

# Χαρακτηριστικά εκπαιδευτικών παρεμβάσεων της φυσικής άσκησης για την υγεία

-

## ο ρόλος του δικτύου



Δρ. Απόστολος Ντάνης  
Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

# Το απλό εκπαιδευτικό σχήμα

Στόχοι

Εκπαιδευτική διαδικασία

Αποτελέσματα



# Φυσική άσκηση για την υγεία

## Στόχοι

Γνωστική & συναισθηματική  
ενίσχυση της **στάσης**  
(για φυσική άσκηση και  
φροντίδα υγείας)

Ενίσχυση  
της θετικής **συμπεριφοράς**  
(τακτική και επαρκή  
φυσική άσκηση για την  
προαγωγή της υγείας)

Υιοθέτηση  
**υγιεινών συνηθειών**  
και **υγιεινού τρόπου ζωής**  
(κριτική σκέψη,  
λήψη αποφάσεων, επιλογές,  
οργάνωση τρόπου ζωής)

# Φυσική άσκηση για την υγεία

Προσδοκώμενα  
Αποτελέσματα

Βελτίωση  
της **ψυχικής διάθεσης**  
(διαχείριση άγχους  
και συναισθημάτων,  
εμπειρίες αναψυχής,  
ποιότητα ζωής)

Βελτίωση  
της **φυσικής κατάστασης**  
(επίτευξη  
βιολογικών προσαρμογών  
που προασπίζουν την υγεία)

**Βελτίωση των γνώσεων**  
για φροντίδα υγείας  
(αύξηση των γνώσεων  
για τομείς, τρόπους, διαδικασίες,  
μορφές, μηχανισμούς, απόψεις  
πρόληψης και προαγωγής  
της υγείας)

# Φυσική άσκηση για την υγεία

## Εκπαιδευτική διαδικασία

Μέθοδοι

- Βιωματικότητα
- Διαθεματικότητα
- Ενεργητική συμμετοχή
- Ομαδοσυνεργατική
- Πρακτική εφαρμογή
- Σχέδιο εργασίας (project)
- Διαλεκτική

Μέσα

- Φυσικές δραστηριότητες
  - Μορφές στοχευμένης άσκησης
  - Κινητικά παιχνίδια
  - Αθλοπαιδιές
  - Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής
  - Μετακινήσεις
  - Εργασίες σπιτιού, κήπου, κλπ
- Αθλητισμός
- Γυμναστήρια – Προγράμματα
- Ενημερώσεις

Διαδικασία - Οργάνωση

# Επιδιώξεις στην εκπαιδευτική διαδικασία



- **Να μεταδοθούν γνώσεις**, οι οποίες θα ευαισθητοποιήσουν, θα επηρεάσουν τις στάσεις και τις προθέσεις των μαθητών και θα τονίσουν την αξία της φυσικής άσκησης στην προαγωγή της υγείας.
- **Να συνδεθούν δραστηριότητες γνωστικού, ψυχοκινητικού και συναισθηματικού περιεχομένου**, προκειμένου οι μαθητές να βιώσουν τη διαδικασία της εφαρμογής και του αποτελέσματος (φυσική άσκηση και οφέλη).
- **Να προωθηθούν οι ελεύθερες επιλογές, η αυτενέργεια, η λήψη αποφάσεων** από τους μαθητές, στην προοπτική ανάπτυξης των δεξιοτήτων τους και της κριτικής σκέψης. Σε τελική ανάλυση οι μαθητές πρέπει να επιλέξουν μορφές φυσικής άσκησης, να οργανώσουν την καθημερινή τους δραστηριότητα και να διαμορφώσουν υγιεινές συνήθειες, κατανοώντας την αξία της φυσικής προάσπισης της υγείας.
- **Να ενισχυθούν οι υγιεινές συμπεριφορές και συνήθειες** που προάγουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, την ενεργητικότητα, την ποιοτική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και γενικότερα την ανάπτυξη δημιουργικής προσωπικότητας.

# Προοπτικές εκπαιδευτικών προσεγγίσεων



- Προοπτική των οφελών που προκύπτουν από τη φυσική άσκηση
- Προοπτική της γνωστικής διαχείρισης για φροντίδα υγείας
- Προοπτική της επίτευξης στόχων για την υγεία
- Προοπτική της διαμόρφωσης θετικής στάσης και συμπεριφοράς για φυσική άσκηση και υγεία

# Προοπτική των οφελών που προκύπτουν από τη φυσική άσκηση

- Οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις εστιάζονται στην ελκυστικότητα της φυσικής δραστηριότητας και της συμμετοχής. Προέχει η δραστηριότητα να είναι ευχάριστη, ψυχαγωγική, με στοιχεία παιχνιδιού και να εξασφαλίζει την αυτόβουλη συμμετοχή και προσπάθεια.
- Από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα προκύπτουν επιδράσεις και προσαρμογές στον οργανισμό που προάγουν και προασπίζουν την υγεία. Το αποτέλεσμα βασίζεται στη συναισθηματική ή κοινωνική ικανοποίηση του ατόμου από τη συμμετοχή του σε φυσικές δραστηριότητες. Η γνώση της διαδικασίας απόκτησης των οφελών ή ακόμη ποια είναι τα οφέλη δεν έχει ή έχει δευτερεύουσα αξία.
- Στην προοπτική αυτή βασίζεται κυρίως η προαγωγή της υγείας μέσω του αθλητισμού και μέσω της παραδοσιακής Φυσικής Αγωγής







# Προοπτική των οφελών που προκύπτουν από τη φυσική άσκηση

---

- Πλεονεκτήματα:
  - Διευκολύνεται η συμμετοχή
  - Επιτυγχάνεται αποτέλεσμα (προαγωγή υγείας, υγιεινές συνήθειες)
- Μειονεκτήματα:
  - Δεν συνδέεται συνειδητά η συμμετοχή με την προαγωγή της υγείας
  - Το αποτέλεσμα δεν ταυτίζεται απόλυτα με την προαγωγή της υγείας

# Προοπτική της γνωστικής διαχείρισης για φροντίδα υγείας



- Οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν τη μετάδοση γνώσεων για τη σωματική και ψυχική υγεία, για την πρόληψη ασθενειών, για τις συνέπειες της υποκινητικότητας και της κακής διατροφής, για τα οφέλη της άσκησης, κλπ.
- Με τη γνώση επιδιώκεται η ευαισθητοποίηση των μαθητών, η κατανόηση της αξίας της υγείας, η εκτίμηση της ανάγκης για φροντίδα υγείας και πρόληψη και η διαμόρφωση θετικής στάσης για τη φυσική άσκηση.
- Η εφαρμογή και οι τρόποι διαχείρισης της γνώσης ανατίθενται στο μαθητή και στην οικογένειά του. Το σχολικό περιβάλλον δεν καθορίζει άμεσα τον τρόπο ζωής και τις συνήθειες των μαθητών.
- Στην προοπτική αυτή βασίζεται κυρίως η πρωτοβάθμια πρόληψη (ενημέρωση του κοινού) και η πρακτική της παραδοσιακής εκπαίδευσης που επικεντρώνεται στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών



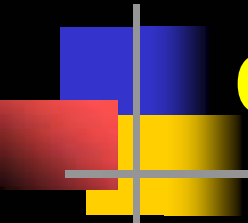
# Προοπτική της γνωστικής διαχείρισης για φροντίδα υγείας

- Πλεονεκτήματα:
  - Επιτυγχάνεται ευαισθητοποίηση και κατανόηση της αξίας της φυσικής άσκησης στην υγεία
  - Επηρεάζεται θετικά η στάση και πρόθεση των μαθητών για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες
  - Συνδέεται συνειδητά η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες με τη φροντίδα για την υγεία
- Μειονεκτήματα:
  - Η γνωστική διαχείριση δεν προσδίδει επαρκή και ισχυρά κίνητρα για φυσική άσκηση
  - Υποβαθμίζεται ο ρόλος της βιωματικής εκπαίδευσης, των συναισθηματικών και κοινωνικών επιρροών στη διαμόρφωση της στάσης και της συμπεριφοράς
  - Δε συνδυάζεται η εφαρμογή και η ενίσχυση με άλλα κίνητρα της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες

# Προοπτική της επίτευξης στόχων για την υγεία



- Οι εκπαιδευτικές προσεγγίσεις βασίζονται στον καθορισμό αρχικά βραχυπρόθεσμων (εφικτών) στόχων που αποσκοπούν σε μακροπρόθεσμους στόχους για την προάσπιση της υγείας. Οι στόχοι συνήθως συνδέονται με την εμφάνιση, το σωματικό βάρος, τις διατροφικές συνήθειες, προγράμματα άσκησης, βελτίωση της φυσικής κατάστασης, κλπ.
- Οι παρεμβάσεις επικεντρώνονται στη συναισθηματική υποστήριξη του μαθητή για την επίτευξη του στόχου. Συνδυάζονται και ενισχύονται με γνωστικά στοιχεία για την αξία της επίτευξης στόχου, της φροντίδας για την υγεία, των οφελών από τη φυσική άσκηση, των υγιεινών συνηθειών, της επιμονής και υπομονής για το μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα, κλπ.
- Συνδυάζεται η εφαρμογή σε δραστηριότητες ψυχοκινητικού περιεχομένου. Ο μαθητής επιλέγει, παίρνει αποφάσεις και επιχειρεί να συνδυάσει την καθημερινή του συμπεριφορά με διαδικασίες φυσικής άσκησης και φροντίδας υγείας.
- Η προοπτική αυτή εφαρμόζεται κυρίως για αλλαγή συμπεριφορών (συνήθως αρνητικών), περιλαμβάνει μεμονωμένους τομείς και δύσκολα διαμορφώνει συνολικά θετική συμπεριφορά για φυσική άσκηση και υγεία.



# Προοπτική της επίτευξης στόχων για την υγεία

---

- Πλεονεκτήματα:
  - Συνδυάζει γνωστικές, συναισθηματικές και ψυχοκινητικές προσεγγίσεις
  - Οι μαθητές επιδιώκουν συνειδητά τη διαμόρφωση θετικών συμπεριφορών για την υγεία τους
- Μειονεκτήματα:
  - Η επίτευξη μεμονωμένων στόχων δεν προκαθορίζει βιώσιμη αλλαγή συμπεριφοράς
  - Δεν προωθείται η αξία του υγιεινού τρόπου ζωής σαν μια συνεχή φροντίδα για την υγεία

# Προοπτική της διαμόρφωσης θετικής στάσης και συμπεριφοράς για φυσική άσκηση και υγεία



- Οι εκπαιδευτικές προσεγγίσεις περιλαμβάνουν συνδυασμό γνώσεων και φυσικών δραστηριοτήτων για άσκηση, ευχαρίστηση και ψυχαγωγία, καθορισμό στόχων και ορθολογική αξιοποίηση του χρόνου με κινητικές δραστηριότητες. Οι γνώσεις μεταδίδονται κυρίως βιωματικά στη διάρκεια των δραστηριοτήτων, με εφαρμογές, επιλογές, επίτευξη στόχων, έλεγχο της λειτουργικής κατάστασης του οργανισμού, κλπ.
- Επιδιώκεται οι μαθητές να γνωρίζουν το γιατί, το πώς και ποιος ο καλύτερος τρόπος (ευχάριστος) της φυσικής άσκησης για την υγεία τους. Η γνωστική και συναισθηματική διαχείριση ενισχύει τη θετική στάση και συμμετοχή στη φυσική άσκηση. Με τις γνώσεις επιδιώκεται ευαισθητοποίηση και κατανόηση της αξίας της φυσικής άσκησης και με τη συναισθηματική διαχείριση η διαμόρφωση θετικής διάθεσης και ψυχικής ικανοποίησης. Η συμμετοχή για ευχαρίστηση και ψυχαγωγία ενισχύει και καταστεί βιώσιμη τη θετική συμπεριφορά.
- Η διαμόρφωση θετικής στάσης και συμπεριφοράς για τη φυσική άσκηση ενθαρρύνει την υιοθέτηση ενός γενικότερου υγιεινού τρόπου ζωής, καθώς και «τη δια βίου άσκηση για την υγεία».
- Για το συνδυασμό γνωστικών, συναισθηματικών και ψυχοκινητικών προσεγγίσεων στις εκπαιδευτικές παρεμβάσεις απαιτούνται σύνθεση στόχων και περιεχομένων και κατάλληλα σχεδιασμένες δραστηριότητες.

# Σύγκλιση προοπτικών εκπαιδευτικών προσεγγίσεων

Οι εκπαιδευτικές προσεγγίσεις για τη φυσική άσκηση και την υγεία πρέπει να συγκλίνουν στην προοπτική της διαμόρφωσης θετικής στάσης και συμπεριφοράς



# Οργάνωση των εκπαιδευτικών προσεγγίσεων – συμβολή του δικτύου

- Καταμερισμός σε οκτώ θεματικές ενότητες
  - Επιμερισμός των εκπαιδευτικών προσεγγίσεων.
  - Εξειδικευμένη γνωστική επεξεργασία του εκπαιδευτικού υλικού από ειδικούς επιστήμονες.
  - Διευκόλυνση της ενημέρωσης και της αναζήτησης δραστηριοτήτων.
- Εφόδια εκπαιδευτικού
  - Γνωστικά βοηθήματα ανά θεματική ενότητα, προκειμένου ο εκπαιδευτικός να εφοδιάζεται με τις βασικές απαραίτητες γνώσεις.
  - Επικοινωνία με το δίκτυο για πρόσθετες εξηγήσεις και οδηγίες.
- Εκπαιδευτικό υλικό για μαθητές
  - Δραστηριότητες γνωστικού περιεχομένου.
  - Δραστηριότητες σύνθεσης γνωστικού και κινητικού περιεχομένου.
  - Δραστηριότητες ευρύτερων στόχων με κινητικό περιεχόμενο.
  - Οι δραστηριότητες συνδέονται με τα γνωστικά βοηθήματα εκπαιδευτικού και προσφέρονται για επιλογές.





# Βασικά στοιχεία στον εκπαιδευτικό

- Πρέπει να διαθέτει τις βασικές γνώσεις στα θέματα που θα διαχειριστεί ή να επιδιώξει να τις αποκτήσει.
- Πρέπει να σχεδιάσει τις εκπαιδευτικές παρεμβάσεις με ορθολογική κατανομή του χρόνου σε γνωστικά στοιχεία, σε συναισθηματικές επιδράσεις και σε κινητικές δραστηριότητες που θα οδηγήσουν στην επίτευξη των στόχων.
- Πρέπει να ανταποκρίνεται σε ερωτήματα, ανησυχίες και ενδιαφέροντα των μαθητών, καθώς επίσης να ενθαρρύνει τις διαθέσεις τους, τις επιλογές τους και τις πρωτοβουλίες τους που συνδέονται με τη φυσική άσκηση και την υγεία.
- Πρέπει να καθοδηγεί σωστά τους μαθητές και να επιδιώκει συνεχώς την ενίσχυση της συμμετοχής τους σε δραστηριότητες φυσικής άσκησης για την υγεία.

# Το εκπαιδευτικό υλικό και η εκπαιδευτική διαδικασία

---

- Το εκπαιδευτικό υλικό του δικτύου διαχειρίζεται γνωστικά τη φυσική άσκηση για την υγεία από τη σκοπιά των βιολογικών προσαρμογών, της πρόληψης, της διατροφής, της φυσικής κατάστασης, της ψυχολογίας, της σχέσης με το φυσικό περιβάλλον, των μορφών και των τρόπων φυσικής άσκησης.
  - Το εκπαιδευτικό υλικό προσφέρει αφ' ενός τις απαραίτητες βασικές γνώσεις για τον εκπαιδευτικό και αφ' ετέρου εκπαιδευτικές δραστηριότητες για τους μαθητές, δομημένες στους στόχους και τις μεθόδους των ζητούμενων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων.
  - Η θεματολογία, ο σχεδιασμός και η υλοποίηση της εκπαιδευτικής διαδικασίας αφήνονται στην ευχέρεια του εκπαιδευτικού και στη συνεργασία του με τους μαθητές. Το υλικό του δικτύου παρέχει δυνατότητες επιλογής έτοιμων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που θα δομήσουν το περιεχόμενο της εκπαιδευτικής πράξης. Φυσικά τόσο ο εκπαιδευτικός όσο και οι μαθητές μπορούν να επινοούν και δικές τους εκπαιδευτικές προσεγγίσεις, κάτι που είναι ζητούμενο στην εκπαιδευτική διαδικασία.
  - Η εκπαιδευτική διαδικασία της φυσικής άσκησης για την υγεία μπορεί να περιλαμβάνει μεμονωμένες διδακτικές προσεγγίσεις σε επιλεκτικά θέματα, στις ώρες της Φυσικής Αγωγής ή να αναφέρεται σε μια ευρύτερη διαθεματική επεξεργασία με τη μέθοδο του project. Στη δεύτερη περίπτωση καλούνται οι μαθητές να επιλέξουν και να δομήσουν δραστηριότητες στο σχέδιο εργασίας μαζί με τις δικές τους διαδικασίες επεξεργασίας του θέματος. Οι δραστηριότητες δεν μπορούν από μόνες τους να δομούν ένα σχέδιο εργασίας.
-

## Παράδειγμα δραστηριότητας γνωστικού περιεχομένου βιωματικής διαδικασίας

Η εκτίμηση της έντασης μέσω της καρδιακής συχνότητας γίνεται σε σχέση με την ηλικία του κάθε ατόμου. Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα που μπορούμε να φθάσουμε υπολογίζεται από την παρακάτω σχέση:

Μέγιστη καρδιακή συχνότητα : 220 - Ηλικία

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει την εκτίμηση της έντασης της προσπάθειας σε σχέση με την ηλικία. Δοκιμάστε να κάνετε 10 λεπτά τζόκινγκ με χαμηλή ένταση και 5 λεπτά με μέτρια ένταση. Μετρήστε την καρδιακή σας συχνότητα αμέσως μετά τις προσπάθειες και γράψτε το αποτέλεσμα κάτω από τον πίνακα. Αν ξεφύγατε από τα όρια επαναλάβετε μόνοι σας τις προσπάθειες τρέχοντας πιο αργά ή πιο γρήγορα αντίστοιχα.

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΝΤΑΣΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ			
	ΧΑΜΗΛΗ 70 – 80 % της max ΚΣ	ΜΕΤΡΙΑ 80 – 90 % της max ΚΣ	ΥΨΗΛΗ 90 – 95 % της max ΚΣ	ΜΕΓΙΣΤΗ 95 - 100 % της max ΚΣ
10	<b>147-168</b>	<b>168-189</b>	189-200	200-210
15	<b>144-164</b>	<b>164-185</b>	185-195	195-205
20	<b>140-160</b>	<b>160-180</b>	180-190	190-200
30	<b>133-152</b>	<b>152-171</b>	171-181	181-190
40	<b>126-144</b>	<b>144-162</b>	162-171	171-180
50	<b>119-136</b>	<b>136-153</b>	153-162	162-170

Χαμηλή ένταση: ..... σφ/λεπτό Μέτρια ένταση: ..... σφ/λεπτό

## Διαχείριση γνωστικού περιεχομένου σε κινητική δραστηριότητα

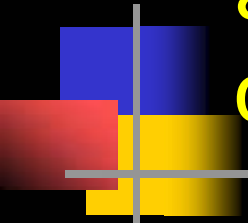
Διακόψτε τη δραστηριότητα που κάνετε στο μάθημα της Φ.Α. και ζητήστε από τους μαθητές να μετρήσουν για 10'' το σφυγμό τους

### Ερωτήσεις που θέτει ο εκπαιδευτικός

- Η ΚΣ που μετρήσατε σε τι ποσοστό της μέγιστής σας αντιστοιχεί;
- Σε ποια κλίμακα έντασης της προσπάθειας κατανέμεται;
- Η φυσική σας άσκηση είναι σε «υγιεινά» όρια έντασης;

### Ερωτήσεις που καλείται να απαντήσει ο εκπαιδευτικός

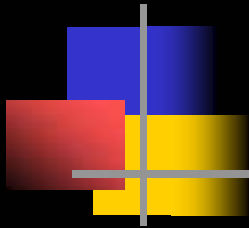
- Γιατί δεν έχουν όλοι οι μαθητές την ίδια ΚΣ;
- Γιατί η χαμηλή και η μέτρια κλίμακα θεωρούνται «υγιεινά» όρια έντασης;
- Η κλίμακα ισχύει για όλες τις μορφές φυσικής άσκησης;



# Σύνοψη χαρακτηριστικών των εκπαιδευτικών προσεγγίσεων στη φυσική άσκηση για την υγεία

---

- Απαραίτητη η διαχείριση γνώσεων
- Διασφάλιση της συμμετοχής στις δραστηριότητες κυρίως από ευχαρίστηση
- Αξιοποίηση του εκπαιδευτικού χρόνου στο μεγαλύτερο δυνατό με κινητικές δραστηριότητες
- Συνδυασμοί διαχείρισης γνώσεων μέσα σε κινητικές δραστηριότητες
- Συνδυασμοί συναισθηματικής ενθάρρυνσης με καθορισμό και επίτευξη στόχων
- Ελεγχόμενες επιβαρύνσεις στις φυσικές δραστηριότητες
- Ανατροφοδότηση για τα προσδοκώμενα και αποκτηθέντα οφέλη



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ**  
**ΓΙΑ ΤΗ**  
**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ  
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ &  
Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ  
Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Ν. ΣΕΡΡΩΝ  
ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



<http://users.sch.gr/adanis/portal>

σε συνεργασία με το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

## Ημερίδα

**Φυσική άσκηση και υγεία:  
υγιεινός τρόπος ζωής και  
αγιογή υγείας**



**Παρασκευή  
30 Οκτωβρίου 2009  
12.00 – 18.30**

**Αμφιθέατρο**

**Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών**



Υπό την αιγίδα της  
Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Σερρών  
και τη στήριξη της Ε.Λ.Μ.Ε. και του  
Συλλόγου Εκπ/κών Π.Ε. Ν.Σερρών