



Co-funded by  
the European Union

**D2.3 Ηλεκτρονικό βιβλίο για τον σωματικό  
γραμματισμό σε όλες τις γλώσσες των εταίρων**

**Από την κοινοπραξία του έργου ePhyLi**

**Ελληνική μετάφραση**

## Φύλλο Δεδομένων

**Τίτλος** ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ:  
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

**Επιμελητές** Green Nigel, Vašíčková Jana, Christodoulides Efstathios, Tsivitanidou Olia

**Το υλικό του περιεχομένου είναι γραμμένο από** Green Nigel, Vašíčková Jana, Christodoulides Efstathios, Tsivitanidou Olia, Carraro Attilio, Poláková Martina, Zito Viviana, Markovič Miroslav

**Το υλικό του περιεχομένου έχει ελεγχθεί από** Mulè Antonino, Adamakis Manolis

**Ιδιοκτησία από** ePhyLi project

**Παραγωγή από** ePhyLi project

**Το ηλεκτρονικό βιβλίο έχει ελεγχθεί από** Grecic David



**Εγκεκριμένο από** International Physical Literacy Association (IPLA)



**Co-funded by  
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. [Αριθμός έργου: 101089928].

## Table of Contents

1	Εισαγωγή.....	4
2	Ενότητα 1: Εισαγωγή στην έννοια του σωματικού γραμματισμού.....	7
3	Ενότητα 2: Γιατί σωματικός γραμματισμός; Γιατί εσύ; Υγεία, ευημερία, αθλητισμός, φυσική αγωγή, σωματική δραστηριότητα και προσωπικά ταξίδια.....	29
4	Ενότητα 3: Χαρτογραφώντας την πρόοδο.....	45
5	Ενότητα 4: Πρώιμα χρόνια.....	68
6	Ενότητα 5: Διδακτέα Ύλη και εξωσχολικές εμπειρίες – σχεδιασμός πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας προόδου (5 – 18 ετών).....	83
7	Ενότητα 6: Παιδαγωγική Και Πρακτική 1 – Διδακτικές Στρατηγικές Που Επηρεάζουν Τον Σωματικό Γραμματισμό .....	101
8	Ενότητα 7: Παιδαγωγική και πρακτική 2 – Μοντέλα – Επίδραση στον σωματικό γραμματισμό 126	
9	Ενότητα 8: Αναπηρία, συμπερίληψη και σωματικός γραμματισμός .....	142

# 1 Εισαγωγή

Το έργο “Promoting Physical Literacy and healthy lifestyles through digital materials for university students” (ePhyLi) στοχεύει στην προώθηση της ευαισθητοποίησης και της δραστηριότητας σε περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας που βελτιώνουν την υγεία (HEPA) και στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής για όλους. Ειδικότερα, η διατήρηση της δια βίου ενασχόλησης με τη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό στην καθημερινή μας ζωή θα μπορούσε να επιτευχθεί με την αύξηση της γνώσης και της κατανόησης σχετικά με την έννοια του σωματικού γραμματισμού (Physical Literacy)<sup>1</sup> σε μελλοντικούς καθηγητές φυσικής αγωγής, άλλους φοιτητές πανεπιστημίου που σπουδάζουν Αθλητική Επιστήμη, Αθλητική Παιδαγωγική, Επιστήμες του Αθλητισμού και Άσκησης ή Επιστήμες της Αγωγής.

Μεταξύ μιας σειράς δραστηριοτήτων, η κοινοπραξία ePhyLi έχει σχεδιάσει και αναπτύξει ένα ηλεκτρονικό βιβλίο που δίνει ένα πλήρες γενικό όραμα της έννοιας του σωματικού γραμματισμού.

Αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο βασίζεται στην βιβλιογραφική επισκόπηση και έρευνα πεδίου σχετικά με τον σωματικό γραμματισμό και τις συνδέσεις της με την φυσική αγωγή. Η έρευνα τεκμηρίωσης εξέτασε γρήγορα ενημερωμένες δημοσιεύσεις σχετικά με τον σωματικό γραμματισμό, τη φυσική αγωγή, και τη σωματική δραστηριότητα, σε διάφορες χώρες σε όλο τον κόσμο και η έρευνα πεδίου συνίστατο σε αρκετές συνεντεύξεις ομάδων εστίασης με φοιτητές πανεπιστημίου και εν ενεργεία καθηγητές στις συμμετέχουσες χώρες για να διερευνήσουν την κατανόησή τους για τον σωματικό γραμματισμό και τον αντίκτυπό της στη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα, τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής και τις ατομικές εμπειρίες. Κατά τη διάρκεια αυτών των ομάδων εστίασης, πραγματοποιήσαμε επίσης διαδικτυακές έρευνες συγκεντρώνοντας απαντήσεις 92 συμμετεχόντων.

Σύμφωνα με τα προαναφερθέντα ευρήματα από την έρευνα γραφείου και πεδίου, αναγνωρίστηκε ένα παιδαγωγικό πλαίσιο για τη διδασκαλία και τη μάθηση σχετικά με τον σωματικό γραμματισμό, συνοδευόμενο από συναφείς μαθησιακούς στόχους που περιγράφονται στην περιεκτική έκθεση του παιδαγωγικού πλαισίου για τον σωματικό γραμματισμό. Αυτό το πλαίσιο μπορεί να αξιολογηθεί στην ιστοσελίδα του έργου και προορίζεται να παρέχει κατεύθυνση για τη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού επικεντρωμένου στον σωματικό γραμματισμό, το οποίο αναπτύσσεται από την κοινοπραξία σε επόμενη φάση του έργου.

Το ηλεκτρονικό βιβλίο αποτελείται από οκτώ ενότητες. Οι περισσότερες από τις ενότητες χρειάζονται περίπου 10 ώρες για να εξερευνηθούν. Στις ενότητες, υπάρχουν μερικές ασκήσεις αναστοχασμού για να συζητήσουμε μαζί, για να αυξήσουμε την εμπλοκή με το θέμα και μερικές ερωτήσεις ανασκόπησης ή αυτό-αξιολόγησης για να ελέγξουμε την τελική κατανόηση.

Η ενότητα 1 εισάγει τους εκπαιδευόμενους στην έννοια του σωματικού γραμματισμού. Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες θα εμβαθύνουν στις φιλοσοφικές ρίζες του σωματικού γραμματισμού, τις παγκόσμιες προοπτικές και την ιστορική εξέλιξη. Μέσα από προσωπικό αναστοχασμό και διαδραστικές δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση της ευρύτερης έννοιας του σωματικού γραμματισμού. Η ενότητα 2 διερευνά τη σημασία του σωματικού γραμματισμού και τη συνάφειά του με τα άτομα. Οι συμμετέχοντες θα εξετάσουν τη σχέση μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και της υγείας και της ευημερίας. Θα εξετάσουν επίσης πώς οι προσωπικές εμπειρίες, οι κοινωνικοί θεσμοί και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν τη

---

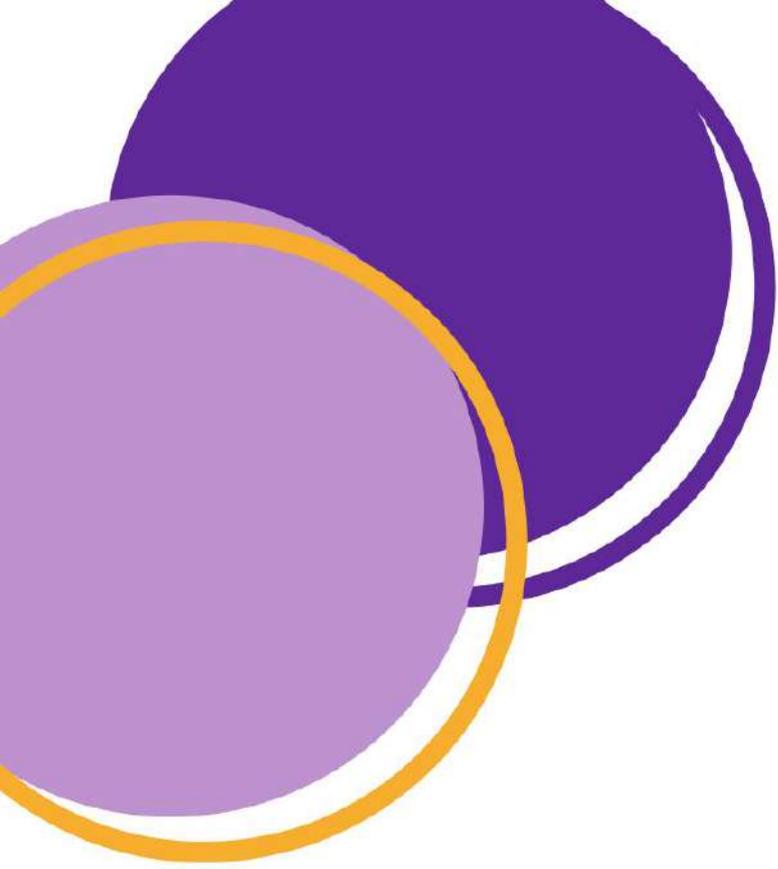
<sup>1</sup> Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο όρος «physical literacy» μπορεί να βρεθεί στην ελληνική βιβλιογραφία με τις εξής μορφές: σωματικός γραμματισμός ή εγγραμματισμός, φυσικός γραμματισμός ή εγγραμματισμός, κινητικός γραμματισμός ή εγγραμματισμός. Σε αυτό το βιβλίο υιοθετείται ο όρος «σωματικός γραμματισμός».

συμμετοχή στην σωματική δραστηριότητα, αποκτώντας έτσι μια εικόνα για τον κεντρικό ρόλο του σωματικού γραμματισμού στην προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Η ενότητα 3 επικεντρώνεται στην παρακολούθηση της προόδου του σωματικού γραμματισμού και της φυσικής αγωγής. Οι συμμετέχοντες θα εμβαθύνουν στην έννοια της προόδου, εξετάζοντας διάφορες τεχνικές αξιολόγησης και τις επιπτώσεις τους στα άτομα. Επιπλέον, θα εισαχθούν σε «αυθεντικές βασικές δραστηριότητες» και αρχές που αποσκοπούν στην ενίσχυση της αποτελεσματικότητας της παρακολούθησης της προόδου. Η ενότητα 4 είναι αφιερωμένη στη διερεύνηση εμπειριών σωματικής δραστηριότητας για μικρά παιδιά στα πρώτα τους χρόνια. Οι συμμετέχοντες θα προβληματιστούν σχετικά με τις υπάρχουσες πρακτικές και αρχές που αποσκοπούν στη διευκόλυνση θετικών εμπειριών σωματικής δραστηριότητας σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως το σπίτι, παιδικοί σταθμοί, ομάδες παιχνιδιού και αθλητικοί σύλλογοι. Η ενότητα 5 ασχολείται με το σχεδιασμό του προγράμματος σπουδών και των εξωσχολικών δραστηριοτήτων για μαθητές ηλικίας 5 έως 18 ετών. Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν στρατηγικές για την προώθηση θετικών εμπειριών σωματικής δραστηριότητας σε διάφορα περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων σχολείων, κοινοτήτων, οικογενειών και αθλητικών συλλόγων. Η ενότητα 6 εισάγει τους συμμετέχοντες στη σχέση μεταξύ παιδαγωγικής, του σωματικού γραμματισμού και της φυσικής αγωγής. Εξετάζει τα διάφορα επίπεδα του σωματικού γραμματισμού στα παιδιά και χρησιμοποιεί το φάσμα των συγλ διδασκαλίας του Mosston για να ενισχύσει την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού. Η ενότητα 7 διευρύνει την κατανόηση των συμμετεχόντων για μοντέλα διδασκαλίας όπως η «Αθλητική Εκπαίδευση», τα «Παιχνίδια Διδασκαλίας για Κατανόηση» (TGfU) και η «Συνεργατική Μάθηση». Εξοπλίζει τους συμμετέχοντες με τις δεξιότητες για να εφαρμόσουν και να προσαρμόσουν αποτελεσματικά αυτά τα μοντέλα για να προωθήσουν τη δια βίου ενασχόληση με σωματική δραστηριότητα. Η ενότητα 8 επικεντρώνεται στις σχέσεις μεταξύ αναπηρίας, ένταξης και σωματικού γραμματισμού στα πλαίσια της φυσικής αγωγής. Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν γνώσεις και στρατηγικές για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς που προάγει την ολιστική ανάπτυξη για όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους.

Ως εκ τούτου, το ηλεκτρονικό βιβλίο μπορεί να θεωρηθεί ως ένας οδηγός σε ένα ταξίδι που περνάει μέσα από τις ρίζες, την έννοια και τον αντίκτυπο του σωματικού γραμματισμού στη ζωή μας. Μετά την ολοκλήρωση των ενότητων, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να υποστηρίξουν τις αρχές του σωματικού γραμματισμού και να συμβάλουν σε μια ενημερωμένη, χωρίς αποκλεισμούς και ενεργή παγκόσμια κοινότητα.

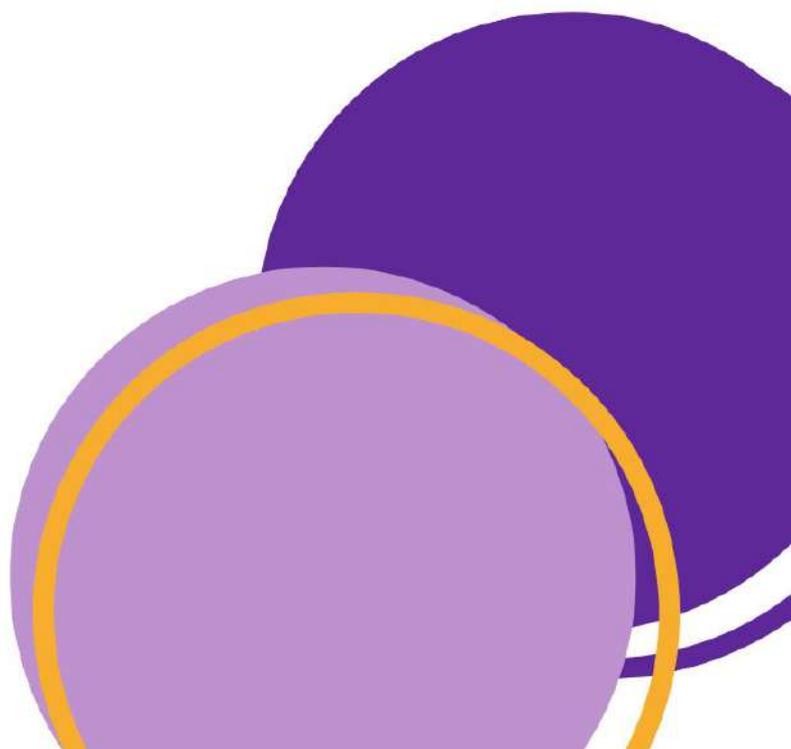
Ο τελικός στόχος αυτού του ηλεκτρονικού βιβλίου είναι ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί από ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΑΕΙ) και άλλα ιδρύματα / κέντρα κατάρτισης, πανεπιστήμια που θέλουν να εμβαθύνουν στην έννοια του σωματικού γραμματισμού ή που θέλουν να αγκαλιάσουν τον σωματικό γραμματισμό μέσω μαθημάτων φυσικής αγωγής ως μέρος της προετοιμασίας και της σταδιοδρομίας των μελλοντικών εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής.

Ομάδα συγγραφέων



# ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ  
ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ



## 2 Ενότητα 1: Εισαγωγή στην έννοια του σωματικού γραμματισμού

Διάρκεια: περίπου 10 ώρες

### 2.1 Επισκόπηση

Η ενότητα 1 του έργου ePhyLi χρησιμεύει ως θεμελιώδες στοιχείο στην ευρύτερη προσπάθεια του έργου ePhyLi για την ενίσχυση της κατανόησης της έννοιας του σωματικού γραμματισμού, στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής και των κοινοτικών δραστηριοτήτων. Η ενότητα παρουσιάζει και εμβαθύνει στα φιλοσοφικά θεμέλια του σωματικού γραμματισμού, διερευνώντας τη σημασία της σε διαφορετικούς πολιτισμούς και τις ερμηνείες που λαμβάνει παγκοσμίως. Εξετάζει την ιστορική εξέλιξη του σωματικού γραμματισμού και παρέχει ορισμούς από διάφορες χώρες, έτσι ώστε οι μαθητές να ενθαρρύνονται να εκτιμήσουν την παγκόσμια σημασία του σωματικού γραμματισμού και την προσαρμοστικότητά του σε διαφορετικά πολιτιστικά πλαίσια. Το περιεχόμενο εμπλουτίζεται με παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο ο σωματικός γραμματισμός γίνεται αντιληπτός και εφαρμόζεται σε όλο τον κόσμο, τονίζοντας τη σημασία μιας ολιστικής προσέγγισης που περιλαμβάνει φυσικούς, συναισθηματικούς, γνωστικούς και κοινωνικούς τομείς. Οι πρακτικές δραστηριότητες στο πλαίσιο της ενότητας έχουν σχεδιαστεί για να εμπλέξουν τους εκπαιδευόμενους σε αναστοχαστικές και αναλυτικές ασκήσεις, ενθαρρύνοντάς τους να συσχετίσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες με τις ευρύτερες έννοιες του σωματικού γραμματισμού. Συνολικά, η ενότητα στοχεύει να εξοπλίσει τους εκπαιδευόμενους με μια διεξοδική εκτίμηση της εμφάνισης του σωματικού γραμματισμού ως παγκοσμίως αναγνωρισμένης έννοιας, των φιλοσοφικών της βάσεων και των πρακτικών συνεπειών της για τη φυσική αγωγή και τις κοινοτικές δραστηριότητες. Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι αναμένεται να αξιολογήσουν κριτικά τις τρέχουσες πρακτικές ΦΑ, να υποστηρίξουν τις αρχές του σωματικού γραμματισμού στην εκπαίδευση και να συμβάλουν σε μια πιο ενημερωμένη, χωρίς αποκλεισμούς και ενεργή παγκόσμια κοινότητα.

### 2.2 Λέξεις-κλειδιά & έννοιες

Σωματικός γραμματισμός, φυσική αγωγή, σωματική δραστηριότητα, ιστορική εξέλιξη του όρου, πολιτισμικές διαφορές στην ερμηνεία εννοιών, βασικά ευρήματα έρευνας

### 2.3 Μαθησιακοί στόχοι

Όσον αφορά τις γνώσεις, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν την έννοια και τις συνιστώσες του σωματικού γραμματισμού και τη σημασία του στη φυσική αγωγή.
- Κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους χρειάζεστε μια διαφορετική προσέγγιση στη διδασκαλία της ΦΑ, συμπεριλαμβανομένων πτυχών της ευημερίας, της ένταξης, της ολιστικής ανάπτυξης, των δεξιοτήτων ζωής και των προσωπικών δεξιοτήτων.
- Αναγνωρίσουν την τρέχουσα κατάσταση της διδασκαλίας της ΦΑ και να προσδιορίσουν τι λειτουργεί και τι όχι.
- Προσδιορίσουν τα βασικά ζητήματα στη διδασκαλία και τη μάθηση της ΦΑ σε σχέση με τον σωματικό γραμματισμό.

Από άποψη δεξιοτήτων, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Αναλύουν τη σχέση μεταξύ σωματικού γραμματισμού και φυσικής αγωγής.
- Αξιολογούν κριτικά τις υπάρχουσες μεθόδους διδασκαλίας της φυσικής αγωγής και να προτείνουν βελτιώσεις βασισμένες στις αρχές του σωματικού γραμματισμού.
- Αναστοχάζονται και αξιολογούν τις ατομικές τους εμπειρίες με τη φυσική αγωγή και τον σωματικό γραμματισμό, τόσο θετικές όσο και αρνητικές.
- Αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας για να εκφράζουν τις προσωπικές τους διαδρομές στον σωματικό γραμματισμό και τις επιρροές τους.

Από άποψη ικανοτήτων, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Εφαρμόζουν την κατανόηση του σωματικού γραμματισμού για να προτείνουν τροποποιήσεις στις προσεγγίσεις διδασκαλίας της φυσικής αγωγής.
- Χρησιμοποιούν μια κριτική σκέψη για να αξιολογούν τις υπάρχουσες μεθόδους φυσικής αγωγής και να επινοούν λύσεις.
- Υποστηρίζουν την εφαρμογή των αρχών του σωματικού γραμματισμού στη διδασκαλία της ΦΑ

## 2.4 Περιεχόμενο και δραστηριότητες της 1ης ενότητας



Υπήρξαν πολλές επιρροές στον άνεμο που επηρεάζουν την τρέχουσα παροχή της φυσικής αγωγής, όπως η κυβερνητική πολιτική, οι ανησυχίες για την υγεία, οι εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες και πιο πρόσφατα η πανδημία Covid. Αλλά ποιος ή πού είναι ο προορισμός μας;

❖ *Αναλογιστείτε και συζητήστε με την ομάδα σας*

- Τι καταλαβαίνουμε για τη φυσική αγωγή, τη σωματική δραστηριότητα και τα σχολικά αθλήματα;
- Ποιες είναι οι διακριτές διαφορές;
- Στον ρόλο μας ως εκπαιδευτικοί, τι μπορεί να επηρεάσει αυτά τα θέματα;
- Λειτουργεί αυτό για εμάς; Για τους μαθητές μας;

Οι επιρροές στην παροχή φυσικής αγωγής προέρχονται από έναν σύνθετο συνδυασμό πολιτικών κατευθύνσεων, κοινωνικών προκλήσεων υγείας, εκπαιδευτικών μεταρρυθμίσεων και αναδυόμενων παγκόσμιων κρίσεων. Αυτές οι δυνάμεις έχουν διαμορφώσει το τοπίο της φυσικής αγωγής, των σχολικών αθλημάτων και της σωματικής δραστηριότητας εντός των εκπαιδευτικών μας συστημάτων, συχνά οδηγώντας σε επανεκτίμηση των στόχων και των μεθόδων.

## 2.4.1 Βασικοί ορισμοί – Πώς εντάσσεται ο σωματικός γραμματισμός στη φυσική αγωγή και τα αθλήματα;

Εικόνα 2.1 Πώς εντάσσεται ο σωματικός γραμματισμός;



### 2.4.1.1 Έλεγχος ορολογίας και αναστοχαστική ανάλυση

- Ο όρος «**άθλημα**» χρησιμοποιείται συχνά για να αναφέρεται σε ανταγωνιστικά παιχνίδια ή δραστηριότητες με κανόνες, αθλητικότητα και δεξιότητες.
- Η **φυσική κατάσταση** είναι μια κατάσταση υγείας και ευεξίας και, πιο συγκεκριμένα, η ικανότητα να εκτελεί κανείς στοιχεία από αθλήματα, επαγγέλματα και καθημερινές δραστηριότητες.
- Η **σωματική δραστηριότητα** ορίζεται ως οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και απαιτεί ενεργειακή δαπάνη, περιλαμβάνοντας δραστηριότητες που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια εργασίας, παιχνιδιού, οικιακών εργασιών, ταξιδιών και ενασχόλησης με ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
- Η **φυσική αγωγή** είναι η εκπαίδευση «μέσα από», «σχετικά με» και «μέσω» της κίνησης. Τα αθλήματα, οι δραστηριότητες φυσικής κατάστασης και άλλες φυσικές δραστηριότητες αποτελούν βασικό μέρος του προγράμματος σπουδών της φυσικής αγωγής, μέσω του οποίου μπορούν να εκπαιδευτούν τα άτομα.

- Το **παιχνίδι** συχνά θεωρείται οι πρώιμες εμπειρίες μας από την ενασχόληση σε διαφορετικά περιβάλλοντα – είναι επίσης ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνουμε για τον κόσμο από την οπτική μας, αλληλοεπιδρώντας φυσικά με αυτόν.

Δείτε το από την αντίθετη κατεύθυνση:

- Σκεφτείτε τις εμπειρίες μας από το παιχνίδι και πώς αυτές επηρεάζουν τη συμμετοχή μας σε φυσικές δραστηριότητες ως μικρά παιδιά.
- Σκεφτείτε πώς η φυσική αγωγή μπορεί στη συνέχεια να επηρεάσει και να επιδράσει στη συμμετοχή μας σε φυσικές δραστηριότητες, στη φυσική μας κατάσταση και στη συμμετοχή μας σε αθλήματα.

#### ❖ **Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ**

Συζητήστε στο φόρουμ την παρακάτω ερώτηση, μοιράζοντας τις σκέψεις και τον αναστοχασμό σας: Τι καταλαβαίνετε με τους όρους άθλημα, φυσική κατάσταση, σωματικός γραμματισμός, φυσική αγωγή, σωματική δραστηριότητα και παιχνίδι;

##### **2.4.1.2 Τι είναι ο γραμματισμός γενικά;**

Ο γραμματισμός, στην πιο ολοκληρωμένη του έννοια, είναι η ικανότητα για αποτελεσματική και ενημερωμένη αλληλεπίδραση με διάφορα περιβάλλοντα, εκτεινόμενος πολύ πέρα από τα παραδοσιακά όρια της ανάγνωσης και της γραφής. Περιλαμβάνει την ικανότητα/δεξιότητα ενός ατόμου όχι μόνο να περιηγείται, αλλά και να συμμετέχει και να προσαρμόζεται σε διαφορετικές περιστάσεις και περιβάλλοντα. Ο γραμματισμός ενσωματώνει την ικανότητα να προκαλεί κανείς τον εαυτό του σωματικά, να ανταποκρίνεται σε ερεθίσματα με έναν τρόπο που είναι αυθεντικός και λογικός και να αντλεί από μια αποθήκη προηγούμενων εμπειριών για να ενισχύσει τις δυνατότητές του. Επιπλέον, περιλαμβάνει ένα επίπεδο εκτίμησης και κατανόησης που υπερβαίνει τη συμμετοχή, υποδεικνύοντας μια βαθύτερη, πιο αναστοχαστική σχέση με το περιβάλλον του ατόμου. Αυτή η ολιστική προσέγγιση στον γραμματισμό αντικατοπτρίζει μια πολύπλευρη ικανότητα που ενσωματώνει τους φυσικούς, γνωστικούς και συναισθηματικούς τομείς, επιτρέποντας στα άτομα να λειτουργούν αποτελεσματικά και να αναπτύσσονται εντός των προσωπικών, κοινωνικών και πολιτιστικών τους πεδίων. Παραδείγματα γραμματισμών: ψηφιακός, επιστημονικός, μουσικός, γλωσσικός, σωματικός γραμματισμός, κ.λπ.

##### **2.4.1.3 Ιστορία του όρου σωματικός γραμματισμός**

Η πρώτη καταγεγραμμένη χρήση του όρου σωματικός γραμματισμός ήταν το 1884, όταν ένας Αμερικανός Λοχαγός του Στρατού χρησιμοποίησε τον όρο για να περιγράψει τη φυσικότητα ή την ποιότητα της κίνησης μιας ιθαγενούς κουλτούρας, που περιελάμβανε χορό και άλλες κινήσεις. Στη δεκαετία του 1920, Αμερικανοί εκπαιδευτικοί, αντιδρώντας στην απειλή του τρόπου ζωής που προέκυπτε από την εποχή του εκσυγχρονισμού μέσω της μηχανοποίησης και την ανάγκη προετοιμασίας στρατιωτών, πρότειναν: «Πρέπει να προετοιμαστούμε για σωματικό γραμματισμό όπως και για νοητικό γραμματισμό».

Το 1937 «μια πειθαρχημένη κυριαρχία στο σώμα», θεωρήθηκε ως ορισμός του γραμματισμού (η ικανότητα ανάγνωσης και γραφής). Αυτή η αναφορά αναγνώρισε επίσης έμμεσα ότι ο σωματικός γραμματισμός είναι ένα ταξίδι δια βίου, περιλαμβάνοντας τόσο τις δραστηριότητες της παιδικής ηλικίας όσο και της ενηλικίωσης.

Ιστορικά, ο σωματικός γραμματισμός έχει θεωρηθεί ως μια έννοια που συνδέεται με έναν τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων του εκσυγχρονισμού και εξασφάλισης καλύτερης υγείας και ευρείας συμμετοχής στη ζωή. Η Whitehead (2010) έχει αντιταχθεί σε αυτό, προτείνοντας ότι ο σωματικός γραμματισμός είναι αυτό που σημαίνει να είσαι άνθρωπος, και όχι ένα εργαλείο για την επίτευξη άλλων στόχων. Υποστήριξε επίσης ότι παρέχει μια εναλλακτική προσέγγιση, όπου ο στόχος είναι να εδραιωθεί ένας δραστήριος τρόπος ζωής για όλους, ανεξαρτήτως χαρισμάτων ή ταλέντων.

Η Whitehead ανησυχούσε για (α) την έλλειψη σεβασμού που δινόταν στη σωματική διάσταση του ανθρώπου, (β) τη σημασία της ανάπτυξης της κίνησης στην πρώιμη παιδική εκπαίδευση που δεν λάμβανε την προσοχή που της άξιζε, (γ) τη σχολική φυσική αγωγή που κατευθυνόταν προς υψηλού επιπέδου επιδόσεις και ελιτισμό, και (δ) τα χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας σε όλο τον κόσμο που επιδεινώναν τα αυξανόμενα ποσοστά κακής σωματικής και ψυχικής υγείας. Διεξήγαγε έρευνα στη φιλοσοφία σχετική με αυτές τις ανησυχίες και τελικά ανέπτυξε την έννοια στη σύγχρονη μορφή της. Αρχικά μοιράστηκε αυτήν την ιδέα πριν από 30 χρόνια και έχει γίνει μια σημαντική έννοια σε πολλές χώρες ανά τον κόσμο.

### ***Οπότε, τι είναι ο σωματικός γραμματισμός;***

Ο επίσημος ορισμός από το International Physical Literacy Association (IPLA) περιγράφει τον σωματικό γραμματισμό ως το κίνητρο, την αυτοπεποίθηση, τη φυσική ικανότητα, τις γνώσεις και την κατανόηση να εκτιμάς και να αναλαμβάνεις την ευθύνη για τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής «the motivation, confidence, physical competence, knowledge, and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life» (IPLA, 2017). Υπάρχουν και άλλοι ορισμοί σε διάφορες χώρες και πολιτισμούς, αλλά ουσιαστικά προέρχονται από αυτόν τον ορισμό. Ο σωματικός γραμματισμός είναι μια αναπτυσσόμενη παγκόσμια έννοια που τοποθετεί τα άτομα στο επίκεντρο μιας προσωπικής σχέσης με τη σωματική δραστηριότητα. Είναι η σχέση μας με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο σωματικός γραμματισμός περιλαμβάνει όλους τους ανθρώπου ανεξαρτήτως ικανοτήτων και ηλικίας. Όλοι έχουμε τις δικές μας ανάγκες και προηγούμενες εμπειρίες από την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα, και συνεπώς το ταξίδι του καθενός είναι μοναδικό, και επίσης αλλάζει κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Το πώς σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε, κινούμαστε και συνδεόμαστε με άλλους κατά τη διάρκεια της κίνησης και των φυσικών δραστηριοτήτων διαμορφώνει τον σωματικό γραμματισμό μας. Η καλλιέργεια αυτών των επιρροών μας βοηθά να αναπτύξουμε μια θετική σχέση με τη σωματική δραστηριότητα, χτίζοντας τα θεμέλια για μια ενεργή ζωή. Επομένως, πρέπει να διασφαλίσουμε ότι οποιαδήποτε εμπειρία φυσικής δραστηριότητας παρέχουμε και συμμετέχουμε έχει ένα σκοπό, είναι ενδιαφέρουσα, σχετική και επικοινωνιακή. Οι άνθρωποι, ο πολιτισμός, τα μέρη και οι χώροι γύρω μας επηρεάζουν τη σχέση μας με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα. Οι θετικές εμπειρίες σε διαφορετικά περιβάλλοντα μας ενθαρρύνουν να εκτιμούμε, να απολαμβάνουμε και να συμμετέχουμε σε φυσικές δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Επομένως, ο σωματικός γραμματισμός είναι η δέσμευσή μας να εκτιμούμε και να συμμετέχουμε σε σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, μερικές φορές αυτό περιγράφεται ως διάθεση. Η πηγή για την ανάπτυξη της δέσμευσής μας βρίσκεται στο κίνητρο, την αυτοπεποίθηση, τη φυσική ικανότητα, τις γνώσεις και την κατανόηση μας.

Η έννοια του σωματικού γραμματισμού της Whitehead διακρίνεται από τη φιλοσοφική της βάση, η οποία περιλαμβάνει τον μονισμό, τον υπαρξισμό και την φαινομενολογία. Ο μονισμός τονίζει την ενότητα του σώματος, υποδεικνύοντας ότι η ανθρώπινη γνωστική διαδικασία επηρεάζεται βαθιά από τις σωματικές εμπειρίες. Ο υπαρξισμός υποστηρίζει ότι τα άτομα διαμορφώνουν τις ταυτότητές

τους μέσω αλληλεπιδράσεων με τον κόσμο, προωθώντας διάφορες σωματικές εμπειρίες για να ενισχύσουν μια θετική σχέση με τη σωματική δραστηριότητα. Η φαινομενολογία επεκτείνει αυτό υπογραμμίζοντας πώς οι προσωπικές εμπειρίες διαμορφώνουν την αντίληψή μας για τον κόσμο, επισημαίνοντας τη σημασία της αναγνώρισης των ατομικών διαφορών στη σωματική δραστηριότητα. Το έργο της Whitehead υπογραμμίζει την ανάγκη για ποικίλες, και ενδιαφέρουσες σωματικές δραστηριότητες προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες και εμπειρίες, με στόχο την καλλιέργεια δια βίου φυσικής ικανότητας, αυτοπεποίθησης και κινήτρου (περισσότερες πληροφορίες παρέχονται στην ενότητα 1.5.2).

#### **2.4.1.4 Ερμηνείες και ορισμοί του σωματικού γραμματισμού σε όλο τον κόσμο**

Η έννοια του σωματικού γραμματισμού υπερβαίνει τα γεωγραφικά σύνορα, ενσωματώνοντας μια παγκοσμίως εφαρμόσιμη φιλοσοφία με ποικίλες ερμηνείες που αντικατοπτρίζουν τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες και τις εκπαιδευτικές προτεραιότητες διαφορετικών χωρών. Αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζει μια συλλογή ορισμών από διάφορους διεθνείς οργανισμούς και χώρες, καθένας από τους οποίους προσφέρει μια μοναδική προοπτική για τον σωματικό γραμματισμό. Από την έμφαση της IPLA στη δια βίου συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μέχρι την ολιστική άποψη του έργου PL4Life για τη φυσική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική μάθηση, αυτοί οι ορισμοί συλλογικά αναδεικνύουν την πολυδιάστατη φύση του σωματικού γραμματισμού. Οι ερμηνείες από την Ιρλανδία, τη Βόρεια Ιρλανδία, τον Καναδά, την Αυστραλία, τις ΗΠΑ και την Αγγλία απεικονίζουν την περαιτέρω διεθνή συναίνεση σχετικά με τη σημασία του κινήτρου, της αυτοπεποίθησης, της φυσικής ικανότητας και της γνώσης στην καλλιέργεια μιας θετικής, δια βίου σχέσης με τη σωματική δραστηριότητα. Όλοι μαζί, οι ορισμοί αυτοί υπογραμμίζουν την παγκόσμια κίνηση προς την αναγνώριση και ενσωμάτωση του σωματικού γραμματισμού ως θεμελιώδους συστατικού της ανθρώπινης ευημερίας και ανάπτυξης.

Ορισμοί από διάφορες χώρες:

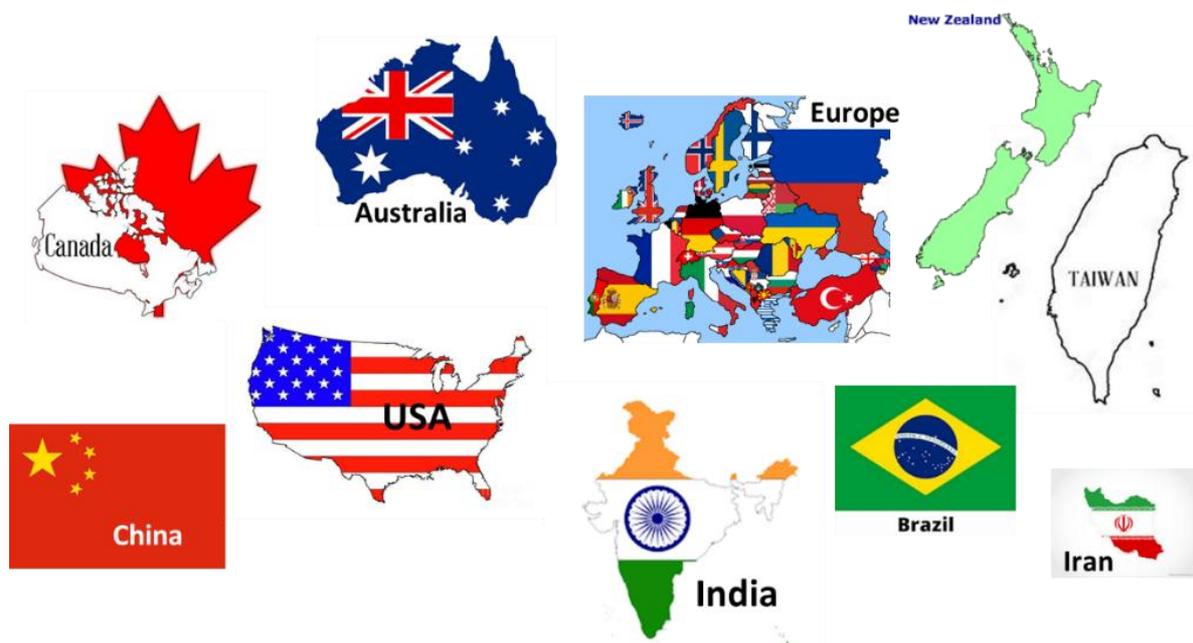
- International Physical Literacy Association (IPLA) – Ο σωματικός γραμματισμός μπορεί να περιγραφεί ως το κίνητρο, την αυτοπεποίθηση, τη φυσική ικανότητα, τη γνώση και την κατανόηση για να εκτιμά κανείς και να αναλαμβάνει την ευθύνη για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες για όλη τη ζωή του, (“Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge, and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life”) (IPLA, 2017).

- σωματικός γραμματισμός για τη Ζωή (έργο PL4Life: Physical Literacy for Life) (2023) – Ο σωματικός γραμματισμός είναι μια έννοια που τονίζει τη σημασία της κίνησης και της φυσικής δραστηριότητας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Μπορεί να περιγραφεί ως το κίνητρο, την αυτοπεποίθηση, τη φυσική ικανότητα, τη γνώση και την κατανόηση για να εκτιμά κανείς και να αναλαμβάνει την ευθύνη για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Ο σωματικός γραμματισμός δεν αφορά μόνο στην εκμάθηση του πώς να κινείσαι, αλλά και στην εκμάθηση του πώς να αλληλεπιδράς με άλλους, να σκέφτεσαι διαφορετικά και να ανθίζεις στη ζωή σου ως άνθρωπος. Είναι μια δια βίου διαδικασία που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση της φυσικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και γνωστικής μας μάθησης.

- All Island (Ireland and Northern Ireland) – Ο σωματικός γραμματισμός είναι το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η φυσική ικανότητα, η γνώση και η κατανόηση που επιτρέπουν σε ένα άτομο να εκτιμά και να συμμετέχει σε σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του (Sport Ireland, 2022).

- Καναδάς (PHE Canada, 2023) – Ο σωματικός γραμματισμός είναι το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η φυσική ικανότητα, η γνώση και η κατανόηση για να εκτιμά κανείς και να αναλαμβάνει την ευθύνη για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.
- Αυστραλία – Αυστραλιανή Επιτροπή Αθλητισμού (Australia Sports Commission) (2023) – Ο σωματικός γραμματισμός αφορά την ανάπτυξη δεξιοτήτων, γνώσεων και συμπεριφορών που μας δίνουν την αυτοπεποίθηση και το κίνητρο να ζούμε ενεργά.
- ΗΠΑ (The Aspen Institute, 2015) – Ο σωματικός γραμματισμός είναι η ικανότητα, η αυτοπεποίθηση και η επιθυμία να είναι κανείς σωματικά ενεργός για όλη τη ζωή του.
- Αγγλία (Sport England, 2023) – Ο σωματικός γραμματισμός είναι η σχέση μας με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

**Εικόνα 2.2** Ορισμός και ερμηνεία του σωματικού γραμματισμού σε όλο τον κόσμο



#### 2.4.1.5 Από πού προέρχεται ο όρος;

Ο όρος σωματικός γραμματισμός χρησιμοποιείται για πάνω από εκατό χρόνια για να περιγράψει απόψεις σχετικά με την αξία της φυσικής αγωγής για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, της σωματικής υγείας και του λεξιλογίου της κίνησης, για να αναφέρουμε μερικά μόνο παραδείγματα. Οι πρώτες αναφορές ήταν γενικά από μια δυαδική προοπτική, όπου το σώμα και το μυαλό θεωρούνταν ως ξεχωριστές οντότητες. Η έννοια του σωματικού γραμματισμού έχει αναπτυχθεί σημαντικά τα τελευταία είκοσι χρόνια ως αποτέλεσμα νέας έρευνας στον τομέα της επιστήμης της κίνησης, της ενσωμάτωσης και της νευροεπιστήμης. Ο σωματικός γραμματισμός έχει απομακρυνθεί από τη δυαδική προοπτική και αντ' αυτού υιοθετεί πλέον μια μονιστική προοπτική. Ο μονισμός είναι η έννοια ότι το μυαλό και το σώμα μας είναι αδιαχώριστα, αλληλένδετα και διαπλεκόμενα, όχι ξεχωριστά στοιχεία, όπως θα υποστήριζαν οι δυαδιστές. Ο σωματικός γραμματισμός, επηρεασμένος από τον μονισμό, οδηγεί τους πρακτικούς να εξετάζουν την ολιστική ανάπτυξη των ατόμων που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες.

**Εικόνα 2.3** Ολιστική προσέγγιση



Κύριο μήνυμα
<p>Ο σωματικός γραμματισμός αφορά ολόκληρο το άτομο.                      Το μυαλό και το σώμα είναι αλληλεξαρτώμενα, διαπλεκόμενα και αδιαχώριστα.                      Το ταξίδι του σωματικού γραμματισμού για τον καθένα είναι μοναδικό.</p>

Στο ePhyLi υποστηρίζουμε τον ορισμό της IPLA. Η IPLA υποστηρίζει έναν ενιαίο ορισμό του σωματικού γραμματισμού για να προωθήσει την παγκόσμια ομοιομορφία και να αποτρέψει τη διάδοση παρανοήσεων. Αυτή η ενοποιημένη προσέγγιση διευκολύνει τη σαφή επικοινωνία, και τη συνεκτική εφαρμογή σε εκπαιδευτικά και αθλητικά προγράμματα και επιτρέπει τη συνεπή έρευνα και αξιολόγηση. Είναι ένα κρίσιμο βήμα προς την κατεύθυνση της διασφάλισης ότι οι βασικές αρχές του σωματικού γραμματισμού είναι κατανοητές και εφαρμόζονται με συνέπεια, κάτι που με τη σειρά του υποστηρίζει την ανάπτυξη ενημερωμένων πολιτικών και υψηλής ποιότητας πρακτικών παγκοσμίως, λαμβάνοντας υπόψη αλλά χωρίς να επηρεάζεται από τις περιφερειακές διαφοροποιήσεις.

Κύριο μήνυμα		
Συναισθηματικός τομέας	Φυσικός τομέας	Γνωστικός τομέας
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Κίνητρο</li> <li>● Αυτοπεποίθηση</li> <li>● Εκτίμηση της φυσικής δραστηριότητας</li> <li>● Συμμετοχή</li> <li>● Ανάληψη ευθύνης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ικανότητα</li> <li>● Πρότυπα κίνησης</li> <li>● Ποικιλία</li> <li>● Εμπλοκή</li> <li>● Σημαντικό/με νόημα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Γνώση</li> <li>● Κατανόηση</li> <li>● Εκτίμηση της σωματικής δραστηριότητας</li> <li>● Ανάληψη ευθύνης</li> </ul>

Η έννοια του φυσικού γραμματισμού αναγνωρίζει ότι όλα αυτά τα στοιχεία είναι **εξίσου** σημαντικά.

### **Ο σωματικός γραμματισμός δεν είναι...**

- Μόνο για παιδιά ή τον τομέα της εκπαίδευσης.
- Μια πηγή
- Μόνο θεμελιώδεις δεξιότητες κίνησης ή επιδεξιότητα, ισορροπία και συντονισμός.
- Ότι παρέχεται ή διδάσκεται, επιτυγχάνεται ή ολοκληρώνεται.
- Ότι χαρακτηρίζεται ως φυσικά εγγράμματος ή αγράμματος.
- Μια άλλη πρωτοβουλία γραμματισμού (ανάγνωση/γραφή) που διδάσκεται μέσω της φυσικής αγωγής ή της φυσικής δραστηριότητας.

### **2.4.2 Υποκείμενη φιλοσοφία**

#### ***Μονισμός (Monism)***

Ο σωματικός γραμματισμός βασίζεται στην αρχή του μονισμού, δηλαδή ότι ως άνθρωποι είμαστε ένα σύνολο. Ένα σύνολο που αποτελείται από μια σειρά ουσιαστικά αλληλένδετων και αλληλεξαρτώμενων τομέων. Όποια και αν είναι η φύση των εμπειριών στις οποίες εμπλέκονται τα άτομα, είναι γεγονός ότι πολλοί από αυτούς τους τομείς θα συμμετέχουν. Σε σχέση με τον σωματικό γραμματισμό, οι συναισθηματικοί, φυσικοί και γνωστικοί τομείς θα παίζουν ρόλο σε κάθε εμπειρία και ταυτόχρονα θα επηρεάζονται από τη συμμετοχή σε αυτήν την εμπειρία. Το ανθρώπινο σώμα σχεδιάστηκε για να κινείται ελεύθερα σε ένα εύρος περιβαλλόντων, ενσωματώνοντας όλα τα μέρη που συνθέτουν το σύνολο του εαυτού.

#### ***Υπαρξισμός (Existentialism)***

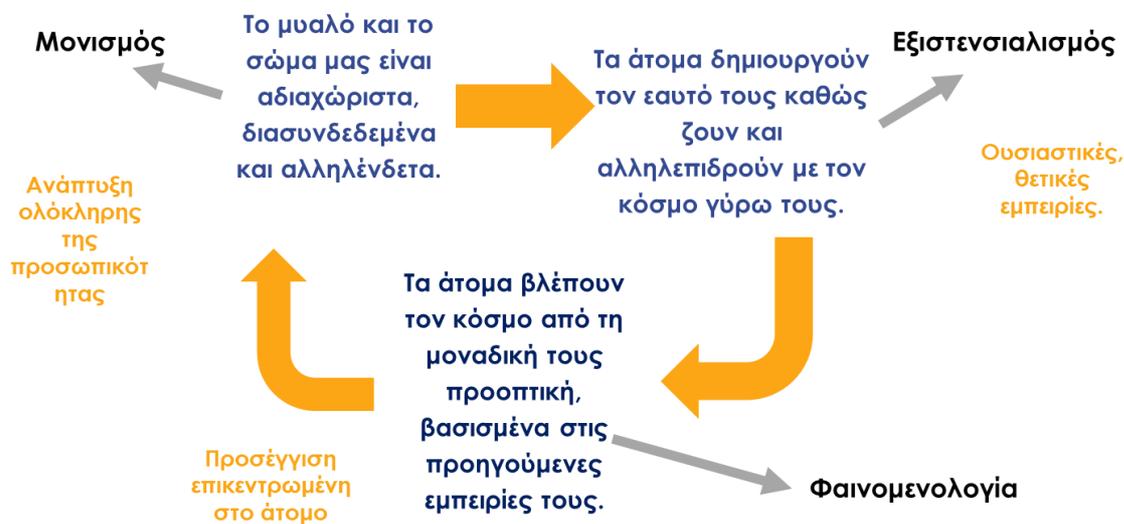
Ο υπαρξισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να υποστηρίξει ότι ένα άτομο είναι αυτό που είναι ως άμεσο αποτέλεσμα των εμπειριών του. Είναι αυτό που μέσα από την εργασία και την ανταπόκριση σε διαφορετικές καταστάσεις, τα άτομα θα «διαμορφώσουν» τη μοναδικότητά τους και θα αναπτύξουν τις δυνατότητές τους για να ευδοκιμήσουν. Η έννοια του «γραμματισμού» εντός της έννοιας του «σωματικού γραμματισμού» προκύπτει από τη σημασία της αλληλεπίδρασης, όπως περιγράφεται από τους υπαρξιστές. Αυτή η αλληλεπίδραση πραγματοποιείται κυρίως μέσω της συμμετοχής σε μορφές κίνησης. Ο υπαρξισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δικαιολογήσει γιατί είναι τόσο σημαντικό να προωθούνται θετικές εμπειρίες φυσικής δραστηριότητας στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής, ώστε τα άτομα να αναπτύξουν μια θετική σχέση με τις φυσικές δραστηριότητες. Ο υπαρξισμός είναι επίσης σημαντικός για να δικαιολογηθεί γιατί η σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να βιώνεται σε μια ευρεία ποικιλία περιβαλλόντων, ώστε τα άτομα να έχουν ένα εύρος εμπειριών από τις οποίες μπορούν να αντλήσουν γνώσεις για να είναι σωματικά ενεργά σε διαφορετικά στάδια της ζωής τους.

#### ***Φαινομενολογία (Phenomenology)***

Η φαινομενολογία βασίζεται στον υπαρξισμό, καθώς επίσης υποστηρίζει ότι είμαστε όλοι ένα προϊόν των εμπειριών μας, αλλά προτείνει επίσης ότι ως αποτέλεσμα αυτών των εμπειριών, θα έχουμε όλοι μια μοναδική προοπτική για το πώς βλέπουμε τον κόσμο. Κάθε άτομο συσσωρεύει ένα συγκεκριμένο σύνολο εμπειριών που επηρεάζουν την αντίληψή του και την αντίδρασή του στις καταστάσεις στις οποίες εμπλέκεται. Η φαινομενολογία βοηθά να δικαιολογηθεί γιατί ο σωματικός γραμματισμός πρέπει να είναι μια συμπεριληπτική και εξατομικευμένη έννοια, και πώς ο σωματικός γραμματισμός πρέπει να υποστηρίζει τους νέους να κάνουν ενημερωμένες επιλογές σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Η σύγκριση με άλλους δεν είναι σχετική, καθώς ο καθένας φέρνει ένα μοναδικό σύνολο προηγούμενων εμπειριών σε ένα περιβάλλον

δραστηριότητας. Το αποτύπωμα αυτών των προηγούμενων εμπειριών θα επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες βλέπουν τις προκλήσεις που τίθενται.

Εικόνα 2.4 Υποκείμενη φιλοσοφία



#### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

Μοιραστείτε την τρέχουσα κατανόησή σας για τον σωματικό γραμματισμό πριν προχωρήσουμε.

### 2.4.3 Καλλιεργώντας ένα δια βίου ταξίδι: Η ουσία του σωματικού γραμματισμού

*«Ο σωματικός γραμματισμός είναι η σχέση μας με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.»*

Ο σωματικός γραμματισμός ενσωματώνει μια δυναμική και βαθιά σύνδεση με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα, ριζωμένη στα βάθη των εμπειριών μας, των συναισθημάτων και των αλληλεπιδράσεων μας. Δεν αφορά απλώς την ικανότητα να κινούμαστε, αλλά περιλαμβάνει τη διαμόρφωση μιας θετικής και εμπλουτισμένης σχέσης με τις φυσικές δραστηριότητες, που αντανακλούν τις αξίες και τις φιλοδοξίες μας. Αυτή η σχέση, που εξελίσσεται συνεχώς και επηρεάζεται από ένα ευρύ φάσμα παραγόντων, όπως οι σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας και τα κοινωνικά μας περιβάλλοντα, παίζει κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση της προθυμίας μας να υιοθετήσουμε έναν δραστήριο τρόπο ζωής. Καθώς πορευόμαστε στη ζωή, το υφαντό του σωματικού γραμματισμού μας πλέκεται με ποικιλόμορφα νήματα εμπειριών, επηρεάζοντας σημαντικά την υγεία μας, την ευημερία μας και την ποιότητα ζωής μας. Υπογραμμίζει την έννοια ότι ο σωματικός γραμματισμός είναι ένα εντατικά προσωπικό ταξίδι, μοναδικό για κάθε άτομο, και καθοριστικός για την καλλιέργεια μιας δια βίου δέσμευσης να παραμένουμε ενεργοί και υγιείς.

#### Κατανόηση του σωματικού γραμματισμού.

Ο σωματικός γραμματισμός αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο έχουμε μια θετική και ουσιαστική σχέση με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα. Είναι μια πολύπλοκη και διαρκώς εξελισσόμενη σχέση. Αντικατοπτρίζει τη σύνδεση και τη δέσμευσή μας με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα, επηρεασμένη από διάφορους παράγοντες όπως τις σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας, τη συμμετοχή μας και τις εμπειρίες μας.

### **Γιατί έχει σημασία ο σωματικός γραμματισμός.**

Η ποιότητα της σχέσης μας με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα επηρεάζει βαθιά την επιλογή μας να είμαστε ενεργοί. Το να έχουμε μια θετική και ουσιαστική σχέση με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα μας κάνει πιο πιθανό να είμαστε και να παραμένουμε ενεργοί, ωφελώντας την υγεία μας, την ευημερία μας και την ποιότητα της ζωής μας.

### **Υποστήριξη του σωματικού γραμματισμού.**

Το πώς κινούμαστε, συνδεόμαστε, σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε κατά τη διάρκεια της κίνησης και της σωματικής δραστηριότητας παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του σωματικού γραμματισμού μας. Κάνοντας δραστηριότητες που μας ευχαριστούν, τις βρίσκουμε ουσιαστικές και τις εκτιμούμε, εμβαθύνουμε τη σύνδεσή μας με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα και καλλιεργούμε μια συνεχιζόμενη δέσμευση να διατηρούμε έναν ενεργό τρόπο ζωής.

### **Οι εμπειρίες μας επηρεάζουν τον σωματικό γραμματισμό μας.**

Οι άνθρωποι με τους οποίους αλληλοεπιδρούμε, οι κοινότητες στις οποίες ανήκουμε, ο πολιτισμός που βιώνουμε και τα μέρη και οι χώροι όπου κινούμαστε, επηρεάζουν ισχυρά τον σωματικό γραμματισμό μας. Αυτές οι επιρροές μπορεί να είναι θετικές ή αρνητικές. Οι θετικές εμπειρίες κίνησης και η σωματική δραστηριότητα που ικανοποιούν τις ανάγκες μας και υποστηρίζουν την ανάπτυξή μας μας ενθαρρύνουν να είμαστε ενεργοί στο μέλλον.

### **Ο σωματικός γραμματισμός είναι προσωπικός.**

Ο καθένας έχει τις δικές του δυνάμεις, ανάγκες, συνθήκες και προηγούμενες εμπειρίες που επηρεάζουν τη σχέση του με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα. Επομένως, ο σωματικός γραμματισμός μας είναι μοναδικός και αλλάζει κατά τη διάρκεια της ζωής μας.



### **Βίντεο**

Παρακολουθήστε τα ακόλουθα βίντεο για μια περαιτέρω κατανόηση της έννοιας του σωματικού γραμματισμού

- Active for Life – IPLA: <https://www.youtube.com/watch?v=bqMmUsl7kmg>
- India Pledge Video: <https://www.youtube.com/watch?v=jArqivNUXL4>
- What is Physical Literacy? <https://www.youtube.com/watch?v=9izfKujQLDI>
- How to provide a positive environment to promote physical literacy? <https://www.youtube.com/watch?v=cTnvHxhcAwY>
- Every Move Counts WHO: <https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=Youtube+Every+Move+Counts&mid=AAEC72FACB523595129EAAEC72FACB523595129E>
- Margaret Whitehead and Pullela Gopichand Webinar: <https://www.youtube.com/watch?v=OZ-5-9aH2bc>

## **2.4.4 Σωματικός γραμματισμός: Παρελθόν και παρόν**

**Αλληλοεπιδρούμε αποτελεσματικά με το περιβάλλον μας; Επηρεάζει αυτό την υγεία και την ευημερία μας;**

Η εξερεύνηση του σωματικού γραμματισμού σε διαφορετικές εποχές αποκαλύπτει μια σημαντική εξέλιξη στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αλληλοεπιδρούν με το περιβάλλον τους και τις

επιπτώσεις αυτών των αλληλεπιδράσεων στην υγεία και την ευημερία τους. Ιστορικά, η φυσική εμπλοκή με το περιβάλλον μας δεν ήταν μόνο απαραίτητη για την επιβίωση, αλλά και πηγή χαράς, πρόκλησης και κοινωνικής σύνδεσης. Δραστηριότητες όπως το κυνήγι, η συλλογή και η διέλευση ποικίλων εδαφών ήταν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής, εξασφαλίζοντας ταυτόχρονα την επιβίωση και προσφέροντας ευκαιρίες για σωματική απόλαυση και κοινοτική σύνδεση.

Αντίθετα, το σύγχρονο τοπίο παρουσιάζει μια εντελώς διαφορετική εικόνα. Οι εξελίξεις στην τεχνολογία και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής έχουν μειώσει την ανάγκη για φυσική αλληλεπίδραση με το περιβάλλον μας για λόγους επιβίωσης. Οι σύγχρονες ευκολίες της καθημερινής ζωής, από τις μεταφορές έως την απόκτηση τροφής, έχουν μειώσει σημαντικά την αναγκαιότητα για σωματική προσπάθεια. Επιπλέον, ο ελεύθερος χρόνος, που κάποτε ήταν γεμάτος με φυσικό παιχνίδι και εξερεύνηση, κυριαρχείται όλο και περισσότερο από καθιστικές δραστηριότητες, διευκολυμένες από την ψηφιακή ψυχαγωγία και την εικονική κοινωνικοποίηση. Αυτή η μετατόπιση θέτει κρίσιμα ερωτήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της αλληλεπίδρασής μας με το φυσικό περιβάλλον και τον αντίκτυπό της στην υγεία και στην ευημερία μας.

Η μειωμένη φυσική εμπλοκή στον τρέχοντα τρόπο ζωής μας έχει οδηγήσει σε πληθώρα προβλημάτων υγείας, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης συχνότητας της παχυσαρκίας, των καρδιαγγειακών παθήσεων και των ψυχικών προκλήσεων. Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας δεν επηρεάζει μόνο τη σωματική υγεία, αλλά έχει επίσης βαθιές επιπτώσεις στην ψυχική και συναισθηματική ευημερία. Η αίσθηση αποσύνδεσης από το φυσικό μας περιβάλλον μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα αποξένωσης και μείωση της ποιότητας ζωής.

Η αναζωπύρωση της σχέσης μας με τη σωματική δραστηριότητα και το περιβάλλον είναι επιτακτική για την επιδίωξη μιας υγιούς και πλήρους ζωής. Αυτό περιλαμβάνει τον επαναπροσδιορισμό των καθημερινών μας συνθηκών και των χώρων μας για να ενθαρρύνουμε πιο φυσικές και ενδιαφέρουσες φυσικές αλληλεπιδράσεις. Από την ενσωμάτωση πεζοδρομημένων χώρων και πράσινων περιοχών στον πολεοδομικό σχεδιασμό, μέχρι την προώθηση της ενεργής μετακίνησης και των ψυχαγωγικών φυσικών δραστηριοτήτων, υπάρχουν αμέτρητοι τρόποι να ενισχύσουμε τον σωματικό γραμματισμό μας στη σημερινή εποχή.

Υπό αυτό το πρίσμα, η κατανόηση του παρελθόντος και του παρόντος του σωματικού γραμματισμού προσφέρει ανεκτίμητες γνώσεις για τον καθοριστικό ρόλο της φυσικής δραστηριότητας στη ζωή του ανθρώπου. Τονίζει την ανάγκη για μια συνειδητή προσπάθεια να ενσωματώσουμε ουσιαστικές φυσικές αλληλεπιδράσεις στην καθημερινή μας ζωή, εξασφαλίζοντας μια αρμονική ισορροπία μεταξύ των τεχνολογικών εξελίξεων και της εγγενούς ανάγκης μας για φυσική εμπλοκή. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να προχωρήσουμε προς ένα μέλλον όπου ο σωματικός γραμματισμός δεν είναι μια χαμένη τέχνη, αλλά ένα θεμελιώδες στοιχείο του τρόπου ζωής μας, συμβάλλοντας στην ολιστική ευημερία των ατόμων και των κοινοτήτων.

**Εικόνα 2.5** Σωματικός γραμματισμός: Παρελθόν και παρόν



❖ **Πρακτική δραστηριότητα στην τάξη: εξερεύνηση του τοπίου του σωματικού γραμματισμού**

Αυτή η δραστηριότητα σχεδιάστηκε για να εμβαθύνετε την κατανόησή σας για τον σωματικό γραμματισμό και πώς αυτός σχετίζεται με τις προσωπικές σας εμπειρίες με τη σωματική δραστηριότητα. Μέσω συλλογικής συζήτησης και προσωπικού αναστοχασμού, θα συνδεθείτε με τον ολοκληρωμένο ορισμό που παρέχεται από την IPLA, εμπλουτίζοντας το μαθησιακό σας ταξίδι.

Θα χρειαστείτε:

- Ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού από flip chart
- Ένα σετ από έγχρωμους μαρκαδόρους
- Σημειώσεις αυτοκόλλητα (sticky notes)
- Ένα στυλό ή μολύβι για καταγραφή των σκέψεών σας

Οδηγίες:

Μέρος Α: Ξεκινήστε με μια επισκόπηση του σωματικού γραμματισμού. Σκεφτείτε τον αντίκτυπο του στις καθημερινές σας δραστηριότητες και στη μακροπρόθεσμη ευεξία σας. Αναλογιστείτε τα βασικά στοιχεία του σωματικού γραμματισμού: κίνητρο, αυτοπεποίθηση, φυσική ικανότητα, γνώση και κατανόηση, το δια βίου ταξίδι, την ατομική ευθύνη και τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Ο εκπαιδευτής σας θα σας παρουσιάσει μια συλλογή όρων και ιδεών από προηγούμενες συζητήσεις στο φύλλο χαρτιού από το flip chart. Αυτοί οι όροι σχετίζονται άμεσα με τις δικές σας και άλλων ατόμων εμπειρίες με τη σωματική δραστηριότητα. Μελετήστε τα παραπάνω στοιχεία και συνεργαστείτε με τους συμμαθητές σας για να τα συνδέσετε με τον ορισμό του σωματικού γραμματισμού από την IPLA (δείτε την ενότητα 1.5.1 για τους ορισμούς). Χρησιμοποιήστε τους μαρκαδόρους για να σχεδιάσετε γραμμές ή να οργανώσετε τις λέξεις-κλειδιά σε αλληλένδετα σύνολα στο χαρτί.

Μέρος Β: Σκεφτείτε τις δικές σας αλληλεπιδράσεις με τη σωματική δραστηριότητα. Πώς ευθυγραμμίζονται με τα στοιχεία του σωματικού γραμματισμού; Γράψτε τις σκέψεις σας ως μια σύντομη πρόταση ή μια λίστα βασικών θεμάτων στα sticky notes. Τοποθετήστε τα sticky notes στο flip chart για να συμβάλετε σε έναν συλλογικό “χάρτη” των εμπειριών της ομάδας σας με τη σωματική δραστηριότητα. Συμμετέχετε σε μια συζήτηση σχετικά με αυτές τις εμπειρίες, σημειώνοντας κοινά σημεία και διαφορετικές προοπτικές.

Μέρος Γ: Με την καθοδήγηση του εκπαιδευτή σας, εξετάστε το οπτικό σύνολο των αναστοχασμών. Συζητήστε πώς κάθε σημείωση σχετίζεται με τις πτυχές του σωματικού γραμματισμού και την ευρύτερη έννοια ενός δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής.

Αναστοχαστική πρακτική: Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, σκεφτείτε να διατηρήσετε ένα ημερολόγιο που να περιγράφει λεπτομερώς πώς οι τακτικές φυσικές δραστηριότητες συμβάλλουν στο ταξίδι σας προς τον σωματικό γραμματισμό. Αυτή η αναστοχαστική πρακτική μπορεί να ενισχύσει τη μάθησή σας και να παρέχει μια εξατομικευμένη αφήγηση της ανάπτυξής σας.

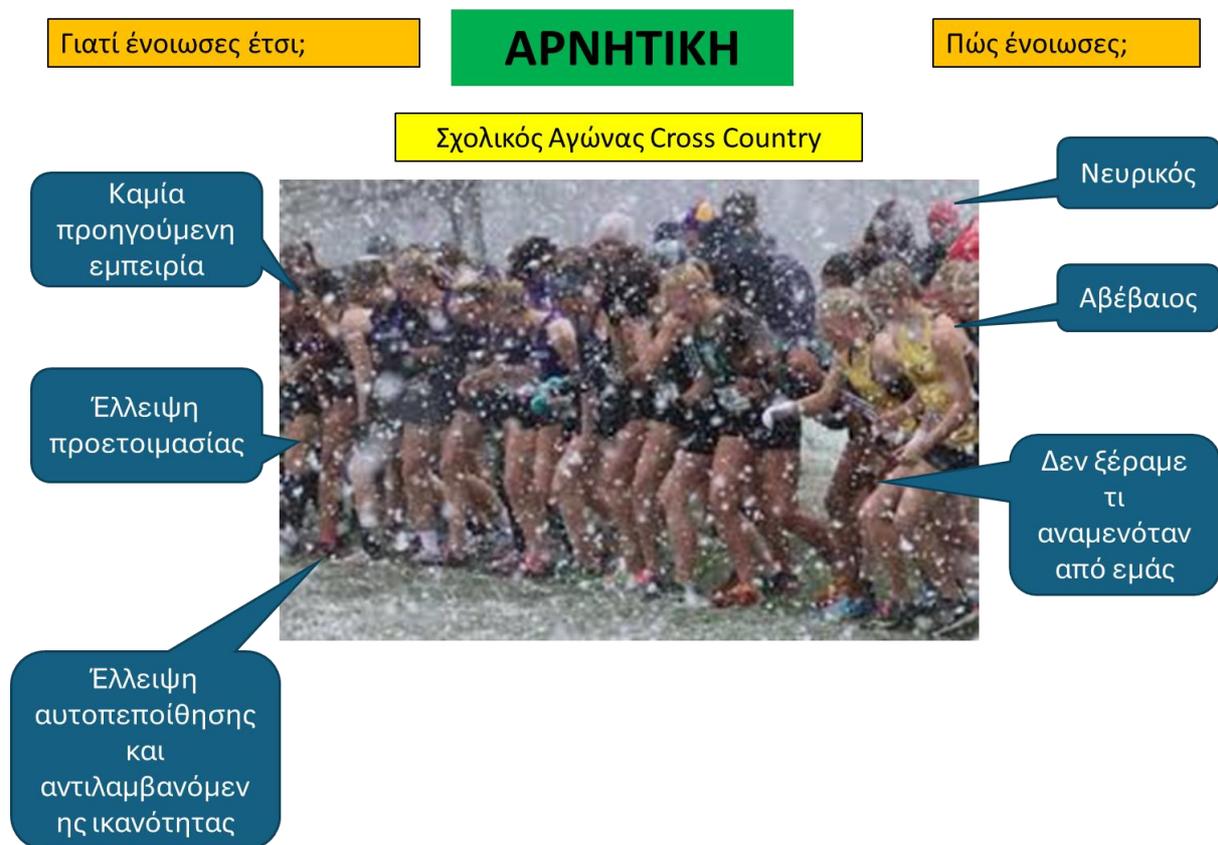
#### **2.4.5 The importance of experience in physical activity engagement**

Οι ατομικές εμπειρίες έχουν σημαντική επίδραση στην τάση ενός ατόμου προς τη σωματική δραστηριότητα. Οι θετικές εμπειρίες (Εικόνα 2.6) λειτουργούν ως ισχυροί καταλύτες που όχι μόνο ενισχύουν το κίνητρο και την απόλαυση αλλά ενισχύουν και μια βιώσιμη σχέση με τη σωματική δραστηριότητα. Αυτές οι εμπειρίες, που χαρακτηρίζονται από αισθήματα επιτυχίας, χαράς και κοινωνικής σύνδεσης, μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στην ανάπτυξη μιας θετικής αφήγησης για τον σωματικό γραμματισμό, ενθαρρύνοντας τη συνεχή συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Αντίθετα, οι αρνητικές εμπειρίες (Εικόνα 2.7) αναδεικνύουν τους πιθανούς αποτρεπτικούς παράγοντες για τη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα. Τέτοιες εμπειρίες, που μπορεί να περιλαμβάνουν αισθήματα ανεπάρκειας, αποκλεισμού ή σωματικής δυσφορίας, μπορούν να δημιουργήσουν εμπόδια στη συμμετοχή και να επηρεάσουν αρνητικά την αυτό-αποτελεσματικότητα και τη στάση ενός ατόμου απέναντι στη σωματική δραστηριότητα. Η κατανόηση και η αντιμετώπιση αυτών των αρνητικών εμπειριών είναι κρίσιμης σημασίας για τη δημιουργία περιεκτικών, υποστηρικτικών και προσαρμόσιμων περιβαλλόντων φυσικής δραστηριότητας που καλύπτουν τις διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των ατόμων. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί, οι προπονητές και οι κοινοτικοί ηγέτες έχουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση αυτών των εμπειριών (Εικόνα 2.8). Η ποιότητα της καθοδήγησης, της υποστήριξης και του περιβάλλοντος που παρέχεται μπορεί να επηρεάσει σημαντικά το ταξίδι ενός ατόμου προς τη σωματική δραστηριότητα. Οι θετικές επιρροές μπορούν να καλλιεργήσουν ένα περιβάλλον που εκτιμά την εξερεύνηση, τη μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη, εμπλουτίζοντας έτσι την εμπειρία της φυσικής δραστηριότητας και προωθώντας τη δια βίου συμμετοχή σε αυτή. Στην ουσία, οι εμπειρίες παίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση της σχέσης ενός ατόμου με τη σωματική δραστηριότητα. Είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε πώς οι θετικές και αρνητικές εμπειρίες επηρεάζουν τη συμμετοχή, ενώ η δημιουργία υποστηρικτικών, και ενδυναμωτικών περιβαλλόντων που προάγουν θετικές εμπειρίες είναι ζωτικής σημασίας. Μέσα από αυτό το πρίσμα, ο στόχος είναι να υποστηριχθούν στρατηγικές και παρεμβάσεις που βελτιώνουν την ποιότητα των εμπειριών φυσικής δραστηριότητας, συμβάλλοντας έτσι στη συνολική ευημερία και το σωματικό γραμματισμό των ατόμων και των κοινοτήτων.

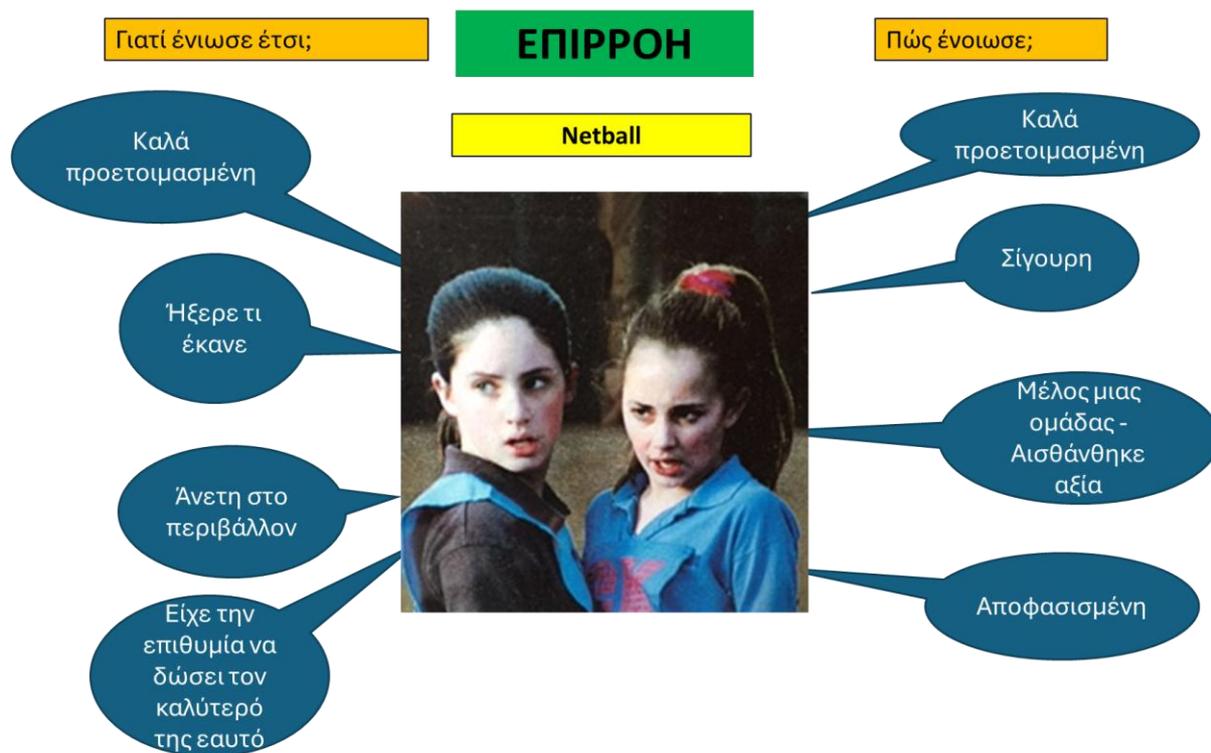
Εικόνα 2.6 Σημασία της εμπειρίας – θετική (Green, 2018)



Εικόνα 2.7 Σημασία της εμπειρίας – αρνητική (Green, 2018)



Εικόνα 2.8 Σημασία της εμπειρίας – επιρροή (Green, 2018)



❖ **Αναστοχαστική άσκηση: Σημασία της εμπειρίας στον σωματικό γραμματισμό**

Σκεφτείτε μια «θετική εμπειρία» όπου συμμετείχατε σε σωματική δραστηριότητα.

- Πώς αισθανθήκατε;
- Γιατί αισθανθήκατε έτσι;

Σκεφτείτε μια «αρνητική εμπειρία» όπου συμμετείχατε σε σωματική δραστηριότητα.

- Πώς αισθανθήκατε;
- Γιατί αισθανθήκατε έτσι;

Σκεφτείτε πώς έχετε επηρεάσει με θετικό τρόπο τις εμπειρίες άλλων με τη φυσική σας δραστηριότητα, π.χ., παιδί, συγγενής, πελάτης.

- Πώς αισθάνθηκαν;
- Γιατί αισθανθήκατε έτσι;

#### 2.4.6 Ποια είναι η διαφορά μεταξύ σωματικού γραμματισμού και φυσικής αγωγής;

Ένα ποιοτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής (Quality Physical Education - QPE) υποστηρίζει τους μαθητές να αναπτύξουν τις φυσικές, γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που ορίζουν τους κοινωνικά υπεύθυνους και με αυτοπεποίθηση πολίτες (UNESCO, 2021). Ο σωματικός γραμματισμός είναι το θεμέλιο της φυσικής αγωγής, δεν είναι ένα πρόγραμμα, αλλά ένα αποτέλεσμα κάθε δομημένης παροχής φυσικής αγωγής, το οποίο επιτυγχάνεται πιο εύκολα αν οι μαθητές

εκμεταλλευτούν μια σειρά ευκαιριών κατάλληλων για την ηλικία και το στάδιο τους. Δεν υπάρχει σύγκρουση μεταξύ σωματικού γραμματισμού και φυσικής αγωγής. Η φυσική αγωγή είναι ο τίτλος που δίνεται σε αυτά τα στοιχεία του σχολικού προγράμματος που αφορούν τη δραστήρια συμμετοχή και τη μάθηση μέσω μιας σειράς φυσικών δραστηριοτήτων. Ο σωματικός γραμματισμός είναι ένας στόχος της συμμετοχής. Είναι αλληλεξαρτώμενα. Ο σωματικός γραμματισμός βασίζεται στο χρόνο που κατανέμεται στο πρόγραμμα σπουδών για τη σωματική δραστηριότητα για να επιτύχει τις φιλοδοξίες/στόχους του και η ΦΑ ωφελείται από τον σωματικό γραμματισμό για να δημιουργήσει μια σαφή λογική για την καλύτερη χρήση του χρόνου. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αλληλεπίδραση του σωματικού γραμματισμού και της φυσικής αγωγής δίνονται στις ενότητες που ακολουθούν.

#### **2.4.7 Ευρήματα επιτόπιας έρευνας του ePhyLi**

Στο πλαίσιο του έργου ePhyLi, διεξήχθη επιτόπια έρευνα, η οποία περιλάμβανε ομαδικές συνεντεύξεις εστίασης και τη διενέργεια διαδικτυακής έρευνας, για να εξεταστεί η κατανόηση του σωματικού γραμματισμού από τους καθηγητές φυσικής αγωγής και τους φοιτητές πανεπιστημίων. Συλλέχθηκαν δεδομένα από τέσσερις ευρωπαϊκές χώρες (Τσεχία, Κύπρο, Ιταλία και Σερβία), με συνολικά 92 συμμετέχοντες που ολοκλήρωσαν την έρευνα σχετικά με τον σωματικό γραμματισμό. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είχαν ουσιαστική γνώση και κατανόηση της έννοιας του σωματικού γραμματισμού και του ρόλου του σωματικού γραμματισμού στα σχολεία. Γενικά, δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στις απόψεις και την κατανόηση των στοιχείων του σωματικού γραμματισμού μεταξύ των φοιτητών πανεπιστημίου και των καθηγητών ΦΑ, εκτός από μία δήλωση, όπου οι φοιτητές συμφώνησαν περισσότερο ότι κάθε άτομο μπορεί να αναπτύξει τις δυνατότητες του στον σωματικό γραμματισμό σε σύγκριση με τις απόψεις των καθηγητών. Ένα σημαντικό στοιχείο που σχετίζεται με τη γνώση των συμμετεχόντων για τον σωματικό γραμματισμό ήταν η ερώτηση αν ο σωματικός γραμματισμός σημαίνει την ικανότητα ανάγνωσης και γραφής κατά τη διάρκεια της κίνησης του σώματος (όπως η ισορροπία, το περπάτημα σε δοκό, κ.λπ.). Αν και μόνο το 26,1% των συμμετεχόντων συμφώνησαν ή συμφώνησαν απόλυτα ότι ο σωματικός γραμματισμός σημαίνει την ικανότητα ανάγνωσης και γραφής κατά τη διάρκεια της κίνησης του σώματος, το 29,3% δεν ήταν σίγουροι γι' αυτό. Περαιτέρω ανάλυση αυτού του ευρήματος, συγκρίνοντας τις απαντήσεις των ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων, έδειξε ότι αν και οι περισσότεροι άνδρες και γυναίκες συμφώνησαν ότι κάθε άτομο μπορεί να αναπτύξει το δυναμικό του στον σωματικό γραμματισμό, σημαντικά περισσότερες γυναίκες συμφώνησαν απόλυτα με αυτή τη δήλωση, ενώ σημαντικός αριθμός ανδρών διαφώνησε (δηλαδή, ότι δεν μπορεί κάθε άτομο να αναπτύξει το δυναμικό του στον σωματικό γραμματισμό). Επιπλέον, οι περισσότεροι άνδρες δεν ήταν σίγουροι αν ο σωματικός γραμματισμός σχετίζεται με την ανάγνωση και τη γραφή κατά τη διάρκεια της κίνησης του σώματος. Αυτό το αποτέλεσμα παρέχει αρχικά στοιχεία ότι οι γυναίκες είχαν καλύτερη κατανόηση και πιο θετική στάση απέναντι στην έννοια του σωματικού γραμματισμού σε σύγκριση με τους άνδρες ομολόγους τους. Τέλος, τα αποτελέσματα της ανάλυσης συσχέτισης έδειξαν ότι τα χρόνια διδακτικής εμπειρίας των συμμετεχόντων δεν συσχετίζονται σημαντικά με τη γνώση και την κατανόηση της έννοιας του σωματικού γραμματισμού και του ρόλου του σωματικού γραμματισμού στα σχολεία. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες με περισσότερη διδακτική εμπειρία συμφώνησαν περισσότερο με τις δηλώσεις που σχετίζονται με τον σωματικό γραμματισμό και τη διαβίωση συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα, καθώς και με τη δήλωση ότι ο σωματικός γραμματισμός επηρεάζεται από προηγούμενες εμπειρίες σωματικής δραστηριότητας και το περιβάλλον.

Επιπλέον, διοργανώθηκαν συνεδρίες ομάδων εστίασης σε τρεις χώρες (Κύπρο, Τσεχία και Σερβία). Συνολικά, είκοσι δύο εν ενεργεία καθηγητές φυσικής αγωγής συμμετείχαν σε διάφορες ομάδες

εστίασης. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι καθηγητές ΦΑ στην Κύπρο, την Τσεχία και τη Σερβία έχουν διαφορετικές κατανοήσεις του σωματικού γραμματισμού. Επίσης, πραγματοποιήθηκαν συνεδρίες ομάδων εστίασης σε τρεις χώρες (Κύπρο, Τσεχία και Σερβία), με εξήντα επτά μελλοντικούς καθηγητές ΦΑ (δηλαδή, φοιτητές πανεπιστημίου). Διαφορετικές ομάδες φοιτητών από την Ιταλία, τη Σερβία, την Κύπρο και την Τσεχία μοιράστηκαν τις απόψεις τους σχετικά με τον σωματικό γραμματισμό και τη σχέση του με τη φυσική αγωγή.

Μπορείτε να διαβάσετε την πλήρη έκθεση με τα ευρήματα του ePhyLi ακολουθώντας αυτόν τον σύνδεσμο:

[https://www.ehyliproject.eu/files/ugd/a72e85\\_e20ec06012594a0a85ce7a4681c82ed7.pdf](https://www.ehyliproject.eu/files/ugd/a72e85_e20ec06012594a0a85ce7a4681c82ed7.pdf)

## 2.5 Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, ο μαθητευόμενος θα πρέπει να έχει:

- επιδείξει εκτίμηση για την ανάδειξη του σωματικού γραμματισμού ως παγκοσμίως αναγνωρισμένης έννοιας.
- εκφράσει τα φιλοσοφικά θεμέλια που στηρίζουν την έννοια του σωματικού γραμματισμού.
- μελετήσει τα αποτελέσματα επιτόπιας έρευνας από το ePhyLi για να κατανοήσει τις αντιλήψεις για τον σωματικό γραμματισμό μεταξύ των μαθητών και των εκπαιδευτικών διεθνώς.
- αξιολογήσει κριτικά την αποτελεσματικότητα των τρεχουσών πρακτικών σωματικού γραμματισμού σε διάφορες χώρες, λαμβάνοντας υπόψη τις πολιτισμικές και περιφερειακές επιρροές.
- εντοπίσει την ιστορική ανάπτυξη του όρου «σωματικός γραμματισμός» και την εξέλιξή του με την πάροδο του χρόνου.
- συγκρίνει και αντιπαραθέσει τους ορισμούς του σωματικού γραμματισμού από διάφορες χώρες, συμπεριλαμβανομένων της Αγγλίας, της Ιρλανδίας, του Καναδά, της Αυστραλίας και των ΗΠΑ, για να διακρίνει τόσο τις κοινές όσο και τις μοναδικές πτυχές.
- συνοψίσει τα ευρήματα από τα ερωτηματολόγια και τις ομάδες εστίασης για να εκτιμηθεί η κατανόηση του σωματικού γραμματισμού, αναγνωρίζοντας τη σημασία των πολιτισμικών και εθνικών διαφορών.
- διακρίνει τις έννοιες και τις πρακτικές της φυσικής αγωγής και του σωματικού γραμματισμού σε διαφορετικά διεθνή πλαίσια.
- συνδέσει την ολιστική φύση του σωματικού γραμματισμού με διάφορες φιλοσοφικές προοπτικές, όπως ο μονισμός, ο υπαρξισμός και η φαινομενολογία.
- αξιολογήσει την πολυδιάστατη φύση του σωματικού γραμματισμού, ενσωματώνοντας τους φυσικούς, συναισθηματικούς, γνωστικούς και κοινωνικούς τομείς και στοιχεία που σχετίζονται με την έννοια τους.

## 2.6 Συμπέρασμα

Συμπερασματικά, ο σωματικός γραμματισμός λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας των συμπεριφορικών τάσεων προς τη σωματική δραστηριότητα και τα αθλήματα, θέτοντας την ουσία της εμπειρίας πάνω από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα που εμπλέκεται. Είναι απαραίτητο να αναγνωριστεί ότι η φύση και η ποιότητα αυτών των εμπειριών έχουν σημαντική βαρύτητα. Επομένως, πρέπει να διαμορφώνονται με προσοχή και να διαποτίζονται με τις αρχές του σωματικού γραμματισμού. Μια τέτοια προσέγγιση διασφαλίζει ότι τα άτομα αντλούν εγγενή αξία και προσωπική σημασία από τη συμμετοχή τους, προωθώντας μια βιώσιμη, θετική διάθεση προς έναν ενεργό και

υγιεινό τρόπο ζωής. Αυτή η ολιστική προοπτική για τη φυσική εμπλοκή όχι μόνο ενισχύει την ατομική ευημερία, αλλά υποστηρίζει επίσης την καλλιέργεια μιας κοινωνίας που εκτιμά και ενσωματώνει τον σωματικό γραμματισμό ως θεμέλιο του πολιτισμού της.

## 2.7 Ανασκόπηση & αυτό-αξιολόγηση

**Κουίζ με πολλαπλής επιλογής ερωτήσεις (μια σωστή απάντηση):**

Ερώτηση 1 – Τι τονίζει ο σωματικός γραμματισμός;

- A. Ανταγωνιστικότητα στα αθλήματα
- B. Φυσική δύναμη και αντοχή
- C. Ολιστική ενσωμάτωση των φυσικών, γνωστικών και συναισθηματικών τομέων
- D. Κατάκτηση συγκεκριμένων αθλημάτων

Ερώτηση 2 – Γιατί η εμπειρία θεωρείται πιο σημαντική από τη δραστηριότητα αυτή καθαυτή στον σωματικό γραμματισμό;

- A. Καλλιεργεί ανταγωνιστικό πνεύμα
- B. Διασφαλίζει τη συμμόρφωση με τους κανόνες
- C. Ενισχύει την ανάπτυξη δεξιοτήτων
- D. Συμβάλλει στη σημαντική εμπλοκή και προσωπική ανάπτυξη

Ερώτηση 3 – Πώς μπορεί ο σωματικός γραμματισμός να επηρεάσει τη συμπεριφορά απέναντι στη σωματική δραστηριότητα;

- A. Με την επιβολή αυστηρών προγραμμάτων φυσικής κατάστασης
- B. Με την καλλιέργεια εγγενούς κινήτρου για τη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα
- C. Με την υποχρεωτική συμμετοχή σε ποικιλία αθλημάτων
- D. Με την προτεραιότητα στα αποτελέσματα επιδόσεων

Ερώτηση 4 – Πώς διαφέρει ο σωματικός γραμματισμός από τη φυσική αγωγή;

- A. Ο σωματικός γραμματισμός αφορά μόνο την ανάπτυξη δεξιοτήτων
- B. Ο σωματικός γραμματισμός ενσωματώνει μια ευρύτερη κατανόηση της κίνησης και της αξίας της
- C. Η φυσική αγωγή δεν περιλαμβάνει σωματική δραστηριότητα
- D. Ο σωματικός γραμματισμός είναι λιγότερο δομημένος από τη φυσική αγωγή

Ερώτηση 5 – Ποια πτυχή του σωματικού γραμματισμού μπορεί δυνητικά να συμβάλει σε μια δια βίου συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα;

- A. Ανάπτυξη κινήτρου και αυτοπεποίθησης στην ικανότητα να είναι κανείς ενεργός
- B. Υποχρεωτικές καθημερινές ασκήσεις
- C. Έμφαση στα μετρήσιμα αποτελέσματα επιδόσεων
- D. Εστίαση στα ομαδικά αθλήματα

### Ανοικτού τύπου ερωτήσεις:

1. Αναλογιστείτε μια προσωπική εμπειρία στη φυσική αγωγή που ήταν ιδιαίτερα σημαντική για εσάς. Πώς ευθυγραμμίζεται αυτή η εμπειρία με τις αρχές του σωματικού γραμματισμού;
2. Λαμβάνοντας υπόψη τους διάφορους ορισμούς του σωματικού γραμματισμού σε διαφορετικές χώρες και τον ορισμό που χρησιμοποιείται στη δική σας χώρα, πώς πιστεύετε ότι τα πολιτισμικά πλαίσια επηρεάζουν την κατανόηση και την εφαρμογή του σωματικού γραμματισμού σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα;

## 2.8 Παραπομπές

- Australian Sports Commission. (2023). *Physical literacy*.  
[https://www.sportaus.gov.au/physical\\_literacy](https://www.sportaus.gov.au/physical_literacy)
- Bailey, R. (2020). Defining physical literacy: Making sense of a promiscuous concept. *Sport in Society*, 25(1), 163-180. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1777104>
- Green, N. (2018). *Introduction to Physical Literacy*. Not published.
- International Physical Literacy Association. (2017). *Definition of physical literacy*.  
<https://www.physical-literacy.org.uk>
- PHE Canada. (2023). *Professional learning: Physical literacy*. <https://phecana.ca/professional-learning/physical-literacy>
- Physical Literacy for Life. (2023). *What is physical literacy?* <https://www.physical-literacy.isca.org>
- Sport England. (2023). *Physical literacy consensus statement for England published*.  
<https://www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published>
- Sport Ireland. (2022). *All-island physical literacy consensus statement*.  
<https://www.sportireland.ie/sites/default/files/media/document/2022-10/Physical%20Literacy%20Statement.pdf>
- The Aspen Institute. (2015). *Physical literacy in the United States: A model, strategic plan, and call to action*. [https://www.aspeninstitute.org/wp-content/uploads/files/content/docs/pubs/PhysicalLiteracy\\_AspenInstitute.pdf](https://www.aspeninstitute.org/wp-content/uploads/files/content/docs/pubs/PhysicalLiteracy_AspenInstitute.pdf)
- Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

## 2.9 Περαιτέρω ανάγνωση

- Cairney, J., Kiez, T., Roetert, E. P., & Kriellaars, D. (2019). A 20th-century narrative on the origins of the physical literacy construct. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38, 79-83.  
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0072>
- Castelli, D. M., Barcelona, J. M., & Bryant, L. (2015). Contextualizing physical literacy in the school environment: The challenges. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 156-163.  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.003>
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: A rapid scoping review. *BMC Public Health*, 20(1), Article 1569. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>

- Dudley, D., Cairney, J., & Goodway, J. (2019). Special issue on physical literacy: Evidence and intervention. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 77-78. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0020>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Gleddie, D. L., & Morgan, A. (2020). Physical literacy praxis: A theoretical framework for transformative physical education. *Prospects*, 50(1), 31-53. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09481-2>
- Green, N. (2021). *Agashe College Physical Literacy course*. Not published.
- Green, N. (2022). *Delhi presentation August 2022*. Not published.
- Harris, M., Crone, D., Hughes, S., & Bird, W. (2022). Creating a social movement to engage communities in physical activity: A mixed methods study of motivations to engagement. *PLoS ONE*, 17(2), Article e0263414. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263414>
- Higgs, C., Cairney, J., Jurbala, P., Dudley, D., Way, R., & Mitchell, D. (2019). *Developing physical literacy: Building a new normal for all Canadians*. Sport for Life. <https://sportforlife.ca/portfolio-item/developing-physical-literacy-building-a-new-normal-for-all-canadians/>
- Liverpool John Moores University. (n.d.). *Draft Physical Literacy consensus statement for England*. Retrieved from <https://www.ljmu.ac.uk/>
- Martins, J., Onofre, M., Mota, J., Murphy, C., Repond, R.-M., Vost, H., Cremosini, B., Svrđlim, A., Markovic, M., & Dudley, D. (2021). International approaches to the definition, philosophical tenets, and core elements of physical literacy: A scoping review. *Prospects*, 50(1), 13–30. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09466-1>
- Shortt, C. A., Webster, C. A., Keegan, R. J., Egan, C. A., & Brian, A. S. (2019). Operationally conceptualizing physical literacy: Results of a Delphi study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 91-104. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0202>
- Westerbeek, H., & Eime, R. (2021). The physical activity and sport participation framework—A policy model toward being physically active across the lifespan. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, Article 608593. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.608593>
- Young, L., Alfrey, L., & O'Connor, J. (2022). Moving from physical literacy to co-existing physical literacies: What is the problem? *European Physical Education Review*, 29(1), 55-73. <https://doi.org/10.1177/1356336X221112867>

Σωστές απαντήσεις (στις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής):

- Ερώτηση 1: C
- Ερώτηση 2: D
- Ερώτηση 3: B
- Ερώτηση 4: B
- Ερώτηση 5: A



# ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΓΙΑΤΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ;  
ΓΙΑΤΙ ΕΣΥ; ΥΓΕΙΑ, ΕΥΗΜΕΡΙΑ,  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ,  
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ  
ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ



## 3 Ενότητα 2: Γιατί σωματικός γραμματισμός; Γιατί εσύ; Υγεία, ευημερία, αθλητισμός, φυσική αγωγή, σωματική δραστηριότητα και προσωπικά ταξίδια

Διάρκεια: περίπου 10 ώρες

### 3.1 Επισκόπηση

Αυτή η ενότητα θα εξετάσει πώς η υγεία και η ευημερία που συνδέονται με τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα έχουν γίνει πιο σημαντικές πρόσφατα και πώς αυτό μας έχει οδηγήσει να σκεφτούμε πώς η τρέχουσα παροχή φυσικής αγωγής επηρεάζει τη μελλοντική μας συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα. Η ενότητα θα παρέχει μια ευκαιρία για προσωπικό αναστοχασμό σχετικά με το δικό σας ταξίδι στον σωματικό γραμματισμό και τη σημαντική επίδραση που έχουν ασκήσει άτομα, ιδρύματα και το περιβάλλον στη συμμετοχή σας σε σωματική δραστηριότητα μέχρι στιγμής.

### 3.2 Λέξεις-κλειδιά & έννοιες

προσωπικό ταξίδι, οικολογικό μοντέλο, σπείρα ανάπτυξης, περιβαλλοντική επιρροή

### 3.3 Μαθησιακοί στόχοι

Όσον αφορά τις γνώσεις, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατανοούν την έννοια και τα στοιχεία του σωματικού γραμματισμού και τη σημασία του στη φυσική αγωγή.
- Κατανοούν τους λόγους για την ανάγκη διαφορετικής προσέγγισης στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής, συμπεριλαμβανομένων των πτυχών της ευημερίας, της ένταξης, της ολιστικής ανάπτυξης, των δεξιοτήτων ζωής και των προσωπικών δεξιοτήτων.
- Αναγνωρίζουν την τρέχουσα κατάσταση της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής και να εντοπίζουν τι λειτουργεί και τι όχι.
- Εντοπίζουν τα βασικά ζητήματα στη διδασκαλία και μάθηση της φυσικής αγωγής σε σχέση με τον σωματικό γραμματισμό.

Από άποψη δεξιοτήτων, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Αναλύουν τη σχέση μεταξύ σωματικού γραμματισμού και φυσικής αγωγής.
- Αναστοχάζονται και αξιολογούν τις υποκειμενικές εμπειρίες τους με τη φυσική αγωγή και τον σωματικό γραμματισμό, τόσο θετικές όσο και αρνητικές.
- Έχουν αναπτύξει δεξιότητες επικοινωνίας για να εκφράσουν το προσωπικό τους ταξίδι στον σωματικό γραμματισμό και τις επιρροές του.

Από άποψη ικανοτήτων, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Εφαρμόζουν την κατανόηση του σωματικού γραμματισμού για να προτείνουν τροποποιήσεις στις προσεγγίσεις διδασκαλίας της φυσικής αγωγής.
- Χρησιμοποιούν μια κριτική σκέψη για να αξιολογούν τις υπάρχουσες μεθόδους φυσικής αγωγής και να επινοούν λύσεις.
- Υποστηρίζουν την εφαρμογή των αρχών του σωματικού γραμματισμού στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής.

## 3.4 Περιεχόμενο της 2ης ενότητας

### 3.4.1 Εισαγωγή στη δεύτερη ενότητα

Το ενδιαφέρον για τον σωματικό γραμματισμό έχει κερδίσει σημαντική δυναμική τα τελευταία χρόνια. Αυτό οφείλεται στην παγκόσμια μείωση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας και στην αύξηση των καθιστικών και ανενεργών τρόπων ζωής. Η συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα παγκοσμίως συνεχίζει να μειώνεται με ανησυχητικό ρυθμό. Εξετάζονται εναλλακτικές μέθοδοι για την εμπλοκή του πληθυσμού σε δια βίου συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα με στόχο να επιβραδύνουν και στη συνέχεια να αντιστρέψουν αυτήν την τάση – βελτιώνοντας έτσι την ολιστική υγεία και ευημερία. Ο σωματικός γραμματισμός είναι μια έννοια που προκαλεί τους ανθρώπους να αναλογιστούν τη συμμετοχή τους στη σωματική δραστηριότητα. Η έννοια αυτή είναι μια καινοτόμος προσέγγιση για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας λόγω της ολιστικής της φύσης, η οποία είναι ριζωμένη στις φιλοσοφικές ιδεολογίες του μονισμού, του υπαρξισμού και της φαινομενολογίας.

Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι αντιλαμβάνονται τη φυσικότητά τους ως κατώτερη από τις άλλες ανθρώπινες ικανότητές τους, όπως η ικανότητα σκέψης και λογικής, και την εκτιμούν μόνο για την προώθηση της υγείας και την επιμήκυνση της ζωής. Αλλά γνωρίζουμε ότι η εμπλοκή στη σωματική δραστηριότητα έχει τη δυνατότητα να εμπλουτίσει τη ζωή σε μεγάλο βαθμό, να ενισχύσει την ευημερία και να παρέχει εύρος και ισορροπία στις εμπειρίες ζωής. Επιπλέον, μας επιτρέπει να ανακαλύψουμε τον εαυτό μας και την ταυτότητά μας, την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή μας. Η προσέγγιση του σωματικού γραμματισμού, η οποία συνδέει την αναγνώριση και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, θα επιτρέψει στους μαθητές να μάθουν πώς να κινούνται και πώς να ελέγχουν την κίνηση τους πριν μάθουν συγκεκριμένες αθλητικές δεξιότητες.

### 3.4.2 Γιατί;

#### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

- Γιατί οι άνθρωποι συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα; Σκεφτείτε την εικόνα 3.1
- Μοιραστείτε τις σκέψεις σας με την ομάδα σας.

**Εικόνα 3.1** Λόγοι συμμετοχής σε σωματική δραστηριότητα.

## Πού βρισκόμαστε σε σχέση με τη σωματική δραστηριότητα;



9

#### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

- Πού πιστεύετε ότι βρισκόμαστε όσον αφορά τη συμμετοχή μας σε σωματική δραστηριότητα, ως άτομα και ως έθνος; Σκεφτείτε τον εαυτό σας, την οικογένειά σας, τους φίλους σας και τους ανθρώπους στην τοπική σας κοινότητα.
- Γιατί οι άνθρωποι είναι σωματικά ενεργοί; Πώς το γνωρίζουμε; Σκεφτείτε την εικόνα 3.2
- Συζητήστε σε μια ομάδα.

**Εικόνα 3.2** Λόγοι για τη μη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα.

## Πού βρισκόμαστε σε σχέση με τη σωματική δραστηριότητα;



11

- Γιατί οι άνθρωποι δεν είναι σωματικά ενεργοί; Πώς το γνωρίζουμε;
- Συζητήστε σε μια ομάδα.

### 3.4.3 Σωματική δραστηριότητα και υγεία

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2020) εκτίμησε πρόσφατα ότι το 27,5% των ενηλίκων και το 81% των εφήβων (11-17 ετών) δεν πληρούν τις συστάσεις για σωματική δραστηριότητα (Bull et al., 2020), και έχει παρατηρηθεί ότι η συχνότητα της σωματικής αδράνειας είναι ισχυρά άνιση μεταξύ διαφορετικών πληθυσμιακών ομάδων (Mielke et al., 2018). Για παράδειγμα, οι γυναίκες ήταν πιο ανενεργές από τους άνδρες (Mielke et al., 2018) και τα άτομα που ζουν με ψυχικές διαταραχές παρουσίασαν δραματικά χαμηλότερη σωματική δραστηριότητα σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό (Rosenbaum et al., 2020). Περισσότερο από το ένα τέταρτο του ενήλικου πληθυσμού παγκοσμίως είναι ανεπαρκώς ενεργό. Παγκοσμίως, περίπου 1 στις 3 γυναίκες και 1 στους 4 άνδρες δεν ασχολούνται αρκετά με τη σωματική δραστηριότητα για να παραμείνουν υγιείς. Τα επίπεδα αδράνειας είναι διπλάσια στις χώρες με υψηλό εισόδημα σε σύγκριση με τις χώρες με χαμηλό εισόδημα.

#### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

- Πώς είναι η κατάσταση στη χώρα σας;
- Συζητήστε σε μια ομάδα.

Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και της καλής φυσικής κατάστασης στη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία και ευημερία είναι σε μεγάλο βαθμό αποδεδειγμένα (Dogra et al., 2022; Kaminsky et al., 2019; Pedersen & Saltin, 2015; ΠΟΥ, 2020). Είναι ευρέως γνωστό ότι οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στο να κινητοποιήσουν περισσότερους ανθρώπους και να ελέγξουν τη σωματική αδράνεια μπορούν να μειώσουν το οικονομικό κόστος και το βάρος που επηρεάζει τα δημόσια συστήματα υγείας (Katzmarzyk, 2023; Santos et al., 2023). Μια μελέτη που διεξήχθη στην Ευρώπη (International Sport and Culture Association & Centre for Economics and Business Research, 2015) εκτίμησε ότι η σωματική αδράνεια κοστίζει στην ευρωπαϊκή οικονομία πάνω από 80 δισεκατομμύρια € ετησίως. Η σωματική αδράνεια αποτελεί επίσης έναν σημαντικό παράγοντα κινδύνου που μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα χρόνια αναπηρίας (DALYs; Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2021; Stanaway et al., 2018).

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ (ΠΟΥ) ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

### Παιδιά και έφηβοι (ηλικίας 5–17 ετών)

Ο ΠΟΥ συνιστά τουλάχιστον **60 λεπτά** την ημέρα μέτριας έως έντονης έντασης φυσικής δραστηριότητας (moderate-to-vigorous intensity PA - MVPA) **κατά τη διάρκεια της εβδομάδας** για παιδιά και εφήβους. Η σωματική δραστηριότητα έντονης έντασης θα πρέπει να πραγματοποιείται τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα και να περιλαμβάνει δραστηριότητες ενδυνάμωσης. Από πρακτική άποψη, η εκτέλεση κάποιας σωματικής δραστηριότητας είναι καλύτερη από το τίποτα. Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να περιορίζουν τον χρόνο που περνούν καθιστικοί, ιδιαίτερα τον χρόνο που αφιερώνεται σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες με οθόνη.

### Ενήλικες (ηλικίας 18–64 ετών)

Οι ενήλικες πρέπει να κάνουν τουλάχιστον **150-300 λεπτά** μέτριας έως έντονης έντασης φυσικής δραστηριότητας (MVPA), τουλάχιστον 75-150 λεπτά αερόβιας δραστηριότητας υψηλής έντασης ή έναν ισοδύναμο συνδυασμό δραστηριοτήτων μέτριας και υψηλής έντασης καθ' όλη τη διάρκεια της **εβδομάδας**, για ουσιαστικά οφέλη για την υγεία. Οι ενήλικες θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνουν τουλάχιστον 2 ημέρες την εβδομάδα προπόνηση ενδυνάμωσης (άσκηση).

Η έρευνα 'Active Lives Survey' στην Αγγλία, που διεξήχθη από τον οργανισμό Sport England το 2020, μετρά τα επίπεδα δραστηριότητας των ανθρώπων σε όλη την Αγγλία. Υπάρχουν δύο έρευνες: η έρευνα Active Lives Adult, η οποία δημοσιεύεται δύο φορές το χρόνο, και η έρευνα Active Lives Children and Young People, η οποία δημοσιεύεται ετησίως. Και οι δύο παρέχουν μια μοναδική και ολοκληρωμένη εικόνα για το πώς οι άνθρωποι γίνονται πιο δραστήριοι. Η πιο πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι:

- Τα αγόρια είναι πιο πιθανό να είναι δραστήρια από τα κορίτσια.
- Το ποσοστό των ενηλίκων που αναφέρουν ότι πληρούν τις κατευθυντήριες οδηγίες για τη σωματική δραστηριότητα είναι υψηλότερο στους άνδρες από ό,τι στις γυναίκες.
- Τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας μειώνονται σταθερά με την ηλικία – η αδράνεια είναι υψηλότερη στους άνω των 75 ετών.
- Η δραστηριότητα είναι λιγότερο συχνή για τα άτομα με αναπηρία ή άτομα με μακροχρόνιες παθήσεις υγείας.
- Ένα σημαντικό υψηλότερο ποσοστό ενηλίκων που αναφέρουν ότι είναι σωματικά ανενεργοί ήταν παχύσαρκοι.
- Η αδράνεια είναι υψηλότερη μεταξύ των λιγότερο εύπορων οικογενειών.

Δείτε τον σύνδεσμο για την έρευνα: [Active Lives | Sport England](#)

❖ **Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ**

- Πώς συγκρίνεται αυτή η έρευνα με όσα συμβαίνουν στη χώρα σας;
- Συζητήστε σε μια ομάδα.

### **3.4.4 Η ανάγκη για σωματικό γραμματισμό**

Ο σωματικός γραμματισμός είναι μια έννοια που αμφισβητεί τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα συμμετέχουν στη σωματική δραστηριότητα. Η έννοια αυτή αποτελεί μια καινοτόμο προσέγγιση για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας λόγω της ολιστικής της φύσης, η οποία είναι ριζωμένη στις φιλοσοφικές ιδεολογίες του μονισμού, του υπαρξισμού και της φαινομενολογίας.

Πολλοί άνθρωποι αντιλαμβάνονται τη φυσικότητά τους ως κατώτερη από τις άλλες ανθρώπινες ικανότητές τους, όπως η ικανότητα σκέψης και λογικής, και την εκτιμούν μόνο για την προώθηση της υγείας και την επιμήκυνση της ζωής. Αλλά γνωρίζουμε ότι η εμπλοκή σε σωματική δραστηριότητα έχει τη δυνατότητα να εμπλουτίσει τη ζωή τεράστια, να ενισχύσει την ευημερία και να παρέχει εύρος και ισορροπία στις εμπειρίες ζωής. Επιπλέον, μας επιτρέπει να ανακαλύψουμε την αυτοταυτότητά μας, την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή μας.

Το ενδιαφέρον για τον σωματικό γραμματισμό έχει κερδίσει σημαντική δυναμική τα τελευταία χρόνια. Αυτό οφείλεται στη παγκόσμια μείωση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας και στην αύξηση των καθιστικών και ανενεργών τρόπων ζωής. Εξετάζονται εναλλακτικές μέθοδοι για την εμπλοκή του πληθυσμού σε δια βίου συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα με στόχο να επιβραδύνουν και στη συνέχεια να αντιστρέψουν αυτήν την τάση, και με αυτόν τον τρόπο να βελτιώσουν την ολιστική υγεία και ευημερία.

Ο σωματικός γραμματισμός είναι το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η φυσική ικανότητα, η γνώση και η κατανόηση για να εκτιμάς και να συμμετέχεις σε σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής (Whitehead, 2010). Διαφέρει από τη φυσική αγωγή, η οποία είναι η εκπαίδευση μέσω της κίνησης. Ο σωματικός γραμματισμός παρέχει έναν σαφή στόχο για τη φυσική αγωγή.

Η σύγχρονη σκέψη υποστηρίζει ότι η έννοια του σωματικού γραμματισμού βασίζεται στη σημασία της αλληλεπίδρασης των ατόμων με το περιβάλλον τους και στη δημιουργία του εαυτού τους, σε σχέση με τις ικανότητες και τις αντιλήψεις τους, καθώς αλληλοεπιδρούν με φυσικά περιβάλλοντα. Αυτή η προσέγγιση υποστηρίζεται από φιλοσόφους των σχολών σκέψης του υπαρξισμού και της φαινομενολογίας.

Ο υπαρξισμός υποστηρίζει ότι κάθε άτομο θα δημιουργήσει τον εαυτό του ως αποτέλεσμα των εμπειριών που έχει από την αλληλεπίδρασή του με τον κόσμο. Αυτή η αλληλεπίδραση λαμβάνει χώρα κυρίως μέσω της συμμετοχής σε μορφές κίνησης. Είναι μέσα από την εργασία εντός και την ανταπόκριση σε διαφορετικές καταστάσεις που τα άτομα θα «διαμορφώσουν» τη μοναδικότητά τους και θα αναπτύξουν τις δυνατότητές τους να ευδοκιμήσουν σε διαφορετικά περιβάλλοντα σωματικής δραστηριότητας. Ο υπαρξισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εξηγήσει γιατί είναι τόσο σημαντικό τα άτομα να έχουν θετικές εμπειρίες σωματικής δραστηριότητας ώστε να συνειδητοποιήσουν το πλήρες ενσώματο δυναμικό τους. Ο υπαρξισμός είναι επίσης σημαντικός καθώς δικαιολογεί γιατί τα άτομα πρέπει να βιώνουν μια ευρεία ποικιλία φυσικών περιβαλλόντων και εμπειριών για να μεγιστοποιήσουν το δυναμικό τους και να είναι σωματικά ενεργά καθ' όλη τη

διάρκεια της ζωής τους. Η παροχή μιας ευρείας γκάμας εμπειριών και επιλογών στα άτομα τους επιτρέπει να συμμετέχουν σε ποικίλες δραστηριότητες και να χρησιμοποιούν αυτές τις εμπειρίες για να ενημερώνουν τις επιλογές τους σχετικά με τη μελλοντική τους συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα.

Η ανθρώπινη ενσωμάτωση (human embodiment) είναι μια βασική ανθρώπινη πτυχή της αλληλεπίδρασης και έτσι έχει πολλά να προσφέρει στην ενεργοποίηση και την ανάπτυξη πολλών από τις ανθρώπινες ικανότητές μας και στον εμπλουτισμό της ζωής. Προτείνεται ότι κάθε αλληλεπίδραση που έχουμε με τον κόσμο μας αφήνει ένα διαφορετικό άτομο και ότι δημιουργούμε το είναι μας και γινόμαστε αυτό που είμαστε ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασής μας με τον κόσμο. Σε οποιαδήποτε αλληλεπίδραση, γινόμαστε πιο συνειδητοποιημένοι για τις ικανότητές μας και εμπλουτίζουμε τις γνώσεις μας για τον κόσμο. Για παράδειγμα, ανεβαίνοντας ένα βουνό, ενισχύουμε την εκτίμησή μας για το ενσώματο δυναμικό μας και αναπτύσσουμε τη φυσική μας ικανότητα. Επιπλέον, μαθαίνουμε και αναγνωρίζουμε χαρακτηριστικά των βουνών που ίσως δεν γνωρίζαμε προηγουμένως. Σε κάποιο βαθμό, είμαστε ένα αλλαγμένο άτομο μετά την ανάβαση.

Επιπλέον, κατανοούμε τον κόσμο από μια ενοποιημένη προοπτική, και αυτό υποστηρίζει την άποψη της κεντρικότητας και του βασικού ρόλου της ανθρώπινης ενσωμάτωσης στην ύπαρξη – αυτή είναι η φαινομενολογία. Η ζωή παίζεται ως μια ενοποιημένη αλληλεπίδραση με τον κόσμο. Σχεδόν όλη η αλληλεπίδραση είναι αναπόφευκτα βασισμένη σε και ενημερωμένη από μια ενσωματωμένη σχέση με τον κόσμο. Για παράδειγμα, υποστηρίζεται ότι η αντίληψη δεν πραγματοποιείται από ξεχωριστά αισθητήρια όργανα, αλλά λειτουργεί με τη συγχώνευση πληροφοριών από όλες τις αισθήσεις. Προτείνεται ότι αυτή η ενσωματωμένη ευαισθησία αποτελεί το υπόβαθρο κάθε αντίληψης. Ότι κι αν αντιλαμβανόμαστε, γίνεται κατανοητό από την προοπτική της ανθρώπινης ενσωμάτωσης. Μια σκάλα σχετίζεται με πτυχές της αναρρίχησης, ενώ ένα βαρύ πακέτο υποδηλώνει την έννοια της προσπάθειας να το σηκώσουμε. Ταυτόχρονα, η σκάλα μπορεί να έχει συνειρμούς φόβου που εμπλέκουν τα συναισθήματά μας, το πακέτο, αν κουνηθεί, μπορεί να έχει πτυχές που αναδεικνύονται από τον ήχο. Η αντίληψη είναι από τη φύση της ολιστική, περιλαμβάνοντας ταυτόχρονα ένα πλήθος χαρακτηριστικών.

Είναι επίσης σαφές ότι όλοι είμαστε διαφορετικοί και μοναδικοί και ως τέτοιοι πρέπει να θεωρούμαστε υπό αυτό το πρίσμα. Όταν διδασκόμαστε σε τάξεις ΦΑ, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αναγνωρίζουν ότι κάθε άτομο φέρνει τις δικές του εμπειρίες ζωής, γνώσεις, φόβους, ενθουσιασμό κ.λπ., και ως τέτοιοι πρέπει να αντιμετωπίζονται ως άτομα. Κατά τον προγραμματισμό της ΦΑ, ο εκπαιδευτικός πρέπει να λάβει υπόψη του τις προηγούμενες εμπειρίες όλων μαζί με την κατανόηση των ικανοτήτων τους και να σχεδιάσει κατάλληλες εμπειρίες που επιτρέπουν σε όλους να ευδοκιμήσουν.

#### ❖ **Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ**

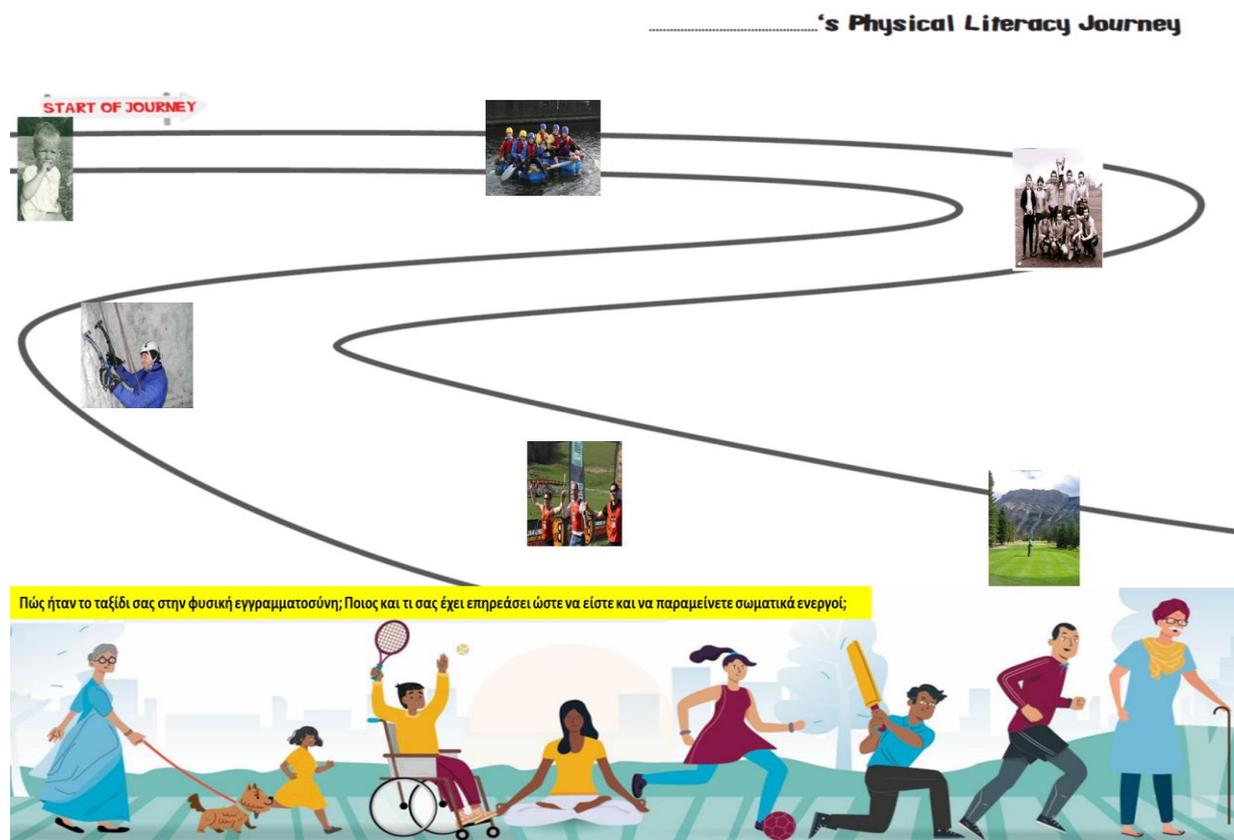
- Πώς ικανοποιήθηκαν οι μοναδικές σας ικανότητες κατά τη διάρκεια των μαθημάτων φυσικής αγωγής (ΦΑ);
- Έλαβε ο/η εκπαιδευτικός σας υπόψη τις ανάγκες όλων στην τάξη;
- Έλαβε ο/η εκπαιδευτικός σας υπόψη το κίνητρό σας, την αυτοπεποίθησή σας, τη φυσική σας ικανότητα, τις γνώσεις και την κατανόησή σας σχετικά με το πώς εκτιμάτε και συμμετέχετε στη σωματική δραστηριότητα;
- Συζητήστε σε μια ομάδα.

### 3.4.5 Μοναδικό ταξίδι σωματικού γραμματισμού

#### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

Σκεφτείτε το μοναδικό σας ταξίδι. Χρησιμοποιήστε το διάγραμμα (Εικόνα 3.3) για να αναστοχαστείτε το ταξίδι σας μέχρι στιγμής σχετικά με τη συμμετοχή σας σε σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας. Αναστοχαστείτε ποιοι και τι σας έχουν επηρεάσει για να είστε σωματικά ενεργοί.

Εικόνα 3.3 Ταξίδι σωματικού γραμματισμού (Green, 2023)



- Μοιραστείτε το ταξίδι σας με έναν/μία συμφοιτητή/τρια και σκεφτείτε τις θετικές και αρνητικές επιπτώσεις σε εσάς και τον/την συμφοιτητή/τρια σας. Μοιραστείτε τις βασικές επιρροές μέσα στην ομάδα σας. Σκεφτείτε άλλα άτομα που γνωρίζετε και πώς ήταν το δικό τους ταξίδι.
- Συζητήστε σε μια ομάδα.

Κάθε ταξίδι σωματικού γραμματισμού είναι μια μοναδική, εξατομικευμένη και υποκειμενική εμπειρία.

**Εικόνα 3.4** Μοναδικό ταξίδι σωματικού γραμματισμού (Green, 2019)



Καθώς εισερχόμαστε στον κόσμο, έχουμε μια έμφυτη ανάγκη να αλληλοεπιδρούμε φυσικά με το περιβάλλον μας. Οι πρώιμες εμπειρίες μας υποστηρίζονται, ελπίζουμε, από γονείς, φροντιστές, δασκάλους κ.λπ., και κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου πρέπει να μας παρέχεται ένα ασφαλές και σίγουρο περιβάλλον που επιτρέπει σε κάθε έναν από εμάς να εξερευνήσει τη φυσικότητά του. Καθώς μαθαίνουμε να μπουσουλάμε και να περπατάμε, αναπτύσσουμε την αυτοπεποίθηση, την ικανότητα, τη γνώση και την κατανόησή μας, που με τη σειρά τους μας κινητοποιούν να συνεχίσουμε να συμμετέχουμε φυσικά στο περιβάλλον μας.

Καθώς μεγαλώνουμε, μας παρέχεται μια ποικιλία εμπειριών σε διαφορετικά περιβάλλοντα σωματικής δραστηριότητας, οπότε το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η ικανότητα, η γνώση και η κατανόησή μας θα επηρεαστούν από αυτές τις εμπειρίες. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, αρχίζουμε να καθορίζουμε τι απολαμβάνουμε και εκτιμούμε στις διάφορες μορφές σωματικής δραστηριότητας και αυτό μπορεί να επηρεάσει τη συμμετοχή μας σε φυσικές δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Αν εκτιμούμε και απολαμβάνουμε τις φυσικές δραστηριότητες, γίνονται τακτικό μέρος της ζωής μας. Μπορεί να είμαστε ευχαριστημένοι με τη διατήρηση της συμμετοχής μας στη σωματική δραστηριότητα σε αυτό το στάδιο ή μπορεί να επιλέξουμε να αναλάβουμε άλλες προκλήσεις σε διαφορετικά ή πιο απαιτητικά περιβάλλοντα. Αλλά είναι δική μας επιλογή και επηρεάζεται από την ποιότητα των προηγούμενων εμπειριών μας.

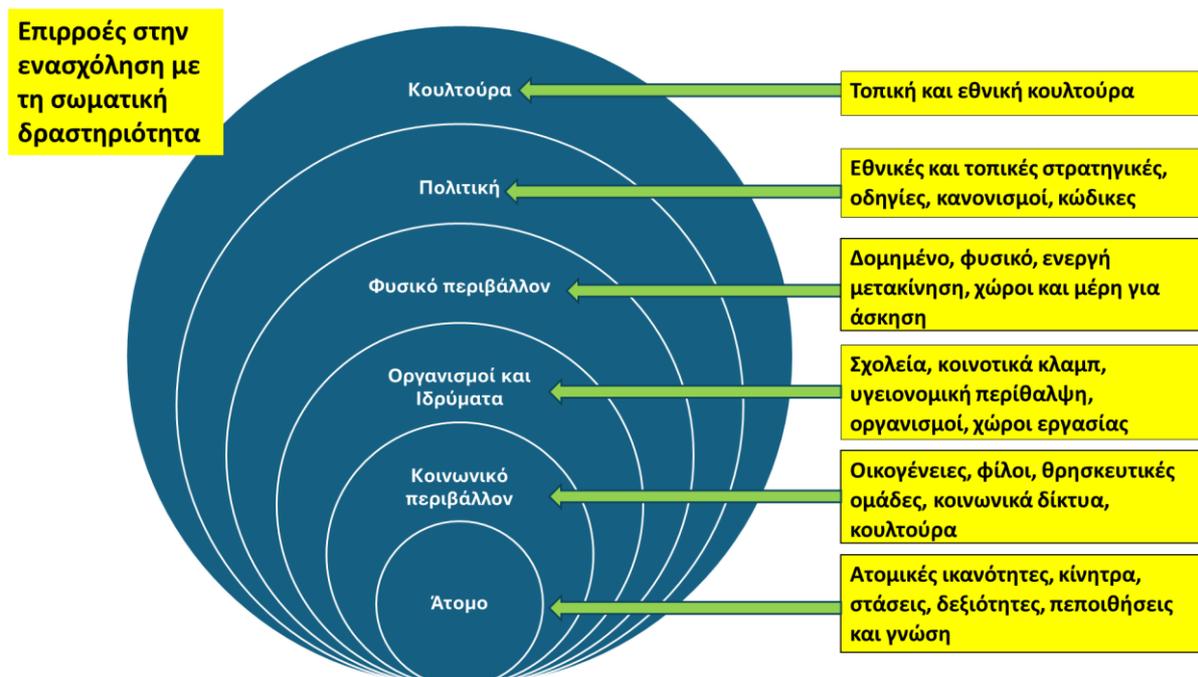
Αν αποφασίσουμε να μάθουμε νέες δραστηριότητες ή να αναλάβουμε προκλήσεις που μας ωθούν στα όριά μας, αυτό μπορεί να αυξήσει το κίνητρο, την αυτοπεποίθηση, την ικανότητα, τη γνώση και την κατανόησή μας. Ωστόσο, σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής μας, μπορεί να έχουμε προκλήσεις που μας επιβάλλονται και είναι δύσκολο να τις ξεπεράσουμε. Μπορεί να τραυματιστούμε ή να έχουμε υποχρεώσεις που δεν μας επιτρέπουν να συμμετέχουμε σε σωματική δραστηριότητα τόσο συχνά όσο θα θέλαμε. Σε αυτό το στάδιο, μπορεί να επιστρέψουμε στη διατήρηση, την καθιέρωση ή την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού μας.

Θα πρέπει να γιορτάζουμε τα επιτεύγματά μας και να μοιραζόμαστε το αίσθημα της επιτυχίας με άλλους. Πρέπει να αναγνωρίζουμε τα οφέλη μιας ολιστικής προσέγγισης.

Με την ανασκόπηση του σωματικού γραμματισμού μας, μπορούμε να θέτουμε μελλοντικούς στόχους και να δούμε πώς μπορούμε να συνεχίσουμε να αναπτύσσουμε τον σωματικό γραμματισμό μας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

### 3.4.6 Περιβαλλοντικές επιρροές

Εικόνα 3.5 Περιβαλλοντικές επιρροές (Green, 2023). [Ecological model](#)



Ως άτομα, επηρεαζόμαστε από τις ευρύτερες πτυχές της ζωής μας, την κοντινή μας οικογένεια, τους φίλους και τις κοινωνικές ομάδες μας· τα σχολεία ή τις κοινότητές μας· το δομημένο περιβάλλον μας· τις εθνικές μας πολιτικές και τον πολιτισμό μας.

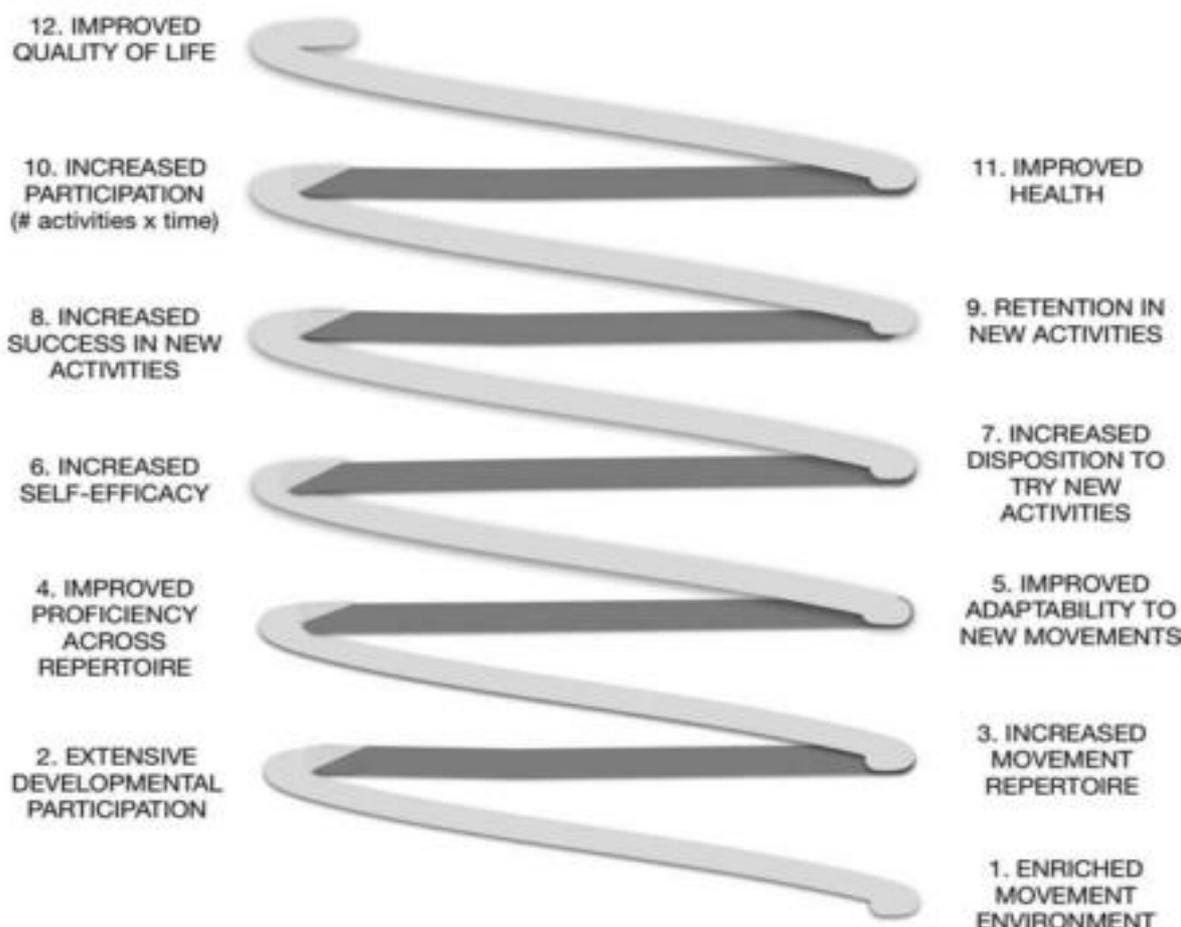
#### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

- Σε μια ομάδα, συζητήστε τον αντίκτυπο της ευρύτερης κοινωνίας (Εικόνα 3.5) στη συμμετοχή σας σε σωματική δραστηριότητα. Μπορεί να θέλετε να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο για να αναστοχαστείτε το δικό σας ή το ταξίδι άλλων στον σωματικό γραμματισμό.
- Τι και ποιοι σας επηρέασαν;
- Γιατί είστε ενεργός/ή ή ανενεργός/ή τώρα;
- Πώς μπορούν οι παράγοντες επιρροής να παράσχουν μια στρατηγική για την ενθάρρυνση όλων να είναι σωματικά ενεργοί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους;

### 3.4.7 Η σπείρα της ανάπτυξης του σωματικού γραμματισμού

Ο Jurbala (2015) χρησιμοποίησε ένα διαγραμματικό παράδειγμα για να εξηγήσει πώς η ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού δεν είναι απαραίτητα γραμμική αλλά συχνά σπειροειδής.

**Εικόνα 3.6** Η σπείρα της ανάπτυξης του σωματικού γραμματισμού (Jurbała, 2015)



❖ **Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ**

- Πώς προχωρήσατε μέσα από τη σπείρα;
- Είναι η σπείρα κατάλληλη ως τρόπος για να εξετάσουμε την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού μας;
- Συζητήστε σε μια ομάδα.

### **3.4.8 Γιατί χρειαζόμαστε μια διαφορετική προσέγγιση στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής;**

Σε πολλές χώρες, η φυσική αγωγή (ΦΑ) έχει διδαχθεί με ένα «παραδοσιακό» μοντέλο που βασίζεται στα αθλήματα (Houser & Kriellaars, 2023; Lynch & Soukup, 2016). Η φυσική κατάσταση θεωρείται επίσης αναπόσπαστο μέρος της ΦΑ, αλλά συχνά οι μαθητές περνούν από προπόνηση φυσικής κατάστασης για να διατηρηθούν σε φόρμα, παρά για να εκπαιδευτούν σχετικά με τη σημασία της φυσικής κατάστασης. Διδάσκονται αθλήματα, ώστε να μπορούν οι μαθητές να τα παίξουν, και τα σχολεία να μπορούν να επιλέξουν σχολικές ομάδες για να συμμετάσχουν σε διαγωνισμούς. Η ολιστική φύση της ατομικής ανάπτυξης μέσω της ΦΑ συχνά παραμελείται. Ο σωματικός γραμματισμός προτείνει να δούμε τη διδασκαλία της ΦΑ διαφορετικά. Αντί να διδάσκουμε αθλήματα ή φυσική κατάσταση, επικεντρώνεται στη διδασκαλία ατόμων και στο να έχουμε μια οπτική που σχετίζεται με την αξία που δίνουν τα παιδιά στη συμμετοχή τους στη σωματική δραστηριότητα, με την ελπίδα ότι θα συνεχίσουν να το κάνουν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

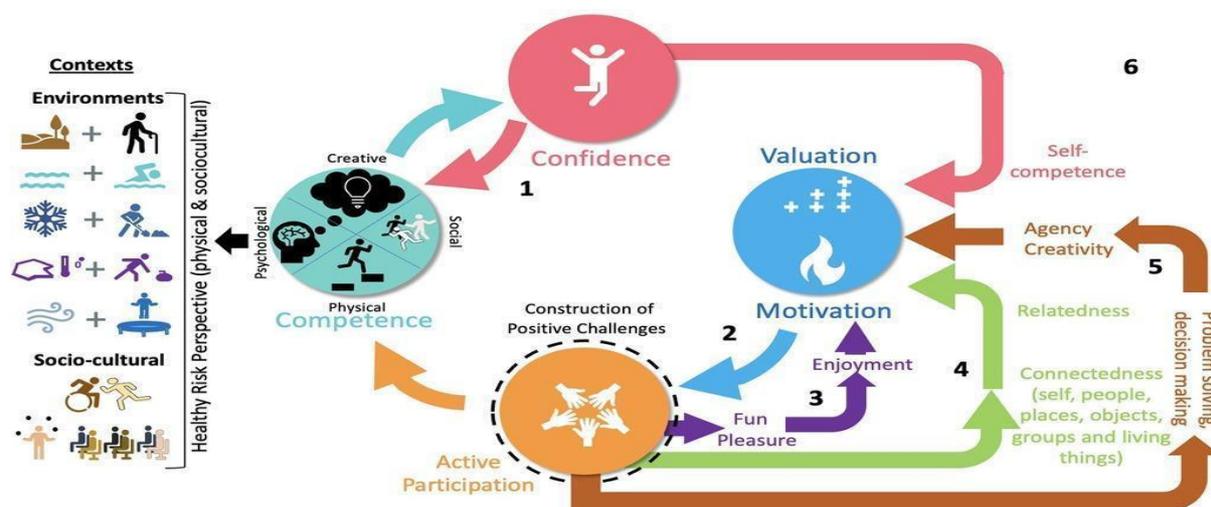
Ο σωματικός γραμματισμός αναγνωρίστηκε από την Εκπαιδευτική, Επιστημονική και Πολιτιστική Οργάνωση των Ηνωμένων Εθνών (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization - UNESCO) ως το θεμέλιο της ΦΑ (UNESCO, 2015). Η UNESCO εισήγαγε την έννοια της Ποιοτικής Φυσικής Αγωγής (of Quality Physical Education - QPE). Μια ποιοτική φυσική αγωγή θα πρέπει να περιλαμβάνει την εμπειρία μιας ποικιλίας φυσικών δραστηριοτήτων που επιτρέπουν τη φυσική, πνευματική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη κάθε ατόμου, με αποτέλεσμα τη συνεχή συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους (UNESCO 2015). Η φυσική αγωγή θα πρέπει να επικεντρώνεται στον σωματικό γραμματισμό ενός μαθητή από την αρχή, και αυτό θα πρέπει να συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια των ετών της επίσημης σχολικής εμπειρίας.

Μια Ποιοτική Φυσική Αγωγή (QPE) έχει βασικά στοιχεία, τα οποία περιλαμβάνουν:

- Την ύπαρξη μιας σαφούς φιλοσοφίας που δείχνει γιατί το κάνετε, τι και πώς το κάνετε, και πώς πρόκειται να εξετάσετε την πρόοδο στη μάθηση και τις στάσεις. Αυτό θα πρέπει να σχετίζεται με το εθνικό ή το τοπικό πρόγραμμα σπουδών.
- Να είναι επικεντρωμένη στους μαθητές και κατάλληλη για την ανάπτυξή τους.
- Να έχει τη σωματική δραστηριότητα ως πυρήνα του προγράμματος.
- Να αναπτύσσει δεξιότητες ηγεσίας και ομαδικής συνεργασίας, καθώς και να προάγει την αυτοπειθαρχία.
- Να προάγει την ένταξη όλων των μαθητών.
- Να δίνει έμφαση στην μαθησιακή αριστεία.
- Να προάγει μια δια βίου προσωπική ευημερία.
- Να διδάσκει την υπευθυνότητα και τη συνεργασία και να προάγει τη διαφορετικότητα.

Η Ποιοτική ΦΑ, όπως προωθείται από την UNESCO, αγκαλιάζει τον κύκλο του σωματικού γραμματισμού (Εικόνα 3.7), προωθώντας τις φυσικές, κοινωνικές, δημιουργικές και ψυχολογικές ικανότητες. Η αναζήτηση του βέλτιστου περιβάλλοντος για θετικά συναισθήματα και η προώθηση θετικών εμπειριών θα πρέπει να υποστηρίζει τους μαθητές στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και πιθανώς στη δια βίου συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα (Houser & Kriellaars, 2023).

**Εικόνα 3.7** Ενισχυμένος κύκλος σωματικού γραμματισμού. Δρόμοι ανατροφοδότησης: (1) ικανότητα-αυτοπεποίθηση· (2) κίνητρο-ενεργή συμμετοχή· (3) διασκέδαση-απόλαυση-ευχαρίστηση· (4) σύνδεση-σχετικότητα· (5) δημιουργικότητα-δραστηριοποίηση· (6) γενικός κύκλος-σχετικός με θετικές εμπειρίες κίνησης (Houser & Kriellaars, 2023).



Από το μοντέλο που παρουσιάζεται στην Εικόνα 3.7, μπορεί να κατανοηθεί η ολιστική ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού και η σχέση μεταξύ των αναφερόμενων τομέων (φυσικού, συναισθηματικού, γνωστικού και κοινωνικού).

#### ❖ **Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ**

- Αφιερώστε χρόνο για να συζητήσετε αυτό το διάγραμμα για να βοηθήσετε στην κατανόησή σας.
- Πώς συνδέεται αυτό με τον ορισμό του σωματικού γραμματισμού;
- Συζητήστε σε μια ομάδα.

«Ο σωματικός γραμματισμός μπορεί να περιγραφεί ως το κίνητρο, την αυτοπεποίθηση, τη φυσική ικανότητα, τη γνώση και την κατανόηση για να εκτιμάς και να αναλαμβάνεις την ευθύνη για τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής» (IPLA, 2017).

#### ❖ **Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ**

- Η παραπάνω φράση προτείνει ότι χρειαζόμαστε μια διαφορετική προσέγγιση στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής;
- Συζητήστε σε μια ομάδα.

### **3.5 Δραστηριότητες**

1. Σε μια ομάδα, αξιολογήστε κριτικά τις υπάρχουσες μεθόδους διδασκαλίας της φυσικής αγωγής και προτείνετε βελτιώσεις με βάση τις αρχές του σωματικού γραμματισμού.
2. Σε μια ομάδα, αναστοχαστείτε και αξιολογήστε τις προσωπικές σας εμπειρίες με τη φυσική αγωγή και τον σωματικό γραμματισμό, τόσο θετικές όσο και αρνητικές.
3. Σε μια ομάδα, σκεφτείτε γιατί χρειαζόμαστε μια προσέγγιση στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής ενήμερη στο σωματικό γραμματισμό και πώς θα μπορούσατε να αλλάξετε την πρακτική.

### **3.6 Μαθησιακά αποτελέσματα**

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, ο μαθητευόμενος θα έχει:

- Σκεφτεί γιατί χρειαζόμαστε μια διαφορετική προσέγγιση στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής.
- Εκτιμήσει τον σωματικό γραμματισμό σε σχέση με την υγεία και την ευημερία, τη φυσική αγωγή, τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα.
- Αναστοχαστεί το προσωπικό του ταξίδι στον σωματικό γραμματισμό, σημειώνοντας τις βασικές επιρροές και τις στιγμές που η επιθυμία για συμμετοχή δεν ήταν τόσο θετική.

### **3.7 Συμπέρασμα**

Αυτή η ενότητα σας επέτρεψε να αναστοχαστείτε γιατί χρειαζόμαστε μια διαφορετική προσέγγιση στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής και γιατί ο σωματικός γραμματισμός μπορεί να είναι η απάντηση στην οποία πρέπει να εστιάσουμε. Έχει εξετάσει πώς ο σωματικός γραμματισμός σχετίζεται με άλλες πτυχές της ζωής, όπως η υγεία, η ευημερία, ο αθλητισμός και το περιβάλλον. Αυτή η ενότητα έχει εμβαθύνει στις φιλοσοφικές ρίζες του σωματικού γραμματισμού, όπως ο Μονισμός, ο Υπαρξισμός και η Φαινομενολογία. Έχει εξετάσει πώς όλοι μας επηρεαζόμαστε από τον πολιτισμό μας, τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, τα φυσικά περιβάλλοντα, τους οργανισμούς και

τις κοινωνικές ομάδες. Η ενότητα έχει αναστοχαστεί το ταξίδι μας στον σωματικό γραμματισμό και πώς αυτό έχει επηρεαστεί από εξωτερικές επιρροές. Επίσης, σας επέτρεψε να εξετάσετε τη σύνθετη φύση του σωματικού γραμματισμού.

### 3.8 Ανασκόπηση & αυτό-αξιολόγηση

Ερώτηση 1 – Γιατί υπάρχει ανάγκη για εστίαση στον σωματικό γραμματισμό;

- A. Για να εμπλουτίσουμε τη ζωή, να ενισχύσουμε την ευημερία, να παρέχουμε εύρος και ισορροπία στις εμπειρίες ζωής και να συνειδητοποιήσουμε την αυτοεκτίμησή μας.
- B. Για να γίνουμε πιο γυμνασμένοι, δυνατότεροι, πιο ευέλικτοι και να έχουμε καλύτερη αντοχή.
- C. Για να μπορούμε να γράφουμε πιο καθαρά για τις εμπειρίες μας στη σωματική δραστηριότητα.
- D. Για να γίνουμε καλύτεροι στις βασικές κινητικές δεξιότητες, οι οποίες θα μας βοηθήσουν να γίνουμε καλύτεροι αθλητές.

Ερώτηση 2 – Ποιες είναι οι τρεις κύριες φιλοσοφίες στις οποίες ριζώνεται ο σωματικός γραμματισμός;

- A. Ιδεαλισμός, ρεαλισμός και πραγματισμός.
- B. Υπαρξισμός, προοδευτισμός και κονστρουκτιβισμός.
- C. Μονισμός, υπαρξισμός και φαινομενολογία.
- D. Συμπεριφορισμός, ανθρωπισμός και κοινωνική ανασυγκρότηση.

Ερώτηση 3 – Με σειρά αυξανόμενης επιρροής, ποιες είναι οι περιβαλλοντικές επιρροές στον σωματικό γραμματισμό κάθε ατόμου;

- A. Πολιτική, κοινωνική, οργανωτική, πολιτισμική και φυσική.
- B. Πολιτισμός, πολιτική, φυσική, οργανωτική και κοινωνική.
- C. Φυσική, κοινωνική, πολιτική, πολιτισμική και οργανωτική.
- D. Πολιτισμός, κοινωνική, πολιτική, οργανωτική και φυσική.

Ερώτηση 4 – Η σπείρα ανάπτυξης του σωματικού γραμματισμού του Jurbala περιλαμβάνει:

- A. Χαλάρωση, σκληρή προπόνηση, αύξηση της φυσικής κατάστασης και εμπλουτισμό της ποιότητας ζωής.
- B. Εξειδίκευση σε μία δραστηριότητα, αύξηση της φυσικής κατάστασης, αύξηση της συμμετοχής και εμπλουτισμό της ποιότητας ζωής.
- C. Βελτίωση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, αύξηση της αυτοεκτίμησης, αύξηση της καθιστικής συμπεριφοράς, εμπλουτισμό της ποιότητας ζωής.
- D. Βελτίωση της κίνησης μέσω συμμετοχής, αύξηση της αυτό-αποτελεσματικότητας, συμμετοχή σε διαφορετικές δραστηριότητες και εμπλουτισμός της ποιότητας ζωής.

Ερώτηση 5 – Ο ενισχυμένος κύκλος σωματικού γραμματισμού είναι:

- A. Ικανότητα-αυτοπεποίθηση· κίνητρο-ενεργή συμμετοχή· διασκέδαση-απόλαυση-ευχαρίστηση· σύνδεση-σχετικότητα· και δημιουργικότητα-δραστηριοποίηση.
- B. Κίνητρο-ενεργή συμμετοχή· διασκέδαση-απόλαυση-ευχαρίστηση· σύνδεση-σχετικότητα· δημιουργικότητα-δραστηριοποίηση· και ικανότητα-αυτοπεποίθηση.
- C. Διασκέδαση-απόλαυση-ευχαρίστηση· ικανότητα-αυτοπεποίθηση· κίνητρο-ενεργή συμμετοχή· σύνδεση-σχετικότητα· και δημιουργικότητα-δραστηριοποίηση.
- D. Δημιουργικότητα-δραστηριοποίηση· ικανότητα-αυτοπεποίθηση· κίνητρο-ενεργή συμμετοχή· διασκέδαση-απόλαυση-ευχαρίστηση· και σύνδεση-σχετικότητα.

### 3.9 Παραπομπές

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Dogra, S., Dunstan, D.W., Sugiyama, T., Stathi, A., Gardiner, P. A., & Owen, N. (2022). Active aging and public health: Evidence, implications, and opportunities. *Annual Review of Public Health*, 43, 439–459. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052620-091107>
- European Commission. (2021). *Disability-adjusted life years chart in the EU in 2017*. [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/eu-burden-non-communicable-diseases-key-risk-factors-dalys\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/eu-burden-non-communicable-diseases-key-risk-factors-dalys_en)
- Green, N. (2023). *Taiwan Teachers Workshop. August 2023*. Not published.
- Green, N. (2019). *Introduction to Physical Literacy - India Workshop 2019*. Not published.
- Houser, N., & Kriellaars, D. (2023). “Where was this when I was in Physical Education?” Physical literacy enriched pedagogy in a quality physical education context. *Frontiers in Sports and Active Living* 5, Article 1185680. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1185680>
- International Sport and Culture Association (ISCA) & Centre for Economics and Business Research (CEBR). (2015). *The economic cost of physical inactivity in Europe*. [https://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/download-report/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20\(June%202015\).pdf](https://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/download-report/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20(June%202015).pdf).
- Jurbala, P. (2015). What is physical literacy, really? *Quest*, 67(4), 367-383. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1084341>
- Kaminsky, L. A., Arena, R., Ellingsen, Ø., Harber, M. P., Myers, J., Ozemek, C., & Ross, R. (2019). Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease – The past, present, and future. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 62(2), 86–93. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2019.01.002>
- Katzmarzyk, P. T. (2023). Expanding our understanding of the global impact of physical inactivity. *The Lancet Global Health*, 11(1), e2–3. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00482-X](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00482-X)
- Lynch, T., & Soukup, G. J. (2016). “Physical education”, “health and physical education”, “physical literacy” and “health literacy”: Global nomenclature confusion. *Cogent Education*, 3(1), Article 1217820. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2016.1217820>
- Mielke, G. I., Crochemore, I. M. S., Kolbe-Alexander, T. A., & Brown, W. J. (2018). Shifting the physical inactivity curve worldwide by closing the gender gap. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 48(2), 481–489. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0754-7>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(Suppl. 3), 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Rosenbaum, S., Morell, R., Abdel-Baki, A., Ahmadpanah, M., Anilkumar, T. V., Baie, L., Bauman, A., Bender, S., Boyan Han, J., Brand, S., Bratland-Sanda, S., Bueno-Antequera, J., Camaz Deslandes, A., Carneiro, L., Carraro, A., Castañeda, C. P., Castro Monteiro, F., Chapman, J.,

- Chau, J. Y., . . . Ward, P. B. (2020). Assessing physical activity in people with mental illness: 23-country reliability and validity of the simple physical activity questionnaire (SIMPAQ). *BMC Psychiatry*, 20(1), Article 108. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-2473-0>
- Santos, A. C., Willumsen, J., Meheus, F., Ilbawi, A., & Bull, F. C. (2023). The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: a population-attributable fraction analysis. *The Lancet Global Health*, 11(1), e32-e39. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00464-8](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00464-8)
- Stanaway, J. D., Afshin, A., Gakidou, E., Lim, S. S., Abate, D., Abate, K. H., Abbafati, C., Abbasi, N., Abbastabar, H., Abd-Allah, F., Abdela, J., Abdelalim, A., Abdollahpour, I., Abdulkader, R. S., Abebe, M., Abebe, Z., Abera, S. F., Abil, O. Z., Abraha, H. N., . . . Murray, C. J. L. (2018). Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks for 195 countries and territories, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 392(10159), 1923–1994. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32225-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32225-6)
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for policy makers – UNESCO Digital Library*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>.
- Whitehead, M. (Ed.) (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>.
- World Health Organisation. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1315866/retrieve>.

### 3.10 Περαιτέρω μελέτη

<https://www.youtube.com/watch?v=BmOlzRQTabA>

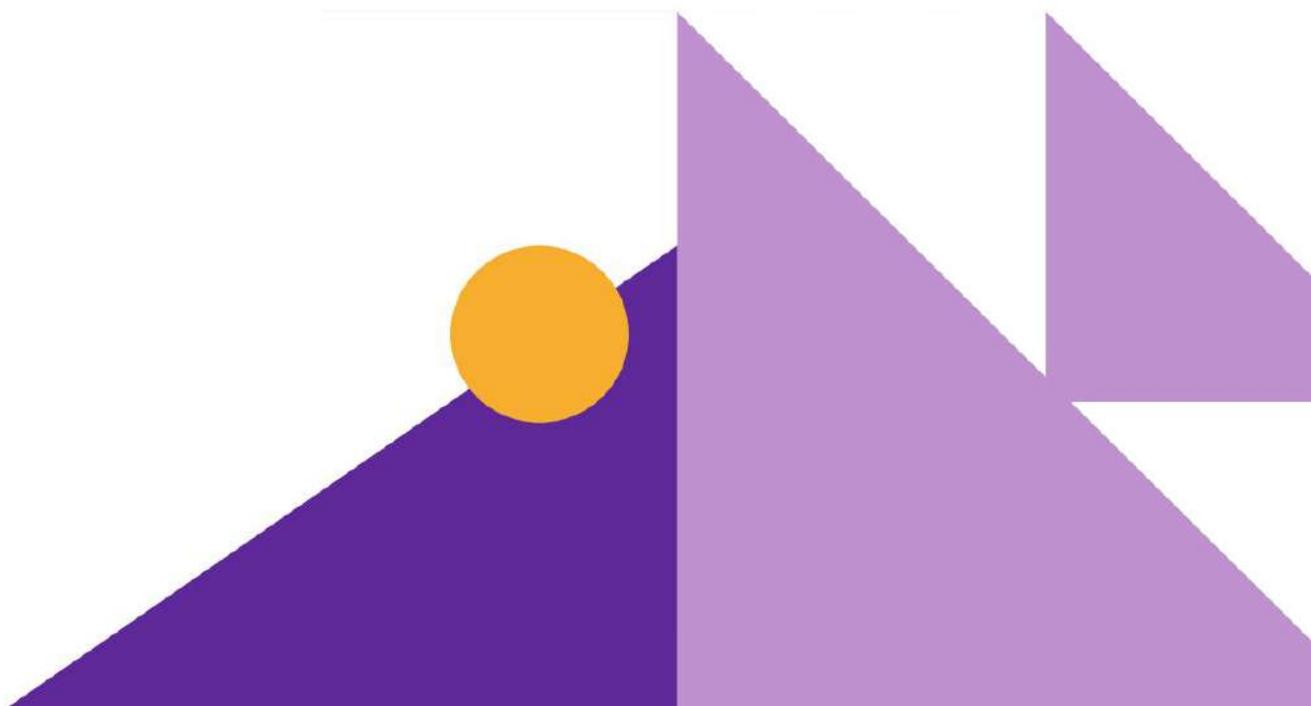
Σωστές απαντήσεις (στις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής):

- Ερώτηση 1: A
- Ερώτηση 2: C
- Ερώτηση 3: B
- Ερώτηση 4: D
- Ερώτηση 5: A



# ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΩΝΤΑΣ  
ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ



## 4 Ενότητα 3: Χαρτογραφώντας την πρόοδο

Διάρκεια: περίπου 10 ώρες

### 4.1 Επισκόπηση

Αυτή η ενότητα θα εξετάσει πώς λαμβάνεται υπόψη η πρόοδος στον σωματικό γραμματισμό και στη φυσική αγωγή. Θα αναστοχαστεί γιατί αξιολογούμε ή χαρτογραφούμε την πρόοδο, πώς μπορεί αυτή να μετρηθεί και ποιον αντίκτυπο μπορεί να έχει στα άτομα. Η ενότητα θα παρουσιάσει «αυθεντικές βασικές εργασίες» και άλλες στρατηγικές και πρακτικές που χρησιμοποιούνται παγκοσμίως για τη μέτρηση της πρόοδου. Θα προτείνει βασικές αρχές που πρέπει να υιοθετούνται κατά τη χαρτογράφηση της πρόοδου.

### 4.2 Λέξεις-κλειδιά & έννοιες

Αυθεντικές βασικές εργασίες, ιψατική αξιολόγηση (ipsative assessment), χαρτογράφηση προόδου, ολιστική προσέγγιση

### 4.3 Μαθησιακοί στόχοι

Όσον αφορά τις γνώσεις, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τις αρχές της χαρτογράφησης προόδου σχετικά με τον σωματικό γραμματισμό.
- Κατανοούν διαφορετικές μεθόδους για τον προσδιορισμό του σημείου εκκίνησης για την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού.
- Μάθουν για διαφορετικές στρατηγικές αξιολόγησης και τις εφαρμογές τους στη μέτρηση της βελτίωσης ή της επίτευξης στον σωματικό γραμματισμό.

Από άποψη δεξιοτήτων, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Αναλύουν διαφορετικές στρατηγικές αξιολόγησης για να αξιολογούν την αποτελεσματικότητά τους για συγκεκριμένα πλαίσια.
- Θέτουν σαφείς, εφικτούς στόχους για την πρόοδο στον σωματικό γραμματισμό και να σχεδιάζουν ένα πλάνο για την επίτευξη αυτών των στόχων.
- Αναστοχάζονται κριτικά τα προσωπικά τους ταξίδια στον σωματικό γραμματισμό, συμπεριλαμβανομένων των σημείων εκκίνησης, των στόχων και των δεικτών προόδου.

Από άποψη ικανοτήτων, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Εφαρμόζουν τις γνώσεις τους σχετικά με τις στρατηγικές αξιολόγησης για να δημιουργούν ένα πλάνο παρακολούθησης της προσωπικής τους πρόοδου ή της πρόοδου άλλων στον σωματικό γραμματισμό.
- Χρησιμοποιούν τον κριτικό αναστοχασμό για να αξιολογούν τακτικά την πρόοδο προς τους στόχους του σωματικού γραμματισμού και να προσαρμόζουν τα πλάνα όπως είναι απαραίτητο.
- Επικοινωνούν αποτελεσματικά για την πρόοδο στον σωματικό γραμματισμό, συμπεριλαμβανομένου του προσδιορισμού των σημείων εκκίνησης, της θέσπισης στόχων και της περιγραφής των επιτευγμάτων ή των βελτιώσεων.

### 4.4 Περιεχόμενο της 3ης ενότητας

#### 4.4.1 Εισαγωγή στην τρίτη ενότητα

Η φυσική αγωγή είναι πολυδιάστατη, με τα γνωστικά, συναισθηματικά, κοινωνικά και φυσικά της στοιχεία, γεγονός που την καθιστά πρόκληση για τη μέτρηση. Στον πραγματικό κόσμο, δεν υπάρχει

τέλεια μέτρηση, αλλά μάλλον η καλύτερη μέτρηση την οποία επιτρέπουν οι συνθήκες και οι διαθέσιμοι πόροι. Σε αυτή την ενότητα, θα εξετάσουμε μεθόδους χαρτογράφησης της προόδου/αξιολόγησης που αποτελούν μέρος των παιδαγωγικών προσεγγίσεων που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της μάθησης στη φυσική αγωγή. Αυτές οι πρακτικές θα πρέπει να επιτρέπουν στον εκπαιδευτικό να παρακολουθεί την πρόοδο των μαθητών, η οποία με τη σειρά της ενημερώνει τον σχεδιασμό του, την επιλογή μελλοντικού περιεχομένου και τις μελλοντικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις.

Η αυξανόμενη υποχρέωση λογοδοσίας που απαιτείται στα σχολεία και σε άλλους τομείς της κοινωνίας έχει οδηγήσει στην επιβολή της αξιολόγησης στη φυσική αγωγή, για να διατηρηθεί η ισοτιμία με άλλα μαθήματα (Decorby et al., 2005; Kohn, 2003). Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς, ωστόσο, απαιτούν ένα απλό σύστημα χαρτογράφησης της προόδου που να αντανakλά την ολιστική ανάπτυξη του ατόμου καθώς προχωράει στη φυσική αγωγή στο σχολείο.

Κάθε χώρα έχει ένα εθνικό πρόγραμμα σπουδών που πρέπει να ακολουθεί συνήθως με διαδικασίες αξιολόγησης που σχετίζονται με αυτό. Οι περισσότερες χώρες εστιάζουν στη φυσική αγωγή από μια φυσική, συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική σκοπιά. Τα περισσότερα εθνικά προγράμματα σπουδών στοχεύουν στην ανάπτυξη φυσικής ικανότητας σε μια σειρά δραστηριοτήτων (ανταγωνιστικών, συνεργατικών και με προκλήσεις) που επιτρέπουν στα άτομα να ζουν σωματικά ενεργή ζωή τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου. Στοχεύουν επίσης στην ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, κινήτρων, χαρακτήρα και αξιών μέσω της ΦΑ. Η γνώση και η κατανόηση τακτικών, στρατηγικών, κανόνων, εννοιών, δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, αναλυτικών δεξιοτήτων και τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία είναι επίσης βασικοί στόχοι των περισσότερων εθνικών προγραμμάτων σπουδών, μαζί με την κοινωνική ανάπτυξη κάθε παιδιού, ώστε να μπορεί να ενταχθεί αποτελεσματικά στην κοινωνία.

#### **4.4.2 Personal assessment experiences**

##### **❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ**

Συζητήστε είτε με έναν/μια συμφοιτητή/τρια είτε σε μια μικρή ομάδα τις εμπειρίες σας σχετικά με τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Πώς έχετε αξιολογηθεί ή σας έχουν ζητήσει να αναστοχαστείτε την πρόδό σας, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας;

- Σχολικοί βαθμοί
- Σχολικές εξετάσεις
- Πρακτικά τεστ/εξετάσεις
- Ανώτατη εκπαίδευση
- Καθ' όλη τη διάρκεια της επαγγελματικής ζωής

2. Ποια μορφή αξιολόγησης/αναστοχασμού πιστεύετε ότι έχει υποστηρίξει την ανάπτυξή σας και γιατί;

#### **4.4.3 Διατύπωση κρίσης**

Κοιτάξτε αυτήν την εικόνα. Τι βλέπετε; Αφιερώστε λίγο χρόνο και στη συνέχεια μοιραστείτε αυτό που βλέπετε.

**Εικόνα 4.1** Οπτική ψευδαίσθηση



**Μπορεί να δείτε μια ηλικιωμένη κυρία ή μια νέα κυρία ή και τις δύο!**

Καθώς κοιτάμε κάτι, διατυπώνουμε μια κρίση με βάση την κατανόησή μας και τις προηγούμενες εμπειρίες μας.

Καθώς αξιολογούμε κάτι, διατυπώνουμε μια κρίση με βάση την εμπειρία μας και συγκεκριμένα κριτήρια, συνήθως για έναν συγκεκριμένο σκοπό.

Η πολύπλοκη φύση της ΦΑ θέτει μια πραγματική πρόκληση για τους επαγγελματίες να εφαρμόσουν ένα σύστημα αξιολόγησης. Επομένως, η αξιολόγηση της ΦΑ εξαρτάται από το πώς την ορίζουμε και, με τη σειρά της, πώς εφαρμόζεται. Ομοίως, η αξιολόγηση του σωματικού γραμματισμού απαιτεί την αντιμετώπιση των ίδιων ζητημάτων.

Θα πρέπει να έχουμε τεστ ή δραστηριότητες που να επιτρέπουν τον αναστοχασμό της προόδου;

**Σημεία κλειδιά που πρέπει να έχετε υπόψη σας.**

1. Η φυσική αγωγή είναι πολυδιάστατη, με τα γνωστικά, συναισθηματικά, κοινωνικά και φυσικά της στοιχεία, γεγονός που την καθιστά πρόκληση για τη μέτρηση.
2. Στον πραγματικό κόσμο, δεν υπάρχει τέλεια μέτρηση, αλλά μάλλον η καλύτερη μέτρηση που επιτρέπουν οι συνθήκες και οι διαθέσιμοι πόροι.
3. Πρέπει να διασφαλίσουμε ότι οι μέθοδοι χαρτογράφησης της προόδου/αξιολόγησης είναι αυθεντικές (παρόμοιες με καταστάσεις της πραγματικής ζωής) και αποτελούν μέρος των παιδαγωγικών προσεγγίσεων που χρησιμοποιούνται καθ' όλη τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας.
4. Η διαδικασία θα πρέπει να επιτρέπει στον/ην εκπαιδευτικό να παρακολουθεί την πρόοδο των μαθητών/τριών, η οποία με τη σειρά της ενημερώνει τον σχεδιασμό του, την επιλογή μελλοντικού περιεχομένου και τις παιδαγωγικές προσεγγίσεις.
5. Η αυξανόμενη υποχρέωση αναφοράς που απαιτείται στα σχολεία και σε άλλους τομείς της κοινωνίας έχει οδηγήσει στην επιβολή της αξιολόγησης στη φυσική αγωγή, για να διατηρηθεί η ισοτιμία με άλλα μαθήματα.
6. Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς απαιτούν ένα απλό σύστημα χαρτογράφησης της προόδου που να λαμβάνει υπόψη την ολιστική ανάπτυξη του ατόμου.

#### ❖ *Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ*

Συζητήστε με έναν/μια συμφοιτητή/τρια ή σε μια ομάδα για να εξετάσετε τα σημεία κλειδιά και αν πρέπει να έχουμε τεστ ή να αναστοχαζόμαστε την πρόοδο.

#### **4.4.4 Βασικές αρχές που σχετίζονται με την αξιολόγηση;**

*Ποιος και τι είναι σημαντικό όταν αξιολογούμε ή χαρτογραφούμε την πρόοδο; Ποιες είναι οι βασικές αρχές για την αξιολόγηση ή τη χαρτογράφηση της προόδου;*

1. Η πρόοδος ενός ατόμου στη φυσική αγωγή και τον σωματικό γραμματισμό θα πρέπει να αναστοχάζεται σε σχέση με τους εξατομικευμένους στόχους του.
2. Οι αναστοχασμοί θα πρέπει να αφορούν τη φυσική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική πρόοδο, λαμβάνοντας υπόψη τις μοναδικές ικανότητες κάθε μαθητή/τριας.
3. Οι πρακτικές αξιολόγησης ή χαρτογράφησης της προόδου θα πρέπει να εμπλέκουν τον/την εκπαιδευτικό, τους μαθητές/τριες, τους γονείς και άλλους εμπλεκόμενους, αν είναι απαραίτητο, για να μπορούμε να χαρτογραφήσουμε την πλήρη αναπτυξιακή εικόνα ενός ατόμου.
4. Οι πρακτικές αξιολόγησης/χαρτογράφησης της προόδου θα πρέπει να επιτρέπουν τη συζήτηση μελλοντικών στόχων για τους μαθητές/τριες και να ενημερώνουν τον μελλοντικό σχεδιασμό για τους/τις εκπαιδευτικούς.
5. Δεν θα πρέπει να υπάρχει σύγκριση μεταξύ των ατόμων, καθώς όλοι έχουμε διαφορετικές ικανότητες. Η πρόοδος θα πρέπει να είναι ιψατική (να εξετάζεται σε σχέση με μια προηγούμενη θέση και την πρόοδο που έχει σημειωθεί) και όχι με αναφορά σε νόρμες.
6. Ο αναστοχασμός θα πρέπει να βασίζεται σε συγκεκριμένα αναπτυξιακά κριτήρια και στην πρόοδο που έχει σημειωθεί από μια προηγούμενη θέση.
7. Θυμηθείτε – «Δεν μπορεί να μετρηθεί ό,τι μετράται, ούτε μετράται ό,τι μπορεί να μετρηθεί».

#### ❖ *Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ*

Ποιος και τι είναι σημαντικό στις διαδικασίες αξιολόγησης που λαμβάνουν χώρα στη φυσική αγωγή, με τις οποίες είστε εξοικειωμένοι; Συμπεριλαμβάνουν αυτές οι διαδικασίες εστίαση στον σωματικό γραμματισμό; Συμμετέχουν όλοι οι σημαντικοί εμπλεκόμενοι στην αξιολόγηση/χαρτογράφηση της προόδου; Αν όχι, γιατί όχι; Συζητήστε με έναν/μια συμφοιτητή/τρια ή σε μια ομάδα και μοιραστείτε τις σκέψεις σας.

#### **4.4.5 Έμφαση στα χαρακτηριστικά**

*Θα πρέπει να εστιάσουμε σε βασικά χαρακτηριστικά ως αντανάκλαση της προόδου στη φυσική αγωγή; Παρακάτω είναι μια λίστα με χαρακτηριστικά που έχουν προταθεί από την IPLA ως σημαντικά για την αναγνώριση της προόδου στον σωματικό γραμματισμό και εξίσου στη φυσική αγωγή. Όπου ο/η μαθητής/τρια:*

1. Θέλει να συμμετέχει σε σωματική δραστηριότητα.
2. Έχει αυτοπεποίθηση όταν συμμετέχει σε διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες.
3. Κινείται αποδοτικά και αποτελεσματικά σε διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες.

4. Έχει επίγνωση των αναγκών και των δυνατοτήτων κίνησης σε διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες.
5. Χρησιμοποιεί φαντασία και δημιουργικότητα όταν κινείται σε διαφορετικά περιβάλλοντα σωματικής δραστηριότητας.
6. Μπορεί να εργάζεται ανεξάρτητα και με άλλους σε διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες.
7. Είναι βέβαιος για την ικανότητά του να αλληλοεπιδρά αποτελεσματικά στο περιβάλλον.
8. Ξέρει πώς να βελτιώσει την απόδοσή του σε διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες.
9. Ξέρει πώς η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την ευημερία.
10. Έχει έναν φυσικά ενεργό τρόπο ζωής.

#### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

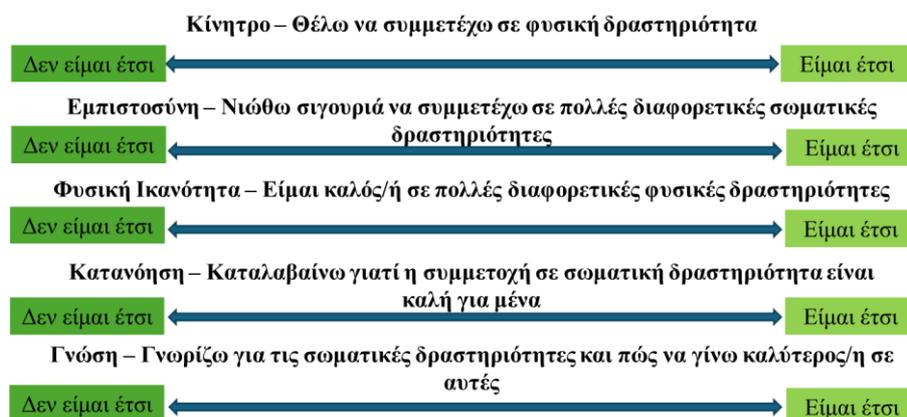
Ως εκπαιδευτικοί, γονείς και μαθητές/τριες, θα πρέπει να θεωρούμε αυτά τα χαρακτηριστικά ως εστίαση όταν αναστοχαζόμαστε την πρόοδο στη φυσική αγωγή και στον σωματικό γραμματισμό; Θα ήταν εύκολο να αξιολογήσουμε την πρόοδο; Αν ναι, πώς; Συζητήστε με έναν/μία συμφοιτητή/τρια ή σε μια ομάδα και μοιραστείτε τις σκέψεις σας.

#### 4.4.6 Παραδείγματα αξιολόγησης/Χαρτογράφησης της προόδου

Η επόμενη υπό-ενότητα προτίθεται να παράσχει μια σειρά παραδειγμάτων που έχουν χρησιμοποιηθεί και χρησιμοποιούνται στην πράξη. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιο από αυτά είναι σημαντικά καλύτερο από τα άλλα. Ως επαγγελματίας, θα χρειαστεί να αποφασίσετε τι προσπαθείτε να παρακολουθήσετε, πόσο χρόνο έχετε και ποιος είναι ο πιο αποδοτικός και αποτελεσματικός τρόπος αξιολόγησης/χαρτογράφησης της προόδου. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο που λειτουργεί καλύτερα για εσάς ή να τροποποιήσετε ένα εργαλείο για να ταιριάζει στις ανάγκες σας. Σε κάθε περίπτωση, θα εξηγηθεί το πλαίσιο μαζί με τη διαδικασία.

Το πρώτο αυτό παράδειγμα έχει χρησιμοποιηθεί από τον οργανισμό Sport England στην έρευνα 'Active Lives Survey with children'. Με την έρευνα διαπίστώθηκε ότι τα παιδιά που είναι πιο κινητοποιημένα, έχουν αυτοπεποίθηση, είναι φυσικά ικανά σε δραστηριότητες και έχουν γνώσεις και κατανόηση σχετικά με τις φυσικές δραστηριότητες, είναι πιο πιθανό να είναι ενεργά. Αυτό ενισχύει την ανάγκη να επικεντρωθούμε σε αυτό το κριτήριο. Η έρευνα Active Lives Children and Young People Survey – Ακαδημαϊκό έτος 2021-2022 (Sport England, 2022) πραγματοποιείται κάθε χρόνο από το 2016.

**Εικόνα 4.2** Έρευνα σωματικού γραμματισμού – κλίμακα αξιολόγησης «Σωματικός γραμματισμός: Η διάθεσή μου προς τη σωματική δραστηριότητα» (Green, 2019), βασισμένη στην έρευνα Active Lives του Sport England. Πηγή: <https://www.sportengland.org/research-and-data/data/active-lives>



### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

Σκεφτείτε αυτόν τον απλό αναστοχασμό σχετικά με τη στάση ή τη διάθεση ενός ατόμου προς τη σωματική δραστηριότητα. Θα ήταν εύκολο να γίνει; Ανταποκρίνεται στις προτάσεις που έγιναν νωρίτερα σχετικά με:

- ✓ Οι απόψεις να περιλαμβάνουν τους συναισθηματικούς, φυσικούς, κοινωνικούς και γνωστικούς τομείς = ολιστική προσέγγιση.
- ✓ Οι κρίσεις να βασίζονται σε κριτήρια και όχι σε κανονιστικές αναφορές – ιψατικές (αντί για κανονιστικές αναφορές). Οι κρίσεις να αποκαλύπτουν αλλαγές στον σωματικό γραμματισμό που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως οδηγός για τις μελλοντικές μας προκλήσεις.
- ✓ Οι κρίσεις που λαμβάνονται να εμπλέκουν και να μοιράζονται με εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες και σημαντικούς άλλους, όπου είναι απαραίτητο.
- ✓ Η καταγραφή και η γιορτή ενός ταξιδιού για να υποστηριχθεί και να χαρτογραφηθεί η αλλαγή της συμπεριφοράς μας προς τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα.

Συζητήστε με έναν συνεργάτη ή σε μια ομάδα και μοιραστείτε τις σκέψεις σας.

Αν επικεντρωνόμασταν στα χαρακτηριστικά, θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε ένα παρόμοιο μορφότυπο με τον παρακάτω.

Συζητήστε με έναν συνεργάτη ή σε μια ομάδα και μοιραστείτε τις σκέψεις σας.

### Αναστοχασμός προόδου βάσει ικανοτήτων

Ένας απλός αναστοχασμός της προόδου που έχει επιτευχθεί, βασισμένος στις ακόλουθες οκτώ ικανότητες, μπορεί να πραγματοποιηθεί χρησιμοποιώντας μια απλή κλίμακα Likert. Αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρακολούθηση της προόδου σε μια χρονική περίοδο.

1. Θέλω να συμμετέχω σε σωματική δραστηριότητα.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	---------	---------	-----------------

2. Έχω αυτοπεποίθηση όταν συμμετέχω σε διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	---------	---------	-----------------

3. Κινούμαι αποδοτικά και αποτελεσματικά σε διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	---------	---------	-----------------

4. Έχω επίγνωση των αναγκών και των δυνατοτήτων της κίνησης σε διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	---------	---------	-----------------

5. Μπορώ να εργαστώ ανεξάρτητα και με άλλους σε διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	---------	---------	-----------------

6. Ξέρω πώς να βελτιώσω την απόδοση μου σε διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	---------	---------	-----------------

7. Ξέρω πώς η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την ευεξία.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	---------	---------	-----------------

8. Έχω την αυτοπεποίθηση να σχεδιάσω και να υλοποιήσω έναν σωματικά ενεργό τρόπο ζωής.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	---------	---------	-----------------

Έχουν αναπτυχθεί πολλά εργαλεία και στρατηγικές σε διάφορες χώρες για την αξιολόγηση ή τη χαρτογράφηση της προόδου που σχετίζεται με τον σωματικό γραμματισμό. Εδώ είναι μερικοί σύνδεσμοι που μπορεί να θέλετε να εξερευνήσετε.

Καναδική Αξιολόγηση για τον σωματικό γραμματισμό (Canadian Assessment for Physical Literacy - CAPL) – [Canadian Assessment of Physical Literacy Second Edition: a streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)

Passport For Life (PFL) (Canada) – [Passport for Life](#)

Physical Literacy Assessment for Youth (PLAY) tool (Canada) – [PLAY | Physical Literacy Assessment for Youth](#)

Εθνικά πρότυπα για τη φυσική αγωγή K-12 και μετρικές για τη φυσική αγωγή (SHAPE America) – [PE Metrics \(shapeamerica.org\)](#)

Perceived Physical Literacy Inventory (PPLI) (Hong Kong) – [Perceived physical literacy instrument for adolescents: A further validation of PPLI - PubMed \(nih.gov\)](#)

Κινεζική Αξιολόγηση και Εκτίμηση του σωματικού γραμματισμού (Chinese Assessment and evaluation of Physical Literacy - CAEPL) – [The Development of Chinese Assessment and Evaluation of Physical Literacy \(CAEPL\): A Study Using Delphi Method – PubMed \(nih.gov\)](#)

Εννοιολογικό Μοντέλο Παρατηρούμενου σωματικού γραμματισμού (Conceptual model of observed physical literacy - CMOPL) – [A Conceptual Model of Observed Physical Literacy | The Physical Educator \(sagamorepub.com\)](#)

IPLA Charting Progress Tool [Charting Physical Literacy Journey Tool](#) – [IPLA \(physical-literacy.org.uk\)](#)

#### ❖ *Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ*

Μέσα στην ομάδα σας, κάθε άτομο θα πρέπει να επιλέξει ένα από τα εργαλεία/στρατηγικές που αναφέρονται παραπάνω, να μάθει πώς λειτουργεί και να εξετάσει αν είναι κατάλληλο για την αξιολόγηση/χαρτογράφηση του σωματικού γραμματισμού μέσα στη φυσική αγωγή.

#### **4.4.7 Πρακτικά βήματα για την εξέταση της ανάπτυξης του σωματικού γραμματισμού – Αυθεντικές βασικές δραστηριότητες**

Είναι ένα σημαντικό μέρος της ανάπτυξης ενός ατόμου να αναστοχάζεται και να γιορτάζει τα επιτεύγματα και την πρόοδο του και στη συνέχεια να εξετάζει ποια είναι τα επόμενα βήματα στο ταξίδι του στον σωματικό γραμματισμό. Όταν οι μαθητές/τριες είναι μικρότεροι/ες ή λιγότερο ικανοί/ές, ο/η εκπαιδευτικός θα παρέχει απλές μορφές αναστοχασμού της προόδου, αλλά σταδιακά, καθώς οι μαθητές/τριες προοδεύουν, μπορούν να αναλάβουν αυξανόμενη ευθύνη για αυτή τη διαδικασία. Η αναγνώριση ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό και βρίσκεται στο δικό του ταξίδι στον σωματικό γραμματισμό θα βοηθήσει τον/την εκπαιδευτικό να αναστοχάζεται μόνο για αυτό το συγκεκριμένο άτομο και να μην το συγκρίνει με άλλους. Ο αναστοχασμός της προόδου θα επιτρέψει στον/ην εκπαιδευτικό, σε συνεργασία με τους/τις μαθητές/τριες, να εξετάσει ποια θα είναι τα επόμενα βήματα στη μάθηση και την ανάπτυξη, από φυσική, συναισθηματική, κοινωνική ή γνωστική σκοπιά. Θα επιτρέψει τον αναστοχασμό σχετικά με τη διάθεση ενός ατόμου προς μια δραστηριότητα. Ο αναστοχασμός για το τι μπορούν να κάνουν και τι θα ήθελαν να μπορούν να κάνουν στο μέλλον

είναι ένα σημαντικό μέρος της μάθησης και της ατομικής ανάπτυξης. Αλλά πώς μπορούμε να το κάνουμε αυτό στην πράξη;

Οι εκπαιδευτικοί συχνά έχουν μια εστίαση για τη συνεδρία της ΦΑ που παραδίδουν, η οποία θα έχει σαφείς στόχους και αποτελέσματα. Οι συνεδρίες τους μπορεί να είναι καλά σχεδιασμένες, προοδευτικές και με καλά ρυθμισμένο ρυθμό, με χρόνο αφιερωμένο για αναστοχασμό της προόδου. Ωστόσο, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να μην είναι πάντα ενήμερος/η για τις προηγούμενες εμπειρίες των συμμετεχόντων ή για τη διάθεσή τους προς μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να μην είναι πάντα ενήμερος/η για τις φυσικές, συναισθηματικές και γνωστικές ικανότητες των συμμετεχόντων μέσα σε αυτή τη δραστηριότητα, ή γενικότερα, και έτσι τα προγραμματισμένα καθήκοντα, αν και κατάλληλα για μερικούς, μπορεί να μην είναι κατάλληλα για όλους. Οι προκλήσεις που παρέχονται μπορεί να είναι πολύ δύσκολες για κάποιους και πολύ εύκολες για άλλους. Ο ρυθμός της προόδου μπορεί να είναι πολύ γρήγορος για κάποιους και πολύ αργός για άλλους. Τα αποτελέσματα της μάθησης μπορεί να είναι κατάλληλα για κάποιους αλλά όχι για όλους. Επομένως, ο/η εκπαιδευτικός χρειάζεται να διαπιστώσει από πού ξεκινά το κάθε άτομο και στη συνέχεια να εξετάσει πώς μπορεί να δημιουργήσει ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον που να επιτρέπει σε όλους τους συμμετέχοντες να κάνουν πρόοδο στο ταξίδι τους στον σωματικό γραμματισμό. Στην ουσία, πρέπει να γνωρίζει τους μαθητές του.

Κατά την εκτίμηση του σημείου όπου βρίσκεται ένα άτομο όσον αφορά την ανάπτυξη των φυσικών, συναισθηματικών, κοινωνικών και γνωστικών του ικανοτήτων, βοηθάει να υπάρχει μια αρχική δραστηριότητα που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να δείξουν τι μπορούν να κάνουν, τι γνωρίζουν, τι κατανοούν και πώς μπορούν να λειτουργήσουν μέσα σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον δραστηριότητας. **Μια «αυθεντική βασική δραστηριότητα» είναι μια μέθοδος για τον καθορισμό του σημείου εκκίνησης ενός ατόμου.** Η «αυθεντική» φύση του καθήκοντος σημαίνει ότι πρέπει να συνδέεται πολύ στενά με τη δραστηριότητα, αλλά δεν χρειάζεται να ακολουθεί όλους τους κανόνες και κανονισμούς. Η αυθεντική αξιολόγηση χρησιμοποιεί έναν συνδυασμό διαμορφωτικών και συνολικών βασικών εργασιών και παρατηρήσεων, βασισμένων στη μονάδα εργασίας και στα χαρτογραφημένα κριτήρια, σε σχέση με τους φυσικούς, συναισθηματικούς, κοινωνικούς και γνωστικούς τομείς και τα διάφορα φυσικά περιβάλλοντα. Η έννοια της αυθεντικής αξιολόγησης χρησιμοποιείται για την αντιστάθμιση των τεχνητών καταστάσεων αξιολόγησης, όπως τα τεστ φυσικής κατάστασης και κινητικών ικανοτήτων, τα οποία δεν αντικατοπτρίζουν την πρακτική της πραγματικής ζωής ή την εφαρμογή της γνώσης. Σύμφωνα με τους Desrosiers et al. (1997), η αυθεντική αξιολόγηση έχει τρία τυπικά χαρακτηριστικά:

1. Ενσωματώνεται στη διαδικασία διδασκαλίας-μάθησης.
2. Η διαδικασία αξιολόγησης μοιράζεται με τους/τις μαθητές/τριες.
3. Η κοινή αξιολόγηση δίνει μεγαλύτερη σημασία στη διαμορφωτική αξιολόγηση.

Η αυθεντική αξιολόγηση στη φυσική αγωγή θα πρέπει να επιτρέπει την καταγραφή της προόδου μέσα από φυσικές δραστηριότητες, μέσω των αλληλοσυνδεόμενων γνωστικών, ψυχοκινητικών και συναισθηματικών τομέων (Hay, 2006; Hay & Penney, 2009). Θα πρέπει να είναι μια δραστηριότητα κατάλληλη για την ηλικία/στάδιο μάθησης και ανάπτυξης. Τα κριτήρια που μοιράζονται με τους μαθητές, βασισμένα στους τρεις τομείς, τόσο προφορικά όσο και οπτικά, παρέχουν σαφήνεια σχετικά με τη δυνητική πορεία προοδευτικής εξέλιξης σε σχέση με τους τρεις τομείς. Ένα παράδειγμα αυτού θα ήταν αν ένας εκπαιδευτικός έχει προγραμματιστεί να διδάξει μια ομάδα Β' Γυμνασίου βόλεϊ και δεν έχει διδάξει την τάξη ή κανένα από τα άτομα προηγουμένως. Η δημιουργία μιας «αυθεντικής βασικής εργασίας» θα επέτρεπε στον εκπαιδευτικό να δει πώς οι συμμετέχοντες συνεργάζονται μεταξύ τους και να αποκτήσει μια γενική εικόνα για κάθε παιδί στην ομάδα

(κοινωνικός τομέας). Το καθήκον θα επέτρεπε την εξέταση της αυτοπεποίθησης και του κινήτρου των μαθητών προς τη συμμετοχή στη δραστηριότητα (συναισθηματικός τομέας), τι γνωρίζουν και κατανοούν για τη δραστηριότητα (γνωστικός τομέας) και την φυσική τους ικανότητα μέσα σε αυτήν τη δραστηριότητα (φυσικός τομέας). Μετά την ολοκλήρωση αυτού του καθήκοντος, ο εκπαιδευτικός θα είχε μια γενική κατανόηση της ομάδας και των ατόμων μέσα σε αυτήν, ώστε να μπορεί να προγραμματίσει τα επόμενα μαθήματα. Το μάθημα που θα προγραμματιστεί θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τη φύση των μελλοντικών προκλήσεων και προόδων που θα είναι κατάλληλες για και να περιλαμβάνουν κάθε άτομο.

Καθώς ο εκπαιδευτικός γνωρίζει τους μαθητές, μπορεί στη συνέχεια να εξετάσει την παροχή μιας σειράς «αυθεντικών βασικών εργασιών» για να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να δείξουν την ανάπτυξή τους μέσα από ένα καθήκον που είναι αντίστοιχο με τις φυσικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και γνωστικές τους ικανότητες. Οι «αυθεντικές βασικές εργασίες» μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια μιας ενότητας εργασίας, αλλά πιο συχνά θα χρησιμοποιηθούν στην αρχή και στο τέλος μιας ενότητας εργασίας για να επιτραπεί ο αναστοχασμός της προόδου του κάθε μαθητή. Μπορούν επίσης να αναπτυχθούν μικρό-βασικές εργασίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην αρχή και στο τέλος των μαθημάτων για να επιτραπεί ο αναστοχασμός της προόδου.

**Ένα παράδειγμα «αυθεντικής βασικής εργασίας» θα μπορούσε να είναι για μαθητές που ξεκινούν το βόλεϊ**

*Παράδοση*

Σε μια ομάδα των 4 ατόμων, δημιουργήστε ένα παιχνίδι όπου θα πετάτε και θα πιάνετε την μπάλα πάνω από ένα εμπόδιο/δίχτυ. Βεβαιωθείτε ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν στο παιχνίδι σας. Προσπαθήστε να κάνετε το παιχνίδι πιο απαιτητικό χτυπώντας την μπάλα με το χέρι/βραχίονά σας ή αλλάζοντας τους κανόνες. Μαζί με τον εκπαιδευτικό, προτείνετε ποια πιστεύετε ότι είναι τα δυνατά σας σημεία (φυσικά, συναισθηματικά και γνωστικά) και ποια σημεία χρειάζονται βελτίωση.

Η «αυθεντική βασική εργασία» επιτρέπει στη συνέχεια στον εκπαιδευτικό και τον μαθητή να αναστοχαστούν τις φυσικές, συναισθηματικές και γνωστικές ποιότητες τους που σχετίζονται με τη δραστηριότητα, και αυτό μπορεί να καθοδηγήσει τις μελλοντικές μαθησιακές προκλήσεις.

#### ❖ **Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ**

Με έναν συνεργάτη, δημιουργήστε μια «αυθεντική βασική εργασία» συνδεδεμένη με μια συγκεκριμένη πρακτική δραστηριότητα που σχετίζεται με αυτό που μπορεί να διδάξετε στο σχολείο σας.

Μοιραστείτε την «αυθεντική βασική εργασία» σας με την υπόλοιπη ομάδα και συζητήστε αν πιστεύετε ότι αυτό θα λειτουργούσε στο σχολείο με το οποίο έχετε ασχοληθεί.

#### **4.4.8 Διατύπωση κρίσεων και εξέταση των επόμενων βημάτων**

Ο Biggs (1999) προτείνει ότι τα αποτελεσματικά μοντέλα αξιολόγησης και τα κριτήρια θα πρέπει να βασίζονται σε αποτελεσματικά μοντέλα μεταγνώσης. Για αυτόν τον λόγο, ο συγγραφέας εξέτασε την Ταξινόμια των Παρατηρούμενων Εκπαιδευτικών Αποτελεσμάτων (Structure of Observed Learning Outcomes - SOLO), η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει μια προοδευτική αύξηση

της μεταγνωστικής πολυπλοκότητας για μια σειρά βασικών τομέων (Biggs & Collis, 1982), για την ανάπτυξη ενός πίνακα προόδου (Πίνακας 4.1). Η χρήση αυτής της ταξινομίας επιτρέπει την εξέταση της προόδου από επιφανειακή σε βαθιά μάθηση, σχετική με κάθε τομέα, που μπορεί να σχετίζεται τόσο με τη φυσική αγωγή όσο και με τον σωματικό γραμματισμό.

Τα στάδια συνδέονται με την Ταξινομία SOLO (Dudley, 2015).

**Πίνακας 4.1** Πίνακας αξιολόγησης/χαρτογράφησης της προόδου στη φυσική αγωγή συνδεδεμένος με την ταξινομία SOLO, τα κατώφλια, τον σωματικό γραμματισμό και τις βασικές δραστηριότητες (Green, 2021).

Προοδευτικά στάδια (Ταξινομία Solo)	Προδομικό (Prestructural)	Μονοδομικό (Unistructural)	Πολυδομικό (Multistructural)	Σχισιακό (Relational)	Επεκταμένο αφηρημένο (Extended abstract)
	Η απόκτηση μη συνδεδεμένων πληροφοριών δεν έχει οργάνωση και δεν βγάζει νόημα.	Απλές και προφανείς συνδέσεις γίνονται, αλλά η σημασία τους δεν γίνεται αντιληπτή.	Γίνονται αρκετές συνδέσεις, αλλά οι μετα-συνδέσεις μεταξύ τους, καθώς και η σημασία τους για το σύνολο, παραλείπονται.	Ο μαθητής είναι πλέον σε θέση να εκτιμήσει τη σημασία των μερών σε σχέση με το σύνολο.	Ο μαθητής μπορεί να κάνει συνδέσεις όχι μόνο εντός του θέματος, αλλά και πέρα από αυτό, και να μεταφέρει τις αρχές σε διαφορετικές καταστάσεις.
Απλή ταξινομία Solo	Καμία κατανόηση	Κατανόηση ενός στοιχείου	Κατανόηση αρκετών στοιχείων αλλά όχι της σχέσης μεταξύ τους	Κατανόηση των συνδέσεων μεταξύ των στοιχείων	Η ικανότητα σύνδεσης της έννοιας με το πλαίσιο και άλλες έννοιες.
<b>Απλοποιημένα στάδια Φυσικής Αγωγής</b>	<b>Προκαταρκτικό</b>	<b>Αρχάριο</b>	<b>Αναπτυσσόμενο</b>	<b>Μεσαίο</b>	<b>Προχωρημένο</b>
Απλοποιημένα στάδια Φυσικής Αγωγής συνδεδεμένα με την ταξινομία Solo	Ο μαθητής βρίσκεται στα αρχικά στάδια απόκτησης δεξιοτήτων, γνώσεων και στάσεων.	Ο μαθητής αναπτύσσει μια πιο θετική στάση προς τη σωματική δραστηριότητα και μπορεί να επιδείξει απλές δεξιότητες ή έννοιες, ενώ	Ο μαθητής έχει θετική στάση προς τη σωματική δραστηριότητα και μπορεί να επιδείξει ένα ευρύτερο φάσμα δεξιοτήτων σε διάφορες δραστηριότητες.	Ο μαθητής είναι πλέον σε θέση να εκτιμήσει τη σημασία των στοιχείων και των εννοιών που σχετίζονται με τις φυσικές	Ο μαθητής μπορεί να κάνει συνδέσεις όχι μόνο εντός του θέματος αλλά και πέρα από αυτό, και μπορεί να μεταφέρει

		παράλληλα αναπτύσσει τις γνώσεις και την κατανόησή του σχετικά με τις δραστηριότητες και την υγεία/ευεξία.	Αναπτύσσει συνδέσεις με έννοιες όπως τακτικές, στρατηγικές, κανόνες, χορογραφία και υγεία/ευεξία.	δραστηριότητες. Μπορεί να συνδέσει κανόνες, τακτικές, χορογραφία και υγιή δραστηριότητα με την προσωπική του ανάπτυξη.	αρχές σε διαφορετικές καταστάσεις, δραστηριότητες και συμπεριφορές προώθησης της υγείας.
<b>Στάδια κατωφλίου</b>	<b>Προκαταρκτικό</b>	<b>Αρχάριο</b>	<b>Αναπτυσσόμενο</b>	<b>Μεσαίο</b>	<b>Προχωρημένο</b>
Φυσική ικανότητα (Επάρκεια δεξιοτήτων κίνησης)	Ο μαθητής αναπτύσσει τις βασικές του δεξιότητες κίνησης.	Ο μαθητής μπορεί να ολοκληρώσει απλές δεξιότητες κίνησης αν υποστηριχθεί ή αν αντιγράψει άλλους.	Ο μαθητής μπορεί να ολοκληρώσει δεξιότητες και μοτίβα κίνησης ανεξάρτητα και αρχίζει να μπορεί να τα προσαρμόζει στις φυσικές δραστηριότητες.	Ο μαθητής μπορεί να συνδυάσει ένα εύρος δεξιοτήτων και μοτίβων κίνησης για να εκτελέσει επιτυχημένες ακολουθίες κίνησης και μπορεί να αναστοχαστεί την πρόοδό του σε διάφορες δραστηριότητες.	Ο μαθητής μπορεί να δημιουργήσει προσαρμογές στις δεξιότητες και τα μοτίβα κίνησης για να αυξήσει την αποτελεσματικότητα και μπορεί επίσης να αξιολογήσει τη δική του και των άλλων επάρκεια στην κίνηση.
Συναισθηματικό - κίνητρο για συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου	Ο μαθητής αρχίζει να συμμετέχει σε σωματική δραστηριότητα.	Ο μαθητής μπορεί να κινείται με τρόπους που βελτιώνουν τις δεξιότητές του και την υγεία του εάν του δοθούν ερεθίσματα και υποστήριξη.	Ο μαθητής μπορεί να κινείται με τρόπους που βελτιώνουν τις δεξιότητές του και την υγεία του επειδή έχει αυτοκίνητρο να βελτιωθεί.	Ο μαθητής θέλει να κινείται με τρόπους που βελτιώνουν τις δεξιότητές του και την υγεία του επειδή κατανοεί τη σημασία της ευεξίας του.	Ο μαθητής έχει κίνητρο να είναι σωματικά ενεργός, μπορεί να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα της συμμετοχής του και είναι πρότυπο για τους άλλους.

Συναισθηματικό - Αυτοπεποίθηση και αλληλεπίδραση	Ο μαθητής χρειάζεται υποστήριξη και παρακολούθηση για να συμμετάσχει σε σωματική δραστηριότητα.	Ο μαθητής μπορεί να ελέγχει τη συμμετοχή του στη σωματική δραστηριότητα και να εργάζεται ανεξάρτητα με υποστήριξη.	Ο μαθητής σέβεται τους άλλους και έχει αυτοπεποίθηση όταν εργάζεται μαζί τους σε προκλήσεις σωματική δραστηριότητα.	Ο μαθητής εργάζεται καλά τόσο ανεξάρτητα όσο και με άλλους σε καταστάσεις προκλήσεων σωματική δραστηριότητα.	Ο μαθητής επιδεικνύει ανεξαρτησία και ηγεσία σε διάφορα περιβάλλοντα σωματική δραστηριότητα.
Γνωστικό - γνώση και κατανόηση (Κανόνες, τακτικές, στρατηγικές και έννοιες υγείας)	Ο μαθητής δεν γνωρίζει κανόνες ή στρατηγικές που σχετίζονται με δραστηριότητες και δεν κατανοεί τη σημασία της προαγωγής της υγείας μέσω της σωματικής δραστηριότητας.	Ο μαθητής μπορεί να ακολουθεί απλούς κανόνες που έχουν τεθεί από άλλους, με καθοδήγηση και υποστήριξη. Μπορεί επίσης να σχολιάσει την κίνησή του και αρχίζει να γίνεται συνειδητοποιημένος για τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία και την ευεξία.	Ο μαθητής μπορεί να συμμετέχει σε μια σειρά δραστηριοτήτων, ανταποκρινόμενος σε απλούς κανόνες, στρατηγικές ή έννοιες, και έχει επίγνωση του πώς η σωματική δραστηριότητα μπορεί να προάγει την υγεία και την ευεξία.	Ο μαθητής μπορεί να χρησιμοποιεί και να αναστοχάζεται αποτελεσματικά διαφορετικές τακτικές και έννοιες που σχετίζονται με την υγεία σε σχέση με μια σειρά από φυσικές δραστηριότητες. Κατανοεί τη θετική επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στην υγεία και την ευεξία του.	Ο μαθητής μπορεί να δημιουργεί, να αναλύει και να προσαρμόζει στρατηγικές και έννοιες που σχετίζονται με την υγεία για να ανταποκρίνεται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες μιας σειράς φυσικών δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχει.

#### 4.4.9 Αυθεντικές βασικές εργασίες

Οι «αυθεντικές βασικές εργασίες» μπορούν στη συνέχεια να χρησιμοποιηθούν για να αναστοχαστούμε την πρόοδο στις πολυδιάστατες δομές της φυσικής αγωγής και του σωματικού γραμματισμού. Οι «αυθεντικές βασικές εργασίες» παρέχουν ένα μέσο μέσω του οποίου ισχυρές και έγκαιρες προσεγγίσεις για τη δημιουργική ευθυγράμμιση μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρακολούθηση της προόδου και των επιτευγμάτων των μαθητών/τριών και την ενημέρωση του μελλοντικού προγραμματισμού για τους/τις εκπαιδευτικούς.

#### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

Με έναν συνεργάτη ή σε μια ομάδα, χρησιμοποιώντας τον εικονογραφημένο πίνακα παρακάτω, πιστεύετε ότι θα μπορούσατε εύκολα να κατηγοριοποιήσετε τους/τις μαθητές/τριες που διδάσκετε σε μία από τις εικόνες που σχετίζονται με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα; Εξετάστε την ολιστική φύση του σωματικού γραμματισμού και πού θα μπορούσε να βρίσκεται ένας/μία μαθητής/τρια σχετικά με την ανάπτυξή του σε κάθε εικόνα.

**Εικόνα 4.4** Εικονικός πίνακας παραδειγμάτων προόδου δραστηριοτήτων στη φυσική αγωγή (Green, 2023)

Examples from physical education activities progression	PRESTRUCTURAL 	UNISTRUCTURAL 	MULTISTRUCTURAL 	RELATIONAL 	EXTENDED ABSTRACT 
Gymnastics					
Swimming					
Windsurfing					
Skiing					
Basketball					

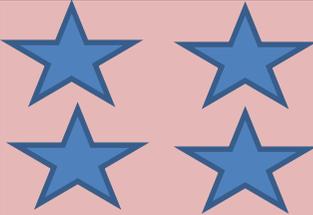
Οι πίνακες (Εικόνα 4.5 και Εικόνα 4.6) παρακάτω προτείνουν τι θα περιμένατε να δείτε από τους/τις μαθητές/τριες στα διάφορα επίπεδα προόδου που σχετίζονται με την ταξινόμηση SOLO. Μπορείτε να δείτε τους/τις μαθητές/τριες που διδάσκετε μέσα σε αυτές τις κατηγορίες;

Εικόνα 4.5 Χρησιμοποιώντας την ταξινόμια SOLO στην πράξη (μέρος 1) (Green, 2023).

<p>Τι θα δείτε από τους μαθητές;</p>					
<p>Πόσο εμπλέκονται οι μαθητές;</p>	<p>Μαθητές που σπάνια θέλουν να συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα. Που συνήθως δεν εφαρμόζονται πλήρως. Που κάνουν βήματα για να αποφύγουν τη σωματική δραστηριότητα.</p>	<p>Μαθητές που συνήθως θέλουν να είναι σωματικά ενεργοί. Που γενικά εφαρμόζονται κατά τη σωματική δραστηριότητα. Για τους οποίους η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνεται ως μέρος του καθημερινού τους μοτίβου ζωής.</p>	<p>Μαθητές που θέλουν να είναι σωματικά ενεργοί επειδή το απολαμβάνουν. Που εργάζονται σκληρά όταν συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα. Για τους οποίους η σωματική δραστηριότητα αποτελεί τακτικό μέρος του καθημερινού τους μοτίβου ζωής.</p>	<p>Μαθητές που τακτικά θέλουν να είναι σωματικά ενεργοί επειδή είναι σημαντικό για αυτούς. Που εργάζονται πολύ σκληρά για να διατηρήσουν τη τακτική φυσική τους δραστηριότητα. Για τους οποίους η σωματική δραστηριότητα αποτελεί ασφαλές μέρος του καθημερινού τους μοτίβου ζωής.</p>	<p>Μαθητές που έχουν κίνητρο να είναι σωματικά ενεργοί τις περισσότερες ημέρες. Που είναι αποφασισμένοι να προκαλέσουν τον εαυτό τους σε διάφορα περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας. Που συνεχώς αναζητούν τρόπους να εντάξουν τη σωματική δραστηριότητα στο καθημερινό τους μοτίβο ζωής.</p>
<p>Πόση αυτοπεποίθηση έχουν οι μαθητές;</p>	<p>Μαθητές που δεν έχουν αυτοπεποίθηση να συμμετάσχουν σε σωματική δραστηριότητα. Που δεν είναι σίγουροι ότι μπορούν να κάνουν πρόοδο σε φυσικές</p>	<p>Μαθητές που συνήθως ανυπομονούν να συμμετάσχουν σε σωματική δραστηριότητα. Που είναι αρκετά σίγουροι ότι μπορούν να κάνουν κάποια πρόοδο σε</p>	<p>Μαθητές που είναι σίγουροι ότι θα απολαύσουν τη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα. Που γνωρίζουν ότι μπορούν να κάνουν πρόοδο σε ορισμένες</p>	<p>Μαθητές που είναι βέβαιοι ότι η συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα θα είναι ανταποδοτική και θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή τους. Που ξέρουν ότι μπορούν</p>	<p>Μαθητές που έχουν πάντα αυτοπεποίθηση όταν συμμετέχουν σε μια σειρά από περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας. Που είναι σίγουροι ότι μπορούν να βελτιώσουν την εξειδίκευσή τους σε</p>

	δραστηριότητες. Που γενικά δεν αισθάνονται άνετα σε διαφορετικά περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας.	ορισμένες φυσικές δραστηριότητες. Που συνήθως αισθάνονται άνετα να συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα σε ορισμένες εσωτερικές και εξωτερικές δραστηριότητες.	δραστηριότητες και είναι σίγουροι ότι είναι ικανοί να κάνουν περαιτέρω πρόοδο όταν δοκιμάζουν νέες δραστηριότητες.	να έχουν ανταποδοτικές εμπειρίες σε φυσικές δραστηριότητες, και αυτό ενισχύει την αυτοεκτίμησή τους. Που έχουν αυτοπεποίθηση να εξερευνούν μια σειρά από δραστηριότητες σε διαφορετικά περιβάλλοντα.	φυσικές δραστηριότητες και να μάθουν από μελλοντικές προκλητικές εμπειρίες. Που απολαμβάνουν να συμμετέχουν σε νέες και προκλητικές περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας.
--	--	---	--	--	--

Εικόνα 4.5 Χρησιμοποιώντας την ταξινόμια SOLO στην πράξη (μέρος 2) (Green, 2023).

Τι θα δείτε από τους μαθητές;					
Πόσο φυσικά ικανοί είναι οι μαθητές;	Οι μαθητές έχουν περιορισμένη ικανότητα κίνησης που σχετίζεται με φυσικές δραστηριότητες. Σπάνια μπορούν να κινηθούν αποτελεσματικά σε διαφορετικά περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας.	Οι μαθητές εξερευνούν μοτίβα κίνησης που συνδέονται με μια σειρά φυσικών δραστηριοτήτων. Αρχίζουν να συμμετέχουν σε μεγαλύτερη ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων, τόσο ατομικά όσο και με	Οι μαθητές αναπτύσσουν τα μοτίβα κίνησής τους και μπορούν να τα συνδέουν σε ακολουθίες που σχετίζονται με μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων. Συμμετέχουν επιτυχώς σε σωματική δραστηριότητα σε αυξανόμενο αριθμό περιβαλλόντων, τόσο	Οι μαθητές αισθάνονται άνετα να εφαρμόζουν μοτίβα κίνησης και πιο σύνθετες δεξιότητες και τεχνικές σε μια σειρά φυσικών δραστηριοτήτων. Συνεχίζουν να συμμετέχουν αποτελεσματικά και αποδοτικά σε ποικιλία	Οι μαθητές μπορούν να εφαρμόζουν αποτελεσματικά σύνθετα μοτίβα κίνησης, δεξιότητες και τεχνικές σε απαιτητικά περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας. Αναζητούν ευκαιρίες να προκαλέσουν τον εαυτό τους σε μια σειρά από περιβάλλοντα φυσικής

	<p>Δυσκολεύονται να προσαρμόσουν τις κινήσεις τους σε διαφορετικά περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>άλλους. Αρχίζουν να αναπτύσσουν την αντίληψή τους για τις απαιτήσεις κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>ατομικά όσο και με άλλους. Γίνονται πιο συνειδητοποιημένοι και ικανοί να προσαρμοστούν στις απαιτήσεις που θέτουν τα διάφορα περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας, τόσο ατομικά όσο και με άλλους. Είναι ενήμεροι για τις επιλογές κίνησης και μπορούν να προσαρμόζουν τις δράσεις τους όταν αλληλοεπιδρούν σε ποικίλα περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>δραστηριότητας, ατομικά και/ή με άλλους. Μπορούν να εκτιμήσουν τις επιλογές και να ανταποκριθούν δημιουργικά και με φαντασία σε προκλητικά περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας.</p>
<p><b>Τι γνωρίζουν και κατανοούν οι μαθητές;</b></p>	<p>Οι μαθητές δυσκολεύονται να περιγράψουν τι κάνουν καλά και πώς θα μπορούσαν να βελτιωθούν. Δυσκολεύονται να σχεδιάσουν, να δημιουργήσουν και να συνεργαστούν αποτελεσματικά με άλλους όταν συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα. Δεν κατανοούν πραγματικά τη σημασία της φυσικής</p>	<p>Οι μαθητές μπορούν να εντοπίσουν κινήσεις στις οποίες εργάζονται και να προτείνουν τι χρειάζεται να βελτιώσουν. Μπορούν να δουλέουν ατομικά και με άλλους στον σχεδιασμό και την προσαρμογή κινήσεων σε φυσικές δραστηριότητες. Αρχίζουν να κατανοούν πώς η σωματική δραστηριότητα τους βοηθά να παραμένουν υγιείς ώστε να απολαμβάνουν τη ζωή.</p>	<p>Οι μαθητές μπορούν να περιγράψουν κινήσεις στις οποίες εργάζονται, να προτείνουν πού είναι επιτυχημένοι και στόχους στους οποίους θα μπορούσαν να εργαστούν στο μέλλον. Μπορούν να δουλεύουν ατομικά και με άλλους, σε διάφορα περιβάλλοντα, δημιουργώντας και τελειοποιώντας ακολουθίες κινήσεων σε ποικίλες φυσικές δραστηριότητες. Κατανοούν ότι η συμμετοχή σε φυσικές</p>	<p>Οι μαθητές μπορούν να αξιολογήσουν τις δικές τους και των άλλων κινήσεις, εντοπίζοντας τι είναι επιτυχημένο και πώς να σημειώσουν πρόοδο προς τους μελλοντικούς στόχους. Μπορούν να αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους όταν εργάζονται ατομικά και με άλλους, αναστοχαζόμενοι, δημιουργώντας και τελειοποιώντας κινήσεις σε μια σειρά φυσικών δραστηριοτήτων.</p>	<p>Οι μαθητές μπορούν να αναλύσουν όλες τις πτυχές της κίνησης στις οποίες συμμετέχουν, περιγράφοντας τα δυνατά και αδύνατα σημεία και να εφαρμόσουν στρατηγικές για βελτίωση. Εργάζονται αποτελεσματικά και δημιουργικά, ατομικά και με άλλους, σε προκλητικά ανταγωνιστικά και συνεργατικά περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας. Κατανοούν ότι η συμμετοχή σε μια σειρά</p>

	<p>δραστηριότητας για την υγεία και την ευεξία τους.</p>		<p>δραστηριότητες θα έχει θετική επίδραση στην ολιστική τους υγεία και ευεξία.</p>	<p>Κατανοούν και εκτιμούν τη συμμετοχή σε ποικίλες φυσικές δραστηριότητες, καθώς γνωρίζουν τη θετική επίδραση που θα έχει στην ολιστική τους υγεία και ευεξία.</p>	<p>φυσικών δραστηριοτήτων ανοίγει ευκαιρίες για να προκαλέσουν τον εαυτό τους σε αξιόλογες εμπειρίες που θα συμβάλλουν στην ολιστική τους υγεία και ευεξία.</p>
--	--	--	--	--	---

## 4.5 Δραστηριότητες

Σε μια ομάδα, αξιολογήστε κριτικά τις υπάρχουσες μεθόδους αξιολόγησης και χαρτογράφησης της προόδου που σχετίζονται με τη φυσική αγωγή και τον σωματικό γραμματισμό και προτείνετε ποιες προσεγγίσεις θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε και γιατί. Μοιραστείτε αυτές τις προτάσεις με όλη την τάξη.

## 4.6 Συμβουλές

Διαβάστε όλους τους συνδέσμους (βλέπε υπό-ενότητα 4.4.6) σχετικά με τις στρατηγικές αξιολόγησης/χαρτογράφησης της προόδου.

## 4.7 Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, ο μαθητευόμενος θα πρέπει να έχει:

- Μια εκτίμηση για το πώς μπορούμε να συλλέξουμε πληροφορίες που υποδεικνύουν το ολιστικό σημείο εκκίνησης της μάθησης για όλους.
- Μια κατανόηση των εργαλείων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον αναστοχασμό της προόδου στη φυσική αγωγή σχετικά με τον σωματικό γραμματισμό.
- Μια εκτίμηση για το πώς τα άτομα θα γνωρίζουν τι έχουν επιτύχει ή βελτιώσει από μια ολιστική σκοπιά.
- Μια κατανόηση των στρατηγικών αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται παγκοσμίως.

## 4.8 Συμπέρασμα

Αυτή η ενότητα σας επέτρεψε να εξερευνήσετε πώς λαμβάνεται υπόψη η πρόοδος σε σχέση με τον σωματικό γραμματισμό και τη φυσική αγωγή παγκοσμίως. Σας έδωσε την ευκαιρία να αναστοχαστείτε γιατί αξιολογούμε ή χαρτογραφούμε την πρόοδο στη φυσική αγωγή σε σχέση με τον σωματικό γραμματισμό. Στο πλαίσιο αυτό, σας επέτρεψε να εξετάσετε τις πολύπλοκες και πολυδιάστατες πτυχές τόσο της ΦΑ όσο και του σωματικού γραμματισμού. Η ενότητα σας επέτρεψε να εξετάσετε πώς μπορεί να μετρηθεί και να χαρτογραφηθεί η πρόοδος και ποιον αντίκτυπο μπορεί να έχει στα άτομα. Η ενότητα σας εισήγαγε στην ταξινομία SOLO, η οποία εξετάζει την πρόοδο μέσα από πέντε στάδια. Σας εισήγαγε επίσης στις «αυθεντικές βασικές εργασίες» και άλλες στρατηγικές και πρακτικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν παγκοσμίως για τη μέτρηση της προόδου. Τέλος, προτάθηκαν βασικές αρχές που πρέπει να υιοθετούνται κατά τη χαρτογράφηση της προόδου στη φυσική αγωγή και τον σωματικό γραμματισμό.

## 4.9 Ανασκόπηση & αυτό-αξιολόγηση

Κουίζ με πολλαπλής επιλογής ερωτήσεις (μια σωστή απάντηση):

Ερώτηση 1 – Η φυσική αγωγή (ΦΑ) είναι μια πολυδιάστατη έννοια και ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εξετάζουν την πρόοδο σε ποια στοιχεία;

- A. Φυσική, συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική
- B. Ταχύτητα, ευκινησία, αντοχή και δύναμη
- C. Φυσική κατάσταση, υγεία, ευκινησία και ισορροπία
- D. Ευλυγισία, δύναμη, μυϊκή αντοχή και δεξιότητα

Ερώτηση 2 – Σε ποιες βασικές αρχές θα πρέπει να εστιάσουμε όταν χαρτογραφούμε ή αξιολογούμε την πρόοδο στη φυσική αγωγή και τον σωματικό γραμματισμό;

- A. Εστίαση στα αθλήματα στα οποία τα παιδιά μπορεί να διαπρέψουν στο μέλλον.

- B. Εστίαση στη σύγκριση της προόδου με τους συνομηλίκους τους και την κατάταξή τους.
- C. Εστίαση στους στόχους που θέτει ο/η εκπαιδευτικός.
- D. Εστίαση στο άτομο και στην ολιστική του ανάπτυξη με την πάροδο του χρόνου.

Ερώτηση 3 – Μια «αυθεντική βασική εργασία» που συνδέεται με τη φυσική αγωγή και τον σωματικό γραμματισμό είναι:

- A. Μια πρόκληση που τα παιδιά πρέπει να πετύχουν μέσα σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα.
- B. Μια πρόκληση που επιτρέπει στα παιδιά να δείξουν τι μπορούν να κάνουν, να αισθανθούν και να γνωρίζουν σχετικά με μια δραστηριότητα.
- C. Μια πρόκληση που εστιάζει στη βασική φυσική κατάσταση μέσα σε μια δραστηριότητα.
- D. Μια πρόκληση που είναι παρόμοια με άλλα καθήκοντα που έχουν κάνει στο παρελθόν.

Ερώτηση 4 – Η Ταξινόμια SOLO έχει προοδευτική πορεία μέσα από τα στάδια:

- A. Μεταδομικό, Δομικό, Εκτεταμένο, Προχωρημένο, Εξαιρετικό.
- B. Μονοδομικό, Σχισιακό, Πολυδομικό, Αφηρημένο, Εκτεταμένο Αφηρημένο.
- C. Προδομικό, Μονοδομικό, Πολυδομικό, Σχισιακό, Εκτεταμένο Αφηρημένο.
- D. Αρχάριος, Βελτιούμενο, Κανονικό, Προχωρημένο, Εξαιρετικό.

Ερώτηση 5 – Ποια τέσσερα στοιχεία του σωματικού γραμματισμού θα θέλαμε να δούμε από τους μαθητές στη φυσική αγωγή;

- A. Εμπλεκόμενοι, με αυτοπεποίθηση, φυσικά ικανοί και με γνώση.
- B. Γνώστες, κινητοποιημένοι, άριστοι και κοινωνικοί.
- C. Καλά συμπεριφερόμενοι, ενεργοί, καλοί σε ένα άθλημα, φιλικοί.
- D. Γραμματισμένοι, ειδικοί, καλά συμπεριφερόμενοι και με καλή προσέλευση.

#### 4.10 Παραπομπές

Biggs, J. (1999). What the student does: Teaching for enhanced learning. *Higher Education Research and Development*, 18(1), 57–75.

Biggs, J., & Collis, K. (1982). *Evaluating the quality of learning: The SOLO taxonomy*. Academic Press.

Gandrieau, J., Schnitzler, C., Cairney, J., Keegan, R., Roberts, W. M., Barnett, L. M., Bentsen, P., Dudley, D. A., Raymond Sum, K. W., Venetsanou, F., Button, C., Turcotte, S., Berrigan, F., Cloes, M., Rudd, J. R., Riga, V., Mouton, A., Vašíčková, J., Blanchard, J., Mekkaoui, L., Derigny, T., Franck, N., Repond, R. M., Markovič, M., Scheuer, C., & Potdevin, F. (2023). Development of ELIP to assess physical literacy for emerging adults: A methodological and epistemological challenge. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(4), 1169-1182. <https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2125927>

Green, N. R. (2021). Assessment in physical education: Charting progress through authentic core tasks. *International Journal of Physical Education Health & Sports Sciences*, 10(1), 32-41.

Desrosiers, P., Genet-Volet, Y. & Godbout, P. (1997). Teachers' assessment practices viewed through the instruments used in physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16(2), 211-228. <https://doi.org/10.1123/jtpe.16.2.211>

Decorby, K., Halas, J., Dixon, S., Wintrup, L., & Janzen, H. (2005). Classroom teachers and the challenges of delivering quality physical education. *The Journal of Educational Research*, 98, 208-221. <https://doi.org/10.3200/JOER.98.4.208-221>

- Dudley, D. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, 72(5), 236-260. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-6020>
- Dudley, D. (2016). Quality and health-optimizing physical education: Using assessment at the health and education nexus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35, 324-336. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0075>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S. M., & Jones, A. M. (2018). 'Measuring' physical literacy and related constructs: A systematic review of empirical findings. *Sports Medicine*, 48, 659-682. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0817-9>
- Essiet, I. A., Salmon, J., Lander, N. J., Duncan, M. J., Eyre, E. L. J., & Barnett, L. M. (2021). Rationalizing teacher roles in developing and assessing physical literacy in children. *Prospects*, 50, 69–86. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09489-8>
- Green, N. R. (2023). *Taiwan Workshop*. Not published.
- Green, N. R. (2019). *Charting physical literacy progress simply*. Poster presentation, IPLC Umea, Sweden.
- International Physical Literacy Association. (2017). *Definition of physical literacy*. <https://www.physical-literacy.org.uk>
- Hay, P. J. (2006). Assessment for learning in physical education. In D. Kirk, D. MacDonald, & M. O'Sullivan, *The handbook of physical education* (pp. 312-325). Sage.
- Hay, P., & Penney, D. (2009). Proposing conditions for assessment efficacy in physical education. *European Physical Education Review*, 15(3), 389-405. <https://doi.org/10.1177/1356336x09364294>
- Kohn, A. (2003). The 500-pound gorilla. *The Teachers' Net Gazette*, 4(2). <https://teachers.net/gazette/FEB03/kohn.html>
- Sport England. (2022). Active Lives children and young people survey. Academic year 2021-22. [Active Lives Children and Young People Survey - Academic year 2021-22 \(sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com\)](https://www.sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com)
- Young, L., O'Connor, J., Alfrey, L., & Penney, D. (2020). Assessing physical literacy in health and physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 12(2), 156-179. <https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1810582>

#### 4.11 Περαιτέρω ανάγνωση

- Gandrieau, J., Schnitzler, C., Cairney, J., Keegan, R., Roberts, W. M., Barnett, L. M., Bentsen, P., Dudley, D. A., Raymond Sum, K. W., Venetsanou, F., Button, C., Turcotte, S., Berrigan, F., Cloes, M., Rudd, J. R., Riga, V., Mouton, A., Vašíčková, J., Blanchard, J., Mekkaoui, L., Derigny, T., Franck, N., Repond, R. M., Markovič, M., Scheuer, C., & Potdevin, F. (2023). Development of ELIP to assess physical literacy for emerging adults: A methodological and epistemological challenge. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(4), 1169-1182. <https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2125927>
- Huang, Y., Sum, K.-W. R., Yang, Y. J., & Yeung, N. C.-Y. (2020). Measurements of older adults' physical competence under the concept of physical literacy: A scoping review. *International Journal of*

*Environmental Research and Public Health*, 17(18), Article 6570.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17186570>

Scanlon, D., MacPhail, A., Walsh, C., & Tannehill, D. (2022). Embedding assessment in learning experiences: Enacting the principles of instructional alignment in physical education teacher education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 14(1), 3-20.  
<https://doi.org/10.1080/25742981.2022.2039074>

Shearer, C., Goss, H. R., Boddy, L. M., Knowles, Z. R., Durden-Myers, E. J., & Foweather, L. (2021). Assessments related to the physical, affective and cognitive domains of physical literacy amongst children aged 7–11.9 years: A systematic review. *Sports Medicine-Open*, 7(1), 1-40.

Young, L., O'Connor, J., Alfrey, L., & Penney, D. (2020). Assessing physical literacy in health and physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 12(2), 156-179.  
<https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1810582>

Σωστές απαντήσεις (στις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής):

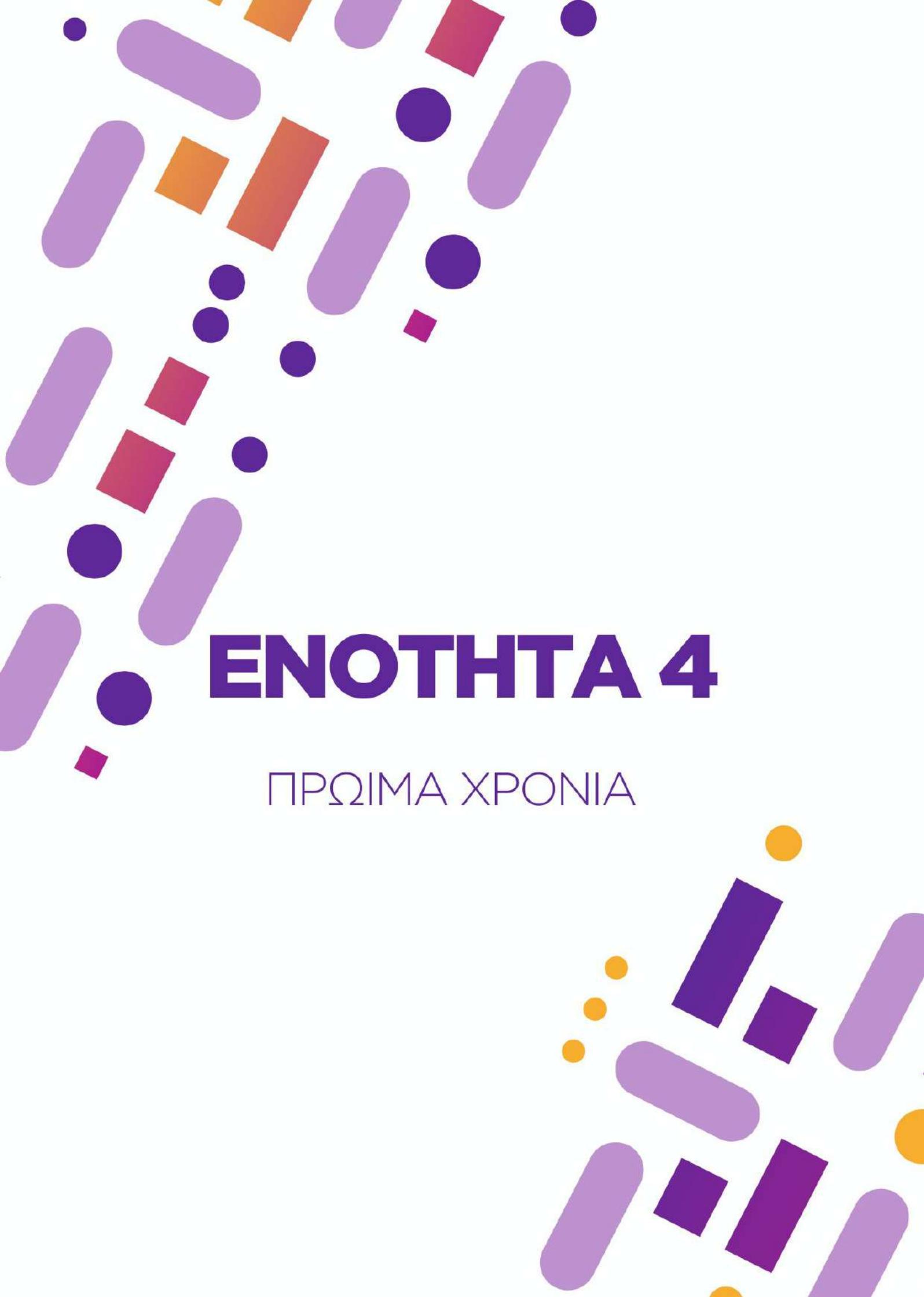
Ερώτηση 1: A

Ερώτηση 2: D

Ερώτηση 3: B

Ερώτηση 4: C

Ερώτηση 5: A



# ΕΝΟΤΗΤΑ 4

ΠΡΩΙΜΑ ΧΡΟΝΙΑ

## 5 Ενότητα 4: Πρώιμα χρόνια

Διάρκεια: περίπου 10 ώρες

### 5.1 Επισκόπηση

Αυτή η ενότητα στοχεύει να δώσει χρόνο για αναστοχασμό σχετικά με την τρέχουσα πρακτική των πρώιμων χρόνων στην παροχή εμπειριών σωματικής δραστηριότητας (γονέας, φροντιστής παιδιών, εργαζόμενος στην κοινότητα) για μικρά παιδιά. Θα εξετάσει ποιες εμπειρίες και πώς αυτές μπορούν να παρέχονται μέσα στο σπίτι, στο νηπιαγωγείο, στην παιδική ομάδα, στην κοινότητα, στην οικογένεια και στο περιβάλλον του αθλητικού συλλόγου για παιδιά στα πρώιμα χρόνια. Βασικές αρχές θα εξεταστούν για την παροχή θετικών εμπειριών σωματικής δραστηριότητας, κατάλληλων για τις ανάγκες των μικρών παιδιών.

### 5.2 Λέξεις-κλειδιά & έννοιες

Πρώιμα χρόνια, εμπειρίες σωματικής δραστηριότητας, εργασία με παιδιά, αποτελεσματική διδασκαλία, υποστηρικτικά περιβάλλοντα

### 5.3 Μαθησιακοί στόχοι

Όσον αφορά τις γνώσεις, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τις τρέχουσες πρακτικές στην παροχή εμπειριών σωματικής δραστηριότητας στα πρώιμα χρόνια σε διάφορες χώρες και πώς αυτές έχουν αλλάξει με την πάροδο του χρόνου.
- Αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο των εμπειριών στα πρώιμα χρόνια στο δια βίου ταξίδι του προσωπικού σωματικού γραμματισμού.

Από άποψη δεξιοτήτων, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Αναστοχάζονται κριτικά τις υπάρχουσες πρακτικές στην παροχή σωματικής δραστηριότητας στα πρώιμα χρόνια και να προτείνουν βελτιώσεις ή καινοτομίες.
- Συνδέουν το δια βίου ταξίδι του προσωπικού σωματικού γραμματισμού με τις εμπειρίες στα πρώιμα χρόνια και να διακρίνουν τις επιπτώσεις τους στις τρέχουσες στάσεις και συμπεριφορές προς τη σωματική δραστηριότητα.

Από άποψη ικανοτήτων, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Αντλούν από προσωπικές εμπειρίες και γνώσεις για να υποστηρίξουν αποτελεσματικές εμπειρίες σωματικής δραστηριότητας στα πρώιμα χρόνια.
- Χρησιμοποιούν αποτελεσματικές επικοινωνιακές και αναστοχαστικές δεξιότητες για να εκφράσουν την επίδραση των εμπειριών στα πρώιμα χρόνια στο δια βίου ταξίδι του προσωπικού σωματικού γραμματισμού.

### 5.4 Περιεχόμενο της 4<sup>ης</sup> ενότητας

Η παροχή εμπειριών σωματικής δραστηριότητας είναι διαφορετική σε κάθε χώρα και επηρεάζεται από τον πολιτισμό και τις παραδοσιακές πρακτικές. Τα μικρά παιδιά χρειάζονται ευκαιρίες για παιχνίδι, διερεύνηση και εξερεύνηση των περιβαλλόντων σωματικής δραστηριότητας, καθώς μαθαίνουν για τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους όσο τους επιτρέπεται να συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα. Τα υποστηρικτικά περιβάλλοντα θα πρέπει να παρέχουν ποικιλία και προκλήσεις, αλλά τα παιδιά χρειάζονται επίσης υποστήριξη και ενθάρρυνση σε ορισμένες περιπτώσεις. Οι ενήλικες που είναι υπεύθυνοι για τα μικρά παιδιά πρέπει να εκτιμούν τη σημασία

της σωματικής δραστηριότητας για την ολιστική ανάπτυξη και εξέλιξη. Οι εμπειρίες σκόπιμου παιχνιδιού, που περιλαμβάνουν το υπαίθριο παιχνίδι, το παιχνίδι με αντικείμενα, το εκφραστικό παιχνίδι και το παιχνίδι με άσκηση, είναι σημαντικές, μαζί με πιο τυπικές δραστηριότητες όπως ο χορός και η γυμναστική καθώς και απλά παιχνίδια. Οι κινητικές δεξιότητες αναπτύσσονται καθώς τα παιδιά συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα, αλλά επίσης αποκτούνται γνώσεις και κατανόηση, αυτοπεποίθηση και κίνητρο, καθώς και κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες.

#### 5.4.1 Πρώιμα χρόνια (0 – 5 ετών) τρέχουσα παροχή και πρακτική

##### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

Συζητήστε τις παρακάτω ερωτήσεις είτε με έναν/μια συμφοιτητή/τρια είτε σε μια μικρή ομάδα. Μοιραστείτε τις σκέψεις σας.

1. Τι συμβαίνει στη χώρα σας;
2. Ποιος παρέχει στα μικρά παιδιά (0 – 5 ετών) τις πρώτες τους εμπειρίες σωματικής δραστηριότητας;
3. Τι είδους προγραμματισμένες ή ελεύθερες δραστηριότητες βιώνουν τα μικρά παιδιά;
4. Πώς υποστηρίζονται τα παιδιά στην ολιστική τους ανάπτυξη μέσω εμπειριών σωματικής δραστηριότητας;
5. Είναι τα παιδιά αρκετά σωματικά ενεργά σε νεαρή ηλικία;

#### 5.4.2 Εστίαση στον σωματικό γραμματισμό

Ως υπενθύμιση της εστίασης στον σωματικό γραμματισμό, τα βασικά σημεία που έχετε μάθει και θα πρέπει να έχετε κατανοήσει μέχρι στιγμής παρατίθενται στην Εικόνα 5.1.

**Εικόνα 5.1** Βασικά σημεία του σωματικού γραμματισμού

Ολιστική ανάπτυξη του παιδιού (φυσική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική)

Παροχή μιας σειράς ουσιαστικών, σχετικών και θετικών εμπειριών φυσικής αγωγής (ποικίλες, πλούσιες, ενδιαφέρουσες)

Συμπεριληπτική και εξατομικευμένη προσέγγιση (μαθητοκεντρική, αναγνωρίζοντας τις ατομικές διαφορές, επιτρέποντας σε όλους να συμμετέχουν)

#### 5.4.3 Ποιες είναι οι καλύτερες προσεγγίσεις για εργασία με παιδιά πρώιμων χρόνων στη φυσική αγωγή;

Η εργασία με παιδιά πρώιμων χρόνων στη φυσική αγωγή απαιτεί μια μοναδική προσέγγιση, καθώς περιλαμβάνει την καλλιέργεια της αγάπης για τη σωματική δραστηριότητα, την ανάπτυξη θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων και τη διασφάλιση ενός ασφαλούς και ευχάριστου μαθησιακού περιβάλλοντος. Ακολουθούν μερικές από τις καλύτερες στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με μικρά παιδιά στη φυσική αγωγή:

1. *Μάθηση μέσω παιχνιδιού:* Τα μικρά παιδιά μαθαίνουν καλύτερα μέσω του παιχνιδιού. Χρησιμοποιήστε παιχνίδια, δραστηριότητες και ασκήσεις που είναι διασκεδαστικές, ενδιαφέρουσες και κατάλληλες για την ηλικία τους. Ενθαρρύνετε το ελεύθερο παιχνίδι και το δομημένο παιχνίδι για να τα βοηθήσετε να αναπτύξουν φυσικές δεξιότητες.

2. *Πρώτα η ασφάλεια:* Η ασφάλεια είναι πρωταρχική. Διασφαλίστε ότι το περιβάλλον είναι ασφαλές και χωρίς κινδύνους. Χρησιμοποιήστε εξοπλισμό κατάλληλο για την ηλικία και παρέχετε πάντα την κατάλληλη επίβλεψη.
3. *Θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες:* Εστιάστε στην ανάπτυξη θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων, όπως το τρέξιμο, το άλμα, το πήδημα, το σκίσιμο, το πέταγμα και το πιάσιμο. Αυτές οι δεξιότητες λειτουργούν ως θεμέλια για πιο σύνθετες κινήσεις.
4. *Προοδευτικότητα:* Ξεκινήστε με απλές δραστηριότητες και σταδιακά εισάγετε πιο σύνθετες κινήσεις καθώς τα παιδιά αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους. Να είστε υπομονετικοί και επιτρέψτε τους να προοδεύουν με τον δικό τους ρυθμό.
5. *Συμπεριληπτικότητα:* Προσαρμόστε τις δραστηριότητες για να καλύψετε τις ανάγκες παιδιών με διάφορες ικανότητες. Τροποποιήστε τις δραστηριότητες όπως χρειάζεται, για να διασφαλίσετε ότι όλα τα παιδιά μπορούν να συμμετάσχουν και να επιτύχουν.
6. *Ποικιλία δραστηριοτήτων:* Προσφέρετε μια ποικιλία δραστηριοτήτων για να κρατήσετε τα παιδιά ενθουσιασμένα και να τα εκθέσετε σε διαφορετικές κινήσεις. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως το κυνηγητό, διαδρομές με εμπόδια, παιχνίδια με μπάλα και χορό.
7. *Θετική ενίσχυση:* Χρησιμοποιήστε θετική ενίσχυση και ενθάρρυνση για να αυξήσετε την αυτοπεποίθηση και το κίνητρο των παιδιών. Επαινέστε τις προσπάθειες και τα επιτεύγματά τους.
8. *Φαντασία και δημιουργικότητα:* Ενσωματώστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητα στις φυσικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μετατρέψτε έναν απλό αγώνα σκυταλοδρομίας σε μια διασκεδαστική περιπέτεια.
9. *Ομαδικότητα και συνεργασία:* Διδάξτε στα παιδιά τη σημασία της ομαδικότητας και της συνεργασίας μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες και να κάνουν τη φυσική αγωγή ευχάριστη.
10. *Γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία:* Χρησιμοποιήστε γλώσσα και οδηγίες που είναι εύκολα κατανοητές από μικρά παιδιά. Κρατήστε τις απλές και συνοπτικές.
11. *Διάσπαση σε βήματα:* Διαιρέστε σύνθετες κινήσεις σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα. Αυτό καθιστά ευκολότερη την κατανόηση και την εξάσκηση των συστατικών μιας κίνησης.
12. *Δομημένες ρουτίνες:* Καθιερώστε ρουτίνες και μεταβάσεις για να βοηθήσετε τα παιδιά να κατανοήσουν τις προσδοκίες και το τι ακολουθεί στην τάξη. Η συνέπεια μπορεί να μειώσει το άγχος και να βελτιώσει τη μάθηση.
13. *Εξερεύνηση και ανακάλυψη:* Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εξερευνήσουν και να ανακαλύψουν τις φυσικές τους ικανότητες. Αφήστε τα να πειραματιστούν με διάφορες κινήσεις και δραστηριότητες.
14. *Αξιολόγηση και παρατήρηση:* Αξιολογείτε και παρατηρείτε τακτικά την πρόοδο των παιδιών. Αυτό βοηθά στην προσαρμογή του προγράμματος σπουδών στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους.
15. *Συμμετοχή των γονέων:* Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των γονέων, μοιραζόμενοι πληροφορίες σχετικά με το τι μαθαίνουν τα παιδιά τους στη φυσική αγωγή και ενθαρρύνετε τους να είναι ενεργοί στο σπίτι.
16. *Προσαρμοστικότητα:* Να είστε έτοιμοι να προσαρμόσετε τις μεθόδους διδασκαλίας σας για να ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες και ενδιαφέροντα κάθε παιδιού. Η ευελιξία είναι απαραίτητη στην εκπαίδευση της πρώιμης παιδικής ηλικίας.

17. *Συνεχής μάθηση*: Παραμείνετε ενημερωμένοι με τις τελευταίες έρευνες και μεθόδους διδασκαλίας στη φυσική αγωγή πρώιμης παιδικής ηλικίας για να διασφαλίσετε ότι η προσέγγισή σας παραμένει αποτελεσματική.

Να θυμάστε ότι τα παιδιά στα πρώιμα χρόνια έχουν διαφορετικά επίπεδα φυσικής ανάπτυξης, γι' αυτό είναι σημαντικό να είστε υπομονετικοί και ευπροσάρμοστοι παρέχοντας μια θετική και ευχάριστη μαθησιακή εμπειρία.

❖ *Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ*

Ποιες είναι οι σκέψεις σας σχετικά με αυτή τη λίστα; Ταιριάζουν με την κατανόησή σας για τον σωματικό γραμματισμό;

Συζητήστε με έναν συνεργάτη ή σε μια ομάδα και μοιραστείτε τις σκέψεις σας.

#### **5.4.4 Προκλήσεις και λύσεις για την εργασία με μικρά παιδιά**

Το «Move Well, Move Often» από την [PRIMARY PHYSICAL EDUCATION | PDST](https://pdst.ie/physlit) προσφέρει συμβουλές σχετικά με πιθανά πεδία δυσκολίας κατά την εργασία με μικρά παιδιά, συνδεδεμένα με τις επιπτώσεις στη διδασκαλία και τη μάθηση και με δυναμικές στρατηγικές.

❖ *Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ*

Κοιτάξτε τους πόρους σε αυτήν την ιστοσελίδα <https://pdst.ie/physlit> και εξετάστε πώς μπορούν να υποστηρίξουν τους/τις εκπαιδευτικούς της φυσικής αγωγής.

#### **5.4.5 Αποτελεσματική διδασκαλία και μάθηση**

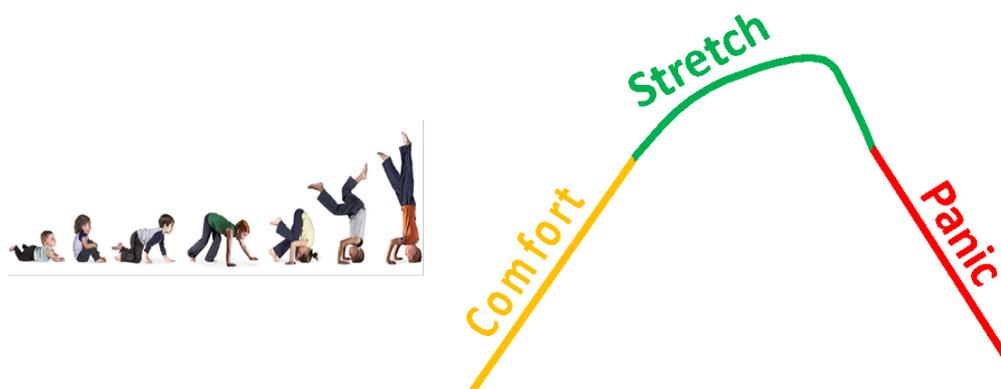
Υπάρχουν τρία χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής διδασκαλίας και μάθησης:

1. Παιχνίδι και εξερεύνηση, όπου τα παιδιά διερευνούν και βιώνουν πράγματα και «δοκιμάζουν».
2. Ενεργή μάθηση, όπου τα παιδιά συγκεντρώνονται και συνεχίζουν να προσπαθούν ακόμα κι αν συναντούν δυσκολίες, έτσι ώστε να απολαμβάνουν τα επιτεύγματα.
3. Δημιουργία και κριτική σκέψη, όπου τα παιδιά έχουν και αναπτύσσουν τις ιδέες τους, κάνουν συνδέσεις μεταξύ των ιδεών και αναπτύσσουν στρατηγικές για να κάνουν πράγματα.

Οι γονείς, οι φροντιστές και οι δάσκαλοι πρέπει να εκτιμούν την ανάγκη να επιτρέπουν και να ενθαρρύνουν τα παιδιά να προκαλούν τον εαυτό τους σε καταστάσεις σωματικής δραστηριότητας, αλλά και να αναγνωρίζουν τη σημασία της υποστήριξης, της υπομονής και της ενθάρρυνσης.

**Εικόνα 5.2** Πώς μπορούμε να γίνουμε πιο αποτελεσματικοί (Green, 2019)

## CHALLENGE + SUPPORT = LEARNING



Η βασική αρχή της «πρόκλησης με υποστήριξη» ισχύει τόσο για τα μικρά παιδιά όσο και για τα μεγαλύτερα παιδιά και τους ενήλικες, καθώς η εύρεση της «ζώνης της εγγύτερης ανάπτυξης» για τον καθένα είναι το κλειδί για να επιτραπεί στα άτομα να μάθουν και να ευδοκιμήσουν. Αλλά, φυσικά, δεν μπορεί να υπάρχει μια «μαγική συνταγή» για αυτό. Οι γονείς, οι φροντιστές και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να επιδιώκουν να παρέχουν ουσιαστικές και καλά προσαρμοσμένες προκλήσεις, ώστε όλα τα παιδιά να έχουν την ευκαιρία να εργαστούν στο χώρο μεταξύ του «μπορώ» και του «δεν μπορώ». Οι πάροχοι σωματικής δραστηριότητας θα πρέπει να επιδιώκουν να δημιουργούν μια ανοιχτή προσέγγιση στην παρουσία της αβεβαιότητας στις δραστηριότητες και να κάνουν τις προκλήσεις κατάλληλες και εντός των δυνατοτήτων των παιδιών, ώστε να βιώσουν την «γλυκιά ένταση» της αβεβαιότητας του αποτελέσματος (Kretchmar, 1975).

### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

Εξετάστε αυτές τις προτάσεις. Αναλογιστείτε τις δικές σας εμπειρίες ως παιδί και ίσως τις εμπειρίες μικρών παιδιών που γνωρίζετε. Συζητήστε με έναν συνεργάτη ή σε μια ομάδα και μοιραστείτε τις σκέψεις σας.

#### 5.4.6 Υποστηρικτικά περιβάλλοντα

### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

Σκεφτείτε τις παρακάτω προτάσεις. Μπορείτε να δώσετε μερικά παραδείγματα από τη δική σας εμπειρία;

##### 5.4.6.1 Υποστηρικτικά περιβάλλοντα - ποικιλία

Οι επαγγελματίες θα πρέπει να εξετάσουν (Almond & Lambden, 2016):

1. Δραστηριότητες που ανακαλύπτονται εύκολα, οι οποίες δημιουργούνται από ένα συγκεκριμένο περιβάλλον, εξοπλισμό ή ερέθισμα.
2. Να θέτουν το ερώτημα: Τι μπορείς να κάνεις με αυτό;
3. Ενθάρρυνση νέων ή καινοτόμων δυνατοτήτων δράσης.
4. Ενθάρρυνση ευκαιριών ανοιχτού τέλους.
5. Να θέτουν τις ερωτήσεις: Τι άλλο μπορείς να κάνεις;

6. Ποικίλες και μεταβαλλόμενες διατάξεις και εξοπλισμός.
7. Ευκαιρίες για μοντελοποίηση που επιτρέπουν σε διστακτικά παιδιά να αντιγράψουν και να δοκιμάσουν πράγματα πριν τα εξερευνήσουν σε περισσότερη λεπτομέρεια.
8. Ευκαιρίες για ελεύθερη εξερεύνηση από τα παιδιά.
9. Ένα περιβάλλον που είναι προκλητικό αλλά ασφαλές, επιτρέποντας παράλληλα την ανάληψη ρίσκων.

#### **5.4.6.2 Υποστηρικτικά περιβάλλοντα – πρόκληση**

Οι επαγγελματίες πρέπει να αλληλοεπιδρούν με τα παιδιά ώστε να μπορούν να προκύψουν θετικές εμπειρίες δραστηριότητας και το περιβάλλον να εμπλουτιστεί μέσω διαφορετικών εργασιών, εξοπλισμού και προκλήσεων. Από τους (Almond & Lambden, 2016):

1. Χρήση συνεργατικού φυσικού παιχνιδιού για την τόνωση της περιέργειας των παιδιών.
2. Δημιουργία δομημένων δραστηριοτήτων στις οποίες ο επαγγελματίας καθοδηγεί τα παιδιά, π.χ. γιόγκα.
3. Επίδειξη μιας δραστηριότητας που μπορεί να αντιγραφεί ή να επαναληφθεί και να αναπτυχθεί περαιτέρω από το παιδί.
4. Διασφάλιση ότι το περιβάλλον είναι ασφαλές.
5. Οικοδόμηση αλληλεπιδράσεων με κατάλληλο τρόπο για κάθε παιδί.
6. Παρατήρηση για να διασφαλιστεί ότι όλα τα παιδιά συμμετέχουν και τους παρέχεται μια ευκαιρία για ανάπτυξη.

#### **5.4.6.3 Υποστηρικτικά περιβάλλοντα – υποστήριξη**

Οι επαγγελματίες θα πρέπει (Almond & Lambden, 2016):

1. Να είναι θετικοί και να προάγουν μια προσέγγιση «μπορώ».
2. Να επιτρέπουν στα παιδιά χρόνο για να είναι δημιουργικά και να χρησιμοποιούν τη φαντασία τους μέσα στο περιβάλλον της δραστηριότητας.
3. Να επιτρέπουν στα παιδιά πολλές προσπάθειες και ευκαιρίες για εξάσκηση μόνα τους.
4. Να ενσωματώνουν την ποικιλομορφία στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά βιώνουν τα διαφορετικά περιβάλλοντα.
5. Να ενθαρρύνουν τα παιδιά να «δοκιμάσουν έναν διαφορετικό τρόπο».

#### **5.4.6.4 Υποστηρικτικά περιβάλλοντα – γλώσσα**

Οι επαγγελματίες θα πρέπει να προκαλούν τα παιδιά χρησιμοποιώντας ανοιχτού τύπου ερωτήματα (Almond & Lambden, 2016):

1. Μπορείς να μου δείξεις πώς να κινηθώ κατά μήκος ...;
2. Μπορείς να κινηθείς χωρίς ...;
3. Μπορείς να ανεβείς ή να κατέβεις από ...;
4. Πώς μπορείς να κινηθείς μετά από ...;
5. Δείξε μου τι μπορείς να κάνεις με ...;
6. Μπορείς να σπρώξεις, τραβήξεις, κουβαλήσεις ή να ισοροπήσεις με ...;
7. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις διαφορετικά μέρη του σώματός σου για να ...;

### **5.4.7 Σκόπιμο παιχνίδι**

Ακολουθούν προτάσεις που σχετίζονται με το σκόπιμο παιχνίδι (Almond & Lambden, 2016). Ποιες είναι οι εμπειρίες σας;

- ✓ Κινητικά τραγούδια και ιστορίες
- ✓ Διαδρομές με εμπόδια
- ✓ Ρουτίνες με χτυπήματα χεριών
- ✓ Ποδηλασία, οδήγηση τρίκυκλων/πατινιών
- ✓ Χορός με μουσική
- ✓ Παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους
- ✓ Δημιουργικό και φανταστικό παιχνίδι
- ✓ Γιόγκα
- ✓ Τρέξιμο, κυνηγητό
- ✓ Φυσικά παιχνίδια
- ✓ Άλματα, ρίψεις, πιάσιμο
- ✓ Σήκωμα και μεταφορά
- ✓ Τράβηγμα, σπρώξιμο και κρέμασμα
- ✓ Εξερευνητικό παιχνίδι

❖ **Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ**

Με έναν συνεργάτη ή σε μια ομάδα, αναστοχαστείτε τη σημασία αυτών των δραστηριοτήτων από φυσική, συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική άποψη.

**Εικόνα 5.3** Υποστηρικτικά περιβάλλοντα για παιδιά πρώιμων χρόνων (Almond & Lambden, 2016)

## Τα ακόλουθα υποστηρικτικά περιβάλλοντα

τα οποία είναι ελκυστικά, απλά, ενδιαφέροντα και προκλητικά, προτείνονται ως απαραίτητα για παιδιά πρώιμων χρόνων.

### Παιχνίδι με αντικείμενα

Ρίψη, πιάσιμο, χτύπημα, παιχνίδια

### Παιχνίδι άσκησης

Δυναμικό παιχνίδι, σκαρφάλωμα, τρέξιμο, κυνηγητό, ποδήλατα, πατίνια, σπρώξιμο, τράβηγμα

### Εκφραστική κίνηση

Χορός, γυμναστική, κινητικά τραγούδια και ποιήματα, μουσική, ήχοι, ιστορίες

### Παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους

Φυσικό περιβάλλον (βράχια, δέντρα, κ.λπ.), μάθηση σε εξωτερικούς χώρους, σωματική δραστηριότητα, προκλήσεις

❖ **Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ**

Σκεφτείτε τα προτεινόμενα περιβάλλοντα παρακάτω και αναστοχαστείτε τις προσωπικές σας εμπειρίες ή τις εμπειρίες μικρών παιδιών που γνωρίζετε, σχετικά με το πώς θα βοηθήσουν τα άτομα να αναπτυχθούν από φυσική, συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική άποψη. Η πηγή για αυτό είναι η μελέτη των Almond και Lambden (2016).

### **Εκπαίδευση και παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους**

1. Χρησιμοποιήστε φυσικούς χώρους στη γειτονιά σας – δάση, πάρκα και ρυάκια.
2. Χρησιμοποιήστε φυσικά και τεχνητά υλικά π.χ. βράχους, δέντρα, λάστιχα, χαρταετούς, σκοινιά, κορμούς, καφάσια, σανίδες, κ.λπ.
3. Χρησιμοποιήστε ποδήλατα, πατίνια, καρότσια πάνω σε διαφορετικά εδάφη.
4. Παίξτε με νερό, άνεμο και χιόνι.
5. Σκεφτείτε προσεκτικά το παιχνίδι που εμπεριέχει ρίσκο και την εξερεύνηση, διασφαλίζοντας την ασφάλεια π.χ. κρυφτό, αντιμετώπιση υψών, διαφορετικές ταχύτητες, ισορροπία, εξερεύνηση, κ.λπ.

### **Εκφραστική κίνηση**

1. Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία ερεθισμάτων για να ξεκινήσετε την κίνηση π.χ. μουσική, ιστορίες, ποιήματα, μαντήλια, κορδέλες, παιδικά τραγουδάκια, κ.λπ.
2. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να είναι εκφραστικά όταν κινούνται.
3. Χρησιμοποιήστε αντικείμενα για να κινηθείτε μαζί τους π.χ. μαντήλια, κορδέλες, κορδέλες, κ.λπ.
4. Κινηθείτε με διαφορετικές ταχύτητες, σε διαφορετικές κατευθύνσεις, με διαφορετικούς τρόπους και σε διαφορετικά επίπεδα, ατομικά ή με άλλους.
5. Ενθαρρύνετε δραστηριότητες που οδηγούν σε γυμναστικές κινήσεις π.χ. ισορροπία, περιστροφή, στροφή, αιώρηση, άλμα, προσγείωση και κύλιση, σε διαφορετικά σχήματα σώματος.
6. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να δημιουργήσουν τις δικές τους φράσεις κίνησης, αλλά παρέχετε παραδείγματα αν χρειάζεται.
7. Χρησιμοποιήστε φυσικό και τεχνητό εξοπλισμό όπως πάγκους, κουτιά, πλαίσια αναρρίχησης, δέντρα και ρυάκια.

### **Παιχνίδι με αντικείμενα**

1. Χρησιμοποιήστε αντικείμενα για να κινηθείτε μαζί τους, να τα χτυπήσετε, να τα ρίξετε ή να τα κλοτσήσετε.
2. Χρησιμοποιήστε στόχους για να ρίξετε πάνω τους.
3. Μετακινήστε αντικείμενα με διαφορετικούς τρόπους, χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέρη του σώματος σε διαφορετικά περιβάλλοντα.
4. Ρίξτε και πιάστε/σταματήστε διαφορετικά αντικείμενα π.χ. μπαλόνια, φτερά, σάκους με φασόλια, μπάλες, στεφάνια, κ.λπ.
5. Τριπλάρετε μια μπάλα.
6. Χτυπήστε ή κλοτσήστε μια μπάλα.

### **Παιχνίδι άσκησης**

1. Ενθαρρύνετε το δυναμικό παιχνίδι, τα παιχνίδια κυνηγητού, τα παιχνίδια με σκοινάκι, τα παιχνίδια στην παιδική χαρά και τα παιχνίδια με σπρώξιμο/τράβηγμα.

2. Χρησιμοποιήστε παιχνίδια με ρόδες, όπως Go Karts, ποδήλατα ισορροπίας, πατίνια και ποδήλατα – σημειώστε ότι πρέπει να χρησιμοποιείτε κατάλληλο εξοπλισμό ασφαλείας.
3. Χρησιμοποιήστε φυσικό ή τεχνητό εξοπλισμό για να σκαρφαλώσετε, να αιωρηθείτε ή να κρεμαστείτε, να αναπηδήσετε, να χοροπηδήσετε, να πηδήξετε από/πάνω/προς.
4. Χρησιμοποιήστε εμπόδια για να πηδήξετε πάνω/κάτω, να κρεμαστείτε, να ισορροπήσετε, να κυλίσετε, να σέρνεστε πάνω/κάτω/μέσα από.

## **Παιχνίδι με χώρους και εξοπλισμό**

1. Περιοχές με ρόδες – ποδήλατα, καρότσια, πατίνια, καροτσάκια
2. Περιοχές χορού και κίνησης – μουσικός εξοπλισμός, αντικείμενα όπως μαντήλια, κορδέλες, κουδουνάκια και ξυλάκια
3. Ανοιχτοί χώροι για αναρρίχηση, ισορροπία και κρέμασμα.
4. Εξοπλισμός για χρήση όπως μπάλες, στεφάνια, σάκοι με φασόλια, κώνοι, σημάδια, κορίνες, κουτιά, κιμωλία, κ.λπ.

### **❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ**

Πώς οδηγούν οι παραπάνω προτάσεις στο να μπορούν τα παιδιά να έχουν πρόσβαση στις παρακάτω μορφές κίνησης; Συζητήστε με έναν συνεργάτη ή σε μια ομάδα.

## **Μορφές κίνησης συνδεδεμένες με το λεξιλόγιο κίνησης.**

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τις διαφορετικές «μορφές κίνησης» που συνδέονται με το «λεξιλόγιο κίνησης» που θα αναπτύξουν τα μικρά παιδιά. Οι μορφές κίνησης είναι περιοχές δραστηριοτήτων που διαφέρουν μεταξύ τους και περιλαμβάνουν μια σειρά από διαφορετικές δραστηριότητες. Το λεξιλόγιο κίνησης που αναπτύσσουν τα παιδιά μέσω του παιχνιδιού και της φυσικής αγωγής θα πρέπει να τους επιτρέπει να εμπλέκονται σε μια σειρά από μορφές κίνησης. Τι εμπειρίες χρειάζονται τα παιδιά για να μπορέσουν να αναπτύξουν το λεξιλόγιο κίνησης που θα τους επιτρέψει να εμπλακούν στις διαφορετικές μορφές κίνησης; Συζητήστε με έναν συνεργάτη ή σε μια ομάδα.

Εικόνα 5.4 Μορφές κίνησης που χρησιμοποιούνται για παιδιά πρώιμων χρόνων (Green, 2019)



## 5.5 Δραστηριότητες

### 5.5.1 Παράδειγμα πρώιμων χρόνων

#### Ιστορία ζωής 1 – Έντι



Από πολύ μικρή ηλικία, η Έντι είχε την ελευθερία να κυλάει, να μπουσουλάει και να σκαρφαλώνει μέσα στο σπίτι. Εισήχθη σε μια πισίνα από μικρή ηλικία, καθώς η μητέρα της ήθελε να αποκτήσει αυτοπεποίθηση στο νερό. Η Έντι πήγαινε για περιπάτους και έπαιζε στον κήπο, καθώς και στο πάρκο,

όπου έμαθε να σκαρφαλώνει, να κάνει κούνια και να κατεβαίνει τσουλήθρες. Η Έντι γνωρίστηκε με ένα Ποδήλατο ισορροπίας (χωρίς πετάλια) και οδηγήθηκε σε μια πίστα BMX, όπου έμαθε να σπρώχνει και να γλιστράει το ποδήλατό της, κάτι που της επέτρεψε να μάθει να οδηγεί ποδήλατο με πετάλια πολύ γρήγορα. Μόλις μπορούσε, η Έντι γράφτηκε σε μαθήματα κολύμβησης και απέκτησε αυτοπεποίθηση και αυξανόμενη ικανότητα στο νερό. Η Έντι έπαιζε επίσης παιχνίδια με φίλους, όπως κουτσό, παιχνίδια με μπάλα και κυνηγητό. Όταν η Έντι ξεκίνησε το σχολείο, είχε μαθήματα φυσικής αγωγής (ΦΑ). Η Έντι ξεκίνησε σε έναν σύλλογο γυμναστικής μία φορά την εβδομάδα, σε έναν σύλλογο τένις μία φορά την εβδομάδα, καθώς και στα μαθήματα κολύμβησης της. Έμαθε να παίζει παιχνίδια όπως το κροκέ, να περπατάει σε ξυλοπόδαρα, να παίζει με ένα διάβολο και να κάνει απλά κόλπα με ζογκλερικά. Η Έντι είχε ένα τραμπολίνο στον πίσω κήπο της και απολάμβανε να παίζει και να δοκιμάζει διαφορετικές γυμναστικές κινήσεις σε αυτό. Πήγαινε διακοπές στη θάλασσα και απολάμβανε το κολύμπι και την κολύμβηση με σανίδα στην κοιλιά. Η Έντι περνούσε καλά σε περιπάτους στην ύπαιθρο και σε ηλικία 8 ετών άρχισε να παίζει ποδόσφαιρο για μια ομάδα, κάτι που σήμαινε ότι έκανε προπόνηση μία φορά την εβδομάδα και έπαιζε έναν αγώνα την εβδομάδα. Αποφάσισε να σταματήσει το τένις. Η Έντι άρχισε επίσης να κολυμπάει σε διαγωνισμούς, καθώς είχε μάθει και τις τέσσερις κολυμβητικές τεχνικές καθώς και τεχνικές προσωπικής επιβίωσης και διάσωσης, κάτι που σήμαινε ότι τώρα κολυμπούσε τέσσερις φορές την εβδομάδα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η Έντι έκανε μαθήματα φυσικής αγωγής στο σχολείο, αλλά δεν ένιωθε ότι μάθαινε πολλά και δεν αισθανόταν ότι την προκαλούσαν τα μαθήματα φυσικής αγωγής. Στα μαθήματα κολύμβησης, η Έντι έπρεπε να εξασκείται στο κολύμπι πλάτους όπως τα άλλα παιδιά, παρόλο που μπορούσε να κολυμπήσει όλες τις τεχνικές και θα μπορούσε να διδάξει τους συμμαθητές της πώς να κολυμπούν. Περιστασιακά, η Έντι είχε ένα μάθημα φυσικής αγωγής που ήταν πιο ενδιαφέρον και προκλητικό, αλλά αυτό συνέβη μόνο στο τελευταίο έτος του δημοτικού σχολείου της, σε ηλικία 11 ετών. Μέχρι τότε, η Έντι ανήκε σε μια ομάδα υψηλής απόδοσης στην κολύμβηση, κολυμπώντας πέντε φορές την εβδομάδα, σε μια ομάδα υψηλής απόδοσης στη γυμναστική και παίζοντας ποδόσφαιρο για μια ομάδα. Η Έντι πρόκειται σύντομα να πάει στο γυμνάσιο.

#### ❖ Αναστοχασμός/συζήτηση σε φόρουμ

Τι θα συμβεί εκεί;

Πώς έχει αναπτύξει η Έντι τον φυσικό της γραμματισμό κατά τη διάρκεια της ζωής της μέχρι τώρα; Πόσο σημαντικές ήταν οι εμπειρίες της στα πρώιμα χρόνια; Πιστεύετε ότι η Έντι έχει αυτοπεποίθηση στην εκτέλεση διαφορετικών δραστηριοτήτων; Πιστεύετε ότι η Έντι είναι κινητοποιημένη να κάνει διαφορετικές δραστηριότητες τακτικά; Έχει αναπτύξει η Έντι τη φυσική της ικανότητα, τη γνώση και την κατανόηση σε ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών δραστηριοτήτων; Ποια είναι η πιθανότητα η Έντι να παραμείνει ενεργή καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής της; Ενίσχυσαν οι γονείς της Έντι το φυσικό της γραμματισμό; Ενίσχυσε ο εκπαιδευτικός στο σχολείο το σωματικό γραμματισμό της Έντι; Θα μπορούσε να υπάρχει πρόβλημα με το να κάνει τόση πολλή σωματική δραστηριότητα;

## 5.6 Συμβουλές

Απολαύστε την εκτέλεση των πρακτικών δραστηριοτήτων και σκεφτείτε πώς αυτές θα φαίνονται σε ένα μικρό παιδί.

## 5.7 Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, ο μαθητευόμενος θα πρέπει να έχει:

1. Αναστοχαστεί τις τρέχουσες και τις μεταβαλλόμενες πρακτικές στην παροχή υπηρεσιών πρώιμων χρόνων σε διάφορες χώρες.

2. Εξετάσει πώς οι εμπειρίες στα πρώιμα χρόνια επηρεάζουν και σχετίζονται με τις προσωπικές δια βίου διαδρομές.
3. Εξοικειωθεί με προσεγγίσεις που προάγουν τον σωματικό γραμματισμό στα πρώιμα χρόνια.
4. Εξετάσει τι και πώς πρέπει να παρέχονται εμπειρίες στη φυσική αγωγή στα πρώιμα χρόνια της σχολικής εκπαίδευσης.

## 5.8 Συμπέρασμα

Αυτή η ενότητα σας παρείχε την ευκαιρία να σκεφτείτε τις τρέχουσες πρακτικές στην ανάπτυξη της πρώιμης παιδικής ηλικίας, ιδιαίτερα όσον αφορά τη σωματική δραστηριότητα για μικρά παιδιά, είτε αυτή πραγματοποιείται από γονείς, φροντιστές είτε από εργαζόμενους στην κοινότητα. Είχατε επίσης την ευκαιρία να αναστοχαστείτε τις δικές σας εμπειρίες και αυτές άλλων κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης της παιδικής ηλικίας. Μέσα από αυτή την ενότητα, εξερευνήσατε διάφορα περιβάλλοντα, όπως το σπίτι, τον παιδικό σταθμό, την παιδική ομάδα, την κοινότητα, την οικογένεια και τους αθλητικούς συλλόγους, εξετάζοντας πώς μπορούν να προσφερθούν διαφορετικές εμπειρίες και τι πρέπει να περιλαμβάνουν. Επιπλέον, η ενότητα ανέδειξε σημαντικές αρχές για τη δημιουργία θετικών εμπειριών σωματικής δραστηριότητας που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μικρών παιδιών.

## 5.9 Ανασκόπηση & αυτό-αξιολόγηση

Κουίζ με πολλαπλής επιλογής ερωτήσεις (μια σωστή απάντηση):

Ερώτηση 1 – Ο σωματικός γραμματισμός στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής θα πρέπει να επικεντρώνεται σε:

- A. Ολιστική ανάπτυξη, παροχή μιας σειράς εμπειριών κίνησης, συμπεριληπτικές και εξατομικευμένες.
- B. Ολιστική ανάπτυξη, βελτίωση της ευελιξίας, αντοχής και δύναμης.
- C. Παροχή μιας σειράς εμπειριών κίνησης, βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της υγείας και της ισορροπίας.
- D. Συμπεριληπτικές και εξατομικευμένες εμπειρίες, βελτίωση της ευελιξίας, της δύναμης και της μυϊκής αντοχής.

Ερώτηση 2 – Ποιες είναι οι καλύτερες προσεγγίσεις για τη δουλειά με παιδιά πρώιμης ηλικίας στη φυσική αγωγή;

- A. Εστιασμένη στη φυσική κατάσταση, βασισμένη στο παιχνίδι, ποικιλία και συμπεριληπτικότητα.
- B. Ανταγωνιστική, βασισμένη στο παιχνίδι, προοδευτική και ποικίλη.
- C. Πάντα σε εξωτερικούς χώρους, ποικιλία, συμπεριληπτικότητα και εστιασμένη στη φυσική κατάσταση.
- D. Βασισμένη στο παιχνίδι, προοδευτική, ποικιλία και συμπεριληπτικότητα.

Ερώτηση 3 – Υποστηρικτικά περιβάλλοντα για τη φυσική αγωγή θα πρέπει να περιλαμβάνουν:

- A. Υποστήριξη, ανταγωνισμό και πρόκληση.
- B. Ευελιξία, ισορροπία και συντονισμό.
- C. Ποικιλία, πρόκληση και υποστήριξη.
- D. Φυσική κατάσταση, ανάπτυξη δεξιοτήτων και ενδυνάμωση.

Ερώτηση 4 – Για μια ολιστική εμπειρία στη φυσική αγωγή, σε τι είδους παιχνίδι θα πρέπει να έχουν πρόσβαση τα παιδιά;

- A. Παιχνίδι με αντικείμενα, εκφραστική κίνηση, άσκηση και παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους.
- B. Μονοδομική, σχεσιακή, πολυδομική, αφηρημένη μορφή παιχνιδιού.
- C. Διαδικτυακό, φυσικό, συνεργατικό και κοινωνικό παιχνίδι.
- D. Ανεξάρτητο, ατομικό, με ρόλους και κοινωνικό παιχνίδι.

Ερώτηση 5 – Μορφές κίνησης που σχετίζονται με τη φυσική αγωγή και παρέχουν εύρος εμπειριών θα πρέπει να περιλαμβάνουν:

- A. Ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χάντμπολ, χόκεϊ, τένις και κρίκετ.
- B. Φυσική κατάσταση, χορός, μπάντιντον, αθλητισμός, γυμναστική και μπαλέτο.
- C. Παιχνίδια, αθλητισμός, ράγκμπι, ποδόσφαιρο, σκι και πατινάζ στον πάγο.
- D. Παιχνίδια, αθλητισμός, πολεμικές τέχνες, εκφραστική και αισθητική κίνηση, περιπέτεια και υγεία και φυσική κατάσταση.

## 5.10 Παραπομπές

Almond, L., & Lambden, K. (2016). Promoting purposeful physical play in the early years through physical literacy. A self-learning programme for early years settings and their practitioners. Step into Purposeful Play.

Durden-Myers, E. J., Green, N. R., & Whitehead, M. (2018). Implications for promoting physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 262-271. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0131>

Green, N. R. (2019). *Introduction to physical literacy – Taiwan Quality PE Programme – August 2019*. Not published.

Kretchmar, R. S. (1975). From test to contest: An analysis of two kinds of counterpoint in sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 2(1), 23-30. <https://doi.org/10.1080/00948705.1975.10654094>

Professional Development Service for Teachers. (n.d.). *What is physical literacy?* <https://pdst.ie/physlit>

## 5.11 Περαιτέρω ανάγνωση

Barnett, L., Dennis, R., Hunter, K., Cairney, J., Keegan, R. J., Essiet, I. A., & Dudley, D. (2020). Art meets sport: What can actor training bring to physical literacy programs? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), Article 4497. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124497>

Buckler, J., Puterman, E., & Faulkner, G. E. (2021). Early childhood education and care: Do we need to develop the physical literacy of educators? *Prospects*, 50, 55-68 <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09476-z>

Cairney, J., Clark, H., Dudley, D., & Kriellaars, D. (2018). Physical literacy in children and youth—A construct validation study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38, 84-90, <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0270>

Goodyear, V., & Dudley, D. (2015). "I'm a facilitator of learning!" Understanding what teachers and students do within student-centered physical education models. *Quest*, 67(3), 274-289. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1051236>

Moy, B., Renshaw, I., & Davids, K. (2015). The impact of nonlinear pedagogy on physical education teacher education students' intrinsic motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(5), 517-538. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1072506>

Σωστές απαντήσεις (για τις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής):

Ερώτηση 1: A

Ερώτηση 2: D

Ερώτηση 3: C

Ερώτηση 4: A

Ερώτηση 5: D



# ΕΝΟΤΗΤΑ 5

ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΙ  
ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ –  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ  
ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ  
ΠΡΟΟΔΟΥ (5 – 18 ΕΤΩΝ)



## 6 Ενότητα 5: Διδακτέα Ύλη και εξωσχολικές εμπειρίες – σχεδιασμός πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας προόδου (5 – 18 ετών)

Διάρκεια: Περίπου 10 ώρες

### 6.1 Επισκόπηση

Αυτή η ενότητα θα διερευνήσει τι και πώς μπορούν να παρασχεθούν εμπειρίες στο περιβάλλον του σχολείου, της κοινότητας, της οικογένειας και του αθλητικού ομίλου για μαθητές από 5 έως 18 ετών. Η βασική αρχή είναι η παροχή θετικών εμπειριών σωματικής δραστηριότητας κατάλληλων για τις ανάγκες των μαθητών.

### 6.2 Λέξεις Κλειδιά & Έννοιες

Σχολείο, κοινότητα, οικογένεια, θετικές εμπειρίες σωματική δραστηριότητα, πλάνο διδακτέας ύλης, ταξίδι σωματικού γραμματισμού, δεξιότητες, ικανότητες, χαρακτηριστικά

### 6.3 Μαθησιακοί Στόχοι

Όσον αφορά στις γνώσεις, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τις βασικές αρχές της παροχής θετικών εμπειριών φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά σε διάφορα περιβάλλοντα (σχολείο, κοινότητα, οικογένεια, αθλητικοί όμιλοι) κατά τη διάρκεια των σχολικών χρόνων.
- Μάθουν για τα στοιχεία ενός πλάνου διδακτέας ύλης για την προώθηση του σωματικού γραμματισμού στα σχολικά έτη.
- Αναγνωρίζουν πώς οι εμπειρίες της κοινότητας και της οικογένειας μπορούν να υποστηρίξουν την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού σε παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας.
- Αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις στρατηγικές για τη δημιουργία σχεδίων μαθήματος που επικεντρώνονται στα σωματικά, συναισθηματικά και γνωστικά αποτελέσματα κατά τα σχολικά χρόνια.

Όσον αφορά στις δεξιότητες, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Αναπτύξουν και να υιοθετήσουν εμπειρίες φυσικής άσκησης για τα παιδιά στα σχολικά χρόνια, σε διάφορα περιβάλλοντα.
- Δημιουργήσουν ένα σχέδιο διδακτέας ύλης που προωθεί τον σωματικό γραμματισμό για αυτήν τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα.
- Σχεδιάσουν μαθήματα με σαφή μαθησιακά αποτελέσματα που επικεντρώνονται στη φυσική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών.
- Αξιολογήσουν πώς διαφορετικά περιβάλλοντα (κοινότητα, οικογένεια κ.λπ.) μπορούν να συμβάλουν στο ταξίδι του σωματικού γραμματισμού ενός παιδιού σε αυτήν την ηλικία.

Όσον αφορά τις ικανότητες, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Αξιολογούν με κριτική σκέψη τις εμπειρίες της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών στα σχολικά χρόνια.

- Σχεδιάζουν ένα σχέδιο εμπειριών (διδασκεία ύλη) για την προώθηση του σωματικού γραμματισμού στους μαθητές σχολείου.
- Ενσωματώνουν τις εμπειρίες της κοινότητας και της οικογένειας στο σχεδιασμό για την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού.
- Επικοινωνούν αποτελεσματικά τη σημασία και τις στρατηγικές για την προώθηση του σωματικού γραμματισμού στα σχολικά έτη σε διάφορους ενδιαφερόμενους (π.χ. γονείς, μέλη της κοινότητας, συναδέλφους εκπαιδευτικούς).

## 6.4 Περιεχόμενο της 5<sup>ης</sup> ενότητας

Η UNESCO (2021) προτείνει ότι ένα πρόγραμμα ποιοτικής φυσικής αγωγής, (QPE-Quality Physical Education) υποστηρίζει τους μαθητές να αναπτύξουν τις σωματικές, γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που καθορίζουν την αυτοπεποίθηση τους και φτιάχνουν κοινωνικά υπεύθυνους πολίτες. Το πρόγραμμα ποιοτικής φυσικής αγωγής, (QPE-Quality Physical Education) χρησιμοποιεί τον σωματικό γραμματισμό, ως άξονα για την ανάπτυξη ολοκληρωμένων πολιτών. Ο σωματικός γραμματισμός είναι το θεμέλιο της φυσικής αγωγής, δεν είναι ένα πρόγραμμα, αλλά ένα αποτέλεσμα οποιασδήποτε δομημένης φυσικής αγωγής, η οποία επιτυγχάνεται ευκολότερα εάν οι μαθητές συναντούν ένα εύρος ευκαιριών, σε επίπεδο ηλικίας και δυσκολίας, καθ 'όλη τη διάρκεια της σχολικής τους εκπαίδευσης.

Το πρόγραμμα ποιοτικής φυσικής αγωγής, (QPE-Quality Physical Education) θα πρέπει να είναι μια λειτουργία χωρίς αποκλεισμούς από τα πρώτα χρόνια και καθ 'όλη τη διάρκεια της σχολικής εκπαίδευσης. Ως εκ τούτου, η προώθηση του σωματικού γραμματισμού θα πρέπει να παραμείνει βασικό χαρακτηριστικό κάθε διδασκείας ύλης στη φυσική αγωγή.

### 6.4.1 Πως μοιάζει η φυσική αγωγή στις διάφορες χώρες

Η προσέγγιση της φυσικής αγωγής είναι διαφορετική μεταξύ των χωρών, ειδικά αν λάβουμε υπόψη την πρόθεση, την εφαρμογή και τη μέτρηση των επιπτώσεων. Η πρόθεση συνδέεται με τις διαφορετικές φιλοσοφίες και ιδεολογίες των εθνών σχετικά με τη φυσική αγωγή. Σε ορισμένες χώρες, στόχος της φυσικής αγωγής είναι η ολιστική ανάπτυξη, η συνολική ευημερία και η ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής. Άλλοι στόχοι των χωρών θα μπορούσαν να είναι η βελτίωση της αθλητικής τεχνικής, τα ανταγωνιστικά αθλήματα που εστιάζουν στην αριστεία, η αναγνώριση ταλέντων και οι μετρήσεις απόδοσης. Άλλες διαφορές θα μπορούσαν να επικεντρωθούν στις εμπειρίες που παρέχονται εντός της κοινότητας και στις πολιτιστικές προτεραιότητες που συμβάλλουν στη δημιουργία μιας μοναδικής προσέγγισης κάθε χώρας.

Οι μέθοδοι αξιολόγησης μπορεί επίσης να είναι πολύ διαφορετικές. Ορισμένες χώρες βασίζονται σε εθνικά τυποποιημένα τεστ φυσικής κατάστασης και αξιολογήσεις δεξιοτήτων, ενώ άλλες επιλέγουν μια πιο ολιστική αξιολόγηση που λαμβάνει υπόψη την ψυχική υγεία, τη συνολική ευημερία και την ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή. Η κατανόηση και η εκτίμηση αυτής της ποικιλομορφίας εμπλουτίζει τη διορατικότητα σχετικά με το ρόλο της φυσικής αγωγής σε κάθε χώρα και πώς αυτό το σχολικό μάθημα διαμορφώνει τον σωματικό γραμματισμό των μαθητών.

#### ❖ Αναστοχασμός/Φόρουμ συζήτησης

Από τις φωτογραφίες στην Εικόνα 6.1, εξετάστε πώς μοιάζει η φυσική αγωγή, (PE-Physical Education) στην Ινδία. Ποιοι είναι οι στόχοι της φυσικής αγωγής; Συζητήστε σε μια ομάδα ή με ένα συνεργάτη.

**Εικόνα 6.1** Πως μοιάζει η φυσική αγωγή (PE-Physical Education) στην Ινδία; (Green, 2022)



25

Χρησιμοποιώντας την **Εικόνα 6.2**, σε τι διαφέρει αυτό από τη φυσική αγωγή στη χώρα σας; Συζητήστε σε μια ομάδα ή με ένα συνεργάτη σας.

**Εικόνα 6.2** Φυσική αγωγή σε διάφορες χώρες της ΕΕ

## What does PE look like in different countries in EUROPE?

Physical education in Europe can vary among different countries due to cultural, educational, and policy differences.

However, there are some common characteristics and trends that can be observed in the field of physical education across many European countries



## 6.4.2 Πρωταρχικός στόχος ενός προγράμματος ποιοτικής φυσικής αγωγής, (QPE-Quality Physical Education) - Δεξιότητες, ικανότητες και χαρακτηριστικά

### ❖ Αναστοχασμός/Φόρουμ συζήτησης

Γιατί ο σωματικός γραμματισμός θεωρείται το θεμέλιο της φυσικής αγωγής, (PE-Physical Education); Γιατί θα πρέπει το πρόγραμμα ποιοτικής φυσικής αγωγής, (QPE-Quality Physical Education) να είναι ένα χαρακτηριστικό χωρίς αποκλεισμούς σε ολόκληρο το ταξίδι της σχολικής εκπαίδευσης ενός μαθητή; Συζητήστε με έναν συνεργάτη ή σε μια ομάδα.

**Δεξιότητες** είναι η προέκταση της ικανότητας κάποιου να κάνει κάτι.

Οι δεξιότητες αναφέρονται στο βαθμό στον οποίο κάποιος μπορεί να κάνει κάτι και έχει την ικανότητα, αυτές είναι οι δυνατότητές μας. Αναγνωρίζουμε ότι κάθε άτομο είναι διαφορετικό και ως εκ τούτου έχει διαφορετικές δεξιότητες. Αυτά επηρεάζονται από τη γενετική μας σύνθεση και τις εμπειρίες που είχαμε οι οποίες μας επέτρεψαν να οικοδομήσουμε την δεξιότητα μας μέσα σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον. Η ηλικία μπορεί να επηρεάσει την δεξιότητα μας, αλλά επηρεάζεται επίσης από το στάδιο της εξέλιξής μας και ως εκ τούτου κάθε άτομο πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μοναδικό.

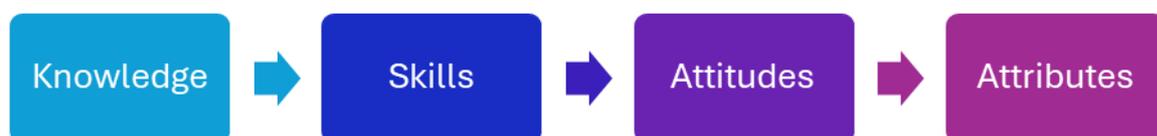
**Οι ικανότητες** είναι η δυνατότητα να κάνεις κάτι με επιτυχία ή αποτελεσματικότητα.

Οι ικανότητες σχετίζονται με την δυνατότητά μας να κάνουμε κάτι με επιτυχία ή αποτελεσματικότητα, και ως εκ τούτου, δείχνου πόσο ικανοί είμαστε μέσα σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον. Η ικανότητα θα αναπτυχθεί με τη μάθηση και την εμπειρία και, ως εκ τούτου, τα παιδιά πρέπει να έχουν κατάλληλες εμπειρίες που θα τους επιτρέψουν να αναπτύξουν τις ικανότητές τους, έτσι ώστε να γίνουν πιο ικανά.

**Τα χαρακτηριστικά** είναι μια ιδιότητα ή ένα γνώρισμα που θεωρείται χαρακτηριστικό ή εγγενές μέρος κάποιου.

Τα χαρακτηριστικά αναφέρονται σε μια ιδιότητα ή ένα γνώρισμα που θεωρείται χαρακτηριστικό ή εγγενές μέρος κάποιου. Τα χαρακτηριστικά μας μπορούν να επηρεαστούν από τις εμπειρίες μας και ως εκ τούτου, καθώς αναπτύσσουμε τις δεξιότητες και τις ικανότητές μας, αυτό μπορεί επίσης να επηρεάσει τα χαρακτηριστικά μας που θα επηρεάσουν στη συνέχεια τη συμμετοχή μας στη σωματική δραστηριότητα.

Επομένως, η φυσική αγωγή, (PE-Physical Education) διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αναγνώριση των δεξιοτήτων ενός ατόμου και στην ανάπτυξη των ικανοτήτων του ώστε να ενεργοποιηθούν χαρακτηριστικά που είναι θετικά για τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα εφ' όρου ζωής.



Η φυσική αγωγή θα πρέπει να στοχεύει στην ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων, έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να βιώσουν και να μάθουν μέσα σε και γύρω από μια σειρά σωματικών δραστηριοτήτων. Η φυσική αγωγή θα πρέπει να διδάσκει γνώσεις, δεξιότητες και συμπεριφορές που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα και οι οποίες θα επηρεάσουν τα χαρακτηριστικά που καθορίζουν την αφοσίωση μας στη σωματική δραστηριότητα. Ως μικρά παιδιά, η φυσική αγωγή θα πρέπει να ενισχύσει την κατανόησή μας για τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας για να ζούμε μια υγιή, ασφαλή και δραστήρια ζωή. Ιδανικά, θα θέλαμε τα παιδιά να αναπτύξουν τις γνώσεις, τις

δεξιότητες και τις συμπεριφορές τους, μέσω της ενασχόλησής τους με τη φυσική αγωγή, ώστε να γίνουν πιο ικανά και άξια και να αναπτύξουν θετικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

**Η γνώση** είναι αυτό που θα κερδίσουν οι μαθητευόμενοι για:

1. Να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση του προσωπικού τους λεξιλογίου κίνησης και πώς αυτό συνδέεται με τις διαφορετικές μορφές κίνησης.
2. Ορολογία που σχετίζεται με τις σωματικές ασκήσεις, τον αθλητισμό και την υγεία.
3. Να κατανοήσουν την επίδραση του υγιεινού ενεργού τρόπου ζωής και μιας ισορροπημένης διατροφής για την υγεία και την ευημερία.
4. Δεξιότητες ζωής που μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικές καταστάσεις, όπως η ηγεσία, η ομαδική εργασία, η επικοινωνία και η ανατροφοδότηση.
5. Κατάλληλες στρατηγικές ασφάλειας και κινδύνου, μαζί με στρατηγικές, έννοιες και τακτικές που σχετίζονται με διαφορετικές δραστηριότητες.
6. Οργάνωση και αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους αποτελεσματικά και θετικά.
7. Εκτίμηση των αισθητικών ιδιοτήτων μιας σειράς διαφορετικών σωματικών ασκήσεων.

**Οι δεξιότητες** είναι αυτό που οι μαθητευόμενοι θα:

1. Βελτιώνουν το λεξιλόγιο κίνησής τους, το οποίο συνδέεται με τις ποικίλες μορφές κίνησης.
2. Εφαρμόζουν σε καταστάσεις που απαιτούν τη χρήση στρατηγικών και τακτικών σε διαφορετικές δραστηριότητες.
3. Μαθαίνουν, καθώς θα διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους σε διαφορετικές δύσκολες και μεταβαλλόμενες καταστάσεις.
4. Αναπτύσσονται, όπως δεξιότητες επικοινωνίας, ηγεσίας και ομαδικής εργασίας.

**Οι συμπεριφορές/στάσεις ζωής** είναι αυτές που θα αναπτύξουν οι μαθητευόμενοι και θα:

1. Επιτρέψουν την αίσθηση του «ανήκω».
2. Ενεργοποιήσουν τη θετική συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.
3. Μάθουν να αποδέχονται και να σέβονται τις διαφορές μεταξύ άλλων.
4. Τους ενθαρρύνουν να εργάζονται αποτελεσματικά ως μέλη ομάδων.
5. Ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση, την ανθεκτικότητα και την εμπιστοσύνη.
6. Ενθαρρύνουν την εκτίμηση και το σεβασμό των κανόνων και της έννοιας της δικαιοσύνης.
7. Μάθουν να εκτιμούν τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα.

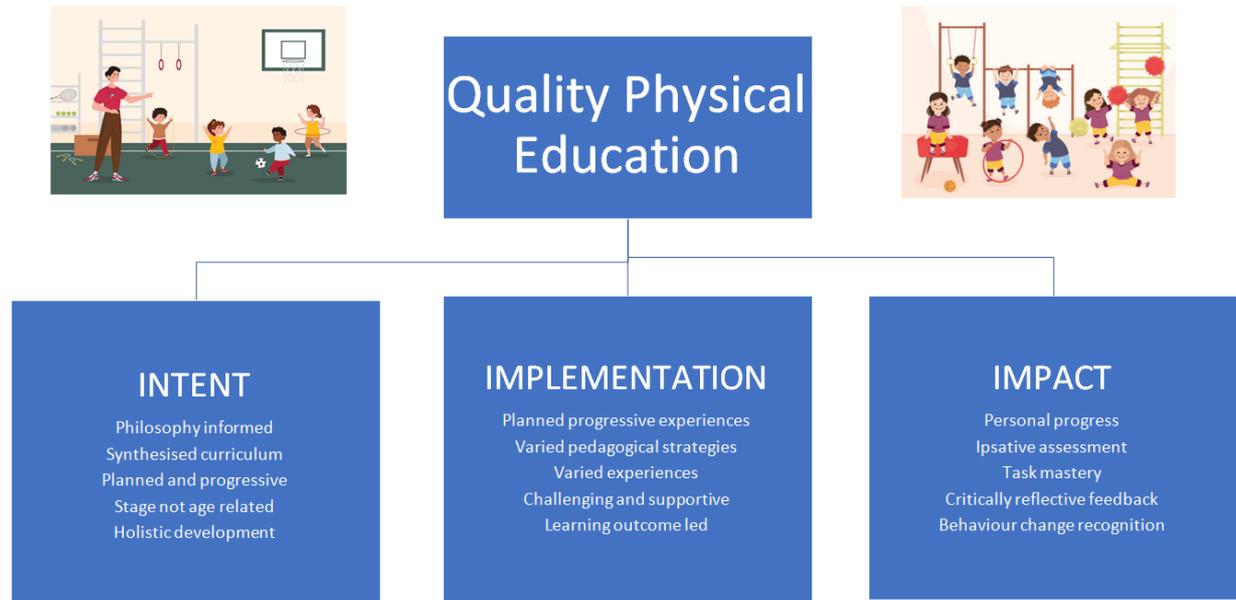
### 6.4.3 Πρόθεση, υλοποίηση και αντίκτυπος

Ο σωματικός γραμματισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βασική και θεμελιώδης έννοια που ευθυγραμμίζει την πρόθεση, την εφαρμογή και τον αντίκτυπο μιας διδακτέας ύλης φυσικής αγωγής για να προσανατολιστεί προς το στόχο της προώθησης της φυσικής δραστηριότητας για τη ζωή. Το παρακάτω διάγραμμα (Εικόνα 6.3) δείχνει τις εκτιμήσεις για κάθε πτυχή της πρόθεσης, της υλοποίησης και του αντίκτυπου.

#### ❖ Αναστοχασμός/Φόρουμ συζήτησης

Τι καταλαβαίνετε για τις διάφορες πτυχές που σχετίζονται με την πρόθεση, την εφαρμογή και τον αντίκτυπο; Συζητήστε με ένα συνεργάτη ή σε μια ομάδα.

**Εικόνα 6.3** Διάγραμμα Ποιοτικής Φυσικής Αγωγής (Green, 2023)



❖ **Αναστοχασμός/Φόρουμ συζήτησης**

Πώς πρέπει να επηρεάζει η φυσική αγωγή κάθε παιδί καθ' όλη τη διάρκεια του σχολείου; Τι πρέπει να σχεδιάσουμε; Πώς ήταν οι εμπειρίες σας; Πώς σας βοήθησαν να αναπτυχθείτε ολιστικά; Συζητήστε το με ένα συνεργάτη ή σε μια ομάδα.

**6.4.4 Αρχές σχεδιασμού διδακτέας ύλης**

Για να σχεδιαστεί μια διδακτέα ύλη, η προσέγγιση πρέπει να είναι λογική, οργανωμένη και περιεκτική σε μια ευρεία ποικιλία δραστηριοτήτων και ασκήσεων και να αντιμετωπίζει διάφορες πτυχές της φυσικής ανάπτυξης, των δεξιοτήτων και της φυσικής κατάστασης. Πρέπει επίσης να λαμβάνει υπόψη το κίνητρο, την εμπιστοσύνη, τη γνώση και την κατανόηση του μαθητή.

Τα διάφορα μαθήματα και δραστηριότητες πρέπει να συνδέονται για να δημιουργήσουν μια ενοποιημένη μαθησιακή εμπειρία με έμφαση σε μια ολιστική προσέγγιση. Για να βοηθήσει τους μαθητές στην πρόοδό τους, η διδακτέα ύλη πρέπει να αναπτυχθεί από βασικά σε πιο προχωρημένα επίπεδα ώστε να επιτρέψει στους μαθητές να επιτύχουν υψηλές επιδόσεις σε όλα τα διαφορετικά στοιχεία.

Μια επιτυχημένη διδακτέα ύλη έχει σαφή σκοπό και κατεύθυνση προς προκαθορισμένους στόχους. Θα πρέπει επίσης να είναι:

- Ισορροπημένη
- Περιεκτική
- Καθετοποιημένη
- Ενδεδειγμένη
- Επικεντρωμένη

❖ **Αναστοχασμός/Φόρουμ συζήτησης**

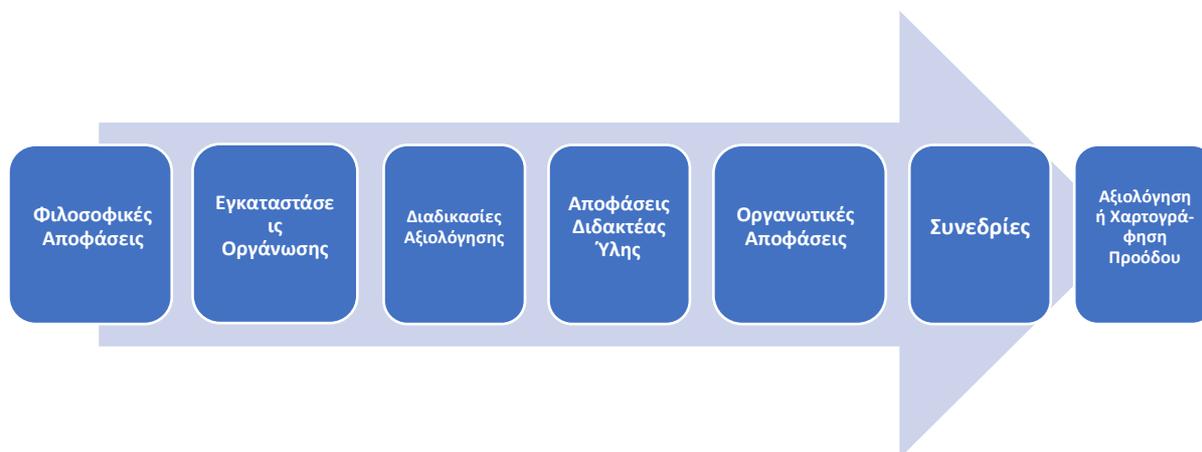
Κατά τη γνώμη σας, πόσο σημαντικό είναι να ακολουθούνται αυτές τις αρχές κατά το σχεδιασμό διδακτέας ύλης; Συζητήστε με ένα συνεργάτη ή σε μια ομάδα.

**6.4.5 Βήματα για τον επιτυχή σχεδιασμό του προγράμματος**

❖ **Αναστοχασμός/Φόρουμ συζήτησης**

Κατά τον προγραμματισμό, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη τις εγκαταστάσεις, τον εξοπλισμό, την εμπειρογνομosύνη του προσωπικού σας και τι σκοπεύετε να κάνετε. Εξετάστε την Εικόνα 6.4, η οποία υποδηλώνει τη διαδικασία που μπορείτε να ακολουθήσετε κατά τον σχεδιασμό ενός προγράμματος φυσικής αγωγής. Συζητήστε σε μια ομάδα.

**Εικόνα 6.4** Διαδικασία που πρέπει να ακολουθείται κατά τον προγραμματισμό του μαθήματος φυσικής αγωγής (Green, 2023)



Εάν ο στόχος είναι να παρέχουμε στα παιδιά μια ευρύτερη εκπαίδευση, θα πρέπει να παρέχουμε ένα ευρύ φάσμα εμπειριών από τις διάφορες «μορφές κίνησης» (Εικόνα 5.4) παρόμοιες με εκείνες των παιδιών στα πρώτων χρόνια ζωής τους.

#### ❖ **Αναστοχασμός/Φόρουμ συζήτησης**

Ποιες μορφές κίνησης έχετε βιώσει και τι πιστεύετε ότι πρέπει να βιώσουν όλα τα παιδιά κατά τη διάρκεια των σχολικών τους χρόνων και γιατί;

Η **φαινομενολογία**, (Phenomenology) βασίζεται στον υπαρξισμό και υποστηρίζει ότι είμαστε όλοι προϊόν των εμπειριών μας και ως εκ τούτου αυτό μας παρέχει μια μοναδική προοπτική για το πώς βλέπουμε τον κόσμο. Κάθε άτομο συγκεντρώνει ένα συγκεκριμένο σύνολο εμπειριών που χρωματίζουν την αντίληψή του και τις αντιδράσεις του στις καταστάσεις στις οποίες εμπλέκεται. Είναι, επομένως, πολύ σημαντικό τα άτομα να έχουν θετικές εμπειρίες στη σωματική δραστηριότητα, έτσι ώστε αυτές να μπορούν να μεταφερθούν στη ζωή. Η φαινομενολογία βοηθά να δικαιολογηθεί γιατί ο σωματικός γραμματισμός πρέπει να θεωρεί κάθε άτομο ως μοναδικό και ως εκ τούτου οι παρεμβάσεις για την υποστήριξη των ατόμων που ασχολούνται με την σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη προηγούμενες εμπειρίες και να είναι χωρίς αποκλεισμούς. Το αποτύπωμα αυτών των προηγούμενων εμπειριών θα επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες βλέπουν τις προκλήσεις που τίθενται στο μέλλον. Για παράδειγμα, έχοντας μια πρώτη εμπειρία φροντίδας ενός ηλικιωμένου ατόμου θα επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο, στο μέλλον, αντιλαμβανόμαστε τον ρόλο των νοσηλευτών. Ομοίως, αν έχουμε γλιστρήσει στον πάγο και έχουμε υποστεί έντονο πόνο από πτώση, η αντίληψή μας για μια παγωμένη επιφάνεια στο μέλλον θα περιλαμβάνει προσοχή και κάποιο φόβο.

Ως άνθρωποι, εκτιμούμε τον κόσμο γύρω μας από ένα σκηνικό εμπειριών ζωής που βιώσαμε μέχρι σήμερα. Κατά συνέπεια, ο καθένας είναι μοναδικός. Ο καθένας έχει μια συγκεκριμένη ομάδα εμπειριών που παρέχουν ένα πλαίσιο αναφοράς από το οποίο ο καθένας θα αντιληφθεί και θα ερμηνεύσει τον κόσμο. Ο καθένας θα ζήσει σε έναν κάπως διαφορετικό κόσμο και θα ερμηνεύσει τις καταστάσεις διαφορετικά. Ένα άτομο μπορεί να εκτιμήσει τα Χριστούγεννα επειδή αυτή η εποχή του

χρόνου ήταν πάντα χαρούμενη. Ωστόσο, ένας άλλος μπορεί να φοβάται την εορταστική περίοδο, καθώς έχει συνειρμούς με διαφωνίες και διαμάχες. Και πάλι, ένα άτομο μπορεί να ανυπομονεί να παρακολουθήσει μαθήματα τραγουδιού, καθώς η δασκάλα δείχνει πάντα εκτίμηση για τις προσπάθειές του, ενώ ένα άλλο μπορεί να παρακολουθεί με τρόμο, καθώς συχνά ξεχωρίζει ότι δεν συμβάλλει καλά στις παραστάσεις. Έτσι, δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι οι αντιλήψεις μας για τον κόσμο είναι ιδιαίτερες για εμάς και δεν θα ταιριάζουν με εκείνες των άλλων. Επομένως, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η σύγκριση με άλλους δεν έχει σημασία, καθώς ο καθένας φέρνει ένα μοναδικό σύνολο προηγούμενων εμπειριών σε ένα περιβάλλον δραστηριότητας και ως εκ τούτου θα πρέπει να εξετάζεται μεμονωμένα.

Καθώς είμαστε προϊόν προηγούμενων εμπειριών, πρέπει να δοθεί προσοχή στη μοναδικότητα του καθενός. Στο πλαίσιο της φυσικής δραστηριότητας, κάθε συμμετέχων πρέπει να έχει εμπειρίες που ανταμείβουν και είναι θετικές. Ως αποτέλεσμα εμπειριών ένα άτομο είναι πιθανό να προσεγγίσει μελλοντικές καταστάσεις φυσικής δραστηριότητας με αυτοπεποίθηση και εν αναμονή της αυτοεπιβεβαιούμενης συμμετοχής. Μια ικανοποιητική εμπειρία θα αναπτύξει κίνητρα και θα ενισχύσει την αυτοπεποίθηση που θα χρωματίσει και θα επηρεάσει τις μελλοντικές στάσεις ζωής απέναντι στη σωματική δραστηριότητα. Έτσι, για παράδειγμα, μετά από μια εμπειρία στην οποία ο συμμετέχων έχει σημειώσει πρόοδο και έχει αναγνωριστεί ότι ανταποκρίνεται στην άμεση πρόκληση, ο συμμετέχων θα προσβλέπει σε μελλοντική συμμετοχή και θα είναι πιο ανοιχτός στην αποδοχή νέων προκλήσεων. Ωστόσο, εάν ο συμμετέχων έχει δυσκολευτεί με όλες τις εργασίες και έχει λάβει μικρή υποστήριξη για να σημειώσει πρόοδο, αυτό το άτομο μπορεί κάλλιστα να είναι απρόθυμο να συμμετάσχει ξανά ή να δεχτεί μια νέα πρόκληση. Ο δάσκαλος, επομένως, έχει μια σημαντική πρόκληση, να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες στην τάξη τους προκαλούνται στο κατάλληλο επίπεδο που τους παρακινεί να συνεχίσουν να αποδέχονται μελλοντικές προκλήσεις και να συμμετέχουν σε σωματικές ασκήσεις.

Μεταφράζοντας αυτές τις φιλοσοφικές έννοιες στην πράξη έτσι ώστε να προωθείται η δια βίου συμμετοχή στην σωματική δραστηριότητα, αποτελεί βασική προτεραιότητα για τις κοινωνίες παγκοσμίως. Εάν ένα άτομο έχει μια θετική στάση απέναντι στη σωματική δραστηριότητα, εμπιστοσύνη στη φυσική του ικανότητα και γνώση που υποστηρίζει την αξία της φυσικής δραστηριότητας, τότε αυτό θα είναι θεμελιώδες για τη μακροπρόθεσμη δέσμευση του στην σωματική δραστηριότητα. Στη συνεχή συμμετοχή, οι αλληλεπιδράσεις πρέπει να ανταμείβουν και να παρέχουν εμπειρίες αυτοεπιβεβαίωσης. Η ανάπτυξη μιας διάθεσης ή στάσης απέναντι στην τακτική ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα είναι προσιτή σε όλους και δεν εξαρτάται από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά ή εμπειρογνωμοσύνη όσον αφορά τη φυσική ικανότητα, αλλά μάλλον από τον πλούτο των εμπειριών που τη συναντούν.

Ωστόσο, αυτός θα πρέπει επίσης να είναι και ο στόχος ενός ευρέος φάσματος οργανισμών που μπορούν να επηρεάσουν την παροχή ευκαιριών καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.

Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα οργανισμών που έχουν την ευθύνη να προωθήσουν τον σωματικό γραμματισμό. Κατά τη διάρκεια και μέχρι το τέλος της σχολικής φοίτησης, η ευθύνη ανήκει στους γονείς, τις οικογένειες, τα σχολεία και τις τοπικές κοινότητες. Στη συνέχεια, ενώ η οικογένεια συνεχίζει να διαδραματίζει ρόλο, το βάρος μεταφέρεται στο ιατρικό επάγγελμα, στη βιομηχανία αναψυχής και σε όλους εκείνους τους φορείς χρηματοδότησης που πρέπει να ενισχύσουν οικονομικά την παροχή των βέλτιστων ευκαιριών για όλους.

Ας ρίξουμε μια ματιά στο ρόλο των γονέων και της οικογένειας. Πάνω απ' όλα, οι γονείς και η οικογένεια πρέπει να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση ουσιαστικών κινήτρων και αυτοπεποίθησης. Αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να υποστηρίξουν τον νέο σε οποιοδήποτε ενδιαφέρον

έχει για συμμετοχή. Θα πρέπει να ενθαρρύνουν και να γιορτάζουν την προσπάθεια και την πρόοδο. Τα σχολεία μπορούν να διαδραματίσουν σαφή ρόλο. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να υιοθετήσουν μια μονιστική ή ολιστική προσέγγιση, αλληλεπιδρώντας με τον μαθητή ως μοναδικό άτομο σε ένα προσωπικό ταξίδι. Η διδακτέα ύλη που προσφέρεται πρέπει να αναγνωρίζει ότι τα άτομα έχουν σαφείς προτιμήσεις και δεν ευδοκιμούν όλα σε ανταγωνιστικά ομαδικά πλαίσια.

#### ❖ **Αναστοχασμός/Φόρουμ συζήτησης**

Νέα τάξη, νέοι μαθητές! Τι γνωρίζετε για τους μαθητές σας; Τι μπορούν να κάνουν; Τι γνωρίζουν; Πόσο ενθουσιώδεις είναι και πόση αυτοπεποίθηση έχουν;

Ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να θεωρείται ως ο πιλότος/συντονιστής που μπορεί να καταλάβει το πού βρίσκονται οι μαθητές. Είναι σημαντικό να κάνετε προεπισκόπηση του πού βρίσκονται οι μαθητές αυτήν τη στιγμή και να θεωρήσετε κάθε άτομο μέσα στην τάξη ως μοναδικό. Η αντανάκλαση μέσω ενός φακού σωματικού γραμματισμού επιτρέπει την ανάπτυξη μιας ολιστικής άποψης για κάθε μαθητή. Μόνο μετά από αυτό μπορεί ο εκπαιδευτικός να εξετάσει πιθανές επιλογές για μελλοντικές εργασίες για την προώθηση του σωματικού γραμματισμού.

#### ❖ **Αναστοχασμός/Φόρουμ συζήτησης**

Χρησιμοποιήστε ένα φακό φυσικής παιδείας και «αυθεντικά βασικά καθήκοντα» για να εξετάσετε τα κίνητρά σας, την εμπιστοσύνη, τη φυσική ικανότητα, τη γνώση και την κατανόσή σας.

Αναγνωρίζεται ότι ένας εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής προσεγγίζει γενικά το ρόλο του και παρέχει περιβάλλοντα δραστηριοτήτων, με τρόπο που σχετίζεται στενά με τις δικές του προηγούμενες εμπειρίες. Για παράδειγμα, πώς διδάχθηκαν φυσική αγωγή στο σχολείο και οι εμπειρίες τους από την κατάρτιση τους ως εκπαιδευτικοί, τις ημέρες επαγγελματικής ανάπτυξης και την ενασχόληση με την έρευνα ή τις καινοτομίες. Η μοναδικότητα ενός εκπαιδευτικού σημαίνει ότι ο καθένας θα έχει την ιδεολογία του, με βάση τις προηγούμενες εμπειρίες του, η οποία επηρεάζει το γιατί και το πώς διδάσκει και πώς παρέχει εμπειρίες φυσικής δραστηριότητας για άλλους. Πολλοί εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής απολαμβάνουν ανταγωνιστικά αθλήματα και είναι επιτυχημένοι σε αυτό, έτσι έχουν μια ιδιαίτερη κλίση να παρέχουν ανταγωνιστικές αθλητικές δραστηριότητες και μπορεί κάλλιστα να αφιερώσουν πολύ χρόνο σε εκείνους που αριστεύουν. Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να μην έχουν αναγνωρίσει ότι τα μαθήματα ή οι συνεδρίες τους απέτυχαν να προσελκύσουν και να ενθουσιάσουν το καθένα και ως εκ τούτου, δυστυχώς, πολλοί μαθητές μπορεί να έχουν αποθαρρυνθεί λόγω των εμπειριών τους. Καθώς οι εκπαιδευτικοί αναλογίζονται την πρακτική τους, πρέπει να εξετάσουν την ιδεολογία τους. Αυτό θα επηρεάσει το τι και το πώς θα κάνουν τα πράγματα στο μέλλον και τον αντίκτυπο που έχουν στους ανθρώπους που διδάσκουν. Με την κατανόηση της έννοιας του σωματικού γραμματισμού, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είναι σε θέση να προβληματιστούν σχετικά με τον αντίκτυπο που έχουν στην ολιστική ανάπτυξη όλων των παιδιών που διδάσκουν. Αυτός ο Αναστοχασμός μπορεί στη συνέχεια να οδηγήσει σε μια τροποποίηση όσον αφορά τα επιθυμητά αποτελέσματα και στη συνέχεια τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν στους μαθητές που διδάσκουν.

#### **6.4.6 Ο ρόλος των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής**

Ο/Η εκπαιδευτικός της φυσικής αγωγής έχει να διαδραματίσει βασικό ρόλο στην καλλιέργεια διαθέσεων για τακτική ενασχόληση με τα άτομα με τα οποία συνεργάζεται (Εικόνα 6.5). Με τη δημιουργία περιβαλλόντων που επιτρέπουν σε κάθε άτομο να αναπτύξει τα κίνητρά του, την εμπιστοσύνη, τη φυσική ικανότητα, τη γνώση και την κατανόσή του, οι επαγγελματίες έχουν τη δυνατότητα να υποστηρίξουν την ανάπτυξη στάσεων ζωής που μπορεί να γίνουν όλο και πιο θετικές απέναντι στη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα. Οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής πρέπει

επίσης να αναγνωρίσουν ότι έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν αρνητικές τάσεις απέναντι στη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα εάν τα περιβάλλοντα που δημιουργούν δεν είναι θετικά, και αυτό μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για τη συμμετοχή στη δια βίου συμμετοχή. Αυτό μπορεί να είναι μια πρόκληση για πολλούς επαγγελματίες, με μεγάλες κατηγορίες παιδιών, περιορισμένες εγκαταστάσεις ή κακές καιρικές συνθήκες. Ωστόσο, δουλεύοντας για τη δημιουργία μιας θετικής διάθεσης σε κάθε άτομο, είναι πιθανό ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρακινήσουν τους μαθητές τους να ζήσουν μια σωματικά δραστήρια ζωή στο μέλλον. Το κλειδί είναι για τους επαγγελματίες να αναγνωρίσουν τις ανάγκες των μαθητών και στη συνέχεια να δημιουργήσουν κατάλληλα θετικά μαθησιακά περιβάλλοντα και εμπειρίες που βοηθούν στην προώθηση θετικών διαθέσεων προς την σωματική δραστηριότητα.

Ενώ οι επαγγελματίες παρέχουν αυτές τις εμπειρίες, πρέπει επίσης να αναγνωρίσουν ότι ο καθένας βρίσκεται στο δικό του μοναδικό ταξίδι σωματικού γραμματισμού και ως εκ τούτου η πρόοδος θα είναι διαφορετική για όλους και σημαντική μόνο για το άτομο.

**Εικόνα 6.5** Ποιος είναι ο ρόλος του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής; (Green, 2023)



#### **6.4.7 Ιδιότητες, αρχές και χαρακτηριστικά για την λειτουργία του σωματικού γραμματισμού και της φυσικής αγωγής**

Το IPLA ενθαρρύνει τους εκπαιδευτικούς να εξετάσουν ποια χαρακτηριστικά θα ήθελαν να δουν από τους μαθητές που διδάσκουν. Προτείνουμε για τους εκπαιδευτικούς που εξετάζουν την ολιστική ανάπτυξη των μαθητών, να επικεντρώνονται στα ακόλουθα χαρακτηριστικά που παρέχουν ένα σαφές στόχο. Προωθώντας την ολιστική ανάπτυξη των ατόμων, η εστίαση στους φυσικούς, συναισθηματικούς και γνωστικούς τομείς θα έβλεπε μαθητές που:

- a) Επιθυμούν να λάβουν μέρος στη σωματική δραστηριότητα.
- b) Έχουν αυτοπεποίθηση όταν συμμετέχουν σε διάφορες σωματικές ασκήσεις.
- c) Κινούνται αποδοτικά και αποτελεσματικά σε διάφορες σωματικές ασκήσεις.
- d) Έχουν επίγνωση των κινητικών αναγκών και δυνατοτήτων σε διάφορες σωματικές δραστηριότητες.

- e) Μπορούν να δουλεύουν ανεξάρτητα και με άλλους σε διάφορες σωματικές ασκήσεις.
- f) Γνωρίζουν πώς να βελτιώσουν την απόδοση σε διάφορες σωματικές ασκήσεις.
- g) Μαθαίνουν πώς η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την ευημερία.
- h) Έχουν την αυτοπεποίθηση να σχεδιάζουν και να επηρεάζουν έναν σωματικά ενεργητικό τρόπο ζωής.

Υπάρχουν έξι αρχές για το σχεδιασμό και έξι χαρακτηριστικά για τη λειτουργία του σωματικού γραμματισμού στο πλαίσιο των διδακτικών δραστηριοτήτων:

Η IPLA πιστεύει ότι υπάρχουν έξι θεμελιώδεις αρχές σχετικά με το σχεδιασμό προγραμμάτων για εργασία με άτομα, ανεξάρτητα από το περιεχόμενο, το κληροδότημα ή την ηλικία των συμμετεχόντων:

1. Η επιλογή της φυσικής δραστηριότητας για τη ζωή είναι τελικά ευθύνη κάθε ατόμου.
2. Ενθαρρύνονται τα κίνητρα, η εμπιστοσύνη, η φυσική ικανότητα, η γνώση και η κατανόηση.
3. Η προώθηση της ολιστικής ενσωματωμένης υγείας αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της προώθησης του σωματικού γραμματισμού.
4. Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι και εκτιμώνται ως άτομα σε ένα μοναδικό ταξίδι στον σωματικό γραμματισμό.
5. Η χαρτογράφηση του ταξιδιού στον σωματικό γραμματισμό γιορτάζει τη συμμετοχή.

Η IPLA πιστεύει ότι απαιτούνται έξι χαρακτηριστικά για να καταστούν λειτουργικές οι αρχές για την προώθηση του σωματικού γραμματισμού:

- a) Θα πρέπει να βιώνεται ένα ευρύ φάσμα εμπειριών από όλες τις πολιτισμικά σχετικές Μορφές Κίνησης.
- b) Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κληθούν να λύσουν προβλήματα και να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία για να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και αυτοσεβασμό.
- c) Τα περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας πρέπει να είναι θετικά, ασφαλή και ενθαρρυντικά για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.
- d) Τα θέματα ολιστικής υγείας πρέπει να διαπερνούν όλες τις εμπειρίες της φυσικής δραστηριότητας.
- e) Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αναλαμβάνουν αυξανόμενη ευθύνη για τον σχεδιασμό, την παράδοση και τον αναστοχασμό σχετικά με την πρόδό τους.
- f) Η χαρτογράφηση του ταξιδιού αποτελεί αναπόσπαστο μέρος όλων των εμπειριών της φυσικής δραστηριότητας και ενημερώνει τη μελλοντική δέσμευση.

#### **6.4.8 Σχεδιασμός διδακτέας ύλης της φυσικής αγωγής**

Κατά τον σχεδιασμό, κάθε χώρα έχει τις κατευθυντήριες γραμμές για τη διδακτέα ύλη της και κάθε σχολείο έχει τις αξίες και τους στόχους του, που πρέπει να ληφθούν υπόψη για τον σχεδιασμό και την προσαρμογή ποιοτικών μαθημάτων φυσικής αγωγής. Κάθε χώρα θα έχει ένα εθνικό πρόγραμμα διδακτέας ύλης και επαγγελματικά πρότυπα που επιτυγχάνονται μέσω της κατάρτισης των εκπαιδευτικών. Μέσα από την έρευνα και αξιολόγηση θα εξεταστούν οι αξίες, οι στόχοι και το ήθος των σχολείων. Όταν αυτά έχουν εξεταστεί, τότε τα αποτελέσματα του προγράμματος και του περιεχομένου μπορούν να κοινοποιηθούν. Αυτά μπορούν στη συνέχεια να επεκταθούν σε περιεχόμενο, χάρτες προγραμμάτων διδακτέας ύλης και τελικά μαθήματα, τα οποία θα παρέχουν την εμπειρία του μαθητή. Λαμβάνοντας υπόψη όλους αυτούς τους παράγοντες, ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει και να προσαρμόσει τις δραστηριότητες φυσικής αγωγής ώστε να

ανταποκρίνονται στο εθνικό πρόγραμμα διδακτέας ύλης, τις ποικίλες ανάγκες και τα διαφορετικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και, ταυτόχρονα, να συμβάλει στην ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού.

#### ❖ **Αναστοχασμός/Φόρουμ συζήτησης**

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη όταν σχεδιάζετε τις εμπειρίες του προγράμματος σπουδών σας για τα παιδιά σας;

Άλλα ζητήματα σχεδιασμού είναι:

- A. Τμήμα/Σχολείο/Φιλοσοφία Εκπαιδευτικού/Ιδεολογία
- B. Εγκαταστάσεις
- C. Κατανομή χρόνου
- D. Μέγεθος τάξης
- E. Εξοπλισμός
- F. Εμπειρία εκπαιδευτικού
- G. Πολιτιστικές δραστηριότητες
- H. Κοινωνική διάταξη
- I. Η προηγούμενη εμπειρία και ικανότητα όλων
- J. Πώς θα μετρήσετε/καταγράψετε την πρόοδο

Συζητήστε σε μικρές ομάδες: Πώς διαφέρουν τα διαφορετικά περιβάλλοντά σας και πώς αυτό επηρεάζει τον προγραμματισμό και την παροχή υπηρεσιών σας;

Μπορεί επίσης να θέλετε να εξετάσετε τι άλλο παρέχετε στο σχολείο σας που θα επηρεάσει τους μαθητές (Εικόνα 6.6). Τι παρέχετε αυτήν τη στιγμή πριν και μετά το σχολείο, σε ώρες διαλείμματος, σε άλλα μαθήματα, φεστιβάλ, εκδηλώσεις, ταξίδια, συλλόγους, αθλητικές ομάδες και συμμετοχή της κοινότητας για την προώθηση του σωματικού γραμματισμού;

**Εικόνα 6.6** Διαφορετικές κατηγορίες φυσικής δραστηριότητας εντός και εκτός σχολείου

Σωματική δραστηριότητα πριν από το σχολείο

Φυσική Δραστ/τα κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού & των διαλειμμάτων στο

Σωματική δραστηριότητα μετά το σχολείο

Υψηλής Ποιότητας Φυσικής Αγωγής

Φυσική Άσκηση που συμπεριλαμβάνεται σε άλλα μαθήματα

Φεστιβάλ & Εκδηλώσεις που προωθούν τη Φυσική Άσκηση

Ταξίδια & Εκδρομές που περιλαμβάνουν Φυσική Άσκηση

Ισχυροί δεσμοί Αθλητικών Ομίλων και δέσμευση της Κοινότητας

Η IPLA πιστεύει ότι είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες να έχουν την ευκαιρία να βιώσουν τη συμμετοχή σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων για να καλύψουν τις ατομικές κλίσεις και προτιμήσεις. Το εύρος της εμπειρίας θα προετοιμάσει τους συμμετέχοντες για τις ευκαιρίες που θα συναντήσουν στο μέλλον. Για την προώθηση των κινήτρων, της εμπιστοσύνης, της φυσικής ικανότητας, της γνώσης και της κατανόησης, πρέπει να διατεθεί επαρκής χρόνος σε διαφορετικές δραστηριότητες από τις μορφές κίνησης.

Οι δραστηριότητες είναι πιθανό να έχουν περισσότερο νόημα εάν προέρχονται από τη μητρική κουλτούρα. Σε αυτή την περίπτωση, οι δραστηριότητες θα γίνονται σεβαστές, αναγνωρισμένες και άμεσα διαθέσιμες στην τοπική κοινότητα. Η δημιουργία δεσμών με τη συμμετοχή στην κοινότητα είναι σημαντική καθώς ανοίγουν το δρόμο για μελλοντική συμμετοχή. Οι δραστηριότητες πρέπει επίσης να είναι σχετικές με την ηλικία, το στάδιο και τις ανάγκες των συμμετεχόντων. Επίσης, πρέπει να ληφθεί υπόψη η καταλληλότητα και η ασφάλεια του περιβάλλοντος.

Οι δραστηριότητες υπό μορφή περιπέτειας επικεντρώνονται στην αντιμετώπιση του κινδύνου και στη διαχείριση των προκλήσεων μέσα σε φυσικά και απρόβλεπτα περιβάλλοντα.

Οι δραστηριότητες στην αισθητική και εκφραστική μορφή επικεντρώνονται στην ενσωματωμένη διάσταση που χρησιμοποιείται ως όργανο έκφρασης μέσα σε ένα δημιουργικό, καλαίσθητο ή καλλιτεχνικό πλαίσιο.

Οι δραστηριότητες στην αθλητική μορφή επικεντρώνονται στον εκτελεστή/ συμμετέχοντα που φτάνει στην προσωπική μέγιστη / βέλτιστη δύναμη, απόσταση, ταχύτητα και ακρίβεια μέσα σε ένα ανταγωνιστικό και ελεγχόμενο περιβάλλον.

Οι δραστηριότητες στην ανταγωνιστική μορφή επικεντρώνονται στην επίτευξη προκαθορισμένων στόχων μέσω της υπεροχής των αντιπάλων ενώ διαχειρίζονται μια ποικιλία εργαλείων και αντικειμένων σε μεταβαλλόμενα και γεμάτα προκλήσεις πλαίσια.

Οι δραστηριότητες στη μορφή φυσικής κατάστασης και υγείας επικεντρώνονται στη σταδιακή βελτίωση της λειτουργίας του σώματος τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά μέσω τακτικής, επαναλαμβανόμενης συμμετοχής.

Οι δραστηριότητες στη διαδραστική/σχεσιακή μορφή χαρακτηρίζονται από την εστίαση στην αναγνώριση και την εκτίμηση της ενσυναίσθησης μεταξύ ανθρώπων και ομάδων καθώς κινούνται μαζί σε ένα κοινωνικό πλαίσιο.

#### **6.4.9 Προσοχή κατά την έγκαιρη εξειδίκευση**

Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι αθλητές πολλαπλών αθλημάτων αποδίδουν καλύτερα μακροπρόθεσμα.

- Το προσωπικό ενδιαφέρον είναι μια σχετικά σταθερή ψυχική διάθεση προς έναν τομέα, η οποία βασίζεται σε υψηλό επίπεδο γνώσης σχετικά με τον τομέα και προσωπική αποτίμηση των δραστηριοτήτων του τομέα, όπως η αξία και η σπουδαιότητα.
- Το περιστασιακό ενδιαφέρον, από την άλλη πλευρά, είναι μια χρονική ψυχική κατάσταση που προέρχεται σε κάθε περίπτωση όπου οι σωματικές δραστηριότητες προσφέρουν νεωτερισμό, πρόκληση και άμεση απόλαυση.
- Περιττό να πούμε ότι, αν και το περιστασιακό ενδιαφέρον έχει μεγάλη αξία σε ένα περιβάλλον διδασκαλίας-μάθησης λόγω της δύναμής του να εκμαιεύσει άμεσα κίνητρα από τα παιδιά να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που διαφορετικά δεν ενδιαφέρονται, το

προσωπικό ενδιαφέρον για τη συνήθη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να είναι χαρακτηριστικό του σωματικού γραμματισμού.

#### 6.4.10 Μέσα από τις συνέπειες για την προώθηση του σωματικού γραμματισμού στη φυσική αγωγή έχουν εντοπιστεί οι ακόλουθες αρχές

Εικόνα 6.7 Βασικές Αρχές του σωματικού γραμματισμού (Durdan-Myers, Green, & Whitehead, 2018).



*Το άτομο* – πρέπει να βρίσκεται στην καρδιά του σωματικού γραμματισμού και ως εκ τούτου στην καρδιά της παιδαγωγικής.

*Προώθηση κινήτρων* – μέσω της δημιουργίας ενός θετικού μαθησιακού περιβάλλοντος.

*Αυτοπεποίθηση* – Δεξιότητες στην εργασία, απόδοση και στόχοι, για την ανάπτυξη, ενίσχυση και διατήρηση της αντιληπτής εμπιστοσύνης.

*Ικανότητα απόδοσης* – ένας κρίσιμος τρόπος ανάπτυξης εμπιστοσύνης είναι μέσω της ικανότητας σε μια σειρά από περιβάλλοντα φυσικής δραστηριότητας.

*Η ανάπτυξη της γνώσης και της κατανόησης* – σχετικά με τα συστατικά των κινήσεων και τη φύση των μορφών κίνησης είναι απαραίτητα για τη δια βίου συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα.

*Μεταβίβαση ευθυνών* – θα πρέπει να παρέχονται ευκαιρίες στους συμμετέχοντες να αναλαμβάνουν την ευθύνη για πτυχές των εμπειριών τους.

Χρησιμοποιώντας την ανατροφοδότηση / χαρτογράφηση της προόδου ως εργαλείο κινήτρων - η καταγραφή ενός ταξιδιού θα πρέπει να υποστηρίζει και να χαρτογραφεί την μεταβαλλόμενη συμπεριφορά ενός ατόμου προς την εμπλοκή του με τη σωματική δραστηριότητα.

#### ❖ Αναστοχασμός/Φόρουμ συζήτησης

Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις αρχές, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι κάνετε καλά αυτήν τη στιγμή και τι θα μπορούσατε να βελτιώσετε. Συζητήστε το με ένα συνεργάτη ή σε μια ομάδα.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να έχει επιτύχει τα παρακάτω:

- Εξέταση του τι και πώς πρέπει να παρέχονται εμπειρίες στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής σε όλα τα έτη της σχολικής εκπαίδευσης.
- Εξέταση του πώς πρέπει να μοιάζει ένα σχέδιο προγράμματος διδασκίας ύλης.
- Εξέταση του τρόπου με τον οποίο οι εμπειρίες στην κοινότητα και την οικογένεια μπορούν να υποστηρίξουν τον σωματικό γραμματισμό σε μικρά παιδιά.
- Εξέταση του σχεδιασμού μαθήματος που συνδέεται με τα συνολικά σχέδια - μαθησιακά αποτελέσματα που επικεντρώνονται στη φυσική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη.

### Συμπέρασμα

Συμπερασματικά, σε αυτή την ενότητα, εξετάσαμε πώς οι θετικές ή αρνητικές εμπειρίες στην οικογένεια, στο σχολείο, στις εκπαιδευτικές κοινότητες ή στους αθλητικούς ομίλους μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να οργανωθεί ένα ενθαρρυντικό περιβάλλον, να παρέχεται ποιοτική φυσική αγωγή, να ικανοποιούνται οι ανάγκες κάθε μαθητή και να συμμετέχουν όσο το δυνατόν περισσότερο οι μαθητές για να διασφαλίσουν μια θετική και επικοινωνιακή μαθησιακή εμπειρία καθ' όλη τη διάρκεια του εκπαιδευτικού ταξιδιού. Τέλος, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η ευθύνη ανήκει στους γονείς, τις οικογένειες, τα σχολεία και τις τοπικές κοινότητες που πρέπει να συνεργαστούν και να υποστηρίξουν την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού.

### 6.5 Ανασκόπηση & αυτό-αξιολόγηση

Ερώτηση 1 – Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα διδασκίας ύλης φυσικής αγωγής έχει σαφή σκοπό και κατεύθυνση προς καθορισμένους στόχους. Θα πρέπει επίσης να είναι:

- A. Ισορροπημένο, περιεκτικό, καθετοποιημένο, αυστηρό και εστιασμένο.
- B. Ποικίλο, οριζόντια ολοκληρωμένο και ανοιχτό σε ερμηνείες.
- C. Ισορροπημένο και επικεντρωμένο στην ευελιξία, τη δύναμη, τη μυϊκή αντοχή και την ικανότητα.
- D. Βασίζεται σε δεξιότητες με έμφαση στον αθλητισμό και τον ανταγωνισμό.

Ερώτηση 2 – Ένα πρόγραμμα διδασκίας ύλης φυσικής αγωγής θα πρέπει να ενημερώνεται από:

- A. Σε ποια αθλήματα μπορεί να διαπρέψουν τα παιδιά στο μέλλον;
- B. Τα ενδιαφέροντα των γονέων και τα αθλήματα που θα ήθελαν να δουν στο πρόγραμμα διδασκίας ύλης.
- C. Οι δραστηριότητες στις οποίες οι εκπαιδευτικοί είναι έμπειροι στη διδασκαλία τους.
- D. Μια βασική φιλοσοφία που λαμβάνει υπόψη τις εγκαταστάσεις, την τεχνολογία του προσωπικού και τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Ερώτηση 3 – Κατά το σχεδιασμό των διδακτικών δραστηριοτήτων, ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να λάβει υπόψη:

- A. Αυτό που νομίζουν ότι θα απολαύσουν τα παιδιά.
- B. Τι γνωρίζουν, μπορούν να κάνουν και να απολαύσουν τα παιδιά μέσα σε μια δραστηριότητα.
- C. Τι αναφέρει το εθνικό πρόγραμμα διδακτέας ύλης ότι πρέπει να κάνουν.
- D. Ποιοι διαγωνισμοί έρχονται σύντομα και πώς μπορούν να επιλέξουν τις σχολικές τους ομάδες;

Ερώτηση 4 – Το εύρος και η ισορροπία είναι σημαντικά στη φυσική αγωγή για την ανάπτυξη σωματικού γραμματισμού επειδή:

- A. Παρέχει στα παιδιά ποικίλες εμπειρίες και την ευκαιρία να αναπτυχθούν μέσα από διαφορετικές δραστηριότητες.
- B. Παρέχει στα παιδιά περιορισμένες εμπειρίες.
- C. Παρέχει στα παιδιά ποικίλες ευκαιρίες, ώστε να μπορούν να ειδικευτούν σε μία.
- D. Παρέχει στα παιδιά την ευκαιρία να εξασκήσουν πολλές δεξιότητες.

Ερώτηση 5 – Ποιος ή τι πρέπει να βρίσκεται στο επίκεντρο ενός προγράμματος φυσικής αγωγής που ενημερώνεται από τον σωματικό γραμματισμό;

- A. Ο/ Η δάσκαλος.
- B. Το άτομο
- C. Επιτυχία σχολικής ομάδας.
- D. Καλύτερα αποτελέσματα εξετάσεων.

## 6.6 Παραπομπές

Green, N. R. (2022). *Physical education – Changing the focus*. Conference presentation, Jaipur 11.1.2022.

Green, N. R. (2023). *Teacher workshop PE and physical literacy*. Taiwan – August 2023.

UNESCO. (2021). *Making the case for physical education inclusive quality policy development: A policy brief*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375422>

## 6.7 Περαιτέρω ανάγνωση

Brown, T. D. (2013). 'In, through and about' movement: Is there a place for the Arnoldian dimensions in the new Australian Curriculum for Health and Physical Education? *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 4(2), 143-157. <https://doi.org/10.1080/18377122.2013.801107>

Crum, B. J. (1993). Conventional thought and practice in physical education: Problems of teaching and implications for change. *Quest*, 45(3), 339-356. <https://doi.org/10.1080/00336297.1993.10484092>

Dudley, D., & Cairney, J. (2021). Physical literacy: Answering the call for quality education and sustainable development. *Prospects*, 50, 5-11. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09512-y>

Durden-Myers, E. J. (2017). *A new curriculum for Wales health and wellbeing: Area of learning and experience*. Unpublished document. Liverpool John Moores University.

Durden-Myers, E. J., Green, N. R., Whitehead, M. E. (2018). Implications for Promoting Physical Literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 262-271. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0131>.

- Gleddie, D. L., & Morgan, A. (2021). Physical literacy praxis: A theoretical framework for transformative physical education. *Prospects*, 50, 31-53. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09481-2>
- Gray, S., Sandford, R., Stirrup, J., Aldous, D., Hardley, S., Carse, N. R., Hooper, O., & Bryant, A. S. (2022). A comparative analysis of discourses shaping physical education provision within and across the UK. *European Physical Education Review*, 28(3), 575-593. <https://doi.org/10.1177/1356336X211059440A>
- Harvey, S., & Pill, S. (2018). Exploring physical education teachers 'everyday understandings' of physical literacy. *Sport, Education and Society*, 24(8), 841-854. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1491002>
- Lounsbery, M. A., & McKenzie, T. L. (2015). Physically literate and physically educated: A rose by any other name? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 139-144. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.002>
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4, 113-118. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Pill, S., & Stolz, S. (2017). Exploring Australian secondary physical education teachers' understanding of physical education in the context of new curriculum familiarisation. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 8(1), 67-79. <https://doi.org/10.1080/18377122.2016.1272425>
- Sum K-WR, Li M-H, Choi S-M, Huang Y, Ma R-S. (2020). In/visible physical education and the public health agenda of physical literacy development in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), Article 3304. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093304>
- UK Parliament. (2021). *National Plan for Sport and Recreation: A national plan for sport, health and wellbeing*. Report of Session 2021–22. HL Paper 113. <https://publications.parliament.uk/pa/ld5802/ldselect/ldsportrec/113/11302.htm>
- Ydo, Y. (2021). Physical literacy on the global agenda. *Prospects*, 50, 1-3. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09524-8>

Σωστές απαντήσεις (σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής):

- Ερώτηση 1: A
- Ερώτηση 2: D
- Ερώτηση 3: B
- Ερώτηση 4: A
- Ερώτηση 5: B

# ΕΝΟΤΗΤΑ 6

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 1  
- ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ  
ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ  
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ

## 7 Ενότητα 6: Παιδαγωγική Και Πρακτική 1 – Διδακτικές Στρατηγικές Που Επηρεάζουν Τον Σωματικό Γραμματισμό

Διάρκεια: περίπου 10 ώρες

### 7.1 Επισκόπηση

Η ενότητα εισάγει σύντομα το θέμα της παιδαγωγικής και τη σύνδεσή της με τον σωματικό γραμματισμό και τη φυσική αγωγή. Θα πρέπει να γνωρίζουμε τα διαφορετικά επίπεδα σωματικού γραμματισμού στα παιδιά κατά την προετοιμασία σεναρίων διδασκαλίας. Σύμφωνα με τις διαφορετικές ικανότητες και χαρακτηριστικά των παιδιών, διαφορετικές παιδαγωγικές στρατηγικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την καλύτερη ανάπτυξη φυσικού γραμματισμού. Το εύρος των συγλ διδασκαλίας του Mosston “Mosston’s spectrum” τονίζεται μαζί με τη χρήση του στη φυσική αγωγή για την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού.

### 7.2 Λέξεις Κλειδιά & έννοιες

Παιδαγωγική, στρατηγικές διδασκαλίας, σχεδιασμός μαθημάτων φυσικής αγωγής, φάσμα συγλ διδασκαλίας του Mosston “Mosston’s spectrum”, συγλ με επίκεντρο τον δάσκαλο, συγλ με επίκεντρο το μαθητή

### 7.3 Μαθησιακοί στόχοι

Όσον αφορά τις γνώσεις, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν του τρόπου με τον οποίο οι τρέχουσες παιδαγωγικές προσεγγίσεις επηρεάζουν τη φυσική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών μας.
- Αναγνωρίσουν πώς οι στρατηγικές διδασκαλίας επιτρέπουν στους μαθητές να αναπτύξουν χαρακτηριστικά σωματικού γραμματισμού.
- Προσδιορίσουν διαφορετικά συγλ διδασκαλίας χρησιμοποιώντας το φάσμα του Mosston “Mosston’s spectrum” και τη χρήση τους στη φυσική αγωγή.

Όσον αφορά τις δεξιότητες, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Αναλύσουν τη σχέση μεταξύ σωματικού γραμματισμού και παιδαγωγικής.
- Αξιολογήσουν με κριτική σκέψη τις υπάρχουσες μεθόδους διδασκαλίας της φυσικής αγωγής και να προτείνουν βελτιώσεις με βάση το φάσμα των συγλ διδασκαλίας του Mosston “Mosston’s spectrum” που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση του σωματικού γραμματισμού.
- Αναπτύξουν ικανότητες για να χρησιμοποιήσουν διάφορα συγλ διδασκαλίας για διαφορετικά επίπεδα σωματικού γραμματισμού μεμονωμένων ατόμων.
- Αναγνωρίσουν εξατομικευμένα μαθησιακά αποτελέσματα για να αναπτύξουν χαρακτηριστικά σωματικού γραμματισμού.

Όσον αφορά τις ικανότητες, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Εφαρμόζουν την κατανόηση της παιδαγωγικής σχετικά με τον σωματικό γραμματισμό στις διδακτικές προσεγγίσεις της φυσικής αγωγής.



Η φυσική αγωγή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής εκπαιδευτικής διαδικασίας και έχει ως στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους να αποκτήσουν σωματικές δεξιότητες, φυσική κατάσταση, γνώσεις και στάσεις ζωής μέσω σωματικών ασκήσεων που έχουν επιλεγεί και προγραμματιστεί για να συμβάλουν στη βέλτιστη ανάπτυξη και ευημερία ενός ατόμου.

**Αλλά ποιες παιδαγωγικές προσεγγίσεις γνωρίζετε;**

❖ **Αναστοχασμός/ Φόρουμ Συζήτησης**

- Ατομικά - Εξετάστε παραδείγματα των τρεχουσών παιδαγωγικών προσεγγίσεών σας και σημειώστε πώς αυτό επηρεάζει τη φυσική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών σας.
- Μοιραστείτε τις σκέψεις σας με έναν φίλο.
- Σκεφτείτε - Ποιες παιδαγωγικές προσεγγίσεις λειτουργούν καλύτερα για εσάς και γιατί; Ποια είναι τα κοινά σημεία μεταξύ εσάς και του φίλου σας;
- Ως ομάδα, σημειώστε τα κύρια σημεία, ώστε να μπορείτε να τα μοιραστείτε.

❖ **Αναστοχασμός/ Φόρουμ Συζήτησης**

Ποιες προσεγγίσεις/στρατηγικές και τεχνικές θα χρησιμοποιήσετε; Πώς θα διασφαλίσετε ότι οι μαθητές σας θα αναπτύξουν την ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ, ΚΙΝΗΤΡΑ/ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ, ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ και την ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ;

#### **7.4.2 Μάθηση μέσω προκλήσεων «Challenging learning»**

«Φυσικά δεν μπορεί να υπάρξει μια μαγική συνταγή γι' αυτό. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να επιδιώκουν να παρέχουν ουσιαστικές και καλά προσαρμοσμένες προκλήσεις, έτσι ώστε όλοι οι μαθητές να έχουν ευκαιρίες να εργαστούν στο χώρο τους μεταξύ του «μπορώ» και του «δεν μπορώ». Οι εκπαιδευτές φυσικής αγωγής θα πρέπει να στοχεύουν στη θέσπιση ενός ανοίγματος για την παρουσία αβεβαιότητας στις τάξεις και να κάνουν τις προκλήσεις κατάλληλες και προσιτές για τους μαθητές, εάν πρόκειται να βιώσουν μια γλυκιά ένταση αβεβαιότητας του αποτελέσματος». (Kretchmar, 1975)

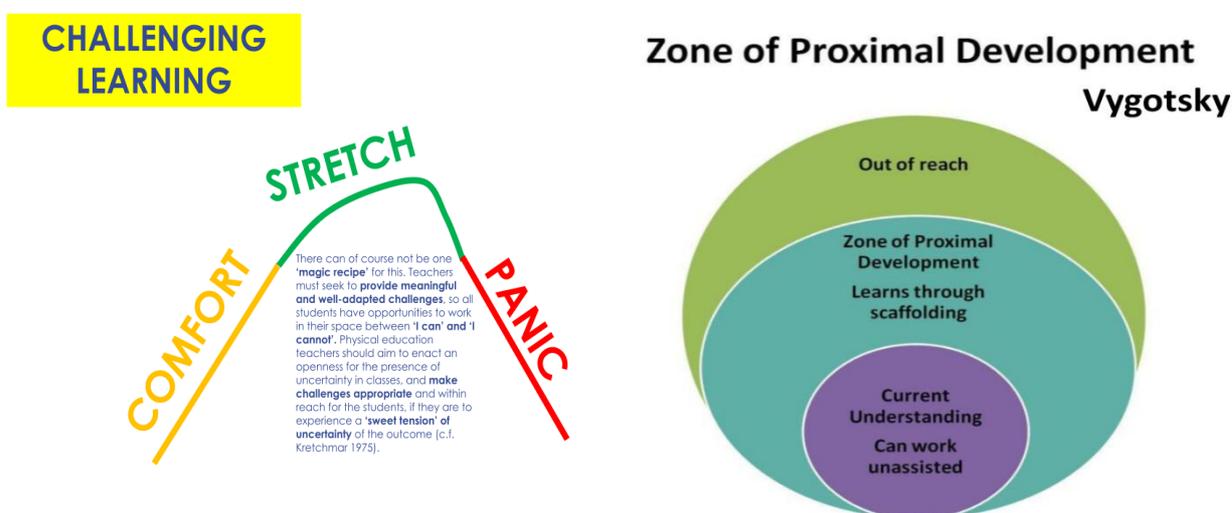
Ως εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής, θα πρέπει πρώτα:

1. *Να Αξιολογήσετε τις μαθησιακές ικανότητες των μαθητών:* Η διεξαγωγή αξιολογήσεων μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να προσδιορίσουν τις ατομικές ικανότητες και δεξιότητες φυσικής αγωγής, τα συλ μάθησης και τα ενδιαφέροντα ενός μαθητή σε τάξεις μικτών ικανοτήτων. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να σχεδιάσουν ανάλογα το πρόγραμμα διδασκίας ύλης και τις δραστηριότητες των μαθημάτων.
2. *Να Εφαρμόσετε μια διαφοροποιημένη διδασκαλία:* Αυτό καλεί τους εκπαιδευτικούς να σχεδιάζουν σκόπιμα τις διαφορετικές μαθησιακές ικανότητες των μαθητών. Οι εκπαιδευτικοί που χρησιμοποιούν διαφοροποιημένη διδασκαλία διαφοροποιούν τις μεθόδους διδασκαλίας τους «για να δημιουργήσουν την καλύτερη δυνατή μαθησιακή εμπειρία». Σύμφωνα με τον Tomlinson (2000), η διαφοροποιημένη διδασκαλία είναι «μια προσέγγιση στη διδασκαλία που υποστηρίζει τον ενεργό σχεδιασμό και την προσοχή στις διαφορές των μαθητών στις τάξεις, στο πλαίσιο προγραμμάτων διδακτικής ύλης υψηλής ποιότητας».
3. *Να εφαρμόσετε Ομότιμη διδασκαλία:* Η ενθάρρυνση της ομότιμης διδασκαλίας μπορεί να είναι μια εξαιρετικά αποτελεσματική στρατηγική, ενθαρρύνοντας την ανεξαρτησία και ενισχύοντας τις κοινωνικές σχέσεις.
4. *Να χρησιμοποιούν Μικρές ομάδες:* Για τη διδασκαλία ενός ποικίλου συνδυασμού μαθητών, μπορείτε να εξετάσετε μικρές ομάδες παρόμοιων ενδιαφερόντων, συλ μάθησης ή ακόμα και μικτές ομάδες ικανοτήτων.

5. *Να είναι Ανοικτοί στην αβεβαιότητα:* Οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής θα πρέπει να ανοικτοί για την παρουσία αβεβαιότητας στις τάξεις και να κάνουν τις προκλήσεις κατάλληλες και προσβάσιμες για τους μαθητές, εάν πρόκειται να βιώσουν μια γλυκιά ένταση αβεβαιότητας για το αποτέλεσμα.

Επειδή θα εργαστείτε με παιδιά διαφορετικών ικανοτήτων, θα πρέπει να είστε σε θέση να τα διαφοροποιήσετε και να προσαρμόσετε τις στρατηγικές μάθησης στις ανάγκες τους. Επίσης, στα μαθήματα φυσικής αγωγής προσπαθούμε να παρακινήσουμε όλους να συμμετέχουν ενεργά. Μία από τις δυνατότητες για το πώς να παρακινήσετε ένα παιδί είναι να χρησιμοποιήσετε μια πρόκληση σε κατάλληλο επίπεδο για κάθε παιδί. Όταν η πρόκληση είναι πολύ εύκολη, ένα παιδί μπορεί να μην έχει ενδιαφέρον και να μαθαίνει λίγα ή τίποτα ή να μην βελτιώνεται. Εάν η πρόκληση είναι πολύ δύσκολη, τότε ένα παιδί μπορεί να μην απολαμβάνει να αποτυγχάνει τακτικά και μπορεί στη συνέχεια να χάσει τη συγκέντρωσή του. Επομένως, η πρόκληση πρέπει να είναι η βέλτιστη για κάθε παιδί. Αυτό απεικονίζεται στην Εικόνα 7.1 Προκλητική μάθηση και ζώνες επικείμενης ανάπτυξης.

**Εικόνα 7.1** Προκλητική μάθηση και ζώνες επικείμενης ανάπτυξης



**Εικόνα 7.2** Ερωτήσεις προς εξέταση κατά τον προγραμματισμό

## Ερωτήσεις προς εξέταση κατά τον προγραμματισμό



**‘ΣΤΟΧΟΙ’** – τι πρέπει να στοχεύσω στο μάθημα (ή στη δραστηριότητα). Οι επιμέρους στόχοι θα πρέπει να βασίζονται σε έναν από τους γενικούς στόχους των εθνικών προγραμμάτων διδακτέας ύλης.

Τι **‘ΣΗΜΑΙΝΕΙ’** θέλω να χρησιμοποιήσω για την επίτευξη των στόχων:

- 1) το περιεχόμενο του προγράμματος διδακτέας ύλης – βασικό περίγραμμα συμπεριλαμβανομένου του ωρολογίου προγράμματος
- 2) τις επιλεγμένες μεθόδους διδασκαλίας, διδακτικά βοηθήματα, μεθοδολογική προσέγγιση
- 3) εξέταση συγκεκριμένων διδακτικών πτυχών
  - a) Ποιες είναι οι υπάρχουσες γνώσεις των μαθητών για το θέμα;
  - b) Πώς θα παρακινήσω και θα ενεργοποιήσω τους μαθητές;
  - c) Θα εξετάσω τη χρονική και ουσιαστική συνέχεια του προγράμματος διδακτέας ύλης.
  - d) Ποιο μέρος του υλικού θα είναι το πιο δύσκολο και πώς μπορεί να γίνει πιο προσιτό;
  - e) Θα εξετάσω τις δυνατότητες διαφοροποιημένων και ατομικών προσεγγίσεων στους μαθητές.
  - f) Θα σκεφτώ πώς να εφαρμόσω την ύλη με τους μαθητές.
  - g) Υπάρχει κάτι άλλο που πρέπει να εξετάσω;

Πως θα **‘ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΩ’** την εργασία των μαθητών και την **‘ΑΠΟΔΟΣΗ’**?

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι αξιολόγησης της επίδοσης των μαθητών:

Αντικειμενική αξιολόγηση – χρησιμοποιούνται μέθοδοι για τον περιορισμό ή την εξάλειψη της επιρροής της προσωπικότητας του εκπαιδευτικού.

Αξιολόγηση προόδου – είναι μια αξιολόγηση μόνο δραστηριοτήτων υπό εξέλιξη, π.χ. εργαστήρια, παρουσιάσεις, ποιήματα κ.λπ.

Αξιολόγηση αποτελεσμάτων - βασίζεται στην εργασία αποτελεσμάτων, π.χ. ένα χαρτί, ένα έργο, ένα σκίτσο ή ένα προϊόν.

Αναπτυξιακή/Διαμορφωτική αξιολόγηση, «*Formative assessment*» - ο σκοπός είναι να παρέχει συνεχώς στους μαθητές διαγνωστικές πληροφορίες σχετικά με την πρόοδο που σημειώνουν στη μάθησή τους για να τους βοηθήσουν να βελτιωθούν.

Ο στόχος δεν είναι να καθοριστεί ποιος μπορεί να κάνει το καλύτερο και το χειρότερο, αλλά πώς να το κάνει έτσι ώστε όλοι να το κάνουν καλά.

Η διαδικασία για την επίτευξη αναπτυξιακής/διαμορφωτικής αξιολόγησης, «*Formative assessment*», σύμφωνα με τον Petty (2009):

- a) όταν δεν είναι σαφές, διευκρινίστε τα πράγματα στους μαθητές,
- b) δώστε τους άφθονη πρακτική εφαρμογή,
- c) διευκρινίστε την αναγκαιότητα για τον έλεγχο της εργασίας,
- d) γνωστοποιήστε τον λόγο της αποτυχίας τους,
- e) επιτρέψτε οποιαδήποτε αριθμό προσπαθειών.

### Εικόνα 7.3 Διάφορες παιδαγωγικές προσεγγίσεις

**Να χρησιμοποιούν μια σειρά δραστηριοτήτων για να δημιουργήσουν ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον.**



Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ένας εκπαιδευτικός εργάζεται με διαφορετικούς μαθητές, οπότε χρειάζεται μια ποικιλία διαφορετικών παιδαγωγικών προσεγγίσεων για να διασφαλίσει ότι ικανοποιούνται οι ανάγκες όλων των παιδιών. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν, για παράδειγμα, διαφορετικά στυλ διδασκαλίας (βλ. 7.4.3 Mosston's spectrum of teaching styles) ή μοντέλα φυσικής αγωγής όπως «Αθλητική Εκπαίδευση», «Συνεργατική μάθηση» ή «Παιχνίδια διδασκαλίας για κατανόηση».

#### ❖ **Αναστοχασμός/Φόρουμ Συζήτησης**

- Πώς αποφασίζω ποιες ενέργειες πρέπει να κάνω και πώς να τις εφαρμόσω στη διδακτική μου πρακτική;
- Εστιάζω περισσότερο στην «αναπαραγωγή» ή την «παραγωγή» στην εκπαιδευτική μου προσέγγιση και γιατί;
- Πώς μπορώ να εμπλέξω τους μαθητές σε συζητήσεις σχετικά με τη μάθηση και την ανάπτυξή τους;

### 7.4.3 Το φάσμα των στυλ διδασκαλίας του Mosston

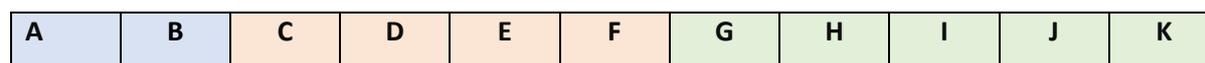
#### Ποιο είναι το φάσμα των στυλ διδασκαλίας;

Το φάσμα των στυλ διδασκαλίας του Mosston, που αναπτύχθηκε από τον Δρ Muska Mosston και τη συνάδελφό του Sara Ashworth (2008), είναι ένα πλαίσιο που κατηγοριοποιεί τα στυλ διδασκαλίας με βάση το βαθμό εξουσίας λήψης αποφάσεων που δίνεται στον εκπαιδευτικό και τον μαθητή. Το φάσμα αποτελείται από 11 στυλ διδασκαλίας, που κυμαίνονται από πιο επικεντρωμένες στον εκπαιδευτικό προσεγγίσεις, «teacher-centred» έως πιο επικεντρωμένες στον μαθητή προσεγγίσεις,

«student-centred». Αυτά τα στυλ χωρίζονται σε τρία συμπλέγματα: Εντολή – «Command», Αμοιβαίο – «Mutual» και Αυτο-έλεγχος – «Self-Check».

### Σχέδιο του φάσματος των στυλ διδασκαλίας του Mosston

Εδώ έχουμε στυλ με συντομογραφίες από γράμματα και παρακάτω μπορείτε να δείτε την περιγραφή του σχεδίου.



Στην αριστερή πλευρά του προγράμματος, ένας εκπαιδευτικός είναι ο επικεφαλής και κατευθύνει όλες τις δραστηριότητες στο μάθημα της φυσικής αγωγής, όταν μετακινείται στη δεξιά πλευρά του φάσματος, η δραστηριότητά του στη διαχείριση του μαθήματος μειώνεται προς όφελος των μαθητών. Στην αριστερή πλευρά του σχεδίου, οι μαθητές διοικούνται από έναν δάσκαλο και δεν διαχειρίζονται τη δραστηριότητά τους, ενώ μετακινούνται στη δεξιά πλευρά αυξάνεται η διαχειριστική τους δραστηριότητα.

Εδώ μπορείτε να δείτε στυλ διδασκαλίας χωρισμένα σε τρεις ομάδες.

<i>Στυλ εντολών (Με επίκεντρο τον δάσκαλο)</i>	<i>Αμοιβαία στυλ (Αλληλεπίδραση δασκάλου-μαθητή)</i>	<i>Στυλ αυτοελέγχου (Με επίκεντρο το μαθητή)</i>
<i>A – στυλ εντολών</i>	<i>C – αμοιβαίο στυλ</i>	<i>G – συγκλίνων στυλ ανακάλυψης</i>
<i>B – στυλ εξάσκησης</i>	<i>D – στυλ αυτοελέγχου</i>	<i>H – αποκλίνων στυλ ανακάλυψης</i>
	<i>E – στυλ συμπερίληψης</i>	<i>I – στυλ σχεδιασμένο για το μαθητή</i>
	<i>F – στυλ καθοδηγούμενης ανακάλυψης</i>	<i>J – στυλ που ξεκίνησε από το μαθητή</i>
		<i>K – αυτό-διδασκτικό στυλ</i>

Εικόνα 7.4 Φάσμα στυλ διδασκαλίας – «Spectrum of teaching styles»



#### 7.4.4 Περιγραφή κάθε στυλ με παραδείγματα

Το φάσμα, «spectrum» είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς να προβληματιστούν σχετικά με τις μεθόδους διδασκαλίας τους και να επιλέξουν στυλ που ταιριάζουν καλύτερα στους εκπαιδευτικούς τους στόχους και στις ανάγκες των μαθητών τους. Τονίζει τη σημασία της ευελιξίας και της προσαρμοστικότητας στις διδακτικές προσεγγίσεις με βάση το πλαίσιο μάθησης και τους μαθησιακούς στόχους.

#### ❖ Reflection/ forum discussion Αναστοχασμός/ Φόρουμ συζήτησης

Συζητήστε ποια είναι η διαφορά μεταξύ των *δασκαλο-κεντρικών* - «teacher-centred» και *μαθητο-κεντρικών* – «student-centred» στυλ διδασκαλίας στη φυσική αγωγή.

#### ΣΤΥΛ ΕΝΤΟΛΩΝ:

Η οδηγία του εκπαιδευτικού να ελέγχει τις μαθησιακές δραστηριότητες των μαθητών. Ο εκπαιδευτικός ορίζει με ακρίβεια τα καθήκοντα, δίνει οδηγίες και ενημερώνει. Ο μαθητής προσπαθεί να εκτελέσει την καθορισμένη δραστηριότητα σύμφωνα με τις οδηγίες. Όλοι οι μαθητές εξασκούνται ταυτόχρονα ή σε ομάδες.

*Πλεονεκτήματα:* Από οργανωτικής άποψης, είναι το ευκολότερο για τον εκπαιδευτή, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στη χρήση του χρόνου πρακτικής εξάσκησης και είναι καλό για την δραστηριότητα επίσημης πειθαρχίας των μαθητών.

*Μειονεκτήματα:* Όλες οι αποφάσεις λαμβάνονται από τον εκπαιδευτή για λογαριασμό του μαθητή, λιγότερη δραστηριότητα του μαθητή, κανένας σεβασμός για την ατομικότητα του μαθητή, καμία αυτοεπιλογή και κανένα περιθώριο λήψης αποφάσεων.

*Χρήσεις:* προπαρασκευαστικό μέρος του μαθήματος – προθέρμανση, κατά την αρχική απόκτηση της διδακτέας ύλης από τους μικρότερους μαθητές, σε νέες διδακτικές καταστάσεις, για τον άπειρο εκπαιδευτικό, κατά τη διάρκεια εκδρομών; επίσης όπου υπάρχει κίνδυνος και διαδικασίες ασφαλείας πρέπει να ακολουθούνται κατά γράμμα π.χ. ακόντιο, σε ορισμένες υπαίθριες περιπετειώδεις δραστηριότητες κ.λπ.



### **Παραδείγματα εφαρμογής**

Παραδοσιακή προθέρμανση: Ο εκπαιδευτής προετοιμάζει τη δραστηριότητα. Οι μαθητές μιμούνται την κίνηση του δασκάλου.

Πρακτική άλματος εις μήκος: Οι μαθητές στέκονται σε ένα πλήθος και με εντολή του εκπαιδευτή εξαντλούνται.

Εξάσκηση ρίψης μπάλας: Οι μαθητές στέκονται σε μια γραμμή και με εντολή του εκπαιδευτή και ρίχνουν ταυτόχρονα.

### **ΣΤΥΛ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ:**

Ανάθεση ορισμένων αποφάσεων από τον εκπαιδευτή στον μαθητή. Αυτά θα μπορούσαν να σχετίζονται με την επιλογή του χώρου, την απόσταση των μαθητών κατά την εκτέλεση της εργασίας κίνησης, την επιλογή των προτεινόμενων επιλογών άσκησης και τον ατομικό ρυθμό. Στους μαθητές παρουσιάζεται μια κινητική εργασία την οποία εκτελούν για ορισμένο χρονικό διάστημα.

*Πλεονεκτήματα:* Ο εκπαιδευτής έχει περισσότερο χρόνο να περπατήσει ανάμεσα στους μαθητές και να ελέγξει τις ασκήσεις, να διορθώσει λάθη, να παρατηρήσει τα ατομικά ενδιαφέροντα και τις προσπάθειες των μαθητών και οι μαθητές να επιλέξουν το δικό τους ρυθμό για την άσκηση.

*Μειονεκτήματα:* η δυσκολία προετοιμασίας – κάρτες εργασιών.

*Χρήσεις:* κατά τη διάρκεια της πρακτικής ανάπτυξης δεξιοτήτων, η επανάληψη των ασκήσεων μπορεί να αναπτύξει μια πιο εκλεπτυσμένη απόκριση.

### Παραδείγματα εφαρμογής

Προθέρμανση: Ο εκπαιδευτής επιδεικνύει μια εργασία κίνησης, οι μαθητές την εκτελούν ανεξάρτητα, ο εκπαιδευτής διορθώνει ανακριβείς ασκήσεις.

Πρακτική ρίψης μπάλας: Οι μαθητές είναι τοποθετημένοι με ασφάλεια και ρίχνουν ανεξάρτητα, ο δάσκαλος παρέχει ατομική διδασκαλία, διόρθωση και ανατροφοδότηση.

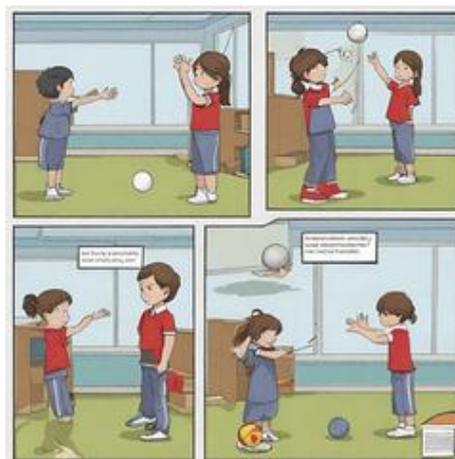


### ΑΜΟΙΒΑΙΟ ΣΤΥΛ

Οργανωτικά όπως το προηγούμενο στυλ. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες, σε καθεμία από τις οποίες ανατίθεται ένας ρόλος: μία για εξάσκηση, μία για παρατήρηση, αξιολόγηση, διόρθωση και βοήθεια. Ο/η εκπαιδευτής εργάζεται κυρίως με τον παρατηρητή. Αυτό διδάσκει τους μαθητές να παρατηρούν την ποιότητα της κίνησης, να ενισχύουν τις θετικές απαντήσεις και να εντοπίζουν λάθη.

*Πλεονεκτήματα:* αναπτύσσει δεξιότητες επικοινωνίας και παρατήρησης, επηρεάζει τον αυτοέλεγχο, οι μαθητές εισέρχονται στο ρόλο του εκπαιδευτή.

*Μειονεκτήματα:* τα παιδιά μπορεί να ανησυχούν για την αρνητική αξιολόγηση της απόδοσής τους και μπορεί να δυσκολεύονται να αναλύσουν τις αδυναμίες, οι μαθητές μπορεί να μην αναγνωρίζουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία με ακρίβεια.



### Παραδείγματα εφαρμογής

Πρακτική με ρόλους: ζεύγη μαθητών, ο ένας ασκεί, ο άλλος παρατηρεί και αξιολογεί, αντιστροφή ρόλων.

Εξάσκηση «Dribbling» στο μπάσκετ: ο ένας μαθητής «τριμπλάρει» και ο άλλος παρατηρεί και αξιολογεί την απόδοσή του.

### ΣΤΥΛ ΑΥΤΟ-ΕΛΕΓΧΟΥ

Βασίζεται στο προηγούμενο. Ο μαθητής μετά την δραστηριότητα αναλογίζεται την εκτέλεση της άσκησης, τι πέτυχε ή απέτυχε. Ο μαθητής, μετά από συμβουλευτική με τον εκπαιδευτή, παρακινείται να βελτιώσει την απόδοση. Ο εκπαιδευτής ελέγχει την ορθότητα της επίδοσης κατόπιν αιτήματος του μαθητή.

### Παραδείγμα εφαρμογής

Πρακτική άλματος εις μήκος: ο μαθητής πηδά και λέει στον δάσκαλο πού έκανε λάθος και ποιο άλμα θα μπορούσε να ήταν πιο επιτυχημένο.

## ΣΤΥΛ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗΣ

Το στυλ συμπερίληψης στη φυσική αγωγή δίνει έμφαση στη **συνεργατική μάθηση**, όπου οι μαθητές συνεργάζονται σε ομάδες για την επίτευξη κοινών στόχων.

### Παράδειγμα εφαρμογής

Πρόκληση διαδρομής εμποδίων - δημιουργήστε μια πίστα εμποδίων στο γυμναστήριο, συμπεριλαμβανομένων διαφόρων σωματικών προκλήσεων όπως εμπόδια, κώνοι, δοκοί ισορροπίας και σήραγγες ανίχνευσης. Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες, εξασφαλίζοντας ένα μείγμα ικανοτήτων σε κάθε ομάδα. Εξετάστε το ενδεχόμενο να συνδυάσετε μαθητές με διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων για να προωθήσετε τη συνεργασία. Κάθε ομάδα πρέπει να πλοηγηθεί μαζί στην πορεία εμποδίων, ολοκληρώνοντας κάθε πρόκληση με επιτυχία, πρέπει να επικοινωνούν και να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον. Για παράδειγμα, εάν υπάρχει μια δοκός ισορροπίας, ένας μαθητής μπορεί να καθοδηγήσει έναν άλλο παρέχοντας προφορικές οδηγίες ή φυσική υποστήριξη.



## ΣΤΥΛ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗΣ

Ο εκπαιδευτής δεν επικοινωνεί όλες τις οδηγίες και τις επιλογές για την επίλυση της εργασίας κίνησης. Οδηγεί τους μαθητές να ανακαλύψουν τη λύση ανεξάρτητα κάνοντας ερωτήσεις. Οι σωστές λύσεις ανταμείβονται και ενισχύονται. Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες ή μεμονωμένα. Συμβάλλει σε πιο βιώσιμα μαθησιακά αποτελέσματα και αναπτύσσει τις δημιουργικές δεξιότητες των μαθητών.

### Παραδείγματα Εφαρμογής

Πρακτική πάσας στο βόλεϊ: Τι είδους πάσες γνωρίζετε; Ποια χρησιμοποιούνται σε ποια κατάσταση στο βόλεϊ;

Εξάσκηση στο άλμα εις μήκος: Άλμα παραπέρα μετά από ένα ριμπάουντ από ένα σημείο ή από τρέξιμο; Ποιο ριμπάουντ είναι καλύτερο «από το ένα πόδι» ή «και από τα δύο πόδια»; Ποιες πρόσθετες ερωτήσεις θα κάνατε αν οι μαθητές απαντούσαν λανθασμένα;



## ΣΥΓΚΛΙΝΩΝ ΣΤΥΛ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗΣ

Αυτό το στυλ ενθαρρύνει την ανεξάρτητη ανάλυση, την επίλυση προβλημάτων και την εστίαση στην εξεύρεση μιας μοναδικής, σωστής λύσης για την ενίσχυση μιας συγκεκριμένης δεξιότητας στη φυσική αγωγή. Ο ρόλος του εκπαιδευτή είναι να παρουσιάσει ένα πρόβλημα / ζήτημα και να ακολουθήσει τη διαδικασία σκέψης των μαθητών - προσφέροντας ανατροφοδότηση και ενδείξεις. Ο ρόλος του

μαθητή είναι να εξετάσει το πρόβλημα / ζήτημα και στη συνέχεια να βρει και να επαληθεύσει τη λύση.

### Παράδειγμα εφαρμογής

Ανάλυση τεχνικής σουτ μπάσκετ: Χωρίστε την τάξη σε μικρότερες ομάδες ή ζευγάρια και ο στόχος είναι να αναλύσετε και να βελτιώσετε την τεχνική ενός σουτ μπάσκετ. Οι μαθητές θα παρατηρήσουν και θα αναλύσουν την τεχνική σουτ ενός μέλους της ομάδας ή άλλου μαθητή. Ο εκπαιδευτής παρέχει μια λίστα με βασικά στοιχεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη (π.χ. τοποθέτηση ποδιών, θέση χεριών, παρακολούθηση) για να καθοδηγήσει την ανάλυσή τους. Προσδιορισμός συγκεκριμένων πτυχών, συζήτηση σχετικά με αυτές, τρόποι διόρθωσής τους και εφαρμογή προτεινόμενων βελτιώσεων. Οι μαθητές μπορούν να πειραματιστούν με τις αλλαγές και να παρατηρήσουν πώς επηρεάζουν το αποτέλεσμα.



### ΑΠΟΚΛΙΝΩΝ ΣΤΥΛ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗΣ

Αυτό το στυλ δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να αναλάβουν την κυριότητα της μάθησής τους εξερευνώντας και δημιουργώντας τις σωματικές τους ασκήσεις, έτσι ενθαρρύνουμε την ανεξάρτητη εξερεύνηση, τη δημιουργικότητα και τη δημιουργία πολλαπλών λύσεων στην δραστηριότητα στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής.

### Παράδειγμα εφαρμογής

Δημιουργικοί σταθμοί προθέρμανσης: Χωρίστε την τάξη σε μικρότερες ομάδες ή ζεύγη και δημιουργήστε διαφορετικούς σταθμούς με διάφορους εξοπλισμούς (π.χ. κώνοι, σχοινάκια, σκάλες ευκινησίας, μπάλες) γύρω από το γυμναστήριο. Ο στόχος των μαθητών θα είναι να διερευνήσουν διαφορετικούς τρόπους χρήσης του εξοπλισμού για προθέρμανση. Οι μαθητές σκέφτονται όσο πιο δημιουργικά μπορούν σε έναν σταθμό και στη συνέχεια περνούν στον επόμενο. Μπορούν να παρουσιάσουν τη δική τους δημιουργική ρουτίνα προθέρμανσης στην τάξη.

### ΣΤΥΛ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΤΗ

Κάθε μαθητής έχει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα μάθησης ανάλογα με το επίπεδο των φυσικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων του. Ο εκπαιδευτής χρησιμεύει ως σύμβουλος, καθοδηγώντας και παρακολουθώντας την ατομική πρόοδο. Εδώ, μπορούν να χρησιμοποιηθούν προγραμματισμένες κάρτες όπου κάθε δεξιότητα διδάσκεται βήμα προς βήμα με βασικά σημεία με ασκήσεις βελτίωσης και διαγνωστικά εργαλεία για την παρακολούθηση της προόδου.

### Παράδειγμα εφαρμογής

Εξατομικευμένος σχεδιασμός προγράμματος γυμναστικής: Ανάπτυξη μιας ρουτίνας γυμναστικής προσαρμοσμένης στα ατομικά ενδιαφέροντα και στόχους. Μετά από μια συζήτηση στην τάξη σχετικά με τη σημασία της φυσικής κατάστασης και τα διάφορα συστατικά μιας ολοκληρωμένης ρουτίνας

γυμναστικής (καρδιαγγειακή άσκηση, προπόνηση δύναμης, ευελιξία κ.λπ.), ο εκπαιδευτής παρέχει διάφορους πόρους για το σχεδιασμό του προγράμματος γυμναστικής κάποιου.

### **ΣΤΥΛ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΤΗ**

Ο εκπαιδευόμενος ξεκινά και είναι υπεύθυνος για το σχεδιασμό της μαθησιακής εμπειρίας από την αρχή μέχρι το τέλος. Ο ρόλος του εκπαιδευτή είναι να παρέχει υποστήριξη και διευκόλυνση σύμφωνα με το αίτημα του μαθητή.



### **Παράδειγμα εφαρμογής**

Σταθμοί γυμναστικής που ξεκινούν από μαθητές: Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να σχεδιάσουν και να οδηγήσουν τους σταθμούς γυμναστικής τους. Επιλέγουν διαφορετικό εξοπλισμό και ασκήσεις και θα εναλλάσσονται μεταξύ τους στους σταθμούς γυμναστικής. Ο μαθητής που σχεδίασε κάθε σταθμό γίνεται ο εκπαιδευτής, καθοδηγώντας τους συμμαθητές του στις ασκήσεις, προσφέροντας συμβουλές για τη φόρμα και εξασφαλίζοντας μια ασφαλή και αποτελεσματική προπόνηση.

### **ΑΥΤΟ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΤΥΛ**

Στο αυτό-δίδακτο στυλ φυσικής αγωγής, οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά σε μακροπρόθεσμα έργα όπου αναλαμβάνουν την ευθύνη για ολόκληρη τη μαθησιακή διαδικασία, που περιλαμβάνει το σχεδιασμό, την εκτέλεση και την αξιολόγηση της δραστηριότητάς τους. Σε αυτή τη δυναμική προσέγγιση, ο εκπαιδευτής διαδραματίζει ρόλο συμβούλου και πηγής, παρέχοντας καθοδήγηση όταν χρειάζεται. Αυτή η μέθοδος δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να πάρουν τον έλεγχο του μαθησιακού τους ταξιδιού, προωθώντας την ανεξάρτητη πρακτική και ενθαρρύνοντας τον προβληματισμό σχετικά με την πρόδοσή τους. Με την αλληλεπίδραση αυτών των στοιχείων, το στυλ αυτοδιδασκαλίας καλλιεργεί μια ολιστική ανάπτυξη διαφόρων φυσικών δεξιοτήτων στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής.

### **Παράδειγμα εφαρμογής**

Σε μια τάξη φυσικής αγωγής λυκείου, οι μαθητές είναι επιφορτισμένοι με το σχεδιασμό και την εφαρμογή του προγράμματος γυμναστικής τους για ένα εξάμηνο. Σε αυτό το έργο, οι μαθητές θα είναι υπεύθυνοι για τον προγραμματισμό των ρουτινών προπόνησής τους, τον καθορισμό στόχων φυσικής κατάστασης και την επιλογή κατάλληλων ασκήσεων για τη στόχευση διαφορετικών μυϊκών ομάδων.

Ο εκπαιδευτής, ενεργώντας ως σύμβουλος, θα μπορούσε να παρέχει πόρους όπως πληροφορίες για αποτελεσματικές στρατηγικές προπόνησης, καθοδήγηση για κατάλληλες τεχνικές άσκησης και συμβουλές για τη δημιουργία ενός ισορροπημένου προγράμματος γυμναστικής. Καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου, οι μαθητές θα συμμετέχουν ανεξάρτητα στις ρουτίνες προπόνησής τους, παρακολουθώντας την πρόδοσή τους και προσαρμόζοντας τις ασκήσεις τους ανάλογα με τις ανάγκες.

Στο τέλος του εξαμήνου, οι μαθητές όχι μόνο θα παρουσιάσουν τις σωματικές τους βελτιώσεις, αλλά και μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση ολόκληρου του προγράμματος γυμναστικής τους. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο αναπτύσσει σωματικές δεξιότητες, αλλά προωθεί επίσης την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση, την ευθύνη και τον κριτικό προβληματισμό σχετικά με το ταξίδι φυσικής κατάστασης στο χώρο της φυσικής αγωγής.

❖ **Αναστοχασμός/ Φόρουμ συζήτησης**

- Προσπαθήστε να σκεφτείτε άλλα παραδείγματα σε κάθε στυλ στα πλαίσια φυσικής αγωγής.
- Αποφασίστε σε ποιο μέρος του μαθήματος φυσικής αγωγής θα εισάγετε αυτό το παράδειγμα.
- Σκεφτείτε τις ηλικιακές κατηγορίες για τις οποίες κάθε στυλ είναι κατάλληλο.
- Συζητήστε τις απόψεις σας.

### 7.4.5 Το φάσμα του Mosston και ο σωματικός γραμματισμός

❖ **Αναστοχασμός**

Στους παρακάτω πίνακες, έχετε πρακτικά παραδείγματα χρήσης διαφόρων μορφών διδασκαλίας στη φυσική αγωγή. Προσπαθήστε να σκεφτείτε τη σύνδεση με τον σωματικό γραμματισμό.

**Πίνακας 7.1** Αναπαραγωγικές παιδαγωγικές πρακτικές

Φυσική Αγωγή – Πρακτικές Παιδαγωγικές το Φάσμα του Mosston	Περιγραφή	Παράδειγμα στη ΦΑ	Θετικές συνδέσεις με τον σωματικό γραμματισμό (κίνητρα, αυτοπεποίθηση, φυσική ικανότητα, γνώση και κατανόηση, και κοινωνικότητα)
<b>Εντολή</b>	Ο εκπαιδευτικός παίρνει όλες τις αποφάσεις	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει οδηγίες στους μαθητές να εκτελέσουν μια συγκεκριμένη άσκηση, όπως το να τρέχουν γύρω από το γυμναστήριο. Όλοι κάνουν το ίδιο πράγμα την ίδια στιγμή με εντολή του εκπαιδευτικού.	
<b>Πρακτική</b>	Οι μαθητές εκτελούν εργασίες που έχουν ανατεθεί από τον εκπαιδευτικό	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χωρίσει την τάξη σε ομάδες και να παρέχει συμβουλές σχετικά με το πώς να εκτελέσουν μια συγκεκριμένη δεξιότητα και να εξασκηθούν, όπως το ντρίμπλα με μια μπάλα του μπάσκετ, παρέχοντας ανατροφοδότηση καθώς οι μαθητές κάνουν την άσκηση	
<b>Αμοιβαίο</b>	Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια: ο ένας εκτελεί, ο άλλος παρέχει ανατροφοδότηση	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζευγαρώσει τους μαθητές και να τους δώσει οδηγίες να πάρουν σειρά στην εκτέλεση μιας δεξιότητας, όπως το να ρίχνουν ένα φρίσμπι, ενώ ο άλλος μαθητής παρέχει ανατροφοδότηση για την τεχνική τους.	
<b>Αυτοέλεγχος</b>	Οι μαθητές αξιολογούν την απόδοσή τους με βάση κριτήρια	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρέχει μια λίστα κριτηρίων για μια συγκεκριμένη δεξιότητα, όπως το σερβίρισμα στο βόλεϊ, και στη συνέχεια να ζητήσει από τους μαθητές να αξιολογήσουν την απόδοσή τους βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων.	
<b>Συμπερίληψη</b>	Ο εκπαιδευτικός προσαρμόζει το έργο στις ανάγκες των μαθητών	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρέχει διαφορετικές προκλήσεις στο άλμα τριπλού, ώστε να επιτρέψει σε όλους να επιλέξουν πώς να προκαλέσουν τον εαυτό τους.	

## Πίνακας 7.2 Αναπαραγωγικές παιδαγωγικές πρακτικές

Φυσική Αγωγή – Πρακτικές Παιδαγωγικές το Φάσμα του Mosston	Περιγραφή	Παράδειγμα στη ΦΑ	Θετικές συνδέσεις με τον σωματικό γραμματισμό (κίνητρα, αυτοπεποίθηση, φυσική ικανότητα, γνώση και κατανόηση, και κοινωνικότητα)
<b>Καθοδηγούμενη Ανακάλυψη</b>	Ο εκπαιδευτικός θέτει ένα πρόβλημα και καθοδηγεί τους μαθητές να ανακαλύψουν τη λύση.	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει το πρόβλημα «Πώς να ρίξουμε τη μπάλα σε έναν συγκεκριμένο στόχο» και να καθοδηγήσει τους μαθητές μέσω ερωτήσεων και δοκιμών.	
<b>Συγκλίνουσα Ανακάλυψη</b>	Ο εκπαιδευτικός θέτει ένα πρόβλημα και οι μαθητές εργάζονται ανεξάρτητα για να βρουν μία λύση.	Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει το πρόβλημα «Πώς να δημιουργήσουμε ώθηση σε ένα άλμα σε μήκος» και να ρωτήσει ερωτήσεις για να βρεθεί μία ενιαία απάντηση.	
<b>Διαφοροποιημένη Ανακάλυψη</b>	Ο εκπαιδευτικός θέτει ένα πρόβλημα και οι μαθητές εργάζονται ανεξάρτητα για να βρουν πολλαπλές λύσεις.	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει ένα ερώτημα στους μαθητές για να δημιουργήσουν όσο το δυνατόν περισσότερες ποικίλες απαντήσεις, όπως για το πώς να χρησιμοποιήσουν ένα συγκεκριμένο εξοπλισμό, π.χ. ένα σχοινί άλματος ή μια στρατηγική για να περάσουν έναν αντίπαλο.	
<b>Ατομικό Πρόγραμμα</b>	Οι μαθητές εργάζονται σε εξατομικευμένα προγράμματα υποστηριζόμενοι από τον/την εκπαιδευτικό.	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δημιουργήσει εξατομικευμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης για κάθε μαθητή βάσει των ατομικών τους αναγκών και στόχων, και οι μαθητές εργάζονται αυτόνομα σε αυτά.	
<b>Αυτοκαθοδηγούμενη Πρωτοβουλία</b>	Οι μαθητές αναλαμβάνουν την πρωτοβουλία και ο/η εκπαιδευτικός ενεργεί ως συντονιστής.	Οι μαθητές μπορεί να ζητήσουν να δουλέψουν σε μια γυμναστική σειρά ή σε μια αμυντική στρατηγική σε ένα παιχνίδι, ενώ ο/η εκπαιδευτικός παρέχει υποστήριξη και καθοδήγηση.	
<b>Αυτοδιδασκαλία</b>	Οι μαθητές εργάζονται ανεξάρτητα σε μια εργασία που έχουν θέσει οι ίδιοι.	Οι μαθητές μπορεί να αποφασίσουν ότι θέλουν να μάθουν πώς να κάνουν ζογκλέρικα και να βρουν εκπαιδευτικό υλικό, όπως βίντεο ή γραπτές οδηγίες, και μετά να δουλέψουν ανεξάρτητα για να μάθουν την συγκεκριμένη δεξιότητα.	

Εδώ είναι πιθανές απαντήσεις σε μια δοθείσα δραστηριότητα.

## Πίνακας 7.3 Αναπαραγωγικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις συνδεδεμένες με τον σωματικό γραμματισμό (physical literacy).

Φυσική Αγωγή – Πρακτικές Παιδαγωγικές το Φάσμα του Mosston	Περιγραφή	Παράδειγμα στη ΦΑ	Θετικές συνδέσεις με τον σωματικό γραμματισμό (κίνητρα, αυτοπεποίθηση, φυσική ικανότητα, γνώση και κατανόηση, και κοινωνικότητα)
<b>Εντολή</b>	Ο εκπαιδευτικός παίρνει όλες τις αποφάσεις	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει εντολή στους μαθητές να εκτελέσουν συγκεκριμένες ασκήσεις, όπως τρέξιμο γύρω από το γυμναστήριο. Όλοι κάνουν το ίδιο πράγμα την ίδια στιγμή με την εντολή του εκπαιδευτικού.	Η άμεση απόκριση στις εντολές, η άμεση ανατροφοδότηση και η αποδοτική χρήση του χρόνου επιτρέπουν ένα ασφαλές περιβάλλον για δημιουργία. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τον έλεγχο της τάξης ή τη διασφάλιση ασφάλειας σε πιο επικίνδυνες δραστηριότητες. Οι μαθητές μπορούν να αισθάνονται πιο άνετα και αίγουροι σε αυτό το περιβάλλον.
<b>Πρακτική</b>	Οι μαθητές εκτελούν δραστηριότητες που τους έχει δώσει ο εκπαιδευτικός	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χωρίσει την τάξη σε ομάδες και να δώσει συμβουλές για το πώς να εκτελέσουν μια συγκεκριμένη δεξιότητα, όπως την ντριμπλα ενός μπάσκετ, και να παρέχει ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια της πρακτικής.	Εδώ και πάλι ο εκπαιδευτικός παρέχει σαφείς οδηγίες και δομή για την άσκηση και, ως εκ τούτου, επιτρέπει στον μαθητή να αισθάνεται άνετα και αίγουρα. Ο μαθητής κατανοεί τι αναμένεται και ποιες δεξιότητες χρειάζονται.
<b>Αμοιβαία</b>	Οι μαθητές εργάζονται σε ζεύγη: ο ένας εκτελεί, ο άλλος παρέχει ανατροφοδότηση	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζευγαρώσει τους μαθητές και να τους δώσει οδηγίες να εκτελέσουν μια συγκεκριμένη δεξιότητα, όπως να πετάξουν έναν δίσκο, ενώ ο άλλος μαθητής παρέχει ανατροφοδότηση για την τεχνική τους. Αυτό μπορεί επίσης να γίνει σε ομάδες των τριών, όπου δύο μαθητές εξασκούνται και ο ένας δίνει ανατροφοδότηση.	Η εργασία με φίλους, σε μικρές ομάδες των 2 ή 3, παρέχει ένα πιο άνετο περιβάλλον και οι μαθητές θα νιώθουν συχνά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Η παρατήρηση και ο κριτικός προβληματισμός σχετικά με την απόδοση των άλλων προκαλεί τους μαθητές και συχνά οδηγεί σε βελτιωμένη γνώση και κατανόηση. Η επικοινωνία και η λήψη σχολίων από τους συμμαθητές είναι μια σημαντική κοινωνική δεξιότητα των μαθητών. Η εστίαση στην υποστήριξη άλλων μαθημάτων και το να γνωρίζετε ότι άλλοι υποστηρίζουν τη μάθησή σας μπορεί να ενισχύσει το κίνητρο για βελτίωση και ενίσχυση της φυσικής ικανότητας.
<b>Αυτό-έλεγχος</b>	Οι μαθητές αξιολογούν την απόδοσή τους με βάση κριτήρια	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρέχει μια λίστα κριτηρίων για μια δεξιότητα, όπως το σερβίς στο βόλεϊ, και μετά να ζητήσει από τους μαθητές να αξιολογήσουν την απόδοσή τους με βάση τα συγκεκριμένα κριτήρια.	Η αναστοχαστική εξέταση συγκεκριμένων κριτηρίων, ατομικά, μπορεί να ενισχύσει τις γνώσεις και την κατανόηση, εφόσον τα κριτήρια είναι σαφή, συναφή και κατάλληλα. Η ενθάρρυνση της ανάλυσης ευθύνης για τη μάθηση και της ανεξαρτησίας μπορεί να επηρεάσει θετικά την αυτοπεποίθηση και το κίνητρο των μαθητών. Η ύπαρξη σαφούς εστίασης σε μια μαθησιακή δραστηριότητα όπου επισημαίνονται συγκεκριμένα κριτήρια, μπορεί να ενισχύσει τη σωματική επάρκεια των μαθητών.
<b>Συμπερίληψη</b>	Ο εκπαιδευτικός προσαρμόζει την άσκηση στις ανάγκες των μαθητών	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προσφέρει διαφορετικές προκλήσεις στο τριπλό άλμα για να επιτρέψει σε όλους τους μαθητές να επιλέξουν πώς να δοκιμάσουν τις δυνατότητές τους.	Επιτρέποντας στους μαθητές να επιλέξουν με ποια πρόκληση θα ήθελαν να ασχοληθούν, δίνει τη δυνατότητα σε όλους να συμμετέχουν και να παρακινούνται στη μαθησιακή κατάσταση, εάν οι επιλογές είναι κατάλληλες για τους μαθητές μέσα στην τάξη. Η εκτίμηση της φυσικής ικανότητας ή του επιπέδου γνώσης και κατανόησης είναι σημαντική από την άποψη της εμπιστοσύνης και των κινήτρων. Η ύπαρξη μιας σειράς προκλήσεων επιτρέπει την πρόοδο και την ένταξη όλων στην τάξη.

**Πίνακας 7.4** Παραγωγικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις συνδεδεμένες με τον σωματικό γραμματισμό.

Φυσική Αγωγή – Πρακτικές Παιδαγωγικές το Φάσμα του Mosston	Περιγραφή	Παράδειγμα στη ΦΑ	Θετικές συνδέσεις με τον σωματικό γραμματισμό (κίνητρα, αυτοπεποίθηση, φυσική ικανότητα, γνώση και κατανόηση, και κοινωνικότητα)
<b>Καθοδηγούμενη Ανακάλυψη</b>	Ο εκπαιδευτικός θέτει ένα πρόβλημα και καθοδηγεί τους μαθητές να ανακαλύψουν τη λύση.	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει ένα πρόβλημα, όπως το πώς να πετύχει μια μπάλα σε έναν συγκεκριμένο στόχο, και να καθοδηγήσει τους μαθητές να ανακαλύψουν τη λύση μέσω ερωτήσεων και δοκιμής-σφάλματος.	Οι μαθητές θα καθοδηγηθούν προς την ανακάλυψη μιας συγκεκριμένης απάντησης, έτσι θα προκληθούν τόσο γνωστικά όσο και σωματικά για να βρουν την κατάλληλη απάντηση. Καθώς ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις που επιτρέπουν στους μαθητές να ανακαλύψουν την απάντηση, υπάρχει ένα στοιχείο αυτοπεποίθησης ότι η επιτυχία και η κατανόηση θα είναι εφικτή για όλους. Η συνεργασία με άλλους μπορεί να βελτιώσει τις κοινωνικές δεξιότητες.
<b>Συγκλίνουσα Ανακάλυψη</b>	Ο εκπαιδευτικός θέτει ένα πρόβλημα, και οι μαθητές εργάζονται ανεξάρτητα για να βρουν μια λύση.	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει ένα πρόβλημα, όπως το πώς να δημιουργήσουν άλμα για το μήκος και να κάνει ερωτήσεις έτσι ώστε να βρουν μια μοναδική απάντηση.	Η πειραματική διαδικασία από φυσική και γνωστική άποψη επιτρέπει στους μαθητές να προκληθούν και να καθοδηγηθούν προς την ανακάλυψη μιας αναμενόμενης απάντησης. Η αναγνώριση και κατανόηση της κατάλληλης απάντησης αυξάνει την αυτοπεποίθηση και το κίνητρο για συμμετοχή σε μελλοντικές δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων. Η συνεργασία με άλλους στην επίλυση ενός προβλήματος μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης.
<b>Αποκλίνουσα Ανακάλυψη</b>	Ο εκπαιδευτικός θέτει ένα πρόβλημα και οι μαθητές εργάζονται ανεξάρτητα για να βρουν πολλαπλές λύσεις σε αυτό το πρόβλημα.	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει ένα ερώτημα στους μαθητές για να παράγουν όσο το δυνατόν περισσότερους διαφορετικούς τρόπους χρήσης ενός συγκεκριμένου εξοπλισμού, όπως ένα σχοινάκι, ή για να αναπτύξουν μια στρατηγική για να ξεπεράσουν έναν αντίπαλο.	Αυτό το στυλ επιτρέπει στους μαθητές να ενεργοποιήσουν την αποκλίνουσα σκέψη και να γίνουν συναισθηματικά, γνωστικά και κοινωνικά ασφάλεις για να προχωρήσουν πέρα από τη μνήμη και να ρισκάρουν να παράγουν εναλλακτικές ιδέες. Η οργάνωση των μαθητών σε ομάδες για την επίλυση των προβλημάτων ενθαρρύνει την κοινή σκέψη και οι μαθητές νιώθουν ότι εκτιμώνται για τη συνεισφορά τους. Οι μαθητές θα αισθανθούν τη συναισθηματική και γνωστική ενέργεια που μπορεί να δημιουργήσει η παραγωγή ιδεών και η σωματική ικανότητα θα αναπτυχθεί μέσα από τις πολλές δοκιμασίες που θα πραγματοποιηθούν.
<b>Ατομικό Πρόγραμμα</b>	Οι μαθητές εργάζονται σε εξατομικευμένα προγράμματα που υποστηρίζονται από τον εκπαιδευτικό.	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δημιουργήσει εξατομικευμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης για κάθε μαθητή με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες και τους στόχους του και ο μαθητής εργάζεται σε αυτό το πρόγραμμα ανεξάρτητα.	Αυτό το στυλ επιτρέπει στους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη για τη μάθησή τους. Μπορεί να τους προκαλέσει γνωστικά καθώς θα χρειαστεί να ερευνήσουν και να δοκιμάσουν στρατηγικές που σχετίζονται με την πρόκληση. Μπορεί να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση γνωρίζοντας ότι ο εκπαιδευτικός θα είναι διαθέσιμος για συμβουλές και υποστήριξη, αλλά μπορεί επίσης να παρακινήσουν καθώς η πρόκληση θα σχετίζεται με τη μάθησή τους. Με επίκεντρο τη σωματική δραστηριότητα, η ικανότητά τους θα αποτελέσει βασικό επίκεντρο της προσοχής.
<b>Μαθητοκεντρική Πρωτοβουλία</b>	Οι μαθητές ξεκινούν την εργασία και ο εκπαιδευτικός λειτουργεί ως διευκολυντής	Οι μαθητές μπορεί να ζητήσουν να δουλέψουν σε μια ακολουθία γυμναστικής ή μια αμυντική στρατηγική σε ένα παιχνίδι και ο εκπαιδευτικός να παρέχει υποστήριξη και καθοδήγηση.	Ο μαθητής επιλέγει να είναι ανεξάρτητος και να προκαλεί τον εαυτό του/της αναλαμβάνοντας τις ευθύνες για τη δημιουργία της μαθησιακής του εμπειρίας. Αυτή η ανεξαρτησία μπορεί να βελτιώσει και να δείξει εμπιστοσύνη και κίνητρο για μια πρόκληση σωματικής δραστηριότητας. Σε αυτό το στάδιο, ο μαθητής θα έχει πιθανώς τη φυσική ικανότητα, τη γνώση και την κατανόηση και έχει πλέον αυτοπεποίθηση και κίνητρο για να το εφαρμόσει.
<b>Αυτοδιδασκαλία</b>	Οι μαθητές εργάζονται ανεξάρτητα σε μια εργασία που έχουν ορίσει από τους ίδιους	Οι μαθητές μπορεί να αποφασίσουν ότι θέλουν να μάθουν να ταχυδακτυλογράφουν και να εντοπίζουν εκπαιδευτικό υλικό, όπως βίντεο ή γραπτές οδηγίες, και στη συνέχεια να εργαστούν ανεξάρτητα για να μάθουν μια συγκεκριμένη δεξιότητα.	Όπως το προηγούμενο στυλ, η ανεξαρτησία δείχνει κίνητρο, αυτοπεποίθηση, σωματική ικανότητα, γνώση και κατανόηση ότι ο μαθητής θα είναι σε θέση να επιλέξει τις μαθησιακές του προκλήσεις και να εργαστεί ανεξάρτητα ή σε ομαδική κατάσταση στον τομέα ενδιαφέροντος της σωματικής δραστηριότητας.

## 7.5 Δραστηριότητα

### Ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού χρησιμοποιώντας διάφορες στρατηγικές διδασκαλίας

#### ❖ Πρακτική δραστηριότητα στην τάξη: χρήση στρατηγικών διδασκαλίας στη φυσική αγωγή

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να δημιουργήσει διάφορα παραδείγματα διδακτικών στρατηγικών που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού μέσω της φυσικής αγωγής. Μέσω της συνεργατικής ομαδικής εργασίας, θα είστε σε θέση να σκεφτείτε διάφορα στυλ διδασκαλίας και πώς μπορεί να είναι χρήσιμο να αναπτύξετε τον σωματικό γραμματισμό σε όλους.

Θα χρειαστείτε:

- Ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού
- Ένα σετ χρωματιστών μαρκαδόρων
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις (sticky notes)
- Ένα στυλό ή μολύβι για τις σκέψεις σας (reflections)

Οδηγίες: Χωρίστε σε ζευγάρια.

#### ΑΣΚΗΣΗΣ 1:

Επιλέξτε είτε τη θέση του εκπαιδευτή είτε τη θέση του μαθητή και σκεφτείτε πώς διαφορετικά στυλ διδασκαλίας (Mosston) αλλάζουν το ρόλο αυτών των δύο ρόλων.

Μια χρήσιμη ερώτηση που πρέπει να απαντηθεί: Τι κάνει ένας εκπαιδευτής όταν χρησιμοποιεί στυλ εντολών (Α) και τι κάνει ένας μαθητής όταν διδάσκεται με στυλ εντολής;

Ξεκινήστε με μια επισκόπηση των στρατηγικών διδασκαλίας. Εξετάστε τον αντίκτυπό τους στην εμπειρία σας με τον προηγούμενου εκπαιδευτή και μαθητή σας. Προβληματιστείτε σχετικά με τα βασικά συστατικά του σωματικού γραμματισμού: κίνητρα, αυτοπεποίθηση, φυσική ικανότητα, γνώση και κατανόηση, το δια βίου ταξίδι, κοινωνικές σχέσεις, ατομική ευθύνη και συμμετοχή σε σωματικές ασκήσεις.

*Για παράδειγμα:*

Όταν χρησιμοποιώ το στυλ αυτό-ελέγχου, ως εκπαιδευτής θέτω κριτήρια επιτυχίας (διευθυντικός ρόλος) και ως μαθητής, ελέγχει τη δική του απόδοση με βάση αυτά τα κριτήρια (ρόλος αυτό-αξιολόγησης).

Ομαδική συνεργασία: Μπορείτε να συζητήσετε τα παραδείγματά σας στην τάξη προετοιμάζοντας στον μεγάλο χαρτί ένα πίνακα με μια περίληψη όλων των πιθανών παραδειγμάτων από τα ζευγάρια.

### **ΑΣΚΗΣΗ Αναστοχασμού:**

Αφού ολοκληρώσετε την εργασία σας, επιλέξτε μία προσέγγιση ανάλογα με το αν τη χρησιμοποιείτε ήδη κατά τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής.

Συνδεδεικμένα παραδείγματα: Μπορείτε στη συνέχεια να μελετήσετε τον πίνακα δημιουργήσατε και που σας βοηθά να κατανοήσετε τη χρήση διαφόρων στυλ. Ελέγξτε πού έχετε παρόμοιες απαντήσεις και πού μπορεί να διαφέρετε.

### **ΑΣΚΗΣΗ 2:**

Χρησιμοποιήστε έναν πίνακα για να γράψετε συγκεκριμένα παραδείγματα σωματικών ασκήσεων και τη χρήση διαφόρων στυλ διδασκαλίας από το φάσμα του Mosston. Κάθε στυλ είναι ένα παράδειγμα φυσικής δραστηριότητας. Δημιουργήστε μια νέα στήλη δίπλα σε κάθε σωματική δραστηριότητα και σκεφτείτε πώς αυτές οι στρατηγικές αναπτύσσουν τον σωματικό γραμματισμό. Εξετάστε την εμπιστοσύνη, τα κίνητρα, τη γνώση και την κατανόηση, τη φυσική ικανότητα, την εκτίμηση και την ανάληψη ευθύνης. Αυτές οι ερωτήσεις μπορεί να σας βοηθήσουν:

- Πώς θα αναπτύξουν οι στρατηγικές διδασκαλίας πτυχές του σωματικού γραμματισμού;
- Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε αυτοπεποίθηση και κίνητρα;
- Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε τη γνώση και την κατανόηση;
- Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε τη φυσική ικανότητα;
- Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε την εκτίμηση και την ανάληψη ευθύνης;

**Πίνακας 7.5** Αλληλεπιδράσεις εκπαιδευτή και μαθητή κατά τη χρήση διαφόρων στυλ διδασκαλίας

Στυλ		Αλληλεπίδραση εκπαιδευτών	Ρόλος εκπαιδευτή	Αλληλεπίδραση εκπαιδευόμενου	Ρόλος εκπαιδευόμενου
Εντολή	A	Ο επαγγελματίας παίρνει τις αποφάσεις	Καθοδήγηση	Ο μαθητής αντιγράφει και συμμορφώνεται με τις αποφάσεις και τις οδηγίες	Αντιγραφή
Πρακτικός	B	Ο επαγγελματίας δημιουργεί ευκαιρίες για να δώσει ανατροφοδότηση στον εκπαιδευόμενο	Καθορισμός	Μαθητής που εργάζεται με το δικό του ρυθμό σε καθορισμένες εργασίες	Επανάληψη και βελτίωση
Αμοιβαία (ζεύγη – μικρή ομάδα)	C	Ο επαγγελματίας παρέχει σημεία αναφοράς για ανατροφοδότηση	Υποστήριξη	Οι μαθητές συνεργάζονται, λαμβάνοντας ανατροφοδότηση ο ένας από τον άλλο.	Εκτέλεση και αξιολόγηση από συμμαθητές
Αυτό-έλεγχος	D	Ο επαγγελματίας θέτει κριτήρια επιτυχίας	Κατεύθυνση	Οι μαθητές ελέγχουν την απόδοσή τους σε σχέση με αυτά	Αυτό-αξιολόγηση
Συμπερίληψη (αυτονομία εντός οργανωτικής αρχής)	E	Ο επαγγελματίας καθορίζει μια ποικιλία καθηκόντων / ευκαιριών	Διευκόλυνση	Οι μαθητές επιλέγουν ποια εργασία είναι πιο κατάλληλη για τις ικανότητες ή/και τα κίνητρά τους	Επιλογή
<b>Όριο ανακάλυψης</b>					
Καθοδηγούμενη ανακάλυψη	F	Ο επαγγελματίας χρησιμοποιεί ερωτήσεις και εργασίες για να κατευθύνει σταδιακά τους συμμετέχοντες προς έναν προκαθορισμένο μαθησιακό στόχο	Αμφισβήτηση		Ανακάλυψη
Συγκλίνουσα ανακάλυψη	G	Ο επαγγελματίας θέτει ή πλαισιώνει προβλήματα	Καθοδήγηση	Ο μαθητής προσπαθεί να βρει τις καταλληλότερες λύσεις	Ανακαλύπτοντας
Αποκλίνουσα ανακάλυψη	H	Ο επαγγελματίας θέτει ή πλαισιώνει προβλήματα	Προτροπή	Ο μαθητής προσπαθεί να δημιουργήσει μια πιθανή λύση	Δημιουργία
Σχεδιασμός εκπαιδευόμενου	I	Ο επαγγελματίας αποφασίζει για τον τομέα στόχο	Συμβουλή	Ο μαθητής αναπτύσσεται σε αυτόν τον τομέα, αντλώντας από την	Έναρξη

				εμπειρία των επαγγελματιών	
Έναρξη από εκπαιδευόμενο	J		Καθοδήγηση	Ο μαθητής αποφασίζει πώς και σε τι στοχεύει	Απόφαση
Αυτό-διδασκτικός	K		Καμία εφαρμογή	Ο μαθητής ασχολείται με την ανάπτυξη του μόνος του	Αυτό-προσδιορισμός

Ομαδική συνεργασία: Ο εκπαιδευτής σας θα εμφανίσει μια συλλογή όρων και ιδεών από προηγούμενες συζητήσεις στο μεγάλο χαρτί. Αυτοί οι όροι σχετίζονται άμεσα με τις εμπειρίες τις δικές σας και των άλλων στις στρατηγικές διδασκαλίας.

Συνδεδεμένες έννοιες: Μελετήστε τους όρους που παρουσιάζονται και συνεργαστείτε με τους συναδέλφους σας για να συνδέσετε αυτές τις λέξεις με τις στρατηγικές διδασκαλίας καθώς και με τους τέσσερις τομείς που ορίζουν την έννοια του σωματικού γραμματισμού. Χρησιμοποιήστε τους μαρκαδόρους για να σχεδιάσετε γραμμές ή να τακτοποιήσετε τις λέξεις-κλειδιά σε διασυνδεδεμένες ομάδες στο χαρτί.

Προσωπικός Αναστοχασμός: Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε την προσωπική σας εμπειρία με τη στρατηγική διδασκαλίας στο δικό σας σχεδιασμό μαθήματος φυσικής αγωγής. Χρησιμοποιείτε διάφορες στρατηγικές ή χρησιμοποιείτε μόνο μία από αυτές;

Αλληλεπιδράσεις με στρατηγικές διδασκαλίας. Πώς ευθυγραμμίζονται με τους τέσσερις τομείς του σωματικού γραμματισμού;

Γράψτε ποιο στυλ διδασκαλίας δεν χρησιμοποιήσατε ποτέ (κόκκινη αυτοκόλλητη σημείωση) ΚΑΙ ποιο στυλ θα θέλατε να προσπαθήσετε να χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας σας μετά την ολοκλήρωση αυτού του εργαστηρίου (πράσινη αυτοκόλλητη σημείωση). Χρησιμοποιήστε αυτοκόλλητες σημειώσεις.

Μοιραστείτε και χαρτογραφήστε την εμπειρία και τα σχέδιά σας: Τοποθετήστε τις αυτοκόλλητες σημειώσεις σας στον πίνακα στο μεγάλο χαρτί για να συμβάλλετε σε έναν συλλογικό «χάρτη» των εμπειριών της ομάδας σας με στυλ διδασκαλίας που δεν χρησιμοποιήθηκαν ΠΟΤΕ και σχεδιάστε να χρησιμοποιήσετε στυλ διδασκαλίας, στρατηγικές διδασκαλίας και παιδαγωγική. Συμμετέχετε σε μια συζήτηση σχετικά με αυτές τις εμπειρίες και τα σχέδια.

Ομαδική συζήτηση: Με την καθοδήγηση του εκπαιδευτή σας, εξετάστε την οπτική σειρά των προβληματισμών/ σκέψεων. Συζητήστε πώς κάθε σημείωση σχετίζεται με την αποτελεσματικότητα της διδακτικής στρατηγικής όταν πρόκειται για την ευρύτερη έννοια ενός ενεργού και υγιεινού τρόπου ζωής.

❖ **Αναστοχαστική δραστηριότητα: Διδακτικές στρατηγικές για την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού**

Επιλέξτε ένα από τα αναπαραγωγικά στυλ του Mosston και δείτε πώς λειτουργεί στην πράξη. Αναλογιστείτε τον ολιστικό αντίκτυπό του - κίνητρα, εμπιστοσύνη, φυσική ικανότητα, γνώση και κατανόηση.

Επιλέξτε ένα από τα παραγωγικά συλ της Mosston και δείτε πώς λειτουργεί στην πράξη. Αναλογιστείτε τον ολιστικό αντίκτυπό του - κίνητρα, εμπιστοσύνη, φυσική ικανότητα, γνώση και κατανόηση.

Σκεφτείτε ένα πρόσφατο μάθημα που έχετε παραδώσει. Πώς θα μπορούσατε να προσαρμόσετε ή να τροποποιήσετε την εμπειρία για να συμπεριλάβετε μία από αυτές τις παιδαγωγικές μεθόδους; Εξετάστε ένα ακόμη παράδειγμα για να βάλετε ένα από αυτά στην εργαλειοθήκη σας για ένα μάθημα που θα διδάξετε την επόμενη εβδομάδα.

**Εικόνα 7.5** Περαιτέρω παράδειγμα διαφορετικών παιδαγωγικών προσεγγίσεων

<p><b>Ηγετικός</b></p> <p>Οι μαθητές δίνουν οδηγίες ή επιδεικνύουν σε μια τάξη/ομάδα.</p>	<p><b>Αμοιβαία Διδασκαλία</b></p> <p>Οι μαθητές εναλλάσσονται για να διδάξουν ο ένας στον άλλο μια νέα δεξιότητα ή τακτική.</p>	<p><b>Καθοδήγηση από συμμαθητές</b></p> <p>Οι μαθητές δίνουν ο ένας στον άλλο συμβουλές και υποστήριξη καθώς εργάζονται.</p>
<p><b>Προσωπική Στοχοθέτηση</b></p> <p>Οι μαθητές θέτουν τους στόχους τους στο πλαίσιο ενός γενικού στόχου.</p>	<p><b>Αυτό-εξέταση</b></p> <p>Οι μαθητές αξιολογούν την απόδοσή τους και σχεδιάζουν να βελτιωθούν.</p>	<p><b>Εξέταση από συμμαθητές</b></p> <p>Οι μαθητές αξιολογούν την απόδοσή τους και σχεδιάζουν να βελτιωθούν.</p>
<p><b>Επίλυση προβλημάτων</b></p> <p>Οι μαθητές βρίσκουν λύσεις μέσω δοκιμών και βελτίωσης.</p>	<p><b>Δημιουργία</b></p> <p>Οι μαθητές ερμηνεύουν μια σύντομη περιγραφή και σχεδιάζουν τις ασκήσεις τους.</p>	<p><b>Ρόλοι ομάδας</b></p> <p>Οι μαθητές αναλαμβάνουν συγκεκριμένους ρόλους και ευθύνες μέσα σε μια ομάδα.</p>
<p><b>Σύνολο-μέρος-σύνολο</b></p> <p>Οι μαθητές γνωρίζουν το ευρύτερο πλαίσιο πριν επικεντρωθούν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ή τακτικής. Οι μαθητές εφαρμόζουν τις δεξιότητες/τακτικές τους μέσα στο αρχικό πλαίσιο.</p>		<p><b>Μεγάλη δραστηριότητα</b></p> <p>Οι μαθητές εργάζονται για έναν μακροπρόθεσμο στόχο που έχει πραγματικές συνέπειες. Η μάθηση πραγματοποιείται μέσω μιας σειράς μαθημάτων πριν εφαρμοστεί σε αυθεντικά πλαίσια.</p>

**Εικόνα 7.6** Σχέδιο για το πώς οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν διαφορετικά στυλ του Mosston.



## 7.6 Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να έχει:

- επιδείξει κατανόηση της παιδαγωγικής και του περιεχομένου της σχετικά με τη φυσική αγωγή και αναλύσει τη σχέση μεταξύ σωματικού γραμματισμού και παιδαγωγικής.
- κατανοήσει πώς οι τρέχουσες παιδαγωγικές προσεγγίσεις επηρεάζουν τη φυσική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών μας.
- αξιολογήσει τις υπάρχουσες μεθόδους διδασκαλίας της φυσικής αγωγής και πρότεινει βελτιώσεις με βάση τους τρόπους διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση του σωματικού γραμματισμού.
- αναγνωρίσει τον τρόπο με τον οποίο οι στρατηγικές διδασκαλίας επιτρέπουν στους μαθητές να αναπτύξουν τάσεις σωματικού γραμματισμού.
- αναπτύξει μια προσέγγιση κριτικής σκέψης για την αξιολόγηση των υφιστάμενων μεθόδων φυσικής αγωγής και την εξεύρεση λύσεων.
- αξιολογήσει τη χρήση διαφορετικών στυλ διδασκαλίας σχετικά με τα διάφορα επίπεδα σωματικού γραμματισμού.

## 7.7 Συμπέρασμα

Συμπερασματικά, ο σωματικός γραμματισμός μπορεί να αναπτυχθεί χρησιμοποιώντας διάφορα στυλ διδασκαλίας στη φυσική αγωγή. Τα στυλ εντολών μπορούν να παρέχουν σαφή καθοδήγηση και δομημένα περιβάλλοντα εκμάθησης. Στο πλαίσιο του σωματικού γραμματισμού, μπορούν να είναι χρήσιμες για την εισαγωγή και την ενίσχυση θεμελιωδών δεξιοτήτων κίνησης. Ο εκπαιδευτής μπορεί να παρέχει σαφείς οδηγίες και επιδείξεις για να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν βασικές τεχνικές. Τα αμοιβαία στυλ περιλαμβάνουν αλληλεπίδραση μεταξύ του εκπαιδευτή και των μαθητών και γι' αυτό μπορούν να προωθήσουν την επικοινωνία και τη συνεργασία. Τα στυλ αυτοελέγχου

δίνουν τη δυνατότητα στα άτομα να αναλάβουν μεγαλύτερη ευθύνη για τη μάθησή τους. Στο πλαίσιο του σωματικού γραμματισμού, οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν λίστες αυτοελέγχου ή κριτήρια για να αξιολογήσουν και να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες. Μπορούν επίσης να προωθήσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και βαθύτερη κατανόηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Έτσι, ενσωματώνοντας μια ποικιλία στυλ διδασκαλίας κατά μήκος του φάσματος, οι εκπαιδευτές μπορούν να δημιουργήσουν ένα καλά οργανωμένο πρόγραμμα φυσικής αγωγής που αντιμετωπίζει τις ποικίλες ανάγκες και τις μαθησιακές προτιμήσεις των μαθητών. Αυτό, με τη σειρά του, συμβάλλει στην ολιστική ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού σε όλους.

## 7.8 Ανασκόπηση & αυτό-αξιολόγηση

Ερώτηση 1 – Εάν πρόκειται να διδάξετε στα παιδιά νέες φυσικές δεξιότητες, πρώτα θα πρέπει:

- A. Αξιολογήσετε τις ικανότητες μάθησης των μαθητών.
- B. Ελέγξετε το κατάλληλο υλικό για μάθηση.
- C. Συζητήσετε με τον συνάδελφο σας για τη στρατηγική διδασκαλίας σας.
- D. Χωρίσετε την τάξη σε μικρές ομάδες.

Ερώτηση 2 – Ποιες είναι οι τρεις ομάδες στυλ διδασκαλίας που ορίζονται από τον Mosston;

- A. Πρακτική, Συμπερίληψη, Αυτοέλεγχος
- B. Εντολή, Αμοιβαία διδασκαλία, Αυτοέλεγχος
- C. Συγκλίνουσα ανακάλυψη, Αποκλίνουσα ανακάλυψη, Εντολή
- D. Διδασκαλία με επίκεντρο τον εκπαιδευτή «Teacher-centred», Διδασκαλία με επίκεντρο το μαθητή «Student-centred», Καθοδηγούμενη ανακάλυψη

Ερώτηση 3 – Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε παραγωγικές παιδαγωγικές πρακτικές, επιλέγετε:

- A. Αυτοέλεγχος
- B. Πρακτική
- C. Συμπερίληψη
- D. Συγκλίνουσα ανακάλυψη

Ερώτηση 4 – Εάν δεν είστε σίγουροι με τη διαχείριση της τάξης σας, θα προτιμούσατε να χρησιμοποιήσετε:

- A. Στυλ εντολών
- B. Αυτοδιδακτικό στυλ
- C. Στυλ σχεδιασμένο από το μαθητή
- D. Στυλ που ξεκίνησε από το μαθητή

Ερώτηση 5 – Οι μαθητές συμμετέχουν περισσότερο στη διαδικασία λήψης αποφάσεων όταν χρησιμοποιείτε:

- A. Στυλ εξάσκησης
- B. Αμοιβαίο στυλ
- C. Αυτοδιδακτικό στυλ
- D. Στυλ καθοδηγούμενης ανακάλυψης

**Κουίζ με ανοιχτές ερωτήσεις:**

1. Ποιος είναι ο βασικός παράγοντας για τους εκπαιδευτές όταν αποφασίζουν πώς να σχεδιάσουν ένα μάθημα/συνεδρία φυσικής αγωγής;
2. Ποιος είναι ο ρόλος του εκπαιδευτή στο συλλ διδασκαλίας της αποκλίνουσας ανακάλυψης; Μπορείτε να σκεφτείτε ένα παράδειγμα;
3. Ποιος είναι ο ρόλος του μαθητή στο συλλ διδασκαλίας της συγκλίνουσας ανακάλυψης; Μπορείτε να σκεφτείτε ένα παράδειγμα;
4. Ποια είναι τα συλλ διδασκαλίας παραγωγής (6) και αναπαραγωγής (5);
5. Πώς μπορούν διαφορετικές στρατηγικές διδασκαλίας να αναπτύξουν και τους τέσσερις τομείς (φυσική, συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική) του σωματικού γραμματισμού;
6. Αναλογιστείτε μια προσωπική εμπειρία στη φυσική αγωγή που ήταν ιδιαίτερα σημαντική για εσάς. Σκεφτείτε ποια ήταν η παιδαγωγική προσέγγιση σε αυτή την εμπειρία και πώς λειτούργησε καλύτερα για εσάς.
7. Όλοι κάνουν το ίδιο πράγμα ταυτόχρονα σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή, αυτό το συλλ είναι τυπικό με άμεση δράση και αποτελεσματικότητα - ποιο συλλ διδασκαλίας περιγράφουμε;

## 7.9 Παραπομπές

- Arnold, P. J. (1979). *Meaning in movement, sport and physical education*. Heinemann.
- Arnold, P. J. (1988). *Education, movement and the curriculum – A philosophic inquiry*. The Falmer Press.
- Kretchmar, R. S. (1975). From test to contest: An analysis of two kinds of counterpoint in sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 2(1), 23-30. <https://doi.org/10.1080/00948705.1975.10654094>
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (5th ed.). First Online Edition. Pearson Education.
- Petty, G. (2009). *Teaching today a practical guide* (4<sup>th</sup> ed.). Oxford University Press.
- Tomlinson, C. A. (2000, August). *Differentiation of instruction in the elementary grades*. ERIC Digest. <https://www.readingrockets.org/topics/differentiated-instruction/articles/what-differentiated-instruction>

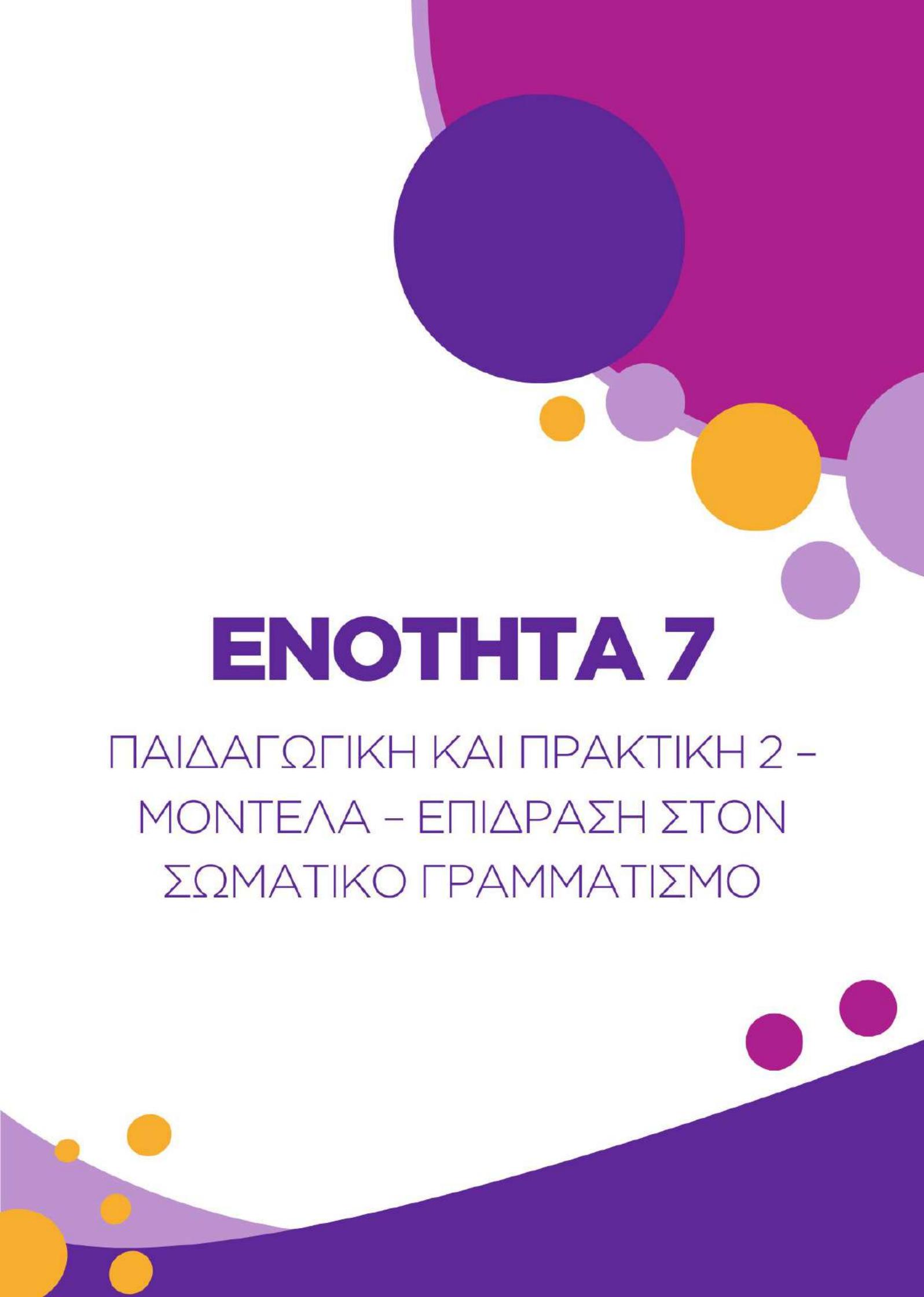
## 7.10 Περαιτέρω ανάγνωση

- Arnold, P. J. (1985). Rational planning by objectives of the movement curriculum. *Physical Education Review*, 8(1), 50–61.
- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The effectiveness of physical literacy interventions: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(12), 2965-2999. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>
- Chatoupis, C. C. (2018). Physical education teachers' use of Mosston and Ashworth's teaching styles: A literature review. *Physical Educator*, 75(5), 880-900.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125-131.
- Doozan, A., & Bae, M. (2016). Teaching physical literacy to promote healthy lives: TGfU and related approaches. *Physical Educator*, 73(3), 471-487. <https://doi.org/10.18666/TPE-2016-V73-I3-6364>
- Ennis, C. D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.001>
- Haydn-Davies, D. (2005). How does the concept of physical literacy relate to what is and what could be the practice of physical education? *British Journal of Teaching Physical Education*, 36(3), 45-48. <http://www.physical-literacy.org.uk/haydn-davies2005.php>

- Jones, G. R., Stathokostas, L., Young, B. W., Wister, A. V., Chau, S., Clark, P., Duggan, M., Mitchell, D., & Nordland, P. (2018). Development of a physical literacy model for older adults – A consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians. *BMC Geriatrics*, 18(1), Article 13. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0687-x>
- Kovač, M., Sloan, S., & Starc, G. (2008). Competencies in physical education teaching: Slovenian teachers' views and future perspectives. *European Physical Education Review*, 14(3), 299-323. <https://doi.org/10.1177/1356336x08095668>
- Kulinna, P. H., & Cothran, D. J. (2003). Physical education teachers' self-reported use and perceptions of various teaching styles. *Learning and Instruction*, 13(6), 597-609. [https://doi.org/10.1016/S0959-4752\(02\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0959-4752(02)00044-0)
- Kwan, M. Y. W., Graham, J. D., Bedard, C., Bremer, E., Healey, C., & Cairney, J. (2019). Examining the effectiveness of a pilot physical literacy-based intervention targeting first-year university students: The PLUS program. *SAGE Open*, 9(2), Article 2158244019850248.
- Mandigo, J., Lodewyk, K., & Tredway, J. (2019). Examining the impact of a teaching games for understanding approach on the development of physical literacy using the Passport for Life assessment tool. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 136-145. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0028>
- Maude, P. (2009). *Physical children, active teaching: Investigating physical literacy*. Open University Press.
- Penny, D. (2013). *Making a difference: Policies, people and pedagogy in physical education and sport*. The University of Waikato, Hamilton, New Zealand.
- Pill, S., SueSee, B., & Davies, M. (2024). The spectrum of teaching styles and models-based practice for physical education. *European Physical Education Review*, 30(1), 142-155. <https://doi.org/10.1177/1356336X231189146>
- Quennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: Transformative learning and teaching in physical education and sports pedagogy. *Sport, Education and Society*, 24(6), 611-623. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1574731>
- Silverman, S., & Mercier, K. (2015). Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 150-155. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.003>
- Zheng, Z. H., & Gao, Q. (2012). Teaching physical education using the spectrum of teaching style: Introduction to Mosston's spectrum of teaching style. *China School Physical Education*, 2012(1), 65-68.

Σωστές απαντήσεις (σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής):

- Ερώτηση 1: A
- Ερώτηση 2: B
- Ερώτηση 3: D
- Ερώτηση 4: A
- Ερώτηση 5: C



# ΕΝΟΤΗΤΑ 7

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 2 –  
ΜΟΝΤΕΛΑ – ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΝ  
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ

## 8 Ενότητα 7: Παιδαγωγική και πρακτική 2 – Μοντέλα – Επίδραση στον σωματικό γραμματισμό

Διάρκεια: περίπου 10 ώρες

### 8.1 Επισκόπηση

Στην Ενότητα 7, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν μια εις βάθος διερεύνηση διαφόρων μοντέλων διδασκαλίας που επηρεάζουν σημαντικά την ολιστική ανάπτυξη των εκπαιδευομένων στο πλαίσιο του σωματικού γραμματισμού. Αυτή η ενότητα στοχεύει στην καλλιέργεια της κατανόησης καινοτόμων παιδαγωγικών προσεγγίσεων, όπως η «Αθλητική Εκπαίδευση», τα «Παιχνίδια διδασκαλίας για κατανόηση» (TGfU) και η «Συνεργατική μάθηση», και να διακρίνει τις ξεχωριστές επιδράσεις τους στην καλλιέργεια του σωματικού γραμματισμού. Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις σχετικά με αυτά τα μοντέλα, θα αναπτύξουν τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική εφαρμογή τους σε εκπαιδευτικά πλαίσια και θα αποκτήσουν την ικανότητα να προσαρμόζουν και να αξιολογούν αυτές τις παιδαγωγικές στρατηγικές. Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν μαθήματα που όχι μόνο συμμορφώνονται με αυτά τα μοντέλα αλλά ενισχύουν και το ταξίδι σωματικού γραμματισμού των μαθητών τους. Θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν κριτικά τις διδακτικές πρακτικές και να τις βελτιώσουν για να βελτιστοποιήσουν την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού, ενώ παράλληλα θα είναι σε θέση να διατυπώσουν τη σημασία αυτών των μοντέλων στην προώθηση της δια βίου εμπλοκής με τη σωματική δραστηριότητα.

### 8.2 Λέξεις κλειδιά & έννοιες

Μοντέλα διδασκαλίας, Αθλητική Εκπαίδευση, διδακτικά παιχνίδια κατανόησης (TGfU), συνεργατική μάθηση, φυσική αγωγή με βάση την υγεία

### 8.3 Μαθησιακοί Στόχοι

Όσον αφορά τις γνώσεις, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Κατανοούν διαφορετικά μοντέλα διδασκαλίας που προωθούν την ολιστική μάθηση / ανάπτυξη και τις επιπτώσεις τους στον σωματικό γραμματισμό.
- Αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τα μοντέλα «Αθλητικής εκπαίδευσης», διδακτικά παιχνίδια κατανόησης «TGfU» και «Συνεργατικής μάθησης» και την εφαρμογή τους στην ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού.

Όσον αφορά τις δεξιότητες, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Εφαρμόσουν διαφορετικά μοντέλα διδασκαλίας για να σχεδιάσουν εμπειρίες φυσικής αγωγής που προωθούν τον σωματικό γραμματισμό.
- Αξιολογήσουν τον αντίκτυπο των διαφορετικών μοντέλων διδασκαλίας στην ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού.
- Σχεδιάσουν και να προγραμματίσουν μαθήματα χρησιμοποιώντας μοντέλα «Αθλητικής εκπαίδευσης», διδακτικών παιχνιδιών κατανόησης «TGfU» και «Συνεργατικής μάθησης».

Όσον αφορά τις ικανότητες, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Εφαρμόζουν και να υιοθετούν μοντέλα διδασκαλίας όπως η «Αθλητική εκπαίδευση», τα διδακτικά παιχνίδια κατανόησης «TGfU» και η «Συνεργατική μάθηση» για την προώθηση του σωματικού γραμματισμού.
- Αξιολογούν και τροποποιούν τις διδακτικές πρακτικές χρησιμοποιώντας αυτά τα μοντέλα με βάση την αποτελεσματικότητά τους στην προώθηση του σωματικού γραμματισμού.
- Επικοινωνούν αποτελεσματικά τη σημασία και την εφαρμογή αυτών των μοντέλων διδασκαλίας για την προώθηση του σωματικού γραμματισμού.

## 8.4 Περιεχόμενο & Δραστηριότητες

### 8.4.1 Προσέγγιση βασισμένη σε μοντέλα «Models-based approach»

Η λογική πίσω από μια προσέγγιση βασισμένη σε μοντέλα είναι ότι με διαφορετικά μοντέλα εργασίας, το καθένα με τα δικά του ξεχωριστά χαρακτηριστικά και συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα, η φυσική αγωγή μπορεί να επιτύχει διάφορους στόχους (Casey, 2014). Οι Dyson et al. (2016) υποστηρίζουν ότι τα μοντέλα λειτουργούν σε δύο επίπεδα, το επίπεδο της διδακτέας ύλης και το εκπαιδευτικό επίπεδο. Σε επίπεδο διδακτέας ύλης, μια πρότυπη προσέγγιση «παρέχει ένα πρόγραμμα με την αποστολή, το πρωταρχικό περιεχόμενο, την ταυτότητα και την υποδομή του - όλα με σκοπό να επιτρέψει σε περισσότερους μαθητές να επιτύχουν τα μακροπρόθεσμα μαθησιακά αποτελέσματα που έχουν προτεραιότητα» (σελ. 297). Τα εκπαιδευτικά μοντέλα προωθούν μαθησιακά αποτελέσματα μικρότερης διάρκειας με σκοπό την ευθυγράμμιση «βασικών εκπαιδευτικών πρακτικών όπως η διαχείριση της τάξης, οι μαθησιακές δραστηριότητες, η κοινωνική μάθηση, οι παιδαγωγικές αποφάσεις και η αξιολόγηση με συγκεκριμένους στόχους ενότητας και μαθήματος» (σελ. 297). Κατά την περιγραφή των μοντέλων διδακτέας ύλης, οι Dyson et al. (2016) απαριθμούν τουλάχιστον 12 μοντέλα. Σημειώνουν επίσης ότι ο κατάλογος αυτός δεν είναι εξαντλητικός. Ορισμένα από τα μοντέλα θεωρούνται επίσης τόσο διδακτικά όσο και εκπαιδευτικά. Υπάρχουν επίσης προσπάθειες υβριδισμού μοντέλων, για παράδειγμα, ο συνδυασμός των μοντέλων «Αθλητικής Εκπαίδευσης» και «διδασκαλίας προσωπικής και κοινωνικής ευθύνης» (TPSR) των Hastie και Buchanan (2000).



#### Βίντεο «Video»

- Προσέγγιση της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής βάσει μοντέλων:  
<https://www.youtube.com/watch?v=f-6xe-q4gyE>
- ❖ **Αναστοχασμός/ Φόρουμ συζήτησης**
- Ποιες ήταν οι εμπειρίες σας από τα μαθήματα φυσικής αγωγής που επικεντρώνονταν στα παιχνίδια;
- Διέφεραν τα μαθήματα φυσικής αγωγής από πρωτοβάθμια σε δευτεροβάθμια εκπαίδευση;
- Διέφεραν στο κολέγιο κατάρτισης εκπαιδευτικών / πανεπιστήμιο;
- Μοιραστείτε με την ομάδα - θετικά και αρνητικά.

### 8.4.2 Παιδαγωγικά μοντέλα στη φυσική αγωγή «Pedagogical models in physical education»

Στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής, έχουν αναπτυχθεί διάφορα παιδαγωγικά μοντέλα για τη βελτίωση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας και της μάθησης. Το παραδοσιακό μοντέλο, τα διδακτικά παιχνίδια κατανόησης «TGfU», η συνεργατική μάθηση, η αθλητική

εκπαίδευση, η διδασκαλία προσωπικής και κοινωνικής ευθύνης «TPSR» και η φυσική αγωγή με βάση την υγεία αντιπροσωπεύουν ένα φάσμα προσεγγίσεων, το καθένα με τη δική του μοναδική εστίαση και μεθοδολογία.

**Πίνακας 8.1** Παιδαγωγικά μοντέλα φυσικής αγωγής και συνδέσεις με τον σωματικό γραμματισμό

Παιδαγωγικά μοντέλα φυσικής αγωγής	Περιγραφή και σύνδεσμοι για περισσότερες πληροφορίες	Θετικές συνδέσεις με τον σωματικό γραμματισμό
<p><b>Διδακτικά Παιχνίδια Κατανόησης (TGfU)</b></p>	<p>Σε ένα τυπικό μάθημα TGfU, οι μαθητές θα ξεκινήσουν με την εισαγωγή και την αναπαραγωγή μιας έκδοσης του παιχνιδιού (είτε τροποποιημένης είτε πλήρους κλίμακας). Οι μαθητές θα αποκτήσουν μια ευγνωμοσύνη για το παιχνίδι και θα αρχίσουν να κατανοούν την έννοια της επίγνωσης που σχετίζεται με το παιχνίδι. Θα εργαστούν για την κατανόηση και τη λήψη κατάλληλων αποφάσεων και στη συνέχεια θα βελτιώσουν τις δεξιότητές τους για να βελτιώσουν την απόδοσή τους στο παιχνίδι. (Bunker &amp; Thorpe, 1982; Harvey κ.ά., 2010· Stoll &amp; Χάπι, 2014).</p>	<p>Το TGfU επικεντρώνεται στη διδασκαλία σωματικών ασκήσεων μέσω παιχνιδιών, όπου οι μαθητές μαθαίνουν να κατανοούν και να προσαρμόζονται σε διαφορετικές καταστάσεις παιχνιδιού. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν την ικανότητά τους να εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες σε διάφορα πλαίσια, αναπτύσσοντας φυσικές ικανότητες και συμβάλλοντας σε ένα ευρύτερο φυσικό γραμματισμό. Το TGfU δίνει έμφαση στη λήψη τακτικών αποφάσεων στα παιχνίδια. Με την κατανόηση του «γιατί» και του «πώς» των στρατηγικών παιχνιδιών, οι μαθητές αναπτύσσουν μια βαθύτερη εκτίμηση για τις πνευματικές πτυχές των σωματικών ασκήσεων, οι οποίες αποτελούν βασικό συστατικό του σωματικού γραμματισμού. Το TGfU ενθαρρύνει τους μαθητές να αναλύουν καταστάσεις παιχνιδιού και να βρίσκουν λύσεις. Αυτό προωθεί την κριτική σκέψη και την προσαρμοστικότητα, δεξιότητες που μπορούν να μεταφερθούν σε διάφορες σωματικές ασκήσεις και είναι απαραίτητες για τον σωματικό γραμματισμό. Τα παιχνίδια TGfU μπορούν να προσαρμοστούν για να εξασφαλίσουν ότι οι μαθητές όλων των ικανοτήτων περιλαμβάνονται και προκαλούνται, προωθώντας την ένταξη στη φυσική αγωγή. Η συμμετοχικότητα αποτελεί βασική αρχή του σωματικού γραμματισμού, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι μαθητές έχουν ευκαιρίες να αναπτύξουν τις φυσικές τους δεξιότητες και την αυτοπεποίθησή τους. Κάνοντας τις σωματικές δραστηριότητες ευχάριστες και ελκυστικές μέσω της μάθησης που βασίζεται στο παιχνίδι, το TGfU μπορεί να ενισχύσει τα κίνητρα των μαθητών να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες πέρα από την τάξη, συμβάλλοντας σε μια δια βίου δέσμευση στον σωματικό γραμματισμό. Σε ασκήσεις υπό μορφή παιχνιδιού, οι μαθητές συμμετέχουν κοινωνικά και μπορούν να μάθουν</p>

		και να αναπτύξουν πτυχές της ομαδικής εργασίας, της συνεργασίας και της ηγεσίας.
<b>Συνεργατική μάθηση</b>	Σε αυτό το μοντέλο, οι μαθητές συνεργάζονται σε μικρές ομάδες για να επιτύχουν έναν κοινό στόχο. Ο εκπαιδευτής ενεργεί ως συντονιστής, παρέχοντας καθοδήγηση και υποστήριξη ανάλογα με τις ανάγκες. Επικεντρώνεται σε πέντε στοιχεία, τα οποία είναι: θετική αλληλεξάρτηση, ατομική ευθύνη, πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση, διαπροσωπικές δεξιότητες και δεξιότητες μικρών ομάδων και ομαδική ανάπτυξη. (Casey & Quennerstedt, 2020; Dyson & Casey, 2016).	Η συνεργατική μάθηση προωθεί ενδογενώς τη συμμετοχικότητα με ομάδες που συνεργάζονται. Αυτό βοηθά να διασφαλιστεί ότι όλοι οι μαθητές συμμετέχουν σε σωματικές ασκήσεις, αναπτύσσοντας τη φυσική τους ικανότητα και παρέχει ευκαιρίες στους μαθητές να υποστηρίξουν και να μάθουν ο ένας από τον άλλο, προωθώντας την ένταξη/ συμπερίληψη. Δουλεύοντας συνεργατικά, οι μαθητές αναπτύσσουν την ομαδικότητα, ηγεσία και άλλες κοινωνικές δεξιότητες, οι οποίες αποτελούν σημαντικά συστατικά του φυσικού γραμματισμού. Μαθαίνουν να επικοινωνούν, να συνεργάζονται και να χτίζουν θετικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους. Η συνεργατική μάθηση περιλαμβάνει δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων και προκλήσεις σε επίπεδο κατάλληλο για τις ανάγκες των ατόμων μέσα στην τάξη. Οι μαθητές χρειάζεται να αντλήσουν στοιχεία από τις γνώσεις και την κατανόησή τους για να εργαστούν προς έναν κοινό στόχο. Η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν κριτική σκέψη και δεξιότητες λήψης αποφάσεων, οι οποίες μπορούν να μεταφερθούν σε διάφορες σωματικές ασκήσεις. Όταν οι μαθητές συνεργάζονται και βιώνουν την επιτυχία ως ομάδα, ενισχύονται τα κίνητρά τους και η διασκέδαση του από τις σωματικές ασκήσεις. Αυτή η θετική εμπειρία μπορεί να συμβάλει σε μια δια βίου δέσμευση για φυσικό γραμματισμό.
<b>Αθλητική Εκπαίδευση &amp; Αίσθηση Παιχνιδιού</b>	Αυτό το μοντέλο έχει σχεδιαστεί για να ενθαρρύνει τους μαθητές να γίνουν πιο ικανοί, εγγράμματοι και ενθουσιώδεις αθλητές. Οι μαθητές αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους, όπως προπονητής, παίκτης και επίσημος, και συνεργάζονται για να οργανώσουν και να διευθύνουν ένα αθλητικό πρωτάθλημα. Διδάσκουν και προπονούν ο ένας τον άλλον, δρουν ως διαιτητές και οργανώνουν εξοπλισμό και εκπαίδευση με την υποστήριξη του	Η «Αθλητική Εκπαίδευση» συχνά περιλαμβάνει μαθητές που συμμετέχουν σε ένα μόνο άθλημα για μεγάλο χρονικό διάστημα, επιτρέποντάς τους να αναπτύξουν μια βαθιά κατανόηση αυτού του αθλήματος. Αυτή η εκτεταμένη δέσμευση σκοπεύει να προωθήσει μια πιο βαθιά σύνδεση με τις σωματικές ασκήσεις, η οποία αποτελεί θεμελιώδη πτυχή του σωματικού γραμματισμού. Η «Αθλητική Εκπαίδευση» αναθέτει στους μαθητές διάφορους ρόλους στο πλαίσιο ενός αθλήματος, όπως προπονητής, αρχηγός, επίσημος κ.λπ. Η ενεργή συμμετοχή στην

	<p>εκπαιδευτή (Casey &amp; MacPhail, 2018; Siedentop κ.ά., 2019· Wallhead &amp; O'Sullivan, 2005). Το μοντέλο αίσθησης παιχνιδιού μοιράζεται ομοιότητες με το TGfU, και έχει τις ρίζες του στην αυστραλιανή αθλητική εκπαίδευση (Jarrett &amp; Harvey, 2016). Προωθεί την έννοια του «παιχνιδιού» ως πρωταρχικό πλαίσιο μάθησης. Αυτή η προσέγγιση αξιοποιεί τον φυσικό ενθουσιασμό και τη δέσμευση που παρέχουν τα παιχνίδια, χρησιμοποιώντας τα ως όχημα για την ανάπτυξη όχι μόνο δεξιοτήτων αλλά και λήψης αποφάσεων, στρατηγικής σκέψης και μεγαλύτερης κατανόησης του αθλήματος.</p>	<p>εκπαίδευση και τα παιχνίδια όχι μόνο ενισχύει τις φυσικές τους δεξιότητες, αλλά τους βοηθά να αναπτύξουν και ηγετικές, ομαδικές και επικοινωνιακές δεξιότητες, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για τον σωματικό γραμματισμό. Η «Αθλητική Εκπαίδευση» ενσωματώνει την έννοια της «αίσθησης του παιχνιδιού», όπου οι μαθητές μαθαίνουν να διαβάζουν το παιχνίδι, να λαμβάνουν τακτικές αποφάσεις και να κατανοούν τις στρατηγικές πτυχές του αθλήματος. Αυτό υπερβαίνει την απλή φυσική εκτέλεση των κινήσεων και συμβάλλει στη συνολική κατανόηση των σωματικών ασκήσεων. Οι μαθητές βιώνουν τόσο ανταγωνιστικές όσο και συνεργατικές πτυχές του αθλητισμού, προωθώντας μια ισορροπημένη προσέγγιση στη σωματική δραστηριότητα. Η «Αθλητική Εκπαίδευση» ενθαρρύνει τους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη της μάθησής τους και της διοργάνωσης αθλητικών εκδηλώσεων οι οποίες μπορούν να αναπτύξουν εμπιστοσύνη στους μαθητές. Αυτό προωθεί την αυτορρύθμιση, τα κίνητρα και την ευθύνη, τα οποία είναι κρίσιμα στοιχεία του σωματικού γραμματισμού.</p>
<p><b>Διδασκαλία Προσωπικής και Κοινωνικής Ευθύνης (TPSR)</b></p>	<p>Το μοντέλο αυτό έχει ως στόχο να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν προσωπικά και κοινωνικά υπεύθυνες συμπεριφορές μέσω της φυσικής αγωγής. Τονίζει τη σημασία της ανάπτυξης θετικών σχέσεων, συμπεριλαμβανομένου του σεβασμού, της προσπάθειας, της βοήθειας των άλλων και της ηγεσίας, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της μεταβίβασης μέσω της φυσικής αγωγής (Hellison, 2010).</p>	<p>Το TPSR δίνει έμφαση στην ανάπτυξη της προσωπικής και κοινωνικής ευθύνης, συμπεριλαμβανομένου του σεβασμού, της συνεργασίας και της ηγεσίας. Αυτές οι αξίες είναι απαραίτητες για τον σωματικό γραμματισμό, καθώς συμβάλλουν σε ένα ολοκληρωμένο και κοινωνικά υπεύθυνο άτομο. Το TPSR ενθαρρύνει τους μαθητές να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις, όχι μόνο στις σωματικές δραστηριότητες αλλά και στην καθημερινή τους ζωή. Αυτή η προσέγγιση βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων που είναι ζωτικής σημασίας για τον σωματικό γραμματισμό. Το TPSR προωθεί τους μαθητές να αναλάβουν την κυριότητα των ενεργειών και των συμπεριφορών τους. Αυτή η αίσθηση αυτονομίας είναι μια θεμελιώδης πτυχή του σωματικού γραμματισμού, καθώς ενθαρρύνει την αυτορρύθμιση και την αυτοκίνηση στις σωματικές ασκήσεις.</p>

<b>Φυσική Αγωγή με επίκεντρο την υγεία</b>	<p>Αυτό το μοντέλο ενθαρρύνει τους μαθητές να μάθουν να εκτιμούν και να ασκούν κατάλληλες σωματικές ασκήσεις που ενισχύουν την υγεία και την ευημερία τώρα και για το υπόλοιπο της ζωής τους, προωθώντας τους συνήθειες ζωής, ενημερωμένους, κινητοποιημένους και κριτικούς ανθρώπους. Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να προωθήσουν τη σωματική δραστηριότητα σε όλα τα μαθήματα, να αναπτύξουν συνειδητοποιημένους ανθρώπους, να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον και να ενθαρρύνουν τις οικογένειες και τις κοινότητες να προωθήσουν υγιείς συνήθειες φυσικής δραστηριότητας (Bowler et al., 2022).</p>	<p>Η φυσική αγωγή με επίκεντρο την υγεία τονίζει τη σημασία της συνολικής υγείας και ευεξίας. Αυτή η ολιστική προσέγγιση ευθυγραμμίζεται με την ευρύτερη έννοια του σωματικού γραμματισμού, η οποία περιλαμβάνει όχι μόνο τις φυσικές δεξιότητες αλλά και τις γνώσεις υγείας και την ευημερία. Η φυσική αγωγή με βάση την υγεία παρέχει στους μαθητές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες που σχετίζονται με την οδήγηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της φυσικής δραστηριότητας, της διατροφής και της ψυχικής υγείας. Αυτά τα στοιχεία αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του σωματικού γραμματισμού. Εκπαιδεύοντας τους μαθητές σχετικά με τα μακροπρόθεσμα οφέλη ενός υγιεινού τρόπου ζωής, η φυσική αγωγή που βασίζεται στην υγεία στοχεύει να ενσταλάξει μια δια βίου δέσμευση για τη σωματική δραστηριότητα και τη γενική ευημερία.</p>
--	---	--

#### 8.4.2.1 Το παραδοσιακό μοντέλο

Ιστορικά, το παραδοσιακό μοντέλο έχει κυριαρχήσει στη φυσική αγωγή, χαρακτηριζόμενο από την εστίασή του στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και την κυριότητα της τεχνικής. Αυτή η προσέγγιση συνήθως περιλαμβάνει άμεση διδασκαλία, όπου ο εκπαιδευτής επιδεικνύει δεξιότητες και οι μαθητές εξασκούν αυτές τις δεξιότητες μέσω ασκήσεων και επανάληψης. Ενώ αυτό το μοντέλο έχει το πλεονέκτημα της καθιέρωσης θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων, συχνά επικρίνεται για την ανεπαρκή συμμετοχή των μαθητών στη μάθηση με βάση τη συνάφεια ή την προώθηση μιας ολιστικής κατανόησης της φυσικής δραστηριότητας.

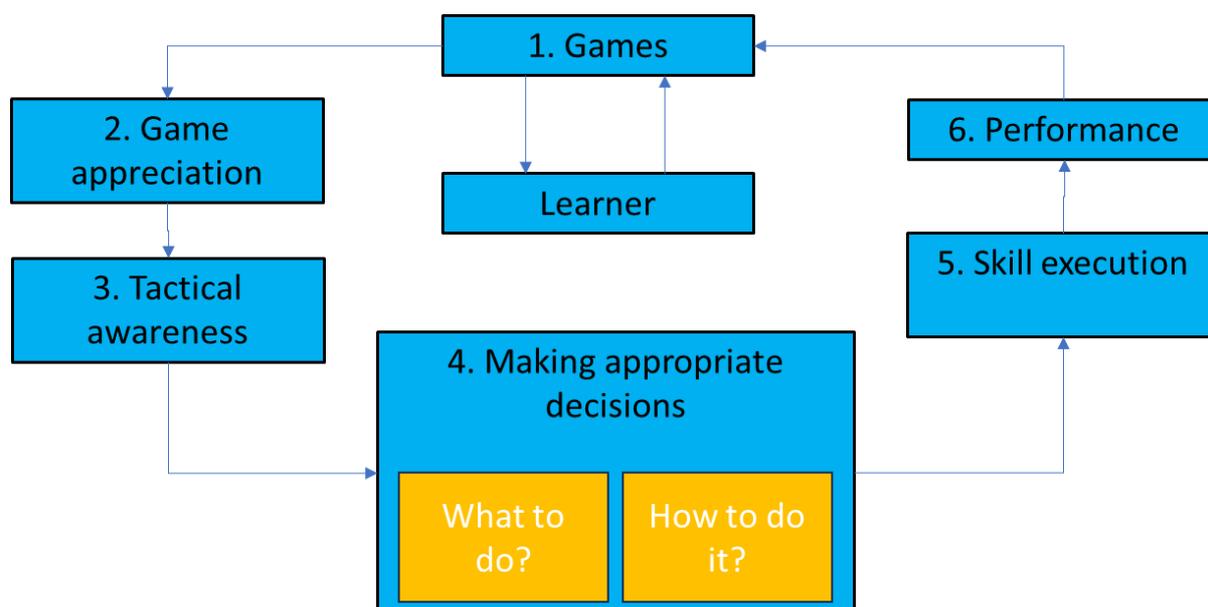
Θέματα σε ένα παραδοσιακό μοντέλο διδακτικής ύλης φυσικής αγωγής περιλαμβάνουν:

- Τα παιχνίδια τα απολαύσουν όλοι ανεξαρτήτως της ικανότητας - πώς;
- Η μεμονωμένη πρακτική δεν μεταφέρεται πάντα στο παιχνίδι – γιατί;
- Η αίσθηση των παιχνιδιών μπορεί να χαθεί, ή ακόμη και να μην αναπτυχθεί ποτέ - γιατί;
- Η διδακτέα ύλη επικεντρώνεται στην προετοιμασία για τον ανταγωνισμό;
- Ανάπτυξη για κάθε παιδί;

#### 8.4.2.2 Διδακτικά Παιχνίδια Κατανόησης (TGfU) «Teaching Games for Understanding (TGfU)»

Το TGfU (Bunker & Thorpe 1986) προέκυψε ως απάντηση στους περιορισμούς του παραδοσιακού μοντέλου, τονίζοντας τη σημασία του παιχνιδιού και της κατανόησης. Αντί να επικεντρώνεται αποκλειστικά στην απόκτηση δεξιοτήτων, το TGfU επιδιώκει να αναπτύξει την τακτική επίγνωση των μαθητών σε συγκεκριμένα αθλήματα. Προωθεί ένα *μαθητοκεντρικό* περιβάλλον «student-centred environment», ενθαρρύνοντας τους μαθητές να εξερευνήσουν και να κατανοήσουν τους κανόνες, τις τακτικές και τις στρατηγικές του παιχνιδιού, γεγονός που, με τη σειρά του, οδηγεί σε βαθύτερη εκτίμηση και απόλαυση του παιχνιδιού.

**Εικόνα 8.1** Διδακτικά Παιχνίδια Κατανόησης (TGfU) «Teaching Games for Understanding (TGfU)»



Η προσέγγιση TGfU εμφανίστηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1960 στο Πανεπιστήμιο του Loughborough, όπου οι μαθητές ενθαρρύνθηκαν να διερευνήσουν τα πλεονεκτήματα των παιχνιδιών μικρής εμβέλειας, συμπεριλαμβανομένης της άσκησης μέσα σε πλέγματα και των παιχνιδιών προετοιμασίας, ως μέρος των μεθόδων διδασκαλίας της φυσικής αγωγής. Αυτή ήταν μια μετατόπιση από τα παραδοσιακά, επικεντρωμένα στις δεξιότητες μαθήματα σε αυτά που έδιναν μεγαλύτερη έμφαση στη γνωστική δέσμευση. Το 1968, ο Rod Thorpe προώθησε περαιτέρω αυτή τη μετάβαση προς μια πιο γνωστική προσέγγιση της φυσικής αγωγής. Εισήγαγε τους μαθητές σε διάφορες έννοιες ζωτικής σημασίας για το παιχνίδι, όπως η χωρική επίγνωση, οι στρατηγικές επίθεσης και άμυνας και η κατανόηση γωνιών. Αυτές οι εννοιολογικές διδασκαλίες συνοδεύονταν από πρακτικές προσαρμογές, όπως η μείωση του μεγέθους του γηπέδου και η χρήση διαφορετικού εξοπλισμού για τη διευκόλυνση της μαθησιακής διαδικασίας. Μεταγενέστερες έρευνες, κυρίως από τον Graham το 1971 και τον Stephenson το 1971, διαπίστωσαν ότι αυτή η προσέγγιση TGfU θα μπορούσε να είναι επωφελής για όλα τα παιδιά. Παρατηρήθηκε ότι αυτές οι μέθοδοι ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικές λόγω της προηγούμενης αποτυχίας να κρατήσουν τα παιδιά απασχολημένα με παιχνίδια, γεγονός που συχνά οδήγησε στον πρόωρο αποκλεισμό τους από την ενεργό συμμετοχή. Το μοντέλο TGfU διαμορφώθηκε για να αντιμετωπίσει αυτά τα ζητήματα, με στόχο να διατηρήσει το ενδιαφέρον των παιδιών για τα παιχνίδια, εστιάζοντας στην κατανόηση και την απόλαυση και όχι στην απλή απόκτηση τεχνικών δεξιοτήτων.

#### **Βίντεο «Video»**

TGFU – Πως μοιάζει? <http://www.youtube.com/watch?v=qCLyMDtJ3gY>

#### **8.4.2.3 Αίσθηση παιχνιδιού**

Αυτό το μοντέλο μοιράζεται ομοιότητες με το TGfU, με τις ρίζες του στην αυστραλιανή αθλητική εκπαίδευση (Jarrett & Harvey, 2016). Προωθεί την έννοια του «παιχνιδιού» ως πρωταρχικό πλαίσιο μάθησης. Αυτή η προσέγγιση αξιοποιεί τον φυσικό ενθουσιασμό και τη δέσμευση που παρέχουν τα παιχνίδια, χρησιμοποιώντας τα ως όχημα για την ανάπτυξη όχι μόνο δεξιοτήτων αλλά και λήψης

❖ **Πρακτική δραστηριότητα: Προγραμματισμός της συνεδρίας σας – Παιδιά πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης**

Στην ομάδα σας, σχεδιάστε και δοκιμάστε συνεδρίες παιχνιδιών για μια συγκεκριμένη ομάδα παιδιών. Εξετάστε τις ακόλουθες άμεσες ερωτήσεις:

- Ποιοι θα είναι οι κανόνες του παιχνιδιού και πώς θα τροποποιήσετε το παιχνίδι; Ποιες συνθήκες θα μπορούσατε να τροποποιήσετε για περισσότερο / λιγότερο ικανούς παίχτες;
- Ποιες τακτικές θα θέλατε να κατανοήσουν τα παιδιά όσον αφορά τον χώρο και τον χρόνο;
- Τι ερωτήσεις θα τους κάνετε για να τους ενθαρρύνετε να κατανοήσουν το παιχνίδι
- Ποιες άλλες ιδιότητες θα θέλατε να αναπτύξουν τα παιδιά π.χ. αυτογνωσία, κίνητρα, κατανόηση, ενσυναίσθηση, γνώση κ.λπ.; Πώς θα τις αναπτύξετε;
- Θα μπορούσε κάποιος πολύ ταλαντούχος να παίξει το παιχνίδι σας; Θα μπορούσε κάποιος λιγότερο ικανός να παίξει το παιχνίδι σας; Πώς θα διαφοροποιηθείτε στην ομάδα σας;

Αναστοχασμός/ Αναστοχασμός συνεδρίας

- Ήταν αποτελεσματικός ο προγραμματισμός μας;
- Τι πήγε καλά στο μάθημα;
- Γιατί ήταν επιτυχημένο;
- Τι θα κάνατε την επόμενη φορά για να το κάνετε καλύτερο;
- Τι δεν πήγε τόσο καλά όσο περιμένατε;
- Τι θα κάνατε την επόμενη φορά για να βελτιώσετε το μάθημα σας;
- Ποιες στρατηγικές αξιολόγησης χρησιμοποιήσατε και πόσο αποτελεσματικές ήταν στον προβληματισμό σχετικά με την πρόοδο;
- Χρησιμοποιήσατε αποτελεσματικά την Τεχνολογία Πληροφορικής και Επικοινωνιών στο μάθημα σας; Αν όχι, τότε γιατί;
- Ποια ήταν τα οφέλη από τη χρήση του μοντέλου διδακτέας ύλης;
- Ποια ήταν τα προβλήματα από τη χρήση του μοντέλου διδακτέας ύλης;
- Πόσο χρήσιμο θα είναι το μοντέλο για την επίτευξη των στόχων σας;

**8.4.2.4 Συνεργατική μάθηση «Cooperative learning»**

Στη φυσική αγωγή αυτό το μοντέλο υιοθετεί μια σαφώς κοινωνική προοπτική στη μάθηση, όπου οι μαθητές συνεργάζονται για την επίτευξη κοινών στόχων. Αυτό το μοντέλο δίνει έμφαση στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, επικοινωνίας και ομαδικής εργασίας, καθώς και ατομικής ευθύνης. Οι δραστηριότητες σχεδιάζονται έτσι ώστε οι μαθητές να εξαρτώνται ο ένας από τον άλλο για να πετύχουν, προωθώντας ένα συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον. Η συνεργατική μάθηση ορίζεται ως οι μαθητές που εργάζονται μαζί σε μια ομάδα αρκετά μικρή ώστε τα μέλη της ομάδας να εξαρτώνται το ένα από το άλλο για να μάθουν. Οι μαθητές αναμένεται να εκτελούν τα καθήκοντά τους χωρίς άμεση και απευθείας επίβλεψη από τους εκπαιδευτές.

5 στοιχεία:

- Θετική αλληλεξάρτηση (οι μαθητές εξαρτώνται ο ένας από τον άλλο για να επιτύχουν)
- Ατομική υπευθυνότητα (κάθε μαθητής αξιολογείται για να δείξει συμμετοχή)
- Προώθηση (πρόσωπο με πρόσωπο) αλληλεπίδρασης (χρόνος μαζί)
- Διαπροσωπικές και μικρών ομάδων δεξιότητες (ελεύθερη και εύκολη επικοινωνία)
- Ομαδική επεξεργασία (ανοιχτός διάλογος & ομαδικές συζητήσεις για τη μάθηση)

❖ **Πρακτική δραστηριότητα: Χρησιμοποιήστε τη γυμναστική και το χορό για να δημιουργήσετε μια συνεδρία/μάθημα βασισμένη στη συνεργατική μάθηση.**

Περιλαμβάνει:

- Θετική αλληλεπίδραση
- Ατομική ευθύνη
- Αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο
- Συνεργατική ομαδική δραστηριότητα
- Ομαδικός αναστοχασμός

Αναστοχασμός συνεδρίας

- Ήταν αποτελεσματικός ο προγραμματισμός μας;
- Τι πήγε καλά στο μάθημα;
- Γιατί ήταν επιτυχημένο;
- Τι θα κάνατε την επόμενη φορά για να το κάνετε καλύτερο;
- Τι δεν πήγε τόσο καλά όσο περιμένατε;
- Τι θα κάνατε την επόμενη φορά για να βελτιώσετε το μάθημα σας;
- Ποιες στρατηγικές αξιολόγησης χρησιμοποιήσατε και πόσο αποτελεσματικές ήταν στον προβληματισμό σχετικά με την πρόοδο;
- Χρησιμοποιήσατε αποτελεσματικά την Τεχνολογία Πληροφορικής και Επικοινωνιών στο μάθημα σας; Αν όχι, τότε γιατί;
- Ποια ήταν τα οφέλη από τη χρήση του μοντέλου διδακτέας ύλης;
- Ποια ήταν τα προβλήματα από τη χρήση του μοντέλου διδακτέας ύλης;
- Πόσο χρήσιμο θα είναι το μοντέλο για την επίτευξη των στόχων σας;

#### 8.4.2.5 Αθλητική εκπαίδευση «Sport education»

Αυτό το μοντέλο έχει σχεδιαστεί για να αναπαράγει αυθεντικές αθλητικές εμπειρίες, όπου οι μαθητές συμμετέχουν σε σεζόν, αναλαμβάνουν ρόλους όπως παίκτες, προπονητές και διαιτητές και βιώνουν την κουλτούρα του αθλήματος. Αυτή η προσέγγιση στοχεύει στην ανάπτυξη ικανών, εγγράμματων και ενθουσιωδών αθλητών. Εκτιμά τη συνεχή συμμετοχή, την ταυτότητα της ομάδας και τις θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, με απώτερο στόχο την καλλιέργεια της αγάπης για τον αθλητισμό που διαρκεί μια ζωή.

Σε τι διαφέρει η «Αθλητική Εκπαίδευση» από τον Αθλητισμό; (Siedentop κ.ά., 2019)

- Απαιτεί πλήρη συμμετοχή ΟΛΩΝ των μαθητών.
- Μπορεί να χρησιμοποιήσει τροποποιημένα παιχνίδια για να επιτρέψει την επιτυχία για ΟΛΟΥΣ τους μαθητές.
- Μαθαίνουν να εκτελείς ρόλους διαφορετικούς από αυτούς του παίκτη.

Πλήρης συμμετοχή ΟΛΩΝ των μαθητών – Πώς;

Μικρές ομάδες.

Χωρίς περιορισμούς συμμετοχής σε τουρνουά.

Εκδηλώσεις επιβράβευσης για όλους του μαθητές.

Όλοι οι μαθητές βιώνουν διαφορετικούς ρόλους.



Το παιχνίδι τροποποιείται για αυξημένη επιτυχία από ΟΛΟΥΣ τους μαθητές

- Δεν χρειάζεται να είναι πλήρης "επίσημα" παιχνίδια με όλους τους κανόνες ενηλίκων.

- «Παραμένει βόλεϊ, αλλά το κάνουμε πιο κατάλληλο για περισσότερους μαθητές» . . . Όχι μόνο για υψηλής απόδοσης μαθητές.

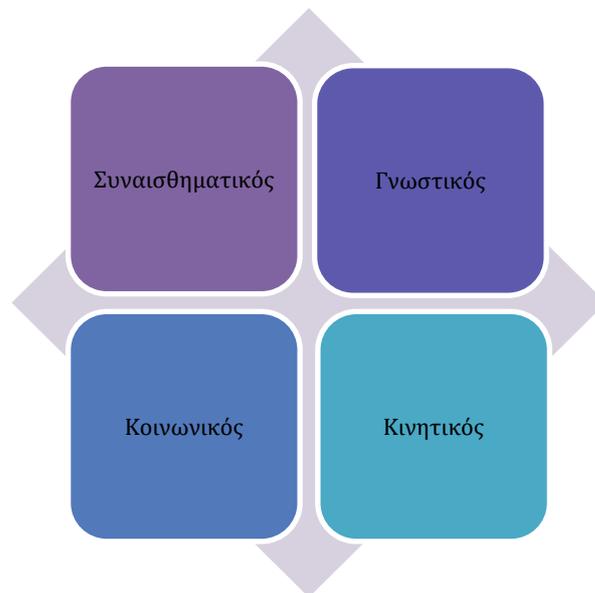
#### 8.4.2.6 Διδασκαλία Προσωπικής και Κοινωνικής Ευθύνης, «Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)»

Πρόκειται για μια προσέγγιση βασισμένη σε αξίες που χρησιμοποιεί τη σωματική δραστηριότητα για να διδάξει δεξιότητες ζωής και να προωθήσει την προσωπική και κοινωνική ευθύνη. Αναπτύχθηκε από τον Don Hellison (2010) αυτό το μοντέλο και επικεντρώνεται στην αυτοκατεύθυνση και τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, δίνοντας έμφαση στο σεβασμό, την προσπάθεια, την αυτοβελτίωση και στη βοήθεια στους άλλους. Επιδιώκει όχι μόνο να βελτιώσει τις φυσικές ικανότητες των μαθητών, αλλά να έχει και ευρύτερο αντίκτυπο στην ηθική και κοινωνική τους ανάπτυξη.

#### 8.4.2.7 Φυσική αγωγή με επίκεντρο την υγεία

Το HBPE αντιπροσωπεύει μια μετατόπιση από έναν προσανατολισμό που βασίζεται στην απόδοση σε έναν προσανατολισμό με επίκεντρο την υγεία. Αυτή η παιδαγωγική προσέγγιση ενσωματώνει τη σωματική δραστηριότητα με την αγωγή υγείας, με στόχο να ενδυναμώσει τους μαθητές με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που είναι απαραίτητες για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Τονίζει τη σημασία της φυσικής κατάστασης, της διατροφής, της ψυχικής ευεξίας και την αξία μιας δια βίου δέσμευσης για ενεργό τρόπο ζωής. Η θεωρία αυτοδιάθεσης HBPE στηρίζει το μοντέλο - το εγγενές κίνητρο είναι κεντρικό. Η εστίαση των Haerens et al. (2011) στη φυσική αγωγή είναι στον συναισθηματικό, γνωστικό, κοινωνικό και κινητικό τομέα.

**Εικόνα 8.2** Τομείς φυσικής αγωγής (Haerens et al., 2011)



#### ❖ Αναστοχασμός/ Φόροθμ συζήτησης

- ✓ Ποια είναι η εμπειρία σας μαθαίνοντας για την υγεία μέσω της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού;
- ✓ Πώς εσείς, ως εκπαιδευτές και προπονητές, προσπαθείτε να μεταδώσετε μηνύματα υγείας; Είναι αποτελεσματικά;



**Βίντεο «Video»**

HBPE

- [https://www.youtube.com/watch?v=qsDqQj1D\\_3M](https://www.youtube.com/watch?v=qsDqQj1D_3M) (3.20)
- <https://www.youtube.com/watch?v=XUCCnXLEGLI>

Στο όραμα του HBPE, η φιλοδοξία είναι να γαλουχήσει μια γενιά νέων ατόμων που ενσαρκώνουν το ήθος της ενεργού ζωής. Στην καρδιά αυτού του οράματος βρίσκονται οι «συνήθεις μετακινούμενοι», άτομα που υφαιίνουν απρόσκοπτα τη σωματική δραστηριότητα στον ιστό της καθημερινής τους ζωής, τόσο εντός όσο και εκτός των ορίων των σχολικών τειχών. Η αναζήτησή τους δεν είναι απλώς η συμμετοχή, αλλά η καλλιέργεια ενός τρόπου ζωής όπου η κίνηση είναι τόσο φυσική όσο η αναπνοή. Μαζί τους, αναδύονται οι κινητοποιημένοι άνθρωποι, που διατηρούν μια θετική διάθεση προς τη σωματική δραστηριότητα. Το ταξίδι τους χαρακτηρίζεται από ένα εγγενές κίνητρο που ξεπερνά τις προσπάθειές τους, τροφοδοτώντας την πίστη στην ικανότητά τους. Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν αντιμετωπίζονται με έναν ενθουσιασμό που είναι προσωπικός και έντονα δικός τους, οδηγώντας τους να ανέβουν σε νέα ύψη φυσικής ανδρείας. Οι ενημερωμένοι άνθρωποι είναι οι φωτισμένοι αρχιτέκτονες της φυσικής τους κατάστασης. Εξοπλισμένοι με γνώση και οξυδέρκεια, πλοηγούνται στο πότε, πώς και πού για τη σωματική δραστηριότητα. Η συμμετοχή γι' αυτούς είναι μια σκόπιμη πράξη, ριζωμένη στην ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα, καθοδηγούμενη από προσωπικούς στόχους και μια οξεία συνειδητοποίηση των πολλαπλών οφελών που προσφέρει μια ενεργή/ δραστήρια ζωή. Τέλος, οι κρίσιμοι υποκινητές είναι εκείνα τα άτομα που μπορούν επίσης να ονομαστούν υποστηρικτές κίνησης, επειδή μπορούν να εντοπίσουν καλές πρακτικές φυσικής δραστηριότητας, να αναγνωρίσουν κινδύνους ή εμπόδια στη σωματική δραστηριότητα και να επηρεάσουν θετικά την πρόσβαση τη δική τους και των άλλων σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής (Sammon, 2019).

## 8.5 Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- αναλύουν με κριτική σκέψη μια ποικιλία μοντέλων διδασκαλίας και να διατυπώνουν πώς το καθένα μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού σε διαφορετικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.
- αξιολογούν τις αρχές και τις πρακτικές της «Αθλητικής Εκπαίδευσης», της TGfU και της «συνεργατικής μάθησης» και να αξιολογούν την αποτελεσματικότητά τους στην προώθηση ολοκληρωμένου σωματικού γραμματισμού.
- αναπτύσσουν, σχεδιάζουν και προγραμματίζουν μαθήματα που ενσωματώνουν μοντέλα για την «Αθλητική Εκπαίδευση», την TGfU και τη «συνεργατική μάθηση» για την ενίσχυση του ταξιδιού σωματικού γραμματισμού των μαθητών.
- επιδεικνύουν την ικανότητα εφαρμογής και προσαρμογής μοντέλων διδασκαλίας όπως η «Αθλητική Εκπαίδευση», η TGfU και η «συνεργατική μάθηση», για την υποστήριξη και την ενθάρρυνση του σωματικού γραμματισμού μεταξύ των εκπαιδευομένων.
- διατυπώνουν μια βαθιά εκτίμηση του αντίκτυπου που έχουν τα δομημένα μοντέλα φυσικής αγωγής στην καλλιέργεια του σωματικού γραμματισμού και της συνολικής μαθησιακής εμπειρίας.
- επικοινωνούν αποτελεσματικά το ρόλο και τη σημασία των διαφόρων παιδαγωγικών μοντέλων στην προώθηση του σωματικού γραμματισμού και την προώθηση της δια βίου συμμετοχής σε σωματικές ασκήσεις.
- εκθέτουν τις ικανότητες που απαιτούνται για την κριτική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των εκπαιδευτικών πρακτικών που επηρεάζονται από επιλεγμένα παιδαγωγικά μοντέλα, με έμφαση στα αποτελέσματα σωματικού γραμματισμού.

- παρουσιάζουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι παιδαγωγικές επιλογές στη φυσική αγωγή μπορούν να διαμορφώσουν τις τάσεις, τις γνώσεις και τις ικανότητες που σχετίζονται με τον σωματικό γραμματισμό.

## 8.6 Συμπέρασμα

Συμπερασματικά, στην Ενότητα 7 εδραιώνουμε την κατανόησή μας για τη δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ θεωρίας και πράξης στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής. Η ουσία των πρακτικών παιδαγωγικών μεθόδων στη φυσική αγωγή έχει ενσωματωθεί σε όλα τα μαθήματά μας, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για τους εκπαιδευτικούς να υπερβούν τις παραδοσιακές διδακτικές μεθόδους. Αυτή η προσέγγιση υποστηρίζει τη βιωματική μάθηση, όπου οι μαθητές δεν είναι παθητικοί αποδέκτες της γνώσης, αλλά ενεργοί συμμετέχοντες σε ένα ταξίδι προς την αποδοχή της φυσικής δραστηριότητας ως ακρογωνιαίο λίθο του τρόπου ζωής τους. Ως μελλοντικοί εκπαιδευτικοί, είναι σημαντικό να ενημερωθείτε σχετικά με αυτά τα παιδαγωγικά εργαλεία για να καλλιεργήσετε τις φυσικές και γνωστικές διαστάσεις των μαθητών σας. Η εφαρμογή αυτών των παιδαγωγικών μεθόδων θα πρέπει να θεωρηθεί ως μια πρακτική μετασχηματισμού, η οποία δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να αναλάβουν την κυριότητα της φυσικής τους αγωγής, προωθώντας την αυτονομία, ενισχύοντας τα κίνητρα και αναπτύσσοντας δεξιότητες κριτικής σκέψης. Οι παιδαγωγικές μέθοδοι που συζητήθηκαν χρησιμεύουν ως καταλύτες, πυροδοτώντας ένα πάθος για τη δια βίου κίνηση και δημιουργώντας ένα θεμέλιο για τους μαθητές να ζήσουν μια σωματικά δραστήρια και υγιή ζωή. Τέλος, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι το τέλος αυτής της εκπαιδευτικής εμπειρίας είναι απλώς η αρχή μιας πρακτικής εφαρμογής του σωματικού γραμματισμού. Μεταδίδοντας αυτές τις παιδαγωγικές αρχές, στέκεστε στην πρώτη γραμμή της διαμόρφωσης ενός μέλλοντος που εκτιμά την υγεία και τον σωματικό γραμματισμό.

## 8.7 Ανασκόπηση & αυτό-αξιολόγηση

### Κοιζ με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής:

Ερώτηση 1 – Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος των Διδακτικών Παιχνιδιών για την Κατανόηση (TGfU);

- Απόκτηση τεχνικών δεξιοτήτων σε διάφορα αθλήματα.
- Κατανόηση και εφαρμογή στρατηγικών και τακτικών παιχνιδιού.
- Εκμάθηση της ιστορίας και των κανόνων διαφορετικών αθλημάτων.
- Ανάπτυξη φυσικής δύναμης και αντοχής.

Ερώτηση 2 – Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι ένα από τα πέντε στοιχεία στα οποία επικεντρώνεται το μοντέλο συνεργατικής μάθησης;

- Θετική αλληλεξάρτηση.
- Αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο.
- Ομαδική επεξεργασία.
- Ατομική δημιουργικότητα.

Ερώτηση 3 – Ποια δήλωση περιγράφει καλύτερα την έννοια της φυσικής αγωγής βασισμένης σε μοντέλα «Models-based approach»;

- Επικεντρώνεται κυρίως στις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας του αθλητισμού μέσω ασκήσεων και τεχνικών.
- Είναι μια μοναδική, τυποποιημένη μέθοδος που εφαρμόζεται παγκοσμίως σε όλα τα προγράμματα φυσικής αγωγής.

- C. Περιλαμβάνει τη χρήση διαφόρων μοντέλων με διακριτά χαρακτηριστικά και συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα για την επίτευξη διαφορετικών στόχων στη Φυσική Αγωγή.
- D. Δίνει έμφαση στην αποκλειστική χρήση της τεχνολογίας και των ψηφιακών εργαλείων στα μαθήματα της φυσικής αγωγής.

Ερώτηση 4 – Το μοντέλο φυσικής αγωγής με βάση την υγεία (HBPE) τονίζει τη σημασία:

- A. Ανταγωνιστικές αθλητικές επιδόσεις.
- B. Ενσωμάτωση υγείας και ευεξίας με σωματική δραστηριότητα.
- C. Εξειδίκευση σε ένα άθλημα από μικρή ηλικία.
- D. Παραδοσιακή ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω της επανάληψης.

Ερώτηση 5 – Ποια παιδαγωγική προσέγγιση στη φυσική αγωγή χαρακτηρίζεται από την έμφαση που δίνει στην προσωπική και κοινωνική ευθύνη;

- A. Αθλητική Εκπαίδευση.
- B. Φυσική αγωγή με επίκεντρο την υγεία.
- C. Διδασκαλία Προσωπικής και Κοινωνικής Ευθύνης «Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)».
- D. Παραδοσιακό Μοντέλο.

**Ερώτηση Ανοιχτού τύπου:**

1. Επιλέξτε ένα από τα μοντέλα και εξετάστε πώς θα μοιάζει αυτό στην πράξη και πώς θα επηρεάσει την ολιστική ανάπτυξη - κίνητρα, εμπιστοσύνη, φυσική ικανότητα, γνώση και κατανόηση.

## 8.8 Παραπομπές

- Bowler, M., Sammon, P., & Casey, A. (2022). Health-based physical education: A pedagogical model in focus. In L. Cale & J. Harris (Eds.), *Physical education pedagogies for health* (5<sup>th</sup> chapter). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003225904-5>
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in the secondary school. *Bulletin of Physical Education*, 10, 9-16.
- Casey, A. (2014). Models-based practice: Great white hope or white elephant? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 18-34. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726977>
- Casey, A., & MacPhail, A. (2018). Adopting a models-based approach to teaching physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 294-310. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1429588>
- Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Cooperative learning in physical education encountering Dewey's educational theory. *European Physical Education Review*, 26(4), 1023-1037. <https://doi.org/10.1177/1356336X20904075>
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). *Cooperative learning in physical education and physical activity: A practical introduction*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315739496>
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the development of a pedagogical model for health-based physical education. *Quest*, 63(3), 321-338. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483684>

- Harvey, S., Cushion, C. J., & Massa-Gonzalez, A. N. (2010). Learning a new method: Teaching Games for Understanding in the coaches' eyes. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15, 361-382. <https://doi.org/10.1080/17408980903535818>
- Hastie, P. A., & Buchanan, A. M. (2000). Teaching responsibility through sport education: Prospects of a coalition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(1), 25-35.
- Hellison, D. (2010). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.
- Jarrett, K., & Harvey, S. (2016). Similar, but not the same: comparing the game based approaches of teaching games for understanding (TGfU) and Game Sense. eJRIEPS. *Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport*, 38, Article 900. <https://doi.org/10.4000/ejrieps.900>
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education*. Human Kinetics.
- Stolz, S., & Pill, S. (2014). Teaching games and sport for understanding: Exploring and reconsidering its relevance in physical education. *European Physical Education Review*, 20(1), 36-71. <https://doi.org/10.1177/1356336X13496001>
- Wallhead, T., & O'Sullivan, M. (2005). Sport education: Physical education for the new millennium? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(2), 181-210. <https://doi.org/10.1080/17408980500105098>

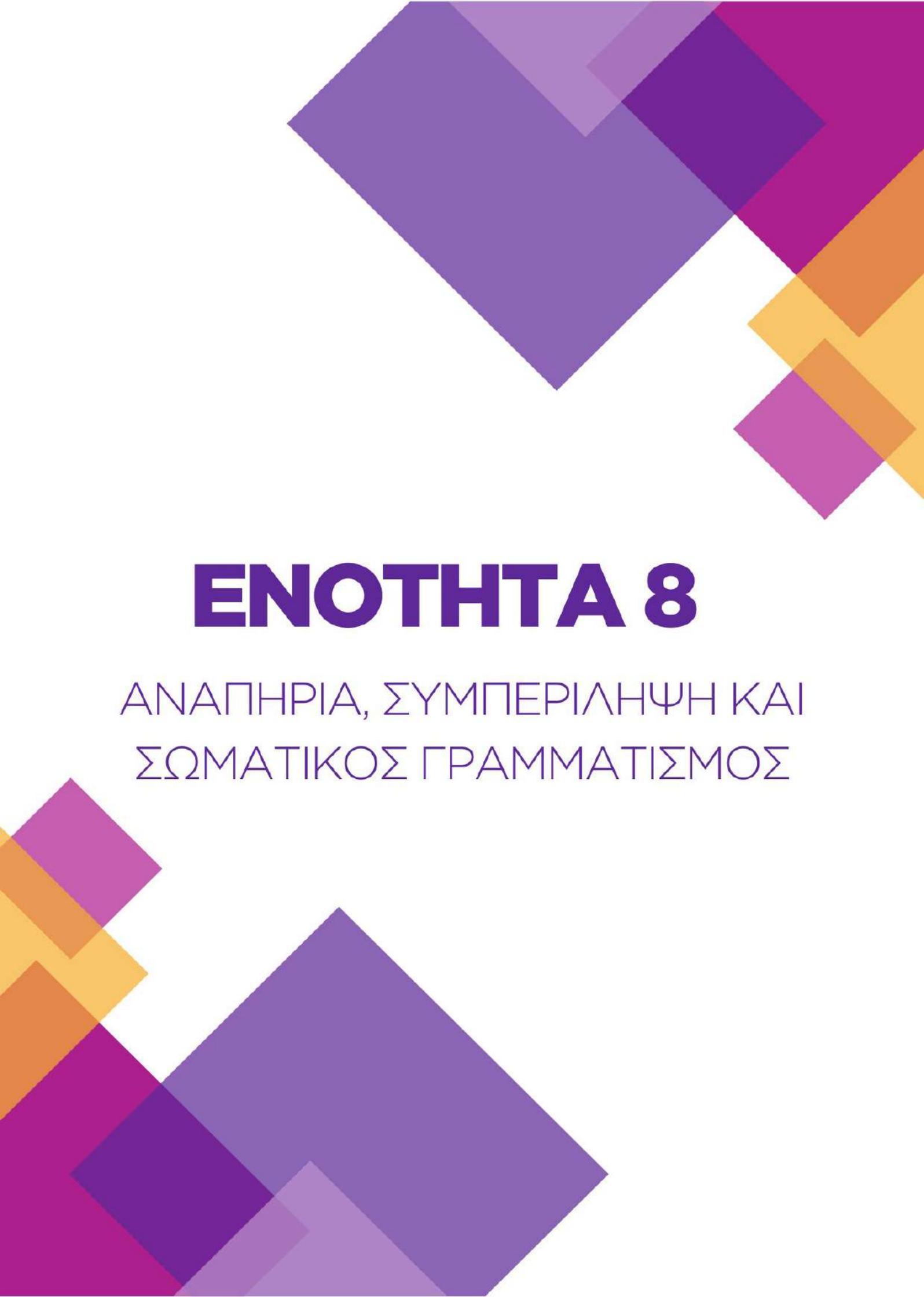
## 8.9 Περαιτέρω ανάγνωση

- AIESEP. (2020). *Position statement on physical education assessment*. Author. <https://aiesep.org/scientific-meetings/position-statements/>
- Brown, S., & Hopper, T. (2006). Can all students in pe get an 'A'? Game performance assessment by peers as a critical component of student learning. *The Physical and Health Education*, 72(1), 14-21. <https://web.uvic.ca/~thopper/WEB/articles/Cahperd/On-line%20GPAI.pdf>
- Butler, J., & McCahan. (2005). Teaching games for understanding as a curriculum model. In L. Griffin & J. Butler (Eds.), *Teaching games for understanding: Theory, research, and practice* (pp. 33-54). Human Kinetics.
- Butler, J. I. (2006). Curriculum constructions of ability: enhancing learning through Teaching Games for Understanding (TGfU) as a curriculum model. *Sport, Education and Society*, 11(3), 243-258.
- Butler, J. I. (2005). TGfU pet-agogy: Old dogs, new tricks and puppy school. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(3), 225-240.
- Casey, A., & MacPhail, A. (2018). Adopting a models-based approach to teaching physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 294-310. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1429588>
- Choi, S. M., Sum, K. W. R., Leung, F. L. E., Wallhead, T., Morgan, K., Milton, D., Ha, S. C. A., & Sit, H. P. C. (2020). Effect of sport education on students' perceived physical literacy, motivation, and physical activity levels in university required physical education: A cluster-randomized trial. *Higher Education*, 81, 1137-1155. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00603-5>
- Hastie, P. A., & Wallhead, T. L. (2015). Operationalizing physical literacy through sport education. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 132-138. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.001>

- Holt, N., Strean, W., & Bengoechea, E. (2002). Expanding the teaching games for understanding model: New Avenues for future research and practice. *Journal of Teaching Physical Education*, 21(2), 162-176. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.2.162>
- Kovac, M., Sloan, S., & Starc, G. (2008). Competencies in physical education teaching: Slovenian teachers' views and future perspectives. *European Physical Education Review*, 14, 299. <https://doi.org/10.1177/1356336X08095668>
- Kwan, M. Y. W., Graham, J. D., Bedard, C., Bremer, E., Healey, C., & Cairney, J. (2019). Examining the effectiveness of a pilot physical literacy-based intervention targeting first-year university students: The PLUS Program. *SAGE Open*, 9(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2158244019850248>
- Mandigo, J., & Lodewyk, K. (2019). Examining the impact of a teaching games for understanding approach on the development of physical literacy using the Passport for Life assessment tool. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 136-145. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0028>
- Sammon, P. (2019). *Adopting a new model for health-based physical education: The impact of a professional development programme on teachers' pedagogical practice*. Doctoral dissertation, Loughborough University.

Σωστές απαντήσεις σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής:

- Ερώτηση 1: B
- Ερώτηση 2: D
- Ερώτηση 3: C
- Ερώτηση 4: B
- Ερώτηση 5: C

The page features a decorative background of overlapping geometric shapes, primarily squares and diamonds, in various shades of purple, pink, and orange. These shapes are arranged in a pattern that frames the central text.

# ΕΝΟΤΗΤΑ 8

ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ  
ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

## 9 Ενότητα 8: Αναπηρία, συμπερίληψη και σωματικός γραμματισμός

Διάρκεια: περίπου 5 ώρες

### 9.1 Επισκόπηση

Η Ενότητα 8 επικεντρώνεται σε μια εκπαιδευτική προσπάθεια για την αντιμετώπιση της λεπτής διασταύρωσης της αναπηρίας, της ένταξης και του σωματικού γραμματισμού στο τοπίο της φυσικής αγωγής. Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να εξοπλίσει τους εκπαιδευόμενους με τις βασικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς που καλλιεργεί την ολιστική ανάπτυξη και τον σωματικό γραμματισμό σε όλα τα παιδιά. Αναμένεται ότι καθώς οι εκπαιδευόμενοι ασχολούνται με το περιεχόμενο, θα επιλύσουν τις πολυπλοκότητες και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα παιδιά με αναπηρίες και οι ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες «SEN» εξοπλίζοντας τον εαυτό τους με ένα ρεπερτόριο προσαρμοσμένων στρατηγικών για διδασκαλία χωρίς αποκλεισμούς.

### 9.2 Λέξεις κλειδιά & έννοιες

Αναπηρία και φυσική αγωγή, εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς, ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (SEN), προσαρμοστικές στρατηγικές διδασκαλίας, ανάπτυξη σωματικού γραμματισμού, διαφοροποιημένη και προσαρμοσμένη διδασκαλία

### 9.3 Μαθησιακοί στόχοι

Όσον αφορά τις γνώσεις, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- αναπτύξουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση της πολυπλοκότητας και των εμποδίων που σχετίζονται με τα παιδιά με αναπηρίες ή / και τις ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες «SEN» και τις επιπτώσεις τους στην ολιστική μάθηση και την ανάπτυξη σωματικού γραμματισμού.
- Αποκτήσουν γνώση διαφόρων προσαρμοσμένων πλαισίων διδασκαλίας όπως ASPECT, STEP, TREE, CHANGE IT και SMILES και να κατανοήσουν πώς αυτά μπορούν να εφαρμοστούν για να εξασφαλίσουν την πρόοδο χωρίς αποκλεισμούς στον σωματικό γραμματισμό σε όλα τα παιδιά.

Όσον αφορά τις δεξιότητες, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Χρησιμοποιήσουν προσαρμοστικές στρατηγικές διδασκαλίας για να σχεδιάσουν και να εκτελέσουν εμπειρίες φυσικής αγωγής που προωθούν τον σωματικό γραμματισμό, καλύπτοντας τις συγκεκριμένες εκπαιδευτικές ανάγκες διαφορετικών μαθητών.
- Αξιολογούν με κριτική σκέψη τον αντίκτυπο των διαφορετικών στρατηγικών διδασκαλίας στην ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού, λαμβάνοντας υπόψη τις ποικίλες εκπαιδευτικές ανάγκες των μαθητών.
- Δημιουργήσουν και να σχεδιάσουν ολοκληρωμένα σχέδια σύντομων μαθημάτων που ενσωματώνουν στρατηγικές χωρίς αποκλεισμούς, διασφαλίζοντας τη δέσμευση και την ουσιαστική συμμετοχή των μαθητών μικτών ικανοτήτων στη φυσική αγωγή.

Όσον αφορά τις ικανότητες, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Εφαρμόζουν και να τροποποιούν στρατηγικές διδασκαλίας, λαμβάνοντας υπόψη συγκεκριμένες μαθησιακές προκλήσεις, για την ενίσχυση του σωματικού γραμματισμού και την προώθηση ενός μαθησιακού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς.

- Αξιολογούν συνεχώς και να τροποποιούν διδακτικές πρακτικές με βάση την αποτελεσματικότητά τους στην προώθηση του σωματικού γραμματισμού, διασφαλίζοντας την ανταπόκριση στις εξελισσόμενες ανάγκες των μαθητών.
- Διατυπώνουν αποτελεσματικά τη σημασία και τη πρακτική εφαρμογή των προσαρμοσμένων στρατηγικών διδασκαλίας για την προώθηση του σωματικού γραμματισμού και της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς σε περιβάλλοντα φυσικής αγωγής.

## 9.4 Περιεχόμενο & δραστηριότητες

### 9.4.1 Ορισμός της αναπηρίας και των ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών «SEN»

Σε μια τάξη όχι τόσο διαφορετική από τη δική σας, υπάρχει ένα μωσαϊκό μαθητών, ο καθένας μοναδικός στις ικανότητες και τις προκλήσεις του. Ανάμεσά τους είναι ο Lucas, ένα αγόρι με λαμπερά μάτια με εγκεφαλική παράλυση, του οποίου το αναπηρικό καροτσάκι δεν μειώνει τον ενθουσιασμό του για μάθηση. Απέναντι από το δωμάτιο κάθεται η Sarah, ένα κορίτσι με σύνδρομο Down, της οποίας το χαμόγελο φωτίζει το χώρο. Αυτή η τάξη είναι ένας μικρόκοσμος του ευρύτερου κόσμου, ένας τόπος όπου συνυπάρχουν σωματικές, διανοητικές και οργανικές αναπηρίες, καθεμία από τις οποίες αφηγείται μια ιστορία ανθεκτικότητας και δυνατοτήτων.

Η αναπηρία είναι μια φυσική πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης. Σε κάποιο σημείο, σχεδόν όλοι θα βιώσουν αναπηρία, είτε προσωρινά είτε μόνιμα. Επί του παρόντος, περίπου 1,3 δισεκατομμύρια άτομα, ή περίπου το 16% του παγκόσμιου πληθυσμού, ζουν με σημαντική αναπηρία, αριθμός που αυξάνεται λόγω παραγόντων όπως η γήρανση του πληθυσμού και η αυξημένη εξάπλωση χρόνιων ασθενειών (ΠΟΥ, 2022). Οι αναπηρίες προκύπτουν από την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων με προβλήματα υγείας, όπως η εγκεφαλική παράλυση, το σύνδρομο Down και η κατάθλιψη και διάφορους προσωπικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν κοινωνικές συμπεριφορές, μη προσβάσιμες δημόσιες συγκοινωνίες και κτίρια και έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης.

Το περιβάλλον διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στον καθορισμό της εμπειρίας και της σοβαρότητας της αναπηρίας. Όταν τα περιβάλλοντα είναι απρόσιτα, δημιουργούν εμπόδια που μπορούν να περιορίσουν σημαντικά την πλήρη και ενεργό συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στην κοινωνία, ισότιμα με όλους. Η πρόοδος στην κοινωνική συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία μπορεί να επιτευχθεί με την άρση αυτών των εμποδίων και την υποστήριξη των καθημερινών δραστηριοτήτων και αλληλεπιδράσεών τους. Τα ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι υπάρχει ανάγκη για διαδρομές χωρίς αποκλεισμούς που προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες και την ανάπτυξη δεξιοτήτων των παιδιών με αναπηρίες. Αυτές οι διαδρομές απαιτούν ισχυρές συνεργασίες μεταξύ βασικών τομέων όπως οι υπηρεσίες αναπηρίας, οι αθλητικές οργανώσεις, η εκπαίδευση και η κυβέρνηση (Shields & Synnot, 2016). Είναι σύνηθες για όλα τα παιδιά και τους νέους να αντιμετωπίζουν μαθησιακές προκλήσεις σε διάφορα σημεία. Τέτοιες εμπειρίες δεν είναι εξαιρέσεις. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτές οι δυσκολίες είναι βραχυπρόθεσμες και μπορούν να ξεπεραστούν με υποστήριξη και ενθάρρυνση τόσο από το σπίτι όσο και από το σχολείο. Συγκεκριμένα, η μελέτη των Shields και Synnot (2016) ανέδειξε τον ουσιαστικό ρόλο της πρώιμης ανάπτυξης στις κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες και την καθοριστική υποστήριξη που παρέχουν οι οικογένειες στην ενθάρρυνση της συμμετοχής στη σωματική δραστηριότητα. Ωστόσο, εντόπισε επίσης συγκεκριμένα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα παιδιά με αναπηρίες πιο έντονα από τους τυπικά αναπτυσσόμενους συνομηλίκους τους. Αυτές περιλαμβάνουν την έλλειψη ειδικευμένων εκπαιδευτών, την κοινωνική στάση απέναντι στην αναπηρία και τις ανεπαρκείς τοπικές ευκαιρίες συμμετοχής.

Συνολικά, κάθε παιδί έχει μοναδικά χαρακτηριστικά, ενδιαφέροντα, ικανότητες και μαθησιακές ανάγκες (UNESCO, 2023). Η αναγνώριση των μοναδικών αναγκών και προκλήσεων κάθε παιδιού με αναπηρία είναι θεμελιώδεις για την καθιέρωση μιας ουσιαστικής κατανόησης μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς. Αυτή η κατανόηση μπορεί να διευκολύνει προσαρμοσμένες εκπαιδευτικές στρατηγικές που εναρμονίζονται με τα ατομικά μαθησιακά προφίλ των μαθητών, προωθώντας έτσι ένα περιβάλλον όπου κάθε παιδί μπορεί να ευδοκιμήσει. Δεδομένου του ευρέος φάσματος των αναπηριών, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να συμμετέχουν σε συνεχή μάθηση και συνεργασία με ειδικούς για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των ειδικών απαιτήσεων κάθε μαθητή.

Οι «ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες» (SEN) είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις μαθησιακές προκλήσεις ή αναπηρίες που καθιστούν τη μάθηση πιο δύσκολη για ορισμένα παιδιά σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους της ίδιας ηλικίας. Με άλλα λόγια, οι ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες «SEN» είναι ένας νομικός ορισμός και αναφέρεται σε παιδιά με μαθησιακά προβλήματα ή αναπηρίες που καθιστούν δυσκολότερη τη διαδικασία της μάθησής σε αυτά σε σχέση με τα περισσότερα παιδιά της ίδιας ηλικίας. Τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες συχνά χρειάζονται πρόσθετους ή διαφορετικούς τύπους υποστήριξης από ό, τι συνήθως παρέχονται σε άλλα παιδιά της ηλικίας τους. Αυτή η πρόσθετη υποστήριξη αναφέρεται ως ειδική εκπαιδευτική παροχή.

#### 9.4.2 Αντίκτυπος των αναπηριών και των ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών «SEN» στη μάθηση

Οι αναπηρίες και οι ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση ενός παιδιού. Τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται διαφορετικά από τους συνομηλίκους τους, οδηγώντας τα σε συναισθήματα απομόνωσης ή απογοήτευσης. Αυτά τα παιδιά μπορεί να αντιμετωπίσουν προκλήσεις στην κοινωνικοποίηση, η οποία αποτελεί κρίσιμο μέρος της μάθησης. Αυτό μπορεί να προκύψει από εμπόδια επικοινωνίας, ελλείμματα κοινωνικών δεξιοτήτων ή έλλειψη κατανόησης από τους συνομηλίκους. Οι δυσκολίες με τη μάθηση μπορούν να επηρεάσουν τα κίνητρα τους. Μερικά παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν προβλήματα συμπεριφοράς ως απάντηση στις μαθησιακές τους προκλήσεις και των ιδιαιτεροτήτων τους.

#### 9.4.3 Προκλήσεις στα πλαίσια της φυσικής αγωγής

Εικόνα 9.1 Προκλήσεις στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής



Στα πλαίσια της φυσικής αγωγής, οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν συχνά μια σειρά προκλήσεων που απαιτούν προσεκτική εξέταση και δράση. Μια σημαντική πρόκληση είναι η αντιμετώπιση των φυσικών περιορισμών που μπορεί να αντιμετωπίσουν ορισμένα παιδιά με αναπηρίες. Αυτοί οι περιορισμοί μπορούν να περιορίσουν την ικανότητά τους να συμμετέχουν σε ορισμένες σωματικές ασκήσεις μαζί με τους συνομηλίκους τους. Για να αντιμετωπιστεί αυτό, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να προσαρμόσουν αυτές τις ασκήσεις για να τις καταστήσουν προσβάσιμες, διασφαλίζοντας ότι κάθε παιδί μπορεί να συμμετάσχει και να επωφεληθεί από τη φυσική αγωγή. Μια άλλη κρίσιμη πτυχή είναι η δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς. Ένα τέτοιο περιβάλλον απαιτεί τα παιδιά διαφορετικών ικανοτήτων να μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα και να επωφελούνται από τη διδακτέα ύλη της φυσικής αγωγής. Η επίτευξη αυτού του επιπέδου συμμετοχικότητας περιλαμβάνει την ύπαρξη του κατάλληλου εξοπλισμού που καλύπτει ένα ευρύ φάσμα ικανοτήτων, την εκπαίδευση του προσωπικού ώστε να είναι έμπειρο στη διαχείριση διαφορετικών αναγκών και την προώθηση μιας υποστηρικτικής ομάδας συνομηλίκων που ενθαρρύνει όλους τους μαθητές να συμμετάσχουν πλήρως. Επιπλέον, η ασφάλεια όλων των μαθητών, ιδιαίτερα εκείνων με σωματικές αναπηρίες ή αναπηρίες στις αισθήσεις, είναι υψίστης σημασίας. Η διασφάλιση της ασφάλειας σε χώρους φυσικής αγωγής απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και αυξημένη ευαισθητοποίηση από τους εκπαιδευτικούς.

Αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο τη φυσική ασφάλεια όσον αφορά την πρόληψη τραυματισμών, αλλά και τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού συναισθηματικού περιβάλλοντος όπου όλοι οι μαθητές αισθάνονται πολύτιμοι και συμπεριλαμβανόμενοι. Συνολικά, αυτές οι προκλήσεις υπογραμμίζουν την ανάγκη για μια καλά μελετημένη προσέγγιση στη φυσική αγωγή που αναγνωρίζει και σέβεται τις ποικίλες ανάγκες όλων των μαθητών, διασφαλίζοντας τη φυσική, συναισθηματική και κοινωνική ευημερία τους στο περιβάλλον της φυσικής αγωγής.

- Φυσικοί περιορισμοί: Οι αναπηρίες ενδέχεται να περιορίζουν τη συμμετοχή σε ορισμένες σωματικές ασκήσεις. Ενδέχεται να απαιτούνται προσαρμογές για να καταστούν προσβάσιμες αυτές οι ασκήσεις.
- Περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς: Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου τα παιδιά με διάφορες ικανότητες μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα μπορεί να είναι δύσκολη. Αυτό περιλαμβάνει την ύπαρξη του σωστού εξοπλισμού, εκπαιδευμένου προσωπικού και μιας υποστηρικτικής ομάδας συνομηλίκων.
- Ανησυχίες για την ασφάλεια: Η διασφάλιση της ασφάλειας όλων των μαθητών, ειδικά εκείνων με σωματικές αναπηρίες ή αναπηρίες σε αισθήσεις, είναι ζωτικής σημασίας. Αυτό απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και ευαισθητοποίηση από τους εκπαιδευτικούς.

#### **9.4.4 Αρχές σωματικού γραμματισμού και εκπαίδευσης χωρίς περιορισμούς**

Οι αρχές του σωματικού γραμματισμού και της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς είναι θεμελιώδεις για τη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού περιβάλλοντος που αναγνωρίζει και υποστηρίζει τις ποικίλες ανάγκες όλων των μαθητών, ιδιαίτερα στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής. Αυτές οι αρχές καθοδηγούν τους εκπαιδευτικούς στην προώθηση ενός μαθησιακού χώρου όπου κάθε μαθητής, ανεξάρτητα από τις σωματικές, γνωστικές ή αισθητηριακές ικανότητές του, μπορεί να συμμετάσχει και να επωφεληθεί από σωματικές δραστηριότητες. Οι βασικές αρχές περιλαμβάνουν (i) ολιστική ανάπτυξη, (ii) συμμετοχικότητα ως βασική αξία, (iii) προσαρμογή και προσβασιμότητα.

##### **9.4.4.1 Ολιστική ανάπτυξη**

Ο σωματικός γραμματισμός δίνει έμφαση στην ανάπτυξη ολόκληρου του παιδιού - συμπεριλαμβανομένων των σωματικών, γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών πτυχών. Η

έννοια του σωματικού γραμματισμού ασχολείται με την ανάπτυξη των φυσικών δεξιοτήτων, της εμπιστοσύνης, των κινήτρων και μιας δια βίου αγάπης για τη σωματική δραστηριότητα.

#### **9.4.4.2 Συμπερίληψη ως βασικής αξία**

Η εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς βασίζεται στην παραδοχή ότι όλα τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να μαθαίνουν μαζί. Πρόκειται για την προσαρμογή του περιβάλλοντος, των μεθόδων διδασκαλίας και του περιεχομένου για να διασφαλιστεί ότι κάθε παιδί μπορεί να συμμετάσχει πλήρως και αποτελεσματικά.

#### **9.4.4.3 Προσαρμογή και προσβασιμότητα**

Αναγνωρίζοντας ότι κάθε παιδί είναι μοναδικό, οι μέθοδοι διδασκαλίας και τα μαθησιακά περιβάλλοντα θα πρέπει να προσαρμοστούν ώστε να ανταποκρίνονται στις ποικίλες ανάγκες των μαθητών. Αυτό θα μπορούσε να σημαίνει τροποποίηση του εξοπλισμού, των κανόνων ή του περιβάλλοντος για να γίνουν οι δραστηριότητες πιο προσιτές και ευχάριστες σε όλους.

Η αποτελεσματική εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς στην Πολωνία απαιτεί συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών, μαθητών, γονέων και της ευρύτερης κοινότητας. Αυτή η συνεργασία εξασφαλίζει μια κοινή κατανόηση και συλλογική προσπάθεια για την υποστήριξη του εκπαιδευτικού ταξιδιού κάθε μαθητή. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να συμμετέχουν στη συνεχή εκπαίδευση τους σχετικά με τις πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς και σωματικού γραμματισμού για να μπορούν να ανταποκρίνονται στις εξελισσόμενες ανάγκες των μαθητών τους. Ο απώτερος στόχος είναι να εμφυσήσουν μια αγάπη για τη σωματική δραστηριότητα που επεκτείνεται πέρα από την τάξη, ενθαρρύνοντας τη δια βίου συμμετοχή στον αθλητισμό και τον ενεργό τρόπο ζωής.

### **9.4.5 Ανάπτυξη σωματικού γραμματισμού από τη σκοπιά των ατόμων με αναπηρίες: ερευνητικά στοιχεία**

Οι Pushkarenko et al. (2023) στη μελέτη τους προσφέρουν μια νέα προοπτική για τον σωματικό γραμματισμό διερευνώντας τις βιωματικές πτυχές του από τη σκοπιά των ατόμων με αναπηρίες; ένα δημογραφικό στοιχείο που συχνά παραβλέπεται στο διάλογο για τον σωματικό γραμματισμό. Η μελέτη είχε ως στόχο να κατανοήσει την αξία που αυτά τα άτομα δίνουν στον σωματικό γραμματισμό και την ανάπτυξή του, αμφισβητώντας την επικρατούσα κουλτούρα για την αναπηρία που τείνει να περιθωριοποιήσει τις εμπειρίες και τις ενσωματωμένες δυνατότητές αυτών των ατόμων. Η έρευνα χρησιμοποίησε το θεωρητικό μοντέλο των κοινοτήτων πρακτικής ως εννοιολογικό πλαίσιο, εμπλέκοντας 13 συμμετέχοντες με αναπηρίες σε δύο ομάδες εστίασης. Οι εμπειρίες των συμμετεχόντων αναλύθηκαν μέσω θεματικής ανάλυσης και παρουσιάστηκαν μέσω σύνθετων αφηγήσεων, οι οποίες συμπύκνωσαν αποτελεσματικά τη συλλογική εμπειρία και την αξία που σχετίζεται με τον σωματικό γραμματισμό μεταξύ των συμμετεχόντων. Οι αφηγήσεις υπογράμμισαν τη σημασία του σωματικού γραμματισμού στην προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης, της εξερεύνησης, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της αίσθησης του ανήκειν μεταξύ των ατόμων με αναπηρίες. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος που προωθεί την αυτονομία και το «ανήκειν» είναι ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση της αξίας και της ανάπτυξης του σωματικού γραμματισμού στο πλαίσιο της αναπηρίας. Αυτή η έρευνα παρέχει μια κρίσιμη αντίληψη του σωματικού γραμματισμού σχετικά με την αναπηρία, υποδηλώνοντας ότι οι φωνές των ατόμων που βιώνουν αναπηρία πρέπει να είναι αναπόσπαστο μέρος της συνεχιζόμενης ανάπτυξης των προγραμμάτων σωματικού γραμματισμού για να εξασφαλιστεί η ένταξη τους.

Με βάση τις ιδέες των Pushkarenko et al. (2023) σχετικά με τον σωματικό γραμματισμό από την οπτική γωνία των ατόμων με αναπηρίες, και μια άλλη σημαντική μελέτη των Pushkarenko et al.

(2021) εμβαθύνει στις αποχρώσεις της ανάπτυξης σωματικού γραμματισμού σε παιδιά με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού (ASD). Αυτή η έρευνα τονίζει την κρίσιμη ανάγκη για περιεκτικές και προσαρμοσμένες προσεγγίσεις για την προώθηση του σωματικού γραμματισμού μεταξύ των παιδιών με ASD, τα οποία συχνά αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις στη συμμετοχή τους σε σωματικές δραστηριότητες. Η μελέτη υπογραμμίζει ότι οι παραδοσιακές μέθοδοι, οι οποίες επικεντρώνονται κυρίως στην απόκτηση θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων, μπορεί ακούσια να διαιωνίζουν ένα κανονιστικό πλαίσιο, αποκλείοντας έτσι παιδιά με ξεχωριστές ικανότητες και ανάγκες. Η μελέτη υπογραμμίζει τη σημασία της συμμετοχής των γονέων στην ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού, αναγνωρίζοντας τους γονείς ως βασικούς συντονιστές και συνεργάτες στο ταξίδι της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών τους.

Αυτές οι μελέτες υπογραμμίζουν συλλογικά μια κεντρική αλλαγή στην κατανόηση και την εφαρμογή του σωματικού γραμματισμού. Υποστηρίζουν μια πιο ολιστική και χωρίς αποκλεισμούς προσέγγιση που εκτιμά τις διαφορετικές ικανότητες και εμπειρίες των ατόμων με αναπηρίες. Η έμφαση στη γονική υποστήριξη, ιδιαίτερα στο πλαίσιο της ASD, έχει ευρύτερο στόχο τη δημιουργία προγραμμάτων σωματικού γραμματισμού που δεν είναι μόνο προσβάσιμα αλλά επίσης ανταποκρίνονται και σέβονται τις ατομικές διαφορές. Αυτές οι ιδέες ανοίγουν το δρόμο για μια εμπλουτισμένη κατανόηση του σωματικού γραμματισμού, υποστηρίζοντας στρατηγικές και πρακτικές που τιμούν τις μοναδικές ικανότητες και εμπειρίες όλων των ατόμων, ειδικά εκείνων με αναπηρίες, στην επιδίωξη του σωματικού γραμματισμού και της ευημερίας.

#### **9.4.6 Προσαρμοσμένο, ολιστικό και χωρίς περιορισμούς περιβάλλον φυσικής αγωγής**

Η ανησυχητική αύξηση της φυσικής αδράνειας και οι επιζήμιες επιπτώσεις της στην υγεία, το προσδόκιμο ζωής και το οικονομικό κόστος αποτελούν παγκόσμια ανησυχία; υπογραμμίζει την επείγουσα ανάγκη αύξησης τόσο της ποιότητας όσο και της ποσότητας της συμμετοχής στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου για την προώθηση υγιεινών και ενεργών τρόπων ζωής; υπογραμμίζει επίσης την ανάγκη καλλιέργειας ενός εγγράμματος πληθυσμού πάνω στον σωματικό γραμματισμό. Αυτό περιλαμβάνει την ενθάρρυνση της ουσιαστικής εμπλοκής στο παιχνίδι και τις σωματικές ασκήσεις, που διευκολύνεται από την ανάπτυξη λειτουργικών δεξιοτήτων κίνησης μέσα σε εμπλουτισμένα περιβάλλοντα. Οι Rudd et al. (2020) στην εργασία τους, υποστηρίζουν την απομάκρυνση από τις παραδοσιακές αναγωγικές προσεγγίσεις στη σωματική δραστηριότητα, προτείνοντας αντ' αυτού μια βιώσιμη και δυναμική προσέγγιση. Αυτή η προσέγγιση δίνει έμφαση στον εμπλουτισμό για την υποστήριξη της μάθησης και της ανάπτυξης λειτουργικών κινητικών δεξιοτήτων. Η έννοια του σωματικού γραμματισμού εδώ είναι ενσωματωμένη βαθιά στο πλαίσιο της οικολογικής ψυχολογίας. Επιτρέπει στους μαθητές την ελευθερία και το χρόνο να «εξερευνήσουν-ανακαλύψουν» σε περιβάλλοντα που προωθούν την αυτό-οργάνωση διαφόρων διασυνδεδεμένων υποσυστημάτων (ανατομικών, αναπνευστικών, κυκλοφορικών, νευρικών και αντιληπτικών-γνωστικών). Αυτό οδηγεί στην ανάπτυξη λειτουργικών λύσεων κίνησης για εργασίες απόδοσης και διαρκείς θετικές προσαρμογές που υποστηρίζουν το ταξίδι στον σωματικό γραμματισμό καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής κάποιου.

Κεντρικό ρόλο σε αυτή τη συζήτηση κατέχουν δύο μαθητοκεντρικές παιδαγωγικές, «learner-centred pedagogies»: η Μη Γραμμική Παιδαγωγική «Non-linear Pedagogy (NLP)» και το Μοντέλο Αθλητικών Δεξιοτήτων «Athletic Skills Model (ASM)». Και οι δύο παιδαγωγικές τονίζουν τη σημασία της παροχής πλούσιων και ποικίλων αθλητικών εμπειριών από νεαρή ηλικία και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Αυτές οι εμπειρίες έχουν σχεδιαστεί για να αγκαλιάζουν την πολυπλοκότητα της μαθησιακής διαδικασίας και να υποστηρίζουν την ενσωματωμένη ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού, οδηγώντας σε βιώσιμη σωματική δραστηριότητα.

Ως εκ τούτου, το δυναμικό μιας βιώσιμης και δυναμικής προσέγγισης στην υποστήριξη του σωματικού γραμματισμού προσφέρει έναν οδικό χάρτη για αξιόπιστη και έγκυρη μέτρηση του σωματικού γραμματισμού, συνδυάζοντας τις προοπτικές οικολογικής δυναμικής με τη φαινομενολογική κατανόηση του σωματικού γραμματισμού. Αυτή η ολιστική προσέγγιση παρουσιάζει ένα όραμα μετασχηματισμού για τη φυσική αγωγή, το οποίο καλλιεργεί τη δια βίου σωματική δραστηριότητα μέσω εμπλουτισμένων μαθησιακών εμπειριών και βαθιάς κατανόησης του σωματικού γραμματισμού.

#### 9.4.7 Προσαρμοζόμενη διδασκαλία στη Φυσική Αγωγή

Η προσαρμογή των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή περιλαμβάνει την τροποποίηση των δραστηριοτήτων, των εκπαιδευτικών συλ ή του προγράμματος σπουδών για την κάλυψη των μοναδικών αναγκών κάθε μαθητή. Αυτή η προσέγγιση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των αρχών του σωματικού γραμματισμού και της Ενιαίας Εκπαίδευσης που συζητήθηκαν νωρίτερα, τονίζοντας τη σημασία της προσβασιμότητας, της συμμετοχικότητας και του σεβασμού των διαφορετικών ικανοτήτων των μαθητών. Κατά τη σύγκριση της διαφοροποίησης με την προσαρμοζόμενη διδασκαλία, και οι δύο στρατηγικές στοχεύουν στην αντιμετώπιση των ατομικών αναγκών των μαθητών, αλλά το κάνουν με διαφορετικούς τρόπους. Η διαφοροποιημένη διδασκαλία είναι μια πιο παραδοσιακή μέθοδος όπου η εκπαιδευτική εμπειρία ποικίλλει ανάλογα με τις ομάδες μαθητών. Για παράδειγμα, ένας εκπαιδευτικός μπορεί να προσφέρει απλούστερες δραστηριότητες για όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες και πιο σύνθετες για προχωρημένους μαθητές. Ενώ αυτή η μέθοδος ήταν ζωτικής σημασίας στη φυσική αγωγή, έχει τεθεί υπό έλεγχο για την πιθανή διεύρυνση του χάσματος μεταξύ μαθητών με διαφορετικές ικανότητες, καθώς συχνά παρέχει εντελώς διαφορετικές μαθησιακές εμπειρίες με βάση την αντιληπτή επάρκεια. Από την άλλη, η προσαρμοζόμενη διδασκαλία, ευθυγραμμιζόμενη στενά με τις προαναφερθείσες αρχές, υιοθετεί μια πιο σύγχρονη προσέγγιση. Περιλαμβάνει τον καθορισμό ενιαίων μαθησιακών στόχων για όλους τους μαθητές, αλλά και τη διαφοροποίηση του επιπέδου υποστήριξης που παρέχεται. Αυτή η μέθοδος απαιτεί από τους εκπαιδευτικούς να παρακολουθούν στενά την πρόοδο κάθε μαθητή και να προσαρμόζουν τη διδασκαλία τους ανάλογα με τις ανάγκες. Για παράδειγμα, ένας εκπαιδευτικός μπορεί να προσφέρει πρόσθετη καθοδήγηση ή υποστήριξη σε μαθητές που χρειάζονται περισσότερη βοήθεια, ενώ παρουσιάζει πιο απαιτητικές εργασίες σε εκείνους που είναι πιο προχωρημένοι.

Επομένως, ενώ η διαφοροποίηση μεταβάλλει τις μαθησιακές εμπειρίες για διαφορετικές ομάδες, η προσαρμοζόμενη διδασκαλία τροποποιεί το επίπεδο υποστήριξης μέσα σε μια κοινή μαθησιακή εμπειρία. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι όλοι οι μαθητές, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους, μπορούν να συμμετάσχουν και να επωφεληθούν από τις δραστηριότητες φυσικής αγωγής, προωθώντας ένα περιεκτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον που σέβεται και αναγνωρίζει το ταξίδι κάθε μαθητή στον σωματικό γραμματισμό.

**Πίνακας 9.1** Βασικές διαφορές μεταξύ διαφοροποιημένης και προσαρμοζόμενης διδασκαλίας

Χαρακτηριστικό	Διαφοροποιημένη	Προσαρμοζόμενη
Εστίαση	Παροχή διαφορετικών εμπειριών για διαφορετικές ομάδες μαθητών	Παροχή των ίδιων εμπειριών με διαφορετικά επίπεδα υποστήριξης
Προσέγγιση	Πιο παραδοσιακή	Πιο σύγχρονη

<b>Παράδειγμα</b>	Παροχή μιας απλούστερης δραστηριότητας για τους μαθητές που αγωνίζονται και μιας με περισσότερες προκλήσεις για τους μαθητές που είναι πιο μπροστά	Παροχή σε όλους τους μαθητές τους ίδιους μαθησιακούς στόχους, αλλά με περισσότερη καθοδήγηση στους για μαθητές που χρειάζονται υποστήριξη
-------------------	--	---

❖ **Πρακτική δραστηριότητα βασισμένη σε σενάρια: προσαρμοζόμενη διδασκαλία με προκλήσεις στη φυσική αγωγή**

Φανταστείτε ότι είστε εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής σε ένα δημοτικό σχολείο. Έχετε μια διαφορετική τάξη 30 μαθητών, ο καθένας με διαφορετικά επίπεδα φυσικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Το επόμενο σχέδιο μαθήματος περιλαμβάνει μια άσκηση τρίμπλας, όπου οι μαθητές πρέπει να ελιχθούν μια μπάλα μέσα από μια σειρά κώνων. Ο στόχος είναι να αναπτυχθεί ο συντονισμός και ο έλεγχός τους, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι κάθε μαθητής εμπλέκεται και μαθαίνει αποτελεσματικά.

Η τάξη σας περιλαμβάνει μαθητές με μια σειρά ικανοτήτων. Μερικοί είναι πολύ έμπειροι στην τρίμπλα και αναζητούν πιο απαιτητικά καθήκοντα, ενώ άλλοι μόλις αρχίζουν να μαθαίνουν και να αγωνίζονται στο βασικό συντονισμό. Υπάρχουν επίσης μερικοί μαθητές με σωματικές αναπηρίες που περιορίζουν την κινητικότητά τους. Η προγραμματισμένη δραστηριότητα είναι η τρίμπλα μιας μπάλας μέσα από μια σειρά κώνων που έχουν τοποθετηθεί σε ευθεία γραμμή. Η τυπική διαδικασία έχει κώνους σε απόσταση 2 ποδιών. Ο στόχος σας είναι να προσαρμόσετε αυτή την άσκηση με τρόπο που να γίνεται χωρίς αποκλεισμούς, επιτρέποντας σε κάθε μαθητή να συμμετέχει ουσιαστικά και να μαθαίνει, ανεξάρτητα από το ατομικό επίπεδο δεξιοτήτων ή τη φυσική του ικανότητα.

Ως φοιτητές πανεπιστημίου που μελετούν τις αρχές του σωματικού γραμματισμού και της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς, ο στόχος σας είναι να αναπτύξετε προσαρμοζόμενες στρατηγικές γι' αυτήν την άσκηση τρίμπλας.

Εξετάστε τις ακόλουθες ερωτήσεις κατά την επινόηση της λύσης σας:

- Πώς οι αρχές του σωματικού γραμματισμού και της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς καθοδηγούν την προσέγγισή σας σε αυτή τη δραστηριότητα;
- Ποιες είναι οι πιθανές προκλήσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίσετε κατά την εφαρμογή αυτής της άσκησης και πώς θα τις αντιμετωπίζατε;
- Πώς μπορείτε να διασφαλίσετε ότι όλοι οι μαθητές όχι μόνο συμμετέχουν, αλλά και αισθάνονται μια αίσθηση ολοκλήρωσης και συμπερίληψης;

Συζητήστε τη λύση σας με τους συνομηλίκους σας.

#### 9.4.7.1 Προσαρμοζόμενες στρατηγικές και πλαίσια διδασκαλίας

Στον τομέα της προσαρμοζόμενης διδασκαλίας, ιδιαίτερα στη φυσική αγωγή, έχουν αναπτυχθεί διάφορα πλαίσια και στρατηγικές για την ενίσχυση της μάθησης και της συμμετοχής όλων των μαθητών. Αυτά τα πλαίσια (Durdan-Myers, 2023), συμπεριλαμβανομένων των ASPECT, STEP, TREE, CHANGE IT και SMILES, προσφέρουν αλληλεπικαλυπτόμενες αλλά ξεχωριστές ιδέες για την προσαρμογή των μαθημάτων για την υποστήριξη διαφορετικών αναγκών των μαθητών.

Το πλαίσιο ASPECT που σχεδιάστηκε κατά τη διάρκεια μιας πρακτικής διάλεξης με εκπαιδευόμενους στη φυσική αγωγή «Post Graduate Certificate of Education», ενθαρρύνει τους εκπαιδευτικούς να προβληματιστούν σχετικά με διάφορες πτυχές της διδασκαλίας τους για να ενισχύσουν τη μάθηση και τη συμμετοχή των μαθητών. Αυτό το πλαίσιο εξετάζει προσαρμογές στις Δραστηριότητες, το Χώρο, τους Ανθρώπους, τον Εξοπλισμό, τις Συνθήκες και το Χρόνο. Κάθε στοιχείο είναι ρυθμιζόμενο είτε για να αυξήσει είτε για να μειώσει το επίπεδο πρόκλησης ή υποστήριξης, διευκολύνοντας την επιτυχία των μαθητών. Ένα επιπλέον «S» για το ικρίωμα μπορεί επίσης να ενσωματωθεί για να παρέχει περαιτέρω εκτιμήσεις για συγκεκριμένη υποστήριξη που χρειάζονται οι μαθητές. Ομοίως, η αρχή STEP, μια γνωστή και ευρέως χρησιμοποιούμενη μέθοδος στην προσαρμοζόμενη διδασκαλία, και επικεντρώνεται στην τροποποίηση του χώρου, της εργασίας, του εξοπλισμού και των ανθρώπων για την προσαρμογή της μαθησιακής εμπειρίας. Αυτές οι τροποποιήσεις στοχεύουν στη βαθμονόμηση των επιπέδων πρόκλησης και υποστήριξης, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι μαθητές μπορούν να συμμετάσχουν επιτυχώς σε δραστηριότητες φυσικής αγωγής. Το πλαίσιο TREE, που εισήχθη από την Αυστραλιανή Επιτροπή Αθλητισμού, περιλαμβάνει το στυλ διδασκαλίας, τους κανόνες, τον εξοπλισμό και το περιβάλλον. Αυτή η προσέγγιση ενθαρρύνει τους εκπαιδευτικούς να προσαρμόσουν τις στρατηγικές επικοινωνίας και παράδοσης, να απλοποιήσουν ή να αλλάξουν τους κανόνες, να αλλάξουν τον εξοπλισμό και να τροποποιήσουν το μαθησιακό περιβάλλον για να υποστηρίξουν καλύτερα τις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών. Το CHANGE IT, που βασίζεται επίσης σε πρωτοβουλίες της Αυστραλιανής Επιτροπής Αθλητισμού, επεκτείνει αυτές τις ιδέες. Περιλαμβάνει την προσαρμογή του στυλ προπόνησης, τις μεθόδους βαθμολόγησης ή νίκης (Πώς σκοράρετε/κερδίζετε), την περιοχή παιχνιδιού, τους αριθμούς σε ομάδες, τους κανόνες παιχνιδιού, τον εξοπλισμό, τη συμπεριληψη όλων των μαθητών και τον χρόνο. Κάθε στοιχείο έχει σχεδιαστεί για να είναι ευέλικτο για να αυξήσει ή να μειώσει την πρόκληση και την υποστήριξη, διασφαλίζοντας έτσι τη δέσμευση και την επιτυχία όλων των μαθητών. Τέλος, το πλαίσιο SMILES, που προέρχεται από το Sport Wales, δίνει έμφαση στη δημιουργία ενός ασφαλούς μαθησιακού περιβάλλοντος, στη μεγιστοποίηση της συμμετοχής, στη συμμετοχή των μαθητών στη μάθησή τους, στην προσβάσιμη μάθηση, στο σχεδιασμό ευχάριστων εμπειριών και στη διευκόλυνση της επιτυχίας για όλους τους μαθητές. Αυτό το πλαίσιο βασίζεται στην πεποίθηση ότι η μάθηση στη φυσική αγωγή πρέπει να είναι ασφαλής, χωρίς αποκλεισμούς, ευχάριστη και επιτυχημένη για κάθε μαθητή.

Κάθε ένα από αυτά τα πλαίσια μοιράζεται έναν κοινό στόχο: να δημιουργήσει ένα περιβάλλον φυσικής αγωγής που είναι περιεκτικό, ελκυστικό και ανταποκρίνεται στις ποικίλες ανάγκες των μαθητών. Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις διαφορετικές στρατηγικές, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσαρμόσουν αποτελεσματικά τη διδασκαλία τους για να διασφαλίσουν ότι κάθε μαθητής, ανεξάρτητα από τις ικανότητες ή τις προκλήσεις του, μπορεί να συμμετάσχει πλήρως και να επωφεληθεί από τη διδακτέα ύλη της φυσικής αγωγής.

Η εφαρμογή της προσαρμοζόμενης διδασκαλίας στη φυσική αγωγή είναι μια αποτελεσματική προσέγγιση για την κάλυψη των ποικίλων αναγκών των μαθητών, αλλά παρουσιάζει αρκετές προκλήσεις. Η αντιμετώπιση των μοναδικών αναγκών μιας τάξης, ιδιαίτερα μιας τάξης με περίπου 30 μαθητές, μπορεί να είναι ένα αποθαρρυντικό έργο ακόμη και για έμπειρους εκπαιδευτικούς. Εδώ είναι μερικές από τις πιθανές προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν. Πρώτον, πολλοί εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν έλλειψη κατάρτισης και πόρων. Η προσαρμοζόμενη διδασκαλία απαιτεί συγκεκριμένες δεξιότητες και γνώσεις, και χωρίς επαρκή κατάρτιση, οι εκπαιδευτικοί μπορεί να δυσκολευτούν να εφαρμόσουν αποτελεσματικά αυτές τις στρατηγικές. Επιπλέον, η έλλειψη πρόσβασης σε απαραίτητους πόρους ή εξοπλισμό μπορεί να εμποδίσει την εφαρμογή της προσαρμοζόμενης διδασκαλίας. Οι χρονικοί περιορισμοί αποτελούν άλλη μια σημαντική πρόκληση. Ο σχεδιασμός και η εκτέλεση προσαρμοζόμενων στρατηγικών διδασκαλίας απαιτούν επιπλέον

χρόνο, έναν πόρο που συχνά σπανίζει, ειδικά για εκπαιδευτικούς που διαχειρίζονται μεγάλες τάξεις. Αυτός ο περιορισμός μπορεί να καταστήσει δύσκολη την αποτελεσματική ανάπτυξη και εφαρμογή προσαρμοζόμενων διδακτικών προσεγγίσεων. Η αξιολόγηση της προόδου των μαθητών και η κατανόηση των ατομικών αναγκών μπορεί επίσης να είναι περίπλοκη, ειδικά σε μια τάξη με ευρύ φάσμα ικανοτήτων. Αυτή η δυσκολία στην αξιολόγηση μπορεί να εμποδίσει την αποτελεσματική εφαρμογή της προσαρμοζόμενης διδασκαλίας, καθώς είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσουμε τις συγκεκριμένες ανάγκες και την πρόοδο κάθε μαθητή. Η οικοδόμηση θετικών σχέσεων και η δημιουργία ενός υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος είναι θεμελιώδεις για την αποτελεσματική προσαρμοζόμενη διδασκαλία. Ωστόσο, αυτές οι πτυχές συχνά χρειάζονται χρόνο για να αναπτυχθούν, ιδιαίτερα με νέες τάξεις. Η δημιουργία προσδοκιών συμπεριφοράς και η προώθηση ενός περιβάλλοντος καλλιέργειας αποτελούν προϋποθέσεις για την ευημερία της προσαρμοζόμενης διδασκαλίας.

Παρά τις προκλήσεις αυτές, υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι εκπαιδευτικοί για να εφαρμόσουν με επιτυχία την προσαρμοζόμενη διδασκαλία στα μαθήματα φυσικής αγωγής. Ξεκινώντας από τα μικρά είναι μια πρακτική προσέγγιση. Αντί να προσπαθούν να εφαρμόσουν όλες τις στρατηγικές ταυτόχρονα, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να επικεντρωθούν σε μερικούς τομείς ή μαθητές και σταδιακά να επεκτείνουν τις μεθόδους τους, αναλογιζόμενοι τι λειτουργεί καλύτερα σε συγκεκριμένα πλαίσια και για συγκεκριμένους μαθητές. Η συνεργασία με άλλους εκπαιδευτικούς μπορεί να είναι απίστευτα επωφέλης. Η ανταλλαγή ιδεών και στρατηγικών με συναδέλφους, ειδικά εκείνους που διδάσκουν στο ίδιο πλαίσιο, μπορεί να οδηγήσει στην ανακάλυψη αποτελεσματικών πρακτικών και να παράσχει την απαραίτητη υποστήριξη. Η αναζήτηση κατάρτισης και πόρων είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της ικανότητας ενός εκπαιδευτικού να εφαρμόζει μια προσαρμοζόμενη διδασκαλία. Πολλοί οργανισμοί προσφέρουν εκπαίδευση και πόρους σε αυτόν τον τομέα. Επιπλέον, η ενίσχυση του περιεχομένου και των παιδαγωγικών γνώσεων σε διάφορες δραστηριότητες μπορεί να διευκολύνει τις προσαρμογές. Είναι επίσης σημαντικό να υποστηριχθούν οι βοηθοί διδασκαλίας στον ρόλο τους στην υποστήριξη της μάθησης των μαθητών. Ο Αναστοχασμός σχετικά με την πρακτική με τους μαθητές είναι ένα πολύτιμο εργαλείο. Η συμμετοχή των μαθητών σε συζητήσεις σχετικά με την αποτελεσματικότητα των μαθημάτων και η αναζήτηση των προτάσεών τους για βελτίωση μπορεί να προσφέρει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο καλύτερης προσαρμογής των στρατηγικών διδασκαλίας για την κάλυψη των αναγκών τους.

#### ❖ **Δραστηριότητα βάσει σεναρίων: Σενάρια πραγματικής ζωής στη φυσική αγωγή χωρίς αποκλεισμούς**

Διαβάστε κάθε ένα από τα ακόλουθα δύο σενάρια και αναλύστε με κριτική σκέψη και σκεφτείτε στρατηγικές διδασκαλίας χωρίς αποκλεισμούς, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά και προοδεύουν στον σωματικό γραμματισμό τους.

Σενάριο πραγματικής ζωής 1: Συμπερίληψη μαθητών με Asperger και σκλήρυνση κατά πλάκας.

Φανταστείτε ότι οδηγείτε μια τάξη 30 παιδιών, μέσα στην οποία υπάρχει ένα παιδί με σύνδρομο Asperger και ένα άλλο με σκλήρυνση κατά πλάκας. Ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιούσατε για να εξασφαλίσετε ένα μαθησιακό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς;

[Ανατροφοδότηση: Για να εξασφαλίσετε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, θα μπορούσατε να εφαρμόσετε ένα σύστημα φίλων, συνδυάζοντας τους μαθητές για να προσφέρετε αμοιβαία υποστήριξη. Οι δραστηριότητες, επιτρέπουν ποικίλα επίπεδα συμμετοχής, διασφαλίζοντας ότι οι εργασίες μπορούν να τροποποιηθούν ή να προσαρμοστούν στις ικανότητες κάθε μαθητή. Χρησιμοποιήστε οπτικά

βοηθήματα και σαφείς, συνοπτικές οδηγίες για το παιδί με Asperger, προσφέροντας στοιχεία προβλεψιμότητας και δομής. Για το παιδί με σκλήρυνση κατά πλάκας, εξετάστε το φυσικό χώρο και τη διάρκεια των δραστηριοτήτων για να αποφύγετε την κόπωση, προσφέροντας τακτικά διαλείμματα ανάλογα με τις ανάγκες. Ενθαρρύνετε τις δραστηριότητες συνεργασίας έναντι των ανταγωνιστικών, για να διασφαλίσετε ότι κάθε παιδί συμμετέχει και εκτιμάται για τη μοναδική συμβολή του.]

### *Σενάριο πραγματικής ζωής 2: Εξισορρόπηση ανταγωνισμού και συνεργασίας στο χορό*

Η τάξη σας περιλαμβάνει δύο παιδιά που είναι εξαιρετικά ικανά και ανταγωνιστικά, αλλά το μάθημά σας επικεντρώνεται στο χορό, με στόχο την ενίσχυση της συνεργασίας και της ανάπτυξης αλληλουχίας. Ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιούσατε για να εξασφαλίσετε ένα μαθησιακό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς;

[Ανατροφοδότηση: Για να εξισορροπήσετε το ανταγωνιστικό πνεύμα με τους στόχους του μαθήματος, θα μπορούσατε να σχεδιάσετε τη δραστηριότητα ώστε να περιλαμβάνει στοιχεία τόσο ανταγωνισμού όσο και συνεργασίας. Για παράδειγμα, δημιουργήστε ένα dance-off όπου αυτοί οι μαθητές μπορούν να επιδείξουν τις ικανότητές τους, ακολουθούμενο από μια πρόκληση όπου πρέπει να συνεργαστούν για να χορογραφήσουν μια ακολουθία που ενσωματώνει κινήσεις από τους συνομηλίκους τους. Τονίστε τη σημασία της ομαδικής εργασίας επιβραβεύοντας όχι μόνο την αισθητική του χορού αλλά και την ικανότητα αρμονικής εργασίας και ενσωμάτωσης διαφορετικών ιδεών. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στους ανταγωνιστικούς μαθητές να λάμψουν, ενώ παράλληλα προωθεί ένα περιβάλλον μάθησης χωρίς αποκλεισμούς και συνεργασίας.]

## **9.5 Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να έχει:

- αποκτήσει μια ολοκληρωμένη κατανόηση των προκλήσεων και των προβληματισμών που απαιτούνται για την προώθηση της ολιστικής ανάπτυξης και του σωματικού γραμματισμού σε παιδιά με αναπηρίες ή / και ειδικές μαθησιακές ανάγκες, ενσωματώνοντας τις αρχές της προσαρμοστικής διδασκαλίας και της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς.
- αποκτήσει γνώσεις σχετικά με διάφορα προσαρμοζόμενα πλαίσια διδασκαλίας, όπως ASPECT, STEP, TREE, CHANGE IT και SMILES, και πώς αυτά μπορούν να εφαρμοστούν για τη δημιουργία συμπεριληπτικών και ελκυστικών περιβαλλόντων φυσικής αγωγής που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα ικανοτήτων.
- αναπτύξει την ικανότητα κριτικής αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας των διαφόρων στρατηγικών διδασκαλίας στη φυσική αγωγή, ιδίως όσον αφορά τον αντίκτυπό τους σε μαθητές με ποικίλες εκπαιδευτικές ανάγκες και την πρόδοό τους στον σωματικό γραμματισμό.
- εξετάσει τον βαθμό στον οποίο οι τρέχουσες πρακτικές στη φυσική αγωγή περιλαμβάνουν ή αποκλείουν τα παιδιά με αναπηρίες και ειδικές μαθησιακές ανάγκες και να έχει κατανόηση τη σημασία της τροποποίησης αυτών των πρακτικών για την ενίσχυση της ένταξης.
- εμπλακεί σε αναστοχαστική πρακτική για να προσδιορίσει πώς οι τρέχουσες μέθοδοι διδασκαλίας μπορούν να συμπεριλάβουν ή να αποκλείσουν παιδιά με αναπηρίες και ειδικές μαθησιακές ανάγκες, χρησιμοποιώντας αυτόν τον προβληματισμό για να ενημερώσουν και να προσαρμόσουν μελλοντικές διδακτικές τους προσεγγίσεις.

## 9.6 Συμπέρασμα

Η Ενότητα 8 επικεντρώνεται στην πολύπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ αναπηρίας, ένταξης και σωματικού γραμματισμού στο τοπίο της φυσικής αγωγής. Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να σας παρέχει ένα ολοκληρωμένο υπόβαθρο γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων που είναι απαραίτητες για τη δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς που καλλιεργούν ολιστική ανάπτυξη και φυσικό γραμματισμό για όλα τα παιδιά. Μέσα από τη διερεύνηση του περιεχομένου και τη συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες, έχετε αποκτήσει γνώσεις σχετικά με τις προκλήσεις και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα παιδιά με αναπηρίες και ειδικές μαθησιακές ανάγκες και έχετε εξοπλιστεί με μια σειρά στρατηγικών για διδασκαλία χωρίς αποκλεισμούς. Κεντρικό στοιχείο αυτής της ενότητας ήταν η κατανόηση των αναπηριών και των ειδικών μαθησιακών αναγκών, ο αντίκτυπος τους στη μάθηση και ο κρίσιμος ρόλος του περιβάλλοντος στη διαμόρφωση των εμπειριών των ατόμων με αναπηρίες. Το μάθημα τόνισε τη σημασία της προσαρμογής των μεθόδων διδασκαλίας και της διδακτέας ύλης στη φυσική αγωγή για να καλύψει τις ποικίλες ανάγκες κάθε μαθητή, μια έννοια που αντηχεί με τις αρχές της φυσικής αγωγής και της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς. Η διερεύνηση διαφόρων προσαρμοζόμενων πλαισίων διδασκαλίας, όπως τα ASPECT, STEP, TREE, CHANGE IT και SMILES, παρείχε πρακτικές προσεγγίσεις για τους εκπαιδευτικούς να τροποποιήσουν τις στρατηγικές διδασκαλίας τους, διασφαλίζοντας ότι κάθε μαθητής, ανεξάρτητα από τις ικανότητες ή τις προκλήσεις του, μπορεί να συμμετάσχει πλήρως στις δραστηριότητες φυσικής αγωγής. Επιπλέον, η ενότητα ασχολήθηκε με τις προκλήσεις που είναι εγγενείς στην εφαρμογή της προσαρμοζόμενης διδασκαλίας, συμπεριλαμβανομένης της ανάγκης για εξειδικευμένη κατάρτιση, των περιορισμών πόρων, των χρονικών περιορισμών και της πολυπλοκότητας της αξιολόγησης. Παρά τις προκλήσεις αυτές, η ενότητα προσέφερε στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους, τονίζοντας τη σημασία της έναρξης μικρών αλλαγών, της συνεργασίας με συνομηλίκους, της αναζήτησης κατάρτισης και πόρων και του προβληματισμού σχετικά με την πρακτική με τους μαθητές. Τα σενάρια πραγματικής ζωής που παρουσιάστηκαν στην ενότητα σας επέτρεψαν να εφαρμόσετε τις γνώσεις σας και να σκεφτείτε κριτικά σχετικά με τις στρατηγικές διδασκαλίας χωρίς αποκλεισμούς.

## 9.7 Ανασκόπηση & αυτό-αξιολόγηση

### Κουίζ με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής:

Ερώτηση 1 – Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος της προσαρμοζόμενης διδασκαλίας στη φυσική αγωγή;

- A. Να προκαλέσει τους πιο ικανούς μαθητές
- B. Να παρέχει ενιαίες μαθησιακές εμπειρίες για όλους τους μαθητές
- C. Να διασφαλιστεί ότι όλοι οι μαθητές επιτυγχάνουν το ίδιο επίπεδο δεξιοτήτων
- D. Να διευκολύνει ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς που ανταποκρίνεται στις ποικίλες ανάγκες των μαθητών

Ερώτηση 2 – Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί αρχή του σωματικού γραμματισμού;

- A. Ολιστική ανάπτυξη
- B. Προσέγγιση με γνώμονα τον ανταγωνισμό
- C. Η συμμετοχικότητα/συμπερίληψη ως βασική αξία
- D. Ενδυνάμωση μέσω της εκπαίδευσης

Ερώτηση 3 – Τι σημαίνει το ακρωνύμιο «ASPECT» στην προσαρμοζόμενη διδασκαλία;

- A. Δραστηριότητες, Χώρος, Άνθρωποι, Εξοπλισμός, Συνθήκες, Χρόνος

- B. Αξιολόγηση, Στρατηγική, Απόδοση, Δέσμευση, Συνεργασία, Εκπαίδευση
- C. Ικανότητα, Ταχύτητα, Ακρίβεια, Αποτελεσματικότητα, Συντονισμός, Τεχνική
- D. Ανάλυση, Χώρος, Άνθρωποι, Ενέργεια, Δημιουργικότητα, Ομαδική εργασία

Ερώτηση 4 – Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί εστία διαφοροποίησης στη φυσική αγωγή;

- A. Παροχή διαφορετικών εμπειριών για διαφορετικές ομάδες
- B. Προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις ατομικές ανάγκες
- C. Προσφέροντας διαφορετικά επίπεδα πρόκλησης
- D. Εξασφάλιση ομοιόμορφης ανάπτυξης δεξιοτήτων

Ερώτηση 5 – Ποια στρατηγική βοηθά στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της προσαρμοζόμενης διδασκαλίας στη φυσική αγωγή;

- A. Ανταγωνιστικές εξετάσεις
- B. Τυποποιημένες δοκιμές
- C. Αναστοχαστική πρακτική με τους μαθητές
- D. Εστιάζοντας αποκλειστικά στα σωματικά αποτελέσματα

**Ανοιχτές ερωτήσεις:**

1. Περιγράψτε πώς θα τροποποιούσατε μια τυπική ομαδική αθλητική δραστηριότητα, όπως το μπάσκετ, για να την κάνετε πιο περιεκτική για μαθητές με διαφορετικές ικανότητες στην τάξη φυσικής αγωγής.
2. Σκεφτείτε ένα σενάριο όπου πρέπει να διδάξετε μια τάξη φυσικής αγωγής με μικτές ικανότητες, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών με σωματικές αναπηρίες. Ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιούσατε για να διασφαλίσετε ότι όλοι οι μαθητές συμμετέχουν και μαθαίνουν αποτελεσματικά;

## 9.8 Παραπομπές

- Pushkarenko, K., Causgrove Dunn, J., & Goodwin, D.L. (2021). Physical literacy for children labelled with autism spectrum disorder: mother's experiences of ableism, exclusion, and trauma. *Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)*, 38(4), 525-545. <https://doi.org/10.1123/apaq.2020-0123>
- Pushkarenko, K., Cavell, M., Gosse, N., & Michalovic, E. (2023). Physical literacy and the participant perspective: Exploring the value of physical literacy according to individuals experiencing disability through composite narratives. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(3), 237-245. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.03.001>
- Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: A qualitative study. *BMC Paediatrics*, 16(1), Article 9. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7>
- Sport for Life. (2023). *Pillars to physical literacy and inclusion: Ongoing education and development for practitioners*. <https://sportforlife.ca/blog/pillars-to-physical-literacy-and-inclusion-ongoing-education-and-development-for-practitioners/>
- UNESCO. (2023, May 11). *What you need to know about inclusion in education*. <https://www.unesco.org/en/inclusion-education/need-know>
- World Health Organization. (2022). *Global report on health equity for persons with disabilities*. World Health Organization. [https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1)

## 9.9 Περαιτέρω Ανάγνωση

- Campbell, F.K. (2009). *Contours of ableism: The production of disability and ableness*. Palgrave MacMillan.
- Canadian Disability Participation Project. (2018). *The blueprint for building quality participation in sport for children, youth, and adults with a disability*. University of British Columbia, Kelowna, BC. <https://cdpp.ca/resources-and-publications/blueprint-building-quality-participation-sport-children-youth-and-adults>
- Dudley, D., Kriellaars, D., & Cairney, J. (2016). Physical literacy assessment and its potential for identification and treatment of children with neuro-developmental behavioral intellectual disorders. *Current Developments in Disorder Reports*, 3, 195-199. <https://doi.org/10.1007/s40474-016-0092-8>
- Durden-Myers, L. (2023, December 5). *Adaptive teaching in PE*. Retrieved from <https://www.pescholar.com/insight/adaptive-teaching-in-pe/>
- Eaton, J. (2022). *Moving from “differentiation” to “adaptive teaching”*. Education Endowment Foundation. <https://educationendowmentfoundation.org.uk/news/moving-from-differentiation-to-adaptive-teaching>
- Goodley, D., & Runswick-Cole, K. (2011). The violence of disablism. *Sociology of Health & Illness*, 33(4), 602-617. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2010.01302.x>
- Goodwin, D., & Peers, D. (2011). Disability, sport and inclusion. In S. Dagkas & K. Armour (Eds.), *Inclusion and exclusion through youth sport* (pp. 186-202). Routledge.

- Hodge, N., & Runswick-Cole, K. (2013). 'They never pass me the ball': exposing ableism through the leisure experiences of disabled children, young people and their families. *Children's Geographies*, 11, 311-325. <https://doi.org/10.1080/14733285.2013.812275>
- Leonardi, M., Bickenbach, J., Ustun, T. B., Kostanjsek, N., & Chatterji, S. (2006). The definition of disability: What is in a name? *The Lancet*, 368(9543), 1219-1221. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)69498-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)69498-1)
- McMahon, J., Wiltshire, G., McGannon, K.R., & Rayner, C. (2019). Children with autism in a sport and physical activity context: a collaborative autoethnography by two parents outlining their experiences. *Sport, Education and Society*, 25(9), 1002-1014. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1680535>
- Mortier, K. (2020). Communities of practice: a conceptual framework for inclusion of students with significant disabilities. *International Journal of Inclusive Education*, 24, 329-340. <https://doi.org/10.1080/13603116.2018.1461261>
- Newton, F. (2023). *Inclusive PE for SEND Children*. FB3 Publishing. <https://www.pescholar.com/insight/inclusive-pe-for-send-children/>
- Rudd, J.R., Pesce, C., Strafford, B.W., et al. (2020). Physical literacy—A journey of individual enrichment: An ecological dynamics rationale for enhancing performance and physical activity in all. *Frontiers in Psychology*, 11, 1904. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01904>

Σωστές απαντήσεις σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής:

- Ερώτηση 1: D  
Ερώτηση 2: B  
Ερώτηση 3: A  
Ερώτηση 4: D  
Ερώτηση 5: C

