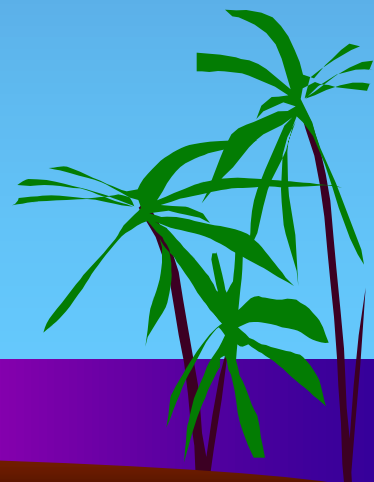


Παρακίνηση

?????



Τι σημαίνει παρακίνηση;

Κάποια παιδιά θέλουν
να αποφύγουν τη
Φυσική Αγωγή

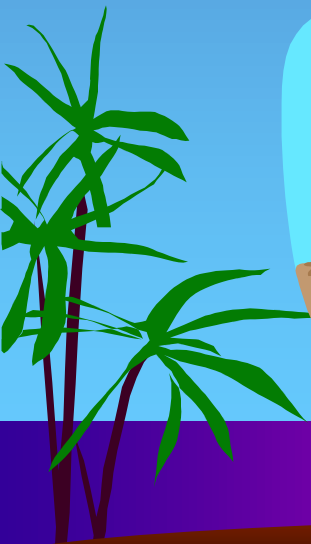
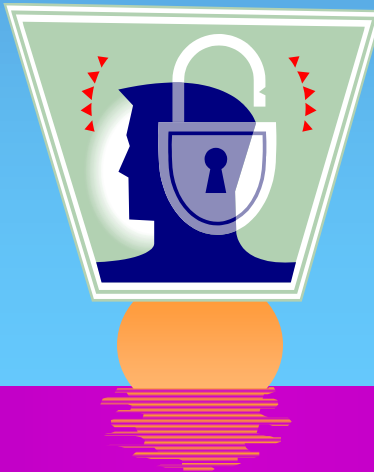


Άλλα παιδιά
συμμετέχουν με πολύ
ενθουσιασμό και όρεξη



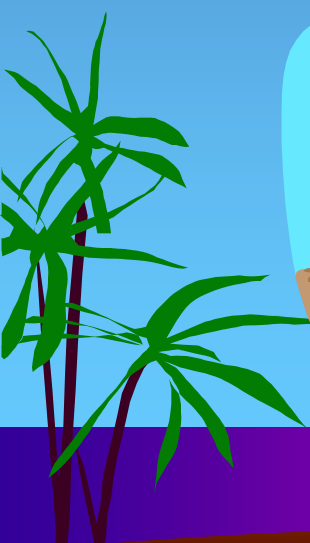
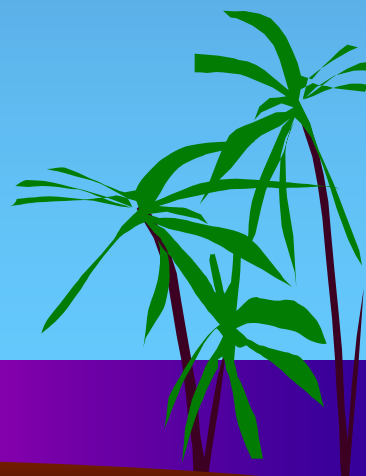
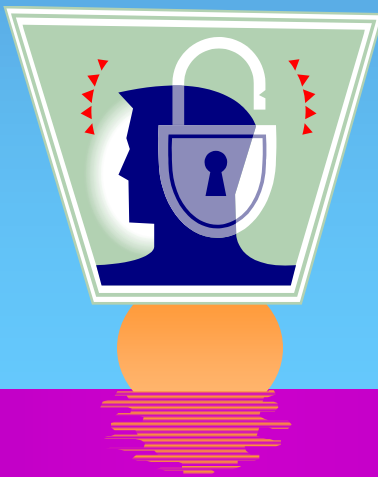
Τι σημαίνει παρακίνηση ...

**Πόση ενέργεια διατίθεται
να διοχετεύσω σε μια
δραστηριότητα ...**



Τι σημαίνει παρακίνηση ...

**Οι άνθρωποι διοχετεύουν ενέργεια
σε δραστηριότητες που νιώθουν
ικανοί ... Γιατί αναμένουν
ευχαρίστηση από τυχόν επιτυχία.**



Τι επηρεάζει την παρακίνηση

- 👍 Η αντιλαμβανόμενη ικανότητα για επιτυχία.
- 👍 Η ηλικία.
- 👍 Το περιβάλλον.
- 👍 Το άγχος.



Αντιλαμβανόμενη ικανότητα για επιτυχία

Για να βγει το συμπέρασμα ότι
κάποιος είναι ικανός πρέπει το
αποτέλεσμα να οφείλεται σε
αυτόν και να μην είναι τυχαίο.



Αντιλαμβανόμενη ικανότητα για επιτυχία

Για να βγει το συμπέρασμα ότι
κάποιος είναι ικανός πρέπει να
αποδίδει καλύτερα από το μέσο όρο



Αντιλαμβανόμενη ικανότητα για επιτυχία

Για να βγει το συμπέρασμα ότι
κάποιος είναι ικανός πρέπει να
αποδίδει καλύτερα από το μέσο όρο



Αντιλαμβανόμενη ικανότητα για επιτυχία

Με πόση προσπάθεια επιτυγχάνεται
ένα αποτέλεσμα;



Ηλικία και παρακίνηση

Μετά την ηλικία των 11-12
ετών παρατηρείται μείωση
της παρακίνησης.



Θεωρία επίτευξης στόχων (Nicholls, 1989)

Το άτομο έχει την τάση να οργανώνει την συμπεριφορά του με γνώμονα την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου

- Προσανατολισμός στο έργο
- Προσανατολισμός στο εγώ

Ο καθηγητής παίζει ενεργό ρόλο στη δημιουργία κλίματος που επηρεάζει τη διάθεση του ατόμου να καταβάλει προσπάθεια για να πετύχει ένα στόχο

Θεωρία επίτευξης στόχων (Nicholls, 1989)

Η παρακίνηση των μαθητών
σχετίζεται θετικά με τον
προσανατολισμό στο έργο και όχι
με τον προσανατολισμό στο εγώ.

Αντίληψη της επιτυχίας

Σύγκριση
με τον εαυτό μας



Σύγκριση
με τους άλλους



Τα παιδιά αντιλαμβάνονται καλύτερα την επιτυχία όταν τους προβάλλεται η βελτίωση των δικών τους επιδόσεων παρά όταν συγκρίνονται με τους συμμαθητές τους

ΘΕΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ

Προσωπική βελτίωση
του μαθητή σε κινητικές
δεξιότητες και γνώσεις
που του είναι χρήσιμες



Ανάπτυξη μιας
αυτόνομης
προσωπικότητας
στους χώρους
άσκησης



Βελτίωση των ικανοτήτων του μαθητή μέσα σ' ένα
κλίμα αποδοχής, ενθάρρυνσης και δημιουργίας
πολλών ευκαιριών για μάθηση



Προτάσεις που αφορούν τη διδασκαλία στα πρώτα μαθήματα της χρονιάς

Δημιουργία συναισθημάτων ευφορίας και ενθουσιασμού:

Ο τόνος της φωνής μας να είναι ζωηρός
και το ύφος χαρούμενο και γελαστό.



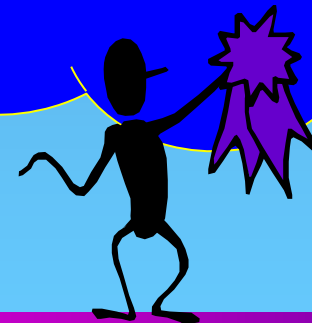
Τι πρόκειται να κάνουμε και σε τι θα χρησιμεύσουν.

(Η έκφρασή μας γίνεται όμορφη και
Πρωτότυπη, χρησιμοποιώντας βίντεο,
φωτογραφίες, διαφάνειες, υπολογιστές κλπ.)

Έμφαση στην πρόοδο των μαθητών

Τονίζουμε ότι ο στόχος
είναι η προσωπική
βελτίωση των μαθητών

Πρέπει να ξεκαθαρίσουμε
ότι δεν είναι δυνατό να
έχουν όλοι οι άνθρωποι
τις ίδιες ικανότητες



Οι ικανότητες και η σωματική
εμφάνιση εξαρτώνται σε
μεγάλο βαθμό από
την άσκηση



Τα λάθη μας βοηθούν να
βρίσκουμε τις αδυναμίες μας
και να βελτιωνόμαστε



Όλοι έχουμε ανάγκη την
ανοχή, την αποδοχή, την
υποστήριξη και την
αναγνώριση των άλλων



Ενίσχυση της ολικής έννοιας της υγείας

Υγεία σημαίνει βέλτιστη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία και όχι απλά έλλειψη νόσου ή αναπηρίας » (ΠΟΥ 1994)



Ευεξία σημαίνει καλή κατάσταση υγείας σε συνδυασμό με διάθεση για κίνηση και δραστηριότητα (Μπαμπινιώτης 2002 σ. 687)



Στόχοι

Σωματική άσκηση

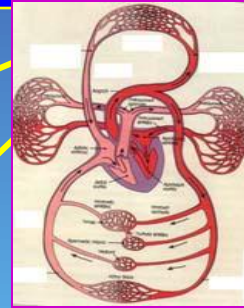


Αυξάνει την
οστική
πυκνότητα



Αυξάνει την
άλιπη
σωματική
μάζα και
μειώνει το
λίπος

Βελτιώνει την
καρδιαγγειακή
ευρωστία και
υγεία



Αυξάνει τη
δύναμη των
μυών, των
τενόντων και
των
συνδέσμων

Βελτιώνει
την
στεφανιαία
κυκλοφορία

Μειώνει την
καρδιακή
συχνότητα σε
υπομέγιστη
άσκηση

Μειώνει την
αρτηριακή
πίεση

Μειώνει τα
λιπίδια στο
αίμα (LDL)

(AAHPERD, 1981;
Corbin C., Lindsey R.
& Welk G., 2000)

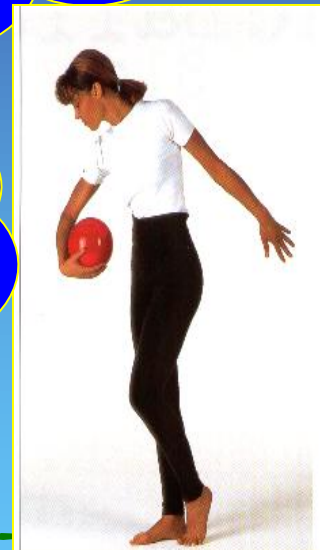
**Στόχος της Φυσικής
Αγωγής είναι να μάθουν
οι μαθητές:**

**πώς να αναπτύσσουν
ένα πρόγραμμα
άσκησης**

**πώς να γυμνάζονται
μόνοι τους**



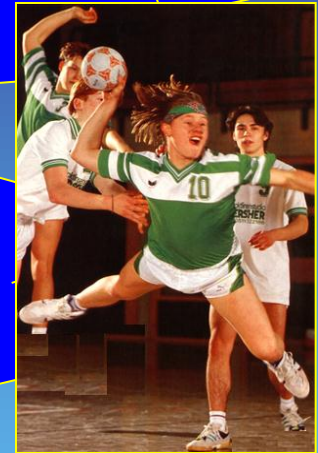
**πώς να αξιολογούν
την πρόοδό τους**



Περιεχόμενο του μαθήματος

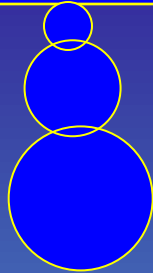
Οι ασκήσεις να χαρακτηρίζονται από
καινοτομία, ποικιλία και να προκαλούν
ευχαρίστηση

Οι ασκήσεις δεν πρέπει να δημοσιοποιούν
με έντονο τρόπο τις ικανότητες
των μαθητών

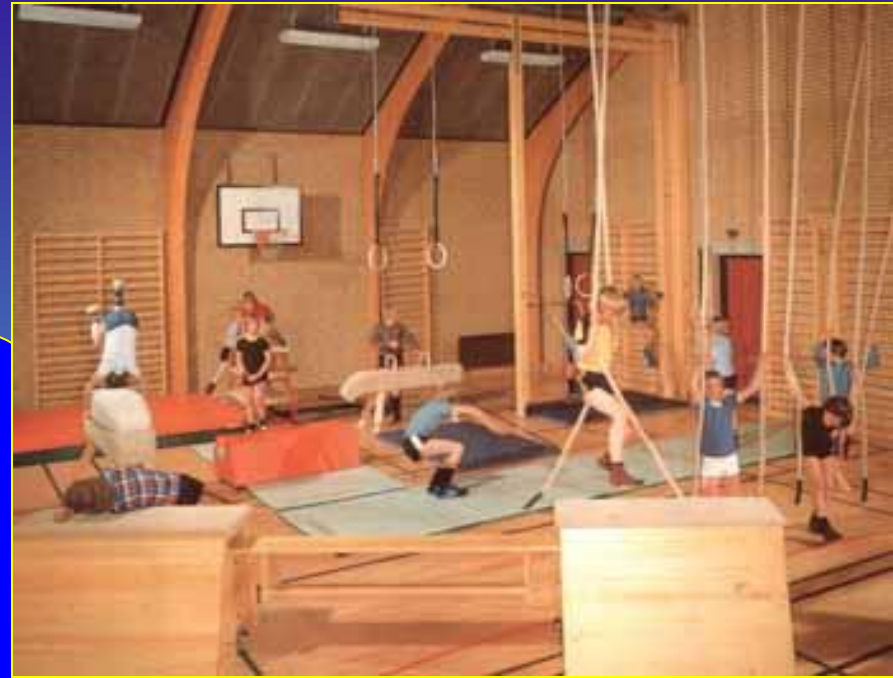


(Καθορίζοντας στόχους σε κάθε άσκηση
μεγιστοποιούμε την παρακίνηση
των μαθητών

Μέθοδοι διδασκαλίας



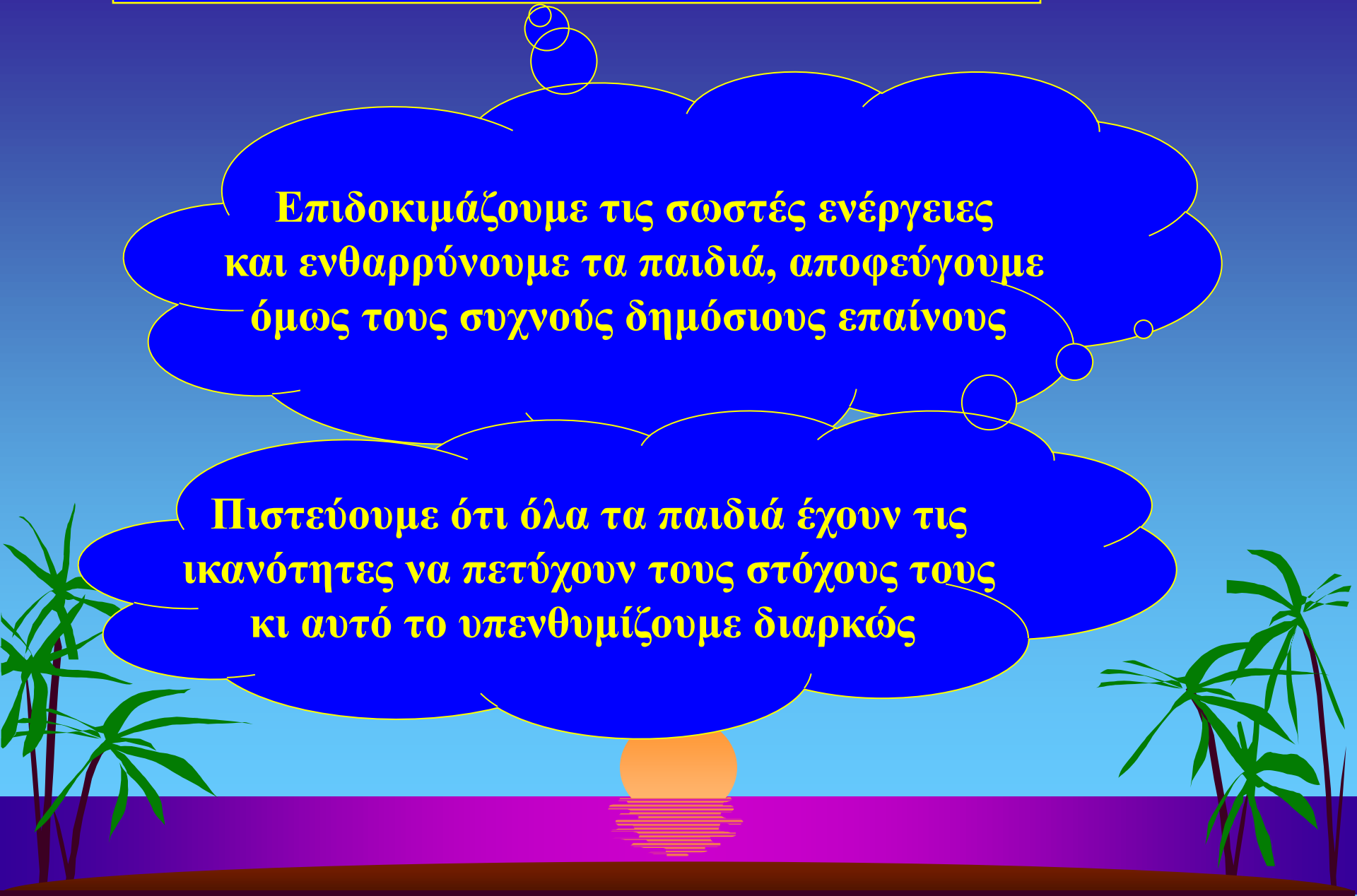
Για να διατηρείται υψηλή η
παρακίνηση
των μαθητών πρέπει να τους δίνουμε
την ευκαιρία να αναλαμβάνουν
προτοβουλίες στο μάθημα



Αμοιβές – Επιδοκιμασίες - Ενθάρρυνση

Επιδοκιμάζουμε τις σωστές ενέργειες
και ενθαρρύνουμε τα παιδιά, αποφεύγουμε
όμως τους συχνούς δημόσιους επαίνους

Πιστεύουμε ότι όλα τα παιδιά έχουν τις
ικανότητες να πετύχουν τους στόχους τους
κι αυτό το υπενθυμίζουμε διαρκώς



Κριτική



Κριτικάρουμε την ενέργεια και όχι το άτομο



Λέξεις που πρέπει να αποφεύγονται...

Αποφύγετε

Αντικαταστήστε

Λάθος

Διόρθωσε

Παθητικότητα

Ενεργητικότητα

Δουλειά - Εργασία

Παιχνίδι

Άχρηστο

Χρήσιμο

Ανικανότητα

Ικανότητα

Κλπ.....

