baranowski, T. (2009). Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 37, 141-149.
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). The importance of parents' behavior in their children's enjoyment and amotivation in sports. *Journal of Human Kinetics volume*, 36, 169-177.
- Yao, C. A., & Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12(1), 10.



DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE • UNIVERSITY OF THESSALY

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Αναγνώριση μαθητών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση.  
Εμπόδια συμμετοχής σε ΦΔ και ξεπέρασμα τους

ΣΥΝ.Ε.Φ.Α  
2018-19



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





# Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Προτείνει...

World Health Organization

Παιδιά & νέοι ηλικίας **5–17** ετών θα πρέπει να αφιερώνουν

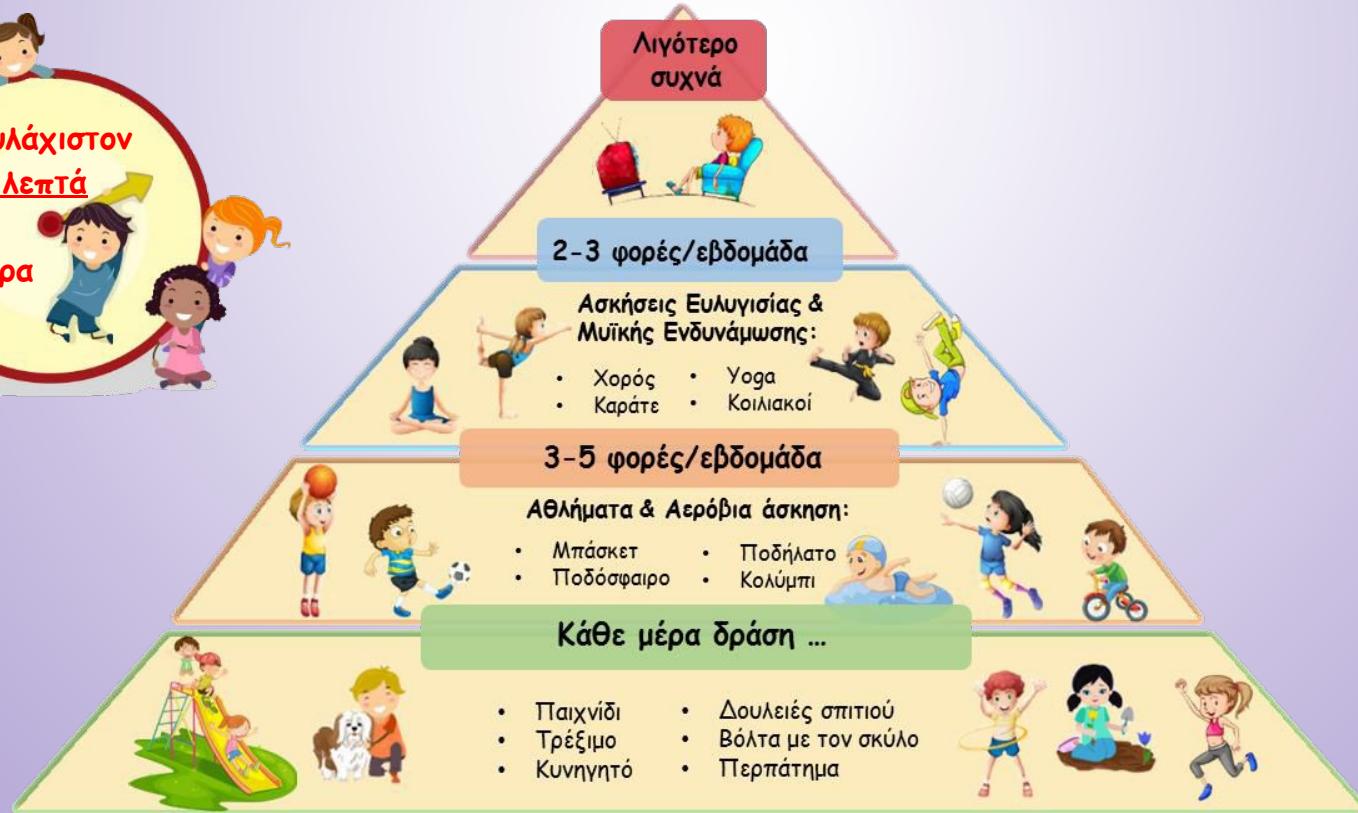
**τουλάχιστον 60 λεπτά ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ σε ΦΔ** μέτριας προς υψηλής έντασης

το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής **ΦΔ** θα πρέπει να είναι **αερόβιο**

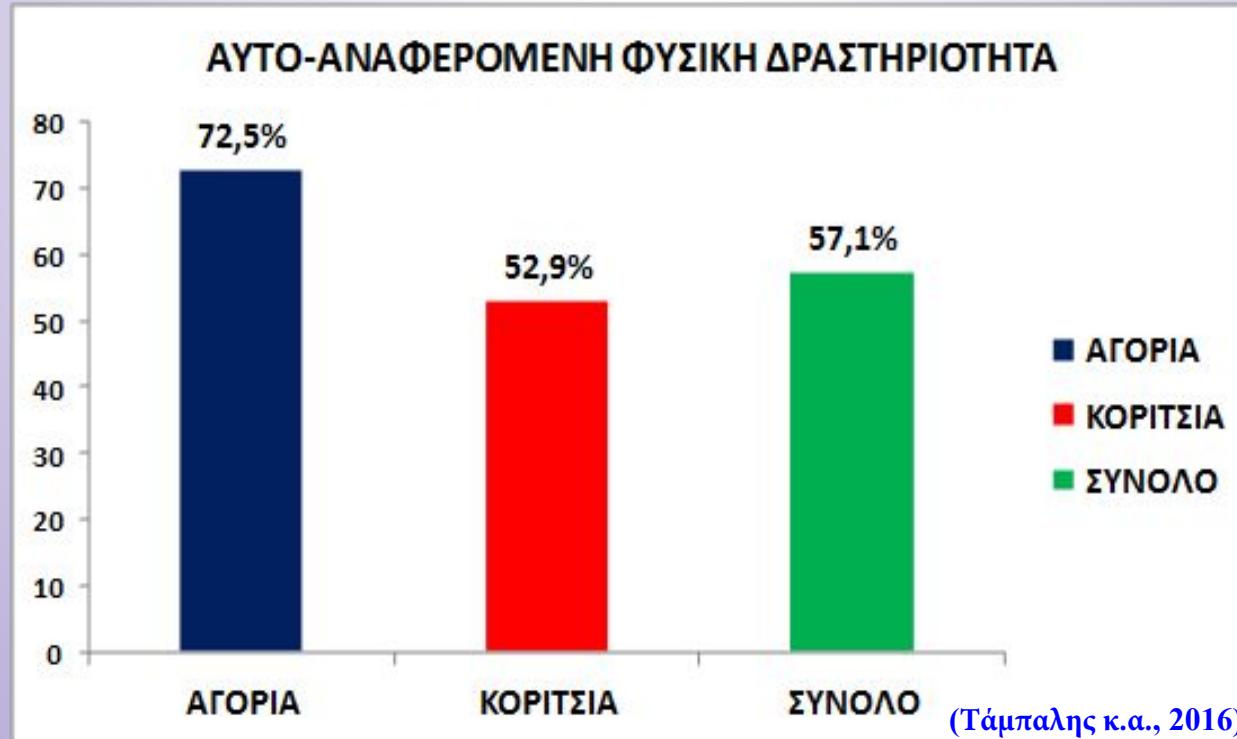
**ΦΔ που ενδυναμώνει** τους μύες & τα οστά θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στο

πρόγραμμα áσκησης **τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα**

# Πόση ΦΔ χρειάζονται τα παιδιά;



# Ποσοστά παιδιών που πληρούσαν τις συστάσεις του ΠΟΥ για 60' ΜΕΦΔ καθημερινά, Ελλάδα - αστικές περιοχές



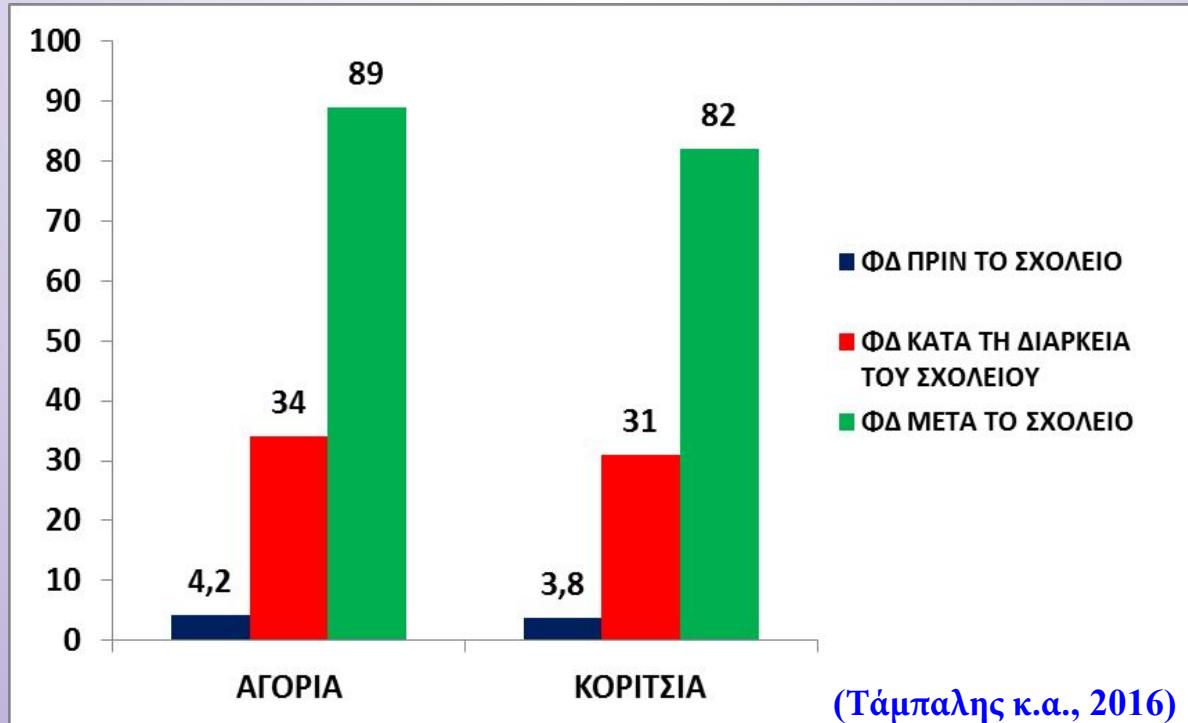
**Δείγμα:** 3195 παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών, Ε' και ΣΤ' τάξης  
(1602 της Ε' και 1593 της ΣΤ')

# Ποσοστά (%) παιδιών που μετακινούνται ενεργά στο σχολείο Ελλάδα - αστικές περιοχές



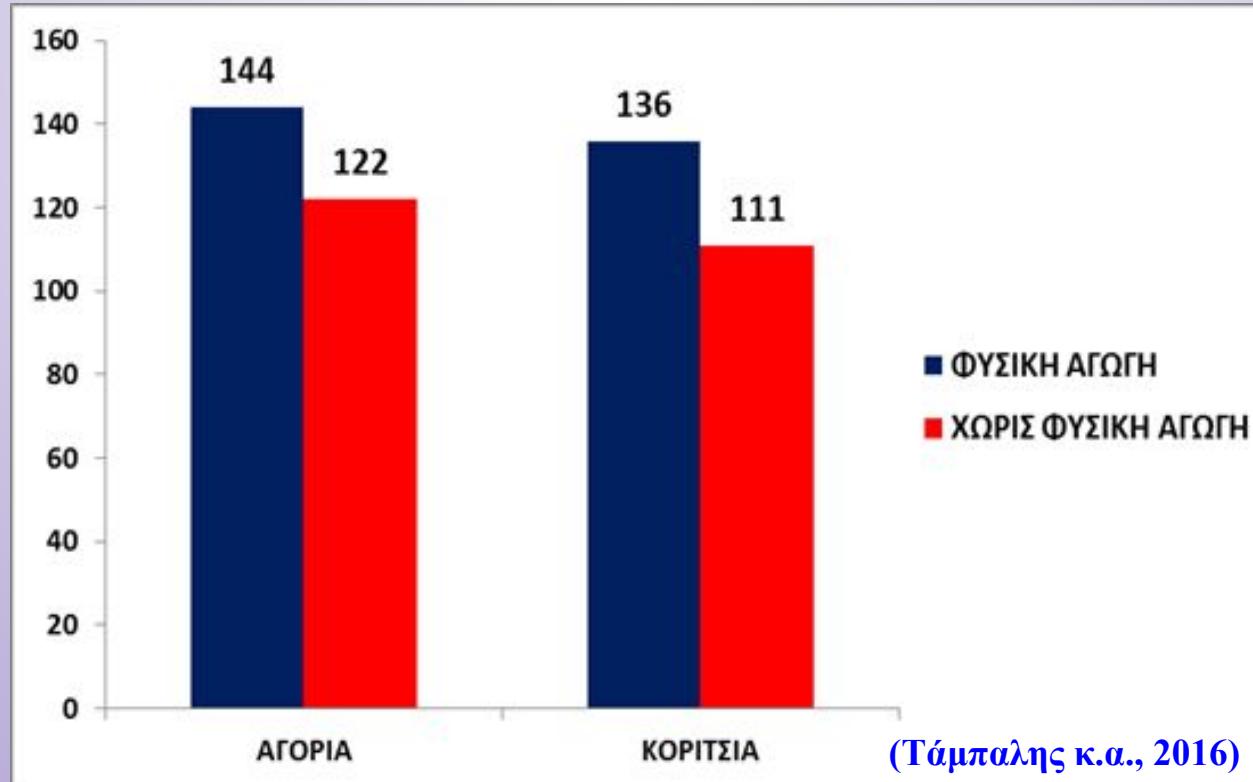
**Δείγμα: 3195 παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών, Ε' και ΣΤ' τάξης  
(1602 της Ε' και 1593 της ΣΤ')**

# Χρόνος ΦΔ (λεπτά/ημέρα) πριν, κατά τη διάρκεια & μετά το σχολείο, ανά φύλο στην Ελλάδα



Δείγμα: 3195 παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών, Ε' και ΣΤ' τάξης  
(1602 της Ε' και 1593 της ΣΤ')

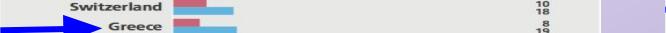
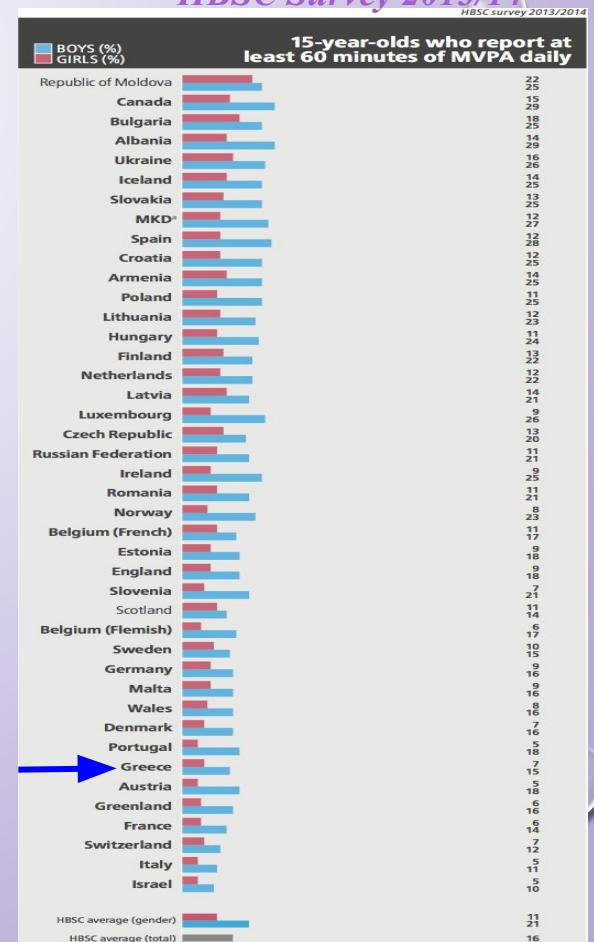
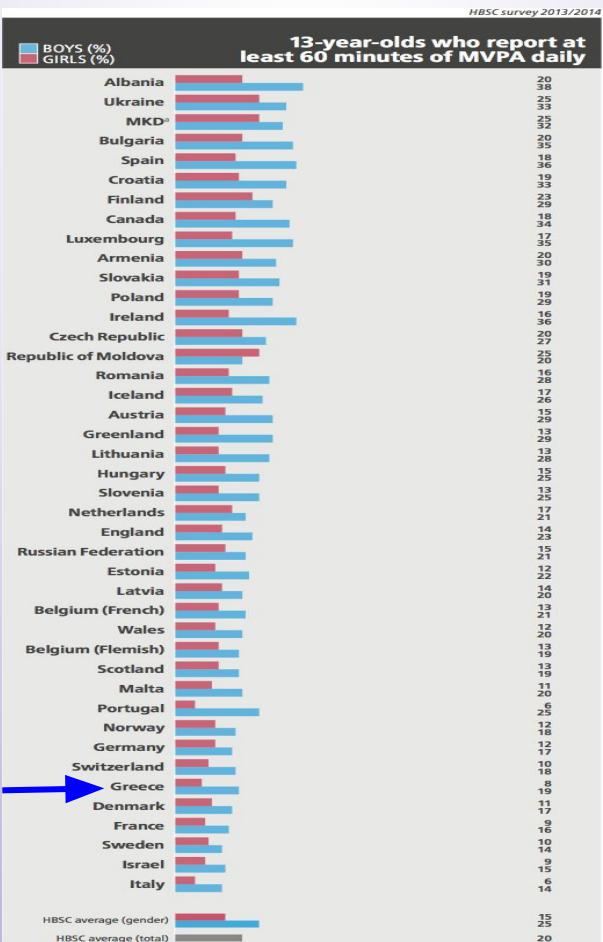
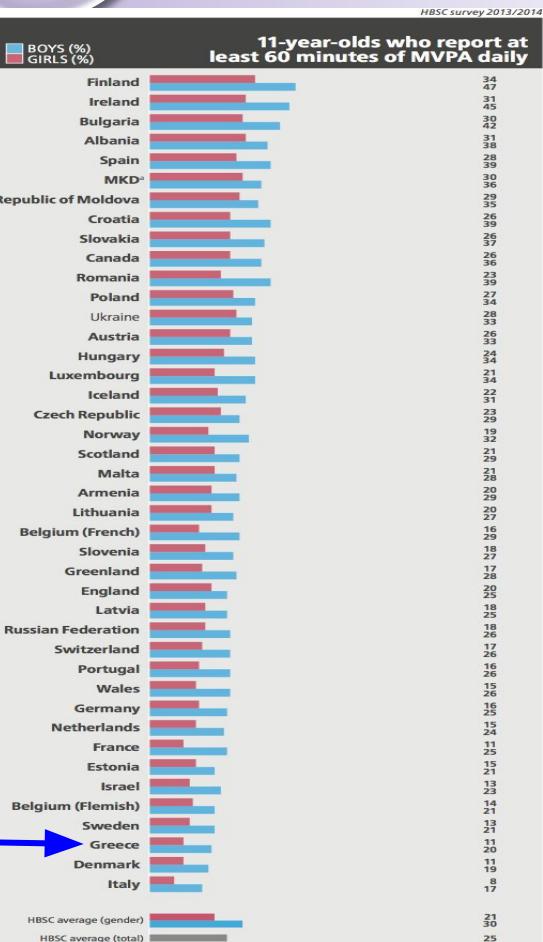
# Χρόνος ΦΔ (λεπτά/ημέρα) ανάλογα με το αν το ημερήσιο πρόγραμμα περιελάμβανε το μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή όχι



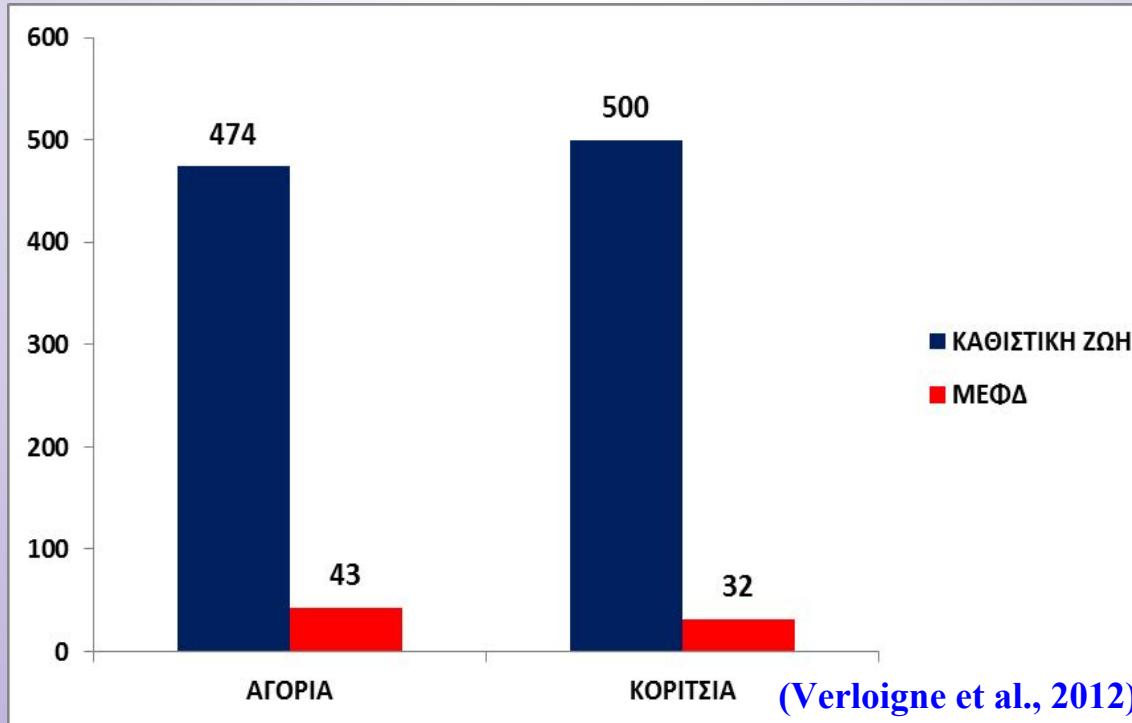
# Επίπεδα ημερήσιας ΦΔ Αγοριών - Κοριτσιών 11 - 13 - 15 ετών

HBSC Survey 2013/14

HBSC survey 2013/2014

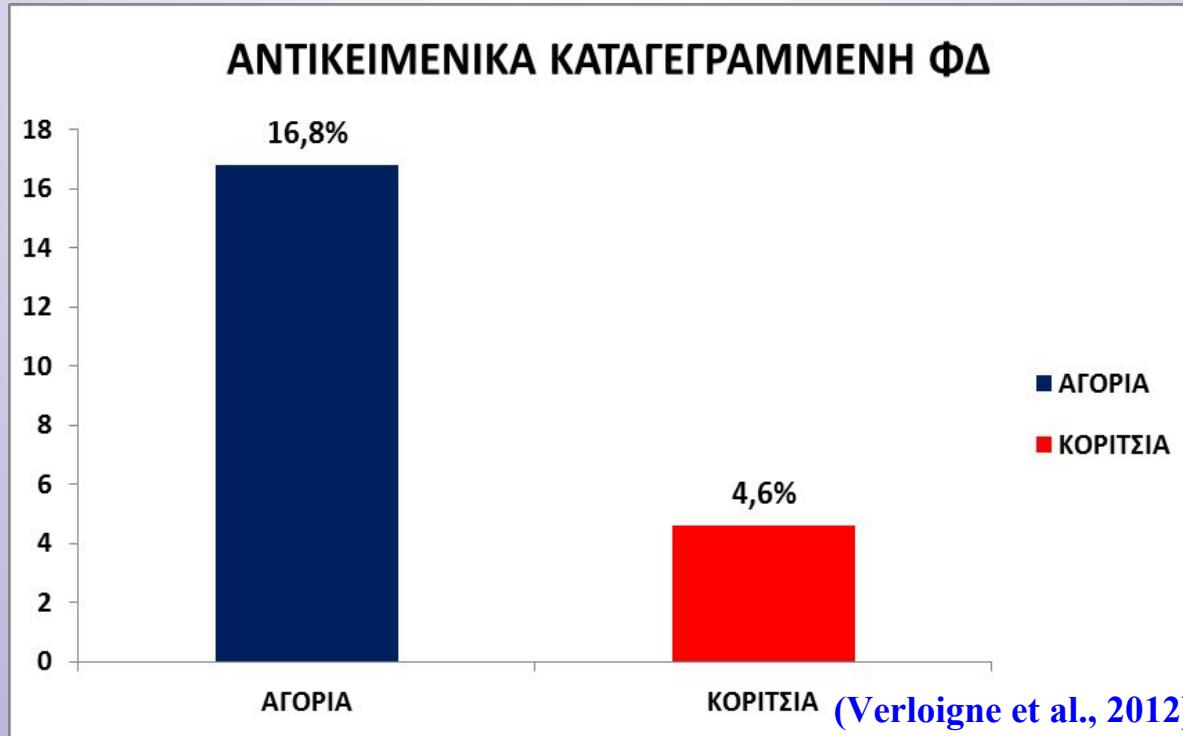


# Αντικειμενικά καταγεγραμμένος χρόνος σε Καθιστική Ζωή & ΜΕΦΔ (λεπτά/ημέρα) σε μαθητές/τριες 5 Ευρωπαϊκών χωρών



Δείγμα: 686 παιδιά ( $M: 11.6 \pm 0.8$  έτη) από Βέλγιο, Ελλάδα, Ουγγαρία, Ολλανδία και Ελβετία φορούσαν για 7 συνεχόμενες ημέρες στη μέση τους ένα αισθητήρα κίνησης (επιταχυνσιόμετρο Actigraph)

# Ποσοστά (%) παιδιών που πληρούσαν τις συστάσεις του ΠΟΥ για 60' ΜΕΦΔ καθημερινά σε 5 Ευρωπαϊκές χώρες



Δείγμα: 686 παιδιά ( $M: 11.6 \pm 0.8$  έτη) από Βέλγιο, Ελλάδα, Ουγγαρία, Ολλανδία και Ελβετία φορούσαν για 7 συνεχόμενες ημέρες στη μέση τους ένα αισθητήρα κίνησης (επιταχυνσιόμετρο Actigraph)

# **Μέθοδοι Αναγνώρισης μαθητών/ τριών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση**

Η Αναγνώριση μαθητών/ τριών που έχουν ανάγκη για περισσότερη άσκηση μπορεί να γίνει σε δύο επίπεδα:

## **1) Επίπεδο Φυσικής κατάστασης ή/και επίπεδο τακτικής συμμετοχής σε ΦΔ**

Η αναγνώριση σε αυτό το επίπεδο μπορεί να γίνει με απλές μεθόδους και δοκιμασίες που έχουν ήδη αναφερθεί στην ενότητα 7) Αντικειμενικές Μετρήσεις Φυσικής Κατάστασης-Δεικτών Υγείας (π.χ. Δοκιμασίες/Τεστ πεδίου, Ερωτηματολόγια, Ημερολόγια καταγραφής, Συσκευές με Αισθητήρες)

# Παράδειγμα Εβδομαδιαίου ημερολογίου καταγραφής της ΦΔ

Αεροβική γυμναστική	Πετοσφαίριση	Πολεμικές τέχνες (π.χ. πάλη, τζούντο, τάσ εκβο ντο)	Υδατοσφαίριση	
Κλασσικός Αθλητισμός	Ποδηλασία	Κωπηλασία	Ορειβασία	
Ποδόσφαιρο	Κλασσικός Χορός	Τρέξιμο	Χιονοδρομία	
Καλαθοσφαίριση	Μοντέρνος Χορός	Χειροσφαίριση		
Καλύμβηση	Παραδοσιακός Χορός	Ιστιοπλοία		
Τένις	Γυμναστική	Κωπηλασία		

## ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 7 ΗΜΕΡΕΣ

Σημείο της ημέρας	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ		ΚΥΡΙΑΚΗ	
	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΛΕΠΤΑ
ΠΡΙΝ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ														
ΠΡΩΙ (ΜΑΖΙ ΜΕΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ)							ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΦΑ	40						
ΠΡΑ ΦΑΓΗΤΟΥ			ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	45									ΣΕΡΦΙΝΓΚ	120
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (ΜΑΖΙ ΜΕΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ)													ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΠΑΦΗΣ	60
ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ									ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	90				
ΒΡΑΔΥ														

Σημείωση: Παρακαλώ κατάγραψε τον αριθμό των λεπτών για κάθε δραστηριότητα, έχουν παρασχεθεί παραδείγματα για εσάς.

# Παραδείγματα συσκευών με αισθητήρες κίνησης για τη μέτρηση της ΦΔ

- Smart Phones
- Smart watches
- Βηματόμετρα (pedometers)
- Καρδιοσυχνόμετρα (polar)
- Επιταχυνσιόμετρα (accelerometers)

(Bjornson, 2005)



# Παραδείγματα υπολογισμού-εκτίμησης του επιπέδου ΦΔ

- **Επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας (PAL-Physical Activity Index)** ([Mahan, & Escott-Stump, 2000; Trumbo et al, 2002](#))

## ❖ Κατηγορίες PAL:

- Καθιστικός ή ελαφρά δραστήριος τρόπος ζωής: PAL: 1,40–1,69
- Μέτρια δραστήριος τρόπος ζωής: PAL: 1,70–1,99
- Έντονα δραστήριος τρόπος ζωής: PAL: 2,00–2,40

Τιμές PAL > 2,40 δύσκολα διατηρούνται για μεγάλο διάστημα

Για παιδιά & εφήβους προτείνονται συγκεκριμένοι συντελεστές ΦΔ,  
ανάλογα με ηλικία/φύλο & την ένταση δραστηριότητας  
(βλ. [Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation, 2001](#))

- **Μεταβολικά Ισοδύναμα (METs-Metabolic Equivalents)** ([Ainsworth et al., 2011](#))

- **Εκτίμηση ενεργειακών αναγκών (EER-Estimated Energy Requirements)**

Υπολογιστικό φύλλο: [Table xls calculator for >19 years old](#) ([Gerrior, Juan, & Basiotis, 2006](#))

- **Δείκτης Φυσικής Δραστηριότητας (PAI-Physical Activity Index)**

[\(Cust, et al., 2008; Wientzek, et al., 2014, Improved PAI\)](#)

ΔΕΙΚΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	
Υπνος, παρακολούθηση τηλεόρασης.	Συντελεστής 1
Πολύ ελαφριά εργασία ή άσκηση (π.χ., εργασία στον υπολογιστή, σιδέρωμα, μαγείρεμα, παιξιμού μουσικού οργάνου).	Συντελεστής 1,5
Ελαφριά εργασία ή άσκηση (π.χ. βάδισμα σε επίπεδο δρόμο, καθάρισμα σπιτιού, επιτραπέζια αντισφαρισμ.)	Συντελεστής 2,5
Μέτρια εργασία ή άσκηση (π.χ. γρήγορο βάδισμα, μεταφορά φορτίου, χορός, σκι, ποδήλατο, τένις).	Συντελεστής 5
Βαριά εργασία ή άσκηση (π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο, σκάψιμο, ορειβασία, βάδισμα σε ανηφορικό δρόμο με φορτίο).	Συντελεστής 7
Ο δείκτης φυσικής δραστηριότητας ενός παιδιού ή ενός ενηλίκου υπολογίζεται με την καταγραφή των δραστηριοτήτων του και της διάρκειας τους σε ώρες.	
Μετά γίνεται ο πολλαπλασιασμός των ωρών με τον αντίστοιχο συντελεστή για κάθε δραστηριότητα.	
Τέλος, ο αριθμός που προκύπτει διαιρείται με το 24.	
Ο κίνδυνος για την υγεία αυξάνεται εάν ο δείκτης δραστηριότητας είναι κάτω από 1,75.	
Δείκτης πάνω από 1,8 προάγει σημαντικά την υγεία.	

# **Μέθοδοι Αναγνώρισης μαθητών/ τριών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση**

## **2) Σε Ψυχολογικό-Κοινωνικό Επίπεδο**

Το επίπεδο αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση ψυχολογικών όσο και κοινωνικών χαρακτηριστικών που συνήθως αποτελούν δείκτες όσον αφορά το επίπεδο τακτικής συμμετοχής σε ΦΔ

# Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι:



- **Η συμμετοχή σε τακτική ΦΔ είναι συνήθως αντιστρόφως ανάλογη με την ηλικία**  
(όσο μικρότερη η ηλικία, τόσο πιθανότερο να συμμετέχουν περισσότερο σε τακτική ΦΔ)
- **Ο ΔΜΣ δεν είναι ανάλογος πάντα με δείκτες ΦΔ**  
(παιδιά με μικρό ΔΜΣ μπορεί να χρειάζονται τακτικότερη συμμετοχή σε ΦΔ σε σχέση με παιδιά με υψηλότερο ΔΜΣ)
- **Παιδιά που δεν βρίσκονται σε ένα ψυχολογικά και κοινωνικά υποστηρικτικό περιβάλλον πιθανότατα δεν συμμετέχουν τακτικά σε ΦΔ**  
(π.χ.: παιδιά που δεν έχουν αρκετή υποστήριξη από γονείς, παιδιά που δεν συμμετέχουν σε ΦΔ με γνώμονα την ευχαρίστηση και την δημιουργία αρμονικών κοινωνικών σχέσεων μέσω αυτής, παιδιά πιέζονται ψυχολογικά λόγω έλλειψης χρόνου εξαιτίας αυξημένων μαθητικών υποχρεώσεων)

**(Basterfield et al., 2016)**

**Όλοι οι παραπάνω παράγοντες δυνητικά μπορούν να μας βοηθήσουν στην αναγνώριση των μαθητών/ τριών που έχουν περισσότερη ανάγκη για άσκηση!**

# Παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή παιδιών & εφήβων σε συστηματική ΦΔ

**Παράγοντες που σχετίζονται θετικά με τη ΦΔ παιδιών, ηλικίας 4-12:**

- Φύλο (τα αγόρια πιο ενεργά)
- Αυτο-αποτελεσματικότητα
- Συμμετοχή του γονέα σε ΦΔ (για τα αγόρια)
- Υποστήριξη του γονέα

**Παράγοντες που σχετίζονται θετικά με τη ΦΔ εφήβων, ηλικίας 13-18:**

- Φύλο (αγόρια)
- Μορφωτικό επίπεδο γονέα
- Στάσεις ως προς τη ΦΔ
- Αυτο-αποτελεσματικότητα
- Παρακίνηση
- Φυσική Αγωγή
- Επιρροή του γονέα
- Υποστήριξη από τους φίλους



(Van der Horst et al., 2007)

# Παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή παιδιών & εφήβων σε συστηματική ΦΔ

## Δημογραφικοί/ Βιολογικοί παράγοντες

- Φύλο,
- Ηλικία

## Ψυχολογικοί παράγοντες

- Παρακίνηση,
- Θετική αυτο-εικόνα,
- Εμπόδια για συμμετοχή σε ΦΔ

## Συμπεριφορικοί παράγοντες

- Προηγούμενη συμμετοχή σε ΦΔ,
- Συμμετοχή σε αθλήματα,
- Κάπνισμα,
- Καθιστική συμπεριφορά



(Biddle et al., 2011)

# Παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή παιδιών & εφήβων σε συστηματική ΦΔ

## Κοινωνικοί παράγοντες

- Επιρροή του γονέα &
- Υποστήριξη από γονείς τους φίλους

## Περιβαλλοντικοί παράγοντες

- Πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις/ πάρκα
- Απόσταση του σπιτιού από το σχολείο
- Χρόνος που ξοδεύουν για βόλτες &
- Εγκληματικότητα της γειτονιάς



(Biddle et al., 2011)

# **Παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των παιδιών σε συστηματική ΦΔ**

**Παράγοντες που σχετίζονται θετικά με τη ΦΔ εκτός σχολείου,  
παιδιών ηλικίας 8-14 ετών:**

- Φύλο (τα αγόρια πιο ενεργά),
- Ηλικία (μικρότερης ηλικίας παιδιά είναι πιο ενεργά),
- Μικρότερος Δείκτης Μάζας Σώματος (για τα κορίτσια),
- Λιγότερη παρακολούθηση τηλεόρασης/ βιντεοπαιχνιδιών &
- Ευκολότερη πρόσβαση σε αθλητικό εξοπλισμό/ εγκαταστάσεις

**(Stanley et al., 2012)**



# Εμπόδια για συμμετοχή σε συστηματική ΦΔ

- Έλλειψη χρόνου (π.χ. φροντιστήρια, διάβασμα)
- Κακή εικόνα σώματος (υπέρβαρος/η - παχύσαρκος/η)
- Δεν μου αρέσει να αθλούμαι (Η άσκηση είναι κουραστική/ βαρετή/ δεν μου αρέσει να ιδρώνω)
- Τραυματισμός ή φόβος για τραυματισμό

(Cerin et al., 2008; Sechrist et al., 1987; Justine et al., 2013)



# Εμπόδια για συμμετοχή σε συστηματική ΦΔ

- Κόστος (έλλειψη δυνατότητας των γονέων να ανταποκριθούν στις συνδρομές των αθλητικών σωματείων)
- Δεν υπάρχει μεταφορικό μέσο για να πάω σε χώρους άθλησης
- Η οικογένειά μου δεν με στηρίζει/ δεν με ενθαρρύνει να αθλούμαι
- Καιρικές συνθήκες (κρύο, ζέστη)
- Έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων/ εξοπλισμού (αθλητικές εγκαταστάσεις πολύ μακριά από το σπίτι, δύσκολη πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις)
- Εγκληματικότητα στη γειτονιά

(Cerin et al., 2008; Sechrist et al., 1987; Justine et al., 2013)

# Εμπόδια για συμμετοχή σε συστηματική ΦΔ

ΕΡΩΤΗΣΗ προς τους/ τις μαθητές/ τριες σας για να **ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΤΕ** το πιο σημαντικό **ΕΜΠΟΔΙΟ** για μη συμμετοχή τους σε συστηματική ΦΔ:

- Γράψε τον **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ** λόγο που σε **ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ** να ασκηθείς/ αθληθείς εκτός σχολείου **ΠΙΟ ΤΑΚΤΙΚΑ**. Γράψε τον γρήγορα, αυτόν που σου έρχεται πιο γρήγορα στο μναλό: .....

*Στη συνέχεια, προσπαθήστε να συζητήσετε με τους/ τις μαθητές/ τριες σας*

**ΤΡΟΠΟΥΣ** για να ξεπεράσουν το λόγο που τους/ τις εμποδίζει να συμμετέχουν σε άσκηση συστηματικά!

*Προσπαθήστε να τους προτείνετε λύσεις!!!*

## **Προτάσεις για ξεπέρασμα των εμποδίων & αύξηση της ΦΔ των μαθητών/τριών που έχουν χαμηλά επίπεδα ΦΔ**

- ★ **Μετακίνηση στο σχολείο με περπάτημα ή ποδήλατο**
- ★ **Εγγραφή σε δωρεάν αθλητικά προγράμματα (αθλητικό σύλλογο/ γυμναστήριο της γειτονιάς/ προγράμματα μαζικού αθλητισμού των δήμων)**
- ★ **Εκτέλεση ασκήσεων ενδυνάμωσης & ευλυγισίας στο σπίτι (χωρίς εξοπλισμό)**
- ★ **Στα διαλείμματα του σχολείου, ο ΕΦΑ να μοιράζει αθλητικό εξοπλισμό (π.χ. μπάλες) στα παιδιά για να αθλούνται ελεύθερα**
- ★ **Τα σχολεία να επιτρέπουν την πρόσβαση στους αθλητικούς χώρους (ανοικτά γήπεδα) μετά το πέρας των μαθημάτων**
- ★ **Γυμναστική με τους γονείς ή τους φίλους (π.χ. Οργανώστε μια ποδηλατάδα, ένα αγώνα μπάσκετ με ένα από τους γονείς σας ή τους φίλους σας)**

# Βιβλιογραφία-References

- Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1) 25-49.
- Björnson, K. F. (2005). Physical activity monitoring in children and youths. *Pediatr Phys Ther*, 17, 37-45.
- Cerin, E., Leslie, E., Owen, N., & Bauman, A. (2008). An Australian version of the Neighborhood Environment Walkability Scale: Validity evidence. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(1), 31-51.
- Inchley J et al. eds. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. Observations from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) WHO collaborative cross-national study. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2017.
- Inchley J et al. eds. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2016 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).
- Justine, M., Azizan, A., Hassan, V., Salleh, Z., & Manaf, H. (2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Med J*, 54(10), 581-586.
- Lubans, D. R., Sylva, K., & Osborn, Z. (2008). Convergent validity and test-retest reliability of the Oxford Physical Activity Questionnaire for secondary school students. *Behaviour Change*, 25(1), 23-34 .
- Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the Exercise Benefit/ Barriers Scale. *Research in Nursing & Health*, 10, 357-365.
- Stanley, R. M., Ridley, K., & Dollman, J. (2012). Correlates of children's time-specific physical activity: A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 50.
- Τάμπαλης, Κ., Παπαντωάκης, Σ., & Συντόσης, Δ. (2016). *Η συνεισφορά των σχολείων στα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας μαθητών ηλικίας 10-12 Ετών. Επιδημιολογική μελέτη. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 14 (2), 91 -101.
- Van der Horst, K., Chinapaw, M. J., Twisk, J. W. R. & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 39(8), 1241-1250.
- Verloigne , M., Van Lippevelde, W., Maes, L., Yıldırım, M., Chinapaw, M., et al. (2012). Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: an observational study within the ENERGY-project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 34.
- Mahan, L.K. and Escott-Stump, S. (2000) *Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy*. 10th Edition, W.B. Saunders Co., Pennsylvania.
- Trumbo P, Schlicker S, Yates AA, Poos M, (2002). Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(11),1621-30.
- Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR Jr, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS, (2011). [Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values](#). *Med Sci Sports Exerc*, 43(8), 1575-81.
- Gerrior, S., Juan, W., & Basiotis, P. (2006). [An easy approach to calculating estimated energy requirements. Preventing chronic disease](#), 3(4), A129. [Table xls calculator for ≥19 years old](#)
- Cust, A. E., Smith, B. J., Chau, J., van der Ploeg, H. P., Friedenreich, C. M., Armstrong, B. K., & Bauman, A. (2008). Validity and repeatability of the EPIC physical activity questionnaire: a validation study using accelerometers as an objective measure. [The international journal of behavioral nutrition and physical activity](#), 5, 33. doi:10.1186/1479-5868-5-33
- Wientzek, A., Vigl, M., Steindorf, K., Brühmann, B., Bergmann, M. M., Hartig, U., ... Boeing, H. (2014). The improved physical activity index for measuring physical activity in EPIC Germany. [PloS one](#), 9(3), e92005. doi:10.1371/journal.pone.0092005





DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE • UNIVERSITY OF THESSALY

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

## 11) Υπαίθριες & εναλλακτικές δραστηριότητες αναψυχής για αύξηση ΦΔ μαθητών-γονέων

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α  
2018-19**



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





# Τι είναι οι Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής (ΥΔΑ)



- Η υπαίθρια αναψυχή περιλαμβάνει οποιαδήποτε δραστηριότητα, περιβαλλοντική, αθλητική, αναψυχής, κοινωνικής εναισθητοποίησης, υπό μορφή απλής εμπειρίας ή σχεδιασμένου προγράμματος, που διενεργείται ή αποκτιέται σε φυσικό περιβάλλον.

Φυσικές περιοχές που περιλαμβάνονται στο χώρο της υπαίθριας αναψυχής είναι:

- οι εθνικοί δρυμοί
- τα εθνικά πάρκα
- οι δασικές εκτάσεις
- τα εσωτερικά ύδατα (λίμνες, ποτάμια, κανάλια κ.α.)
- οι παράκτιες εκτάσεις (παραλίες, ακτές)

(Κονθούρης, 2009)



# Σκοπός των προγραμμάτων Αναψυχής

- Ο βασικός σκοπός της αναψυχής είναι ο εμπλουτισμός της ζωής του ατόμου με δραστηριότητες και συμμετοχή σε προγράμματα ώστε να βρει την **ευεξία** και **την ευχαρίστηση**.
- Μέσα από τα προγράμματα αναψυχής, οι άνθρωποι αναπτύσσουν ενδιαφέροντα και δεξιότητες οι οποίες τους επιτρέπουν να αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους, να συνεισφέρουν στην κοινωνική - φυσική - και πνευματική τους **υγεία**, ασφάλεια, αυτοπεποίθηση και χαρακτήρα.

(Αμερικάνικη Ένωση Υγείας, 1983)



# Υπαίθριες Δραστηριότητες ως Συνταγογραφούμενη Θεραπεία

- Σύγχρονες τάσεις στον τομέα των επαγγελματιών Υγείας περιλαμβάνουν συνταγογράφηση υπαίθριας άσκησης, κυρίως σε παιδιά που την χρειάζονται λόγω προβλημάτων υγείας (π.χ., άσθμα, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητα, αγχώδεις διαταραχές) αλλά και ως εναλλακτική φυσική δραστηριότητα σε σχέση με οργανωμένες δομές και προγράμματα ΦΔ (π.χ., Σχολική ΦΑ, Αθλητικοί σύλλογοι, κτλ.) ([Christiana, James, & Batista, 2017](#)).
- Ακόμη και η σύντομη επαφή με την φύση και με δραστηριότητες που σχετίζονται με το φυσικό περιβάλλον, μειώνουν σημαντικά βιολογικούς δείκτες που σχετίζονται με το άγχος και το στρες και μάλιστα προτείνεται η συνταγογράφηση του «χαπιού φύσης» (nature pill), ως εναλλακτική στην αντιμετώπιση ελαφράς μορφής αγχώδους διαταραχής ([Hunter, Gillespie, & Chen, 2019](#))



# Άσκηση σε φυσικό περιβάλλον υγεία/ ποιότητα ζωής/ περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση



- Η άσκηση ως κινητική δραστηριότητα φυσιολογικά λαμβάνει χώρα σε ‘υπαίθριο, ανοικτό χώρο’. Η συμμετοχή των μαθητών/ριών σε υπαίθριες κινητικές δράσεις αναψυχής εξασφαλίζει πολλαπλά σωματικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά οφέλη.
- Η απομάκρυνση των μαθητών/ριών από το φυσικό υπαίθριο περιβάλλον και η σταδιακή αντικατάσταση των παραδοσιακών κινητικών δραστηριοτήτων και παιγνιδιών ‘της αλάνας’ με άλλες καθιστικές δραστηριότητες (τεχνολογία / διαδικτύου) είναι πλέον πραγματικότητα.
- Συνέπεια αυτών των αλλαγών αποτελεί η καθημερινά και περισσότερο χαμηλή σωματική ενεργοποίηση των μαθητών/ριών, ο περιορισμός της επικοινωνίας σε πολύ χαμηλά επίπεδα και η χλιαρή έως ανύπαρκτη ευαισθητοποίηση για ζωτικής σημασίας περιβαλλοντικά θέματα (μείωση πόσιμου νερού, μεταλλαγμένα προϊόντα, σπατάλη ενέργειας, ακατάλληλες τροφές, κλπ) & θέματα ανθρώπινης υγείας (παχυσαρκία, κατάθλιψη, αποδοχή της υποβάθμισης της ζωής κλπ)

(Κουθούρης, 2011)



# Άσκηση σε φυσικό περιβάλλον υγεία / ποιότητα ζωής / περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση



- Η ανωτέρω εκπαιδευτική διαδικασία σχετίζεται ‘με την παραμονή, την δραστηριοποίηση & τελικά τη διαπαιδαγώγηση των μαθητών/ριών σε υπαίθριο ανοικτό χώρο’.

**Σκοπός** του αντικειμένου είναι η βιωματική ενασχόληση των μαθητών/ριών:

- α ) με κινητικές αθλητικές δραστηριότητες σε υπαίθριο χώρο,
- β) με παιγνίδια/δράσεις ανάπτυξης-βελτίωσης δεξιοτήτων & αξιών ζωής και
- γ) με θέματα περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

(Κουθούρης, 2009)



# Κατηγοριοποίηση των ΥΔΑ

## Α) Υπαίθριες Κινητικές Αθλητικές Δραστηριότητες

### Παραδείγματα

- περπάτημα στο βουνό (Hiking),
- προσανατολισμός (orienteering),
- ποδήλατο βουνού (mountain bike),
- τοξοβολία,
- κατάβαση ποταμών Rafting)
- κανό/καγιάκ (Canoe/Kayak),
- αναρρίχηση σε πίστα (climbing) κλπ

Το επίπεδο δυσκολίας κάθε ΥΔΑ διαμορφώνεται ανάλογα με τις ικανότητες, τις γνώσεις και την πρότερη εμπειρία των μαθητών.

Ένα πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει από απλούς εύκολους στόχους έως μεσαίας δυσκολίας. Ο χαρακτήρας των δράσεων είναι παιγνιώδης- συναγωνιστικός-εκπαιδευτικός, πάντοτε έναντι κατορθωτών στόχων και σε ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον

(Κονθούρης, 2011)



## Κατηγοριοποίηση των ΥΔΑ

### Β) Παιγνίδια ανάπτυξης και βελτίωσης δεξιοτήτων ζωής μαθητών/μαθητριών και η απόκτηση αξιών της καθημερινής ζωής

Πραγματεύονται θέματα επικοινωνίας, εμπιστοσύνης, συνεργασίας, ομαδικού πνεύματος, αντιμετώπισης προβλημάτων, δημιουργίας λύσεων.

Επιχειρούν, πάντοτε με την συνεχή συμμετοχή και πρωτοβουλία των μαθητών/ριών - ως ομάδα-να τους ενεργοποιήσουν και να τους εμπλέξουν σε διαδικασίες λήψης απόφασης, χωρίς την αναγκαία βοήθεια των δασκάλων/γονέων/συνοδών τους.

Οι μαθητές αρχικά ενεργοποιούνται σε ενδο-προσωπικό επίπεδο αποβλέποντας σε ανάπτυξη ατομικών χαρακτηριστικών τους, ενώ στην συνέχεια στοχεύουν σε βελτίωση ικανοτήτων διαπροσωπικού επιπέδου.



## Κατηγοριοποίηση των ΥΔΑ

### Γ) ΥΔΑ που πραγματεύονται θέματα εναισθητοποίησης σε σημαντικά περιβαλλοντικά ζητήματα και θέματα υγείας

Στην περίπτωση αυτή οι μαθητές μετά από πληροφόρηση έναντι σχετικού περιβαλλοντικού θέματος, συμμετέχουν ενεργητικά, σε κατασκευές, δράσεις παρατήρησης/καταγραφής, παραγωγής παιχνιδιών, ώστε να παρουσιάσουν άμεσα προτάσεις και δημιουργικές λύσεις έναντι των προβλημάτων.



# Γιατί διαφέρουν οι συγκεκριμένες ΥΔΑ από ήδη γνωστά παιδαγωγικά παιχνίδια;



- είναι σχεδιασμένες μαθητο-κεντρικά,
- έχουν συγκεκριμένους κινητικούς, ψυχολογικούς, παιδαγωγικούς, κοινωνικούς στόχους & επιδιώκουν συγκεκριμένες συμπεριφορές σε ενδοπροσωπικό, διαπροσωπικό και ευρύτερα κοινωνικό επίπεδο.
- απαιτούν την ενεργητική συμμετοχή όλων των μαθητών/ριών, την άμεση προσοχή τους, την επινοητικότητα-συνεργασία τους σε όλη την διάρκεια τους
- το αποτέλεσμα της δράσης ή του παιχνιδιού, όπως και της συμπεριφοράς των μαθητών/ριών (ατομικό/ομαδικό επίπεδο), γίνεται κεντρικό σημείο για αξιολόγηση και παραγωγική συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων

(Κουθούρης, 2011)



# Γιατί διαφέρουν οι συγκεκριμένες ΥΔΑ από ήδη γνωστά παιδαγωγικά παιχνίδια;

- Γιατί αναδεικνύονται προσόντα και δεξιότητες μαθητών/μαθητριών σε σωματικό, πνευματικό και ψυχικό επίπεδο, που σε άλλες περιπτώσεις μένουν κρυμμένες και αναξιοποίητες, στην διάρκεια άλλων μαθημάτων του σχολικού περιβάλλοντος.
- Γιατί τα αποτελέσματα της συμμετοχής σε προγράμματα Αγωγής Υπαίθρου λειτουργούν ως εφαλτήριο, για μετέπειτα προβληματισμό (βιωματική μάθηση) του συμμετέχοντα μαθητή/ριας σε αντίστοιχες καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

(Κουθούρης, 2011)



# Που μπορεί να υλοποιούνται οι ΥΔΑ; Είναι αναγκαία η ύπαρξη φυσικού περιβάλλοντος;



- Οι ΥΔΑ μπορούν πολύ εύκολα να διεξαχθούν εξ' ίσου μέσα στη φύση και σε κάθε ελεύθερο ανοικτό αστικό χώρο. Ανάλογοι χώροι είναι ένα **πάρκο αναψυχής** σε αστική περιοχή, ένα **αθλητικό κέντρο**, ένα **άλσος** σε αστική περιοχή, η **αυλή του σχολείου**.
- Αναμφισβήτητα, το ελεύθερο φυσικό περιβάλλον δημιουργεί θετική διάθεση για συμμετοχή, επηρεάζει το επίπεδο συγκέντρωσης των μαθητών/ριών στις απαιτήσεις της δράσης και κρίνει κατά πολύ την ποιότητα του αποτελέσματος. Αυτό όμως δεν αποκλείει την πραγματοποίηση παρόμοιων δράσεων και ΥΔΑ, στους χώρους του σχολείου. Η εισαγωγή ή η προετοιμασία των μαθητών/ριών σε προσομοιώσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων και παιχνιδιών ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής σε αστικό περιβάλλον, μάλλον αυξάνει την περιέργεια και την διάθεση των μαθητών για συμμετοχή σε ενδεχόμενη δράση με «πραγματικές συνθήκες».

(Κουθούρης, 2011)



## Οι ΥΔΑ...

... παρέχουν ευκαιρίες για μία συμπληρωματική εκπαίδευση που προγραμματίζεται από το ίδιο το περιβάλλον του σχολείου και βοηθά τους μαθητές/μαθήτριες στην ενστάλαξη σεβασμού:

- α. για το ίδιο το άτομό, (αυτοσεβασμός, αυτοπεποίθηση)
- β. για τους άλλους, (σχέσεις μαθητών μεταξύ τους & μαθητών/εκπαιδευτικών/γονέων)
- γ. για το (φυσικό) περιβάλλον, (ευρύτερη κοινωνική ευαισθητοποίηση).

Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής συνδέονται άμεσα με την υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υπαίθρου/ΥΔΑ, διότι αφ' ενός είναι ο φυσικός χώρος εργασίας τους (ελεύθερο φυσικό περιβάλλον) και αφ' ετέρου είναι οι μοναδικοί εκπαιδευτικοί που σπούδασαν την επιστήμη της «κίνησης» ως μέσον διαπαιδαγώγησης μαθητών/μαθητριών

(Κουθούρης, 2011)



# Κανόνες Ασφαλείας πρακτικές συμβουλές

*Για την αποφυγή τραυματισμών και αντιμετώπιση γενικά των κινδύνων που απορρέουν από συμμετοχή σε ΥΔΑ, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα παρακάτω:*

- Θα πρέπει ο επικεφαλής της δραστηριότητας (π.χ., ΕΦΑ, γονέας) να έχει καλή γνώση της μορφολογίας/τοπογραφίας της περιοχής που θα εκτελεστεί η ΥΔΑ και να γίνει ένας υποτυπώδης έστω έλεγχος πριν την έναρξη της.
- Ο επικεφαλής της δραστηριότητας επιβάλλεται να έχει διαμορφώσει κανόνες ασφάλειας οι οποίοι θα τηρούνται απαρέγκλιτα από όλους, ώστε να μειωθεί η πιθανότητα να συμβεί ένα ατύχημα ή εάν συμβεί, να περιοριστεί το επίπεδο των επικείμενων συνεπειών για τους συμμετέχοντες.
- Ο επικεφαλής της δραστηριότητας επιβάλλεται να έχει συγκεκριμένο πλάνο της δραστηριότητας και να μην επιτρέπει τάσεις των υπόλοιπων συμμετεχόντων και ριψοκίνδυνες αποφάσεις.
- Εφόσον θα χρησιμοποιηθούν όργανα/υλικά και εξοπλισμός, θα πρέπει εκ των προτέρων να ελεγχθούν και να είναι σε άριστη κατάσταση.

(Θεοδωράκης, 2019)



# Κανόνες Ασφαλείας πρακτικές συμβουλές

- Προσοχή στα έντονα καιρικά φαινόμενα!
- Στις υψηλές θερμοκρασίες να αποφεύγεται η άσκοπη έκθεση στον ήλιο ενώ αντίθετα
- στις πολύ χαμηλές θερμοκρασίες οι συμμετέχοντες να μην παραμένουν στο κρύο χωρίς κίνηση και κατάλληλο ρουχισμό

(Θεοδωράκης, 2019)



# Παραδείγματα - καλές πρακτικές (videos)





# Παραδείγματα - καλές πρακτικές (videos)





# Παραδείγματα - καλές πρακτικές (videos)





# Εφαρμογές για κυνήγι θησαυρού και παιχνίδια προσανατολισμού

- [Waypoint EDU \(iOS\)](#)



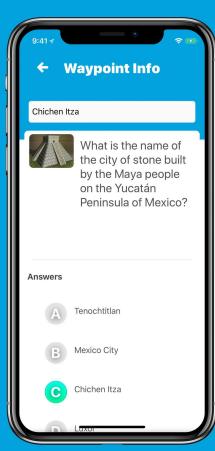
Made for teachers  
and students of all ages.



Draw where you want to play.



Use your own curriculum or  
try our Official Hunts.



- [Actionbound \(iOS, Android\)](#)

*Actionbound*



- [Geocaching \(iOS, Android\)](#)



- [Edu-Caching \(iOS, Android\)](#)





# Εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες πέρα από τα παραδοσιακά αθλήματα



- *Παραδοσιακά παιχνίδια – παιχνίδια στη γειτονιά (κρυφτό, μήλα, ψείρες, τζαμί, κατάσκοποι, μαντηλάκι, διαμάντια, φούρναρης, μέλισσα – μέλισσα κλπ)*
- *Ποδηλασία (δρόμου-βουνού)*
- *Τένις, Μπάντμιντον, Πινγκ-Πονγκ, Ξυλορακέτες*
- *Χιονοδρομία, ορειβασία*
- *Κολύμβηση, πόλο, aqua aerobic*
- *Χορός (Παραδοσιακός, μοντέρνος, χιπ-χοπ, latin κλπ)*
- *Πολεμικές τέχνες (TAE KBO NTO, Καράτε κλπ)*
- *Ενόργανη – Ρυθμική γυμναστική*

# Βιβλιογραφία – Πηγές για ιδέες & περαιτέρω μελέτη

- Christiana, R. W., James, J. J., & Battista, R. A. (2017). Prescribing outdoor physical activity to children: Health care providers' perspectives. *Global Pediatric Health*, 4, 1-7.
- Hunter, M. C., Gillespie, B. W., & Chen, S. Y.-P. (2019). Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10, 722.
- Δαλάκης, Α., (2017) [Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής στην Αυλή του Σχολείου](#)
- Κουθούρης, Χ. (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Ακραία Αθλήματα. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- Κουθούρης, Χ. (2011). Άσκηση σε φυσικό περιβάλλον/ υγεία/ ποιότητα ζωής/ περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση. «ΑΓΩΓΗ ΥΠΑΙΘΡΟΥ». Παρουσιάστηκε στο σεμινάριο «Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό: Αναψυχή, υγεία και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση». 11-13 Απριλίου. Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Ποροίων, Σέρρες, Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας (ΕΙΝ). <http://hdl.handle.net/10795/1226>
- Θεοδωράκης Νικόλαος (2019). [Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής](https://opencourses.auth.gr/courses/OCRS134/). <https://opencourses.auth.gr/courses/OCRS134/>
- Θεοδωράκης Νικόλαος (2019). Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. [Ανοιχτά ακαδημαϊκά μαθήματα: Παρουσιάσεις](#)
- [«Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία: Αποτύπωση, Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Παιδικής Παχυσαρκίας - Δράσεις για την Άσκηση και την Υγιεινή Διατροφή»](#)
  - [Φυσική Δραστηριότητα Δημοτικού](#)
  - [Φυσική Δραστηριότητα Γυμνασίου](#)
- Αλέξανδρος Λαζαρίδης, εκπ/κος ΦΑ:
  - <https://alazaridis.wordpress.com>
  - <https://actionhealthblog.wordpress.com>



DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE • UNIVERSITY OF THESSALY

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

## 12) Εκπαιδευτικός οδηγός. Διαδοχικά βήματα-πρακτικές για την προώθηση της ΦΔ των μαθητών εκτός σχολείου

**ΣΥΝ.Ε.Φ.Α  
2018-19**



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





# Γενική Φιλοσοφία σχεδιασμού-διδασκαλίας ΦΑ



## Σχετικές Ενότητες

3) Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός  
(Physical Literacy)

4) Ευχαρίστηση & διασκέδαση στη ΦΑ  
(Καθοριστικοί παράγοντες - εμπόδια).

5) Καλλιέργεια της αυτονομίας των  
μαθητών/τριών.

6) Ανατροφοδότηση-επικοινωνία  
εκπαιδευτικού – μαθητή.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται δύο προτεινόμενες επιλογές, με την διαδοχική σειρά των βημάτων-πρακτικών που μπορεί να ακολουθήσουν-νιοθετήσουν οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής.

Οι πρακτικές αυτές μπορούν να εφαρμοστούν διαδοχικά από την έναρξη έως τη λήξη των σχολικού έτους, με βασικό σκοπό την προώθηση της ΦΔ των μαθητών εκτός σχολείου.



# Διαδοχικά βήματα - πρακτικές για την προώθηση της ΦΔ Επιλογή 1\*



1. Ενημέρωση μαθητών/τριών-γονέων-εκπ/κών για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία και τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) (π.χ., διοργάνωση ενημερωτικής εκδήλωσης, παρουσιάσεις στα πρώτα μαθήματα της χρονιάς, ή/και αποστολή ενημερωτικών, αναρτήσεις στο site του σχολείου και/η στα κοινωνικά δίκτυα κ.α.).
2. Μετρήσεις-Αρχική αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης-Δεικτών υγείας μαθητών/τριών (& Αναγνώριση των προσωπικών αναγκών του κάθε μαθητή όσον αφορά την Φυσική Δραστηριότητα)
3. Καθορισμός ατομικού σχεδίου δράσης. Δημιουργία προσωπικών αρχείων παρακολούθησης της ατομικής προόδου & χρήση ημερολογίου καταγραφής ΦΔ (& Καθορισμός προσωπικών Στόχων (για ατομική πρόοδο-βελτίωση) από τους μαθητές/τριες με χρήση ατομικής κάρτα καθορισμού στόχων. Οι στόχοι θα πρέπει να στοχεύουν στην προσωπική πρόοδο. Όχι στις συγκρίσεις και στον ανταγωνισμό!)
4. Αξιολόγηση, έλεγχος επίτευξης στόχων, Ανατροφοδότηση, καθορισμός νέων στόχων.
5. Σχεδίαση-προγραμματισμός-οργάνωση 3-5 νέων ευχάριστων και προκλητικών δραστηριοτήτων/παιχνιδιών για το μάθημα ΦΑ.
6. Διοργάνωση υπαίθριων/εναλλακτικών μορφών άθλησης μαθητών-γονέων και/ή αθλητικών εκδηλώσεων (σε συνεργασία με Δήμο, σύλλογο γονέων, φορείς).

\*Η διαδοχική σειρά των βημάτων-πρακτικών με υπογραμμισμένα, προκύπτει από τα σχόλια των μελών και τα αποτελέσματα των δημοσκοπήσεων στην ομάδα επιμόρφωσης ΣΥΝΕΦΑ στο Facebook. Σε παρενθέσεις είναι οι επιπλέον πρακτικές οι οποίες μπορούν να συμπληρώσουν αντά τα βήματα.



# Διαδοχικά βήματα - Πρακτικές Επιλογή 2\*\*



1. Ενημέρωση μαθητών/τριών-γονέων-εκπ/κών για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία και τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) (π.χ., διοργάνωση ενημερωτικής εκδήλωσης, παρουσιάσεις στα πρώτα μαθήματα της χρονιάς, ή/και αποστολή ενημερωτικών, αναρτήσεις στο site του σχολείου και/η στα κοινωνικά δίκτυα κ.α.).
2. Μετρήσεις-Αρχική αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης-Δεικτών υγείας μαθητών/τριών & Αναγνώριση των προσωπικών αναγκών του κάθε μαθητή όσον αφορά την Φυσική Δραστηριότητα
3. α) Καθορισμός προσωπικών Στόχων (για ατομική πρόοδο-βελτίωση) από τους μαθητές/τριες με χρήση ατομικής κάρτα καθορισμού στόχων. Οι στόχοι θα πρέπει να στοχεύουν στην προσωπική (ή και ομαδική) πρόοδο. Όχι στις συγκρίσεις και στον ανταγωνισμό!  
β) Καθορισμός ατομικού σχεδίου δράσης. Δημιουργία προσωπικών αρχείων παρακολούθησης της ατομικής προόδου & χρήση ημερολογίου καταγραφής ΦΔ
4. Σχεδίαση-προγραμματισμός-οργάνωση 3-5 νέων ευχάριστων και προκλητικών δραστηριοτήτων/παιχνιδιών για το μάθημα ΦΑ.
5. Διοργάνωση υπαίθριων/εναλλακτικών μορφών άθλησης μαθητών-γονέων και/ή αθλητικών εκδηλώσεων (σε συνεργασία με Δήμο, σύλλογο γονέων, φορείς).
6. Αξιολόγηση, έλεγχος επίτευξης στόχων. Ανατροφοδότηση, καθορισμός νέων στόχων

\*\*Η συγκεκριμένη διαδοχική σειρά των βημάτων-πρακτικών, προτείνεται με βάση τη θεωρία των Στόχων όπου:  
(α) πριν γίνει ο "Καθορισμός του ατομικού σχεδίου δράσης" θα πρέπει πρώτα να έχει γίνει ο "Καθορισμός των στόχων" &  
(β) από τον "Καθορισμό των στόχων" έως την "Αξιολόγηση και τον επανακαθορισμό στόχων" θα πρέπει να έχει μεσολαβήσει ένα επαρκές χρονικό διάστημα για υλοποίηση του ατομικού σχεδίου δράσης.



# Προτεινόμενες Πρακτικές & Υλικό Θεματικών ενοτήτων



1. Ενημέρωση μαθητών/τριών-γονέων-εκπ/κών για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία και τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) (π.χ., διοργάνωση ενημερωτικής εκδήλωσης, παρουσιάσεις στα πρώτα μαθήματα της χρονιάς, ή/και αποστολή ενημερωτικών, αναρτήσεις στο site του σχολείου και/η στα κοινωνικά δίκτυα κ.α.)
  - 1) Τα οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) στην υγεία.
  - 2) Η σημασία-αξία της Φυσικής Αγωγής και ο ρόλος των Εκπαιδευτικών ΦΑ.
  - 3) Φυσικός/Σωματικός εγγραμματισμός (Physical Literacy)
  - 9) Ο ρόλος των γονέων στην προώθηση της ΦΔ των μαθητών/τριών.
2. Μετρήσεις-Αρχική αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης-Δεικτών υγείας μαθητών/τριών & Αναγνώριση των προσωπικών αναγκών του κάθε μαθητή όσον αφορά την Φυσική Δραστηριότητα.
  - 7) Αντικειμενικές μετρήσεις Φυσικής Κατάστασης - Δεικτών υγείας.
  - 10) Αναγνώριση μαθητών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση. Εμπόδια συμμετοχής σε ΦΔ και ξεπέρασμα τους.



# Προτεινόμενες Πρακτικές Υλικό Θεματικών ενοτήτων



3. α) Καθορισμός προσωπικών Στόχων (για ατομική πρόοδο-βελτίωση) από τους μαθητές/τριες με χρήση ατομικής κάρτα καθορισμού στόχων. Οι στόχοι θα πρέπει να στοχεύουν στην προσωπική (ή και ομαδική) πρόοδο. Όχι στις συγκρίσεις και στον ανταγωνισμό!
- β) Καθορισμός ατομικού σχεδίου δράσης. Δημιουργία προσωπικών αρχείων παρακολούθησης της ατομικής προόδου & χρήση ημερολογίου καταγραφής ΦΔ.

**8) Καθορισμός στόχων με σκοπό την αύξηση της ΦΔ.**

**7) Αντικειμενικές μετρήσεις Φυσικής Κατάστασης - Δεικτών υγείας.**

**10) Αναγνώριση μαθητών που έχουν ανάγκη περισσότερη άσκηση. Εμπόδια συμμετοχής σε ΦΔ και ξεπέρασμα τους.**

4. Σχεδίαση-προγραμματισμός-οργάνωση 3-5 νέων ευχάριστων και προκλητικών δραστηριοτήτων/παιχνιδιών για το μάθημα ΦΑ.

**4) Ευχαρίστηση & διασκέδαση στη ΦΑ (Καθοριστικοί παράγοντες - εμπόδια).**

**5) Καλλιέργεια της αυτονομίας των μαθητών/τριών.**

**6) Ανατροφοδότηση-επικοινωνία εκπαιδευτικού – μαθητή.**

**11) Υπαίθριες & εναλλακτικές δραστηριότητες αναψυχής για αύξηση ΦΔ μαθητών-γονέων.**



# Προτεινόμενες Πρακτικές Υλικό Θεματικών ενοτήτων



5. Διοργάνωση υπαίθριων/εναλλακτικών μορφών άθλησης μαθητών-γονέων και/ή αθλητικών εκδηλώσεων (σε συνεργασία με Δήμο, σύλλογο γονέων, φορείς).

**11) Υπαίθριες & εναλλακτικές δραστηριότητες αναψυχής για αύξηση ΦΔ μαθητών-γονέων.**

**9) Ο ρόλος των γονέων στην προώθηση της ΦΔ των μαθητών/τριών.**

6. Αξιολόγηση, έλεγχος επίτευξης στόχων. Ανατροφοδότηση, καθορισμός νέων στόχων.

**7) Αντικειμενικές μετρήσεις Φυσικής Κατάστασης - Δεικτών υγείας.**

**8) Καθορισμός στόχων με σκοπό την αύξηση της ΦΔ.**



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Καρυές, 42100 Τρίκαλα

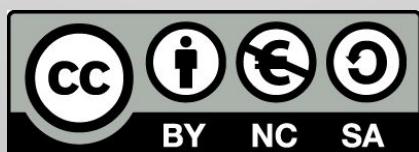
e-mail: g-pe@pe.uth.gr



## Δίκτυο

# Συνεργασίας Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΣΥΝ.Ε.Φ.Α)

5/ 2019



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

