

## ΑΣΕΠ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ 2009

### Κλάδος: ΠΕ 11 Φυσικής Αγωγής

#### ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ

##### Ερώτημα 1<sup>ο</sup>

Βασικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό σχολείο είναι η αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών. Σε αντίθεση με τον αγωνιστικό αθλητισμό που αποσκοπεί στην υπέρμετρη ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων, η σχολική φυσική αγωγή στοχεύει στην ισόρροπη ανάπτυξη των κινητικών και φυσικών ικανοτήτων των μαθητών και στη δημιουργία θετικών στάσεων για τη γυμναστική και τη σωματική δραστηριότητα γενικότερα. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο να ενταχθούν στις δραστηριότητες του μαθήματος όλοι οι μαθητές και ιδιαίτερα αυτοί που υστερούν ως προς τις σωματικές και κινητικές τους ικανότητες.

Βασικός άξονας των ενεργειών μας για να συμμετέχουν οι μαθητές αυτοί στο μάθημα θα ήταν η δημιουργία ενός κλίματος διδασκαλίας που είναι προσανατολισμένο στη μάθηση και την προσωπική βελτίωση. Για να το πετύχουμε αυτό θα πρέπει στα μαθήματα μας να δώσουμε έμφαση στην προσωπική βελτίωση των μαθητών και όχι στην κοινωνική σύγκριση. Με τον τρόπο αυτό οι μαθητές θα εστιάζουν στη δική τους απόδοση και πώς αυτή βελτιώνεται και όχι στη σύγκριση της απόδοσής τους με αυτή των άλλων μαθητών. Οι βασικές στρατηγικές που θα εφαρμόσουμε περιλαμβάνουν:

α) Ασκήσεις: θα προσπαθήσουμε να χρησιμοποιήσουμε ποικίλες και ενδιαφέρουσες ασκήσεις που κεντρίζουν το ενδιαφέρον των μαθητών και τους προκαλούν να συμμετέχουν στο μάθημα.

β) Αυτενέργεια: πρέπει να δώσουμε πρωτοβουλίες στους μαθητές κατά την επιλογή των παιχνιδιών και κατά την εκτέλεση των ασκήσεων. Χρησιμοποιούμε το πρακτικό συλλογικό διδασκαλίας όπου οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να πάρουν αποφάσεις για στοιχεία που αφορούν την εκτέλεση των ασκήσεων.

γ) Αναγνώριση: παρέχουμε αναγνώριση στους μαθητές που προσπαθούν στη διάρκεια του μαθήματος και βελτιώνονται μέσα από αυτό. Αντίθετα, δεν θα τονίζουμε και δεν επιβραβεύουμε την υψηλή απόδοση όταν δεν είναι αποτέλεσμα υψηλής προσπάθειας και δεν αποτελεί βελτίωση του μαθητή.

δ) Κοινωνική αλληλεπίδραση: ενθαρρύνουμε την κοινωνική αλληλεπίδραση των μαθητών μέσα από τη χρήση της ομαδοσυνεργατικής διδασκαλίας. Δημιουργούμε μικρές ομάδες μαθητών όπου θα αναπτύσσεται έντονη κοινωνική αλληλεπίδραση και ενθαρρύνουμε τους μαθητές να συμμετέχουν σε πολλές ομάδες. Για παράδειγμα, χρησιμοποιούμε το αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας όπου ο ένας μαθητής θα δίνει ανατροφοδότηση στο συμμαθητή του για την εκτέλεση της κίνησης.

ε) Αξιολόγηση: Γνωστοποιούμε στους μαθητές τις δοκιμασίες που θα χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγησή τους και επισημαίνουμε τη σύνδεσή τους με τους μαθησιακούς στόχους του μαθήματος. Επίσης, ενθαρρύνουμε την αυτοαξιολόγηση των μαθητών (π.χ. με τη χρήση της μεθόδου του αυτοελέγχου) ώστε οι μαθητές να ελέγχουν την απόδοσή τους, να διαμορφώνουν ορθή αντίληψη των ικανοτήτων τους και να ελέγχουν την πρόοδο τους.

στ) Οργάνωση της διδασκαλίας: επιτρέπουμε στους μαθητές να κανονίζουν το ρυθμό μάθησης. Δηλαδή, προχωρούμε στη διδασκαλία ενός νέου και πιο σύνθετου αντικειμένου όταν όλοι οι μαθητές εκτελούν ικανοποιητικά το προηγούμενο αντικείμενο και μπορούν να ανταπεξέλθουν στο νέο. Ενθαρρύνουμε τον καθορισμό στόχου και οργανώνουμε τα μαθήματα με τέτοιο τρόπο ώστε να διευκολύνουμε την επίτευξή τους. Επίσης, χρησιμοποιούμε το στυλ του μη αποκλεισμού, που επιτρέπει στους μαθητές να εκτελούν από το επίπεδο δυσκολίας που μπορούν και να προχωρούν στο επόμενο όταν αισθάνονται πιο ικανοί.

Με την προσθήκη αυτών των στοιχείων η έμφαση του μαθήματος στρέφεται στη βελτίωση των ικανοτήτων του μαθητή και όχι στη σύγκρισή του με τους άλλους. Με τον τρόπο αυτό, οι μαθητές που υστερούν σε κινητικές και σωματικές ικανότητες θα βελτιώσουν αυτές τις ικανότητες, θα αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση τους, με αποτέλεσμα να αποβάλλουν το φόβο τους για την άσκηση, και να αγαπήσουν τη γυμναστική και τη σωματική δραστηριότητα γενικότερα.

## **Ερώτημα 2<sup>ο</sup>**

A) Η μυϊκή δύναμη αποτελεί μία από τις βασικότερες φυσικές ικανότητες, η οποία βελτιώνεται σε σημαντικό βαθμό κατά την εφηβική ηλικία εξαιτίας των αλλαγών που επέρχονται στο ορμονικό σύστημα των εφήβων. Για τη βελτίωσή της μέσω της προπόνησης απαιτείται η εφαρμογή συγκεκριμένων προπονητικών μεθόδων σε τακτά χρονικά διαστήματα. Δεδομένου ότι, σύμφωνα με τα αναλυτικά προγράμματα, σημαντικός σκοπός της φυσικής αγωγής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (Γυμνάσιο – Λύκειο) είναι η

σωματική ανάπτυξη των μαθητών θέτουμε τη μυϊκή ενδυνάμωση ως στόχο του μαθήματος.

Ωστόσο, ο χρόνος (η διάρκεια του μαθήματος και ο αριθμός των μαθημάτων) και τα μέσα που διατίθενται, αποτελούν σημαντικούς περιοριστικούς παράγοντες για την ουσιαστική και μακροχρόνια ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης μέσα στο πλαίσιο του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Για το λόγο αυτό ενσωματώνουμε τα μαθήματα μυϊκής ενδυνάμωσης σε αυτά που αφορούν τη σύνδεση της άσκησης με την υγεία. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από τα μαθήματα μυϊκής ενδυνάμωσης προσπαθούμε α) να βοηθήσουμε τους μαθητές να αναπτύξουν θετική στάση για την άσκηση και τη βελτίωση των ικανοτήτων τους, β) να διδάξουμε στους μαθητές την αξία της μυϊκής δύναμης, και της φυσικής κατάστασης γενικότερα, για την υγεία και τις καθημερινές τους δραστηριότητες, γ) να διδάξουμε στους μαθητές τις βασικές τεχνικές των ασκήσεων που βοηθούν στην ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης, δ) να τους παρέχουμε βασικές και εκλαϊκευμένες γνώσεις ανάπτυξης της μυϊκής δύναμης ώστε να μπορούν να εξασκηθούν μόνοι τους και να βελτιώσουν την ικανότητα αυτή και ε) να διδάξουμε στους μαθητές μέσω των μαθημάτων αυτών δεξιότητες ζωής, όπως η καθορισμός στόχων (σημασία καθορισμού στόχων – δέσμευση – χειρισμός επιτυχίας και αποτυχίας κλπ).

B) Για την ενημέρωση των μαθητών γύρω από τη χρήση απαγορευμένων ουσιών για γρήγορη και υπέρμετρη ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης χρησιμοποιούμε τη μέθοδο του σχεδίου εργασίας (πρότζεκτ). Στην αρχή οργανώνουμε μια σειρά μαθημάτων που μέσω του καθορισμού στόχων (1<sup>ο</sup> αρχική μέτρηση-καθορισμός στόχου, 2<sup>ο</sup> -6<sup>ο</sup> εξάσκηση στο στόχο, 7<sup>ο</sup> τελική μέτρηση-έλεγχος επίτευξης στόχου) οι μαθητές ασκούνται στη βελτίωση της μυϊκής δύναμης. Στο θέμα ημέρας κάθε μαθήματος, τους δίνουμε πληροφορίες για τις μεθόδους και τα μέσα προπόνησης της δύναμης ώστε στο τέλος των 5 μαθημάτων να έχουν μια συνολική εικόνα για την προπόνηση δύναμης. Στο 6<sup>ο</sup> μάθημα, τους αναφέρουμε ότι εκτός από την προπόνηση, κάποιοι αθλητές χρησιμοποιούν και ουσίες για να βελτιώσουν τη μυϊκή τους δύναμη και τους παραπέμπουμε στο βιβλίο του μαθητή για να διαβάσουν την ενότητα για το ντόπινγκ. Στο 7<sup>ο</sup> μάθημα, κατά την αξιολόγηση της επίτευξης στόχων, τους ρωτάμε τι γνώμη έχουν για το ντόπινγκ μετά από αυτά που διάβασαν. Με δική μας προτροπή συμφωνούν ότι θέλουν να μάθουν περισσότερα για τη χρήση απαγορευμένων ουσιών αλλά και ότι πρέπει να ενημερώσουν τους άλλους μαθητές του σχολείου.

Καθοδηγούμε τους μαθητές στην οργάνωση ενός κεντρικού σχεδίου εργασίας για την ενημέρωση των μαθητών του σχολείου στο ζήτημα της χρήσης απαγορευμένων

ουσιών. Βοηθάμε τους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες των 4-6 ατόμων που αναλαμβάνουν την διεκπεραίωση επιμέρους σχεδίων εργασίας. Η πρώτη ομάδα αναλαμβάνει τη εύρεση πληροφοριών για τις κύριες κατηγορίες απαγορευμένων ουσιών και τις επιπτώσεις τους στην υγεία. Η δεύτερη ομάδα αναλαμβάνει να συλλέξει πληροφορίες που εξηγούν γιατί η χρήση απαγορευμένων ουσιών είναι ανέντιμη αθλητική πράξη και πρέπει να τιμωρείται. Η τρίτη ομάδα αναλαμβάνει να αναφέρει τρόπους για την πρόληψη και την καταπολέμηση του φαινομένου αυτού. Η τέταρτη ομάδα αναλαμβάνει την πρόσκληση ενός διακεκριμένου επιστήμονα που θα κάνει μια παρουσίαση για τις παρενέργειες της χρήσης απαγορευμένων ουσιών στην υγεία. Συντονίζουμε τις ομάδες και βοηθάμε τους μαθητές όπου χρειαστεί για την πραγματοποίηση της εκδήλωσης (άδεια από διευθυντή, ορισμός ημέρας και ώρας, αίθουσας κλπ).

Την ημέρα που έχει προγραμματισθεί η εκδήλωση οι ομάδες των μαθητών παρουσιάζουν τα στοιχεία που συνέλλεξαν και ακολουθεί η παρουσίαση του ομιλητή. Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση για τι έμαθαν οι μαθητές για τη χρήση απαγορευμένων ουσιών και πως αξιολογούν τη διαδικασία διεκπεραίωσης και το τελικό αποτέλεσμα του κεντρικού σχεδίου εργασίας.