

Φυσική Αγωγή: Βιβλία για την Α΄ και Β΄ τάξη του Δημοτικού Σχολείου

Για την Α΄ και Β΄ τάξη του Δημοτικού Σχολείου έχουν γραφτεί δύο βιβλία, ένα για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και ένα για το μαθητή. Το **βιβλίο του Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής** για την Α΄ και Β΄ τάξη αποτελείται από πέντε κεφάλαια:

Στο 1^ο κεφάλαιο, περιγράφεται συνοπτικά η ιστορία του αθλητισμού από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι σήμερα. Αναφέρονται στοιχεία των Ολυμπιακών Αγώνων και παρατίθενται αθλητικές ιστορίες, οι οποίες διαπραγματεύονται σημαντικά γεγονότα στην ιστορία του αθλητισμού. Επίσης, γίνεται μια συνοπτική αναφορά στην εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής στην Ελλάδα και περιγράφονται τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής.

Στο 2^ο κεφάλαιο, περιγράφεται ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής και εξειδικεύονται οι επιμέρους στόχοι στον ψυχοκινητικό, συναισθηματικό και γνωστικό τομέα των μαθητών. Από τους τρεις αυτούς τομείς, η Φυσική Αγωγή απευθύνεται - κατά προτεραιότητα - στον ψυχοκινητικό τομέα. Ο τομέας αυτός περιλαμβάνει στόχους οι οποίοι αφορούν στις σωματικές-φυσικές ικανότητες και δεξιότητες, στο χειρισμό αντικειμένων και γενικά σε πράξεις που απαιτούν νευρομυϊκό συντονισμό. Οι στόχοι τού ψυχοκινητικού τομέα περιγράφονται αναλυτικά και αποτελούν τη βάση των διδακτικών στόχων σε όλα τα ημερήσια μαθήματα που περιγράφονται στο βιβλίο διότι η ανάπτυξή του σε αυτή την ηλικία θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική.

Στο 3^ο κεφάλαιο, περιγράφονται οι μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής. Περιλαμβάνονται γενικές διδακτικές οδηγίες για τη διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων. Προτείνονται διάφορα μοντέλα μάθησης ανάλογα με την κινητική δραστηριότητα. Επίσης προτείνονται τρόποι αξιοποίησης του υλικού, ώστε να είναι δυνατή η προσαρμογή του στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες της τάξης. Ενισχύεται η διαθεματικότητα, αναδεικνύοντας τη διασύνδεση και τις σχέσεις ανάμεσα στη Φυσική Αγωγή και στα υπόλοιπα μαθήματα. Προτείνονται πηγές πληροφόρησης και αξιοποίησης της σύγχρονης τεχνολογίας. Περιέχονται επισημάνσεις για τα πλέον συχνά λάθη των μαθητών, καθώς και τρόποι για την αντιμετώπισή τους. Επιπλέον, περιλαμβάνονται οδηγίες για τους μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Στο 4^ο κεφάλαιο, αναλύεται το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής το οποίο για την Α· και Β τάξη χωρίζεται σε 4 θεματικές ενότητες:

1^η θεματική ενότητα: Ψυχοκινητική αγωγή. Αναλύεται ο όρος Ψυχοκινητική Αγωγή, και εξηγείται η σχέση της με τη Φυσική Αγωγή. Εκτίθεται με σαφήνεια η σημαντικότητα της Ψυχοκινητικής ανάπτυξης των παιδιών 6-8 χρόνων και περιγράφονται τα βήματα στη δόμηση και διδασκαλία του προγράμματος της Ψυχοκινητικής Αγωγής.

2^η θεματική ενότητα: Μουσικοκινητική αγωγή. Αναλύεται ο όρος Μουσικοκινητική Αγωγή, εξηγείται η σχέση του λόγου, της μουσικής και της κίνησης μέσα από το ρυθμό. Περιγράφεται επίσης το περιεχόμενο και οι τεχνικές διδασκαλίας του προγράμματος της Μουσικοκινητικής Αγωγής στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

3^η θεματική ενότητα: Παιχνίδια. Ορίζεται τι είναι παιχνίδι και παρουσιάζονται παραδοσιακές και σύγχρονες θεωρίες του. Καθορίζεται η σχέση της αγωγής με το παιχνίδι και αναλύεται η σχέση του παιδιού με το παιχνίδι.

4^η θεματική ενότητα: Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί. Στόχος της ενότητας είναι να εισαγάγει τους μαθητές στην ελληνική χορευτική παράδοση, στην κατανόηση της σημασίας του χορού για την ανθρώπινη ζωή και τη σχέση του με τη φύση, την κοινωνία και τον πολιτισμό και να τους δώσει τη δυνατότητα να συνειδητοποιήσουν ότι ο χορός είναι μια συλλογική δημιουργία, ένας συμβολικός τρόπος έκφρασης και επικοινωνίας.

Στο κεφάλαιο αυτό παρέχονται επίσης ειδικές διδακτικές οδηγίες για κάθε θεματική ενότητα και περιγράφονται όλα τα ημερήσια μαθήματα. Τα ημερήσια μαθήματα σε αυτό το

Βιβλίο έχουν δομηθεί λαμβάνοντας υπόψη τα γνωστικά, συναισθηματικά και ψυχοκινητικά χαρακτηριστικά της ηλικίας των παιδιών της Α και Β τάξης.

Στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής δίνεται η δυνατότητα να προσαρμόσει τα ημερήσια μαθήματα τα οποία παρατίθενται σε αυτό το βιβλίο, στις ανάγκες του δικού του σχολείου και των δικών του μαθητών, χωρίς όμως να διαφοροποιήσει τις βασικές αρχές του, τους στόχους και τη θεματολογία, τα οποία είναι προκαθορισμένα από το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (ΑΠΣ). Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής είναι ο μόνος υπεύθυνος για την επιλογή της σειράς των ημερήσιων μαθημάτων και κατά την κρίση του μπορεί να επαναλάβει κάποια θέματα με σκοπό να αναπτύξει περισσότερο κάποιους στόχους τους οποίους θεωρεί σημαντικούς.

Η Φυσική Αγωγή έχει δικούς της σκοπούς και στόχους και χρησιμοποιεί δικά της μέσα και μεθόδους διδασκαλίας προκειμένου να επιδράσει θετικά στο γνωστικό και συναισθηματικό τομέα των παιδιών και κατά κύριο λόγο στον ψυχοκινητικό. Το θέμα, το περιεχόμενο και η μέθοδος διδασκαλίας κάθε ημερήσιου μαθήματος έχουν επιλεγεί για να επιφέρουν ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Πόσο γρήγορα θα προχωρήσουμε από το ένα θέμα στο άλλο θα εξαρτηθεί από την προηγούμενη κινητική εμπειρία των μαθητών. Αν για παράδειγμα, τους ζητήσουμε να μετακινηθούν με κουτσό και το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών το πετυχαίνει με ευκολία και με το ένα πόδι και με το άλλο, προχωρούμε στην επόμενη φάση. Αν όμως παρατηρήσουμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών δυσκολεύονται, θα χρησιμοποιήσουμε πιθανόν περισσότερες φορές το κουτσό από όσες αναφέρονται στα ημερήσια μαθήματα αυτού του βιβλίου. Η προηγούμενη κινητική εμπειρία των μαθητών θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη από τον εκπαιδευτικό για τη δομή των ημερήσιων μαθημάτων διότι όπως γνωρίζουμε λειτουργεί πολλές φορές ανεξάρτητα από την ηλικία τους.

Για την ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης, για παράδειγμα, το παιδί θα μετακινηθεί πρώτα με περπάτημα και τρέξιμο σε όλες του τις παραλλαγές και στη συνέχεια με κουτσό. Η επόμενη φάση θα είναι τα πλάγια εναλλάξ βήματα και στη συνέχεια το γκάλοπ. Όταν τα παιδιά αποκτήσουν την ευχέρεια μετακίνησης με τους παραπάνω τρόπους, θα τους ζητήσουμε να κάνουν χόπλα ένα βήμα το οποίο απαιτεί ανεπτυγμένη αμφιπλευρική ισορροπία. Στα μαθήματα αυτά κύριος στόχος είναι η ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης. Ταυτόχρονα όμως αναπτύσσεται και η αίσθηση του χώρου και του χρόνου, η επικοινωνία μεταξύ των παιδιών και πιθανόν ο συντονισμός και η αυτενέργεια ανάλογα με το περιεχόμενο το οποίο έχουμε επιλέξει και τη μέθοδο διδασκαλίας την οποία θα εφαρμόσουμε.

Στο περιεχόμενο κάθε μαθήματος υπάρχει πάντα κάτι καινούργιο το οποίο συμπληρώνει την προηγούμενη κινητική εμπειρία. Σχεδόν όλες οι ασκήσεις στα ημερήσια προγράμματα για την Α και Β τάξη έχουν μια παιγνιώδη μορφή. Στα παιδιά αρέσει να εξερευνούν, να ανακαλύπτουν να δημιουργούν. Τους παρέχεται λοιπόν η δυνατότητα να μάθουν παίζοντας. Στη θεματική ενότητα παιχνίδια έχουν καταγραφεί 22 παιχνίδια και σχεδόν σε κάθε ημερήσιο μάθημα υπάρχει ένα προτεινόμενο παιχνίδι. Ο εκπαιδευτικός έχει την ευχέρεια να επιλέξει ένα άλλο παιχνίδι ή μέσα από αυτό το βιβλίο ή από άλλο βιβλίο ή κάποιο το οποίο γνωρίζει ο ίδιος και πιστεύει ότι ταιριάζει στην ηλικία των μαθητών του. Αυτό το οποίο δεν συνιστούμε είναι να παίζουν τα παιδιά ένα παιχνίδι π.χ. “τα μήλα” από την αρχή της διδακτικής ώρας μέχρι το τέλος.

Στο τέλος κάθε ημερήσιου μαθήματος αναγράφεται το τι έμαθε το παιδί σήμερα, τα υλικά μέσα τα οποία είναι απαραίτητα για τη διεξαγωγή του μαθήματος και κάποιες ιδέες για διαθεματική προσέγγιση κάποιων εννοιών οι οποίες έχουν σχέση με το θέμα του συγκεκριμένου μαθήματος.

Για την καλύτερη εφαρμογή των ημερήσιων μαθημάτων του βιβλίου προτείνεται η μελέτη του θεωρητικού πλαισίου το οποίο υποστηρίζει την κάθε θεματική ενότητα και των επιμέρους διδακτικών οδηγιών.

Στο κεφάλαιο αυτό επίσης παρατίθενται ενδεικτικά πίνακες περιληπτικών προγραμματισμών (ετήσιων -τριμηνιαίων - εβδομαδιαίων).

Στο 5ο κεφάλαιο αναλύεται η αξιολόγηση, η οποία αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας και λειτουργεί κυρίως ως μέσο ανατροφοδότησης του μαθητή. Προτείνονται μορφές αξιολόγησης σύμφωνα με τις οποίες βαθμολογούνται οι μαθητές στο τέλος κάθε τριμήνου με βάση τα παρακάτω κριτήρια κατά σειρά προτεραιότητας.

. Την απόκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων

. Την κατανόηση και αφομοίωση εννοιών σχετικών με τη Φυσική Αγωγή

. Το ενδιαφέρον, την προσπάθεια, τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα του μαθητή

Βιβλίο του μαθητή

Το βιβλίο του μαθητή εμπεριέχει θέματα τα οποία αντιστοιχούν στις θεματικές ενότητες του βιβλίου για τον εκπαιδευτικό. Το μεγαλύτερο μέρος του βιβλίου καλύπτεται από εικόνες και έχει ως κεντρικούς ήρωες παιδιά. Βασικός στόχος του βιβλίου είναι να αποκτήσουν οι μαθητές της Α και Β τάξης βασικές γνώσεις για τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό, να κατανοήσουν βασικές έννοιες σχετικές με την ψυχοκινητική και τη μουσικοκινητική αγωγή και τη δημιουργικότητα. Γίνεται επίσης προσπάθεια μέσα από τις σελίδες του πολιτισμού και της παράδοσης να γνωρίσουν και να αγαπήσουν το παραδοσιακό παιχνίδι, τον παραδοσιακό χορό τα παραδοσιακά μουσικά όργανα και ενδυμασίες, τα ήθη και έθιμα του τόπου μας έτσι ώστε να μπορέσουν να προσεγγίσουν πολύπλευρα και ουσιαστικά την Ελληνική χορευτική παράδοση.

Σε κάθε θεματική ενότητα του βιβλίου του μαθητή εμπεριέχονται και αναλύονται έννοιες οι οποίες έχουν συνάφεια με το βιβλίο για τον εκπαιδευτικό και μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη κατανόηση εννοιών σχετικών με το προγραμματισμένο ημερήσιο μάθημα.

Το βιβλίο του μαθητή σε καμία περίπτωση δεν θα χρησιμοποιηθεί ως μέσο αξιολόγησης για τους μαθητές.

Η επιτυχία εφαρμογής αυτού του βιβλίου εξαρτάται κατά ένα μεγάλο ποσοστό από τη στάση των εκπαιδευτικών απέναντι του. Οι νέες έννοιες οι οποίες υπάρχουν τόσο στην ψυχοκινητική αγωγή όσο και στη μουσικοκινητική αγωγή, είναι απλές και πολύ εύκολα εφαρμόσιμες. Το καινούργιο στο συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι ότι υπάρχει μια δομημένη σειρά και μια συνέχεια η οποία στοχευμένα οδηγεί σε κάποιο αποτέλεσμα προγραμματισμένο εξ' αρχής. Με τον τρόπο αυτό παρέχεται η δυνατότητα στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής να αξιολογηθεί ο ίδιος το έργο του ενώ ταυτόχρονα παρακολουθεί και αξιολογεί την εξελικτική πορεία των μαθητών του.

Η συγγραφική ομάδα των βιβλίων για την Α και Β τάξη είναι:

Μπουρνέλλη Παγώνα, Κουτσούκη Δήμητρα, Ζωγράφου Μαγδαληνή, Μαριδάκη Μαρία, Χατζόπουλος Δημήτριος, Αγαλιανού Ολυμπία.

Δρ. Διγγελίδης Νικόλαος, MSc, PhD
Διδακτική της Φυσικής Αγωγής
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
42100 Καρύες Τρικάλων
E-mail: nikdig@pe.uth.gr

Ημερομηνία: 2/5/2006

Θέμα: Τα νέα βιβλία του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου - Ενημερωτική επιστολή για το διδακτικό πακέτο Φυσικής Αγωγής Ε-ΣΤ Δημοτικού

Μετά από συλλογική προσπάθεια διαρκείας, τα νέα βιβλία του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου είναι έτοιμα και μπορεί κανείς να τα κατεβάσει σε μορφή pdf μέσω του κόμβου του Π.Ι. (www.pi-schools.gr). Αναμένεται λοιπόν η εκτύπωση και αποστολή τους στα σχολεία, ώστε να τα έχουν στα χέρια τους οι εκπαιδευτικοί και μαθητές.

Όσον αφορά το **Βιβλίο Εκπαιδευτικού**, στο πρώτο κεφάλαιο δίνονται γενικές οδηγίες για αποτελεσματική διδασκαλία, οι οποίες ισχύουν για όλες τις διδακτικές ενότητες. Στο δεύτερο κεφάλαιο παρέχονται ειδικές οδηγίες για κάθε διδακτική ενότητα, καθώς και υποδείγματα από σχέδια μαθημάτων. Στο τρίτο κεφάλαιο υπάρχουν προτάσεις και παραδείγματα για την αξιολόγηση των μαθητών εξειδικευμένα για κάθε ενότητα. Τέλος, στο τέταρτο κεφάλαιο αναπτύσσονται συνοπτικά τα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής που σχετίζονται με την αποτελεσματική διδασκαλία.

Καταβλήθηκε προσπάθεια ώστε το βιβλίο αυτό να γίνει όσο το δυνατόν πιο χρηστικό. Να αποτελέσει ένα έναυσμα και ταυτόχρονα ένα εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής που θα τους βοηθήσει να οργανώσουν και να προγραμματίσουν τη διδασκαλία τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση **στην παράθεση των σύγχρονων παιδαγωγικών αντιλήψεων για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής** (Κεφάλαιο 1), **πάνω στις οποίες βασίστηκαν τα υποδείγματα σχεδίων μαθημάτων** (Κεφάλαιο 2), **και οι προτάσεις για την αξιολόγηση του μαθητή** (Κεφάλαιο 3).

Όσον αφορά το **Βιβλίο Μαθητή** για τη Φυσική Αγωγή της Ε-ΣΤ Δημοτικού οι βασικές επιδιώξεις των συγγραφέων, σε συνδυασμό με τις προδιαγραφές που έθετε το Π.Ι., ήταν:

- Να παρέχει βασικές γνώσεις ως προς τα αντικείμενα του αναλυτικού προγράμματος. Έτσι, στα Κεφάλαια 1 ως 7 ο μαθητής μπορεί να βρει τα σημαντικότερα σημεία-κλειδιά για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων που διδάσκονται κατά τη διάρκεια του μαθήματος (αθλοπαιδιές, κλασικός αθλητισμός, χοροί). Η έμφαση στα συγκεκριμένα κεφάλαια δίνεται στην διευκόλυνση της εκμάθησης δεξιοτήτων των αθλημάτων ώστε οι μαθητές να είναι σε θέση να συμμετάσχουν με επιτυχία σε μια ποικιλία παιχνιδιών και δραστηριοτήτων.
- Να παρέχει βασικές γνώσεις για την άσκηση, τη σωστή αθλητική συμπεριφορά και την οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων (Κεφάλαια 8, 9, 10). Η έμφαση στα παραπάνω κεφάλαια δίνεται: α) στην κατανόηση της αξίας της δια βίου άσκησης για τη σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία, β) στην ευαισθητοποίηση των μαθητών πάνω σε θέματα υγείας και σωστής αθλητικής συμπεριφοράς και γ) στην παροχή ενός οδηγού για την οργάνωση μιας αθλητικής εκδήλωσης (π.χ. ενός τουρνουά στο σχολείο, μιας ημέρας αφιερωμένης στο περπάτημα κλπ).
- Να παρέχει ερεθίσματα για περαιτέρω αναζήτηση γνώσης. Γι' αυτό το σκοπό υπάρχουν ερωτήσεις, ασκήσεις καθώς και παραπομπές σε επιλεγμένες ιστοσελίδες.

- Να είναι φιλικό κι ελκυστικό προς τους μαθητές και γι' αυτό περιορίστηκε το κείμενο στο μέγιστο δυνατό βαθμό, ενώ δόθηκε περισσότερη έμφαση στην αισθητική και τη χρηστικότητα του βιβλίου.

Ο ρόλος του βιβλίου μαθητή για τη Φυσική Αγωγή είναι ενισχυτικός της διδασκαλίας που παρέχεται στους εξωτερικούς χώρους ή στο γυμναστήριο. Για παράδειγμα, όταν ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής διδάσκει ένα αντικείμενο στο σχολείο (π.χ. το σερβίς στο βόλεϊ) μπορεί να παραπέμψει τους μαθητές να διαβάσουν το συγκεκριμένο μέρος του βιβλίου μαθητή ώστε να εμπεδωθούν τα βασικά σημεία απ' την εκτέλεση της δεξιότητας προκειμένου να διευκολυνθεί η μάθησή της περαιτέρω. Ή όταν ο εκπαιδευτικός δείχνει στους μαθητές με ποιο τρόπο μετράμε το σφυγμό μας μπορεί να παραπέμψει τους μαθητές να κάνουν την αντίστοιχη άσκηση στο σπίτι ώστε να βρουν την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας. Ένας εκπαιδευτικός μπορεί να βρει πολλούς δημιουργικούς τρόπους να αξιοποιήσει το βιβλίο μαθητή κι οι συγγραφείς ευελπιστούν ότι θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επικοινωνία και επαφή με όλους, αν είναι δυνατόν, τους εκπαιδευτικούς.

Οι συγγραφείς θεωρούν σημαντικό να σημειωθεί ότι οι νέες παιδαγωγικές αντιλήψεις στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής, αλλά και γενικότερα στην εκπαίδευση, συντείνουν στην ανάπτυξη ενός θετικού μαθησιακού κλίματος και σ' αυτό το πνεύμα έχουν δοθεί οι ανάλογες οδηγίες στους εκπαιδευτικούς. Ένα περιβάλλον όπου το κάθε παιδί θα μαθαίνει και θα αναπτύσσεται. Ένα περιβάλλον όπου το κυρίαρχο στοιχείο θα είναι η έμφαση στην προσωπική βελτίωση του καθενός κι η συνεργασία μεταξύ των παιδιών και όχι η τάση για διακρίσεις ή συγκρίσεις μεταξύ των παιδιών. Ένα περιβάλλον όπου τα λάθη δεν αποτελούν σημείο γελοιοποίησης του παιδιού, αλλά αφετηρία για προσωπική βελτίωση. Ο κυριότερος σκοπός ίσως του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο σχολείο είναι να μεγαλώσουν και να αναπτυχθούν φυσιολογικά τα παιδιά μας. Να είναι υγιή με όλη την έννοια της λέξης κι αυτό σημαίνει όχι μόνο να μην αρρωστήσουν ή να μην χτυπήσουν, αλλά επίσης να έχουν καλά αναπτυγμένες κοινωνικές σχέσεις που θα τα βοηθήσουν στην κοινωνική και συναισθηματική τους ωρίμανση.

Κάθε παιδί μπορεί να τα καταφέρει, στη φυσική αγωγή και στη ζωή του γενικότερα, αρκεί να προσπαθήσει. Κάθε εκπαιδευτικός που πασχίζει στην καθημερινότητα του σχολείου, κάθε γονέας μπορεί να είναι περήφανος για το παιδί του, ανεξάρτητα από τους βαθμούς ή τις επιδόσεις του. Γιατί το κυριότερο δεν είναι οι αριθμοί που μπορεί να βελτιωθούν ή να χειροτερεύσουν, αλλά να καλλιεργήσουμε όλοι μαζί ένα περιβάλλον όπου το κάθε παιδί θα βλέπει με θετικό μάτι το να μαθαίνει, να βελτιώνεται, να προοδεύει. Θα χρειαστεί ίσως να δείξουμε μερικές φορές ανοχή, δεχόμενοι ότι κάθε παιδί μαθαίνει με το δικό του ρυθμό. Ας θυμόμαστε ότι αν κάποιο παιδί δεν τα καταφέρνει σε κάτι, απλά σημαίνει ότι χρειάζεται να προσπαθήσει περισσότερο. Αν κάποιο άλλο τα καταφέρνει πολύ εύκολα, αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να βάλει υψηλότερους προσωπικούς στόχους.

Οι συγγραφείς έχουν φροντίσει ώστε να υπάρχει ένα ανοιχτό παράθυρο επικοινωνίας με τους καθηγητές φυσικής αγωγής (πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης) μέσω της ιστοσελίδας του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας (<http://www.pe.uth.gr/portal/psych/index.php>). Στην προηγούμενη ιστοσελίδα θα μπορεί κανείς να βρει διάφορες πηγές σχετικές με τη φυσική αγωγή στο σχολείο, τα νέα βιβλία και άλλα συναφή θέματα.

Με ιδιαίτερη εκτίμηση,
Οι συγγραφείς

Διγγελίδης Ν., Θεοδωράκης Ι., Ζέτου Ε., Δήμας Ι.