



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Παν/μίου Θεσσαλίας

Αξιολόγηση Ολιγόλεπτων Προγραμμάτων Άσκησης στο δημοτικό σχολείο με τα
λόγια των δασκάλων

από την Κατσαντώνη Στυλιανή

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για την μερική
εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος
«Ψυχολογία της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού του Παν/μίου Θεσσαλίας

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1ος Επιβλέπων: Νικ. Διγγελίδης, Αναπ. Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας,
ΣΕΦΑΑ

2η Επιβλέπουσα: Σπυριδούλα Βάζου, Αναπ. Καθηγήτρια

3ος Επιβλέπων: Μάριος Γούδας, Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΣΕΦΑΑ

Τρίκαλα, Ελλάδα (2017)

Περιεχόμενα

Πίνακας Εικόνων	5
Κατάλογος συντομογραφιών	6
Λειτουργικοί ορισμοί.....	6
Ευχαριστίες.....	7
Περίληψη	8
Abstract.....	9
I. Εισαγωγή	10
Το σκεπτικό για τη διενέργεια της έρευνας	10
Σκοπός της έρευνας.....	10
Σημαντικότητα της έρευνας	10
Οριοθετήσεις της έρευνας.....	11
Περιορισμοί της έρευνας.....	11
II. Ανασκόπηση	12
Φυσική δραστηριότητα	12
Σχολική φυσική δραστηριότητα και Φυσική Αγωγή.....	12
Φυσική δραστηριότητα και παιδιά.....	13
Φυσική δραστηριότητα και παιγνιώδη συμπεριφορά	14
Φυσική δραστηριότητα στο σχολείο	15
Φυσική δραστηριότητα και γνωστική λειτουργία	15
Φυσική δραστηριότητα και ακαδημαϊκή επίδοση.....	16
Φυσική δραστηριότητα μέσα στην τάξη, ακαδημαϊκή επίδοση και σωματικό βάρος.....	17
III. Μεθοδολογία.....	24
Συμμετέχοντες.....	24
<i>Ανάλυση του Προγράμματος</i>	24
<i>Κριτήρια Συμμετοχής στη Μελέτη</i>	26
<i>Κριτήρια Αποκλεισμού Συμμετοχής</i>	26

Επεξεργασία δεδομένων.....	27
Διαδικασία και ανάλυση περιεχομένου	27
Εγκυρότητα, αξιοπιστία, εμπιστευσιμότητα	28
IV. Αποτελέσματα.....	31
1. Αξιολόγηση προγράμματος	31
<i>Συχνότητα εφαρμογής</i>	31
<i>Συνοχή της τάξης</i>	33
<i>Αντίκτυπο στους εκπαιδευτικούς</i>	35
<i>Μεταβάσεις</i>	36
2. Στάσεις των εκπαιδευτικών για το πρόγραμμα.....	37
<i>Πλεονεκτήματα</i>	37
<i>Μειονεκτήματα</i>	39
<i>Προσδοκίες</i>	40
<i>Προκλήσεις</i>	42
3. Προτάσεις	43
<i>Κινητικές Δραστηριότητες</i>	43
<i>Χρόνος</i>	44
<i>Χώρος</i>	45
<i>Προετοιμασία</i>	46
4. Συστάσεις.....	48
5. Γνωστικές λειτουργίες	49
6. Σχολιασμός του προγράμματος από τρίτους	50
<i>En κατακλείδι</i>	51
V. Συζήτηση.....	53
Αξιολόγηση του προγράμματος.....	53
Στάσεις των εκπαιδευτικών για το πρόγραμμα.....	53
Προτάσεις.....	54

Γνωστικές λειτουργίες.....	55
Συστάσεις και σχολιασμός από τρίτους	55
VI. Συμπεράσματα	56
VII. Βιβλιογραφία	57
Παράρτημα.....	62
I. Ημι-δομημένη συνέντευξη.....	62
II. Έντυπο Συναίνεσης.....	65
III. Αξιολόγηση του προγράμματος από την ερευνήτρια	68

Πίνακας Εικόνων

Εικόνα 1: Χρόνια προϋπηρεσίας, αριθμός δασκάλων, φύλο.....	24
Εικόνα 2: Word Frequency - Μεταβάλλεται η συμπεριφορά ή η συνοχή ή τάξη όταν εφαρμόζετε ολιγόλεπτες σωματικές δραστηριότητες;.....	35
Εικόνα 3: Word Frequency - Τί αντίκτυπο έχουν οι ΟΣΔ σε σας ως δάσκαλο;.....	36
Εικόνα 4: Word Frequency - Τί σας άρεσε σχετικά με τις ΟΣΔ και γιατί;	38
Εικόνα 5: Word Frequency - Ποιες ήταν οι προσδοκίες σας σχετικά με την υλοποίηση των ολιγόλεπτων σωματικών δραστηριοτήτων στην τάξη;.....	41
Εικόνα 6: Word Frequency - Τι προκλήσεις αντιμετωπίσατε και πως τις ξεπεράσατε;	43
Εικόνα 7: Word Frequency - Τώρα που έχετε κάποια εμπειρία από την εφαρμογή των ΟΣΔ, τι θα αλλάζατε;.....	44
Εικόνα 8: Word Frequency - Αν ένα δάσκαλος ρωτούσε τη γνώμη σας σχετικά με την εφαρμογή των ΟΣΔ, τί θα του λέγατε;	49

Κατάλογος συντομογραφιών

ΟΠΑ	Ολιγόλεπτα Προγράμματα Άσκησης
ΔΜΣ	Δείκτης Μάζας Σώματος
ΦΑ	Φυσική Αγωγή
ΦΔ	Φυσική Δραστηριότητα
ΔΕΙΠΣ	Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών
ΑΠΣ	Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών
ΡΑΑC	Physical Activity Across the Curriculum

Λειτουργικοί ορισμοί

Στην έρευνα θα συναντήσετε κάποιους ορισμούς, που ίσως σας δυσκολέψει η ερμηνεία τους. Παρακάτω, σας παραθέτουμε τον ορισμό αυτών.

Η γνωστική λειτουργία είναι οι επιμέρους νοητικές λειτουργίες, που εισρέουν στον άνθρωπο μέσω των αισθητηριακών διόδων επικοινωνία και οδηγούν στην κατάκτηση και τη χρήση της γνώσης. Αυτές είναι: η αντίληψη, η προσοχή, η μνήμη, η σκέψη και η γλώσσα.

Η διαθεματική προσέγγιση (διαθεματικότητα) συνιστά καινοτομία, τόσο ως προς το περιεχόμενο της διδασκαλίας όσο και ως προς τη μέθοδο εργασίας. Συγκεκριμένα, το περιεχόμενο της διδασκαλίας δεν αφορά ξεχωριστά μαθήματα που γίνονται σε τακτή ώρα το καθένα, αλλά καταστάσεις μάθησης που προσεγγίζουν το περιεχόμενο της διδασκαλίας ως κάτι ενιαίο και αδιαίρετο (Σαλβαράς 2004). Με άλλα λόγια: κατά τη διαθεματική προσέγγιση και ανάλογα με το θέμα που εξετάζεται, διάφορα μαθήματα ενιαιοποιούνται. Συγχρόνως, η διαθεματική διδασκαλία σχετίζεται με ορισμένη μέθοδο εργασίας που τη χαρακτηρίζουν τα ακόλουθα στοιχεία: οι μαθητές αυτενεργούν κατά τη διδασκαλία και η μάθηση αποβαίνει βιωματική. Χρησιμοποιείται η φυσική εποπτεία σε μεγάλο βαθμό και οι μαθητές μαθαίνουν μέσα από το δικό τους προβληματισμό.

Έξη, είναι μια συνήθεια που αποκτήθηκε με την επανάληψη μιας πράξης ή με τη συνεχή επίδραση του ίδιου παράγοντα.

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της μεταπτυχιακής μου εργασίας, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Νικόλαο Διγγελίδη, Αναπληρωτή Καθηγητή του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ο οποίος υπήρξε ο κύριος επιβλέπων της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής. Χωρίς τη βοήθεια και την υποστήριξή του θα ήταν αδύνατη η ολοκλήρωση της συγκεκριμένης εργασίας. Επίσης, ευχαριστώ τον κ. Μάριο Γούδα, Καθηγητή του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και την κ. Βάζου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για την πολύτιμη συμβολή τους στην ολοκλήρωση της εργασίας μου.

Ιδιαίτερος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους διευθυντές των σχολικών μονάδων στις οποίες πραγματοποιήθηκε η έρευνα αλλά και τους συναδέλφους εκπαιδευτικούς που βοήθησαν στη συγκέντρωση των ερευνητικών δεδομένων και ασφαλώς τους μαθητές.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον πατέρα μου και το σύζυγό μου για την ουσιαστική, ηθική και ψυχολογική στήριξη που μου παρείχαν σε όλη τη διάρκεια αυτού του όμορφου ταξιδιού.

Περίληψη

Στυλιανή Κατσαντώνη: Αξιολόγηση Ολιγόλεπτων Προγραμμάτων Άσκησης στο δημοτικό σχολείο με τα λόγια των δασκάλων.

(Με την επίβλεψη του κ. Νικόλαου Διγγελίδη, Επίκουρου Καθηγητή)

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την ενσωμάτωση σωματικής δραστηριότητας στην τάξη τους και να καθορίσει τις ιδιαιτερότητες αυτών των προτεινόμενων ολιγόλεπτων «διαλειμμάτων».

Στην έρευνα συμμετείχαν 10 εκπαιδευτικοί Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (6 γυναίκες και 4 άνδρες), που εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα ολιγόλεπτων διαλειμμάτων άσκησης στην τάξη τους. Τα ερευνητικά δεδομένα συλλέχθηκαν με τη μέθοδο της προφορικής συνέντευξης, με ημι-δομημένη μορφή και ερωτήματα ανοικτού τύπου. Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική μεθοδολογία με ανάλυση περιεχομένου. Για την οργάνωση του περιεχομένου και την κατηγοριοποίηση των λεκτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το πακέτο NVivo 9.0.

Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί προτιμούν τα «διαλείμματα» δραστηριοτήτων που είναι εύκολο να τα διαχειριστούν. Είναι γρήγορα, ακαδημαϊκά προσανατολισμένα και ευχάριστα για τους μαθητές. Τα ολιγόλεπτα προγράμματα άσκησης, μέσα στην τάξη, παρέχουν τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς και τα παιδιά να εκφραστούν μέσω τις άσκησης. Προσφέρουν έναν εναλλακτικό τρόπο διδασκαλίας με κοινό παρονομαστή για όλους το ευχάριστο κλίμα, διάθεση για μάθημα και περισσότερα χαμόγελα.

Λέξεις – Κλειδιά: διαλείμματα δραστηριοτήτων, εκπαιδευτικοί, συμπεριφορά μαθητών, διασκέδαση, διαχείριση

Abstract

Stiliani Katsantoni: Evaluation of short physical activities programs in elementary school in the words of teachers.

(Under the supervision of Nikolaos Digelidis, Associate Professor)

The purpose of this study was to explore classroom teachers' perceptions of incorporating physical activity breaks into their classroom and to determine specific features of preferred activity breaks.

The research data were collected using one-on-one semi-structured open-ended interviews. The survey involved 10 elementary school teachers (6 females and 4 males), who had attended programs. For the purposes of this research was used qualitative content with analysis methodology (content analysis). To organize the content and categorize the verbal data was used the package NVivo 9.0.

The findings indicated that teachers prefer activity breaks that are easy to manage, quick, academically oriented and enjoyable for students. The active breaks in classroom, enable teachers and children to express themselves through the exercise. They offer an alternative way of teaching with common factor for all, the pleasant climate, available for lessons and more smiles.

Keywords: activity breaks, classroom teachers, students' behavior, fun, management

I. Εισαγωγή

Το σκεπτικό για τη διενέργεια της έρευνας

Οι εκπαιδευτικοί στην προσπάθειά τους να παρέχουν στα παιδιά μια όσον τον δυνατόν ολοκληρωμένη εκπαίδευση θα πρέπει να προσπαθούν να μην αγνοούν κανέναν μαθησιακό τομέα (διανοητικό, σωματικό, συναισθηματικό και κοινωνικό). Το πρώτο άμεσο εργαλείο που έχει ένα παιδί είναι το σώμα του. Μέσω της γυμναστικής το σώμα ασκείται, αλλά για να επωφεληθούν επιπλέον κι ο συναισθηματικός και κοινωνικός τομέας χρειάζεται το παιδί να μάθει να εκφράζεται μέσω αυτού.

Στα πλαίσια, λοιπόν, μιας ολιστικής μαθησιακής προσέγγισης εξετάστηκε η επίδραση της εφαρμογής του προγράμματος «Ολιγόλεπτων Προγραμμάτων Άσκησης» μέσα στην τάξη, από τη σκοπιά των εκπαιδευτικών. Αυτό σημαίνει ότι οι εκπαιδευτικοί το εφαρμόζουν και τελικώς το κρίνουν και αξιολογούν τα αποτελέσματά του.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της μελέτης, ήταν η αξιολόγηση εφαρμογής ενός σύντομου προγράμματος ήπιας άσκησης (Ολιγόλεπτα Προγράμματα Άσκησης (ΟΠΑ) κατά τη διάρκεια του μαθήματος, μέσα από την οπτική των δασκάλων της. Με άλλα λόγια η αξιολόγηση της εφαρμογής εναλλακτικών διδακτικών προσεγγίσεων σε διάφορα γνωστικά αντικείμενα και σχέδια εργασίας εντός της τάξης. Επίσης, διερευνήθηκε η άμεση επίδραση της άσκησης στη δημιουργία ευχάριστου μαθησιακού περιβάλλοντος, στη βελτίωση του γλωσσικού κώδικα επικοινωνίας, στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων μέσω της συνεργασίας των ομάδων, την κοινωνική συνεργασία και αλληλεγγύη.

Σημαντικότητα της έρευνας

Μέσα από αυτή την έρευνα, και συγκεκριμένα, μέσα από τα λόγια των δασκάλων, δίνεται η δυνατότητα στον άμεσα ενδιαφερόμενο, που επιθυμεί να εφαρμόσει ένα τέτοιο πρόγραμμα, να ενημερωθεί αναλυτικά για το πόσο υλοποιήσιμο είναι, γιατί εξετάζει όλες τις παραμέτρους. Συγκεκριμένα, μέσα από τα λόγια των δασκάλων μπορούμε να μάθουμε για την αναγκαιότητα και τις απειλές από την εφαρμογή σωματικής δραστηριότητας για τον έλεγχο στην τάξη, την προτίμηση

για αυτά τα «διαλείμματα» σωματικών δραστηριοτήτων αλλά και αν συνδέονται με το ακαδημαϊκό περιεχόμενο, τη σημασία της ευκολίας της εφαρμογής αλλά και αν είναι διασκεδαστική για το μαθητή.

Οριοθετήσεις της έρευνας

Στη μελέτη συμμετείχαν οι εκπαιδευτικοί εκείνοι που υλοποίησαν την εφαρμογή των Ολιγόλεπτων Προγραμμάτων Άσκησης εντός των αιθουσών διδασκαλίας. Αυτοί απαρτίζουν την πειραματική ομάδα και είναι συνολικά δέκα (10).

Περιορισμοί της έρευνας

Στο σημείο αυτό, πρέπει να αναφέρω ότι το γεγονός, ότι οι απαντήσεις που πήραμε ήταν η γνώμη των δασκάλων και όχι των μαθητών, μπορεί να είναι ένας παράγοντας που πιθανόν να δράσει ανασταλτικά στην γενίκευση των αποτελεσμάτων. Επίσης, το ίδιο μπορεί να σημαίνει και για το γεγονός, ότι όλοι οι εκπαιδευτικοί εφάρμοσαν το πρόγραμμα, ο καθένας κάτω από διαφορετικές συνθήκες. Προσάρμοσε το πρόγραμμα στην δική του τάξη, το δικό του χώρο και στο δικό του χρόνο. Τέλος, το γεγονός ότι οι συγκεκριμένοι δάσκαλοι ήταν πρόθυμοι και θετικά προϊδεασμένοι για να εφαρμόσουν κάτι διαφορετικό και καινούριο, ήταν και αυτό ένας ανασταλτικός παράγοντας στην εξαγωγή των αποτελεσμάτων.

II. Ανασκόπηση

Φυσική δραστηριότητα

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα» είναι ένας ευρύς όρος, ο οποίος χρησιμοποιείται για να περιγράψει διάφορα είδη κίνησης. Για παράδειγμα το περπάτημα, οι απλές καθημερινές δουλειές του σπιτιού, η κηπουρική, τα σπορ, το παιχνίδι, ο χορός χαρακτηρίζονται -σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας- ως φυσική δραστηριότητα (Stone, McKenzie, Welk & Booth, 1998). Πιο συγκεκριμένα, ως «φυσική δραστηριότητα» ορίζεται η οποιαδήποτε μορφή σωματικής κίνησης, η οποία παράγεται από τους σκελετικούς μύες και αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη πέραν του επιπέδου της σωματικής ηρεμίας (Thompson et al, 2003).

Η έξη των παιδιών στη φυσική δραστηριότητα είναι πιθανό να τα ακολουθεί και στην ενήλικη ζωή τους, σημειώνοντας σημαντικά οφέλη για την υγεία τους –σωματική και ψυχική (Stone et al, 1998; Welk, Corbin & Dale, 2000; Bluechardt, Wiener & Shephard, 1995; Dwyer, Blizzard & Dean, 1996; Ericsson, 2008). Τα παιδιά που ασκούνται συστηματικά, έχουν καλύτερα επίπεδα αυτογνωσίας, αυτοπειθαρχίας και παιγνιώδους συμπεριφοράς (Tomporowski, McCullick, Pendleton, & Pesce, 2015; CDC, 2014).

Σχολική φυσική δραστηριότητα και Φυσική Αγωγή

Οι τρόποι με τους οποίους το δημοτικό σχολείο προωθεί τη φυσική δραστηριότητα είναι οι εξής: μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου και μέσα από σχολικούς αγώνες είτε τοπικούς είτε πανελλαδικής εμβέλειας (Δ.Ε.Π.Π.Σ και Α.Π.Σ.). Το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Υπουργική Απόφαση 21072β/Γ2/ΔΕΠΠΣ, 2003) του Υπουργείου Παιδείας, δια Βίου Μάθησης & Θρησκευμάτων δίνει έμφαση στη διαθεματικότητα και στο αντικείμενο του μαθήματος της ΦΑ (Δ.Ε.Π.Π.Σ και Α.Π.Σ.). Τα κινητικά διαθεματικά προγράμματα του Αναλυτικού Προγράμματος έχουν ως πρωταρχικό στόχο τη σωματική ανάπτυξη του παιδιού, αλλά ταυτόχρονα συμβάλλουν και στη γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξή του.

Το μάθημα της ΦΑ σκοπεύει πρωτίστως στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων και δευτερευόντως στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Ωστόσο, ο χρόνος που διατίθεται για το μάθημα της ΦΑ εβδομαδιαίως, δεν αρκεί. Το γεγονός αυτό, καταδεικνύεται από μια ευρωπαϊκή έρευνα, σύμφωνα με την οποία η Ελλάδα, η Ιρλανδία

και η Αγγλία, εμφανίζονται ως οι χώρες οι οποίες αφιερώνουν το λιγότερο χρόνο στο μάθημα της ΦΑ (Barros, Silver & Stein, 2009). Καταγράφεται ουσιαστικά μια τάση μείωσης των ωρών που αντιστοιχούν στη ΦΑ και παράλληλης ενίσχυσης των ωρών που αφιερώνονται σε μαθήματα όπως είναι τα Μαθηματικά, η Γλώσσα και οι Φυσικές Επιστήμες με σκοπό να βελτιωθεί η βαθμολογία και γενικότερα η ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών (Wilkins et al, 2003).

Φυσική δραστηριότητα και παιδιά

Μπορεί κάποιος να ανακαλύψει περισσότερα πράγματα για ένα άτομο μέσα από μία ώρα παιχνιδιού, παρά συνομιλώντας μαζί του για ένα ολόκληρο χρόνο.

Πλάτων

Αυτό το γνωμικό του Πλάτωνα, προσδιορίζει ανάγλυφα και εύστοχα τη συμβολή του παιχνιδιού και ειδικότερα της φυσικής δραστηριότητας στη διαμόρφωση της προσωπικότητας ενός ατόμου. Πράγματι, όλοι όσοι νοιάζονται για τα παιδιά και επιθυμούν να τα δουν να μεγαλώνουν και να γίνονται υγιείς ενήλικες, οφείλουν να τους διασφαλίσουν την προώθηση της σωματικής άσκησης σε καθημερινή βάση. Ταυτόχρονα, είναι εξίσου σημαντικό να υπάρχει ένα θετικό περιβάλλον για τη σωματική δραστηριότητα, δίνοντας στα παιδιά όλων των ηλικιών ευκαιρίες, ώστε να είναι σωματικά ενεργά σε καθημερινή βάση. Πέρα απ' αυτό, όμως, είναι σημαντικό για τα παιδιά να έχουν αντίστοιχα πρότυπα στην οικογένεια, δηλαδή γονείς που έχουν εντάξει τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO 2000) οι φυσικές δραστηριότητες για τα άτομα ηλικίας 5-17 χρονών πρέπει να περιλαμβάνουν μέτριας ή έντονης έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα για 60 λεπτά την ημέρα. Στα πλαίσια των 60 λεπτών, στόχος είναι η ενδυνάμωση των μυών και των οστών και γι' αυτό πρέπει να περιλαμβάνονται κινήσεις που ενδυναμώνουν τους μυς χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος (π.χ. αναρρίχηση σε τοίχους). Για πρόσθετα οφέλη, οι σωματικές δραστηριότητες πρέπει να διαρκούν για περισσότερο από 60 λεπτά την ημέρα.

Οι συστάσεις αυτές είναι σχετικές για όλα τα υγιή παιδιά, ηλικίας 5-17 ετών, εκτός εάν συγκεκριμένες ιατρικές εξετάσεις αποδεικνύουν το αντίθετο. Σ' αυτήν την περίπτωση, θα πρέπει να υπάρχει συνεργασία με τον κατάλληλο ιατρό, έτσι ώστε να

κατευθύνει τους γονείς και τους προπονητές για τα επιτρεπόμενα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.

Φυσική δραστηριότητα και παιγνιώδη συμπεριφορά

Η παιγνιώδης συμπεριφορά αποτελεί ένα εσωτερικό χαρακτηριστικό του κάθε ατόμου που εκδηλώνεται με ένα σταθερό και αναγνωρίσιμο τρόπο σε κάθε περιβάλλον (Barnett, 1990; Barnett, 1991; Singer et al, 1980; Τρεύλας και Τσιγγίλης, 2008). Ήδη από το 1993 η Bundy παρουσίασε μια νέα θεωρία για το παιχνίδι που συναντούμε σε πολλά σημεία στη βιβλιογραφία της εργοθεραπείας. Η Bundy τόνισε πόσο σημαντική είναι η διάθεση του παιδιού για παιχνίδι και το χαρακτήρισε ως «παιχνίδισμα» (Bundy, 1993). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή το παιχνίδι είναι μια αλληλεπίδραση μεταξύ του παιδιού και του περιβάλλοντός του η οποία χαρακτηρίζεται από εσωτερικό κίνητρο, εσωτερικό έλεγχο και αναβολή των εξωτερικών κανόνων της πραγματικότητας (Bundy, 1993; Morrison et al, 1991).

Επίσης υποστηρίχθηκε και μελετήθηκε διεξοδικά από την Barnett (Barnett, 1990; Barnett, 1991) ότι η παιγνιώδης συμπεριφορά ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Στη μελέτη της διερευνά το παιχνίδι σαν ένα σύνολο ατομικών χαρακτηριστικών (κινητικών, γνωστικών, κοινωνικών, συναισθηματικών, χιούμορ) τα οποία αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και το καθένα συνεισφέρει στη διαμόρφωση μιας συμπεριφοράς και έκφρασης που ονομάζεται παιγνιώδης συμπεριφορά (Barnett, 1990; Barnett, 1991). Σύμφωνα πάντα με την Barnett η παιγνιώδης συμπεριφορά συνίσταται από πέντε διαστάσεις: το φυσικό αυθορμητισμό, τον κοινωνικό αυθορμητισμό, το νοητικό αυθορμητισμό, την εκδήλωση ευχαρίστησης-χαράς και τέλος την αίσθηση του χιούμορ (Barnett, 1990; Barnett, 1991).

Η παιγνιώδης συμπεριφορά συμβάλλει στην κινητική ανάπτυξη που ταυτόχρονα μαζί, συμβάλλουν στη διαδικασία για τη συναισθηματική ενεργοποίηση των παιδιών. Τα παιδιά μαθαίνουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους, γίνονται πιο ικανά στο να κατανοούν πώς νιώθουν οι άλλοι, και αναπτύσσουν την αίσθηση του σωστού και λάθους στην επαφή με άλλα άτομα. Είναι ακόμη δυνατό να ενισχυθεί η αυτό-εικόνα του παιδιού καθώς αυτό γίνεται κινητικά πιο ικανό (Τρεύλας & Τσιγγίλης, 2008). Επιπλέον, οι παιγνιώδεις κινητικές δραστηριότητες παρέχουν ένα ιδανικό περιβάλλον για νοητική ανάπτυξη. Τα παιδιά με την παιγνιώδη συμπεριφορά καλούνται να ανακαλύψουν διαφορετικούς και πιο

αποτελεσματικούς τρόπους επίλυσης ενός προβλήματος ή εκτέλεσης μιας κίνησης (Bee, 1999).

Φυσική δραστηριότητα στο σχολείο

Το σχολείο πρέπει να χρησιμεύσει ως ένα εξαιρετικό μέρος για να παρέχει στα παιδιά την ευκαιρία για την καθημερινή φυσική δραστηριότητα, για να διδάξει τη σημασία της τακτικής σωματικής δραστηριότητας για την υγεία, και να οικοδομήσει τις δεξιότητες που υποστηρίζουν έναν δραστήριο τρόπο ζωής. (Pate et al., 2006). Οι δημοσιονομικοί περιορισμοί και η αυξανόμενη πίεση για τη βελτίωση τυποποιημένης βαθμολογίας στα διαγωνίσματα έχουν προκαλέσει στους διευθυντές των σχολείων να αμφισβητήσουν την αξία των άλλων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας. Αυτό έχει οδηγήσει σε σημαντική μείωση του διαθέσιμου χρόνου για φυσική αγωγή και σε ορισμένες περιπτώσεις, τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας με βάση το σχολείο έχουν πλήρως εξαλειφθεί. Ωστόσο συνήγοροι για τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας με βάση το σχολείο υποστηρίζουν ότι ο χρόνος κατανομής για την καθημερινή φυσική αγωγή δεν επηρεάζει αρνητικά τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και ότι η τακτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη συγκέντρωση των μαθητών και τη γνωστική λειτουργία (Johnston et al., 2011).

Φυσική δραστηριότητα και γνωστική λειτουργία

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων πέντε δεκαετιών, πολλοί ερευνητές έχουν εξετάσει τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας και της γνωστικής λειτουργίας. Η άσκηση φαίνεται μια απλή και ευρέως διαδεδομένη πρακτική συμπεριφορά που προκαλεί διάφορες διεργασίες του κεντρικού νευρικού συστήματος. Οι Stroth et al. (2009) μέσα από την έρευνά τους διαπίστωσαν ότι μια παρέμβαση από τρεις συνεδρίες των 30 λεπτών την εβδομάδα για 6 εβδομάδες, έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει την οπτική αντίληψη του χώρου και την απόδοση των νέων και των υγιών παιδιών. Το κύριο εύρημα ήταν ότι η εκπαίδευση βελτίωσε τη μνήμη, ενώ οπτικοχωρικά δεν είχε αρνητικές συνέπειες. Αυτά τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας μπορεί να είναι υπεύθυνη για τις διάφορες γνωστικές λειτουργίες.

Από την άλλη πλευρά οι Palmer, Miller και Robinson (2013) με τη δημοσίευσή τους την ίδια χρονιά εξέτασαν την επίδραση της άσκησης στο γνωστική λειτουργία των παιδιών της προσχολικής ηλικίας. Συγκεκριμένα εξέτασαν τα

αποτελέσματα της άσκησης 30 λεπτών στη γνωστική λειτουργία των παιδιών της προσχολικής ηλικίας. Η γνωστική λειτουργία των παιδιών προσχολικής ηλικίας αξιολογήθηκε μετά από μία μόνο περίοδο της άσκησης και μετά από μια καθιστική περίοδο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, μετά την εμπλοκή σε μια περίοδο άσκησης, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας παρουσίασαν σημαντικά μεγαλύτερη ικανότητα στη διατήρηση της προσοχής, σχετικά με εκείνους της καθιστικής περιόδου. Με βάση αυτά τα ευρήματα, παρέχοντας ευκαιρίες της άσκησης, φαίνεται να ενισχύεται η γνωστική λειτουργία των παιδιών της προσχολικής ηλικίας.

Παράλληλα, στόχος της έρευνας της Haarala (2013) ήταν να παράσχει μια ανασκόπηση της σχέσης της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και της κινητικής επιδεξιότητας με τις γνωστικές λειτουργίες και τη σχολική επίδοση σε παιδιά μέχρι 13 χρονών. Τα αποτελέσματα αυτής της σύγκρισης έδειξαν ότι τα υψηλά επίπεδα καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και των κινητικών δεξιοτήτων μπορεί να είναι επωφελή για την γνωστική ανάπτυξη και τη σχολική επίδοση. Τα στοιχεία που συνοψίζονται στην παρούσα επανεξέταση δείχνουν ότι τα παιδιά με τις καλύτερες κινητικές δεξιότητες, συγκριτικά με αυτά με τις φτωχότερες κινητικές ικανότητες έχουν μεγαλύτερες εγκεφαλικές δομές (τη μνήμη εργασίας και την προσοχή) καθώς και καλύτερη ακαδημαϊκή επίδοση. Έτσι, τα στοιχεία δείχνουν ότι τόσο η καρδιοαναπνευστική λειτουργία όσο και οι κινητικές δεξιότητες παίζουν σημαντικό ρόλο στη γνωστική ανάπτυξη κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας.

Φυσική δραστηριότητα και ακαδημαϊκή επίδοση

Πολλαπλές μελέτες έχουν εξετάσει την ποικιλία των επιπτώσεων της σωματικής δραστηριότητας και της φυσικής κατάστασης στους νέους. Οι Wittberg, Northrup & Cottrell (2012) αξιολόγησαν πιθανές διαφορές των παιδιών στην ακαδημαϊκή επίδοση που βασίστηκαν στην αεροβική ικανότητα σε μια περίοδο 2 ετών. Οι συμμετέχοντες στη συγκεκριμένη μελέτη ήταν μαθητές δημόσιου σχολείου της Δυτικής Βιρτζίνια. Οι μαθητές 5^{ης} τάξης εφάρμοσαν βασική σωματική δραστηριότητα για 2 χρόνια.

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης, επεκτείνουν τις υπάρχουσες γνώσεις σχετικά με τη σχέση μεταξύ μαθητή και σωματικής ικανότητας και ιδιαίτερα της αερόβιας ικανότητας και της ακαδημαϊκής επίδοσης. Εξετάζοντας πιθανές αλλαγές που θα μπορούσαν να συμβούν στην ακαδημαϊκή τους επίδοση ως αποτέλεσμα της

συστηματικής αθλητικής ενασχόλησης . Συγκεκριμένα, οι μαθητές που ασκούσαν συστηματικά και βελτίωσαν την αερόβια ικανότητά τους είχαν το υψηλότερο μέσο όρο βαθμολογίας στις ακαδημαϊκές εξετάσεις. Ενώ εκείνοι που είχαν το χαμηλότερο μέσο όρο βαθμολογίας ήταν οι μαθητές που είχαν χαμηλή αερόβια ικανότητα

Αντίθετα η παγκόσμια επιδημία της παχυσαρκίας σε συνδυασμό με την έλλειψη σωματικής άσκησης μπορεί να έχουν καταστροφικές συνέπειες για τη γνωστική λειτουργία των νέων και την ακαδημαϊκή επίδοσή τους κατά προέκταση. Έτσι οι Kantommaa et al. (2013) εξέτασαν κατά πόσο η κινητική δραστηριότητα και η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία μπορούν να προβλέψουν αργότερα την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών. Το δείγμα της μελέτης περιλάμβανε 8.061 έφηβους, η οποία περιείχε τα στοιχεία που γνωστοποίησαν οι γονείς σε σχέση με την κινητική λειτουργία των παιδιών τους στην ηλικία των 8 ετών και τις εκθέσεις των παιδιών όσον αφορά τη σωματική δραστηριότητα, τη παχυσαρκία και την ακαδημαϊκή τους επίδοση στην ηλικία των 16 ετών. Η σωματική δραστηριότητα των εφήβων σχετίστηκε θετικά με την ακαδημαϊκή απόδοση των μαθητών (υψηλότερη κατά μέσο όρο βαθμολογία), ενώ η παχυσαρκία σχετίστηκε αρνητικά με την ακαδημαϊκή απόδοσή τους σημειώνοντας χαμηλότερο μέσο όρο βαθμολογίας. Συνεπώς η σωματική δραστηριότητα και η παχυσαρκία αποτελούν παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την κινητική λειτουργία και την ακαδημαϊκή επίδοση των εφήβων.

Φυσική δραστηριότητα μέσα στην τάξη, ακαδημαϊκή επίδοση και σωματικό βάρος

Η συνεχόμενη μείωση των ωρών του μαθήματος της φυσικής αγωγής σε συνδυασμό με τη δραστική αύξηση των επιπέδων παχυσαρκίας των παιδιών, ώθησε ορισμένα κράτη να αναθεωρήσουν τον ελάχιστο αριθμό ωρών φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία. Οι υπεύθυνοι ως αντιστάθμισμα της μειωμένης φυσικής δραστηριότητας των παιδιών πρότειναν στην εκπαιδευτική κοινότητα να βρει εναλλακτικές μεθόδους για την αύξηση των επιπέδων της σωματικής άσκησης. Η σωματική άσκηση στο πρόγραμμα σπουδών, το Physical Activity Across the Curriculum (PAAC), όπως σημειώθηκε και παραπάνω, είναι μία 3-ετή εφαρμογή ενός προγράμματος μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του μαθήματος σε δημοτικά σχολεία. Η εφαρμογή του προγράμματος στοχεύει μεταξύ άλλων στη μείωση της παιδικής παχυσαρκίας. Στην έρευνα των Dubose et al. (2008)

συμμετείχαν μαθητές από είκοσι δύο δημοτικά σχολεία. Τα σχολεία, τυχαία, επιλέχθηκαν κάποια ως ομάδες ελέγχου και δεν μετέβαλαν τον τρόπο διδασκαλίας τους και κάποια ως σχολεία παρέμβασης όπου εφαρμόζαν το πρόγραμμα. Στα σχολεία που επιλέχθηκαν να κάνουν την παρέμβαση PAAC, οι εκπαιδευτικοί διδάχθηκαν στην τάξη πώς να ενσωματώσουν τις σωματικές δραστηριότητες στα ακαδημαϊκά μαθήματα. Οι εκπαιδευτικοί κλήθηκαν να εφαρμόζουν 90-100 λεπτά PAAC κάθε εβδομάδα την περίοδο της μελέτης των 3 ετών. Μετά το πέρας της έρευνας παρατηρήθηκε ότι η εφαρμογή του προγράμματος έχει τη δυνατότητα να αυξήσει την φυσική δραστηριότητα χωρίς να μειωθεί σημαντικά ο χρόνος που διατίθεται για την ακαδημαϊκή διδασκαλία. Η εφαρμογή της PAAC έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει ένα πιο ενθαρρυντικό περιβάλλον το οποίο παρέχει μια θετική διαχείριση της τάξης και αυξάνει την ακαδημαϊκή επίδοση με την προσφυγή σε ποικίλες μορφές μάθησης.

Παλαιότερα οι Donnelly et al. (2009) είχαν κάνει παρόμοια έρευνα για να προωθήσουν τη σωματική δραστηριότητα και να μειώσουν την αύξηση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας σε παιδιά του δημοτικού σχολείου. Η εφαρμογή ενός προγράμματος 90 λεπτά/εβδομάδα μέτριας έως έντονης φυσικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια του μαθήματος διάρκεσε τρία χρόνια. Όπως στην προηγούμενη έρευνα έτσι και σε αυτή η αλλαγή του ΔΜΣ από την αρχική τιμή και μετά από τρία έτη επηρεάστηκε σημαντικά από την εφαρμογή του PAAC. Οι μαθητές που συμμετείχαν σε φυσική δραστηριότητα διάρκειας μεγαλύτερης των 75 λεπτά / εβδομάδα παρουσίασαν σημαντικά μικρότερη αύξηση του ΔΜΣ σε σύγκριση με τους μαθητές που ασκούνταν λιγότερο 75 λεπτά.

Ο Mahar (2011) εξέτασε τις επιπτώσεις της ολιγόλεπτης σωματικής δραστηριότητας στην προσοχή των μαθητών δημοτικού σχολείου κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Τα στοιχεία δείχνουν μια μικρή βελτίωση της προσοχής των μαθητών ως αποτέλεσμα της εφαρμογής ολιγόλεπτων σωματικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Επίσης τα αποτελέσματα καταδεικνύουν ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εκπαιδευτούν σε ένα σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα και να οδηγήσουν αποτελεσματικά την τάξη με βάση τις σωματικές δραστηριότητες.

Στην ίδια λογική κινήθηκε επίσης και η έρευνα των Chaya, Nagendra, Selvam Kurpad και Srinivasan (2012) και στόχος αυτής ήταν να εκτιμηθεί η επίδραση της

γιόγκα, σε σύγκριση με τη σωματική δραστηριότητα για τη γνωστική απόδοση σε μαθητές ηλικίας 7- 9. Οι ερευνητές αξιολόγησαν τις γνωστικές λειτουργίες τους (προσοχή και συγκέντρωση, οπτικές – χωρικές ικανότητες, λεκτική ικανότητα και αφηρημένη σκέψη). Δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές στην απόδοση των γνωστικών λειτουργιών ανάμεσα στις δύο ομάδες (γιόγκα - σωματική δραστηριότητα). Η γιόγκα ήταν εξίσου αποτελεσματική με τη φυσική δραστηριότητα για το σχολείο που μπορεί να είναι ένα αγχωτικό περιβάλλον για ορισμένους εφήβους.

Υπάρχουν αυξανόμενα στοιχεία για τη συσχέτιση ανάμεσα στη σωματική δραστηριότητα, το πάχος και τη γνωστική λειτουργία κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Για παράδειγμα η έρευνα των Donnelly & Lambourne (2011) δείχνει ότι αυτές οι μεταβλητές συνδέονται με την ακαδημαϊκή επίδοση. Στην τάξη, η εφαρμογή σωματικών δραστηριοτήτων, παρέχει μια βιώσιμη προσέγγιση για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), τη γνωστική λειτουργία και τελικά την ακαδημαϊκή επίδοση.. Ειδικότερα η εφαρμογή ενός προγράμματος (PAAC) με σωματικές δραστηριότητες κατά την ώρα του μαθήματος οδήγησε στη βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης κατά 6% σε σύγκριση με τις ομάδες ελέγχου.. Επίσης ο δείκτης μάζας σώματος αυξήθηκε λιγότερο από την αρχική τιμή μετά από 3 χρόνια εφαρμογής του προγράμματος σε μαθητές με μεγαλύτερη από 75 λεπτά εφαρμογής του PAAC την εβδομάδα (1,8 ΔΜΣ) σε σύγκριση με τους μαθητές με λιγότερο από 75 λεπτά PAAC την εβδομάδα (2.4ΔΜΣ).

Τα σχολεία αναγνωρίζονται ως κεντρικό στοιχείο σε ένα σύστημα που εξασφαλίζει ότι τα παιδιά συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες για να αναπτύξουν τον υγιεινό τρόπο ζωής. Με τα παιδιά να ξοδεύουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο σχολείο, άλλες συμπληρωματικές ευκαιρίες για σωματικές δραστηριότητες είναι απαραίτητες. Μια τέτοια ευκαιρία είναι, μέσα στην τάξη με τη βοήθεια του δασκάλου, να εφαρμοστούν κάποια active breaks (διαλείμματα με σωματικές δραστηριότητες – παιχνίδια). Ως εκ τούτου, ο σκοπός της εργασίας των Bershwinger & Brusseau (2013) ήταν να διαπιστωθεί η επίδραση αυτών των διαλειμμάτων στη φυσική δραστηριότητα των μαθητών. Οι συμμετέχοντες σε αυτή τη μελέτη ήταν 18 μαθητές της 4ης τάξης . Οι μαθητές φορούσαν το NL-1000 πιεζοηλεκτρικό βηματόμετρο για 2 εβδομάδες (μια βασική εβδομάδα και μια εβδομάδα στην οποία εφάρμοσαν τα active breaks) κατά τη διάρκεια του χειμώνα του 2012. Οι δραστηριότητες δημιουργήθηκαν από το δάσκαλο. Τα ευρήματα

υποδηλώνουν ότι οι δραστηριότητες στην τάξη έχουν τη δυνατότητα να αυξήσουν την καθημερινή φυσική δραστηριότητα των παιδιών. Η εφαρμογή των active breaks στο σχολείο (σε μικρό δείγμα όμως) έδειξε ότι είναι δυνατόν να αυξηθεί η φυσική δραστηριότητα των παιδιών. Επομένως απαιτούνται μελλοντικές μελέτες εφαρμογής του προγράμματος σε ένα μεγαλύτερο και πιο ποικιλόμορφο πληθυσμό για να υποστηρίξει αυτά τα ευρήματα.

Ο Piaget (1972) υποστήριξε ότι «ο στόχος της εκπαίδευσης θα πρέπει να είναι η προοδευτική κατάργηση των ορίων ανάμεσα στις επιστήμες ή τουλάχιστον η δημιουργία ανοιγμάτων που θα επιτρέπουν στους μαθητές να κινούνται ελεύθερα από τον ένα τομέα στον άλλο και να επιλέγουν ανάμεσα σε πολλαπλούς συνδυασμούς». Έτσι λοιπόν σκοπός της έρευνας των Καπρίνη, Διγγελίδη και Παπαϊωάννου() ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός διαθεματικού προγράμματος φυσικής αγωγής στην ικανοποίηση, στο κλίμα παρακίνησης και στην ακαδημαϊκή επίδοση στα μαθηματικά σε μαθητές Δ΄ Δημοτικού. Οι διαθεματικές δραστηριότητες αφορούσαν στη βιωματική παρουσίαση και προσέγγιση μαθηματικών εννοιών (όπως για παράδειγμα εμβαδόν, περίμετρος, μονάδες μέτρησης χρόνου, μήκους, βάρους, μαθηματικές πράξεις φυσικών δεκαδικών αριθμών, χρήση του ευρώ κ.α.), που διδάσκονται στη συγκεκριμένη ηλικία στα τυπικά δημόσια σχολεία της χώρας μας. Για τους σκοπούς της έρευνας σχεδιάστηκαν και διδάχθηκαν οκτώ διαθεματικά μαθήματα φυσικής αγωγής ενοποιημένα με έννοιες μαθηματικών.

Από την ανάλυση των δεδομένων, επιβεβαιώθηκαν οι ερευνητικές υποθέσεις για αύξηση της ικανοποίησης, της εσωτερικής παρακίνησης και των ακαδημαϊκών επιδόσεων των μαθητών στα μαθηματικά. Αντίθετα, δεν επαληθεύθηκαν οι υποθέσεις για μειωμένο άγχος και αύξηση της αυτοαντίληψης των παιδιών. Αναφορικά με την ικανοποίηση που μπορεί να νιώθουν οι μαθητές με τη συμμετοχή τους σε ένα διαθεματικό μάθημα, ενισχύθηκε η άποψη ότι η διαθεματική διδακτική προσέγγιση παρουσιάζεται ως μια ενδιαφέρουσα, ελκυστική και διασκεδαστική προσέγγιση. Τα παιδιά συμμετείχαν με περισσότερη αφοσίωση και προσήλωση στις δραστηριότητες που έγιναν και έδειξαν να βιώνουν μια “κατάσταση ψυχολογικής ροής”, δηλαδή να γίνονται ένα με τη δραστηριότητα και να μην αντιλαμβάνονται το πέρασμα της διδακτικής ώρας.

Η ενσωμάτωση της σωματικής δραστηριότητας στην τάξη είναι μια πολλά υποσχόμενη λεωφόρος για τη νεολαία για την αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας και την βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης της. Ο σκοπός της Vazou et al. (2012) στην ερευνά τους ήταν να εξετάσουν την επίδραση της σωματικής δραστηριότητας, αν ενσωματωθεί με τα ακαδημαϊκά μαθήματα, σε σύγκριση με τα παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας. Συμμετείχαν τετάρτης και έκτης δημοτικού. Η παρέμβαση περιλάμβανε έξι συνεχόμενα μαθήματα πάνω από δύο εβδομάδες σε ένα ακαδημαϊκό θέμα (Γλώσσα Τέχνες, Μαθηματικά, Κοινωνικών Σπουδών), εναλλάξ. Τα παιδιά έκαναν τη μια μέρα μάθημα με τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας και την άλλη με την ενσωμάτωση της σωματικής δραστηριότητας ενδιάμεσα στις ώρες. Δηλαδή από δέκα λεπτά την 3^η και την 5^η ώρα.

Οι παράγοντες που αξιολογήθηκαν ήταν το ενδιαφέρον/διασκέδαση, η αντιληπτική ικανότητα, η προσπάθεια, η αξία και η πίεση. Παρατηρήθηκε ότι το ενδιαφέρον/διασκέδαση μειώθηκαν σημαντικά μετά την 4^η και την 6^η ώρα όταν το μάθημα διεξάγονταν με τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας. Αντίθετα αυξήθηκαν σημαντικά μετά την 5^η ώρα που εφαρμόστηκε ο εναλλακτικός τρόπος διδασκαλίας με τα 10λεπτα διαλείμματα σωματικής δραστηριότητας. Η αντιληπτική ικανότητα και η προσπάθεια αυξήθηκαν σημαντικά μετά την εφαρμογή των σωματικών δραστηριοτήτων ενώ ούτε η αντιληπτή αξία του μαθήματος μειώθηκε ούτε τα παιδιά αναφέρουν συναισθήματα της πίεσης από αυτή την εναλλακτική μέθοδο διδασκαλίας. Αυτή η έρευνα έδειξε ότι η σωματική δραστηριότητα αν ενσωματωθεί με τα ακαδημαϊκά μαθήματα μπορεί να επηρεάσει θετικά το ακαδημαϊκό κίνητρο των παιδιών.

Η σωματική δραστηριότητα μέσα στην τάξη είναι μια νέα προσέγγιση με στόχο τη βελτίωση τόσο του επιπέδου της φυσικής δραστηριότητας αλλά και της ακαδημαϊκής επίδοσης. Αυτή η μελέτη των Vazou & Smiley-Oyen (2014), διερεύνησε την επίδραση 10λεπτων διαλειμμάτων αερόβιας φυσικής δραστηριότητας τα οποία ενσωματώθηκαν στα μαθηματικά, στην εκτελεστική λειτουργία και στην διασκέδαση, μεταξύ παιδιών με φυσιολογικό βάρος και υπέρβαρων παιδιών. Μαθητές ηλικίας περίπου 10 ετών ολοκλήρωσαν μια συνεδρία φυσικής δραστηριότητας που είχε ενσωματωθεί στα μαθηματικά και μια τυπική συνεδρία (καθιστοί) μαθηματικών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά την ολοκληρωμένη σωματική δραστηριότητα, ο χρόνος απόκρισης βελτιώθηκε περισσότερο από ό, τι

μετά από μια τυπική συνεδρία μαθηματικών. Μεταξύ των υπέρβαρων παιδιά, η σωματική δραστηριότητα ωφέλησε την απόδοσή τους, εμποδίζοντας την πτώση που σχετίστηκε με τους λιγότερο δραστήριους. Τα παιδιά απολαμβάνουν περισσότερο το μάθημα των μαθηματικών όταν αυτό περιλαμβάνει φυσική δραστηριότητα και λιγότερο όταν αυτό έχει την τυπική του μορφή. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η ενσωμάτωση της σωματικής άσκησης στην ακαδημαϊκή διδασκαλία μπορεί να είναι μια ρεαλιστική στρατηγική για την προώθηση της σωματικής άσκησης, διότι μπορεί να διευκολύνει και όχι να δυσκολέψει την διδασκαλία του εκπαιδευτικού.

Ακόμα μία έρευνα έρχεται να ενισχύσει τα οφέλη των ολιγόλεπτων σωματικών δραστηριοτήτων μέσα στην τάξη. Η μελέτη του Mahar (2006) αξιολόγησε τις επιπτώσεις ενός προγράμματος φυσικής δραστηριότητας στην τάξη που βασίστηκε σε παιδιά δημοτικού σχολείου, μετρώντας τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και τη συμπεριφορά των παιδιών κατά τη διάρκεια της εργασίας τους την ώρα της ακαδημαϊκής διδασκαλίας. Οι μαθητές της ομάδας παρέμβασης εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας. Οι μαθητές της ομάδας ελέγχου δεν έλαβαν μέρος στο πρόγραμμα και η διδασκαλία τους έγινε παραδοσιακά. Οι μαθητές της ομάδας παρέμβασης έκαναν σημαντικά περισσότερα βήματα στο σχολείο από ό, τι οι μαθητές της ομάδας ελέγχου. Επίσης η παρέμβαση ήταν αποτελεσματική στην βελτίωση της συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της εργασίας (βελτίωση κατά 20% μετά την εφαρμογή).

Σκοπός της έρευνας των Tomporowski κ. ά (2008) ήταν να αξιολογήσει δημοσιευμένες μελέτες που εξέταζαν τις επιδράσεις της άσκησης στην παιδική νοημοσύνη, στη γνωστική λειτουργία και στην ακαδημαϊκή επίδοση. Παρόμοια με τους ενήλικες, η άσκηση παρατηρήθηκε ότι διευκολύνει την εκτελεστική λειτουργία των παιδιών (δηλαδή, οι διαδικασίες που απαιτούνται για την επιλογή και την οργάνωση ενεργειών). Η άσκηση μπορεί να αποδειχθεί ότι είναι μια απλή αλλά σημαντική μέθοδος για την ενίσχυση αυτών των παραγόντων αλλά και κεντρικής σημασίας για τη γνωστική ανάπτυξη αυτών. Όπως στην προηγούμενη έτσι και σε αυτήν την ανασκόπηση των Rasberry et al. (2011) σκοπός τους ήταν να αξιολογήσουν την επιστημονική βιβλιογραφία και να εξετάσουν τη συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας (συμπεριλαμβανομένης της φυσικής αγωγής) και της ακαδημαϊκής επίδοσης (συμπεριλαμβανομένων των δεικτών των γνωστικών δεξιοτήτων και στάσεων, ακαδημαϊκών συμπεριφορών και ακαδημαϊκής επίδοσης).

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η σωματική δραστηριότητα συνδέεται είτε θετικά με την ακαδημαϊκή επίδοση ή ότι δεν υπάρχει αποδεδειγμένη σχέση μαζί με την έλλειψη αρνητικών σχέσεων σχεδόν σε όλες τις έρευνες. Προτείνεται, για ακόμα μία φορά, ότι η προσθήκη της σωματικής δραστηριότητας στην σχολική ημέρα μπορεί να ενισχύσει και να μην επηρεάσει αρνητικά την ακαδημαϊκή απόδοση.

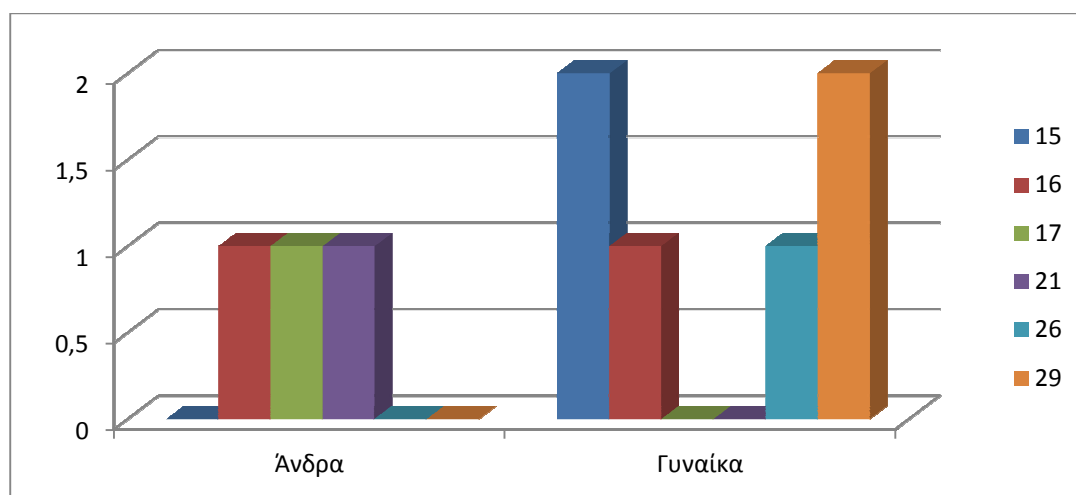
Έχουμε να παρατηρήσουμε μία ακόμα προσπάθεια ανασκόπησης κάποιων ερευνών και από τον Taras (2005). Η επισκόπηση της συγκεκριμένης έρευνας δείχνει ότι μπορεί να υπάρχουν κάποιες βραχυπρόθεσμες βελτιώσεις μέσα από τη φυσική δραστηριότητα (όπως στην συγκέντρωση). Όμως η μακροπρόθεσμη βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης, ως αποτέλεσμα της πιο έντονης σωματικής δραστηριότητας, δεν είναι καλά τεκμηριωμένη. Η σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας σε ακαδημαϊκή επίδοση σε παιδιά απαιτεί περαιτέρω διευκρίνηση.

III. Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν δέκα (10) δάσκαλοι πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από τα δημοτικά σχολεία Συκουρίου Λάρισας, Καλοχωρίου Λάρισας 1^{ου} και 16^{ου} δημοτικού σχολείου Λάρισας. Από το συνολικό δείγμα τελικώς δέχτηκαν να συνεντευξιαστούν οι 9 (εννέα).

Το δείγμα των δασκάλων αποτέλεσαν τόσο άντρες όσο και γυναίκες. Σε απόλυτους αριθμούς οι άντρες ήταν 3 και οι γυναίκες 6 από 30-50 ετών. Επιπλέον, η εμπειρία τους μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας κυμαινόταν από 15 έως 29 χρόνια. Παρακάτω, στην εικόνα 1 φαίνεται ο αριθμός των δασκάλων ανά φύλο ενώ στην εικόνα 2 φαίνονται τα χρόνια διδασκαλικής εμπειρίας του κάθε συμμετέχοντος σε σχέση με το φύλο του αλλά και στο σύνολο των συμμετεχόντων ανά περίπτωση.



Εικόνα 1: Χρόνια προϋπηρεσίας, αριθμός δασκάλων, φύλο

Τέλος, ζητήθηκε από τους εκπαιδευτικούς να δώσουν τη γραπτή τους συγκατάθεση σχετικά με τη συμμετοχή τους. Αυτό έγινε μέσω της υπογραφής σχετικής δήλωσης που δόθηκε από τον ερευνητή. Η έρευνα είχε την έγκριση της Εσωτερικής Επιτροπής Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α (Αρ. Πρωτ.: 1126)

Ανάλυση του Προγράμματος

Πριν πάρω συνέντευξη από τους εκπαιδευτικούς, έγινε πιστή υλοποίηση του προγράμματος, διάρκειας οχτώ εβδομάδων, εθελοντικά, από τους δέκα δασκάλους

των αντίστοιχων τάξεων (τέσσερα τμήματα της Δ' τάξης, τρία τμήματα της Ε' τάξης και τρία τμήματα της ΣΤ' τάξης), των σχολείων που αναφέραμε. Προκειμένου να μπορέσουν να ανταποκριθούν επιτυχώς στις απαιτήσεις του προγράμματος, δημιουργήθηκε ένα εγχειρίδιο κινητικών δραστηριοτήτων κατάλληλο για μέσα στην τάξη. Η ιδέα του εγχειριδίου βασίστηκε σε σχετικό υλικό που έχει αναπτύξει η κα Βάζου-Εκκεκάκη (Vazou, Gavrilou, Mamalaki, Papanastasiou, & Sioumala, 2012), καθώς και σε υλικό που συγκεντρώθηκε για τον σκοπό αυτό από την ερευνητική ομάδα. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε από τον υπεύθυνο του σχεδιασμού και υλοποίησης του προγράμματος, σε συνεργασία με τον επιβλέποντα καθηγητή, εκπαιδευτικό σεμινάριο διάρκειας τουλάχιστον δέκα ωρών, με θέμα την ενημέρωση και την ορθή εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης. Στο σεμινάριο αυτό παρουσιάστηκαν οι διάφορες κινητικές δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εφαρμόσουν οι δάσκαλοι στην τάξη τους κατά την διάρκεια των ενενήντα λεπτών κυρίως διδακτικών ωρών (1η - 2η & 3η - 4η ώρα) και όχι μόνο, με χρονική διάρκεια των δραστηριοτήτων έως 10 λεπτά την κάθε φορά.

Όπως προαναφέραμε, ζητήθηκε από τους δέκα δασκάλους των αντίστοιχων τάξεων, να εφαρμόσουν κάθε μέρα για 10' και για 8 εβδομάδες, ολιγόλεπτα προγράμματα άσκησης (ΟΠΑ). Τα ΟΠΑ μπορούσαν να είναι απλές κινητικές δραστηριότητες, παιχνίδια ή διαθεματικές δραστηριότητες, ανάλογα το τι θα επέλεγε κάθε εκπαιδευτικός να εφαρμόσει, με βάση το εγχειρίδιο. 'Όταν λέμε κινητικές δραστηριότητες εννοούμε απλές ασκησούλες με κίνηση, τις λεγόμενες ρουτίνες όπως ονομάζονται στο εγχειρίδιο, είτε στατικές είτε προσαρμοσμένες στο χώρο της εκάστοτε τάξης. Ένα παράδειγμα είναι η παρακάτω ρουτίνα 10 λεπτών. Για 10 επαναλήψεις σηκωνόμαστε, κάθισμα βαθύ μέχρι την καρέκλα και σηκωνόμαστε πάλι. Για 10 επαναλήψεις σφίγγουμε την κοιλιά και αγγίζουμε τον αντίθετο αγκώνα στο γόνατο και εναλλάξ. Για 10 επαναλήψεις, τεντώνουμε το δεξί πόδι μπροστά και με την μύτη των δαχτύλων σχηματίζουμε γράμματα από το Α-Z ή κάνουμε μικρούς κύκλους προς τα μέσα και προς τα έξω. Για 10 επαναλήψεις, Τεντώνουμε το αριστερό πόδι μπροστά και με την μύτη των δαχτύλων σχηματίζουμε γράμματα από το Η-Μ ή κάνουμε μικρούς κύκλους προς τα μέσα και προς τα έξω. Και για 10 επαναλήψεις, κρατιόμαστε από την καρέκλα και ανεβάζουμε τα γόνατα στο στήθος.

Στα παιχνίδια, αλλάζαμε γνωστά παραδοσιακά παιχνίδια και προσαρμόζαμε σε αυτά κινητικές δραστηριότητες. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το πέτρα, μολύβι, ψαλίδι, χαρτί, το οποίο παιζόταν ως εξής: Τα παιδιά σε ζευγάρια ανά δυο. Κοιτάζονται μεταξύ τους και παίζουν από όρθια θέση το παιχνίδι «Πέτρα- μολύβι - ψαλίδι –χαρτί». Κάνουν αναπήδηση στα δυο πόδια ταυτόχρονα και λένε τις λέξεις: «Πέτρα -ψαλίδι –χαρτί». Μόλις ολοκληρώνουν την φράση πρέπει να κάνουν με τα πόδια τους διάφορα σχήματα. *Ψαλίδι*: σταύρωμα των ποδιών, *χαρτί*: πόδια σε διάσταση, *πέτρα*: βαθύ κάθισμα, *μολύβι*: ευθεία ο κορμός και τα χέρια ψηλά σαν κερι.

Τέλος, λέγοντας διαθεματικές δραστηριότητες, εννοούμε δραστηριότητες οι οποίες εμπεριέχουν κίνηση και είναι προσαρμοσμένες κάθε φορά στην αντίστοιχη τάξη αλλά και ενότητα του μαθήματος. Το παράδειγμα που ακολουθεί υλοποιήθηκε την ώρα των Μαθηματικών, στην Ε' τάξη, για τα κλάσματα και λέγεται «ζωηρές απαντήσεις». Ορίζουμε για κάθε αριθμό από το ένα μέχρι το δέκα από μία κίνηση. Γράφουμε τους αριθμούς με τις κινήσεις που τους αντιστοιχούν σε χαρτί και τα μοιράζουμε σε κάθε ένα από τα παιδιά. Στη συνέχεια, σε κάθε ζευγάρι μοιράζουμε από μία φωτοτυπία με ασκήσεις και το κάθε παιδί διαλέγει να βάλει από μία άσκηση στον διπλανό του και αυτός με τη σειρά του να του περιγράψει το αποτέλεσμα, εκτελώντας την αντίστοιχη κίνηση. Στη συνέχεια κάνει ακριβώς το ίδιο και ο διπλάνος. Την κάθε κίνηση που αντιστοιχεί σε κάθε αριθμό την επαναλαμβάνουν δέκα φορές. Για παράδειγμα: 1 = βαθύ κάθισμα, 2= γόνατα ψηλά, 3=φτέρνες ψηλά, 4=ψαλιδάκια μπροστά, 5= επιτόπιο τρέξιμο, 6= επιτόπιο βάδισμα, 7=πηδηματάκια με τα δύο πόδια, 8=περιφορές χεριών, 9= στροφές κορμού, και 0 = πηδηματάκια.

Κριτήρια Συμμετοχής στη Μελέτη

Στη μελέτη συμμετείχαν οι εκπαιδευτικοί εκείνοι που υλοποίησαν την εφαρμογή των Ολιγόλεπτων Προγραμμάτων Άσκησης εντός των αιθουσών διδασκαλίας. Αυτοί απάρτισαν την πειραματική ομάδα και ήταν συνολικά δέκα (10).

Κριτήρια Αποκλεισμού Συμμετοχής

Στη μελέτη δε συμμετείχαν οι εκπαιδευτικοί εκείνοι που εφάρμοσαν λιγότερο από το 50% του προγράμματος Ολιγόλεπτων Προγραμμάτων Άσκησης. Με βάση αυτό το κριτήριο, αποκλείστηκε ένας εκπαιδευτικός.

Επεξεργασία δεδομένων

Η συγκεκριμένη έρευνα ήταν ποιοτική και στόχος της ήταν να παρουσιάσει τις απόψεις και τις προτάσεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την εφαρμογή των Ολιγόλεπτων Προγραμμάτων Άσκησης στα πλαίσια της τάξης. Η επιλογή της ποιοτικής έρευνας για τη διερεύνηση των συγκεκριμένων ερωτημάτων, με τη χρήση της συνέντευξης ως εργαλείο συλλογής πληροφοριών θεωρήθηκε η καταλληλότερη, από τη στιγμή που η ποιοτική έρευνα στοχεύει στην περιγραφή, ανάλυση, ερμηνεία και κατανόηση κοινωνικών φαινομένων, απαντώντας κυρίως στα ερωτήματα «πώς» και «γιατί», ερωτήματα που απασχολούν και τη συγκεκριμένη έρευνα (Ιωσηφίδης, 2003).

Η συνέντευξη μπορεί να εμβαθύνει και να φτάσει σε σημεία, στα οποία άλλα εργαλεία είναι δύσκολο να προσεγγίσουν, και αποτελεί εκείνο το εργαλείο, το οποίο επιτρέπει στον ερευνητή να διερευνήσει σκέψεις, αξίες, προκαταλήψεις, στάσεις, συναισθήματα, εμπειρίες, απόψεις και αναπαραστάσεις των συμμετεχόντων ελεύθερα και σε βάθος. Από τα τρία είδη συνεντεύξεων που υπάρχουν (δομημένη, ημιδομημένη, μη-δομημένη) στη συγκεκριμένη έρευνα θα χρησιμοποιηθεί η ημιδομημένη συνέντευξη. Το συγκεκριμένο είδος συνέντευξης χαρακτηρίζεται από ένα σύνολο προκαθορισμένων ερωτήσεων οι οποίες έχουν συγκεκριμένο αριθμό και περιεχόμενο.

Οι συνεντεύξεις έγιναν βάση ενός ερωτηματολογίου δεκαπέντε (15) ερωτήσεων. Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από τις ερωτήσεις και από τις κατηγορίες αυτών. Με βάση το περιεχόμενο των ερωτήσεων, δημιουργήσαμε 10 κατηγορίες, φτιάχνοντας έτσι τη δομή του ερωτηματολογίου. Αυτές ήταν: συχνότητα, συνοχή, προσδοκίες, πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα, προκλήσεις, προσαρμογή, ενσωμάτωση, ανταπόκριση, γνωστικές λειτουργίες, συστάσεις, προτάσεις, προοπτική, σχολιασμός, ολοκλήρωση. Στη συνέχεια, όπως θα δείτε παρακάτω στη διαδικασία, δημιουργήσαμε 5 ενότητες.

Διαδικασία και ανάλυση περιεχομένου

Για τη ανάλυση του περιεχομένου και την κωδικοποίηση των συνεντεύξεων χρησιμοποιήθηκε το εξειδικευμένο λογισμικό NVivo που είναι κατάλληλο για την ανάλυση ποιοτικών ερευνών.

Η συλλογή των δεδομένων έγινε στα πλαίσια των σχολείων: δημοτικό Συκουρίου Λάρισας, δημοτικό Καλοχωρίου Λάρισας, 1^ο και 16^ο δημοτικό σχολείο Λάρισας, με τη διαδικασία της συνέντευξης. Συνολικά συνεντευξιάστηκαν εφάπαξ δέκα (9) εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Στη συνέχεια τα μαγνητοφωνημένα δεδομένα επεξεργάστηκαν στο χώρο του πανεπιστημίου με χρήση εξειδικευμένων εργαλείων και συμμετεχόντων τόσο της ερευνήτριας όσο και του επιστημονικού υπευθύνου.

Η επεξεργασία και η ανάλυση έγινε ως εξής: Αφού πρώτα απομαγνητοφώνησα τις συνεντεύξεις και τις έγραψα σε μορφή Word, τα πέρασα ως πηγές στο λογισμικό NVivo. Στη συνέχεια κωδικοποίησα τα λεγόμενα των εκπαιδευτικών με βάση τις κατηγορίες του ερωτηματολογίου. Έπειτα ομαδοποίησα και αυτές τις κατηγορίες και δημιούργησα 6 ενότητες που θα διαβάσετε στα αποτελέσματα. Η πρώτη αφορούσε την αξιολόγηση των προγραμμάτων από τη οπτική των εκπαιδευτικών και σε συνάρτηση με τα αποτελέσματα που είχαν στην τάξη. Η δεύτερη περιείχε τις στάσεις των εκπαιδευτικών για τον πρόγραμμα. Τι τους άρεσε και τι όχι, τι προσδοκίες και τι προκλήσεις είχαν να αντιμετωπίσουν. Η τρίτη ενότητα αφορούσε την κατάθεση προτάσεων και συστάσεων με στόχο το πρόγραμμα να διορθώσει ατέλειες ή μειονεκτήματα και να γίνει ελκυστικό προς τους τελικούς εφαρμοστές και αποδέκτες, δηλαδή στους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές αντίστοιχα. Η τέταρτη, κατά πόσο το πρόγραμμα είχε επίδραση στις γνωστικές λειτουργίες και η πέμπτη αφορούσε τις συστάσεις και η έκτη το σχολιασμό του προγράμματος από τρίτους.

Εγκυρότητα, αξιοπιστία, εμπιστευσιμότητα

Αναφορικά με τις τεχνικές για τη διασφάλιση της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας χρησιμοποιήθηκε ο όρος εμπιστευσιμότητα για την αξιολόγηση της ποιότητας της διεργασίας και των αποτελεσμάτων της παρούσας ποιοτικής μελέτης. Σύμφωνα με τους Lincoln & Guba (1985), τα κριτήρια που χρησιμοποιούνται για να εξασφαλίσουν την εμπιστευσιμότητα είναι: η «αξιοπιστία - φερεγγυότητα», η μεταβιβασιμότητα, η βασιμότητα και η επιβεβαιωσιμότητα.

Αναλυτικότερα, η «αξιοπιστία - φερεγγυότητα» αναφέρεται στην εμπιστοσύνη για την αλήθεια των δεδομένων. Όσον αφορά στην «αξιοπιστία - φερεγγυότητα», η εκτεταμένη σχέση της ερευνητικής ομάδας με τον υπό μελέτη

πληθυσμό εξασφαλίστηκε μέσα από την εργασιακή εμπειρία και τη συνύπαρξη στο χώρο εργασίας. Επίσης, πριν τη διεξαγωγή της έρευνας, η ερευνήτρια συμμετείχε σε συναντήσεις με τους εκπαιδευτικούς για την ανάλυση της διαδικασίας και την εξασφάλιση της πλήρους κατανόησης και συνεργασίας από την πλευρά τους.

Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν στο χώρο εργασίας των εκπαιδευτικών (στο δημοτικό σχολείο που υπηρετεί ο κάθε ένας), σε ένα περιβάλλον οικείο για τους ίδιους, σε κατάλληλο χρόνο, όπου οι συμμετέχοντες δεν ήταν απασχολημένοι και δεν υπήρχαν άλλοι εξωτερικοί παράγοντες που δημιουργούσαν ένταση ή αποσπούσαν την προσοχή τους. Ταυτόχρονα, γινόταν έλεγχος των δεδομένων, των εμπειριών και των συμπερασμάτων από τους συμμετέχοντες, τόσο κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, όσο και μετά την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων για το αν τα κύρια σημεία, που αναφέρθηκαν στις συνεντεύξεις, έγιναν ορθώς κατανοητά από την ερευνήτρια. Έτσι, έγινε μία σύνοψη των κύριων σημείων που αναφέρθηκαν και ζητήθηκε η γνώμη των συμμετεχόντων. Σε περίπτωση ασυμφωνίας επαναλαμβάνονταν οι συγκεκριμένες ερωτήσεις και ζητούνταν διευκρινίσεις. Ειδικότερα, μετά την απομαγνητοφώνηση κάθε συνέντευξης, τα γραπτά κείμενα δόθηκαν και πάλι στους συμμετέχοντες με σκοπό να διαβαστούν και να πιστοποιήσουν ότι πράγματι αυτά είπαν και ότι συνεχίζουν να συμφωνούν με τα λεγόμενά τους.

Παράλληλα, η μεταβιβασιμότητα αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο τα ευρήματα από την έρευνα μπορούν να μεταφερθούν και σε άλλα πλαίσια ή ομάδες. Έγινε με τη λεπτομερή περιγραφή της όλης πορείας διεξαγωγής της έρευνας, έτσι ώστε να καθίσταται δυνατό σε κάθε ενδιαφερόμενο αναγνώστη να καταλήξει σε κάποιο συμπέρασμα για το αν τα στοιχεία αυτά θα του φανούν χρήσιμα.

Η βασιμότητα αναφέρεται στην αναζήτηση στοιχείων ή μέσων για να εξεταστούν τυχόν παράγοντες αστάθειας ή και φαινομενικών ή σχεδιασμένων επιρροών – μεταβολών. Σχετικά με τη βασιμότητα κρατήθηκαν και είναι διαθέσιμες: (α) μεθοδολογικές σημειώσεις (δειγματοληψίας, ερωτήσεων των συνεντεύξεων, πιλοτικής έρευνας) και (β) σημειώσεις εμπιστευσιμότητας.

Η επιβεβαιωσιμότητα αναφέρεται στην αντικειμενικότητα ή ουδετερότητα των δεδομένων έτσι ώστε να υπάρχει συμφωνία ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα ανεξάρτητα άτομα για την ορθότητα ή το νόημα των δεδομένων. Για την επιβεβαιωσιμότητα είναι διαθέσιμα: (α) κείμενα και κασέτες συνεντεύξεων,

σημειώσεις ερευνήτριας (από συνεντεύξεις), (β) περιλήψεις κειμένων συνεντεύξεων, κατηγορίες και κατάλογος θεμάτων κωδικοποίησης (θεματικής ανάλυσης) και (γ) οργάνωση και ιεράρχηση κατηγοριών, εξήγηση εννοιών, αποτελέσματα, συμπεράσματα και εξήγηση δομής αυτών. Στο σημείο αυτό πρέπει να αναφέρω, ότι όλα τα παραπάνω, δόθηκαν και σε μία εκπαιδευτικό Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, η οποία εργάζεται σε δημοτικό σχολείο, για να τα μελετήσει και να τα αξιολογήσει και εκείνη με τη σειρά της, ως μια δεύτερη γνώμη. Δεν υπήρξε κάποια διαφοροποίηση στα πεπραγμένα αλλά και στη κωδικοποίηση των αποτελεσμάτων.

IV. Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα αναλύθηκαν με βάση την κωδικοποίηση σε 6 κατηγορίες, όπως αναφέραμε παραπάνω. Η κάθε κατηγορία αναλύθηκε με βάση κάποιες ενότητες. Η πρώτη κατηγορία, η αξιολόγηση του προγράμματος, προέκυψε από τα λόγια των δασκάλων σχετικά με τη συχνότητα εφαρμογής του προγράμματος, τη συνοχή της τάξης κατά την εφαρμογή των ΟΠΑ, τον αντίκτυπο των δραστηριοτήτων στους ίδιους αλλά και πως γίνονταν οι μεταβάσεις από το μάθημα στο πρόγραμμα και το αντίστροφο. Η δεύτερη, οι στάσεις των εκπαιδευτικών για το πρόγραμμα βασίστηκε στα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των ΟΠΑ αλλά και τις προσδοκίες και τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι εκπαιδευτικοί. Οι προτάσεις έγιναν με βάση τις κινητικές δραστηριότητες, το χρόνο, το χώρο και την προετοιμασία που απαιτούσε το πρόγραμμα για να εφαρμοστεί. Τέλος, οι γνωστικές λειτουργίες, οι συστάσεις και ο σχολιασμός από τρίτους αποτέλεσαν από μια κατηγορία η καθεμία.

1. Αξιολόγηση προγράμματος

Συχνότητα εφαρμογής

Από την ανάλυση των απαντήσεων των εννέα ερωτηθέντων, σχετικά με τη συχνότητα εφαρμογής του προγράμματος μέσα στην τάξη αλλά και τη διάρκεια που αυτό καταλάμβανε, λάβαμε αφενός την καθολική απάντηση της πεντάλεπτης και μέγιστα δεκάλεπτης εφαρμογής του προγράμματος και αφετέρου τη διαφοροποίηση των εκπαιδευτικών σε ότι αφορούσε τη συχνότητα.

Πιο συγκεκριμένα για τη συχνότητα εφαρμογής του προγράμματος τρεις (3) συμμετέχοντες η Γ1, η Γ2 και η Γ5 μας δήλωσαν ότι εφαρμόζαν το πρόγραμμα καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά για 8 εβδομάδες. Πέντε (5) συμμετέχοντες ο Α1, η Γ3, η Γ4, ο Α3 και η Γ6 δήλωσαν ότι η συχνότητα εφαρμογής ήταν 2 μέχρι 4 φορές την εβδομάδα και ένας (1) ο Α2, δήλωσε ότι τις εφαρμόζε όταν και όποτε αντιλαμβανόταν ότι η τάξη είχε ανάγκη από μία διαδικασία αφύπνισης. Στην τελευταία περίπτωση η εφαρμογή των ασκήσεων δεν περιοριζόταν σε μία συγκεκριμένη ώρα ή ένα συγκεκριμένο δίωρο αλλά μπορεί να ήταν σε οποιοδήποτε χρονικό σημείο της ημέρας.

Αναλυτικότερα, μερικές από τις αιτίες που προκαλούν τις διαφορετικές και «υπό-προϋπόθεση» απαντήσεις είναι τόσο ο χρόνος που είναι περιορισμένος όσο και

η ψυχολογία των παιδιών που ανάλογα με το τρίμηνο είναι διαφορετική, δηλαδή όσο πιο κοντά στο καλοκαίρι τόσο πιο αναστατωμένα και πιο δύσκολα διαχειρίσιμα μέσα στην τάξη. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η Γ4:

«Εντάξει ανάλογα τώρα την περίοδο, τη συμπεριφορά των μαθητών. Δεν είναι απόλυτο να πω συγκεκριμένα ότι θα ακολουθούσα όλη τη χρονιά. Δεν ξέρω, δεν το έχω σκεφτεί αυτό έτσι».

Επιπλέον, εκπαιδευτικός που συμμετείχε στο πρόγραμμα και διδάσκει σε ολιγοθέσιο σχολείο, η Γ2, θέτει το θέμα του χρόνου και των δυνατοτήτων εφαρμογής των δραστηριοτήτων για την περίπτωση των ολιγοθέσιων σχολείων. Σύμφωνα με τα λεγόμενά της στα ολιγοθέσια σχολεία οι εκπαιδευτικοί διαχειρίζονται πολλαπλές τάξεις. Αυτό ως γεγονός καθιστά πιο δύσκολη την υιοθέτηση πρακτικών που εφαρμόζονται με μεγαλύτερη ευκολία σε ένα πολυθέσιο, τουλάχιστον 6-θέσιο σχολείο

«Στο σχολείο που βρίσκομαι τώρα θεωρώ ότι είναι λίγο δύσκολο. Γιατί είναι ένα ολιγοθέσιο σχολείο, είχα δύο τάξεις με 17 παιδιά. Είναι λίγο δύσκολο να αφιερώσω περισσότερο χρόνο παρόλο που θα ήθελα».

Ένας ακόμη παράγοντας που θέτουν οι εκπαιδευτικοί είναι η ιδιαιτερότητα κάθε τάξης. Με τον όρο ιδιαιτερότητα εννοούμε τη δυσκολία που παρουσιάζει το γνωστικό της αντικείμενο. Για παράδειγμα, η Πέμπτη τάξη αποτελεί μία δύσκολη τάξη. Αυτό έχει ως συνέπεια να συμπιέζεται ο διαθέσιμος «ελεύθερος» χρόνος περισσότερο από ότι γίνεται σε «ευκολότερες» τάξεις όπως υποστηρίζει και η Γ5:

«Θεωρώ ότι εάν μου το επέτρεπε ο χρόνος θα το έκανα. Είναι καθαρά θέμα χρόνο. Πέρυσι επειδή ήταν Πέμπτη, φέτος δηλαδή, με δυσκόλευε αυτό. Βέβαια το έκανα γιατί τους άρεσε αλλά θεωρώ ότι αν είχα μια άλλη τάξη που ήταν λίγο πιο χαλαρή θα το έκανα σίγουρα».

Καταλήγοντας όμως ο ίδιος εκπαιδευτικός τονίζει ότι πιθανότατα σε τέτοιες περιπτώσεις η αξία του εγχειρήματος να είναι μεγαλύτερη εξαιτίας των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων στους μαθητές.

Βέβαια, η γενικότερη εικόνα που προκύπτει είναι ότι όλοι θα ήθελαν να εφαρμόσουν το πρόγραμμα μελλοντικά και σε μεγαλύτερη διάρκεια κάτω από

συγκεκριμένες προϋποθέσεις, όπως η διατήρηση της συνοχής της τάξης, η δυνατότητα κάλυψης της διδακτέας ύλης, κλπ.

Νομίζω ότι υπάρχει η δυνατότητα εφαρμογής του προγράμματος επί καθημερινής βάσης, αρκεί να το επιθυμεί ο ίδιος ο εκπαιδευτικός. Ο χρόνος που αφιερώνεις είναι ελάχιστος, για να μπορέσει να επηρεάσει την ύλη και το ακαδημαϊκό πρόγραμμα. Γιατί, ας μην ξεχνάμε ότι οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί έχουν το άγχος της ύλης των μαθημάτων.

Συνοχή της τάξης

Στο ερώτημα αυτό κάποιοι από τους ερωτώμενους απάντησαν θετικά και κάποιοι αρνητικά. Επίσης η κάθε τοποθέτηση του ερωτώμενου ακολουθήθηκε και από το ανάλογο σχόλιο. Σε κάθε περίπτωση οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν σε θετική μεταβολή της διάθεσης των παιδιών και στην ύπαρξη ενός μικρού διαστήματος προσαρμογής μετά την ολοκλήρωση των ασκήσεων. Το διάστημα αυτό δεν ήταν μεγάλο, τρία λεπτά όπως ενδεικτικά αναφέρει και ο Α3:

«Δηλαδή τα παιδιά ηρεμούσαν, αν εξαιρέσουμε το τρίλεπτο προσαρμογής που υπήρχε μετά, που είναι φυσιολογικό»

Διάστημα αρκετά μικρό, για να αποτελεί ανησυχητικό και αποτρεπτικό παράγοντα εφαρμογής, ενώ η τελική εικόνα που αποκόμισαν οι δάσκαλοι ήταν θετικοί. Παραπλεύρως, παρατηρήθηκε το φαινόμενο κάποια από τα παιδιά να προσπαθούν να εκμεταλλευτούν τη διαδικασία και να κάνουν το δικό τους, όπως υποστήριξε και η Γ4:

«Κάποια δεν ακολουθούσαν τις οδηγίες, έκαναν τα δικά τους, το έβλεπαν σαν χαρούμενο πρόγραμμα. Ενώ κάναμε γύρω-γύρω στην τάξη που κάναμε τις ασκήσεις έκαναν και τα δικά τους, τα συγκεκριμένα παιδιά».

Οι περίπτωση αυτή ήταν μεμονωμένη και ελεγχόμενη από τον δάσκαλο.

Επίσης, αξίζει να αναφέρουμε ότι σύμφωνα με τα λεγόμενα των συμμετεχόντων, αυξήθηκε η αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών ενώ ήταν σαφές ότι η όλη διαδικασία ενεργοποιούσε και ζωντάνευε τα παιδιά. Θα μπορούσαμε να συμπεράνουμε ότι το πρώτο θα είχε δυνητικά ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας και αλληλεπίδρασης των μαθητών, ενώ το δεύτερο

μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης. Αυτό επίσης καταδεικνύεται και από τα λεγόμενα κάποιων δασκάλων, της Γ6, της Γ5, Α3 και Α2:

«Μεταξύ τους δηλαδή οι σχέσεις... πολύ πιο αρμονικές»

«Βέβαια όταν κάποιος δεν το έκανε σωστά, μπορεί να έλεγαν ότι δεν το έκανες σωστά... αλλά όχι δεν υπήρχαν θέματα»

«Μπορώ να πω ότι η προσοχή των παιδιών ήταν πιο εστιασμένη στο μάθημα το συγκεκριμένο που γινόταν κάθε φορά»,

«Εκεί ήταν πολύ θετικές οι ασκήσεις γιατί τα παιδιά ζωντανεύανε και είχαν καλύτερη προσοχή μετά στο μάθημα. Καλύτερη συμμετοχή».

Οι μαθητές είδαν με θετικότητα το πρόγραμμα και την εφαρμογή του μέσα στην αίθουσα. Επίσης δήλωσαν ότι τους άρεσε και το χάρηκαν. Η συμμετοχή των μαθητών ήταν πολύ ενεργή, ενδεικτικά ένας εκπαιδευτικός, η Γ6, μας ανέφερε ότι:

«Αν έπρεπε να βαθμολογήσω τη συμμετοχή με άριστα το 10 θα έβαζε 10+.»

Επίσης, σε κάποιες περιπτώσεις συνοδεύονταν από συναισθήματα ενθουσιασμού. Δεν υπήρξε σοβαρή διαταραχή ή τουλάχιστον, η παρέκκλιση από τους κανόνες της τάξης ήταν στα πλαίσια του φυσιολογικού και στα επίπεδα που περιμένει να δει κάποιος και στη φυσιολογική ροή της διδασκαλίας. Όπως μας είπε και ο Α1:

«Όπως συμπεριφερόταν μέσα στο μάθημα έτσι συμπεριφέρονται και κατά την ώρα της άσκησης. Δηλαδή με τα ίδια πλην και συν.»

Με λίγα λόγια η διαταραχή που μπορεί να προκύψει δεν επηρεάζεται από την εφαρμογή του προγράμματος αλλά από τη σχέση δασκάλου – μαθητή, την ικανότητα του εκπαιδευτικού να εμπνεύσει πειθαρχία και να διαχειριστή τυχόν παρέκκλιση από αυτήν αλλά και τη συμπεριφορά των μαθητών όπως υποστηρίζουν ο Α2 και Γ1:

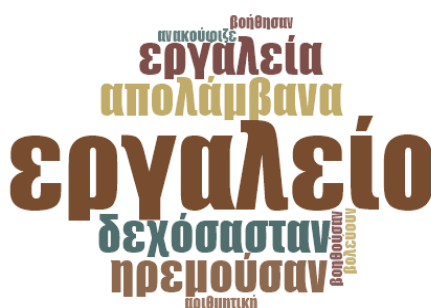
«Αυτό είναι θέμα του τμήματος και πώς κολλάς με το κάθε τμήμα. Εγώ δόξα το θεό φέτος το τμήμα μου ήταν συνεργάσιμο

«Αυτό εξαρτάται και από τους μαθητές. Εμένα το δικό μου το τμήμα ήταν παιδιά που μπορούσες να ελέγξεις τη συμπεριφορά τους».

αποβολή της υπερ-κινητικότητας των μαθητών, ειδικά όταν αυτές εφαρμόζονταν το δεύτερο δίωρο.

Επίσης υπάρχουν και αυτοί οι εκπαιδευτικοί που βίωναν το πρόγραμμα μαζί με τα παιδιά. Σύμφωνα με τον Α1, η εφαρμογή των ασκήσεων είχε ως αποτέλεσμα την ανακούφιση ή τη διαφυγή από τη ρουτίνα, για την Γ3 την απόδοση μιας ευχάριστης νότας στο μάθημα αλλά και τη δημιουργία χαρούμενων και συναισθηματικά τονωμένων παιδιών αλλά και εκπαιδευτικών.

Η εικόνα που προέκυψε στηρίζει την ανάλυση που έγινε παραπάνω, δηλαδή την θετική στάση των εκπαιδευτικών απέναντι στο πρόγραμμα και τον αντίκτυπο που είχε αυτό στους ίδιους.



Εικόνα 3: Word Frequency - Τι αντίκτυπο έχουν οι ΟΣΔ σε σας ως δάσκαλο;

Βέβαια σε αυτό το σημείο πρέπει να σημειώσουμε, ότι και ο ίδιος ο εκπαιδευτικός έχει την ανάγκη να ηρεμήσει και να χαλαρώσει από το ωρολόγιο πρόγραμμα που καλείται να εφαρμόσει και να ακολουθήσει. Και μην ξεχνάμε, ότι με την εφαρμογή των ολιγόλεπτων δραστηριοτήτων, χαλαρώνει γιατί στην ουσία ασκείται και ο ίδιος αλλά και γιατί βλέπει τα παιδιά χαρούμενα. Κάτι που τον κάνει να παίρνει και αυτός δυνάμεις για να συνεχίσει τη διδασκαλία του.

Μεταβάσεις

Στην ερώτηση αυτή οι ερωτώμενοι εμφανίζονται πάλι διχασμένοι. Τέσσερις από αυτούς δηλώνουν ότι δεν υπήρξε κανένα πρόβλημα (Γ1, Γ3, Α3 και Α1), ένας ότι η μετάβαση στη διαδικασία του μαθήματος γινόταν με μικρή αναταραχή (Γ6) ενώ οι υπόλοιποι τέσσερις θέτουν προϋποθέσεις και ακολουθούν παρακάτω.

Πιο αναλυτικά, δύο εκ των δασκάλων η Γ2 και ο Α2, έθεσαν το θέμα της ώρας εκτέλεσης των δραστηριοτήτων και του χρόνου που διαρκούσαν αυτές. Όσο πιο

προχωρημένη η ώρα και όσο πιο μεγάλη η διάρκεια τόσο πιο δύσκολο ήταν να επανέλθουν οι μαθητές.

Ένας άλλος εκπαιδευτικός, η Γ4, αναφέρθηκε στην κούραση των παιδιών, παρεμφερές σχόλιο με την ώρα εκτέλεσης που αναφέρθηκε παραπάνω, και στον έλεγχο που έχει ο εκπαιδευτικός μέσα στην τάξη. Σύμφωνα με τα λεγόμενά του αυτοί οι δύο παράγοντες καθορίζουν σε πολύ μεγάλο βαθμό την ομαλότητα στη μετάβαση από το μάθημα στις δραστηριότητες και το αντίθετο.

Τέλος, η Γ5 μας είπε ότι όταν η επικοινωνία με τους μαθητές ήταν ξεκάθαρη, δηλαδή τους αποσαφήνιζε εκ των προτέρων τα περιθώρια που υπήρχαν από θέμα χρόνου για να ασχοληθούν με κάτι διαφορετικό από το μάθημα, στην προκειμένη περίπτωση της ολιγόλεπτες δραστηριότητες, τότε η διαδικασία της μετάβασης ήταν πολλή ομαλή και χωρίς προβλήματα.

Οι μεταβάσεις, πάντα, όταν παρέμβαλε κάτι διαφορετικό κατά τη διάρκεια του μαθήματος μέσα στην τάξη, ήταν θέμα του εκπαιδευτικού αλλά και μαθητών. Έπαιζε ρόλο, κατά πόσο ο δάσκαλος μπορεί να κρατήσει τις ισορροπίες μέσα στην τάξη. Αυτό βέβαια, δεν έχει να κάνει με το φύλο αλλά με τις τακτικές που θα εφαρμόσει ο καθένας αλλά και το «ξεκαθάρισμα» που θα κάνει με τους μαθητές.

2. Στάσεις των εκπαιδευτικών για το πρόγραμμα

Πλεονεκτήματα

Το σύνολο των ερωτηθέντων αναφέρθηκε στις ευεργετικές ιδιότητες που είχαν οι ασκήσεις στα παιδιά αναφορικά με την τάξη και το μάθημα. Μπορούμε να συνοψίσουμε τα αποτελέσματα αυτά ως χαρά, ενθουσιασμό, απόδραση από το μάθημα, χαλάρωση, ξεκούραση, δραστηριοποίηση και γενικότερα υπήρχε αλλαγή διάθεσης προς το θετικότερο για τα ζητούμενα της τάξης.

Το αποτέλεσμα αυτό επαληθεύεται από την περαιτέρω ανάλυση των δεδομένων με το εργαλείο NVivo. Χρησιμοποιήσαμε την λειτουργία word frequency με την τιμή δέκα (10) στην παράμετρο αριθμός πιο συχνά εμφανιζόμενης λέξης και την τιμή οχτώ (8) στην παράμετρο μήκος λέξης. Με τον τρόπο αυτό απαλείψαμε όλα τα άρθρα και τις μικρές συνδετικές λέξεις του κειμένου και κρατήσαμε, έπειτα από επιπλέον χειρισμούς, μόνο αυτές που δηλώνουν συναισθήματα. Παρ' όλα αυτά θα πρέπει να προσθέσουμε στις πιο συχνά εμφανιζόμενες λέξεις και τη λέξη «χαρά», που

« ...τα παιδιά θέλουν ότι έχει σχέση με τη γυμναστική και τους αρέσει. Ειδικά τα παιδιά που δεν μπορούν να είναι συγκεντρωμένα και έχουν μεγάλη απόσπαση προσοχής. Βοηθάει σε αυτά τα παιδιά το πρόγραμμα»

Επιπλέον, ο Α2 είπε χαρακτηριστικά:

«Θα επαναλάβω πάλι ότι είναι ένα εργαλείο, που αν χρησιμοποιηθεί σωστά όπως όλα τα εργαλεία, έχει και τα επιθυμητά αποτελέσματα. Τέτοια ώστε να αξίζουν το τίμημα της εφαρμογής τους.»

Επίσης, κατατέθηκε η άποψη, από εκπαιδευτικό που διδάσκει σε ολιγοθέσιο σχολείο σε χωριό, η Γ2 πώς στις μεγάλες πόλεις τα αποτελέσματα θα είναι σίγουρα πολύ πιο χρήσιμα και θετικά από αυτά που παρατηρήθηκαν στη συγκεκριμένη τάξη. Ο λόγος είναι η πρόσβαση που έχουν τα παιδιά της επαρχίας στο παιχνίδι συγκριτικά με τα παιδιά των μεγαλουπόλεων. Σύμφωνα με τον εκπαιδευτικό που κατέθεσε το παραπάνω σχόλιο τα παιδιά της επαρχίας είναι σίγουρα πιο προνομιούχα σε αυτόν τον τομέα από τα παιδιά των πόλεων.

Μειονεκτήματα

Το σύνολο των εκπαιδευτικών δήλωσε ότι δεν υπήρχε κάτι που δεν τους άρεσε σχετικά με το πρόγραμμα. Παρ' όλα αυτά υπήρχαν διάφορα επιμέρους θέματα που για την πλειοψηφία των ερωτώμενων είχαν αρνητικό πρόσημο.

Αναλυτικότερα, δύο από τους εκπαιδευτικούς μας ανέφεραν ότι ενώ το σύνολο του υλικού ήταν ωραίο και καλά οργανωμένο αυτοί αντιμετώπισαν προβλήματα είτε στην κατανόησή του είτε στην αποκρυπτογράφηση των οδηγιών. Όπως μας είπαν η Γ1 και η Γ2:

«Σε σχέση με εμένα, δυσκολευόμουν λίγο γιατί ήταν πολύ αναλυτικές οι οδηγίες. Με αποτέλεσμα, από την πολύ ανάλυση στις οδηγίες να μπερδεύομαι να τις εκτελέσω»

«Δεν υπάρχει κάτι που δε μου άρεσε απλώς κάποιες φορές ήτανε λίγο δύσκολο να τις αντιληφθώ εύκολα, η περιγραφή τους».

Κάποιοι άλλοι εκπαιδευτικοί, και συγκεκριμένα ο Α2 δήλωσε, ότι δεν του άρεσε η αναστάτωση που δημιουργούνταν στην αίθουσα όχι εξαιτίας των μεταβάσεων αλλά εξαιτίας της εκμετάλλευσης από την πλευρά των παιδιών της όλης

κατάστασης. Επίσης η Γ6 είπε ότι τα παιδιά ήθελαν να χάσουν μάθημα, εσκεμμένα δημιουργούσαν προβλήματα κατά τη διάρκεια του προγράμματος για να δημιουργηθεί φασαρία. Τέλος, η Γ4 ότι γενικά η τάξη έβγαινε από το καθιερωμένο και δημιουργούταν ένα κλίμα και μια αναστάτωση.

Επιπλέον, ένας από τους ερωτώμενους ο Α1 έκανε αναφορά και στο θέμα του χώρου και του χρόνου. Μας είπε ότι το σύνολο του προγράμματος ήταν πολύ καλό όμως οι απαιτήσεις σε χρόνο αλλά και σε χώρο δεν ήταν εύκολο να καλυφθούν με δεδομένο το υπάρχων ωρολόγιο πρόγραμμα και τις διαθέσιμες τάξεις.

Τέλος, οι υπόλοιποι εκπαιδευτικοί δεν είχαν κανένα απολύτως αρνητικό να δηλώσουν σχετικά με το όλο εγχείρημα.

Προσδοκίες

Αναφορικά με τις προσδοκίες που είχαν οι εκπαιδευτικοί από την εφαρμογή του προγράμματος μέσα στην τάξη οι απαντήσεις που λάβαμε είχαν θετικό πρόσημο, πλην δύο εκ των εκπαιδευτικών του Α3 και της Γ6 που ήταν αρχικά ουδέτεροι, γιατί δε γνώριζαν τι θα αντιμετωπίσουν. Με το πέρας του προγράμματος οι εντυπώσεις που αποκόμισαν και μας μετέφεραν ήταν και σε αυτούς θετικές και οι όποιοι αστερίσκοι διαπιστώθηκαν, δηλαδή δυσκολία επαναφοράς της τάξης άμεσα σε φυσιολογική ροή, οφείλετε πιθανότατα στον τρόπο διαχείρισης της τάξης από τον εκπαιδευτικό.

Από τους υπόλοιπους επτά καταγράψαμε χαρακτηρισμούς όπως ότι περίμεναν κάτι διαφορετικό, να ξυπνήσουν και να δραστηριοποιηθούν τα παιδιά, όπως και να αυξηθεί η προσοχή τους μετά το πέρας των δραστηριοτήτων. Επίσης, να ηρεμήσουν, να ξεφύγουν και να χαμηλώσουν οι τόνοι από την ένταση που προκύπτει λόγω της αυξημένης τυπικότητας και κούρασης μέσα στην τάξη. Είτε αυτή η κούραση προκύπτει επειδή ήταν το τελείωμα της χρονιάς είτε γιατί πλησίαζε το τέλος της σχολικής ημέρας.

Στη συνέχεια με χρήση του εργαλείου word frequency count του λογισμικού NVivo δημιουργήσαμε την παρακάτω προεπισκόπηση των 10 πιο συχνά εμφανιζόμενων λέξεων με ελάχιστο μήκος επτά χαρακτήρων. Το αποτέλεσμα, και



Εικόνα 5: Word Frequency - Ποιες ήταν οι προσδοκίες σας σχετικά με την υλοποίηση των ολιγόλεπτων σωματικών δραστηριοτήτων στην τάξη;

εδώ, είναι συνεπές με τα συμπεράσματα που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Συμπερασματικά οι εκπαιδευτικοί θεωρούν ότι εκπληρώθηκαν οι προσδοκίες τους. Σε άλλους αυτό έγινε σε μεγαλύτερο βαθμό, ενώ σε άλλους σε μικρότερο.

Σύμφωνα με τα λεγόμενά τους η εφαρμογή των προγραμμάτων ήταν πολύ αποδοτική και δημιουργούσε ένα ευχάριστο κλίμα. Ως αποτέλεσμα, οι μαθητές να ζητούν συχνά την επανάληψη του προγράμματος μέσα στη μέρα και εκτός του πλαισίου εφαρμογής, όπως υποστήριξε και η Γ5:

«...Απλώς τα παιδιά ήθελαν όλο και περισσότερο να κάνουμε τις ασκήσεις και κάποια στιγμή πήγαινε να μας πάρει πολύ περισσότερο χρόνο και από το μάθημα».

Παρά ταύτα τονίζουν ότι η εφαρμογή τους είναι καλύτερο να γίνεται στην αρχή της ημέρας παρά στο τελείωμα αυτής, γιατί τα παιδιά είναι κουρασμένα λέει και η Γ6:

«Στο τέλος ποτέ. Γιατί ήταν ήδη εξαντλημένα από τα μαθήματα, και ήταν και ολιγόλεπτα... μειώνεται το μάθημα προς το τέλος... καλύτερα στην αρχή που είναι πιο φορτωμένο το πρόγραμμα».

Προκλήσεις

Στο ερώτημα τι προκλήσεις αντιμετωπίσατε(;) ο κάθε ερωτώμενος έδωσε την απάντησή του με γνώμονα τη δική του αντίληψη στο πρόβλημα. Πιο συγκεκριμένα δύο από τους εκπαιδευτικούς η Γ4 και ο Α1 θεώρησαν ως πρόκληση, την εισαγωγή ενός καινούριου και πρωτόγνωρου προγράμματος μέσα στην τάξη και τη δοκιμή του από τους μαθητές. Τελικώς, η εφαρμογή του και τα θετικά αποτελέσματα που προέκυψαν το μετέτρεψαν σε πολύ θετική εμπειρία.

Επιπλέον, τρεις από τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα έθεσαν το θέμα τις διαταραχής μέσα στην τάξη και κατά πόσο είναι δυνατόν οι μαθητές να επανέλθουν αμέσως μετά το πέρας εφαρμογής των ασκήσεων. Οι παρατηρήσεις που τέθηκαν από τους Α2, Γ2 και Α3 αντίστοιχα είναι:

- τη δυσκολία εφαρμογής του προγράμματος προς το τέλος της σχολικής ημέρας γιατί οι μαθητές ήταν κουρασμένοι και είτε δεν εφάρμοζαν τις ασκήσεις σωστά είτε χρησιμοποιούσαν το πρόγραμμα σαν ευκαιρία για να μιλήσουν με το διπλανό τους και να προκαλέσουν αναταραχή
- τη θέσπιση κανόνων μεταξύ δασκάλου και μαθητών και την τήρησή τους ως βασική προϋπόθεση για την εφαρμογή του προγράμματος.
- Την ιδιοσυγκρασία και το φύλο του εκπαιδευτικού ως καταλυτικό παράγοντα για τη γρήγορη επαναφορά της τάξης στα φυσιολογικά πλαίσια λειτουργίας.

Για την Γ5, η μεγάλη πρόκληση ήταν η συναισθηματική αντίδραση ενός μαθητή με ειδικές ανάγκες. Ο συγκεκριμένος εκπαιδευτικός ανησυχούσε για την ικανότητα και την επιθυμία του παιδιού να συμμετέχει και πώς αυτό θα το επηρέαζε συναισθηματικά. Τελικώς το αποτέλεσμα ήταν πολύ θετικό, το παιδί συμμετείχε και ένιωθε τόσο ικανοποιημένο όσο και χαρούμενο.

Επίσης, εκφράστηκε από την Γ6 η πρόκληση στο πεδίο του χώρου, δηλαδή το μέγεθος της τάξης και κατά πόσο αυτό επηρέαζε την εφαρμογή των ασκήσεων. Στη συγκεκριμένη περίπτωση ο δάσκαλος είχε στη διάθεσή του μικρή αίθουσα, το οποίο δυσχέρανε το όλο εγχείρημα. Τέλος, η Γ1, δεν αντιμετώπισε καμία πρόκληση και η όλη εμπειρία ήταν πολύ ευχάριστη τόσο για την ίδια όσο και για τους μαθητές.



Εικόνα 6: Word Frequency - Τι προκλήσεις αντιμετωπίσατε και πως τις ξεπεράσατε;

Φαίνεται ξεκάθαρα στην εικόνα, ότι αυτό που θεωρούσαν πρόκληση οι εκπαιδευτικοί, ήταν από τη μία το καινούριο του πράγματος που είχαν να αντιμετωπίσουν και από την άλλη πως θα το δεχτεί η τάξη. Αν θα υπάρξει αναστάτωση και διαταραχή κατά την εφαρμογή του.

3. Προτάσεις

Κινητικές Δραστηριότητες

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων αναφέρθηκε στην ανάγκη περιορισμού των διαθεματικών ασκήσεων για λόγους χρόνου, τόσο στην εφαρμογή όσο και στην προετοιμασία, αλλά και για λόγους ελέγχου της τάξης. Αντίστοιχα μας δήλωσαν ότι εφάρμοσαν στην πλειοψηφία τους τις κινητικές ασκήσεις.

Σύμφωνα με τους εκπαιδευτικούς οι διαθεματικές ασκήσεις:

- Θέλουν περισσότερο χρόνο, τόσο για να τις κατανοήσουν τα παιδιά, όσο και για να εφαρμοστούν μέσα στην τάξη.
- Θα είχαν καλύτερα αποτελέσματα στις μικρότερες τάξεις παρά στις μεγαλύτερες όπως η Πέμπτη και η Έκτη.
- Απαιτούν συνεργασία και ομαδικότητα και για το λόγο αυτό δεν είναι τόσο πολύ αποδοτικές για το στόχο της χαλάρωσης. Κουράζουν περισσότερο, παρά ξεκουράζουν.
- Βάζουν το μυαλό των παιδιών μέσα σε παιγνίδι, με αποτέλεσμα να φεύγει το μυαλό τους από το μάθημα και να αλλάζουν την ψυχολογία τους και πλέον να θέλουν να παίξουν. Ως αποτέλεσμα δε μπορείς να τα επαναφέρεις ξανά στο μάθημα

Επιπλέον, ένας από τους εκπαιδευτικούς και συγκεκριμένα η Γ4 έθεσε εκ νέου το θέμα της ένταξης των δραστηριοτήτων εντός του ωρολογίου προγράμματος, ενώ ο Α2 μας δήλωσε ότι θα διαμόρφωνε την εφαρμογή τους ανάλογα με το επίπεδο της τάξης.



Εικόνα 7: Word Frequency - Τώρα που έχετε κάποια εμπειρία από την εφαρμογή των ΟΣΔ, τι θα αλλάζατε;

Σύμφωνα με τους εκπαιδευτικούς το ταίριασμα του προγράμματος σε σχέση με τη διδασκαλία των μαθημάτων ήταν πολύ καλό. Στο αποτέλεσμα αυτό καταλυτικά συνέβαλε το γεγονός ότι το υλικό που διανεμήθηκε είχε πολλές και διαφορετικές ασκήσεις, τόσο κινητικές όσο και διαθεματικές, οι οποίες μπορούσαν να καλύψουν όλες τις διαφορετικές ανάγκες.

Εφαρμόζοντας και εγώ το πρόγραμμα ως εκπαιδευτικός, συνειδητοποίησα ότι: Ναι μεν οι διαθεματικές είναι πιο χρονοβόρες με αποτέλεσμα να χάνετε χρόνος από το 10', αλλά δεν είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν μόνο για αυτά τα λεπτά. Τις διαθεματικές δραστηριότητες με άσκηση ο εκπαιδευτικός μπορεί να τις δουλέψει όλη την ώρα για να διδάξει κανονικά μια ενότητα. Τα παιδιά για παράδειγμα, μπορούν να λύνουν ασκήσεις πάνω σε μια ενότητα, ενώ παράλληλα παίζουν και ασκούνται. Ή το άλλο που μπορούμε να κάνουμε, είναι να επαναλαμβάνουμε την ίδια δραστηριότητα και την επόμενη μέρα, έτσι ώστε να μην χρειάζεται να εξηγήσουμε πάλι τις οδηγίες. Επομένως τα παιδιά το ευχαριστούνται όλο το 10'. Εννοείται όμως, ότι οι κινητικές δραστηριότητες είναι μια ασφαλή επιλογή, όπως προανέφεραν και οι υπόλοιποι εκπαιδευτικοί.

Χρόνος

Το σύνολο των ερωτώμενων μας δήλωσαν ότι ο χρόνος των δέκα, περίπου, λεπτών ήταν αρκετός για την επίτευξη των στόχων του προγράμματος. Παρά ταύτα

υπήρξαν τοποθετήσεις και σχόλια από τους ερωτώμενους που αξίζει να παρατηρήσουμε.

Πιο συγκεκριμένα, ένας από τους συνεντευξιαζόμενους δασκάλους ο Α3 δήλωσε ότι ο χρόνος επαρκεί όμως θα ήταν καλό να ενταχθεί η εφαρμογή των ασκήσεων στο ωρολόγιο πρόγραμμα για να υπάρχει καλύτερη οργάνωση και να γίνει το έργο όλων ευκολότερο:

«Θα μπορούσε, μπορούσαν μερικές τέτοιες τάσεις να ενταχθούν στο ωρολόγιο πρόγραμμα, έστω και ανεπίσημα, εντός εισαγωγικών...».

Ένας άλλος, η Γ4, δήλωσε ότι ο χρόνος εφαρμογής του προγράμματος ήταν αρκετός όμως η συχνότητα εφαρμογής, δηλαδή η καθημερινή εφαρμογή, ήταν υπερβολική. Επίσης, σύμφωνα με τον ίδιο θα έπρεπε η συχνότητα να είναι εξαρτώμενη από το τρίμηνο και την εποχή για να λαμβάνει υπόψη τις ιδιαιτερότητες που δημιουργούνται στην ψυχοσύνθεση των μαθητών κατά την εξέλιξη της σχολικής χρονιάς.

Χώρος

Από την ανάλυση των απόψεων των ερωτηθέντων παρατηρήσαμε ότι οι εκπαιδευτικοί με μεγάλες αίθουσες δεν αντιμετώπισαν προβλήματα κατά την εκτέλεση του προγράμματος.

«Εμείς έχουμε μεγάλη αίθουσα, επομένως δεν είχαμε κανένα πρόβλημα. Και μπάλα που χρησιμοποιήσαμε και παιχνιδάκια που κάναμε μας κάλυπτε απόλυτα ο χώρος». είπε ο Γ2

Σε κάποιες περιπτώσεις μόνο έπρεπε να γίνει αναδιάταξη των θρανίων για να διευκολυνθεί η εκτέλεση των δραστηριοτήτων και να μην κινδυνέψουν από χτυπήματα οι μαθητές.

Στον αντίποδα, οι δάσκαλοι που στεγάζονταν σε μικρές αίθουσες δήλωσαν ότι δεν ήταν δυνατόν να αναπτύξουν το πρόγραμμα στο σύνολό του και έπρεπε να περιοριστούν σε στατικές κυρίως ασκήσεις. Ο λόγος ήταν διττός, αφενός δεν ήταν δυνατή η υλοποίηση στον διαθέσιμο χώρο και επιπλέον γιατί υπήρχε αυξημένος κίνδυνος για τους μαθητές να χτυπήσουν. Όπως υποστήριζε και η Γ6:

«Θέλουμε περισσότερο χώρο. Ποιο άνετες αίθουσες. Είμαστε ολίγον τι σα σαρδέλες».

Επιπλέον, κάποιο εκπαιδευτικοί, έτσι και ο Α1, παρατήρησαν ότι οι ύπαρξη αντικειμένων και επίπλων στην αίθουσα, όπως βιβλιοθήκες, ερμάρια, ντουλάπες κλπ, αποτελούν δυνητικό κίνδυνο για τους μαθητές που κινούνται μέσα στην αίθουσα:

«Ο χώρος είναι περιορισμένος μέσα στην τάξη. Νομίζω ότι δε μπορούμε να αποφύγουμε τα εμπόδια. Εφόσον υπάρχουν εμπόδια, αυτό είναι ένα δύσκολο θέμα. Έχουμε ντουλάπες και βιβλιοθήκες με τζάμια. Δηλαδή είναι επικίνδυνο».

Τέλος, επισημάνθηκε από τη Γ1 ότι η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος ταιριάζει περισσότερο στο χώρο της αίθουσας παρά στο γυμναστήριο ή στο προαύλιο του σχολείου. Η μεταφορά της δραστηριότητας εκτός του χώρου της αίθουσας θα δημιουργούσε διαφορετικά προβλήματα:

«Δε θα μπορούσε να γίνει τόσο εύκολα αν πήγαινε σε άλλο μέρος. Δηλαδή στην αυλή για παράδειγμα. Μέσα στην τάξη είναι τόσο όσο χρειάζονται τα παιδιά να ενεργοποιηθούν, να ζωντανέψουν, να κάνουν μια κινητική δραστηριότητα».

Χρησιμοποιώντας το εργαλείο NVivo και τη λειτουργία εύρεσης συχνότητας λέξεων δημιουργήσαμε την παρακάτω εικόνα στην οποία αντικατοπτρίζεται το γενικό συμπέρασμα αυτών που αναφέραμε παραπάνω. Δηλαδή την πρόταση των συμμετεχόντων στην έρευνα για περισσότερες ασκήσεις κινητικής φύσης παρά διαθεματικής.

Πάντα ο χώρος μέσα στην τάξη αποτελεί πρόβλημα ξη όταν ενδιαφέρεσαι να κάνεις κάτι με κίνηση. Βέβαια, στην προκειμένη περίπτωση όμως υπάρχουν εναλλακτικές για να μπορεί να το εφαρμόσει ο οποιοσδήποτε και να έχει τα ίδια αποτελέσματα. Υπάρχουν πολλές κινητικές δραστηριότητες που μπορούν να εκτελεστούν από την καρέκλα αλλά και πολλά κινητικά παιχνίδια που δεν απαιτούν πολύ μεγάλο χώρο.

Προετοιμασία

Παράλληλα οι εκπαιδευτικοί τόνισαν την ανάγκη για καλύτερη προετοιμασία καθώς και τη σημασία που έχει η εμπειρία για να επιτευχθεί ένα καλό αποτέλεσμα. Συγκεκριμένα, ένας από τους ερωτώμενους η Γ2 δήλωσε ότι θα εφάρμοζε και την

επόμενη χρονιά το πρόγραμμα και με την αποκτηθείσα εμπειρία θα μπορούσε να έχει καλύτερο αντίκτυπο στους μαθητές:

«Θα μπορούσε να γίνει καλύτερο ταίριασμα σε κάθε τάξη. Τώρα που το έχω δουλέψει το πρόγραμμα και έχω αποκτήσει μία εμπειρία, θα μπορούσα την επόμενη χρονιά να το εφαρμόσω βάζοντας περισσότερα στοιχεία από τα μαθήματα, από τα γνωστικά αντικείμενα».

Στην ερώτηση " αν χρειαζόταν προετοιμασία η εφαρμογή του προγράμματος" οι απαντήσεις των εκπαιδευτικών ήταν μοιρασμένες. Τρεις από αυτούς απάντησαν ότι δε χρειάζεται κάποια προετοιμασία, τέσσερις τοποθετήθηκαν υπέρ της προετοιμασίας από το δάσκαλο, ενώ οι υπόλοιποι δύο έδωσαν πιο σύνθετες απαντήσεις, όπως θα δούμε παρακάτω.

Πιο συγκεκριμένα ένας εκπαιδευτικός, η Γ2, από τους υποστηρικτές του ναι, δήλωσε ότι:

«Χρειάστηκε να διαβάσει και να ξαναδιαβάσει τις δραστηριότητες που θα έκανε την επόμενη μέρα».

Ο λόγος, σύμφωνα με την ίδια, ήταν διττός. Αφενός η έλλειψη εμπειρίας που είχε στο αντικείμενο και αφετέρου έπρεπε να προγραμματίσει την εφαρμογή τους μέσα στην τάξη με τέτοιο τρόπο ώστε να μη διαρραγεί η συνοχή της και προκληθεί αταξία. Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι οι δηλώσαντες υπέρ της προετοιμασίας συμφωνούν ότι ο εκπαιδευτικός πρέπει να έχει κάνει ένα πλάνο, να γνωρίζει τις λεπτομέρειες, να μπορεί να δώσει επεξηγήσεις και να προγραμματίσει με τέτοιο τρόπο τη διαδικασία έτσι ώστε να μην του κάνει «κοιλιά» η τάξη.

Ένας εκ των δύο εκπαιδευτικών, που έδωσαν πιο σύνθετη απάντηση, διαχώρισε την ανάγκη για προετοιμασία ανάλογα με τη φύση της δραστηριότητας. Σύμφωνα με τα λεγόμενα του Α1:

«Δεν υπάρχει ιδιαίτερη ανάγκη για προετοιμασία όταν επιλέγετε κάποια κινητική δραστηριότητα, ενώ αντίστοιχα η επιλογή μιας διαθεματικής δραστηριότητας συνεπάγεται αρκετή προετοιμασία. Αυτό συμβαίνει γιατί εκτός της σωματικής δραστηριότητας που χρειάζεται να καταβάλουν τα παιδιά χρειάζεται να δουλέψουν και με το μυαλό».

Αυτό απαιτεί από την πλευρά του εκπαιδευτικού επεξήγηση αυτών που πρέπει να γίνουν και ως προαπαιτούμενο την κατανόηση και κατάκτηση του αντικειμένου

Ο δεύτερος από τους εκπαιδευτικούς, ο Α3, που απάντησε χωρίς σαφές ναι ή όχι, δήλωσε ότι δεν έκανε προετοιμασία όμως αν το είχε κάνει θα είχε καλύτερο αποτέλεσμα. Επίσης μας δήλωσε ότι η προετοιμασία αυτή θα σήμαινε την οργάνωση όλου του μαθήματος με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε οι προγραμματισμένες προς εκτέλεση δραστηριότητες να αποτελούν κομμάτι του μαθήματος εξ αρχής και όχι κάτι πρόσθετο.

Σχετικά με το εκπαιδευτικό υλικό που διανεμήθηκε στους εκπαιδευτικούς οι εντυπώσεις ήταν πάρα πολύ καλές και τα σχόλια που λάβαμε πολύ θετικά. Το σύνολο αυτών δήλωσαν ότι το υλικό ήταν επαρκές, καλογραμμένο, κατανοητό, βοηθητικό, δεν είχε κάποια δυσκολία στη χρησιμοποίηση του και γενικότερα ήταν μια «άψογη» δουλειά, όπως χαρακτηριστικά αναφέρθηκε από την Γ4 . Αξίζει να αναφερθούμε στη δήλωση του Α3 που είπε:

«Πάντα ο εχθρός του κάλου είναι το καλύτερο. Αν μιλάμε για έγχρωμο υλικό η για περισσότερο φωτογραφικό υλικό. Όλα καλοδεχόμενα είναι στη ζωή.»

4. Συστάσεις

Η προσωπική άποψη του κάθε ερωτώμενου στην ερώτηση ήταν αποτέλεσμα των διαφορετικών προτερημάτων που καθείς είδε και αποκόμισε κατά την εφαρμογή του προγράμματος στην τάξη του.

Κάποιοι δάσκαλοι όπως η Γ1 προτείνουν την εφαρμογή του προγράμματος γιατί «ξυπνάει» και «ζωντανεύει» τους μαθητές. Ο Α1 θεωρεί ότι η δημοφιλία του μαθήματος της γυμναστικής βοηθάει στην αποδοχή του προγράμματος από τους μαθητές. Επίσης, προτείνετε από τον Α2 η εφαρμογή του προγράμματος από τους δυνητικούς χρήστες να γίνεται προσαρμοστικά στις ανάγκες τις κάθε τάξης, είτε αυτό σημαίνει ότι θα εφαρμόζετε κάποιες ημέρες μέσα στην εβδομάδα, είτε ότι θα εφαρμόζετε σε ώρες και σε διάρκεια που «βολεύει» τον εκπαιδευτικό. Τέλος, προτάθηκε από τη Γ5 να μην υπάρχει υποχρεωτικά κάποιος κατάλογος ασκήσεων ενώ από άλλους συνίσταται η προετοιμασία του εκπαιδευτικού πριν αυτός μπει στην αίθουσα και εφαρμόσει το πρόγραμμα.

Διαπιστώθηκε επίσης μεγάλη προθυμία από το σύνολο των δασκάλων να εφαρμόσουν και στο μέλλον το πρόγραμμα των ολιγόλεπτων προγραμμάτων άσκησης μέσα στην τάξη τους. Σύμφωνα λοιπόν με τους συμμετέχοντες το «εργαλείο» που λέγεται Ολιγόλεπτο Πρόγραμμα Άσκησης επιδρά θετικά στο σύνολο της τάξης και ενεργοποιεί τα παιδιά, δηλαδή τα ξυπνάει. Επιπλέον, δημιουργεί ευχάριστο κλίμα και δέσιμο μεταξύ των παιδιών.

Στην ερώτηση αυτή το σύνολο των δασκάλων απάντησαν θετικά, ενώ παράλληλα ο κάθε ένας έβαλε την προσωπική του άποψη στο ζήτημα. Η παρότρυνση προς τον οποιοδήποτε συνάδελφο θα θελήσει να εφαρμόσει το πρόγραμμα στο μέλλον φαίνεται ξεκάθαρα και στην εικόνα 9 που δημιουργήσαμε μέσω της ανάλυσης των δεδομένων με το λογισμικό NVivo.



θετικά
ανεπιφύλακτα
πολύ
κάνουμε
πρόγραμμα
καλό

Εικόνα 8: Word Frequency - Αν ένα δάσκαλος ρωτούσε τη γνώμη σας σχετικά με την εφαρμογή των ΟΣΔ, τί θα του λέγατε;

Από την ανάλυση των απαντήσεων παρατηρήθηκε ότι το σύνολο των ερωτώμενων απάντησαν κατηγορηματικά με θετικό τρόπο χρησιμοποιώντας κατά περίπτωση διαφορετική λέξη για να το εκφράσουν.

5. Γνωστικές λειτουργίες

Αναφορικά με τον παράγοντα αντίληψη, το σύνολο των εκπαιδευτικών δήλωσε ότι δεν παρατήρησε καμία διαφορά από τους μαθητές. Σχετικά με το ενδιαφέρον για μάθηση οι ερωτώμενοι το μετέφρασαν ως δεκτικότητα στην παράδοση και βελτίωση της συγκέντρωσης στο μάθημα. Στα πλαίσια αυτής της θεώρησης επεσήμαναν ότι τα αποτελέσματα του προγράμματος ήταν πολύ θετικά.

Πιο συγκεκριμένα οι ερωτώμενοι μας είπαν ότι τα παιδιά κάποιες φορές έβλεπαν τη διαδικασία ως διάλλειμα και εκτονώνονταν. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα όταν επανέρχονταν η ροή του μαθήματος να διακατέχονται από μεγαλύτερη διαύγεια,

να είναι πιο δεκτικά στην παράδοση, να είναι πιο ξεκούραστα και συγκεντρωμένα. Συγκεκριμένα αναφέρει η Γ2:

«Είχε θετικό αντίκτυπο. Πολλές φορές όταν εμπλέκονταν κάποιο γνωστικό αντικείμενο στις ασκήσεις αυτές, στις διαδικασίες αυτές, έβλεπα ότι λειτουργούσαν εντελώς διαφορετικά από ότι αν τους ζητούσα σε άλλη στιγμή στη διάρκεια του μαθήματος να απαντήσουν σε τέτοιες ερωτήσεις. Μέσα από το παιχνίδι όμως το έκαναν πολύ πιο εύκολα και αβίαστα γιατί το θεωρούσαν παιχνίδι δεν το θεωρούσαν εξέταση».

Ως συνέπεια μπορούμε με ασφάλεια να βγάλουμε το συμπέρασμα ότι με το πέρας των ασκήσεων οι μαθητές ήταν πιο δραστήριοι και συγκεντρωμένοι χωρίς όμως αυτό να συνεπάγεται μεγαλύτερο ενδιαφέρον για μάθηση και καλύτερη αντίληψη.

Επιπρόσθετα, οι ερωτώμενοι τοποθετήθηκαν και για τη διάρκεια των αποτελεσμάτων του προγράμματος. Από τις απαντήσεις τους προέκυψε ότι τα θετικά αποτελέσματα ήταν ορατά την ώρα εφαρμογής του προγράμματος και όχι όλη τη διάρκεια της ημέρας. Επίσης, σύμφωνα πάλι με τους εκπαιδευτικούς τα αποτελέσματα ήταν περισσότερο ορατά όταν η εφαρμογή του προγράμματος γινόταν κατά τη διάρκεια των συνεχόμενων δώρων και των δυσκολότερων μαθημάτων, όπως τα μαθηματικά. Η Γ1 υποστηρίζει:

«Για την υπόλοιπη μέρα δε μπορώ να πω. Δηλαδή δεν το έχω στο μυαλό μου. Αλλά για την επόμενη ώρα ήταν εμφανές».

Αυτό που αξίζει να αναφέρω και εγώ από την εμπειρία της εφαρμογής του προγράμματος, αλλά μόνο στα Μαθηματικά, είναι ότι τα παιδιά ήθελαν να κάνουν Μαθηματικά. Τους έδινε να λύσουν ασκήσεις μέσα από τις δραστηριότητες και δεν δυσανασχετούσε κανένα. Παρά μόνο ζητούσαν κι' άλλες. Θεωρώ πραγματικά ότι είναι ένας εναλλακτικός τρόπος διδασκαλίας που δεν δημιουργεί φόβο και άγχος στα παιδιά κατά τη διδασκαλία, αλλά αντιθέτως διάθεση και χαμόγελα.

6. Σχολιασμός του προγράμματος από τρίτους

Στην πλειοψηφία τους οι εκπαιδευτικοί μας δήλωσαν ότι δεν έγιναν σχόλια ούτε από τους γονείς ούτε από τους εκπαιδευτικούς ή τουλάχιστον αυτά που έγιναν ήταν θετικά. Σε μεμονωμένες περιπτώσεις, δύο τον αριθμό, Γ4 και Γ6 αντίστοιχα,

αναφέρθηκαν στο ότι κάποιοι συνάδελφοι εκπαιδευτικοί και όχι όλοι ήταν αρνητικά προσκείμενοι προς το όλο εγχείρημα με σχόλια όπως:

«Κάποιος εκπαιδευτικός είπε ότι δε θέλει αυτή την αναστάτωση μέσα στην αίθουσα. Λέει εγώ τα έχω κόκαλο»

«Κάποιοι εκπαιδευτικοί που είναι πιο στιβαροί, πιο σοβαροί είπαν... κολοκύθια. Τι δουλειά έχει η γυμναστική μέσα σε όλο αυτό, και... και... Το θέμα είναι πόσο κάθε άνθρωπος είναι διατεθειμένος να γνωρίσει κάτι καινούριο και να ανοιχτεί»

Εν κατακλείδι

Η τελευταία ερώτηση «Μου δώσατε πολλές χρήσιμες πληροφορίες για τις δραστηριότητες στην τάξη. Υπάρχει κάτι επιπλέον που θα θέλατε να προσθέσετε, κάτι που δεν έχουμε αναφέρει;» είχε ως στόχο να προκαλέσει τους συμμετέχοντες και να τους βάλει στη διαδικασία να μας επισημάνουν σημεία στην όλη διαδικασία που για οποιοδήποτε λόγο δεν εξετάστηκαν κατά τη διάρκεια των ερωτήσεων από τον ερευνητή καθώς και σημεία που σύμφωνα με την άποψή τους είναι σημαντικά.

Στο σύνολο των εννέα απαντήσεων η πλειοψηφία απάντησε ότι δεν είχε να προσθέσει κάτι περισσότερο σχετικά με τη διαδικασία. Παρά ταύτα σχολίασαν τη συμμετοχή τους στο όλο εγχείρημα ως κάτι θετικό και ευχάριστο τόσο για τους ίδιους όσο και για τους μαθητές. Επίσης ένας από τους εκπαιδευτικούς, η Γ3, ανέφερε ότι στα μαθητικά της χρόνια στη Γερμανία είχε συμμετάσχει σε παρόμοιο πρόγραμμα και είχε την ευκαιρία να δει την εφαρμογή του και από τις δύο πλευρές. Μάλιστα το δικό του συμπέρασμα συνάδει με τους στόχους που είχαν τεθεί από την ερευνητική μας ομάδα, δηλαδή τα θετικά αποτελέσματα που έχουν περιγραφεί στο σύνολο αυτής της εργασίας, «Ημouνα γνώστης του θέματος οπότε ήξερα πόσο θετικό είναι και για αυτό το εφάρμοζα και πολύ ευχάριστα».

Τέλος, υπήρξαν και δύο ερωτώμενοι οι οποίοι έκαναν καινοφανής παρατηρήσεις σχετικά με την διεξαγωγή των ασκήσεων. Η Γ1 πρότεινε οι ασκήσεις να είναι πιο συνοπτικές, γιατί ο εκπαιδευτικός χρόνος είναι πιεσμένος. Ενώ η Γ2 πρότεινε να δοκιμαστεί το πρόγραμμα σε διαφορετικό τρίμηνο, γιατί όσο οδεύουμε

προς τη λήξη της σχολικής χρονιάς οι μαθητές βρίσκονται σε φθίνουσα πορεία και τα αποτελέσματα που προέκυψαν ενδέχεται να μην είναι τόσο ασφαλή.

V. Συζήτηση

Σκοπός της μελέτης ήταν η αξιολόγηση της ανταπόκρισης σε ερέθισμα ήπιας άσκησης (Ολιγόλεπτα Προγράμματα Άσκησης στο χώρο της τάξης) μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, δηλαδή η αξιολόγηση της εφαρμογής εναλλακτικών διδακτικών προσεγγίσεων σε διάφορα γνωστικά αντικείμενα και σχέδια εργασίας εντός της τάξης. Διερευνήθηκε, μέσα από τα λόγια των συνεντευξιαζόμενων δασκάλων, η πιθανή άμεση επίδραση της άσκησης στη δημιουργία ευχάριστου μαθησιακού περιβάλλοντος, η βελτίωση του γλωσσικού κώδικα επικοινωνίας, η βελτίωση των διαμαθητικών διαπροσωπικών σχέσεων μέσω της συνεργασίας των ομάδων αλλά και η κοινωνική συνεργασία και αλληλεγγύη. Διαπιστώσαμε, ότι όλα τα παραπάνω υλοποιήθηκαν σε μεγάλο βαθμό μέσα στην τάξη.

Αξιολόγηση του προγράμματος

Έγινε μία πεντάλεπτη και μέγιστα δεκάλεπτη εφαρμογή του προγράμματος, σχεδόν επί καθημερινής βάσης, με θετική μεταβολή της διάθεσης των μαθητών. Για τους εκπαιδευτικούς ήταν μία ευχάριστη νότα στο μάθημα και οι μεταβάσεις γινότανε ομαλά υπό προϋποθέσεις. Όλο αυτό, αποτελούσε ένα σύντομο και ευχάριστο διάλειμμα για τα παιδιά, που είχε ως αποτέλεσμα να φορτίζουν τις μπαταρίες τους και να είναι πιο συγκεντρωμένα στη συνέχεια των μαθημάτων τους.

Όπως προαναφέραμε, αυτές οι ολιγόλεπτες σωματικές δραστηριότητες ήταν ένα ευχάριστο διάλειμμα και για τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς. Σύμφωνα με τα λεγόμενα τους, είναι ένας εναλλακτικός τρόπος να έρθουν πιο κοντά με τα παιδιά αλλά και να χαλαρώσουν και οι ίδιοι.

Στάσεις των εκπαιδευτικών για το πρόγραμμα

Το σύνολο των ερωτηθέντων αναφέρθηκε στις ευεργετικές ιδιότητες που είχαν οι ασκήσεις στα παιδιά αναφορικά με την τάξη και το μάθημα. Μπορούμε να συνοψίσουμε τα αποτελέσματα αυτά ως χαρά, ενθουσιασμό, απόδραση από το μάθημα, χαλάρωση, ξεκούραση, δραστηριοποίηση και γενικότερα υπήρχε αλλαγή διάθεσης προς το θετικότερο για τα ζητούμενα της τάξης.

Προέκυψαν και μειονεκτήματα. Η αναστάτωση που δημιουργούνταν στην αίθουσα όχι εξαιτίας των μεταβάσεων αλλά εξαιτίας της εκμετάλλευσης από την πλευρά των παιδιών της όλης κατάστασης, τα παιδιά ήθελαν να χάσουν μάθημα,

εσκεμμένα δημιουργούσαν προβλήματα κατά τη διάρκεια του προγράμματος για να δημιουργηθεί φασαρία, η τάξη έβγαινε από το καθιερωμένο και δημιουργούταν ένα κλίμα και μια αναστάτωση και επιπλέον, έκαναν αναφορά και στο θέμα του χώρου και του χρόνου.

Οι εκπαιδευτικοί προσδοκούσαν να ξυπνήσουν και να δραστηριοποιηθούν τα παιδιά, όπως και να αυξηθεί η προσοχή τους μετά το πέρας των δραστηριοτήτων και θεώρησαν ως πρόκληση, την εισαγωγή ενός καινούριου και πρωτόγνωρου προγράμματος μέσα στην τάξη και τη δοκιμή του από τους μαθητές αλλά και τη διαταραχή που μπορεί να προκαλέσει.

Προτάσεις

Ο χρόνος των 10' ήταν αρκετός για την επίτευξη των στόχων. Οι δάσκαλοι που στεγάζονταν σε μικρές αίθουσες δήλωσαν, ότι δεν ήταν δυνατόν να αναπτύξουν το πρόγραμμα στο σύνολό του. Οι περισσότεροι τοποθετήθηκαν υπέρ της προετοιμασίας.

Οι εκπαιδευτικοί μοιράστηκαν μαζί μας την εμπειρία τους και δήλωσαν ότι οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να εφαρμοστούν σε οποιαδήποτε στιγμή αποφασίσουν οι διδάσκοντες ότι η τάξη χρειάζεται χαλάρωση, εκτόνωση ή ξεκούραση. Οι περισσότερες από τις δραστηριότητες που εφαρμόστηκαν προσαρμόζονται σ' όλες τις ηλικίες. Αν και οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί, δήλωσαν ότι προτιμούν αυτό το δεκάλεπτο να κάνουν αυτούσιες κινητικές δραστηριότητες και όχι διαθεματικές, γιατί με αυτόν τον τρόπο κέρδιζαν χρόνο και αποτρέπονταν κάθε είδους αναστάτωσης και ανταγωνισμού μέσα στην τάξη. Οι ολιγόλεπτες σωματικές δραστηριότητες αποδείχτηκαν αποτελεσματικές και για παιδιά με σωματικές και γνωστικές δυσκολίες καθώς γι' αυτά ήταν μια ευχάριστη διαδικασία στη οποία επιθυμούσαν να συμμετάσχουν καθημερινά.

Αυτό που ειπώθηκε από κάποιους και οφείλουμε να το αναφέρουμε, είναι ότι πιθανότατα τα αποτελέσματα να είχαν μεγαλύτερο ενδιαφέρον αν το συγκεκριμένο πρόγραμμα το εφάρμοζαν στην αρχή της σχολικής χρονιάς και όχι στο τέλος. Και ο λόγος είναι ότι υπάρχει μία συσσωρευμένη κούραση και αναστάτωση που επηρεάζει τη διάθεση και τη συμπεριφορά των παιδιών καθώς πλησιάζουμε προς το τέλος της σχολικής χρονιάς.

Γνωστικές λειτουργίες

Σχετικά με το ενδιαφέρον για μάθηση οι ερωτώμενοι το μετέφρασαν ως δεκτικότητα στην παράδοση και βελτίωση της συγκέντρωσης στο μάθημα. Τα αποτελέσματα ήταν περισσότερο ορατά όταν η εφαρμογή του προγράμματος γινόταν κατά τη διάρκεια των συνεχόμενων δώρων.

Συστάσεις και σχολιασμός από τρίτους

Μεγάλη προθυμία από το σύνολο των δασκάλων να εφαρμόσουν και στο μέλλον το πρόγραμμα αλλά και μεγάλη παρότρυνση προς τον οποιοδήποτε συνάδελφο να εφαρμόσει το πρόγραμμα.

Στην πλειοψηφία τους οι εκπαιδευτικοί μας δήλωσαν ότι δεν έγιναν σχόλια ούτε από τους γονείς ούτε από τους εκπαιδευτικούς ή τουλάχιστον αυτά που έγιναν ήταν θετικά.

VI. Συμπεράσματα

Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί προτιμούν τα «διαλείμματα» δραστηριοτήτων που είναι εύκολο να τα διαχειριστούν. Είναι γρήγορα, ακαδημαϊκά προσανατολισμένα και ευχάριστα για τους μαθητές. Τα ολιγόλεπτα προγράμματα άσκησης, μέσα στην τάξη, παρέχουν τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς και τα παιδιά να εκφραστούν μέσω τις άσκησης. Προσφέρουν έναν εναλλακτικό τρόπο διδασκαλίας με κοινό παρονομαστή για όλους το ευχάριστο κλίμα, διάθεση για μάθημα και περισσότερα χαμόγελα.

Ουσιαστικά η πρόταση από την παρούσα μελέτη είναι να διεξαχθούν μελέτες οι οποίες θα μπορούν να εφαρμόσουν προγράμματα εντατικοποίησης της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών, καταγραφής στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών αλλά και των γνωστικών και μεταγνωστικών λειτουργιών και να καταγράψουν το πραγματικό όφελος στην συμπεριφορά, και όχι μόνο, των μαθητών. Επειδή όμως σύμφωνα και με την μελέτη αυτή η φυσική δραστηριότητα φαίνεται να έχει μόνο θετική ή ουδέτερη σχέση με την ακαδημαϊκή επίδραση και τη συμπεριφορά μέσα στην τάξη, θα πρέπει οι παρεμβάσεις αυτές που θα γίνουν να γίνουν με τέτοιο τρόπο από άποψη μεθοδολογίας στον οποίο να παρέχεται σε όλα τα παιδιά η δυνατότητα ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας.

VII. Βιβλιογραφία

- Barnett, L. A. (1990). Playfulness: Definition, design, and measurement. *Play & Culture*, 3, 319 - 336.
- Barnett, L. A. (1991). The playful child: measurement of disposition to play. *Play & Culture*, 4, 51- 74
- Barros, R. M., Silver, E. J. & Stein, R. E. (2009). School recess and group classroom behavior. *Pediatrics*, 123(2), 431–436.
- Bee, H. (1999). The growing child: An applied approach (2nded.). *New York: Addison Wesley Longman Educational Publishers*.
- Bluehardt, M. H., Wiener, J. & Shephard, R. J. (1995). Exercise programmes in the treatment of children with learning disabilities. *Sports Medicine*, 19(1), 55–72.
- Donnelly, G. E. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine*, 2009 October; 49(4): 336–341. doi:10.1016/j.ypmed.2009.07.022
- Donnelly, J. E. & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement *Preventive Medicine* 52 (2011) S36–S42
- Dwyer, T., Blizzard, L. & Dean, K. (1996). Physical activity and performance in children. *Nutrition Reviews*, 54(4 Pt 2), S27–S31.
- Ericsson, I. (2008). Motor skills, attention and academic achievements: an intervention study in school years 1-3. *British Educational Research Journal*, 34(3), 301–313.

- Haapala, E. (2013). Cardiorespiratory Fitness and Motor Skills in Relation to Cognition and Academic Performance in Children – A Review. *Journal of Human Kinetic*, volume 36/2013, 55-68
- Taras, H. (2005). Physical Activity and Student Performance at School. *Journal of School Health d August 2005*, Vol. 75, No. 6
- Jacobs, K., Jacobs, L. (2004). Quick reference dictionary for occupational therapy (4th edition). USA: Slack
- Kantomaa, Stamatakis, M., Kankaanpää, E., Kaakinen, A., Rodriguez, M., Taanila, A., Ahonen, A., Järvelin, T., Tammelin, M. & Tuija (2013). Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, Vol 110(5). pp. 1917-1922
- Katrina D. DuBose et al (2008). Physical activity across the curriculum (PAAC): Rationale and design, *Contemporary Clinical Trials* 29 (2008) 83–93
- Mahar, M. T. et al (2006) Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task Behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol. 38, No. 12, pp. 2086Y2094
- Mahar, M. T. (2011). Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive Medicine* 52 (2011) S60–S64
- Palmer, K., Miller, M. & Robinson, L. (2013). Acute Exercise Enhances Preschoolers' Ability to Sustain Attention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*
- Pate, R. R., Davis, M.G., Robinson, T.N., Stone, E.J., McKenzie, T.L., & Young, J.C. (2006). 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.

- Rasberry, C. N. et al. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature, *Preventive Medicine* 52 (2011) S10–S20.
- Singer, J., Singer, D., & Sherrod, L. (1980). A factor analysis study of preschooler's play behavior. *American Psychology Bulletin*, 2, 143-156.
- Stone, E.J., McKenzie, T.L., Welk, G.J. & Booth, M.L. (1998). Effects of physical activity interventions in youth: Review and synthesis. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 298–315.
- Stroth, S., Hille, K., Spitzer, M. & Reinhardt, R., (2009). Aerobic endurance exercise benefits memory and affect in young adults. *Neuropsychological Rehabilitation*, 19 (2), 223–243.
- Bershwingler, T. & Brusseau, T. A. (2013). The Impact of Classroom Activity Breaks on the School-Day Physical Activity of Rural Children. *International Journal of Exercise Science* 6(2): 134-143, 2013.
- Thompson, P., Buchner, D., Piña, I., Balady, G., Williams, M., Marcus, B., Berra, K., Blair, S., Costa, F., Franklin, B., Fletcher, G., Gordon, N., Pate, R., Rodriguez, B., Yancey, A. & Wenger, N. (2003). Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular Disease A Statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity), *Circulation*, 107(24), 3109–3116.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H & Naglieri, J. H. (2008). Exercise and Children's Intelligence, Cognition and Academic Achievement, *Educational Psychology Review* 20:111–131
- Tomporowski, P.D., McCullick, B., Pendleton, D.M. & Pesce, C. (2015). Exercise and children's cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. *Journal of Sport and Health Sciences*, 4, 47-55.

- Trevlas, E., Grammatikopoulos, V., Tsigilis, N. & Zachopoulou, E. (2003). Evaluating playfulness: construct validity of the children's playfulness scale. *Early Childhood Education Journal*, 31, 33-39
- Vazou, S., Gavrilou, P., Mamalaki, E., Papanastasiou, A. & Sioumala, N. (2012). Does integrating physical activity in the elementary school classroom influence academic motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* Vol. 10, No. 4, December 2012, 251–263
- Vazou, S. & Smiley-Oyen, A. (2014). Moving and Academic Learning Are Not Antagonists: Acute Effects on Executive Function and Enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 474-485.
- Welk, G.J., Corbin, C.B. & Dale, D. (2000). Measurement issues in the assessment of physical activity in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2 Suppl), S59–S73
- WHO, (2000). Obesity. Preventing and managing the global epidemic. *World Health Organization Technical Report Series*. 1-253.
- Wilkins, J.L.M., Graham, G., Parker, S., Westfall, S., Fraser, R.G. & Tembo, M. (2003). Time in the arts and physical education and school achievement. *Journal of Curriculum Studies*, 35(6), 721–734.
- Wittberg, R., Northrup, K., Cottrell, L., (2012) Children's Aerobic Fitness and Academic Achievement: A Longitudinal Examination of Students During Their Fifth and Seventh Grade Years. *American Journal of Public Health*, Volume 102, No. 12.
- World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.
- Καπρίνης, Σ., Διγγελίδης, Ν. & Παπαϊωάννου, Α. (2009). Διαθεματικότητα στη Φυσική Αγωγή: Παρακίνηση και Ακαδημαϊκές Επιδόσεις στα Μαθηματικά. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό* τόμος 7 (2), 90 – 102
- Μαλάκυνση-Λοΐζου, Μ.(2010). Η Συμβουλευτική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση. *Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα*

Μπαγάκης, Γ. (επιμ.) (2011). Θεσμοθετημένες και νέες μορφές επιμόρφωσης –Προς αναζήτηση συνέργειας και καλών πρακτικών. *Αθήνα: Οργανισμός Επιμόρφωσης Εκπαιδευτικών (ΟΕΠΕΚ).*

Παναγιωτίδου, Α. (2012). Ο ρόλος των διαπροσωπικών σχέσεων εκπαιδευτικού-διευθυντή στη δημιουργία θετικού σχολικού κλίματος. *Διπλωματική εργασία για το Π.Μ.Σ. «Εκπαίδευση και Πολιτισμός». Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας.*

Πασιαρδή, Γ. (2001). Το Σχολικό Κλίμα. *Αθήνα: Τυπωθήτω.*

Ιωσηφίδης, Θ. (2003). Ανάλυση Ποιοτικών Δεδομένων στις Κοινωνικές Επιστήμες. *Αθήνα: Κριτική.*

Παράρτημα

I. Ημι-δομημένη συνέντευξη

Οι παρακάτω ερωτήσεις και η παρούσα συνέντευξη διενεργούνται στα πλαίσια ποιοτικής έρευνας για το μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Ψυχολογία της Άσκησης» 2016 του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με θέμα, «Εφαρμογή και αξιολόγηση Ολιγόλεπτων Προγραμμάτων Άσκησης στα σχολεία Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης» και επιστημονικό υπεύθυνο τον αναπληρωτή καθηγητή Δρ. Νικόλαο Διγγελίδη. Σκοπός της έρευνας είναι η μελέτη και η αξιολόγηση της ανταπόκρισης σε ερέθισμα ήπιας άσκησης (Ολιγόλεπτα Προγράμματα Άσκησης (ΟΠΣ) στο χώρο της τάξης) μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Στα πλαίσια που ορίζονται από την έρευνα θα σας τεθούν ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία που αποκομίσατε από την εφαρμογή των προγραμμάτων στην τάξη. Επίσης, θα σας ζητηθεί να αξιολογήσετε και να κρίνετε τόσο το πρόγραμμα όσο και τον αντίκτυπο αυτού τόσο για τον εκπαιδευτικό όσο και για τους μαθητές. Τέλος, αισθανθείτε ελεύθερα να εκφράσετε τις σκέψεις σας και όπου χρειάζεστε ζητήστε διευκρινήσεις.

Πριν ξεκινήσουμε, μπορείτε να μου πείτε, πόσο καιρό διδάσκετε;

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
1. Ας ξεκινήσουμε με το πόσο συχνά εφαρμόζετε τις ολιγόλεπτες σωματικές δραστηριότητες (ΟΣΔ) στην τάξη σας.	Συχνότητα
2. Μεταβάλλεται η συμπεριφορά ή η συνοχή ή τάξη όταν εφαρμόζετε ολιγόλεπτες σωματικές δραστηριότητες; - Τι αντίκτυπο έχουν οι ΟΣΔ σε σας ως δάσκαλο;	Συνοχή
3. Ποιες ήταν οι προσδοκίες σας(δώστε τις 2-3 σημαντικότερες) σχετικά με την υλοποίηση των	Προσδοκίες

<p>ολιγόλεπτων σωματικών δραστηριοτήτων στην τάξη;</p> <p>- Υλοποιήθηκαν οι προσδοκίες σας;</p>	
4. Τι σας άρεσε σχετικά με τις ΟΣΔ και γιατί;	Πλεονεκτήματα
5. Τι δε σας άρεσε σχετικά με τις ΟΣΔ και γιατί;	Μειονεκτήματα
6. Τι προκλήσεις αντιμετωπίσατε και πως τις ξεπεράσατε;	Προκλήσεις
7. Τώρα που έχετε κάποια εμπειρία από την εφαρμογή των ΟΣΔ, τι θα αλλάζατε;	Προσαρμογή
8. Θα χρησιμοποιούσατε αυτές τις δραστηριότητες πιο συχνά;(π. χ 2 φορές την ημέρα)	Ενσωμάτωση
- Γιατί; (Δώστε 2 με 3 λόγους)	
9. Πώς νομίζετε ότι αντέδρασαν οι μαθητές στις ΟΣΔ;	Ανταπόκριση
- Πόσο ενεργά συμμετείχαν;	
10. Κατά πόσο πιστεύετε ότι είχε αντίκτυπο, θετικό ή αρνητικό, στους παράγοντες αντίληψη των μαθητών και ενδιαφέρον για μάθηση;	Γνωστικές λειτουργίες
<ul style="list-style-type: none"> • Συμπερασματικά θεωρείτε ότι η εφαρμογή τους ήταν χρήσιμη ή όχι; 	
11. Αν ένας δάσκαλος ρωτούσε τη γνώμη σας σχετικά με την εφαρμογή των ΟΣΔ, τί θα του λέγατε και γιατί;	Συστάσεις
12. Έχετε να δώσετε κάποιες συμβουλές ή προτάσεις/ προσθήκες που θα βελτίωναν/ επέκτειναν το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε(;) σχετικά με:	Προτάσεις
- Την κατανομή του χρόνου	
- Το χώρο	

<ul style="list-style-type: none"> - Το καλύτερο ταίριασμα με τη διδασκαλία των μαθημάτων - Την προετοιμασία - Την εκπαίδευση - Το εκπαιδευτικό υλικό - Τη συμπεριφορά των μαθητών(διαταραχή) - Τις μεταβάσεις (από την τακτική διδασκαλία στις δραστηριότητες και η επαναφορά στο μάθημα μετά από τις δραστηριότητες) 	
<p>13. Θα εφαρμόζατε στο μέλλον τις ΟΣΔ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γιατί; (δώστε τους 2-3 σημαντικότερους λόγους) 	Προοπτική
<p>14. Σχολίασαν οι γονείς, οι άλλοι δάσκαλοι, ο διευθυντής ή το προσωπικό του σχολείου οτιδήποτε σχετικά με τις ΟΣΔ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι σχόλια έγιναν; 	Σχολιασμός
<p>Μου δώσατε πολλές χρήσιμες πληροφορίες για τις δραστηριότητες στην τάξη. Υπάρχει κάτι επιπλέον που θα θέλατε να προσθέσετε, κάτι που δεν έχουμε αναφέρει;</p>	Ολοκλήρωση

Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας και την εποικοδομητική συνεργασία.

II. Έντυπο Συναίνεσης



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας: Εφαρμογή και αξιολόγηση Ολιγόλεπτων Προγραμμάτων Άσκησης στα σχολεία Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Επιστημονικός Υπεύθυνος: Νικόλαος Διγγελίδης, Αν. Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, email: nikdig@pe.uth.gr, τηλ24310 47042.

Ερευνητές: Στυλιανή Κατσαντώνη (email: st-eka@hotmail.com τηλ. 2421302732)

1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Σκοπός της μελέτης είναι η αξιολόγηση της ανταπόκρισης σε ερέθισμα ήπιας άσκησης (Ολιγόλεπτα Προγράμματα Άσκησης (ΟΠΑ) στο χώρο της τάξης) μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επίσης, θα διερευνηθεί η πιθανή άμεση επίδραση της άσκησης στη δημιουργία ευχάριστου μαθησιακού περιβάλλοντος, στη βελτίωση του γλωσσικού κώδικα επικοινωνίας, στη βελτίωση των διαμαθητικών διαπροσωπικών σχέσεων μέσω της συνεργασίας των ομάδων, την κοινωνική συνεργασία και αλληλεγγύη.

2. Διαδικασία

Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε διαδικασία παραχώρησης συνέντευξης η οποία θα καταγραφεί/ μαγνητοφωνηθεί και θα έχει διάρκεια, περίπου, 45 λεπτά. Αυτή θα διενεργηθεί εφάπαξ στο χώρο του σχολείου και θα έχει ως στόχο την εκμαίευση πληροφοριών και την αποτύπωση των εμπειριών, όπως αυτές προέκυψαν από την εφαρμογή του προγράμματος ΟΠΑ στα πλαίσια της τάξης. Οι ερωτήσεις που θα υποβληθούν στους εκπαιδευτικούς θα είναι ίδιες για όλους και θα δοθούν σε γραπτή

μορφή κατά τη διαδικασία διενέργειας της συνέντευξης. Με την ολοκλήρωση της συνέντευξης θα εξαχθούν σχετικά συμπεράσματα τα οποία θα καταγραφούν, θα ομαδοποιηθούν και θα αξιολογηθούν. Τα συμπεράσματα θα είναι διαθέσιμα στους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς.

3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Ο σκοπός και η διαδικασία διενέργειας της έρευνας δεν ενέχει κινδύνους, ενοχλήσεις και ηθικά ζητήματα για τους συμμετέχοντες.

4. Προσδοκώμενες ωφέλειες

Με την συμμετοχή σας θα συμβάλλετε στην προσπάθεια να δημιουργήσουμε και να παρέχουμε στους μαθητές αναβαθμισμένα εκπαιδευτικά προγράμματα που θα βασίζονται όχι μόνο στη διανόηση, αλλά και στη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική υπόσταση των μαθητών. Επιπλέον, με τη συμμετοχή σας θα μπορέσουμε να αξιολογήσουμε με άμεσο τρόπο την ωφελιμότητα των προτεινόμενων μεθόδων και την προστιθέμενη αξία που αυτές συνεπάγονται. Επίσης θα συμμετάσχετε στη διαμόρφωση των τελικών προδιαγραφών σύνθεσης και εφαρμογής των προγραμμάτων μέσα από την υποβολή προτάσεων και την υπόδειξη δυσκολιών και εμποδίων που αφορούν την εφαρμογή τους. Συνέπεια αυτού θα είναι ο σχεδιασμός ΟΠΑ που θα είναι βασισμένα στις ανάγκες τόσο των μαθητών όσο και των εκπαιδευτικών, ενώ παράλληλα θα διέπονται από τις παιδαγωγικές και ψυχολογικές επιστημονικές αρχές. Επιπλέον η ίδια συμμετοχή των ενδιαφερομένων πλευρών θα καταστήσει εύκολη στο άμεσο μέλλον την εφαρμογή και υιοθέτηση των ΟΠΣ μέσα στα πλαίσια της τάξης.

5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων.

6. Πληροφορίες

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

7. Δήλωση Συναίνεση

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε. Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: __/__/__

Όνοματεπώνυμο και
υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

III. Αξιολόγηση του προγράμματος από την ερευνήτρια

Στα πλαίσια του Αναλυτικού Προγράμματος του ΠΜΣ « Ψυχολογία της Άσκησης» και για την ολοκλήρωση των σπουδών μας έπρεπε να εκπονήσουμε και την πρακτική μας άσκησης. Έτσι λοιπόν, ως ενεργή εκπαιδευτικός της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, εκτός από την αξιολόγηση του προγράμματος που έκανα, καθώς το υλοποίησαν οι συνάδελφοι που αναφέραμε, αποφάσισα να εφαρμόσω κι εγώ τα ΟΠΑ.

Η πρακτική υλοποιήθηκε στο 28^ο Δημοτικό σχολείο των Τρικάλων. Το σχολείο βρίσκεται στην περιοχή Γαρδικάκι Τρικάλων και απαρτίζεται από ένα σύλλογο 23 εκπαιδευτικών. Όπως προανέφερα, εγώ εφάρμοσα το πρόγραμμα στις τάξεις των εκπαιδευτικών της Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης. Η συνεργασία ήταν άψογη τόσο με τους δασκάλους των συγκεκριμένων τάξεων αλλά και με τον υπόλοιπο σύλλογο.

Σκοπός της πρακτικής, ήταν η εφαρμογή των Ολιγόλεπτων Προγραμμάτων Άσκησης (ΟΠΑ) κατά τη διάρκεια των Μαθηματικών. Οι επιμέρους στόχοι ήταν να εξετάσω, κατά πόσο η εφαρμογή είναι υλοποιήσιμη, με βάση τις συνθήκες κάτω από τις οποίες γίνεται (χρόνος, χώρος, μεταβάσεις) αλλά και τη συμπεριφορά των μαθητών.

Όσον αφορά τη συμπεριφορά των, παρατήρησα ότι η εφαρμογή αυτών των προγραμμάτων μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη ικανοτήτων από πλευράς των μαθητών, όπως:

- Ομαδική εργασία και πνεύμα
- Διαχείριση χρόνου
- Ανάπτυξη της προσαρμοστικότητας όταν εμφανίζονται διαφορετικοί ρόλοι ή το περιβάλλον είναι ευμετάβλητο, κ.α.
- Βελτίωση απόδοσης στο ακαδημαϊκό περιβάλλον
- Αφομοίωση ευεργετικών συνηθειών για τον υπόλοιπο βίο, όπως η διενέργεια συχνών σωματικών δραστηριοτήτων
- Βελτίωση της σωματικής τους και ψυχικής τους ανάπτυξης

Θα μπορούσαμε να συνοψίσουμε τα παραπάνω ως προσόντα που τα συναντούμε με τον όρο Δεξιότητες Ζωής ή στην αγγλική βιβλιογραφία «Life Skills». Οι δεξιότητες ζωής δεν είναι κάτι καινούριο, είναι ένα σύνολο βασικών δεξιοτήτων που μας καθιστούν ικανούς να ανταπεξέλθουμε σε ζητήματα και ερωτήματα που αντιμετωπίζουμε καθημερινά. Στις δεξιότητες αυτές συμπεριλαμβάνονται η εμπιστοσύνη, η αυτοπεποίθηση, η λήψη αποφάσεων, η ικανότητα να παραμένουμε ασφαλείς και υγιείς. Τα σχολεία παίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση και διατήρηση της συναισθηματικής και κοινωνικής υγείας των νέων στο πλαίσιο του ρόλου τους για παροχή ποιοτικής εκπαίδευσης που βοηθά τους νέους να αποκτήσουν την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να εξελιχθούν σε επιτυχημένους ενήλικες. Στο πλαίσιο αυτό στοχεύουμε να καταδείξουμε την εξέχουσα σημασία της άσκησης και των ΟΠΑ στην κατάκτηση των δεξιοτήτων ζωής.

Ξεκινώντας την εφαρμογή του προγράμματος είχα στο πρόγραμμα να κάνω όσο το δυνατόν περισσότερες και διαφορετικές δραστηριότητες. Τελικά, στην πορεία αποδείχτηκε ότι δεν μπορούσα να κάνω κάθε μέρα και διαφορετικές δραστηριότητες, εκτός και αν ήταν απλά κινητικές και όχι διαθεματικές. Γιατί όπως προαναφέραμε, οι διαθεματικές δραστηριότητες ή τα κινητικά παιχνίδια θέλουν περισσότερο χρόνο για να εφαρμοστούν, γιατί πρέπει πρώτα να εξηγήσουμε στα παιδιά τις οδηγίες και μετά να το υλοποιήσουν. Ενώ με τις κινητικές δεν χάνεται καθόλου χρόνος. Έτσι κάθε δραστηριότητα ή παιχνίδι το επαναλαμβάναμε και την επόμενη μέρα, όλο το 10’.

Τώρα από την άλλη, τα παιδιά έδειχναν να το διασκεδάζουν και να το απολαμβάνουν. Περίμεναν πως και πως, την ώρα που θα κάνουμε αυτές τις δραστηριότητες. Σε αυτό το σημείο, αξίζει να αναφέρω, ότι οι μαθητές, με τις διαθεματικές δραστηριότητες που περιείχαν ασκήσεις μαθηματικών, τις έλυναν με πολύ διάθεση. Στην ουσία, κανείς δεν είχε πρόβλημα να κάνει Μαθηματικά. Αντιθέτως, κάποια παιδιά δήλωσαν, έτσι δεν έχουν άγχος και φόβο για τα Μαθηματικά. Αυτό συνέβη και στις τρεις τάξεις.

Καλό θα ήταν, όποιος εκπαιδευτικός επιθυμεί να εφαρμόσει το πρόγραμμα, για ένα διάστημα πριν, να εκπαιδευτεί αλλά και εκπαιδεύσει τους μαθητές του. Ο ίδιος να εκπαιδευτεί κυρίως στο κομμάτι των δραστηριοτήτων, έτσι ώστε να μπορεί να τις εφαρμόζει, και να εκπαιδεύσει και τα παιδιά να μάθουν να δουλεύουν ομαδικά αλλά και να μάθουν να σέβονται το χώρο της τάξης τους.

Τώρα όσον αφορά στις μεταβάσεις, δεν υπήρξε σοβαρή διαταραχή ή τουλάχιστον παρέκκλιση από τους κανόνες της τάξης ήταν στα πλαίσια του φυσιολογικού και στα επίπεδα που περιμένει να δει κάποιος και στη φυσιολογική ροή της διδασκαλίας. Με λίγα λόγια η διαταραχή που μπορεί να προκύψει δεν επηρεάζεται από την εφαρμογή του προγράμματος αλλά από τη σχέση δασκάλου – μαθητή, την ικανότητα του εκπαιδευτικού να εμπνεύσει πειθαρχία και να διαχειριστή τυχόν παρέκκλιση από αυτήν .

Επίσης, η επικοινωνία με τους μαθητές ήταν ξεκάθαρη, δηλαδή τους αποσαφήνιζα εκ των προτέρων τα περιθώρια που υπήρχαν από θέμα χρόνου για να ασχοληθούν με κάτι διαφορετικό από το μάθημα, στην προκειμένη περίπτωση της ολιγόλεπτες δραστηριότητες. Τότε η διαδικασία της μετάβασης ήταν πολλή ομαλή και χωρίς προβλήματα.

Ο χρόνος των δέκα, περίπου, λεπτών ήταν αρκετός για την επίτευξη των στόχων του προγράμματος. Παρά ταύτα, όπως έχω αναφέρει και στα ημερήσια πλάνα, είναι προτιμότερο να εφαρμόζουμε περισσότερες κινητικές ασκήσεις μέσα σε αυτό το χρόνο και όχι διαθεματικές γιατί χρειάζεται περισσότερη διάρκεια για τη σωστή υλοποίησή τους, τόσο μέσα στην τάξη όσο και για προετοιμασία.

Σχετικά με το χώρο είναι αλήθεια ότι η ύπαρξη κατάλληλων αιθουσών, δηλαδή μεγάλων αιθουσών, αποτελεί την προϋπόθεση για να γίνει σωστά η εκτέλεση ενός προγράμματος τόσο με στατικές όσο και με κινητικές δραστηριότητες. Η αλήθεια βέβαια είναι ότι, οι δάσκαλοι που στεγάζονται σε μικρές αίθουσες δεν είναι δυνατόν να αναπτύξουν το πρόγραμμα στο σύνολό του και πρέπει να περιοριστούν σε στατικές κυρίως ασκήσεις.

Τέλος, η ύπαρξη αντικειμένων και επίπλων στην αίθουσα, όπως βιβλιοθήκες, ερμάρια, ντουλάπες κλπ, αποτελούν δυνητικό κίνδυνο για τους μαθητές που κινούνται μέσα στην αίθουσα. Ο χώρος είναι περιορισμένος μέσα στην τάξη. Νομίζω ότι δε μπορούμε να αποφύγουμε τα εμπόδια. Προσαρμόζομαστε κάθε φορά σύμφωνα με την αίθουσα.

Η δική μου πρόταση για τις διαθεματικές και κινητικές δραστηριότητες, μέσα από την εμπειρία της εφαρμογής αλλά και την αξιολόγηση των υπολοίπων συναδέλφων είναι: Στην παρούσα φάση, το Αναλυτικό Πρόγραμμα από το Υπουργείο

μας υποχρεώνει οι διδακτικές ώρες να είναι δύο 90' και οι υπόλοιπες να είναι 45'. Επειδή, είναι λίγο δύσκολο τα παιδιά να μείνουν συγκεντρωμένα για 90', μπορούμε να παρεμβάλουμε ένα 10' κινητικών δραστηριοτήτων ή παιχνιδιών ως ένα ευχάριστο και εποικοδομητικό «διάλειμμα». Τις διαθέσιμες δραστηριότητες μπορούμε να τις εφαρμόζουμε όλο το 45' προσαρμοσμένες στην ενότητα που βρισκόμαστε, ως έναν εναλλακτικό τρόπο διδασκαλίας, όπου τα παιδιά μαθαίνουν και το διασκεδάζουν.