



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS

ΑΝΟΙΚΤΑ ακαδημαϊκά
μαθήματα ΠΠ

Ψυχοκινητική και Φυσική Αγωγή στην Προσχολική Ηλικία

Ενότητα 9: Η Φυσική Αγωγή Σήμερα

Βασιλική Ρήγα

Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών

Τ.Ε.Ε.Α.Π.Η.

Σκοποί ενότητας

- Να αναγνωρίσετε τη θέση που πρέπει να έχει η φυσική αγωγή σήμερα στο αναλυτικό πρόγραμμα του νηπιαγωγείου
- Να αποδεχθείτε την αλληλένδετη φύση του κινητικού τομέα με το γνωστικό και συναισθηματικό τομέα ανάπτυξης του παιδιού



Περιεχόμενα ενότητας

- Ορισμός της Φυσικής Αγωγής
- Σκοπός της Φυσικής Αγωγής
- Στόχοι της Φυσικής Αγωγής
- Σχέση της Φυσικής Αγωγής με άλλους τομείς ανάπτυξης του παιδιού



Ορισμός της Φυσικής Αγωγής

Πώς ορίζεται η Φυσική Αγωγή
σύμφωνα με τον David Gallahue

Ορισμός της Φυσικής Αγωγής

Σύμφωνα με τον David Gallahue (2002):

- Η φυσική αγωγή αναγνωρίζει ότι το κάθε παιδί είναι ένα πολύπλευρο άτομο με διαφορετικές εμπειρίες και δεξιότητες. Αναγνωρίζει τη μοναδικότητά του και δίνει έμφαση στην απόκτηση του κινητικού ελέγχου και της κινητικής επιδεξιότητας βασιζόμενη στο δικό του αναπτυξιακό επίπεδο
- Με βάση τον παραπάνω ορισμό η κινητική ανάπτυξη του κάθε παιδιού διαφέρει. Μπορεί να σχετίζεται με την ηλικία του αλλά δεν είναι άμεσα εξαρτώμενη από αυτήν. Το κάθε παιδί έχει το δικό του μοναδικό χρόνο για να κατακτήσει κάποια κινητική δεξιότητα, το δικό του πρότυπο σωματικής και κινητικής ανάπτυξης, το δικό του επίπεδο φυσικής κατάστασης, το δικό του επίπεδο πνευματικής και συναισθηματικής ανάπτυξης



Ορισμός της Φυσικής Αγωγής

- Η φυσική αγωγή επιδιώκει να βοηθήσει το παιδί **να κινείται επιδέξια, να είναι καλά πληροφορημένο για την κίνηση και να την επιθυμεί** προάγοντας έναν ενεργό και υγιή τρόπο ζωής, να εκφράζεται μέσα από αυτή, με μια ευρεία ποικιλία βασικών και ειδικευμένων δεξιοτήτων
- Συμπερασματικά, η φυσική αγωγή στο νηπιαγωγείο ενδιαφέρεται για το «γιατί», το «τι», το «πώς» και το «πότε» σε σχέση με την κίνηση του κάθε παιδιού



Σκοπός της Φυσικής Αγωγής

Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία και τα επίσημα εγχειρίδια όλων των χωρών

Σκοπός της Φυσικής Αγωγής

Η σύγχρονη βιβλιογραφία και τα αναλυτικά προγράμματα όλων των χωρών τονίζουν τη σημαντικότητα της πρόωρης ποιοτικής εκμάθησης των βασικών κινητικών δεξιοτήτων για τη μετέπειτα εξέλιξη του παιδιού στη σχολική και την ενήλικη ζωή. Τα παιδιά, πριν εγκαταλείψουν το νηπιαγωγείο, θα πρέπει να έχουν αποκτήσει πολλές και διαφορετικές κινητικές εμπειρίες, να έχουν βελτιώσει την ποιότητα στην εκτέλεση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, τον έλεγχο του σώματος, τη συνείδηση του χώρου, την ισορροπία, το ρυθμό και το συντονισμό των κινήσεων, όπως και θα πρέπει να μπορούν να χρησιμοποιούν με ασφάλεια τον εξοπλισμό. Ο εκπαιδευτικός βοηθάει τα παιδιά να αναπτύξουν γνώσεις (physical literacy) σχετικά με τους λόγους που η φυσική δραστηριότητα είναι σημαντική, σε συνδυασμό με τη θετική στάση, τον ενθουσιασμό, το κίνητρο, όπως και την αυτοπεποίθηση να απολαμβάνουν τακτική σωματική δραστηριότητα σε όλη τους τη ζωή (βλ. περισσότερα στο Ρήγα, 2017)



Κινητικός γραμματισμός (physical literacy)

**Ενσωμάτωση της κίνησης στη σχολική αίθουσα
(physically active learning)**

Κινητικός γραμματισμός

International Physical Literacy Association

“Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life.”

(IPLA, 2017)

- αναφέρεται στο κίνητρο, στην αυτοπεποίθηση, στην κινητική ικανότητα, στις γνώσεις και στην κατανόηση μέσω των οποίων θα διατηρήσει το άτομο την κίνηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του
- ένα ταξίδι εφ' όρου ζωής

<https://www.physical-literacy.org.uk/>



Ενσωμάτωση της κίνησης στη σχολική αίθουσα

- Ενσωμάτωση κινητικών δραστηριοτήτων στα περιεχόμενα των μαθημάτων
- Δημιουργία κιναισθητικού περιβάλλοντος
- Διεπιστημονική μέθοδος διδασκαλίας
- Αποτελέσματα: βελτίωση της σωματικής, νοητικής, κοινωνικής και συναισθηματικής υγείας των μαθητών, υψηλότερη παρακίνηση, μεγαλύτερη συμμετοχή, εποικοδομητική συμπεριφορά
- Κινητικές δραστηριότητες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το σχολείο ώστε οι μαθητές να παραμένουν δραστήριοι καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής ημέρας
- Παραδείγματα: περπάτημα από/προς το σχολείο, κιναισθητικά διαλείμματα, κίνηση μεταξύ των μεταβατικών περιόδων, γνωστικά αντικείμενα



Στόχοι της Φυσικής Αγωγής

Ποιοι στόχοι επιτυγχάνονται μέσω
της Φυσικής Αγωγής

Στόχοι της Φυσικής Αγωγής

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει δραστηριότητες που ενθαρρύνουν και αναπτύσσουν τις παρακάτω τρεις βασικές έννοιες (Gallahue, 2002):

α) μαθαίνω να κινούμαι:

- βελτίωση της φυσικής κατάστασης (κινούμαι επιδέξια, γνωρίζω την κίνηση, επιθυμώ την κίνηση ως ενεργητικός τρόπος ζωής)
- απόκτηση βασικών και εξειδικευμένων δεξιοτήτων (κινούμαι επιδέξια, γνωρίζω την κίνηση και εκφράζομαι μέσα από αυτή με μια ευρεία δεξιοτήτων)

β) μαθαίνω μέσω της κίνησης:

- γνωστικός τομέας (να γίνουν τα παιδιά αποτελεσματικοί, πολυαισθητήριοι, ενεργητικοί μαθητές)
- συναισθηματικός τομέας (αυτο-ανακαλύπτω, συνεργάζομαι, αυτοσεβασμός, θετική κοινωνικοποίηση)



Στόχοι της Φυσικής Αγωγής

γ) δημιουργία θετικής στάσης:

- απέναντι στην απόκτηση και διατήρηση της φυσικής κατάστασης
- στη διά βίου άσκηση



Σχέση της Φυσικής Αγωγής με άλλους τομείς ανάπτυξης του παιδιού

Η σχέση της Φυσικής Αγωγής με τη γενική αγωγή του παιδιού, με το γνωστικό και συναισθηματικό τομέα

Σχέση της Φυσικής Αγωγής με άλλους τομείς ανάπτυξης του παιδιού

Η σχέση της φυσικής αγωγής με τη **γενική αγωγή** του παιδιού:

- Η φυσική αγωγή στο νηπιαγωγείο δεν ταυτίζεται με οποιαδήποτε σωματική-φυσική, κινητική ή αθλητική δραστηριότητα, αλλά χρησιμοποιεί τη φυσική δραστηριότητα ως όχημα ή μέσο για την επίτευξη εκπαιδευτικών στόχων και την ανάπτυξη πολύπλευρων γνώσεων (Ρήγα, 2017)
- Η φυσική αγωγή συμβάλλει στη συνολική ανάπτυξη όλων των παιδιών, κυρίως μέσα από την κίνηση
- Η φυσική αγωγή συμπληρώνει και ολοκληρώνει τους στόχους της εκπαίδευσης αντιμετωπίζοντας το παιδί ως συνολική και ακέραιη προσωπικότητα και αναδεικνύοντας την αλληλένδετη φύση του κινητικού τομέα με το γνωστικό και συναισθηματικό τομέα ανάπτυξης του παιδιού



Σχέση της Φυσικής Αγωγής με άλλους τομείς ανάπτυξης του παιδιού

- Μέσα από τη φυσική αγωγή αναπτύσσουμε την κινητική βάση των παιδιών προσχολικής ηλικίας, καλλιεργούμε την αγάπη τους για κίνηση και κυρίως «δεν φτιάχνουμε αθλητές» (Βενετσάνου, 2014)
- Τα σύγχρονα προγράμματα φυσικής αγωγής για το νηπιαγωγείο δεν δίνουν έμφαση μόνο στη σύνδεση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας με τη φυσική κατάσταση, την καλή υγεία και την ευεξία. Εξίσου τονίζουν και την κατάκτηση της βασικής γνώσης για τη διατήρηση ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής, για τη συναισθηματική υγεία και την ευημερία, όπως και για τη σημασία των ανθρώπινων σχέσεων (Ρήγα, 2017)



Σχέση της Φυσικής Αγωγής με άλλους τομείς ανάπτυξης του παιδιού

Η σχέση της φυσικής αγωγής με το γνωστικό τομέα

Γνωστική μάθηση είναι (Gallahue, 2002):

- Η προοδευτική αλλαγή στην ικανότητα να σκεφτόμαστε, να κρίνουμε και να ενεργούμε
- Η διαδικασία με την οποία οργανώνονται οι πληροφορίες, καταγράφονται στη μνήμη και γίνονται διαθέσιμες, για να ανακληθούν και να εφαρμοστούν σε μία μεγάλη ποικιλία καταστάσεων
- Η μάθηση εννοιών (σχετικά με την κίνηση, τις δεξιότητες, τη φυσική κατάσταση, τις δραστηριότητες, τις ακαδημαϊκές έννοιες)
- Η αντιληπτικοκινητική μάθηση που αφορά την αισθητηριακή ευαισθησία του παιδιού για τον κόσμο που το περιβάλλει (γνώση σώματος, χώρου και χρόνου). Βασίζεται στις αισθητηριακές και κινητικές πληροφορίες που συλλέγονται μέσα από τα διάφορα αισθητήρια όργανα, στην οργάνωση και τη σύνθεση αυτών των πληροφοριών



Σχέση της Φυσικής Αγωγής με άλλους τομείς ανάπτυξης του παιδιού

Στη φυσική αγωγή χρησιμοποιούμε (Gallahue, 2002):

- τις κινητικές δραστηριότητες για να βοηθήσουμε την απομνημόνευση, την ανάκληση, τη λήψη και την εφαρμογή αποφάσεων από τα παιδιά
- τη μάθηση κινητικών εννοιών και δεξιοτήτων (βασικών και εξειδικευμένων), η οποία είναι μια ενεργός διαδικασία μάθησης και οδηγεί σε γνωστικούς σχεδιασμούς (π.χ. για το πώς μπορεί να κινηθεί το σώμα, πώς λειτουργεί, πού μπορεί να κινηθεί, σε σχέση με ποιον και με τι μπορεί να κινηθεί κ.λπ., Βλ. πίνακας 1)



Σχέση της Φυσικής Αγωγής με άλλους τομείς ανάπτυξης του παιδιού

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ (πώς το σώμα κινείται)	ΧΩΡΟΣ (πού το σώμα κινείται)	ΣΧΕΣΕΙΣ (κίνηση με αντικείμενα/ανθρώπους)
Κίνηση σώματος με ποικιλία: Δύναμη δυνατά ελαφρά Χρόνος γρήγορα αργά ενδιάμεσα παρατεταμένα ξαφνικά Ροή ελεύθερα περιορισμένα	Κίνηση σώματος με ποικιλία: Επίπεδα ψηλό/μεσαίο/χαμηλό Κατευθύνσεις μπροστά/πίσω διαγώνια/πλάγια πάνω/κάτω με διάφορους τρόπους(καμπύλη, ευθεία, ελικοειδή κ.λπ.) Πεδίο σχήματα σώματος (πλατύ, στενό, με καμπύλη, ίσο κ.λπ.) χώροι σώματος (αυτοχώρος και γενικός χώρος) εκτάσεις σώματος (κοντά/ μακριά, μεγάλο/μικρό, με ή χωρίς βοήθεια)	Κίνηση σώματος σε σχέση με: Αντικείμενα πάνω από/κάτω από μέσα/έξω ανάμεσα σε δύο/ανάμεσα μπροστά από/πίσω από οδηγός/ακολουθεί στο πάνω μέρος/στο κάτω μέρος μέσα από/ γύρω από Άνθρωποι καθρέπτισμα σκιά μαζί την ίδια στιγμή μαζί/χωριστά εναλλάξ ταυτόχρονα σε ζευγάρια/ σε ομάδες



Σχέση της Φυσικής Αγωγής με άλλους τομείς ανάπτυξης του παιδιού

- την κριτική σκέψη, η οποία διευκολύνει τη σωστή κρίση (π.χ. τα παιδιά κρίνουν μόνα τους τα αποτελέσματα των αποφάσεών τους, συνειδητοποιούν έννοιες) και τη λήψη λογικών και βάσιμων αποφάσεων (π.χ. τη ρίψη μπάλας σε απόσταση ή τον τρόπο σύλληψης της μπάλας)
- το γνωστικό σχεδιασμό, δηλαδή την νοητική εικόνα μιας δεξιότητας (π.χ. περπάτημα), η οποία απομνημονεύεται στη μνήμη και βοηθάει στην αυτόματη εκτέλεση των κινήσεων, ενώ μπορεί να ανακληθεί ή να τροποποιηθεί σε νέες δεξιότητες (π.χ. περπάτημα σε πάγο) δημιουργώντας νέους γνωστικούς σχεδιασμούς



Σχέση της Φυσικής Αγωγής με άλλους τομείς ανάπτυξης του παιδιού

Η σχέση της φυσικής αγωγής με το συναισθηματικό τομέα

Συναισθηματική ανάπτυξη είναι (Gallahue, 2002):

- Η ικανότητα των παιδιών να ενεργούν, να αλληλεπιδρούν και να αντιδρούν αποτελεσματικά σε σχέση με τους άλλους ανθρώπους και με τον εαυτό τους
- Ενισχύεται μέσα από τη **θετική ενθάρρυνση** (αυτοενθάρρυνση, ενθάρρυνση των άλλων), την **αυτοαξιολόγηση** (δηλαδή τη ρεαλιστική αξιολόγηση των προσπαθειών), τη χρήση **ηθικών διλημμάτων** (πρόκειται για καταστάσεις πραγματικής ή επίπλαστης συμπεριφοράς που απαιτεί ηθικό συλλογισμό και λήψη ηθικής απόφασης) και τον καθορισμό **ρεαλιστικών στόχων** (οι στόχοι είναι ατομικοί για κάθε παιδί, σχετίζονται με την προηγούμενη απόδοσή του και έχουν ένα προσχεδιασμένο τέλος)



Σχέση της Φυσικής Αγωγής με άλλους τομείς ανάπτυξης του παιδιού

Η φυσική αγωγή συμβάλει (Gallahue, 2002):

- στη βελτίωση της αυτοαντίληψης του παιδιού σχετικά με τον εαυτό του και τις ικανότητές του: αίσθηση του «ανήκειν», αντιλαμβανόμενη ικανότητα, αξία, αυτοεκτίμηση, αποδοχή του εαυτού, αυτοσεβασμός, μοναδικότητα, αρετές
- στη θετική κοινωνικοποίησή του: θετική ηθική συμπεριφορά (δίκαιο παιχνίδι, συνεργασία, εντιμότητα, ειλικρίνεια, ομαδική δουλειά, αυτοέλεγχος)



Τέλος ενότητας

Η Φυσική Αγωγή σήμερα

Βιβλιογραφία

- Βενετσάνου, Φ. (2014). *Γυμνάζοντας παιδιά προσχολικής ηλικίας*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- [Ρήγα, Β. \(2017\). Σύγχρονα Προγράμματα Φυσικής Αγωγής στο Νηπιαγωγείο, στο Τ.Ε.Ε.Α.Π.Η., Πανεπιστήμιο Πατρών, Σύγχρονες Ερευνητικές Τάσεις στην Προσχολική και την Πρώτη Σχολική Ηλικία. Αθήνα: NewTech Pub, σελ. 255-264, ISBN 978-960-578-018-0.](#)
- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Πατρών**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Σημειώματα



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία, Βασιλική Ρήγα. «Ψυχοκινητική και Φυσική Αγωγή στην Προσχολική Ηλικία». Έκδοση: 1.0. Πάτρα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <https://eclass.upatras.gr/courses/PN1508/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.



Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

Πίνακας 1: σελ. 17, Gallahue, 2002: 65

Οποιοδήποτε έργο δεν αναφέρεται, έχει δημιουργηθεί από το διδάσκοντα του μαθήματος ή/και την Τμηματική Ομάδα Εργασίας και παρέχεται με την ίδια άδεια CC BY-NC-SA 4.0

