

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Εκπαιδευτικός: Σίμου Γ. Θεοφάνης, PhD, MSc

Ειδικότητα: ΠΕ11 (Φυσικής Αγωγής)

Οργανική: Γυμνάσιο Αμφιπαγιτών

E-mail: thsimou@otenet.gr

Τηλέφωνο: 6944 597971, 26610 99539

Σύμφωνα με το νέο Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) τα σπορ, που αποτελούσαν βασικό σκοπό της ΦΑ μέχρι σήμερα, αποτελούν πλέον τα μέσα δια των οποίων οι μαθητές θα πετύχουν τους σκοπούς του μαθήματος. Κατά συνέπεια, η οργάνωση του μαθήματος ΦΑ δεν γίνεται τόσο γύρω από την ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων, αλλά γύρω από ΕΝΝΟΙΕΣ, ΓΝΩΣΕΙΣ, ΑΞΙΕΣ και ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ. Ως εκ τούτου, παράλληλα με την ανάπτυξη των βασικών και σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων, πρέπει στο μάθημα ΦΑ να δίνεται ιδιαίτερη σημασία και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής. Λαμβάνοντας υπ' όψιν όλα τα παραπάνω, ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Σίμου Θεοφάνης, παράλληλα με τη διδασκαλία αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, δίδαξε στους μαθητές και μαθήτριες του Γυμνασίου Αμφιπαγιτών κατά το σχολικό έτος 2012–2013 και δεξιότητες που θα τους είναι χρήσιμες στη ζωή τους. Για το σκοπό αυτό αναπτύχθηκε επιπλέον βοηθητικό έντυπο υλικό που δόθηκε στους μαθητές για επεξεργασία και άσκηση. Το υλικό αυτό παρατίθεται στη συνέχεια, στο κεφάλαιο των παραρτημάτων.

Σκοπός. Η διδασκαλία δεξιοτήτων όπως ο καθορισμός στόχων, η επίλυση προβλημάτων, η θετική σκέψη και η συνεργασία.

Συμμετέχοντες. Οι μαθητές και μαθήτριες της Α' και Β' Γυμνασίου.

Μέσα – Διαδικασία. Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής έλαβε χώρα όπου κρίνονταν ότι το περιεχόμενο του μαθήματος ή η φύση του αθλήματος προσφέρονταν για κάτι τέτοιο. Έτσι, στα δύο εισαγωγικά μαθήματα, που σκοπό είχαν τη σύναψη «συμβολαίου» με τους μαθητές και περιλάμβαναν τη θέσπιση κανόνων, πρωτοκόλλων και ρουτινών εκτέλεσης που θα ακολουθούσαν οι μαθητές καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ, δόθηκε έμφαση στην επίλυση προβλημάτων. Συγκεκριμένα, οι μαθητές διδάχτηκαν τη μέθοδο των 4Σ, σύμφωνα με την οποία έπρεπε για να επιλύσουν ένα πρόβλημα να περάσουν από 4 διαδοχικά στάδια (Σ = Σταματώ, Σ = Σκέφτομαι λύσεις και Συνέπειες κάθε λύσης, Σ = Συνεχίζω με την καλύτερη λύση). Στην ενότητα της φυσικής κατάστασης, οι μαθητές διδάχτηκαν πώς να καθορίζουν συγκεκριμένους, μετρήσιμους και προκλητικούς στόχους. Αφού αξιολόγησαν της αρχική τους φυσική κατάσταση, στη συνέχεια καθόρισαν στόχους για την προσωπική βελτίωση της δύναμης, της ευλυγισίας και της αντοχής τους και δεσμεύτηκαν να τους πετύχουν σε δύο εβδομάδες που θα γινόταν η τελική μέτρηση. Επιπλέον, έθεσαν σαφείς στόχους για να εξασκούνται εκτός του σχολικού ωραρίου, κατά τον ελεύθερο χρόνο τους. Στα μαθήματα που είχαν αντικείμενο την εκμάθηση της προσωπικής βολής στο μπάσκετ, του σερβίς στο βόλεϊ και του πέναλτι στο ποδόσφαιρο οι μαθητές διδάχτηκαν πώς να σκέφτονται θετικά και πώς να μετατρέπουν τις αρνητικές τους σκέψεις σε θετικές. Επιπλέον, οι μαθητές παρακινήθηκαν να εφαρμόσουν τις δεξιότητες αυτές και σε άλλους τομείς της ζωής τους, πέρα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Τέλος, ενθαρρύνθηκε η συνεργασία των μαθητών με όλους τους συμμαθητές τους, ανεξαρτήτου φύλου ή άλλων ατομικών χαρακτηριστικών, μέσα από την εφαρμογή του αμοιβαίου στιλ διδασκαλίας και μέσα από τη συμμετοχή τους σε συνεργατικές μορφές αθλοπαιδιών με τροποποιημένους κανονισμούς και μέσα από τη διεξαγωγή του πρωταθλήματος Τίμιου Παιχνιδιού.

Παράρτημα 1. ΚΑΡΤΑ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ



- ❖ Έχεις πιάσει ποτέ τον εαυτό σου να μιλάει με τον εαυτό σου, είτε φωναχτά είτε από μέσα σου; Αν η απάντηση είναι ναι, μην ανησυχείς καθόλου, είναι απόλυτα φυσιολογικό.
- ❖ Οι σκέψεις που κάνουμε και οι απαντήσεις που δίνουμε για να αντιμετωπίσουμε ένα πρόβλημα, συνήθως ασυνείδητα, ονομάζεται **ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ**.
- ❖ Οι σκέψεις που κάνουμε για τον εαυτό μας μπορεί να είναι **ΘΕΤΙΚΕΣ**, αλλά μπορεί να είναι και **ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ**.

- ❖ Οι **ΘΕΤΙΚΕΣ** σκέψεις επηρεάζουν **ΘΕΤΙΚΑ** τα συναισθήματά μας και τη συμπεριφορά μας.
- ❖ Δημιουργούν **ΘΕΤΙΚΗ** διάθεση και έχουν **ΘΕΤΙΚΑ** αποτελέσματα

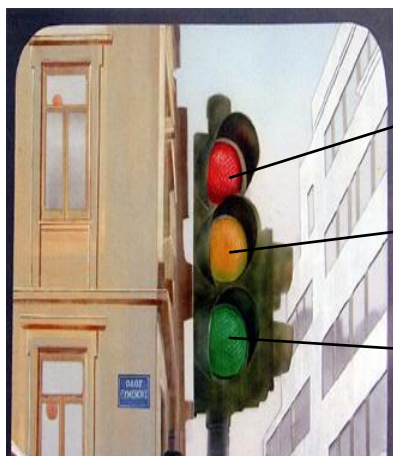
Διάλεξε μία από τα παρακάτω σκέψεις και λέγε την **ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ** στον εαυτό σου **5 ΦΟΡΕΣ**. Θα σε βοηθήσει να πετυχαίνεις πάντα τους στόχους σου και να νοιώθεις όμορφα!

- Κάθε μέρα, σε κάθε τι, γίνομαι όλο και καλύτερος/η.
- Μου αρέσει ο εαυτός μου.
- Έχω εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου.
- Είμαι περήφανος για τις προσπάθειές μου.
- Προσπαθώ συνέχεια όσο μπορώ και ας κάνω λάθη.
- Σίγουρα μπορώ να τα καταφέρω.
- Το πώς θα τα πάω στο σχολείο εξαρτάται από μένα.
- Πάντα κάνω ότι καλύτερο μπορώ.
- Μπορώ να πετύχω σε οτιδήποτε αποφασίσω να κάνω.



Παράρτημα 1. ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ 4Σ

Πως να ΛΥΝΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ με τη μέθοδο των 4Σ



→ ΣΤΑΜΑΤΑΩ

→ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΛΥΣΕΙΣ & ΣΥΝΕΠΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΚΑΘΕ ΛΥΣΗΣ

→ ΣΥΝΕΧΙΖΩ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΥΣΗ

Μέθοδος των 4Σ

Σταματάω / Σκέφτομαι τις πιθανές λύσεις / τις Συνέπειες της κάθε λύσης / Συνεχίζω με την καλύτερη λύση

Πρόβλημα 1: Για να κερδίζουμε χρόνο σε ποιο χώρο είναι καλύτερα να συγκεντρωνόμαστε στη ΦΑ και με ποιο τρόπο;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ	Εμπόδια που νομίζω ότι θα συναντήσω είναι:	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Πιθανές λύσεις είναι οι παρακάτω:	Οι συνέπειες της κάθε πιθανής λύσης είναι:	Οι καλύτερες λύσεις είναι:		Είναι εμπόδια ή δικαιολογία;	Τρόποι για να ξεπεράσω τα εμπόδια είναι:	Η λύση που επιλέγω είναι:
Στην τάξη;	Χάνουμε χρόνο στη μετακίνηση					
Στην αυλή όπου θέλει ο καθένας;	Χάνουμε χρόνο μέχρι να μαζευτούμε					
Σε μία σκιά (αν υπάρχει) σε δυάδες ή τριάδες;	Κερδίζουμε χρόνο και έτσι αθλούμαστε περισσότερο	Σε μία σκιά (αν υπάρχει) σε δυάδες ή τριάδες	-	-	-	Σε μία σκιά (αν υπάρχει) σε δυάδες ή τριάδες

Πρόβλημα 2: Η ΦΑ γίνεται στην αυλή, όπου ο χώρος είναι μεγάλος και θορυβώδης. Πως μπορούμε να επικοινωνούμε όταν έχουμε ΦΑ ώστε να μη χάνουμε χρόνο και έτσι να μπορούμε να γυμναζόμαστε περισσότερο;

Πιθανές λύσεις είναι οι παρακάτω:	Οι συνέπειες της κάθε πιθανής λύσης είναι:	Οι καλύτερες λύσεις είναι:	Εμπόδια που νομίζω ότι θα συναντήσω είναι:	Είναι εμπόδια ή δικαιολογία;	Τρόποι για να ξεπεράσω τα εμπόδια είναι:	Η λύση που επιλέγω είναι:

Πρόβλημα 3: Πολλές φορές στο μάθημα της ΦΑ χρειάζεται να κρατάμε κάποιες σημειώσεις; Τι μπορούμε να κάνουμε;

Πιθανές λύσεις είναι οι παρακάτω:	Οι συνέπειες της κάθε πιθανής λύσης είναι:	Οι καλύτερες λύσεις είναι:	Εμπόδια που νομίζω ότι θα συναντήσω είναι:	Είναι εμπόδια ή δικαιολογία;	Τρόποι για να ξεπεράσω τα εμπόδια είναι:	Η λύση που επιλέγω είναι:

Πρόβλημα 4: Πολλές φορές χρειάζεται να χωριστούμε σε ομάδες. Πως χωριζόμαστε σε ομάδες όταν έχουμε ΦΑ;

Πιθανές λύσεις είναι οι παρακάτω:	Οι συνέπειες της κάθε πιθανής λύσης είναι:	Οι καλύτερες λύσεις είναι:	Εμπόδια που νομίζω ότι θα συναντήσω είναι:	Είναι εμπόδια ή δικαιολογία;	Τρόποι για να ξεπεράσω τα εμπόδια είναι:	Η λύση που επιλέγω είναι:

Μέθοδος των 4Σ

Σταματάω / Σκέφτομαι τις πιθανές λύσεις / τις Συνέπειες της κάθε λύσης / Συνεχίζω με την καλύτερη λύση

Πρόβλημα 5: Πολλές φορές κατά την ώρα του μαθήματος ΦΑ θέλουμε να πιούμε νερό ή να πάμε στη τουαλέτα.

Πιθανές λύσεις είναι οι παρακάτω:	Οι συνέπειες της κάθε πιθανής λύσης είναι:	Οι καλύτερες λύσεις είναι:	Εμπόδια που νομίζω ότι θα συναντήσω είναι:	Είναι εμπόδια ή δικαιολογία:	Τρόποι για να ξεπεράσω τα εμπόδια είναι:	Η λύση που επιλέγω είναι:

Πρόβλημα 6: Κατά τη διάρκεια της ΦΑ τρέχουμε και ιδρώνουμε. Τι είναι καλύτερο να φοράμε όταν έχουμε Φ.Α.:

Πιθανές λύσεις είναι οι παρακάτω:	Οι συνέπειες της κάθε πιθανής λύσης είναι:	Οι καλύτερες λύσεις είναι:	Εμπόδια που νομίζω ότι θα συναντήσω είναι:	Είναι εμπόδια ή δικαιολογία:	Τρόποι για να ξεπεράσω τα εμπόδια είναι:	Η λύση που επιλέγω είναι:

Πρόβλημα 7: Κάθε φορά που έχουμε ΦΑ χρειαζόμαστε αρκετά υλικά που δεν μπορεί να τα μεταφέρει ένα μόνο άτομο. Πως μπορούμε να λύσουμε το πρόβλημα της μεταφοράς των υλικών στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος;

Πιθανές λύσεις είναι οι παρακάτω:	Οι συνέπειες της κάθε πιθανής λύσης είναι:	Οι καλύτερες λύσεις είναι:	Εμπόδια που νομίζω ότι θα συναντήσω είναι:	Είναι εμπόδια ή δικαιολογία:	Τρόποι για να ξεπεράσω τα εμπόδια είναι:	Η λύση που επιλέγω είναι:

Πρόβλημα 8: Όταν κάποιος/α συμπεριφέρεται εις βάρος του συνόλου ή κάποιου άλλου πως μπορούμε να τον/την αντιμετωπίσουμε;

Πιθανές λύσεις είναι οι παρακάτω:	Οι συνέπειες της κάθε πιθανής λύσης είναι:	Οι καλύτερες λύσεις είναι:	Εμπόδια που νομίζω ότι θα συναντήσω είναι:	Είναι εμπόδια ή δικαιολογία:	Τρόποι για να ξεπεράσω τα εμπόδια είναι:	Η λύση που επιλέγω είναι:

Παράρτημα 3. ΚΑΡΤΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- 1^ο βήμα:** Γράψε πόσες φορές γυμνάζεσαι έντονα την εβδομάδα στη στήλη «Την προηγούμενη εβδομάδα ασκήθηκα ...» (π.χ. καμία φορά, ή 1 φορά, ή 3 φορές κτλ).
2^ο βήμα: Βάλε ένα εύκολο και μετρήσιμο στόχο για την 1^η εβδομάδα και ένα λίγο πιο δύσκολο στόχο για τη 2^η εβδομάδα (μπορείς να αλλάξεις τα νούμερα που είναι ήδη γραμμένα).
3^ο βήμα: Τσεκάρισε με ναι ή όχι στην τελευταία στήλη τι δεσμεύεσαι να κάνεις για να πετύχεις το στόχο σου. **ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

	Κατηγορία στόχου Θέλω να γίνω καλύτερος/η ...	Την προηγούμενη εβδομάδα ασκήθηκα ...	Στόχος	Σκορ	Στόχος	Σκορ	Για να πετύχω το στόχο μου δεσμεύομαι να...		
			1 ^{ης} εβδομ.	1 ^{ης} εβδομ.	2 ^{ης} εβδομ.	2 ^{ης} εβδομ.	Ναι	Όχι	
Στην άσκηση για υγεία	Να γυμνάζομαι στον ελεύθερο χρόνο μου. φορές την εβδομάδα	2 (...)		4 (...)		1) Να κάνω τζόκινγκ 10' μία φορά αυτήν την εβδομάδα.		
			φορές την εβδομ.		φορές την εβδομ.		2) Να κάνω ποδήλατο 15' μία φορά αυτήν τη εβδομάδα.		
							3) Να κάνω 15 κοιλιακούς και 10 κάμψεις 1 φορά αυτήν την εβδομάδα.		
							4) Να κάνω για 10' διατάσεις λίγο πριν κοιμηθώ 2 φορές αυτήν την εβδομάδα.		
							5) Να ανεβώ από τις σκάλες αντί για το ασανσέρ όποτε έχω την ευκαιρία.		

Ημερολόγιο αυτοπαρατήρησης της επίτευξης ΣΤΟΧΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ 1^{ης} εβδομάδας (από/...../13 ως/...../13). Στο ημερολόγιο αυτό μπορείς να σημειώνεις ποια ακριβώς ημέρα και στιγμή της εβδομάδας έκανες κάποια από τις **5 παραπάνω δραστηριότητες άσκησης**. Έτσι, θα ξέρεις στο τέλος της εβδομάδας κατά πόσο πέτυχες το στόχο σου και θα μπορείς να σημειώσεις το συνολικό σκορ της 1^{ης} εβδομάδας στην αντίστοιχη στήλη του παραπάνω πίνακα.

Από/...../13 Ως/...../13	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
07:00 - 11:00 το πρωί							
11:00- 03:00							
03:00 - 07:00							
07:00 - 11:00 το βράδυ							