

Επιμορφωτική Διημερίδα Εκπ/κών Φ.Α.  
Α/θμιας & Β/θμιας Εκπ/σης Ν. Θεσ/νίκης

Μουσικό Σχολείο Θεσ/νίκης  
9 & 10 Σεπτεμβρίου 2013

«Ένα ελκυστικό μάθημα Φυσικής Αγωγής  
στην Π/θμια και Δ/θμια Εκπαίδευση».

**Διοργανωτές:**

Δρ. Νίκος Οξύζογλου

Δρ. Κων/νος Μπουζιώτας

Σχολικοί Σύμβουλοι Φυσικής Αγωγής

Νομού Θεσσαλονίκης

Επιμορφωτική Διημερίδα Εκπ/κών Φ.Α.  
Α/θμιας & Β/θμιας Εκπ/σης Νομού  
Θεσ/νίκης

Μουσικό Σχολείο Θεσσαλονίκης  
9 & 10 Σεπτεμβρίου 2013

Ένα ελκυστικό μάθημα Φυσικής Αγωγής:  
«Οργάνωση του μαθήματος Φ. Α. στην Π/θμια και  
Δ/θμια Εκπαίδευση».

Δρ. Νίκος Οξύζογλου  
Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

# Ενέργειες πριν το προγραμματισμό της Φυσικής Αγωγής

Με την ανάληψη υπηρεσίας, ο/η εκπαιδευτικός Φ.Α. :

- Επιθεωρεί τους χώρους του μαθήματος (αυλή, γήπεδα, γυμναστήριο, κλειστή αίθουσα, κλπ).
- Καταγράφει το αθλητικό υλικό του σχολείου (μπάλες, κώνους, στεφάνια, σχοινάκια, στρώματα, κλπ).
- Εισηγείται στον διευθυντή του σχολείου ενδεχόμενες επισκευές στον πάγιο εξοπλισμό, εργασίες συντήρησης και αγορές αθλητικού υλικού.
- Φροντίζει να διαμορφώσει τους χώρους και να αποκτήσει το υλικό που θα χρειασθεί στο μάθημά του.

## Τι λαμβάνουμε υπόψη στη διαμόρφωση του ετήσιου προγραμματισμού της Φ.Α.

Παράγοντες που διαμορφώνουν τις επιλογές των αντικειμένων και την χρονική κατανομή τους στον ετήσιο προγραμματισμό:

Η αθλητική υποδομή του σχολείου (οι χώροι, τα γήπεδα καθορίζουν τα διδακτικά αντικείμενα. Αν πχ δεν υπάρχουν σκάμμα ή στρώματα στο σχολείο δεν μπορούν να διδαχθούν τα άλματα στο στίβο).

Ο αριθμός των εκπαιδευτικών Φ.Α. στο σχολείο (αν υπάρχει και 2ος εκπαιδευτικός Φ.Α. στο σχολείο τα διδακτικά αντικείμενα να μη συμπίπτουν ταυτόχρονα στους χώρους και στο υλικό).

Η επιρροή από τις καιρικές συνθήκες (αν το σχολείο διαθέτει μόνο ανοικτούς χώρους, θα πρέπει σε κάθε τρίμηνο να προγραμματίζονται και θεωρητικά αντικείμενα σαν εναλλακτικές λύσεις).

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τόπου και του σχολείου (αν στον τόπο έχει αναπτυχθεί ένα ιδιαίτερο άθλημα ή δίπλα στο σχολείο υπάρχει στάδιο ή διαθέτουμε ιδιαίτερο εξοπλισμό στο σχολείο, το λαμβάνουμε υπόψη στη διαμόρφωση του προγραμματισμού, αξιοποιώντας το).

# Οργάνωση μαθήματος

- Λήψη κατάλληλων μέτρων για την ασφάλεια των μαθητών από πιθανά ατυχήματα
- Κατάλληλη θέση παρατήρησης του ΕΦΑ
- Συνεχής παρουσία του ΕΦΑ
- Καθοδήγηση και βοήθεια στις δραστηριότητες που υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού
- Άσκηση μακριά από τα γεύματα (όπου είναι δυνατόν)
- Κατάλληλο αθλητικό υλικό
- Κατάλληλες αθλητικές εγκαταστάσεις μη χρήση (κατεστραμμένων ή επικίνδυνων χώρων)

## Δεδομένα που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τον προγραμματισμό:

- Η ηλικία, οι δυνατότητες και οι ικανότητες των μαθητών (τεχνικό επίπεδο μαθητών).
- Η υλικοτεχνική υποδομή.
- Οι καιρικές συνθήκες.
- Το μέγεθος της τάξης.
- Τα διαθέσιμα μέσα.
- Συνδιδασκαλία με άλλους Ε.Φ.Α.

# Προϋποθέσεις Αποτελεσματικής Οργάνωσης Διδακτικής Ώρας

- Η Διδακτική ώρα για να έχει αποτελεσματικότητα προϋποθέτει, σωστή οργάνωση και λήψη κάποιων μέτρων από τον διδάσκοντα, είναι τα λεγόμενα Πρωτόκολλα Συμπεριφοράς κ.ά.

- Η πείρα δείχνει ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες ακολουθούν/υπακούουν κανόνες μόνο όταν είναι και οι ίδιοι και οι ίδιες «συνένοχοι» και συγγραφείς των κανόνων.



# Πρωτόκολλα συμπεριφοράς

- Για να μπορεί ο εκπαιδευτικός να ελέγχει αποτελεσματικά την τάξη θα πρέπει να έχει διδάξει στα παιδιά **συγκεκριμένες συμπεριφορές που θα εφαρμόζονται για την έναρξη, διεξαγωγή και λήξη του μαθήματος (πρωτόκολλα συμπεριφοράς)**.
- **Πρωτόκολλο συμπεριφοράς για την έναρξη του μαθήματος**. Οι μαθητές με το χτύπημα του κουδουνιού θα συγκεντρώνονται στο χώρο τους **(πρωτόκολλο έναρξης)**.
- Συνήθως προτείνεται ο σχηματισμός ομάδων έως πέντε το πολύ ατόμων (αν το τμήμα έχει 25 άτομα, 5 πεντάδες).

# Τα πλεονεκτήματα αυτών των πρωτοκόλλων είναι:

- 1. Ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν όλα τα παιδιά έχουν έρθει στο μάθημα (ιδιαίτερα για τις μικρές τάξεις αυτό είναι πολύ σημαντικό). Με το πέρασμα του χρόνου με μια ματιά στις ομάδες γρήγορα διαπιστώνεται ποιος λείπει.
- 2. Γρήγορος έλεγχος ανάρμοστης συμπεριφοράς (ομιλία, φασαρία, ανησυχία, αναταραχή, παρενόχληση κτλ.) που δεν επιτρέπει τη συμμετοχή στο μάθημα.
- 3. Ο εκπαιδευτικός μπορεί σε σύντομο διάστημα να μάθει τα ονόματα των μαθητών. (Μια μέθοδος είναι να μάθει τα ονόματα της μιας ομάδας την πρώτη μέρα, την επόμενη να τα επαναλάβει και να επικεντρωθεί στα ονόματα της άλλης κτλ.).
- 4. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος μπορούν γρήγορα να σχηματιστούν ομάδες για εξάσκηση. Καλό θα είναι να δοθούν στις ομάδες ονόματα (χρώματα, αριθμοί κτλ.). Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι τα παιδιά θα εξασκούνται όλο το χρόνο στις ίδιες πάντα ομάδες.
- 5. Επίσης, θα πρέπει να υπάρχει κάποιο σήμα με το οποίο όλα τα παιδιά θα πρέπει αμέσως να σταματούν τη δραστηριότητά τους, και να αναζητούν την οπτική επαφή με τον εκπαιδευτικό για την επόμενη εντολή (πρωτόκολλο ασφάλειας).

# Πρωτόκολλο χρήσης & μεταφοράς οργάνων

- Καλό είναι ο εκπαιδευτικός **να έχει προμηθευτεί δίκτυα για τις μπάλες** και να έχει καθορίσει από την αρχή της χρονιάς το **σημείο** όπου θα βρίσκεται το υλικό και όπου θα τοποθετείται κάθε φορά που δεν θα το χρειάζεται.
- Για τη διαχείριση του υλικού θα πρέπει να είναι υπεύθυνα τα ίδια τα παιδιά, (πχ. 2 ανά εβδομάδα από την ονομαστική κατάσταση).  
**Οι σκόρπιες μπάλες ή στεφάνια** στην αυλή μπορούν να δημιουργήσουν σοβαρά **προβλήματα πειθαρχίας και ασφάλειας**.

# ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΝΟΣ ΚΑΛΑ ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟΥ ΚΑΙ ΠΕΙΘΑΡΧΗΜΕΝΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

- Καθορισμός σταθερών εκπαιδευτικών ενεργειών (πρωτοκόλλων) για τους μαθητές την ώρα του μαθήματος.
- Καλή οργάνωση και καθοδήγηση του τμήματος.
- Συλλογική-πειθαρχημένη εργασία.
- Προετοιμασία των οργάνων και του χώρου εξάσκησης.
- Σωστός σχεδιασμός και προγραμματισμός της διδακτέας ύλης.
- Μέτρα πρόληψης τραυματισμών.
- Υψηλός ενεργός χρόνος μάθησης-άσκησης.

# Κανόνες συμπεριφοράς του Ε.Φ.Α. στο σχολείο

1. Έγκαιρη προσέλευση
2. Πλάνα διδασκαλίας (σχέδια μαθήματος)
3. Ευγενική συμπεριφορά

# Παρουσία πίνακα αθλητικών ανακοινώσεων

- Ο πίνακας αυτός πρέπει να βρίσκεται σε πολύ ορατό σημείο και είναι εύκολα προσβάσιμος από όλους.
- Εκεί ανακοινώνονται όλα τα αθλητικά δρώμενα, φωτογραφίες, έκτακτες ανακοινώσεις, πρωταθλήματα εσωτερικά, κλπ. της Σ.Μ.

## Καταγραφή διδακτικών ωρών και περιεχομένου μαθημάτων

- Ο προγραμματισμός της Ε.Α. δεν θα είχε αξία αν δε γίνεται καταγραφή των διδακτικών ωρών (καθώς και των χαμένων διδακτικών διδακτικών ωρών).
- Προτείνεται η χρήση ημερολογίου, όπου θα σημειώνεται, η μέρα, η ώρα, το τμήμα και το περιεχόμενο του μαθήματος. Θα καταγράφονται επίσης οι μέρες και οι ώρες που δε γίνονται μαθήματα.
- Επιπλέον, με την καταγραφή, ο εκπαιδευτικός έχει μια συνεχή εικόνα υλοποίησης του προγραμματισμού του, για κάθε τμήμα στο οποίο διδάσκει (που βρίσκεται, τι έχει κάνει, τι υπολείπεται να κάνει).
- Η καταγραφή βοηθά ουσιαστικά τον Ε.Α. στην οικοδόμηση των ημερήσιων μαθημάτων.

# Η έννοια του ακαδημαϊκού χρόνου μάθησης (ενεργός χρόνος συμμετοχής)

- Ο ακαδημαϊκός χρόνος μάθησης είναι ο χρόνος που δαπανούν οι μαθητές:
  - για την εμπέδωση των αντικειμένων διδασκαλίας,
  - για τη συμμετοχή σε αθλητικές, παιγνιώδεις, και χορευτικές δραστηριότητες καθώς και
  - για την εξάσκηση σε ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα ανάπτυξης των φυσικών ικανοτήτων.



# Κριτήρια αξιολόγησης του ακαδημαϊκού χρόνου μάθησης.

- Όταν ο ακαδημαϊκός χρόνος μάθησης υπερβαίνει το **40-45%** της διδακτικής ώρας θεωρείται πως η **διδακτική ώρα αξιοποιήθηκε ικανοποιητικά (20 λεπτά)**.
- Όταν δεν υπερβαίνει το **20% (9 λεπτά)** της διδακτικής ώρας η αποτελεσματικότητα του μαθήματος **θεωρείται χαμηλή**.

# Ανασκόπηση διεθνούς βιβλιογραφίας

- Ο μέσος όρος της ενεργητικής συμμετοχής κατά τους Godbout, Brunelle & Tousignant (1983) σε σχολεία της Α' /θμιας και Β' /θμιας εκπαίδευσης κυμαίνονταν στο 31,3% για το Δημοτικό και 36,5% της διδακτικής ώρας αντίστοιχα για το Γ/σιο. Ο οποίος χρόνος, κατέληξαν, πως μπορεί να αυξηθεί με καλύτερη διαχείριση, έλεγχο και οργάνωση των μαθητών.

# Ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας

- Οι Thompson, Beauchamp & Darst (1991) κατέγραψαν την κινητική δραστηριότητα των μαθητών/τριων από 119 μαθήματα φυσικής αγωγής σε 28 διαφορετικά διδακτικά αντικείμενα. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι ο ενεργός χρόνος συμμετοχής κυμάνθηκε από 4% - 77% με μέσο όρο πρακτικής άσκησης 33%.

# Ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας

- Οι Siedentop, Mand & Taggart (1986) εξέτασαν έξι εργασίες από τους Anderson, Metzler, Pate, McLeish, Godbout, Brunelle, & Tousignant και βρήκαν ότι ο ακαδημαϊκός χρόνος μάθησης κυμάνθηκε στο **21% - 30%** της διδακτικής ώρας. Επίσης διαπίστωσαν πως:
  - το **15% - 25%** δαπανιόταν στη διαχείριση και στις μετακινήσεις των μαθητών,
  - το **15% - 25%** στην παροχή πληροφοριών και
  - το **22% - 32%** περιμένοντας στην αναμονή μέχρι να έρθει η σειρά τους.

# Ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας

- Σε άλλη έρευνα που αξιολογήθηκε η αποτελεσματικότητα επτά καθηγητών φυσικής αγωγής που θεωρούνταν από τους πιο καταρτισμένους και εξειδικευμένους διαπιστώθηκε πως: ο ακαδημαϊκός χρόνος μάθησης ήταν της τάξης του 45% της διδακτικής ώρας (δηλαδή 20 λεπτά), (Eldar, Siedentop & Jones, 1989).

# Προτάσεις για την αύξηση του ενεργού χρόνου

- Καλή οργάνωση και διαχείριση του τμήματος.
- Πειθαρχία & εφαρμογή κανόνων συμπεριφοράς στο μάθημα.
- Αποφυγή θεωρητικών διαλέξεων.
- Αποφυγή πολλών και άσκοπων μετακινήσεων.
- Κατάλληλη ρύθμιση των διαλειμμάτων.
- Αποφυγή μεγάλων διαστημάτων αναμονής.
- Προτίμηση της ενιαίας-μετωπικής μορφής άσκησης/μάθησης ή της άσκησης σε ζευγάρια.
- Εκμετάλλευση όλων των αθλητικών εγκαταστάσεων.
- Διοργάνωση αθλητικών παιχνιδιών σε ολιγομελείς ομάδες.
- Αύξηση της δοσολογίας των προσπαθειών.

# Ο ρόλος του εκπαιδευτικού Φ.Α.

- να ενδιαφέρεται για τους μαθητές και τη δουλειά του
- να καλλιεργεί στους μαθητές την αυτοπεποίθηση
- να είναι ευγενικός, ειλικρινής, ομιλητικός με αίσθηση χιούμορ
- ✓ να επιβάλλει και να ελέγχει την πειθαρχία,
- ✓ να διαπιστώνει το αν έγινε κατανοητός
- ✓ να θέτει και να υλοποιεί στόχους
- ❖ να προκαλεί τη μεγαλύτερη ενεργητική συμμετοχή μαθητών
- ❖ να εφαρμόζει ποικίλες τεχνικές αξιολόγησης
- ❖ να είναι δίκαιος και όχι εκδικητικός με τους μαθητές
- ❖ να αξιολογεί σύμφωνα με τα διδαχθέντα

# Αξιολόγηση-Βαθμολόγηση

- Η βαθμολογία πρέπει να λειτουργεί ως **επιβράβευση** και όχι ως **τιμωρία**.
- Κατά τη βαθμολόγηση, να παίρνουμε ως κριτήριο **την πρόοδο των παιδιών** περισσότερο από οτιδήποτε άλλο

**Δεν είναι το παν η Γυμναστική η οποία θα λύσει το πρόβλημα του κόσμου, αλλιώς χανόμαστε.....?????**



# Θα ήταν μεγάλο λάθος αν:

- Συγκρίναμε τα παιδιά με τους άλλους (καλύτερους), αλλά μόνο με τον ίδιο τους τον εαυτό (το αρχικό τους επίπεδο).
- Δε μας ενδιέφερε μόνο η προσωπική βελτίωση του καθενός, (σε καμιά περίπτωση δεν τον σχετίζω με το επίπεδο των καλύτερων του τμήματος).

Το σπουδαιότερο είναι να κάνουμε δραστήρια τα παιδιά που είναι αδρανή.

Σας ευχαριστώ για την  
προσοχή !!!!!!!