



## «Φυσική Αγωγή Α' Γυμνασίου» Βιβλίο Καθηγητή

Γούδας Μάριος, Χασάνδρα Μαρία,  
Παπαχαρίσης Βασίλης, Γεροδήμος Βασίλης

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Η παρουσίαση αυτή έχει ως σκοπό την περιγραφή και εξήγηση του σκεπτικού και των κύριων σημείων του Βιβλίου της Α' Γυμνασίου για τη φυσική αγωγή ώστε να διευκολυνθούν οι Σύμβουλοι ΦΑ στην διαδικασία ενημέρωσης των ΚΦΑ.

### **Μορφή της Παρουσίασης**

Σε κάθε διαφάνεια παρουσιάζονται ορισμένα χαρακτηριστικά του βιβλίου

Στο χώρο κάτω από τη διαφάνεια υπάρχουν ορισμένα διευκρινιστικά σχόλια.



## Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου

- Γράφτηκε με βάση το αναλυτικό πρόγραμμα
- Εναλλακτικές προσεγγίσεις στη φυσική αγωγή
- Εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας
- Σύνδεση θεωρίας με πράξη

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Το βιβλίο έχει 4 κύρια χαρακτηριστικά – αυτά που παρουσιάζονται στη διαφάνεια και θα εξηγηθούν στη συνέχεια της παρουσίασης



Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου

Γράφτηκε με βάση το αναλυτικό πρόγραμμα

- Διατηρήθηκαν τα διδακτικά αντικείμενα του αναλυτικού προγράμματος
- Συνολικά έμφαση δίνεται στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

**Διατηρήθηκαν τα διδακτικά αντικείμενα του αναλυτικού προγράμματος με τις προβλεπόμενες από το σχετικό ΦΕΚ ώρες ( με πολύ μικρές αποκλίσεις για λόγους ολοκληρωμένης διαμόρφωσης των διδακτικών ενοτήτων)**

Οι ώρες που αντιστοιχούν σε κάθε αντικείμενο

Εισαγωγικά μαθήματα 2 ώρες, Καλαθοσφαίριση 13 ώρες, Πετοσφαίριση 13 ώρες, Ποδόσφαιρο 11 ώρες, Κλασικός αθλητισμός 15 ώρες, Φυσική κατάσταση 20 ώρες, Ενόργανη – Ρυθμική γυμν. 9 ώρες, Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί 9 ώρες

Αθλητικές εκδηλώσεις 2 ώρες. ΣΥΝΟΛΟ 94 ώρες

#### **Διευκρινίσεις**

- Είναι καλό για λόγους ολοκλήρωσης των ενοτήτων, να ΜΗΝ διδάσκονται τμηματικά οι ενότητες.
- Όμως η ενότητα του στίβου που έχει τρεις υπο-ενότητες (αλματα – δρόμοι – ρίψεις) μπορεί να διδαχτεί τμηματικά
- Επίσης η ενότητα φυσική κατάσταση έχει 2 τμήματα (δύναμη – ευλυγισία) και (αντοχή – ευλυγισία) και μπορεί να διδαχθεί σε δύο ενότητες.
- Στην ενόργανη – ρυθμική υπάρχουν 9 μαθήματα για την ενόργανη και 4 για τη ρυθμική. Αν θέλει ο ΚΦΑ να διδάξει και ενόργανη και ρυθμική μπορεί να αντικαταστήσει τα 4 τελευταία μαθήματα της ενόργανης (είναι μία ιδιαίτερη υποενότητα – θα εξηγηθεί στη συνέχεια) με τα 4 της ρυθμικής.

#### **Συνολικά έμφαση δίνεται στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων**

Στο σημείο αυτό πρέπει να τονιστεί ότι οι στόχοι που έχουμε καθορίσει δεν είναι δεσμευτικοί αλλά ενδεικτικοί. Στην πραγματικότητα ανάλογα με την έμφαση που θα δοθεί σε κάθε ενότητα θα αλλάξουν και οι μαθησιακοί στόχοι. Η επιλογή της έμφασης και ο καθορισμός των μαθησιακών στόχων πρέπει να διαμορφώνεται από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Συνολικά όμως και σε ετήσια βάση μεγαλύτερη έμφαση πρέπει να δίνεται στους σωματικούς - ψυχοκινητικούς στόχους, στη συνέχεια στους συναισθηματικούς και τέλος στους γνωστικούς.



Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου  
Εναλλακτικές προσεγγίσεις στη ΦΑ

- Έμφαση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων
- Έμφαση στην κατανόηση των αθλοπαιδειών
- Έμφαση στη συμμετοχή σε αθλήματα
- Έμφαση στη δια βίου άσκηση για υγεία
- Έμφαση στην ανάπτυξη της υπευθυνότητας
- Έμφαση στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω έχει διατηρηθεί η έμφαση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων. Περίπου το 65% των ημερήσιων μαθημάτων έχει ως κύριο στόχο την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων.

Στο βιβλίο όμως έχουν περιληφθεί και άλλες προσεγγίσεις. **Οι προσεγγίσεις αυτές δεν είναι αντίθετες με τη χρήση κινητικών δεξιοτήτων.** Χρησιμοποιούν όμως τις κινητικές δεξιότητες **ΩΣ ΜΕΣΟ** για τη διδασκαλία άλλων δεξιοτήτων.

Χρησιμοποιήθηκαν πέντε διαφορετικές προσεγγίσεις, εκτός από αυτήν που δίνει έμφαση στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων. Για κάθε μια από αυτές τις προσεγγίσεις υπάρχουν και αντίστοιχα πλάνα μαθημάτων, ώστε να είναι εμφανές το πώς μπορούν να εφαρμοστούν. Μέσω αυτών των πρακτικών παραδειγμάτων δίνεται μια κατεύθυνση σε όσους θέλουν να εφαρμόσουν κάποια από τις εναλλακτικές αυτές προσεγγίσεις. Όμως, έχει διατηρηθεί η έμφαση που δίνει το Αναλυτικό Πρόγραμμα για την Α΄ Γυμνασίου στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων των αθλημάτων.





Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου

Εναλλακτικές προσεγγίσεις στη ΦΑ  
Έμφαση στην κατανόηση των αθλοπαιδιών

- Στόχος αυτής της προσέγγισης είναι οι μαθητές να κατανοήσουν τη δομή των αθλοπαιδιών ώστε να μπορούν να χρησιμοποιήσουν κατάλληλα τις ατομικές δεξιότητες παίρνοντας σωστές αποφάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Για να επιτευχθεί ο παραπάνω στόχος στην προσέγγιση αυτή:
  - α) εφαρμόζονται τροποποιημένες μορφές παιχνιδιού και
  - β) χρησιμοποιείται η διδακτική μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης.

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Η προσέγγιση αυτή στοχεύει στο να κατανοήσουν οι μαθητές συνολικά την έννοια και τη δομή του παιχνιδιού – εκτός από την εκμάθηση μεμονωμένων κινητικών δεξιοτήτων

Υπάρχουν 5 ημερήσια μαθήματα διαμορφωμένα με αυτή την προσέγγιση:

Μάθημα 1.4 (Μπάσκετ)	σελ. 34
Μάθημα 2.1 (Βόλλευ)	σελ. 50
Μαθήματα 3.9, 3.10, 3.11 (Ποδόσφαιρο)	σελ. 75-77

Η θεωρητική τεκμηρίωση για την προσέγγιση αυτή βρίσκεται στις σελίδες 12-13.

Πηγές για περαιτέρω ενημέρωση βρίσκονται στη σελίδα 27

### Διευκρινίσεις

- Σε αυτή την προσέγγιση οι μαθητές πρέπει να οδηγηθούν να βρουν οι ίδιοι τη «σωστή» απάντηση μέσω κατάλληλων ερωτήσεων
- Πρέπει να δοθεί χρόνος στους μαθητές να α) προβληματιστούν, β) να δοκιμάσουν λύσεις και γ) να διορθώσουν τις λύσεις



Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου

Εναλλακτικές προσεγγίσεις στη ΦΑ  
Έμφαση στη συμμετοχή σε αθλήματα

- Η εφαρμογή του μοντέλου περιλαμβάνει:
  - α) τη δημιουργία ομάδων στην τάξη,
  - β) τον καθορισμό αγωνιστικών συναντήσεων μεταξύ των ομάδων,
  - γ) τη διοργάνωση ενός τελικού αθλητικού γεγονότος και
  - δ) τη δημιουργία αρχείων

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Στην προσέγγιση αυτή δίνουμε ενεργούς και ποικίλους ρόλους στους μαθητές για να διοργανώσουν ένα mini – πρωτάθλημα της τάξης.

Τα μαθήματα που είναι διαμορφωμένα με αυτή την προσέγγιση είναι:

1.11, 1.12, 1.13 (Μπάσκετ) σελ. 42-43

2.11, 2.12, 2.13 (Βόλλευ) σελ. 60-61

4.11 (Άλματα) σελ. 93

6.6, 6.7, 6.8, 6.9 (Ενόργανη) σελ 126 - 128

### Διευκρινίσεις

- Η προσέγγιση αυτή πρέπει να γίνει **μετά από** την εκμάθηση – εξάσκηση βασικών δεξιοτήτων
- Ο καθηγητής α) οργανώνει β) επιβλέπει γ) δίνει βοήθεια όταν του ζητηθεί και δ) επιλύει τυχόν προβλήματα
- Είναι σημαντικό να τονιστεί στους μαθητές ότι: α) απαιτείται επίδειξη υπευθυνότητας εκ μέρους τους και β) ότι το mini πρωτάθλημα γίνεται κυρίως για να εφαρμόσουν όλοι αυτά που έμαθαν κι δευτερευόντως για να αναδειχτεί η νικήτρια ομάδα
- Πρέπει να δοθούν στους μαθητές σε φωτοτυπία κάποιες φόρμες οι οποίες περιγράφουν τα καθήκοντα τους, τον κανονισμό τους αγώνα, και τον τρόπο βαθμολόγησης. Σε κάθε μάθημα είναι σημειωμένο ποιες φόρμες πρέπει να δοθούν. Αυτές είναι:

Για το μπάσκετ Κάρτα 1.5 (σελ. 47). Καθήκοντα Μαθητών

Για το βόλλευ Κάρτα 2.6 (σελ. 65) Καθήκοντα Μαθητών

Για την ενόργανη Κάρτα 6.3 (σελ. 134) Καθήκοντα Μαθητών



Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου

### Εναλλακτικές προσεγγίσεις στη ΦΑ Έμφαση στη δια βίου άσκηση για υγεία

- Για να είναι αποτελεσματικό ένα πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής στο να κατευθύνει τους μαθητές στο σκοπό "δια βίου άσκηση για υγεία" θα πρέπει να τους επηρεάσει:
  - α) να κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους η συστηματική άσκηση είναι σημαντική για τη σωματική και ψυχική τους υγεία
  - β) να μάθουν πώς μπορούν να γυμνάζονται αποτελεσματικά μόνοι τους
  - γ) να μπορούν να εντάξουν και να διατηρήσουν ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή
  - δ) να απολαμβάνουν τη φυσική δραστηριότητα σε οποιαδήποτε μορφή, η οποία μπορεί να είναι π.χ. ομαδικά αθλήματα, ατομική άσκηση, χορός, ή αθλήματα περιπέτειας, έτσι ώστε να επιδιώκουν τη συνέχιση και τη διαρκή ενασχόληση με τη δραστηριότητα αυτή.

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Τα μαθήματα της ενότητας 5 Φυσική Κατάσταση (σελ. 99 – 119) έχουν στοιχεία από αυτή την προσέγγιση

#### Διευκρινίσεις

Το «Θέμα της ημέρας» στα μαθήματα αυτά είναι διαμορφωμένο για παροχή πληροφοριών σχετικά με το γιατί & πώς πρέπει να γυμνάζομαι. (Δείτε τις σελίδες 103 & 106, 107 για τα θέματα αυτά).

Οι μαθητές πρέπει να παραπέμπονται στο Βιβλίο του Μαθητή για σχετικές πληροφορίες

Στη ενότητα φυσική κατάσταση υπάρχουν δύο θεωρητικά μαθήματα (για τις μέρες που οι καιρικές συνθήκες δεν είναι καλές) στα οποία μαθήματα γίνονται δραστηριότητες από το Βιβλίο του Μαθητή.

Στο μπάσκετ υπάρχει επίσης ένα μάθημα (1.1, σελ. 31) διαμορφωμένο με αυτή την προσέγγιση, περισσότερο ως παράδειγμα για το πώς κάθε αντικείμενο μπορεί να διαμορφωθεί ανάλογα.





Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου

### Εναλλακτικές προσεγγίσεις στη ΦΑ Έμφαση στην ανάπτυξη της υπευθυνότητας

- Για την επίτευξη του στόχου αυτού μπορούν να χρησιμοποιηθούν συγκεκριμένες τεχνικές όπως:
  - Η ανάθεση ρόλων με συγκεκριμένα καθήκοντα στους μαθητές και η συζήτηση μαζί τους για τη σημασία της συνέπειας, της δέσμευσης και της τήρησης υποσχέσεων.
  - Η παρουσίαση ηθικών διλημμάτων και η συζήτηση για θέματα, όπως η διάχυση ευθυνών σε ένα ομαδικό άθλημα, η ευθύνη που αναλογεί στον καθένα σε μια ομαδική προσπάθεια, και η απόδοση ευθυνών σε άλλους.
  - Η σύνδεση της υπευθυνότητας που εξασκούν στο μάθημα Φυσικής Αγωγής οι μαθητές με την υπευθυνότητα σε άλλους τομείς δράσης όπως πχ στην τάξη, στο σπίτι ή στις παρέες τους.

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Τα μαθήματα που είναι διαμορφωμένα με αυτή την προσέγγιση είναι:

4.6, 4.7, 4.8, 4.9 (Ρίψεις) σελ 85-88





Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου

Εναλλακτικές προσεγγίσεις στη ΦΑ

### Έμφαση στην διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής

- Δεξιότητες ζωής (life skills) ονομάζονται οι δεξιότητες οι οποίες βοηθούν ένα άτομο να είναι αποτελεσματικό στο περιβάλλον το οποίο ζει.
- Καθορισμός στόχων
- Νοερή εξάσκηση
- Αυτοδιάλογος

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Τα αθλήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως το μέσο με το οποίο θα διδάξουμε στους μαθητές δεξιότητες οι οποίες θα τους είναι χρήσιμες και σε άλλους τομείς της ζωής τους. Στο βιβλίο αυτό περιλάβαμε τρεις σχετικές δεξιότητες.

Η πιο σημαντική από αυτές και αυτή στη οποία πρέπει να δοθεί έμφαση είναι ο καθορισμός στόχων.

Η ενότητα Φυσική Κατάσταση είναι οργανωμένη στη βάση του καθορισμού στόχων. Τα βήματα εφαρμογής είναι τα παρακάτω:

1. Οι μαθητές αρχικά κάνουν τεστ φυσικής κατάστασης και έχουν ένα σκορ
2. Στη συνέχεια θέτουν οι ίδιοι ένα στόχο για την επόμενη φορά που θα κάνουν το τεστ χρησιμοποιώντας μία φόρμα
3. Στα επόμενα μαθήματα εφαρμόζουν το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης – σε αυτή τη φάση ο εκπαιδευτικός τους υπενθυμίζει ότι εργάζονται για να πετύχουν το στόχο τους
4. Τέλος οι μαθητές επαναλαμβάνουν τα τεστ και βλέπουν αν πέτυχαν το στόχο που είχαν θέσει

Η διαδικασία αυτή γίνεται δύο φορές: Μία για δύναμη & ευλυγισία (Μαθήματα 5.2 – 5.10)

5.11 – 5.19).

Μία για αντοχή & ευλυγισία (Μαθήματα



Έμφαση στη Διδασκαλία Δεξιοτήτων Ζωής  
Φόρμα Καθορισμού Στόχων

	Η επίδοσή μου στην 1η μέτρηση Ημερομηνία: _____	Ο στόχος μου για την επόμενη μέτρηση	Η επίδοσή μου στη δεύτερη μέτρηση Ημερομηνία: _____
Δοκιμασία 1			
Δοκιμασία 2			
<b>Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ</b>			
<b>Για να πετύχω τους στόχους που έβαλα...</b>		<b>ΝΑΙ</b>	<b>ΟΧΙ</b>
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.			
Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπάθειες.			
Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή.			
Θα εξασκηθώ και έξω από το σχολείο.			

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Αυτή είναι η φόρμα του καθορισμού στόχων

Στο βιβλίο υπάρχει (μαζί με τα σχετικά τεστ ) στις σελίδες 110 (Δύναμη) & 111 Ευλυγισία & Αντοχή

Οι μαθητές, αφού κάνουν το σχετικό τεστ και γνωρίζουν το σκορ τους θα πρέπει:  
α) να καθορίσουν γραπτά ένα στόχο για το σκορ που θα επιδιώξουν να πιάσουν στην επόμενη μέτρηση και β) να τσεκάρουν στο κάτω μέρος τι θα κάνουν για να επιτύχουν το στόχο τους.

Αυτή είναι μία διαδικασία που εμπνέει τον καθορισμό στόχων.



Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου  
**Εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας**

- Η μέθοδος του παραγγέλματος
- Η πρακτική μέθοδος
- Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας
- Η μέθοδος του αυτοελέγχου
- Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Εκτός από τις περισσότερο παραδοσιακές μεθόδους του «παραγγέλματος» και της «πρακτικής άσκησης», οι οποίες είναι και ευρύτατα διαδεδομένες, στα ημερήσια μαθήματα έχουν χρησιμοποιηθεί τρεις ακόμα μέθοδοι διδασκαλίας:

- α) η μέθοδος της «αμοιβαίας διδασκαλίας»,
- β) η μέθοδος του «αυτοελέγχου» και
- γ) η μέθοδος της «καθοδηγούμενης ανακάλυψης».

Θα ήταν θετικό να ενθαρρυνθούν οι καθηγητές να τις εντάξουν σταδιακά στο πρόγραμμά τους. Η χρήση αυτών των μεθόδων εναλλακτικά με τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας μπορεί να αυξήσει το ενδιαφέρον των μαθητών για το μάθημα.





Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου  
Εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας  
**Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας**

- Στόχος αυτής της μεθόδου είναι οι μαθητές να μάθουν να ασκούνται με ένα μαθητή-βοηθό.
- Ο βοηθός έχει το ρόλο του παρατηρητή και παρέχει ανατροφοδότηση στο συμμαθητή του που εκτελεί, σύμφωνα με τα κριτήρια που έχει προετοιμάσει ο καθηγητής.

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Η μέθοδος αυτή ευνοεί τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών.

Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται στα μαθήματα:

1.2, 1.8, (Μπάσκετ)

2.2, 2.3, 2.4, 2.6, 2.10, (Βόλλευ)

4.3, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, (Στίβος)

5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.10, 5.19, (Φυσική Κατάσταση – Είναι το πρόγραμμα Δύναμης)

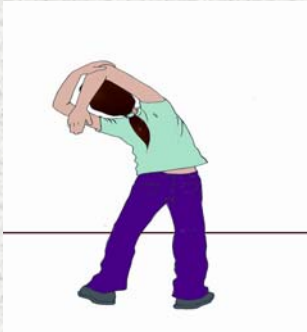
6.1, 6.2, 6.3, (Ενόργανη Γυμναστική)

7.2, 7.7 (Χοροί)



## Μέθοδος Αμοιβαίας Διδασκαλίας Παράδειγμα Κάρτας Αμοιβαίας Διδασκαλίας

Διάταση τρικεφάλου βραχιονίου και πλευρικής επιφάνειας του κορμού				
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι στην όρθια θέση με τα γόνατα λίγο λυγισμένα;				
Τραβά μαλακά με το ένα χέρι τον αγκώνα του άλλου χεριού πίσω από το κεφάλι;				
Κάμπει τον κορμό πλάγια;				
Μένει σε αυτήν τη θέση για 10'';				
Εκτελεί στη συνέχεια από την άλλη πλευρά;				



[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Αυτό είναι παράδειγμα μία κάρτας κριτηρίων για αμοιβαία διδασκαλία. Ιδανικά κάθε ζευγάρι μαθητών θα πρέπει να έχει μία φωτοτυπία της κάρτας για να δουλέψουν εναλλάξ με βάση αυτό.

Αν αυτό δεν είναι εφικτό, ο καθηγητής μπορεί να τονίσει τα κύρια σημεία της άσκησης (αριστερή στήλη) και να ζητήσει από τους μαθητές σε ζευγάρια να βοηθούν ο ένας τον άλλον σε ότι αφορά αυτά τα σημεία.

Οι 4 επόμενες στήλες είναι για να τσεκάρουν οι μαθητές αν ο συμμαθητής τους εκτέλεσε σωστά σε ότι αφορά τα σημεία αυτά.

Η διαδικασία της καταγραφής δεν χρειάζεται να γίνεται κάθε φορά. Μπορεί να γίνει 1-2 φορές εκπαιδευτικά για να συνηθίσουν οι μαθητές να δίνουν έμφαση σε συγκεκριμένα σημεία σε κάθε άσκηση. Στη συνέχεια η ανατροφοδότηση μεταξύ των μαθητών μπορεί να είναι προφορική.



Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου

Εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας

Η μέθοδος του αυτοελέγχου

- Η μέθοδος του αυτοελέγχου χρησιμοποιείται όταν στόχος είναι να μάθουν οι μαθητές να εκτελούν μια άσκηση και να αξιολογούν οι ίδιοι την απόδοσή τους.
- Όταν χρησιμοποιείται η μέθοδος αυτή, οι μαθητές δουλεύουν μόνοι τους χρησιμοποιώντας κριτήρια τα οποία έχει προετοιμάσει ο καθηγητής

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Η μέθοδος του αυτοελέγχου είναι χρήσιμη: α) όταν ο στόχος είναι η διδασκαλία της διαδικασίας της αυτοαξιολόγησης,

β) όταν θέλουμε να σταματήσει ο μαθητής να εξαρτάται από εξωτερικές πηγές ανατροφοδότησης και να αποκτήσει περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό του και


γ) όταν στόχος είναι η καλύτερη επίγνωση, απ' την πλευρά του μαθητή, των ικανοτήτων του.

Για να πετύχει το μάθημα με αυτό τον τρόπο οργάνωσης πρέπει να εξασφαλισθεί ότι οι μαθητές: α) είναι πρόθυμοι να ασκηθούν μόνοι τους, χωρίς τη συνεχή παρουσία του καθηγητή, και β) έχουν προετοιμαστεί και γραφτεί με απλά λόγια τα κριτήρια, ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών και των μαθητριών.





Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου  
Εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας  
Η μέθοδος του αυτοελέγχου

Λιάταση τρικέφαλων βραχιονίων	
Έλα στην όρθια θέση.	
Από τη θέση αυτή σταύρωσε τον ένα καρπό πάνω στον άλλο και "δέσε" τα χέρια στην ανάταση.	
Στη συνέχεια τέντωσε τα χέρια πάνω και πίσω από το κεφάλι.	
Οι αγκώνες σου πρέπει να είναι πίσω από τα αυτιά.	

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Αυτό είναι ένα παράδειγμα μίας κάρτας αυτοελέγχου

Ο μαθητής εκτελεί μόνος του συμβουλευόμενος την κάρτα και αξιολογεί τον εαυτό του

1.1, 4.7, 4.9

Το 2ο πρόγραμμα ευλυγισίας (Μαθήματα 4.12, 4.13, 4.14, 4.15, 4.16, 4.17, 4.18) είναι οργανωμένο με τη μέθοδο του αυτοελέγχου

Θα ήταν καλό οι μαθητές να πάρουν από μία φωτοτυπία της κάρτας 5.6 (σελ. 117-119) ώστε να έχουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ευλυγισίας το οποίο θα μπορούν να εφαρμόσουν μόνοι τους στο ελεύθερό τους χρόνο, αν επιθυμούν.



Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου

Εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας

Η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης

- Με αυτή τη μέθοδο διδασκαλίας ο καθηγητής, ακολουθώντας μια σειρά ερωτήσεων, προσπαθεί να βοηθήσει τους μαθητές να φτάσουν μόνοι τους στη σωστή απάντηση σ' ένα πρόβλημα.
- Με αυτόν τον τρόπο διδασκαλίας, οι μαθητές λαμβάνουν **ενεργό μέρος** στη διαπίστωση της ορθότητας της πληροφορίας που δέχονται.

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Η μέθοδος αυτή:

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλα τα αντικείμενα

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί όταν να χρησιμοποιηθεί στην προσέγγιση για κατανόηση των αθλοπαιδιών

Τα μαθήματα τα οποία είναι οργανωμένα με τη μέθοδο αυτή είναι:

Μάθημα 1.4 (Μπάσκετ) σελ. 34

Μάθημα 2.1 (Βόλλευ) σελ. 50

Πληροφορίες για τη μέθοδο αυτή υπάρχουν στις σελ. 21 – 22.



## Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου Σύνδεση θεωρίας με πράξη

Κάθε μάθημα είναι διαμορφωμένο με μία μέθοδο διδασκαλίας και μία διδακτική προσέγγιση τα οποία σηματοδοτούνται

<b>ΜΑΘΗΜΑ</b> <b>4.8</b>	Αγωνίσματα στίβου - Ρίψεις: <b>Ακοντισμός</b> Έμφαση στην: <b>Ανάπτυξη της υπευθυνότητας</b> Μέθοδος διδασκαλίας: <b>Αμοιβαία</b>
-----------------------------	---

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Η σήμανση κάθε ημερήσιου μαθήματος δείχνει:

Το αντικείμενο της διδασκαλίας

Την προσέγγιση σύμφωνα με την οποία είναι διαμορφωμένο το μάθημα

Τη μέθοδο διδασκαλίας σύμφωνα με την οποία είναι διαμορφωμένο το μάθημα

Έτσι οι καθηγητές μπορούν να ανατρέξουν στη σχετική θεωρητική τεκμηρίωση





## Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου Σύνδεση θεωρίας με πράξη

- Σε κάθε διδακτική ενότητα (η οποία αφορά σε ένα αντικείμενο του Αναλυτικού Προγράμματος) υπάρχουν σχετικοί μαθησιακοί στόχοι και σύνδεση με το συγκεκριμένο σημείο των πλάνων μαθημάτων, στο οποίο θεωρούμε ότι επιδιώκεται η επίτευξη του συγκεκριμένου στόχου.

	Μετά τα μαθήματα αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα:	Συγκεκριμένα μέρη των μαθημάτων που συντελούν στην επίτευξη του κάθε στόχου
Ψυχοκινητικοί	Μπορούν να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τα κύρια στοιχεία της τεχνικής των αλμάτων	Μαθήματα 4.10 έως και 4.15, κύριο μέρος.

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Θέλουμε να τονίσουμε ότι:

- κάθε ενότητα μαθημάτων (κάθε διδακτικό αντικείμενο) πρέπει να έχει συγκεκριμένους στόχους και
- κάθε μέρος του μαθήματος πρέπει να εξυπηρετεί ένα προκαθορισμένο στόχο



## Τα χαρακτηριστικά του βιβλίου Σύνδεση θεωρίας με πράξη

- Σε κάθε πλάνο μαθήματος οι μαθησιακοί στόχοι εξειδικεύονται.

ΜΑΘΗΜΑ 1.4	Καλαθοσφαίριση: Η έννοια του χώρου στην άμυνα και στην επίθεση Έμφαση στην: Κατανόηση των αθλοπαιδιών Μέθοδος διδασκαλίας: Καθοδηγούμενη ανακάλυψη
Όργανα – Υλικά: 1. 2 μπάλες καλαθοσφαίρισης	Στο μάθημα αυτό οι μαθητές: <ul style="list-style-type: none"><li>• Θα κατανοήσουν την έννοια του χώρου στην καλαθοσφαίριση.</li><li>• Θα μάθουν τις διαστάσεις ενός γηπέδου καλαθοσφαίρισης</li></ul>

[www.pe.uth.gr/portal/psych](http://www.pe.uth.gr/portal/psych)

Παρόμοια:

- Σε κάθε ημερήσιο μάθημα πρέπει να επιδιώκεται να επιτευχθεί κάτι συγκεκριμένο
- Η διαμόρφωση του μαθήματος πρέπει να είναι κατάλληλη για την επίτευξη του στόχου