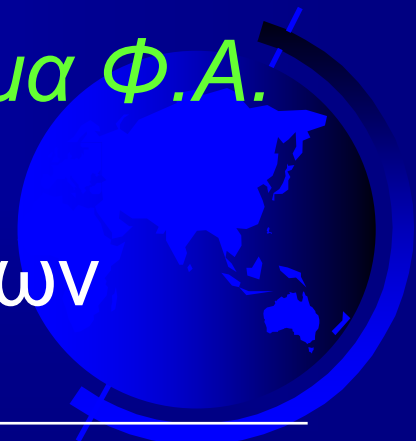


Σχεδιασμός και Προγραμματισμός στη Φυσική Αγωγή



Χαρακτηριστικά του αναλυτικού προγράμματος

- Έχει **εμπειρικό** χαρακτήρα
- Δεν προβλέπει **έλεγχο** και **αξιολόγηση**
- Δεν συνδέεται με **ενιαίους στόχους**
- Σύγχυση ως προς τις έννοιες: στόχος, περιεχόμενο και μέσα
- Δεν εντάσσεται σε **Ενιαίο Σύστημα Φ.Α.**
- Δεν υποδεικνύει **ειδικά έντυπα** προγραμματισμού των μαθημάτων

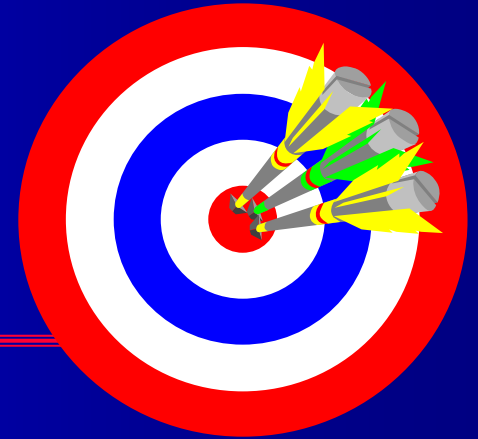


Γενική διαπίστωση...

Τα προαναφερόμενα γνωρίσματα του αναλυτικού προγράμματος αποτελούν αιτίες συντήρησης του εμπειρισμού και της αυθαιρεσίας σ' όλο το φάσμα της Φυσικής Αγωγής, του Αθλητισμού και της άσκησης



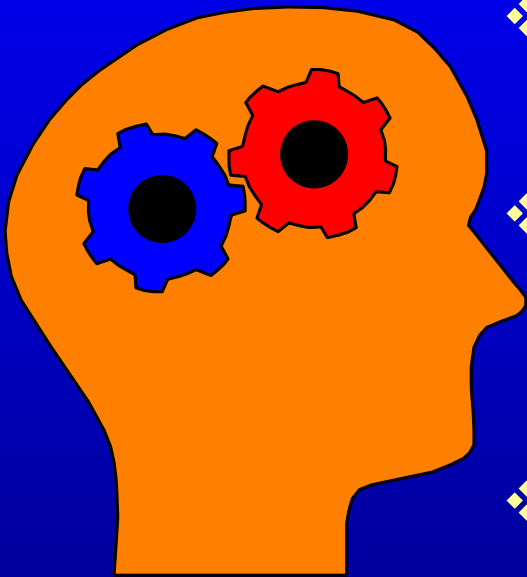
Το πρόγραμμα είναι απαραίτητο όταν:



- υπάρχουν στόχοι που πρέπει να εκπληρωθούν και αντιστοιχούν σε επιστημονικά εξακριβωμένες ανάγκες
- πρέπει να αξιοποιηθεί η προηγούμενη εμπειρία
- πρέπει να οργανωθούν ποικιλόμορφες ενέργειες



Διευκρινίσεις για την κατανόηση της έννοιας του προγραμματισμού



- ❖ Το πρόγραμμα αφορά ενέργειες (δραστηριότητες)
- ❖ Πριν από κάθε συνειδητή πράξη προηγείται κάποια σκέψη (προπαρασκευή)
- ❖ Πριν την εκπλήρωση ενός στόχου πρέπει να προηγηθεί η αναγκαία προπαρασκευή (πρόγραμμα)



Διάκριση εννοιών: στόχος, πρόγραμμα, μέθοδος

Είναι θεωρητικές έννοιες και αναφέρονται σε μελλοντικές καταστάσεις

Στόχος



όριο πού θέλουμε να φτάσουμε

Πρόγραμμα



διαδοχικές ενέργειες με τις οποίες θα πετύχουμε το στόχο

Μέθοδος



τρόπος οργάνωσης
κάθε ενέργειας



Τι σημαίνει προγραμματισμός;

Προγραμματισμός είναι η διαδικασία
εκπόνησης προγράμματος

Πρόγραμμα σημαίνει καταγραφή
ενεργειών που πρόκειται να
πραγματοποιηθούν σε ορισμένο χρόνο



Τί σημαίνει σχεδιασμός;

Σχεδιασμός είναι η διαδικασία εκπόνησης σχεδίου

Σχεδιασμός σημαίνει διάταξη των μέσων και του έμψυχου υλικού, με την καταλληλότερη σχέση στο διαθέσιμο χρόνο και χώρο, με ταυτόχρονο καθορισμό των ενεργειών που πρέπει να γίνουν για την επίτευξη του προκαθορισμένου στόχου

Με το σχεδιασμό και τον
προγραμματισμό επιτυγχάνεται η
ορθολογιστική διαχείριση του χρόνου,
του χώρου, του έμψυχου υλικού και
των διαθέσιμων μέσων για την
επίτευξη προκαθορισμένων στόχων

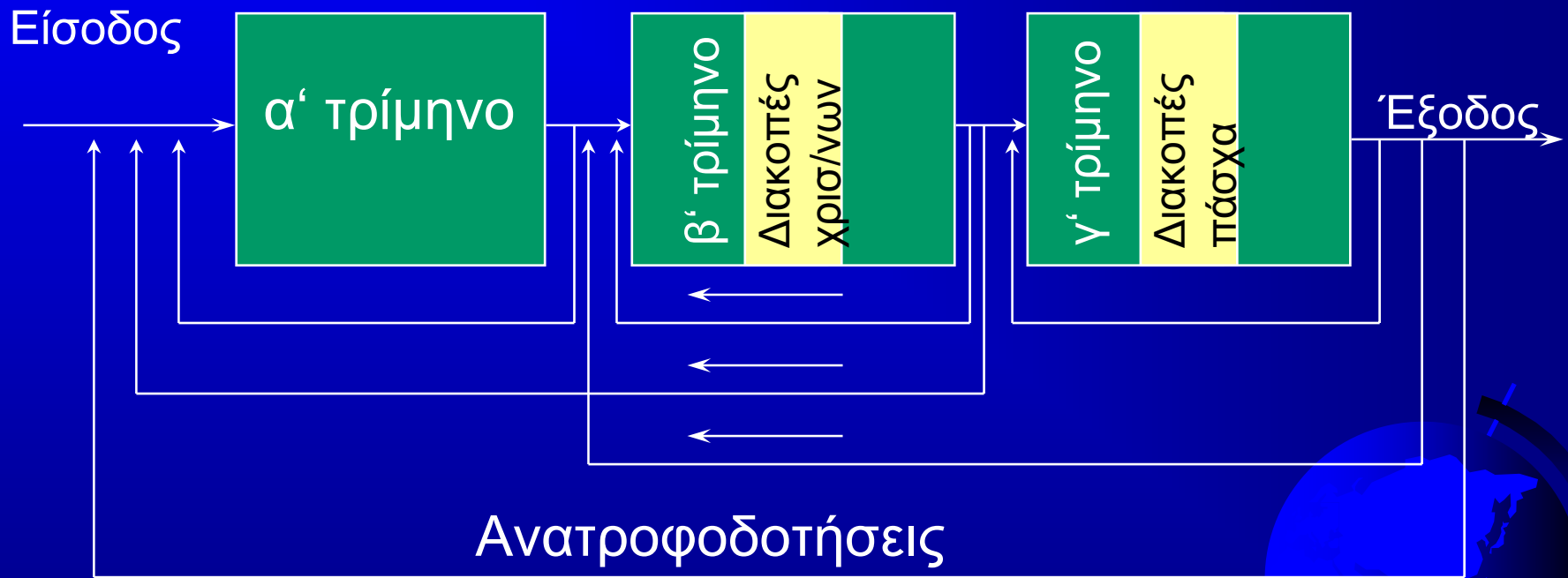


Παράγοντες που επηρεάζουν τον προγραμματισμό

- Το ιδανικό της αγωγής και ο γενικός σκοπός της παιδείας
- Ειδικό θεσμικό πλαίσιο
- Οι δυνατότητες των παιδιών
- Η δομή του σχολικού έτους
- Οι καιρικές και κλιματολογικές συνθήκες
- Η υλικοτεχνική υποδομή
- Οι προβλεπόμενες ώρες
- Η υλικοτεχνική υποδομή του πλησιέστερου περιβάλλοντος



Δομή σχολικού έτους



Προβλεπόμενες ώρες για τη Φυσική Αγωγή

Εκπαιδευτική Βαθμίδα	Τάξη	1ο Τρίμηνο	2ο Τρίμηνο	3ο Τρίμηνο	Σύνολο
Δημοτικό σχολείο	1η	2	2	2	65
	2η	2	2	2	65
	3η	2	2	2	65
	4η	2	2	2	65
	5η	2	2	2	65
	6η	2	2	2	65
Σύνολο					390
Γυμνάσιο	1η	3	3	3	90
	2η	3	3	3	90
	3η	2	2	2	60
Σύνολο					240
		1ο Τετράμηνο	2ο Τετράμηνο		
Λύκειο	1η	2	2		60
	2η	2	2		60
	3η	1	1		30
Σύνολο					150
Γενικό σύνολο					780

Σύγκριση της κατανομής των ωρών στα αντικείμενα της διδακτέας ύλης των αναλυτικών προγραμμάτων του 1988 και 1995

Αντικείμενα διδακτέας ύλης	1988	1995
Αίσθηση χώρου-χρόνου/κινητικός συντονισμός	32	44
Ισορροπία	24	14
Φαντασία - Δημιουργικότητα	0	4
Μουσικοκινητική αγωγή	0	36
Ρυθμός	8	0
Αναπνευστική αγωγή	8	4
Πλευρική κίνηση	12	16
Ορθοσωματική αγωγή	18	26
Παραδοσιακός χορός	20	50
Κινητικές δεξιότητες	14	24
Φυσική κατάσταση	28	14
Αθλοπαιδιές	98	84
Δρομικά παιχνίδια - Στίβος	60	34
Γυμναστική - Ενόργανη γυμναστική	28	28
Αθλητική γιορτή	4	0
Δοκιμασίες	18	0
Σύνολο	372	378



Αρχές σχεδιασμού και προγραμματισμού

Τι σημαίνει αρχή ... ?

Αρχή σημαίνει...

Αφετηρία, το σημείο εκκίνησης, την πολιτική εξουσία...

Η πρώτη αιτία, η πρώτη ύλη, ο γενικός νόμος που διέπει
μια πραγματικότητα...

Οι αρχές στην Παιδαγωγική και τη Διδακτική ισχύουν
ακόμη και όταν τις αγνοούμε και μας εκδικούνται όταν
δεν τις εφαρμόζουμε (Βώρος, 1977, σ. 378)



Αρχή #1



Αρχή της κλιμάκωσης των δυσκολιών

Αρχή της κλιμάκωσης των δυσκολιών

Να ακολουθούμε πορεία από το γνωστό
στο άγνωστο, από το βατό στο άβατο,
από το απλό στο σύνθετο, από το
συγκεκριμένο στο αφηρημένο, από το
τωρινό στο περασμένο... (Βώρος, 1997, σ. 378)

Αρχή της κλιμάκωσης των δυσκολιών

Αν η διδασκαλία δεν σέβεται
αυτή την αρχή, η κόπωση και η
ανία έρχονται σύντομα και η
μαθησιακή διαδικασία δεν φτάνει
στο τέρμα... (Βώρος, 1997, σ. 378)

Κλιμάκωση των επιπέδων διδασκαλίας

Επίπεδο διδασκαλίας	ΠΑ		Δημοτικό						Γυμνάσιο			Λύκειο		
	ΠΣ	N	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3
Εισαγωγικό επίπεδο Παιχνίδια Γυμναστική Χορός Αθλήματα														
														→
														→
														→
Μεσαίο επίπεδο Παιχνίδια Γυμναστική Χορός Αθλήματα														
														→
														→
														→
														→
Προχωρημένο επίπεδο Παιχνίδια Γυμναστική Χορός Αθλήματα														
														→
														→
														→
														→

Αθλήματα και αγωνίσματα με βάση τη συνθετότητα της τεχνικής τους

1.Στίβος

- 1.Δρόμοι
- 2.Άλματα
- 3.Ρίψεις

2.Αθλοπαιδιές

- 1.Χειροσφαίριση
- 2.Ποδόσφαιρο
- 3.Πετοσφαίριση
- 4.Καλαθοσφαίριση

3.Γυμναστική

- 1.Βασική γυμναστική
- 2.Ρυθμική γυμναστική
- 3.Ενόργανη γυμναστική



Κλιμάκωση των δεξιοτήτων καλαθοσφαίρισης με βάση το βαθμό συνθετότητας

1. Πάσα και υποδοχή
2. Έλεγχος της μπάλας και στροφή
3. Σουτ στο καλάθι
4. Συμπληρωματικές δεξιότητες (Σταμάτημα –Φύλαξη – διεκδίκηση στον αέρα)
5. Κατανόηση του παιχνιδιού (Κανονισμοί, στρατηγική



Αρχή #2

Αρχή της θεματοποιημένης εργασίας

Το έργο του καθηγητή φυσικής
αγωγής είναι μια αλυσίδα θεμάτων...



ΘΕΜΑ: κύριο δομικό στοιχείο του προγραμματισμού

Ορισμός

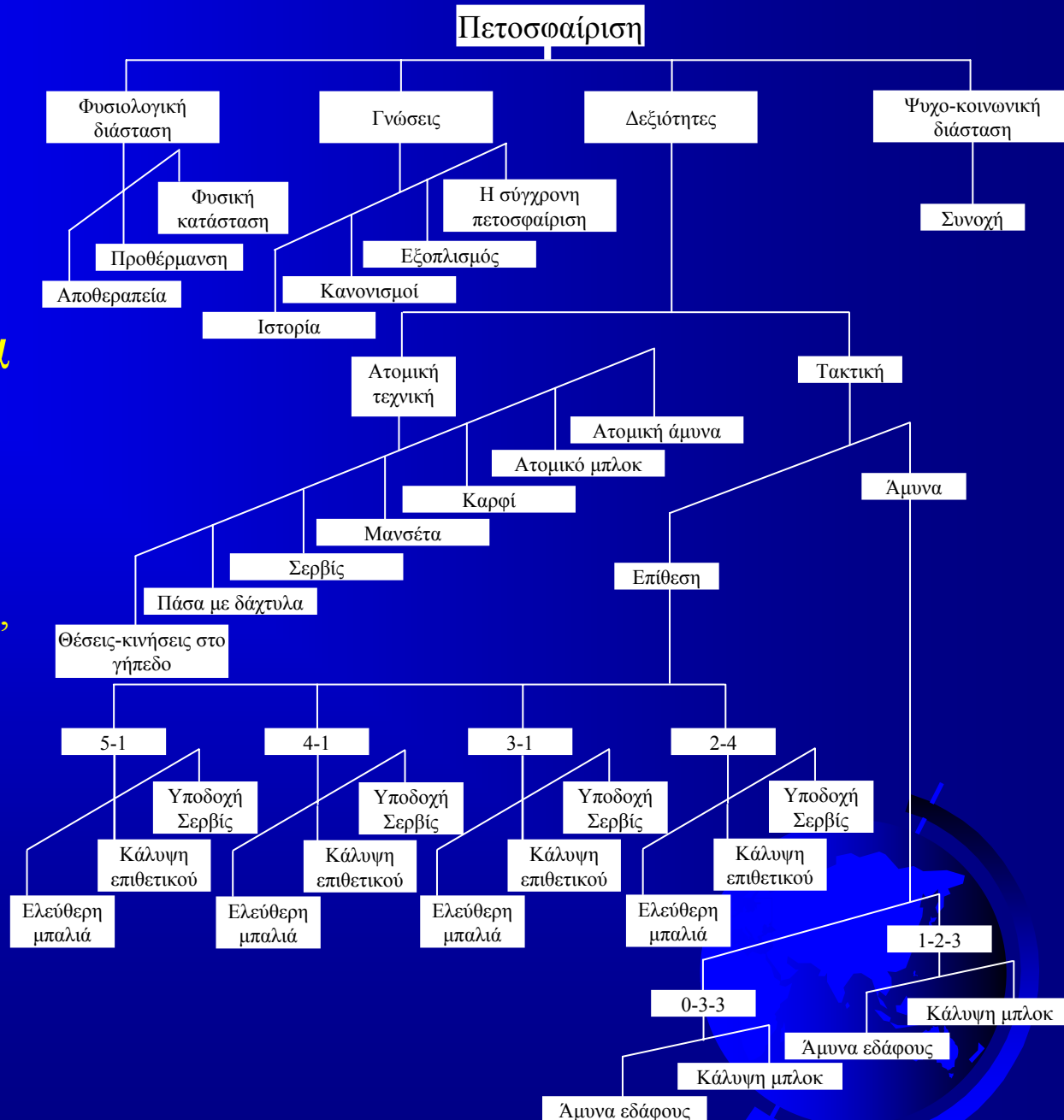
Θέμα είναι οποιοδήποτε σχετικά
αυτοτελές και εξειδικευμένο αντικείμενο
προς μάθηση ή ανάπτυξη ή εμπέδωση



Ιεραρχημένο διάγραμμα διδασκαλίας των αντικειμένων της διδακτέας ύλης (Melograno, 1996, p. 150)



Ιεραρχημένο
γνωστικό διάγραμμα
της πετοσφαίρισης
σύμφωνα με τους
Viera και Ferguson
(διαβασμένο από Vickers, 1990,
p. 166)



Αρχή #3

Αρχή του ολοκληρωμένου θεματικού κύκλου

Σταθερή αφομοίωση γνώσεων και δεξιοτήτων και βιολογικές προσαρμογές έχουμε μόνον όταν ο μαθητής, για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, δέχεται μια σειρά συγγενών ερεθισμάτων καθορισμένης έντασης



Ολοκληρωμένος Θεματικός κύκλος (Ο.Θ.Κ.)

Είναι μια σειρά μαθημάτων που αντιστοιχεί
σε μια σειρά συναφών θεμάτων

Κάθε ολοκληρωμένος θεματικός κύκλος
αποτελεί μια σχετικά ανεξάρτητη και
αυτοτελή προγραμματική ενότητα



Συνεχής θεματικός κύκλος

α/α ωρών	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Σειρά μαθημάτων	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Σειρά θεμάτων	Θ1	Θ2		Θ3		Θ4	Θ5	Θ6	
θεωρητικό μάθημα	X								
Έλεγχος									X



Ασυνεχής θεματικός κύκλος

α/α ωρών	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Σειρά μαθημάτων	M	M	M	M	M		M	M	M
Σειρά θεμάτων	Θ1		Θ2				Θ3		Θ5
θεωρητικό μάθημα	X								
Έλεγχος									X



Θεματική ενότητα

α/α ωρών	16	17	18	19
Σειρά μαθημάτων	M	M	M	M
Σειρά θεμάτων	Θ ₁	Θ ₂	Θ ₃	Θ ₄



Βασικές θεωρίες που στηρίζουν την αρχή του Ολοκληρωμένου Θεματικού Κύκλου

Θεωρία των εξαρτημένων αντανακλαστικών του Pavlov

Σε περίπτωση που διακοπεί το εξαρτημένο ερέθισμα ή αλλάξει σημαντικά η μορφή και το περιεχόμενό του, η μάθηση αναστέλλεται...

Βασικές θεωρίες που στηρίζουν την αρχή του Ολοκληρωμένου Θεματικού Κύκλου

Θεωρία του δυναμικού στερεότυπου του Anohin

«Λειτουργική μίτρα» που περιέχει την ακολουθία και την ένταση των ερεθισμάτων.

Μια αντίδραση σε ένα ερέθισμα σηματοδοτεί την έλευση του επόμενου ερεθίσματος, το οποίο ο εγκέφαλος αναμένει και για το οποίο προετοιμάζεται ν' αντιδράσει.

Βασικές θεωρίες που στηρίζουν την αρχή του Ολοκληρωμένου Θεματικού Κύκλου

Θεωρία του επικυρίαρχου ερεθίσματος του Uhtomski

Κάθε φορά που εμφανίζονται δύο ή περισσότερα ερεθίσματα διαφορετικής σημασίας, τότε η προσοχή μετακινείται σ' αυτό που έχει την πιο μεγάλη σημασία...

Υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στη δυναμική της διέγερσης και τη δυναμική της προσοχής.

Άλλες θεωρίες που στηρίζουν την αρχή του Ολοκληρωμένου Θεματικού Κύκλου

- Θεωρία της κοινωνικογνωστικής μάθησης του Bandura.
- Θεωρία της στοχοπροσανατολισμένης συμπεριφοράς του Hunt

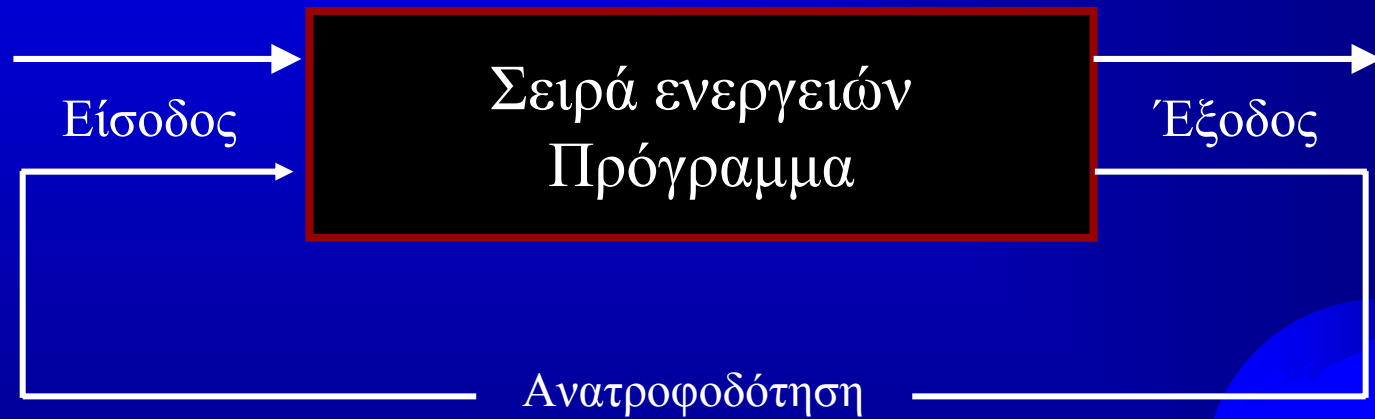
Η μάθηση επηρεάζεται από τις κοινωνικές συνθήκες και τις γνωστικές ικανότητες του ατόμου και από το βαθμό ασυμφωνίας ανάμεσα στην προτιθέμενη (στόχος) και την πραγματική κατάσταση (αποτέλεσμα).

Έντυπα σχεδιασμού και προγραμματισμού

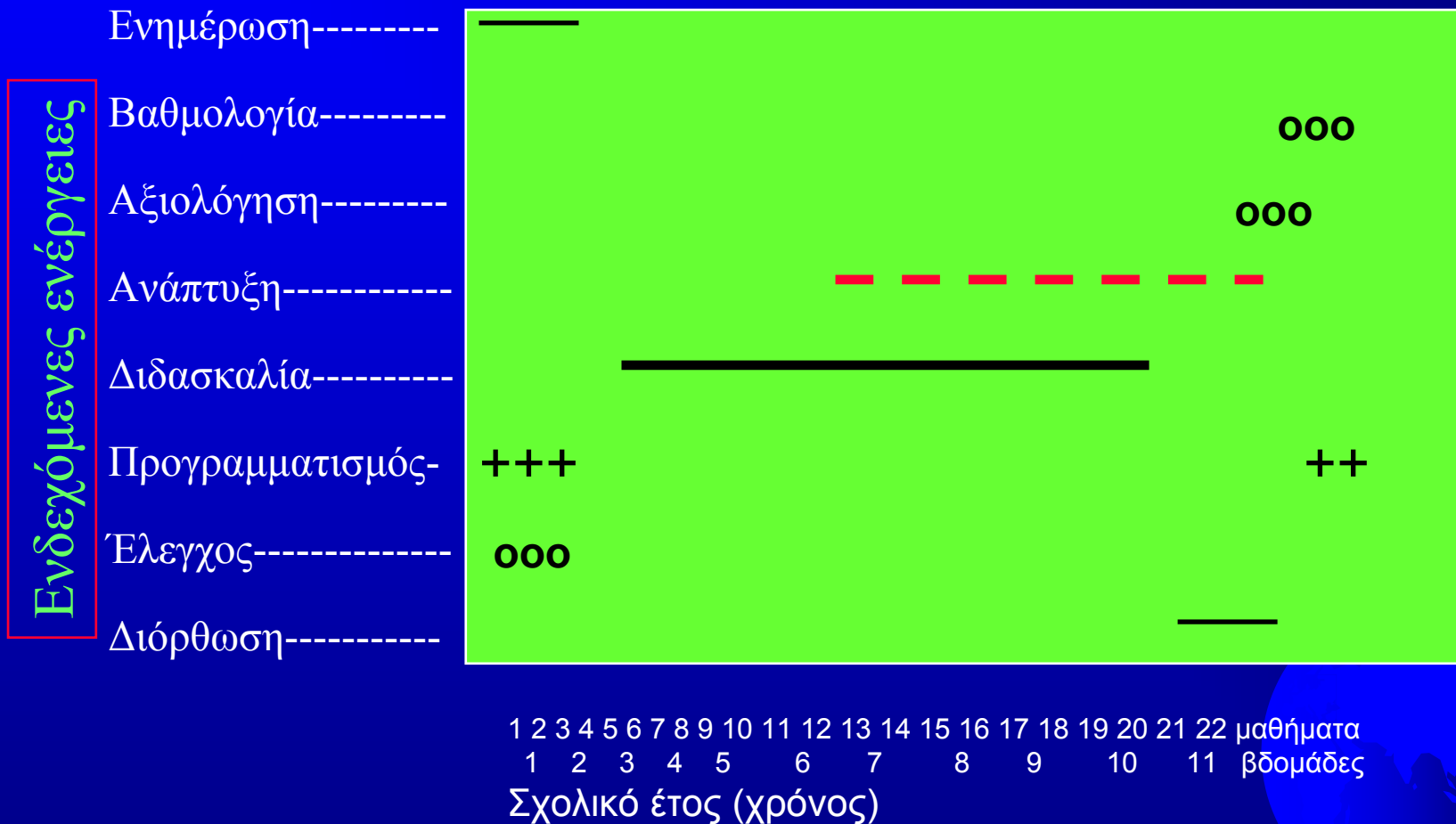
- ☞ Ετήσιο πρόγραμμα
- ☞ Θεματικός κατάλογος
- ☞ Ημερήσιο πρόγραμμα



Απλοποιημένο θεωρητικό μοντέλο συμπεριφοράς



Συνάρτηση ενεργειών ως προς το διαθέσιμο χρόνο



Ένα ημερήσιο πρόγραμμα μαθήματος φυσικής αγωγής

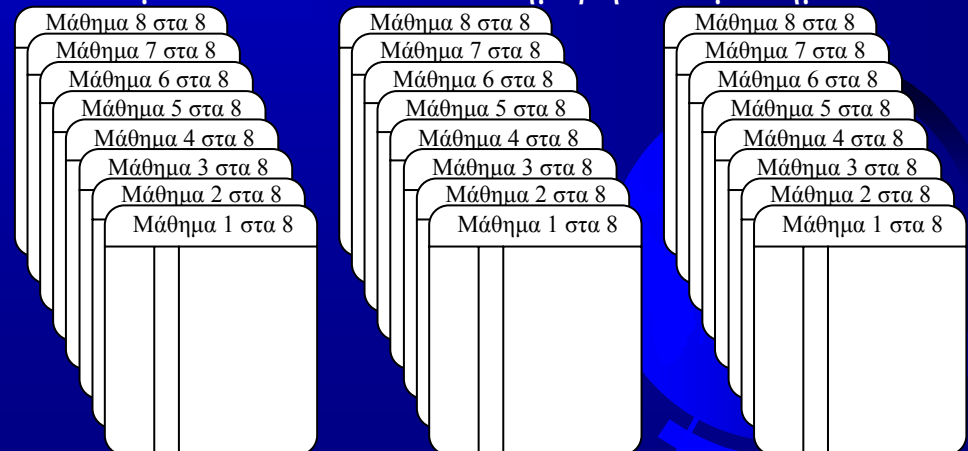


Ένας θεματικός κύκλος των 8 ημερήσιων μαθημάτων



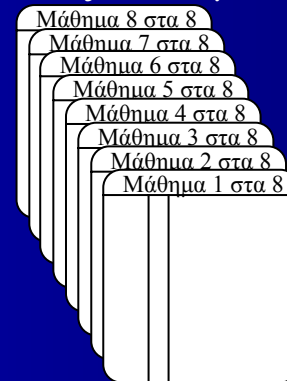
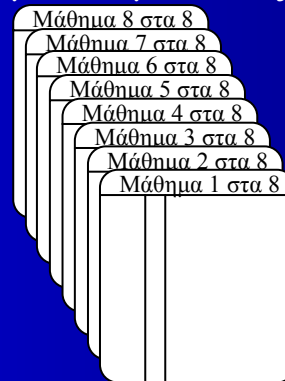
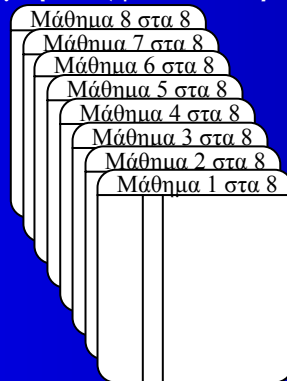
Στάδια ανάπτυξης τριμηνιαίου
προγράμματος φυσικής αγωγής
(Vickers, 1990, p.160)

3 θεματικοί κύκλοι των 8 ημερήσιων μαθημάτων

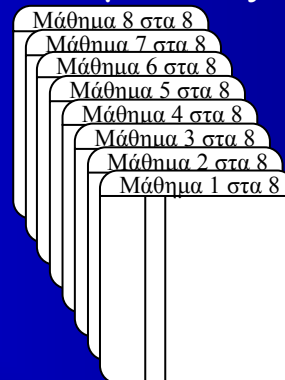
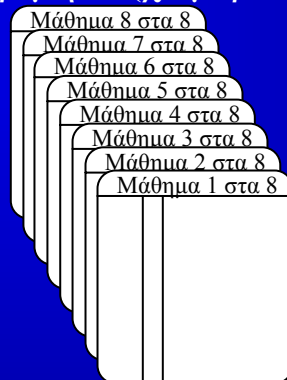


Ανάπτυξη του ετήσιου
προγράμματος φυσικής
αγωγής με 3 θεματικούς
κύκλους των 8
μαθημάτων ανά τρίμηνο
(Vickers, 1990, p. 162).

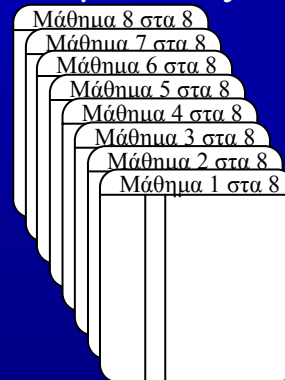
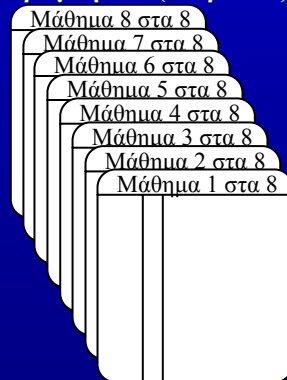
1ο τρίμηνο (φθινοπωρινό) με 3 θεματικούς κύκλους των 8 μαθημάτων



2ο τρίμηνο (χειμερινό) με 3 θεματικούς κύκλους των 8 μαθημάτων



3ο τρίμηνο (εαρινό) με 3 θεματικούς κύκλους των 8 μαθημάτων



Ημερήσιο πρόγραμμα φυσικής αγωγής

- ☞ Εισαγωγικό
- ☞ Κύριο
- ☞ Τελικό



Εισαγωγικό μέρος του ημερήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής

Διάρκεια 8 – 12 λεπτά

Πραγματοποιούνται σχετικά σταθερές ενέργειες οργανωτικού και παιδαγωγικού χαρακτήρα

- ➡ Συγκέντρωση των μαθητών
- ➡ Καταχώριση απουσιών
- ➡ Προθέρμανση
- ➡ Τοποθέτηση των οργάνων στις θέσεις άσκησης





Κύριο μέρος του ημερήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής

Διάρκεια 28 – 30 λεπτά χωρισμένο σε 2 ενότητες

Κύριο μέρος του ημερήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής (1η ενότητα)

Διάρκεια 10 – 15 λεπτά

Εκπλήρωση του διδακτικού στόχου

- ➡ 2-3 προπαρασκευαστικές ασκήσεις
- ➡ Σε 2-4 σειρές των 6-12 επαναλήψεων



Ιδιότητες ασκήσεων για εκμάθηση δεξιοτήτων

Έχοντας υπόψη ότι:

- Η αποτελεσματικότητα της φυσικής αγωγής είναι συνάρτηση του χρόνου που τα παιδιά εκτελούν μέτριας και υψηλής έντασης κινητικές δραστηριότητες
- Όσο περισσότερο χρόνο περιμένουν οι μαθητές να οργανώσει ο καθηγητής το μάθημα ή περιμένουν τη σειρά τους για να εκτελέσουν μια άσκηση, τόσο πιθανότερο είναι να βαρεθούν και να εμφανίσουν ανεπιθύμητες συμπεριφορές.



Ιδιότητες ασκήσεων για εκμάθηση δεξιοτήτων

- ✓ Οι ασκήσεις για τη διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων πρέπει να έχουν τέτοια οργάνωση ώστε οι μαθητές να μην μένουν κινητικά αδρανείς μεταξύ των επαναλήψεων και μεταξύ των ασκήσεων.
- ✓ Οι ασκήσεις πρέπει να είναι οργανωμένες έτσι ώστε να αυξάνεται ο χρόνος που τα παιδιά είναι κινητικά δραστήρια και ενώ μαθαίνουν αθλητικές δεξιότητες να βελτιώνουν παράλληλα και τη φυσική τους κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία.



Κύριο μέρος του ημερήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής (2η ενότητα)

Διάρκεια 10 – 15 λεπτά

Εκπλήρωση του παιδαγωγικού στόχου

Αποτελεί το μέτρο της επιτυχίας ολόκληρου του μαθήματος.

- ➡ Η ψυχική εκτόνωση είναι υπαρκτή ανάγκη και πρέπει να ικανοποιηθεί.
- ➡ Μοναδική ευκαιρία για σωματική προσπάθεια και ψυχική εκτόνωση.
- ➡ Η φυσική αγωγή πρέπει να αναπληρώνει τη στέρηση του παιδιού από τη χαρά του ελεύθερου παιχνιδιού και να «επιστρέφει» το «κινητικό χρέος» που προκαλείται από τη δραματική μείωση της σωματικής του δραστηριότητας.



Για να πειστεί και ο πιο δύσπιστος για το πόσο σημαντικό είναι να προσφέρουμε στα παιδιά μέσα από τη φυσική αγωγή τη χαρά του ελεύθερου παιγνιδιού, ας παρακολουθήσουμε τον παρακάτω διάλογο, που έγινε μεταξύ ενός γυμναστή και μαθητών Ε΄ δημοτικού σχολείου



Διάλογος ...

Λέει ο γυμναστής στην αρχή του μαθήματος:

† *Σήμερα θα σας μάθω την πάσα στο βόλει.*

Ένας μαθητής σηκώνει το χέρι του και ζητά να μιλήσει.

† *Ναι Γιωργάκη, σε ακούμε. Τι θέλεις να πεις;* του λέει ο γυμναστής.

☹ *Κύριε, δεν θέλω να μάθω, θέλω να παίζω,* λέει ο Γιωργάκης.

Αμέσως μετά ένας άλλος μαθητής, ο Χρήστος επίσης ζητά το λόγο.

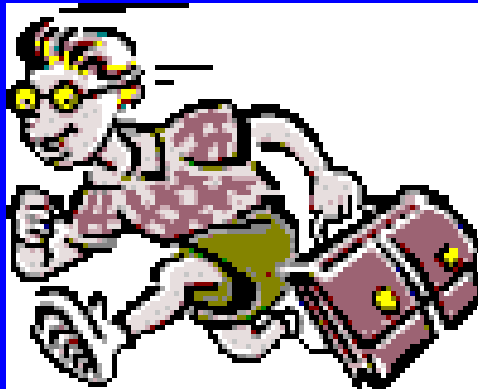
† *Λέγε Χρήστο,* του λέει ο γυμναστής.

☹ *Κύριε, πότε θα παίζουμε;* ρωτάει ο Χρήστος το γυμναστή.



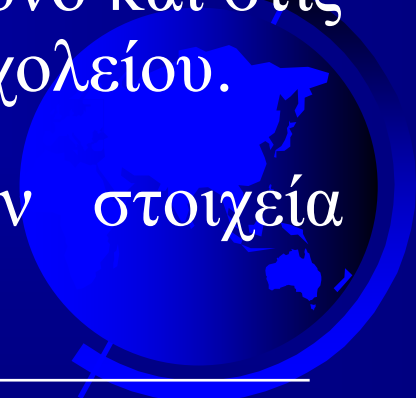
Πάντα να θυμάστε....

Οι μαθητές πρέπει να έχουν την ευκαιρία, μέσα από δραστηριότητες χαλαρής οργάνωσης, να παίξουν και να εκτονωθούν από την πίεση που προκαλούν σε αυτούς τα πάμπολλα καθήκοντα της ημέρας. Να αποχωρήσουν από το μάθημα ευχαριστημένοι και να περιμένουν με ανυπομονησία το επόμενο μάθημα



Ταυτότητα του καλού προγράμματος φυσικής αγωγής

1. *Στοχοπροσανατολισμός*: ο στόχος για τον οποίο έγινε το πρόγραμμα πρέπει να είναι απολύτως συγκεκριμένος και όλα τα επιμέρους στοιχεία να υπηρετούν αυτό τον στόχο.
2. *Πραγματοποιήσιμο (ρεαλιστικό)*: να είναι σύμφωνο με τις δυνατότητες των μαθητών, να μπορεί να πραγματοποιηθεί στον προβλεπόμενο χρόνο και στις συνθήκες υλικοτεχνικής υποδομής του σχολείου.
3. *Εσωτερική συνοχή*: να μην υπάρχουν στοιχεία άσχετα με το στόχο.

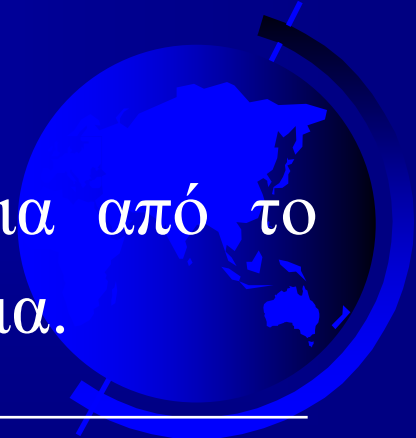


Ταυτότητα του καλού προγράμματος φυσικής αγωγής

4. *Εσωτερική συνοχή*: να μην υπάρχουν στοιχεία άσχετα με το στόχο.
5. *Λειτουργικότητα*: να επιτρέπει την εύκολη μετάβαση από το ένα στοιχείο στο άλλο.
6. *Προσαρμοστικότητα*: να υπάρχει δυνατότητα προσαρμογής των στοιχείων του σε αλλαγές των δεδομένων, χωρίς να χρειάζεται να γίνει άλλο πρόγραμμα.
7. *Σαφήνεια*: η περιγραφή των ασκήσεων και όλων των άλλων ενεργειών δεν πρέπει να αφήνει περιθώρια για σύγχυση και παρερμηνεία ως προς το τι πρέπει να γίνει.

Ταυτότητα του καλού προγράμματος φυσικής αγωγής

8. *Εναλλακτικότητα*: να προβλέπεται δεύτερη επιλογή σε περίπτωση που δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί.
9. *Πληρότητα*: χωρίς να παραλείπεται το εισαγωγικό και το τελικό μέρος, να διατίθεται χρόνος για την ολοκληρωμένη επίτευξη του διδακτικού και παιδαγωγικού στόχου του μαθήματος.
10. *Προοπτική*: να εξασφαλίζει τη συνέχεια από το προηγούμενο προς το επόμενο πρόγραμμα.



Γιατί πρέπει να συμπληρώνονται τα έντυπα προγραμματισμού;

- Αποτελούν τεκμήριο της προετοιμασίας του δασκάλου.
- Είναι οδηγός για την καθημερινή πρακτική.
- Προσδίδουν κύρος και αξιοπιστία στο δάσκαλο και στο έργο του.
- Κλείνουν το δρόμο στον αυτοσχεδιασμό.
- Μη συμπλήρωση των εντύπων σημαίνει εμμονή στον εμπειρισμό και ακύρωση της επιστημονικής δεοντολογίας στην πράξη.

