

**ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΙΑΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ
ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ ΛΥΚΕΙΟ**

της
Ολυμπίας Λαμπάκη

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται
στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του
μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος
«Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας
στην κατεύθυνση «Παιδαγωγική και Δημιουργική Μάθηση»

Κομοτηνή, 2013

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Ανδρέας Αυγερινός, Λέκτορας

2^{ος} Επιβλέπων: Θωμάς Κουρτέσης, Αναπ. Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων: Παναγιώτης Αντωνίου, Αναπ. Καθηγητής

13460/1

Στον **πατέρα** μου **Μιχάλη**,
που, αν και δε βρίσκεται ανάμεσά μας, είναι πάντα δίπλα μου.
Στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς μου,
τις μικρές μου κόρες, **Χρυσή** και **Μιχαέλα**, το σύζυγο και τη μητέρα μου, για την υπομονή
και την ανοχή τους.
Στους καθηγητές μου, για τις γνώσεις που μου πρόσφεραν.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ολυμπία Λαμπάκη: «Εφαρμογή και αξιολόγηση μιας εναλλακτικής προσέγγισης της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής στο δημόσιο Λύκειο».

(Με την επίβλεψη του κ. Ανδρέα Αυγερινού, Λέκτορα)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εφαρμογή και η αξιολόγηση μιας εναλλακτικής προσέγγισης της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής (ΦΑ) στο δημόσιο Λύκειο. Τα διδακτικά περιεχόμενα του προγράμματος ήταν προσανατολισμένα στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (ΦΚ) για υγεία. Στην έρευνα συμμετείχαν οι μαθητές/ήτριες τριών τμημάτων της Α' τάξης Γενικού Λυκείου της Ξάνθης (68 μαθητές). Το πρώτο τμήμα αποτέλεσε την πρώτη πειραματική ομάδα (14 αγόρια και 13 κορίτσια) και διδάχθηκε τη ΦΑ μέσα από ένα μικτό μοντέλο. Εκτός από την παραδοσιακή δια ζώσης διδασκαλία, χρησιμοποιήθηκε (α) ένα ιστολόγιο και (β) προαιρετικές εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ) κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου. Το ιστολόγιο χρησιμοποιήθηκε για την ενημέρωση, την αλληλεπίδραση και την αύξηση της παρακίνησης των μαθητών σε σχέση με το μάθημα και την αύξηση των γνώσεών τους. Το δεύτερο τμήμα αποτέλεσε τη δεύτερη πειραματική ομάδα (11 αγόρια και 15 κορίτσια), το οποίο διδάχθηκε τα ίδια νέα περιεχόμενα, μόνον όμως στη διάρκεια του τυπικού μαθήματος ΦΑ στο σχολείο. Το τρίτο τμήμα αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου (8 κορίτσια και 7 αγόρια) τα οποία διδάχθηκαν ότι προβλέπει το ισχύον Αναλυτικό Πρόγραμμα ΦΑ του ΥΠΔΜΘ. Για να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα του προγράμματος αξιολογήθηκαν στους μαθητές: (1) η *εσωτερική παρακίνηση* (ερωτηματολόγιο *Intrinsic Motivation Inventory*, IMI, McAuley, Duncan & Tammen, 1989), (2) η ΦΚ (Eurofit, 1988) και (3) οι *γνώσεις* μέσω ερωτηματολογίου που κατασκευάστηκε βάσει των μαθημάτων. Το νέο πρόγραμμα ΦΑ υπήρξε αποτελεσματικό όπως φάνηκε από ανάλυση των δεδομένων των ομάδων παρέμβασης οι οποίες: α) σχετικά με τις γνώσεις, απάντησαν καλύτερα στις ερωτήσεις που δόθηκαν, β) στην εσωτερική παρακίνηση παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση σε όλες τις υποκλίμακες, εκτός από αυτήν της Πίεσης/ έντασης και γ) παρουσίασαν στατιστικώς σημαντική διαφοροποίηση όσον αφορά τους επιλεγμένους παράγοντες της φυσικής κατάστασης. Το νέο πρόγραμμα, στην υβριδική

εκδοχή του, υπήρξε αποτελεσματικότερο από αυτή με τα καινούρια διδακτικά περιεχόμενα που διδάχθηκαν μόνο δια ζώσης, χωρίς ωστόσο να σημειωθούν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις σε όλες τις παραμέτρους που ελέγχθηκαν.

Λέξεις - κλειδιά: ιστολόγιο, μικτό μοντέλο, άσκηση, φυσική κατάσταση, υγεία.

ABSTRACT

Olympia Lampaki: «Implementation and evaluation of an alternative approach in teaching physical education in Greek public Lyceum».

(Under the supervision of Lecturer Andreas Avgerinos)

The purpose of this research was to implement and evaluate an alternative approach to teaching Physical Education (PE) in state senior high schools. The teaching contents were directed at improving physical fitness for health. Three classes (a total of 68 students) of the first year in a senior high school of Xanthi participated in the research. The first class formed the first experimental group (14 boys and 13 girls of the first year) and were taught PE through a blended model. Apart from the traditional face to face teaching, (a) a blog and (b) optional extracurricular physical activities during the weekend were used. The blog was used to increase the students' motivation in relation to the course and also to increase their knowledge. The second class formed the second experimental group (11 boys and 15 girls), who were taught the same new content but only during the typical two hours of PE at school. The control group was formed by the third class (8 girls and 7 boys) who followed the existing PE curriculum of the Ministry of Education, Lifelong Learning and Religious Affairs. To investigate the effectiveness of the program, the following were evaluated in students: (1) intrinsic motivation with the questionnaire Intrinsic Motivation Inventory (IMI, McAuley, Duncan & Tammen, 1989), (2) fitness through selected tests from the Eurofit Fitness Testing Battery, and (4) knowledge with a questionnaire constructed on the basis of the course content. The new PE program was effective, as demonstrated by the data analysis of all participant groups, who a) answered more accurately when tested for knowledge, b) in intrinsic motivation, showed a statistically significant difference on all the subscales except that of Pressure/tension, and e) also exhibited a statistically significant difference regarding the selected fitness factors. The new program in its hybrid form proved to be more effective than that based on the new curriculum but only through face to face teaching, however, without showing statistically significant differences in all tested areas.

Key words: blog, blended model, exercise, physical fitness, health.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	iii
ABSTRACT	v
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	ix
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ.....	x
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	
Ορισμός του προβλήματος	1
Σκοπός της έρευνας.....	1
Σημαντικότητα της έρευνας.....	3
Περιορισμοί της έρευνας.....	3
Οριοθέτηση της έρευνας.....	3
Στατιστικές Υποθέσεις	4
Λειτουργικοί ορισμοί	5
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	6
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	16
Πιλοτική Έρευνα.....	16
Κύρια Έρευνα – Συμμετέχοντες.....	20
Περιεχόμενα του προγράμματος.....	22
Όργανα μέτρησης.....	24
Διαδικασία Υλοποίησης.....	26
Στατιστική Επεξεργασία.....	29
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	30

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	43
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	48
VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	
Παράρτημα 1: Δήλωση εθελοντικής συμμετοχής μαθητή.....	56
Παράρτημα 2: Ενημέρωση γονέων-Βεβαίωση συμμετοχής.....	58
Παράρτημα 3: Ενδεικτικά Αναλυτικά Σχέδια Διδασκαλίας.....	59
Παράρτημα 4: Ερωτηματολόγια.....	94
Παράρτημα 5: Γενικές Δοκιμασίες ΦΚ – Σωματομετρικά.....	98
Παράρτημα 6: Ενδεικτικό Ψηφιακό Υλικό για τη Διατροφή την Άσκηση.....	102
Παράρτημα 7: Δηλώσεις Συμμετοχής στις Δραστηριότητες του Σαββατοκύριακου.....	103
Παράρτημα 8: Αποσπάσματα από το ιστολόγιο.....	107

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1.	Κατανομή Μαθητών πιλοτικής (φύλο ανά τμήμα)	16
Πίνακας 2.	Κατανομή Μαθητών Κύριας έρευνας στις Πειραματικές Ομάδες (φύλο ανά Ομάδα).....	20
Πίνακας 3.	Διαφοροποιήσεις ανά φύλο ως προς τις υποκλίμακες IMI (πιλοτική).....	30
Πίνακας 4.	Τα συνθετικά της “φυσικής κατάστασης για υγεία” (physical fitness) είναι η αερόβια ικανότητα...».....	31
Πίνακας 5.	«Για να καθορίσεις τη μέγιστη επιδιωκόμενη καρδιακή σου συχνότητα (Κ.Σ) πρέπει να αφαιρέσεις από το 220 το βάρος σου».....	32
Πίνακας 6.	«Όταν κάποιος έχει καλή φυσική κατάσταση, η Κ.Σ. του είναι 90 σφυγμοί /λ».....	32
Πίνακας 7.	«Εάν θέλεις να μεγαλώσεις τους μύες σου χρησιμοποιώντας μηχανήματα ή ελεύθερα βάρη, πρέπει να ασκείσαι με μεγαλύτερο βάρος και να εκτελείς λιγότερες επαναλήψεις»	33
Πίνακας 8.	“Η γενική ευλυγισία βελτιώνεται κυρίως με διατάσεις (1)”.....	33
Πίνακας 9.	“Η γενική ευλυγισία βελτιώνεται κυρίως με διατάσεις” (2).....	34
Πίνακας 10.	Η “ισορροπημένη διατροφή” είναι αυτή που ακολουθεί το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού.....	34
Πίνακας 11.	Ευχαρίστηση – ενδιαφέρον.....	38
Πίνακας 12.	Προσπάθεια – Σημαντικότητα.....	38
Πίνακας 13.	Πίεση- Ένταση.....	38
Πίνακας 14.	Αντιλαμβανόμενη Ικανότητα.....	38
Πίνακας 15.	Εσωτερική Παρακίνηση.....	39
Πίνακας 16.	Έλεγχος για την επίδραση του παράγοντα «φύλο» στις τιμές.....	39
Πίνακας 17.	Σύγκριση μεταξύ των ομάδων στην αερόβια ικανότητα.....	40
Πίνακας 18.	Σύγκριση στη δύναμη του κορμού μεταξύ των ομάδων.....	41
Πίνακας 19.	Σύγκριση στην ευλυγισία μεταξύ των ομάδων	42

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ / ΕΙΚΟΝΩΝ

Σχήμα 1.	Κατανομή μαθητών ανά τμήμα (κύρια έρευνα).....	21
Σχήμα 2.	Διαδικασία Υλοποίησης Προγράμματος	28
Σχήμα 3.	Περιγραφή Δοκιμασιών – Διαδικασία Μέτρησης.....	29
Σχήμα 4.	Τιμές ευχαρίστησης/ενδιαφέροντος στις τρεις ομάδες του δείγματος.....	36
Σχήμα 5.	Τιμές προσπάθειας/σημαντικότητας στις τρεις ομάδες του δείγματος.....	36
Σχήμα 6.	Τιμές αντιλαμβανόμενης ικανότητας στις τρεις ομάδες του δείγματος ...	37
Σχήμα 7.	Τιμές εσωτερικής παρακίνησης στις τρεις ομάδες του δείγματος.....	37

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

ΦΑ	ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΦΔ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΦΚ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΤΠΕ	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
ΑΠ	ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΠΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΔΜΣ	ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ
ΣΒΚ	ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ/Α

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΙΑΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ ΛΥΚΕΙΟ

Ερευνητικά και εμπειρικά δεδομένα συνηγορούν στο γεγονός ότι οι μαθητές/ήτριες με την είσοδο τους στην εφηβεία σταδιακά απαξιώνουν το μάθημα της ΦΑ. Στο Λύκειο η συμμετοχή και το ενδιαφέρον μειώνονται δραματικά, με τα κορίτσια να παρουσιάζουν το μεγαλύτερο πρόβλημα (Παπαϊωάννου, 2000; Αυγερινός, Almond, Στάθη & Κιουμουρτζόγλου, 2002; Digelidis, Papaioannou, Laparidis & Christodoulidis, 2003; Μπερτάκη, Μιχαλοπούλου, Αργυροπούλου & Μπιτζίδου, 2007). Το αποτέλεσμα είναι να παρατηρείται το οξύμωρο, ότι δηλαδή, ενώ είναι αποδεδειγμένη η συνεισφορά της ΦΑ στην ψυχοσωματική υγεία (USDHHS, 2011; WHO, 2011), οι άμεσα ενδιαφερόμενοι παρουσιάζουν μειωμένα επίπεδα παρακίνησης ως προς το μάθημα της ΦΑ, τη φυσική δραστηριότητα και τα αθλήματα εντός κι εκτός του σχολικού περιβάλλοντος.

Οι βασικοί λόγοι που οδηγούν την πλειοψηφία των μαθητών/τριών να μη συμμετέχει ενεργητικά στη ΦΑ είναι η αίσθηση ανισότητας όσον αφορά στις αθλητικές τους ικανότητες, η υποτίμηση της αξίας της ΦΑ και η κακή ποιότητα του μαθήματος ΦΑ (Αυγερινός & Βερναδάκης, 2006). Με το να δίνεται προσοχή, κατά κύριο λόγο σε μαθητές/ήτριες με «αθλητικό ταλέντο», τίθενται στο περιθώριο παιδιά με μειωμένες δυνατότητες, άτομα παχύσαρκα, άτομα με δυσκολίες προσαρμογής στο σχολικό περιβάλλον και άτομα με ειδικές συναισθηματικές ανάγκες. Επιπλέον, πολλά από τα περιεχόμενα του μαθήματος στο Λύκειο είναι μη εφαρμόσιμα, για παράδειγμα πολλές από τις ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής ή τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, κατά σχολείο και κατά περίπτωση, αντιπροσωπεύουν άλλες γενιές και εποχές, δεν είναι ελκυστικά για τους/τις μαθητές/ήτριες, οι οποίοι/ες δυσκολεύονται να κατανοήσουν τη χρησιμότητα των συγκεκριμένων αντικειμένων στην καθημερινή πρακτική και τη μετέπειτα ζωή τους.

Η σχολική ΦΑ επομένως, με το να προσανατολίζεται στη διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων και όχι στην προαγωγή της ΦΔ (Κόσσυβα & Χατζηχαριστός, 2007), ή με το να αντιμετωπίζεται ως διάλειμμα ανάμεσα στα υπόλοιπα μαθήματα (Goudas & Hassandra, 2006), δεν καλύπτει ούτε στο ελάχιστο το μεγάλο κενό της άσκησης που επιβάλλεται να καλύψουν τα παιδιά του Λυκείου για ψυχοσωματική υγεία. Η φιλοσοφία του προγράμματος σπουδών -μέχρι πρόσφατα τουλάχιστον- έδινε έμφαση στις κινητικές δεξιότητες και δευτερευόντως στην ανάπτυξη ενός καλού επιπέδου για την υγεία και την

επίτευξη του βιωματικού στόχου. Η ανάγκη ωστόσο για άσκηση και υγιεινές συνήθειες προβάλλει σχεδόν ως καθολικό αίτημα, τη στιγμή που η υποκινητικότητα και οι διάφορες μεταβολικές νόσοι παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά στις νεαρές ηλικίες.

Με αλλαγή προσανατολισμού και με ανάλογα περιεχόμενα, η ΦΑ μπορεί να βοηθήσει στην προαγωγή της υγείας των μαθητών (Sallis, McKenzie, Beets, Beighle, Erwin & Lee, 2012). Το αίτημα για μία ΦΑ, μέσω της οποίας ο καθένας μπορεί να ωφεληθεί και να πετύχει τους δικούς του στόχους μέσα από μία διαρκή διαδικασία αυτοβελτίωσης, έχει αρχίσει σε πολλές χώρες του δυτικού κόσμου να κερδίζει έδαφος και σταδιακά μπορεί να εφαρμοστεί και στη χώρα μας (NASPE, 2012).

Οι μαθητές/ήτριοι της ανώτερης βαθμίδας της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης χρειάζονται μία ΦΑ που ανταποκρίνεται στις επίκαιρες ανάγκες τους αλλά και στις ανάγκες τους ως πολίτες στο ευρωπαϊκό και διεθνές στερέωμα. Τα προγράμματα σπουδών σε αναπτυγμένες χώρες του δυτικού κόσμου ενσωματώνουν εκτός από τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων δεξιότητες για την απόκτηση ψυχοσωματικής υγείας, δεξιότητες ζωής και αξίες, και όλα τα παραπάνω επιδιώκονται μέσα από ενδιαφέρουσες, ευχάριστες και διασκεδαστικές δραστηριότητες, με νόημα, για τον κάθε μαθητή (NASPE, 2010; ACHPER, 2012).

Ενώ εδώ και αρκετά χρόνια η διατήρηση της υγείας μέσω της ΦΑ αποτελεί βασικό άξονα πολλών προγραμμάτων παγκοσμίως, στην Ελλάδα δεν αποτελεί ξεκάθαρη τάση για τη ΦΑ στο Λύκειο. Επομένως, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη μέριμνα στο σχεδιασμό και την εφαρμογή Αναλυτικών Προγραμμάτων (ΑΠ) που να αντανakλούν τις σύγχρονες τάσεις της ΦΑ (AAHPERD, 2011; Department for Education and Skills, 2011) και να προάγουν την υγεία όλων των παιδιών, ιδίως των παιδιών με χαμηλές αθλητικές ικανότητες, με αυξημένο βάρος, προβλήματα ένταξης και χαμηλή αυτοεκτίμηση (Fox, Cooper, & McKenna, 2004; Προγράμματα Σπουδών για τη ΦΑ, ΥΠΑΙΘΠΑ, 2011; NASPE, 2012).

Σε πολλές χώρες διάφορα σχολεία εξασφαλίζουν για τους μαθητές/ήτριοι αναλυτικά προγράμματα που προάγουν ταυτόχρονα φυσικές, κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες, με σκοπό τη δημιουργία υγιών, φυσικά δραστήριων και υπευθύνων πολιτών (ACHPER, CDC, 2012). Στο πλαίσιο αυτό επιδιώκεται μέσα από συντονισμένες ενέργειες και συνεργασία με φορείς υγείας (CSHP, 2012) και αθλητισμού να έρθουν οι μαθητές/ήτριοι κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους σε επαφή με αθλήματα, προγράμματα άσκησης και δραστηριότητες αναψυχής, με τις οποίες στο μέλλον πιθανόν να ασχοληθούν (NASPE, 2010).

Η τεχνολογία μπορεί να καταστεί σημαντικός αρωγός σ' όλη αυτή την προσπάθεια (Hill, Tucker & Hannon, 2010). Μέσα από τη λογική ενός *μικτού μοντέλου* εκπαίδευσης (NASPE, 2007), σύγχρονα ή ασύγχρονα, όπου συμπληρωματικά και εναλλακτικά θα αξιοποιούνται οι δυνατότητες του διαδικτύου και των προγραμμάτων κοινωνικής δικτύωσης, οι Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αύξηση της παρακίνησης και του ενδιαφέροντος για το μάθημα. Οι μαθητές/ήτριοι επιλέγουν τη διδασκαλία σε διαδραστικά περιβάλλοντα και ευχαριστιούνται να δουλεύουν με αυτά.

Συνακόλουθα, μέσα από μια διαδικασία αυτορρυθμιζόμενης μάθησης είναι πιθανό να ενδιαφερθούν ακόμη περισσότερο για το μάθημα της ΦΑ, να βελτιώσουν τις γνώσεις τους σε θέματα άσκησης και διατροφής, ώστε να γίνουν πιο δραστήριοι στη συνέχεια. Με την ενσωμάτωση εργαλείων του web 2.0 στο μάθημα, προεκτείνεται ο χρόνος που οι μαθητές/ήτριοι εμπλέκονται με τα αντικείμενα της ΦΑ (Αντωνίου & Δέρρη, 2003; Thornburg & Hill, 2004), επιτυγχάνονται ατομικοί στόχοι που ποικίλλουν για τον καθένα/καθεμία και τελικά ενισχύεται η αυτοπεποίθησή τους. Τα παραπάνω στοιχεία αποτελούν το βασικό ψυχολογικό υπόβαθρο για την υιοθέτηση ενός πιο δραστήριου τρόπου ζωής (Martin. & Kulinna, 2004).

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συγκρίνει την αποτελεσματικότητα δύο προσεγγίσεων στη διδασκαλία της ΦΑ στο Λύκειο όπου εφαρμόζεται ένα νέο πρόγραμμα, με το τυπικό αναλυτικό πρόγραμμα του Υπουργείου. Επιπρόσθετα, όσον αφορά στην εφαρμογή αυτού του νέου προγράμματος σκοπός ήταν να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα δύο προσεγγίσεων εφαρμογής του: α. στην πρώτη υλοποιείται μόνο στο περιβάλλον του σχολείου , στο τυπικό 2ωρο μάθημα της εβδομάδας και β. στην άλλη περίπτωση το ίδιο πρόγραμμα έχει επιπλέον δράσεις που υλοποιούνται τα απογεύματα και τα ΣΒΚ και υποστηρίζεται από ένα ιστολόγιο. Η αποτελεσματικότητα αφορούσε στη διερεύνηση αλλαγών α) σε επιλεγμένες παραμέτρους φυσικής κατάστασης, β) σε σχετικές γνώσεις και γ) στην παρακίνηση για συμμετοχή στο μάθημα της ΦΑ.

Σημαντικότητα της έρευνας

Η *σημαντικότητα* του εγχειρήματος έγκειται στο ότι στοχεύει στη διαμόρφωση μιας εναλλακτικής πρότασης για τη διδασκαλία του μαθήματος της ΦΑ στο δημόσιο Λύκειο. Μία τέτοια προσέγγιση προσανατολίζεται α) στην αύξηση του ενδιαφέροντος των

διδασκόμενων για το μάθημα και τη ΦΔ και β) στη γνωριμία με μία σειρά δραστηριοτήτων εκτός σχολείου, στις οποίες οι μαθητές/ήτριες θα μπορούν να επιδίδονται και ως ενήλικες.

Οριοθετήσεις της έρευνας

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε μαθητές/ήτριες της Α τάξης ενός μόνο δημόσιου Λυκείου στην πόλη της Ξάνθης.

Περιορισμοί της έρευνας

- Η εφαρμογή σε μαθητές/ήτριες ενός σχολείου αποτελεί σοβαρό περιορισμό στη γενίκευση των αποτελεσμάτων.
- Η διδασκαλία του μαθήματος από την ίδια την ερευνήτρια πιθανόν να επηρέασε τους μαθητές/ήτριες των πειραματικών ομάδων λόγω των προσδοκιών που ασυνείδητα μπορεί να ενέπνευσε σε αυτούς.
- Ο τρόπος επιλογής των συμμετεχόντων/ουσών δεν επιτρέπει γενίκευση των αποτελεσμάτων, διότι δεν είναι αντιπροσωπευτικός του πληθυσμού.

Ερευνητικές Υποθέσεις

Η εφαρμογή ενός νέου προγράμματος σε σύγκριση με αυτό που εφαρμόζεται στα Λύκεια της χώρας θα επηρεάσει θετικά τις παρακάτω εξαρτημένες μεταβλητές: α) επιλεγμένες παραμέτρους φυσικής κατάστασης, β) σχετικές γνώσεις και γ) την παρακίνηση για συμμετοχή στο μάθημα της ΦΑ.

Μηδενικές υποθέσεις

Γνώσεις

H_{0.1}: Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ομάδα σε επιλεγμένες γνώσεις των παιδιών που μετείχαν στην παρούσα μελέτη.

Εσωτερική Παρακίνηση

H_{0.2}: Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ομάδα στις υποκλίμακες της εσωτερικής παρακίνησης των παιδιών που μετείχαν στην παρούσα μελέτη.

Φυσική Κατάσταση

H_{0.3}: Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων μέτρηση και ομάδα σε επιλεγμένες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης των παιδιών που μετείχαν στην παρούσα μελέτη.

H_{0.4}: Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα μέτρηση σε επιλεγμένες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης των παιδιών που μετείχαν στην παρούσα μελέτη.

H_{0.5}: Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ομάδα σε επιλεγμένες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης των παιδιών που μετείχαν στην παρούσα μελέτη.

Λειτουργικοί Ορισμοί

Μικτό ή υβριδικό μοντέλο Φυσικής Αγωγής: πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό μοντέλο όπου εκτός από την παραδοσιακή δια ζώσης διδασκαλία, χρησιμοποιήθηκε (α) ένα ιστολόγιο με σύγχρονες ή ασύγχρονες συνεδρίες και (β) προαιρετικές εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ) κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου.

Φυσική κατάσταση: η επίδοση σε επίλεκτες δοκιμασίες της δέσμης Eurofit Fitness Test Battery (2011, Παράρτημα 5).

Γνώσεις: η επίδοση σε ερωτηματολόγιο γνώσεων που δημιουργήθηκε με βάση το πρόγραμμα παρέμβασης.

Εσωτερική παρακίνηση: η επίδοση στο ερωτηματολόγιο *Εσωτερικής Παρακίνησης IMI* (Intrinsic Motivation Inventory, McAuley, Duncan & Tammen, 1989). Το IMI είναι ένα όργανο αξιολόγησης μέσω αυτοαναφορών, εκφάνσεων των εσωτερικών κινήτρων για τη συμμετοχή σε μία δραστηριότητα ή σε πρόγραμμα που ασχολείται με τη διατήρηση του ενδιαφέροντος των μαθητών για μάθηση.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Οι ραγδαίες τεχνολογικές αλλαγές, ο σύγχρονος τρόπος ζωής που ενισχύει τις καθιστικές συμπεριφορές και οδηγεί στην κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας φαγητού, και τροφών με χαμηλή διατροφική αξία και οι πολυπολιτισμικές κοινωνίες επιτάσσουν την αναπροσαρμογή της ΦΑ στις ανάγκες των μαθητών. Το μάθημα της ΦΑ στο Λύκειο με τον τρόπο που γίνεται σήμερα πείθει ελάχιστα για την παιδαγωγική ή όποια άλλη αξία του, καθώς απαξιώνεται από την πλειοψηφία των μαθητών/τριών και η επίσημη Πολιτεία δεν προσφέρει μέσα από αυτό κίνητρα για την εμπλοκή των εφήβων σε ΦΔ και αθλήματα (Κόσσυβα & Χατζηχαριστός, 2007). Η αποστολή ωστόσο της ΦΑ, ιδίως στο Λύκειο, σχετικά με την πρόληψη μεταβολικών ασθενειών, ψυχικών νόσων και τη δημιουργία υγιών και δραστήριων πολιτών δια βίου, καθίσταται ζωτικής σημασίας, τη στιγμή που η παχυσαρκία, ακόμη και στις νεαρές ηλικίες, παρουσιάζει υψηλά ποσοστά στη χώρα μας (Tokmakidis, Kasambalis & Christodoulos, 2006).

Λόγω της τεχνολογικής εξέλιξης μειώθηκε σε μεγάλο ποσοστό ακόμη και η ΦΔ που απαιτείται για τις καθημερινές εργασίες στο σπίτι, για τις μετακινήσεις και τις δραστηριότητες αναψυχής. Οι έφηβοι κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους προτιμούν να επιδίδονται κύρια σε κοινωνικές συναναστροφές και σε καθιστικές μορφές διασκέδασης, όπως ο ηλεκτρονικός υπολογιστής, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και η παρακολούθηση τηλεόρασης (Αυγερινός και συν., 2002), και αποφεύγουν τη φυσική δραστηριοποίηση και τα αθλήματα.

Το αποτέλεσμα είναι η υποκινητικότητα, που μαστίζει τις σύγχρονες κοινωνίες να συνδέεται με μια σειρά από ασθένειες οι οποίες συνήθως ξεκινούν από την παιδική ή την εφηβική ηλικία και συνοδεύουν την ενηλικίωση, όπως είναι η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο νεανικός διαβήτης τύπου II (Τζέτζης, Κακαμούκας, Γούδας & Τσορμπατζούδης, 2005), τα μυοσκελετικά και ψυχολογικά προβλήματα (Biddle, Gorely, Stensel & David, 2004) και διάφορες ανθυγιεινές συμπεριφορές όπως τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και το κάπνισμα (Θεοδωράκης & Χασσάνδρα, 2004; Κοκκέβη, 2008).

Δεδομένα από επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν αύξηση των υπέρβαρων και παχύσαρκων μαθητών/τριών σε όλη τη χώρα τις τελευταίες δεκαετίες, ιδιαίτερα στα αγόρια (Tzotzas et al., 2008; Kontogianni, Farmaki, Vidra, Sofrona, Magkanari, Yannakoulia, 2010). Το αποτέλεσμα είναι η παχυσαρκία να αποτελεί μεγάλο πρόβλημα

στην Ελλάδα και διεθνώς ένα από τα σπουδαιότερα προβλήματα για τη δημόσια υγεία και την οικονομία.

Προσωπικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, η μειωμένη αυτοπεποίθηση, η έλλειψη ενδιαφέροντος για την άσκηση, η ανεπαρκής στήριξη από την οικογένεια, αναστέλλουν τη συμμετοχή των μαθητριών/τριών του Λυκείου στις δραστηριότητες του μαθήματος της ΦΑ ή σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες που προάγουν την υγεία (Garland, Fox & Williams, 2002; Kimm, Gynn, McMahon, Voorhees, Striegel-Moore, & Daniels, 2006). Μερίδιο ευθύνης για το φαινόμενο αυτό εντοπίζεται και στις σχετικές εμπειρίες που αποκομίζουν οι μαθητές/ήτριες κατά τη σχολική ΦΑ. Οι στοχευμένες παρεμβάσεις σε νεαρές έφηβες (μια και τα κορίτσια παρουσιάζουν μεγαλύτερο πρόβλημα) μέσα από ελκυστικά περιεχόμενα που ενισχύουν την αυτοαποτελεσματικότητα είναι το κλειδί για την υιοθέτηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής (Okely, 2011).

Γίνεται λοιπόν φανερό πως η δομή του μαθήματος με έμφαση στη διδασκαλία κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων ή τη συμμετοχή σε συναγωνιστικές μορφές παιχνιδιού από μόνες τους δεν είναι αρκετές για τη διαμόρφωση θετικών στάσεων προς την άσκηση (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2009). Από μελέτη στην ελληνική σχολική πραγματικότητα διαπιστώθηκε ότι, όσο μεγαλώνουν τα παιδιά, τόσο αντλούν λιγότερη ευχαρίστηση από το μάθημα και καταβάλλουν μικρότερη προσπάθεια, ενώ ασκούνται όλο και λιγότερο εκτός σχολείου (Διγγελίδης & Παπαιωάννου, 2004).

Ειδικά για το Λύκειο θεωρείται ότι η ΦΑ θα μπορούσε να καταστήσει τους μαθητές δια βίου δραστήριους, ώστε να αποκομίζουν σημαντικά οφέλη για την υγεία τους, εάν ενταχθεί στη σχολική και όχι μόνο καθημερινότητα τους, η απαραίτητη ποσότητα ΦΔ που απαιτείται για την διατήρηση της υγείας. Η ΦΑ πέρα από αναπόσπαστο κομμάτι του σχολικού προγράμματος έχει αναγνωριστεί ως σημαντικό μέσο προαγωγής της Φυσικής Δραστηριότητας των παιδιών και των εφήβων (Fernandes & Sturm, 2011; Thivel et al., 2011). Επιπρόσθετα, παρέχει σε μερικά παιδιά τη μοναδική τους ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μέτρια και ΜΕΦΔ (Taylor, Farmer, Cameron, Meredith-Jones, Williams & Mann, 2011; Ridgers, Carter, Stratton, McKenzie, 2011).

Η ενασχόληση με τη ΦΔ αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για το επίπεδο της υγείας και της ποιότητας ζωής των νέων ατόμων (ACSM, 2006). Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που συμμετέχουν καθημερινά σε ΜΕΦΔ για 30-60 λεπτά έχουν πνευματική, ψυχολογική και σωματική υγεία αλλά και οφέλη στην καρδιοαναπνευστική αντοχή, την αύξηση της δύναμης, τη βελτίωση της ευλυγισίας και της εικόνας του σώματος, της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης (Hagger, Chatzisarantis, Biddle &

Orbell, 2001; Θεοδωράκης & Παπαϊωάννου, 2002; Papacharisis & Goudas, 2003). Οι φορείς υγείας αναπτυγμένων κρατών στα πλαίσια πολιτικών πρόληψης εφαρμόζουν προγράμματα προώθησης ενός δραστήριου τρόπου ζωής, ενώ διεθνείς οργανισμοί υγείας κάνουν συστάσεις για ενασχόληση με τη ΦΔ με στόχο τη βελτίωση της δημόσιας υγείας.

Οι ειδικοί προτείνουν συγκεκριμένες οδηγίες για την ποσότητα, την ένταση και το είδος της ΦΔ που απαιτείται, ώστε τα νεαρά άτομα να επωφεληθούν της ευεργετικής επίδρασης του δραστήριου τρόπου ζωής. Η πρώτη συστήνει σε παιδιά και εφήβους να συμμετέχουν σε ΜΕΦΔ τουλάχιστον για 60 λεπτά (1 ώρα) την ημέρα. και η δεύτερη τη συμμετοχή τρεις ή περισσότερες φορές την εβδομάδα σε ΜΕΦΔ διάρκειας τουλάχιστον 20 λεπτών ή περισσότερο τη φορά είτε μέσω του παιχνιδιού, των αθλημάτων, της εργασίας, της μετακίνησης, της δημιουργικότητας, της ΦΑ ή της προγραμματισμένη άσκησης ή τέλος, στα πλαίσια των οικογενειακών, σχολικών ή κοινωνικών τους δραστηριοτήτων (MMWR, 2012; Cavill, Biddle & Sallis, 2001). Επίσης, τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα μερικές από αυτές τις δραστηριότητες, θα πρέπει να συμβάλλουν στη βελτίωση και τη διατήρηση της μυϊκής δύναμης, της ευλυγισίας και της υγείας των οστών. Θεμιτό είναι τα κράτη να αναπτύξουν πρότυπα για τη ΦΑ και να εφαρμόσουν κάποιους δείκτες επίτευξης σκοπών. Η επιτυχής εκπλήρωση των ελάχιστων προτύπων στη ΦΑ θεωρείται απαραίτητη για ποιοτική αποφοίτηση από το Λύκειο (NASPE, 2010).

Προς στήριξη αυτών των κατευθυντήριων γραμμών οι μαθητές/τριες Γυμνασίου και Λυκείου για να έχουν καλή υγεία πρέπει να συμμετέχουν στο σχολείο καθημερινά στο μάθημα της ΦΑ που να καλύπτει τις εξής προϋποθέσεις: α) Η διάρκεια πρέπει να είναι τουλάχιστον 45 λεπτά για τα παιδιά του Γυμνασίου και Λυκείου, β) Κατά το 50% τουλάχιστον της διάρκειας πρέπει να εμπλέκονται σε ΜΕΦΔ για ολόκληρη την σχολική χρονιά. Αυτή η οδηγία αντιστοιχεί σε 15 λεπτά και 22.5 λεπτά αντίστοιχα τη μέρα σε ΜΕΦΔ στη ΦΑ (NASPE, 2012). Ενώ η ΦΑ μπορεί να παράσχει μια ουσιαστική ποσότητα ΦΔ ειδικά στα παιδιά που δεν ασκούνται εκτός σχολείου, ο αριθμός, η διάρκεια και η συμμετοχή σε ΜΕΦΔ παρουσιάζει πτώση κατά την παρελθούσα δεκαετία τόσο διεθνώς (NASPE, 2012) όσο και στην Ελλάδα (Αυγερινός, Στάθη, Almond & Κιουμουρτζόγλου, 2002).

Το σχολείο επομένως, έχει θεσμική υποχρέωση, εξασφαλίζοντας όλες τις δυνατές ευκαιρίες για μάθηση, μέσα από ποιοτικά προγράμματα να συμβάλει στην προώθηση της ΦΔ μέσα από κατάλληλες δραστηριότητες που εκτείνονται και πέρα από το τυπικό ωρολόγιο πρόγραμμα ΦΑ (Pate, Davis, Robinson, Stone, McKenzie, Young, 2006; Pate,

2010) και να ανταποκριθεί στις ανάγκες των νέων, να τους βοηθήσει να δραστηριοποιηθούν στο μάθημα της ΦΑ, να συμμετέχουν σε αθλήματα της κοινότητας (Johnson & Deshpande, 2000) και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους (Martin & Kulinna, 2004). Με την οργανωτική του δομή, κυρίως μέσα τη ΦΑ και μέσα από άλλα μαθήματα και δραστηριότητες που μπορούν να προωθήσουν προγράμματα για την άσκηση και την υγεία έχει τη δυνατότητα να συμβάλει στη διαμόρφωση θετικών στάσεων προς την άσκηση, την υγεία και τη ΦΔ (Martin & Kulinna, 2004; Διγγελίδης & Παπαϊωάννου, 2004; Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2009).

Οι ΚΦΑ μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο σε αυτό, ειδικά όταν υποστηρίζονται από το οικογενειακό, σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον των μαθητών. Η καλλιέργεια της εσωτερικής παρακίνησης μπορεί να διαμορφώσει θετικές στάσεις προς την άσκηση και να οδηγήσει σε ανάλογες συμπεριφορές. Για την αποτελεσματικότερη πρόβλεψη της συμπεριφοράς ο Ajzen, (1988) εισήγαγε ένα καινούργιο στοιχείο που αξιοποίησε από τη *θεωρία της αυτό-αποτελεσματικότητας* του Bandura (1977): τον «αντιλαμβανόμενο έλεγχο». Ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς αναφέρεται στην προσωπική αντίληψη του ατόμου σχετικά με το πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να πετύχει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά, δηλαδή κατά πόσο η επιτυχία του εξαρτάται από το ίδιο.

Επομένως, τα άτομα συμπεριφέρονται με τον έναν ή τον άλλον τρόπο ανάλογα με: α) τις στάσεις τους προς αυτή τη συμπεριφορά, β) την κοινωνική πίεση που δέχονται από σημαντικά άλλα πρόσωπα για αυτό το θέμα, γ) την πρόθεση να εκτελέσουν αυτή τη συμπεριφορά και δ) τον έλεγχο που ασκούν τα ίδια τα άτομα πάνω σε αυτή τη συμπεριφορά. Για το σχεδιασμό πετυχημένων προγραμμάτων υγείας με στόχο τη δια βίου άσκηση, την κατανάλωση υγιεινών τροφών και γενικότερα την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών απαιτείται πλήρης κατανόηση του μηχανισμού που σχετίζεται με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Οι στάσεις απέναντι στην άσκηση είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη συμπεριφορά απέναντι στη ΦΔ, γεγονός που βοηθά τη συνεχή ενασχόληση με αυτή και την προαγωγή της για όλη τη διάρκεια της ζωής (Christodoulidis, Papaioannou & Diggelidis, 2001). Στόχος του μαθήματος αλλά και του καθηγητή/τριας ΦΑ πρέπει να είναι η μεγαλύτερη δυνατή διατήρηση της ΦΔ κατά την εφηβεία, επιλέγοντας δραστηριότητες που προκαλούν ενδιαφέρον αλλά και ευχαρίστηση στα παιδιά και στη συνέχεια η σύνδεσή τους με εξωσχολική άθληση. Τα προγράμματα ΦΑ θα πρέπει να τονώνουν τα πιστεύω των μαθητών για την ικανότητά τους και να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή τους σε ΦΔ (Min-hau & Allen, 2002), αφού, όταν ένα παιδί νοιώθει ικανό από τη συμμετοχή του σε κάποια ΦΔ

και όταν αντιλαμβάνεται ότι αυτή είναι ευχάριστη και διασκεδαστική, τότε έχει ισχυρότερη πρόθεση να ασχοληθεί με αυτή.

Αποκτώντας λοιπόν οι μαθητές θετικές στάσεις απέναντι στην άσκηση και θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή τους στο μάθημα, θα οδηγηθούν στην εμπλοκή και στη συμμετοχή σε μεγάλο αριθμό δραστηριοτήτων και θα τους δοθεί η ευκαιρία για επιτυχία, για τη βελτίωση της εικόνας του σώματος, για ευχαρίστηση και ικανοποίηση από τη συμμετοχή. Επίσης, σημαντικός είναι ο ρόλος που μπορεί να παίξει η άσκηση στη βελτίωση των ψυχολογικών παραμέτρων, όπως η αντίληψη για το σώμα τους και η εξωτερική εμφάνιση από παχύσαρκα και υπέρβαρα παιδιά, κάτι που θα οδηγήσει στην αύξηση της ΦΔ (Τζέτζης, Κακαμούκας, Γούδας & Τσορμπατζούδης, 2005).

Τα σχολικά προγράμματα υψηλής ποιότητας πρέπει να καλλιεργούν το άτομο ως σύνολο, παρέχοντας αναπτυξιακά κατάλληλη και επίκαιρη ακαδημαϊκή γνώση και επιδρώντας θετικά στη συμπεριφορά, στις στάσεις και την κοινωνική δράση των ατόμων. Μέσα από την εμπειρία της σχολικής ζωής οι μαθητές θα πρέπει να αναπτύσσονται διαχρονικά και πολύπλευρα. Το μάθημα της ΦΑ διαδραματίζει το δικό του ρόλο στην επίτευξη του σκοπού αυτού, καθώς είναι η μοναδική περιοχή του σχολικού προγράμματος η οποία συνδέεται άμεσα με την κατάσταση της υγείας, στοχεύει στη διαμόρφωση συμπεριφορών, βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και επιδρά θετικά σε πλήθος παραμέτρων του χαρακτήρα και της προσωπικότητας (Κιουμουρτζόγλου & Δέρρη, 2003). Ο στόχος είναι αφενός η παρακίνηση των μαθητών για ενεργή συμμετοχή στο μάθημα και αφετέρου το αίσθημα της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης, ώστε να συνεχίσουν να ασκούνται συστηματικά και μετά την αποφοίτησή τους από το σχολείο (Christodoulidis et al., 2001).

Αποδεικνύεται επίσης ότι στα πλαίσια της σχολικής ΦΑ δεν παρέχονται μαθησιακές εμπειρίες με νόημα και αξία για το κάθε παιδί χωριστά (Rink, 2003). Ως εκ τούτου, πρέπει να εφαρμόζονται ποιοτικά σχολικά προγράμματα ΦΑ στο Λύκειο και να προσφέρουν επιπλέον εμπειρίες και ερεθίσματα στα παιδιά. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών οι μαθητές προτιμούν το μάθημα της ΦΑ, όταν το περιεχόμενό του ποικίλει σε αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες ενώ το θεωρούν βαρετό, όταν οι καθηγητές τους επιλέγουν το ίδιο κινητικό περιεχόμενο κάθε χρόνο (Ryan, Fleming & Maina, 2003; Rikard & Banville, 2006; Bibik, Goodwin & Orsega-Smith, 2007).

Ποιοτικά προγράμματα θεωρούνται αυτά που σε επίπεδο φιλοσοφίας, σκοπών και στόχων περιεχομένου ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μαθητών/τριών και τους προετοιμάζουν, για να καταστούν υπεύθυνα και παραγωγικά μέλη της κοινωνίας με αυτοπεποίθηση και ψυχοσωματική υγεία. Τέτοια προγράμματα χαρακτηρίζονται και από

περιεχόμενα που εξασφαλίζουν ικανό ημερήσιο ποσοστό ΦΔ, διατροφική αγωγή και δραστηριότητες που επεκτείνονται στον ελεύθερο χρόνο των μαθητών/τριών. Ο συνδυασμός ΦΑ και εξωσχολικού αθλητισμού ή δραστηριοτήτων αναψυχής αποτελεί μία καλή βάση για το μέλλον (NASPE, 2010; ACARA, 2012).

Τα ποιοτικά επομένως προγράμματα ΦΑ στο Λύκειο απευθύνονται σε όλους τους μαθητές/ήτριες ανεξάρτητα από το επίπεδο και την ικανότητά τους και ενσωματώνουν στη διδακτική τις Τ.Π.Ε. που επιτρέπουν εξατομίκευση στη μάθηση. Εξασφαλίζουν τη συνδρομή της τεχνολογίας για να προωθήσουν τη ΦΚ με στόχο την υγεία και να μεταδώσουν κοινωνικές και κινητικές δεξιότητες, που θα επιτρέπουν στα παιδιά με προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα να λαμβάνουν μέρος σε χώρους φυσικής δραστηριοποίησης και αθλημάτων και κατά την ενηλικίωσή τους. Επίσης, καθορίζουν προκλητικούς αλλά επιτεύξιμους στόχους μέσα από ελκυστικά κι ενδιαφέροντα περιεχόμενα που είναι συμβατά με την εποχή, την ηλικία και την ιδιαίτερη κουλτούρα τους (NASPE, 2010; ACARA, 2012; ACHPER, 2012).

Επιπλέον, εντάσσονται στη διδακτέα ύλη δραστηριότητες αναψυχής, υπαίθρου, παραδοσιακά παιχνίδια και παρακινούνται τους μαθητές να συμμετέχουν μαζί με τις οικογένειές τους σε κάθε λογής ΦΔ τον ελεύθερό τους χρόνο ή τα Σαββατοκύριακα. Δίνεται έμφαση στη συμμετοχή και τη συνεργασία και επιλέγονται μη ανταγωνιστικές δραστηριότητες, ώστε να εξασφαλίζεται η συμμετοχή όλων. Επιδιώκεται η ενεργητική μετακίνηση των μαθητών/τριών προς και από το σχολείο (Καρακατσάνης, Κοντζιά, Κουθούρης & Κώστα, 2010) και η συνεργασία με τοπικούς φορείς άθλησης (CDC, 2012; NASPE, 2010). Απαραίτητες κρίνονται οι παρεμβάσεις στο δομημένο περιβάλλον. Πολλά σχολεία προσφέρουν πέρα από το τυπικό ημερήσιο πρόγραμμα ΦΑ, επιπλέον άσκηση και αθλοπαιδιές σε συνεργασία με φορείς, ομάδες και συλλόγους της τοπικής κοινωνίας. Η ΦΑ επειδή αποτελεί βασικό μάθημα για τη διαπαιδαγώγηση των μελλοντικών πολιτών, αναμορφώνεται στο τρίπτυχο της φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας και τίθεται υπό κρατική ή πολιτειακή μέριμνα (Lund & Tannehill, 2010).

Τις τελευταίες δεκαετίες διεθνείς οργανισμοί και κυβερνήσεις σε πολλές χώρες στοχεύουν στη δημιουργία «Δραστήριων και Υγιών» σχολείων, και αναπτύσσουν στρατηγικές και πρακτικές στο χώρο της σχολικής ΦΑ (Naylor & McKay, 2009; Gardon & DeBourdeaudhuij, 2011), για τη δημιουργία του «Φυσικά Εκπαιδευμένου» ανθρώπου (Corbin & McKenzie, 2008). Στην Ελλάδα οι λίγες παρεμβάσεις για αύξηση της ΦΔ στο Λύκειο πιστοποιούν την αναγκαιότητα γενικευμένης και συστηματικής αναδιάρθρωσης

του προγράμματος (Αυγερινός και συν., 2002; Αυγερινός και συν., 2006; Μπερτάκη και συν., 2007).

Σε πολλές πολιτείες της Αμερικής το πρόγραμμα της ΦΑ για το Λύκειο προσεγγίζει ολιστικά την υγεία και την ευεξία των νέων ανθρώπων. Στους μαθητές/ήτριες παρέχονται ευκαιρίες μέσα από ένα ενοποιημένο πλαίσιο επιστημονικών περιοχών, ώστε να αποκτήσουν τις γνώσεις και δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να προβαίνουν σε υπεύθυνες αποφάσεις για την υγεία και την ευημερία σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Η έμφαση έχει μετατοπιστεί προς ένα πιο δίκαιο πρόγραμμα σπουδών με στόχο την επίτευξη προσωπικών στόχων, την επιδίωξη επιπέδων ΦΚ που εξασφαλίζουν καλή υγεία και την έκθεση σε μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων και ΦΔ. Η ΦΔ έχει πολλές μορφές και υπάρχει κάτι για όλους. Η ποιοτική ΦΑ πρέπει να αποτελεί κανονικό μέρος της καθημερινής ζωής, να παρέχει τα θεμέλια για υγιή, δραστήριο τρόπο ζωής που υποστηρίζει τη μάθηση και να εξασφαλίζει την επιτυχία στις μελλοντικές επιδιώξεις. Το πιο σημαντικό είναι ότι πλέον προσφέρεται μία καλύτερη εμπειρία εκπαίδευσης για τους λιγότερο αθλητικούς μαθητές/ήτριες και διευρύνονται σημαντικά οι δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας, επίλυσης προβλημάτων, σχεδιασμού προσωπικών προγραμμάτων, στοχοθεσίας, λήψης απόφασης, αυτο-παρακολούθηση (μέσω της διατήρησης ημερολόγιων καταγραφής της δραστηριότητας ή αρχείων).

Τέλος, τα οφέλη της ΦΑ εκτείνονται πέρα από το γυμναστήριο ή το παιχνίδι. Η έρευνα δείχνει ότι η καθημερινή ΦΑ έχει θετική συσχέτιση με την ακαδημαϊκή απόδοση και τη στάση απέναντι στο σχολείο (CDC, 2012). Η ποιοτική ΦΑ αποτελεί βασικό στοιχείο της διαμορφωτικής ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων. Σε ένα ελάχιστο ποσοστό, εξασφαλίζει σε κάποιο βαθμό την τακτική σωματική δραστηριότητα για τους περισσότερους μαθητές σχολικής ηλικίας. Στην καλύτερη περίπτωση ωστόσο δημιουργεί ένα πλαίσιο δεξιοτήτων ζωής που διαμορφώνουν συνολικά την προσωπικότητα των μαθητών/τριών, ενθαρρύνοντας τις έξυπνες επιλογές, και κατευθύνουν προς μία υγιή διαβίωση (NASPE, 2010; NASPE, 2012).

Επιπλέον, ευρήματα υποστηρίζουν ότι τα προγράμματα ΦΑ οφείλουν να προσφέρουν απολαυστικές εμπειρίες για την προώθηση της ΦΔ στους εφήβους. Για να εξασφαλιστεί ότι η ΦΑ θα είναι ευχάριστη για τους μαθητές, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τη δόμηση του προγράμματος ΦΑ δραστηριότητες που εξασφαλίζουν ενθουσιασμό και διασκέδαση (Hashim, Grove & Whipp, 2008). Η ευχάριστη εμπειρία ΦΑ με τη σειρά της μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής με τα συνακόλουθα θετικά αποτελέσματα στην υγεία των εφήβων (Brewer, Luebbers, & Shane,

2009). Ωστόσο, για να αυξηθεί το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών ώστε να συμμετέχουν στα προγράμματα που αποσκοπούν στη βελτίωση της υγείας και της καλλιέργειας υγιεινών συνηθειών εντός κι εκτός σχολείου χρειάζεται έντονη παρακίνηση.

Η σύγχρονη τεχνολογία μπορεί να υποστηρίξει σ ένα μεγάλο βαθμό αυτή την αλλαγή και να συμβάλει στην αποτελεσματικότερη εφαρμογή των ΑΠ. Η ΦΑ, παρόλο που ως μάθημα ασχολείται με τη φυσική και την κίνηση, φάνηκε εδώ και αρκετά χρόνια ότι είναι μια γνωστική περιοχή όπου οι ΤΠΕ μπορούν να παίξουν ένα σημαντικό ρόλο με τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και των κατάλληλων εκπαιδευτικών λογισμικών (Antoniou, Derri, Kioumourtzoglou & Mouroutsos, 2003; Σίσκος & Αντωνίου, 2006).

Τα αλληλεπιδραστικά πολυμέσα που συνδυάζουν κείμενο, εικόνα και ήχο είναι ιδιαίτερα ελκυστικά (Siskos, Antoniou, Papaioannou & Laparidis, 2005) και μεταβάλλουν το ρόλο του μαθητή προσφέροντας ελευθερία στο ρυθμό απόκτησης της πληροφορίας, ενεργή και υπεύθυνη συμμετοχή στη διαδικασία της μάθησης, διατήρηση της δραστηριότητας και της προσοχής σε υψηλά επίπεδα, έλεγχο στο ρυθμό και τη διαδικασία της μάθησης και ατομικότητα στην εκπαίδευση (Βερναδάκης, Αυγερινός, Ζέτου, Γιαννούση & Κιουμουρτζόγλου, 2006).

Με τη χρήση των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) το μάθημα υπερβαίνει τα στενά όρια του σχολείου, καθώς μέσα από διαδικασίες αυτορρυθμισμού ο μαθητής εμπλέκεται ενεργά περισσότερο χρόνο με τα αντικείμενα της ΦΑ πριν και μετά τη διδασκαλία στην αυλή με τον παραδοσιακό τρόπο (Αντωνίου & Δέρρη, 2003; Thornburg & Hill, 2010).

Στην Κίνα το μικτό μοντέλο χρησιμοποιείται ευρέως στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, γιατί μεγιστοποιεί το χρόνο που οι φοιτητές ασχολούνται με τη ΦΑ, προσεγγίζουν εποικοδομητικά τη γνώση, δέχονται ανατροφοδότηση και αναπτύσσουν συνεργατικές δομές μάθησης. Γίνονται προσπάθειες να επεκταθεί η εφαρμογή του και στο Λύκειο (Pang, 2010). Στις Η.Π.Α., την Αυστραλία και σε άλλες χώρες του κόσμου οι μαθητές λαμβάνουν εξ αποστάσεως μαθήματα ή συμπληρωματικά με το «δια ζώσης» μάθημα στα σχολεία, μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή (NASPE, 2007).

Το συγκεκριμένο μοντέλο με το έντονα αλληλεπιδραστικό περιβάλλον, ενισχύει την αυτορυθμιζόμενη μάθηση, βελτιώνει τις συνεργατικές ικανότητες και τις δεξιότητες επικοινωνίας όλων των εμπλεκόμενων, καθώς και το επίπεδο των γνώσεων τους. Η χρήση του στην προαγωγή του αθλητισμού και των υπηρεσιών υγείας έχει τα τελευταία χρόνια αναγνωριστεί στο δυτικό κυρίως κόσμο (NASPE, 2007). Επιπλέον, προάγει τις γνώσεις

στη χρήση των Τ.Π.Ε. με τις οποίες οφείλουν να είναι εφοδιασμένοι οι πολίτες του 21^{ου} αιώνα (Kachel, Henry & Keller, 2005).

Το «εξ αποστάσεως μοντέλο» ενδείκνυται για σχολεία που στερούνται εξειδικευμένου προσωπικού στη ΦΑ ή υλικοτεχνικής υποδομής και για μαθητές που δυσκολεύονται να φοιτήσουν κανονικά. Το μικτό μοντέλο συμπεριλαμβάνει ενότητες διδασκαλίας κατά μέτωπο και εξ αποστάσεως μέσω υπολογιστή -σύγχρονα ή ασύγχρονα-. Ενισχύει την παροχή κινήτρων σε παιδιά με προβλήματα, όπως οι μαθητές-ήτριες με αυξημένο βάρος, με δυσκολία προσαρμογής στο μάθημα και στο σχολικό περιβάλλον εν γένει, καθώς στηρίζει διαφορετικά μαθησιακά μοντέλα και διαφορετικούς ρυθμούς μάθησης (Αντωνίου & Δέρρη, 2003). Επιπλέον, εμπλέκει στη φυσική δραστηριοποίηση των μαθητών-τριών, την οικογένεια, που αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες της πολυδιάστατης συμπεριφοράς που συνιστά η ΦΔ (NASPE, 2007).

Συνοψίζοντας, η εφαρμογή προγραμμάτων με έμφαση στη φυσική κατάσταση για την υγεία, την ισορροπημένη διατροφή και μία σειρά από ελκυστικές δραστηριότητες μέσα στο περιβάλλον του σχολείου και καθόλη τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου των μαθητών/τριών, ιδίως τα απογεύματα και τα Σαββατοκύριακα, αποτελεί μία σύγχρονη και ταυτόχρονα προκλητική επιλογή, η οποία γίνεται πιθανόν πιο προκλητική μέσα από την προοπτική των ΤΠΕ.

Δεν υπάρχουν πολλές καταγεγραμμένες έρευνες που εστιάζουν στη συγκεκριμένη περιοχή, δηλαδή την αξιοποίηση των Τ.Π.Ε. στη διδακτική της ΦΑ, για την αύξηση του ενδιαφέροντος των μαθητών/τριών για το μάθημα και την προώθηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής μέσα από νέα διδακτικά περιεχόμενα εντός κι εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Αναφέρονται η πιλοτική μελέτη σε ιδιωτικό εκπαιδευτήριο της πόλης των Αθηνών (Αυγερινός & Κοτσιάνη, 2011) και η πιλοτική έρευνα στο ίδιο σχολείο της πόλης της Ξάνθης, όπου πραγματοποιήθηκε η παρούσα εργασία.

Σκοπός της πρώτης ήταν η πειραματική εφαρμογή ενός *μεικτού μοντέλου Φυσικής Αγωγής (ΦΑ)*, στο οποίο χρησιμοποιήθηκαν οι ΤΠΕ για την ενίσχυση του ενδιαφέροντος των μαθητών/τριών Λυκείου για το μάθημα, για την απόκτηση γνώσεων και για την ενίσχυση της ΦΔ τους. Οι μαθητές, πέρα από τη συμμετοχή τους στο τυπικό δίωρο εβδομαδιαίο μάθημα ΦΑ: (α) υποστηρίχτηκαν από έναν ιστότοπο μέσω του οποίου ενημερώθηκαν, αντάλλαξαν απόψεις, βρήκαν εξειδικευμένες πληροφορίες, συνεργάστηκαν και ενεπλάκησαν σε δράσεις αλληλεπιδραστικής μάθησης, (β) διατήρησαν *ηλεκτρονικό φάκελο* με προσωπικά στοιχεία επίτευξης, εργασίες που εκπόνησαν και ψηφιακό υλικό από τη συμμετοχή τους στις δράσεις του μαθήματος. Η

αποτελεσματικότητα του εγχειρήματος θα αξιολογηθεί με άξονες: α) την απόδοση, τις στάσεις και τις γνώσεις των μαθητών, β) τις απόψεις των εκπαιδευτικών ΦΑ και γ) την έκθεση εξωτερικού αξιολογητή (Αυγερινός & Κοτσιάνη, 2011).

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Πιλοτική έρευνα

Σκοπός της πιλοτικής έρευνας ήταν η εφαρμογή κι αξιολόγηση ενός υβριδικού προγράμματος ΦΑ στο Λύκειο, με στόχο να διερευνηθεί εάν υπάρχει η δυνατότητα μιας εναλλακτικής προσέγγισης της διδασκαλίας του, τις προοπτικές και τις πρώτες αντιδράσεις των συμμετεχόντων από την εισαγωγή των ΤΠΕ στο μάθημα παράλληλα με τα νέα διδακτικά περιεχόμενα και τις εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες. Η πιλοτική έρευνα πραγματοποιήθηκε με σκοπό την εξοικείωση των συμμετεχόντων μαθητών/μαθητριών και ερευνήτριας με τις τεχνολογικές εφαρμογές, πριν από τη διεξαγωγή της κύριας. Επίσης, ανιχνεύτηκε το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων για τα νέα περιεχόμενα μέσω της εσωτερικής παρακίνησης.

Οι συμμετέχοντες ήταν μαθητές/τριες των δύο πρώτων τμημάτων της Α τάξης του 1^{ου} Λυκείου Ξάνθης (24 αγόρια, 19 κορίτσια, βλ. Πίνακα 1) που ήταν κλινικά υγιείς και συμμετείχαν χωρίς περιορισμούς στο μάθημα της ΦΑ. Διδάχθηκαν το μάθημα της ΦΑ με ένα μικτό μοντέλο, συνδυάζοντας τη δια ζώσης διδασκαλία στο σχολείο δύο ώρες τη βδομάδα με ασύγχρονη διδασκαλία με τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή για τέσσερις συνεχόμενες βδομάδες (8 μαθήματα ΦΑ).

Πίνακας 1: Κατανομή Μαθητών πιλοτικής (φύλο ανά τμήμα)

Φύλο		Κορίτσι	Αγόρι	Σύνολο
Τμήμα	A1	10	13	23
	A2	9	11	20
Σύνολο		19	24	43

Περιεχόμενα του πιλοτικού προγράμματος

Ψηφιακό Μέρος. α) Δημιουργία ιστολόγιου: Από την επιστημονική και εκπαιδευτική κοινότητα έχει αναγνωριστεί η αξία του ιστολογίου ως εκπαιδευτικό εργαλείο και δυναμικό μέσο αλληλεπίδρασης (Αντωνίου & Μαχαιρίδου, 2009; Παπαστεργίου, Γεροδήμος & Αντωνίου, 2011). Το ιστολόγιο κατασκευάστηκε από τη διδάσκουσα στον ιστοχώρο του Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου (<http://blogs.sch.gr/olylampaki/>).

β) Δημιουργία εκπαιδευτικού ψηφιακού υλικού: το υλικό αναρτιόταν σε εβδομαδιαία βάση στο ιστολόγιο και αφορούσε σε αναλυτικά σχέδια διδασκαλίας (σύνολο 8), ανακοινώσεις για τις διάφορες εκδηλώσεις και δραστηριότητες, σύνδεσμους (links) με ιστοσελίδες σχετικές με τη ΦΔ, την άσκηση, τα αθλήματα και τη διατροφή, βίντεο, ημερολόγιο δράσεων, φωτογραφικό υλικό και υλικό για δημιουργία ατομικών προγραμμάτων εξάσκησης.

γ) Επαφή με στόχο τη βοήθεια για την υπέρβαση εμποδίων μέσω του ιστότοπου, e-mail και Skype.

Πρακτικό Μέρος. α) Δημιουργία σχεδίων διδασκαλίας για το εβδομαδιαίο μάθημα ΦΑ με κύριο θεματικό άξονα τη φυσική κατάσταση για την υγεία. Τα μαθήματα αφορούσαν στα συνθετικά της φυσικής κατάστασης για υγεία (καρδιοαναπνευστική αντοχή, αντοχή στη δύναμη, μυϊκή ενδυνάμωση, ευλυγισία και σωματική σύσταση) και επιλεγμένα νέα ή λιγότερο γνωστά στην Ελλάδα αθλήματα/ εναλλακτικές μορφές άσκησης (π.χ. ράγκμπι, κόρφμπωλ, τάι τσι).

β) Πρόγραμμα ατομικών και ομαδικών δράσεων εκτός σχολείου (προαιρετικά- χωρίς την παρουσία της διδάσκουσας-): προτάθηκε στους μαθητές-ήτριες προπόνηση σε ιδιωτικά γυμναστήρια, σχολές χορού και συλλόγους, άθληση σε πάρκα, δημοτικά γυμναστήρια, εκδρομές, δραστηριότητες αναψυχής και κάθε είδους φυσική δραστηριοποίηση όσο γίνεται πιο συχνά κατά τη διάρκεια του εξωσχολικού χρόνου.

γ) Πρόγραμμα ομαδικών δράσεων – μέχρι δύο απογεύματα μέσα στην εβδομάδα και το Σαββατοκύριακο (προαιρετικά, με την παρουσία της διδάσκουσας): πεζοπορία στα μονοπάτια του ποταμού Νέστου, κανό στο Νέστο, αναρρίχηση σε τοίχο, ανάβαση στη θέση *Καλαμού* μέσα από το δάσος, περπάτημα στο βουνό, ποδηλασία σε κοντινές

διαδρομές, ιππασία, τοξοβολία, σκι, προπόνηση σε γυμναστήριο με μηχανήματα και ελεύθερα βάρη. Στις παραπάνω δράσεις υπήρχε η δυνατότητα να συμμετέχει το εκπαιδευτικό προσωπικό του σχολείου και όσοι από τους γονείς το επιθυμούσαν.

Διαδικασία υλοποίησης πιλοτικού προγράμματος

Αρχικά σχεδιάστηκε και δημιουργήθηκε το ιστολόγιο και όλο το έντυπο και ηλεκτρονικό υλικό με τέτοιο τρόπο, ώστε να προσελκύσει το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών. Τα σχέδια διδασκαλίας για το μάθημα της ΦΑ σχεδιάστηκαν πρώτα σε έντυπη μορφή και στη συνέχεια ψηφιοποιήθηκαν, ώστε να είναι δυνατή η ανάρτησή τους. Επιλέχθηκαν ιστοσελίδες με θεματολογία σχετική με την άσκηση και την υγεία και τοποθετήθηκαν ενσωματωμένες στα πλάνα διδασκαλίας ή αυτόνομα ως σύνδεσμοι στο ιστολόγιο. Επίσης, επιλέχθηκαν σελίδες με θεματολογία την υγιεινή διατροφή, τα διάφορα αθλήματα, την άσκηση σε γυμναστήρια, τις δυνατότητες της περιοχής για υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και τοποθετήθηκαν με τη μορφή ανακοινώσεων και συνδέσμων. Όλα τα παραπάνω συνοδεύτηκαν από πλούσιο φωτογραφικό υλικό ή βίντεο.

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μια συνάντηση με τους κηδεμόνες των μαθητών, όπου ενημερώθηκαν για το νέο πρόγραμμα και προσκόμισαν υπογεγραμμένο το αντίστοιχο έντυπο της συναίνεσής τους. Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες /ουσες συμπλήρωσαν τη φόρμα της εθελοντικής συμμετοχής τους. Ακολούθησε η εκπαίδευση των μαθητών/τριών σε δεξιότητες σχετικές με τη χρήση του ιστολόγιου και δόθηκαν ατομικοί κωδικοί πρόσβασης. Αρχικά προέκυψαν ορισμένες δυσκολίες αφού φάνηκε στην πράξη ότι η πλειοψηφία των μαθητών/τριών, παρόλο που εμπλέκονταν με τη χρήση Η/Υ και προγράμματα κοινωνικής δικτύωσης, δεν ήταν οικειωμένοι με τις δεξιότητες ανάρτησης σε ιστολόγιο. Το πρόβλημα αντιμετωπίστηκε μ' ένα τετράωρο σεμινάριο εκπαίδευσης, στο οποίο επιμόρφωσε τους μαθητές/ήτριες η ίδια η ερευνήτρια. Προβλήματα που προέκυπταν στη συνέχεια επιλύονταν μέσω της χρήσης ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μέσω διαδικτυακών σύγχρονων «συναντήσεων» με τους μαθητές/ήτριες (κυρίως μέσω της χρήσης του skype).

Αφού ολοκληρώθηκαν με επιτυχία οι παραπάνω δράσεις, άρχισε η υλοποίηση του προγράμματος σε πλήρη εφαρμογή. Σε εβδομαδιαία βάση παράλληλα με τα μαθήματα ΦΑ στο περιβάλλον του σχολείου οι μαθητές ενημερώνονταν από την διδάσκουσα μέσω του

ιστολογίου για τα αντικείμενα διδασκαλίας, για θέματα υγείας και άσκησης και για τις προσεχείς δράσεις.

Το ιστολόγιο αποτέλεσε έναν άξονα αναφοράς με έντονες αλληλεπιδράσεις. Σε όλα αυτά άρχισαν -ο καθένας με το ρυθμό του- να ανταποκρίνονται και μέσω αναρτήσεων της αρεσκείας τους. Επιπλέον, συχνά αναρτούσαν απορίες ή τα συναισθήματά τους για συγκεκριμένα διδακτικά θέματα- δράσεις. Σχετικά σύντομα οι μαθητές προσαρμόστηκαν στις νέες συνθήκες οργάνωσης και υλοποίησης του μαθήματος και άρχισαν να συμμετέχουν ευχάριστα και να συμμορφώνονται με τις προτροπές της ερευνήτριας για περαιτέρω άσκηση και δραστηριοποίηση στον ελεύθερο χρόνο τους. Ειδικότερα δόθηκε έμφαση στη δραστήρια μετακίνηση των μαθητών (περπάτημα, χρήση ποδηλάτου) και στην τακτική συμμετοχή τους σ' ένα εύρος από ΦΔ (δραστηριότητες χορού, άσκηση σε γυμναστήρια, περιπάτους με τα κατοικίδια, κηπουρική, δουλειές του σπιτιού).

Όργανα και Μετρήσεις Πιλοτικής Έρευνας

Η αποτελεσματικότητα του προγράμματος αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο Εσωτερικής Παρακίνησης IMI (Intrinsic Motivation Inventory, McAuley, Duncan & Tannen, 1989). Το IMI είναι ένα όργανο αξιολόγησης, μέσω αυτοαναφορών, εκφάνσεων των εσωτερικών κινήτρων για τη συμμετοχή σε μία δραστηριότητα ή σε πρόγραμμα που ασχολείται με τη διατήρηση του ενδιαφέροντος των μαθητών για μάθηση. Στην ελληνική έκδοση διατηρεί όλες της κλίμακες του πρωτότυπου (Γούδας & Παπαχαρίσης, 2005): (α) ευχαρίστηση-ενδιαφέρον, (β) προσπάθεια, (γ) αντιλαμβανόμενη ικανότητα, και (δ) πίεση-ένταση, εκ των οποίων οι τρεις πρώτες μετρούν θετικές όψεις της εσωτερικής παρακίνησης, ενώ η τέταρτη θεωρείται αρνητική. Η λογική του ερωτηματολογίου βασίζεται στο ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε μία δραστηριότητα λόγω εσωτερικών κινήτρων θα πρέπει να βιώνουν ανάλογες συναισθηματικές και γνωστικές καταστάσεις και παράλληλα να επιδεικνύουν σχετικές συμπεριφορές. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους μαθητές μία φορά, αμέσως μετά τη λήξη του προγράμματος. Τα δεδομένα καταχωρήθηκαν στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Με χρήση κατάλληλων μετασχηματισμών υπολογίστηκαν οι τιμές της εσωτερικής παρακίνησης και των παραγόντων της (Γούδας & Παπαχαρίσης, 2005).

Στατιστική επεξεργασία δεδομένων πιλοτικού προγράμματος

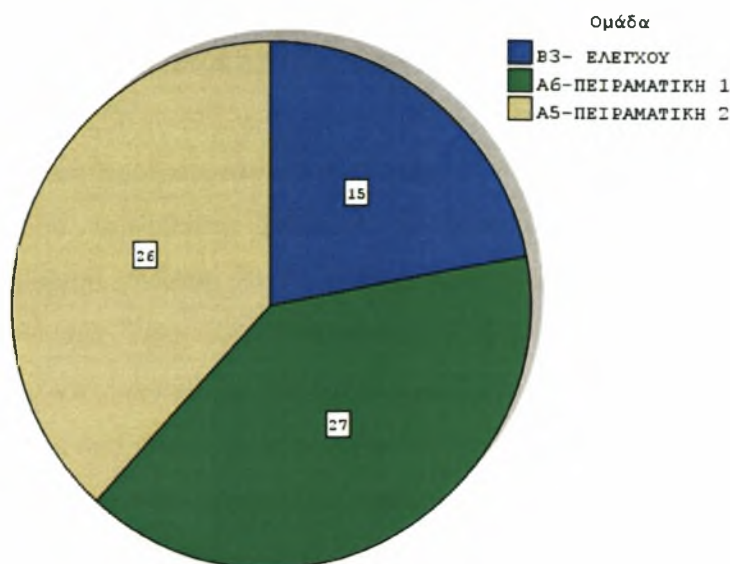
Για την περιγραφή του δείγματος χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά στοιχεία των κατανομών (μέσος όρος, τυπική απόκλιση) για κάθε ομάδα που ορίζεται από το τμήμα ή το φύλο των μαθητών που συμμετείχαν και οι υπολογισμοί έγιναν τόσο για την εσωτερική παρακίνηση όσο και για κάθε υποκλίμακα του ερωτηματολογίου που χρησιμοποιήθηκε (ευχαρίστηση-ενδιαφέρον, προσπάθεια, αντιλαμβανόμενη ικανότητα και πίεση-ένταση). Κατόπιν έγινε σύγκριση των μέσων τιμών των παραγόντων ανά τμήμα αλλά και ανά φύλο. Για τη σύγκριση των δύο κατανομών χρησιμοποιήθηκε το t test για ανεξάρτητα δείγματα.

Κορίως Έρευνα

Συμμετέχοντες.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν μαθητές του ιδίου σχολείου, στο οποίο υπηρετούσε η ερευνήτρια. Επιλέχθηκαν ως δείγμα ευκολίας και αποτελούνταν από 68 μαθητές μαθητές/τριες του 1^{ου} Γενικού Λυκείου Ξάνθης. Από αυτούς 15 βρισκόταν στην ομάδα ελέγχου (22,1%), 27 στην 1^η πειραματική ομάδα (39,7%) και 28 στη 2^η πειραματική ομάδα (38,2%). Οι 36 μαθητές ήταν κορίτσια (52,9%), ενώ οι 32 αγόρια (47,1%).

Πίνακας 2: Κατανομή Μαθητών Κύριας έρευνας στις Πειραματικές Ομάδες (φύλο ανά Ομάδα)			
	Φύλο		Σύνολο
	Κορίτσι	Αγόρι	
ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ 1	13	14	27
Ομάδα			
ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ 2	15	11	26
Σύνολο	28	25	53



Σχήμα 1: κατανομή μαθητών ανά τμήμα

Οι μαθητές ενός τμήματος της Α τάξης αποτέλεσαν την πρώτη πειραματική ομάδα (14 αγόρια και 13 κορίτσια) και διδάχθηκαν το μάθημα με το μικτό μοντέλο σε ασύγχρονη διδασκαλία με Η/Υ. Παρακολούθησαν δια ζώσης στην αυλή μαθήματα με κύριο θεματικό άξονα τη φυσική κατάσταση για την υγεία, ενώ παράλληλα – πριν και μετά τη λήξη των σχολικών μαθημάτων- θα χρησιμοποιήθηκε ιστολόγιο με έντονες αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στους διδασκόμενους και το περιεχόμενο διδασκαλίας. Επιπλέον, οι μαθητές/ήτριες της παρούσης ομάδας είχαν τη δυνατότητα να συμμετέχουν προαιρετικά σε προγραμματισμένες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου, για να γνωρίσουν νέα αθλήματα και εναλλακτικές μορφές άσκησης. Οι Τ.Π.Ε. εντάχθηκαν στο μάθημα ως μέσο ως μέσο πληροφόρησης και επικοινωνίας και αύξησης της παρακίνησης για το μάθημα και των γνώσεων.

Οι μαθητές ενός δεύτερου τμήματος (11 αγόρια και 15 κορίτσια) της ίδιας τάξης του ίδιου σχολείου αποτέλεσαν τη δεύτερη πειραματική ομάδα, η οποία διδάχθηκε τα ίδια αντικείμενα με το πρώτο τμήμα αλλά μόνο στα πλαίσια του τυπικού δίωρου σχολικού προγράμματος. Η διαφορά των δύο ομάδων έγκειται στο ότι η πρώτη συμμετείχε στο μάθημα με ένα μικτό μοντέλο, ενώ η δεύτερη έλαβε μαθήματα μόνο δια ζώσης.

Ένα τρίτο τμήμα της ίδιας τάξης αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου (7 αγόρια και 8 κορίτσια), στο οποίο δεν ενεπλάκη διδακτικά η ερευνήτρια αλλά άλλος ΚΦΑ, διδάχθηκε τη ΦΑ με βάση το υπάρχον Αναλυτικό Πρόγραμμα του ΥΠΑΙΠΘΑ. Εξασφαλίστηκε

γραπτά η συναίνεση των γονέων/κηδεμόνων για τη συμμετοχή των παιδιών τους στο πρόγραμμα (Παράρτημα 2) αλλά και των ίδιων των συμμετεχόντων/ουσών (Παράρτημα 1).

Περιεχόμενα του προγράμματος παρέμβασης

Το πρόγραμμα παρέμβασης διήρκεσε 10 βδομάδες και υλοποιήθηκε κατά το διάστημα Φεβρουαρίου - Μαΐου 2012. Χρησιμοποιήθηκαν εκτός από τις υποδομές του σχολείου οι διαθέσιμες αθλητικές εγκαταστάσεις πλησίον του σχολικής μονάδας, η γειτονιά των μαθητών/τριών και το φυσικό περιβάλλον σε επίπεδο νομού και γειτονικών νομών. Τα επιμέρους συνθετικά του προγράμματος αφορούσαν σε:

Ψηφιακό Μέρος (Α Πειραματική). α) Δημιουργία ιστολόγιου: Από την επιστημονική και εκπαιδευτική κοινότητα έχει αναγνωριστεί η αξία του ιστολογίου ως εκπαιδευτικό εργαλείο και δυναμικό μέσο αλληλεπίδρασης (Αντωνίου & Μαχαιρίδου, 2009; Παπαστεργίου, Γεροδήμος & Αντωνίου, 2011). Το ιστολόγιο κατασκευάστηκε από τη διδάσκουσα στον ιστοχώρο του Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου (<http://blogs.sch.gr/olylampaki/>).

β) Δημιουργία εκπαιδευτικού ψηφιακού υλικού: το υλικό αναρτιόταν σε εβδομαδιαία βάση στο ιστολόγιο και αφορούσε σε

- αναλυτικά σχέδια διδασκαλίας (σύνολο 20, Παράρτημα 3)
- ανακοινώσεις για τις διάφορες εκδηλώσεις και δραστηριότητες, όπως η διοργάνωση εσωτερικών πρωταθλημάτων ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης και ποδοσφαίρισης
- η ιστορία και οι κανονισμοί των αθλημάτων με τα οποία ήρθαν σε επαφή τα παιδιά
- σύνδεσμοι (links) με ιστοσελίδες σχετικές με τη ΦΔ, την άσκηση, τα σπορ και τη διατροφή (Παράρτημα 6),
- βίντεο
- ημερολόγιο δράσεων
- φωτογραφικό υλικό
- υλικό για δημιουργία ατομικών προγραμμάτων εξάσκησης.

γ) Επαφή με στόχο τη βοήθεια για την υπέρβαση εμποδίων μέσω ιστολογίου, e-mail και Skype.

Πρακτικό Μέρος. α) Δημιουργία σχεδίων διδασκαλίας για το εβδομαδιαίο μάθημα ΦΑ με κύριο θεματικό άξονα τη φυσική κατάσταση για την υγεία. Τα μαθήματα αφορούσαν

- τα συνθετικά της φυσικής κατάστασης για υγεία (καρδιοαναπνευστική αντοχή, αντοχή στη δύναμη, μυϊκή ενδυνάμωση, ευλυγισία και σωματική σύσταση) και
- επιλεγμένα νέα ή λιγότερο γνωστά στην Ελλάδα αθλήματα/ εναλλακτικές μορφές άσκησης π.χ. ράγκμπι, κόρφμπωλ, τάι τσι (Α & Β Πειραματική).

β) Πρόγραμμα ατομικών και ομαδικών δράσεων εκτός σχολείου (προαιρετικά, χωρίς την παρουσία τους διδάσκουσας): προτάθηκε τους μαθητές-ήτριες προπόνηση σε ιδιωτικά γυμναστήρια, σχολές χορού και συλλόγους, άθληση σε πάρκα, δημοτικά γυμναστήρια, εκδρομές, δραστηριότητες αναψυχής και κάθε είδους φυσική δραστηριοποίηση όσο γίνεται πιο συχνά κατά τη διάρκεια του εξωσχολικού χρόνου, ώστε να επιτευχθούν λειτουργικές προσαρμογές του οργανισμού για μια καλύτερη υγεία (Α Πειραματική).

γ) Πρόγραμμα ομαδικών δράσεων – μέχρι δύο απογεύματα μέσα στην εβδομάδα και το Σαββατοκύριακο (προαιρετικά, με την παρουσία τους διδάσκουσας, Παράρτημα 7):

- πεζοπορία στα μονοπάτια του ποταμού Νέστου
- κανό καγιάκ στο Νέστο
- αναρρίχηση σε τοίχο
- ανάβαση στην Καλαμού μέσα από το δάσος
- «προσανατολισμός» στο βουνό
- τοξοβολία
- σκι
- ποδηλασία σε κοντινές διαδρομές
- ιππασία στον Ιππικό Όμιλο Γκιώνας
- μετάβαση στην παραλία των Αβδήρων – καθαρισμός της ακτής, γυμναστική και σπορ ρακέτας στην παραλία, κολύμβηση στη θάλασσα
- κολύμβηση σε ιδιωτική πισίνα
- επίσκεψη σε γυμναστήριο και προπόνηση με μηχανήματα και ελεύθερα βάρη.

Στις παραπάνω δράσεις υπήρχε η δυνατότητα να συμμετέχει το εκπαιδευτικό προσωπικό του σχολείου και όσοι από τους γονείς το επιθυμούσαν σε μια προσπάθεια αλλαγής πολιτικής τους συγκεκριμένης σχολικής μονάδας ως τους την άσκηση (Α Πειραματική).

Όργανα μέτρησης

Για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα του νέου προγράμματος ΦΑ, χρησιμοποιήθηκαν ποσοτικές μέθοδοι συλλογής των δεδομένων με τη συγκριτική απόδοση των μαθητών/τριών των δύο πειραματικών ομάδων μεταξύ τους και με την ομάδα ελέγχου ως προς:

- Τη *Φυσική Κατάσταση*, με συμμετοχή σε επίλεκτες δοκιμασίες της δέσμης Eurofit Fitness Test Battery (2011, Παράρτημα 5):

1) *παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20μ*. Η καρδιοαναπνευστική ικανότητα αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά της φυσικής κατάστασης για την υγεία. Θεωρείται ως ο αντιπροσωπευτικότερος δείκτης υγείας ενός ατόμου και μετριέται σε αριθμό σταδίων, οριοθετημένο αριθμό επαναλήψεων της απόστασης των 20μ. Υψηλή μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου (VO₂max), όπως αλλιώς ορίζεται η καρδιοαναπνευστική ικανότητα, στην παιδική και την εφηβική ηλικία έχει συνδεθεί με θετικούς καρδιοαναπνευστικούς δείκτες τα επόμενα χρόνια και αργότερα κατά την ενηλικίωση (Ruiz et al. 2006).

2) *δίπλωση από εδραία θέση (Sit and Reach)*. Η ευλυγισία (δικάφαλων μηριαίων και κάτω ραχιαίων μυών) δεν είναι αναγκαία μόνο για την εκτέλεση αθλητικών δραστηριοτήτων αλλά θεωρείται άκρως απαραίτητη και σε δραστηριότητες του καθημερινού βίου, γεγονός που συναρτάται με παραμέτρους της δημόσιας υγείας. Για τη δοκιμασία χρησιμοποιήθηκε κιβώτιο ύψους 32 τ.εκ. και χάρακας.

3) *δύναμη κοιλιακών μυών σε 30sec (curl-up)*. Το τεστ αξιολογεί την αντοχή στη δύναμη των κοιλιακών μυών, όπως προδιαγράφεται από τον αριθμό των επαναλήψεων μέσα σε 30sec. Η δύναμη των κοιλιακών έχει συσχετιστεί με τον πόνο στο κάτω μέρος της μέσης, οπότε οι μετρήσεις σε νεαρά άτομα παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον.

4) *Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI)*. Ο *Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)* ή *Body Mass Index* μετράει το εμβαδόν του ανθρώπινου σώματος και ορίζεται ως το πηλίκο του σωματικού βάρους δια του τετραγώνου του ύψους του ατόμου και αποτελεί τον πλέον διαδεδομένο δείκτη εκτίμησης της ολικής παχυσαρκίας ή της λεγόμενης σχετικής μάζας. Οι μονάδες μέτρησης εκφράζονται ως kg/m^2 . Ως δείκτης χρησιμοποιείται περισσότερο για την αναγνώριση των αποκλίσεων από την ιδανική σωματική μάζα σε σχέση με το ύψος, με τις αποκλίσεις αυτές να αποτελούν παράγοντες αναλογικής ταξινόμησης κινδύνου, ενώ αποτελεί και ένα διεθνή δείκτη σύγκρισης του φαινομένου της παχυσαρκίας σε επίπεδο πληθυσμιακών μελετών (Cole, 2000).

- Τις γνώσεις σε θέματα άσκησης και υγείας,

με ερωτηματολόγιο που κατασκευάστηκε από την ερευνήτρια βάσει των μαθημάτων. Τα μαθήματα υλοποιήθηκαν με άξονα το νέο αναλυτικό πρόγραμμα, το οποίο εστίασε στη γνώση κι ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία. Ειδικότερα, δόθηκαν στους μαθητές/ήτριες ερωτήσεις με τη μορφή σωστού-λάθους προκειμένου να διερευνηθεί το γνωστικό τους επίπεδο. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις όπως «Τα συνθετικά της φυσικής κατάστασης για υγεία (physical fitness) είναι η αερόβια ικανότητα, η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία, η ταχύτητα και η σωματική σύσταση α) σωστό β) λάθος» και «Όταν κάποιος έχει καλή φυσική κατάσταση, η καρδιακή συχνότητά (Κ.Σ.) του είναι 90 σφυγμοί το λεπτό α) σωστό β) λάθος».

- Την εσωτερική παρακίνηση

(*Intrinsic Motivation Inventory*, McAuley, Duncan & Tammen, 1989). Η αποτελεσματικότητα του προγράμματος αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο *Εσωτερικής Παρακίνησης IMI* (*Intrinsic Motivation Inventory*, McAuley, Duncan & Tammen, 1989). Το IMI είναι ένα όργανο αξιολόγηση μέσω αυτοαναφορών και εκφάνσεων των εσωτερικών κινήτρων για τη συμμετοχή σε μία δραστηριότητα ή σε πρόγραμμα, που ασχολείται με τη διατήρηση του ενδιαφέροντος των μαθητών για μάθηση. Στην ελληνική έκδοση διατηρεί όλες της κλίμακες του πρωτότυπου (Γούδας και Παπαχαρίσης, 2005): (α) *ευχαρίστηση-ενδιαφέρον*, (β) *προσπάθεια*, (γ) *αντιλαμβανόμενη ικανότητα*, και (δ) *πίεση-ένταση*, εκ των οποίων οι τρεις πρώτες μετρούν θετικές όψεις της εσωτερικής παρακίνησης, ενώ η τέταρτη θεωρείται αρνητική.

Πρόσφατες σχετικές έρευνες που χρησιμοποίησαν το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι των Γούδα και Δερμιτζάκη (2004), σε μαθητές / ήτριες Γυμνασίου – Λυκείου και των Γούδα και Χασσάνδρα (2005) σε μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου. Οι συντελεστές αξιοπιστίας alpha Cronbach κυμαίνονται σε ψηλά επίπεδα (.81, .70, .72, .72 αντίστοιχα για κάθε παράγοντα), τεκμηριώνοντας έτσι την εσωτερική συνοχή των ερωτήσεων του. Η λογική του ερωτηματολογίου βασίζεται στο ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε μία δραστηριότητα λόγω εσωτερικών κινήτρων θα πρέπει να βιώνουν ανάλογες συναισθηματικές και γνωστικές καταστάσεις και παράλληλα να επιδεικνύουν σχετικές συμπεριφορές.

Διαδικασία υλοποίησης προγράμματος

α. *Σχεδιασμός/ Οργάνωση*: Αρχικά σχεδιάστηκε και δημιουργήθηκε το ιστολόγιο με τρόπο, ώστε να προσελκύσει το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών (Α Πειραματική), και όλο το έντυπο (Β Πειραματική) και ψηφιακό υλικό (Α Πειραματική).

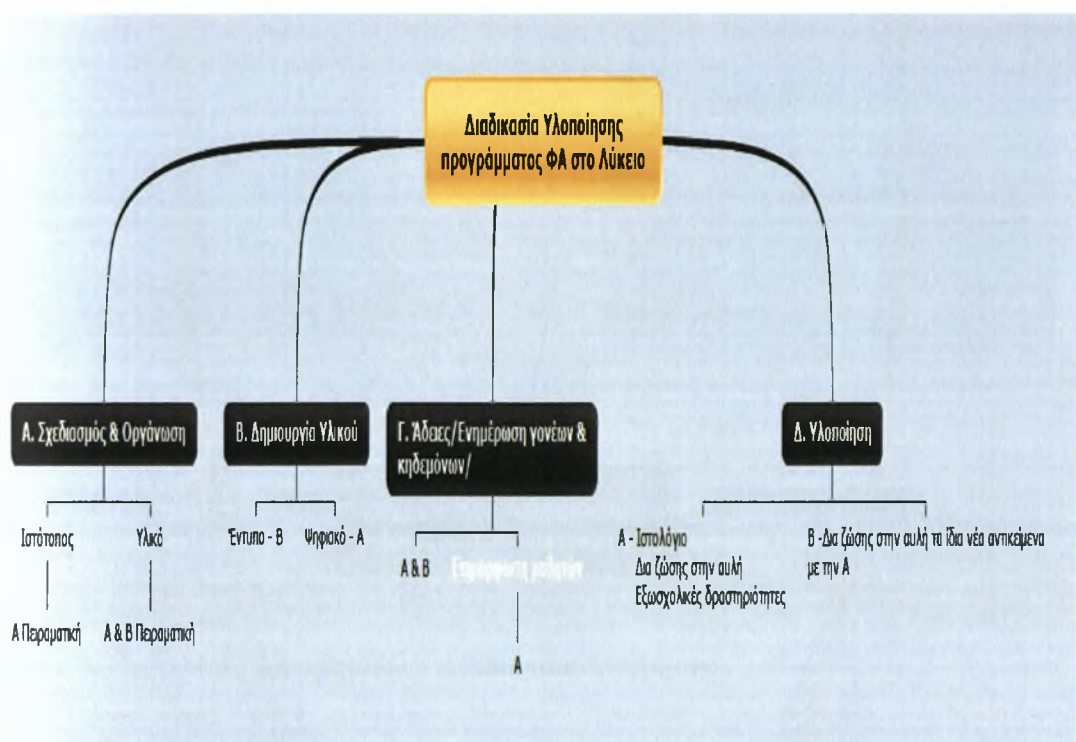
β. *Δημιουργία υλικού*: Τα σχέδια διδασκαλίας για το μάθημα της ΦΑ, αφού κατασκευάστηκαν σε έντυπη μορφή (Β Πειραματική) και στη συνέχεια ψηφιοποιήθηκαν, ώστε να είναι δυνατή η ανάρτησή τους (Α Πειραματική). Επιλέχθηκαν ιστοσελίδες με θεματολογία σχετική με την άσκηση και την υγεία και τοποθετήθηκαν ενσωματωμένες στα πλάνα διδασκαλίας ή αυτόνομα ως σύνδεσμοι στο ιστολόγιο. Επιλέχθηκαν σελίδες με θεματολογία την υγιεινή διατροφή, τα διάφορα αθλήματα, την άσκηση σε γυμναστήρια, τους δυνατούς τους περιοχές για υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και τοποθετήθηκαν με τη μορφή ανακοινώσεων και συνδέσμων. Όλα τα παραπάνω συνοδεύτηκαν από πλούσιο φωτογραφικό υλικό ή βίντεο.

γ. *Ενημέρωση/άδειες/επιμόρφωση*: Μετά την ολοκλήρωση όλων των προαναφερθέντων, πραγματοποιήθηκαν στο σχολείο δύο χωριστές συναντήσεις με τους γονείς/κηδεμόνες των μαθητών/τριών (Α & Β Πειραματική αντίστοιχα), όπου ενημερώθηκαν για νέο πρόγραμμα και προσκόμισαν υπογεγραμμένο το αντίστοιχο έντυπο συναίνεσής τους. Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες /ουσες συμπλήρωσαν τη φόρμα τους εθελοντικής συμμετοχής τους. Ακολούθησε η εκπαίδευση των μαθητών/τριών (Α Πειραματική) σε δεξιότητες σχετικές

με τη χρήση του ιστολόγιου και δόθηκαν στους μαθητές/ήτριες ατομικοί κωδικοί πρόσβασης.

Αρχικά προέκυψαν ορισμένες δυσκολίες, αφού φάνηκε στην πράξη ότι η πλειοψηφία των μαθητών-τριών, παρόλο που εμπλέκονταν με τη χρήση Η/Υ και προγράμματα κοινωνικής δικτύωσης, δεν ήταν οικειωμένοι με τους δεξιότητες ανάρτησης σε ιστολόγιο. Το πρόβλημα αντιμετωπίστηκε μ' ένα τετράωρο σεμινάριο εκπαίδευσης των μαθητών στο οποίο δίδαξε η ίδια η ερευνήτρια. Κωλύματα που ανέκυπταν επιλύονταν μέσω της χρήσης ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μέσω διαδικτυακών σύγχρονων «συναντήσεων» με τους μαθητές (κυρίως μέσω της χρήσης του Skype).

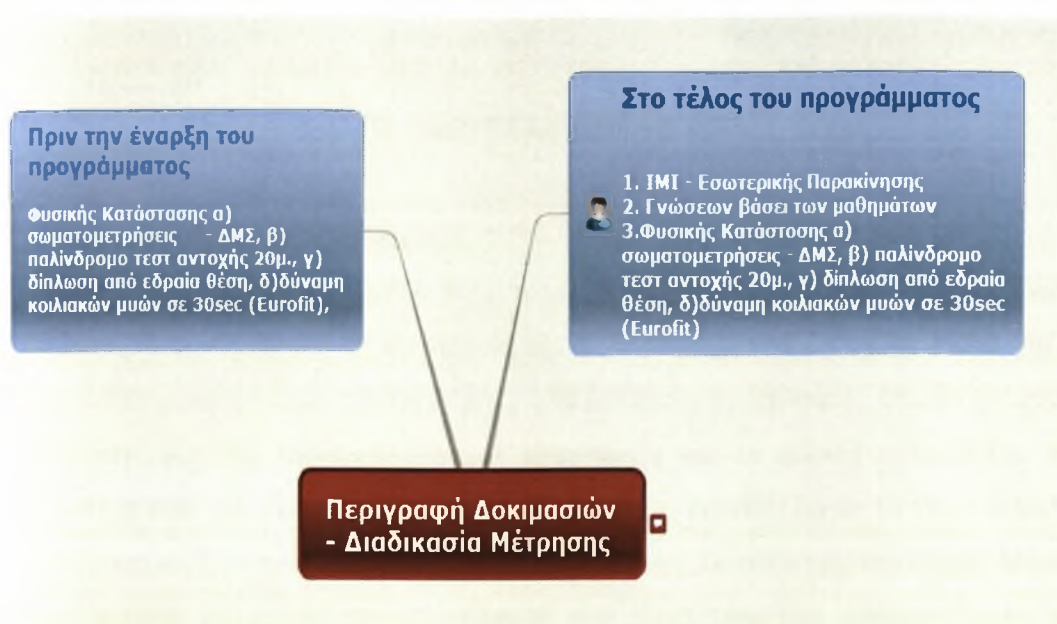
δ. *Υλοποίηση:* (Α Πειραματική). Αφού ολοκληρώθηκαν με επιτυχία οι παραπάνω δράσεις, άρχισε η υλοποίηση του προγράμματος σε πλήρη εφαρμογή. Σε εβδομαδιαία βάση, παράλληλα με τα μαθήματα ΦΑ στο περιβάλλον του σχολείου, οι μαθητές/ήτριες ενημερώνονταν από την διδάσκουσα μέσω του ιστολόγιου για τα αντικείμενα διδασκαλίας, για θέματα υγείας και άσκησης και για τους προσεχείς δράσεις. Το ιστολόγιο αποτέλεσε έναν άξονα αναφοράς με έντονες αλληλεπιδράσεις. Σε όλα αυτά άρχισαν, ο καθένας με το ρυθμό του, να ανταποκρίνονται και μέσω αναρτήσεων τους αρεσκείας τους. Επιπλέον, συχνά αναρτούσαν απορίες ή τα συναισθήματά τους για συγκεκριμένα διδακτικά θέματα – δράσεις (Παράρτημα 8). Σχετικά σύντομα, οι μαθητές/ήτριες προσαρμόστηκαν τους νέες συνθήκες οργάνωσης και υλοποίησης του μαθήματος και άρχισαν να συμμετέχουν ευχάριστα και να συμμορφώνονται με τους προτροπές της ερευνήτριας για περαιτέρω άσκηση και δραστηριοποίηση στον ελεύθερο χρόνο τους. Ειδικότερα δόθηκε έμφαση στη δραστήρια μετακίνηση των μαθητών (περπάτημα, χρήση ποδηλάτου) και στην τακτική συμμετοχή τους σ' ένα εύρος από ΦΔ (για παράδειγμα, σε δραστηριότητες χορού, στην άσκηση σε γυμναστήρια, σε περιπάτους με τα κατοικίδια, στην κηπουρική, σε δουλειές του σπιτιού κ.α.). Η Β πειραματική ομάδα ακολουθούσε το ίδιο πρόγραμμα ΦΚ σύμφωνα με τα αναλυτικά σχέδια μόνο όμως στην αυλή, στα πλαίσια του δίωρου εβδομαδιαίου μαθήματος.



Σχήμα 2. Διαδικασία Υλοποίησης Προγράμματος ΦΑ στο Λύκειο

Περιγραφή Δοκιμασιών - Διαδικασία Μέτρησης

Οι δοκιμασίες φυσικής κατάστασης (ΦΚ) έλαβαν χώρα στον αύλειο χώρο του σχολείου πριν την έναρξη του προγράμματος και αμέσως μετά τη λήξη του. Για τη μέτρηση του ύψους χρησιμοποιήθηκε αναστημόμετρο και για τον προσδιορισμό του βάρους ζυγαριά ακριβείας Delongi. Ο Δ.Μ.Σ. υπολογίστηκε από το στατιστικό πρόγραμμα μετά την καταχώρηση των δεδομένων (ύψους και βάρους) των μαθητών/τριών. Τα ερωτηματολόγια IMI και των γνώσεων δόθηκαν σε όλες τις ομάδες στο τέλος προγράμματος σε αίθουσες του σχολείου. Τα αποτελέσματα καταχωρήθηκαν σε ατομικές καρτέλες των μαθητών/τριών και συγκεντρωτικά μεταφέρθηκαν σε υπολογιστικά φύλλα (Excel) από την ερευνήτρια για την ευκολότερη καταχώρησή τους στο στατιστικό πακέτο επεξεργασίας.



Σχήμα 3. Περιγραφή Δοκιμασιών – Διαδικασία Μέτρησης

Διαχείριση δεδομένων

Για τη στατιστική διαχείριση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε:

1. Περιγραφική στατιστική με μέτρα κεντρικής θέσης (μέσος όρος) και διασποράς (τυπική απόκλιση) για όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές, για όλες τις ομάδες και για όλες τις μετρήσεις.
2. Για τη διερεύνηση διαφορών στους μέσους όρους των επιλεγμένων παραγόντων της Φυσικής Κατάστασης χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες [ήτοι, ομάδα X 3 (πειραματική 1 – πειραματική 2 – ομάδα ελέγχου) και μέτρηση (αρχική - τελική)], για κάθε ένα από τους παράγοντες που αξιολογήθηκαν (παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20μ., δίπλωση από εδραία θέση, δύναμη κοιλιακών μυών σε 30sec και Δείκτης Μάζας Σώματος)
3. Για τη διερεύνηση διαφορών στους μέσους όρους της εσωτερικής παρακίνησης μεταξύ των τριών ομάδων χρησιμοποιήθηκε απλή ανάλυση διακύμανσης για κάθε υποκλίμακα, ώστε να βρεθούν τυχόν διαφορές ανάμεσα στις τρεις ομάδες (πειραματική 1 – πειραματική 2 – ομάδα ελέγχου). Η ομοιογένεια μεταξύ των εξαρτημένων μεταβλητών ελέγχθηκε με τη δοκιμασία του Levene.
4. Τέλος η δοκιμασία χ^2 χρησιμοποιήθηκε για την ανίχνευση διαφορών μεταξύ των τριών ομάδων στις γνώσεις.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αποτελέσματα πιλοτικής έρευνας

Σκοπός της πιλοτικής έρευνας ήταν η εφαρμογή κι η αξιολόγηση ενός υβριδικού προγράμματος ΦΑ στο Λύκειο στην αύξηση της παρακίνησης των μαθητών/τριών, για να διερευνηθεί εάν υπάρχει η δυνατότητα μιας εναλλακτικής προσέγγισης της διδασκαλίας του μαθήματος. Επίσης, διερευνήθηκαν οι προοπτικές και οι πρώτες αντιδράσεις των συμμετεχόντων από την εισαγωγή των ΤΠΕ στο μάθημα, παράλληλα με τα νέα διδακτικά περιεχόμενα και τις εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες. Σε σχέση με την κύρια έρευνα, πραγματοποιήθηκε με σκοπό την εξοικείωση των συμμετεχόντων μαθητών/τριών και ερευνήτριας, με τις τεχνολογικές εφαρμογές. Τέλος, ανιχνεύτηκε το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών για τα νέα περιεχόμενα, μέσω της εσωτερικής παρακίνησης.

Οι συμμετέχοντες και των δύο τμημάτων παρουσίασαν πολύ ικανοποιητικές επιδόσεις σε όλους τους παράγοντες του IMI και στην εσωτερική παρακίνηση συνολικά (Πίνακας 2). Οι τιμές είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικές για το μέλλον αν λάβουμε υπόψη και τον πιλοτικό χαρακτήρα του όλου εγχειρήματος. Τα κορίτσια σημείωσαν υψηλότερα σκορ (Μ.Ο.) σε όλους τους παράγοντες του IMI σε σχέση με τα αγόρια (Πίνακας 3) και χαμηλότερο στην πίεση-ένταση. Ωστόσο, η διαφοροποίηση αυτή αποδείχθηκε στατιστικά σημαντική αποκλειστικά στην κλίμακα της εσωτερικής παρακίνησης ($p = 0,028$).

Πίνακας 3: Διαφοροποιήσεις ανά φύλο ως προς τις υποκλίμακες

	Κορίτσια	Αγόρι	Κορίτσια	Αγόρι	Κορίτσια	Αγόρι	
	N		M		SD		P
Ευχαρίστηση – ενδιαφέρον	19	24	3,96	3,59	,62	,65	,068
Προσπάθεια	19	24	3,42	3,19	,65	,68	,274
Αντιλαμβανόμενη ικανότητα	19	24	4,04	3,68	,44	,75	,077
Πίεση – ένταση	19	24	2,09	2,18	,50	,65	,626
Εσωτερική παρακίνηση	19	24	3,77	3,52	,23	,43	,028

Το τμήμα Α2 παρουσίασε καλύτερες επιδόσεις σε όλους τους παράγοντες πλην της πίεσης / έντασης (Πίνακας 4). Στον παράγοντα της ευχαρίστησης-ενδιαφέροντος όσο και στην εσωτερική παρακίνηση η διαφοροποίηση αυτή καταγράφηκε ως στατιστικά σημαντική ($p = 0,019$ και $p = 0,045$ αντίστοιχα).

Τα παραπάνω αποτελέσματα οδήγησαν την ερευνήτρια να εφαρμόσει το μικτό μοντέλο ΦΑ και τα νέα διδακτικά περιεχόμενα σε μεγαλύτερο δείγμα παιδιών. Επίσης, θεώρησε καλό να εφαρμοστεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δεδομένου ότι η διαφοροποίηση της διδασκαλίας υπήρξε αποτελεσματική στην αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης ακόμη και μέσα στο μικρό διάστημα του ενός μήνα. Τέλος, η ΚΦΑ αποφάσισε να δώσει έμφαση στην εκπαίδευση των μαθητών/τριών στις ΤΠΕ και στο οργανωτικό κομμάτι των εξωσχολικών δραστηριοτήτων, ώστε να μην υπάρχουν πολλές καθυστερήσεις και προβλήματα.

Αποτελέσματα κυρίως έρευνας

Γνώσεις - Σύγκριση μεταξύ πειραματικών ομάδων και ομάδας έλεγχου. Στο τέλος του προγράμματος, ανιχνεύθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις 5 από τις 10 ερωτήσεις γνώσεων ανάμεσα στις πειραματικές ομάδες και την ομάδα ελέγχου κατά συνέπεια απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση $H_{0.1}$ και γίνεται αποδεκτή η ερευνητική πρόταση πως υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο τέλος του προγράμματος, στις γνώσεις ανάμεσα στις πειραματικές ομάδες και την ομάδα ελέγχου». Ειδικότερα, ο μη παραμετρικός έλεγχος χ^2 κατέδειξε πως υπάρχει στατιστική εξάρτηση μεταξύ της απόκρισης και των ομάδων του δείγματος (πειραματικές / έλεγχου) στις ερωτήσεις:

1. “Τα συνθετικά της “φυσικής κατάστασης για υγεία” (*physical fitness*) είναι η αερόβια ικανότητα, η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία, η ταχύτητα και η σωματική σύσταση.” ($\chi^2 (1, N = 68) = 6,415, p = ,011$). Κανένας από τους μαθητές της ομάδας ελέγχου δεν αποκρίθηκε σωστά ενώ 17 από τους 36 μαθητές της πειραματικής ομάδας αποκρίθηκαν σωστά (47,2% του συνόλου).

Πίνακας 4: Τα συνθετικά της “φυσικής κατάστασης για υγεία” (*physical fitness*) είναι η αερόβια ικανότητα, η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία, η ταχύτητα και η σωματική σύσταση.

Ομάδες			Λάθος	Σωστό	Σύνολο
Ελέγχου ή Πειραματική	Ελέγχου	Συχνότητα	0	15	15
		Αναμενόμενη Συχνότητα	3,8	11,3	15,0
	Πειραματική	Συχνότητα	17	36	53
		Αναμενόμενη Συχνότητα	13,3	39,8	53,0
		Σύνολο	17	51	68

2. “Για να καθορίσεις τη μέγιστη επιδιωκόμενη καρδιακή σου συχνότητα (Κ.Σ.) πρέπει να αφαιρέσεις από το 220 το βάρος σου” (χ^2 (1, N = 68)= 10,039, p = .002) Ιδιαίτερα, οι μαθητές της πειραματικής ομάδας είναι 7 φορές πιθανότερο από τους μαθητές της ομάδας ελέγχου να δώσουν τη σωστή απάντηση στην ερώτηση αυτή*.

Πίνακας 5: Για να καθορίσεις τη μέγιστη επιδιωκόμενη καρδιακή σου συχνότητα (Κ.Σ.) πρέπει να αφαιρέσεις από το 220 το βάρος σου

			Λάθος	Σωστό	Σύνολο
Έλεγχου ή Πειραματική	Έλεγχου	Συχνότητα	4	11	15
		Αναμενόμενη Συχνότητα	9,3	5,7	15,0
	Πειραματική	Συχνότητα	38	15	53
		Αναμενόμενη Συχνότητα	32,7	20,3	53,0
		Σύνολο	42	26	68

3. “Όταν κάποιος έχει καλή φυσική κατάσταση, η Κ.Σ. του είναι 90 σφυγμοί το λεπτό.” (χ^2 (1, N = 68)= 4,469, p = ,035). Συγκεκριμένα, οι μαθητές της πειραματικής ομάδας είναι 3,5 φορές πιθανότερο από τους μαθητές της ομάδας ελέγχου να δώσουν τη σωστή απάντηση στην ερώτηση αυτή.

Πίνακας 6: Όταν κάποιος έχει καλή φυσική κατάσταση, η Κ.Σ. του είναι 90 σφυγμοί/λ

			Λάθος	Σωστό	Σύνολο
Έλεγχου ή Πειραματική	Έλεγχου	Συχνότητα	6	9	15
		Αναμενόμενη Συχνότητα	9,5	5,5	15,0
	Πειραματική	Συχνότητα	37	16	53

Αναμενόμενη Συχνότητα	33,5	19,5	53,0
Σύνολο	43	25	68

4. “Εάν θέλεις να μεγαλώσεις τους μύες σου χρησιμοποιώντας μηχανήματα ή ελεύθερα βάρη, πρέπει να ασκείσαι με μεγαλύτερο βάρος και να εκτελείς λιγότερες επαναλήψεις” (χ^2 (1, N = 68) = 10,35, $p = ,001$). Συγκεκριμένα, οι μαθητές της πειραματικής ομάδας είναι 10 φορές πιθανότερο από τους μαθητές της ομάδας ελέγχου να δώσουν τη σωστή απάντηση στην ερώτηση αυτή.

Πίνακας 7: Εάν θέλεις να μεγαλώσεις τους μύες σου χρησιμοποιώντας μηχανήματα ή ελεύθερα βάρη, πρέπει να ασκείσαι με μεγαλύτερο βάρος και να εκτελείς λιγότερες επαναλήψεις.

			Λάθος	Σωστό	Σύνολο
Έλεγχου ή Πειραματική	Έλεγχου	Συχνότητα	13	2	15
		Αναμενόμενη Συχνότητα	7,5	7,5	15,0
	Πειραματική	Συχνότητα	21	32	53
		Αναμενόμενη Συχνότητα	26,5	26,5	53,0
		Σύνολο	34	34	68

5. “Η γενική ευλυγισία βελτιώνεται κυρίως με διατάσεις”, (χ^2 (1, N = 68) = 13,95, $p < ,001$). Οι μαθητές της πειραματικής ομάδας είναι 10,8 φορές πιθανότερο από του μαθητές της ομάδας ελέγχου να δώσουν τη σωστή απάντηση στην ερώτηση αυτή.

Πίνακας 8: Η γενική ευλυγισία βελτιώνεται κυρίως με διατάσεις (1)

			Λάθος	Σωστό	Σύνολο
Έλεγχου ή Πειραματική	Έλεγχου	Συχνότητα	7	8	15
		Αναμενόμενη Συχνότητα	2,4	12,6	15,0
	Πειραματική	Συχνότητα	4	49	53
		Αναμενόμενη Συχνότητα	8,6	44,4	53,0
		Σύνολο	11	57	68

Γνώσεις- Σύγκριση μεταξύ των δυο πειραματικών ομάδων. Η στατιστική δοκιμασία χ^2 έδειξε πως υπάρχει πως υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στις αποκρίσεις των μαθητών/τριών στις παρακάτω ερωτήσεις :

“Η γενική ευλυγισία βελτιώνεται κυρίως με διατάσεις” (χ^2 (1, N = 68) = 4,493, p = ,034)

Συγκεκριμένα,, όλοι οι μαθητές του Α6 αποκρίθηκαν σωστά, ενώ τέσσερις μαθητές από το τμήμα Α5 αποκρίθηκαν λανθασμένα στην ερώτηση.

Πίνακας 9 : Η γενική ευλυγισία βελτιώνεται κυρίως με διατάσεις (2)					
			Λάθος	Σωστό	Σύνολο
Ομάδα	Πειραματική 1	Συχνότητα		27	27
		Αναμενόμενη	2	25	27
	Πειραματική 2	Συχνότητα	4	22	26
		Αναμενόμενη	2	24	26
		Συχνότητα			
		Σύνολο	4	49	53

«Η “ισορροπημένη διατροφή” είναι αυτή που ακολουθεί το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού” (χ^2 (1, N = 53) = 6,173, p = ,013). Ιδιαίτερα οι μαθητές της πρώτης πειραματικής ομάδας (τμήμα Α6) είναι 5 φορές πιθανότερο από τους μαθητές της δεύτερης πειραματικής ομάδας (τμήμα Α5) να δώσουν τη σωστή απάντηση στην ερώτηση αυτή.

Πίνακας 10: Η “ισορροπημένη διατροφή” είναι αυτή που ακολουθεί το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού					
			Λάθος	Σωστό	Σύνολο
Ομάδα	Πειραματική 1	Συχνότητα	23	4	27
		Αναμενόμενη	18,8	8,2	27,0
	Πειραματική 2	Συχνότητα	14	12	26
		Αναμενόμενη	18,2	7,8	26,0
		Συχνότητα			
		Σύνολο	37	16	53

Συμπερασματικά, οι μαθητές/ήτριες των πειραματικών ομάδων απάντησαν καλύτερα στις ερωτήσεις που τους δόθηκαν, ενώ από τις πειραματικές ομάδες η πρώτη πειραματική σημείωσε καλύτερα σκορ από τη δεύτερη πειραματική ομάδα σε δύο (2) ερωτήσεις.

Επιπρόσθετα, ο μη παραμετρικός έλεγχος χ^2 κατέδειξε ότι το φύλο δεν επηρεάζει τις απαντήσεις στις ερωτήσεις σχετικά με τις γνώσεις.

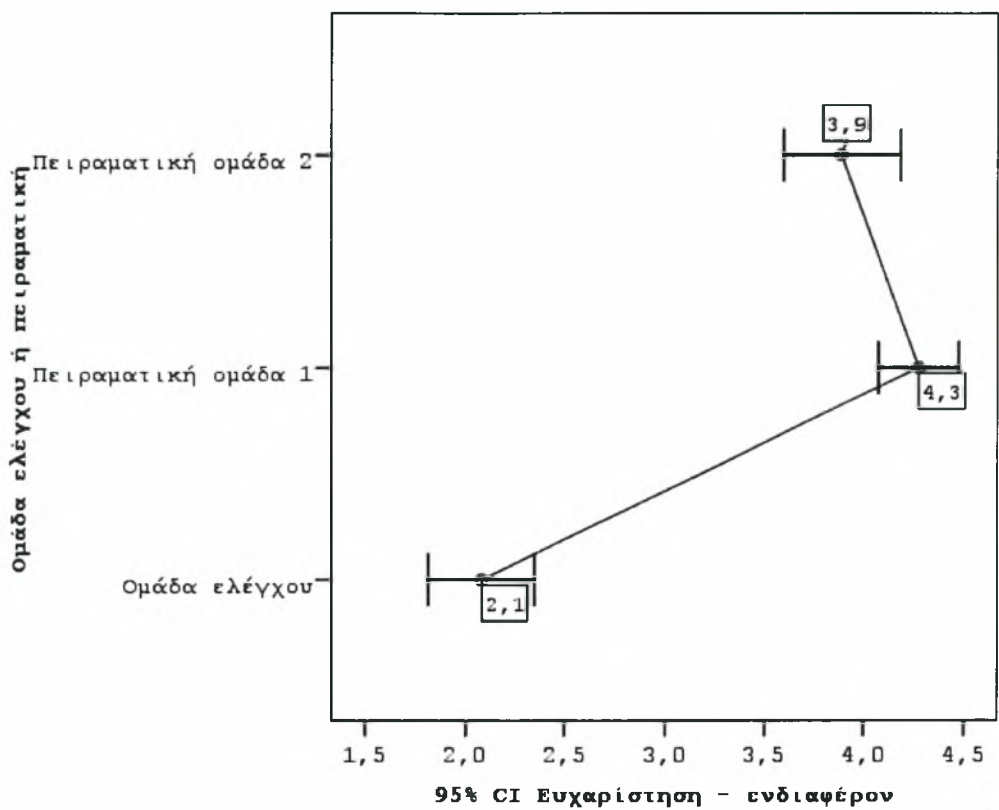
Εσωτερική Παρακίνηση IMI

Πριν την εφαρμογή των στατιστικών δοκιμασιών ελέγχθηκε η εσωτερική αξιοπιστία του ερωτηματολογίου με τον υπολογισμό του δείκτη α του Cronbach. Βρέθηκε ίσος με 0,717 μέγεθος ικανοποιητικό που συμφωνεί και με προηγούμενες μετρήσεις. Πρόσφατες σχετικά έρευνες που χρησιμοποίησαν το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι των Γούδα και Δερμιτζάκη (2004), σε μαθητές Γυμνασίου–Λυκείου και των Γούδα και Χασσάνδρα (2005) σε μαθητές Γυμνασίου–Λυκείου. Οι συντελεστές αξιοπιστίας α Cronbach κυμαίνονται σε ψηλά επίπεδα (.81, .70, .72, .72 αντίστοιχα για κάθε παράγοντα), τεκμηριώνοντας έτσι την εσωτερική συνοχή των ερωτήσεων του.

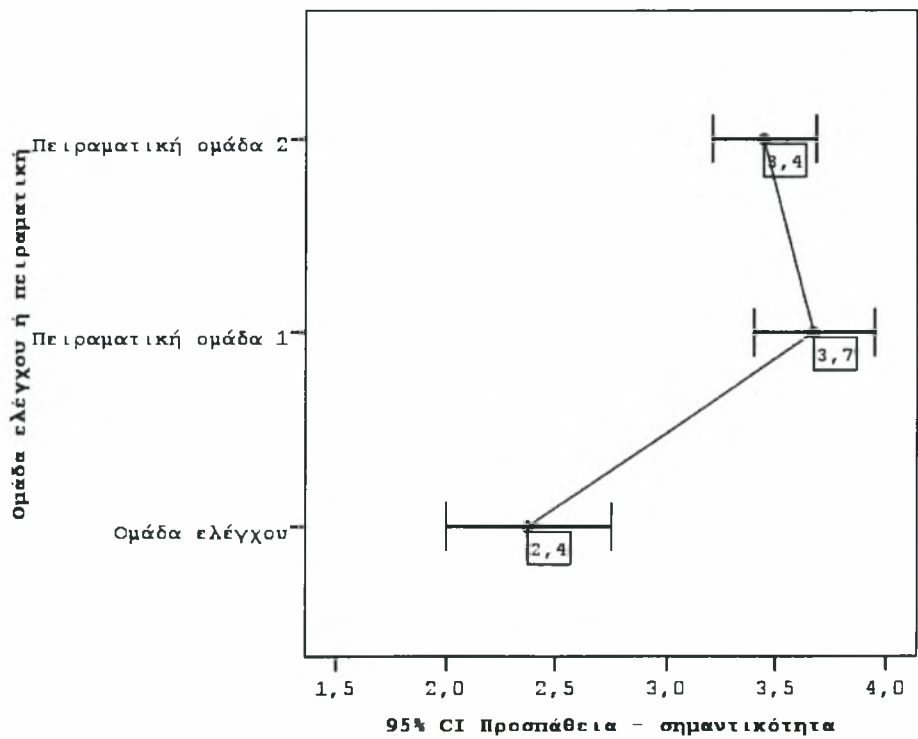
Για τον έλεγχο της διαφοροποίησης μεταξύ των τριών ομάδων εφαρμόστηκε η στατιστική δοκιμασία της ανάλυσης διακύμανσης. Πριν από τους απαραίτητους υπολογισμούς επιβεβαιώθηκε η απαραίτητη συνθήκη της ομοιογένειας των τριών ομάδων με τη δοκιμασία Levene.

Βρέθηκε πως το είδος της ομάδας είναι σημαντικός παράγοντας επιρροής στην υποκλίμακα «Ευχαρίστηση – ενδιαφέρον», $F(2,65) = 69,335$, $p < ,001$, στην υποκλίμακα της «Προσπάθεια – σημαντικότητα» $F(2,65) = 20,251$, $p < ,001$, , στην υποκλίμακα της «Αντιλαμβανόμενης ικανότητα» $F(2,65) = 7,364$, $p = ,001$ και στην υποκλίμακα της «Εσωτερικής παρακίνησης» $F(2,65) = 25,174$, $p < ,001$. Αντίθετα, το είδος της ομάδας δεν ήταν σημαντικός παράγοντας επιρροής για την υποκλίμακα «Πίση – ένταση» $F(2,65) = 0,787$, $p = ,46$. Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε πως απορρίπτεται η στατιστική υπόθεση $H_{0.2}$: Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ομάδα στις υποκλίμακες της εσωτερικής παρακίνησης των παιδιών που μετείχαν στην παρούσα μελέτη.

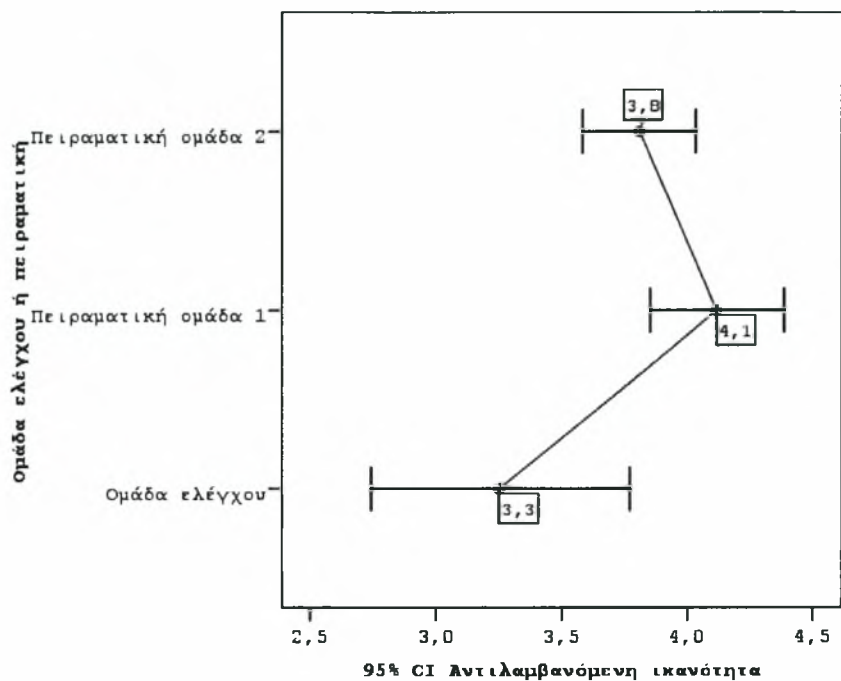
Στα παρακάτω διαγράμματα παρουσιάζονται οι τιμές όλων των υποκλιμάκων (πλην της πίσης –έντασης) του IMI και στις τρεις ομάδες του δείγματος. Από την οπτική παρατήρηση καθίσταται φανερό πως οι δύο πειραματικές ομάδες είναι ομοιογενείς σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου, παρατήρηση που θα καταδειχθεί με τις post hoc διαδικασίες στην επόμενη παράγραφο.



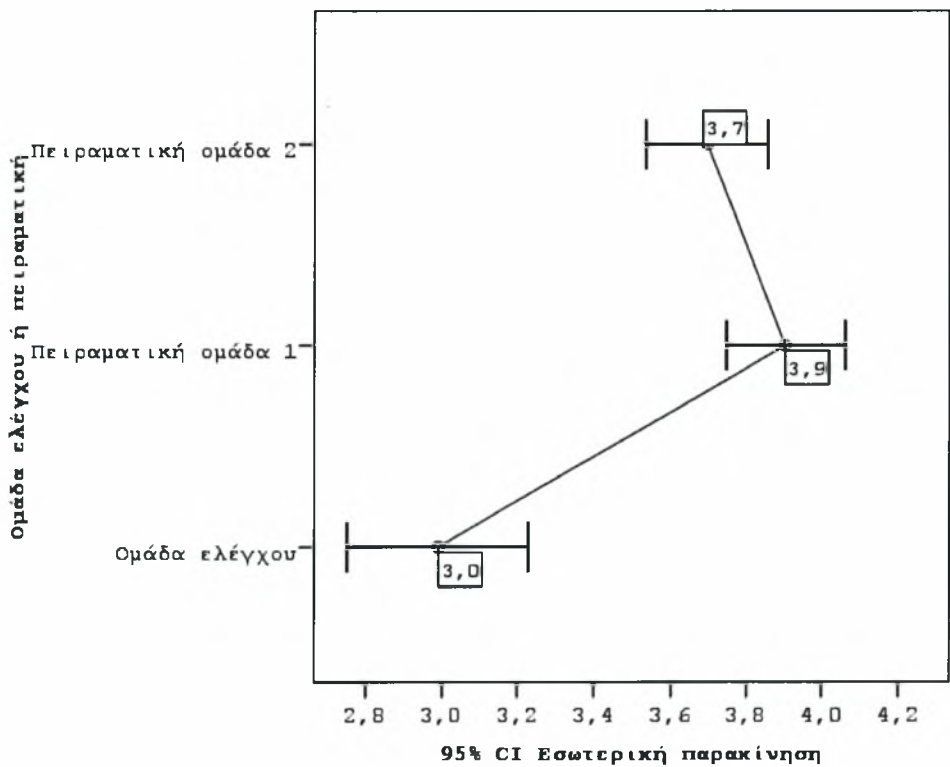
Σχήμα 4. Τιμές ευχαρίστησης-ενδιαφέροντος του IMI και στις τρεις ομάδες του δείγματος.



Σχήμα 5. Τιμές προσπάθειας-σημαντικότητας του IMI και στις τρεις ομάδες του δείγματος.



Σχήμα 6. Τιμές αντιλαμβανόμενης ικανότητας του IMI και στις τρεις ομάδες του δείγματος.



Σχήμα 7. Τιμές εσωτερικής παρακίνησης του IMI και στις τρεις ομάδες του δείγματος.

Σύγκριση μεταξύ πειραματικών ομάδων. Η εφαρμογή post hoc ελέγχων Tukey B έδειξε πως οι δύο πειραματικές ομάδες είναι ομοιογενείς και ξένες με την ομάδα ελέγχου σε όλες τις υποκλίμακες, με ταυτόχρονη αποδοχή της $H_{0.10}$: Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο τέλος του προγράμματος, στην εσωτερική παρακίνηση ανάμεσα στις δύο πειραματικές ομάδες, εκτός από την υποκλίμακα της πίεσης – έντασης.

Πίνακας 11: Ευχαρίστηση – ενδιαφέρον

Ομάδα ελέγχου ή πειραματική		N	Subset for alpha = .05	
			1	2
Tukey B(a,b)	Ομάδα ελέγχου	15	2,080	
	Πειραματική ομάδα 2	26		3,892
	Πειραματική ομάδα 1	27		4,274

Πίνακας 12: Προσπάθεια – σημαντικότητα

Ομάδα ελέγχου ή πειραματική		N	Subset for alpha = .05	
			1	2
Tukey B(a,b)	Ομάδα ελέγχου	15	2,373	
	Πειραματική ομάδα 2	26		3,446
	Πειραματική ομάδα 1	27		3,674

Πίνακας 13 : Αντιλαμβανόμενη ικανότητα

Ομάδα ελέγχου η πειραματική		N	Subset for alpha = .05	
			1	2
Tukey B(a,b)	Ομάδα ελέγχου	15	3,253	
	Πειραματική ομάδα 2	26		3,808
	Πειραματική ομάδα 1	27		4,119

Πίνακας 14 : Πίεση – ένταση

Ομάδα ελέγχου η πειραματική		N	Subset for alpha = .05
			1
Tukey B(a,b)	Ομάδα ελέγχου	15	1,933
	Πειραματική ομάδα 2	26	2,123
	Πειραματική ομάδα 1	27	2,174

Πίνακας 15: Εσωτερική παρακίνηση				
Tukey B(a,b)	Ομάδα ελέγχου ή πειραματική	N	Subset for alpha = .05	
			1	2
	Ομάδα ελέγχου	15	2,990	
	Πειραματική ομάδα 2	26		3,696
	Πειραματική ομάδα 1	27		3,904

Επίδραση του φύλου στην εσωτερική παρακίνηση. Έγινε έλεγχος με T – test για να διαπιστωθεί αν ο παράγοντας φύλο επηρεάζει τις τιμές των κλιμάκων και υποκλιμάκων. Τα αποτελέσματα των ελέγχων εμφανίζονται στον πίνακα 17 που ακολουθεί. Παρατηρούμε πως δεν υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ αγοριών και κοριτσιών σε όλες τις τιμές των κλιμάκων που μελετήθηκαν.

Πίνακας 16: Έλεγχος για την επίδραση του παράγοντα «φύλο» στις τιμές

	Φύλο	N	M	SD	SE	P
Ευχαρίστηση – ενδιαφέρον	Κορίτσι	36	3,68	1,11	,19	,779
	Αγόρι	32	3,61	,96	,17	
Προσπάθεια – σημαντικότητα	Κορίτσι	36	3,16	,76	,13	,123
	Αγόρι	32	3,46	,86	,15	
Αντιλαμβανόμενη ικανότητα	Κορίτσι	36	3,76	,79	,13	,546
	Αγόρι	32	3,87	,74	,13	
Πίεση – ένταση	Κορίτσι	36	2,12	,55	,09	,797
	Αγόρι	32	2,08	,67	,12	
Εσωτερική παρακίνηση	Κορίτσι	36	3,59	,54	,09	,614
	Αγόρι	32	3,66	,53	,09	

Φυσική Κατάσταση

Για τη διερεύνηση της επίδρασης του παράγοντα ομάδα και του παράγοντα μέτρηση στην απόδοση στο παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής (αερόβια ικανότητα), στη δίπλωση από την εδραία θέση, στις αναδιπλώσεις από την κατάκλιση και στο δείκτη μάζας σώματος εφαρμόστηκε η ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα μέτρηση. Οι συμμετέχοντες ήταν χωρισμένοι σε τρεις (3) ομάδες [Πειραματική 1 – Πειραματική 2 – Ομάδα ελέγχου (μεταξύ ομάδων σύγκριση)] και αξιολογήθηκαν δύο φορές [αρχική-τελική μέτρηση (εντός των ομάδων σύγκριση)].

A. Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής (αερόβια ικανότητα). Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα μέτρηση [F(1, 65)=50.318, p=.000] που σημαίνει ότι υπάρχει αλλαγή στην αερόβια ικανότητα των συμμετεχόντων μεταξύ της αρχικής και τελικής μέτρησης. Ωστόσο, το μέγεθος της επίδρασης είναι μικρό (partial eta squared η^2 =.436), που σημαίνει ότι η διαφορά μεταξύ των δύο μετρήσεων έχει πρακτικά μικρή σημασία.

Διαπιστώθηκε επίσης σημαντική κύρια επίδραση στον παράγοντα ομάδα [F(1, 65)=15.8, p=.000] που σημαίνει ότι υπάρχει διαφορά στην απόδοση στο παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής μεταξύ των ομάδων. Ωστόσο, το μέγεθος της επίδρασης είναι μικρό (partial eta squared η^2 =.327), που σημαίνει ότι η διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων έχει στην πράξη μικρή σημασία.

Τα αποτελέσματα των συγκρίσεων post-hoc μεταξύ των ομάδων με τη χρήση του Tukey HSD, παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα:

Πίνακας 17: Σύγκριση στην αερόβια ικανότητα μεταξύ των ομάδων			
(I) Τμήμα	(J) Τμήμα	Μέση διαφορά (I-J)	Sig.
Πειρ-2	Πειρ-1	-1,232*	,016
	Ελέγχου	1,602*	,007
Πειρ-1	Πειρ-2	1,232*	,016
	Ελέγχου	2,834*	,000
Ελέγχου	Πειρ-2	-1,602*	,007
	Πειρ-1	-2,834*	,000

* Η μέση διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο .05

Τέλος, διαπιστώθηκε αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο ανεξάρτητων μεταβλητών (ομάδα και μέτρηση) στο μέγεθος της εξαρτημένης μεταβλητής [F(2, 65)=4.245, p=.019]. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην επίδραση του παράγοντα μέτρηση στο επίπεδο της αερόβιας ικανότητας για τις τρεις ομάδες της έρευνας αλλά πρακτικά αυτή η επίδραση είναι αμελητέα (partial eta squared η^2 =.116).

B. Αναδιπλώσεις από την κατάκλιση/δύναμη κορμού. Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα μέτρηση [F(1, 65)=51.111, p=.000] που σημαίνει ότι υπάρχει αλλαγή στη δύναμη του κορμού των συμμετεχόντων μεταξύ της

αρχικής και τελικής μέτρησης. Ωστόσο, το μέγεθος της επίδρασης είναι μικρό (partial eta squared $\eta^2 = .485$) που σημαίνει ότι η διαφορά μεταξύ των δύο μετρήσεων έχει πρακτικά μικρή σημασία.

Διαπιστώθηκε επίσης σημαντική κύρια επίδραση στον παράγοντα ομάδα [F(1, 65)=54.408, $p = .000$], που σημαίνει ότι υπάρχει διαφορά στις αναδιπλώσεις από κατάκλιση μεταξύ των ομάδων. Ωστόσο, το μέγεθος της επίδρασης είναι μικρό (partial eta squared $\eta^2 = .626$) που σημαίνει ότι η διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων έχει στην πράξη μικρή σημασία.

Τα αποτελέσματα των συγκρίσεων post-hoc μεταξύ των ομάδων με τη χρήση του Tukey HSD παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα:

Πίνακας 18: Σύγκριση στη δύναμη του κορμού μεταξύ των ομάδων			
(I) Τμήμα	(J) Τμήμα	Μέση διαφορά (I-J)	Sig.
Πειρ-2	Πειρ-1	-9,387*	,000
	Ελέγχου	2,772	,101
Πειρ-1	Πειρ-2	9,387*	,000
	Ελέγχου	12,159*	,000
Ελέγχου	Πειρ-2	-2,772	,101
	Πειρ-1	-12,159*	,000

* Η μέση διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο .05

Τέλος, διαπιστώθηκε αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο ανεξάρτητων μεταβλητών (ομάδα και μέτρηση) στο μέγεθος της εξαρτημένης μεταβλητής [F(2, 65)=9.702, $p = .000$] Το εύρημα αυτό δείχνει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην επίδραση του παράγοντα μέτρηση στις αναδιπλώσεις από κατάκλιση για τις τρεις ομάδες της έρευνας, αλλά πρακτικά αυτή η επίδραση είναι αμελητέα (partial eta squared=.23).

Γ. Δίπλωση από εδραία θέση. Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα μέτρηση [F(1, 65)=38.274, $p = .000$] που σημαίνει ότι υπάρχει αλλαγή στην ευλυγισία των συμμετεχόντων μεταξύ της αρχικής και τελικής μέτρησης. Ωστόσο, το μέγεθος της επίδρασης είναι μικρό (partial eta squared $\eta^2 = .371$), που σημαίνει ότι η διαφορά μεταξύ των δύο μετρήσεων έχει πρακτικά μικρή σημασία.

Διαπιστώθηκε επίσης σημαντική κύρια επίδραση στον παράγοντα ομάδα [F(1, 65)=15.59, $p = .000$] που σημαίνει ότι υπάρχει διαφορά στη δίπλωση από εδραία θέση μεταξύ των ομάδων. Ωστόσο, το μέγεθος της επίδρασης είναι μικρό (partial eta squared η^2

=.324), που σημαίνει ότι η διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων έχει στην πράξη μικρή σημασία.

Τα αποτελέσματα των συγκρίσεων post-hoc μεταξύ των ομάδων με τη χρήση του Tukey HSD, παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα:

Πίνακας 19: Σύγκριση στην ευλυγισία μεταξύ των ομάδων			
(I) Τμήμα	(J) Τμήμα	Μέση διαφορά (I-J)	Sig.
Πειρ-2	Πειρ-1	-4,402(*)	,021
	Ελέγχου	6,071(*)	,006
Πειρ-1	Πειρ-2	4,402(*)	,021
	Ελέγχου	10,472(*)	,000
Ελέγχου	Πειρ-2	-6,071(*)	,006
	Πειρ-1	-10,472(*)	,000

* Η μέση διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο .05

Τέλος, διαπιστώθηκε αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο ανεξάρτητων μεταβλητών (ομάδα και μέτρηση) στο μέγεθος της εξαρτημένης μεταβλητής [F(2, 65)=4.083, p=.021] Το εύρημα αυτό δείχνει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην επίδραση του παράγοντα μέτρηση στην ευλυγισία για τις τρεις ομάδες της έρευνας αλλά πρακτικά αυτή η επίδραση είναι αμελητέα (partial eta squared $\eta^2=.23$).

Δ. Δείκτης μάζας σώματος. Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα μέτρηση [F(1, 51)=3.823, p=.056] που σημαίνει πως ο δείκτης μάζας σώματος δεν μεταβλήθηκε μεταξύ της αρχικής και τελικής μέτρησης. Περαιτέρω βρέθηκε σημαντική κύρια επίδραση στον παράγοντα ομάδα [F(1, 51)=8.546, p=.005], άρα υπάρχει διαφορά στο δείκτη μάζας σώματος μεταξύ των ομάδων. Ιδιαίτερα η πρώτη πειραματική ομάδα στην πρώτη μέτρηση έχει ΔΜΣ μεγαλύτερο κατά 1, 98 μονάδες, και στη δεύτερη μέτρηση κατά 1,92 μονάδες από τη δεύτερη πειραματική ομάδα διαφοροποίηση που προκύπτει και στις δύο μετρήσεις στατιστικά σημαντική (p = .005 και p = .005 αντίστοιχα).

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εφαρμογή και αξιολόγηση μιας εναλλακτικής προσέγγισης της διδασκαλίας της ΦΑ στο δημόσιο Λύκειο. Επιχειρήθηκε πολυπαραγοντική παρέμβαση με νέο πρόγραμμα, δραστηριότητες εκτός σχολικού χρόνου και χρήση ενός μικτού τρόπου μάθησης. Σύμφωνα με τα ευρήματα το νέο πρόγραμμα ΦΑ βελτίωσε τις επιδόσεις των δύο πειραματικών ομάδων. Τα τελευταία χρόνια αυξάνεται η χρήση της ηλεκτρονικής πλατφόρμας μάθησης για τη ΦΑ από ΚΦΑ. Τα ψηφιακά πολυμέσα που ενσωματώνονται σε ηλεκτρονικές πλατφόρμες,, βίντεο και κινούμενες εικόνες 2D και 3D εικονικής πραγματικότητας μπορούν να αυξήσουν την παρακίνηση των μαθητών/τριών και την αποτελεσματική μάθηση μέσα από μικτά μοντέλα διδασκαλίας (Huang, Chin, Hsin, Hung & Yu, 2011; Pang, 2012).

Γνώσεις

Οι μαθητές/ήτριες των πειραματικών ομάδων σημείωσαν καλύτερες επιδόσεις, στις πέντε (5) από τις δέκα (10) ερωτήσεις έναντι των μαθητών/τριών της ομάδας ελέγχου, όπως καταδείχθηκε από τη στατιστική δοκιμασία χ^2 . Η τεχνολογία συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση θεμάτων σχετικών με την υγεία, την εκτέλεση των αθλητικών δεξιοτήτων, καθώς το συνεργατικό περιβάλλον μάθησης ενός ιστολογίου βοηθάει στην ανάπτυξη των γνώσεων των μαθητών/τριών με ατομικούς ρυθμούς, ώστε να επιδοθούν κατόπιν στα κινητικά αντικείμενα με μεγαλύτερη ευκολία (Warfield & Ryan, 2007). Οι ΚΦΑ που υποστηρίζουν συνεργατικές και μαθητοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας ενσωματώνουν τις εφαρμογές των υπολογιστών στη διδασκαλία τους (Gibbone, Rukavina & Silverman, 2010; Hill, Tucker & Hannon, 2010).

Σε όλη τη διάρκεια των μαθημάτων μέσα από τις διαδικασίες αυτο-αξιολόγησης και ερμηνείας του προσωπικού τους επιπέδου απόδοσης, του σχεδιασμού ατομικού προγράμματος άσκησης και διατροφής, της δέσμευσης για την επίτευξη προσωπικών στόχων και της αναζήτησης και αξιολόγησης πληροφοριών, οι μαθητές/ήτριες ανέπτυξαν γνωστικές και μεταγνωστικές ικανότητες, κάτι που δεν είναι εύκολο να αναπτυχθεί στο παραδοσιακό περιβάλλον μάθησης, κατά τη Βοσνιάδου (2001).

Εσωτερική Παρακίνηση

Η εσωτερική παρακίνηση, που αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στο μάθημα, παρουσιάζεται και στις δύο πειραματικές ομάδες στατιστικά μεγαλύτερη από την ομάδα ελέγχου σε όλες τις υποκλίμακες εκτός από την υποκλίμακα της πίεσης – έντασης. Οι λίγες πιλοτικές μελέτες προς αυτή την κατεύθυνση έδειξαν παρόμοια ικανοποιητικά αποτελέσματα και στη βελτίωση ψυχολογικών μεταβλητών, που θεωρούνται απαραίτητη για την υιοθέτηση ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής (Αυγερινός & Κοτσιάνη, 2011; Λαμπάκη & Αυγερινός, 2012). Η σύγχρονη τεχνολογία μπορεί να συμβάλει στην αποτελεσματικότερη εφαρμογή των ΑΠ, γιατί παρακινεί ταυτόχρονα μαθητές και καθηγητές, και αυξάνει τη διάθεση για υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών (Wilkinson, Permington, & Padfield, 2000; Warfield & Ryan, 2007; Hill, Tucker & Hannon, 2010).

Η κατανόηση ή η προσδοκία ότι οι μαθητές/ήτριες θα διδαχθούν κάτι χρήσιμο και ωφέλιμο στη ζωή τους και ότι θα διασκεδάσουν ταυτόχρονα με τη μάθηση οδηγεί σε καλύτερες επιδόσεις σε όλους τους παράγοντες που συνιστούν το σύνολο της εσωτερικής παρακίνησης. Η πρώτη πειραματική ομάδα, παρόλο που δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση σε όλες τις κλίμακες και υποκλίμακες των οργάνων μέτρησης σε σύγκριση με την δεύτερη πειραματική ομάδα που δεν είχε το ιστολόγιο και τις επιπλέον δράσεις, παρουσίασε καλύτερες επιδόσεις στην εσωτερική παρακίνηση. Σε αυτό ενδεχομένως συνέβαλαν το ιστολόγιο και οι εξωσχολικές δραστηριότητες του Σαββατοκύριακου, καθώς αύξησαν το ενδιαφέρον και γέμισαν δημιουργικά και κυρίως εποικοδομητικά τον ελεύθερο χρόνο των εφήβων.

Φυσική Κατάσταση

Το νέο πρόγραμμα δεν μετέβαλε το δείκτη μάζα σώματος των μαθητών/τριών που συμμετείχαν, γεγονός αναμενόμενο λόγω της μικρής διάρκειας του προγράμματος. Ωστόσο, παρατηρήθηκαν αλλαγές στις άλλες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης. Το πρόγραμμα βελτίωσε την αερόβια ικανότητα και την ευλυγισία των πειραματικών ομάδων, ενώ καταδείχτηκε περαιτέρω διαφοροποίηση στην πειραματική ομάδα που είχε περισσότερες φυσικές δραστηριότητες στη διάρκεια του Σαββατοκύριακου, γεγονός που ενδεχομένως αποδίδεται στη χρήση ΤΠΕ, με τις οποίες ενισχύεται η κατανόηση των φυσικών ικανοτήτων.

Ανάλογη διαφοροποίηση βρέθηκε στη δύναμη του κορμού των συμμετεχόντων, όπου οι μαθητές των δύο πειραματικών ομάδων εμφάνισαν βελτίωση μετά το πρόγραμμα, χωρίς ωστόσο να εμφανιστεί διαφοροποίηση μεταξύ των δύο πειραματικών ομάδων.

Είναι φανερό από τα παραπάνω πως το πρόγραμμα βελτίωσε τις φυσικές ικανότητες των μαθητών που συμμετείχαν ωστόσο η μικρή διάρκεια του προγράμματος είναι παράμετρος που εισάγει αβεβαιότητα στα αποτελέσματα. Η επανάληψη της έρευνας στο μέλλον θα ενισχύσει τα παραπάνω αποτελέσματα .

Δυσκολίες & Προβληματισμοί

Καθόλη τη διάρκεια της έρευνας ανέκυπταν προβλήματα τα οποία επιλύονταν άλλοτε από την ερευνήτρια και άλλοτε χάρη στη συνεργασία της με τους γονείς και κηδεμόνες των μαθητών/τριών. Για παράδειγμα, στο αρχικό στάδιο εφαρμογής υπήρξαν δυσκολίες, καθώς οι μαθητές/ήτριες δυσκολεύονταν να καταλάβουν γιατί έπρεπε να συμμετέχουν σε οργανωμένο μάθημα και όχι αποκλειστικά σε ελεύθερο παιχνίδι, όπως παραδοσιακά έκαναν στο πλαίσιο της ΦΑ. Σταδιακά πείστηκαν να δοκιμάσουν τη νέα διδακτική πρόταση, η οποία απέβη προς όφελος τους.

Τέλος, όσον αφορά στο κομβικό σημείο του προγράμματος, δηλαδή την εισαγωγή των ΤΠΕ σε ένα καθαρά κινητικό μάθημα, στην αρχή δεν έλειψαν οι τεχνικές δυσκολίες παρόλο που αναμένονταν να είναι ελάχιστα τα πρακτικά ζητήματα λόγω της εξοικείωσης των μαθητών/τριών με τις τεχνολογικές εφαρμογές. Χρειάστηκαν πολλές παραπάνω ώρες άτυπης εκπαίδευσης, πέραν του σχολικού χρόνου μέσω μηνυμάτων, skype, ακόμη και τηλεφώνου, για να αρχίσει ομαλά η διαδικασία ανάρτησης από τους συμμετέχοντες μαθητές/ήτριες.

Σχετικά με τον ρόλο των γονέων/κηδεμόνων, η συμβολή τους υπήρξε καταλυτική στην επιτυχή διεκπεραίωση όλων των προγραμματισμένων δράσεων τα ΣΒΚ. Χάρη στην παρέμβαση τους μειώθηκαν οι δαπάνες μετακίνησης και δοκιμής των νέων αθλημάτων. Σε κάποιες περιπτώσεις συμμετείχαν και οι ίδιοι μαζί με τα παιδιά τους με τα ιδιωτικά τους αυτοκίνητα, βοηθώντας στην ομαλή διεξαγωγή του προγράμματος και βιώνοντας τα οφέλη της άσκησης.

Γενικό Συμπέρασμα

Στα στάνταρντ πλέον μιας ποιοτικής ΦΑ συγκαταλέγεται η χρήση των Τ.Π.Ε. για διδακτικούς λόγους (NASPE, 2010). Στα μαθήματα ΦΑ μέσω διαδικτύου προσφέρονται ενότητες αθλημάτων, όπως γκολφ, ΦΚ για συνολική υγεία και ευεξία, και ενότητες

διαχείρισης υπερβάλλοντος σωματικού βάρους. Μόνο όμως στις μισές από αυτές τις πολιτείες η διδασκαλία μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή γίνεται από ειδικό ΚΦΑ (NASPE, 2010).

Οι Hayes και Silberman (2007), υποστήριξαν ότι τα ίδια εργαλεία, όπως το βίντεο και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που δέχονται κριτική για τη μείωση της κινητικής δραστηριότητας των εφήβων, μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα για αύξηση της παρακίνησης, της κατανόησης και της βελτίωσης της απόδοσης. Η Leight (2008) θεωρεί τα ιστολόγια ηλεκτρονικά άρθρα, χρήσιμα για την ανάπτυξη διαλόγου και επικοινωνίας μεταξύ διδασκόμενου-διδάσκοντα (Lund & Tannehill, 2010).

Το μικτό μοντέλο και οι εφαρμογές των Τ.Π.Ε. μπορούν να διαδραματίσουν κομβικό ρόλο στο συναισθηματικό και γνωστικό τομέα κυρίως δημιουργώντας επιπλέον κίνητρο για άσκηση. Η τεχνολογία στη συγκεκριμένη προσέγγιση βοηθά αποτελεσματικά στη μεταστροφή από αυτό το στατικό μοντέλο σε ένα μοντέλο ενεργητικής εμπλοκής όπου οι μαθητές είναι αυτοί που σκέφτονται, αποφασίζουν, σχεδιάζουν, ενεργούν και αναστοχάζονται για θέματα που τους αφορούν (Αυγερινός & Κοτσιάνη, 2011).

Προτάσεις

Η νέα διδακτική πρόταση με τη συνδρομή της τεχνολογίας, τα εναλλακτικά περιεχόμενα και οι εξωσχολικές δραστηριότητες πιθανόν να οριοθετήσουν ένα νέο πλαίσιο λειτουργίας της ΦΑ στο Λύκειο. Για να δοθεί ουσιαστική λύση στο πρόβλημα της ΦΑ στο Λύκειο, χρειάζεται να γενικευτούν και να αξιοποιηθούν ανάλογα προγράμματα και να συντονιστούν όλοι οι υπεύθυνοι: υπουργείο, οικογένεια, τοπική κοινωνία, σχολική μονάδα, τα ίδια τα παιδιά, που καλούνται, με τη βοήθεια των ΚΦΑ, να συνειδητοποιήσουν την αξία του μαθήματος σε όλο το φάσμα της ζωής τους. Προς την ίδια κατεύθυνση πολύ πιθανόν να συμβάλει η συνεργασία των ΚΦΑ με τοπικούς φορείς αθλητισμού και συλλόγους που δραστηριοποιούνται στο χώρο της άσκησης και του υγιεινού τρόπου διαβίωσης εν γένει αλλά και η δημιουργία προγραμμάτων για τον εξωσχολικό χρόνο.

Το συγκεκριμένο πλαίσιο λειτουργίας του μαθήματος μπορεί σε κάποιο βαθμό να υποκαταστήσει τον περιορισμένο αριθμό ωρών του μαθήματος στο σχολικό πρόγραμμα, να ενεργοποιήσει τους μαθητές/ήτριες και προοδευτικά να τους οδηγήσει σε μια αυτό-ρυθμιζόμενη διαδικασία μάθησης και στην ανάπτυξη κινήτρων για την επίτευξη προσωπικών στόχων, υποστηρίζοντας συγχρόνως τους διαφορετικούς ρυθμούς μάθησης και τις ατομικές προτιμήσεις των παιδιών (Αντωνίου & Δέρρη, 2003).

Για να επιτευχθούν όλα τα παραπάνω, κρίνεται θεμιτή η επιμόρφωση ΚΦΑ στις Τ.Π.Ε. και η θεσμοθετημένη συμμετοχή τους σε ηλεκτρονικές κοινότητες μάθησης, ώστε η τεχνολογία εκτός από μέσο πληροφόρησης και επικοινωνίας, να καταστεί αποτελεσματικό εκπαιδευτικό εργαλείο και μέσο ανατροφοδότησης και ανάπτυξης κινητικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Με τη συστηματική προσπάθεια από μέρους των ΚΦΑ για την κατανόηση του ρόλου τους στην υγεία και στην ποιότητα ζωής.

VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ACHPER. (2012). Response to ACARA: Request for feedback Australian Curriculum: Health and Physical Education Shape Paper. Ημερομηνία ανάκτησης: 21-09-2012.
<http://www.achper.org.au/documents/item/51>
- ACARA .(2012). Australian Curriculum , Assessment and Reporting Authority. The Shape of the Australian Curriculum: Health and Physical Education. Ημερομηνία ανάκτησης: 21-09-2012.
http://www.acara.edu.au/verve/_resources/Shape_of_the_Australian_Curriculum_Health_and_Physical_Education.pdf
- Ajzen, I. (1988). From intentions to actions: A theory of Planned Behavior. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior*, (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.
- American College of Sports Medicine (2006). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th ed.)*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Αντωνίου, Π. & Δέρρη, Β. (2003). Εκπαιδευτικά sites για διδάσκοντες, γονείς και παιδιά. *Πρακτικά Forum Φυσική Αγωγή: Επαναπροσδιορισμός του ρόλου της*. Ουρανούπολη-Χαλκιδική.
- Antoniou, P., Derri, V., Kioumourtoglou, E. & Mouroutsos, S. (2003). Applying Multimedia Computer-Assisted Instruction to Enhance Physical Education Students' Knowledge of Basketball Rules. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 8(1), 78-90.
- Αντωνίου, Π. & Μαχαιρίδου, Μ.(2009). Εκπαιδευτικά ιστολόγια: Η δυνατότητα χρήσης τους ως αποτελεσματικά εργαλεία επίτευξης μη τυπικής μάθησης. *Proceedings of 5th International Conference in Open & Distance Learning - Athens, Greece*.
- Argiropoulou, C.E., Michalopoulou, M., Aggeloussis, N. & Avgerinos, A. (2004). Validity and reliability of physical activity measures in Greek high school age children. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3, 147-159.
- Αυγερινός, Α., Αργυροπούλου, Τ., Almond L. & Μιχαλοπούλου, Μ. (2000). Ένα νέο όργανο αξιολόγησης της ενεργειακής δαπάνης: Αξιοπιστία και συγκλίνουσα εγκυρότητα του Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας και Τρόπου Ζωής. *Αθλητική Απόδοση & Υγεία*, 2, 281-300.
- Αυγερινός, Α., Στάθη, Α., Almond, L., & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2002). Τρόπος Ζωής και Φυσική Δραστηριότητα Ελλήνων Μαθητών. *Φυσική δραστηριότητα & ποιότητα ζωής*, 3, 18-30.
- Αυγερινός, Α. & Βερναδάκης, Ν. (2005). Πόσο δραστήρια είναι τα παιδιά του δημοτικού σχολείου στο μάθημα της φυσικής αγωγής; *2ο Forum της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής* ("Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στις νέες εξελίξεις"), Χαλκιδική.
- Αυγερινός Α., Ζέτου Ε. & Βερναδάκης Ν. (2006). Τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων στο σχολείο για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας σε νεαρά άτομα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 4(2), 278-292.
- Κοτσιάνη, Α. & Αυγερινός, Α. (2011). Μια πιλοτική μελέτη της χρήσης των ΤΠΕ ως μέσο αύξησης του ενδιαφέροντος μαθητών λυκείου να συμμετάσχουν σε πρόγραμμα κολύμβησης. *Πρακτικά 19^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*. ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.
- Αυγερινός, Α. & Κοτσιάνη, Α. (2011). *Οι Τ.Π.Ε. στην υπηρεσία της Σχολικής Φυσικής Αγωγής: Σχεδιασμός και Περιεχόμενα ενός Προγράμματος Παρέμβασης για τη Φυσική*

Δραστηριοποίηση των Μαθητών. Μεταπτυχιακή Διατριβή. ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.

Λαμπάκη, Ο. & Αυγερινός, Α. (2012). Εφαρμογή και αξιολόγηση ενός μικτού μοντέλου Φυσικής Αγωγής στη διδασκαλία του μαθήματος στο Λύκειο. *Πρακτικά 9ου Πανελληνίου Συνεδρίου «Η εκπαίδευση στην εποχή των Τ.Π.Ε.»*, Πειραιάς, 20 & 21 Οκτωβρίου 2012

Australian Government Department of Health and Ageing. (2005). Australia's Physical Activity Recommendations for 12-18 Year olds (brochure). Ημερομηνία ανάκτησης: 28-09-2012. [http://health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/0D0EB17A5B838081CA256F9700136F60/\\$File/youth_phys.pdf](http://health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/0D0EB17A5B838081CA256F9700136F60/$File/youth_phys.pdf)

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behaviour change. *Psychological Review*, 84, 191–215.

Βερναδάκης, Ν., Αυγερινός, Α., Ζέτου, Ε., Γιαννούση, Μ. & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2006). Μαθαίνοντας με την Τεχνολογία των Πολυμέσων – Υπόσχεση ή Πραγματικότητα; *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4(2), 326 – 340.

Bernstein E., Phillips S.R., & Silverman S. (2011). Attitudes and Perceptions of Middle School Students Toward Competitive Activities in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2011, 30, 69-83. Human Kinetics, Inc.

Bibik, J.M. Goodwin S. C. & Orsega-Smith E.M. (2007). *High school students' attitudes toward physical education in Delaware*". Physical Educator. Ημερομηνία ανάκτησης: 04-07-2012. http://findarticles.com/p/articles/mi_hb4322/is_4_64/ai_n29405885/pg_9/FindArticles.com.6/5/

Biddle, S., Gorely, T. Stensel & David J. (2004). Health-enhancing Physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents, *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 679 – 701.

Βοσνιάδου, Σ. (2001). *Οι ΤΠΕ στην Εκπαίδευση: Προοπτικές, Προβλήματα και Προτάσεις*. 5ο Πανελλήνιο εκπαιδευτικό συνέδριο. Σύρος.

Brewer, Joan D., Luebbers, Paul E. & Shane, Shawna D.(2009). Increasing Student Physical Activity during the School Day: Opportunities for the Physical Educator. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 22 (3),1-40.

Cavill N., Biddle S. & Sallis F.J. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13 (1), 12–25.

CDC. Participation in High School Physical Education- Ontario, Canada. Ημερομηνία ανάκτησης :06-12-201. <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5603a2.htm>

CDC. A Report of the Surgeon General Physical Activity and Health. Adolescents and Young Adults. Ημερομηνία ανάκτησης: 23-09-2012. <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/adoles.pdf>

CDC.(2012). Youth Risk Behavior Surveillance — United States, 2011. Morbidity and Mortality weekly Report. Surveillance Summury, 61,4. Ημερομηνία ανάκτησης: 01-10-2012. <http://www.cdc.gov/mmwr/pdf/ss/ss6104.pdf>

CDC.(2012). Coordinated School Health Program (CSHP). Making the Connection: Health and Student Achievement. Ημερομηνία ανάκτησης: 30-09-2012. <http://wg.thesociety.org/programs-CSHP.asp>

- Chatzisarantis, N., Hagger, M., Biddle, S., & Smith, B. (2005). The stability of the attitude-intention relationship in the context of physical activity. *Journal of Sport Sciences*, 19, 305-325.
- Christodoulidis, T., Papaioannou, A., & Diggelidis, N. (2001). Motivational climate and attitudes toward exercise in Greek senior high school: A year-long intervention. *European Journal of Sport Science*, 1(4), 2-11.
- Christodoulidis, T., Papaioannou, A., & Diggelidis, N. (2001). Motivational climate and attitudes toward exercise in Greek senior high school: A year-long intervention. *European Journal of Sport Sciences*, 1(4), 711-725.
- Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M. & Dietz, W.H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 320, 1240-1243.
- Corbin, C. & Mcenzie, T. (2008). Physical Activity Promotion. A Responsibility for both K-12 Physical Education and Kinesiology. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 79(6), 47-50.
- Council of Europe. (1983). Sport. Testing physical fitness. Eurofit. Experimental Battery. Provisional handbook. Strasbourg. Ημερομηνία ανάκτησης: 13/12/2012.
<http://www.bitworks-engineering.co.uk/linked/eurofit%20provisional%20handbook%20leger%20beep%20test%201983.pdf>
- Department for Education and Skills. High Quality PE and Sports for Young People, A Guide to recognizing. Ημερομηνία ανάκτησης: 02/11/2012.
<http://www.highpeak.gov.uk/culture/sportsdev/PE.pdf>
- Διγγελίδης, Ν., & Παπαϊωάννου, Α. (2004). Αναπτυξιακές διαφορές ως προς την προσπάθεια, τη διασκέδαση, τους στόχους επίτευξης, την αντίληψη κλίματος παρακίνησης και την αντίληψη εαυτού στο μάθημα της φυσικής αγωγής: Μια διαχρονική μελέτη τριών ετών. *Αθλητική Ψυχολογία*, 15, 3-16.
- Diggelidis N., Papaioannou A., Laparidis K., & Christodoulidis T. (2003). A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 195-210.
- DuVall, C., Dinger, M. K., Taylor, E. L., & Bembien, D. (2004). Minimal-contact physical activity interventions in women: A pilot study. *American Journal of Health Behavior*, 28, 280-286.
- Fernandes, M., Sturm R. (2011). The role of school physical activity programs in child body mass trajectory. *Journal of Physical Activity and Health*, 8 (2), 174-181.
- Fox, K. R., Cooper, A., McKenna, J. (2004). The School and Promotion of Children's Health-Enhancing Physical Activity: Perspectives from the United Kingdom. *Journal of Teaching Physical Education*, 23 (4), 336 - 355.
- Garland, A., Fox, R. & Williams, C. (2002). Overcoming reduced activity and avoidance: a Five Areas approach. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8, 453-462.
- Gardon, G. , & DeBourdeaudhuji. (2011). *Physical activity interventions in children*. Eco. Istanbul. Universiteit Gent.

- Gibbone, A., Rukavina, P., & Silverman, S. (2010). Technology integration in secondary physical education: teachers' attitudes and practice. *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 3(1), 27-42.
- Goudas, M. & Dermitzaki, I. (2004). Participation motives in physical education: An expectancy – value approach. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 1168 - 1170.
- Γούδας, Μ. & Παπαχαρίσης, Β. (2005). Περιγραφή και Οδηγίες Χρήσης του ελληνικής προσαρμογής του Ερωτηματολογίου Εσωτερικών Κινήτρων. *Εργαστήριο Ψυχολογίας της Ασκήσης και Ποιότητας Ζωής*. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΦΑ. Τρίκαλα.
- Goudas, M. & Hassandra, M. (2006). Greek student's motives for participation in physical education. *International Journal of Physical Education*, 43, 85-89.
- Johnson, J. & Deshpande, C.(2000). Health education and physical education: Disciplines preparing students as productive, healthy citizens of the challenge of the 21st century. *Journal of School Health*, 70, 66-68.
- Healthy Kids. (2011). School Sport Foundation Grants. Ημερομηνία ανάκτησης: 21-09-2012. <http://www.healthykids.nsw.gov.au/teachers-childcare/healthy-lifestyle-programs-for-high-schools/2011-school-sport-foundation-grants.aspx>
- Healthy Kids. (2012) Kids & Teens. Ημερομηνία ανάκτησης: 29-09-2012. <http://healthykids.nsw.gov.au/kids-teens.aspx>
- Healthy People 2020. Adolescent and Health. Ημερομηνία ανάκτησης: 29-09-2012. <http://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/data/graphs/7B4D0CC76-CF78-4784-BA7C-5D0436F6040C%7D/uploads/%7BC35C3BC1-54B1-4BF9-A8BF-9667E455247F%7D.PDF>
- Healthy Teen Network's Conference. The Brochure. Ημερομηνία ανάκτησης: 29-09-2012. http://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/data/graphs/7B4D0CC76-CF78-4784-BA7C-5D0436F6040C%7D/uploads/htn_2012_prelim_brochure_sm.pdf
- Hashim, Hairul A., Grove, J. Robert & Whipp, Peter. (2008). Relationships between physical education enjoyment processes, physical activity, and exercise habit strength among western Australian high school students. *Asian Journal of Exercise and Sports Science*, 5(1). Abstract
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Biddle, S., & Orbell, S. (2001). Antecedents of children's physical intentions and behavior: Predictive validity and longitudinal effects. *Psychology and Health*, 16, 391-407.
- Hayes, Elizabeth & Silberman, Lauren. (2007). Incorporating Video Games into Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(3), 1-58.
- Hill, G., Tucker, M. & Hannon, J. (2010). An evaluation of secondary school physical education websites. *Physical Educator*. Ημερομηνία ανάκτησης: 02/03/2012. http://findarticles.com/p/articles/mi_hb4322/is_3_67/ai_n56265238
- Huang, Chun-Hong, Su-Li Chin, Li-Hua Hsin, Jason C. Hung, Yi-Pei Yu. (2011). A Web-based E-learning Platform for Physical Education. *Journal of Networks*, 6(5), 721-727.
- Θεοδωράκης, Γ. & Παπαϊωάννου Α. (2002). Το προφίλ μαθητών με βάση υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές: Σχέσεις με τον αθλητισμό. *Αθλητική Ψυχολογία*, 9, 547-562.

- Θεοδωράκης, Γ. & Χασάνδρα, Μ. (2004). ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ. Πανεπιστημιακές σημειώσεις. Ημερομηνία ανάκτησης: 28/11/2012. http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/epeaek/agogi_ygeias/dialekseis/4.pdf
- Θεοδωράκης Ι., & Χασάνδρα Μ. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Kachel, D., Henry, N., & Keller, C. (2005). Making it real online: Distance learning for high school students. *Knowledge Quest*, 34 (1), 14-17.
- Καρακατσάνης, Κ., Κοντζιά, Μ., Κουθούρης, Χ., & Κώστα, Γ. (2010). Ενεργητική μετακίνηση μαθητών/τριών από και προς το σχολείο. Επίδραση στο επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 7(1), 26-40.
- Kimm, S.Y., Gynn, N.W., McMahon, R.P, Voorhees, C.C., Striegel-Moore, R.H. & Daniels, S.R. (2006). Self-perceived barriers to activity participation among sedentary adolescent girls. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38, 534-540.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Δέρρη, Β. (2003). Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στη φυσική αγωγή. *Πρακτικά Forum: Φυσική Αγωγή, επαναπροσδιορισμός του ρόλου της*, Ουρανούπολη Χαλκιδικής.
- Κοκκέβη, Α. (2008). Δείκτες συμπεριφοράς υγείας των μαθητών εφηβικής ηλικίας στη χώρα μας και σε άλλες χώρες. Διεθνής Έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τις συμπεριφορές Υγείας στους μαθητές. Ημερομηνία ανάκτησης: 30/11/2012. http://www.youth-health.gr/gr/documents/sem_drugs3.pdf
- Kontogianni MD, Farmaki AE, Vidra N, Sofrona S, Magkanari F, Yannakoulia M. (2010). Associations between lifestyle patterns and body mass index in a sample of Greek children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 110 (2), 215-21.
- Κόσσυβα, Ε., & Χατζηχαριστός, Δ. (2007). Η Φυσική Αγωγή στα Ελληνικά Γυμνάσια: Προάγεται η Φυσική Δραστηριότητα για την Υγεία? *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 5 (3), 341-351.
- Κοτσιάνη, Α. & Αυγερινός, Α. (2011). *Η χρήση των Τ.Π.Ε. ως μέσων παρακίνησης μαθητών λυκείου που συμμετείχαν σε πρόγραμμα αγωνιστικής κολύμβησης*. 19^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Κομοτηνή, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ.
- Lund, Jacalyn & Tannehill, Deborah. (2010). *Standards-Based Physical Education Curriculum Development*. Second Edition. Jones & Bartlett Publishers. Sudbury, Massachusetts.
- Martin, J. & Kulinna, P. (2004). Self-efficacy theory and the theory of planned behavior: Teaching physically active physical education classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75 (3), 288-297.
- Min-hau, C., & Allen, P. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59 (3), 126-139.
- Μπερτάκη, Χ., Μιχαλοπούλου, Μ., Αργυροπούλου, Ε., Χ., & Μπιτζίδου, Χ., (2007). Φυσική Δραστηριότητα Μαθητών και Μαθητριών Λυκείου στην Ελλάδα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5(3), 386-395.
- NASPE. Moving into the Future: National Standards for Physical Education, 2nd Edition. Ημερομηνία ανάκτησης: 24/11/2012. <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalStandards/PEstandards.cfm>

- National Association for Sport and Physical Education (2008). *Comprehensive School Physical Activity Programs* (Position Statement). Reston, VA.
- National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. *Initial Guidelines for Online Physical Education*. Ημερομηνία ανάκτησης: 05/10/2012. <http://www.dpi.state.nc.us/docs/curriculum/healthfulliving/resources/onlinepeguidelines.pdf>
- National Association for Sport and Physical Education (2009b). *Appropriate Instructional Practice Guidelines for High School Physical Education*. Reston, VA: American Alliance of Health Physical Education Recreation and Dance.
- National Association for Sport and Physical Education. (2012). Ημερομηνία ανάκτησης: 22-09-2012. <http://www.aahperd.org/naspe/publications/teachingTools/PAvsPE.CFM>
- National Association for Sport and Physical Education. *Shape of the Nation Report*. (2010). Ανακτήθηκε στις 22-09-2012 από <http://www.aahperd.org/naspe/publications/shapeofthenation.cfm>
- National Association for Sport and Physical Education. *Appropriate Instructional Practice Guidelines for High School Physical Education*. (2012). Ανακτήθηκε από http://www.cahperd.org/cms-assets/documents/toolkit/naspe_appropriat/5288-573262.hsappropprac.pdf
- Naylor, P. J. & McKay, H. A. (2009). Prevention in the first place: schools a setting for action on physical inactivity. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 10-13.
- Okely, Anthony D., Cotton, Wayne G., Lubans, David R., Morgan, Philip J., Puglisi, Lauren., Miller, Judy., Wright, Jan., Batterham, Marijka J., Peralta Louisa R. and Janine Perry. (2011). A school-based intervention to promote physical activity among adolescent girls: Rationale, design, and baseline data from the Girls in Sport group randomised controlled trial. *Bio Med Central Public Health*, 11, 658. Ανακτήθηκε στις 22-09-2012 από <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/658>
- Pang, Y. (2012). Hybrid Learning of Physical Education Adopting Lightweight Communication Tools. In *Advanced Information Technology in Education. Advances in Intelligent and Soft Computing*, 126, 153-160.
- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health related physical education program. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 689-696.
- Παπαϊωάννου, Α. (2000). Επιστημονικός υπεύθυνος έργου: «Στάσεις, αντιλήψεις και συμπεριφορές: 1) στο μάθημα της φυσικής αγωγής, 2) στους χώρους άσκησης, 3) ως προς ένα υγιεινό τρόπο ζωής, ατόμων που διαφέρουν ως προς το φύλο, την ηλικία, την κοινωνική τάξη, θρησκεία και βαθμό κινητικής δυσκολίας – ατέλειας». Τελική Έκθεση Ε.Π.Ε.Α.Ε.Κ. - ΕΡΕΥΝΑ. ΤΕΦΑΑ Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (2009). *Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδης*.

- Παπαστεργίου, Μ., Γεροδήμος Β. & Αντωνίου, Π.(2011). Multimedia blogging in physical education: Effects on student knowledge and ICT self-efficacy. *Computers & Education*, 57(3), 1998-2010.
- Pate, Russell R., Michael G. Davis, Thomas N. Robinson, Elaine J. Stone, Thomas L. McKenzie, Judith C. Young. (2006). AHA. Scientific Statement. Promoting Physical Activity in Children and Youth. A Leadership Role for Schools: A Scientific Statement From the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in Collaboration With the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114, 1214-1224.
- Pate, Russell R. (2010). The Benefits and Role of Schools on Physical Activity in Children and Adolescents: An Expert Interview With Russell R. Pate. Ανακτήθηκε στις 30-09-2012 από http://www.nutrociencia.com.br/upload_files/arquivos/Document01.pdf
- Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή. (2011). Ψηφιακό Σχολείο. Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Αθλητισμού.
- Ridgers, N.D., Carter, L.M., Stratton, G., McKenzie, T.H. (2011). *Examining children's physical activity and play behaviors during school playtime over time*. Health Education Research Advance Access published March 21, 2011
- Rikard, G. L. & Banville, D. (2006) High School Student Perceptions of Physical Education. *Sport, Education and Society*, 11, 385-40
- Ryan, S., Fleming, D., & Maina, M. (2003). Attitudes of middle school students toward their physical education teachers and classes. *Physical Educator*, 60 (2), 28-42.
- Ruiz, Jonatan R., Francisco B. Ortega, Angel Gutierrez, Dirk Meusel, Michael Sjöström & Manuel J. Castillo. (2006). Health-related fitness assessment in childhood and adolescence: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies. *Journal of Public Health*, 14 (5). <http://www.springerlink.com/content/746668k51217q7g9/>
- Sallis, James F., McKenzie, Thomas L., Beets, Michael W., Beighle, Aaron, Erwin, Heather & Lee, Sarah. (2012). Physical Education's Role in Public Health: Steps Forward and Backward Over 20 Years and HOPE for the Future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135(11).
- Σίσκος, Α. & Αντωνίου, Π. (2006). Οι Νέες Τεχνολογίες και η Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4 (2), 311-325.
- Speck, B.J., and Looney, S.W. (2001). Effects of a minimal intervention to increase physical activity in women: Daily activity records. *Nurs. Res.* 50: 374-378.
- Taylor, R.W., Farmer, V.L., Cameron S.L., Meredith-Jones, K., Williams, S.M., Mann, J.I. (2011). School playgrounds and physical activity policies as predictors of school and home time activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8:38.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behaviour, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sports Psychology*, 8, 171-182.
- Thornburg, R. & Hill, K. (2004). Using Internet Assessment Tools for Health and physical Education Instructions. *Tech Trends*, 48(6), 53-55.

- Thivel, D., Isacco, L., Lazaar, N., Aucouturier, J., Ratel, S., Dore, E., Meyer, M., Duche, P. (2011). Effect of a 6-month school-based physical activity program on body composition and physical fitness in lean and obese schoolchildren. *European Journal of Pediatrics*. DOI 10.1007/s00431-011-1466-x.
- Τζέτζης, Γ., Κακαμούκας, Β., Γούδας, Μ., & Τσορμπατζούδης, Χ. (2005). Σύγκριση της φυσικής δραστηριότητας και της σωματικής αυτοαντίληψης παχύσαρκων και μη παχύσαρκων παιδιών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, (1), 29-39.
- Tzotzas, T., Kapantais, E., Tziomalos, K., Ioannidis, I., Mortoglou, A., Bakatselos, S., Kaklamanou, M., Lanaras, L. & Kaklamanos, I. (2008). Epidemiological Survey for the Prevalence of Greek Adolescents. *Obesity*, 16, 1718–1722.
- U.S.Department of Health and Human Service. Healthy-people.The Brochure.Ανάκτηση στις 30/11/2011 από http://healthypeople.gov/2020/TopicsObjectives2020/pdfs/HP2020_brochure_with_LHI_508.pdf
- Warfield, L.& Ryan T. (2007).Integrating Technology into Physical Education, *Instructor Using Information Effectively in Education (ISTC 201-TR)*. Ανακτήθηκε στις 02/12/2011 από <http://tiger.towson.edu/~lwarfi2/research/paper.htm>
- WHO. Global Strategy on Diet, Physical activity and Health.Physical activity and Young people. Ανακτήθηκε στις 08/12/2011 από http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en

ΙΧ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1: Δήλωση εθελοντικής συμμετοχής

Δήλωση Εθελοντικής Συμμετοχής

Ο/Η παρακάτω υπογεγραμμένος/η..... μαθητής/ήτρια της τάξης του Λυκείου δηλώνω ότι αποφάσισα να συμμετέχω εθελοντικά στις εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες που διοργανώνονται στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής .Δηλώνω ότι είμαι απόλυτα υγιής και έχω προσκομίσει συμπληρωμένο το Δελτίο Υγείας μου. Δεσμεύομαι επίσης ότι θα προσπαθήσω να ανταποκριθώ στις νέες προκλητικές απαιτήσεις του μαθήματος της ΦΑ (online μαθήματα).Για τη συμμετοχή μου είναι ενήμεροι οι γονείς μου και συμφωνούν μ' αυτή μου την απόφαση.

Υπογραφή

Παράρτημα 2: Ενημέρωση γονέων

Αγαπητοί γονείς,

Χρειαζόμαστε την πολύτιμη βοήθειά σας σ' αυτό το φιλόδοξο εγχείρημα που πραγματοποιούμε. α) Εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο, ανάμεσά τους και μαθητές Λυκείου, λαμβάνουν μαθήματα φυσικής αγωγής μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή με πολλή μεγάλη επιτυχία β) στη χώρα μας αργά αλλά σταθερά έχει αρχίσει να αλλάζει η φιλοσοφία του μαθήματος της ΦΑ. Η σχολική ΦΑ δεν αποτελεί πλέον διάλειμμα ανάμεσα στα άλλα μαθήματα, αλλά μια καλή ευκαιρία για να αποκτήσει το παιδί σας όλες εκείνες τις γνώσεις και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να συμμετάσχει κανείς με προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα σε χώρους φυσικής δραστηριοποίησης. Τέλος, θα επιδιώξουμε τη χαρά και τη διασκέδαση, ώστε τα παιδιά σας να αναζητήσουν και μετά την αποφοίτησή τους ανάλογες εμπειρίες, με απώτερο στόχο την ευεξία, την ψυχική ισορροπία και τις υγιείς κοινωνικές σχέσεις. Ελπίζουμε να μας στηρίζετε ώστε να ξεπεράσουμε τα προβλήματα πρακτικής φύσης και θα χαρούμε αν σας έχουμε αρωγούς σε κάθε μας δράση εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία.

Η Καθηγήτρια ΦΑ

Λαμπάκη Ολυμπία

Βεβαίωση Συμμετοχής

Ο/Η παρακάτω υπογεγραμμένος/η Κηδεμόνας
 του/της μαθητή/ήτριας της τάξης
 του 1^{ου} Λυκείου Ξάνθης, δηλώνω ότι συναινώ να συμμετέχει εθελοντικά το παιδί
 μου στις καινοτόμες δράσεις του μαθήματος της φυσικής αγωγής.

Υπογραφή

Παράρτημα 3ο. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

MOVE YOUR BODY



Αναλυτικό παρεμβατικό πρόγραμμα

β' τετραμήνου για τους μαθητές της Α' τάξης του 1ου Γενικού Λυκείου Ξάνθης
με χρήση των ΤΠΕ

The Fitness for Life

Physical Activity Pyramid for Teens



Accumulate moderate activity from the pyramid on all or most days of the week, and vigorous activity at least three days a week. Eating well helps you stay active and fit.

Reprinted with permission from the American College of Sports Medicine. The Physical Activity Pyramid is copyright by permission from Fitness for Life, Inc. (2000). Fitness for Life, Inc. is a registered trademark of Fitness for Life, Inc. All other trademarks are the property of their respective owners.

Λαμπάκη Ολυμπία "Move your Body"

Φεβρουάριος 2012

Εκπαίδευση μαθητών πριν την έναρξη του προγράμματος

- Τι θα περιλαμβάνει το β τετράμηνο το μάθημα ΦΑ;
- Πως θα γίνεται το μάθημα;
- Γιατί είναι σπουδαίο/σημαντικό για σας;
- Εκπαίδευση μαθητών πάνω στο ιστολόγιο-αίθουσα με Η/Υ.
- Εξάσκηση στη δεξιότητα αναρτήσεων
- Εξοικείωση με το έντυπο υλικό.

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Οι μαθητές επιτυγχάνουν ένα επίπεδο ΦΚ για υγεία και απόδοση επιδεικνύοντας παράλληλα γνώση εννοιών που σχετίζονται με αρχές και στρατηγικές για την ανάπτυξη του.

1.1 Βασική επιδίωξη:	1.2 Επιμέρους επιδιώξεις:	1.3 Εξοπλισμός: 1) σκαλοπάτια 2) σχοινάκια 3)στρώματα 4) καρτέλες καταγραφής/ στυλό/μολύβια 5) καρτέλες σταθμών 6) λάστιχα	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:
Περιεχόμενα – Περιγραφή	Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Φωτογραφίες-Σκίτσα
2.1. Εισαγωγή Να εκτιμήσει ο μαθητής: - Πόσο κινητικά δραστήριος είναι; - Τι μπορεί να κάνει για να γίνει πιο δραστήριος; - Ποια είναι τα συνθετικά της ΦΚ για την υγεία Να κατανοήσει: - Τη σχέση ΦΔ και ενεργειακή δαπάνης. - Πόση ΦΔ χρειάζεται για καλή υγεία; Τι προτείνουν οι διεθνείς οδηγίες για υγεία; - Πως αξιολογείται η ΦΔ ; Να αποτιμήσει ο μαθητής: - Αν διατηρεί ένα καλό ΔΜΣ. - Αν διατρέχει ‘κίνδυνο’ λόγω υποκινητικής συμπεριφοράς. - Την σπουδαιότητα του να θέτει ατομικούς στόχους που είναι σημαντικοί για τον ίδιο.	5’	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.	

Α) Προθέρμανση με διατατικές ασκήσεις

Ανοίγματα – ταχύτητες & δρομικές ασκήσεις

Β) Ενδυνάμωση άνω-κάτω άκρων & κορμού

α) τα χέρια στην πρόταση ή ακόμη καλύτερα στηρίζοντάς τα σε τοίχο/δέντρο – καρέκλα στο σπίτι- για καλύτερη ισορροπία, και σηκώνουμε αργά το ένα πόδι τεντωμένο προς τα πίσω. Επαναφέρετέ το αργά στην αρχική θέση χωρίς να το αφήνετε να πέφτει και συνεχίστε για 12-15 επαναλήψεις. Κάνετε το ίδιο και με το άλλο πόδι

β) από θέση Π σηκώνουμε αργά το ένα πόδι προς τα πίσω και πάνω, μέχρι ο μηρός να έρθει σε θέση παράλληλη προς το έδαφος. Κατεβάζουμε αργά και ελεγχόμενα το πόδι, διατηρώντας τη μέση ίσια και τους κοιλιακούς σφιχτούς. 2 σετ X 12-15 για κάθε πόδι

γ) από ύπτια θέση με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια στα πλευρά, ανεβάζουμε τη λεκάνη σας, σφίγγοντας τους κοιλιακούς και τους γλουτούς, και μένετε εκεί για 2-3''. Κατεβάστε τη λεκάνη σας αργά. 2 σετ X 12-15

δ) φέρνουμε το ένα πόδι λίγο πιο πίσω από το άλλο, τεντωμένο, και λυγίστε αργά το γόνατο, πλησιάζοντας τη φτέρνα προς τους γλουτούς. Μένουμε για 2'' και κατεβάζουμε αργά, κρατώντας αντίσταση. 2 σετ X 12 επαναλήψεις για κάθε πόδι.

ε) από θέση προσοχής. Βάλτε τα χέρια στη μεσολαβή και κάντε ένα μεγάλο βήμα μπροστά, χαμηλώνοντας ταυτόχρονα το σώμα κατακόρυφα. Κορμός ίσιος και το μπροστινό γόνατο να σχηματίζει 90°. Σηκωθείτε αργά και επιστρέψτε στη θέση της προσοχής. 2 X 12 επαναλήψεις για κάθε πόδι

στ) κάμψεις. Λυγίζουμε αργά τους αγκώνες, κατεβάζοντας το σώμα σας μέχρι 5 εκατοστά από το έδαφος και ανεβαίνουμε μέχρι να τεντωθούν πάλι οι αγκώνες. 3 σετ X 10 επαναλήψεις

ζ) Ενδυνάμωση με στηρίξεις (στατικά)

1. στήριξη σε θέση για κάμψεις (στ)
2. στήριξη στο «ανέβασμα» των κοιλιακών
3. στήριξη στον αγκώνα σε πλάγια θέση, τα πόδια στον αέρα στην προέκταση του κορμού (και από τις 2 πλευρές),
3. από εδραία θέση, κάμψη κορμού (και από τις 2 πλευρές).
4. στήριξη στις παλάμες με κάμψη της μέσης
5. ορθοστασία
6. στήριξη στο ένα πόδι – χέρια ενωμένα πάνω από το κεφάλι
7. από όρθια θέση, διάσταση ποδιών και κάμψη κορμού στο πλάι (και από τις 2 πλευρές),
8. στήριξη στις παλάμες και μύτες των ποδιών- τα ισχία με τον κορμό σχηματίζουν γωνία 90°
9. στήριξη σε θέση προβολής ποδιού (εναλλάξ)- χέρια στην έκταση

Γ)) Να επιλέξουν ανάμεσα από τις παρακάτω :Ποδόσφαιρο,Πετοσφαίριση,Σχοινάκι,Ανέβασμα και κατέβασμα σκαλοπατιών

5'

20'

- Τα χέρια στην πρόταση ή σε σταθερό σημείο.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και λάστιχα.

Τα κορίτσια στηρίζονται στα γόνατα



στ.



ζ.

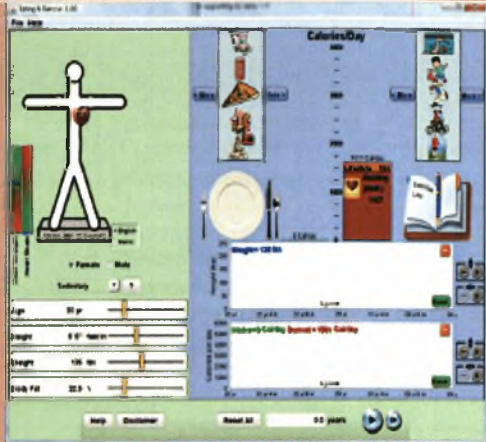
Μοιράστε τους μαθητές σε σταθμούς δραστηριοτήτων. Σε κάθε σταθμό βάλτε ένα χαρτόνι με τη δραστηριότητα και τις δαπανώμενες θερμίδες ανά 15λεπτο με βάση τον [Πίνακα Θερμίδων](#)

2.3 Ανα/ση		2-3'	Οι μαθητές σε ημικόκλιο.	
3. Συμβουλή για ΚΦΑ			6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Κάρτα υπολογισμού Δαπανούμενης ενέργειας.	
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες:			8. Εργασία: Οι μαθητές πρέπει να - υπολογίσουν το ιδανικό τους βάρος με την εξίσωση του Δείκτη Σώματος-Μάζας (Δ.Μ.Σ.) → δες στο ιστολόγιο για το Δ.Μ.Σ. - να καταγράψουν τις δραστηριότητες τους μία μέρα και τη συνολική ενέργεια που δαπανήθηκε με χρήση της φόρμας και της εκπαιδευτική προσομοίωση «Διατροφή και Άσκηση" - Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε δραστηριότητες παθητικής αναψυχής. - Ομαδική δήλωση συμμετοχής στις δράσεις του Σαβ/κου - Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, fitness - Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...); ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή). 9. Για το επόμενο μάθημα: - Δηλώσεις συμμετοχής για τις δραστηριότητες του στίβου στο Δημοτικό Γήπεδο. Εσωτερικό Πρωτάθλημα (ΔΑΚ) Ο μαθητής πρέπει να έχει: - Μελετήσει το αρχείο για τα συνθετικά της ΦΚ (θεωρία) από το ιστολόγιο. - Να κατεβάσει από τη σελίδα «Παιδαγωγικό Ινστιτούτο» (Π.Ι.) (τρέχοντας το αρχείο exe) του ιστολογίου το λογισμικό ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, να μπει στο Γυμναστήριο και να περιηγηθεί - Κατανοήσει τα χαρακτηριστικά του ερεθίσματος (FITT formula).	
10. Extra δραστηριότητες				
➤ Ατομικές:				
•				
•				
•				
•				
➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):				
•				

ΦΟΡΜΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΔΑΠΑΝΟΥΜΕΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Ημερομηνία:

Δραστηριότητα	Εκτελέστε την προσομοίωση και υπολογίστε το σύνολο των θερμίδων που δαπανώνται ανάλογα με τις δραστηριότητές σας εντός κι εκτός σχολείου (ctrl & κλικ)		Λεπτά	Σύνολο
Παιδόσφαιρο				
Καλαθοσφαίριση				
Πετοσφαίριση				
Ποδόσφαιρο				

παιατζ γύρκα χορός παραδοσιακό ς χορός μοντέρνας				
Υόγνα				
Τακτοποίηση δωματίου				
Κατβαίνω σκαλοπάτια				
Ανεβαίνω σκαλοπάτια				
Σχοινάκι				
Τρέξιμο σε ρυθμό προθέρμανση				
		ΣΥΝΟΛΟ:	λεπτά	Θερμίδες/ μάθημα

ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΕ 1 ΩΡΑ

Σωματικό βάρος 50 κιλά 70 κιλά



(Ενταση 60-90% Μ.Κ.Σ.)

Περπάτημα	150-350 kcal	210-490 kcal
Τζόγκινγκ	250-500 kcal	350-700 kcal
Ποδήλατο	150-400 kcal	210-560 kcal
Αερόμπικ	250-350 kcal	300-450 kcal
Μπάσκετ	150-600 kcal	210-840 kcal
Ποδόσφαιρο	250-600 kcal	350-840 kcal
Τένις	200-450 kcal	280-630 kcal

Εβδομάδα 2:

«ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ»
μάθημα 2^ο

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:
Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

1.1 Βασική επιδίωξη: 1) μετακίνηση ατομικά σε όλες τις κατευθύνσεις ,επίπεδα 2) με ζευγάρι 3) ισορροπία	1.2Επιμέρους επιδιώξεις: 1) μετακίνηση με χειρισμό οργάνου 2) κινητική δημιουργικότητα 3) ασφαλής μετακίνηση και υπευθυνότητα 4) συνεργασία και διασκέδαση	1.3 Εξοπλισμός: 1) 4*4 μπάλες όλων των ειδών 2) 4 στεφάνια 3) 4 σχοινάκια 4) κιβώτιο 5) cd player 6) 4 στρώματα γυμναστικής	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:	
Περιεχόμενα – Περιγραφή	Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης	Φωτογραφίες – Σκίτσα

2.1. Εισαγωγή	A. Ο Καθηγητής συγκεντρώνει τους μαθητές και διαχωρίζονται σε 7ομάδες . Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει τα καθήκοντά της – το αρχικό «αγώνισμα».Βιντεοσκόπηση από την έναρξη της συγκέντρωσης εφόσον υπάρχει δυνατότητα B. Προθέρμανση των παικτών και έλεγχος υλικού και εξοπλισμού.	5'	Οι μαθητές σε ημικύκλιο. Ο διαχωρισμός των ομάδων μπορεί να γίνει βάσει της προτίμησης των μαθητών ή με τυχαίο τρόπο(καρτέλες, ταίριασμα παπουτσιών κτλ). Θέσεις συγκεκριμένες στο χώρο για κάθε ομάδα Τρέχουμε σε ζευγάρια και κάνουμε όλες τις διατάσεις	A. Μην μπαίνετε στον προσωπικό χώρο των άλλων B. συνεργαστείτε μεταξύ σας. Γ. Δείτε ποιοι είστε στην ομάδα και προετοιμαστείτε για τους «Ολυμπιακούς» του τμήματος σας!	 Get moving 
----------------------	--	-----------	---	--	---

2.2 Κύριο Μέρος	1 ^{ος} Σε ζευγάρια ,το κάθε παιδί με το στεφάνι στο χέρι – τα αγόρια με τη μπάλα ποδοσφαίρου 2 ^{ος} Πέρασμα τάφρου.. 3 ^{ος} Ρίψη με μπάλα σε τοίχο 4 ^{ος} Ισορροπία σε δοκό 5 ^{ος} α)Ντρίπλες ανάμεσα από κώνους (ζιγκ-ζαγκ) με όλων των ειδών τις μπάλες, β) πάσες σε ζευγάρια 6 ^{ος} Αναπηδήσεις με σχοινάκι 7 ^{ος} Κυβίστηση και πλάγιο ρολάρισμα. Γ) Διατάξεις για τις ομάδες μυνών που επιβαρύνθηκαν).	28´ <
-----------------	--	--

10. Extra δραστηριότητες
- **Μεγάλο διάλειμμα:** Τουρνουά Καλαθοσφαίρισης.
 - **Ατομικές:**
 - Ιφορά Χ 20-30 λεπτά αερόβια προπόνηση (ποδηλασία, τρέξιμο, κολύμβηση, ποδόσφαιρο κα εφαρμόζοντας τις αρχές fit στη «ζώνη στόχο»).
 - 1Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube, καρέκλες, παιδική χαρά).
 - Δοκιμαστική επίσκεψη σ’ ένα άλλο γυμναστήριο της γειτονιάς και γυμνάσου εκεί ή πήγαινε για ποδηλασία στα Κιμμέρια (Πανεπιστημιούπολη)
 - **Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):**
 - Πεζοπορία στην πόλη
 - Πεζοπορία στα Στενά του Νέστου

Εβδομάδα 3

Σπορ

tai -chi

μάθημα 1^ο

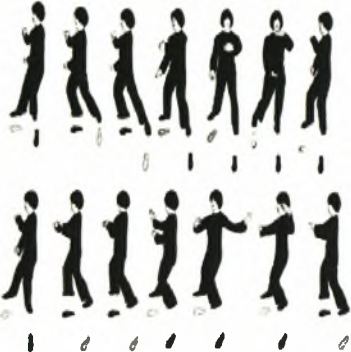
Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:
Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία.

1.1 Βασική επιδίωξη:	1.2Επιμέρους επιδιώξεις:	1.3 Εξοπλισμός: 1) αίθουσα γυμναστηρίου με όργανα 2) Ατομική καρτέλα Αξιολόγησης μαθητή	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:	
Περιεχόμενα – Περιγραφή	Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης	Φωτογρα- φίες – Σκίτσα

2.1. Εισαγωγή	• Να προβληματιστεί για την αξία εμπορικών προϊόντων σχετικά με την υγεία, τη διατροφή και την άσκηση. • Μύθοι και αλήθειες για την άσκηση, τη διατροφή και τα φάρμακα.	5'	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.		
---------------	---	----	-----------------------------------	--	--

A) Προθέρμανση με τρέξιμο ή δρομικά παιχνίδια B) tai chi Γ) Διατάσεις για τις ομάδες μυών που επιβαρύνθηκαν.		5-8' 20' 5'	Τα παιδιά εκτελούν τις «φόρμες» σε διάταξη πίσω από την ΚΦΑ	 «Χέρια που σπρώχνουν»  	
2.3	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	2-3'			
3. Συμβουλή για ΚΦΑ:		6. Αξιολόγηση: Αυθεντική μέσα από την εκτέλεση των ασκήσεων Ατομική καρτέλα Αξιολόγησης μαθητή			
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες:		8. Εργασία: - Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε (διατροφή, fitness). - Ορισμός στόχων της βδομάδας (Αλλαγές σε διατροφή – Στόχος για απώλεια βάρους - ΦΔ σε βήματα, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...			
		http://www.dietitian.gr/content.php?category=46 http://www.youtube.com/watch?v=fa74hPHO_HCM http://www.vita.gr/html/ent/088/ent.2088.asp			

		• ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).
		9. Για το επόμενο μάθημα: Ο μαθητής πρέπει να έχει: • Εντοπίζει σχετικά video στο διαδίκτυο με ασκήσεις ορθοσωμίας.
10. Extra δραστηριότητες ➤ Ατομικές: • 1 φορά X 20-30 λεπτά αερόβια προπόνηση (ποδηλασία, τρέξιμο, κολύμβηση, ποδοσφαίριση 5Χ5, αντισφαίριση κά εφαρμόζοντας τις αρχές fit στη «ζώνη στόχο»). • 1Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube ,καρέκλες, παιδική χαρά). • Δοκιμαστική επίσκεψη σ’ ένα γυμναστήριο της γειτονιάς ➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο): Ανάβαση στο Αυγό Καλαμού		

❖ **Εβδομάδα 4^η:**

ΚΟΡΦΜΠΩΛ

μάθημα 2^ο

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:

Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία.

1.1 Βασική επιδίωξη:		1.2Επιμέρους επιδιώξεις:		1.3 Εξοπλισμός:		1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:	
Περιεχόμενα – Περιγραφή			Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης	Φωτογραφίες – Σκίτσα	
2.1. Εισαγωγή	Να κατανοήσει • ο Έξυπνες διατροφικές επιλογές και τα ‘έξυπνα μικρο-γεύματα’ για καλή υγεία. {Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακου}		5’				
	Α) Σύντομα εισαγωγικά στοιχεία και πώς παίζεται Το Κόρφμπολ (Ολλανδικά: Korfbal) είναι ένα μικτών φύλων ομαδικό άθλημα που παίζεται με μπάλα, παρόμοιο με το Νέτμπολ και το μπάσκετ. Παίζεται σε 57 χώρες. Το άθλημα είναι δημοφιλές στην Ολλανδία, το Βέλγιο και την Ταϊβάν, μεταξύ άλλων.		5’ 7’				
2.2 Κύριο Μέρος	Β) Παιχνίδι Μια ομάδα αποτελείται από τέσσερις γυναίκες και τέσσερις άνδρες παίκτες.		5’	Βάζουμε καλάθι σε όποιο είναι ελεύθερο!			
			8-10’	Όταν μία ομάδα έχει τη μπάλα, οι αμυντικοί δε βάζουν καλάθι.			
			3’				

2.3 Ανα/ωση	Περπάτημα γύρω από το σχολείο για αποθεραπεία			
3. Συμβουλή για ΚΦΑ:				6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες:	Δείτε την ιστοσελίδα http://www.basketforum.gr/forum/lofiversion/index.php?t2439.html http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=22768&subid=2&pubid=5196838			8. Εργασία:
				- Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε (διατροφή, fitness). - Καταγραφή εμπορικών προϊόντων που σχετίζονται με την υγεία και την άσκηση (μέσα από τηλεόραση, περιοδικά, www...). - ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).
9. Για το επόμενο μάθημα: Ο μαθητής πρέπει να έχει: Δει τα αρχεία και τις σελίδες για την ευλυγισία				
10. Extra δραστηριότητες				
➤ Μεγάλο Διάλειμμα: Τουρνουά καλαθοσφαίρισης ➤ Ατομικές: • 2φορές Χ 20-30 λεπτά αερόβια προπόνηση (ποδηλασία, τρέξιμο, κολύμβηση, ποδόσφαιρο κα εφαρμόζοντας τις αρχές fit στη «ζώνη στόχο»). • 1Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube , καρέκλες, παιδική χαρά). ➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο): Σκι στο Φαλακρό Δρυμός				

Eβδομάδα 4^η:

μάθημα 7^ο

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:

Τμήμα:

FITNESS

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Οι μαθητές επιτυγχάνουν ένα επίπεδο ΦΚ για υγεία και απόδοση επιδεικνύοντας παράλληλα γνώση εννοιών που σχετίζονται με αρχές και στρατηγικές για την ανάπτυξή του.

1.1 Βασική επιδίωξη:	1.2Επιμέρους επιδιώξεις:	1.3 Εξοπλισμός: 1)	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:	
Περιεχόμενα – Περιγραφή		Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης
			Φωτογραφίες – Σκίτσα	

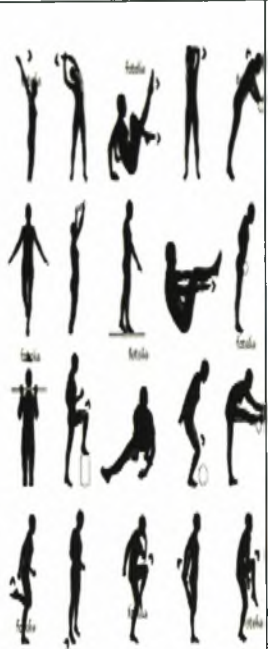
2.1. Εισαγωγή	Να κατανοήσει ο μαθητής: Ευλυγισία, δύναμη, μυϊκό συντονισμό {Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακου}	5	Οι μαθητές σε ημικόκλιο.		
---------------	---	---	--------------------------	--	--

A) Προθέρμανση:α.Κυνηγητό
β.Ασκήσεις
γ. Διατάσεις

B) Τάε – κβο- ντο.Κινήσεις σώματος. Θέση
ποδιών. Κίνηση χεριών

Γ) Αποθεραπεία (τζόγκινγκ/περπάτημα &
διατάσεις)

1
5
,
1
5
,
5
,



υπόκλιση

Τσουμπι = στάση



ετοιμότητας

Γκιρούγκι Τσουμπι = θέση



μάχης

Απ Σόγκι = μικρή



στάση

Απ Κούμπι = μεγάλη



στάση



Τι κούμπι =

Τσου Τσουμ Σόγκι = στάση
ιππασίας



Τεχνικές (Μπλόκ-Γροθιές-Κλωτσιές):

Αραέ Μάκι = χαμηλό μπλόκ



Μομτόμ Αν

Μάκι = μεσαίο μπλόκ από έξω προς τα
μέσα

Ολγούλ Μάκι = ψηλό



μπλόκ



Μομτόμ Τζιρούγκι
μεσαία γροθιά

Τα

2.3 Αα/ωση	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	2 - 3 .	Απ Τσάκι = μπροστινή κλωτσιά	
3. Συμβουλή για ΚΦΑ	6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης			
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες :	8. Εργασία: - Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε ΦΔ-σπορ-δραστηριότητες παθητικής αναψυχής. - Αξιολόγηση και καταγραφή των στόχων για τις 4 πρώτες βδομάδες. Επιτευχθήκαν; Αιτιολόγηση-Επαναπροσδιορισμός/αναπροσαρμογή των στόχων. - Ερμηνεία της απόδοσης στο fitness Eurofit test. - Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). - ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΒΔΟΜΑΔΕΣ 5-8. - ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).			
9. Για το επόμενο μάθημα: Ο μαθητής πρέπει να έχει: Μελετήσει τη Φυσική Κατάσταση (με έμφαση την ευλυγισία)				
10. Extra δραστηριότητες ➤ Μεγάλο διάλειμμα: - Τουρνουά Ποδοσφαίρου (Α)/ Βόλει (Κ). ➤ Ατομικές: 2 φορές Χ Συνεχόμενο τρέξιμο (ή εναλλασσόμενο με βάδην) 12-30 λεπτά στη 'ζώνη-στόχο' για ατομική βελτίωση. 2Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube) - Συμμετοχή σε χορό που βελτιώνει την ευλυγισία (μοντέρνο,οριεντάλ,λάτιν κα) ➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο): ➤ 30/3 ΦΕΞ χορός ή γιόγκα & 31/3 Καλαμού				

❖ Εβδομάδα 4^η: **FITNESS**

μάθημα 8^ο

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:

Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου					
Σκοπός: Οι μαθητές επιτυγχάνουν ένα επίπεδο ΦΚ για υγεία και απόδοση επιδεικνύοντας παράλληλα γνώση εννοιών που σχετίζονται με αρχές και στρατηγικές για την ανάπτυξή του.					
1.1 Βασική επιδίωξη:	1.2Επιμέρους επιδιώξεις:	1.3 Εξοπλισμός: 1) στρώματα 2) σχοινάκια 3) χρονόμετρο 4) καρτέλες σταθμών 5) καρτέλα μαθητή 6) στυλό/μολύβια	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:		
Περιεχόμενα – Περιγραφή	Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης	Φωτογραφίες – Σκίτσα	

2.1. Εισαγωγή	Να κατανοήσει ο μαθητής: • Τη «ζώνη-στόχο» για προσαρμογές στον οργανισμό. • Τη «ζώνη-στόχο» στην προπόνηση της αερόβιας ικανότητας και το διαχωρισμό της έντασης σύμφωνα με την Καρδιακή Συχνότητα (ΚΣ). Να σκεφτεί ο μαθητής και να αποφασίσει τις ενέργειες που μπορεί να κάνει για να επιλύσει ή να παρακάμψει τα 'εμπόδια' που εντόπισε (επίλυση προβλημάτων)	5'	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.		
---------------	---	----	-----------------------------------	--	--

2.2 Κύριο Μέρος	A) Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις.	5'			
	B) Διδασκαλία 1 ^{ου} πούμσε	20'			
	Chumbi Κινήστε το αριστερό πόδι ένα βήμα Naranji Sogui Kibon-Chumbi προς τα πλάγια (αριστερά) σε στάση Chumbi				
	1 Γυρίστε το σώμα στα αριστερά και Uen Ap Sogui Are Makki μετακινήστε το αριστερό πόδι (μικρό βήμα) (χαμηλό μπλοκ με το αριστερό)	10'			
	2 Μετακινήστε το δεξί πόδι μπροστά Orun Ap Sogui Momtong Bande με ένα μικρό βήμα Jirugi (αριστερή μεσαία γροθιά)				
	3 Χρησιμοποιώντας το αριστερό πόδι ως Orun Ap Sogui Are Makki άξονα, γυρίστε το σώμα προς τα (μικρό βήμα) (χαμηλό μπλοκ αριστερά (πίσω προς την πλάτη) με το δεξί)	3-5'			
	4 Προχωρήστε το αριστερό πόδι Uen Ap Sogui Momtong Bande με ένα μικρό βήμα Jirugi				
	5 Γυρνώντας το σώμα προς τα αριστερά Uen Ap Kubi Are Makki μετακινήστε το αριστερό πόδι Sogui σε μεγάλο βήμα				
	6 Διατηρήστε και τα δυο πόδια σταθερά Uen Ap Kubi Momtong Baro εκτελώντας γροθιά με το αντίθετο Sogui Jirugi (δεξί χέρι), επιτόπου				
	7 Με το αριστερό πόδι ακίνητο Orun Ap Sogui Momtong An μετακινήστε το δεξί διαγώνια δεξιά (μικρό βήμα) Makki (μεσαίο αριστερό μπλοκ)				
	8 Προχωρήστε ένα μικρό βήμα εμπρός Uen Ap Sogui Momtong Baro το αριστερό πόδι εκτελώντας γροθιά Jirugi με το αντίθετο χέρι (δεξί)				
	9 Χρησιμοποιώντας το δεξί πόδι ως άξονα Uen Ap Sogui Momtong An γυρίστε το σώμα στα αριστερά (προς την (μικρό βήμα) Makki (μεσαίο πλάτη) και μετακινήστε το αριστερό πόδι δεξί μπλοκ)				
	10 Μετακινήστε το δεξί πόδι εμπρός Orun Ap Sogui Momtong Baro με μικρό βήμα εκτελώντας γροθιά Jirugi με το αντίθετο χέρι (αριστερό)				
	11 Χρησιμοποιώντας το αριστερό πόδι Orun Ap Kubi Are Makki ως άξονα γυρίστε το σώμα προς τα δεξιά Sogui (μεγάλο (δεξί χαμηλό και μετακινήστε εμπρός το δεξί πόδι βήμα) μπλοκ)				
	12 Διατηρήστε και τα δυο πόδια Orun Ap Kubi Momtong Baro ακίνητα εκτελώντας γροθιά Sogui Jirugi με το αντίθετο χέρι (αριστερό)				
	Δ) Ασκήσεις αποθεραπείας (διατάσεις για τις ομάδες μυών που επιβαρύνθηκαν).				

2.3 Ανα/ωση	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	2-3'			
3. Συμβουλή για ΚΦΑ:			6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.		
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες :	Δείτε το video από το ιστολόγιο http://blogs.sch.gr/olylampaki/ για το 1 ^ο πούμπε (κατηγορία «άλλα σπορ»)		8. Εργασία: - Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε ΦΔ-σπορ-δραστηριότητες παθητικής αναψυχής. - Σχεδίασε ένα ατομικό πρόγραμμα βελτίωσης της αερόβιας αντοχής διάρκειας 3 βδομάδων με βάση τις προσωπικές σοι επιδόσεις ώστε να τερματίσεις σε διαδρομή του 'Δρόμου σε Ανώμαλο έδαφος' του σχολείου (Κυριακή 27/04/2012). - Αξιολόγηση και καταγραφή των στόχων για τις 4 πρώτες βδομάδες. Επιτευχθήκαν; Αιτιολόγηση-Επαναπροσδιορισμός/αναπροσαρμογή των στόχων. - Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). - ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΒΔΟΜΑΔΕΣ 5-8. - ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).		
			9. Για το επόμενο μάθημα: Ο μαθητής πρέπει να έχει: Μελετήσει το αρχείο για το fitness (ανάπτυξη της δύναμης).		
10. Extra δραστηριότητες ➤ Μεγάλο διάλειμμα: - Τουρνουά Ποδοσφαίρου (Α)/ Βόλει (Κ). ➤ Ατομικές: 2 φορές Χ Συνεχόμενο τρέξιμο (ή εναλλασσόμενο με βάδην) 12-30 λεπτά στη 'ζώνη-στόχο' για ατομική βελτίωση. 2Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video) ➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο): 30/3 ΦΕΞ – 31/3 Καλαμού					

❖ Εβδομάδα 5^η:
μάθημα 9^ο

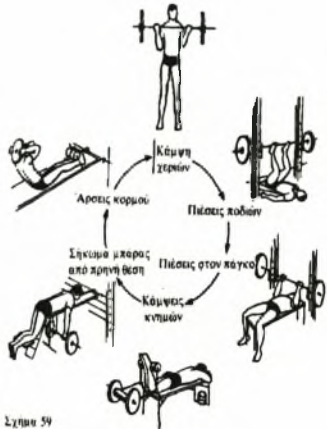
FITNESS-ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:
Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία			
1.1 Βασική επιδίωξη:	1.2Επιμέρους επιδιώξεις:	1.3 Εξοπλισμός: 1) μπάλες ποδοσφαίρου 2) μπάλες πετοσφαίρισης	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:

Περιεχόμενα – Περιγραφή		Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σ η μ ε ί α έ μ φ α σ η ς	Φωτογραφίες – Σκίτσα
2.1. Εισαγωγή	- Να γνωρίζει το ρόλο της δύναμης (α) στην υγεία, (β) στην απόδοση και (γ) στα σπορ. - Συζήτηση για τις διαφορετικές μορφές δύναμης {Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακου}	5'	Το μάθημα γίνεται στο κλειστό γυμναστήριο του ΔΑΚ.Οι μαθητές σε ημικύκλιο.		

2.2 Κύριο Μέρος	A) Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις. B Μυική δύναμη Οι μαθητές μοιράζονται σε 6 σταθμούς. Τα κορίτσια με λιγότερα κιλά. 1^{ος} – Κάμψη Χεριών 2^{ος} - Πιέσεις Ποδιών 3^{ος} - Πιέσεις στον πάγκο (στήθος) 4^{ος} - Κάμψεις Κνημών 5^{ος} - Σήκωμα μπάρας από πρηνή θέση 6^{ος} – Άρσεις κορμού	5' 2 0'	Κυκλική προπόνηση  Σχήμα 59	
	Γ) Ασκήσεις αποθεραπείας (διατάσεις για τις ομάδες μυών που επιβαρύνθηκαν).	5'		
2.3 Ανα/ωση	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	5'		
3.	Συμβουλή για ΚΦΑ:	6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.		
Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες :		8. Εργασία: - Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε ΦΔ-σπορ-δραστηριότητες παθητικής αναψυχής. - Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). - Γράψτε 3 ασκήσεις για ενδυνάμωση άνω – κάτω άκρων & κορμού και φυσικά εκτελέστε τις! - ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).		
		9. Για το επόμενο μάθημα:		
10. Extra δραστηριότητες ➤ Ατομικές: - Καθημερινή καταγραφή φυσικής δραστηριότητας στο e-portfolio). 2 φορές Χ Συνεχόμενο τρέξιμο (ή εναλλασσόμενο με βάδην) 12-30 λεπτά στη ‘ζώνη-στόχο’ για ατομική βελτίωση. 2Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube) - Πατίνια ή skate με την παρέα μου Ομαδικές (Σαββατοκύριακο): «1ο Λύκειο – Π.Χρύσα – Εκκλησιαστική Σχολή – 1ο Λύκειο» (Παρασκευή 06/04/2012) & Αναρρίχηση ή				

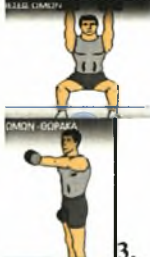
❖ Εβδομάδα 5^η:
μάθημα 10^ο

ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:
Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

1.1 Βασική επιδίωξη:		1.2Επιμέρους επιδιώξεις:		1.3 Εξοπλισμός: 1) μπάλες καλαθοσφαίρισης 2) μπάλες χειροσφαίρισης 3) αλτήρες		1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:	
Περιεχόμενα – Περιγραφή				Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης	Φωτογραφίες – Σκίτσα
2.1. Εισαγωγή	• Να κατανοήσει τις διαφορετικές μορφές δύναμης και το ρόλο τους στην υγεία (στην καθημερινή ζωή, στην ορθοσωμία, στην εργασία), στην απόδοση στα σπορ. • Να κατανοήσει τις απαιτήσεις και το είδος της δύναμης που απαιτείται σε συγκεκριμένα σπορ (ενόργανη γυμναστική, άρση βαρών, άλμα επί κοντώ, βόλεϊ κá). • Συζήτηση σε ομάδα επί των σχολίων του 1ου μαθήματος. • Μύθοι και αλήθειες για το ρόλο των αντιστάσεων στην εικόνα του σώματος (τα βάρη αναστέλλουν την ανάπτυξη του ύψους, το γυναικείο σώμα μοιάζει με ανδρικό κá).			5'	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.		 1.  2.  3.  4.  5. 
				 6. 			

2.2 Κύριο Μέρος	A) Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις. B) Ασκήσεις με αλτήρες 3 X 12-15. Διάλεμμα 1' ανάμεσα στα σετ 1.Πιέσεις θώρακα ξαπλωμένος 2.Πιέσεις για ώμους καθιστός 3.Εκτάσεις ώμων 4.Εκτασεις τρικέφαλων 5.Κάμψεις δικεφάλων σε επικλινή πάγκο. 3.Τραβηγματα από κάτω με ένα χέρι Γ) Να κατανοήσει την επιβάρυνση σε αριθμό βημάτων και καρδιακή συχνότητα που προκαλούν: (α)10' καλαθοσφαίριση, και (β) 10' χεροσφαίριση, <u>σε σύγκριση</u> με 10' λεπτά jog-βάδισμα. Δ) Ασκήσεις αποθεραπείας (διατάσεις για τις ομάδες μυών που επιβαρύνθηκαν).	5'	Επίτρεψέ τους να επιλέξουν μόνοι τους τον τρόπο αποθεραπείας	 	
		25'			
2.3 Ανα/ωση	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	2-3'			
3. Συμβουλή για ΚΦΑ:	6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.				
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες :	8. Εργασία: - Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε ΦΔ-σπορ-δραστηριότητες παθητικής αναψυχής. - Τι διαφορά διαπιστώθηκε στον αριθμό των βημάτων που πραγματοποίησε ο μαθητής σε σχέση με τα σπορ που συμμετείχε; Σε ποιο σπορ πέτυχε περισσότερα βήματα; Τι σημαίνει αυτό; Κάνε ένα graphic με τα αποτελέσματα σου και σχολιάσέ τα. - Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). - ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή). 9. Για το επόμενο μάθημα: Ο μαθητής πρέπει να έχει: - Μελετήσει όλο το υλικό για το fitness (δύναμη)				

10. Extra δραστηριότητες
Ατομικές: 2 φορές Χ Συνεχόμενο τρέξιμο (ή εναλλασσόμενο με βάρη) 12-30 λεπτά στη ‘ζώνη-στόχο’ για ατομική βελτίωση.
2Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video)
• Δρόμος σε Ανώμαλο Έδαφος 1 ^{ου} Λυκείου , Σχολείο – Ν. Μορσίνη – Παρασκευή,27/4 ,11.00 π.μ.
➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):
• «1ο Λύκειο – Π.Χρύσα – Εκκλησιαστική Σχολή – 1ο Λύκειο» (Παρασκευή 06/04/2012) & Αναρρίχηση ή Καταρρίχηση (8/4 Γαλάνη Νέστου) Κυριακή του Θωμά (22/4) Νέστος -Αθλητική τοξοβολία και Σκοποβολή

❖ Εβδομάδα 6^η:
μάθημα 11^ο

σπορ & YOGA

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:
Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία					
1.1 Βασική επιδίωξη: 1) Να γνωρίζει το ρόλο της <u>ευλυγισίας-κινητικότητας</u> (α) στην υγεία (ορθοσωμία, παθήσεις στη μέση.), (β) στην απόδοση στα σπορ και (γ) στην πρόληψη των τραυματισμών.		1.2Επιμέρους επιδιώξεις:		1.3 Εξοπλισμός:	
				1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:	
Περιεχόμενα – Περιγραφή		Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης	Φωτογραφία – Σημειώσεις
2.1. Εισαγωγή	- Ανακοίνωση αποτελεσμάτων τουρνουά Ποδοσφαίρου (Α)/Βόλεις (Κ)- Νικήτές! - Να γνωρίζει το ρόλο της ευλυγισίας-κινητικότητας (α) στην υγεία (ορθοσωμία, παθήσεις στη μέση.), (β) στην απόδοση στα σπορ και (γ) στην πρόληψη των τραυματισμών. Να σκεφτεί και να σχολιάσει πρότυπα υγείας & ομορφιάς που προβάλλονται σε ΜΜΕ/Τύπο {Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακου}	8'	Οι μαθητές σε ημικύκλιο.		

2.2 Κύριο Μέρος	A) Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις. B) Βασικές Στάσεις yoga – τα αγόρια αν δε θέλουν να κάνουν τις ασκήσεις όσο μπορούν για τη βελτίωση της ευλυγισίας τους, χωρίζονται σε δύο ομάδες των 5 ατόμων (άμυνα & επίθεση) και κάνουν επανάληψη την άμυνα ζώνης 2-1-2 στην καλαθοσφαίριση. Ασκήσεις με εισπνοή – εκπνοή εναλλάξ σε 12 «πόζες» (ευλυγισία,ισορροπία,δύναμη) Γ) Ασκήσεις αποθεραπείας με τις 5 «στάσεις» (κορίτσια) – χαλαρό παιχνίδι καλαθοσφαίρισης	5-8'	25'	5'	 Surya Namaskar 1 Start Inhale 2 Inhale 3 Exhale 4 Inhale 5 Exhale 6 Inhale 7 Exhale 8 Inhale 9 Exhale 10 Inhale 11 Exhale 12 Initial pose Hold Επίθεση με «ΠΙΣΤΕΥΤΟ» Συστροφή σπονδυλικής στήλης 1 Βοηθά στη καλάρωση και κάνει το σώμα πιο ευκαμπτό και δυνατό Διπλή γωνία 2 Ενισχύει τον θύμο αδένα και το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι αποδοί της γόγγυα λένε ότι τους βοηθά να επικαινομήσουν με την «πνευματική καρδιά» Χαιρετισμός στον ήλιο 3 Μία από τις 12 κινήσεις που «ρέουν» διαδοχικά. Ένας καλός τρόπος για να κινήσετε και να τεντωθείτε, αλλά και μια σειρά κινήσεις που προετοιμάζουν για διαλογισμό Στάση του λατού 4 Σας κρατάει σταθερούς και ισορροπημένους, με τεντωμένη σπονδυλική στήλη, γεγονός που την καθιστά ιδανική στάση για διαλογισμό Στάση του ψαριού 5 Ανοίγει την καρδιά και σας συνδέει με τον θύμο αδένα
2.3 Ανα/ωση	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	2-3'			
3. Συμβουλή για ΚΦΑ:		6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.			
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες	Βασικές Ασκήσεις γιόγκα Ασάνα www.asthangafriends.4t.com/basic_poses.html	8. Εργασία: - Ενημέρωση ημερολογίου. - Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). - Μελέτη για την ισορροπημένη διατροφή, το ΔΜΣ, τη Διατροφική Πυραμίδα (βλ. ιστολόγιο & ιστοσελίδα.). - Ένταξη στο ατομικό πρόγραμμα προπόνησης τη βελτίωση της ευλυγισίας. ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).			

		9. Για το επόμενο μάθημα: Μελετήσει για την ισορροπημένη διατροφή , το ΔΜΣ, τη Διατροφική Πυραμίδα (ιστολόγιο & ιστοσελίδα)
10. Extra δραστηριότητες ➤ Ατομικές: 3 φορές Χ Συνεχόμενο τρέξιμο (σταθερός ρυθμός 20-40 λεπτά στη ‘ζώνη-στόχο’ για ατομική βελτίωση – Προετοιμασία για ‘Μαραθώνιο’ – τρέξιμο με παρέα. 2-3Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube, καρέκλες, παιδική χαρά). Ομαδικές (Σαββατοκύριακο): 27/4 Μορσίνη - Pilates ή Yoga ,28/4, 13.00 μμ στη ΦΕΞ & 29/4 Νέστος		

❖ Εβδομάδα 6^η :
μάθημα 12^ο

FITNESS

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:
Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία

1.1 Βασική επιδίωξη: 1) Να κατανοήσει τις διαφορετικές μορφές ανάπτυξης της ευλυγισίας και να μάθει την τεχνική διάτασης βασικών μυϊκών ομάδων.		1.2Επιμέρους επιδιώξεις:		1.3 Εξοπλισμός:		1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:	
Περιεχόμενα – Περιγραφή			Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5 Σημεία έμφασης	Φωτογραφίες – Σκίτσα	
2.1. Εισαγωγή	Να κατανοήσει τις διαφορετικές μορφές ανάπτυξης της ευλυγισίας και να μάθει την τεχνική διάτασης βασικών μυϊκών ομάδων.		5´	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.			

2.2 Κύριο Μέρος	A) Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις. Τα κορίτσια εκτελούν μία μία τις πόζες της γιόγκα – Τα αγόρια κάνουν εισαγωγικό μάθημα στα βασικά χτυπήματα της αντισφαίρισης forehand & backhand με σωστή στάση ετοιμότητας και σωστό footwork.(10 άτομα)	5'		1.Tree Pose  2. Extended Hand-Toe Posture  3. Lord of the Dance Pose  4.Eagle Pose  5. Standing Head to Knee Pose 	Στάση Ετοιμότητας  
		5'			
		10'		10'	
2.3 Ανα/ωση	Συζήτηση με τους μαθητές για τυχόν απορίες. Οι μαθητές βοηθάνε στη συλλογή του υλικού.	5'			
3. Συμβουλή για ΚΦΑ:		6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης			
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες	http://www.asthangafriends.4t.com/1series.html	8. Εργασία:			
		• Ενημέρωση ημερολογίου. • Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ, fitness... Για να επιτύχω			

:	http://m.in2life.gr/Article.aspx?mid=212423	τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). • Μελέτη για την ισορροπημένη διατροφή , το ΔΜΣ, τη Διατροφική Πυραμίδα (βλ. www.). • Ένταξη στο ατομικό πρόγραμμα προπόνησης τη βελτίωση της ευλυγισίας. • ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).
		9. Για το επόμενο μάθημα: Ο μαθητής πρέπει να έχει: • Μελετήσει σχετικά με τη δύναμη (αντοχή & ενδυνάμωση)
10. Extra δραστηριότητες • Ατομικές: • 3 φορές Χ Συνεχόμενο τρέξιμο (σταθερός ρυθμός 20-40 λεπτά στη ‘ζώνη-στόχο’ για ατομική βελτίωση – Προετοιμασία για ‘Μαραθώνιο’ – τρέξιμο με παρέα. • 2-3Χ15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube , καρέκλες, παιδική χαρά). ➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο): • 27/4 Μορσίνη , 28/4 yoga ή pilates στη ΦΕΞ & 29/4 Νέστος παιδαγωγικά παιχνίδια & flying fox		

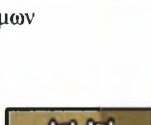
❖ Εβδομάδα 7^η: ΔΥΝΑΜΗ & ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ(PILATES & ΒΑΡΗ) μάθημα 13^ο

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:
Τμήμα:

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία				
1.1 Βασική επιδίωξη: 1) Να κατανοήσει ο μαθητής τι είναι η υγιεινή διατροφή; 2) τι εκφράζει στην καθημερινή πρακτική η διατροφική πυραμίδα; 3) τι πρέπει και πόσο να καταναλώνεται από κάθε ομάδα τροφίμων στην καθημερινή ζωή;	1.2Επιμέρους επιδιώξεις:	1.3 Εξοπλισμός:	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:	
Περιεχόμενα – Περιγραφή	Υπόμνημα	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Φωτογραφίες – Σκίτσα	5. Σημεία έμφασης

2.1. Εισαγωγή Να κατανοήσει • Τι είναι η υγιεινή διατροφή; • Τι εκφράζει στην καθημερινή πρακτική η διατροφική πυραμίδα; • Τι πρέπει και πόσο να καταναλώνεται από κάθε ομάδα τροφίμων στην καθημερινή ζωή; Να αξιολογήσει • Τη διατροφική του συμπεριφορά (Τι θέλεις οπωσδήποτε να περιλαμβάνει το φαγητό σου; Είναι υγιεινή αυτή η επιμονή σου;). {Δήλωση συμμετοχής για την ομαδική δραστηριότητα Σαββατοκύριακου}	5 Οι μαθητές σε ημικύκλιο.	
---	--	--

2.2 Κύριο Μέρος	A) Προθέρμανση με «ψείρες»	5		5 8	1.ακροστασί ες	
	B) Ασκήσεις ενδυνάμωσης με μπάλες pilates (κορίτσια), λάστιχα- όσα από τα αγόρια δεν επιθυμούν ,βάρη και ασκήσεις (σύνολο 7)			2.καθίσματα		
	Γ)			3.πιέσεις ώμων		
	Παιχνίδι παραδοσιακό της αρεσκείας τους			4.κάμψεις δικεφάλων		
		5		5 8		
				5.πλάγιο κοιλιακό		
		5				
		5 8		6. κοιλιακός	ορθός	
			7.ραχιαίοι			
		1 0				

2.3 Ανα/ωση	Απαντήσεις σε τυχόν ερωτήσεις μαθητών. Οι μαθητές τακτοποιούν το υλικό	3 - 5 +			
3. Συμβουλή για ΚΦΑ:			6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης		
7. Βιβλία: Άρθρα: Ιστοσελίδες :	Για περισσότερες ασκήσεις δες: http://www.health24.com/fitness/Programmes/16-1347-2346-2106-2345-2109.asp http://www.coolfoodplanet.org/gr/home.htm		8. Εργασία: • Ανέβασμα' στο site της ατομικής επίδοσης και φωτογραφικό υλικό από τον «Μαραθώνιο Δρόμο» στη Μορσίνη. Ενημέρωση ημερολογίου. • Έλεγε το διατροφικό σου πρόγραμμα – Τι θα μειώσεις/ διαφοροποιήσεις στη διατροφή σου; Έλεγε το διατροφικό σου πρόγραμμα. Ένταξε τροφές που σου λείπουν. • Η μητέρα σου μόλις γύρισε από το super market. Κοίτα τι περιέχουν οι τσάντες της. Αξιολόγησε το περιεχόμενο τους; • Βρες το ΔΜΣ της οικογένειας σου: Τι διαπιστώνεις; τι προτείνεις; • Ορισμός στόχων της βδομάδας (Αλλαγές σε διατροφή – Στόχος για απώλεια βάρους - ΦΔ σε βήματα, fitness... Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...). • ΚΦΑ: check site & e-portfolio μαθητών (Κυριακή).		
• Μελετήσει για την ισορροπημένη διατροφή , το ΔΜΣ, τη Διατροφική Πυραμίδα • Παιξε το “choose my plate”(http://www.fns.usda.gov/multimedia/Games/Blastoff/BlastOff_Game.html) από το webuest για τις «υγιεινές συνήθειες στην εφηβεία»(ιστολόγιο) - σύνδεσμος • Συμπλήρωσε το κουίζ από http://www.coolfoodplanet.org/gr/adoz/quiz.htm#					



10. Extra δραστηριότητες	
➤ Μεγάλο διάλειμμα: Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης	
➤ Ατομικές:	
• 2φορές (απογευματινές ώρες) τρέξιμο:	
-1η μέρα (Δευτέρα/Τρίτη): 25-30 λεπτά 10 χαλαρό τρέξιμο-10λεπτά ρυθμό σε ρυθμό που θα έχουν στα 5 χλμ. και 10 λεπτά χαλαρό τρέξιμο.	
-2η μέρα (Πέμπτη/ Παρασκευή): 25-30 λεπτά χαλαρό τρέξιμο.	
• 2X15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. video you tube, καρέκλες, παιδική χαρά)].	
➤ Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):	
• 4/5 Μάη, μοντέρνος χορός στον Αναξαγόρα & 6/5 Νέστος ποδηλασία & κανό	

❖ Εβδομάδα 7^η:
μάθημα 14^ο
Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:
Τμήμα:

ΑΘΛΗΜΑΤΑ (ΡΑΓΚΜΠΙ)

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία					
1.1 Βασική επιδίωξη:		1.2 Επιμέρους επιδιώξεις:		1.3 Εξοπλισμός: 1) αυτοσχέδιες μπάλες ράγκυ	
1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:					
Περιεχόμενα - Περιγραφή		Χρόνος		4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	
				Φωτογραφίες – Σκίτσα	
				5 Σημεία έμφασης	
2.1. Εισαγωγή		Να κατανοήσει - Τι εκφράζει ο ΔΜΣ; - Τι είναι το ‘ενεργειακό ισοζύγιο’ και πως επηρεάζεται; - Το μηχανισμό ελέγχου (και μείωσης) του		5’	
				Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.	

10. Extra δραστηριότητες

➤ **Μεγάλο διάλειμμα:** Τουρνουά Πετοσφαίρισης

➤ **Ατομικές:**

- 2 φορές (απογευματινές ώρες) τρέξιμο

-1η μέρα (Δευτέρα/Τρίτη): 25-30 λεπτά 10 χαλαρό τρέξιμο-10λεπτά ρυθμό σε ρυθμό που θα έχουν στα 5 χλμ. και 10 λεπτά χαλαρό τρέξιμο.

-2η μέρα (Πέμπτη/ Παρασκευή): 25-30 λεπτά χαλαρό τρέξιμο.

- 2X15λεπτο workout στο στίτι (βλ. video you tube, καρέκλες, παιδική χαρά)

➤ **Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):**

4/5 Μάη, χορός μοντέρνος στον Αναξαγόρα & 6/5 Νέστος, ποδηλασία & κανό

Παράρτημα 4^ο - ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ – ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ & ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Τάξη Φύλο Αγόρι..... Κορίτσι.....

1. Με τον όρο “φυσική δραστηριότητα” εννοούμε κάθε ενεργητική μετακίνηση που γίνεται με τη χρήση των σκελετικών μυών και συνοδεύεται από ενεργειακή δαπάνη.
α) σωστό β) λάθος
2. Τα συνθετικά της “φυσικής κατάστασης για υγεία” (physical fitness) είναι η αερόβια ικανότητα, η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία, η ταχύτητα και η σωματική σύσταση.
α) σωστό β) λάθος
3. Χρειάζεται να επιδίδεσαι σε αερόβιες δραστηριότητες τρεις φορές την εβδομάδα, τουλάχιστον για μία ώρα για να έχεις αποτέλεσμα από τις προσπάθειές σου.
α) σωστό β) λάθος
4. Για να καθορίσεις τη μέγιστη επιδιωκόμενη καρδιακή σου συχνότητα (Κ.Σ.) πρέπει να αφαιρέσεις από το 220 το βάρος σου. α) σωστό β) λάθος
5. Όταν κάποιος έχει καλή φυσική κατάσταση, η Κ.Σ. του είναι 90 σφυγμοί το λεπτό.
α) σωστό β) λάθος
6. Εάν θέλεις να μεγαλώσεις τους μύες σου χρησιμοποιώντας μηχανήματα ή ελεύθερα βάρη, πρέπει να ασκείσαι με μεγαλύτερο βάρος και να εκτελείς λιγότερες επαναλήψεις. α) σωστό β) λάθος
7. Σύμφωνα με το ΔΜΣ παχύσαρκος χαρακτηρίζεται όποιος βρίσκεται πάνω από το 30. α) σωστό β) λάθος
8. Η γενική ευλυγισία βελτιώνεται κυρίως με διατάσεις α) σωστό β) λάθος
9. Η ίση πρόσληψη και κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της ημέρας συνιστά το “ενεργειακό ισοζύγιο”; α) σωστό β) λάθος
10. Η “ισορροπημένη διατροφή” είναι αυτή που ακολουθεί το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού. α) σωστό β) λάθος



ΦΟΡΜΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «Move Your Body» ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ -IMI

Πειραματική Ομάδα

Τάξη: ____ Φύλο: Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐ Κωδικός: ☐☐

Αγαπητέ μαθητή -τρια,
Αυτό το ερωτηματολόγιο σου ζητά να μας πεις τη γνώμη σου για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και όλες τις ευκαιρίες για άσκηση που σου δόθηκαν και συμμετείχες τις τελευταίες 10 εβδομάδες.

- Σε παρακαλούμε να απαντήσεις σ’ όλες τις ερωτήσεις. Οι απαντήσεις σου θα μας βοηθήσουν στη βελτίωση τόσο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής, όσο και του προγράμματος **Move Your Body** που συμμετείχες.
- Το ερωτηματολόγιο είναι **ανώνυμο** και απόλυτα εμπιστευτικό.
- Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Απάντησε βάζοντας ένα (X) στην επιλογή που σε εκφράζει περισσότερο	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα
1. Το πρόγραμμα μου άρεσε πάρα πολύ					
2. Νομίζω ότι τα κατάφερα καλά στο πρόγραμμα					
3. Κατέβαλλα μεγάλη προσπάθεια κατά την διάρκεια του προγράμματος					
4. Ήταν σημαντικό για εμένα να τα πάω καλά σε αυτό το πρόγραμμα					
5. Αισθάνθηκα άγχος κατά την διάρκεια του προγράμματος					
6. Προσπάθησα πολύ σκληρά στην διάρκεια του προγράμματος					
7. Τα μαθήματα του προγράμματος ήταν ευχάριστα					
8. Θα έλεγα ότι το πρόγραμμα που συμμετείχα ήταν πολύ ενδιαφέρον					
9. Είμαι ικανοποιημένος -η με την απόδοσή μου στο πρόγραμμα					
10. Αισθάνθηκα πίεση από τις δραστηριότητες του προγράμματος					
11. Δεν τα κατάφερα πολύ καλά στις δράσεις του προγράμματος					
12. Δεν προσπάθησα πολύ σκληρά κατά την διάρκεια του προγράμματος					
13. Όταν έκανα το μάθημα στο σχολείο σκεφτόμουν πόσο πολύ μου αρέσει					
14. Ήμουν πολύ ήρεμη τις ώρες του προγράμματος					
15. Δεν ήμουν συγκεντρωμένος -η όταν εκτελούσα τις διάφορες δραστηριότητες του προγράμματος					
16. Νομίζω ότι τα πήγα καλά στο πρόγραμμα					
17. Τα μαθήματα του προγράμματος ήταν					

μια ενδιαφέρουσα εμπειρία					
18. Είχα αγωνία καθώς έκανα τις διάφορες δραστηριότητες του προγράμματος					
19. Τις περισσότερες φορές μπορούσα να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις τους προγράμματος					
20. Δεν είχα καθόλου άγχος στα μαθήματα του προγράμματος					

Σε ευχαριστούμε πολύ για την συνεργασία!

ΦΟΡΜΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «Move your Body» ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ - IMI

Ομάδα Ελέγχου

Τάξη: ____ Φύλο: Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐ Κωδικός:

Αγαπητέ μαθητή -τρια,
Αυτό το ερωτηματολόγιο σου ζητά να μας πεις τη γνώμη σου για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής που συμμετείχες τις τελευταίες 10 εβδομάδες.

- Σε παρακαλούμε να απαντήσεις σ’ όλες τις ερωτήσεις. Οι απαντήσεις σου θα μας βοηθήσουν στη βελτίωση του μαθήματος.
- Το ερωτηματολόγιο είναι **ανώνυμο** και απόλυτα εμπιστευτικό.
- Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Απάντησε βάζοντας ένα (X) στην επιλογή που σε εκφράζει περισσότερο	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα
1. Τα μαθήματα μου άρεσαν πάρα πολύ					
2. Νομίζω ότι τα κατάφερα καλά στα μαθήματα					
3. Κατέβαλλα μεγάλη προσπάθεια κατά την διάρκεια των μαθημάτων					
4. Ήταν σημαντικό για εμένα να τα πάω καλά στα μαθήματα					
5. Αισθάνθηκα άγχος κατά την διάρκεια των μαθημάτων					
6. Προσπάθησα πολύ σκληρά στην διάρκεια των μαθημάτων					
7. Τα μαθήματα ήταν ευχάριστα					
8. Θα έλεγα ότι τα μαθήματα που συμμετείχα ήταν πολύ ενδιαφέροντα					
9. Είμαι ικανοποιημένος -η με την απόδοσή μου στα μαθήματα					
10. Αισθάνθηκα πίεση από τις δραστηριότητες των μαθημάτων					
11. Δεν τα κατάφερα πολύ καλά στις δράσεις των μαθημάτων					
12. Δεν προσπάθησα πολύ σκληρά κατά την διάρκεια των μαθημάτων					

13. Όταν συμμετείχα στα μαθήματα σκεφτόμουν πόσο πολύ μου αρέσει					
14. Ήμουν πολύ ήρεμος – η τις ώρες των μαθημάτων					
15. Δεν ήμουν συγκεντρωμένος -η όταν εκτελούσα τις διάφορες δραστηριότητες στα μαθήματα					
16. Νομίζω ότι τα πήγα καλά στα μαθήματα					
17. Τα μαθήματα του προγράμματος ήταν μια ενδιαφέρουσα εμπειρία					
18. Είχα αγωνία καθώς έκανα τις διάφορες δραστηριότητες στα μαθήματα					
19. Τις περισσότερες φορές μπορούσα να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις των μαθημάτων					
20. Δεν είχα καθόλου άγχος στα μαθήματα					

Σε ευχαριστούμε πολύ για την συνεργασία!

Παράρτημα 5^ο: ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ-ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ

ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΑΝΤΟΧΗΣ 20μ.

	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
εξαιρετική	> 13	> 12
πολύ καλή	11 - 13	10 - 12
καλή	9 - 11	8 – 10
μέσος όρος	7 - 9	6 - 8
κακή	5 - 7	4-6
πολύ κακή	<5	<4

ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΑ ΣΤΑΔΙΩΝ ΜΕ mlO₂

Στάδια	mlO ₂ ·kg ⁻¹ ·min ⁻¹	Στάδια	mlO ₂ ·kg ⁻¹ ·min ⁻¹	Στάδια	mlO ₂ ·kg ⁻¹ ·min ⁻¹
1	16,2	8	46,6	15	67,1
1,5	22,7	8,5	48,1	15,5	68,6
2	29,2	9	49,6	16	70,0
2,5	30,6	9,5	51,0	16,5	71,5
3	32,1	10	52,5	17	72,9
3,5	33,5	10,5	53,9	17,5	74,4
4	35,0	11	55,4	18	75,8
4,5	36,4	11,5	56,8	18,5	77,3
5	37,9	12	58,3	19	78,7
5,5	39,3	12,5	59,7	19,5	80,2
6	40,8	13	61,2	20	81,5
6,5	42,2	13,5	62,6	20,5	83,1
7	43,7	14	64,1	21	84,6
7,5	45,1	14,5	65,5		

Πηγή : «Κότινος»

ΦΥΛΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟΥ ΤΕΣΤ ΑΝΤΟΧΗΣ

Ημερομηνία: Ωρα _____ : _____ Προϋποθέσεις:

Επίπεδο 1

1 2 3 4 5 6 7

Επίπεδο 2

1 2 3 4 5 6 7 8

Επίπεδο 3

1 2 3 4 5 6 7 8

Επίπεδο 4

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Επίπεδο 5

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Επίπεδο 6

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Επίπεδο 7

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Επίπεδο 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Επίπεδο 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Επίπεδο 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Επίπεδο 11

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Επίπεδο 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Επίπεδο 13

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Επίπεδο 14

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Επίπεδο 15

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Επίπεδο 16

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Επίπεδο 17

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Επίπεδο 18

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Επίπεδο 19

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Επίπεδο 20

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Επίπεδο 21

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ



(Wells, KF & Dillon, E.K.,1952)

ΑΓΟΡΙΑ

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

	εκατοστά	ίντσες	εκατοστά	ίντσες
άριστη	> 27	> 10,5	> 30	> 11,5
εξαιρετική	17 - 27	6,5 έως 10,5	21 - 30	8,0 έως 11,5
καλή	6 - 16	2,5 - 6,0	11 - 20	4,5 - 7,5
μέσος όρος (Μ.Ο.)	0 - 5	Μηδέν έως 2,0	1 - 10	0,5 - 4,0
κάτω του Μ.Ο.	-8 - -1	-3,0 Έως - 0,5	-7 - Μηδέν	-2,5 - Μηδέν
κακή	-20 Έως -9	-7,5 Έως - 3,5	-15 Με -8	-6,0 Έως - 3,0
πολύ κακή	<-20	<-7,5	<-15	<-6,0

ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΕΠΩΝΥΜΟ:

ΟΝΟΜΑ:

Δοκιμασίες Eurofit	1η	2η	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
1. Δίπλωση από εδραία θέση / ευκαμψία			
2. Αναδυτλώσεις από την κατάκλιση / δύναμη κορμού (κοιλιακοί 30'')			
3. Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής			
Σωματομετρήσεις			
1. Ύψος (cm)			
2. Βάρος (kg)			
3. Δείκτης Σωματικής Μάζας (BMI = Βάρος/Υψος ²)			

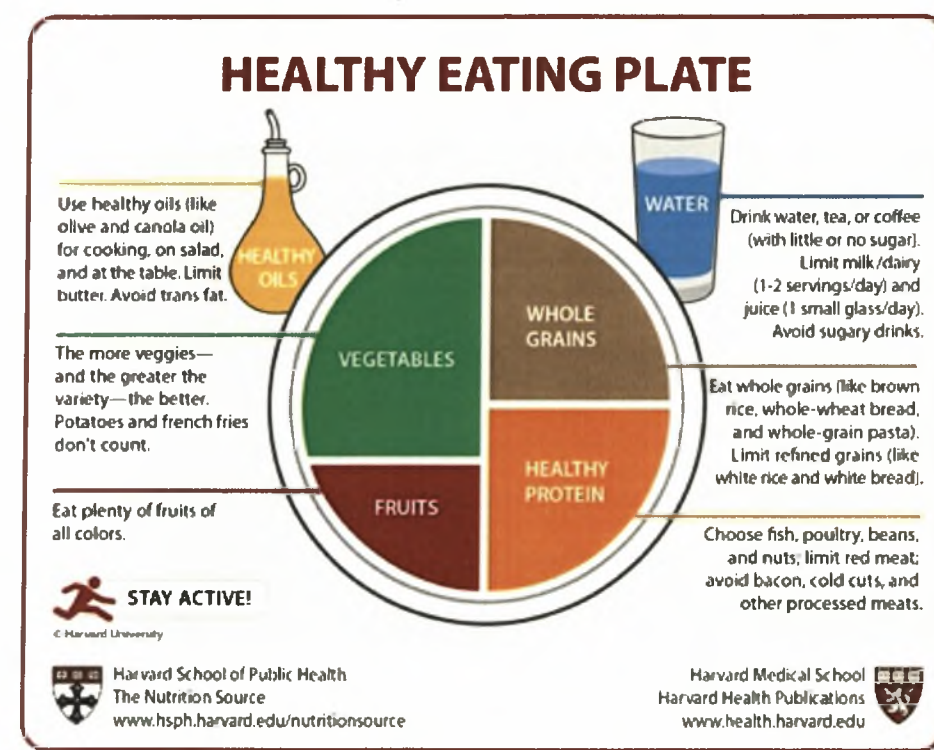
Πίνακας . Δείκτης μάζας σώματος

Ηλικία (έτη)	Αγόρια		Κορίτσια	
	Υπέρβαρο	Παχυσαρκία	Υπέρβαρο	Παχυσαρκία
2	18.41	20.09	18.02	19.81
2.5	18.13	19.80	17.76	19.55
3	17.89	19.57	17.56	19.36
3.5	17.69	19.39	17.40	19.23
4	17.55	19.29	17.28	19.15
4.5	17.47	19.26	17.19	19.12
5	17.42	19.30	17.15	19.17
5.5	17.45	19.47	17.20	19.34
6	17.55	19.78	17.34	19.65
6.5	17.71	20.23	17.53	20.08
7	17.92	20.63	17.75	20.51
7.5	18.16	21.09	18.03	21.01
8	18.44	21.60	18.35	21.57
8.5	18.76	22.17	18.69	22.18
9	19.10	22.77	19.07	22.81
9.5	19.46	23.39	19.45	23.46
10	19.84	24.00	19.86	24.11
10.5	20.20	24.57	20.29	24.77
11	20.55	25.10	20.74	25.42
11.5	20.89	25.58	21.20	26.05
12	21.22	26.02	21.68	26.67
12.5	21.56	26.43	22.14	27.24
13	21.91	26.84	22.58	27.76
13.5	22.27	27.25	22.98	28.20
14	22.62	27.63	23.34	28.57
14.5	22.96	27.98	23.66	28.87
15	23.29	28.30	23.94	29.11
15.5	23.60	28.60	24.17	29.29
16	23.90	28.88	24.37	29.43
16.5	24.19	29.14	24.54	29.56
17	24.46	29.41	24.70	29.69
17.5	24.73	29.70	24.85	29.84
18	25	30	25	30

(Cole et al 2000)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6 : ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

1. http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=oKtDwB_6pFk
2. <http://www.fitnessforlife.org/highschool>
3. http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=x4SjRFg95ho
4. http://www.youtube.com/watch?v=kJF5Y9AwdWE&feature=player_embedded
5. http://www.youtube.com/watch?v=t3NZEzpKHws&feature=player_embedded
6. <http://blogs.sch.gr/olylampaki/files/2011/08/Using-MyPyramid1.pdf>
7. <http://dietandadolescents.wikispaces.com/> - Ερευνητική Εργασία για τη Διατροφή





Ταί Chi - 1η Ομαδική Δραστηριότητα

Αγαπητοί γονείς - κηδεμόνες,

σας ενημερώνουμε ότι στα πλαίσια των προγραμματισμένων εξωσχολικών δράσεων μας για τη βελτίωση της υγείας των παιδιών σας μέσα από την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και τη γνωριμία με νέα σθλήματα και μορφές άσκησης, θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο ,25 -02-2012, στις 11.00 π.μ. μάθημα Ταί - Chi στην αίθουσα χορού της ΞΕ, στο ισόγειο,

στην Παλιά Πόλη της Ξάνθης από το εργαστήρι Ταί - Chi με υπεύθυνη την κ.Χατζηπαναγιώτη Εμυ, δίχως καμία οικονομική επιβάρυνση

<http://taichi-xanthi.blogspot.com/>



Το κτίριο της ΞΕ (Φιλοπρόοδης Ένωσης Ξάνθης)

Υπεύθυνη Οργάνωσης: Λαμπάκη Ολμπία, ΚΕΑ, Τηλ. 6937353339

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Αγαπητοί γονείς - κηδεμόνες,

σας ενημερώνουμε ότι στα πλαίσια των προγραμματισμένων εξωσχολικών δράσεων για τη βελτίωση της υγείας των παιδιών σας και τη γνωριμία με νέα αθλήματα και μορφές άσκησης, θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 24 Μαρτίου πεζοπορία στο Μονοπάτι της Ζωής. Η αναχώρηση θα γίνει στις 2.30 μ.μ. από το λιμνίο (παπάκια- δίπλα στον ποταμό Κόσυνθο και στον Κήπο).



<http://www.youtube.com/watch?v=BAuBPE64Qp0>

Παρακαλούμε να συμπληρώσετε την παρακάτω φόρμα

Όνοματεπώνυμο Παιδιού.....

Όνοματεπώνυμο Γονέα/Κηδεμόνα.....

Τάξη

Τηλέφωνο.....

Υπάρχουν προβλήματα υγείας:

Δηλώνω υπεύθυνα ότι τα παραπάνω στοιχεία είναι αληθή και ότι επιτρέπω στο παιδί μου να συμμετάσχει.

Ο/Η δηλών/ούσα

Υπογραφή

Σκι



Αγαπητοί γονείς - κηδεμόνες,

σας ενημερώνουμε ότι στα πλαίσια των προγραμματισμένων εξωσχολικών δράσεων για τη βελτίωση της υγείας των παιδιών σας και τη γνωριμία με νέα αθλήματα και μορφές άσκησης, θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 12 Φεβρουαρίου μάθημα σκι στο χιονοδρομικό κέντρο του Φαλακρού Δράμας. Η αναχώρηση θα γίνει στις 8.30 π.μ. από το σχολείο.



Παρακαλούμε να συμπληρώσετε την παρακάτω φόρμα

Ονοματεπώνυμο Παιδιού.....

Ονοματεπώνυμο Γονέα/Κηδεμόνα.....

Τάξη

Τηλέφωνο.....

Υπάρχουν προβλήματα υγείας:

Δηλώνω υπεύθυνα ότι τα παραπάνω στοιχεία είναι αληθή και ότι επιτρέπω στο παιδί μου να συμμετάσχει.

Ο/Η δηλών/ούσα

Υπογραφή

Υπεύθυνη Οργάνωσης: Λαμπάκη Ολυμπία, ΚΦΑ, Τηλ. 6937353339

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ & ΚΑΝΟ ΚΑΓΙΑΚ

Αγαπητοί γονείς - κηδεμόνες,

σας ενημερώνουμε ότι στα πλαίσια των προγραμματισμένων εξωσχολικών δράσεων για τη βελτίωση της υγείας των παιδιών σας και τη γνωριμία με νέα αθλήματα και μορφές άσκησης, θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 8 Απριλίου μάθημα Κανό Καγιάκ για αρχάριους & ποδηλασία στη Γαλήνη του Νέστου- Βάση Τοξοτών. Η αναχώρηση θα γίνει στις 11.00π.μ. από το σχολείο.



Παρακαλούμε να συμπληρώσετε την παρακάτω φόρμα

Ονοματεπώνυμο Παιδιού.....

Ονοματεπώνυμο Γονέα/Κηδεμόνα.....

Τάξη

Τηλέφωνο.....

Υπάρχουν προβλήματα υγείας;

Δηλώνω υπεύθυνα ότι τα παραπάνω στοιχεία είναι αληθή και ότι επιτρέπω στο παιδί μου να συμμετάσχει.

Ο/Η δηλών/ούσα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8^ο – Συναισθήματα & γνώμες των συμμετεχόντων/ουσών

Περάσαμε τέλεια! Η αγωνία για το τι θα κάνουμε στο χιονοδρομικό κέντρο και τα μαγευτικά τοπία που συναντούσαμε στη διάρκεια έκανε το ταξίδι τόσο ευχάριστο και διασκεδαστικό. Φυσικά οπού κοιτούσες έβλεπες φαντασμαγορικές τούμπες που συνοδεύονταν με αφάνταστο γέλιο!!! **Θέλουμε κι άλλο!!!! KM.**

Αχ ναι κυρία να ξαναπάμε!!!! Αυτό το μέρος είναι τέλειο!!! 😊 Μαριέττα

«Μετά από την επίσκεψη μας στον Ιππικό Όμιλο της Γκιώνας (Ξάνθη), θέλησα να μάθω περισσότερα πράγματα για την ιππασία και να τα μοιραστώ μαζί σας! Δείτε τί βρήκα. . .
..!Η **Ιππασία** είναι ένα από τα αρχαιότερα αθλήματα. Η εφαρμογή ίδιων κανόνων βαθμολόγησης ανδρών και γυναικών, καθώς επίσης και η επιβράβευση όχι μόνο του ιππέα αλλά και του αλόγου, καθιστούν την Ιππασία μοναδική ως άθλημα...». Κική

«Εγώ δεν έχω να πω κάτι το συναρπαστικό, απλά είναι ωραίο να ασχοληθούμε πιο πολύ με την ιππασία...! είναι υπέροχη αίσθηση και διασκεδάσεις απίστευτα, ενώ αθλείστε κιόλας...! κάντε το...ειλικρινά αξίζει....!». Θεοδοσία

«Κυρία, και πιο χορευτικά τραγούδια.. Όπως http://www.youtube.com/watch?v=8aIRIFUdX_4 και αυτό <http://www.youtube.com/watch?v=7xrxflJd196E&feature=related> και γενικά υπάρχουν πάρα πολλά ωραία τραγούδια που μπορούμε να κάνουμε στη zumba και ωραίες χορογραφίες». Μαρία

«Βοήθεια δεν ξέρω πώς να δημοσιεύω! Προσπαθώ να μάθω τις δυνατότητες του μπλοκ...». Τερέζα

«Περάσαμε τέλεια! Η αγωνία για το τί θα κάνουμε στο χιονοδρομικό κέντρο και τα μαγευτικά τοπία που συναντούσαμε στη διάρκεια έκανε το ταξίδι τόσο ευχάριστο και διασκεδαστικό. Φυσικά οπού κοιτούσες έβλεπες φαντασμαγορικές τούμπες που συνοδεύονταν με αφάνταστο γέλιο!!!
Θέλουμε κι άλλο!!!!» Μαριάνθη

«Κυρία, μπορούμε να κάνουμε κι εμείς μάθημα με skate στην αυλή; [Δείτε τι κάνει αυτός ο άνθρωπος και είναι αξιοθαύμαστος](#)». Θανάσης