

Σύνθεση στόχων και διδακτικών ενεργειών
στο ημερήσιο μάθημα διδασκαλίας των
αθλοπαιδιών στη Φυσική Αγωγή

Δρ. Αποστολος Ντάνης
Σχολικός Σύμβουλος Φ.Α.

Η διδασκαλία των αθλοπαιδιών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής πρέπει να ενσωματώνει σε κάθε ημερήσιο μάθημα τους βασικούς στόχους της Φυσικής Αγωγής

- Η φύση και τα περιεχόμενα της διδασκαλίας των αθλοπαιδιών παρέχουν τις καλύτερες δυνατότητες σύνθεσης των βασικών στόχων της Φυσικής Αγωγής
- Σε κάθε ημερήσιο μάθημα πρέπει να περιλαμβάνονται:
 - Στόχοι κινητικής μάθησης
 - Στόχοι φυσικής άσκησης/ φυσικής κατάστασης
 - Γνωστικοί στόχοι
 - Συναισθηματικοί , κοινωνικοί και ηθικοί στόχοι
- Όσο ευρύτερη η σύνθεση στόχων (δηλ. όσο περισσότεροι στόχοι) τόσο ποιοτικότερο και αποτελεσματικότερο γίνεται το μάθημα

Βασικοί στόχοι του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής

- **Στόχοι κινητικής μάθησης:** οι μαθητές/-τριες
 - να μάθουν, να βελτιώσουν και να εξασκηθούν σε τεχνικές (κινητικές δεξιότητες των αθλοπαιδιών)
 - να χρησιμοποιούν τις τεχνικές ανάλογα με τις περιστάσεις και σε συνθήκες πίεσης
 - να συνδυάζουν τις τεχνικές με τις τακτικές κινήσεις του παιχνιδιού/αγώνα
- **Στόχοι φυσικής άσκησης/ φυσικής κατάστασης:** οι μαθητές/-τριες
 - να επιδεικνύουν επαρκή φυσική δραστηριότητα στο μάθημα
 - να έχουν εναλλαγή στις κινητικές δραστηριότητες, με αυξανόμενες απαιτήσεις σε ευκινησία, ταχύτητα, δύναμη και αντοχή
- **Γνωστικοί στόχοι:** οι μαθητές/-τριες
 - να κατανοούν τα γνωστικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής των κινήσεων
 - να κατανοούν τους κανονισμούς των κινήσεων και του παιχνιδιού
 - να κατανοούν και να συνδυάζουν τις ευρύτερες γνώσεις για τη φυσική άσκηση, τη βελτίωση και τη καλή συμπεριφορά στο παιχνίδι και τον αγώνα
- **Συναισθηματικοί, κοινωνικοί και ηθικοί στόχοι (στόχοι συμπεριφοράς):** οι μαθητές/-τριες
 - να ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την αυτεκτίμησή τους
 - να ενθαρρύνονται για προσπάθεια και επιμονή στην ατομική τους βελτίωση
 - να σέβονται και να τηρούν τους κανονισμούς και τους κανόνες
 - να σέβονται και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα
 - να επιδεικνύουν μετριοφροσύνη, τιμιότητα, δικαιοσύνη και αξιοκρατία
 - να εφαρμόζουν έμπρακτα τον ευγενή συναγωνισμό (fair play) και να σέβονται τους αντιπάλους
 - να επιδεικνύουν υπευθυνότητα και διάθεση αλληλοβοήθειας

Το ημερήσιο μάθημα διδασκαλίας των αθλοπαιδιών:

- Πρέπει να σχεδιάζεται βάσει στόχων ή να ενσωματώνει ευρύτερους στόχους στο θέμα του μαθήματος
- Να απαντά στα βασικά ερωτήματα:
 - Τι θα μάθουν/βελτιώσουν οι μαθητές/-τριες στον κινητικό τομέα;
 - Ποια θα είναι διδακτική μεθοδολογία και σε ποια γνωστικά στοιχεία θα δοθεί έμφαση;
 - Ποιες δραστηριότητες και συνδυασμοί θα χρησιμοποιηθούν για την εξάσκηση/βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων και για την παράλληλη φυσική άσκηση/δραστηριότητα των μαθητών/-τριών;
 - Ποιες παιγνιώδεις δραστηριότητες θα εφαρμοστούν για την εξάσκηση/βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων και για την παράλληλη φυσική άσκηση/δραστηριότητα;
 - Πως θα ενθαρρυνθούν όλοι στην προσπάθεια και σε επιμονή για βελτίωση;
 - Πως θα αντιμετωπιστούν τα θέματα συμπεριφοράς στη διάρκεια του μαθήματος;
 - Πως θα συνδεθεί το θέμα του μαθήματος με το παιχνίδι (ανταγωνιστική μορφή της αθλοπαιδιάς);
- Αν απαντώνται τα παραπάνω ερωτήματα τότε έχουν ενσωματωθεί όλοι οι βασικοί στόχοι του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής

Η έμφαση στόχων ανάλογα με το θέμα του μαθήματος

- Το θέμα του κάθε ημερήσιου μαθήματος είναι αφ' ενός δομικό στοιχείο του προγραμματισμού διδασκαλίας της εκάστοτε αθλοπαιδιάς και αφ' ετέρου ο κατευθυντήριος άξονας έμφασης σε συγκεκριμένους στόχους του μαθήματος. Αυτή η έμφαση μπορεί να στρέφεται κατά περίπτωση σε στόχους:
 - Κινητικούς (μάθηση/εξάσκηση/βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων)
 - Γνωστικούς (κατανόηση & εφαρμογή κανονισμών ή κινήσεων τακτικής)
 - Φυσικής δραστηριότητας/άσκησης (εξάσκησης για φυσική κατάσταση)
 - Συμπεριφοράς (π.χ. σε θέματα συνεργασίας, επικοινωνίας, προσπάθειας ή καλής αθλητικής συμπεριφοράς)
- Η έμφαση στόχων σημαίνει απλά βαρύτητα σε κάποιους στόχους, χωρίς να παραλείπονται οι υπόλοιποι.

Οι επιμέρους στόχοι στις διδακτικές ενέργειες

- Οι επιμέρους στόχοι σχετίζονται με τις διδακτικές ενέργειες που εφαρμόζονται στο μάθημα και αποτελούν τα μέρη των βασικών στόχων.
- Για παράδειγμα:
 - **Βασικός κινητικός στόχος ημερήσιου μαθήματος:** η εξάσκηση και βελτίωση της πάσας στο μπάσκετ.
 - **Διδακτική ενέργεια:** ζητείται ανά τρεις μαθητές, μετακινούμενοι κατά μήκος του γηπέδου, να δίνουν πάσα στην απέναντι πλάγια γραμμή και ν' αλλάζουν θέση προς την απέναντι πλάγια γραμμή για να δεχθούν πάσα .
 - **Επιμέρους στόχος:** η σωστή πάσα και υποδοχή με γρήγορη εναλλαγή θέσεων στο γήπεδο.
- Άλλο παράδειγμα:
 - **Βασικός στόχος φυσικής κατάστασης ημερήσιου μαθήματος:** η βελτίωση της αντοχής στο χάντμπολ.
 - **Διδακτική ενέργεια:** ζητείται οι μαθητές ανά 5δες, να μετακινούνται τρέχοντας με γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης ,από τη γραμμή του τέρματος μέχρι τη γραμμή του κέντρου και στη συνέχεια μέχρι την απέναντι γραμμή τέρματος και επιστροφή.
 - **Επιμέρους στόχος:** η εκτέλεση 3 τουλάχιστον επαναλήψεων γρήγορης μετακίνησης στο τριπλάσιο μήκος του γηπέδου με αλλαγές κατεύθυνσης .
- Οι επιμέρους στόχοι διατυπώνονται σε κάθε διδακτική ενέργεια του μαθήματος και είναι «αυτό που ζητείται να πετύχουν οι μαθητές/-τριες».

Βασικές αρχές στις διδακτικές ενέργειες

- Οι διδακτικές ενέργειες πρέπει **να προσαρμόζονται στο αναπτυξιακό επίπεδο** των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των μαθητών/-τριών
- Οι διδακτικές ενέργειες πρέπει **να διαφοροποιούνται για τους μαθητές/-τριες** του τμήματος και να προσαρμόζονται στις ικανότητές τους (δημιουργώντας υποομάδες με διαφορετικές απαιτήσεις δυσκολίας)
- **Το παιχνίδι** (τροποποιημένη ή κανονική μορφή αθλοπαιδιάς) να αξιοποιείται στο δεύτερο μισό του μαθήματος και να συνδέεται με τις διδακτικές ενέργειες που προηγήθηκαν.

Άλλες βασικές αρχές στις διδακτικές ενέργειες

- Από τα εύκολα στα δύσκολα
- Από τα απλά στα σύνθετα
- Από τα γνωστά στα άγνωστα
- Από τα βασικά στα εξειδικευμένα
- Από τα λίγα στα πολλά

Σύνθεση στόχων και διδακτικών ενεργειών

- Έναρξη με τα απλά - διδακτικές ενέργειες προσανατολισμένες στην έμφαση στόχων, χωρίς υψηλές απαιτήσεις σε κινητικότητα, δύναμη και ταχύτητα (κινητικοί και γνωστικοί στόχοι)
- Κλιμάκωση των ενεργειών με συνδυασμούς κινητικής δραστηριότητας, αυξάνοντας σταδιακά την κινητικότητα και τις απαιτήσεις αντίληψης, κινητικής επικοινωνίας, δύναμης και ταχύτητας (κινητικοί, γνωστικοί και στόχοι φυσικής δραστηριότητας)
- Εναλλαγή των δραστηριοτήτων και διαφοροποίησή τους ως προς το επίπεδο δεξιοτήτων και ικανοτήτων του κάθε μαθητή/-τριας, με υποομάδες διαφορετικών απαιτήσεων σε κινητικότητα, δύναμη και ταχύτητα, συνδυασμούς (κινητικοί, γνωστικοί και στόχοι φυσικής δραστηριότητας)
- Εφαρμογή προσαρμοσμένης παιγνιώδους δραστηριότητας (παιχνίδι), προσανατολισμένης στην έμφαση στόχων, με ανοικτές επιλογές εφαρμογής κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων (κινητικοί, γνωστικοί, στόχοι φυσικής δραστηριότητας και συμπεριφοράς)

Ένα παράδειγμα σε ημερήσιο μάθημα διδασκαλίας του ποδοσφαίρου

A. Οι στόχοι

- **Έμφαση στόχου** στην εκμάθηση/εξάσκηση της μεταβίβασης και υποδοχής της μπάλας
- Άλλοι **βασικοί στόχοι**:
 - Κατανόηση των θέσεων του σώματος, του ποδιού στήριξης, του ποδιού αιώρησης – λακτίσματος/ υποδοχής και της αλληλουχίας των κινήσεων
 - Επαρκή κινητική δραστηριότητα για φυσική κατάσταση
 - Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας, της πρόβλεψης και της αποτελεσματικής συνεργασίας
 - Αποδοχή των διαφορετικών ικανοτήτων και αλληλοβοήθεια στις διδακτικές ενέργειες
- **Επιμέρους στόχοι** στις διδακτικές ενέργειες, όπως π.χ.
 - σχετικά με το κτύπημα της μπάλας στη μεταβίβαση και τον τρόπο υποδοχής
 - σχετικά με τη εκάστοτε θέση του σώματος και των ποδιών
 - σχετικά με τις κινήσεις στο χώρο, την απόσταση, και την ταχύτητα
 - σχετικά με τη καλή συνεργασία μεταξύ των μαθητών/-τριών, τον έλεγχο και την κατοχή της μπάλας
 - σχετικά με την υποστήριξη, βοήθεια και ενθάρρυνση των λιγότερο επιδέξιων και ικανών μαθητών/ -τριών

B. Οι διδακτικές ενέργειες

1. Διδασκαλία της μεταβίβασης και υποδοχής της μπάλας ανά δυάδες μαθητών/-τριών σε απόσταση 2-4 μέτρων μεταξύ τους (ανάλογα με τις δυνατότητες τους). Οδηγίες μεταβίβασης: για το κτύπημα της μπάλας, την αιώρηση του ποδιού, τη θέση του παιδιού στήριξης, το κτύπημα με το εσωτερικό ή τη ράχη του ποδιού. Οδηγίες υποδοχής: για την κίνηση προς την μπάλα, την κίνηση του ποδιού υποδοχής, την απόσβεση με το εσωτερικό του ποδιού, με πάτημα της μπάλας ή με το μηρό.
2. Μετακίνηση των μαθητών κατά δυάδες, σε ευθεία απόσταση 20-30 μέτρων, με πάσα και υποδοχή της μπάλας μεταξύ τους, αρχικά σε αργό ρυθμό και στη συνέχεια αυξανόμενο ρυθμό (ανάλογα με τις δυνατότητες των ζυγαριών). Οδηγίες για σωστή κίνηση, επικοινωνία, πρόβλεψη και συνεχή κατοχή της μπάλας.
3. Μετακίνηση των μαθητών κατά τριάδες, σε ευθεία απόσταση 20-30 μέτρων, με πάσα και αλλαγή θέσης (σε εύρος και ταχύτητα ανάλογα με τις δυνατότητες της κάθε τριάδας). Οδηγίες για σωστή κίνηση, επικοινωνία, πρόβλεψη και συνεχή κατοχή της μπάλας.
4. Παιγνιώδη δραστηριότητα κατοχής μπάλας με αντίπαλες ομάδες (π.χ. 5 εναντίον 5) με τη μπάλα 5 λεπτά σε κάθε ομάδα (κερδίζει η ομάδα που θα έχει τις λιγότερες απώλειες μπάλας)

Συμπερασματικά

- Οι στόχοι μας οδηγούν στις διδακτικές ενέργειες, ή αλλιώς, με διδακτικές ενέργειες αναζητούμε τρόπο να ικανοποιήσουμε τους στόχους.
- Η συνειδητή ενσωμάτωση πολύπλευρων στόχων στο ημερήσιο μάθημα μας κατευθύνει στην επιλογή ή την στοχευμένη προσαρμογή των διδακτικών ενεργειών. Όσο πιο πολύπλευροι είναι οι στόχοι, τόσο πιο πολυδιάστατες θα είναι οι διδακτικές ενέργειες και πιο ποιοτικό και αποτελεσματικό το μάθημα.
- Η σύνθεση στόχων με την αντίστοιχη στοχευμένη κλιμάκωση των διδακτικών ενεργειών επιτρέπει μια ταυτόχρονη επίτευξη των στόχων μέσα από τη συνολική δραστηριότητα του μαθήματος
- Με σύνθεση στόχων και διδακτικών ενεργειών αξιοποιείται με τον καλύτερο τρόπο ο διδακτικός χρόνος του μαθήματος και πετυχαίνονται συνολικά οι στόχοι της Φυσικής Αγωγής.