



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ

Πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών

«Επιστήμες της Εκπαίδευσης και της Αγωγής: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις στην
προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία»

3η Κατεύθυνση: Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση

Θέμα : Η φυσική αγωγή στο νηπιαγωγείο μέσα από τρία επίπεδα ανάλυσης,
θεσμικό, ιδεολογικό και πρακτικό- διαδικαστικό.

**Physical Education in Kindergarten through Three Levels of Analysis:
Institutional, Ideological, and Practical-Procedural.**

Μεταπτυχιακή Εργασία

Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια: Σοφία Καρανικολοπούλου ΑΜ: 211

Τριμελής Εξεταστική επιτροπή:

Ζάραγκας Χαρίλαος

Θάνος Θεόδωρος

Σοφού Ευστρατία

Επιβλέπων Καθηγητής:

Ζάραγκας Χαρίλαος

Ιωάννινα, 2025

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	3
ABSTRACT.....	3
Κεφάλαιο 1ο : Προβληματική της έρευνας	
1.1 Εισαγωγή.....	4
1.2 Σκοπός.....	5
1.3 Ερευνητικά ερωτήματα.....	5
1.5 Εννοιολογικοί ορισμοί.....	5
1.6 Σημασία της έρευνας.....	6
1.7 Παραδοχές της έρευνας.....	7
1.8 Θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας.....	7
Κεφάλαιο 2ο : Βιβλιογραφική ανασκόπηση	
2.1. Θεωρίες σχετικά με την θεματική.....	9
2.2. Ερευνητική αρθρογραφία σχετική με την υπό εξέταση θεματική.....	14
Κεφάλαιο 3ο : Μεθοδολογία της έρευνας	
3.1. Δείγμα και δειγματοληψία της έρευνας.....	17
3.2. Μεθοδολογία της έρευνας.....	19
Κεφάλαιο 4ο : Αποτελέσματα της έρευνας	
4.1. Αποτέλεσμα σχετικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα.....	20
4.2. Αποτέλεσμα σχετικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα.....	25
4.3. Αποτέλεσμα σχετικά με το τρίτο ερευνητικό ερώτημα.....	46
Κεφάλαιο 5ο : Έλεγχος των ερευνητικών ερωτημάτων	
5.1. Έλεγχος πρώτου ερευνητικού ερωτήματος	53
5.2. Έλεγχος δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος	56
5.3. Έλεγχος τρίτου ερευνητικού ερωτήματος	60
Κεφάλαιο 6ο: Συμπεράσματα -Συζήτηση – Προτάσεις	
6.1. Συμπεράσματα – Συζήτηση.....	62
6.2. Διδακτικές οδηγίες / εκπαιδευτικές εφαρμογές.....	63
6.3. Μελλοντικές ερευνητικές προτάσεις.....	63
Βιβλιογραφική αναφορά.....	64

Περίληψη

Η φυσική αγωγή στη προσχολική ηλικία διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο για την κινητική ανάπτυξη του νηπίου και συμβάλει στην γενικότερη σωματική και ψυχική εξέλιξη του. Μέσα από έρευνες φαίνεται ότι οι ανάγκες του παιδιού για σωματική κίνηση σε μία περίοδο κρίσιμης βιολογικής ανάπτυξης (ηλικία 4-6 ετών) είναι πρωταρχικές, με βασικό στόχο την κινητική του ωρίμανση, τη βέλτιστη ανάπτυξη των κινητικών του δεξιοτήτων και τον καλύτερο κινητικό συντονισμό. Η παρούσα εργασία αποτελεί μια βιβλιογραφική ανασκόπηση και σκοπός της είναι γενικά η μελέτη του γνωστικού αντικειμένου της φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο του νεοελληνικού κράτους και ειδικότερα η μελέτη αυτού σε θεσμικό (νόμοι, νομοθεσία), ιδεολογικό (αναλυτικά προγράμματα, βιβλία) και πρακτικό επίπεδο (επιστημονικά άρθρα και διπλωματικές εργασίες που σχετίζονται με τις διαστάσεις της φυσικής αγωγής στο ελληνικό νηπιαγωγείο, όπως παιχνίδια και χοροί. Τα αποτελέσματα έδειξαν την σημαντική συμβολή της φυσικής αγωγής στην ολόπλευρη ανάπτυξη των νηπίων, ωστόσο διαπιστώθηκε από την βιβλιογραφία ότι ενώ οι πτυχές της φυσικής αγωγής έχουν αποτυπωθεί στα αναλυτικά προγράμματα και οι νηπιαγωγοί δείχνουν διάθεση να τις εφαρμόσουν, η πρακτική εφαρμογή τους στα ελληνικά νηπιαγωγεία παραμένει περιορισμένη.

Λέξεις κλειδιά: αναλυτικά προγράμματα νηπιαγωγείου, νόμοι για το νηπιαγωγείο, φυσική αγωγή

ABSTRACT

Physical education during early childhood plays a vital role in the motor development of preschool children and contributes significantly to their overall physical and psychological growth. Research indicates that during the critical biological developmental stage of ages 4 to 6, children's need for physical movement is fundamental, aiming at motor maturity, optimal skill development, and enhanced coordination. This literature review investigates the field of physical education in Greek kindergartens, focusing on three main dimensions: the institutional level (laws and legislation), the ideological level (curricula and educational materials), and the practical level (scientific articles and academic theses related to physical education, including play and dance activities). The findings confirm the important role of physical education in the holistic development of preschoolers. Nevertheless, the literature reveals a gap between the theoretical inclusion of physical education in official curricula and the limited extent of its practical implementation in everyday kindergarten settings.

Key words: Preschool curricula, Laws governing kindergarten, Physical education

Κεφάλαιο 1ο : Προβληματική της έρευνας

1.1 Εισαγωγή:

Στην προσχολική εκπαίδευση, δίνεται έμφαση στην ολόπλευρη ανάπτυξη των νηπίων λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών. Η ανάγκη των παιδιών για κίνηση και δράση είναι θεμελιώδης, με στόχο την κινητική του ωρίμανση, την ανάπτυξη των κινητικών του δεξιοτήτων και τη βελτίωση του κινητικού συντονισμού. Η φυσική δραστηριότητα ενισχύει αρχικά τη σωματική διάπλαση σε μια κρίσιμη περίοδο της βιολογικής του ανάπτυξης, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη διαδικασία κοινωνικοποίησης και στην εκμάθηση του ρόλου του μέσα σε μια ομάδα. Το ελληνικό κράτος αναγνωρίζοντας τη σημασία της κίνησης στη ζωή των νηπίων οδήγησε στη θέσπιση νόμων και στη δημιουργία αναλυτικών προγραμμάτων, στα οποία η κινητική αγωγή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του περιεχομένου τους. Ο ρόλος της φυσικής αγωγής είναι καθοριστικός, καθώς δημιουργεί τις απαραίτητες προϋποθέσεις για τη μετέπειτα ενασχόληση των παιδιών με τη φυσική δραστηριότητα (Κωνσταντίνου, 2007). Ο στόχος της Φυσικής Αγωγής για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν είναι η ανάπτυξη συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, αλλά η συνολική κινητικότητα του σώματος, με πλήρη ενεργοποίηση όλων των μερών του. Αυτή η προσέγγιση συμβάλλει στη σωστή και ολιστική ανάπτυξη του παιδιού. Ο στόχος αυτός επιτυγχάνεται μέσω κινητικών δεξιοτήτων. Οι δραστηριότητες αυτές προετοιμάζουν το παιδί και το εισάγουν σταδιακά σε πιο σύνθετες κινητικές απαιτήσεις, όπως είναι το παιχνίδι (Μαστροθεοδώρου, 2019). Έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που συμμετέχουν ενεργά σε ευκαιρίες φυσικής δραστηριότητας και στη Φυσική Αγωγή παρουσιάζουν θετικές αλλαγές στη γνωστική τους ανάπτυξη, καθώς και στη σκελετική, οστική, ψυχοκοινωνική και καρδιομεταβολική υγεία. Ωστόσο στο νηπιαγωγείο, πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι ο χρόνος που αφιερώνεται στη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) δεν καλύπτει ούτε το μισό της απαιτούμενης διάρκειας για την ηλικία, η οποία είναι 120 λεπτά ημερησίως. Αυτά τα 120 λεπτά περιλαμβάνουν 60 λεπτά δομημένης ΦΔ και 60 λεπτά ελεύθερου παιχνιδιού. Επιπλέον, δεν διατηρούνται τα επίπεδα έντασης που προτείνονται. Συγκεκριμένα, περίπου το 54% των παιδιών προσχολικής ηλικίας που συμμετείχαν σε σχετικές μελέτες δεν πληρούσαν τις συστάσεις για 120 λεπτά μέτριας έως έντονης ΦΔ (Μπαμπαλή, 2020). Οι ερευνητές τονίζουν ότι υπάρχει ένα χάσμα μεταξύ της παγκόσμιας θεωρίας σχετικά με τη φυσική δραστηριότητας και της εφαρμογής της στα Ελληνικά νηπιαγωγεία. Παρά τις συστάσεις που αφορούν τη ΦΔ, τα νήπια φαίνεται ότι περνούν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους στο σχολείο συμμετέχοντας σε καθιστικές δραστηριότητες, καθώς και ο εσωτερικός και εξωτερικός χώρος των νηπιαγωγείων φαίνεται ότι δεν ενδείκνυται για την σωστή ανάπτυξη της Φυσικής αγωγής (Μπαμπαλή, 2020).

1.2 Σκοπός:

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι γενικά η μελέτη του γνωστικού αντικειμένου της φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο του νεοελληνικού κράτους και ειδικότερα η μελέτη αυτού σε θεσμικό (νόμοι, νομοθεσία), ιδεολογικό (αναλυτικά προγράμματα, βιβλία για την φυσική αγωγή) και πρακτικό επίπεδο (επιστημονικά άρθρα και διπλωματικές εργασίες που σχετίζονται με τις διαστάσεις της φυσικής αγωγής στο ελληνικό νηπιαγωγείο, όπως παιχνίδια, χοροί και αθλητικές δραστηριότητες.

1.3 Ερευνητικά ερωτήματα

1. Ποια είναι η εξέλιξη του θεσμικού πλαισίου που αφορά τη φυσική αγωγή στο ελληνικό νηπιαγωγείο;
2. Πως παρουσιάζεται η φυσική αγωγή μέσα από τον ιδεολογικό της ρόλο;
3. Πως αποτυπώνονται σε πρακτικό επίπεδο οι διαστάσεις της φυσικής αγωγής στο ελληνικό νηπιαγωγείο;

1.4 Εννοιολογικοί ορισμοί

- Φυσική αγωγή:

Η φυσική αγωγή είναι ένας κλάδος που μελετά συστηματικά την ανθρώπινη κίνηση, η οποία αντικατοπτρίζεται στον αθλητισμό, τη γυμναστική, τα παιχνίδια, το χορό και όλες τις αθλητικές δραστηριότητες στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου (Εμμανουήλ, 2017).

- Παιχνίδι:

Το παιχνίδι είναι μια σημαντική λειτουργία της ανθρώπινης ανάπτυξης. Μέσω του παιχνιδιού, ένα θέμα μπορεί να απλοποιηθεί και να παρουσιαστεί παγκοσμίως, επιτρέποντας παράλληλα στα παιδιά να αποκτήσουν δεξιότητες, όπως κοινωνικές, νοητικές , συναισθηματικές και αθλητικές (Μεχμέτι & Σταυρίδη, 2018).

- Αναλυτικά προγράμματα νηπιαγωγείου

Σχεδιασμός του τι μαθαίνουν οι μαθητές, πώς μαθαίνουν και πώς επιδεικνύουν την μάθηση. Αναφέρεται δηλαδή στο περιεχόμενο και τους λόγους της εκπαιδευτικής συμπεριφοράς (Κωνσταντίνου, 2007).

- Παιγνιώδη μάθηση:

« Η παιγνιώδης μάθηση αναφέρεται στη διαδικασία της μάθησης (γνώσεων, δεξιοτήτων, στάσεων – συμπεριφορών) μέσα από το παιχνίδι και το παίξιμο, καθώς επίσης και το πνεύμα που περικλείει αυτή την διαδικασία» (Kieff&Casbergue, 2017, σσ 9)

- Αθλητισμός:

Η λέξη αθλητισμός προέρχεται από τη λέξη «άθλος», η οποία αναφέρεται στη σωματική, ψυχική και πνευματική προσπάθεια που αφιερώνεται για υπεροχή σε ένα αγώνισμα που διέπεται από όρια και κανόνες (Ζάραγκας & Λίτος, 2020).

- Χορός:

Ο χορός χρησιμοποιείται για την ένωση του μυαλού και του σώματος, εξισορροπώντας τον εσωτερικό και εξωτερικό κόσμο του παιδιού, έτσι δημιουργείται μια ολιστική αντίληψη για την εκπαίδευση (Λόλα & Τζέτζης, 2015).

- Κινητική ανάπτυξη:

Κινητική ανάπτυξη είναι μια πτυχή της κινητικής συμπεριφοράς που μελετάει τις αλλαγές που συνδέονται με την ηλικία και παρατηρούνται κατά τη διάρκεια της ανθρώπινης ζωής, καθώς και τους παράγοντες και τις διαδικασίες που επηρεάζουν αυτές τις αλλαγές (Ζάραγκας, 2019).

- Κινητική δεξιότητα

Κινητική δεξιότητα αποτελεί η κάθε μορφή κινητικής δραστηριότητας που απαιτεί συντονισμό και έλεγχο μεγάλων και μικρών μυϊκών ομάδων, καθώς και συντονισμό στις αδρές και λεπτές κινήσεις (Ραχανιώτη κ.α., 2014).

- Φυσική δραστηριότητα

«Κάθε «κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μυς του ανθρώπου και έχει σαν αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας» ορίζεται από τους Dishman, Washburn & Heath (2004), ως Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ)» (Καμαργάκη, 2019, σσ 15).

1.5 Σημασία της έρευνας

Η φυσική αγωγή και γενικότερα η φυσική δραστηριότητα είναι ένα από τα αντικείμενα εκμάθησης της προσχολικής αγωγής, όπου κατοχυρώνεται η ένταξη της στα νηπιαγωγεία από την νομοθεσία του κράτους και συμπεριλαμβάνεται στα αναλυτικά προγράμματα της προσχολικής εκπαίδευσης. Μέσα από έρευνες φαίνεται ότι οι ανάγκες του παιδιού για σωματική κίνηση σε μία περίοδο κρίσιμης βιολογικής ανάπτυξης (ηλικία 4-6) είναι πρωταρχικές, με βασικό στόχο την κινητική του ωρίμανση, τη βέλτιστη ανάπτυξη των κινητικών του δεξιοτήτων και τον καλύτερο κινητικό συντονισμό. Τέλος η σωματική δραστηριότητα ενισχύει και βελτιώνει σημαντικά την κοινωνικοποίηση και την εκμάθηση των ορίων και του ρόλου που αντιστοιχεί σε κάθε παιδί μέσα σε μια ομάδα. Επιπλέον ιδιαίτερα χρήσιμη θα είναι η πληροφορία που θα δοθεί μέσα από την έρευνα αυτή καθώς θα μελετηθεί το αντικείμενο της φυσικής αγωγής και σε θεσμικό και σε ιδεολογικό και σε πρακτικό επίπεδο και θα γίνει συγκρίσει μεταξύ και των τριών επιπέδων.

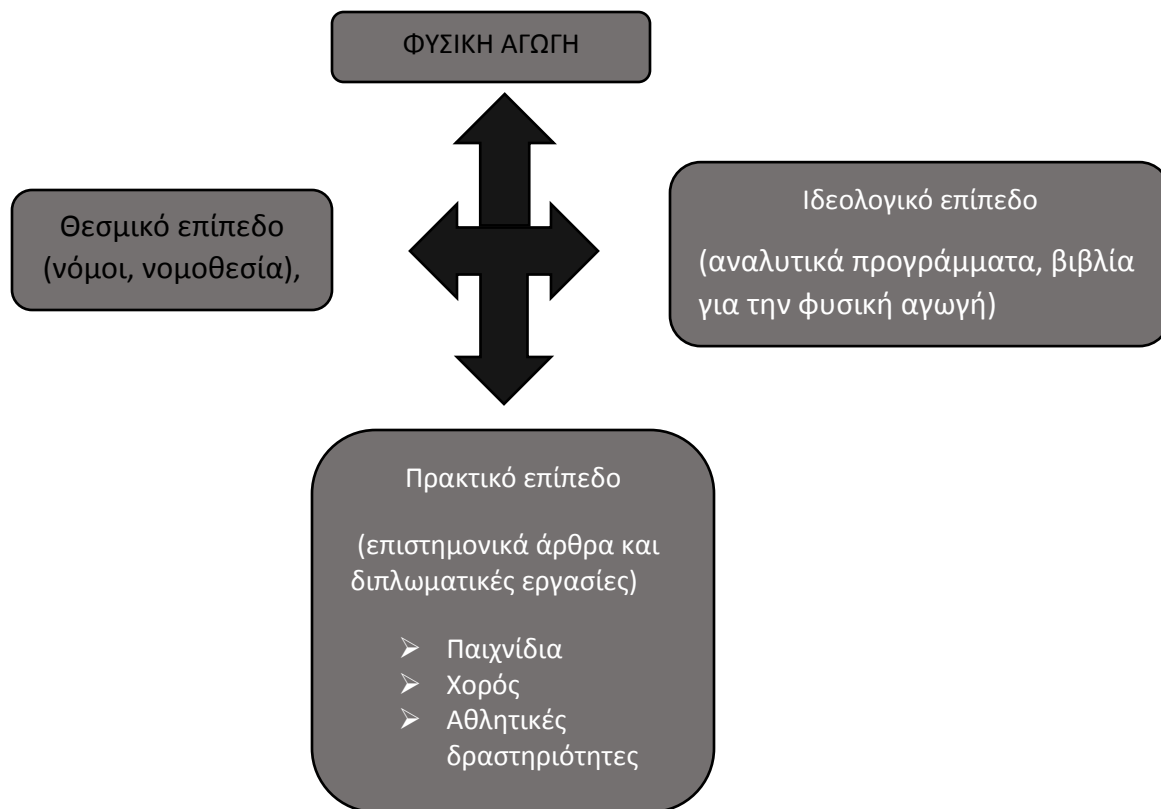
1.6 Παραδοχές της έρευνας

- Για το θεσμικό επίπεδο μελετήθηκαν 16 νόμοι
- Για το πρακτικό επίπεδο μελετήθηκαν 108 άρθρα και διπλωματικές εργασίες επομένως δεν καλύπτεται ολόκληρη η αρθρογραφία σχετικά με την φυσική αγωγή στο νηπιαγωγείο
- Η ανάλυση και σύγκριση των τριών επιπέδων που μελετάει η εργασία έγινε μόνο σε θεωρητικό πλαίσιο, όχι και σε πρακτικό

Η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία αποτελεί μία χρήσιμη βάση δεδομένων σχετικά με τη φυσική αγωγή στη προσχολική εκπαίδευση, ώστε να βασιστεί κάποιος άλλος ερευνητής και να την πάει ένα βήμα παραπέρα. Προσεγγίζει το αντικείμενο αυτό σε τρία επίπεδα ταυτόχρονα, εξετάζει το θεσμικό πλαίσιο στο οποίο βασίζεται η ένταξη της φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο, το ιδεολογικό, καθώς μελετάει το τρόπο με τον οποίο προτείνουν τα αναλυτικά προγράμματα την εκμάθηση της φυσικής αγωγής από τους εκπαιδευτικούς και το πρακτικό αφού παρουσιάζει ένα μέρος της βιβλιογραφίας σχετικά με τη φυσική αγωγή, την κινητική ανάπτυξη, το παιχνίδι. Ωστόσο υπάρχουν κάποιες παρόμοιες έρευνες και το πλήθος των δεδομένων δεν καλύπτει με πλήρη εγκυρότητα το θέμα.

1.7 Θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας

Η φυσική αγωγή στη προσχολική ηλικία διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο για την κινητική ανάπτυξη του νηπίου και συμβάλει στην γενικότερη σωματική και ψυχική εξέλιξη του στη μετέπειτα πορεία του. Η παρούσα εργασία έχει στόχο να μελετηθεί το γνωστικό αντικείμενο της φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο του νεοελληνικού κράτους και ειδικότερα η μελέτη αυτού σε θεσμικό και πρακτικό επίπεδο.



Κεφάλαιο 2ο : Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Θεωρίες σχετικά με την θεματική

2.1.Θεωρία Κινητικής μάθησης

Η κινητική μάθηση αναφέρεται στην εκμάθηση ασκήσεων (κινήσεων) που έχουν σχεδιαστεί για την ανάπτυξη δεξιοτήτων προκειμένου να εκτελούνται οι απαραίτητες και κατάλληλες κινήσεις για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Τα επίπεδα κινητικής μάθησης είναι δυνατόν να υπολογιστούν μόνο με την παρατήρηση της κινητικής απόδοσης (Ζάραγκας, 2012).

Πρόκειται για τη μελέτη της διαδικασίας απόκτησης κινητικών δεξιοτήτων και των παραγόντων που ενδυναμώνουν ή αναστέλλουν την ικανότητα πραγματοποίησης κινητικών δεξιοτήτων. Αποτελεί άμεσο αποτέλεσμα πρακτικής εξάσκησης και όχι λόγω ωρίμανσης ή αλλαγής του οργανισμού. Επίσης δεν παρατηρείται άμεσα (Ζάραγκας, 2012)

Η κινητική μάθηση είναι αποτέλεσμα εξάσκησης και εμπειρίας. Η διαδικασία της μάθησης δεν μπορεί να παρατηρηθεί άμεσα, αλλά συνάγεται μέσω επαναλαμβανόμενων παρατηρήσεων της απόδοσης. Η κινητική μάθηση μελετά την απόκτηση νέων δεξιοτήτων, την βελτίωση μαθημένων κινήσεων, την διατήρηση μαθημένων κινήσεων και την επαναφορά δεξιοτήτων έπειτα από κάποιο τραυματισμό(Λόλα & Τζέτζης, 2015).

Το πρώτο χαρακτηριστικό της κινητικής μάθησης απαιτεί μία διαδικασία με σκοπό να δημιουργηθεί μια αλλαγή στην ικανότητα επιδέξιας εκτέλεσης μιας κίνησης. Η διαδικασία αυτή αποτελεί μια σειρά γεγονότων που έχουν ως αποτέλεσμα την αλλαγή της κατάστασης ή του τελικού προϊόντος. Το δεύτερο χαρακτηριστικό είναι ότι η κινητική μάθηση πρέπει να πραγματοποιηθεί ως άμεσο αποτέλεσμα της πρακτικής εξάσκησης. Δεν οφείλεται στη ωρίμανση ή σε κάποια φυσιολογική αλλαγή, επομένως οι αλλαγές που γίνονται λόγω της ωρίμανσής αποτελούν αλλαγές στην κινητική ανάπτυξη. Τέλος το τρίτο χαρακτηριστικό της κινητικής μάθησης είναι ότι δεν είναι δυνατόν να παρατηρηθεί άμεσα. Μπορεί όμως να φανεί μετά από καιρό σε αλλαγές της απόδοσης. Η κινητική μάθηση δημιουργεί θετικά αποτελέσματα τα οποία δεν μεταβάλλονται στη ικανότητα για επιδέξια κινητική συμπεριφορά. Επομένως όλες οι αλλαγές που οφείλονται στη κινητική μάθηση δεν είναι προσωρινές, δεν ξεχνιούνται με το πέρασμα του χρόνου (Beach, Reid&Collier, 2018).

Χαρακτηριστικά της κινητικής μάθησης:

Είναι μια εσωτερική διαδικασία που καθορίζει την ικανότητα εκτέλεσης
Βελτιώνεται με την εξάσκηση
Βασίζεται στη σταθερότητα της κινητικής απόδοσης έναντι πολλών προσπαθειών
Η σταθερότητα μπορεί να αφορά και την ικανότητα προσαρμογής σε διαφορετικές συνθήκες
Η βελτίωση διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα

Πίνακας 1. (Λόλα & Τζέτζης, 2015)

2.1.1. Θεωρία επεξεργασίας της πληροφορίας

Η προσέγγιση της επεξεργασίας των πληροφοριών είναι η πιο γνωστή προσέγγιση και στηρίζεται στην αρχή ότι οι πληροφορίες περνούν από μια διαδικασία επεξεργασίας. Οι υποστηρικτές της άποψης αυτής πιστεύουν ότι ο τρόπος που ο άνθρωπος μεθοδεύει πληροφορίες μοιάζει πολύ με τις λειτουργίες ενός υπολογιστή, δηλαδή, όλες οι πληροφορίες παρουσιάζονται και εκλαμβάνονται από τον άνθρωπο ως ερεθίσματα από τα αισθητήρια όργανά του. Τα διάφορα στάδια της μεθόδευσης των πληροφοριών μέσα στο σύστημα δημιουργούν μια σειρά λειτουργιών οι οποίες τελικά οδηγούν στο κινητικό αποτέλεσμα. Τα στάδια αυτά αφορούν:

- Την αναγνώριση του ερεθίσματος.
- Την επιλογή της απάντησης.
- Τον προγραμματισμό της απάντησης.

Θεωρείται ότι όλες οι πληροφορίες από το περιβάλλον ή από το σώμα μας εισέρχονται στο σύστημα και επεξεργάζονται από το ένα στάδιο στο άλλο. Στο πρώτο στάδιο γίνεται η αναγνώριση των ερεθισμάτων όπου εκεί πραγματοποιείται μια προσπάθεια αναγνώρισης και διαχωρισμού των πληροφοριών που εισέρχονται στο σύστημα συνειδητά ή υποσυνείδητα, διαμέσου των αισθητηρίων οργάνων ή της κιναισθησης. Στο στάδιο επιλογής της απάντησης θα αποφασιστεί ποια κίνηση θα επιλεγεί να εκτελεστεί με βάση τη φύση του περιβαλλοντικού ερεθίσματος. Εδώ γίνεται επιλογή λύσης ως ιδανική για την περίπτωση από τις λύσεις που υπάρχουν αποθηκευμένες μέσα στη μνήμη. Τέλος το στάδιο του προγραμματισμού της απάντησης ξεκινά τη λειτουργία του αμέσως μετά τη λήψη της απόφασης για το ποια κίνηση θα εκτελεστεί. Το στάδιο προγραμματισμού της απάντησης έχει ως υποχρέωση να οργανώσει το μυοσκελετικό σύστημα για την επιθυμητή κίνηση (Λόλα & Τζέτζης, 2015).

Ένα γενικευμένο κινητικό πρόγραμμα (GMP) είναι μια αναπαράσταση ενός κινητικού προτύπου που τροποποιείται για να δημιουργεί ένα αποτέλεσμα κίνησης. Ένα GMP γίνεται κατανοητό ως ένα σύνολο με οδηγίες, οι οποίες αποθηκεύονται στον εγκέφαλο. Με την πραγματοποίηση μιας συγκεκριμένης δεξιότητας επαναφέρουμε στη μνήμη το σύνολο των οδηγιών και έτσι στέλνουμε μήνυμα στους κατάλληλους μυς. Η πολυπλοκότητα της δραστηριότητας καθορίζει τον χρόνο που θα χρειαστεί για την οργάνωση ενός κινητικού προγράμματος. Οι πιο περίπλοκες δραστηριότητες χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να οργανωθούν σε σύγκριση με τις λιγότερο περίπλοκες δραστηριότητες (Λόλα & Τζέτζης, 2015). Για να γίνει ταξινόμηση σε ένα συγκεκριμένο GMP κάποια ενέργεια απαιτείται να έχει **αμετάβλητα χαρακτηριστικά**, δηλαδή μένουν αναλλοίωτα από τις δοκιμές. Όπως:

1. Η ακολουθία των ενεργειών
2. Ο σχετικός χρόνος
3. Η σχετική δύναμη

Τρόποι ελέγχου

Πριν από την πραγματοποίηση μιας κίνησης, τα άτομα πρέπει να επαναφέρουν στη μνήμη το σωστό GMP και να διαλέξουν τις κατάλληλες για την συγκεκριμένη περίπτωση παραμέτρους. Αυτό γίνεται σε υποσυνείδητο επίπεδο. Επιπλέον υπάρχουν αρκετές επιλογές για την προσαρμογή ενός προγράμματος κίνησης, και έτσι υπάρχουν πολλοί τρόποι ελέγχου για την δημιουργία δεξιοτήτων (Beach, Reid&Collier, 2018).

Υπάρχουν δύο συστήματα ελέγχου:

1. Έλεγχος κλειστού βρόχου:

Χρησιμοποιείται για επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες σχετικά μακράς διάρκειας όπου τα άτομα έχουν την δυνατότητα να κάνουν διορθώσεις με την βοήθεια της ανατροφοδότησης που δέχονται κατά τη κίνηση. Στον έλεγχο κλειστού βρόχου οι πληροφορίες που χρησιμοποιούνται για να πραγματοποιηθούν οι επιθυμητές διορθώσεις περνάνε τα στάδια επεξεργασίας της πληροφορίας. Πρώτα πραγματοποιείται επεξεργασία των πληροφοριών και εφαρμόζεται ένα κινητικό πρόγραμμα. Τέλος γίνεται σύγκριση μεταξύ των αισθητηριακών πληροφοριών που σχετίζονται με την κίνηση και της επιθυμητής κίνησης και μπορούν να γίνουν διορθώσεις στο κινητικό πρότυπο, αν αυτό είναι απαραίτητο.

2. Έλεγχος ανοιχτού βρόχου:

Ο έλεγχος ανοιχτού βρόχου πραγματοποιείται σε κινήσεις που είναι πιο γρήγορες και διακριτές. Θα πρέπει δηλαδή να έχει σχεδιαστεί από πριν η κίνηση επιλέγοντας ένα γενικευμένο κινητικό πρόγραμμα και έπειτα να εκτελεστεί η επιθυμητή ενέργεια (Beach, Reid&Collier, 2018).

2.1.2. Θεωρία της οικολογικής προσέγγισης της κινητικής μάθησης

Μια οικολογική προσέγγιση της αντίληψης έρχεται σε αντίθεση με τη θεωρία των κινητικών προγραμμάτων. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, η αντίληψη και η κίνηση συμβαίνουν ταυτόχρονα. Αυτή η προσέγγιση υποστηρίζει ότι η αντίληψη δεν απαιτεί γνωστική μεσολάβηση και επεξεργασία για να δώσει νόημα σε ένα πληροφοριακό αντικείμενο ή περιβαλλοντικό γεγονός και να το περάσει στο στάδιο της επεξεργασίας, όπως υποστηρίζεται από τη θεωρία των κινητικών προγραμμάτων. Επομένως, σύμφωνα με τη θεωρία των κινητικών προγραμμάτων αν το άτομο που βλέπει για πρώτη φορά ένα φλιτζάνι καφέ το ανακαλεί από τη μνήμη του για να αντιληφθεί τι είναι. Στο δεύτερο βήμα θα αποφασίσει αν θα το πιει ή όχι. Στο τρίτο βήμα, θα στείλει μια εντολή από τον εγκέφαλο στο μέρος του σώματος για να το συλλάβει και στο τέταρτο βήμα, θα λάβει ανατροφοδότηση από το μέρος του σώματος που το έχει συλλάβει. Οι υποστηρικτές της οικολογικής θεωρίας πιστεύουν ότι οι οργανισμοί δεν λειτουργούν σύμφωνα με τα παραπάνω βήματα και δεν χρειάζονται εικόνες από τη μνήμη, αλλά πιστεύουν ότι η αντίληψη και η κίνηση συμβαίνουν ταυτόχρονα. Δεν

μπορεί κάποιος άνθρωπος να κινηθεί αν δεν αντιληφθεί και δεν αντιλαμβάνεται αν δεν κινηθεί. Ο συνδυασμός περιβάλλοντος, δεξιοτήτων και ασκούμενου παράγει την καλύτερη απόδοση, για παράδειγμα η αναλογία του σώματος προς το περιβάλλον καθορίζει τον τρόπο εκτέλεσης της κίνησης, για παράδειγμα οι ενήλικες και τα παιδιά κρατούν τις ρακέτες του τένις διαφορετικά λόγω των διαφορετικών αναλογιών των χεριών. Όταν όμως το παιδί μεγαλώσει, θα αλλάξει αυτόματα τη λαβή λόγω της προσαρμογής του σώματος προς τη ρακέτα και όχι βάσει των αποθηκευμένων εικόνων (Λόλα & Τζέτζης, 2015).

2.1.3. Θεωρία των δυναμικών συστημάτων

Στην αρχές της δεκαετίας του 1980 εμφανίστηκε για πρώτη φορά η θεωρία των δυναμικών συστημάτων. Η βασική αρχή της θεωρίας αυτής είναι ότι η κίνηση δεν παράγεται μόνο από το κεντρικό νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ.) αλλά από τη συνεργασία όλων των λειτουργικών συστημάτων του σώματος καθώς και του περιβάλλοντος (Λόλα & Τζέτζης, 2015). Η προσέγγιση των δυναμικών συστημάτων χαρακτηρίζει την κίνηση ως μια διαδικασία αυτοοργάνωσης. Η αυτοοργάνωση αποτελεί την ικανότητα ενός συστήματος να κάνει αλλαγές στην κατάστασή του ή να αποκτά καινούριες δομές και πρότυπα. Η κίνηση και ο συντονισμός ορίζεται ως μια δύσκολη και εξελισσόμενη διαδικασία. Το σύστημα αναζητά συνέχεια ελκυστικές ή σταθερές καταστάσεις (Beach, Reid&Collier, 2018).

2.2 Θεωρία Φυσικής αγωγής

Τα ανώτερα στάδια γενίκευσης της γνώσης, που προέρχονται από την επιστημονική μελέτη των φαινομένων της σωματικής άσκησης, συστηματοποιούνται και χωρίζονται σε γενικούς και ειδικούς νόμους και κανόνες εφαρμογής. Η θεωρία της φυσικής αγωγής ανήκει στο πεδίο της επιστήμης της εκπαίδευσης. Αποτελεί ένα τμήμα της γενικής εκπαίδευσης των παιδιών, που υλοποιείται μέσω σχολικών μαθημάτων και περιλαμβάνει τα μέσα και τις μεθόδους που επηρεάζουν τη φυσική και κινητική τους ανάπτυξη (Ζάραγκας, 2020).

2.3 Θεωρία γνωστικής ανάπτυξης

Κατά την διάρκεια της γνωστικής ανάπτυξης ο Piaget υποστηρίζει ότι τα παιδιά αποκτούν την ικανότητα να σκέφτονται, να κατανοούν το περιβάλλον γύρω τους και να αντιλαμβάνονται πως λειτουργεί ο νους τους αλλά και πως λειτουργεί ο νους των άλλων ανθρώπων. Ο Piaget πρότεινε ότι η γνωστική ανάπτυξη συμβαίνει σε τέσσερα διακριτά στάδια: το αισθησιοκινητικό στάδιο, το προεγνοιολογικό στάδιο, το στάδιο συγκεκριμένων συλλογισμών και το στάδιο των τυπικών συλλογισμών ή αλλιώς στάδιο της τυπικής λογικής σκέψης. Το αισθησιοκινητικό στάδιο αρχίζει από την γέννηση μέχρι την ηλικία των δύο ετών. Στο στάδιο αυτό τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον κόσμο γύρω τους μέσω των αισθήσεων και είναι ιδιαίτερα εγωκεντρικά. Στην ηλικία αυτή τα παιδιά για να εξερευνήσουν το περιβάλλον γύρω τους χρησιμοποιούν τα μάτια, το στόμα, τα χέρια και έχουν έμφυτη την τάση να αλληλοεπιδρούν με το περιβάλλον. Στο προεγνοιολογικό στάδιο (2-7 ετών) το παιδί δεν έχει αναπτύξει την ικανότητα της λογικής

σκέψης, αποκτά όμως κινητικές δεξιότητες, ο εγωκεντρισμός είναι έντονος και τα παιδιά αρχίζουν να αντιλαμβάνονται καλύτερα τον κόσμο που τα περιβάλλει. Επίσης το στάδιο συγκεκριμένων συλλογισμών ξεκινάει από την ηλικία των 7 έως 11 χρονών. Τα παιδιά αρχίζουν να σκέφτονται λογικά και να αντιλαμβάνονται την ποσότητα των αντικειμένων και ότι αυτή δεν αλλάζει αν διαφοροποιηθεί η σειρά των αντικειμένων. Τέλος στο στάδιο της τυπικής λογικής σκέψης τα παιδιά διαμορφώνουν τις σκέψεις τους και χρησιμοποιούν διαφορετικούς τρόπους για να λύσουν τα προβλήματα που προκύπτουν. « Η ικανότητα νοητικής δημιουργίας, εξέτασης, αιτιολόγησης, συναγωγής συμπερασμάτων ή νοητικής επεξεργασίας αφηρημένων αντικειμένων είναι το ορόσημο του σταδίου των τυπικών συλλογισμών» (Schacter, Gilbert, Nock, Wegner, 2018, σσ 532).

2.4. Στάδια κινητικής μάθησης

Σύμφωνα με τους Fitts & Posner, τα στάδια της κινητικής μάθησης είναι τρία το:

- Γνωστικό στάδιο:

Στόχος του ατόμου είναι να καταλάβει τα κύρια συστατικά του κινητικού προτύπου των κινητικών δεξιοτήτων. Ονομάζεται γνωστικό στάδιο επειδή απαιτείται από τα άτομα σημαντική νοητική δραστηριότητα για να κατανοήσουν το κινητικό πρότυπο και να συντονίσουν με τον σωστό τρόπο τα μέλη τους. Στην αρχή τα παιδιά συνηθίζουν να λεκτικοποιούν τις κινήσεις τους (πχ. Ένας χορευτής ίσως μετράει τα βήματα του). Στο γνωστικό στάδιο τα παιδιά αποκτούν πολύ σημαντικά εφόδια στη μάθηση, ξεκινάνε με ελάχιστες γνώσεις της κινητικής δεξιότητας και σε σύντομο χρονικό διάστημα αντιλαμβάνονται την σημαντική πρόοδο στην απόδοσή τους μαθαίνοντας τα κύρια μέρη της δραστηριότητας.

- Συσχετιστικό στάδιο:

Στο στάδιο αυτό το παιδί μαθαίνει να βελτιώνει την κίνηση. Οι βελτιώσεις στην απόδοση γίνονται σταδιακά. Πραγματοποιούν την κίνηση με συνέπεια και μπορούν να μείνουν προσηλωμένοι στην εύρεση και διόρθωση των σφαλμάτων.

- Αυτόνομο στάδιο:

Στο τρίτο και τελευταίο στάδιο, τα παιδιά έχουν κατακτήσει μεγάλο επίπεδο εκτέλεσης των δεξιοτήτων μετά από πολλά χρόνια εξάσκησης. Τα άτομα φτάνουν στο σημείο να πραγματοποιούν τις κινήσεις τους σχεδόν αυτόνομα και να κάνουν πολύ λίγα λάθη. Επίσης οι κινήσεις τους εκτελούνται με συνέπεια και σιγουριά (Beach, Reid, & Collier, 2018).

2.5. Ερευνητική αθρογραφία σχετική με την υπό εξέταση θεματική

Η Φυσική αγωγή συμπεριλαμβάνεται στα μαθήματα του νηπιαγωγείου και υπάρχει ένα οργανωμένο εκπαιδευτικό πλαίσιο γύρω από αυτήν. Από τα πρώτα χρόνια που θεσμοθετήθηκε επίσημο αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής αγωγής στην Ελλάδα παρατηρείται ότι φροντίζει για τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών με κατάλληλες ασκήσεις και δίνει ιδιαίτερη σημασία στο ευχάριστο περιβάλλον, με κύριο σκοπό την χαρά και το παιχνίδι των παιδιών. Είναι φανερό ότι η σωματική ανάπτυξη μαζί με την πνευματική ήταν στις κύριες επιδιώξεις τους (Μπέση & Σαϊτή, 2012).

Η φυσική αγωγή προωθεί την φυσική δραστηριότητα στα πλαίσια του νηπιαγωγείου και το περιεχόμενο της στο Ελληνικό κράτος καθορίζεται από το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (ΔΕΠΠΣ). Το ΔΕΠΠΣ θεσμοθετήθηκε το 2003 (ΦΕΚ 303 & 304/13-3-2003) προσφέροντας ένα αναλυτικό οδηγό σχετικά με τους στόχους και το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων της φυσικής αγωγής (Καμαργάκη, 2019).

Με βάση το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (ΑΠΣ) για το νηπιαγωγείο δίνεται προσοχή στην Φυσική αγωγή, καθώς φαίνεται να διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην ολόπλευρη ανάπτυξη και την σωστή εκπαίδευση του παιδιού. Τα παιδιά με την ένταξη της φυσικής αγωγής στα νηπιαγωγεία έχουν την ευκαιρία να είναι περισσότερο κινητικά δραστήρια και επομένως και πιο υγιή. Η Φυσική αγωγή έχει καθοριστική σημασία ,διότι καλλιεργεί τις απαραίτητες προϋποθέσεις για την μετέπειτα ενασχόληση του παιδιού με τη φυσική δραστηριότητα (Καμαργάκη, 2019).

Η Φυσική αγωγή στο πλαίσιο του προγράμματος σπουδών επιθυμεί την φυσική ανάπτυξη των παιδιών ,εξασφαλίζοντας πρώτα από όλα την κινητική τους επάρκεια, με τη κινητική τους συμμετοχή στο μάθημα και βοηθώντας όσο περισσότερο γίνεται, στην απόκτηση γνώσεων πάνω στη φυσική δραστηριότητα/άσκηση, στη φυσική κατάσταση και προληπτική φροντίδα της υγείας (Ντάνης, 2014).

Τα προγράμματα Φυσικής αγωγής που εφαρμόζονται στα νηπιαγωγεία οφείλουν να προωθούν την κινητική, αντιληπτική, κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των νηπίων, προκειμένου να βοηθήσουν τα παιδιά να κατακτήσουν τις κατάλληλες δεξιότητες, οι οποίες θα αποτελέσουν χρήσιμο εργαλείο στη μετέπειτα ζωής τους (Κωνσταντίνου, 2007).

Επίσης η Φυσική Αγωγή θα πρέπει να αποτελεί βασικό κομμάτι των αναλυτικών προγραμμάτων, καθώς επιδρά θετικά και στην μάθηση των υπολοίπων γνωστικών αντικειμένων, όπως των μαθηματικών, της γλώσσας, των φυσικών επιστημών, τόσο στην πρωτοβάθμια όσο και στην προσχολική εκπαίδευση. Τα παιδιά που διδάσκονταν ακαδημαϊκές δεξιότητες μέσα από τη κίνηση, αντιλαμβάνονται σε μεγαλύτερο βαθμό από τα παιδιά που διδάσκονταν τις ίδιες έννοιες μέσα στην αίθουσα. Έρευνες φανερώνουν ότι η μνήμη δυναμώνει όταν συνδυάζεται το σώμα και το μυαλό (Καμαργάκη, 2019).

Η προσχολική ηλικία αποτελεί την ιδανική περίοδο, ώστε το παιδί να αποκτήσει καλύτερα και πιο εύκολα βασικές κινητικές δεξιότητες. Πέρα από το γεγονός ότι η Φυσική αγωγή επιδρά θετικά στις γνωστικές διαδικασίες, είναι το ίδιο σημαντική η συμβολή της άσκησης στην σωματική ανάπτυξη του παιδιού και στην εξασφάλιση της μελλοντικής του υγείας. (Καμαργάκη, 2019).

Βασικός στόχος της Φυσικής αγωγής στο ελληνικό νηπιαγωγείο είναι να εντάξει τα παιδιά σε ελκυστικές προς αυτά δραστηριότητες, που βασίζονται πλήρως στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους. Πιο συγκεκριμένα, επιδιώκει μέσα από τις δραστηριότητες τη καλλιέργεια των Θεμελιωδών Κινητικών Δεξιοτήτων, τη καλλιέργεια κινητικών εννοιών (αντίληψη του χώρου, του σώματος, της προσπάθειας ή ποιότητας στην κίνηση και αντίληψη σχέσεων και την εφαρμογή βασικών κινητικών δεξιοτήτων) και κινητικών εννοιών στη γυμναστική, το χορό και τα παιχνίδια (Καμαργάκη, 2019).

Επομένως μέσα από την εμπλοκή των νηπίων με την φυσική αναπτύσσουν τις βασικές κινητικές τους δεξιότητες. Η διαδικασία μάθησης των κύριων κινητικών δεξιοτήτων έχουν μεγάλη σημασία διότι:

- α) θέτει τις βάσεις για την απόκτηση αθλητικών δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια της εφηβείας και της ενήλικης ζωής
- β) μέσα από την ενεργή φυσική συμμετοχή τα παιδιά απολαμβάνουν τη μάθηση και
- γ) όταν οι κινητικές δεξιότητες μαθευτούν, διατηρούνται για όλη τους την ζωή (Τρεύλας&Τσιγγίλης, 2008).

Από την άλλη μεριά στη περίπτωση που τα παιδιά δεν καταφέρουν να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας, έρχονται συχνά αντιμέτωπα με την αποτυχία κατά τη μετέπειτα συμμετοχή τους σε κινητικές δραστηριότητες, παιχνίδια ή αθλήματα. Για το λόγο αυτό οι ευκαιρίες για την εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων θα πρέπει να είναι αρκετές στο νηπιαγωγείο (Τρεύλας&Τσιγγίλης, 2008).

Σκοπός της φυσικής αγωγής στα νήπια δεν είναι η καλλιέργεια μεμονωμένων μυϊκών ομάδων, αλλά η ολόπλευρη κινητικότητα του σώματος με την ολική ενεργοποίηση του, που καταλήγει στην σωστή και ολόπλευρη ανάπτυξη του νηπίου. Ο στόχος αυτός γίνεται μέσα από τις κινητικές δεξιότητες. Οι κινητικές αυτές δραστηριότητες θα συμβάλουν στην προετοιμασία του παιδιού και θα το οδηγήσουν σιγά σιγά σε μια πιο περίπλοκη κινητική απαίτηση, όπως είναι το παιχνίδι (Μαστροθεοδώρου, 2019).

Σε παιδιά προσχολικής ηλικίας οι παιγνιώδεις δραστηριότητες δίνουν ευκαιρίες για καθημερινή εξάσκηση και ενθάρρυνση για συμμετοχή. Η ενασχόληση των νηπίων σε παιγνιώδεις δραστηριότητες τα προτρέπει να κινηθούν στο χώρο με διάφορους τρόπους, όπως για παράδειγμα να περπατήσουν, να τρέξουν και να αναπηδήσουν σε διαφορετικά επίπεδα και διαφορετικές κατευθύνσεις, καθώς και να χειριστούν αντικείμενα. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά ενισχύουν σημαντικά τις κινητικές τους δεξιότητες, γίνονται πιο ικανά με καλύτερο συντονισμό και διαχείριση κινήσεων (Τρεύλας&Τσιγγίλης, 2008).

Το παιχνίδι για τα παιδιά είναι μία από τις αγαπημένες τους δραστηριότητες, μέσα από το οποίο εκφράζονται δημιουργικά. Δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να μάθουν από μικρή ηλικία πως να επικοινωνούν και να αλληλοεπιδρούν με τον κόσμο γύρω τους, να είναι δραστήρια, να νιώθουν χαρά και να καλλιεργούν τη δημιουργικότητα τους. Το παιχνίδι συμβάλει στην ενίσχυση των κινητικών δεξιοτήτων και των δεξιοτήτων οπτικοκινητικού συντονισμού, καθώς και στην δυνατότητα επίλυσης διάφορων προβλημάτων και στην κατάκτηση νέων δεξιοτήτων. Μέσω του παιχνιδιού ενισχύεται η ανάπτυξη και του σωματικού τομέα, προωθείται η σωματική άσκηση και τα παιδιά αναπτύσσονται με ένα ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο τις κινητικές τους δεξιότητες (Μυλωνά, 2016).

Έρευνες έχουν δείξει ότι η αποτελεσματική διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και έχει άμεση σχέση με τη δεξιότητα της επικοινωνίας και την αξία της συμπερίληψης. Πρώτα από όλα, είναι απαραίτητη η καλή σχέση μεταξύ εκπαιδευτικού και παιδιού, ανοιχτή και σωστή επικοινωνία και ένα μαθησιακό περιβάλλον που θα προσφέρει ασφάλεια και υποστήριξη στα παιδιά (Γαρζώνη κ.α., 2023).

Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής έχει αναπτυχθεί πολύ τα τελευταία 50 χρόνια, με ένα φάσμα μορφών διδασκαλίας, μοντέλων διδασκαλίας, μοντέλων προγραμμάτων σπουδών, μοντέλων διδασκαλίας και προγραμμάτων φυσικής αγωγής. Τα σχολεία πλέον παρέχουν άλλα οφέλη εκτός από τις ακαδημαϊκές και εννοιολογικές δεξιότητες, καθορίζουν νέους τρόπους για την επίτευξη διαφορετικών στόχων μέσω μιας ποικιλίας μεθοδολογιών που αξιολογούν το περιεχόμενο από μια διεπιστημονική προοπτική (Kliziene κ.α., 2021).

Τα σχολεία που υιοθετούν δύο ώρες σωματικής άσκησης την εβδομάδα και οργανώνουν συγκεκριμένα περιεχόμενα και δραστηριότητες για την επίτευξη αναπτυξιακών στόχων σε σωματικό επίπεδο μπορούν να προάγουν την υγεία, την ευεξία και τον υγιεινό τρόπο ζωής σε προσωπικό επίπεδο, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής επίγνωσης και εμπιστοσύνης στις σωματικές του δεξιότητες, καθώς και αίσθησης ευεξίας και αυτοεκτίμησης (Kliziene κ.α., 2021).

Η αναγκαιότητα της φυσικής δραστηριότητας στην προσχολική ηλικία κρίνεται απαραίτητη για την παροχή υψηλής ποιότητας προσχολικής εκπαίδευσης, καθώς η σωματική-κινητική απόδοση και η πνευματική ωριμότητα συνδέονται. Επομένως η αύξηση του χρόνου που αφιερώνεται στη φυσική αγωγή στα νηπιαγωγεία μπορεί να προωθήσει τα γνωστικά και σωματικά οφέλη των παιδιών προσχολικής ηλικίας και να αποτελέσει το κλειδί στη μελλοντική τους επιτυχία (Latorre-Román, 2015).

Κεφάλαιο 3^ο : Μεθοδολογία της έρευνας

3.1. Δείγμα και δειγματοληψία της έρευνας

Η εργασία αυτή χωρίζεται σε τρία επίπεδα το θεσμικό, το ιδεολογικό και το πρακτικό και επικεντρώθηκε στην επεξεργασία και ανάλυση των νόμων του ελληνικού κράτους σχετικά με τα νηπιαγωγεία και την ένταξη της φυσικής αγωγής σε αυτά, στα αναλυτικά προγράμματα του νηπιαγωγείου ανά τα χρόνια και τέλος στη βιβλιογραφία σχετικά με την φυσική αγωγή, το ρόλο του παιχνιδιού, των χορών και των αθλητικών δραστηριοτήτων στα νηπιαγωγεία, η οποία αποτελείται από επιστημονικά άρθρα, διπλωματικές εργασίες και πρακτικά συνεδρίων.

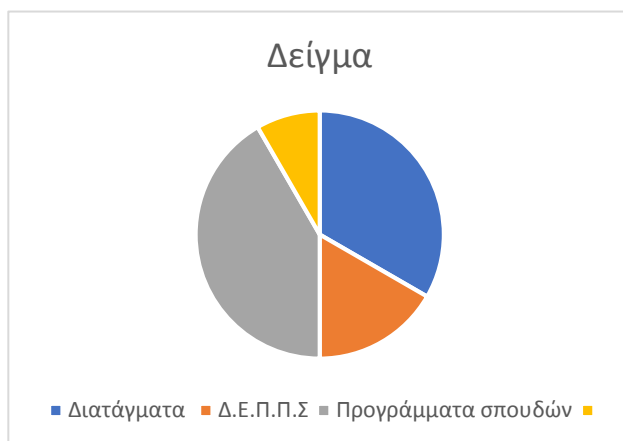
Το δείγμα που αφορά το πρώτο επίπεδο της εργασίας, δηλαδή το θεσμικό αποτελείται από 16 νόμους του ελληνικού κράτους, οι οποίοι ξεκινάνε χρονολογικά από 1834 έως και το 2023 και αφορούν την φυσική αγωγή στην προσχολική εκπαίδευση.

ΟΙ ΝΟΜΟΙ ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΑ

1. 1834: ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ «ΠΕΡΙ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ»
2. 1836: ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ “ ΠΕΡΙ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ”
3. 1895: ΝΟΜΟΣ 2349/1895 ΦΕΚ 37/Α/05-10-1895 “ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΟΥΣ Ή ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ”
4. 1896: ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ 2/1896 ΦΕΚ 68/Α/23-05-1896 ΠΕΡΙ ΣΥΣΤΑΣΕΩΣ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΩΝ»
5. 1929: ΝΟΜΟΣ 4397/1929 ΦΕΚ 309/Α/24-08-1929 «ΠΕΡΙ ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ»
6. 1962: ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ 494/ ΦΕΚ 124/09.08.1962, ΤΕΥΧΟΣ Α «ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΩΝ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ»
7. 1967: Α.Ν. 129 /ΦΕΚ 163/25.09.1967, ΤΕΥΧΟΣ Α [1967] «ΠΕΡΙ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΤΙΝΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ»
8. 1976: ΝΟΜΟΣ 309/ ΦΕΚ 100/30.04.1976, ΤΕΥΧΟΣ Α [1976] « ΠΕΡΙ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ»
9. 1980: Π.Δ. 476/ ΦΕΚ 132/31.05.1980, ΤΕΥΧΟΣ Α «ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΩΡΟΛΟΓΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ»
10. 1985: ΝΟΜΟΣ 1566/ ΦΕΚ Α΄ 167/30.9.1985 «ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ.»
11. 1989: ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ 486/ ΦΕΚ 208 Α΄ « ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ»
12. 2001: ΥΠΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ Γ2/5051Α, ΤΕΥΧΟΣ Β, ΦΕΚ 1376, 2001
13. 2007: ΝΟΜΟΣ 81670/2007 Φ.32/190/81670/Γ1/07, ΦΕΚ Β1420) «ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ»
14. 2017: ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ ΥΠ΄ ΑΡΙΘΜΟ. 79 ΦΕΚ Α΄ 109/01.08.2017 «ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΩΝ ΚΑΙ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ.»
15. 2021: ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ/ ΑΡΙΘΜ. 160476 /Δ1 ΦΕΚ 5961 Β΄ «ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ»
- 2023: ΥΠΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ 13646/Δ1/2023 - ΦΕΚ 687/Β/10-2-2023

Το δείγμα στο δεύτερο επίπεδο, δηλαδή το ιδεολογικό αποτελείται από:

- Τέσσερα (4) διατάγματα της «Εφημερίς της Κυβερνήσεως» που αναφέρονται στο αναλυτικό πρόγραμμα του νηπιαγωγείου. Του 1896, 1962, 1980 και 1989.
- Δύο (2) Διαθεματικά Ενιαία Πλαίσια προγραμμάτων σπουδών για το νηπιαγωγείο Δ.Ε.Π.Π.Σ (2001 και 2003) και πέντε (6) προγράμματα σπουδών για το νηπιαγωγείο (2007, 2011, 2014, 2016, 2021 και 2022)



Το αρχικό δείγμα στο τρίτο και τελευταίο επίπεδο το οποίο μελετά η εργασία, δηλαδή το πρακτικό αποτελούταν από 109 στοιχεία

Από τα οποία ήταν:

- 73 Επιστημονικά άρθρα
- 3 Διδακτορικές διατριβές
- 4 Πρακτικά συνεδρίων
- 9 Διπλωματικές εργασίες
- 3 Μεταπτυχιακές εργασίες
- 9 Μεταπτυχιακές διατριβές και
- 6 Βιβλία
- 2 Παρουσίαση Καθηγητών (Power point)



Το Τελικό δείγμα στο τρίτο και τελευταίο επίπεδο το οποίο μελετά η εργασία, δηλαδή το πρακτικό αποτελούταν από 38 στοιχεία:

Από τα οποία ήταν :

- 19 Επιστημονικά άρθρα
- 2 Πρακτικά συνεδρίων
- 5 Διπλωματικές εργασίες
- 2 Μεταπτυχιακές εργασίες
- 2 Μεταπτυχιακές διατριβές και
- 6 Βιβλία
- 2 Παρουσίαση Καθηγητών (Power point)



3.2. Μεθοδολογία της έρευνας

Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Σε πρώτο στάδιο συλλέχθηκαν οι απαραίτητες για την εργασία πληροφορίες, όπως τα αναλυτικά προγράμματα του νηπιαγωγείου, οι σχετικοί νόμοι του ελληνικού κράτους, καθώς και η σύγχρονη βιβλιογραφία (Επιστημονικά άρθρα, Διδακτορικές διατριβές, Πρακτικά συνεδρίων, Διπλωματικές εργασίες, Μεταπτυχιακές εργασίες, Μεταπτυχιακές διατριβές και Βιβλία) και στην συνέχεια ακολούθησε επεξεργασία και ανάλυση αυτών των δεδομένων. Για την αναζήτηση αυτών των πληροφοριών χρησιμοποιήθηκαν οι εξής **λέξεις κλειδιά** στα ελληνικά και τα αγγλικά : αναλυτικά προγράμματα νηπιαγωγείου, νόμοι για το νηπιαγωγείο, φυσική αγωγή, παιγνιώδη φυσική δραστηριότητα, αθλητισμός, παιχνίδι, χοροί, κινητική ανάπτυξη, προσχολική ηλικία, νηπιαγωγείο/ Physical Education, Physical Activity, Preschool Children. Επίσης για τη συγκέντρωση αυτού του δείγματος έγινε αναζήτηση σε **ηλεκτρονικές πύλες δεδομένων** όπως: Google Scholar, Eric, PubMed, ScienceDirect, Inquiries in Physical Education and Sport .

Κεφάλαιο 4ο : Αποτελέσματα της έρευνας

4.1.Αποτέλεσμα σχετικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα

Ποια είναι η εξέλιξη του θεσμικού πλαισίου που αφορά τη φυσική αγωγή στο ελληνικό νηπιαγωγείο;

Η μελέτη του θεσμικού πλαισίου που αφορά τη φυσική αγωγή στο νηπιαγωγείο του ελληνικού κράτους ξεκινάει το 1834 με το Νόμο « περί δημοτικών σχολείων», καθώς εκείνη την εποχή δεν υπήρχαν ακόμα νηπιαγωγεία. Επομένως στο Δημοτικό σχολείο φοιτούσαν παιδιά ηλικίας 5 έως 12 ετών. Ο Νόμος αυτός αναφέρει την ύπαρξη σωματικής άσκησης υπό την εποπτεία των δασκάλων χωρίς όμως να προσδιορίζεται κάτι πιο συγκεκριμένο για το περιεχόμενο της.

Ο Νόμος του 1836 “περί ελληνικών σχολείων και γυμνασίων” αναφέρει μόνο ότι τα παιδιά ασχολούνταν την ώρα του διαλλείματος με την γυμναστική και με άλλες ασκήσεις υπό την επίβλεψη των δασκάλων.

Το 1895 με το Νόμος 2349/1895 ΦΕΚ 37/Α/05-10-1895 “Περί τῆς στοιχειώδους ἢ Δημοτικῆς Ἑκπαιδεύσεως” αναφέρονται για πρώτη φορά τα νηπιαγωγεία, τα οποία ιδρύονται από ιδιώτες, ωστόσο δεν υπάρχουν ακόμα στόχοι και περιεχόμενο για την εκπαίδευσή των παιδιών παρά μόνο αναφορά ότι ισχύει και για αυτά το Διάταγμα του 1878 για τα Δημοτικά σχολεία, όπου περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα τους και η γυμναστική.

Στη συνέχεια το 1896 με το Βασιλικό Διάταγμα 2/1896ΦΕΚ 68/Α/23-05-1896 «Περί συστάσεως νηπιαγωγείων» το κράτος αναφέρεται πρώτη φορά αναλυτικά στο νηπιαγωγείο και περιέχει πρόγραμμα μαθημάτων και ασκήσεων όπου περιλαμβάνεται και η σωματική άσκηση. Συγκεκριμένα επιδιώκεται η σωματική και η πνευματική ενδυνάμωση των παιδιών μέσα από ασκήσεις, παιχνίδια και σωστή μέθοδο διδασκαλίας χωρίς να υπονομεύεται η χαρά και η γαλήνη τους. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει το πρωί (10:30 – 11:00) παίγνια ρυθμικά και γυμναστικά και το απόγευμα (3:00-3:30) λεπτές κινητικές δεξιότητες, αισθητηριακές ασκήσεις και παίγνια ρυθμικά. Μέσα από το διάταγμα αυτό φαίνεται ότι υπάρχει σημαντική επιδίωξη γύρω από την σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Η σωματική ανάπτυξη έχει την ίδια βαρύτητα με τους υπόλοιπους στόχους, ωστόσο επιτυγχάνεται μέσα από παιχνίδια και ασκήσεις, χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένη μεθοδολογία για την ανάπτυξη της σωματικής ενδυνάμωσής.

Ο Νόμος 4397/1929 ΦΕΚ 309/Α/24-08-1929 «Περί στοιχειώδους εκπαίδευσεως» αναφέρει ότι στόχος του νηπιαγωγείου είναι να ενισχύσει και να βοηθήσει την σωματική και πνευματική ανάπτυξη των νηπίων μέσα από απλά και ευχάριστα παιχνίδια, ασχολίες και ασκήσεις που θα προετοιμάσουν τα παιδιά για την ένταξη τους στο Δημοτικό σχολείο.

Στο Βασιλικό Διάταγμα 494/ ΦΕΚ 124/09.08.1962, Τεύχος Α «Περί του αναλυτικού Προγράμματος των Νηπιαγωγείων του Κράτους» αναγράφεται ότι τα παιχνίδια, οι ασκήσεις

και οι ασχολίες αποβλέπουν στην άσκηση των αισθητήριων, στη ομαλή και αρμονική ανάπτυξη του σώματος, στη καλλιέργεια των δεξιοτήτων των χεριών και στο αίσθημα του καλού.

Πιο συγκεκριμένα όσο αφορά την σωματική ανάπτυξη περιλαμβάνει την Μουσική αγωγή, στη οποία μέσα από την ρυθμική γυμναστική και τους χορούς επιτυγχάνεται η σταθεροποίηση της προσοχής και η πειθάρχηση των αυθόρμητων κινήσεων. Η Σωματική αγωγή, όπου λαμβάνεται υπόψιν η τάση των νηπίων για κίνηση αλλά και η σημασία που έχει αυτή στη ψυχοσωματική τους ανάπτυξη στοχεύει στη πειθάρχηση των κινήσεων, στην αυτοκυριαρχία και στη συμμετρική ανάπτυξη του σώματος.

Η σωματική αγωγή ασκείται μέσα από παιχνίδια και απλές γυμναστικές ασκήσεις όπως είναι:

1. Ρυθμική γυμναστική: με την συνοδεία αρμόνιου ή δίσκων γραμμόφωνου ή πιάνου ή ρυθμικών τραγουδιών.
2. Συμβολική γυμναστική: όπου τα παιδιά μιμούνται με βηματισμούς, χειρονομίες, χορούς και άλλες κατάλληλες κινήσεις πρόσωπα, ζώα κλπ.
3. Ασκήσεις των αναπνευστικών οργάνων: με φύσημα φυσαλίδων σαπουνιού ή άλλων αιωρούμενων ελαφρών αντικειμένων κ.τ.λ.

Τα παίγνια αποτελούσαν την κύρια ασχολία των παιδιών είτε ομαδικά ή ατομικά είτε ελεύθερα ή οργανωμένα, καθώς και οι χειροτεχνικές ασχολίες οι οποίες προσαρμόζονταν στη σωματική, πνευματική ανάπτυξη των παιδιών και στην άσκηση των δεξιοτήτων των χεριών. Ακόμα οι κηπουρικές εργασίες συνέβαλαν στην μυϊκή ανάπτυξη των νηπίων , καθώς περιλάμβαναν ασκήσεις με τα χέρια. Με όσα αναφέρονται στο συγκεκριμένο νόμο φαίνεται ότι πλέον η σωματική αγωγή των νηπίων διαδραματίζει σημαντική θέση στο νηπιαγωγείο.

Στον Α.Ν. 129 /ΦΕΚ 163/25.09.1967, Τεύχος Α 1967 «Περί Οργανώσεως και Διοικήσεως της Γενικής Εκπαιδεύσεως και άλλων τινών διατάξεων» και συγκεκριμένα στο άρθρο 6 «Νηπιαγωγείον» αναφέρεται ότι στο νηπιαγωγείο επιδιώκεται η υποβοήθηση της σωματικής και ψυχικής ανάπτυξης των νηπίων με κατάλληλα παιχνίδια, ασχολίες και ασκήσεις.

Ο Νόμος 309/ ΦΕΚ 100/30.04.1976, Τεύχος Α « Περί οργανώσεως και διοικήσεως της γενικής εκπαιδεύσεως» καθορίζει ότι *«Σκοπός του νηπιαγωγείου είναι να συμπληρώσει και να ενισχύσει την οικογενειακή ανατροφή διά της διδασκαλίας τρόπων έκφρασης και συμπεριφοράς και διά της καλλιέργειας έξεων, διά των οποίων τα νήπια θα αναπτυχθούν σωματικά και διανοητικά και θα προσαρμοσθούν εις το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του»* (Ν.Δ. 309/1976 «Περί οργανώσεως της Γενικής Εκπαίδευσης» ΦΕΚ Άρθρο 4,1.). Στους δύο παραπάνω Νόμους δεν αναφέρεται στο περιεχόμενο και την μεθοδολογία νέου αναλυτικού προγράμματος, άρα ισχύει το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών του 1962.

Στο Π.Δ. 476/ ΦΕΚ 132/31.05.1980, Τεύχος Α «Περί του Αναλυτικού και Ωρολογίου Προγράμματος του Νηπιαγωγείου» «Το Νηπιαγωγείο αποσκοπεί να ευνοήσει την ανάπτυξη της σωματικής, ψυχικής και διανοητικής υγείας του νηπίου και να δραστηριοποιήσει όσο το

δυνατό περισσότερο τις ατομικές του δυνατότητες. Έχει στόχο να δώσει τη δυνατότητα στο νήπιο να εξερευνά, να κατακτά και να οργανώνει το περιβάλλον και να αναπτύσσεται δημιουργώντας» (Άρθρο 1 Π.Δ. 476/1980).

Το Νηπιαγωγείο επιδιώκει την ανάπτυξη την κινητικότητας των νηπίων δίνοντάς του την ευκαιρία να κινείται, να παίζει, να εξερευνά, να υπερπηδά φυσικά εμπόδια, να ελέγχει τις κινήσεις του, να τοποθετείται απέναντι στα αντικείμενα, να αποκαλύπτει τις δυνατότητες του για πράξη και να αντιλαμβάνεται το σωματικό του εγώ.

Στο άρθρο 2 αναφέρεται η ρυθμική αγωγή στην οποία κάνει λόγω για την σωματική υγεία των παιδιών και την αναγκαιότητα να εξασφαλιστεί η σωματική και διανοητική ευεξία ώστε να αναπτυχθούν οι ψυχοκινητικές ικανότητες καθώς και οι ικανότητες προσαρμογής των παιδιών. Το παιχνίδι από την άλλη μεριά αποτελεί τον κυριότερο παράγοντα για την ψυχοπνευματική και σωματική ανάπτυξη του παιδιού.

Τέλος στο άρθρο 4 παραθέτετε το ημερήσιο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου, όπου αφιερώνεται χρόνος(12:00 έως τις 12:15) κάθε μέρα για ασκήσεις ρυθμικής και ισορροπίας. Υπάρχει χρόνος ωστόσο και για αισθητηριακές ασκήσεις και παιχνίδι.

Σύμφωνα με τον Νόμο 1566/ ΦΕΚ Α' 167/30.9.1985 «Δομή και λειτουργία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και άλλες διατάξεις.» σκοπός της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι η ολόπλευρη και αρμονική ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των παιδιών. Να καλλιεργούν και να αναπτύσσουν αρμονικά το πνεύμα και το σώμα τους, τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητες τους. Δεν υπάρχει περιεχόμενο εκπαίδευσης όποτε ισχύει το αναλυτικό πρόγραμμα που θεσπίστηκε το 1980.

Το 1989 στο Προεδρικό διάταγμα 486/ ΦΕΚ 208 Α' « Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής αγωγής» γίνεται αναφορά στο αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής αγωγής, όπου έχει στόχο να υποβοηθήσει την ολόπλευρη και ισορροπη ανάπτυξη των νηπίων, την ψυχοκινητική, κοινωνικό-συναισθηματική, ηθική και θρησκευτική, αισθητική, νοητική, καθώς και την καλλιέργεια δεξιοτήτων (κινητικών και νοητικών) μέσα σε κλίμα ελευθερίας, ασφάλειας και προβληματισμού. Συγκεκριμένα στο τομέα της ψυχοκινητικής ανάπτυξης το νήπιο βοηθιέται να καταλάβει το γνωστικό σχήμα του σώματός του, να οικοδομήσει τις έννοιες του χώρου και του χρόνου, να αναπτύξει σχέσεις στα πλαίσια των ψυχοκινητικών του δραστηριοτήτων και τέλος να προάγει την δημιουργική ψυχοκινητική του έκφραση. Δίνεται μεγάλη σημασία στις δραστηριότητες της φυσικής αγωγής και της λεπτής κινητικότητας.

Σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Γ2/5051α, τεύχος Β, ΦΕΚ 1366, το 2001 η εκπαίδευση των παιδιών έχει στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας τους και την επιτυχή κοινωνική ένταξη. Επίσης επιδιώκει την ανάπτυξη νοητικών, συναισθηματικών και ψυχοκινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Προάγει την φυσική, ψυχική και κοινωνική υγεία και αναγνωρίζεται η σημαντικότητα της καλλιέργειας των γνώσεων, των στάσεων και των δεξιοτήτων των παιδιών που σχετίζονται με τη ανάπτυξη της φυσικής και ψυχικής τους υγείας.

Η Υπουργική Απόφαση 21072α/Γ2/2003 - ΦΕΚ 303/Β/13-3-2003 αναφέρει ότι σκοπός του νηπιαγωγείου είναι να συμβάλει ώστε τα νήπια να αναπτυχθούν σωματικά, συναισθηματικά, νοητικά και κοινωνικά. Ειδικότερα η Φυσική αγωγή, η οποία περιλαμβάνεται στην ενότητα Δημιουργία και έκφραση έχει στόχο στην ολική κινητικότητα του παιδιού, τη σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη του. Το νηπιαγωγείο εξασφαλίζει ένα ασφαλές περιβάλλον με τον απαραίτητο εξοπλισμό και διευκολύνει τη συμμετοχή του παιδιού σε κατάλληλες δραστηριότητες και παιχνίδια προσαρμοσμένα στις ανάγκες του. Τέλος παραθέτει ένα πρόγραμμα σχεδιασμού και ανάπτυξης δραστηριοτήτων φυσικής αγωγής, όπου δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά:

- Να αναπτύσσουν την κινητικότητα τους
- Να αναπτύσσουν την σωματική τους δραστηριότητα και να προάγουν την υγεία τους
- Να αποδέχονται την τήρηση ορισμένων κανόνων ασφαλείας και να χειρίζονται κατάλληλα το εκπαιδευτικό υλικό
- Να αναπτύσσουν θετικές στάσεις για συνεργασία, αλληλοαποδοχή και υποστήριξη
- Να αρχίσουν να αντιλαμβάνονται την έννοια της ολυμπιακής ιδέας και τη σπουδαιότητα των μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων

Ο Νόμος 81670/2007 Φ.32/190/81670/Γ1/07, ΦΕΚ Β1420) «Ωρολόγιο πρόγραμμα Νηπιαγωγείου» και η Υπουργική Απόφαση Φ.12/20/2045/Γ1/2011 - ΦΕΚ 56/Β/26-1-2011 δεν αναφέρονται συγκεκριμένα για την φυσική αγωγή ούτε αναφέρεται στο ενδεικτικό ωρολόγιο πρόγραμμα.

Σύμφωνα με το Προεδρικό Διάταγμα υπ' αριθμό. 79 ΦΕΚ Α' 109/01.08.2017 «Οργάνωση και λειτουργία νηπιαγωγείων και δημοτικών σχολείων.» οι νηπιαγωγοί είναι απαραίτητο να δίνουν σημασία στις παιδαγωγικές αρχές και τους στόχους του Διαθεματικού Ενιαίου Πλαισίου Προγραμμάτων Σπουδών(Δ.Ε.Π.Π.Σ.) και του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών(Α.Π.Σ.) για το Νηπιαγωγείο. Επίσης να λαμβάνουν υπόψη την πολυμορφία και την ανομοιογένεια κάθε τάξης νηπιαγωγείου, δίνοντας προτεραιότητα στα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των παιδιών. Οι δραστηριότητες που έχουν σχέση με τις μαθησιακές περιοχές του ΔΕΠΠΣ-ΑΠΣ δημιουργούνται σύμφωνα με τη διαθεματική προσέγγιση της γνώσης και μπορούν να λάβουν τη μορφή Σχεδίου Εργασίας (project), θεματικής προσέγγισης ή διαθεματικών οργανωμένων δραστηριοτήτων. Το παιχνίδι (ελεύθερο ή οργανωμένο) έχει πρωταρχικό ρόλο στην πορεία του προγράμματος ως βασικό μέσο ανάπτυξης, μάθησης και κοινωνικοποίησης των παιδιών.

Η Εφημερίδα της κυβερνήσεως/ Αριθμ. 160476 /Δ1 ΦΕΚ 5961 Β' «Πρόγραμμα Σπουδών για την Προσχολική Εκπαίδευση» του 2021 αναφέρει ότι τα νηπιαγωγεία δημιουργούν δεσμούς με το περιβάλλον στο οποίο ζουν και κινούνται τα παιδιά, με στόχο την προαγωγή της μάθησης, της ανάπτυξης και της ευημερίας τους. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η συνεργασία με το οικογενειακό περιβάλλον, που παίζει πρωταρχικό ρόλο στη ζωή του παιδιού. Θέτει τα θεμέλια

για την ανάπτυξη, την κοινωνικοποίηση και την καλλιέργεια των βασικών δεξιοτήτων που καθορίζουν τη μετέπειτα σχολική τους πρόοδο.

Στο Δ' Θεματικό Πεδίο: Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση, το σώμα και η κίνηση εμπεριέχονται σε ποικίλες ψυχοκινητικές και καλλιτεχνικές εμπειρίες που δίνουν τη ευκαιρία, τα εργαλεία και τα μέσα να γνωρίσουν τον κόσμο και να εκφράσουν τις ιδέες και τα συναισθήματά τους.

Η σωματική ανάπτυξη, οι ανάγκες, το είδος και το επίπεδο της κίνησης των νηπίων δέχεται μεγάλες αλλαγές στη προσχολική εκπαίδευση με κύριο στόχο την ενίσχυση ελέγχου του σώματος. Η Θεματική Ενότητα Κινητική Αγωγή προωθεί την υγεία και την ποιότητα σε διαφορετικά μέρη της καθημερινής και σωματικής δραστηριότητας των νηπίων. Επομένως, ο αθλητισμός και η αθλητική παράδοση αποτελούν την σύνδεση ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν και δίνουν την εύκαιρα στα νήπια να δημιουργήσουν κίνητρα για την εμπλοκή τους σε οργανωμένες και δημιουργικές ψυχοκινητικές δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους. Η Θεματική Ενότητα Κινητική Αγωγή διαρθρώνεται σε τρεις υποενότητες:

α) Σώμα και Κίνηση. Στοχεύει: στην αντιληπτικοκινητική μάθηση και στην ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων.

β) Φυσικά Δραστήρια Ζωή. Στοχεύει: στη καλύτερευση της φυσικής κατάστασης και της υγείας και στην υιοθέτηση ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής.

γ) Αθλητική- Πολιτιστική παράδοση και δημιουργική κίνηση. Στοχεύει: στη αθλητική-πολιτιστική παράδοση και στις αθλητικές οργανώσεις και στους κινητικούς αυτοσχεδιασμούς και στην καλλιέργεια της δημιουργικότητας μέσω της ελεύθερης σωματικής έκφρασης.

Επιπλέον το παιχνίδι, ελεύθερο και οργανωμένο είτε δημιουργείται στο κομμάτι των ελεύθερων δραστηριοτήτων είτε σχεδιάζεται από τους νηπιαγωγούς σε δομημένες δραστηριότητες, αποτελεί μέσο ευχαρίστησης και μάθησης. Με την σωστή καθοδήγηση, τα νήπια θα αποκτήσουν τη δυνατότητα να μάθουν πως να διευρύνουν το παιχνίδι τους, καθώς ενεργοποιούν τη φαντασία τους, δημιουργούν νέες ιδέες, διατηρούν την ήρεμη ροή του παιχνιδιού και διαχειρίζονται τις συγκρούσεις. Η/Ο νηπιαγωγός προσπαθεί να διαμορφώνει τις σωστές συνθήκες, ώστε τα νήπια να καλλιεργήσουν την ικανότητα του «παίζειν» στο πλαίσιο των αναπτυξιακών τους δυνατοτήτων.

Η Υπουργική Απόφαση 13646/Δ1/2023 - ΦΕΚ 687/Β/10-2-2023 «Πρόγραμμα Σπουδών για την Προσχολική Εκπαίδευση.» περιλαμβάνει τα ίδια που αναφέρονται και στην υπουργική απόφαση του 2021.

4.2. Αποτέλεσμα σχετικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα

Πως παρουσιάζεται η φυσική αγωγή μέσα από τον ιδεολογικό της ρόλο;

Η μελέτη του ιδεολογικού ρόλου της φυσικής αγωγής ξεκινάει με το πρώτο αναλυτικό πρόγραμμα που θεσπίστηκε από το ελληνικό κράτος το 1896. Εκείνη την εποχή τα νηπιαγωγεία αποτελούνταν από τάξεις και υπάρχει πρόγραμμα για την κάθε τάξη ξεχωριστά. Στη πρώτη τάξη (κατώτατη) στο πρωινό τμήμα αφιερώνεται καθημερινά (Δευτέρα – Σάββατο) μισή ώρα στην σωματική ενδυνάμωση από τις 10:30 έως τις 11:00 με παίγνια γυμναστικά και παίγνια ρυθμικά.

10 ¹ / ₂ —11	Παίγνια γυμναστικά.	Παίγνια ρυθμικά.	Παίγνια γυμναστικά.	Παίγνια ρυθμικά	Παίγνια γυμναστικά.	Παίγνια ρυθμικά
------------------------------------	---------------------	------------------	---------------------	-----------------	---------------------	-----------------

Πίνακας 1: Από το Β.Δ. «Περί συστάσεως νηπιαγωγείων» του 1896

Στο απογευματινό τμήμα του νηπιαγωγείου τις Δευτέρες τα νήπια για μισή ώρα (2:00-2:30) ασχολούνται με κηπουρικές εργασίες και στις 3:00 έως τις 3:30 πάλι για μισή ώρα με λεπτές κινητικές δεξιότητες την Δευτέρα και την Πέμπτη, με αισθητηριακές ασκήσεις την Τρίτη και την Παρασκευή και τέλος την Τετάρτη με παίγνια ρυθμικά.

2—2 ¹ / ₂	Κηπουρικοί έργασίαι παιδιαί δι' ἄμμου.	—	—	—	—	—
3—3 ¹ / ₂	Παιδιαί σκοποῦσαι τῶν χειρῶν τὴν ἄσκησιν.	Παιδιαί σκοποῦσαι τῶν αἰσθητηρίων τὴν ἄσκησιν.	Παίγνια ρυθμικά.	Παιδιαί σκοποῦσαι τῶν χειρῶν τὴν ἄσκησιν.	Παιδιαί σκοποῦσαι τῶν αἰσθητηρίων τὴν ἄσκησιν.	—

Πίνακας 2 &3: Από το Β.Δ. «Περί συστάσεως νηπιαγωγείων» του 1896

Στη Δευτέρα τάξη το πρόγραμμα στο πρωινό τμήμα είναι ίδιο με της πρώτης τάξης ενώ στο απογευματινό η μόνη διαφορά είναι ότι τα παιδιά ασχολούνται με κηπουρικές εργασίες πέντε(5) φορές την εβδομάδα από Δευτέρα έως Παρασκευή.

2—2 ¹ / ₂	Κηπουρικοί έργασίαι παιδιαί δι' ἄμμου.	Κηπουρικοί έργασίαι παίγνια δι' ἄμμου.	Κηπουρικοί έργασίαι.	Κηπουρικοί έργασίαι.	—
---------------------------------	--	--	----------------------	----------------------	---

Πίνακας 4: Από το Β.Δ. «Περί συστάσεως νηπιαγωγείων» του 1896

Στη Τρίτη (ανώτατη) και τελευταία τάξη του νηπιαγωγείου υπάρχει μόνο πρωινό τμήμα το οποίο διαρκεί μέχρι τις 4 το απόγευμα και η διαφορά σε ότι αφορά την σωματική ενδυνάμωση των παιδιών με τα προηγούμενα τμήματα είναι ότι στις 1:00 – 2:00 τα παιδιά ασχολούνται καθημερινά με κηπουρικές ασχολίες και στις 3:00 – 3:30 την Δευτέρα και την Πέμπτη με την σφαίρα. Τα υπόλοιπα παραμένουν ίδια με τι προηγούμενες τάξης (Β.Δ. «Περί συστάσεως νηπιαγωγείων», 1896).

1 ¹ / ₂ —2	Κ η π ο υ ρ ι κ α ι έ ρ γ α σ ί α ι.				
3—3 ¹ / ₂	Παιδιά διὰ σφαίρας.	Παιδιά σκοποῦσαι τῶν αἰσθητηρίων τὴν ἄσκησιν.	Παίγνια ρυθμικά.	Παιδιά διὰ σφαίρας.	Παιδιά σκοποῦσαι τῶν αἰσθητηρίων τὴν ἄσκησιν.

Πίνακας 5 & 6 : Από το Β.Δ. «Περί συστάσεως νηπιαγωγείων» του 1896

Στη συνέχεια μελετήθηκε το διάγραμμα ημερήσιας απασχόλησης των παιδιών του 1962, το οποίο περιλάμβανε 30 λεπτά από τις 11:30 έως 12:00 Ρυθμική γυμναστική, ελεύθερα παιχνίδια και κηπουρικές εργασίες στην ύπαιθρο αν ο καιρός ήταν καλός αλλιώς πραγματοποιούνταν μέσα στην αίθουσα (Β.Δ., 1962).

11,30—12: Ὑπαίθρον. Ρυθμικὴ γυμναστικὴ. Ἐλεύθερα παίγνια. Κηπουρικαὶ ἐργασίαι. Εἰς περίπτωσιν κακοκαιρίας ἐλεύθερα παίγνια ἐν τῇ αἰθούσῃ.

Πίνακας 7: Ἄρθρο 3 του Β.Δ. 494/1962

Το επόμενο αναλυτικό πρόγραμμα που θεσπίστηκε από την ελληνική πολιτεία ήταν το 1980 το οποίο περιλάμβανε 20 λεπτά αισθητηριακές ασκήσεις από τις 10:00 – 10:20 και ένα τέταρτο από τις 12:00 – 12:15 ασκήσεις ισορροπίας ή ρυθμικές ασκήσεις(Π.Δ. 476, 1980).

Ἄρθρο 4.

- Ι. Ἡμερήσιο Πρόγραμμα :
- 9 – 9.30 Ὑποδοχὴ τῶν νηπίων. Τακτοποίηση ἀτομικῶν εἰδῶν. Ἀτομικὴ ἀπασχόληση με παιδαγωγικὸ ὕλικό.
- 9.30– 9.45 Προσευχή. Ἀνακοινώσεις.
- 9.45–10.00 Τραγούδι - Κέντρο διαφέροντος.
- 10.00–10.20 Αἰσθητηριακὴ ἀσκήσεις.
- 10.20–10.30 Ἐτοιμασία γιὰ τὸ πρόγευμα (τουαλέτα, πλύσιμο χεριῶν)
- 10.30–11.00 Πρόγευμα (ἐλεύθερη ἀπασχόληση γιὰ τὰ παιδιά πὺ δὲν τρῶνε).
- 11.00–11.40 Ὑπαίθρο, ὅταν ὁ καιρὸς τὸ ἐπιτρέπει, ἡ διήγηση ἢ παιχνίδι με κοῦκλες καὶ κατασκευές. Τραγούδι.
- 11.40–12.00 Σχέδιο. Κέντημα. Χαρτοκολλητικὴ. (Ὅλα σύμφωνα με τὸ κέντρο ἐνδιαφέροντος).
- 12.00–12.45 Ἀσκήσεις ισορροπίας ἢ ρυθμικὴ ἀσκήσεις.
- 12.15–12.30 Προσευχή. Προετοιμασία γιὰ τὴν ἀναχώρηση.
2. Τὸ διάλειμμα ρυθμίζεται ἀνάλογα με τὴν ἀνάγκη τῶν νηπίων καὶ ὄχι τῶν μαθητῶν τῶν Δημοτικῶν Σχολείων πὺ τυχὸν συστεγάζονται.
3. Ἡ ὥρα προσελεύσεως τῶν νηπίων ρυθμίζεται ἀνάλογα με τὴν συνθήκες λειτουργίας τῶν Νηπιαγωγείων κάθε περιφέρειας.

Ἄρθρο 4 Π.Δ. 476/1980

Το 1989 παρουσιάζεται το επόμενο αναλυτικό πρόγραμμα της προσχολικής αγωγής, το οποίο χωρίζεται σε πέντε (5) μέρη από τα όποια το πρώτο μέρος με τίτλο «Αγωγή και ψυχοκινητική ανάπτυξη του νηπίου» σχετίζεται με την φυσική αγωγή. Αποτελεί το 4^ο κόμματι της ενότητας αυτής με τίτλο «Φυσική αγωγή και ανάπτυξη νηπίου». Στη ενότητα αυτή η φυσική αγωγή παρουσιάζεται ως μέσο ψυχοσωματικής ανάπτυξης και έχει στόχο τα νήπια να

επιτύχουν την φυσιολογική ανάπτυξη των βασικών λειτουργιών τους, να αποκτήσουν δύναμη και συντονισμό στις κινήσεις τους, ταχύτητα, ακρίβεια και ευκινησία. Να ξεπεράσουν τον φόβο και το αίσθημα ανασφάλειας και να χτίσουν μία υγιής προσωπικότητα, να μυηθούν στις ηθικές και κοινωνικές αρετές (θάρρος, αυτοπεποίθηση, αυτοκυριαρχία κ.λπ.), να αποκτήσουν χάρη, ρυθμό και εκφραστικότητα στις σωματικές τους κινήσεις και τέλος να υιοθετήσουν σωστή συμπεριφορά σε θέματα που αφορούν την υγιεινή του σώματος, την διατροφή και του χώρου όπου ζουν (Προεδρικό διάταγμα 486, 1989).

Όλοι αυτοί οι στόχοι θα επιτευχθούν με την βοήθεια δραστηριοτήτων που αναγράφονται στο αναλυτικό πρόγραμμα όπως:

- Φυσικές κινήσεις με ρυθμό
- Ψυχοκινητικά παιχνίδια
- Αθλοπαιδιές σε μορφή παιχνιδιού
- Δραστηριότητες κλασικού αθλητισμού σε μορφή παιχνιδιού
- Κολύμβηση
- Γυμναστική
- Δραστηριότητες στη ύπαιθρο
- Γενικότερα δραστηριότητες που θα βοηθήσουν τα νήπια να αναπτύξουν σωστές συνήθειες που θα συμβάλουν στην υγεία τους(Προεδρικό διάταγμα 486, 1989).

Σύμφωνα με το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο προγραμμάτων σπουδών για το νηπιαγωγείο του 2001 το νηπιαγωγείο οργανώνει φυσικές δραστηριότητες με στόχο την ολική κινητικότητα του παιδιού και συμβάλουν στην καλλιέργεια της σωματικής, κοινωνικής, συναισθηματικής και πνευματικής ανάπτυξης των νηπίων με βάση τον σκοπό της φυσικής αγωγής. Ταυτόχρονα δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να παίζουν ομαδικά ή ατομικά συμβάλλοντας στην κοινωνικοποίηση τους. Συγκεκριμένα το Δ.Ε.Π.Π.Σ του 2001 επιδιώκει την ανάπτυξη της φυσικής τους δραστηριότητας και της σωματικής τους υγείας, να καλλιεργήσουν σωστές στάσεις και αξίες, να έρθουν σε επαφή με την έννοια της ολυμπιακής ιδέας και την σημασία των μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων και τέλος να γυμνάζονται τηρώντας τους κανόνες ασφαλείας και να χειρίζονται σωστά τον εξοπλισμό. Για να επιτευχθούν οι στόχοι αυτοί το πρόγραμμα περιλαμβάνει παιχνίδια (ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα), στατική και δυναμική ισορροπία και έλεγχο του βάρους του σώματος και σωματική έκφραση (χοροί, μουσικοκινητική, αυτοσχεδιασμοί) (Δ.Ε.Π.Π.Σ, 2001).

Το 2003 θεσπίστηκε το επόμενο Δ.Ε.Π.Π.Σ το οποίο περιλάμβανε την Δ' ενότητα παιδί και δημιουργία –έκφραση : προγράμματα σχεδιασμού και ανάπτυξης δραστηριοτήτων δημιουργίας και έκφρασης για το νηπιαγωγείο στη οποία ενσωματώθηκε και η φυσική αγωγή. Παρουσιάζονται σε αυτό οι ικανότητες που επιδιώκεται να αναπτυχθούν, το περιεχόμενο – οι ενδεικτικές διαθεματικές δραστηριότητες και οι θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης. Αναλυτικότερα στο νηπιαγωγείο τα παιδιά θα έχουν τη δυνατότητα να:

- **Να καλλιεργήσουν την κινητικότητα τους:** Τα νήπια θα μπορούν να συμμετέχουν σε παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα στην αυλή και στην τάξη του Νηπιαγωγείου, να συμμετέχουν σε ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής, ενόργανης γυμναστικής, σε αθλοπαιδιές και άλλες δραστηριότητες, να αντιλαμβάνονται ένα ερέθισμα και ανταποκρίνονται με την κίνηση σε αυτό, να χρησιμοποιούν τις κύριες κινητικές δεξιότητες στην ενασχόληση τους με το παιχνίδι, να φανερώνουν βασικές δεξιότητες όταν παίζουν και να μοιράζονται υλικό (μπάλες, σκοινιά, στεφάνια κ.ά.), να πραγματοποιούν βασικές κινήσεις με ολόκληρο το σώμα τους και να βρίσκουν τρόπους να κινούν το σώμα τους στο χώρο και πως αυτό μπορεί να παίρνει διάφορα σχήματα (Δ.Ε.Π.Π.Σ, 2003).

- **Να αναπτύσσουν την σωματική τους δραστηριότητα και να προάγουν την υγεία τους:** Στα νήπια δίνεται η ευκαιρία να εκφράζουν μία ιδέα με διαφορετικές κινήσεις του σώματος και να εκμεταλλεύονται με διάφορους τρόπους το υλικό που τους παρέχετε, να αναπτύσσουν την ικανότητα τους στο να καταλαβαίνουν τις οδηγίες που τους δίνονται, να αναγνωρίζουν και να ονοματίζουν κάποια παιχνίδια και σπορ, υλικό και εξοπλισμό (μπάσκετ, κολύμπι, ακόντιο κ.ά.), να αντιλαμβάνονται και να περιγράφουν πώς οι δραστηριότητες του σώματος επιδρούν στο σώμα (π.χ. το λαχάνιασμα κ.ά.) και να γίνονται κατανοητοί από τα παιδιά οι τρόποι με τους οποίους το σώμα μπορεί να επιστρέψει στο φυσιολογικό του ρυθμό έπειτα από την άσκηση (χαλάρωση, ξεκούραση, σωστή τροφή κ.ά.) (Δ.Ε.Π.Π.Σ, 2003).

- **Να αποδέχονται την τήρηση ορισμένων κανόνων ασφαλείας και να χειρίζονται κατάλληλα το εκπαιδευτικό υλικό:** Τα παιδιά θα μάθουν να χρησιμοποιούν απλά μέτρα προστασίας για τυχόν ατυχήματα και να αποφεύγουν πράξεις που μπορεί να τα βλάψουν, θα παροτρύνονται να ζητούν βοήθεια όταν είναι απαραίτητη και να προσφέρουν τη δική τους όταν τη χρειάζονται οι άλλοι. Τα παιδιά θα μάθουν να εκφράζουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους με σωστό τρόπο, να ελέγχουν το θυμό τους και να τηρούν κανόνες και να ακολουθούν οδηγίες (Δ.Ε.Π.Π.Σ, 2003).

- **Να αναπτύσσουν θετικές στάσεις για συνεργασία, αλληλοαποδοχή και υποστήριξη:** Τα παιδιά θα μάθουν να συνεργάζονται μεταξύ τους και να περιγράφουν τις ικανότητες τους και των άλλων (Δ.Ε.Π.Π.Σ, 2003).

- **Να αρχίσουν να αντιλαμβάνονται την έννοια της ολυμπιακής ιδέας και τη σπουδαιότητα των μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων:** Να έρχονται κοντά με την ολυμπιακή ιδέα και την αθλητική παράδοση. Να έχουν την διάθεση να δηλώνουν συμμετοχή σε παιχνίδια-αγώνες και να προσπαθούν να νικήσουν. Να συμφιλιώνονται με την ιδέα της ήττας (Δ.Ε.Π.Π.Σ, 2003).

Το καινούργιο πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο του 2007/2011 (ΕΣΠΑ 2007-13\Ε.Π. Ε&ΔΒΜ\Α.Π. 1-2-3«ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών») περιλαμβάνει οχτώ (8) ενότητες από τις οποίες η έκτη (6) σχετίζεται με την Φυσική αγωγή. Η ενότητα αυτή δομείται από έξι (6) διδακτικούς σκοπούς, οι οποίοι καλύπτουν όλο το φάσμα των κινητικών δεξιοτήτων, των γνώσεων, των αξιών και συμπεριφορών, που χρειάζεται να

κατέχουν τα νήπια κατά την διάρκεια της ένταξης τους στις δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής.

Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

Σκοπός 2: Ενεργοποίηση δημιουργικής και κριτικής σκέψης κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων.

Σκοπός 3: Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας.

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Πίνακας: Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2^ο μέρος, 2007/2011

Πιο συγκεκριμένα, σε κάθε σκοπό αναλύονται τα περιεχόμενα, οι μαθησιακοί στόχοι και οι ιδέες για δραστηριότητες- μεθοδολογικές προσεγγίσεις.

Σκοπός 1: Ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων

- Κατανόηση των στοιχείων της κίνησης: όπου επιδιώκεται τα παιδιά να αναγνωρίζουν όλα τα μέρη του σώματος και τα στοιχεία του χώρου. Να μπορούν να αντιλαμβάνονται τις σχέσεις με τα αντικείμενα και να εκφράζουν τα στοιχεία ρυθμού μέσα από την κίνηση. Αυτοί οι μαθησιακοί στόχοι θα υλοποιηθούν αν τα παιδιά για παράδειγμα δημιουργούν βασικά σχήματα με το σώμα τους, αν σε οριοθετημένο χώρο δημιουργούν σχήματα, αν δείχνουν σε σχέση με σταθερά αντικείμενα τις έννοιες πάνω, κάτω κ.λπ. και αν κινούνται εύκολα αργά – γρήγορα καταλαβαίνοντας την διαφορά τους. Οι νηπιαγωγοί για να βοηθήσουν τα παιδιά προτείνεται να δίνουν εποπτικά υλικά, να βοηθάνε τα νήπια να αναπαράγουν με την κίνηση της ιδιότητες του ήχου και να χρησιμοποιούν τεχνικές δραματοποίησης της κίνησης (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2^ο μέρος, 2007/2011).
- Εκτέλεση αντιληπτικοκινητικών δεξιοτήτων: Τα παιδιά να είναι σε θέση να εκτελούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, να ξεχωρίζουν την δεξιά από την αριστερή πλευρά και να πραγματοποιούν με επιτυχία κινήσεις που απαιτούν συντονισμό ματιού- ποδιού και ματιού – χεριού. Για να πετύχουν αυτούς στους στόχους τα παιδιά μπορούν να κουμπώνουν κουμπιά, να δένουν κορδόνια κ.α., να χρησιμοποιούν συγκεκριμένα μέρη

του σώματος τους σε δραστηριότητες, να κινούνται σε ευθεία, ζιγκ-ζαγκ και σε κύκλο, και να μπορούν μετα από κάποιο ερέθισμα να διαφοροποιούν τις κινήσεις τους. Οι νηπιαγωγοί με την σειρά τους μπορούν να οργανώνουν ασκήσεις ένδυσης- υπόδησης και εποπτικά εργαλεία των μελών και των κατευθύνσεων (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2^ο μέρος, 2007/2011).

- Εκτέλεση βασικών κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, σύμφωνα με το επίπεδο ανάπτυξης των παιδιών νηπιακής ηλικίας. Οι μαθησιακοί στόχοι που δίνονται είναι ότι τα παιδιά θα μπορούν να πραγματοποιούν τις κινητικές δεξιότητες του βαδίσματος- άλματος και τρεξίματος. Θα χρησιμοποιούν σωστή τεχνική κατά την εκτέλεση αλμάτων και ασφαλείς τρόπους απογείωσης και προσγείωσης. Τέλος θα συγχρονίζουν τις κινήσεις τους με ηχητικά ερεθίσματα. Για να κατακτήσουν αυτές τις δεξιότητες τα νήπια μπορούν να συμμετέχουν σε διάφορα κινητικά και αλτικά παιχνίδια, να αναπηδούν με το ένα ή τα δύο τους πόδια, και να ρολάρουν στο πλάι. Στους νηπιαγωγούς προτείνεται να ενθαρρύνουν τα παιδιά να κινούνται με διαφορετική ταχύτητα και διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης μετά από ηχητικά ερεθίσματα, να χρησιμοποιούν κατάλληλα εποπτικά μέσα, και να παρουσιάζουν στα παιδιά σωστούς και ασφαλείς τρόπους απογείωσης και προσγείωσης (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2^ο μέρος, 2007/2011).
- Εκτέλεση βασικών κινητικών δεξιοτήτων μη μετακίνησης, σύμφωνα με το επίπεδο ανάπτυξης των παιδιών νηπιακής ηλικίας: Με την επίτευξη αυτού του στόχου τα παιδιά θα πραγματοποιούν με επιτυχία της κινητικές δεξιότητες της κάμψης- έκτασης- αιώρησης-ταλάντευσης- ώθηση -έλξης και θα ισορροπούν δυναμικά και στατικά. Αυτό θα γίνει με ασκήσεις ισορροπίας του σώματος τους, ισορροπίας αντικείμενων στα χέρια τους και με κινήσεις του σώματος σε σταθερό ρυθμό. Οι εκπαιδευτικοί θα συμβάλουν με το να δείχνουν στα νήπια πως να αναγνωρίζουν τις δυνατότητες για την στήριξη του σώματος τους σε διάφορα σημεία και χρησιμοποιώντας κατάλληλα εποπτικά μέσα (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2^ο μέρος, 2007/2011).
- Εκτέλεση βασικών κινητικών δεξιοτήτων χειρισμού. Σύμφωνα με το επίπεδο ανάπτυξης των παιδιών νηπιακής ηλικίας: Δηλαδή τα παιδιά να ρίχνουν και να πιάνουν μία μπάλα χωρίς να αναπηδήσει, να κινούνται με βάση το είδος της μπάλας και να εκτελούν λάκτισμα με σταθερή μπάλα. Έτσι τα παιδιά μπορούν να κάνουν ρίψεις αντικειμένων σε ζώνες, κύκλους και στόχους κ.α., να χειρίζονται με το σώμα τους τις μπάλες, να κάνουν τρίπλα και να εκτελούν ρίψεις με τα πόδια. Η/Ο νηπιαγωγός θα βοηθήσουν τα παιδιά αυξάνοντας σταδιακά την δυσκολία των ασκήσεων, αλλάζοντας τις συνθήκες εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων χειρισμού και ενεργοποιώντας την φαντασία των παιδιών μέσα από αυτές τις ασκήσεις (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2^ο μέρος, 2007/2011).

Σκοπός 2: Εφαρμογή γνώσεων που σχετίζονται με κινητικές έννοιες, ανάπτυξη δημιουργικής και κριτικής σκέψης κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων

- Χρήση και τροποποίηση των στοιχείων της κίνησης: Τα παιδιά να κατανοούν τις δυνατότητες του σώματος τους , των στοιχείων της κίνησης και την σχέση μεταξύ τους και να διαμορφώνουν μία κίνηση ώστε να είναι κατάλληλη για την κάθε συνθήκη. Για να υλοποιηθούν αυτά τα παιδιά μπορούν να περνάνε κάτω από εμπόδια με διαφορετικό ύψος και να αλλάζουν την κίνηση όταν αλλάζουν οι συνθήκες εκτέλεσης. Οι νηπιαγωγοί προτείνεται να δημιουργούν δραστηριότητες που απαιτούν προσαρμογή της κίνησης σε διάφορες συνθήκες ώστε να ενεργοποιείται η δημιουργική και κριτική σκέψη των νηπίων (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων σε συνθήκες εξερεύνησης: Δηλαδή να φτιάχνουν δικά τους παιχνίδια, να έχουν πολλές και ποικίλες κινήσεις και να χρησιμοποιούν το σώμα τους και τα αντικείμενα με διάφορους τρόπους. Τα παιδιά για να τα επιτύχουν αυτά μπορούν να κάνουν διάφορες κινήσεις ανάλογα με τις συνθήκες (βάδισμα ,τρέξιμο, κύλισμα κ.α.) και να δοκιμάζουν διάφορες ρίψεις. Οι νηπιαγωγοί μπορούν να κάνουν ερωτήσεις, ώστε να παροτρύνουν τα παιδιά να εκφράσουν τις δικές τους ιδέες και να δημιουργήσουν τα δικά τους παιχνίδια (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Χρήση της κίνησης για τη βιωματική μάθηση εννοιών από διάφορες μαθησιακές περιοχές : Δηλαδή τα παιδιά να εμπιστεύονται την κρίση και τις ικανότητες τους για την εκτέλεση νέων κινήσεων. Επομένως μπορούν να ακολουθούν ασφαλές και σύντομες διαδρομές , να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με διάφορα σχήματα και να πραγματοποιούν ασκήσεις χειρισμού των χεριών και της μπάλας. Οι νηπιαγωγοί να χρησιμοποιούν το κατάλληλα εποπτικά μέσα και να δημιουργούν δραστηριότητες εφαρμογής βιωματικών καταστάσεων από όλες τις μαθησιακές περιοχές (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Ανάπτυξη κριτικής σκέψης, κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων: Τα παιδιά να έχουν ιδέες για νέες κινήσεις, να παίρνουν σωστές αποφάσεις για την κινητική απάντηση σε διάφορες συνθήκες και να οριοθετούν τον προσωπικό τους χώρο. Για την επίτευξη αυτών των στόχων τα νήπια μπορούν να περιγράφουν το ρόλο των αισθήσεων και το σημείο επαφής με την μπάλα, να δημιουργούν νοερές εικόνες . Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διατυπώνουν τις κατάλληλες ερωτήσεις ώστε τα παιδιά να αναπτύξουν την φαντασία τους (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).

Σκοπός 3: Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας του - Επίδειξη ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής

- Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης: να συμμετέχουν σε καθημερινές φυσικές και αερόβιες δραστηριότητες, ασκήσεις ευλυγισίας, δύναμης και αντοχής. Να τρέχουν ίσια όσο πιο γρήγορα μπορούν και να ξεχωρίζουν την σχέση μεταξύ άσκησης και ανάληψης. Αυτά θα επιτευχθούν αν για παράδειγμα τα παιδιά κρέμονται από σχοινιά πολύζυγα κ.α., αν εκτελούν ασκήσεις αναρρίχησης, αν εκτελούν διατακτικές ασκήσεις σωστά, αν συμμετέχουν συνεχόμενα σε κινητικά παιχνίδια χωρίς να τους εμποδίζει η κούραση. Οι νηπιαγωγοί μπορούν να επιλέγουν κατάλληλα εποπτικά μέσα και παιγνιώδης κινητικές δραστηριότητες (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Υιοθέτηση διά βίου συνθηκών για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης: Οι στόχοι για τα παιδιά είναι να αντιληφθούν ότι η άσκηση και η σωστή διατροφή είναι σημαντικά για τη υγεία τους. Έτσι πρέπει να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που ενισχύουν την φυσική τους κατάσταση, να ξέρουν την θέση και πως λειτουργούν η καρδιά και τα πνευμόνια τους, να είναι σε θέση να διαλέγουν τις υγιεινές τροφές από μια τυχαία λίστα τροφίμων και να μπορούν να τις ξεχωρίζουν και να τις ονοματίζουν. Τα παιδιά θα τα καταφέρουν αυτά και με την συμβολή των νηπιαγωγών, οι οποίοι μπορούν να χρησιμοποιούν κατάλληλα εποπτικά μέσα και να εξηγούν στα παιδιά τις διαφορές από τις υγιεινές και μη τροφές (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Αναγνώρισης της θετικής επίδρασης της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία: Να αναγνωρίσουν τα παιδιά τα οφέλη που έχει στην υγεία τους η συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες και στην άσκηση. Αυτό θα γίνει μέσα από τη καθημερινή συμμετοχή των παιδιών σε δραστήρια παιχνίδια και από την δυνατότητα περιγραφής των οφελών της άσκησης στο σώμα τους. Η νηπιαγωγοί μπορούν να ενημερώνουν τους γονείς για τις δράσεις σχετικά με την φυσική αγωγή, να καλούν ειδικούς και να χρησιμοποιούν κατάλληλο εξοπλισμό (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Κατανόηση των αλλαγών των διαφόρων φυσικών λειτουργιών κατά τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες: Να καταλαβαίνουν τα νήπια τις αλλαγές της καρδιάς και της αναπνοής κατά την διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας, τη σημασία της εφίδρωσης, της κατανάλωσης νερού και της προθέρμανσης. Αυτό θα πραγματοποιηθεί μέσα από βιωματικές δραστηριότητες για την επίδραση που έχει η φυσική δραστηριότητα στην αναπνοή και οι νηπιαγωγοί να υπενθυμίζουν στα παιδιά να παρατηρούν τις αλλαγές στο σώμα τους και να τα ενθαρρύνουν να κατανοήσουν τη σημασία της προθέρμανσης (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).

Σκοπός 4 : Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη αυτο-έκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης

- Κατανόηση ότι η φυσική δραστηριότητα παρέχει ευκαιρίες για διασκέδαση: Τα παιδιά να δείχνουν ενδιαφέρον κατά τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες και να επιθυμούν να συμμετέχουν σε διασκεδαστικές δραστηριότητες. Οι νηπιαγωγοί θα συμβάλουν οργανώνοντας παιχνίδια για όλα τα παιδιά, δίνοντας διάφορα ερεθίσματα σε αυτά και ενθαρρύνοντας τα να πειραματίζονται με νέες δραστηριότητες (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Κατανόηση ότι η φυσική δραστηριότητα παρέχει ευκαιρίες για αυτό- έκφραση: Τα νήπια να κατανοήσουν ότι μπορούν να χρησιμοποιούν το σώμα τους με εκφραστικό τρόπο. Επομένως πρέπει να παρατηρούν την κίνηση που έχει κάθε μέλος του σώματος τους, να εκφράζουν τα συναισθήματα τους μέσω της κίνησης του σώματος και ανάλογα με τις αλλαγές του ήχου/ της μουσικής. Οι νηπιαγωγοί μπορούν να σχεδιάζουν κατάλληλες δραστηριότητες και να χρησιμοποιούν τα απαραίτητα υλικά (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Ανάπτυξη βασικού κινητικού λεξιλογίου: Τα παιδιά να ξέρουν τα μέλη του σώματος τους και τις βασικές κινητικές δεξιότητες και να περιγράφουν τις κινήσεις τους. Σε αυτό θα βοηθήσουν οι νηπιαγωγοί παρέχοντας σωστές οδηγίες, και πολλές παιγνιώδεις δραστηριότητες με στόχο την ανάπτυξη του κινητικού λεξιλογίου (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Αναγνώριση των συναισθημάτων που προκύπτουν από την συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες: Τα παιδιά να ξεχωρίζουν τα συναισθήματα που προκαλούνται κατά την διάρκεια των φυσικών δραστηριοτήτων, να επιλέγουν νέες δραστηριότητες και να προσπαθούν ανεξάρτητα του αποτελέσματος. Για να τα καταφέρουν αυτά μπορούν να περιγράφουν με παντομίμα τα συναισθήματα τους, να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των υπόλοιπων παιδιών, να τα περιγράφουν γιατί το παιχνίδι με άλλους είναι πιο ευχάριστο και να δημιουργούν μαζί νέα παιχνίδια. Οι νηπιαγωγοί μπορούν να προωθούν τον πειραματισμό και να οργανώνουν ομαδικές δραστηριότητες (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

- Θετική αλληλεπίδραση με τα άλλα παιδιά, ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών: Τα παιδιά να παίζουν- να συνεργάζονται με όλα τα παιδιά και να μπορούν βοηθήσουν άτομα με κινητικά προβλήματα. Αυτά θα τα πετύχουν σχηματίζοντας ομάδες γρήγορα και κάνοντας ασκήσεις στις οποίες θα ζητάνε βοήθεια και θα την παρέχουν σε συγκριμένα προβλήματα κίνησης. Οι νηπιαγωγοί παροτρύνουν τα παιδιά για συζήτηση και ομαδικές δραστηριότητες (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).

- Επίδειξη κατάλληλης ατομικής συμπεριφοράς στις ομαδικές δραστηριότητες: Στόχος είναι τα παιδιά να είναι θετικά στο να παίξουν με άλλα παιδιά, να ακούν τις ιδέες των άλλων και να μοιράζονται τις δικές τους και να έχουν ηγετικό ρόλο αλλά και να ακολουθούν τους άλλους όταν παίζουν. Για να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι τα παιδιά πρέπει να αποφεύγουν να μαλώνουν σωματικά και λεκτικά, να ακούν τις οδηγίες που τους δίνονται για μία δραστηριότητα χωρίς να ενοχλούν και να συζητάνε όλοι μαζί για τους κανόνες. Οι νηπιαγωγοί μπορούν να οργανώνουν ομαδικές κινητικές δραστηριότητες, να δημιουργούν κλίμα ασφάλειας και να παροτρύνουν τα παιδιά να βοηθάνε το ένα το άλλο (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Συνεργασία με τα υπόλοιπα άτομα της ομάδας: Τα παιδιά να είναι πρόθυμα να συνεργάζονται, να σχηματίζουν ζευγάρια και να μοιράζονται το χώρο και τα πράγματα τους με όλους τους συμμαθητές τους. Επομένως θα πρέπει να παραμένουν στο προσωπικό ή ομαδικό τους χώρο, να συγκεντρώνονται γρήγορα σε διάφορους σχηματισμούς στο χώρο και να αφήνουν στη σωστή θέση τα αθλητικά όργανα που χρησιμοποιούν κάθε φορά. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν κάνοντας συνεργατικές δραστηριότητες και ενισχύοντας τις προσπάθειες των νηπίων (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Διασκέδαση της συμμετοχής σε δραστηριότητες μαζί με άλλους: Τα παιδιά να συμμετέχουν με θετική διάθεση σε ατομικές ή ομαδικές φυσικές δραστηριότητες, να προτιμούν να είναι δραστήρια στο ελεύθερο παιχνίδι και να τελειώνουν μια δραστηριότητα που έχει προγραμματιστεί να γίνει. Αυτά προϋποθέτουν ότι τα παιδιά θα αλλάζουν πρόθυμα ζευγάρια και θα ολοκληρώνουν ότι έχουν αναλάβει να κάνουν. Πρέπει να ενθαρρύνονται να τηρούν τους κανόνες, να δουλεύουν σε ομάδες και να εκφράζουν τις ιδέες τους (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

- Ενεργή συμμετοχή σε όλη τη διάρκεια διεξαγωγής μιας φυσικής δραστηριότητας: Τα παιδιά να δείχνουν αυτοπεποίθηση, να ακούν απλές οδηγίες, να λύνουν προβλήματα, να αναγνωρίζουν τους ρόλους και να τελειώνουν τις δραστηριότητες τους. Αρά πρέπει να δείχνουν θάρρος να ακολουθούν τους κανόνες και να περιμένουν την σειρά τους. Ο νηπιαγωγός να ενθαρρύνει τα παιδιά και τα επιβραβεύει ανεξάρτητα από την επιτυχία(Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Τήρηση των κανόνων κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων: Να τηρούν κανόνες, να δέχονται τις αλλαγές και να μην επιτρέπουν παραβιάσεις κανόνων. Επομένως πρέπει να καταλαβαίνουν όταν ένα κανόνας παραβιάζεται και γιατί και να φτιάχνουν δικούς τους κανόνες. Ο νηπιαγωγός να ενθαρρύνει τα παιδιά για την

προσπάθεια τους να βγάλουν κανόνες και να δίνει στα παιδιά τον απαραίτητο χρόνο (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).

- Γνώση και εφαρμογή των ρόλων κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων: Να ανταλλάσσουν ρόλους, να δέχονται οδηγίες και να κατανοούν τους ρόλους τους. Τα παιδιά πρέπει να ακούν με προσοχή τις διορθώσεις που τους γίνονται και προσαρμόζονται στις απαιτήσεις του κάθε ρόλου. Οι νηπιαγωγοί φροντίζουν να γίνονται κατανοητοί οι ρόλοι από τα παιδιά και η έννοια της ευθύνης (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).
- Κατάλληλη χρήση των αντικειμένων και του εξοπλισμού: Να φροντίζουν και να γνωρίζουν την χρησιμότητα του εξοπλισμού. Τα παιδιά συμμετέχουν στην οργάνωση του χώρου και χρησιμοποιούν σωστά και με ασφάλεια τον εξοπλισμό. Οι νηπιαγωγοί από την μεριά τους φροντίζουν να συζητάνε με τα παιδιά πως να αποθηκεύουν σωστά τον εξοπλισμό και πως να τον φροντίζουν κατάλληλα και να τα βοηθούν στη κατασκευή αθλητικού υλικού (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο 2ο μέρος, 2007/2011).

Το επόμενο πρόγραμμα σπουδών που θεσπίστηκε από το ελληνικό κράτος ήταν το 2014, το οποίο περιλαμβάνει πρόγραμμα για την φυσική αγωγή. Συγκεκριμένα αποτελείται από τρεις (3) ενότητες που καλύπτουν όλο το πλαίσιο των κινητικών δεξιοτήτων, φυσικών δραστηριοτήτων, των γνώσεων και των αξιών που χρειάζεται να αποκτήσουν τα παιδιά με την εμπλοκή τους στη φυσική αγωγή

Ενότητα 1: Κινητικές δεξιότητες & φυσική κατάσταση

Η πρώτη ενότητα στοχεύει στην ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και της φυσικής κατάστασης των παιδιών στο νηπιαγωγείο

- Στοιχεία κίνησης: Εδώ στόχος είναι τα παιδιά να αναγνωρίζουν το σώμα τους και το χώρο, να αντιλαμβάνονται τη σχέση που έχει το σώμα τους με τα αντικείμενα και να εκφράζουν τον ρυθμό μέσα από την κίνηση. Τα παιδιά μπορούν να φτιάχνουν γράμματα κ.α με το σώμα τους, να περπατάνε σε συγκεκριμένο χώρο και να κινούνται αργά ή γρήγορα ανάλογα με τον ρυθμό. Οι νηπιαγωγοί εξασφαλίζουν τα κατάλληλα εποπτικά εργαλεία, τεχνικές δραματοποίησης και χρησιμοποιούν μουσικά όργανα (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).
- Αντιληπτικοκινητικές δεξιότητες: Τα παιδιά να είναι σε θέση να εκτελούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, να ξεχωρίζουν την δεξιά από την αριστερή πλευρά και να πραγματοποιούν με επιτυχία κινήσεις που απαιτούν συντονισμό ματιού- ποδιού και ματιού – χεριού. Για να πετύχουν αυτούς στους στόχους τα παιδιά μπορούν να κουμπώνουν κουμπιά, να δένουν κορδόνια κ.α., να χρησιμοποιούν συγκεκριμένα μέρη του σώματος τους σε δραστηριότητες, να κινούνται σε ευθεία, ζιγκ-ζαγκ και σε κύκλο, και να μπορούν μετά από κάποιο ερέθισμα να διαφοροποιούν τις κινήσεις τους. Οι νηπιαγωγοί με την σειρά τους μπορούν να οργανώνουν ασκήσεις ένδυσης- υπόδησης

και εποπτικά εργαλεία των μελών και των κατευθύνσεων (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).

- Βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης: Οι μαθησιακοί στόχοι που δίνονται είναι ότι τα παιδιά θα μπορούν να πραγματοποιούν τις κινητικές δεξιότητες του βαδίσματος-άλματος και τρεξίματος. Θα χρησιμοποιούν σωστή τεχνική κατά την εκτέλεση αλμάτων και ασφαλείς τρόπους απογείωσης και προσγείωσης. Τέλος θα συγχρονίζουν τις κινήσεις τους με ηχητικά ερεθίσματα. Για να κατακτήσουν αυτές τις δεξιότητες τα νήπια μπορούν να συμμετέχουν σε διάφορα κινητικά και αλτικά παιχνίδια, να αναπηδούν με το ένα ή τα δύο τους πόδια, και να ρολάρουν στο πλάι. Στους νηπιαγωγούς προτείνεται να ενθαρρύνουν τα παιδιά να κινούνται με διαφορετική ταχύτητα και διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης μετά από ηχητικά ερεθίσματα, να χρησιμοποιούν κατάλληλα εποπτικά μέσα, και να παρουσιάζουν στα παιδιά σωστούς και ασφαλείς τρόπους απογείωσης και προσγείωσης (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).
- Βασικές κινητικές δεξιότητες σε στάση: Με την επίτευξη αυτού του στόχου τα παιδιά θα πραγματοποιούν με επιτυχία της κινητικές δεξιότητες της κάμψης- έκτασης- αιώρησης-ταλάντευσης- ώθηση -έλξης και θα ισορροπούν δυναμικά και στατικά. Αυτό θα γίνει με ασκήσεις ισορροπίας του σώματος τους, ισορροπίας αντικείμενων στα χέρια τους και με κινήσεις του σώματος σε σταθερό ρυθμό. Οι εκπαιδευτικοί θα συμβάλουν με το να δείχνουν στα νήπια πως να αναγνωρίζουν τις δυνατότητες για την στήριξη του σώματος τους σε διάφορα σημεία και χρησιμοποιώντας κατάλληλα εποπτικά μέσα (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).
- Βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού: Δηλαδή τα παιδιά να ρίχνουν και να πιάνουν μία μπάλα χωρίς να αναπηδήσει, να κινούνται με βάση το είδος της μπάλας και να εκτελούν λάκτισμα με σταθερή μπάλα. Έτσι τα παιδιά μπορούν να κάνουν ρίψεις αντικειμένων σε ζώνες, κύκλους και στόχους κ.α., να χειρίζονται με το σώμα τους τις μπάλες, να κάνουν τρίπλα και να εκτελούν ρίψεις με τα πόδια. Η/Ο νηπιαγωγός θα βοηθήσουν τα παιδιά αυξάνοντας σταδιακά την δυσκολία των ασκήσεων, αλλάζοντας τις συνθήκες εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων χειρισμού και να ενεργοποιούν και την φαντασία των παιδιών μέσα από αυτές τις ασκήσεις (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).
- Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης: Τα παιδιά να βελτιώσουν τη δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία τους, να τρέχουν γρήγορα μια μικρή απόσταση και να συμμετέχουν σε αερόβιες ασκήσεις. Για να επιτευχθούν αυτά μπορούν να χρησιμοποιούν γυμναστικά όργανα, να κάνουν διατάσεις και να συμμετέχουν σε κινητικά παιχνίδια. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν συμβάλουν δημιουργώντας το κατάλληλο περιβάλλον για αυτές τις δραστηριότητες (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).

Ενότητα 2: Γνώσεις για την κίνηση & την υγεία

Η δεύτερη ενότητα έχει στόχο την απόκτηση γνώσεων σχετικών με την κίνηση, την υγεία και τις κινητικές έννοιες.

- Χρήση και τροποποίηση των στοιχείων της κίνησης. Τα παιδιά να κατανοούν τις δυνατότητες του σώματος τους, των στοιχείων της κίνησης και την σχέση μεταξύ τους και να διαμορφώνουν μία κίνηση ώστε να είναι κατάλληλη για την κάθε συνθήκη. Για να υλοποιηθούν αυτά τα παιδιά μπορούν να περνάνε κάτω από εμπόδια με διαφορετικό ύψος και να αλλάζουν την κίνηση όταν αλλάζουν οι συνθήκες εκτέλεσης. Οι νηπιαγωγοί προτείνεται να δημιουργούν δραστηριότητες που απαιτούν προσαρμογή της κίνησης σε διάφορες συνθήκες ώστε να ενεργοποιείται η δημιουργική και κριτική σκέψη των νηπίων (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).
- Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης: Δηλαδή να φτιάχνουν δικά τους παιχνίδια, να έχουν πολλές και ποικίλες κινήσεις και να χρησιμοποιούν το σώμα τους και τα αντικείμενα με διάφορους τρόπους. Τα παιδιά για να τα επιτύχουν αυτά μπορούν να κάνουν διάφορες κινήσεις ανάλογα με τις συνθήκες (βάδισμα, τρέξιμο, κύλισμα κ.α.) και να δοκιμάζουν διάφορες ρίψεις. Οι νηπιαγωγοί μπορούν να κάνουν ερωτήσεις, ώστε να παροτρύνουν τα παιδιά να εκφράσουν τις δικές τους ιδέες και να δημιουργήσουν τα δικά τους παιχνίδια (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).
- Ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής στην υγεία: Οι στόχοι για τα παιδιά είναι να αντιληφθούν ότι η άσκηση και η σωστή διατροφή είναι σημαντικά για τη υγεία τους. Τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν σε ασκήσεις όπως να διαλέγουν τις υγιεινές τροφές από μία σειρά διάφορων τροφών και να μπορούν να ξεχωρίζουν και ονοματίζουν τις ομάδες τροφών. Η/Ο νηπιαγωγός θα βοηθήσουν χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα εποπτικά μέσα (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).
- Αλλαγές στις φυσικές λειτουργίες κατά την άσκηση. Να καταλαβαίνουν τα νήπια τις αλλαγές στο σώμα τους κατά την διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας. Αυτό θα πραγματοποιηθεί μέσα από βιωματικές δραστηριότητες για την επίδραση που έχει η φυσική δραστηριότητα στην αναπνοή και οι νηπιαγωγοί να υπενθυμίζουν στα παιδιά να παρατηρούν τις αλλαγές στο σώμα τους (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).
- Επίδραση της άσκησης στην υγεία: Να αναγνωρίσουν τα παιδιά τα οφέλη που έχει στην υγεία τους η συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες και στην άσκηση. Αυτό θα γίνει μέσα από τη καθημερινή συμμετοχή των παιδιών σε δραστήρια παιχνίδια και από την δυνατότητα περιγραφής των οφελών της άσκησης στο σώμα τους. Οι νηπιαγωγοί μπορούν να ενημερώνουν τους γονείς για τις δράσεις σχετικά με την φυσική αγωγή, να καλούν ειδικούς και να χρησιμοποιούν κατάλληλο εξοπλισμό (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).

Ενότητα 3η: Αυτό-έκφραση και κοινωνική αλληλεπίδραση.

Η τρίτη ενότητα έχει στόχο τη συμμετοχή στα κινητικά περιεχόμενα της Φυσικής Αγωγής και στην ανάπτυξη αυτό-έκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

- Η φυσική δραστηριότητα ως πηγή διασκέδασης και αναγνώρισης συναισθημάτων: Στόχος είναι τα νήπια να θέλουν οικειοθελώς να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες και να καταλαβαίνουν τα συναισθήματα που τους δημιουργούν. Έτσι πρέπει να συζητάνε για τα συναισθήματά τους και να συνεχίζουν ακόμα και άμα αποτύχουν. Οι νηπιαγωγοί θα συμβάλουν οργανώνοντας παιχνίδια για όλα τα παιδιά, δίνοντας διάφορα ερεθίσματα σε αυτά και ενθαρρύνοντας τα να πειραματίζονται με νέες δραστηριότητες (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).
- Η φυσική δραστηριότητα ως ευκαιρία αυτό-έκφρασης : Τα νήπια να κατανοήσουν ότι μπορούν να χρησιμοποιούν το σώμα τους με εκφραστικό τρόπο. Επομένως πρέπει να παρατηρούν την κίνηση που έχει κάθε μέλος του σώματος τους, να εκφράζουν τα συναισθήματα τους μέσω της κίνησης του σώματος και ανάλογα με τις αλλαγές του ήχου/ της μουσικής. Οι νηπιαγωγοί μπορούν να σχεδιάζουν κατάλληλες δραστηριότητες και να χρησιμοποιούν τα απαραίτητα υλικά (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).
- Βασικό κινητικό λεξιλόγιο : Τα παιδιά να ξέρουν τα μέλη του σώματος τους και τις βασικές κινητικές δεξιότητες και να περιγράφουν τις κινήσεις τους. Σε αυτό θα βοηθήσουν οι νηπιαγωγοί παρέχοντας σωστές οδηγίες (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).
- Κατάλληλη χρήση του εξοπλισμού: Να φροντίζουν και να γνωρίζουν την χρησιμότητα του εξοπλισμού. Τα παιδιά συμμετέχουν στην οργάνωση του χώρου και χρησιμοποιούν σωστά και με ασφάλεια τον εξοπλισμό. Οι νηπιαγωγοί από την μεριά τους φροντίζουν να συζητάνε με τα παιδιά πως να αποθηκεύουν σωστά τον εξοπλισμό και πως να τον φροντίζουν κατάλληλα και να τα βοηθούν στη κατασκευή αθλητικού υλικού (Πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο, 2014).

Στη συνέχεια το 2016 θεσπίζεται το Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης (3-6 χρονών) το οποίο περιλαμβάνει τους τομείς ανάπτυξης των νηπίων, ένα από τους οποίους είναι οι κινητικές ικανότητες. Δίνουν βάση σε δεξιότητες που έχουν σχέση με τη βιοσωματική ανάπτυξη, ειδικότερα σε ικανότητες όπως ο έλεγχος του σώματος, ο συντονισμός (π.χ. χεριού-ματιού, ποδιού-ματιού), καθώς και η σταθερότητα και η ισορροπία (π.χ. τρέξιμο, ρίψη, πιάσιμο).

Βασικοί άξονες που επιδιώκουν να κατακτήσουν τα παιδιά είναι:

- Χρήση - συντονισμός και έλεγχος μεγάλων μυών
- Χρήση- συντονισμός και έλεγχος μικρών μυών

- Προσωπική υγεία και ασφάλεια

Στη συνέχεια περιλαμβάνει τα γνωστικά αντικείμενα όπου η Φυσική αγωγή καταλαμβάνει την δική της θέση. Το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής είναι δομημένο γύρω από έξι βασικούς άξονες, οι οποίοι καλύπτουν το σύνολο των γνώσεων, δεξιοτήτων, στάσεων, αξιών και συμπεριφορών που θα αποκτήσουν τα παιδιά στο πλαίσιο του συγκεκριμένου γνωστικού αντικείμενου. Για κάθε άξονα, παρατίθενται οι κύριες επιδιώξεις και παρέχονται κατευθυντήριες γραμμές για τις πρακτικές εφαρμογές (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).

Αναλυτικά οι έξι άξονες

Άξονας 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές:

- Να εκτελεί βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και με εναλλαγή ταχύτητας:
 - Επιδιώκεται: το περπάτημα και τρέξιμο σε κίνηση, άλματα σε διάφορες αποστάσεις, αναπήδηση πάνω σε σχοινί και κουτσό.
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι «Φώτα τροχαίας» όπου πράσινο = τρέχουν, κόκκινο = σταματούν και πορτοκαλί = περπατούν (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).
- Να εκτελεί βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και με εναλλαγή ταχύτητας
 - Επιδιώκεται: Δίπλωση, διάταση και στροφή, περιστροφή και ταλάντευση του κορμού και ισορροπία
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Τα παιδιά, σε ζευγάρια, κάνουν τον καθρέφτη με ασκήσεις δίπλωσης και διάτασης (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).
- Να εκτελεί βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και με εναλλαγή ταχύτητας:
 - Επιδιώκεται: ρολάρισμα, ρίψη αντικείμενου από πάνω και από κάτω, πιάσιμο αντικείμενου, αναπήδηση και κύλισμα μπάλας και κλότσημα μπάλας σε σταθερή θέση και σε κίνηση
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Τα παιδιά προσποιούνται τα βαρελάκια και ρολάρουν πάνω σε στρώματα (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).
- Να συνδυάζει βασικές κινητικές δεξιότητες και κινητικές έννοιες
 - Επιδιώκεται : κινήσεις στο χώρο με ασφάλεια, αλλαγή κίνησης/ ταχύτητας σε ερεθίσματα, κινητικές δεξιότητες σε σχέση με τα αντικείμενα/ χώρο
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Τα παιδιά εκτελούν κινήσεις με μπάλα κ.λπ (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).
- Να αναστοχάζεται και να αναθεωρεί δεξιότητες, πληροφορίες και γνώσεις

- Επιδιώκεται: Ρυθμικές κινήσεις και επανάληψη χρήσης δεξιοτήτων
- Ενδεικτικές πρακτικές: τα παιδιά κάνουν δεξιότητες φυσικής αγωγής στο ελεύθερο ή/και δομημένο παιχνίδι (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).

Άξονας 2 : Ενεργοποίηση δημιουργικής και κριτικής σκέψης κατά τη διεξαγωγή φυσικών δραστηριοτήτων:

- Να αναγνωρίζει, να εκτελεί και να επιλέγει διαφορετικές κινητικές απαντήσεις με βάση την κριτική του σκέψη:
 - Επιδιώκεται: Δοκιμή – Εκτέλεση απαντήσεων δοκιμή και επαλήθευση κινήσεων
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Τα παιδιά προσπαθούν να περάσουν την μπάλα στο στεφάνι δοκιμάζοντας διάφορες ασκήσεις (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).
- Να προτείνει ποικίλες λύσεις σε κινησιολογικά προβλήματα:
 - Επιδιώκεται: Συνδυασμός και σύνθεση κινήσεων για δημιουργία καινούργιας κίνησης και Συνδυασμός κινήσεων και δεξιοτήτων για δημιουργία σειράς κινήσεων
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Τα παιδιά, σε ομάδες, δημιουργούν μια σειρά από κινήσεις με τη χρήση των ποδιών (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).
- Να εξερευνεί το περιβάλλον του μέσω της κίνησης του σώματος του
 - Επιδιώκεται: Δημιουργία σύντομων κινητικών φράσεων και εξερεύνηση του χώρου με το σώμα τους
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Τα νήπια παίζουν το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).

Άξονας 3 : Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας:

- Να αναγνωρίζει ότι η φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για την υγεία του:
 - Επιδιώκεται: Περιγραφή της αξίας του έχει η άσκηση στην υγεία και της σύνδεσης υγείας – άσκησης
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Τα παιδιά φτιάχνουν αφίσες για την χρησιμότητα της φυσικής αγωγής(Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).
- Να αναγνωρίζει τη σχέση μεταξύ άσκησης και ξεκούρασης:

Επιδιώκεται: Αλλαγή της καρδιάς και της αναπνοής πριν και μετά την άσκηση, εφίδρωση -κατανάλωση νερού

Ενδεικτικές πρακτικές: Χωρίζονται σε δύο ομάδες ή μια κινείται ή αλλή όχι και παρατηρούν τις διαφορές στη αναπνοή και στη καρδιά (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).

Άξονας 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης αλλά και της κοινωνικότητας

- Να αποκτήσει θετικές εμπειρίες μέσα από τα προγράμματα φυσικής αγωγής:
 - Επιδιώκεται: συμμετοχής δραστηριότητες φυσικής αγωγής
 - Ενδεικτικές πρακτικές: παίζουν σε δραστηριότητες φυσικής αγωγής (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).
- Να εκφράζεται μέσω κινήσεων του σώματος του:
 - Επιδιώκεται: Έκφραση ιδεών μέσα από τη κίνηση, επικοινωνία με κινήσεις του σώματος
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Ασκήσεις με διαλόγους μέσω τις κίνησης (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).
- Να κοινωνικοποιείται μέσα από δραστηριότητες φυσικής αγωγής
 - Επιδιώκεται: Ευγενική συμπεριφορά σε δραστηριότητες και παιχνίδια
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Τα νήπια δίνουν συγχαρητήρια στη ομάδα που κερδίζει (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).

Άξονας 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

- Να συνεργάζεται και να παίζει με όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών
 - Επιδιώκεται: συνεργασία και αποδοχή όλων των παιδιών
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Παίζουν σε ομαδικά παιχνίδια (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).
- Να αναλαμβάνει ενεργούς ρόλους σε ομαδικές δραστηριότητες και παιχνίδια
 - Επιδιώκεται: ανάληψη ρόλου αρχηγού – μέλους ομάδας και αποδοχή όλων των απόψεων της ομάδας
 - Ενδεικτικές πρακτικές: Τα παιδιά αναλαμβάνουν διάφορους ρόλους σε παιχνίδια και δραστηριότητες (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016)

Άξονας 6 : Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα:

- Να τηρεί και να εφαρμόζει απλούς κανόνες παιχνιδιών
 - Επιδιώκεται: ακολουθία κανόνων και οδηγιών και κίνηση στο χώρο με ασφάλεια
 - Ενδεικτικές πρακτικές: τα νήπια εκτελούν συγκεκριμένα σήματα (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).
- Να μεταχειρίζεται υπεύθυνα τον εξοπλισμό ακολουθώντας κανόνες ασφαλείας
 - Επιδιώκεται: σωστή μεταχείριση του εξοπλισμού

- Ενδεικτικές πρακτικές: σε ομάδες μοιράζεις ένα παιδί τον εξοπλισμό (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).

Το 2021 θεσπίζεται το επόμενο πρόγραμμα σπουδών για την προσχολική εκπαίδευση. Το περιεχόμενο της μάθησης στο νηπιαγωγείο οργανώνεται σε τέσσερα (4) Θεματικά Πεδία στη βάση της ολιστικής προσέγγισης της μάθησης, στοχεύοντας στην ανάδειξη των διεπιστημονικών συνδέσεων και την ενίσχυση της διαθεματικής ενιαιοποίησης. Η φυσική αγωγή όπως αναφέρθηκε και πάνω στην αντίστοιχη υπουργική απόφαση του κράτους περιλαμβάνεται στο Δ' θεματικό πεδίο: Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και έκφραση. Η ενότητα αυτή αποσκοπεί στην ανάπτυξη του σωματικού και αισθητικού γραμματισμού καθώς αποτελείται από δύο θεματικές ενότητες, την Κινητική αγωγή και τις Τέχνες που αλληλοσυμπληρώνονται.

«Η Θεματική Ενότητα της Κινητικής Αγωγής διαρθρώνεται σε τρεις υποενότητες:

α) Σώμα και Κίνηση. Στοχεύει: i. στην αντιληπτικοκινητική μάθηση ως διαδικασία που προάγει τη σωματική επίγνωση και την οργάνωση της κίνησης στον χώρο και στον χρόνο, ii. στην ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων.

β) Φυσικά Δραστήρια Ζωή. Στοχεύει: i. στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας των παιδιών, ii. στην κινητοποίησή τους όσον αφορά την υιοθέτηση ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής.

γ) Αθλητική-Πολιτιστική Παράδοση και Δημιουργική Κίνηση. Στοχεύει: i. στη γνωριμία των παιδιών με την αθλητική-πολιτιστική παράδοση και τις αθλητικές οργανώσεις-εκδηλώσεις, ii. στην εξάσκηση των παιδιών ως προς την πραγματοποίηση κινητικών αυτοσχεδιασμών και στην ενίσχυση της εκφραστικής τους δημιουργικότητας μέσω της ελεύθερης σωματικής έκφρασης.»

Πρόγραμμα σπουδών για την προσχολική εκπαίδευση, 2021

Αναλυτικότερα, η κάθε υποενότητα πλαισιώνεται από προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα και ενδεικτικές δραστηριότητες.

1^η ενότητα:

Τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα χωρίζονται σε γνώσεις δεξιότητες και στάσεις. Ενδεικτικά κάποια από αυτά είναι:

- Να αντιλαμβάνονται τα μέλη του σώματος και τις κινητικές τους δυνατότητες

- Να διακρίνουν την αριστερή και τη δεξιά πλευρά
- Να αναγνωρίζουν το χαμηλό, μεσαίο, ψηλό, το πίσω, μπρος, πάνω, κάτω, πλάγια και το ευθεία, ζικ-ζακ, κύκλος ,κτλ.
- Να χρησιμοποιούν τα μέλη του σώματος για να κινηθούν και να ανταποκριθούν στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος
- Να χρησιμοποιούν την αριστερή ή τη δεξιά πλευρά στις κινητικές δραστηριότητες (i).
- Να κινούνται με βάση τις χρονικές και χωρικές έννοιες
- Να συντονίζουν χέρι-μάτι και πόδι-μάτι
- Να βελτιώνουν το βάδισμα, το τρέξιμο και το άλμα, τις ικανότητες ισορροπίας
- Να ενεργοποιούν τα άνω και τα κάτω άκρα
- Να σέβονται τον χώρο των άλλων και να συνεργάζονται
- Να δίνουν προσοχή στον χώρο, τον χρόνο, τα μέσα και τα υλικά για να επιλύσουν κινητικά προβλήματα
- Να σέβονται τις κινητικές δυσκολίες των παιδιών και να παρέχουν την βοήθειά τους (Πρόγραμμα σπουδών για το Νηπιαγωγείο, 2021).

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Περπατούν σε ζευγάρια σε διαφορετικές διαδρομές που έχουν σχηματιστεί με κιμωλία
- Παίζουν αυτοσχέδιο μουσικό όργανο πρώτα με το “καλό” τους χέρι και μετά με το άλλο για να καταλάβουν τις διαφορές
- Κινούνται ως πιόνια επάνω στη σκακιέρα που έχει ζωγραφιστεί στο πάτωμα σε προκαθορισμένες κατευθύνσεις
- Πιάνονται από τους ώμους και ακολουθούν τον οδηγό που πηγαίνει αργά ή γρήγορα χωρίς να χαλάσει το τρένο που έχουν σχηματίσει
- Κατασκευάζουν το βραχιόλι της φιλίας βάζοντας χάντρες σε ένα κορδόνι
- Κρατούν το ζευγάρι τους, που έχει κλειστά μάτια ή δεμένο το πόδι, από το χέρι και το βοηθούν να διασχίσει μια πορεία με διάφορα εμπόδια (Πρόγραμμα σπουδών για το Νηπιαγωγείο, 2021).

Ενότητα 2

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Να προσδιορίζουν τα στοιχεία της φυσικής κατάσταση και να μπορούν να τα βελτιώσουν
- Να ξεχωρίζουν βασικούς όρους της φυσιολογίας και της ανατομίας που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση
- Να αναγνωρίζουν τη σχέση σωστής διατροφής, φυσικής κατάστασης και της υγείας
- Να αναγνωρίζουν τα θετικά της καθημερινής συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες

- Να ανταπεξέρχονται σε μία κινητική προσπάθεια ασκώντας τη μυϊκή δύναμη που χρειάζεται
- Να πραγματοποιούν ασκήσεις που καλυτερεύουν την ευκαμψία των αρθρώσεων
- Να εφαρμόζουν κινητικές έννοιες και δεξιότητες που έχουν κατακτήσει στις φυσικές δραστηριότητες
- Να καταβάλλουν την απαραίτητη προσπάθεια για να συμμετέχουν σε μια έντονα κινητική δραστηριότητα,
- Να υιοθετούν τον δραστήριο τρόπο ζωής στο πλαίσιο των ενδοσχολικών και εξωσχολικών τους συνηθειών
- Να έχουν σωστές διατροφικές συνήθειες (Πρόγραμμα σπουδών για το Νηπιαγωγείο, 2021).

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Κινούνται στον ρυθμό της μουσικής, απαλής και έντονης εναλλάξ, και όταν σταματά να γίνονται αγάλματα.
- Σε ζευγάρια ή ατομικά να ασχολούνται με ασκήσεις ενίσχυσης μυϊκής δύναμης και αντοχής περνώντας από σταθμούς
- Παίζουν το «γύρω γύρω όλοι» με διαφοροποίηση του τρόπου μετακίνησης
- Κατασκευάζουν το διατροφολόγιο της τάξης
- Με αυτοσχέδια καλάμια μαζεύουν εικόνες σχετικά με την διατροφή και τις δραστηριότητες και μετά συζητάνε για αυτές (Πρόγραμμα σπουδών για το Νηπιαγωγείο, 2021).

Ενότητα 3

Προσδοκώμενα αποτελέσματα:

- Να αναγνωρίζουν αθλήματα
- Να μελετάνε την ιστορία των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων
- Να γνωρίζουν ονομαστικά παραδοσιακά κινητικά παιχνίδια
- Να περιγράφουν είδη χορών
- Να ξέρουν τα στοιχεία που αλλάζουν κάνοντας την κίνηση πιο δημιουργική
- Να αναγνωρίζουν ότι υπάρχουν παραπάνω από μία κινητικές επιλογές σε μία κινητική δραστηριότητα
- Να διαχειρίζονται τη νίκη και την ήττα στις αθλητικές δραστηριότητες
- Η κίνηση τους να ανταποκρίνεται σε κινητικά και ρυθμικά μοτίβα
- Να χειρίζονται με νέους τρόπους τα μέσα που χρησιμοποιούν στις κινητικές τους δραστηριότητες

- Να βρίσκουν καινούργιους τρόπους για να ανταποκρίνονται στις κινητικές προκλήσεις
- Να δείχνουν ευγενή άμιλλα κατά τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες
- Να εκτιμούν τη σημασία των αθλητικών οργανώσεων
- Να αντιλαμβάνονται το κινητικό παιχνίδι και τον χορό και ως στοιχεία κουλτούρας και πολιτισμού
- Να έχουν τη δημιουργική κίνηση ως μέσο έκφρασης
- Να συνεργάζονται για να λύσουν κινητικά προβλήματα που προκύπτουν (Πρόγραμμα σπουδών για το Νηπιαγωγείο, 2021).

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Γίνονται αθλητικοί δημοσιογράφοι και επισκέπτονται το αθλητικό κέντρο της περιοχής
- Δημιουργούν πίνακες διπλής εισόδου βάζοντας τα αθλήματα ανάλογα με τα κοινά τους χαρακτηριστικά
- Σε ομάδες, παρακολουθούν βιντεοσκοπημένα μουσικοχορευτικά δρώμενα και τα παρουσιάζουν στην τάξη
- Διοργανώνουν στο τέλος της σχολικής χρονιάς αθλητικούς αγώνες
- Παριστάνουν τα αγάλματα, που με τη μουσική «ζωντανεύουν» (Πρόγραμμα σπουδών για το Νηπιαγωγείο, 2021).

Το 2022 παρουσιάζεται το επόμενο πρόγραμμα σπουδών για την προσχολική εκπαίδευση (διευρυμένη έκδοση). Το οποίο όσο αφορά τη Ενότητα της Φυσικής Αγωγής εμφανίζει ελάχιστες διαφορές με το πρόγραμμα σπουδών του 2021. Συγκριμένα η Φυσική αγωγή βρίσκεται πάλι στο Δ' θεματικό πεδίο: Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση και περιλαμβάνει τις ίδιες τρεις (3) υποενότητες. Οι πρώτη ενότητα « σώμα και κίνηση» και η τρίτη ενότητα «Αθλητική-Πολιτιστική Παράδοση και Δημιουργική Κίνηση» παραμένουν ακριβώς ίδιες με αυτές του 2021, ωστόσο η δεύτερη ενότητα «Φυσικά Δραστήρια Ζωή» παρουσιάζει κάποιες μικρές διαφορές όσο αφορά τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα και τις ενδεικτικές δραστηριότητες που προτείνονται.

Συγκεκριμένα στα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα στο κομμάτι των γνώσεων μεταποιήθηκε μία και προστέθηκε άλλη μια επιπλέον και στις στάσεις προστέθηκαν άλλες δυο.

Γνώσεις:

- Να αντιλαμβάνονται τις διατροφικές ανάγκες που συνδέονται με την ηλικία τους και την σημασία των ποικίλων ημερήσιων γευμάτων
- Να ξεχωρίζουν ομάδες τροφών σε σχέση με τη διατροφική τους αξία (πρωτεΐνες, βιταμίνες, κτλ.) και τη σύνδεση τους με την κινητική δραστηριότητα και την υγεία (Πρόγραμμα σπουδών για το Νηπιαγωγείο, 2022).

Στάσεις:

- Να κάνουν σωστές επιλογές στις τροφές και να υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συνήθειες για να καταφέρουν να έχουν μια ισορροπημένη για την ηλικία τους διατροφή και υγεία
- Να αναγνωρίζουν τη σύνδεση ανάμεσα στην κίνηση, τη διατροφή, την καλή σωματική και ψυχική υγεία (Πρόγραμμα σπουδών για το Νηπιαγωγείο, 2022).

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Φτιάχνουν ένα υγιεινό διατροφικό πρόγραμμα αιτιολογώντας τις επιλογές τους και συνδέοντας ομοιότητες και διαφορές στις διατροφικές συνήθειες άλλων πολιτισμών (Πρόγραμμα σπουδών για το Νηπιαγωγείο, 2022).

4.3. Αποτέλεσμα σχετικά με το τρίτο ερευνητικό ερώτημα

Πως αποτυπώνονται σε πρακτικό επίπεδο οι διαστάσεις της φυσικής αγωγής στο ελληνικό νηπιαγωγείο;

Η φυσική αγωγή στην προσχολική ηλικία – Σημασία και παιδαγωγική αξία

Η φυσική αγωγή αποτελεί βασικό κομμάτι της αναπτυξιακής διαδικασίας των παιδιών, καθώς καλλιεργεί τη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική τους εξέλιξη. Στο νηπιαγωγείο, τα νήπια μαθαίνουν μέσα από το παιχνίδι και τη σωματική δραστηριότητα, που αποτελούν βασικά εργαλεία για την ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων (Loy-Ee & Ng, 2018).

Η ύπαρξη ενός αναλυτικού προγράμματος φυσικής αγωγής συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων. Ωστόσο παρόλο που έχει αναγνωριστεί η θετική συμβολή της φυσικής αγωγής στη υγεία και τη ζωή των παιδιών υπάρχει περιορισμένη έρευνα σε σχέση με την αποτελεσματικότητα των οργανωμένων προγραμμάτων φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο. Συχνά η φυσική δραστηριότητα πραγματοποιείται από μη δομημένα ή τυχαία παιχνίδια, χωρίς ακριβείς στόχους ή εκπαιδευτικό περιεχόμενο (Loy-Ee & Ng, 2018).

Η συμμετοχή των παιδιών σε σωματικές δραστηριότητες συμβάλει στην πρόληψη εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, όπως ο διαβήτης τύπου II, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η υπέρταση, η άπνοια ύπνου, τα γαστρεντερικά προβλήματα, η κατάθλιψη. Οι συνήθειες σωματικής δραστηριότητας που υιοθετούν τα παιδιά στη προσχολική ηλικία είναι πιθανό να παραμείνουν στη υπόλοιπη ζωή τους, επομένως η πρώιμη παιδική ηλικία αποτελεί βασική περίοδο για την απόκτηση συνηθειών άσκησης και σωματικής δραστηριότητας, με στόχο να βελτιώσουν την υγεία και τον τρόπο ζωής τους (Loy-Ee & Ng, 2018).

Η Φυσική Δραστηριότητα στο νηπιαγωγείο προάγεται μέσω της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), η οποία στηρίζεται σε ένα οργανωμένο εκπαιδευτικό πλαίσιο. Το Αναλυτικό Πρόγραμμα

Σπουδών (ΑΠΣ) για το νηπιαγωγείο δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη ΦΑ, αναγνωρίζοντάς την ως απαραίτητη και «διαχρονικά ωφέλιμη» για την ανάπτυξη και εκπαίδευση των παιδιών (Καμαργάκη, 2019).

Παιδαγωγικές προσεγγίσεις και ρόλος των εκπαιδευτικών

Η σημασία της Φυσικής Δραστηριότητας στην εκπαιδευτική διαδικασία αναδεικνύεται μέσα από τον πλήρη οδηγό του/της Νηπιαγωγού, ο οποίος έχει σχεδιαστεί ως εργαλείο επιμόρφωσης και υποστήριξης για τους εκπαιδευτικούς. Ο οδηγός του/της Νηπιαγωγού του 2017 περιλαμβάνει προτεινόμενα υλικά εξοπλισμού, ιδέες και τρόπους δραστηριοτήτων, καθώς και αναλυτικές οδηγίες για τον ρόλο των εκπαιδευτικών κατά την εφαρμογή των κινητικών δραστηριοτήτων. Ειδικότερα, προωθείται ο ενεργός ρόλος του εκπαιδευτικού, ο οποίος ενθαρρύνει τα παιδιά να εξερευνήσουν, να συνεργαστούν στη διαμόρφωση του περιβάλλοντός τους και να ανακαλύψουν νέες εμπειρίες μέσω της αλληλεπίδρασής τους με διάφορα υλικά και το σώμα τους (Καμαργάκη, 2019).

Αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών και τη ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων είναι οι μέθοδοι άμεσης διδασκαλίας και η συνεχής επαγγελματική- εκπαιδευτική εξέλιξη των εκπαιδευτικών στον τρόπο χρήσης των μεθόδων διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής. Μαθήματα Φυσικής Αγωγής που συνδυάζουν αθλητικές δραστηριότητες με έντονες δραστηριότητες φυσικής κατάστασης, όπως προπόνηση υψηλής έντασης, προπόνηση με άλματα και η κυκλική προπόνηση έχουν καλύτερα αποτελέσματα στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών (García-Hermoso et al., 2020).

Αποτελέσματα μελετών δείχνουν ότι οι περισσότεροι νηπιαγωγοί είχαν θετική στάση για τη φυσική δραστηριότητα, έδιναν προσοχή και εφάρμοζαν τη φυσική δραστηριότητα συστηματικά και με οργανωμένο σχέδιο. Φαίνεται ότι ξέρουν τη συμβολή και τη σημασία της φυσικής αγωγής για τα νήπια και προκύπτει το συμπέρασμα ότι εάν πραγματοποιηθούν αλλαγές με βάση τις προτάσεις τους για την εκτέλεση φυσικών δραστηριοτήτων στο μάθημα της φυσικής αγωγής, τα παιδιά θα είναι σε μεγαλύτερο βαθμό σωματικά δραστήρια (Senol, 2021).

Σύμφωνα με τους Γαρζώνη κ.α. (2023) η αποτελεσματική εφαρμογή των κινητικών δραστηριοτήτων εξαρτάται και από τις πρακτικές που ακολουθούν οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί. Η μελέτη τους βασίστηκε στη διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών για την αποτελεσματική διδασκαλία της κίνησης ή της Φυσικής Αγωγής, σε σχέση με τα στοιχεία που χρησιμοποιούν στη διδασκαλία τους. Το δείγμα αποτελούταν από οκτώ (n=8) εκπαιδευτικούς, τέσσερις νηπιαγωγούς και τέσσερις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό, που εργάζονταν σε δημόσια σχολεία του Νομού Αττικής. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι πρακτικές των εκπαιδευτικών, όπως εκφράζονται από τις απόψεις τους, συμβαδίζουν με τις σύγχρονες παιδαγωγικές μεθόδους.

Χρόνος και ένταση της φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο

Η Φυσική αγωγή μπορεί να προσφέρει τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινής οργανωμένης Φυσικής Δραστηριότητας, όπως προτείνει ο οδηγός της NASPE (2002), ώστε τα παιδιά να παραμένουν κινητικά δραστήρια και υγιή (Καμαργάκη, 2019). Η προώθηση της σωματικής δραστηριότητας στα παιδιά προσχολικής ηλικίας έχει καταστεί μια παγκόσμια πρόκληση. Τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος της καθημερινότητας στους στο σχολείο, στοιχείο που το καθιστά ένα ελκυστικό περιβάλλον για την ανάδειξη θετικών συμπεριφορών για την υγεία. Χρειάζονται στρατηγικές για την αύξηση της ενεργητικής κίνησης στο νηπιαγωγείο. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αξιοποιήσουν το γεγονός ότι τα παιδιά αγαπούν τις κινητικές δραστηριότητες, το παιχνίδι και να εντάξουν στο πρόγραμμα τους την φυσική αγωγή (ΦΑ), προωθώντας την σωματική δραστηριότητα (Coulter & Woods, 2011).

Πολλές μελέτες σχετικά με τη μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα στο μάθημα της ΦΑ στο σχολείο έχουν ανακαλύψει ότι το ποσοστό του χρόνου μαθήματος ΦΑ κατά το οποίο τα παιδιά και οι έφηβοι ασχολούνται με σωματική δραστηριότητα είναι συνήθως μικρότερο από το 50% του στόχου που έχουν θέσει οι διεθνείς συστάσεις. Για να βελτιωθεί αυτή η κατάσταση, μερικά σχολικά προγράμματα περιλαμβάνουν επιπλέον μαθήματα Φυσικής Αγωγής. Ωστόσο, λόγω των μεγάλων απαιτήσεων των προγραμμάτων σπουδών, η αύξηση της συχνότητας και της διάρκειας των μαθημάτων Φυσικής Αγωγής δεν είναι πάντα εφικτή (García-Hermoso et al., 2020).

Εμπόδια στην εφαρμογή και σημαντικότητα της ενίσχυσης της ΦΑ

Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες στο χώρο της προσχολική εκπαίδευσης, η φυσική δραστηριότητα των νηπίων φαίνεται μη ικανοποιητική. Η περιορισμένη κινητικότητα από τις μικρές ηλικίες, με όσες συνέπειες συνεπάγεται αυτό, είναι γενικευμένη στον Δυτικό κόσμο, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Σχετικά με την εκπαίδευση, είναι φανερό ότι μεγάλο μερίδιο ευθύνης έχει το πλαίσιο σπουδών, οι συνθήκες εργασίας, αλλά και η δράση των παιδαγωγών. Το πόσο συχνά εφαρμόζονται οι κινητικές δραστηριότητες στο χώρο του νηπιαγωγείου καθορίζεται από το υπόβαθρο των παιδαγωγών και από τις στρατηγικές και την μέθοδο που ακολουθούν στη διδασκαλία τους. Έχει αποδειχτεί πως η θέληση των παιδαγωγών για πραγματοποίηση κινητικών δραστηριοτήτων και η συμμετοχή των ίδιων στο παιχνίδι, παρέχοντας υποστήριξη στα παιδιά αυξάνει το ενδιαφέρον των νηπίων για φυσική δραστηριότητα (Παυλίδου κ.α., 2018).

Η έλλειψη κατάλληλου χώρου και εξοπλισμού δεν είναι το μόνο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν τα ελληνικά νηπιαγωγεία. Οι εκπαιδευτικοί συχνά εμφανίζουν χαμηλή αυτοπεποίθηση και περιορισμένες γνώσεις σχετικά με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), με αποτέλεσμα να μην εφαρμόζεται σωστά και με την απαιτούμενη συχνότητα. Οι νηπιαγωγοί συχνά δεν αφιερώνουν 40 λεπτά ημερησίως και δύο φορές την εβδομάδα στη ΦΑ, όπως προβλέπει το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών του 2016. Αντίθετα, η ΦΑ συχνά αντικαθίσταται

από δραστηριότητες άλλων γνωστικών αντικειμένων, όπως η γλώσσα και τα μαθηματικά (Καμαργάκη, 2019).

Επιπλέον, άλλες μελέτες επιβεβαιώνουν ότι η σωματική δραστηριότητα των παιδιών στο νηπιαγωγείο είναι ανεπαρκής, καθώς η ΦΑ εφαρμόζεται κυρίως σε θεωρητικό επίπεδο. Οι τρέχουσες συνθήκες στο χώρο του νηπιαγωγείου δυσκολεύουν την κίνηση των παιδιών και δεν ενισχύουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα. Με μοναδικά διαθέσιμα τα παιχνίδια και τον εξοπλισμό τους, ο οποίος είναι επιπλέον ανεπαρκής, δεν πληρούνται οι προϋποθέσεις για την αύξηση των ποσοστών φυσικής δραστηριότητας. Αντίθετα, ένα σωστά οργανωμένο εξωτερικό περιβάλλον παιχνιδιού μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην επίτευξη αυτού του στόχου (Καμαργάκη, 2019).

Σχετικές έρευνες επιβεβαιώνουν τη μείωση της φυσικής δραστηριότητας με τη χρήση ειδικών βηματομέτρων, καθώς διαπιστώνουν πως τα νήπια έχουν λίγες ευκαιρίες στο σχολικό χώρο για οργανωμένες και ελεύθερες δραστηριότητες. Κύριος λόγος της μειωμένης φυσικής δραστηριότητας στο νηπιαγωγείο, είναι η έλλειψη κατάλληλου εξοπλισμού και χώρου. Η κινητική αδράνεια, ενισχύεται και από την απουσία ειδικών παιδαγωγών και την απουσία των απαραίτητων γνώσεων των νηπιαγωγών σχετικά με τις βασικές αρχές της Φυσικής Αγωγής. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα τη μη συστηματική εφαρμογή της Φυσικής Αγωγής στο ημερήσιο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου (Καμαργάκη, 2019).

Ερευνητές επιχείρησαν να αναδείξουν την ελληνική πραγματικότητα σχετικά με τη Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) στα νηπιαγωγεία. Επισημαίνουν την ύπαρξη ενός χάσματος μεταξύ της διεθνούς θεωρίας για τη ΦΔ και της εφαρμογής της στα ελληνικά νηπιαγωγεία. Παρά τις συστάσεις που υπάρχουν για την προώθηση της ΦΔ, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας φαίνεται ότι περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους σε καθιστικές δραστηριότητες. Η διάταξη των τάξεων, των προαύλιων χώρων και των σχολικών κτιρίων, τα οποία συχνά είχαν σχεδιαστεί για άλλους σκοπούς (όπως αυλές σπιτιών ή καταστήματα), αποδεικνύεται ανασταλτικός παράγοντας για την ανάπτυξη της ΦΔ. Επιπλέον, η αύξηση του αριθμού των παιδιών ανά τάξη, όπως παρατήρησαν οι ερευνητές, επιδείνωσε την κατάσταση. Ο εξοπλισμός που ίσως διέθεταν τα σχολεία δεν αποδείχθηκε επαρκής για να ενισχύσει τα επίπεδα ΦΔ (Μπαμπαλή, 2020).

Η αξία του παιχνιδιού και η ενσωμάτωση του στην προσχολική αγωγή

Η Φυσική Αγωγή για να πετύχει τους σκοπούς που έχει θέσει χρησιμοποιεί ως μέσο τη φυσική κίνηση, το παιχνίδι, τη γυμναστική άσκηση, τον αγώνα και το χορό. Το παιχνίδι, είναι μία ψυχοπνευματική και σωματική δραστηριότητα με πολλή κίνηση, δράση και ενέργεια. Συμβάλει στη ψυχοσωματική καλλιέργεια, στη ανάπτυξη και διάπλαση των παιδιών. Έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τα παιδιά να δημιουργήσουν ολοκληρωμένες προσωπικότητες από την απόκτηση εμπειριών απαραίτητες για την ολοκλήρωση της προσωπικότητάς τους (Εμμανουήλ, 2017). Στα νεότερα χρόνια, το παιχνίδι απέκτησε τεράστια σημασία και κατέχει σημαντική θέση στο πρόγραμμα της αγωγής των παιδιών. Η παιδαγωγική αξία και η συμβολή

του στην ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού τονίστηκε από όλους τους παιδαγωγούς αποτελώντας αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής και της σχολικής ζωής.

Σύμφωνα με την Πολυζούδη (2016) μετά την έρευνα που έκανε, στην οποία συμμετείχαν 200 παιδιά και οι νηπιαγωγοί τους από νηπιαγωγεία κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι διαστάσεις της παιγνιώδους συμπεριφοράς, όπως ο κινητικός και ο κοινωνικός τομέας, έχουν θετικές επιδράσεις στην ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας των παιδιών. Οι Χατζοπούλου & Κουγιουρούκη (2021), στη έρευνα που πραγματοποίησαν με σκοπό να διερευνήσουν τις απόψεις των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας σχετικά με τη συμβολή του αύλειου παιχνιδιού στην ανάπτυξη των νηπίων κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι νηπιαγωγοί έχουν θετική άποψη για το παιχνίδι στην αυλή του σχολείου, διότι πιστεύουν ότι προσφέρει διάφορα οφέλη στα νήπια καλλιεργώντας τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική τους εξέλιξη.

Το παιχνίδι συνδράμει στις αναπτυξιακές ασχολίες μέσω των οποίων τα παιδιά κατακτούν, διαμορφώνουν και εμπεδώνουν ικανότητες ιδιαιτέρως σημαντικές για την γνωστική τους ανάπτυξη και την κοινωνική τους αντίληψη, την ενίσχυση των κινητικών δεξιοτήτων και των δεξιοτήτων οπτικοκινητικού συντονισμού, καθώς και την δυνατότητα επίλυσης προβλημάτων και την απόκτηση νέων ικανοτήτων. Μέσω των παιχνιδιών επιτυγχάνεται η ανάπτυξη και του σωματικού τομέα, βοηθώντας τα παιδιά να καλλιεργήσουν τις κινητικές τους δεξιότητες (Μυλωνά, 2016).

Στο νηπιαγωγείο, το παιχνίδι πραγματοποιείται μέσω ελεύθερων και οργανωμένων δραστηριοτήτων, όπου το παιδί έχει την ευκαιρία να εξερευνήσει ποικιλία υλικών και εμπειριών. Ο Piaget ήταν ο πρώτος που τόνισε τη σημασία του παιχνιδιού στην ανάπτυξη του παιδιού, υποστηρίζοντας ότι το παιδί μαθαίνει μέσα από ενεργητική εξερεύνηση και αλληλεπίδραση με το φυσικό και κοινωνικό του περιβάλλον. Κατά την ηλικία των 4-6 ετών, το κινητικό και συμβολικό παιχνίδι είναι κρίσιμης σημασίας και για την κινητική ανάπτυξη του παιδιού, καθώς έρχεται σε επαφή με τη φυσική δραστηριότητα, θέτοντας έτσι τις βάσεις για μια δια βίου ανάπτυξη (Καμαργάκη, 2019).

Οργανωμένα προγράμματα και αποτελέσματα στην κινητική ανάπτυξη

Η κινητική ανάπτυξη αναφέρεται σε μια πτυχή της κινητικής συμπεριφοράς που εξετάζει τις σταδιακές αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία και παρατηρούνται καθ' όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ζωής. Περιλαμβάνει επίσης τις διαδικασίες και τους παράγοντες που επηρεάζουν αυτές τις αλλαγές. Η αξιολόγηση της κινητικής ανάπτυξης μπορεί να γίνει είτε με βάση το αποτέλεσμα είτε με βάση τη διαδικασία. Πρόκειται για μια δια βίου, προοδευτική μεταβολή της κινητικής συμπεριφοράς, η οποία συμβαίνει υπό τις συνθήκες αλληλεπίδρασης των απαιτήσεων που επιβάλλουν οι ενέργειες του ατόμου, των ατομικών βιολογικών δυνατοτήτων και των περιβαλλοντικών συνθηκών. Είναι ενδιαφέρον ότι οι δύο ορισμοί της κινητικής ανάπτυξης που έχουν προταθεί δεν διαφέρουν ουσιαστικά, παρά την απόσταση δύο δεκαετιών στην δημοσιοποίησή τους. Ωστόσο, ορισμένοι συγγραφείς προτιμούν τον όρο

ψυχοκινητική ανάπτυξη, καθώς πιστεύουν ότι αποτυπώνει πιο ακριβώς τον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνονται οι σωματικές κινήσεις (Cattuzzo et al., 2021).

Οι σωματικές κινήσεις σπάνια σχετίζονται με αυτόματες αντιδράσεις και οι μύες κινούν το σώμα κατόπιν εντολής από τον νοητικό και συναισθηματικό τομέα. Για το λόγο αυτό, θεωρούν σημαντικό να αναδειχθεί αυτή η ψυχική συμμετοχή, γι' αυτό και ο όρος "ψυχοκινητικός" χρησιμοποιείται στα αναλυτικά προγράμματα φυσικής αγωγής τόσο στην πρωτοβάθμια όσο και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην παιδική ηλικία, η σωματική και κινητική επίδοση παίζει καθοριστικό ρόλο στην καθημερινότητα των παιδιών. Η εμπειρία χαμηλής σωματικής και κινητικής απόδοσης μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην αυτοεικόνα του παιδιού, επηρεάζοντας τη θέση του μέσα στην ομάδα και την κοινωνία. Συχνά, οι κινητικές προκλήσεις αποφεύγονται λόγω του φόβου νέων αποτυχιών και της ανεπαρκούς εξάσκησης (Cattuzzo et al., 2021).

Στη μελέτη των Senturk et al. (2015) σχετικά με την εφαρμογή δεξιοτήτων μετακίνησης σε παιδιά, τα αποτελέσματα από οργανωμένες δραστηριότητες διέφεραν σημαντικά από εκείνα των ελεύθερων παιχνιδιών, φανερώνοντας ότι τέτοιου είδους οργανωμένα προγράμματα έχουν θετικές επιδράσεις στις δεξιότητες μετακίνησης των παιδιών. Η μελέτη έγινε σε παιδιά προσχολικής ηλικίας 5-6 ετών και με βάση τα αποτελέσματα, τα παιδιά της πειραματικής ομάδας που συμμετείχαν στο πρόγραμμα εκπαίδευσης έδειξαν μεγαλύτερη επιτυχία στις βασικές κινητικές δεξιότητες όπως το τρέξιμο, το πήδημα με ένα πόδι, άλματα μετ' εμποδίων, χωρικές δεξιότητες όπως το μακρινό άλμα, η τρίπλα με μπάλα, το κράτημα και η ρίψη της μπάλας, καθώς και η κίνηση με το πόδι, επιδεικνύοντας σαφώς πιο αναπτυγμένες δεξιότητες στις αδρές κινητικές ικανότητες.

Παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση και ερευνητικά αποτελέσματα

Από την άλλη μεριά τα παιδιά συμμετέχουν σε παραδοσιακούς χορούς όταν δίνεται η ευκαιρία μόνο μέσα από ελεγχόμενες στιγμές εκπαίδευσης στο χώρο του νηπιαγωγείου. Έτσι παρατηρείται ότι ο χορός δεν περιλαμβάνεται ενεργά στο Αναλυτικό πρόγραμμα Σπουδών του νηπιαγωγείου, διότι δεν αναφέρεται ως ξεχωριστό γνωστικό αντικείμενο αλλά περιλαμβάνεται σε άλλους τομείς των τεχνών και της κίνησης. Αυτό έχει και ως αποτέλεσμα ο χορός γενικότερα να παραγκωνίζεται όχι μόνο από τους μαθητές, αλλά και από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς (Λίτος, Ζάραγκας, Ράπτης, & Βενετσάνου, 2023).

Σύμφωνα με την Φανή (2014), η οποία ερεύννησε την επίδραση ενός διαθεματικού προγράμματος παρέμβασης με ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς στην κινητική ανάπτυξη παιδιών ηλικίας 5-6 ετών. Τα νήπια έχουν έμφυτο το ενδιαφέρον να παίζουν και να εξερευνούν τις θεμελιώδους κινητικές δεξιότητες για αυτό τον λόγο αυτές μαθαίνονται εύκολα ειδικά όταν συνδυάζονται με το παιχνίδι, τον αθλητισμό και τις φυσικές δραστηριότητες. Οι εκπαιδευτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούν κινητικά παιχνίδια ενεργοποιούν τα παιδιά, παρουσιάζοντας μεγαλύτερο ενδιαφέρον κυρίως στις τάξεις του νηπιαγωγείου (Φανή, 2014).

Σύμφωνα με τους στόχους του προγράμματος της φυσικής αγωγής οι νηπιαγωγοί πρέπει να γνωρίζουν και να αναζητούν διαφορετικές διδακτικές στρατηγικές για να εξελίξουν τις επιδόσεις των παιδιών και να έχουν θετικά αποτελέσματα στο κινητικό γνωστικό και κοινωνικό τομέα. Επίσης φαίνεται ότι όταν η μάθηση γίνεται με την βοήθεια της κίνησης κρατάει περισσότερο έτσι ο χορός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο μάθησης. Στη έρευνα που πραγματοποίησε η Φανή (2014) επιλέχθηκαν και διδάχτηκαν 5 ελληνική παραδοσιακοί χοροί σε ένα διαθεματικό πρόγραμμα ως μέσο παρέμβασης και εξετάστηκε η επίδραση του χορού στην κινητική ανάπτυξη στο νηπίων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα εμφάνισε μία τάση βελτίωσης της κινητικής ανάπτυξης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (Φανή, 2014).

Σύμφωνα με τους Λίτο κ.α. (2023), οι οποίοι μελέτησαν τη συμβολή του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού στην καλλιέργεια κινητικών και κοινωνικών δεξιοτήτων στη προσχολική εκπαίδευση. Το δείγμα τους αποτελούταν από 38 παιδιά (18 αγόρια, 20 κορίτσια) προσχολικής ηλικίας τα οποία χωρίστηκαν στην πειραματική ομάδα και στην ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν στις κινητικές δεξιότητες στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στην πειραματική ομάδα και μεταξύ τελικών μετρήσεων της πειραματικής ομάδας με την ομάδα ελέγχου, ενώ στις κοινωνικές δεξιότητες δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Ωστόσο από την έρευνα φαίνεται ο ελληνικός παραδοσιακός χορός να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων στο νηπιαγωγείο ενώ προβάλλεται και η πιθανότητα του να προάγει περαιτέρω τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών.

Κεφάλαιο 5ο : Έλεγχος των ερευνητικών ερωτημάτων

5.1. Έλεγχος πρώτου ερευνητικού ερωτήματος

Ποια είναι η εξέλιξη του θεσμικού πλαισίου που αφορά τη φυσική αγωγή στο ελληνικό νηπιαγωγείο;

Από την μελέτη του πρώτου ερευνητικού ερωτήματος διαπιστώνεται ότι η φυσική αγωγή πέρασε διάφορα στάδια από την αρχή της δημιουργίας των νηπιαγωγείων μέχρι και σήμερα. Η νομοθεσία του ελληνικού κράτους δεν έδινε την ίδια βαρύτητα ανά τα χρόνια στη σωματική ανάπτυξη των νηπίων. Συγκεκριμένα τα πρώτα χρόνια από το 1834 έως 1895 οι νόμοι που θεσπιζόταν από το κράτος περιλάμβαναν τη σωματική άσκηση ή γυμναστική στο νηπιαγωγείο χωρίς όμως να αναφέρονται ακόμα οι στόχοι και το περιεχόμενο τους για την εκπαίδευσή των παιδιών.

Στη συνέχεια το 1896 στο αντίστοιχο νόμο αναφέρεται με τον όρο σωματική ενίσχυση και υπάρχει αναλυτικό χρονοδιάγραμμα δράσεων. Η σωματική ενίσχυση των παιδιών αποτελεί βασικό στόχο και έχει την ίδια βαρύτητα με τους υπόλοιπους τομείς, ωστόσο αυτό επιτυγχάνεται μόνο μέσα από ασκήσεις και παιχνίδια. Το 1929 επίσης υπάρχει ενδιαφέρον από το κράτος για την σωματική ανάπτυξη των παιδιών αλλά δεν αναφέρονται οι ασχολίες και οι ασκήσεις των νηπίων, διότι θα καθοριστούν με Προεδρικό Διάταγμα με βάση την πρόταση του Εκπαιδευτικού συμβουλίου.

Επιπλέον στο Βασιλικό Διάταγμα του 1962 χρησιμοποιείται ο όρος σωματική αγωγή και δίνεται ιδιαίτερη σημασία σε αυτή χωρίς όμως να αναφέρεται η σωματική αγωγή με τον όρο αυτό στο ημερήσιο ωρολόγιο πρόγραμμα αλλά προτείνονται οι υπαίθριες δραστηριότητες ρυθμικής γυμναστικής και ελεύθερων παιγνιδιών και οι κηπουρικές εργασίες. Με το νόμο του 1967 και του 1976 αναφέρεται ότι στο νηπιαγωγείο επιδιώκεται η υποβοήθηση της σωματικής ανάπτυξης των νηπίων με κατάλληλα παιχνίδια, ασχολίες και ασκήσεις χωρίς να γίνεται εκτενέστερη αναφορά σε αυτή.

Τα επόμενα χρόνια και συγκεκριμένα με το Διάταγμα του 1980 γίνεται πιο αναλυτική αναφορά στη σωματική αγωγή των νηπίων χωρίς όμως να αποτελεί ξεχωριστή θέση στο αναλυτικό πρόγραμμα. Η σωματική αγωγή περιλαμβάνεται στο τομέα "Αγωγή της αντιλήψεως" στη μουσική και ρυθμική αγωγή και αφιερώνονται μόνο 15 λεπτά στις ασκήσεις ισορροπίας ή στις ρυθμικές ασκήσεις. Τέλος τονίζει την αναγκαιότητα να εξασφαλιστεί η σωματική και διανοητική ευεξία των παιδιών ώστε να αναπτυχθούν οι ψυχοκινητικές ικανότητες, για τις οποίες γίνεται λόγος πρώτη φορά. Σύμφωνα όμως με την Ρήγα (2008) Ο νέος όρος "ψυχοκινητικές ικανότητες" δεν διευκρινίζεται, καθώς δεν προσδιορίζεται ποιοι συγκεκριμένοι τύποι ικανοτήτων περιλαμβάνονται και δεν παρέχονται παραδείγματα που να δείχνουν πώς μπορεί να αναπτυχθούν αυτές οι ικανότητες.

Στο Νόμο 1566 του 1985 στόχος είναι τα παιδιά να καλλιεργούν και να αναπτύσσουν αρμονικά το πνεύμα και το σώμα τους, τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητες τους. Δεν υπάρχει περιεχόμενο εκπαίδευσης όποτε ισχύει το αναλυτικό πρόγραμμα που θεσπίστηκε το 1980.

Το 1989 στο Προεδρικό διάταγμα 486 χρησιμοποιείται ο όρος φυσική αγωγή, η οποία περιλαμβάνεται στο κομμάτι της ψυχοκινητικής ανάπτυξης όπου γίνεται ιδιαίτερη αναφορά σε αυτή και στο αναλυτικό πρόγραμμα. Στο διάταγμα αυτό περιγράφεται αναλυτικά το πρόγραμμα εκπαίδευσης των παιδιών και προστέθηκαν με μεγαλύτερη σαφήνεια οι επιδιώξεις, οι στόχοι και οι επιμέρους ενότητες στο αναλυτικό πρόγραμμα.

Κάποια χρόνια αργότερα και συγκεκριμένα το 2001 με το Νόμο 1376 προάγεται η φυσική, ψυχική και κοινωνική υγεία και αναγνωρίζεται η σημαντικότητα της καλλιέργειας των γνώσεων, των στάσεων και των δεξιοτήτων των παιδιών που σχετίζονται με τη ανάπτυξη της φυσικής και ψυχικής τους υγείας. Αναφέρεται η πρώτη έκδοση του Δ.Ε.Π.Π.Σ (η οποία δεν εφαρμόστηκε ποτέ) όπου περιλαμβάνεται η Φυσική αγωγή. Ωστόσο σύμφωνα με την Ρήγα (2008) η εικόνα που δίνεται για την φυσική αγωγή είναι ασαφής, καθώς παραλείπει βασικά κομμάτια τα οποία θα μπορούσαν να αναπτυχθούν μέσα από την φυσική αγωγή (ισορροπία, έλεγχος μυών κ.α.).

Μετάπειτα το 2003 με την Υπουργική απόφαση 21072α/Γ2/2003 η Φυσική αγωγή φαίνεται να αντιμετωπίζεται ισάξια με τα υπόλοιπα γνωστικά αντικείμενα. Περιλαμβάνεται στην ενότητα Δημιουργία και έκφραση και έχει στόχο στην ολική κινητικότητα του παιδιού, τη σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη του, ωστόσο δεν αναπτύσσεται με μεγάλη ακρίβεια ο τρόπος διδασκαλίας της φυσικής αγωγής στα παιδιά.

Ο Νόμος 81670/2007 και η Υπουργική Απόφαση Φ.12/20/2045/Γ1/2011 δεν αναφέρονται συγκεκριμένα για την φυσική αγωγή ούτε αναφέρεται στο ενδεικτικό ωρολόγιο πρόγραμμα.

Στο Προεδρικό Διάταγμα υπ' αριθμό. 79 ΦΕΚ Α' 109/01.08.2017 δεν περιγράφονται συγκεκριμένα τα γνωστικά αντικείμενα του νηπιαγωγείου αλλά γίνεται λόγος για τους νηπιαγωγούς και συγκεκριμένα ότι είναι απαραίτητο κατά την εφαρμογή του ωρολογίου προγράμματος να εφαρμόζουν τις παιδαγωγικές αρχές και τους στόχους του Διαθεματικού Ενιαίου Πλαισίου Προγραμμάτων Σπουδών(Δ.Ε.Π.Π.Σ.) και του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών(Α.Π.Σ.) για το Νηπιαγωγείο στα οποία περιλαμβάνεται και η φυσική αγωγή. Επίσης τονίζεται η σημασία που κατέχει το παιχνίδι (ελεύθερο ή οργανωμένο) στην εξέλιξη του προγράμματος ως πρωταρχικό μέσο ανάπτυξης, μάθησης και κοινωνικοποίησης των νηπίων.

Συμπερασματικά με βάση τις δύο τελευταίες υπουργικές αποφάσεις που μελετήθηκαν την Υπουργική Απόφαση Αριθμ. 160476 /Δ1/ 2021 και 13646/Δ1/2023 φαίνεται ότι δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην ανάπτυξη του σώματος και αποτελεί πρωταρχικό μέλημα στο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου. Χωρίζεται σε θεματικά πεδία και η φυσική αγωγή περιλαμβάνεται στο Δ' Θεματικό Πεδίο: Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση με τον όρο Κινητική αγωγή όπου το σώμα, το κινητικό παιχνίδι, η κίνηση και η φυσική δραστηριότητα αποτελούν βασικά μέσα για την υγεία των παιδιών. Ταυτόχρονα γίνεται αναφορά και στη

ψυχοκινητική και φυσική αγωγή ενσωματώνοντας αυτές τις δύο έννοιες στην συγκεκριμένη θεματική ενότητα ώστε να συμβάλουν στην επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί. Τέλος περιγράφονται αναλυτικά οι θεματικές υποενότητες και τα προσδοκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα, καθώς και οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι στάσεις για κάθε υποενότητα.

Με βάση όλα όσα μελετήθηκαν και αναλυθήκαν για το θεσμικό πλαίσιο που αφορά τη σωματική αγωγή στο ελληνικό νηπιαγωγείο φαίνεται ότι αποτελούσε τα περισσότερα χρόνια βασικό τομέα για την ελληνική πολιτεία. Πιο συγκεκριμένα από το 1834 έως και το 1895 δεν γίνονται ιδιαίτερες αναφορές στην ανάπτυξη του σώματος ούτε αναγράφονται στόχοι και περιεχόμενο, ωστόσο αυτό αλλάζει καθώς από το 1896 η σωματική ενίσχυση των παιδιών αποτελεί βασικό στόχο και έχει την ίδια βαρύτητα με τους υπόλοιπους τομείς. Παράλληλα όμως μέχρι και το 1962 ενώ το ελληνικό κράτος επιδιώκει την σωματική ανάπτυξη των νηπίων με κατάλληλα παιχνίδια, ασχολίες και ασκήσεις δεν κάνει εκτενέστερη αναφορά σε αυτή και δεν αναφέρονται αναλυτικά και οργανωμένα οι ασχολίες και οι ασκήσεις των νηπίων. Το 1980 γίνεται πιο αναλυτική αναφορά στη σωματική αγωγή των παιδιών χωρίς όμως να αποτελεί ξεχωριστή θέση στο αναλυτικό πρόγραμμα. Στη συνέχεια αυτό τροποποιείται, καθώς από το 1989 μέχρι και το 2023 η φυσική αγωγή φαίνεται να απασχολεί έντονα το ελληνικό κράτος και αντιμετωπίζεται με περισσότερη προσοχή και οργάνωση αφού περιλαμβάνεται σε όλα τα αναλυτικά προγράμματα του νηπιαγωγείου.

5.2. Έλεγχος δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος

Πως παρουσιάζεται η φυσική αγωγή μέσα από τον ιδεολογικό της ρόλο;

Η ανάλυση του ιδεολογικού ρόλου της Φυσικής αγωγής, μας δείχνει ότι το ελληνικό κράτος ενδιαφερόταν για την σωματική ανάπτυξη των νηπίων, καθώς περιλάμβανε σε όλα τα αναλυτικά προγράμματα σπουδών που έχει θεσπίσει για το νηπιαγωγείο την φυσική αγωγή, είτε δίνοντας της περισσότερο βαρύτητα, είτε λιγότερη σε σχέσεις με τα άλλα γνωστικά αντικείμενα ανά τα χρόνια.

Το πρώτο αναλυτικό πρόγραμμα που θεσπίστηκε για το νηπιαγωγείο το 1896, χρησιμοποιεί το όρο σωματική ενδυνάμωση – γυμναστική και περιλαμβάνει παίγνια γυμναστικά και παίγνια ρυθμικά για μισή ώρα, χωρίς όμως να περιλαμβάνει κάποια άλλη πληροφορία ούτε αναλυτικό περιεχόμενο εκπαίδευσης. Το επόμενο πρόκειται για ημερήσιο πρόγραμμα του 1962, το οποίο χρησιμοποιεί τον όρο σωματική αγωγή και περιλαμβάνει την ρυθμική γυμναστική και τα ελεύθερα παιχνίδια για μισή ώρα κάθε μέρα και περιορίζεται εκεί χωρίς να δίνονται παραπάνω οδηγίες. Το 1980 παρουσιάζεται πάλι ένα ημερήσιο πρόγραμμά το οποίο περιλαμβάνει την ρυθμική αγωγή και συγκεκριμένα ρυθμικές ασκήσεις ή ασκήσεις ισορροπίας, ωστόσο εδώ αφιερώνεται μόνο ένα τέταρτο κάθε μέρα. Σύμφωνα με τη Κωνσταντίνου (2007) τα τρία πρώτα αναλυτικά προγράμματα (1896, 1962 & 1980) που αναπτύχθηκαν για το Ελληνικό νηπιαγωγείο ανήκουν στην κατηγορία των παραδοσιακών, καθώς περιλαμβάνουν κατευθυντήριες γραμμές που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να γίνεται η αγωγή των νηπίων.

Το 1989 μελετήθηκε το ημερήσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων στο νηπιαγωγείο, το οποίο χρησιμοποιεί τον όρο ψυχοκινητική ανάπτυξη στη οποία περιλαμβάνεται η φυσική αγωγή. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα παρουσιάζεται πιο αναλυτικά, καθώς περιλαμβάνει αναλυτική περιγραφή του περιεχομένου εκπαίδευσης (ενότητες εκπαιδευτικής διαδικασίας, επιδιώξεις, επιμέρους ενότητες, στόχους και περιεχόμενο – δραστηριότητες αυθόρμητες και οργανωμένες). Η ψυχοκινητική ανάπτυξη καταλαμβάνει μεγάλο μέρος του αναλυτικού προγράμματος. Ωστόσο αν και φαίνεται έντονο το ενδιαφέρον του κράτους για τις φυσικές δραστηριότητες και την κινητική ανάπτυξη, σύμφωνα με τον Ζάραγκα (2010) η διατύπωση του Νομοθέτη προκαλεί σύγχυση σχετικά με τον καθορισμό των στόχων, ειδικά όσον αφορά νέους όρους όπως η ψυχοκινητική και η σχέση της με τη φυσική αγωγή. Επίσης, δεν είναι σαφές ποια είναι η θέση τους στο Πρόγραμμα ημερησίων Δραστηριοτήτων και ποια η διαφορά τους. Παρά την πρώτη λεπτομερή περιγραφή του περιεχομένου της φυσικής αγωγής και της κινητικής ανάπτυξης, η υπερπληθώρα στόχων και επιδιώξεων δημιουργεί σύγχυση στους νηπιαγωγούς, οι οποίοι μπορεί να μην είναι σε θέση να τους κατανοήσουν και να τους εφαρμόσουν, εκτός αν είναι εκπαιδευμένοι καθηγητές Φυσικής Αγωγής.

Το 2001 θεσπίζεται το πρώτο Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο προγραμμάτων σπουδών για το νηπιαγωγείο (Δ.Ε.Π.Π.Σ). Σύμφωνα με το Δ.Ε.Π.Π.Σ στο νηπιαγωγείο προγραμματίζονται δραστηριότητες που έχουν στόχο την ολική κινητικότητα του νηπίου και προωθούν, με βάση

το σκοπό της Φυσικής Αγωγής, τη σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη του παιδιού. Στο σχολικό περιβάλλον επιδιώκεται η εξασφάλιση ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, η ύπαρξη του απαραίτητου εξοπλισμού και η συμμετοχή του παιδιού σε ποικίλες δραστηριότητες και παιχνίδια λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις δυνατότητες τους.

Το Δ.Ε.Π.Π.Σ του 2001 δεν εφαρμόστηκε ποτέ. Σε αυτό χρησιμοποιείται ο όρος φυσική αγωγή και αποτελεί ένα από τα γνωστικά αντικείμενα του προγράμματος. Περιγράφονται οι γενικές επιδιώξεις της φυσικής αγωγής για τα νήπια και το περιεχόμενο εκπαίδευσης. Το 2003 θεσπίστηκε το επόμενο Δ.Ε.Π.Π.Σ το οποίο περιλάμβανε την Δ' ενότητα παιδί και δημιουργία –έκφραση : προγράμματα σχεδιασμού και ανάπτυξης δραστηριοτήτων δημιουργίας και έκφρασης για το νηπιαγωγείο στη οποία ενσωματώθηκε και η φυσική αγωγή. Περιέχει τις ικανότητες που επιδιώκεται να αναπτυχθούν, το περιεχόμενο ενδεικτικές διαθεματικές δραστηριότητες και τις θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης. Ωστόσο σύμφωνα με την Παυλίδου κ.α. (2018) στο ΔΕΠΠΣ για το Νηπιαγωγείο (2003) δεν υπάρχουν σαφείς και κατάλληλοι προτεινόμενοι τρόποι εφαρμογής της Φυσικής αγωγής, γεγονός που οδηγεί σε αδυναμία αξιοποίησης των δυνατών στοιχείων της. Για παράδειγμα, οι επιδιωκόμενες ικανότητες δεν περιλαμβάνουν σημαντικά χαρακτηριστικά, όπως η κινητική δημιουργικότητα και η έκφραση μέσω της κίνησης, αν και κάποιες ενδεικτικές προτάσεις δράσεων αναφέρονται σε αυτά. Ενώ η θεωρητική σημασία της κίνησης αναγνωρίζεται, οι προτεινόμενοι τρόποι αξιοποίησής της παραμένουν σε αρχικό στάδιο, καθώς δεν παρέχονται ικανοί τρόποι για την ανάπτυξή της και τη συμβολή της στην ανάπτυξη και κοινωνικοποίηση του παιδιού. Επίσης Η Κωνσταντίνου (2007) αναφέρει ότι το συγκεκριμένο αναλυτικό πρόγραμμα προκαλεί σύγχυση στους νηπιαγωγούς, καθώς δεν έχει ιεραρχήσει και διευκρινίσει το αντικείμενο διδασκαλίας της φυσικής αγωγής, το οποίο αφορά τη μάθηση κινήσεων.

Το 2007/2011 θεσπίστηκε το νέο πρόγραμμα σπουδών για το νηπιαγωγείο το οποίο περιλαμβάνει για πρώτη φορά ως ξεχωριστή μαθησιακή περιοχή την φυσική αγωγή που αποτελείται από έξι (6) σκοπούς. Η φυσική αγωγή στοχεύει στο να βοηθήσει τα νήπια να εμπλέκονται με ευχαρίστηση το κινητικό παιχνίδι, να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες, να μάθουν υπακούν σε κανόνες, να καλλιεργήσουν την προσωπικότητα τους, ώστε να ενσωματωθούν με επιτυχία στη σχολική ζωή και να συνεργάζονται αρμονικά με τους συμμαθητές τους. Το νέο πρόγραμμα σπουδών επιδιώκει τα παιδιά να αγαπήσουν την κίνηση, να απολαμβάνουν το κινητικό παιχνίδι, να αναπτύξουν τις κινητικές τους δεξιότητες μέσα από κινητικές δραστηριότητες και παράλληλα να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας. Παρουσιάζει την φυσική αγωγή ισότιμη με τις υπόλοιπες μαθησιακές περιοχές και γίνεται αναλυτική αναφορά στο ρόλο του εκπαιδευτικού, στο εκπαιδευτικό περιεχόμενο, στους στόχους και στις ιδέες για δραστηριότητες – μεθοδολογικές προσεγγίσεις, δηλαδή τι πρέπει να κάνουν τα παιδιά αλλά και οι εκπαιδευτικοί ώστε να υλοποιηθούν οι μαθησιακοί στόχοι που έχουν τεθεί. Η καθημερινή ενασχόληση των νηπίων με κινητικές δραστηριότητες προβλέπεται να είναι τα 60 λεπτά.

Το επόμενο πρόγραμμα σπουδών για την προσχολική εκπαίδευση θεσπίστηκε το 2014 και η μαθησιακή περιοχή της φυσικής αγωγής στοχεύει στις ίδιες επιδιώξεις με αυτό του 2007/2011, ωστόσο αλλάζει η δομή της και οργανώνεται από 3 ενότητες, οι οποίες έχουν κρατήσει κάποιους στόχους ίδιους με του 2007/2011, άλλους τους έχουν συγχωνεύσει σε μία ενότητα και τέλος έχουν προσθεθεί κάποιους επιπλέον. Παρόλο τις αλλαγές και τα δύο πρόγραμμα σπουδών για τη συμμετοχή των παιδιών στα περιεχόμενα της Φυσικής Αγωγής αποβλέπουν:

1. «Στην ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, ήτοι: (α) Δεξιοτήτων σταθεροποίησης (κάθετες στηρίξεις σώματος, ρολάρισμα σώματος, ισορροπίες κ.ά.), (β) Δεξιοτήτων μετακίνησης (περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, αναρρίχηση κ.ά.), και (γ) Δεξιοτήτων χειρισμού (ρίψη, υποδοχή, αναπήδηση μπάλας, κτύπημα με αντικείμενο κ.ά.).
2. Στην ανάπτυξη κινητικών εννοιών (όπως στην αντίληψη του χώρου, του σώματος, της αντίληψης σχέσεων, της προσπάθειας, του ρυθμού κ.ά.).
3. Στην εφαρμογή των κινητικών δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών (στη γυμναστική, στο χορό, σε αναπτυξιακά κατάλληλα κινητικά παιχνίδια).
4. Στην ενεργοποίηση της φαντασίας και στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας σε σχέση με την κίνηση.
5. Στην ενίσχυση των νοητικών ικανοτήτων μέσα από την επίλυση προβλημάτων κίνησης και στη διευκόλυνση ανάπτυξης του προφορικού λόγου που σχετίζεται με την κίνηση.
6. Στην εκμάθηση απλών κανόνων και στην εδραίωση σταθερών συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία.
7. Στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και του θάρρους.
8. Στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων για την αποδοχή των άλλων και τη συνεργασία μαζί τους κατά τη διάρκεια των κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών».

Πρόγραμμα σπουδών Νηπιαγωγείου, 2011, σσ 228

Το 2016 θεσπίστηκε το αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσής (3-6 χρονών), το οποίο περιλαμβάνει το γνωστικό αντικείμενο της Φυσικής αγωγής αυτόνομο. Το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής είναι δομημένο γύρω από έξι βασικούς άξονες, οι οποίοι καλύπτουν το σύνολο των γνώσεων, δεξιοτήτων, στάσεων, αξιών και συμπεριφορών που θα αποκτήσουν τα παιδιά στο πλαίσιο του συγκεκριμένου γνωστικού αντικειμένου. Για κάθε άξονα, παρατίθενται οι κύριες επιδιώξεις και παρέχονται κατευθυντήριες γραμμές για τις πρακτικές εφαρμογές. (Αναλυτικό πρόγραμμα προσχολικής εκπαίδευσης, 2016).

Η μελέτη του ιδεολογικού ρόλου της φυσικής αγωγής ολοκληρώθηκε με τα δυο τελευταία προγράμματα σπουδών το ένα του 2021 και το άλλο του 2022 (διευρυμένο). Και τα δύο διαφοροποιούνται από τα υπόλοιπα προγράμματα σπουδών, καθώς χωρίζεται το περιεχόμενο

του σε θεματικά πεδία και η Φυσική αγωγή περιλαμβάνεται στο Δ' Θεματικό Πεδίο: Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση με τον όρο κινητική αγωγή και όχι φυσική αγωγή όπως στα προηγούμενα. Η κινητική αγωγή αποτελείται από τρεις (3) υποενότητες και επικεντρώνεται στο σώμα και την κίνηση, παρέχοντας το πλαίσιο που επιτρέπει στα παιδιά να οργανώνουν αποτελεσματικά τις δράσεις τους στον χώρο, να διαχειρίζονται τις αλληλεπιδράσεις τους με τους άλλους, να χρησιμοποιούν επιδέξια εργαλεία και υλικά για να εξερευνούν τα ερεθίσματα του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος, καθώς και να επιλύουν προβλήματα. Με αυτόν τον τρόπο, συμβάλλει ποικιλοτρόπως στην επίτευξη των στόχων του Προγράμματος Σπουδών. Η Κινητική Αγωγή δεν αποτελεί απλώς ένα σύνολο δραστηριοτήτων, αλλά διαπνέει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του νηπιαγωγείου, οργανώνοντας και εμπλουτίζοντας τις κινητικές εμπειρίες των παιδιών σε όλα τα μαθησιακά πλαίσια.

Και τα δύο προγράμματα σπουδών αναλύουν τις θεματικές υποενότητες και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα και σε σύγκριση με τα υπόλοιπα έχουν προσδεθεί και ενδεικτικές δραστηριότητες για την κάθε υποενότητα. Η μόνη διαφορά όσο αφορά το κομμάτι της κινητικής αγωγής μεταξύ αυτών των δύο προγραμμάτων σπουδών είναι ότι το διευρυμένο του 2022 περιλαμβάνει κάποια επιπλέον προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα σχετικά με την υγιεινή διατροφή των παιδιών.

Συμπερασματικά διαπιστώνεται ότι το ελληνικό κράτος ενώ περιλάμβανε στα αναλυτικά προγράμματα την φυσική αγωγή όλα τα χρόνια με το καιρό έδινε περισσότερη σημασία και κάθε φορά εμπλούτιζε όλο και περισσότερο το κομμάτι της φυσικής αγωγής. Άρχισε να αντιμετωπίζει την Φυσική αγωγή ισότιμα με τα υπόλοιπα γνωστικά αντικείμενα και να παρουσιάζει αναλυτικά το εκπαιδευτικό περιεχόμενο, τους στόχους, τα προσδοκώμενα αποτελέσματα και να προτείνει και ενδεικτικές δραστηριότητες. Επίσης αύξησε το προσδοκώμενο χρόνο ενασχόλησης από 15-30 λεπτά που ήταν κάποτε σε τουλάχιστον 60 λεπτά και παρείχε στον εκπαιδευτικό κατευθύνσεις για τη διδακτική μεθοδολογία και την αξιολόγηση της μάθησης για την φυσική αγωγή, ώστε να επιτύχει μαζί με τα παιδιά τους στόχους για την καλύτερη σωματική ανάπτυξη των παιδιών. Τέλος τα προγράμματα σπουδών και τα Δ.Ε.Π.Σ έχουν μία σύνδεση. Οι βασικοί στόχοι παραμένουν κοινοί. Έτσι φαίνεται ότι ένα νέο Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ) δεν ακυρώνει τη φιλοσοφία του προηγούμενου ή ότι γίνονται μεγάλες αλλαγές στους στόχους, στα περιεχόμενα και στην οργάνωση της μάθησης. Κάθε νέο πρόγραμμα σπουδών, βελτιώνει και επικαιροποιεί τα προηγούμενα με βάση τις αλλαγές που γίνονται στην εκπαίδευση και φυσικά στο χώρο της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού και γενικότερα της άσκησης.

5.3. Έλεγχος τρίτου ερευνητικού ερωτήματος

Σε πρακτικό επίπεδο, η φυσική αγωγή στο ελληνικό νηπιαγωγείο παρουσιάζει μια διπλή εικόνα, από τη μία, αναγνωρίζεται θεσμικά η παιδαγωγική και αναπτυξιακή της σημασία, ενώ από την άλλη, η εφαρμογή της στην καθημερινή σχολική πράξη είναι αποσπασματική και συχνά ανεπαρκής.

Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (ΑΠΣ) και τον Οδηγό του/της Νηπιαγωγού, η φυσική αγωγή θεωρείται αναπόσπαστο στοιχείο της ολόπλευρης ανάπτυξης των παιδιών. Παρέχονται σαφείς κατευθύνσεις, ιδέες δραστηριοτήτων και ενθαρρύνεται η ενεργός συμμετοχή του/της εκπαιδευτικού. Προτείνεται η ένταξη καθημερινής φυσικής δραστηριότητας διάρκειας τουλάχιστον 60 λεπτών, σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες (NASPE, 2002). Ωστόσο, στην πράξη, η εφαρμογή αυτών των κατευθύνσεων παρουσιάζει διάφορα εμπόδια όπως:

- Ο χρόνος εφαρμογής της φυσικής αγωγής: Τα μαθήματα φυσικής αγωγής που προβλέπονται (δύο φορές την εβδομάδα) συχνά δεν εφαρμόζονται συστηματικά και υποβαθμίζονται έναντι άλλων γνωστικών αντικειμένων.
- Ελλιπής υποδομές και εξοπλισμός: Πολλά νηπιαγωγεία δεν διαθέτουν κατάλληλους χώρους (γυμναστήρια, αυλές) ούτε τον απαραίτητο εξοπλισμό για σωστή και ποιοτική ενασχόληση με την φυσική αγωγή.
- Έλλειψη εξειδίκευσης των νηπιαγωγών: Οι περισσότεροι νηπιαγωγοί δεν διαθέτουν εξειδικευμένη επιμόρφωση στη φυσική αγωγή, γεγονός που περιορίζει την ποιότητα και την ποικιλία των κινητικών δραστηριοτήτων.
- Περιορισμένη πρακτική εφαρμογή του παιχνιδιού και του χορού: Αν και το παιχνίδι αναγνωρίζεται ως βασικό εργαλείο κινητικής και κοινωνικής ανάπτυξης, η χρήση του συχνά περιορίζεται σε αυθόρμητες και μη οργανωμένες μορφές, χωρίς σαφές παιδαγωγικό πλαίσιο. Ο χορός γενικότερα παραγκωνίζεται όχι μόνο από τους μαθητές, αλλά και από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς.

Παρά τις συνθήκες φαίνεται ότι η στάση των νηπιαγωγών απέναντι στη φυσική αγωγή είναι γενικότερα θετική. Οι ίδιοι αναγνωρίζουν τη σημασία της για την ανάπτυξη των παιδιών και εκδηλώνουν διάθεση για ενίσχυση της κινητικότητας μέσα από το παιχνίδι και άλλες οργανωμένες δραστηριότητες, όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν. Επιπλέον, η συνεργασία με εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, όπου αυτή υφίσταται, ενισχύει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων.

Ολοκληρώνοντας, αν και οι διαστάσεις της φυσικής αγωγής έχουν αποτυπωθεί σε επίπεδο αναλυτικών προγραμμάτων και υπάρχει πρόθεση από τους νηπιαγωγούς να την εφαρμόσουν, η πρακτική της εφαρμογή στο ελληνικό νηπιαγωγείο παραμένει περιορισμένη και

επηρεάζεται από θεσμικούς, χωροταξικούς και επιμορφωτικούς παράγοντες. Απαιτείται ενίσχυση της επιμόρφωσης των νηπιαγωγών, βελτίωση των υποδομών και ενσωμάτωση οργανωμένων κινητικών δραστηριοτήτων στο καθημερινό πρόγραμμα με παιδαγωγικά τεκμηριωμένο τρόπο.

Κεφάλαιο 6ο: Συμπεράσματα – Συζήτηση – Προτάσεις

6.1. Συμπεράσματα – Συζήτηση

Μετά την βιβλιογραφική έρευνα που πραγματοποιήθηκε και τη μελέτη των τριών επιπέδων ανάλυσης, θεσμικό, ιδεολογικό και πρακτικό- διαδικαστικό προκύπτουν ορισμένα συμπεράσματα. Το ελληνικό κράτος περιλάμβανε στους νόμους και στα αναλυτικά προγράμματα την φυσική αγωγή από τα πρώτα χρόνια δημιουργίας των νηπιαγωγείων. Στην αρχή χρησιμοποιήθηκε ο όρος γυμναστική, σωματική αγωγή (1962), ψυχοκινητική αγωγή (1989), φυσική αγωγή (2003- 2016) και κινητική αγωγή (2021- 2022). Όλα τα χρόνια αποτελούσε μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας με στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη των νηπίων και προωθούσε με βάση το σκοπό της Φυσικής Αγωγής, τη σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη τους. Ωστόσο όσο περνούσαν τα χρόνια η ελληνική πολιτεία άρχισε να αντιμετωπίζει τη Φυσική Αγωγή ισότιμα με τα υπόλοιπα γνωστικά αντικείμενα, παρουσιάζοντας με περισσότερη λεπτομέρεια το εκπαιδευτικό περιεχόμενο, τους στόχους και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα της, καθώς πρότεινε και ενδεικτικές δραστηριότητες στους εκπαιδευτικούς. Αύξησε τον απαιτούμενο χρόνο ενασχόλησης από 15-30 λεπτά, που ίσχυε στο παρελθόν, σε τουλάχιστον 60 λεπτά και παρείχε στους νηπιαγωγούς κατευθύνσεις σχετικά με τη σωστή διδακτική μεθοδολογία και την αξιολόγηση της μάθησης στη Φυσική Αγωγή. Φαίνεται ότι κάθε νόμος και νέο πρόγραμμα σπουδών, βελτιώνει και επικαιροποιεί τα προηγούμενα με βάση τις αλλαγές που γίνονται στην εκπαίδευση και φυσικά στο χώρο της φυσικής αγωγής, του αθλητισμού και γενικότερα της άσκησης. Παρόλα αυτά εμβαθύνοντας καλύτερα και μελετώντας τα αποτελέσματα άλλων ερευνητών φαίνεται ότι σε ορισμένους νόμους και αναλυτικά προγράμματα όπως του 1989, το ενδιαφέρον του κράτους για τις φυσικές δραστηριότητες και την κινητική ανάπτυξη παραμένει έντομο η διατύπωση τους όμως προκαλεί σύγχυση σχετικά με τον καθορισμό των στόχων, ειδικά όσον αφορά νέους όρους όπως η ψυχοκινητική και η σχέση της με τη φυσική αγωγή. Επίσης, δεν είναι σαφές ποια είναι η θέση τους στο Πρόγραμμα ημερησίων Δραστηριοτήτων και ποια η διαφορά τους. Παρά την πρώτη λεπτομερή περιγραφή του περιεχομένου της φυσικής αγωγής και της κινητικής ανάπτυξης, η υπερπληθώρα στόχων και επιδιώξεων δημιουργεί σύγχυση στους νηπιαγωγούς, οι οποίοι μπορεί να μην είναι σε θέση να τους κατανοήσουν και να τους εφαρμόσουν, εκτός αν είναι εκπαιδευμένοι καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Τέλος όσο αφορά την φυσική αγωγή στο πρακτικό επίπεδο και κατά πόσο εφαρμόζεται στα ελληνικά νηπιαγωγεία διαπιστώθηκε από την βιβλιογραφία ότι ενώ οι πτυχές της φυσικής αγωγής έχουν αποτυπωθεί στα αναλυτικά προγράμματα και οι νηπιαγωγοί δείχνουν διάθεση να τις εφαρμόσουν, η πρακτική εφαρμογή τους στα ελληνικά νηπιαγωγεία παραμένει περιορισμένη. Αυτό οφείλεται σε θεσμικούς, χωροταξικούς και επιμορφωτικούς παράγοντες. Είναι απαραίτητη η ενίσχυση της επιμόρφωσης των νηπιαγωγών, η βελτίωση των υποδομών και η ενσωμάτωση οργανωμένων κινητικών δραστηριοτήτων στο καθημερινό πρόγραμμα με παιδαγωγικά τεκμηριωμένο τρόπο.

6.2. Διδακτικές οδηγίες / εκπαιδευτικές εφαρμογές

Σύμφωνα με την έρευνα που πραγματοποιήσα κατάλαβα πόσο σημαντική είναι η ενίσχυση της φυσικής αγωγής, της σωματικής και κινητικής ανάπτυξης των νηπίων. Κατά την προσχολική ηλικία διαμορφώνονται οι συμπεριφορές, οι συνήθειες και η προσωπικότητα των παιδιών και είναι πολύ σημαντικό να εξασφαλιστεί ότι τα παιδιά θα εξασκούν τις κινητικές τους δεξιότητες και θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τα οφέλη που προσφέρει η φυσική αγωγή στη σωματική και ψυχική τους υγεία. Επομένως το κράτος θα μπορούσε να φροντίσει ώστε οι νηπιαγωγοί να εκπαιδευτούν κατάλληλα πάνω στο μάθημα της φυσικής αγωγής ή να το πραγματοποιούν δάσκαλοι φυσικής αγωγής. Τέλος πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη βάση ώστε το παιδί να περιτριγυρίζεται από ποικίλες δραστηριότητες οι οποίες θα καλλιεργούν την ολόπλευρη κινητική τους ανάπτυξης, χωρίς να περιορίζονται σε συγκεκριμένες μόνο δεξιότητες κάθε φορά.

6.3. Μελλοντικές ερευνητικές προτάσεις

Καθώς η συγκεκριμένη έρευνα αποτελεί βιβλιογραφική ανασκόπηση θα μπορούσε στο μέλλον να γίνει μία έρευνα στα ελληνικά νηπιαγωγεία, να μελετηθεί στη πράξη πως εφαρμόζεται η φυσική αγωγή στα παιδιά, κατά πόσο οι εκπαιδευτικοί είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι για την σωστή πραγματοποίηση του συγκεκριμένου μαθήματος και να τους δοθεί η ευκαιρία να παρουσιάσουν τις απόψεις, τους προβληματισμούς τους επί του θέματος και να αξιολογηθεί ο χώρος και τα υλικά μέσα που διαθέτει ένα ελληνικό νηπιαγωγείο και κατά πόσο το ελληνικό κράτος έχει φροντίσει να το εξοπλίσει σύμφωνα με όσα αναγράφονται στους νόμους και στα αναλυτικά προγράμματα που θεσπίζει.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- A.N. 129 /1967. Περί Οργάνωσης και Διοικήσεως της Γενικής Εκπαιδεύσεως και άλλων τινών διατάξεων. ΦΕΚ Α' 163/25-09-1967
- Βασιλείου, Ε. (2016). *Τα Αναλυτικά Προγράμματα της ελληνικής Προσχολικής Εκπαίδευσης: Ιστορικοσυγκριτική μελέτη* (Διπλωματική εργασία). Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Ελλάδα. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://dspace.uowm.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/479/Vasiliou%20Evangelia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Β.Δ. 11/ 1834. Περί δημοτικών σχολείων.
- Β.Δ. 1836. Περί ελληνικών σχολείων και γυμνασίων.
- Β.Δ. 30-4-1896. Περί συστάσεως Νηπιαγωγείων. ΦΕΚ 68/23-5-1896.
- Β.Δ. 494/1962. Περί του αναλυτικού Προγράμματος των Νηπιαγωγείων του Κράτους. ΦΕΚ 124/9-8-1962.
- Γαρζώνη Έ. Μ., Δέρρη Β., Φιλίππου Φ., & Διγγελίδης Ν. (2023). Απόψεις εκπαιδευτικών για την αποτελεσματική διδασκαλία της κίνησης/φυσικής αγωγής και την εφαρμογή της, σε παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας. *Άθληση και Κοινωνία*, 1, 15–34. Ανακτήθηκε 30 Μαΐου 2025 από: <http://ojs.staff.duth.gr/ojs/index.php/ExSoc/article/view/484>
- Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., ... & Stodden, D. (2021). Motor competence and health-related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2). 123-129. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25554655/>
- Coulter, M., & Woods, C. B. (2011). An exploration of children's perceptions and enjoyment of school-based physical activity and physical education. *J Phys Act Health*, 8 (5), 645-54. Ανακτήθηκε στις 30 Μάιου 2025 από: [10.1123/jpah.8.5.645](https://doi.org/10.1123/jpah.8.5.645)
- Εμμανουήλ, Κ. (2017). Η διδακτική της φυσικής αγωγής (έννοια, σκοποί, μέσα και διδασκαλία της φυσικής αγωγής). 4ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΟΣΜΟ: ΠΑΙΔΕΙΑ – ΚΟΙΝΩΝΙΑ – ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ (σελ. 8). Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: [http://scholar.uoa.gr/sites/default/files/ikamper/files/second edition.defteri_ekdosipraktika_synedrioy_2i_ekdosi.pdf](http://scholar.uoa.gr/sites/default/files/ikamper/files/second%20edition.defteri_ekdosipraktika_synedrioy_2i_ekdosi.pdf)
- Εφημερίδα της κυβερνήσεως. Αριθμ. 160476 /Δ1.Πρόγραμμα Σπουδών για την Προσχολική Εκπαίδευση. ΦΕΚ Β' 5961

- Ζάραγκας, Χ.Κ. (2010). Κινητική αγωγή και μάθηση στη προσχολική εκπαίδευση. 2ο Διεθνές Συνέδριο Προσχολικής Αγωγής “Σύγχρονες τάσεις και προοπτικές στην Προσχολική Αγωγή”.
- Ζάραγκας Χ. (2015). Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του βαθμού κινητικής μάθησης και της κοινωνικής δράσης μέσα από ομαδικές κινητικές δραστηριότητες στο νηπιαγωγείο. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 5, 5–30. . Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://doi.org/10.12681/jret.8673>
- Ζάραγκας, Χ., & Γκατζόγια, Δ. (2019). Η αξιολόγηση της κινητικής ανάπτυξης με δύο διαφορετικές δέσμες δοκιμασιών σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. *Έρευνα στην Εκπαίδευση*, 8(1), 145–162. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://doi.org/10.12681/hire.20808>
- Ζάραγκας, Χ. Κ., & Λίτος, Ι. (Επιμ.). (2020). Αθλητισμός καλλιτεχνικές, παιδαγωγικές και κοινωνιολογικές διαστάσεις. Αθήνα: Πεδίο.
- Ζάραγκας, Χ.Κ. (2020). Θεωρίες φυσικής αγωγής - παιδαγωγικές και κοινωνιολογικές διαστάσεις της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού (Αρχείο Power Point).
- García-Hermoso, A., Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Pérez-Sousa, M. Á., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2020). Association of physical education with improvement of health-related physical fitness outcomes and fundamental motor skills among youths: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(6), e200223. Ανακτήθηκε στις 30 Μάιου 2025 από: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0223>
- Haibach-Beach, P.S., Reid, G.D., & Collier, D.H. (2018). Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη (Γούλα, Κ. μετ.). Αθήνα: Πεδίο.
- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. (2021). Πρόγραμμα Σπουδών για την Προσχολική Εκπαίδευση.
- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. (2022). Πρόγραμμα Σπουδών για την Προσχολική Εκπαίδευση (Διευρυμένη έκδοση).
- Καμαργάκη, Ε.(2019). *Σχεδιασμός, εφαρμογή και κατηγοριοποίηση περιεχομένων Κινητικής Αγωγής στο νηπιαγωγείο ως προς την αξία τους σε σχέση με τη Φυσική Δραστηριότητα* (Μεταπτυχιακή Εργασία ειδίκευσης). Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ελλάδα. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: https://repo.lib.duth.gr/jspui/bitstream/123456789/11041/1/KamargakiE_2019.pdf
- Κωνσταντίνου, Π., Ζαχοπούλου, Ε., & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2007). Η Φυσική Αγωγή στα Ελληνικά Αναλυτικά Προγράμματα Προσχολικής Αγωγής: Μια Ιστορική Αναδρομή.

Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 5 (2), 226 – 239. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://journals.lib.uth.gr/index.php/inquiries/article/view/1199/1134>

Κωνσταντίνου, Π. (2007). *Η φυσική αγωγή στην προσχολική εκπαίδευση: Ιστορική αναδρομή και σημερινή πραγματικότητα* (Μεταπτυχιακή διατριβή). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://ir.lib.uth.gr/xmlui/bitstream/handle/11615/1645/P0001645.pdf?sequence=1&isAllo wed=y>

Λοΐζου Ε. & Παπαδημήτρη-Καχριμάνη Χ. (2016) «ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (3-6 ΧΡΟΝΩΝ), Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων.

Λίτος Ι., Ζάραγκας Χ., Ράπτης Θ., & Βενετσάνου Φ. (2023). Η συμβολή του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην κινητική και κοινωνική ανάπτυξη παιδιών προσχολικής ηλικίας. *Θέματα Επιστημών Αγωγής*, 2(1), 39–55. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/thea/article/view/30715>

Kieff, J.E., & Casbergue, R.M. (2017). Παιγνιώδης μάθηση και διδακτική Η ενσωμάτωση του παιχνιδιού στο νηπιαγωγείο και το δημοτικό σχολείο (Ζάραγκας Χ.Κ., & Αγγελάκη Α.Θ. επιμ & μετ. Αθήνα: Gutenberg.

Kliziene, I., Cizauskas, G., Sipaviciene, S., Aleksandraviciene, R., & Zaicenkoviene, K. (2021). Effects of a physical education program on physical activity and emotional well-being among primary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7536. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34299987/>

Μαστροθεοδώρου, Π. (2019). *Η Συμβολή ενός προγράμματος φυσικής αγωγής σε παιδικούς σταθμούς* (Μεταπτυχιακή Διατριβή). Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ελλάδα. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: https://repo.lib.duth.gr/jspui/bitstream/123456789/17111/1/MastrotheodorouP_2019.pdf

Μεχμέτι, Α., & Σταυρίδη Αικ. (2018). *ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ: Η σημασία του παιχνιδιού* (Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Ελλάδα. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://edutech-thesis.uniwa.gr/wp-content/uploads/sites/207/2019/08/%CE%9D%CF%84%CE%BF%CE%BA%CE%B9%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%AD%CF%81-%CE%B7%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BF%CF%8D.pdf>

Μπαμπαλή, Μ. (2020). *Η συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών προσχολικής ηλικίας* (Μεταπτυχιακή εργασία Ειδίκευσης). Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ελλάδα Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: https://repo.lib.duth.gr/jspui/bitstream/123456789/11089/1/BampaliM_2020.pdf

- Μπέση Μ., & Σαϊτή Σ. (2012). 100 χρόνια Ελληνικό Νηπιαγωγείο: οι απαρχές και το σήμερα. *Ερευνώντας τον κόσμο του παιδιού*, 11(2), 32–44. Ανακτήθηκε 30 Μαΐου 2025 από: <https://doi.org/10.12681/icw.18039>
- Μυλωνά, Α. (2016). *Η επίδραση του παιχνιδιού, ως μεσο ψυχοκινητικής αγωγής, στα συναισθήματα και στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας σε παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας* (Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ελλάδα. Ανακτήθηκε στις 31 Μαΐου 2025 από: <https://dspace.uowm.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/415/Myllona%20Anastasia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Loy-Ee, C. B. P., & Ng, P. M. H. (2018). The effectiveness of a formal physical education curriculum on the physical ability of children in a preschool context. *Journal of Curriculum and Teaching*, 7(1), 23-34. Ανακτήθηκε στις 30 Μαΐου 2025 από: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1167147.pdf>
- Νόμος 2349/1895.Περί τῆς στοιχειώδους ἢ Δημοτικῆς Ἑκπαιδεύσεως. ΦΕΚ Α΄ 37/05-10-189»
- Νόμος 4397/1929. Περί στοιχειώδους ἐκπαιδεύσεως. ΦΕΚ Α΄ 309/24-08-1929
- Νόμος 309/1976. Περί οργανώσεως και διοικήσεως της γενικής εκπαιδεύσεως. ΦΕΚ Α΄ 100/30.04.1976
- Νόμος 1566/ 1985 ΦΕΚ Α΄ 167/30.9.1985. Δομή και λειτουργία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και άλλες διατάξεις. ΦΕΚ Α΄ 167/30.9.1985
- Νόμος 81670/2007. Ωρολόγιο πρόγραμμα Νηπιαγωγείου. ΦΕΚ Β΄ 1420
- Ντάνης, Α. (2014). Καταγραφή Δεικτών Κινητικής και Σωματικής Ανάπτυξης στη Σχολική Φυσική Αγωγή: Πρόταση ενός Πακέτου Αποτύπωσης στην Υποχρεωτική Εκπαίδευση. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 12(2), 156-169. Ανακτήθηκε στις 31 Μαΐου 2025 από: <https://journals.lib.uth.gr/index.php/inquiries/article/view/1428/1358>
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. (2003). Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) και Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (ΑΠΣ) για το Νηπιαγωγείο. Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων. <http://www.pi-schools.gr>
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. (2007-2013). Πρόγραμμα Σπουδών Νηπιαγωγείου. 2ο μέρος, Παιδαγωγικό πλαίσιο και αρχές ΠΣ Νηπιαγωγείου. «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ -Νέο Πρόγραμμα Σπουδών, Οριζόντια Πράξη».ΜΙΣ: 295450
- Παυλίδου, Ε., Χατζηγεωργιάδου, Σ., & Γκαλκανοπούλου, Ο. (2018). Κινητική ανάπτυξη μέσα από ένα διαθεματικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής και παιδικής λογοτεχνίας στο νηπιαγωγείο. *Διάλογοι, Θεωρία και Πράξη στις Επιστήμες της Αγωγής*, 4, 39-61. Ανακτήθηκε στις 31 Μαΐου 2025 από: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200790>

- Πολυζούδη, Ε. (2016). *Η σχέση της παιγνιώδους συμπεριφοράς και του κοινωνικού προφίλ με την κινητική δημιουργικότητα: έρευνά σε παιδιά προσχολικής ηλικίας* (Μεταπτυχιακή Διπλωματική εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ελλάδα. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://ikee.lib.auth.gr/record/286064/files/GRI-2016-17940.pdf>
- Π. Δ. 476/1980. Περί του Αναλυτικού και Ωρολογίου Προγράμματος του Νηπιαγωγείου. Φ.Ε.Κ. 132/22.5.1980, τεύχ. Α'.
- Π.Δ. 486/1989. Αναλυτικό κα Ημερήσιο Πρόγραμμα του Νηπιαγωγείου. ΦΕΚ Α' 208/1989
- Π.Δ. 79/2017.Οργάνωση και λειτουργία νηπιαγωγείων και δημοτικών σχολείων. ΦΕΚ Α' 109/01-08-2017.
- Ραχανιώτη Ε., Νασσιούδης Χρ., Λαϊλόγλου Α., & Παπαδοπούλου Σ.Δ. (2014). Η φυσική δραστηριότητα αγοριών και κοριτσιών προσχολικής ηλικίας. *ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ*,9, 2013/2014, 32-38. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://www.researchgate.net/publication/286777443>
- Ρήγα, Β. (2008). Ψυχοκινητική ή Φυσική Αγωγή;. Σύγχρονο νηπιαγωγείο, 62, 90-99. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: https://www.researchgate.net/publication/259655004_Psychokinetike_e_Physike_Agoge_Psychomotricity_or_Physical_Education
- Ρήγα, Β.(2017). Σύγχρονα Προγράμματα Φυσικής Αγωγής στο Νηπιαγωγείο. Στο Πανεπιστήμιο Πατρών τμήμα επιστημών της εκπαίδευσης και της αγωγής στη προσχολική ηλικία, Σύγχρονες ερευνητικές τάσεις στη προσχολική και την πρώτη σχολική ηλικία (σ. 255- 164). New Tech Pub. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: file:///C:/Users/User/Downloads/Final_SyxronProgrammataPhysikisAgogis.pdf
- Ρήγα, Β. (2017). Ψυχοκινητική και Φυσική Αγωγή στην Προσχολική Ηλικία Ενότητα 6: Μέθοδοι Εκπαίδευσης του Σώματος στο Ελληνικό Νηπιαγωγείο (Αρχείο Power Point). Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://slideplayer.gr/slide/11140344/>
- Román, P. L., David Mora-López, D. M., & Pinillos, F.G. (2015). Intellectual maturity and physical fitness in preschool children. *Pediatrics International*, 6(58), 450-455. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/ped.12898>

- Τζέτζης, Γ., & Λόλα, Α. (2015). Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <file:///C:/Users/User/Downloads/%CE%9A%CE%B9%CE%BD%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%20%CE%BC%CE%AC%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CF%80%CF%84%CF%85%CE%BE%CE%B7.pdf>
- Τρέβλας Ε., & Τσιγκίλης Ν. (2008). Αξιολόγηση της Επιρροής Προγράμματος Φυσικής Αγωγής στην Παιχνιδιότητα των Παιδιών Προσχολικής Ηλικίας: Ποιοτική Προσέγγιση. *Inquiries in Physical Education and Sport* , 6 (1), 1–13. Ανακτήθηκε 30 Μαΐου 2025 από: <https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2008.1226>
- Schacter, Gilbert, Nock & Wegner. (2018 β' ελληνική έκδοση). Ψυχολογία (Β.Κανελοπούλου· Ε. Λυπουρλή· Α.Μανιαδάτη· Φ. Μηλιένος· Α. Παλαιολόγου· Γ. Παναγής· Γ. Παπαντωνίου· Β. Παυλόπουλος, μετ.).Αγίου Ιωάννου: Εκδόσεις Υτορία.
- Senol, F. B. (2021). Physical activity and preschool children: Preschool teachers' perceptions. *Southeast Asia Early Childhood*, 10(2), 132–146. Ανακτήθηκε στις 30 Μαΐου 2025 από: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1327434.pdf>
- Senturk, A., Cicioglu, H. I., & Ozdemir, M. (2015). The effect of movement education program on the development of basic motor skills of 5–6 years old children. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 17(2), 42–47. Ανακτήθηκε στις 30 Μάιου 2025 από: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200790>
- Υπουργική Απόφαση Γ2/5051 ε. ΦΕΚ Β' 1376/18.10. 2001
- Υπουργική Απόφαση 13646/Δ1/2023. ΦΕΚ Β'687/10-2-2023
- Φανή, Α. (2014). *Η επίδραση του παραδοσιακού χορού, μέσα από ένα διαθεματικό πρόγραμμα, στην ψυχοκινητική ανάπτυξη των νηπίων* (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Ελλάδα. Ανακτήθηκε στις 31 Μάιου 2025 από: <http://ikee.lib.auth.gr/record/135969/files/GRI-2015-13911.pdf>