

ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΠΑΣ

**ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

Ιωάννινα 2005

Χρήστος Παππάς*

Βασικά στοιχεία Διδακτικής για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο

Περίληψη

Στη μελέτη επιδιώκουμε να προσδιορίσουμε τα βασικά στοιχεία της Διδακτικής τα οποία είναι απαραίτητα για κάθε εκπαιδευτικό, ο οποίος διδάσκει κινητικές ή αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών στον χώρο της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Στην προσπάθεια αυτή, στόχος μας ήταν να οδηγηθούμε σε μια ουσιαστική οργάνωση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και να βοηθήσουμε στη διδασκαλία της πρακτικής εφαρμογής του μαθήματος. Η συγκριτική προσέγγιση διαφόρων αντιλήψεων συνέβαλε σε μια πιο αποτελεσματική και επιστημονικά εφαρμοσμένη πράξη. Ένα μονότονο μάθημα διδασκαλίας δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένα μελαγχολικό μάθημα. Αυτό σημαίνει ότι στοιχεία, όπως η χαρά, η αισιοδοξία, η ευτυχία, η ιδανική κίνηση στο χώρο των κινητικών ή αθλητικών δραστηριοτήτων είναι απαραίτητα για την ευαίσθητη σχολική ηλικία. Επίσης, οι αναπτυξιακές ικανότητες του παιδιού στις διάφορες φάσεις της ηλικίας είναι ένα από τα βασικά στοιχεία που δεν πρέπει να παραβλέψει ο κάθε εκπαιδευτικός. Σε αυτές τις ηλικίες θα πρέπει να λάβουμε υπόψη τα βιολογικά και τα ψυχοκινητικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ανάπτυξης του παιδιού, ενώ ο βαθμός έντασης των δραστηριοτήτων διδασκαλίας πρέπει να βρίσκεται μέσα στις οργανικές δυνατότητες ανάλογα με την ηλικία των παιδιών. Η ένταση των δραστηριοτήτων για τις ηλικίες παιδιών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες, ο οποίος περισσότερο ή λιγότερο έχει αγνοηθεί και αγνοείται ακόμη από πολλούς εκπαιδευτικούς. Επειδή τα όργανα του σώματος των παιδιών (καρδιά, πνεύμονες κ.λπ.) αναπτύσσονται προοδευτικά, θα πρέπει η ένταση των δραστηριοτήτων να ανταποκρίνεται στις ικανότητες των παιδιών.

Λέξεις κλειδιά: Διδακτική της Φυσικής Αγωγής, Διδακτικές αρχές της Φ. Α., Αναπτυξιακές ικανότητες, ιδανική ένταση, το στοιχείο της ευεξίας

Basic elements of Didactics for Physical Education in Primary School

Abstract

In this study we attempted to define the basic characteristics of Teaching, which are necessary for any teacher who teaches the Kinetic or athletic activities of children in Primary Education. Our aim is to be led to a well – organized lesson of Physical Education and to help in teaching the practical application of the subject of Ph. Ed. The comparative approach of various views contributed to a more effective and scientifically applied action. A dull lesson is nothing but a melancholic lesson. This means that elements like those of joy, optimism, happiness and ideal movement in Kinetic or athletic activities are indispensable in the sensitive school age. Also, the abilities of children of various ages is one of the basic elements that a teacher of Ph. Ed. should be taken into account. In these ages we should take into account the biological and psychokinetic characteristics of the children's development whereas the intensity of the activities should be according to the biological potential of the children. The intensity of the activities for these ages in Primary Education is one of the most important factors which is being ignored by most teachers. Because of the fact that the body organs of the children (heart, lungs etc) are gradually developing, the intensity of the activities should match children's abilities.

Key words: Didactics of Physical Education, Didactic Principles of Physical Education, Developmental abilities, ideal strength, the element of well-being.

* Επίκουρος Καθηγητής Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

1. Η Εξέλιξη και τα θεμέλια της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής

Για την έννοια της *Διδακτικής* υπάρχουν μέχρι σήμερα διαφορετικές αντιλήψεις και ποικίλοι ορισμοί. Παρά την υπάρχουσα διαφοροποίηση δεχόμαστε ότι «Διδακτική επιστήμη, είναι κλάδος της εφαρμοσμένης Παιδαγωγικής, ο οποίος ασχολείται με θέματα συστηματικής διδασκαλίας και μάθησης»¹.

Κατά συνέπεια τη Διδακτική της Φυσικής Αγωγής την εννοούμε, ως μια κατεύθυνση διδασκαλίας και έρευνας που εντάσσεται στην Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής. Το αντικείμενο της Διδακτικής για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής παρεμβαίνει σε διάφορες αναλύσεις διδασκαλίας, λαβαίνοντας υπόψη τις διάφορες αντιλήψεις που υπάρχουν, ενώ επεξεργάζεται συστηματικά τις γνώσεις, χρησιμοποιώντας διάφορες μεθόδους.

Επιγραμματικά, η Διδακτική στηρίζεται στα ακόλουθα βασικά στοιχεία:

- «ως επιστήμη του μαθήματος με την έννοια της σκόπιμης οργάνωσης της διδασκαλίας και της μάθησης
- ως η θεωρία της διαμόρφωσης των συνθηκών συνάντησης ανάμεσα στον άνθρωπο και τα πράγματα
- ως θεωρία των μορφωτικών περιεχομένων και των αναλυτικών προγραμμάτων
- ως η επιστήμη της διδασκαλίας και της μάθησης»².

Η Διδακτική είναι στενά συνδεδεμένη με τη θεωρία και την εφαρμογή της στην πράξη. Η θεωρητική της υποδομή αποτελείται από γνώσεις που προέρχονται από μια διεπιστημονική θεωρία όμορων επιστημών. Τις γνώσεις αυτές, η Διδακτική τις αποκτά από τη διδασκαλία, η οποία στοχεύει και οδηγεί στην πράξη. Ήδη από αρχαιότατων χρόνων, η Διδακτική Επιστήμη συναντάται στα έργα των αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων και ιδιαίτερα του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη, οι οποίοι μεταξύ των ποικίλων παιδαγωγικών και φιλοσοφικών τους απόψεων παρεμβάλλουν ή υπονοούν και θέσεις που αναφέρονται στη διδακτική πράξη³.

Η εξέλιξη της Διδακτικής είναι διαχρονική και τη συναντούμε σε όλες τις

1. Ν. ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗΣ : *Προγράμματα – Εκπαιδευτικοί Στόχοι – Μεθοδολογία*, Αθήνα 1981, σ. 17. Επίσης, βλ. ΣΤ. ΔΕΡΒΙΣΗ: *Σύγχρονη Γενική Διδακτική*, Θεσσαλονίκη 1983, σ. 19 κ.ε.

2. Φ. ΚΟΣΣΥΒΑΚΗ: *Κριτική Επικοινωνιακή Διδασκαλία – Κριτική Προσέγγιση της Διδακτικής Πράξης*, Αθήνα 2001, σ. 21.

3. Πρβλ. Θ. Α. ΤΡΙΑΛΙΑΝΟΣ: *Μεθοδολογία της Σύγχρονης Έρευνας – Καινοτόμες επιστημονικές προσεγγίσεις στη Διδακτική Πράξη*, τ. Α', 2. έκδ., Αθήνα 2000, σ. 17.

εποχές του πολιτισμού μέχρι των ημερών μας. Οι διαφορετικές θεωρίες που αναπτύχθηκαν στον χώρο αυτό συνέβαλαν στη διαμόρφωση της διδακτικής αντίληψης πολλών εκπαιδευτικών ότι το παιδί σήμερα αντιλαμβάνεται τη γνώση μέσα από πράξεις και ενέργειες δικές του.

Όπως σε όλα τα αντικείμενα διδασκαλίας γίνεται προσπάθεια μεταφοράς της γνώσης στους μαθητές, έτσι και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο χώρο της εκπαίδευσης, η Διδακτική επιδιώκει τους δικούς της σκοπούς για την ανάπτυξη των σημαντικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Αυτό επιδιώκεται με μέσο τις κινητικές ή αθλητικές δραστηριότητες, στις οποίες οι μαθητές μαθαίνουν να σέβονται κανόνες και κανονισμούς και τηρώντας αυτούς να κανονίζουν τις συμπεριφορές τους απέναντι στους άλλους.

Αναφερόμενοι στην έννοια της Διδακτικής στο χώρο της Φυσικής Αγωγής εννοούμε την Παιδαγωγική γενικών αρχών, οι οποίες πρέπει να λειτουργούν στις κινητικές ή αθλητικές δραστηριότητες και οι οποίες γίνονται στα πλαίσια ενός οργανωμένου σχολικού αναλυτικού προγράμματος. Με τη διδακτική προσέγγιση των κινητικών ή αθλητικών δραστηριοτήτων προσπαθούμε να προσδιορίσουμε τις συγκεκριμένες επιπτώσεις που έχουν αυτές στη ζωή του παιδιού. Αυτό το μέρος Αγωγής που έχει τους δικούς του στόχους και σκοπούς υπηρετεί, συμπληρώνει και ολοκληρώνει τους στόχους της Γενικής Αγωγής όχι μόνο στον χώρο της εκπαίδευσης αλλά και έξω από αυτόν. «Η Μάθηση, η άσκηση και η χρησιμοποίηση κινητικών δραστηριοτήτων αποτελούν σημαντικούς παράγοντες του περιεχομένου της Διδακτικής»⁴.

Αντικείμενο της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού είναι η διδασκαλία που γίνεται στο σχολείο, στους συλλόγους και σε άλλους θεσμούς, στους οποίους η Φυσική Αγωγή ή ο Αθλητισμός διδάσκεται ως εκπαιδευτικό μέσο. Ως θεωρία διδασκαλίας και μάθησης στον χώρο των κινητικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, η Διδακτική ασχολείται με την ορθή παιδαγωγική πράξη που ξεκινά από τη φύση. Μας εισάγει στο αρχικό αξίωμα κάθε μορφής παιδαγωγικής επιστήμης, σύμφωνα με το οποίο αρχή εκκίνησης κάθε παιδαγωγικής ενέργειας και σκοπός κάθε διδακτικής πράξης είναι η εξέλιξη της φύσης του παιδιού και όχι η διαστρέβλωση των φυσικών του τάσεων. Το να διδάξουμε, λοιπόν, στο παιδί τις κινητικές ή τις αθλητικές δραστηριότητες αποτελεί διδακτική ενέργεια απόλυτα εναρμονισμένη με το αξίωμα της φυσικής ανέλιξης του παιδιού, που πρώτος με τη δύναμη της διαίσθησης διακήρυξε ο Rousseau το 1762 στον Αιμίλιό του, αλλά με επιστημο-

4. Θ. ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ: *Διδακτική και Μεθοδική της Αθλητικής Αγωγής (Φυσικής Αγωγής)*, Αθήνα 2000, σ. 25.

νικές διευρύνσεις το στερέωσαν και το διαμόρφωσαν ερευνητές, όπως ο Piaget, ο Bruner και στη συνέχεια άλλοι μελετητές.

Η Διδακτική της Φυσικής Αγωγής ερευνά και περιγράφει απόψεις που έχουν να κάνουν με την πραγματοποίηση και αξιολόγηση της διδασκαλίας και της μάθησης γενικότερα. Προσεγγίζει κοινωνικές, σχολικές και προσωπικές προϋποθέσεις πλαισίων και προσφέρει στους διδάσκοντες βοήθεια διδασκαλίας και δράσης. Μιλούμε βέβαια για τη Διδακτική γενικών αρχών, και όχι προκαθορισμένων τροποποιήσεων, γιατί η πολυπλοκότητα των κινητικών ή αθλητικών δραστηριοτήτων προϋποθέτει την έμπνευση, τον ενθουσιασμό του εκπαιδευτικού και την προσωπική του δημιουργία. Πρόκειται για μια περιοχή της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού σε σχέση με την επιστήμη της Αγωγής. Αυτή στοχεύει να εξηγήσει γενικά διδακτικά ερωτήματα. Οι μελετητές, όπως ο O. Grupe και ο D. Kurz⁵, εννοούν τη Διδακτική της Φυσικής Αγωγής ως ένα αντικείμενο έρευνας και διδασκαλίας βασικών στοιχείων περιεχομένων και διαδικασιών στον χώρο της αγωγής καθώς και τον συνδυασμό της διαδικασίας διδασκαλίας και μάθησης.

Σε ό,τι αφορά το περιεχόμενο της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής, αυτό δέχεται πάντα νέες αλλαγές και αναθεωρήσεις κάτι που βέβαια εξαρτάται από την εξέλιξη μιας επιστημονικής θεωρίας ή και από την προσωπική, την κοινωνική και ακόμη την πολιτική αντίληψη του κάθε ερευνητή. Είναι η γνώση και η εμπειρία κάποιων που σε ορισμένες χώρο-χρονικές συνθήκες, οπωσδήποτε διαφορετικές, πέτυχαν στη διδασκαλία τους. Κάθε εποχή είναι ανεπανάληπτη, γι' αυτό απαιτεί την ανάλογη προσαρμογή.

Ως θεωρία το μάθημα της Φυσικής Αγωγής μέσα και έξω από το σχολείο βρίσκεται σε μια σχέση αλλαγής της δράσης της σε μια εξειδικευμένη Διδακτική για τα διάφορα αθλήματα, όπως, για παράδειγμα, η Διδακτική διαφόρων παιγνιδιών, η Διδακτική κολύμβησης κ.λπ. Η εξέλιξη της Διδακτικής προήλθε από τη θεωρία που αναπτύχθηκε στο χώρο της Φυσικής Αγωγής. Βασικά στοιχεία της Διδακτικής συναντούμε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στους Φιλάνθρωπους κατά τον 18ο αιώνα, όπως τον Guts Muths (1759-1839), τον Villame και τον Vieth (1763-1836) καθώς και στους παιδαγωγούς του 19ου αιώνα., όπως Pestalozzi, Spiess, Maul, Jäger κ.λπ. Επίσης, στοιχεία Διδακτικής χρησιμοποιούνται στον δημιουργό της Ενόργανης Γυμναστικής Γερμανό Jahn⁶.

5. Πρβλ. O. GRUPE/D. KURZ: *Sportdidaktik*, in: *Sportwissenschaftliches Lexikon*, Hrsg. von P. RÖTHIG u. a., έκδ. 6, Schorndorf 1992, λήμμα: Sportdidaktik.

6. Για τους αντιπροσώπους της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής αναλυτικότερα βλ. S. GRÖSSING: *Sportdidaktik*, ό.π., λήμμα: Sportdidaktik. Επίσης, για μια συστηματική διδασκαλία

Μετά το τέλος του δευτέρου παγκοσμίου πολέμου δημιουργήθηκε στον Ευρωπαϊκό χώρο μια νέα θεωρία της Φυσικής Αγωγής, η οποία προσεγγίζει περισσότερο την πράξη, στηριζόμενη στις βασικές ιδέες και γνώσεις της μεταρρυθμιστικής παιδαγωγικής. Στα έργα της Διδακτικής αυτής της εποχής, στα οποία συμπεριλαμβάνονται ο Wagner (1954-1955), ο Altrock και Karger (1956-1958) καθώς και οι Burger και Groll (1949), υποστηρίζεται ότι η Φυσική Αγωγή είναι ένα αναπόσπαστο τμήμα, το οποίο υπηρετεί, συμπληρώνει και ολοκληρώνει τη Γενική Αγωγή. Σύμφωνα με τις διδακτικές αρχές των παραπάνω μελετητών, η αποστολή της Φυσικής Αγωγής είναι η φροντίδα για μία ολοκληρωμένη και αρμονική ανθρώπινη εικόνα, στην οποία το σώμα και η κίνηση αποτελούν τα πιο βασικά στοιχεία για την ολοκλήρωση⁷.

Με τη Γενική Διδακτική του Klafki (1963) αναπτύχθηκε όλο και περισσότερο η θεωρία της Φυσικής Αγωγής, σε μία πιο πολύ Ανθρωπολογική και Φιλοσοφική διάσταση. Αυτό οδήγησε πολλούς μελετητές στη δημιουργία της ανθρωπολογικής σκέψης με συγκεκριμένα περιεχόμενα. Εκπρόσωποι της ανθρωπολογικής σκέψης είναι ο Paschen (1961), ο Mester, ο Schmitz (1966), και ο Gypre (1969). Οι μελετητές αυτοί παρατηρούν την ανθρώπινη κίνηση και υποστηρίζουν ότι σε όλες τις κινητικές δραστηριότητες εμπεριέχονται τέσσερα βασικά στοιχεία ανθρώπινης ενέργειας, όπως το παιχνίδι, ο αγώνας, η επίδοση και η εφαρμογή στη πράξη ή η εκτέλεση⁸.

Η προσπάθεια σύζευξης θεωρίας και πράξης της Διδακτικής στο χώρο της Φυσικής Αγωγής φαίνεται να μην είναι τόσο ξεκάθαρη. Και όσο λιγότερο εναλλακτικά κατανοούνται οι διάφορες διδακτικές γνώσεις, τόσο πιο πολύ προσεγγίζει η θεωρία της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής την εφαρμογή της στη πράξη του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Το κλειδί, λοιπόν, μιας συνεχόμενης ανάπτυξης της Διδακτικής στον χώρο αυτό, βρίσκεται στους στόχους και τα περιεχόμενα, στα οποία κρίνεται και η μελλοντική εξέλιξη που οδηγεί σε μια διάσταση ή σε μια συνέργεια θεωρίας και πράξης. Συνεχώς γίνεται πιο φανερό ότι στη Διδακτική το στοιχείο της κίνησης είναι έννοια κλειδί για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Αυτό που παρατηρείται και διαπι-

της Φυσικής Αγωγής βλ. S. GRÖSSING: *Einführung in die Sportdidaktik*, έκδ. 8., Wiebelsheim 2001, σσ. 11 κ.ε. Η ιδιαίτερη έμφαση που δίνεται στη Διδακτική σε όλους τους χώρους της εκπαίδευσης εκδηλώνεται στο κίνημα της Ενόργανου Γυμναστικής του στη Γερμανία. Αναλυτικότερα γι' αυτό βλ. K. MÖGLING: *Zeitgemässer Sportunterricht – Praxismodelle eines ganzheitlichen Bewegungsunterrichts im Schulsport*, Dortmund 1997, σσ. 11 κ.ε.

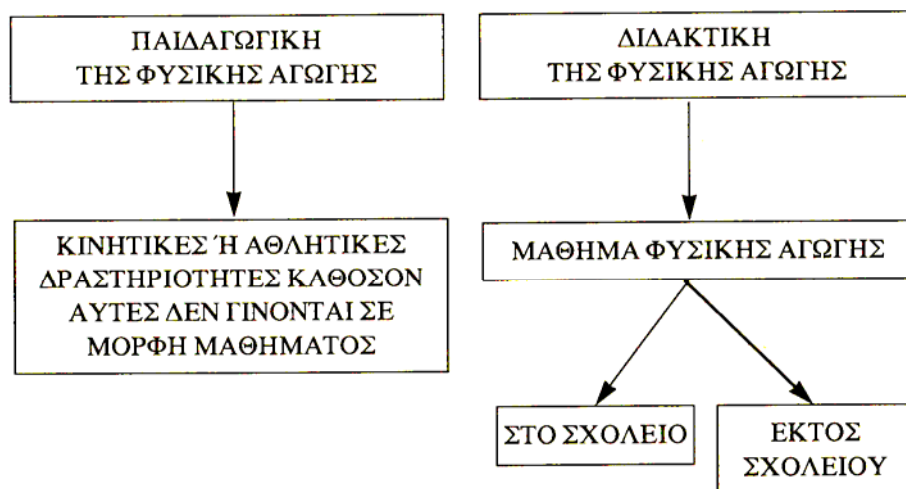
7. Πρβλ. S. GRÖSSING, *ό.π.*, σ. 427.

8. Πρβλ. S. GRÖSSING, *ό.π.*, σ. 427.

στώνεται είναι ότι η έννοια της κίνησης γίνεται συνεχώς όλο και πιο μεγάλου ερευνητικού ενδιαφέροντος σε όλες τις δραστηριότητες του παιδιού. Η έννοια αυτή θεωρείται ως έννοια κλειδί αναφορικά με τη σωματική εκπαίδευση των νέων. Συνεπώς, αυτή μπορεί να αποτελέσει το επίκεντρο ενός νέου συλλογισμού που αφορά μια νέα Διδακτική σχετικά με την αγωγή της κίνησης. Τελικά, κατανοούμε την Διδακτική της Φυσικής Αγωγής ως ένα αντικείμενο της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής, το οποίο ασχολείται με την έρευνα σε συνάρτηση με τη διδασκαλία, μάθηση και εκπαίδευση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

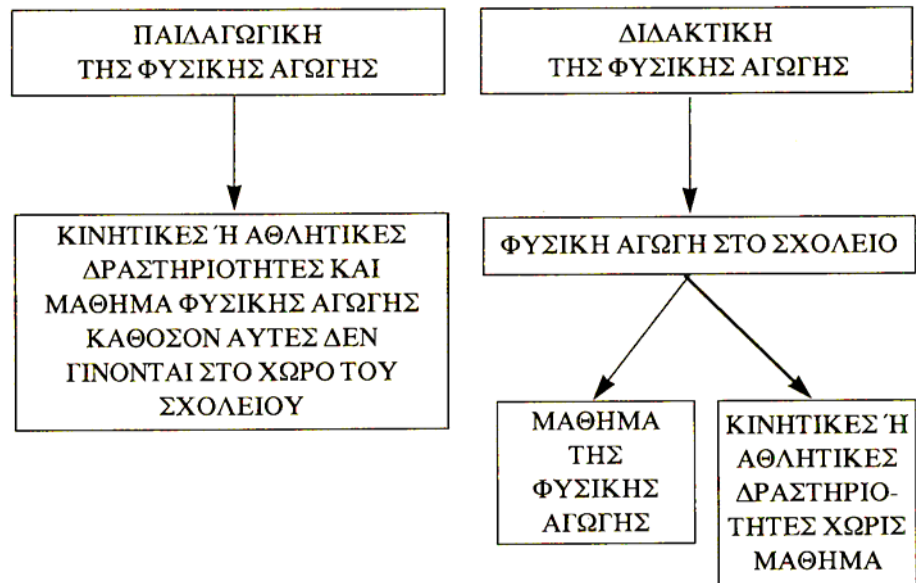
Το διαχωρισμό μεταξύ της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής και της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής θα τον κατανοήσουμε καλύτερα με το σκεπτικό του D. Kayser⁹, το οποίο μας οδηγεί στο παρακάτω σχεδιάγραμμα. Αυτόν το διαχωρισμό μπορούμε να το δούμε ως εξής:

1. ΠΡΩΤΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ



9. Για το πρόβλημα του διαχωρισμού μεταξύ της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής και της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής βλ. D. KAYSER: *Sportdidaktik*, in: K. Carl/D. KAYSER κ. α. (Hrsg): *Handbuch Sport - Wissenschaftliche Grundlagen von Unterricht und Training*, τ. 1, Düsseldorf 1984, σσ. 64 κ.ε.

2. ΔΕΥΤΕΡΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ



2. Διδακτικές αρχές για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Η πραγματοποίηση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στον χώρο της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης εξαρτάται σήμερα από τις διδακτικές αντιλήψεις που υπάρχουν στο συγκεκριμένο χώρο. Οι αντιλήψεις αυτές είναι συνδεδεμένες με κάποιες δυσκολίες, διότι οι συζητήσεις σχετικά με τα συνεχώς αυξανόμενα προβλήματα της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής δεν έχουν τέλος. Ισχύει και στην περίπτωση μας αυτό που λει ο Εμπειρικός: *Η εκδρομή αυτή δεν έχει τέλος*. Οι συζητήσεις που έχουν γίνει και γίνονται συνεχώς μετατοπίζονται σε δύο ακραίους πόλους θεώρησης, οι οποίοι σύμφωνα με τον H. Bernett¹⁰ είναι:

- τα στοιχεία της αντικειμενικής μέτρησης μιας κίνησης, και
- τα ανθρωποκεντρικά στοιχεία

10. Πρβλ. H. BERNETT: «Der Kanon der Leibeserziehung», in der Zeitschrift: *Die Leibeserziehung*, Schorndorf 1962, σσ. 282 κ.ε.

Για άλλους μελετητές ισχύουν εξ ολοκλήρου και οι δύο θεωρήσεις (κατευθύνσεις) στο σύστημα των διδακτικών τους αντιλήψεων. Εκπρόσωποι της αντικειμενικής θεώρησης στον Ευρωπαϊκό χώρο της Φυσικής Αγωγής είναι ο K. Paschen και ο Nattkämper, ενώ στην ανθρωποκεντρική θεώρηση γνωστοί εκπρόσωποι είναι ο J. Schmitz και O. Grupe. Στους εκπροσώπους και των δύο θεωρήσεων ανήκουν ο O. Hanebuth, ο O. H. Bernett, ο L. Mester και μερικώς ο K. Paschen, ο οποίος αντιπροσωπεύει κυρίως την αντικειμενική θεώρηση¹¹.

Σε ό,τι αφορά την αντικειμενική θεώρηση διαπιστώνεται ότι:

- όλοι οι μελετητές περισσότερο ή λιγότερο λαβαίνουν υπόψη τις αντικειμενικές μετρήσεις που υπάρχουν στην κίνηση, παρόλο που αυτές δεν είναι τόσο διευκρινιστικές
- στις περισσότερες δραστηριότητες και ιδιαίτερα στις μετρήσεις αντικειμενικών ικανοτήτων στο παιχνίδι και στον αγώνα δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στους τύπους του παιχνιδιού και του αγώνα
- συνήθως αναφέρεται μόνο η μορφή χώρου ως μέτρηση αντικειμενικών ικανοτήτων της εφαρμογής μιας κίνησης. Οι έννοιες των μορφών εφαρμογής ή εκτέλεσης μιας κίνησης καθώς και της τεχνικής φαίνονται να είναι απεριόριστες
- μορφές άσκησης, κατά τον Mester, σε αντίθεση με τις μορφές επίδοσης που αντιπροσωπεύει ο Hanebuth σπάνια παρέχουν μια αυτούσια διάρκεια. Σε αυτές αναπτύσσονται αλματώδη μεθοδικά μέτρα μεταξύ διδασκόντων και ετοιμότητας των διδασκομένων μαθητών.

Σχετικά με την ανθρωποκεντρική θεώρηση διαπιστώνεται ότι:

- όλοι οι αντιπρόσωποι της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής αντιλαμβάνονται στις διδακτικές τους αντιλήψεις το μαθητή ως εκπαιδευόμενο.
- για όλους τους μελετητές, όλες οι κινήσεις θεωρούνται ως το μεγαλύτερο ή το κυριότερο και δομημένο στοιχείο της Διδακτικής.
- οι περισσότεροι μελετητές αναγνωρίζουν πως το παιχνίδι και ο αγώνας θεωρούνται ως μορφές έκφρασης της κίνησης. Η εφαρμογή στη πράξη ή η εκτέλεση μιας κίνησης φαίνεται να υιοθετείται από όλους τους αντιπρόσωπους της Διδακτικής. Ο L. Mester και ο K. Paschen περιορίζονται στις δραστηριότητες του χορού.
- για τον O. Hanebuth εμφανίζεται, εκτός των άλλων, στην κίνηση και το

11. Για τις θεωρήσεις αυτές αναλυτικότερα βλ. D. KRUBER: *Die Unterrichtsstunde in der Leibesziehung – Zur Theorie und Praxis der Unterrichtsgestaltung in Schule und Verein*, Berlin, München und Frankfurt 1968, σσ. 12 κ.ε.

στοιχείο της επίδοσης. Το στοιχείο αυτό είναι στο περιεχόμενο του κάτι ανάλογο με την αυτογνωσία της ικανότητας του H. Bernetts, αλλά όμως, όχι με το στοιχείο της άσκησης του L. Mesters. Ορισμένοι μελετητές της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής, δεν αναφέρουν το στοιχείο της επίδοσης ως μια αυτούσια μορφή έκφρασης που έχει διάρκεια. Σε αυτού, το στοιχείο επίδοσης συμπεριλαμβάνεται μέσα στα άλλα στοιχεία της δομημένης άποψής τους.

Θεωρούμε σωστό να δώσουμε διαγραμματικά τις παραπάνω διδακτικές αντιλήψεις μερικών αντιπροσώπων, οι οποίοι συνέβαλαν, με κάποιες διαφοροποιήσεις, στη διάμόρφωση κάποιων βασικών στοιχείων της Διδακτικής για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Τις αντιλήψεις αυτές μπορούμε καλύτερα να τις κατανοήσουμε με τον πίνακα¹² που ακολουθεί:

12. Για τις αντιλήψεις αυτές και τα βασικά στοιχεία Διδακτικής προσέγγισης στον χώρο της Φυσικής Αγωγής βλ. D. KRUBER: *ό.π.*, σ. 13.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	ΡΑΣCHEN	ΝΑΤΚΑΜΠΡΡ	SCHMITZ	GRUPE	BERNETT	MESTER	HANEBUTH
Αθροισμα κεντρικά στοιχεία της διδακτικής προεγγύσης	<ul style="list-style-type: none"> Βασικά στοιχεία με έμφαση την ατομική κίνηση Παιχνιδιά μορφή Αγωνιστική μορφή Άσκηση σε χορευτική μορφή Μορφές Παχνιδιού 	<ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα Ετοιμότητα Επιθυμία για Αγώνα Ανάπτυξη και χαλαρότητα Κατάσταση του σώματος Παιχνίδι 	<ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα Παιχνίδι Επιθυμία για Αγώνα 	<ul style="list-style-type: none"> Κινητικότητα Παιχνίδι 	<ul style="list-style-type: none"> Κίνηση σε μορφή δράσης το Παχνίδι ο Αγώνας η Εφαρμογή ή Εκτέλεση η Αυτογνωσία της ικανότητας σε Παχνίδι Αθλητισμός 	<ul style="list-style-type: none"> Κίνηση σε μορφές έκφρασης Παιχνίδι Αγώνας Χορός Άσκηση Μορφές Παχνιδιού 	<ul style="list-style-type: none"> Κίνηση που εμπειρεύει τα στοιχεία: της Παιχνιδιού μορφής του Αγώνα στης εφαρμογής ή της Εκτέλεσης της Επίδοσης του Παχνιδιού Μορφές Παχνιδιού Αγώνας Μορφές Αγώνα
Αντικειμενικά στοιχεία της διδακτικής προεγγύσης	<ul style="list-style-type: none"> Μορφές Αγώνα Μορφές Χορού 	<ul style="list-style-type: none"> Αθλητισμός Χορός Ορεβασία Ενόργανη Γυμναστική 	<ul style="list-style-type: none"> Δεν αναφέρεται κανένα αντικειμενικό στοιχείο έκφρασης Αντά έχουν συμπεριληφθεί 	<ul style="list-style-type: none"> Γυμναστική Ενόργανη Γυμναστική 	<ul style="list-style-type: none"> Μορφές Αγώνα Μορφές Χορού Μορφές Άσκησης 	<ul style="list-style-type: none"> Μορφές Αγώνα Μορφές Χορού Μορφές Άσκησης Επίδοση Μορφές Επίδοσης Άλλα αντικειμενικά στοιχεία μέτρησης είναι π.χ. μέθοδοι, κανόνες κίνησης, ομαδική άσκηση, οργάνωση του μαθήματος, στόχοι της Άγωσης 	

Ως αδυναμίες αυτών των αντιλήψεων μπορούν να θεωρηθούν τα εξής:

- στις περισσότερες από αυτές λείπει μια προχωρημένη νοηματική ικανότητα που επιδρά στις σωματικές και πνευματικές δυνάμεις, οι οποίες είναι καθοριστικές για τις κινητικές δραστηριότητες.
- επίσης, λείπουν και άλλοι σημαντικοί συνδυασμοί για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής, όπως οργανωτικές προϋποθέσεις, εκπαιδευτικοί, μέθοδοι διδασκαλίας και εκπαίδευσης. Αυτά δεν ελήφθησαν αρκετά υπόψη.

3. Η Διδακτική της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Η Διδακτική της Φυσικής Αγωγής είναι για το δάσκαλο μια κατάκτηση σε πολλά διασταυρωμένα και όχι επάλληλα επίπεδα, μια κατάκτηση πολύπλοκη και ατελείωτη. Στηριγμένοι σε έρευνες που έχουν γίνει αναφέρουμε τρία επίπεδα:

- το επίπεδο που αναφέρεται στο διδασκόμενο μαθητή
- το επίπεδο, όπου λαμβάνονται υπόψη αντικειμενικές μετρήσεις της ανθρώπινης κίνησης, και
- το επίπεδο που λαμβάνεται υπόψη στα περιεχόμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής

Σε ό,τι αφορά το πρώτο επίπεδο μπορούμε επιγραμματικά να επισημάνουμε μερικά βασικά στοιχεία και στόχους της Διδακτικής που είναι σημαντικά για το αντικείμενο αυτό και το οποίο αποσκοπεί:

- στη θεμελίωση της ανάπτυξης των κινητικών ικανοτήτων του παιδιού
- στο να αναφέρεται ειδικά και στα δύο φύλα (αγόρια και κορίτσια) σχετικά με τα στοιχεία μορφών που συμπεριλαμβάνονται σε μία κίνηση, όπως το παιχνίδι, ο αγώνας, η επίδοση και η εφαρμογή ή η εκτέλεση μιας κίνησης.
- στην προώθηση όλων των ψυχο-πνευματικών δυνάμεων, οι οποίες, σύμφωνα με τον Ph. Lersch¹³, αναπτύσσουν τις αρετές και τις ικανότητες των παιδιών, όπως τη θέληση, το θάρρος, το συναίσθημα, τη φαντασία, τη φιλομάθεια κ.λπ.

Αναφορικά με την αντικειμενική μέτρηση μιας ανθρώπινης κίνησης, η Διδακτική της Φυσικής Αγωγής αποβλέπει:

- στη θεμελίωση των στοιχείων που συμπεριλαμβάνονται στο παιχνίδι,

13. Πρβλ. PH. LERSCH : *Der Aufbau der Person*, München 1951, σσ. 90 κ.ε.

στον αγώνα, στην επίδοση και την τεχνική μιας κίνησης και ιδιαίτερα σε διάφορες δραστηριότητες, όπως παιχνίδια, γυμναστικά προγράμματα, χοροί κ.λπ.

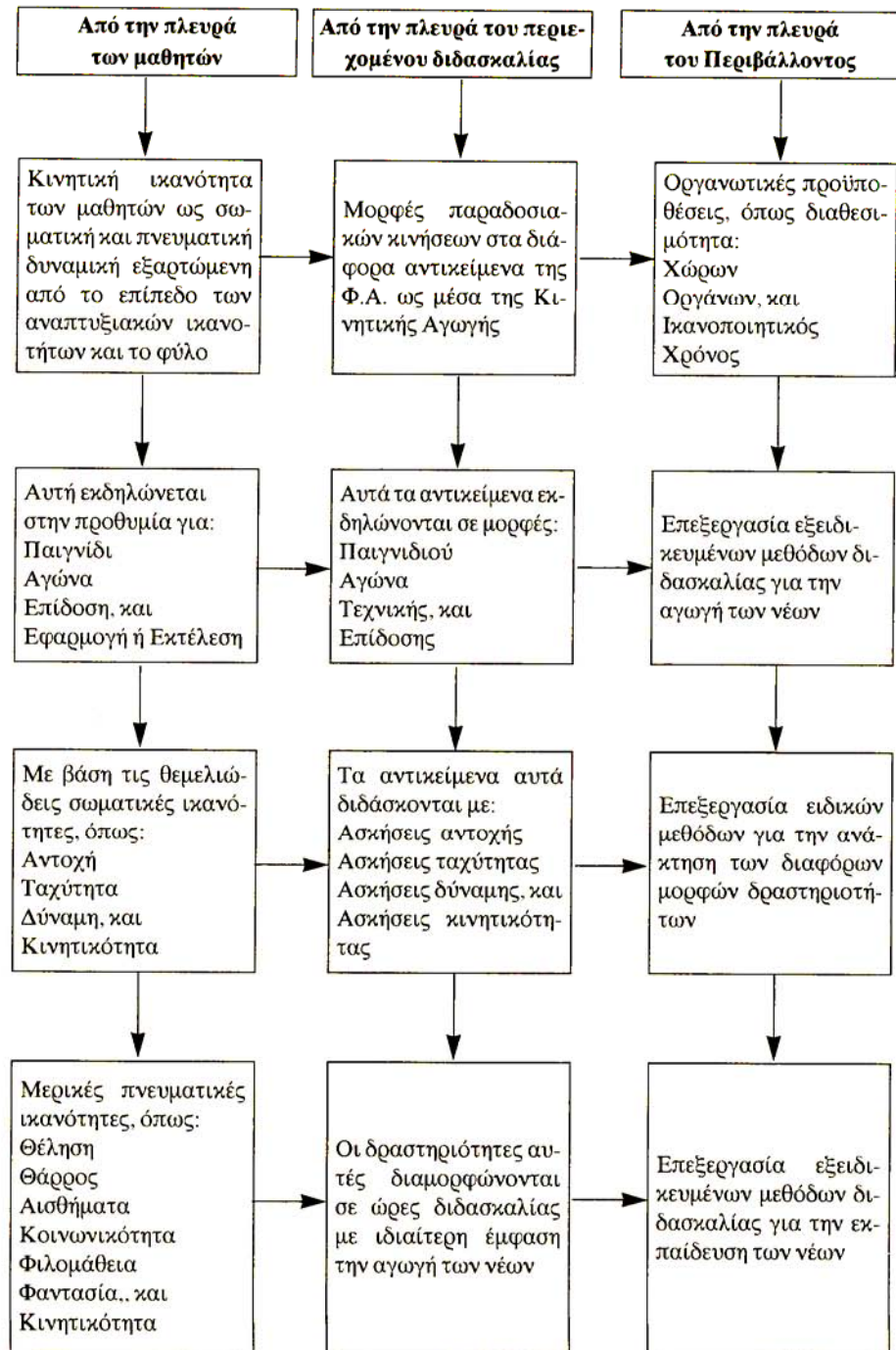
- στη διδασκαλία δια μέσου ενός προγράμματος ασκήσεων που συμβάλουν στην ανάπτυξη ικανοτήτων αντοχής, ταχύτητας, δύναμης και επιδεξιότητας σε πρόγραμμα με ιδιαίτερη βαρύτητα εκπαίδευσης για τις ικανότητες αυτές

Σχετικά με τα άλλα περιεχόμενα για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής επισημαίνεται ότι:

- η Διδακτική λαβαίνει υπόψη δεδομένα ή νέες σε δημιουργία προϋποθέσεις, όπως, για παράδειγμα, συνθήκες διαθέσιμων χώρων, οργάνων, διαθέσιμου χρόνου, ειδικών μεθόδων εκπαίδευσης και εκγύμνασης, καθώς και διάφορους τρόπους οργάνωσης του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Σύμφωνα με τις απόψεις του D. Kruber¹⁴, που παρατίθενται στο παρακάτω σχεδιάγραμμα μπορούμε να αναφερθούμε σε μερικά βασικά στοιχεία της Διδακτικής της Φυσικής Αγωγής, τα οποία αφορούν τους μαθητές, το περιεχόμενο διδασκαλίας και το περιβάλλον.

14. Για το σχεδιάγραμμα αυτό βλ. D. KRUBER: *ό.π.*, σ. 16.



4. Στόχοι στη Διδακτική της Φυσικής Αγωγής

Με το παραπάνω σκεπτικό διαπιστώνεται ότι η Διδακτική καθορίζει τους στόχους της στον χώρο της Φυσικής Αγωγής, τους οποίους συγκεκριμένα μπορούμε να τους προσδιορίσουμε σε τρεις διαφορετικές κατευθύνσεις, οι οποίες όμως συμφωνούν στην ανάγκη συμμετοχής του παιδιού στη διαδικασία των κινητικών ή αθλητικών δραστηριοτήτων, και μάλιστα στη δημιουργική συμμετοχή του, γιατί δε διδάσκουμε για το σχολείο, αλλά για τη ζωή. Έτσι, τις κατευθύνσεις αυτές τις διακρίνουμε:

- στην κατεύθυνση που αφορά τους μαθητές
- στην κατεύθυνση στη οποία λαμβάνονται υπόψη οι αντικειμενικές μετρήσεις και οι ικανότητες που έχουν οι μαθητές για μια κίνηση, και
- στη τρίτη που η Φυσική Αγωγή αποβλέπει σε αντικειμενικές προσπάθειες

Λαμβάνοντας υπόψη την πλευρά των μαθητών, επιδιώκεται:

- η διεύρυνση χώρων για κινητικές ή αθλητικές δραστηριότητες των μαθητών
- η προετοιμασία για ξεδίπλωμα των ικανοτήτων των μαθητών σε μια χαρούμενη ατμόσφαιρα παιχνιδιού, σε έναν αγώνα που δεν του χαρακτηρίζει η πειθαρχία ενός αγωνιστικού πνεύματος, και, σύμφωνα με το H. Bennett¹⁵, σε μια καλλιέργεια αυτοκυριαρχίας της επίδοσης και της θεληματικής εφαρμογής ή εκτέλεσης μιας δραστηριότητας
- η καλύτερη ανάπτυξη ικανοτήτων των μαθητών στην αντοχή, την ταχύτητα, τη δύναμη και την κινητικότητα, και
- σύμφωνα με τον R. Decker¹⁶, προωθούνται μερικά στοιχεία ικανοτήτων, όπως της κοινωνικότητας, της θέλησης, του θάρρους καθώς, επίσης, και μερικές αισθητικές δυνάμεις, όπως αυτές της φαντασίας και εν τέλει της αγάπης του μαθητή για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Η Διδακτική καθορίζει τους στόχους της Φυσικής Αγωγής από την άποψη της αντικειμενικότητας ως προς την ικανότητα μέτρησης της ανθρώπινης κίνησης, αποβλέποντας:

- στη διατήρηση και συνεχή ανάπτυξη της μεγάλης σημασίας πολιτιστικών στοιχείων σε ποσότητα και σε περιεχόμενα της Φυσικής Αγωγής.

15. Πρβλ. H. BERNETT: *Grundformen der Leibeserziehung*, Schorndorf 1965, σ. 108.

16. Πρβλ. R. DECKER : «Die psycho-kinetische Erziehung», in: *Die Leibeserziehung*, Schorndorf 1967, σσ. 107 κ.ε.

- στη διατήρηση αυτών των στοιχείων μέσω της παράδοσης και των νέων εξελίξεων που εκδηλώνονται στις μορφές του παιχνιδιού, του αγώνα, της επίδοσης και της εφαρμογής ή της εκτέλεσης μιας κίνησης.

Επίσης, η Διδακτική έχει ως στόχο την επίτευξη των αντικειμενικών προϋποθέσεων της Φυσικής Αγωγής, ήτοι:

- την εξασφάλιση απαραίτητων προϋποθέσεων, όπως ο χώρος και ο χρόνος, καθώς και τη δημιουργία νέων οργάνων και ό,τι συνεπάγεται με αυτά, και
- την καλύτερη και αποτελεσματική μέθοδο διδασκαλίας στον χώρο των δραστηριοτήτων, μέσω των οποίων οι μαθητές θα μάθουν κάτι πιο άνετα, πιο γρήγορα και πιο σωστά.

5. Η συμβολή της Διδακτικής στις αναπτυξιακές ικανότητες των παιδιών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Από τις διάφορες αντιλήψεις που υπάρχουν για τη Διδακτική της Φυσικής Αγωγής, αυτό που πρέπει να λάβει υπόψη κάθε εκπαιδευτικός είναι μερικά βασικά και θεμελιώδη στοιχεία διδασκαλίας που θα πρέπει να εμπεδωθούν σε όλα τα στάδια των αναπτυξιακών εξελίξεων του παιδιού της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Τα σπουδαιότερα από αυτά στον χώρο των δραστηριοτήτων είναι:

- το στοιχείο της κίνησης
- το στοιχείο της ευεξίας των μαθητών
- το στοιχείο της ιδανικής έντασης στις διάφορες δραστηριότητες.

5.1. Το στοιχείο της κίνησης

Η Φυσική Αγωγή εμπεριέχει στον χώρο της εκπαίδευσης δραστηριότητες οι οποίες εκδηλώνονται σε ρυθμικές κινήσεις και όχι σε κάποιες στατικές ή ορθοσωματικές κινήσεις, οι οποίες ανήκουν στο παρελθόν, όπως αυτές που εισήγαγε αρχικά το εκπαιδευτικό μας σύστημα, δηλαδή η λεγόμενη Σουηδική Γυμναστική. Οι ασκήσεις αυτές που εντάχθηκαν στο εκπαιδευτικό σύστημα και εφαρμόστηκαν στην Ελλάδα, αντικαταστάθηκαν στις Ευρωπαϊκές χώρες με ασκήσεις που συντονίζονται ρυθμικά. Σε αυτές συνέβαλε δημιουργικά και αποτελεσματικά ο R. Bode¹⁷ μετά το 1920.

17. Για την αντικατάσταση των στατικών ή ισομετρικών κινήσεων σε ρυθμικές κινήσεις στον χώρο της Φυσικής Αγωγής συνέβαλε αποτελεσματικά με τα έργα του ο R. BODE: *Rythmische Gymnastik*, 2. έκδ. Frankfurt/M. 1957 και : *Ausdrucksgymnastik*, München 1933.

Όλες, λοιπόν, οι κινητικές δραστηριότητες των παιδιών στον χώρο της Φυσικής Αγωγής προσανατολίζονται σε μια ρυθμική καλλιέργεια του σώματος. Οι κινήσεις των παιδιών αναπτύσσονται ως ελεύθερες ρυθμικές μορφές έκφρασης, οι οποίες εμπεριέχουν τα στοιχεία του παιχνιδιού, του αγώνα, της επίδοσης και της εφαρμογής ή της εκτέλεσης. Αυτός ο τρόπος ή η μορφή που εκδηλώνεται με την κίνηση και εμπεριέχει τα παραπάνω στοιχεία, σύμφωνα με τον Ο. Hanebuth¹⁸, βασικά στοιχεία που παρατηρούνται σε όλα τα στάδια ανάπτυξης των παιδιών. Αυτά αναπτύσσονται συνήθως στα νέα παιδιά σε μια διαδικασία συνεργασίας στον χώρο των δραστηριοτήτων. Παρατηρώντας τα βασικά στοιχεία που εκδηλώνονται σε μια κίνηση στις δραστηριότητες των παιδιών μπορούμε να συνοψίσουμε τη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής ως εξής:

- τα παιδιά πρέπει να κινούνται σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων σε ρυθμική μορφή, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες
- η προσφορά κινητικότητας θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει όλα τα επίπεδα ανάπτυξης των παιδιών και να εμπεριέχει τα στοιχεία του παιχνιδιού, του αγώνα της επίδοσης και της εφαρμογής ή εκτέλεσης μιας κίνησης. Αυτές οι μορφές παρουσίασης μιας κίνησης οφείλουν στην αρχή να αναπτυχθούν σε μια διαδοχική συνεργασία.
- η ένταση διαφόρων δραστηριοτήτων δεν πρέπει να υπερβαίνει τις οργανικές τους ικανότητες, ιδιαίτερα στις δρομικές δραστηριότητες. Επειδή τα παιδιά έχουν μεγάλα αποθέματα ενέργειας και ο καρδιακός μυς και οι πνεύμονες είναι ακόμη αδύνατοι, χρειάζεται μεγάλη προσοχή στην ένταση, έτσι ώστε τα όργανα αυτά να έχουν μια σωστή και προοδευτική ανάπτυξη. Ένα παιδί ηλικίας έξι (6) ετών, για παράδειγμα, θα είναι λάθος να τρέξει 50 μέτρα σε μορφή αγώνα, διότι ακόμη δεν έχει αναπτύξει την αερόβια (αντοχή) και αναερόβια (ταχύτητα) ικανότητα για να ανταποκριθεί στην ένταση αυτή, και
- μέσα από αυτές τις βασικές ικανότητες των παιδιών οφείλουν να ανταποκριθούν και οι πνευματικές.

5.2. Το στοιχείο της ευεξίας των μαθητών

Η επιτυχία των μαθητών στον χώρο της εκπαίδευσης δεν εξαρτάται μόνο από την ύλη, τα καλά βιβλία και τις μεθόδους διδασκαλίας. Αυτή θα επιτευ-

18. Για τα βασικά στοιχεία που παρατηρούνται σε όλα τα στάδια της ανάπτυξης των παιδιών βλ. στο έργο του Ο. HANEBUTH: *Grundschulung zur sportlichen Leistung*, 4. έκδ. Frankfurt/M 1964. Επίσης, βλ. L. MESTER: *Grundfragen der Leibeserziehung*, Braunschweig 1962, σ. 111.

χθεί, εάν τα παιδιά βρίσκονται σε καλή κατάσταση υγείας, η οποία συνδυάζεται με διάθεση για κίνηση και για διάφορες δραστηριότητες. Η χαρά, η ευτυχία, η επιθυμία και αισιοδοξία είναι, κατά τη γνώμη μας, σημαντικά στοιχεία που θα πρέπει να χαρακτηρίζουν τα παιδιά, μετά από κάθε μάθημα Φυσικής Αγωγής. Όταν έχουμε τέτοια παιδιά, τότε δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι αυτά θα είναι και καλοί μαθητές, γιατί εφόσον είναι υγιή, συνεπάγεται ότι αυτά θα είναι και καλοί δέκτες των πολύκλαδων γνώσεων που διδάσκονται στο σχολείο. Με ευτυχισμένους, χαρούμενους και αισιόδοξους μαθητές δημιουργείται μια εικόνα ενός σύγχρονου σχολείου με ζωή και κίνηση. Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι ένα μονόπλευρο μάθημα και μια μονότονη συσσώρευση γνώσεων οδηγούν σε μια μελαγχολική ατμόσφαιρα. Η ποικιλία, λοιπόν, και οι αλλαγές δραστηριοτήτων δημιουργούν στις μικρές ηλικίες της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης μια άλλη εικόνα και ατμόσφαιρα. Γι' αυτό ο κάθε Εκπαιδευτικός παίζει σημαντικό ρόλο και σύμφωνα με τον E. Feudel αυτός που ασχολείται με τις δραστηριότητες των παιδιών, θα πρέπει να κατανοεί σε βάθος τον κόσμο του παιδιού, να προοιωνίζει αυτό που επιθυμεί, έτσι ώστε να ασκεί μια «Δυναμική Παιδαγωγική»¹⁹. Πέραν της γνώσης των εκπαιδευτικών στον χώρο των δραστηριοτήτων, ο διδάσκων διευκολύνεται περισσότερο εάν το σχολείο διαθέτει αρκετή υλικοτεχνική υποδομή, την οποία βέβαια πρέπει να ξέρει να χρησιμοποιεί, καθώς και άνετο χώρο για κινητικές δραστηριότητες. Εάν, όμως, δεν υπάρχει αυτή η υποδομή, τότε ο εκπαιδευτικός με τη γνώση που έχει, χρησιμοποιεί και το φυσικό περιβάλλον, προσφέροντας στα παιδιά τη χαρά, την επιθυμία, τη διασκέδαση και τον ενθουσιασμό.

5.3. Το στοιχείο της ιδανικής έντασης δραστηριοτήτων στις διάφορες ηλικίες

Ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης θα πρέπει όλες οι δραστηριότητες των παιδιών να γίνονται με μεγάλη προσοχή. Η εξέλιξη του παιδιού διέπεται από προοδευτικές αλλαγές σε όλα τα επίπεδα και η επιλογή των προσφερόμενων κινητικών μέσων, τόσο σε ποιότητα όσο και σε ποσότητα, θα πρέπει να γίνεται με τέτοιο τρόπο, ώστε η ένταση να μην υπερβαίνει τις ικανότητές του. Τις αλλαγές αυτές τις διακρίνουμε ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Έτσι, τουλάχιστον στις ηλικίες 6-7 χρόνων, που τα παιδιά παρουσιάζουν μια δυσαρμονία ανάπτυξης μεταξύ αναστήματος και βάρους, παρατηρείται ότι οι αρθρώσεις και τα οστά είναι μαλακά και υπάρχει κίνδυνος σκελετικών παραμορφώσεων, παρόλο που τα παιδιά στην ηλικία

19. Σχετικά με τη «Δυναμική Παιδαγωγική», βλ. στο έργο του: E. FEUDEL: «Dynamische Pädagogik», Freiburg 1963.

αυτή είναι πολύ ευλύγιστα. Επειδή ο καρδιακός μυς σε αυτές τις ηλικίες δεν είναι ανεπτυγμένος, οι δραστηριότητες δεν θα πρέπει, όπως έχει επισημανθεί στο προηγούμενο κεφάλαιο της κίνησης (5.1.), να έχουν μεγάλη ένταση, διότι αυτή θα έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών. Οι αποστάσεις, για παράδειγμα, ταχύτητας δρομικών δραστηριοτήτων σε μορφή αγώνα δεν θα πρέπει να είναι μεγαλύτερες από 25-30 μέτρα. Στις ηλικίες αυτές θα πρέπει να επιδιωχθεί η θετική στάση των μαθητών απέναντι σε όσες δραστηριότητες προσφέρονται. Στόχος στις ηλικίες αυτές είναι να διδαχθούν κατευθυνόμενες δραστηριότητες, έτσι ώστε στα παιδιά αυτών των ηλικιών να εμπειρωθεί το παιχνίδι, μέσα από το οποίο θα αναπτύξουν και θα καλλιεργήσουν πολλά θετικά στοιχεία και δυνάμεις, όπως της αυτοπεποίθησης, του θάρρους, της συνεργασίας, της αλληλεγγύης, του ομαδικού πνεύματος κ.λπ

Σε ό,τι αφορά τις ηλικίες 8-10 ετών, τα παιδιά επιλέγουν δραστηριότητες ανάλογα με τις κλίσεις τους. Επιμένουν στις λεπτομέρειες και επιδιώκουν να ανακαλύψουν τι μπορούν να καταφέρουν με το ίδιο τους το σώμα. Στις ηλικίες αυτές δίνουμε έμφαση στις δραστηριότητες αντοχής, δηλαδή στην αερόβια ικανότητα. Λαμβάνοντας υπόψη τα βιολογικά τους χαρακτηριστικά γνωρίσματα, παρατηρούμε γρήγορη ανάπτυξη όλων των σωματικών ικανοτήτων, δηλαδή, της δύναμης, της αντοχής και της ταχύτητας, εκτός της ευλυγισίας, η οποία είναι περιορισμένη σε σύγκριση με τις προηγούμενες ηλικίες. Αυτό που παρατηρούμε, επίσης, στις ηλικίες αυτές είναι ότι τα παιδιά έχουν αναπτύξει την επιδεξιότητά τους για τις διάφορες κινήσεις τους, η μυϊκή τους δύναμη έχει αναπτυχθεί και οι αρθρώσεις τους είναι πιο ισχυρές, γεγονός που οδηγεί, σύμφωνα με τον Th. Hettinger,²⁰ στο να επιτρέπονται δραστηριότητες σε μεγαλύτερη ένταση απ' ό,τι στις προηγούμενες ηλικίες. Όμως, σύμφωνα με τον D. Ungerer, κατά την επίταση στατικών κινήσεων, παρουσιάζεται μια δυσανάλογη και μεγάλη κόπωση²¹. Οφείλουμε να επισημάνουμε ότι οι εκπαιδευτικοί πρέπει να δώσουν μεγάλη προσοχή στις ηλικίες αυτές, διότι τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητα στον έπαινο ή τον ψόγο. Ο έπαινος τα ενθαρρύνει, ενώ η προσβολή τα αποθαρρύνει και πολλές φορές δημιουργεί στην ψυχή τους τον κατάλληλο χώρο για να αναπτυχθούν τα καταλυτικά συ-

20. Πρβλ. TH. HETTINGER: «Die Trainierbarkeit menschliche Muskeln in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht», in: *Zeitschrift, für angewandte Psychologie einschließlich Arbeitspsychologie*, Nr. 17, 1958, σ.371. Επίσης, σχετικά με τις επιπτώσεις των εντάσεων στατικών κινήσεων, βλ. S. ACKERMANN: «Zum Training des kindlichen Turners», in: *Theorie und Praxis der Körperkultur*, Berlin 1961, σ. 444, κ.ε.

21. Πρβλ. D. UNGERER: «Die Physische und sensomotorische Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter», in der *Zeitschrift: Die Leibeserziehung*, Schorndorf 1965, σ. 227.

μπλέγματα της απομονωτικής κατωτερότητας. Επειδή, πολλές φορές, αρκετοί εκπαιδευτικοί λόγω του φόρτου εργασίας, του καθημερινού άγχους και στρες μπορεί να μην ελέγχουν τις παρατηρήσεις που κάνουν στους μαθητές, επικρατεί στον χώρο της εκπαίδευσης μια λεκτική επιθετικότητα προς τον μαθητή που μπορεί να είναι προσβλητική και να τραυματίσει την παιδική ψυχή για όλη του τη ζωή. Βεβαίως, ένας εκπαιδευτικός με μια πολυετή προσφορά στον χώρο αυτό είναι δύσκολο καθημερινά να έρχεται στη θέση ενός παιδιού ή να γίνεται και αυτός παιδί. Αυτό, όμως, που μπορεί να επιδιώξει είναι ότι σε αυτή τη δύσκολη καθημερινή αποστολή δεν θα πρέπει να δημιουργεί τραύματα σε κάποιες παιδικές ψυχές. Ενθαρρύνουμε, λοιπόν, και επαινούμε το μαθητή για να πλησιάσουμε και να αγγίξουμε πιο εύκολα την παιδική ψυχή.

Στις ηλικίες αυτές, πέρα από την προώθηση των παιχνιδιών και την εφαρμογή η εκτέλεσή τους, πρέπει να δοθεί έμφαση και σε δραστηριότητες που εμπεριέχουν το στοιχείο του αγώνα και της επίδοσης. Μια προτεραιότητα του ενός ή του άλλου στοιχείου, σύμφωνα με τον J. Teichert²², δεν αναπληρώνεται. Γιατί αυτό που χαρακτηρίζει τη ζωή των παιδιών είναι ο αγώνας, η σύγκρουση, η πάλη, η διαρκής αναμέτρηση, η σύγκριση και βέβαια η γνωστή σοφία του Αριστοτέλη «υπεροχής γαρ επιθυμεί η νεότης, η δε νίκη υπεροχή της»²³ καθώς και η άμιλλα που έχει ηθικό και κοινωνικό περιεχόμενο.

Όμως, η ικανότητα της αντοχής των παιδιών σε αυτές τις ηλικίες και σύμφωνα πάντα με την δική μας εμπειρία αναπτύσσεται, όταν αυτά τρέχουν κάποιες αποστάσεις διάρκειας, αλλά σε συνδυασμό με διαλείμματα περπατήματος. Σε ό,τι αφορά την ανάπτυξη της δύναμης των παιδιών αυτής της ηλικίας ο J. Berger²⁴ δεν συνιστά την άσκηση ή προπόνηση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων. Τα παιδιά σε ηλικία 9 και 10 χρονών μπορούν να μάθουν τους τύπους κινήσεων διαφόρων δραστηριοτήτων, αλλά σύμφωνα με την K.

22. Πρβλ. J. TEICHERT: «Rhythmische Ansprechbarkeit und motorische Darstellungsfähigkeit im jüngeren Schulalter», in: *Theorie und Praxis der Körperkultur*, Berlin 1961, σ. 1049. Επίσης, βλ. S. SCHRUT: «Wettkampfverhalten und Wettbewerbe 6 bis 10jähriger Schüler», in: *Theorie und Praxis der Körperkultur*, Berlin 1964, σσ. 1001 κ.ε. Σχετικά με αυτό βλ. στο έργο του: K. BIENER: «Zur Frage der Belastbarkeit von Schülern in Turnunterricht aus sportmedizinischen Sicht», in: *Körperziehung*, Berlin 1961, σσ. 63 κ.ε.

23. ΑΡΙΣΤ. Ρητορ., 138α, 12 – 13. Σχετικά με τα κίνητρα και την τάση των νέων για υπεροχή και νίκη, βλ. Χ. ΠΑΠΠΑΣ: «Αθλητισμός, ένα φαινόμενο κοινωνιολογικής έρευνας», στο περιοδ. *Αθλητική Ψυχολογία*, Αθήνα 1988, σσ. 45 – 46.

24. Πρβλ. J. BERGER: «Zu einigen Fragen des Muskelkrafttrainings im Kindes und Jugendalter», in: *Theorie und Praxis der Körperkultur*, Berlin 1965, σσ. 1083 κ.ε.

Koch²⁵, δεν είναι εύστοχο να επιμείνουμε για μια τέλεια και ολοκληρωμένη κίνηση. Αυτό σημαίνει ότι είναι αρκετό ο μαθητής να μάθει, για παράδειγμα, κάποιες γενικές κινήσεις με όργανα ή χωρίς όργανα, ενώ, κατά τον J. Berdychova²⁶, πρέπει να απαιτούνται για την πραγματοποίησή τους μεθοδικά μέσα. Για τις δρομικές δραστηριότητες σε μορφή αγώνα, οι αποστάσεις δεν θα πρέπει να υπερβαίνουν τα 40 περίπου μέτρα και οι καρδιακοί σφυγμοί να φτάνουν γύρω στους 140-150 στο λεπτό.

Σε ο,τι αφορά τις παιδικές ηλικίες 10 -12 ετών παρατηρείται ότι από τη βιολογική άποψη τα παιδιά είναι, στο σύνολο της ανάπτυξής τους, πιο ισορροπημένα. Επίσης, τα οστά και οι αρθρώσεις είναι πιο ισχυρά, όπως και η αύξηση της δύναμης. Στις ηλικίες αυτές εκδηλώνεται μια γρήγορη ανάπτυξη του αναστήματος σε σχέση με το βάρος του σώματος. Η ανάπτυξη της δύναμης επιτρέπει δραστηριότητες μεγαλύτερης έντασης τόσο από την άποψη της ποσότητας όσο και από την άποψη της ποιότητας.

Σύμφωνα με τους συγγραφείς H. Mellerowicz και E. Helms²⁷, οι μύες των παιδιών αντέχουν σε εντάσεις που αφορούν επιθυμητές δραστηριότητες. Στις προσπάθειές τους επιδιώκουν να πετύχουν το καλύτερο δυνατό και ελάχιστα είναι ικανοποιημένα από αυτό που κάνουν. Η επιθυμία τους είναι να κάνουν πολλές επαναλήψεις για την επίτευξη του στόχου. Πρέπει να επισημανθεί ότι αυτές είναι οι μεγαλύτερες ηλικίες για την ανάπτυξη των επιδεξιοτήτων και της κινητικής μάθησης. Υπάρχει ικανότητα συνεργασίας, η οποία είναι αισθητή, και ο εγωισμός τους που ήταν υπέρμετρος και μεγάλος στις προηγούμενες ηλικίες, υποχωρεί αισθητά, ενώ παράλληλα αναπτύσσονται κατά πολύ τα αισθήματα αλληλεγγύης, αγάπης, φιλίας, κοινωνικότητας και άλλα θετικά στοιχεία. Στα πλαίσια των πολύπλευρων δραστηριοτήτων που προσφέρονται στα παιδιά, μπορεί να διδαχτούν η τεχνική και η τακτική σε διάφορα ομαδικά αθλήματα. Σε όλες τις δραστηριότητες που γίνονται, ο εκπαιδευτικός διαπιστώνει ότι σε αυτές εμπεριέχονται στοιχεία, όπως του παιχνιδιού, του αγώνα, της επίδοσης και της εφαρμογής ή της εκτέλεσης. Μέσα από όλη τη διαδικασία των δραστηριοτήτων, το ποθητό είναι ότι αυτές θα πρέπει να γίνονται σε μια ατμόσφαιρα ευχάριστη, χαρούμενη και τελικά αισιόδοξη για τα παιδιά.

25. Πρβλ. K. KOCH: «Zur motorischen Leistungsbreite in der Altersstufe der 9 bis 11jährigen», in: *Die Leibeserziehung*, Schondorf 1965, σσ. 234 κ.ε.

26. Πρβλ. J. BERDYCHOVA: «Emotionale Faktoren in Turnunterricht der Schuljugend», in: *Theorie und Praxis der Körperkultur*, Berlin 1961, σσ. 1021 κ.ε.

27. Πρβλ. H. BERDYCHOVA/E. HELMS: «Ergebnisse experimenteller Leistungs- und Trainingsforschung für die Leibeserziehung in der Schule», in: *Die Leibeserziehung*, Schorndorf 1965, σ. 49.

Για τις ηλικίες αυτές προτείνονται διάφορα κινητικά παιχνίδια, ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες, καθώς και δρομικές δραστηριότητες σε μορφή αγώνα, που δεν θα πρέπει να υπερβαίνουν την απόσταση των 50 μέτρων περτίου, ενώ οι καρδιακοί χτύποι να μην υπερβαίνουν τους 150-160 το λεπτό. Όπως και στις προηγούμενες ηλικίες τα παιδιά θα πρέπει να διδάσκονται παραδοσιακούς χορούς, για να γνωρίσουν έτσι καλύτερα την παράδοση του τόπου μας.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι οι κινητικές ή αθλητικές δραστηριότητες είναι βασικά θεμέλια στην αγωγή των παιδιών σε όλες τις ηλικίες της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και ιδιαίτερα στις δύο τελευταίες τάξεις του δημοτικού σχολείου. Δεν πρέπει να χαθεί η χρυσή ευκαιρία, διότι η μετάβαση των μαθητών στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση θα φέρει μαζί της την απώλεια του ενδιαφέροντος για τις κινητικές ή αθλητικές δραστηριότητες, εάν αυτό ήδη δεν έχει συμβεί στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ACKERMANN, S.: «Zum Training des kindlichen Turners», in: *Theorie und Praxis der Körperkultur*, Berlin 1961.
- ΑΡΙΣΤ. Ρητορ., έκδ. W. D. Ross, Oxford 1959.
- ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ, Θ.: *Διδακτική και Μεθοδική της Αθλητικής Αγωγής (Φυσικής Αγωγής)*, Αθήνα 2000.
- BERDYCHOVA, J.: «Emotionale Faktoren in Turnunterricht der Schuljugend», in: *Theorie und Praxis der Körperkultur*, Berlin 1961.
- BERDYCHOVA, H. / HELMS, E.: «Ergebnisse experimenteller Leistungs- und Trainingsforschung für die Leibeserziehung in der Schule», in: *Die Leibeserziehung*, Schorndorf 1965.
- BERGER, J.: «Zu einigen Fragen des Muskelkrafttrainings im Kindes und Jugendalter», in: *Theorie und Praxis der Körperkultur*, Berlin 1965.
- BERNETT, H.: «Der Kanon der Leibeserziehung», in der Zeitschrift: *Die Leibeserziehung*, Schorndorf 1962.
- BERNETT, H.: *Grundformen der Leibeserziehung*, Schorndorf 1965.
- BIENER, K.: «Zur Frage der Belastbarkeit von Schülern in Turnunterricht aus sportmedizinischen Sicht», in: *Körperziehung*, Berlin 1961.
- BODE, R.: *Rythmische Gymnastik*, 2. έκδ. Frankfurt/M. 1957 και στο έργο: *Ausdrucksgymnastik*, München 1933.
- DECKER, R.: «Die psycho-kinetische Erziehung», in: *Die Leibeserziehung*, Schorndorf 1967.
- DEPBIΣH, ΣΤ.: *Σύγχρονη Γενική Διδακτική*, Θεσσαλονίκη 1983.
- FEUDEL, E.: «Dynamische Pädagogik», Freiburg 1963.
- GRÖSSING, S.: *Einführung in die Sportdidaktik*, 8. έκδ., Wiebelsheim 2001.
- GRUPE, O/ KURZ, D.: *Sportdidaktik*, in: *Sportwissenschaftliches Lexikon*, Hrsg. von P. RÖTHIG u. a., 6. Aufl., Schorndorf 1992.
- HANEBUTH, O.: *Grundschulung zur sportlichen Leistung*, 4. έκδ. Frankfurt/M 1964.
- HETTINGER, TH.: «Die Trainierbarkeit menschliche Muskeln in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht», in: Zeitschrift, *für angewandte Psychologie einschließlich Arbeitspsychologie*, Nr. 17, 1958.
- KAYSER, D.: *Sportdidaktik*, in: K. Carl/D. KAYSER κ. α. (Hrsg): *Handbuch Sport - Wissenschaftliche Grundlagen von Unterricht und Training*, τ. 1, Düsseldorf 1984.

- KOCH, K.: «Zur motorischen Leistungsbreite in der Altersstufe der 9 bis 11jährigen», in: *Die Leibeserziehung*, Schondorf 1965.
- KRUBER, D.: *Die Unterrichtsstunde in der Leibeserziehung – Zur Theorie und Praxis der Unterrichtsgestaltung in Schule und Verein*, Berlin, München und Frankfurt 1968.
- ΚΟΣΣΥΒΑΚΗ, Φ.: *Κριτική Επικοινωνιακή Διδασκαλία – Κριτική Προσέγγιση της Διδακτικής Πράξης*, Αθήνα 2001.
- LERSCH, PH.: *Der Aufbau der Person*, München 1951.
- MESTER, L.: *Grundfragen der Leibeserziehung*, Braunschweig 1962.
- MÖGLING, K.: *Zeitgemässer Sportunterricht – Praxismodelle eines ganzheitlichen Bewegungsunterrichts im Schulsport*, Dortmund 1997.
- ΠΑΠΠΑΣ, Χ.: «Αθλητισμός, ένα φαινόμενο κοινωνιολογικής έρευνας», στο περιοδ. Αθλητική Ψυχολογία, Αθήνα 1988.
- ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗΣ, Ν.: *Προγράμματα – Εκπαιδευτικοί Στόχοι – Μεθοδολογία*, Αθήνα 1981.
- SCHRUT, S.: «Wettkampfverhalten und Wettbewerbe 6 bis 10jähriger Schüler», in: *Theorie und Praxis der Körperkultur*, Berlin 1964.
- TEICHERT, J.: «Rhythmische Ansprechbarkeit und motorische Darstellungsfähigkeit im jüngeren Schulalter», in: *Theorie und Praxis der Körperkultur* Berlin 1961.
- ΤΡΙΑΝΑΝΟΣ, Θ. Α.: *Μεθοδολογία της Σύγχρονης Έρευνας – Καινοτόμες επιστημονικές προσεγγίσεις στη Διδακτική Πράξη*, τ. Α', 2. έκδ., Αθήνα 2000.
- UNGERER, D.: «Die Physische und sensomotorische Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter», in der Zeitschrift: *Die Leibeserziehung*, Schorndorf 1965.

