

Το **Αναλυτικό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής** του Λυκείου δεν έχει αλλάξει. Είναι αυτό που εκδόθηκε το 1990 και εμπεριέχεται στο γαλάζιο βιβλίο, έκδοσης της Δ/σης Φυσικής Αγωγής του ΥΠΕΠΘ με τίτλο: *ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΟΥ*.

Παρακάτω δίδεται αυτούσιο το κείμενο όπως αυτό παρουσιάζεται στην έκδοση του ΥΠΕΠΘ & του Π.Ι. του Τμήματος Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, στις οδηγίες που αποστέλλονται στα σχολεία για τη διδακτέα ύλη και τη διδασκαλία των μαθημάτων στο Γυμνάσιο και στο Γενικό Λύκειο.

(σχολικό έτος 2006-2007 Τεύχος Γ')

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

1. ΣΚΟΠΟΣ

Η Φυσική Αγωγή στο Λύκειο αποσκοπεί, με τις γυμναστικές, αθλητικές και άλλες κινητικές δραστηριότητες να αναπτύξει ισόρροπα κι αρμονικά τις σωματικές και ψυχικές, και πνευματικές δυνάμεις των μαθητών και να τους καταστήσει ικανούς να ενταχθούν αρμονικά στο κοινωνικό σύνολο.

Οι επί μέρους στόχοι της Φυσικής Αγωγής είναι:

Βιωματικός

- α) Η συνειδητοποίηση της ανάγκης για φυσική άσκηση και άθληση σ' ολόκληρη τη ζωή.
- β) Η απόκτηση αθλητικών συνηθειών (χόμπι).
- γ) Η καλλιέργεια της αγάπης για τη φύση και για τη ζωή της υπαίθρου.

Βιολογικός- Υγιεινός

- α) Η διατήρηση και η βελτίωση των φυσικών-σωματικών ικανοτήτων, που μειώνονται εξαιτίας της πολύωρης καθιστικής ζωής των μαθητών.
- β) Η διατήρηση και βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των μαθητών, καθώς και η βασική σκληραγώγηση του οργανισμού τους.

Κινητικός-Εκφραστικός

- α) Η βελτίωση της βασικής τεχνικής ορισμένων αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων και η εμπέδωσή τους με αγώνες ή με άλλες εκδηλώσεις.
- β) Η διατήρηση της λαϊκής και ευρύτερης κινητικής παράδοσης (παραδοσιακοί και άλλοι χοροί).
- γ) Η καλλιέργεια του αισθητικού κριτηρίου των μαθητών.

Κοινωνικός-Ηθικός

α) Η ανάπτυξη των ψυχικών δυνάμεων (θέληση, υπομονή, επιμονή, θάρρος, αυτοκυριαρχία, αυτοπεποίθηση, αγωνιστικότητα κτλ.).

β) Η ανάπτυξη ηθικών και κοινωνικών αρετών (τιμιότητα στον αγώνα, συνεργασία, αλληλεγγύη, ομαδικό πνεύμα, αξιοκρατία, δικαιοσύνη, αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, σεβασμός των αντιπάλων, μετριοφροσύνη, σωστή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας κτλ.).

γ) Ο περιορισμός των αντικοινωνικών εκδηλώσεων (βία, ύβρεις κ.τ.λ.).

δ) Η ψυχαγωγία των μαθητών με τις αθλητικές και άλλες κινητικές δραστηριότητες.

Πνευματικός Γνωστικός

α) Η πνευματική ανάπτυξη (βελτίωση του νευρικού ιστού, καλλιέργεια και ανάμιξη της κιναισθητικής ευφυΐας, της ικανότητας προσοχής, αντίληψης, εφευρετικότητας, δημιουργίας, οργάνωσης κ.τ.λ.).

β) Η απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη φυσική αγωγή, όπως π.χ.: των κανονισμών, της ολυμπιακής ιδεολογίας και κίνησης, των λαογραφικών στοιχείων, καθώς και των βασικών αρχών της προπονητικής, υγιεινής κ.τ.λ.

2. ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ - ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Απ' όλους τους παραπάνω διδακτικούς στόχους, ιδιαίτερη βαρύτητα και έμφαση θα δίνεται:

α) Στο βιωματικό, για να αποκτήσουν οι μαθητές αθλητικές συνήθειες (χόμπι). Ο στόχος αυτός υλοποιείται κυρίως με το δικαίωμα που θα δίνεται στους μαθητές να επιλέξουν την κινητική δραστηριότητα που τους αρέσει

β) Στο βιολογικό, για να αναπληρώσουν οι μαθητές την έλλειψη ευκαιριών για κίνηση και σωματική άσκηση, απαραίτητο αντιστάθμισμα στην καθιστική ζωή την οποία επιβάλλουν οι πολλές ώρες παρακολούθησης μαθημάτων και μελέτης. Ο στόχος αυτός υλοποιείται άμεσα με τις δρομικές, αλτικές, δυναμικές διατατικές και άλλες γυμναστικές ασκήσεις, που γίνονται στην αρχή κάθε ωριαίας διδασκαλίας (8'-12'), και έμμεσα με το υπόλοιπο κινητικό πρόγραμμα (αθλήματα).

1. Οι μαθητές κάθε τάξης του Λυκείου επιλέγουν ένα άθλημα ή μια κινητική δραστηριότητα της αρεσκείας τους, στα οποία θα επιδίδονται σε ένα ή περισσότερα τρίμηνα.

2. Οι μαθητές που θα επιλέξουν το ίδιο άθλημα ή την ίδια κινητική δραστηριότητα θα ενταχθούν σε μία ομάδα. Οι ομάδες που θα δημιουργηθούν - η καθεμιά με διαφορετικό άθλημα - δεν θα πρέπει να είναι περισσότερες από τέσσερις (4), για να είναι όσο το δυνατό αποδοτικότερη η διδασκαλία και η εποπτεία από τους καθηγητές.

3. Σε περίπτωση που μεγάλος αριθμός μαθητών επιλέξει το ίδιο άθλημα χωρίς να επαρκούν οι εγκαταστάσεις, προτεραιότητα έχουν στο πρώτο τρίμηνο οι μαθητές εκείνοι που θα εκπροσωπήσουν το τμήμα, την τάξη και το σχολείο στο άθλημα αυτό κατά το εσωτερικό διασχολικό πρωτάθλημα.

- α) Ασκήσεις φυσικής κατάστασης (δρομικές, αλτικές, δυναμικές, διατακτικές κ.ά.), που αποβλέπουν κυρίως στον περιορισμό της υποκινητικότητας των μαθητών.
- β) Τεχνική και τακτική ενός αθλήματος (κάθε ομάδα ασκείται σε διαφορετικό άθλημα επιλογής).
- γ) Εμπέδωση με αγώνες.

3. ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΤΑ ΤΑΞΕΙΣ

Πρέπει να σημειωθεί ότι στο Λύκειο έχουμε, κατά κανόνα, εφαρμογή διδαγμένων ήδη θεμάτων από το Γυμνάσιο και όχι διδασκαλία νέων θεμάτων, με την τυπική έννοια της διδασκαλίας, γιατί προέχει ο βιωματικός στόχος (δημιουργία κινητικών συνηθειών) και όχι ο γνωστικός (απόκτηση πολλών και ποικίλων κινητικών γνώσεων), που προέχει στο Γυμνάσιο.

Τα αθλήματα και οι κινητικές δραστηριότητες που μπορούν να επιλέξουν οι μαθητές σε κάθε τάξη και τρίμηνο - εφόσον υπάρχουν οι προϋποθέσεις χώρου, εγκαταστάσεων, οργάνων κ.τ.λ.- και που αποτελούν τη διδακτέα-εφαρμοστέα ύλη και των τριών τάξεων του Λυκείου, είναι τα παρακάτω:

Α' ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ

Βόλεϊ, μπάσκετ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο, στίβος, γυμναστική (ενόργανη, ρυθμική, αερόμπικ κ.ά.), χοροί κ.ά. Είναι δυνατόν να περιληφθούν στον ετήσιο προγραμματισμό και άλλα αθλήματα και κινητικές δραστηριότητες π.χ.: άρση βαρών, πάλη, επιτραπέζια αντισφαίριση, κολύμβηση, σκι κ.ά., εφόσον υπάρχουν μαθητές που ενδιαφέρονται για την οργάνωση του μαθήματος.

ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Οι μαθητές που θα επιλέξουν ένα άθλημα σε κάποιο τρίμηνο ή και σε ολόκληρο το έτος θα εξετάζονται στα εξής θέματα κατά άθλημα:

❖ Βόλεϊ

- α) Πάσα με τα δάχτυλα και τους πήχεις.
- β) Σερβίς από πάνω (τύπου τένις).
- γ) Πτώσεις.

❖ Μπάσκετ

- α) Σταμάτημα μετά από ντρίμπλα και στη συνέχεια πάβος.
- β) Σουτ από στάση (ελεύθερη βολή).
- γ) Σουτ από κινητή (μπάσιμο).

❖ Χάντμπολ

- α) Βασικό σουτ (από το ύψος του ώμου) από στάση.
- β) Σουτ με γονάτιση και πτώση μπροστά.
- γ) Βασικό σουτ μετά από δύο-τρία βήματα και άλμα.

❖ **Ποδόσφαιρο**

- α) Σταμάτημα της μπάλας και προώθηση της με το μέσα και έξω μέρος του ποδιού (κοντρόλ).
- β) Κεφαλιά σε στάση.
- γ) "Σκαφτό" σουτ.

❖ **Στίβος**

- α) Τεχνική συσπειρωτικής εκκίνησης.
- β) Τεχνική άλματος εις μήκος ή τριπλούν.
- γ) Τεχνική σφαιροβολίας.

❖ **Γυμναστική**

- α) Απλή κατακόρυφη με στήριξη.
- β) Κυβίστηση σε στρώμα ή μια μικρή απλή σειρά ασκήσεων με μπάλα, κορδέλα, στεφάνι, σχοινί κ.ά. (για τις μαθήτριες) και μια μικρή απλή σειρά ελεύθερων ασκήσεων εδάφους (για τους μαθητές).

❖ **Χορός**

- α) Μακελαρικός, β) Καλαματιανός, γ) Ένας τοπικός.

Άλλα μαθήματα

Δύο τρία βασικά θέματα από τα αθλήματα τα οποία, παρόλο που δεν περιλαμβάνονται στο αναλυτικό πρόγραμμα, είτε διδάχτηκαν στο σχολείο είτε επιδίδονται σε αυτά (εξωσχολικά) οι μαθητές.

Διευκρινιστική σημείωση

- α) Οι μαθητές που διάλεξαν ένα κινητικό αντικείμενο σε κάποιο τρίμηνο, αλλά, λόγω μεγάλης συμμετοχής δεν περιλήφθηκαν στην αντίστοιχη ομάδα, είναι δυνατόν, εφόσον και οι ίδιοι το θέλουν, να εξεταστούν στα αντικείμενα που διάλεξαν αρχικά και όχι σε αυτό που αναγκαστικά παρακολούθησαν κατά τη διάρκεια του τριμήνου.
- β) Στην εξέταση, βασικό κριτήριο αποτελεί η ευχέρεια και η επιδεξιότητα με την οποία εκτελείται η άσκηση και όχι το αποτέλεσμα, π.χ. το να μπει ή όχι το καλάθι.
- γ) Στη διδασκαλία και εφαρμογή της διδακτέας ύλης πρέπει να προηγούνται τα εξεταστέα θέματα, στα οποία και θα δίνεται κάποια έμφαση. Ακόμα πρέπει να γίνονται αυτά γνωστά εκ των προτέρων, ώστε οι μαθητές να προετοιμάζονται ανάλογα, τόσο κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φ.Α. όσο και τις ελεύθερες ώρες τους.

Β' ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ

Βόλει, μπάσκετ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο, στίβος, γυμναστική (ενόργανη, ρυθμική, αερόμπικ κ.ά.), χοροί κ.ά. Είναι δυνατόν να περιληφθούν στον ετήσιο προγραμματισμό και άλλα αθλήματα και κινητικές δραστηριότητες π.χ.: άρση

βαρών, πάλη, επιτραπέζια αντισφαίριση, κολύμβηση, σκι κ.ά., εφόσον υπάρχουν ενδιαφερόμενοι μαθητές και προϋποθέσεις για την οργάνωση του μαθήματος.

ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Οι μαθητές που θα επιλέξουν ένα άθλημα σε κάποιο τρίμηνο ή και σε ολόκληρο το έτος θα εξετάζονται στα εξής θέματα κατά άθλημα:

❖ Βόλεϊ

- α) Πάσα με τα δάχτυλα και τους πήχεις.
- β) "Καρφί".
- γ) Πτώσεις με περιστροφή.

❖ Μπάσκετ

- α) Σταμάτημα μετά από ντρίμπλα και στη συνέχεια πάσες.
- β) "Τζαμπ-σουτ".
- γ) "Μπάσιμο" μετά από προσποίηση.

❖ Χάντμπολ

- α) Σουτ από "πέναλτι"
- β) Βασικό σουτ μετά από ντρίμπλα και άλμα.
- γ) Σουτ με πλάτες προς το τέρμα ή μετά από κάποια προσποίηση.

❖ Ποδόσφαιρο

- α) Σταμάτημα της μπάλας και προώθηση με το μέσα και έξω μέρος του ποδιού (κοντρόλ).
- β) Κεφαλιά από άλμα.
- γ) Σουτ με τον ταρσό (κουτουπιέ) ή με το έσω μέρος του ποδιού.

❖ Στίβος

- α) Τεχνική συσπειρωτικής εκκίνησης.
- β) Τεχνική άλματος εις ύψος (στραντλ ή φλοπ).
- γ) Τεχνική ρίψης ακοντίου ή δίσκου ή σφαίρας.

❖ Γυμναστική

- α) Απλή κατακόρυφη με στήριξη.
- β) Κυβίστηση σε χαμηλό πλινθίο ή κυβίστηση από χαμηλό ύψος (άλμα τίγρεως).
- γ) Τροχός.

❖ Χορός

- α) Σαμαρίνας.
- β) Τσάμκος.
- γ) Ένας Κρητικός ή Ποντιακός.

Άλλα αθλήματα

Δύο τρία βασικά θέματα από τα αθλήματα τα οποία, παρόλο που δεν περιλαμβάνονται στο αναλυτικό πρόγραμμα, είτε διδάχτηκαν στο σχολείο είτε επιδίδονται σε αυτά (εξωσχολικά) οι μαθητές.

Διευκρινιστική σημείωση

α) Οι μαθητές που διάλεξαν ένα κινητικό αντικείμενο σε κάποιο τρίμηνο, αλλά λόγω μεγάλης συμμετοχής δεν περιλήφθηκαν στην αντίστοιχη ομάδα, είναι δυνατόν, εφόσον και οι ίδιοι το θέλουν, να εξεταστούν στο αντικείμενο που διάλεξαν αρχικά και όχι σε αυτό που αναγκαστικά παρακολούθησαν κατά τη διάρκεια του τριμήνου.

β) Κατά την εξέταση βασικό κριτήριο πρέπει να αποτελεί η ευχέρεια και η επιδεξιότητα με την οποία εκτελείται η άσκηση και όχι το αποτέλεσμα (π.χ. το αν μπει ή όχι το καλάθι).

γ) Στη διδασκαλία και εφαρμογή της διδακτέας ύλης πρέπει να προηγούνται τα εξεταστέα θέματα, στα οποία και θα δίνεται κάποια έμφαση. Ακόμα πρέπει αυτά να γίνονται γνωστά εκ των προτέρων, ώστε οι μαθητές να προετοιμάζονται ανάλογα, τόσο κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φ.Α. όσο και στις ελεύθερες ώρες τους.

Γ' ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ

Βόλεϊ, μπάσκετ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο, στίβος, γυμναστική (ενόργανη, ρυθμική, αερόμπικ κ.ά.), χοροί κ.ά. Είναι δυνατόν να περιληφθούν στον ετήσιο προγραμματισμό και άλλα αθλήματα και κινητικές δραστηριότητες π.χ.: άρση βαρών, πάλη, επιτραπέζια αντισφαίριση, κολύμβηση, σκι κ.ά. εφόσον υπάρχουν μαθητές που ενδιαφέρονται για την οργάνωση του μαθήματος.

ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

❖ Βόλεϊ

Τρία θέματα από την Α' και Β' τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές.

❖ Μπάσκετ

Τρία θέματα από την ΑΙ και ΒΙ τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές.

❖ Χάντμπολ

Τρία θέματα από την Α' και Β' τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές.

❖ Ποδόσφαιρο

Τρία θέματα από την Α' και Β' τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές.

❖ Στίβος

Τρία θέματα από την Α' και Β' τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές.

❖ Γυμναστική

Ένα μέχρι τρία θέματα από την Α' και Β' τάξη, τα οποία επιλέγουν οι μαθητές.

❖ Χορός

α) Καλαματιανός, β) Τσάμικος, γ) Ένας τοπικός.

Άλλα αθλήματα

Δύο τρία βασικά θέματα από τα αθλήματα τα οποία, παρόλο που δεν περιλαμβάνονται στο αναλυτικό πρόγραμμα, είτε διδάχτηκαν στο σχολείο είτε επιδίδονται σε αυτά (εξωσχολικά) οι μαθητές.

Διευκρινιστική σημείωση

α) Οι μαθητές που διάλεξαν ένα κινητικό αντικείμενο σε κάποιο τρίμηνο, αλλά λόγω μεγάλης συμμετοχής δεν περιλήφθηκαν στην αντίστοιχη ομάδα, είναι δυνατόν, εφόσον και οι ίδιοι το θέλουν, να εξεταστούν στο αντικείμενο που διάλεξαν αρχικά και όχι σε αυτό που αναγκαστικά παρακολούθησαν κατά τη διάρκεια του τριμήνου.

β) Κατά την εξέταση βασικό κριτήριο πρέπει να αποτελεί η ευχέρεια και η επιδεξιότητα με την οποία εκτελείται η άσκηση και όχι το αποτέλεσμα (π.χ. το αν μπει ή όχι καλάθι),

γ) Στη διδασκαλία και στην εφαρμογή της διδακτέας ύλης πρέπει να προηγούνται τα εξεταστέα θέματα, στα οποία και θα δίνεται κάποια έμφαση. Ακόμα πρέπει αυτά να γίνονται γνωστά εκ των προτέρων, ώστε οι μαθητές να προετοιμάζονται ανάλογα, τόσο κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φ.Α. όσο και στις ελεύθερες ώρες τους.

Γ. ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΩΝ ΔΙΔΑΚΤΕΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

Αθλοπαιδιές

Στο αναλυτικό πρόγραμμα περιλήφθηκαν όλες οι αθλοπαιδιές που έχουν επικρατήσει στο σχολικό και εξωσχολικό ελληνικό χώρο, δηλαδή: το μπάσκετ, το βόλεϊ, το χάντμπολ και το ποδόσφαιρο.

Η διδασκαλία των αθλοπαιδιών θα γίνεται τόσο στους μαθητές όσο και στις μαθήτριες χωρίς καμία διάκριση.

Στη διδασκαλία των αθλοπαιδιών συνιστάται να εφαρμόζονται τα εξής:

α) Σε κάθε μάθημα καλό είναι να διδάσκεται ένα θέμα από την αθλοπαιδιά του τριμήνου και να ακολουθείται η σειρά των θεμάτων, όπως είναι αριθμημένα στο αναλυτικό πρόγραμμα (π.χ. στην ενότητα βόλεϊ ο μάθημα: πάσα με τα δάχτυλα, 2ο μάθημα: πάσα με τους πήχεις, 3ο μάθημα: βολή (σερβίς) από κάτω κ.τ.λ.).

β) Αν ο καθηγητής διαπιστώσει ότι οι μαθητές δεν έμαθαν ικανοποιητικά κάποιο θέμα (π.χ. την πάσα με τα δάχτυλα), μπορεί και το δεύτερο μάθημα να το δια θέσει για το ίδιο θέμα (δηλαδή πάλι στην πάσα με τα δάχτυλα).

γ) Δεν πρέπει όμως να επαναλαμβάνεται το ίδιο θέμα και για τρίτη φορά με τη δικαιολογία ότι και πάλι οι μαθητές δεν το έμαθαν ικανοποιητικά.

Προτιμότερο είναι οι μαθητές να διδαχθούν **όλα τα μαθήματα της ενότητας**, έστω κι αν δεν τα έμαθαν ικανοποιητικά, παρά να μάθουν ικανοποιητικά μόνο ένα-δύο θέματα.

δ) Ένας τρόπος να γίνονται επαναλήψεις των θεμάτων, αλλά και να διδάσκονται όλα τα θέματα, είναι σε κάθε μάθημα να γίνεται μια σύντομη επανάληψη (5'-10') του προηγούμενου θέματος ή θεμάτων και, στη συνέχεια, να διδάσκεται το καινούριο αντικείμενο.

ε) Για λόγους κινητικής μάθησης, όταν διδάσκεται ένα νέο αντικείμενο, δεν πρέπει να προστίθενται και άλλες δυσκολίες ή επιβαρύνσεις π.χ., στη διδασκαλία της "πάσας με τα δάχτυλα" θα πρέπει να αποφεύγονται οι μετακινήσεις δεξιά-αριστερά, εμπρός-πίσω, οι κυβιστήσεις κ.ά. Οι επιπλέον δυσκολίες και οι διάφοροι συνδυασμοί μπορούν -και επιβάλλεται- να γίνουν αργότερα σε άλλα μαθήματα (επαναλήψεις) ή σε επόμενες τάξεις και εφόσον ο καθηγητής διαπιστώσει ότι πράγματι οι μαθητές έχουν μάθει ικανοποιητικά το αντικείμενο.

Η κάθε πρόσθετη κίνηση και επιβάρυνση, όπως και ο συνδυασμός πολλών κινήσεων κατά το πρωταρχικό μαθησιακό στάδιο, δημιουργούν σύγχυση, νευρομυϊκά προβλήματα προσαρμογής και γενικά δυσκολία στη μάθηση της κύριας κίνησης του διδακτέου αντικειμένου.

στ) Για τους ίδιους λόγους (κινητικής μάθησης) πρέπει να αποφεύγεται στην ίδια διδακτική ώρα η διδασκαλία δύο θεμάτων από την ίδια ενότητα, όταν αυτά απαιτούν διαφορετική νευρομυϊκή πλοκή και διαφορετική μεθοδολογία διδασκαλίας, Π.χ. πάσα με τα δάχτυλα και πάσα με τους πήχεις.

Ευνόητο είναι ότι, όταν θα έχουν διδαχτεί και αφομοιωθεί οι δύο τρόποι πάσας, σε ξεχωριστή διδακτική ώρα ο καθένας, τότε θα είναι δυνατός σε κάποιο άλλο μάθημα ο συνδυασμός χρήσης των δύο τρόπων, όπως και άλλων διδαγμένων και αφομοιωμένων κινήσεων.

ζ) Επίσης, κατά τη διδασκαλία ενός νέου αντικειμένου, οι μαθητές δεν πρέπει να είναι κουρασμένοι (π.χ., από ανώμαλο δρόμο ή εντατική προθέρμανση που προηγήθηκε).

η) Ακόμη, δεν πρέπει να συνδυάζεται η διδασκαλία τεχνικής ενός αθλήματος με ασκήσεις αύξησης αερόβιας, αναερόβιας ή άλλης ικανότητας (π.χ.: επιτόπιο τροχάδην μέχρι εξάντλησης ταυτόχρονα με πάσες στο βόλεϊ ή ελεύθερες βολές στο μπάσκετ), με τη λογική ότι παράλληλα με την εκμάθηση της τεχνικής ενός αθλήματος μπορούμε να πετύχουμε και άλλα βιολογικά αποτελέσματα.

Η άσκηση στις φυσικές ικανότητες (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα κ.τ.λ.) εντάσσεται στην ενότητα "Στίβος-Φυσική κατάσταση", οπότε, στα πλαίσια της ενότητας αυτής, θα διατεθούν μία ή και περισσότερες διδακτικές ώρες για καθεμιά ικανότητα χωριστά ή για το συνδυασμό πολλών (πολυπλευρική γύμναση).

θ) Τα μαθήματα της ενότητας κάθε αθλοπαιδιάς πρέπει να είναι, κατά κανόνα συνεχόμενα και τόσα, ώστε οι μαθητές να έχουν στο τέλος μια σχετικά ολοκληρωμένη εικόνα του αθλήματος.

Συγκεκριμένα. σύμφωνα με την κινητική μάθηση, πρέπει να αποφεύγεται η παρακάτω σειρά: πρώτο μάθημα: ένα θέμα από το βόλεϊ, δεύτερο μάθημα: ένα θέμα από το μπάσκετ, τρίτο μάθημα: ένα θέμα από το χάντμπολ κ.ο.κ.

Ειδικότερα, για τη σωστή οργάνωση και διδασκαλία των αθλοπαιδιών πρέπει τα θέματα να προέρχονται από την ίδια ενότητα, να διδάσκονται συνεχόμενα και να μη μεσολαβούν μεταξύ των μαθημάτων μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Επίσης, με τη λογική ότι κάθε χρόνο θα προστίθενται και ένα-δύο θέματα ακόμα, δεν πρέπει να διδάσκονται μόνο ένα-δύο από κάθε ενότητα (π.χ. στο χάντμπολ μόνο πάσες και ντρίμπλα).

Αντίθετα, τα θέματα κάθε ενότητας που θα διδαχτούν για πρώτη φορά πρέπει να είναι τόσα, ώστε οι μαθητές όχι μόνο να αποκτούν μια σχετικά ολοκληρωμένη εικόνα του αθλήματος, αλλά και να μπορούν στο τέλος να ασχολούνται με αυτό (να αγωνίζονται, να παίζουν).

ι. Είναι όμως δυνατόν, κατ' εξαίρεση, να μπαίνουν εμβόλιμα ορισμένα θέματα άλλης ενότητας, του ίδιου όμως, κατά κανόνα, τριμήνου για λόγους ψυχοπαιδαγωγικούς και πρακτικούς (π.χ.: σπάσιμο της μονοτονίας, κακές καιρικές συνθήκες κ.ά.).

Συγκεκριμένα, μετά από δύο-τρία μαθήματα της ίδιας ενότητας (π.χ. βόλεϊ) μπορεί να ακολουθήσει ένα θέμα στίβου ή φυσικής κατάστασης, διότι, εκτός των άλλων, τα θέματα αυτό έχουν κάποια αυτοτέλεια (π.χ. το άλμα εις μήκος είναι αυτοτελές αγώνισμα, ανεξάρτητο από τη διδασκαλία της τεχνικής της σφαιροβολίας). Αντίθετα, πρέπει να αποφεύγεται το αντίστροφο, δηλαδή πρώτα να γίνονται δύο-τρία μαθήματα φυσικής κατάστασης ή στίβου και μετά να παρεμβάλλεται ένα μάθημα της αθλοπαιδιάς του τριμήνου, γιατί, εκτός των άλλων, τα θέματα των αθλοπαιδιών δεν είναι αυτοτελή, το ένα έχει σχέση με το άλλο, αφού όλα μαζί συνθέτουν το άθλημα. Κατά συνέπεια, η καθυστέρηση της διδασκαλίας του επόμενου θέματος της αθλοπαιδιάς θα δημιουργήσει μαθησιακό και άλλα προβλήματα.

ια. Για ψυχοπαιδαγωγικούς και άλλους γενικότερους μαθησιακούς λόγους, στο τέλος κάθε μαθήματος να γίνονται παιγνιώδεις ασκήσεις ή μικροαγώνες, που να εμπεδώνουν το θέμα του μαθήματος ή και να εισάγουν τους μαθητές στο πνεύμα του αθλήματος.

Ακόμα είναι δυνατόν το ένα από τα τρία ή τέσσερα μαθήματα να διατίθεται αποκλειστικό για μικροαγώνες (π.χ. συναντήσεις μεταξύ των μαθητών του ίδιου τμήματος), ακριβώς για το "σπάσιμο" της μονοτονίας της διδασκαλίας της τεχνικής των αθλημάτων, για την εμπέδωση των διδαγμένων, για την εισαγωγή των μαθητών στο πνεύμα των αγώνων κ.α.

ιβ. Σε περίπτωση, όμως, που ο καθηγητής θα προγραμματίσει τέτοιους μικροαγώνες, η οργάνωσή τους μπορεί να γίνει ως εξής:

Οι μαθητές του τμήματος με το οποίο έχει μάθημα χωρίζονται σε ομάδες 5,6,7 ατόμων, οπότε η πρώτη ομάδα παίζει με τη δεύτερη, η τρίτη με την τέταρτη για 5'-10', και, στη συνέχεια, οι νικητές και οι ηττημένοι μεταξύ τους. Μ' αυτόν τον τρόπο οργάνωσης, όλοι οι μαθητές μετέχουν στους αγώνες γεγονός που συμβάλλει λόγω της φύσης των αγώνων-όχι μόνο στην εμπέδωση των τεχνικών κινητικών γνώσεων άλλο και στην απόκτηση βιωματικών εμπειριών, καθώς και στην ψυχολογική,

πνευματική κοινωνική κ.τ.λ. ανάπτυξη των μαθητών και, γενικά, στην ψυχοσωματική ολοκλήρωσή τους.

Η παρουσία και η συμμετοχή του καθηγητή στους μικροαγώνες αυτούς είναι απαραίτητη και καθοριστική, γιατί θα έχει άμεση αντίληψη της συμπεριφοράς και των ενεργειών των μαθητών (στους αγώνες οι μαθητές εκδηλώνονται ευκολότερα) και, κυρίως, γιατί οι παιδαγωγικές συστάσεις και επεμβάσεις του θα είναι αποτελεσματικές (π.χ., θα συντελέσουν στον περιορισμό των ύβρεων και της βάνουσης συμπεριφοράς, στην εφαρμογή τεχνικών κανονισμών και ηθικών αθλητικών αγώνων κ.α.) Γενικά στους μικροαγώνες θα γίνεται προγραμματισμένη προσπάθεια για καλλιέργεια του *“Εν αγωνίζεσθαι”*

ιγ. Αν ο καιρός είναι ακατάλληλος (βροχή, χιόνι κ.ά.) και δεν υπάρχουν ειδικοί χώροι, θα πρέπει να γίνονται θεωρητικά μαθήματα μέσα στις αίθουσες διδασκαλίας, κυρίως με θέματα που έχουν σχέση με τα αθλήματα του τριμήνου ή και με άλλο σχετικό περιεχόμενο (αθλητική συμπεριφορά, Ολυμπιακοί αγώνες κ.ά.)

ιδ. Σε περίπτωση που σε κάποιο τρίμηνο για διάφορους λόγους (π.χ. ασθένεια καθηγητή, κακές καιρικές συνθήκες κ.ά.) δεν ολοκληρώθηκαν τα θέματα της τεχνικής κάποιας αθλοπαιδιάς, τότε είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν κάποιες ώρες από την ενότητα της "φυσικής κατάστασης".

Σημειώνεται ότι με τη διδασκαλία της τεχνικής των θεμάτων της αθλοπαιδιάς και την εμπέδωση με παιγνιώδεις ασκήσεις και μικροαγώνες έχουμε παράλληλα και έμμεση ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης. Ενώ, αντίθετα, με την άσκηση αποκλειστικά της φυσικής κατάστασης δεν έχουμε αντίστοιχη καλλιέργεια και της τεχνικής της αθλοπαιδιάς.

ιε. Τέλος, αν και τα νέα αναλυτικά προγράμματα, κυρίως του Γυμνασίου, επικεντρώνονται στη βασική τεχνική των αθλημάτων και δεν έχουν απαιτήσεις επιδόσεων - έτσι που το 90% των θεμάτων να μπορούν να διδαχτούν και έξω από ειδικές αθλητικές εγκαταστάσεις και χώρους και χωρίς αυτά (π.χ.: οι πάσες, οι ντρίμπλες, τα πίβοτ, τα σταματήματα κ.ά. στο μπάσκετ, μπορούν να διδαχτούν και σ' ένα απλό **ευρυχώριο**) παρόλα αυτά είναι δυνατόν να προκληθούν ορισμένα μικροπροβλήματα στην πιστή εφαρμογή της διδασκαλίας των ενοτήτων, κυρίως των αθλοπαιδιών.

Συγκεκριμένα, αν δύο καθηγητές του ίδιου σχολείου, στο ίδιο τρίμηνο και στις περισσότερες διδακτικές ώρες, συμπέσει να διδάσκουν την ίδια ενότητα, π.χ. βόλεϊ, όπου δεν επαρκούν οι εγκαταστάσεις, τότε είναι δυνατόν, αν δε βρεθεί άλλη λύση, ο ένας από τους δύο να διδάξει άλλη ενότητα, π.χ. μπάσκετ, και στο επόμενο τρίμηνο να γίνει εναλλαγή.

Φυσική κατάσταση – Στίβος

Στο νέο αναλυτικό πρόγραμμα, η φυσική κατάσταση εντάχθηκε στην ενότητα του κλασικού αθλητισμού (στίβου) για λόγους συγγένειας, αφού οι φυσικές-σωματικές ικανότητες αποτελούν κυρίαρχο στοιχείο στα αγωνίσματα του στίβου, ενώ, αντίθετα στα άλλα αθλήματα, π.χ. στο μπάσκετ, στο βόλεϊ κ.ά., το κυρίαρχο στοιχείο είναι η τεχνική.

Φυσική κατάσταση

Το πρόγραμμα του γενικού σχολείου δεν έχει τον ίδιο στόχο που έχει στο αθλητικό σωματείο ή ακόμη και στο αθλητικό σχολείο.

Συγκεκριμένα, στο αθλητικό σωματείο η καλλιέργεια των φυσικών ικανοτήτων αποβλέπει στην όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανάπτυξή τους, με τελική επιδίωξη την καλύτερη απόδοση σ' ένα καθορισμένο αγώνισμα ή άθλημα, ενώ στο γενικό σχολείο (Γυμνάσιο-Λύκειο) η καλλιέργεια της φυσικής κατάστασης αποβλέπει τόσο στην αναπλήρωση των χαμένων κινητικών ευκαιριών, εξαιτίας της υποκινητικής ζωής που κάνουν οι μαθητές, όσο και στη φυσιολογική ανάπτυξη των ψυχοσωματικών ικανοτήτων με το ερέθισμα των ανάλογων κέντρων.

Στο σχολείο δεν μπορούν να μπουν και να πραγματοποιηθούν φιλόδοξοι στόχοι για βιολογικές προσαρμογές, όχι μόνο γιατί οι ώρες είναι λίγες και τα διδακτέα αντικείμενα (τεχνική αθλημάτων κ.ά.) είναι πολλά, αλλά και γιατί στο γενικό σχολείο φοιτούν μαθητές με μεγάλες βιολογικές αποκλίσεις, οπότε δεν έχουν σ' αυτό θέση τα τυποποιημένα και εξειδικευμένα προπονητικά προγράμματα με τις δυσβάσταχτες εντάσεις, τα οποία προορίζονται μόνο για επιλεγμένα άτομα με ίδιες περίπου σωματικές, ψυχικές και βιολογικές προδιαγραφές (όπως είναι οι αθλητές των σωματείων ή οι μαθητές των αθλητικών σχολείων κ.ά.).

Κάθε άλλη λύση θα απαιτούσε σε καθημερινή βάση άσκηση 1-5 ώρες, ειδικά στις φυσικές ικανότητες. Ακόμα θα έπρεπε για κάθε μαθητή, που αποτελεί και μια ξεχωριστή σωματική και βιολογική περίπτωση, να σχεδιάζεται ξεχωριστό ατομικό πρόγραμμα, γεγονός που όχι μόνο είναι ανέφικτο και παράλογο αλλά και χωρίς, ουσιαστικό αντίκρισμα για τους μαθητικούς στόχους του γενικού σχολείου.

Με τα δεδομένα που αναφέρονται παραπάνω (π.χ.: στόχοι γενικού σχολείου, μεγάλο φάσμα σωματικών ικανοτήτων, περιορισμένος αριθμός ωρών κ.ά.), η ενότητα της φυσικής κατάστασης μπορεί να εφαρμοστεί στο σχολικό πρόγραμμα ως εξής:

α) Τα μαθήματα (οι ώρες) που προβλέπονται από το αναλυτικό πρόγραμμα για τη φυσική κατάσταση να μη γίνονται όλα μαζί και συνεχόμενα, δηλαδή να μην εξαντλούνται μέσα σε μία ή δύο εβδομάδες, αλλά να είναι κατανομημένα σε ολόκληρο το τρίμηνο.

β) Κάθε φορά που θα προγραμματίζεται ωριαία διδασκαλία με θέμα τη φυσική κατάσταση, αυτή να επικεντρώνεται είτε σε μια σωματική ικανότητα, Π.χ.: τη δύναμη, την αλτικότητα κ.τ.λ., είτε σε περισσότερες (πολυπλευρική άσκηση).

γ) Αν και θεωρητικά τα πρώτα μαθήματα κάθε σχολικού έτους (εκείνα του Σεπτεμβρίου) θα πρέπει να αφιερώνονται στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων, λόγω των καλοκαιρινών διακοπών (όπως γίνεται και με τους αθλητές), παρόλα αυτά στο γενικό σχολείο καλύτερα να αποφεύγεται αυτό. Γιατί η απότομη άσκηση δημιουργεί εξάντληση και μυικούς πόνους (πιάνονται οι μαθητές), με αποτέλεσμα, εκτός των άλλων, οι πρώτες εντυπώσεις για το μάθημα της Φ.Α. όχι μόνο να μην είναι ευχάριστες, αλλά να είναι και οδυνηρές.

Σημειώνεται ότι ορισμένες αρχές της προπονητικής δεν ακολουθούνται στο σχολικό πρόγραμμα Φ.Α.. γιατί, εκτός των άλλων, η μεν προπονητική στοχεύει κυρίως στην

επίδοση (το ρεκόρ), ενώ η σχολική Φ.Α. κυρίως στην μάθηση ορισμένων κινητικών γνώσεων και στη βίωσή τους.

δ) Η άσκηση των σωματικών (φυσικών) ικανοτήτων, τουλάχιστον τον πρώτο μήνα, να γίνεται προοδευτικά και έμμεσα, είτε μέσα από τις προθερμαντικές ασκήσεις είτε μέσα από τη διδασκαλία της τεχνικής των αθλημάτων και της εμπέδωσής τους με αγώνες.

ε) Οι ασκήσεις φυσικής κατάστασης είναι δυνατόν να γίνονται και με βοηθητικά όργανα και με πρόσθετο βάρος (π. χ.: πολύζυγα, ιατρικές μπάλες, αλτήρες κ.ά.), αλλά να αποφεύγεται το μεγάλο βάρος, ιδιαίτερα στους μαθητές του Γυμνασίου.

Πάντως, στις περισσότερες ασκήσεις, το βάρος του σώματος και των μελών του κάθε μαθητή είναι αρκετό, ώστε να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις για κάποια ένταση, όπως π.χ.: οι άρσεις των σκελών για το δυνάμωμα των κοιλιακών μυών ή οι κάμψεις των χεριών (PUSH-UPS) για το δυνάμωμα των τρικέφαλων βραχιόνων κ.τ.λ.

στ) Να μη γίνεται μεγάλη χρήση των συνασκήσεων εκείνων όπου ο ένας μαθητής φορτώνεται στον άλλο, και, μάλιστα, όταν τα σώματα δεν είναι ισοβαρή.

ζ) Για την άσκηση της αντοχής (π.χ. οργάνωση ανωμάλου δρόμου) να προτιμάται η τελευταία ώρα του ωρολογίου προγράμματος, γιατί, αν γίνει την πρώτη ώρα, οι μαθητές θα είναι κουρασμένοι και δε θα μπορούν να συγκεντρωθούν, για να παρακολουθήσουν τα υπόλοιπα θεωρητικά μαθήματα.

Στίβος

α) Τα αγωνίσματα του στίβου, όπως και η φυσική κατάσταση, να μη διδάσκονται σε συνεχόμενα μαθήματα και να μην εξαντλούνται μέσα σε μια-δύο εβδομάδες, αλλά να είναι καταναμημένα σε ολόκληρο το τρίμηνο. Τα μεγάλα χρονικά διαστήματα που θα δημιουργηθούν από το ένα μάθημα στο άλλο δε θα έχουν μαθησιακές επιπτώσεις, γιατί το κάθε αγώνισμα έχει την αυτοτέλειά του και δεν εξαρτάται από το προηγούμενο μάθημα, όπως κυρίως συμβαίνει με τα θέματα των αθλοπαιδιών, που πρέπει αυτά να είναι συνεχόμενα και χωρίς μεγάλες χρονικές αποστάσεις μεταξύ τους.

β) Στη διδασκαλία των αγωνισμάτων, οποιαδήποτε μέθοδος κι αν ακολουθηθεί και οποιεσδήποτε ασκήσεις (προπαρασκευαστικές ή κύριες) εφαρμοστούν, θα στοχεύουν στην εκμάθηση της τεχνικής και όχι στην εφαρμογή κάποιας προπονητικής.

Δηλαδή, οι επαναλήψεις θα έχουν προορισμό την ανατροφοδότηση και εμπέδωση της τεχνικής των αγωνισμάτων και όχι την απόκτηση ειδικών φυσικών ικανοτήτων για επιδόσεις.

Ακόμη και αυτοί οι μικροαγώνες που αναφέρονται -και που πρέπει να γίνονται σε ορισμένα μαθήματα- θα έχουν αποστολή κυρίως το να αποκτήσουν οι μαθητές γνώσεις και εμπειρίες της διαδικασίας οργάνωσης και διεξαγωγής των αγωνισμάτων, είτε ως αθλητές είτε ως αγωνοδίκες (κριτές).

γ) Επειδή υπάρχει η άποψη ότι το άλμα τριπλούν δεν ενδείκνυται για την ηλικία των μαθητών του Γυμνασίου, γι' αυτό αναφέρουμε ότι:

Η απλή εκμάθηση της τεχνικής είναι τόσο ακίνδυνη, που είναι δυνατόν να διδαχτεί σε μαθητές του Δημοτικού σχολείου, ακόμη και των μικρότερων τάξεων.

Οι αλτικές κινήσεις και οι επιβαρύνσεις στις αρθρώσεις των ποδιών και της σπονδυλικής στήλης δε διαφέρουν ουσιαστικά από αυτές που γίνονται, όταν οι μαθήτριες και οι μαθητές παίζουν "το κουτσό" ή "το λάστιχο".

Μάλιστα ο αριθμός των αναπηδήσεων που γίνονται στα παιχνίδια αυτά είναι μεγάλος, η χρονική διάρκεια φθάνει μέχρι και ώρες και αυτό επαναλαμβάνεται πολλές ημέρες το χρόνο. Αντίθετα, στη διδασκαλία του τριπλούν, οι μαθητές ασκούνται συνολικά 10'-15 σε προασκήσεις και κύριες ασκήσεις για ένα ή δύο μαθήματα.

Ίσως γίνεται σύγχυση με την εντατική, εξειδικευμένη και μακρόχρονη άσκηση που κάνουν οι αθλητές του αγωνίσματος αυτού, όπου, μάλιστα, για να αυξηθεί η επιβάρυνση, φορούν ειδικά γιλέκα με θήκες άμμου και άλλα μικροβάρη.

Φυσικά, η προπονητική αυτή τακτική δε συνιστάται στους μαθητές του Γυμνασίου, όχι μόνο επειδή αφορά επιλεγμένα άτομα, αλλά, κυρίως, επειδή η ανάπτυξη των οστών και των αρθρώσεων στην ηλικία αυτή δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί.

δ) Αν το σχολείο δε διαθέτει ειδικά στρώματα για άλμα σε ύψος και, κατά συνέπεια, δεν μπορεί να διδαχτεί η τεχνική "φλοπ", θα πρέπει να διδαχθεί οπωσδήποτε η τεχνική "Ψαλίδι", γιατί όχι μόνο μπορεί αυτή να εφαρμοστεί σε απλό σκάμμα και σε μονά γυμναστικά στρώματα, αλλά και γιατί αποτελεί προπαρασκευαστική άσκηση για το "φλοπ".

Πάντως, η τεχνική "φλοπ" να αποφεύγεται ως επικίνδυνη, όταν το σχολείο δε διαθέτει ειδικά ή ανάλογα στρώματα για το άλμα εις ύψος.

ε) Στη διδασκαλία των εκκινήσεων του δρόμου ταχύτητας, οι μαθητές να μην τρέχουν περισσότερο από 20-30 μ., για να γίνονται περισσότερες εκκινήσεις, χωρίς να καταπονούνται από το αναερόβιο τρέξιμο.

στ) Αν, για οποιοδήποτε λόγο, ορισμένες ώρες του στίβου δεν έχουν γίνει (ασθένεια καθηγητή, κακές καιρικές συνθήκες κ.ά.) ή δεν υπάρχουν κατάλληλες εγκαταστάσεις κ.ά., είναι δυνατόν η τεχνική ενός αγωνίσματος να συμπτυχθεί και σε μία μόνο διδακτική ώρα.

ζ) Η διδασκαλία της τεχνικής των αγωνισμάτων είναι δυνατόν να γίνει και με αυτοσχέδια όργανα και μέσα Π.χ.: μπάλες αθλοπαιδιών (σφαιροβολία), κοινά ξύλα (σκυταλοδρομία), λακκούβες (εκκινήσεις) κ.ά., και να συμπληρωθεί αργότερα με τη χρήση κανονικών οργάνων.

Επειδή ορισμένα αγωνίσματα χρησιμοποιούνται και ως δοκιμασία σε εισαγωγικές εξετάσεις, π.χ.: Τ.Ε.Φ.Α.Α., στρατιωτικές σχολές και αλλού, γι' αυτό θα πρέπει να μην αποφοιτά μαθητής από το Γυμνάσιο -και πολύ περισσότερο από το Λύκειο- χωρίς να γνωρίζει: την τεχνική, τους κανονισμούς και τη διαδικασία διεξαγωγής των αγωνισμάτων της σφαιροβολίας, του άλματος σε ύψος και των δρόμων (συσπειρωτική και όρθια εκκίνηση).

Ενόργανη γυμναστική

Όπως είναι γνωστό, η ενόργανη γυμναστική, συγκριτικά με τα άλλα αθλήματα, έχει

τις μεγαλύτερες και περισσότερες σωματικές και ψυχικές απαιτήσεις από τους ασκούμενους (δύναμη, ταχύτητα, επιδεξιότητα, μικρό βάρος, ύψος, θάρρος κ.ά.).

Επειδή όμως τα προσόντα αυτά - και μάλιστα συνδυασμένα - είναι δύσκολο να συνυπάρξουν σε ένα άτομο, γι' αυτό ένας μεγάλος αριθμός μαθητών συναντάει δυσκολίες, ειδικά στην ενόργανη γυμναστική.

Ακριβώς για το λόγο αυτό, στα νέα αναλυτικά προγράμματα του Γυμνασίου και του Λυκείου έγινε κάποια επιλογή, δηλαδή έχουν περιληφθεί ασκήσεις τέτοιες, που να μπορούν οι περισσότεροι μαθητές, αν όχι όλοι, να τις εκτελέσουν.

Αν όμως μερικοί μαθητές αδυνατούν και πάλι να εκτελέσουν ορισμένες ασκήσεις, π.χ.: ανακυβίστηση, διαπέραση εφελθρίου κ.ά., λόγω αντικειμενικών ή άλλων δυσκολιών (π.χ.: φόβος κτλ), τότε το όλο πρόβλημα θα πρέπει να αντιμετωπιστεί παιδαγωγικά, δηλαδή χωρίς να εκδηλωθεί έντονη δυσαρέσκεια και αντιπάθεια προς τους μαθητές αυτούς.

Αλλά, εκτός από τους παιδαγωγικούς λόγους, επιβάλλει αυτή την αντιμετώπιση και η φιλοσοφία των νέων αναλυτικών προγραμμάτων.

Η ύπαρξη τόσων πολλών κινητικών δραστηριοτήτων στα αναλυτικά προγράμματα του γενικού σχολείου δεν προϋποθέτει αναγκαστικά και την τέλεια εκμάθησή τους. Το όλο φάσμα των αθλημάτων έχει στόχο όχι την επίδοση στα αντικείμενα αυτά (τέτοιο στόχο έχουν τα σωματεία, τα αθλητικά σχολεία κ.τ.λ.), αλλά τη γνώριμία και την προσέγγιση σ' αυτά με κάποια παιδαγωγική και διδακτική μεθοδολογία. Δηλαδή οι μαθητές, αφού μάθουν ορισμένα τεχνικά στοιχεία και τα κύρια χαρακτηριστικά κάθε αθλήματος, να κρίνουν και μόνοι τους ποιο άθλημα τους ταιριάζει ή τους αρέσει περισσότερο, για να ασχοληθούν αργότερα μ' αυτό, είτε από χόμπι είτε για λόγους αναζωογόνησης, ακόμα δε και ως πρωταθλητισμό (έξω όμως από το γενικό σχολείο), όταν υπάρχουν οι ψυχοσωματικές προϋποθέσεις.

Κατά συνέπεια, αν κάποιος μαθητής δεν μπορέσει να εκτελέσει κάποια άσκηση, όχι μόνο της ενόργανης αλλά και άλλης ενότητας, δε θα πρέπει να είναι κατακριτέος' γιατί εκτός των άλλων, το γεγονός αυτό δείχνει ότι το συγκεκριμένο άθλημα δεν του ταιριάζει, οπότε θα πρέπει να προσανατολιστεί με τη βοήθεια του καθηγητή σε κάποια άλλη κινητική δραστηριότητα, και, πάλι, με κύριο στόχο την απόκτηση αθλητικού χόμπι. Πρέπει να σημειωθεί ότι στις άλλες αθλητικές ενότητες δύσκολα θα βρεθεί περίπτωση μαθητή που να μην μπορεί καθόλου να εκτελέσει μια άσκηση (π.χ.: να κάνει μια ντρίμπλα, να πηδήσει έστω ελάχιστα κ.ά.) και αυτό, γιατί τόσο η φύση των άλλων κινητικών δραστηριοτήτων όσο και οι απαιτήσεις περιορίζονται, κυρίως, στη βασική τεχνική, χωρίς πολύπλοκους συνδυασμούς και χωρίς μεγάλες επιδόσεις.

Στην οργάνωση και διδασκαλία της ενότητας της ενόργανης γυμναστικής θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και τα εξής:

α) Προτού να διδαχτεί το κύριο θέμα-άσκηση π.χ.: κυβίστηση, να χρησιμοποιούνται ορισμένες προασκήσεις.

β) Οι προασκήσεις αυτές να βοηθούν άμεσα το κύριο θέμα και να μην είναι προασκήσεις για ένα μέρος μόνο της όλης άσκησης ή να στοχεύουν σε μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

γ) Οι προασκήσεις για γενική προετοιμασία των μαθητών και για μακροπρόθεσμα αποτελέσματα (π.χ.: ενδυνάμωση κοιλιακών μυών, χεριών, ευλυγισία, κ.ά.) θα πρέπει να γίνονται στην αρχή της ενότητας, στα πρώτα μαθήματα ή στις ωριαίες γυμνάσεις της φυσικής κατάστασης. Την ημέρα, όμως, που θα διδαχτεί κάποια συγκεκριμένη άσκηση και θέλουμε κάποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα, όλες οι προασκήσεις θα επικεντρώνονται στο τελικό άμεσο αποτέλεσμα.

δ) Η επιλογή των προασκήσεων θα είναι τέτοια, που όχι μόνο να βοηθούν τους μαθητές στο να μάθουν και να εκτελούν μια άσκηση, αλλά, κυρίως, να είναι ευκολότερες από την κύρια άσκηση.

ε) Για τους μαθητές που δυσκολεύονται, να χρησιμοποιείται και άλλη ειδική μεθοδολογία με πρόσθετα-βοηθητικά όργανα, προσωπική βοήθεια κ.ά.

στ) Οι μαθητές που για πολλούς και διάφορους λόγους δεν μπορούν ή αποφεύγουν την ενόργανη γυμναστική καλό είναι να χρησιμοποιούνται ως βοηθοί.

η) Σε περίπτωση, όμως, που θα χρησιμοποιούνται αυτοί ως βοηθοί, θα πρέπει να τους δίνονται από την αρχή σαφείς και συγκεκριμένες πρακτικές οδηγίες για κάθε άσκηση ή προάσκηση χωριστά, για το πως και πότε θα επεμβαίνουν, ώστε να διευκολύνονται οι ασκούμενοι στην εκτέλεσή της και να αποφεύγονται οι τραυματισμοί όχι μόνο από τους ασκούμενους μαθητές αλλά και τους ίδιους τους βοηθούς.

Ρυθμική γυμναστική

Το πλεονέκτημα της ρυθμικής γυμναστικής, σε σχέση με την ενόργανη, είναι ότι όλες οι μαθήτριες, ανεξάρτητα από την ανατομική και βιολογική κατάστασή τους (αδύνατες, αδύναμες, χοντρές, δυνατές κ.τ.λ.), μπορούν, χωρίς προβλήματα, να ασχοληθούν σε επίπεδο απλών κινητικών γνώσεων. Ακριβώς και γι' αυτό το λόγο, είναι δυνατόν η καθηγήτρια ή ο καθηγητής, εφόσον γνωρίζει στοιχειωδώς το αντικείμενο αυτό, να αντικαταστήσει εξ ολοκλήρου την ενόργανη με τη ρυθμική γυμναστική ή από το σύνολο των μαθημάτων της ενόργανης να διαθέσει ορισμένες ώρες για τη ρυθμική. Αν και η ρυθμική γυμναστική γενικά ταιριάζει περισσότερο στις μαθήτριες, παρόλα αυτά είναι δυνατόν να διδαχτεί (ορισμένες εισαγωγικές ή άλλες ασκήσεις) και στους μαθητές, κυρίως στις μικρές τάξεις. Ακόμα, είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί η ρυθμική γυμναστική και ως προθέρμανση σε ορισμένες γυμνάσεις.

Καλό είναι στο τέλος της χρονιάς - και στο πλαίσιο της αθλητικής ημέρας - να οργανώνονται και να παρουσιάζονται σχολικές ομάδες ρυθμικής γυμναστικής σε απλά προγράμματα. Αυτό θα βοηθήσει πολύ τις μαθήτριες (κίνητρο) στο να ενδιαφέρονται και να ασχολούνται με τη γυμναστική αυτή, που, εκτός από τα καθαρά γυμναστικά αποτελέσματα, προσφέρει στο γυναικείο φύλο ξεχωριστή χάρη, ρυθμό και κίνηση.

Χοροί

Στο νέο αναλυτικό πρόγραμμα, ο χορός θεωρείται ως γνωστική-κινητική μορφή

ισότιμη με τις άλλες, π.χ.: την ενόργανη γυμναστική, το μπάσκετ, το στίβο κ.τ.λ., και απόδειξη είναι ότι αποτέλεσε αυτοτελή ενότητα. Έτσι, ο καθηγητής μπορεί τώρα - και πρέπει - να αφιερώσει ολόκληρη διδακτική ώρα για τη διδασκαλία του χορού, ενώ παλαιότερα το ίδιο αντικείμενο αποτελούσε δευτερεύον ή τριτεύον κινητικό μέρος της ημερήσιας γύμνασης, αφού ο χορός τοποθετούνταν στο τέλος της ωριαίας διδασκαλίας ως χαροποιό ή αποθεραπευτικό στοιχείο.

Η επιλογή των επτά χορών, ανάμεσα από το μεγάλο φάσμα των αξιόλογων ελληνικών χορών, έγινε όχι με κριτήρια γεωγραφικά, λαογραφικά ή χορογραφικά, όπως γινόταν ως τώρα, αλλά κυρίως κοινωνικά και προετοιμασίας για τη ζωή.

Συγκεκριμένα, οι χοροί που επιλέχθηκαν είναι κυρίως αυτοί που χορεύονται αυθόρμητα στις συνεστιάσεις, στις χοροεσπερίδες, στους γάμους, στα πανηγύρια, στις εθνικές γιορτές και σε άλλες κοινωνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις. Κατά συνέπεια, τόσο η χρησιμότητά τους στη ζωή όσο και ο μικρός αριθμός τους δύο μέχρι τρεις χοροί σε κάθε τάξη- θα αποτελέσουν για τους μαθητές κίνητρο εκμάθησης. Σημειώνεται ότι οι προγραμματισμένοι χοροί είναι υποχρεωτικοί για το σύνολο των μαθητών και όχι για τη χορευτική επίλεκτη ομάδα του σχολείου, που αυτή θα μπορεί σε εθνικές, πολιτιστικές και σε άλλες εκδηλώσεις να μαθαίνει και να παρουσιάζει περισσότερους χορούς και με άλλα κριτήρια - γεωγραφικά ή λαογραφικά-όπως είναι, π.χ.: οι χοροί Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης, οι Θεσσαλικοί, Ηπειρώτικοι, Νησιώτικοι, αντιπροσωπευτικοί απ' όλη την Ελλάδα κ.ά.

Στη διδασκαλία των χορών να λαμβάνονται υπόψη και τα ακόλουθα:

α) Πρώτα να διδάσκονται οι εύκολοι χοροί και μετά οι δύσκολοι. Π.χ.: στην πρώτη τάξη, να προηγείται ο Μακελάρικος και να ακολουθεί ο Καλαματιανός και, στη δεύτερη τάξη, μετά το χορό της Σαμαρίνας να διδάσκεται ο Τσάμικος.

β) Πρώτα οι μαθητές να μάθουν και να εμπεδώσουν τα βασικά βήματα των χορών και, μετά, να διδαχτούν τις ποικιλίες (φιγούρες) τους, που κι αυτές θα πρέπει να είναι όχι περισσότερες από δύο και, μάλιστα, οι απλούστερες. Πάντως, προτιμότερο είναι να μάθουν οι μαθητές όλους τους προβλεπόμενους από το αναλυτικό πρόγραμμα χορούς στα απλά τους (βασικά) βήματα, παρά έναν ή δύο και με πολλές φιγούρες (ποικιλίες).

γ) Αν, για οποιοδήποτε λόγο, οι ώρες της ενότητας των χορών περιοριστούν, π.χ.: λόγω ασθένειας του καθηγητή, απεργιών κ.τ.λ., θα προτιμηθούν να διδαχτούν μόνο ο ένας ή οι δύο τοπικοί χοροί και οι πανελλήνιοι, ο Καλαματιανός ή ο Τσάμικος, για κάθε τάξη αντίστοιχα.

δ) Οι χοροί στην αρχή θα διδάσκονται με πολύ αργό ρυθμό, ο οποίος, με την πάροδο του χρόνου, θα επιταχύνεται.

Καλό είναι, μετά την εκμάθηση των βασικών βημάτων, να χρησιμοποιείται και η ανάλογη μουσική για κάθε χορό και μάλιστα, αν αυτή είναι προσαρμοσμένη στα σχολικά δεδομένα -έχει δηλαδή κάπως αργό ρυθμό- θα βοηθήσει πολύ στην εμπέδωση των χορών και στη δημιουργία ευχάριστης ατμόσφαιρας.

Σημειώνεται ότι ορισμένες κασέτες που κυκλοφορούν, επειδή είναι γραμμένες για επίλεκτες ομάδες και χορευτικά συγκροτήματα, έχουν γρήγορο ρυθμό, ο οποίος, πολλές φορές, αντί να βοηθάει τη διδασκαλία και την εμπέδωση των χορών, τελικά, τη δυσκολεύει.

ε) Σε περίπτωση που ο χορός αποτελείται από δύο μέρη, ένα απλό και ένα σύνθετο, όπως π.χ. στον Καλαματιανό (1-7 απλά βήματα ή 8-12 σύνθετα βήματα), τότε θα διδάσκεται πρώτα το σύνθετο μέρος και έπειτα το απλό.

στ) Στην εκμάθηση του Τσάμικου θα διευκόλυνε πολύ, τόσο τους καθηγητές όσο και τους μαθητές, αν ο χορός αυτός διδασκόταν με 12 βήματα, εκτός αν στη γεωγραφική περιοχή του σχολείου ο Τσάμικος χορεύεται με 16 ή άλλο αριθμό βημάτων, οπότε η διδασκαλία θα ακολουθήσει την παράδοση. Σε περίπτωση, όμως, που ο καθηγητής θελήσει στη διδασκαλία του να χρησιμοποιήσει μουσική, θα πρέπει να διαλέξει ένα τέτοιο κομμάτι, που η μουσική φράση του να τελειώνει στα 12, 16 κ.τ.λ. βήματα, ανάλογα με το είδος του Τσάμικου (ως προς τον αριθμό βημάτων) που πρόκειται να διδάξει.

ζ) Επειδή ορισμένοι χοροί (Ποντιακοί, Κρητικοί, κ.ά.) εκτός από τα βασικά βήματα έχουν και άλλες δευτερεύουσες μικροκινήσεις π.χ.: τρέμουλο, σουστάρισμα κ.ά. κατά τη διδασκαλία δε θα πρέπει να επιμένουμε στις λεπτομέρειες αυτές. Μόνο οι Πόντιοι, οι Κρήτες και, γενικά οι κάτοικοι των περιοχών με τους τοπικούς χορούς μπορούν να τους χορέψουν αυθεντικά.

η) Στην οργάνωση και τη διδασκαλία των χορών προσφέρονται κυρίως οι εξής διατάξεις των μαθητών: το ημικύκλιο, ο κύκλος και οι δύο ομόκεντροι κύκλοι (ένας εσωτερικός και ένας εξωτερικός).

Στο ημικύκλιο ο καθηγητής βρίσκεται περίπου στο κέντρο του ημικυκλίου με τις πλάτες προς τους μαθητές, ώστε αυτοί βλέποντας τις κινήσεις του να τις μιμούνται.

Στη διάταξη του κύκλου ο καθηγητής χωρίζει νοητά τον κύκλο σε δύο ημικύκλια και αυτό στρέφει τα νώτα προς τους μαθητές άλλοτε του ενός ημικυκλίου και άλλοτε του άλλου, οπότε όλοι οι μαθητές κατά χρονικά διαστήματα θα έχουν μπροστά τους τον καθηγητή και θα συγχρονίζονται. Στους ομόκεντρους κύκλους, ο καθηγητής, αφού πρώτα διδάξει στους μαθητές τα βήματα του χορού είτε σε διάταξη ημικυκλίου είτε κύκλου, στη συνέχεια τοποθετεί τους μαθητές που έμαθαν το χορό στον εσωτερικό κύκλο, ενώ τους άλλους που υστέρησαν τον εξωτερικό, ώστε οι μαθητές του εξωτερικού κύκλου να βλέπουν και να βοηθούνται από τις κινήσεις των μαθητών που βρίσκονται απέναντί τους, στον εσωτερικό κύκλο, οι οποίοι, κατά κάποιο τρόπο, είναι και οι επιδέξιοι.

θ) Να αποφεύγεται η λαβή των χεριών κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας του νέου χορού ή κάποιας ποικιλίας του. Έτσι, οι μαθητές θα μπορούν ελεύθερο να κινούν και να ελέγχουν τα μέλη τους, ενώ, παράλληλα, θα αποφεύγονται οι γνωστοί αστεϊσμοί (αλληλοτράβηγμα των μαθητών κ.τ.λ.), που γίνονται, κυρίως, στην αρχή από αμηχανία και μέχρις ότου αρχίσουν οι μαθητές να μετέχουν ενεργά στη διαδικασία της μάθησης.

ι) Ακόμα, στη διδασκαλία όχι μόνο των χορών αλλά και των άλλων αντικειμένων δεν έχουν θέση οι προσβλητικές προσωπικές παρατηρήσεις και οι χαρακτηρισμοί, κυρίως προς τους κάπως αδέξιους μαθητές. Αντίθετα, για λόγους παιδαγωγικούς αλλά και μαθησιακούς, θα πρέπει ειδικά οι μαθητές να ενισχύονται με ενθαρρυντικές και επαινετικές φράσεις, όταν τελικά παρουσιάσουν κάποια, έστω και μικρή, βελτίωση.

ια) Θα βοηθούσε πολύ, όχι μόνο την κατηγορία των μαθητών που δυσκολεύονται στη μάθηση των χορών, αλλά και τους άλλους, αν το πρώτο μάθημα της ενότητας το διαθέταμε για άσκηση σε διάφορους ρυθμούς (2/4,3/4,7/8, κ.ά.) και βηματισμούς (απλά, σύνθετα βήματα κ.ά.), καθώς και σε επεξηγήσεις χορευτικών εννοιών (μέτωπο προς το κέντρο, πλάτη προς τη φορά του κύκλου κ.ά.).

ιβ) Καλό είναι, στην αρχή της διδασκαλίας κάθε νέου χορού, να δίνονται ορισμένα ιστορικά-λαογραφικά στοιχεία για ενημέρωση των μαθητών. Το ίδιο να γίνεται και σε εθνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις, όταν μετέχει η επίλεκτη ή οι επίλεκτες ομάδες του σχολείου, όπου, εκτός των άλλων, κατά τη σύντομη αναφορά στους χορούς, θα δίνεται χρόνος για ξεκούραση και ανασύνταξη των χορευτικών ομάδων.

ιγ) Τέλος, δεν είναι απαραίτητο, ειδικά για τους χορούς, να διδάσκονται στο καθορισμένο από το αναλυτικό πρόγραμμα τρίμηνο. Είναι δυνατόν να διδαχτούν στη θέση κάποιας άλλης ενότητας, όταν οι καιρικές συνθήκες δεν επιτρέπουν τη διδασκαλία του προγραμματισμένου θέματος.

ΛΥΚΕΙΟ

Στο Λύκειο, η ωριαία διδασκαλία σύμφωνα με τους νέους στόχους κυρίως του βιωματικού (καλλιέργεια κινητικών χόμπι) και τη διαφοροποίηση του βιολογικού (αναπλήρωση της έλλειψης κινητικών ευκαιριών των μαθητών - (βλέπε οδηγίες φυσικής κατάστασης) - αποτελείται από:

1. Το εισαγωγικό μέρος, που περιλαμβάνει:

α) Την οργανωτική, γραφειοκρατική διαδικασία (π.χ.: συγκέντρωση μαθητών, λήψη απουσιών, δημιουργία ομάδων, παραλαβή και τοποθέτηση οργάνων κ.ά.)

β) Την προθέρμανση, δηλαδή την ψυχοσωματική προετοιμασία με παρατεταμένο τρέξιμο, ελεύθερες, ρυθμικές, αλματικές, διατατικές, δυναμικές και άλλες ασκήσεις, που να έχουν όμως αργό ρυθμό, μικρή ένταση και απλή πλοκή.
(Συνολική διάρκεια του εισαγωγικού μέρους 8'-12').

2. Το κύριο μέρος, που περιλαμβάνει:

α) Την πρακτική εφαρμογή της τεχνικής κάποιου συγκεκριμένου κινητικού θέματος το οποίο θα διαφέρει από ομάδα σε ομάδα, ανάλογα με το άθλημα που επέλεξαν οι μαθητές.

β) Τον αγώνα με στόχο: την ψυχαγωγία, την εκτόνωση, τη συντήρηση της φυσικής κατάσταση και κυρίως την καλλιέργεια κινητικών χόμπι (Συνολική διάρκεια του κύριου μέρους 20'-35').

3. Το τελικό μέρος, που περιλαμβάνει:

α) Την αποθεραπεία, μόνο σε περίπτωση που οι κτύποι της καρδιάς έχουν αυξηθεί υπερβολικό (π.χ. σε ανώμαλο δρόμο).

β) Τη διαδικασία της συγκέντρωσης των μαθητών για: συμβουλές, ηθικές αμοιβές, ανακοινώσεις,

τακτοποίηση των γυμναστικών οργάνων από τις ομάδες κ.ά. (Συνολική διάρκεια του τελικού μέρους από 1'-5' λεπτά).

Αναλυτικότερα, η ωριαία διδασκαλία θα οργανώνεται ως εξής:

➤ **Προθέρμανση:** Αυτή, κατά κανόνα, θα είναι κοινή για όλους τους μαθητές. Είναι όμως δυνατόν η κάθε ομάδα ή ο κάθε μαθητής να προθερμαίνεται μόνος του με διαφορετικό κινητικό πρόγραμμα, που θα συντάξει ο καθηγητής Φ.Α., ενδεχομένως, με τη συνεργασία των ίδιων των μαθητών.

Η διαφορετική προθέρμανση της κάθε ομάδας ή και του κάθε μαθητή χωριστά θα εξυπηρετήσει όχι τόσο την ιδιαιτερότητα του κάθε αθλήματος ή την ατομικότητα του κάθε μαθητή όσο, κυρίως, το να συνηθίσουν οι μαθητές να ασκούνται μόνοι τους, όταν πλέον αποφοιτήσουν από το σχολείο, οπότε δε θα υπάρχει η παρουσία του καθηγητή ή το υποχρεωτικό σχολικό πρόγραμμα.

➤ **Κύριο μέρος:** Ο καθηγητής Φ.Α. δίνει ένα θέμα σε κάθε ομάδα, που, κατά κανόνα, είναι διαφορετικό σε κάθε νέα ωριαία διδασκαλία. Π.χ.: στους μαθητές που διάλεξαν το βόλεϊ αναθέτει να κάνουν βολές τύπου τένις, στους μαθητές που διάλεξαν μπάσκετ να κάνουν "μπασίματα", στους μαθητές που διάλεξαν την ενόργανη να ασκηθούν στην κυβίστηση, στους μαθητές που διάλεξαν το χορό να χορέψουν τις ποικιλίες του "Καλαματιανού" κ.ο.κ.

Ο καθηγητής Φ.Α., κατά την ώρα που ασκούνται οι μαθητές, εποπτεύει, διορθώνει, συμβουλεύει, αλλά και επεμβαίνει παιδαγωγικά κάθε φορά που δημιουργείται κάποιο θέμα ανάρμοστης συμπεριφοράς ή ανακύπτει κάποιο άλλο ζήτημα.

Αν όμως διαπιστωθεί ότι μία ομάδα, π.χ. του μπάσκετ, δεν κατέχει ικανοποιητικά το κινητικό θέμα που δόθηκε, είναι δυνατόν ο καθηγητής Φ.Α. να το διδάξει και αυτό μπορεί να συνεχιστεί και με άλλα θέματα στα επόμενα μαθήματα, με την προϋπόθεση, όμως, ότι θα το ζητήσουν οι μαθητές και δε θα καταστρατηγηθεί η φιλοσοφία του μαθήματος, που είναι, για τους μαθητές του Λυκείου, το ότι πρέπει να ασκούνται στις κινητικές δραστηριότητες που τους αρέσουν (δημιουργία κινητικών χόμπι κ.ά.).

Φυσικά, αυτό δεν αποκλείει τις περιπτώσεις κατά τις οποίες σε τακτά χρονικά διαστήματα - χωρίς να αποτελεί κανόνα - και για άλλους λόγους (κακές καιρικές συνθήκες, ανεπάρκεια εγκαταστάσεων, εθνικές γιορτές κ.ά.) μπορεί και πρέπει να γίνονται κοινές κινητικές δραστηριότητες απ' όλους τους μαθητές, όπως, π.χ.: ασκήσεις φυσικής κατάστασης, παιδαγωγικής γυμναστικής, ελληνικών χορών, αγωνισμάτων στίβου (που περιλαμβάνονται στο εξεταστικό πρόγραμμα των Στρατ. Σχολών και Ι.Ε.Φ.Α.Α.), προετοιμασίας για παρελάσεις κ.ά.

Ακόμη, αν ορισμένοι μαθητές -για πολλούς και διάφορους λόγους- δε θέλουν να ενταχθούν σε ομάδες ή αποφεύγουν να ασκηθούν, τότε επιβάλλεται ο καθηγητής Φ.Α., αφού πρώτα προσπαθήσει με παιδαγωγικό τρόπο να τους πείσει για την αξία της άσκησης κ.ά., να τους εντάξει σε μια ειδική ομάδα, την οποία θα αναλάβει προσωπικά να την ασκεί σε διάφορες κινητικές δραστηριότητες που αυτός θα κρίνει ότι είναι οι καταλληλότερες για την περίπτωση.

➤ **Τελικό μέρος:** Επειδή μέσα στο σχολικό πρόγραμμα δεν έχουμε μεγάλες εντάσεις, γι' αυτό από το τελικό μέρος θα εφαρμόζεται μόνο το β' μέρος, δηλαδή: η διαδικασία της συγκέντρωσης των μαθητών για συμβουλές, ηθικές αμοιβές, ανακοινώσεις, τακτοποίηση των γυμναστικών οργάνων από τις ομάδες κ.ά.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ-ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Με τον όρο αξιολόγηση εννοούμε, στη σχολική πράξη, τον προσδιορισμό και την εκτίμηση, με αριθμούς ή με άλλο τρόπο, της επίδοσης των μαθητών, με σκοπό είτε τη βαθμολογία (κατάθεση βαθμών τριμήνου κ.ά.) είτε τη διαπίστωση της προόδου τους (αξιολόγηση αποτελεσμάτων διδασκαλίας κ.ά.), με ειδικές εξετάσεις ή τεστ. Επειδή, όμως, η αξιολόγηση μέσα στο σχολείο γινόταν, κατά κανόνα, για βαθμολόγηση των μαθητών, γι' αυτό και η έννοια της αξιολόγησης ταυτίστηκε με την έννοια της βαθμολογίας.

Στο μάθημα της Φ.Α., η αξιολόγηση-βαθμολόγηση των μαθητών παρουσίασε μεγάλες αποκλίσεις συγκριτικά με τα άλλα μαθήματα, όχι τόσο στις αριθμητικές τιμές (βαθμούς) όσο και κυρίως- στα εξεταστέα αντικείμενα. Ακριβώς, επειδή δεν υπήρχε συγκεκριμένη κατά τρίμηνο διδακτέα ύλη και ο κάθε καθηγητής έκανε δικό του πρόγραμμα ή αυτοσχεδίαζε, γι' αυτό και τα αντικείμενα εξέτασης ήταν διαφορετικά από καθηγητή σε καθηγητή, πολλές φορές και σε καθηγητές που δίδασκαν τις ίδιες τάξεις στο ίδιο σχολείο.

Στα νέα αναλυτικά προγράμματα, όχι μόνο υπάρχει συγκεκριμένη ύλη για κάθε τάξη και τρίμηνο χωριστά αλλά και συγκεκριμένα αντικείμενα εξέτασης για βαθμολογία.

Ακόμα, επειδή σε μια αξιολόγηση σημασία έχουν, εκτός από τα εξεταστέα αντικείμενα, και τα κριτήρια εξέτασης, δηλαδή το μέτρο και η βαρύτητα που θα δοθεί σε κάθε ένα από αυτά, γι' αυτό δίνεται επιπλέον και ειδική βαθμολογική κλίμακα και μέτρο κρίσης για κάθε εξεταστέα ομάδα χωριστά.

Μάλιστα, η Φ.Α. η ειδική αυτή βαθμολογική κλίμακα έχει μεγαλύτερη σημασία, γιατί τα αντικείμενα κρίσης είναι περισσότερα (φυσικές-σωματικές ικανότητες, κινητικές-αθλητικές γνώσεις, συμμετοχή, ενδιαφέρον, αθλητικό ήθος κ.ά.) από αυτά των άλλων μαθημάτων, που είναι μόνο γνώσεις ή και κρίσεις.

Στο Γυμνάσιο, συγκεκριμένα, τα εξεταστέα αντικείμενα της Φ.Α. εντάχθηκαν και ομαδοποιήθηκαν σε τρία στοιχεία, σε καθένα από τα οποία δόθηκε η ακόλουθη βαθμολογία:

1. Φυσική κατάσταση του μαθητή (κληρονομική ή επίκτητη) με κλίμακα: 0-4 βαθμούς.

Η εξέταση αυτή θα γίνεται είτε κατ' εκτίμηση, αφού το άνοιγμα κατά κανόνα θα είναι μικρό, από 2-4 βαθμούς, είτε με σχετικά τεστ κάποιας φυσικής ικανότητας (ταχύτητας, αντοχής, δύναμης κ.ά.), που προβλέπεται για το τρίμηνο.

2. Η κινητική γνώση, σε θέματα τεχνικής που προβλέπεται για το τρίμηνο, με κλίμακα: 0-8 βαθμούς.

Η εξέταση θα επικεντρώνεται στην ευχέρεια και την επιδεξιότητα με την οποία θα εκτελείται η άσκηση και όχι στο αποτέλεσμα (π.χ.: στο μπάσκετ θα υπολογίζεται η σωστή κίνηση του μπάσματος και όχι αν μπει το καλάθι).

3. Παρουσίες, προσπάθεια, ενδιαφέρον, αθλητικό ήθος κ.ά. με κλίμακα: 0-8 βαθμούς.

Λόγω της ιδιαιτερότητας του μαθήματος της Φ.Α., που αποβλέπει και σε άλλους παράπλευρους στόχους (όπως ψυχοπαιδαγωγικούς, βιωματικούς, κοινωνικούς κ.ά.), τα παραπάνω εξωγυμναστικά στοιχεία πριμοδοτούνται αρκετά, τόσο για να βοηθήσουν τους μαθητές εκείνους που εξαιτίας κληρονομικών ή άλλων λόγων (π.χ.: παχυσαρκία, έλλειψη σωματικών ικανοτήτων κ.ά.) δεν μπορούν να έχουν επιδόσεις όσο και για να δημιουργήσουν κίνητρα (περισσότερα για το Λύκειο) για συμμετοχή στο μάθημα, αφού μέσα απ' αυτό θα αποκτηθούν και οι κινητικές συνήθειες (τα αθλητικά χόμπι).

Στο Λύκειο, η βαθμολογία θα διαμορφώνεται κατά 50% από τα εξεταστέα αντικείμενα της κινητικής δραστηριότητας που διάλεξαν οι μαθητές και κατά 50% από τα άλλα εξωγυμναστικά στοιχεία (παρουσίες, προσπάθεια, ενδιαφέρον κ.ά.).

Συμπερασματικά, τα κριτήρια που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της τελικής βαθμολογίας του μαθήματος της Φ.Α. για το Γυμνάσιο και το Λύκειο είναι:

Γυμνάσιο:

1. Φυσικές ικανότητες: **20%** με άριστα **4 βαθμοί**
2. Αντικείμενα τριμήνου: **40%** με άριστα **8 βαθμοί**
3. Παρουσίες, προσπάθεια, ενδιαφέρον: **40%** με άριστα **8 βαθμοί**

Σύνολο: 100% με άριστα **20** βαθμοί

Λύκειο:

1. Αντικείμενα επιλογής: **50%** με άριστα **10 βαθμοί**
2. Παρουσίες, προσπάθεια, ενδιαφέρον: **50%** με άριστα **10 βαθμοί**

Σύνολο: 100% με άριστα **20** βαθμοί

Σημειώνεται ότι οι μαθητές (Γυμνασίου-Λυκείου) που έχουν επιδόσεις ή ανήκουν σε ομάδες του σχολείου, των **Μ.Ο.Α** των εξωσχολικών σωματείων κ.ά. θα πρέπει να τυχαίνουν ιδιαίτερης βαθμολογικής μεταχείρισης - έστω κι αν σ' ένα αντικείμενο ενός τριμήνου υστερούν κάπως ή εξαιτίας φόρτου υποχρεώσεων (προπονήσεων, αγώνων κ.ά.) έχουν μειωμένες παρουσίες - γιατί η συμμετοχή και η πολύωρη απασχόλησή τους σε σχολικές και εξωσχολικές ομάδες δείχνει το ενδιαφέρον και την αγάπη που έχουν για την άσκηση-άθληση, γεγονός που αποτελεί και την τελική επιδίωξη του μαθήματος της Φ.Α.