



Όλα είναι στην καρδιά μας

Αθανάσιος Παπαϊωάννου
ΤΕΦΑΑ Παν/μιου Θεσσαλίας



Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας

Lab.pe.uth.gr/psych/

- Φυσική Αγωγή
- [Σύνοψη - Φυσική Αγωγή & Εργαστήριο](#)
- [Επίσημα Βιβλία Φυσικής Αγωγής](#)
- [Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα](#)
- [Προγράμματα Αγωγής Υγείας](#)
- [Στάσεις, Αντιλήψεις, Συμπεριφορές](#)
- [Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή](#)
- [Πρόγραμμα Ολυμπιακής Παιδείας](#)
- [Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ στο Λύκειο](#)

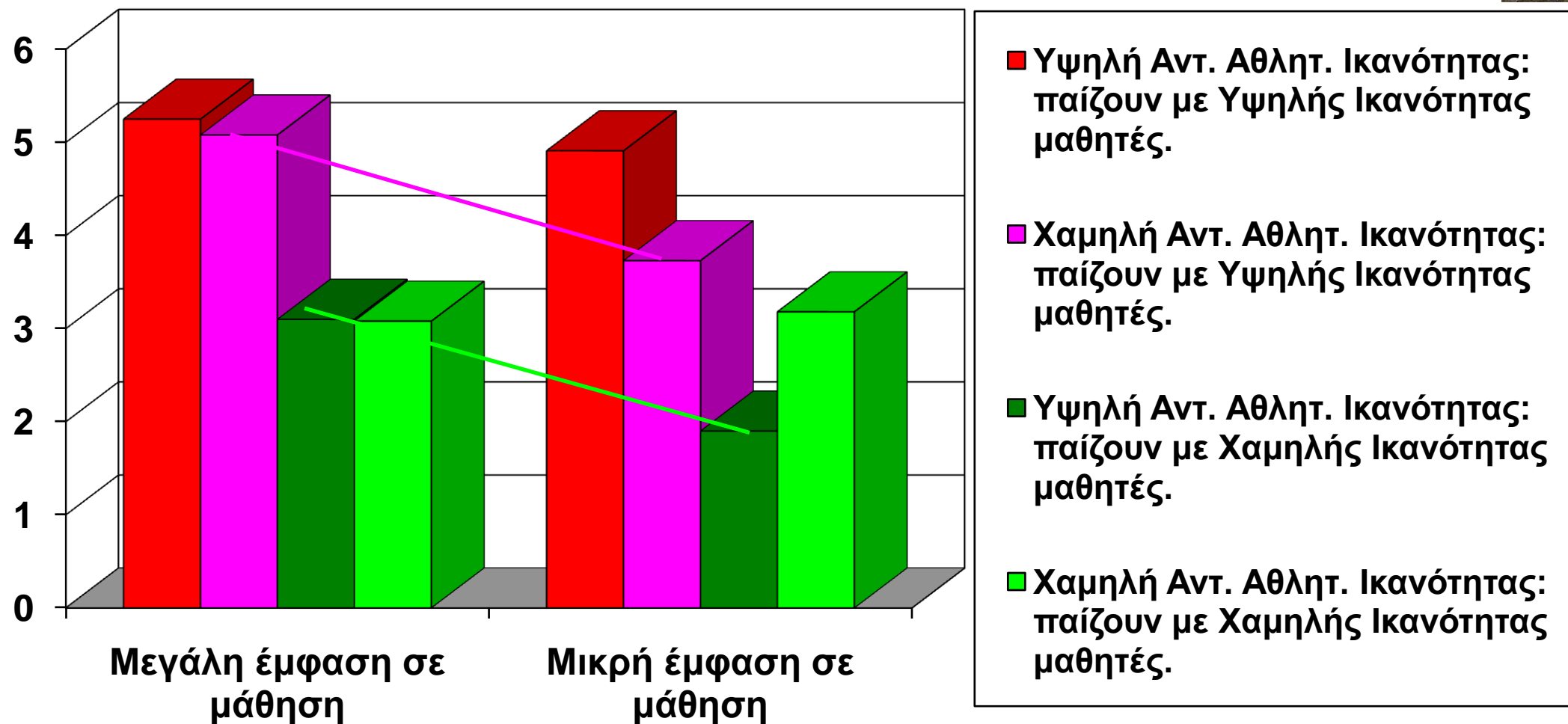


Όλα είναι στην καρδιά μας

Αθανάσιος Παπαϊωάννου
ΤΕΦΑΑ Παν/μιου Θεσσαλίας



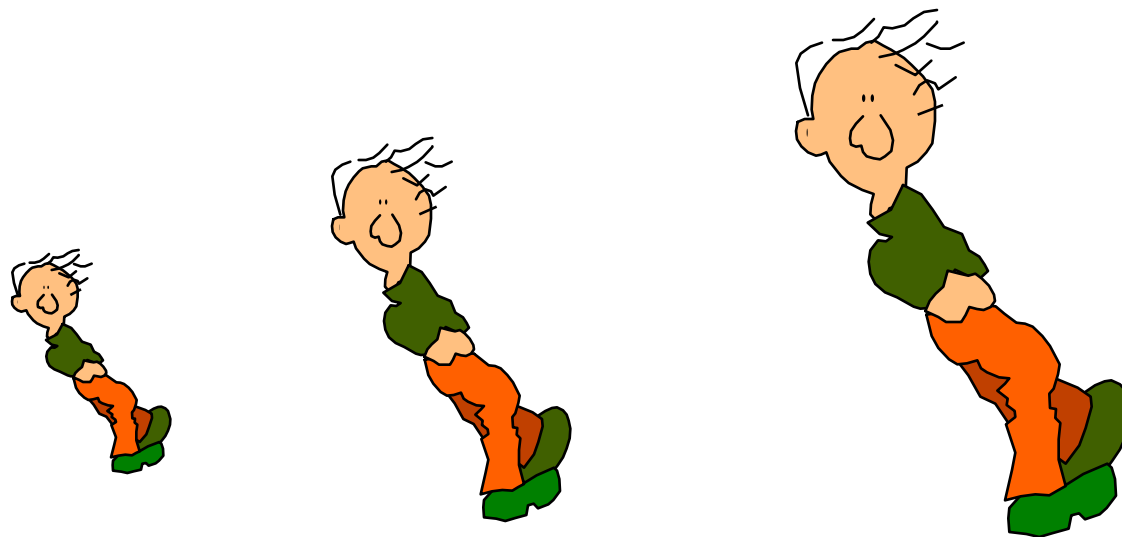
Εσωτερική Παρακίνηση



Papaioannou, A. (1995): Differential perceptual and motivational patterns when different goals are adopted. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 18-34.

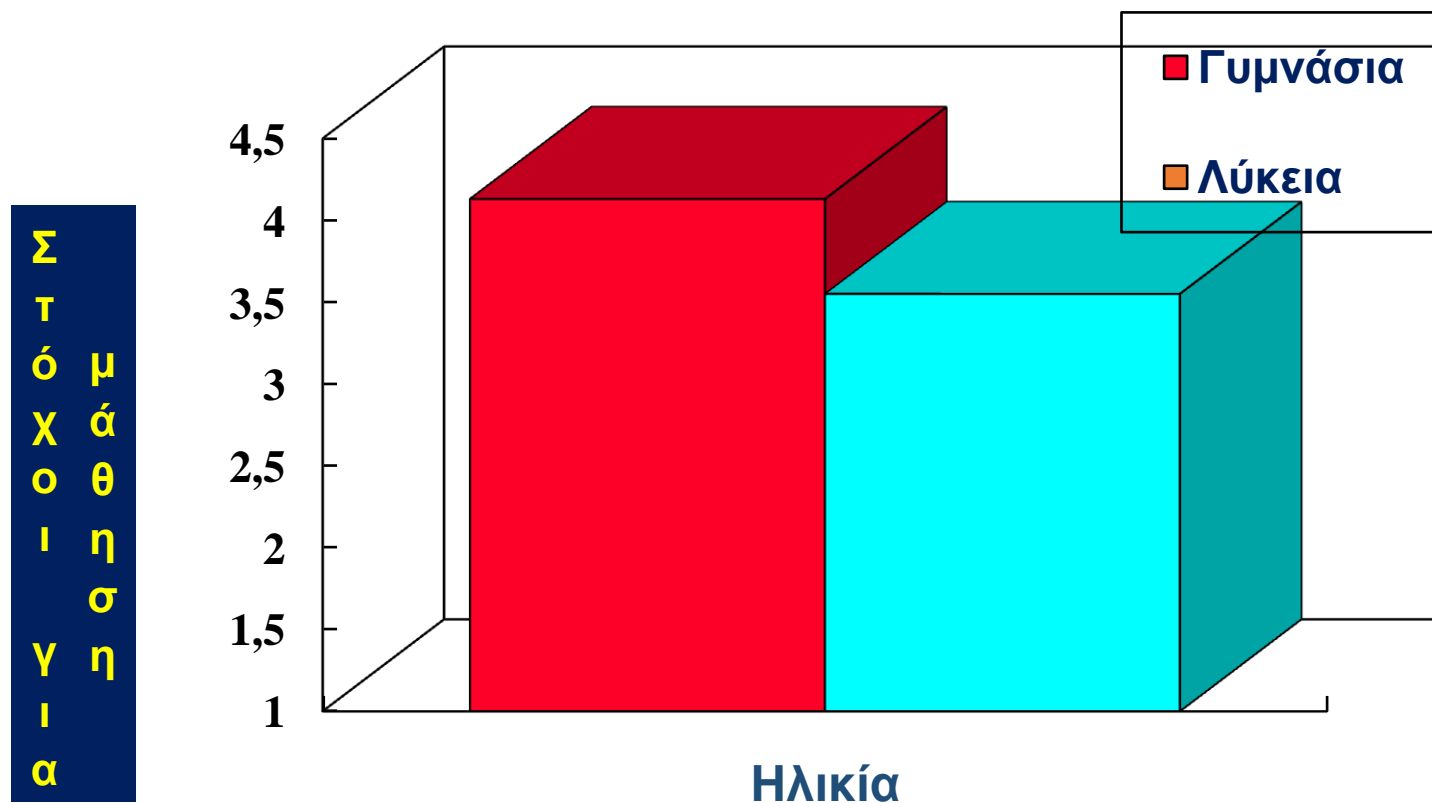


ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ



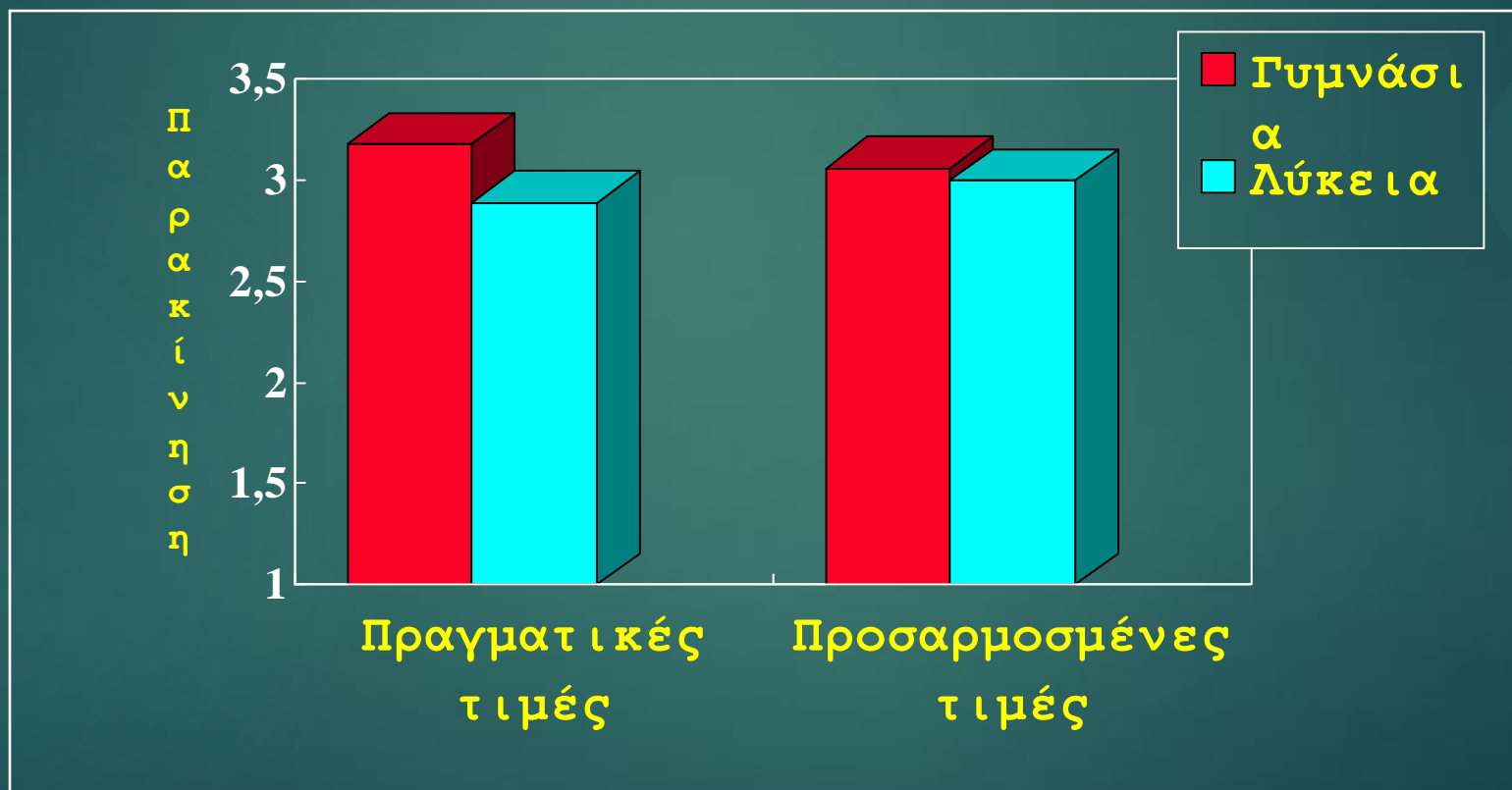


Αντίληψη των στόχων για μάθηση στο μάθημα Φ.Α. Διαφορές μεταξύ μαθητών Γυμνασίων και Λυκείων





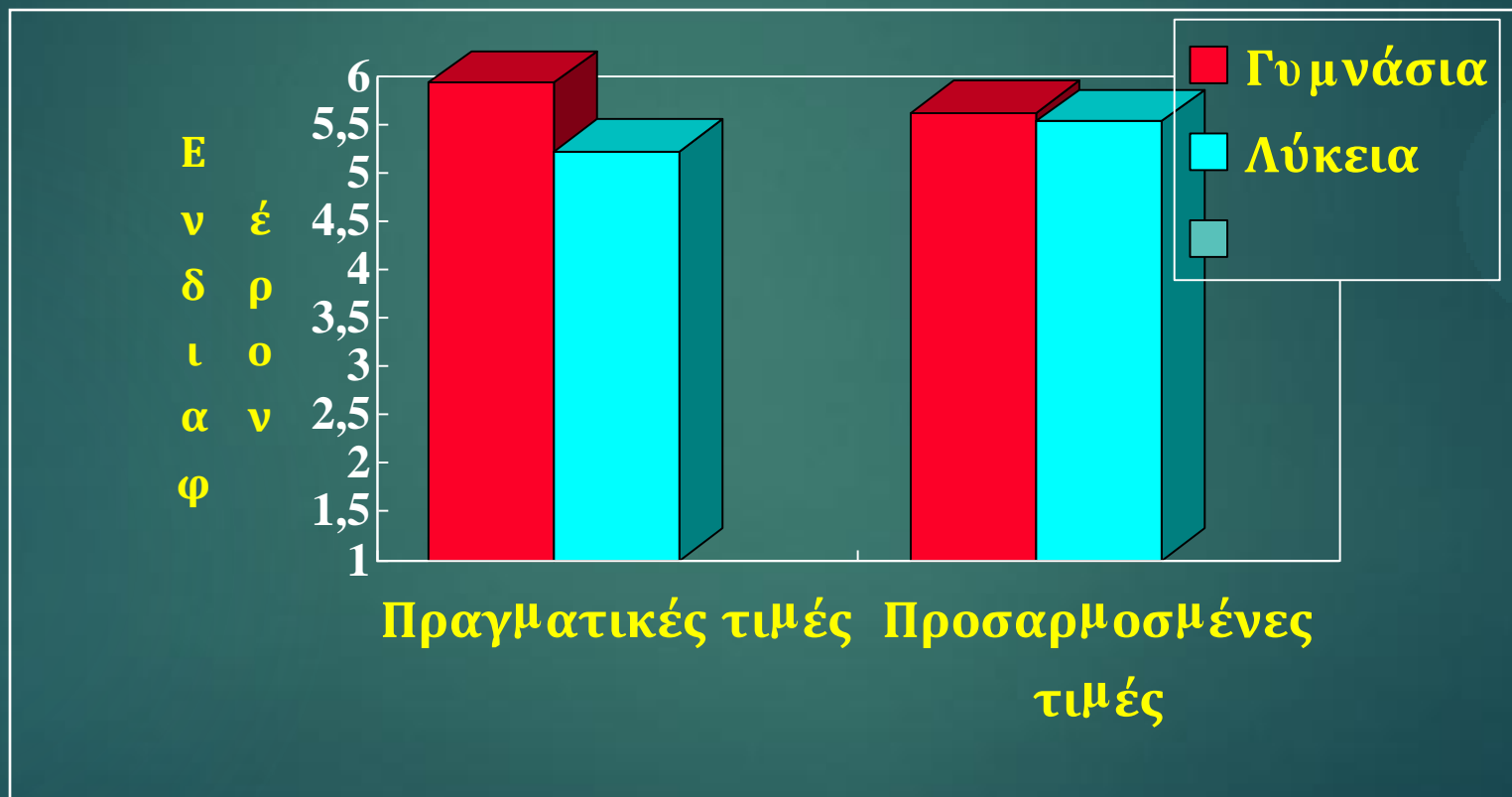
Παρακίνηση στις δύσκολες ασκήσεις Διαφορές μεταξύ μαθητών Γυμνασίων-Λυκείων





Ενδιαφέρον στο μάθημα

Διαφορές μεταξύ μαθητών Γυμνασίων-Λυκείων





Αντιληπτή Χρησιμότητα του μαθήματος Φ.Α. Διαφορές μεταξύ μαθητών Γυμνασίων-Λυκείων





Ίδια αποτελέσματα από
2η έρευνα (1991) σε 16 τάξεις φυσικής αγωγής
της Θεσσαλονίκης

ΤΑΞΕΙΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
8	4 ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΑ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ	199 ΜΑΘΗΤΕΣ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
8	4 ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΑ ΛΥΚΕΙΩΝ	195 ΜΑΘΗΤΕΣ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ
16	8	394



Σχέση μεταξύ αντίληψης προσανατολισμού τάξης σε μάθηση και παρακίνησης των μαθητών

	Αντίληψη προσ/μού τάξης σε Μάθηση
Πρόθεση για συμμετοχή σ' όλα τα μαθήματα	.34
Πρόθεση για μεγάλη προσπάθεια σ' όλα τα μαθήματα	.42
Χρησιμότητα του μαθήματος	.58
Ενδιαφέρον στο μάθημα	.52
Θετικές στάσεις προς την άσκηση	.34
Θετικές στάσεις προς τον γυμναστή	.40
Θετικά πιστεύω για τους γυμναστές γενικά	.69
Για όλες τις συσχετίσεις: $P < .001$	



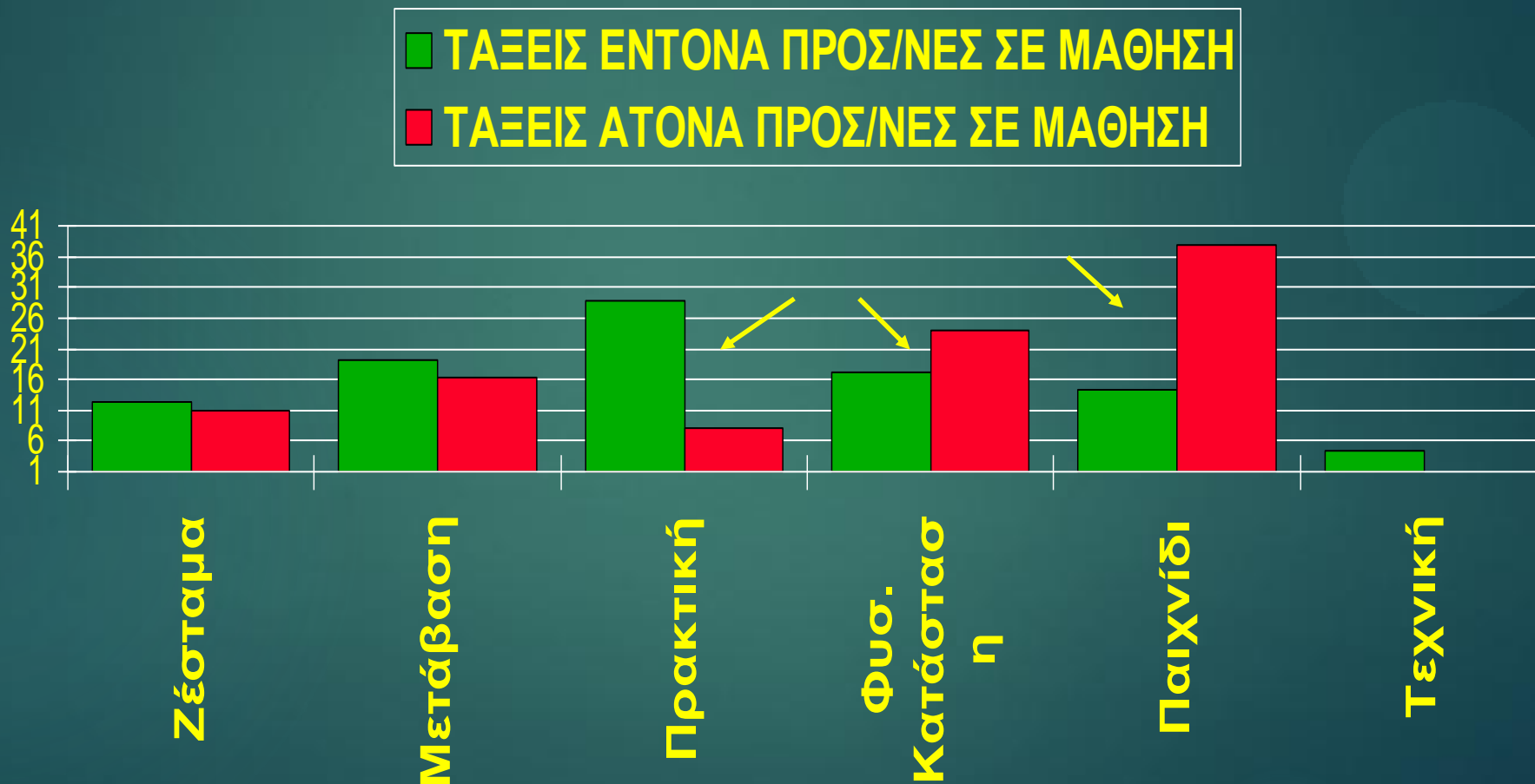
3η έρευνα (1991)

Παρατήρηση 5 διαδοχικών μαθημάτων 8 τάξεων φυσικής αγωγής της Θεσσαλονίκης.

4 τάξεις είχαν έντονο προσ/μό σε μάθηση και 4 τάξεις είχαν άτονο προσ/μό σε μάθηση.

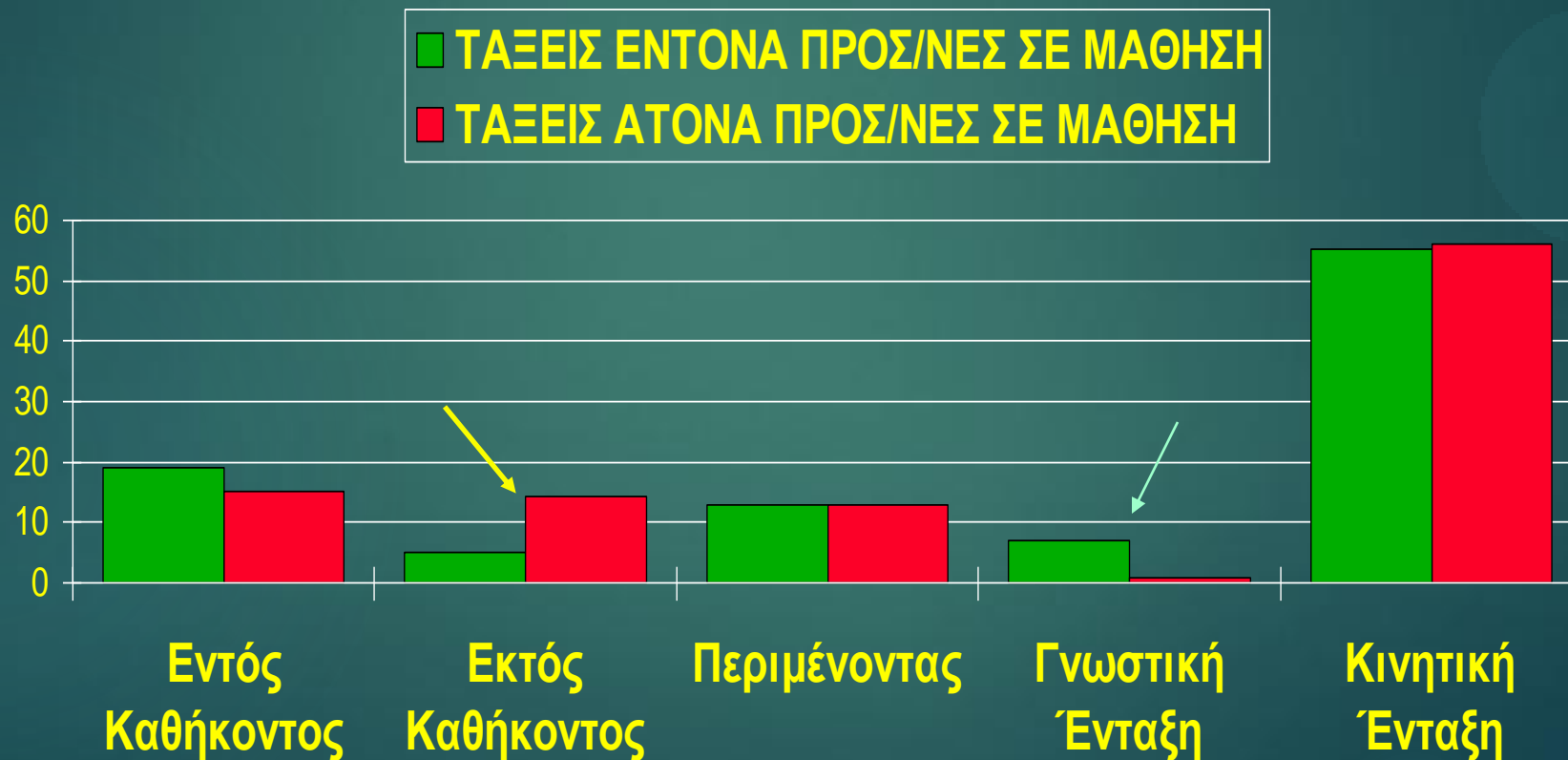


ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ALT-ΡΕ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΑΞΕΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ





ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ALT-ΡΕ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ





ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ CAFIAS ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ





Σημείωση μιάς μαθήτριας σε ερωτ/γιο (14-2-95)



Συνήθως ξεκινάμε με 5 λεπτά ζέσταμα.
Στη συνέχεια η γυμνάστρια μας
χωρίζει σε αγόρια και κορίτσια. Τ'
αγόρια παίζουν μπάσκετ και τα κορίτσια
βόλει. Η γυμνάστρια απλά
παρακολουθεί, καμιά φορά δείχνει
χορούς στα κορίτσια.



4η έρευνα (1994) σε 12 τάξεις φυσικής αγωγής των Νομών Γρεβενών, Κιλκίς και Θεσσαλονίκης (επαρχία)

ΤΑΞΕΙΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
6	3 ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΑ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ	108 ΜΑΘΗΤΕΣ & ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
6	3 ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΑ ΛΥΚΕΙΩΝ	97 ΜΑΘΗΤΕΣ & ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ
12	6	205

Επαληθεύεται ο πίο αδύνατος προσ/μός
σε μάθηση στα Λύκεια απ' ότι στα
Γυμνάσια



5η έρευνα (1994-1995) σε 12 τάξεις φυσικής αγωγής της Θεσσαλονίκης

ΤΑΞΕΙΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
6	6 ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΑ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ	141 ΜΑΘΗΤΕΣ & ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
6	6 ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΑ ΛΥΚΕΙΩΝ	169 ΜΑΘΗΤΕΣ & ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ
12	6	310

Επαληθεύεται ο πίο αδύνατος προσ/μός
σε μάθηση στα Λύκεια απ' ότι στα
Γυμνάσια



6η έρευνα (1995) σε 12 τάξεις φυσικής αγωγής της Θεσσαλονίκης

ΤΑΞΕΙΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
6	6 ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΑ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ	123 ΜΑΘΗΤΕΣ & ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
6	6 ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΑ ΛΥΚΕΙΩΝ	147 ΜΑΘΗΤΕΣ & ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ
12	6	270

Επαληθεύεται ο πιο αδύνατος προσ/μός
σε μάθηση στα Λύκεια απ' ότι στα
Γυμνάσια



Επιπλέον επαληθεύεται ότι οι μαθητές εκτιμούν πως

- ♦ στα Λύκεια οι καθηγητές ΦΑ ενθαρρύνουν λιγότερο και τους ικανούς και τους μη ικανούς στ' αθλήματα μαθητές απ' ότι στα Γυμνάσια
- ♦ στα Λύκεια οι καθηγητές ΦΑ επικεντρώνονται λιγότερο στη μάθηση και των ικανών και των μη ικανών στ' αθλήματα μαθητών απ' ότι στα Γυμνάσια
- ♦ στα Λύκεια και οι ικανοί και οι λιγότερο ικανοί στ' αθλήματα μαθητές παρακινούνται λιγότερο απ' ότι στα Γυμνάσια



7η έρευνα (1995) σε 30 τάξεις Φυσικής Αγωγής των νομών Έβρου και Ροδόπης

ΤΑΞΕΙΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ
10	10 ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΑ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ	77	107	184 ΜΑΘΗΤΕΣ Ε' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
10	10 ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΑ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ	135	112	247 ΜΑΘΗΤΕΣ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
10	10 ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΑ ΛΥΚΕΙΩΝ	107	136	243 ΜΑΘΗΤΕΣ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ
30	30	319	355	674

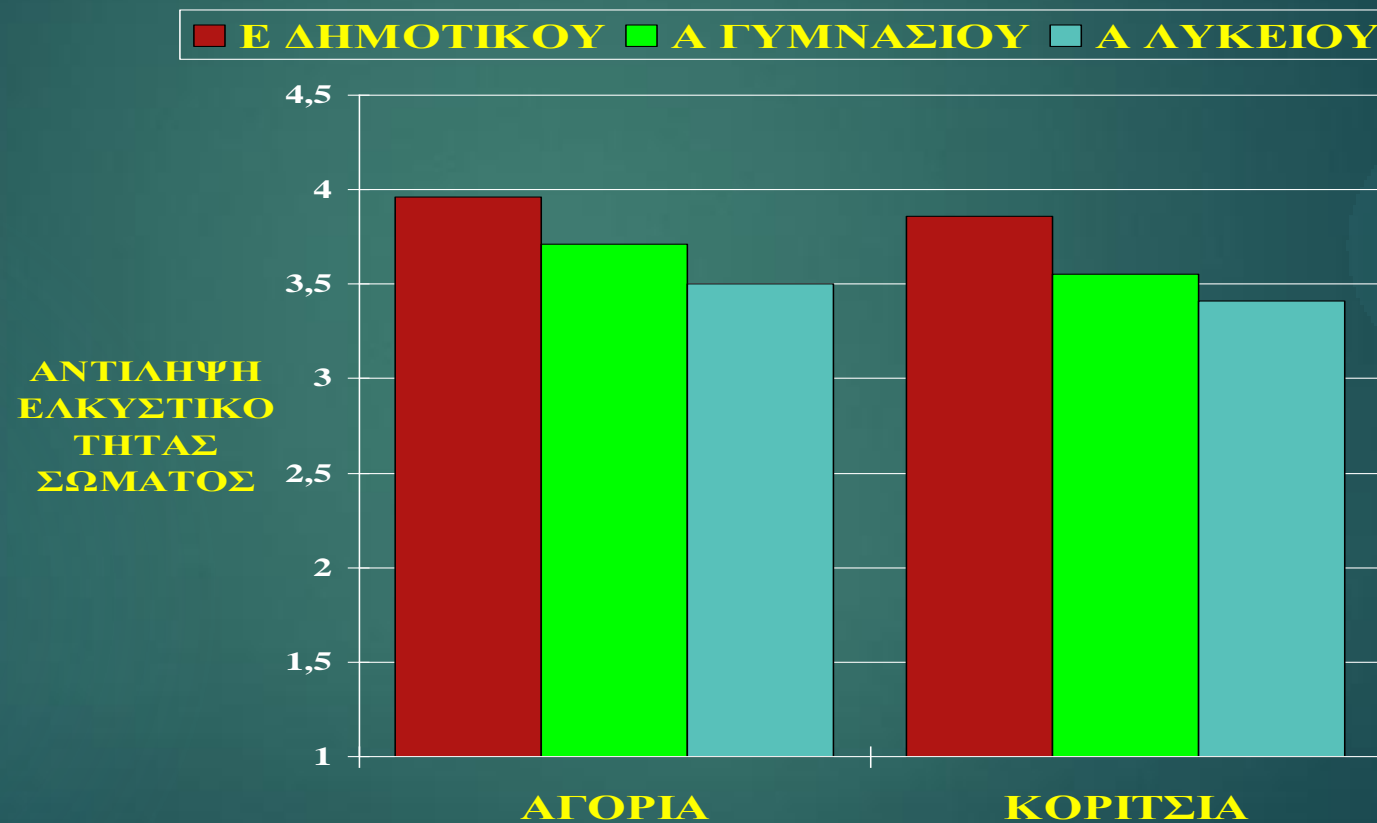


Αντίληψη αθλητικής ικανότητας



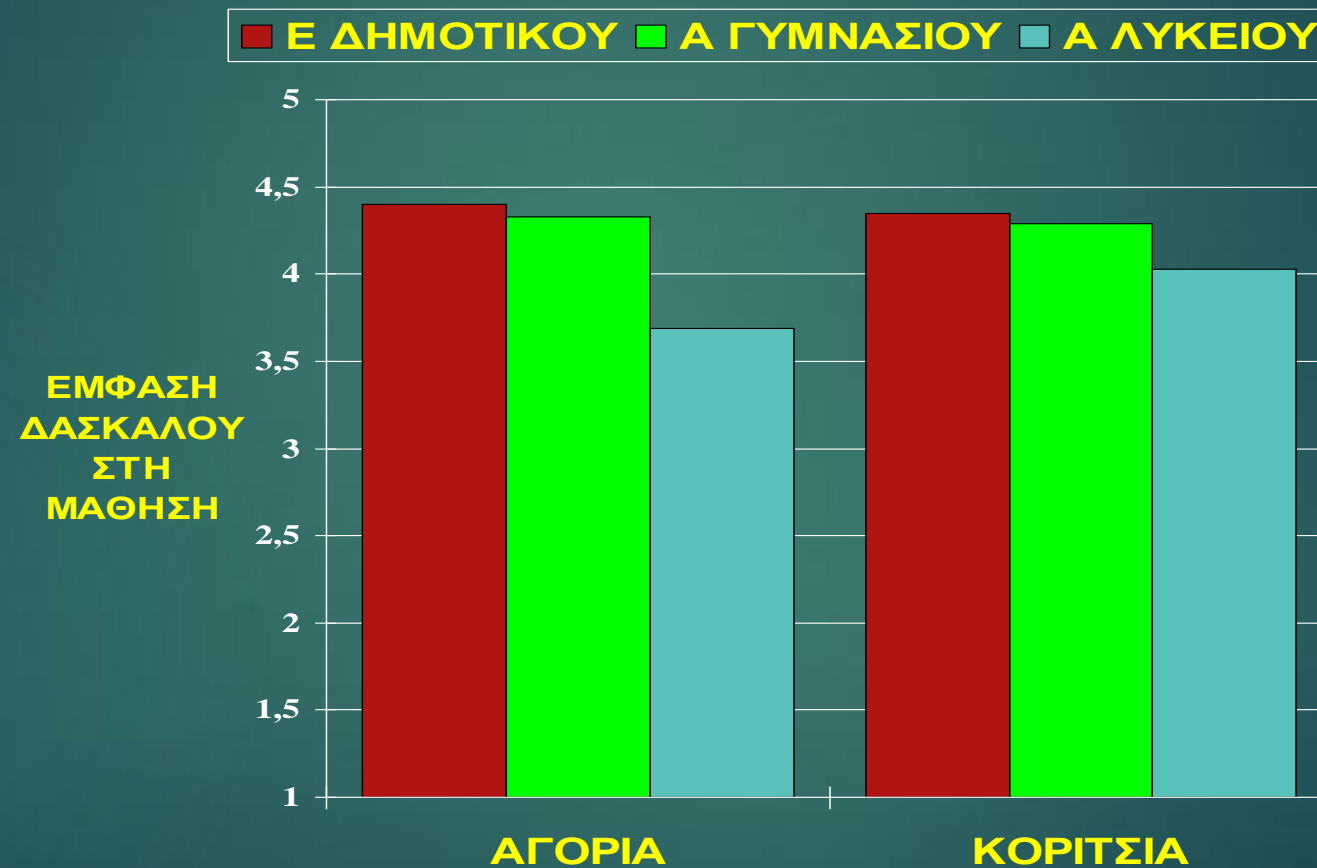


Αντίληψη Ελκυστικότητας Σώματος



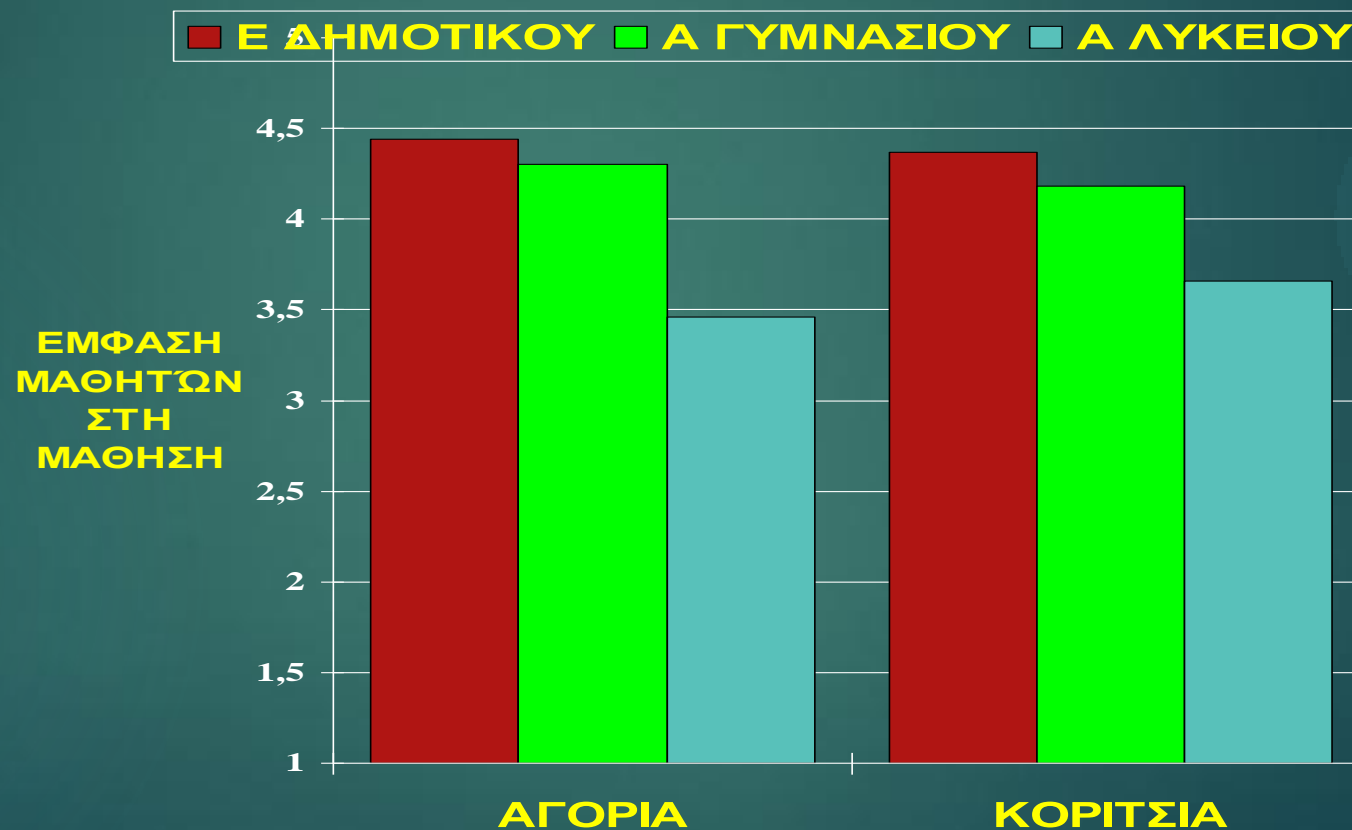


Αντίληψη της έμφασης του/της καθηγητή/τριας στη μάθηση στο μάθημα Φ.Α.



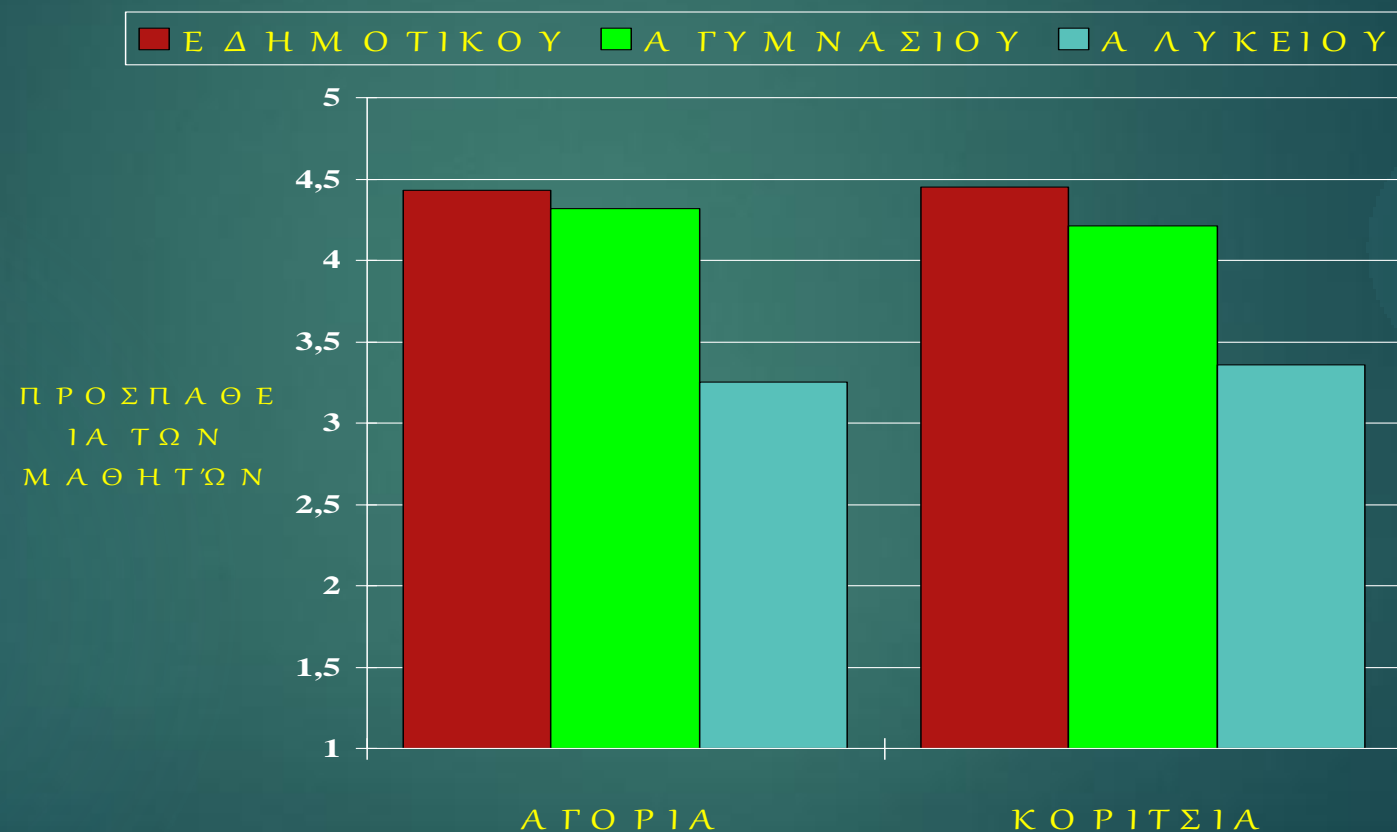


Αντίληψη της έμφασης των μαθητών σε μάθηση στο μάθημα Φ.Α.





Προσπάθεια των μαθητών στο μάθημα Φ.Α.



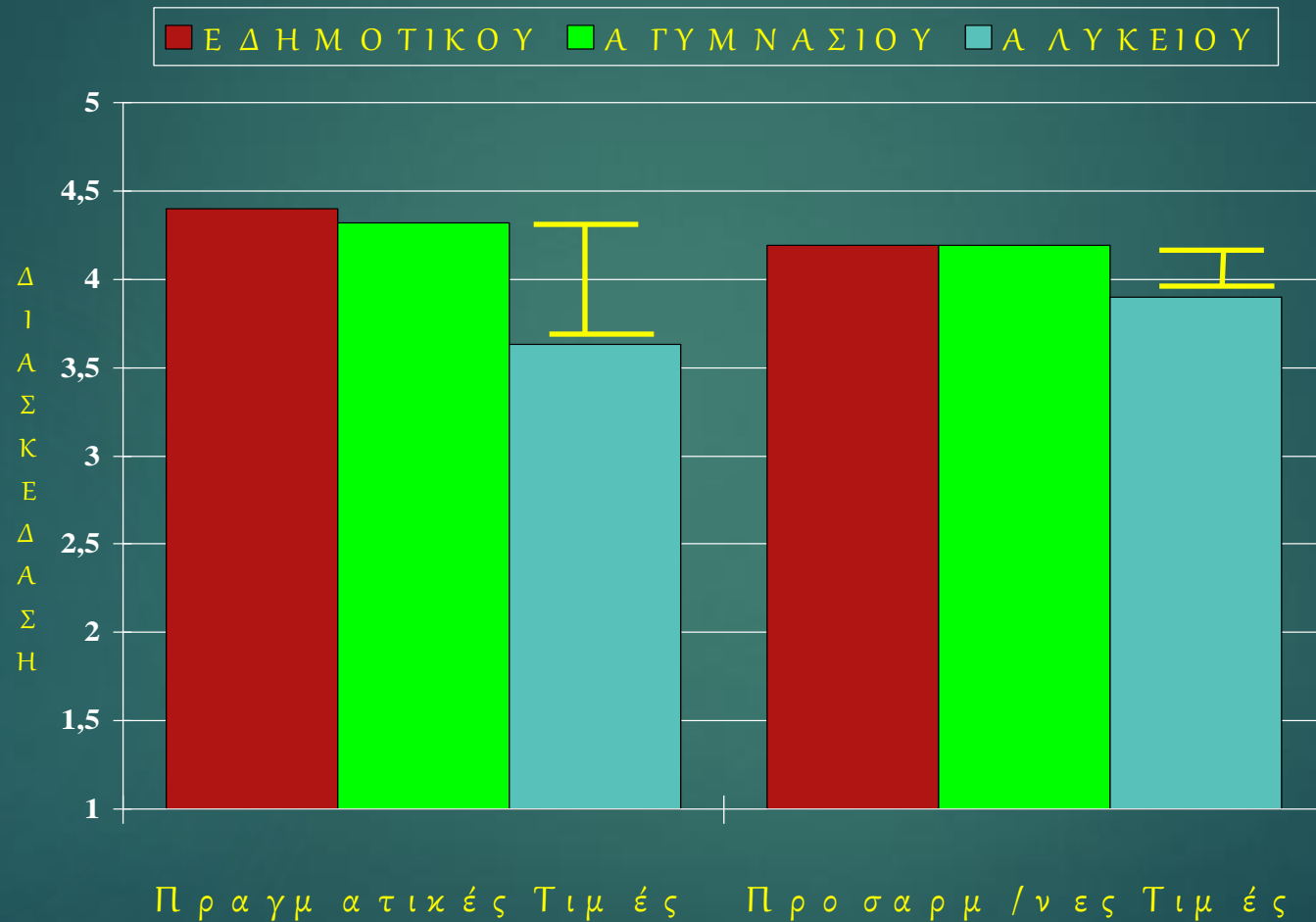


Διασκέδαση των μαθητών στο μάθημα Φ.Α.





Διασκέδαση των μαθητών στο μάθημα Φ.Α. (Συνδιακ: Αντίληψη Έμφασης στη Μάθηση)



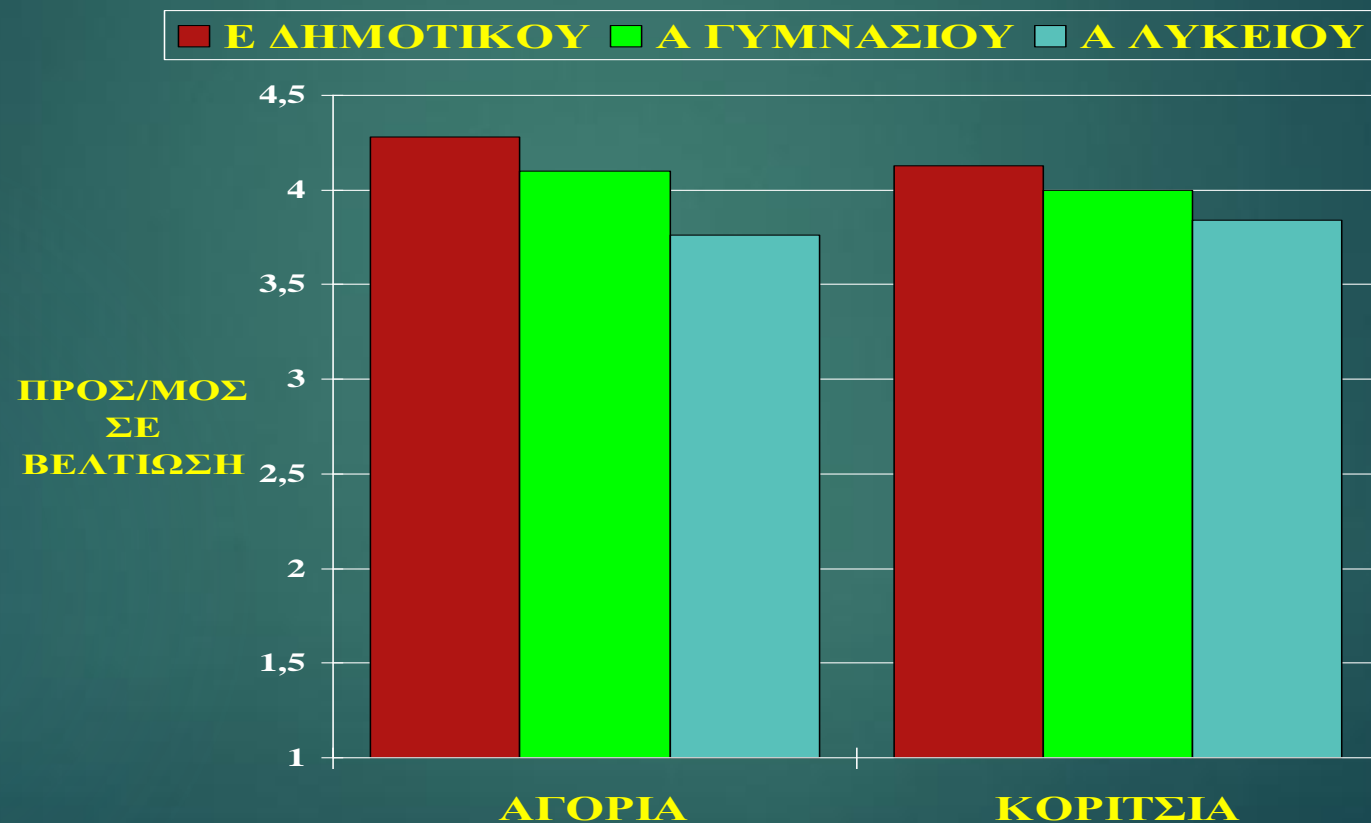


Προσαν/μός μαθητών στη βελτίωση στη ΦΑ





Αντίληψη φόβων των μαθητών για πιθανά λάθη στο μάθημα ΦΑ





Διαχρονικές αλλαγές στην
παρακίνηση των μαθητών στο
μάθημα ΦΑ σε διάστημα 2,5
ετών.



Αρχικό Δείγμα

674 μαθητές/μαθήτριες (νομοί Θράκης)
Ε' Δημοτικού, Α' Γυμνασίου, Α' Λυκείου
Απάντησαν σε έγκυρα & αξιόπιστα
ερωτηματολόγια τέλη Σεπτεμβρίου 1995 και ξανά
τον Απρίλιο 1996.

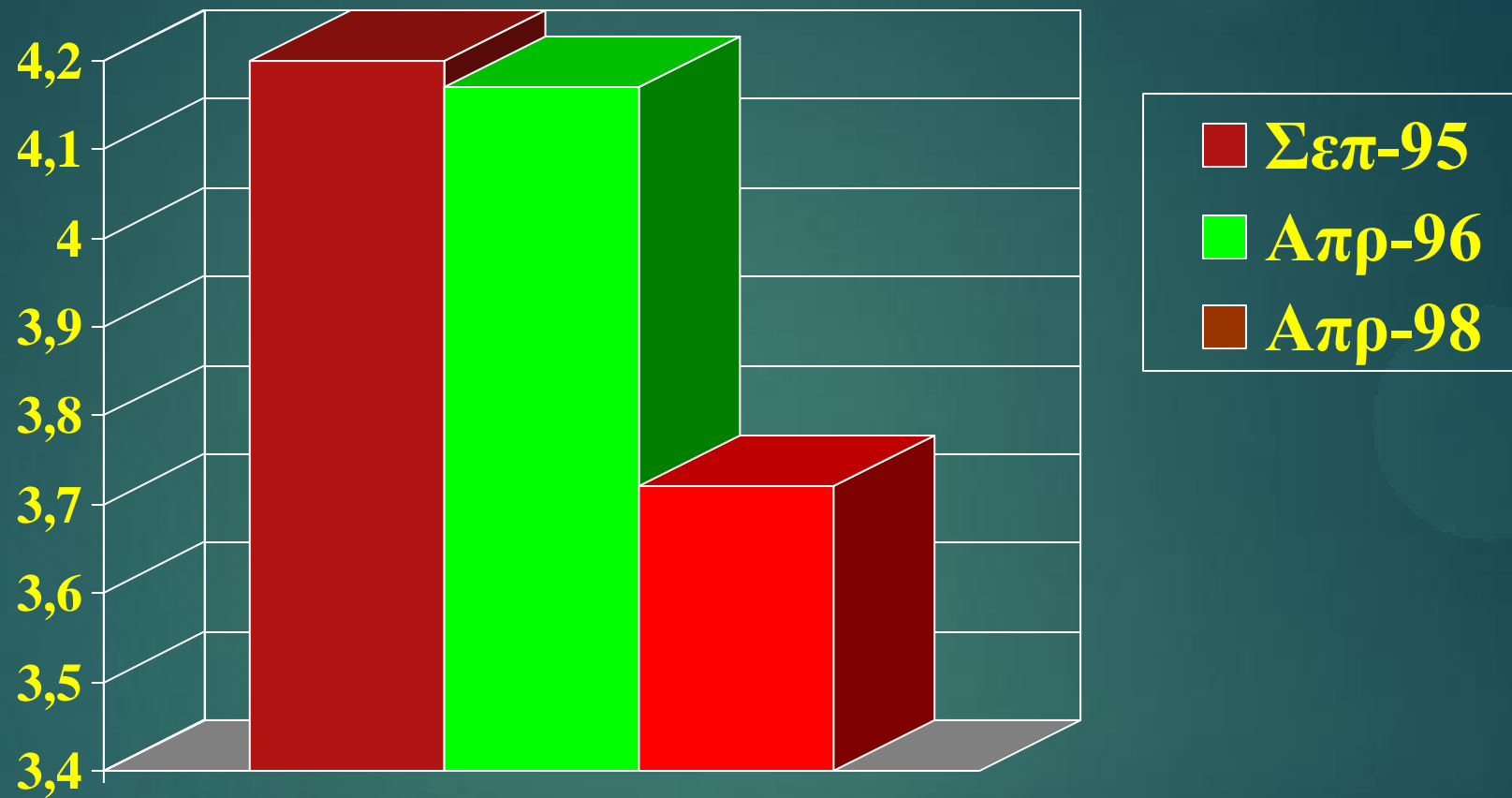


Δύο χρόνια αργότερα (Απρίλιος 1998)

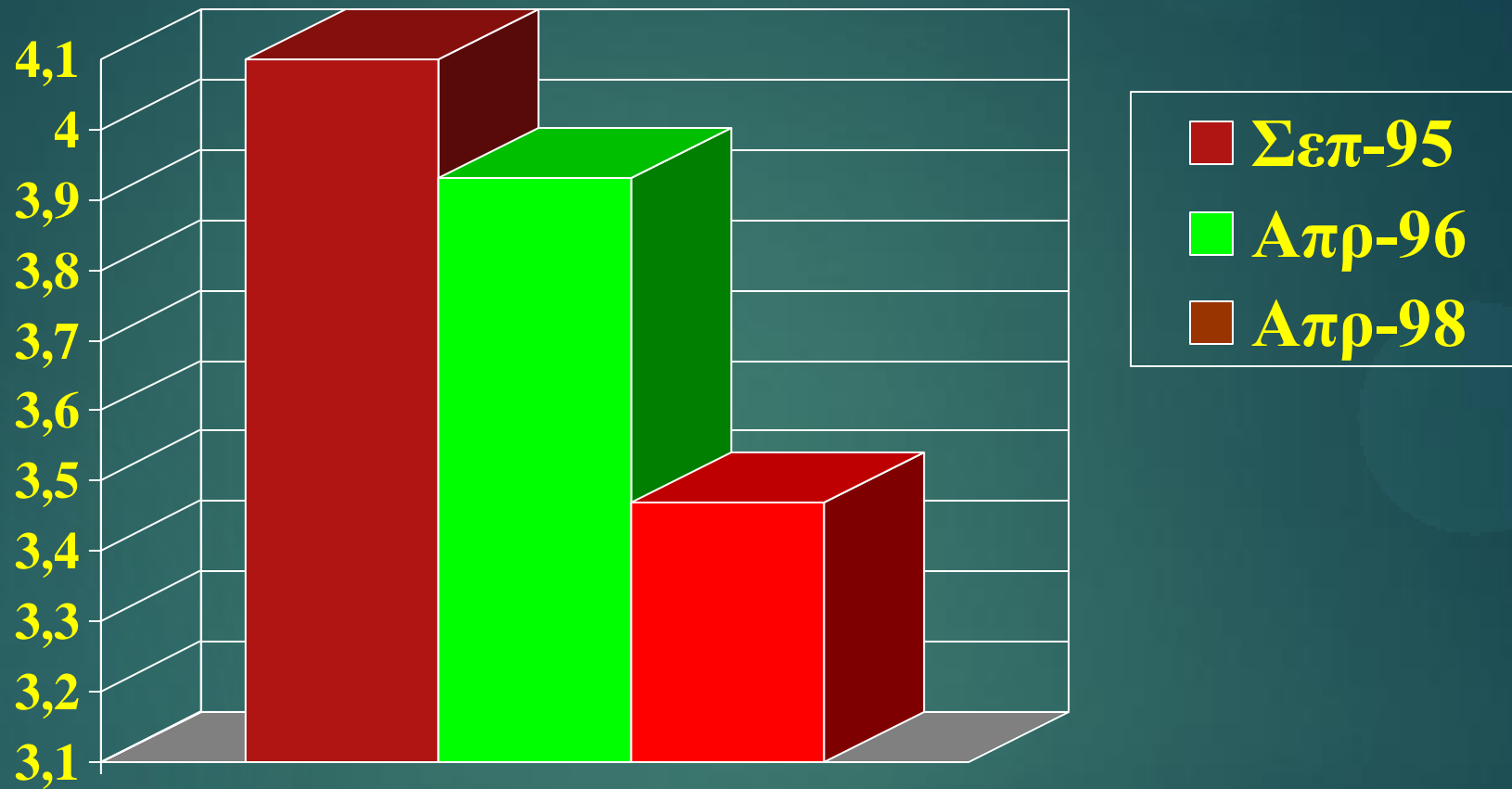
346 από τα παραπάνω παιδιά
απάντησαν για τρίτη φορά στα ίδια
ερωτηματολόγια.

Συνολικά αντιπαρατάξαμε απαντήσεις
από **112** παιδιά. Αυτά πλέον ήταν:

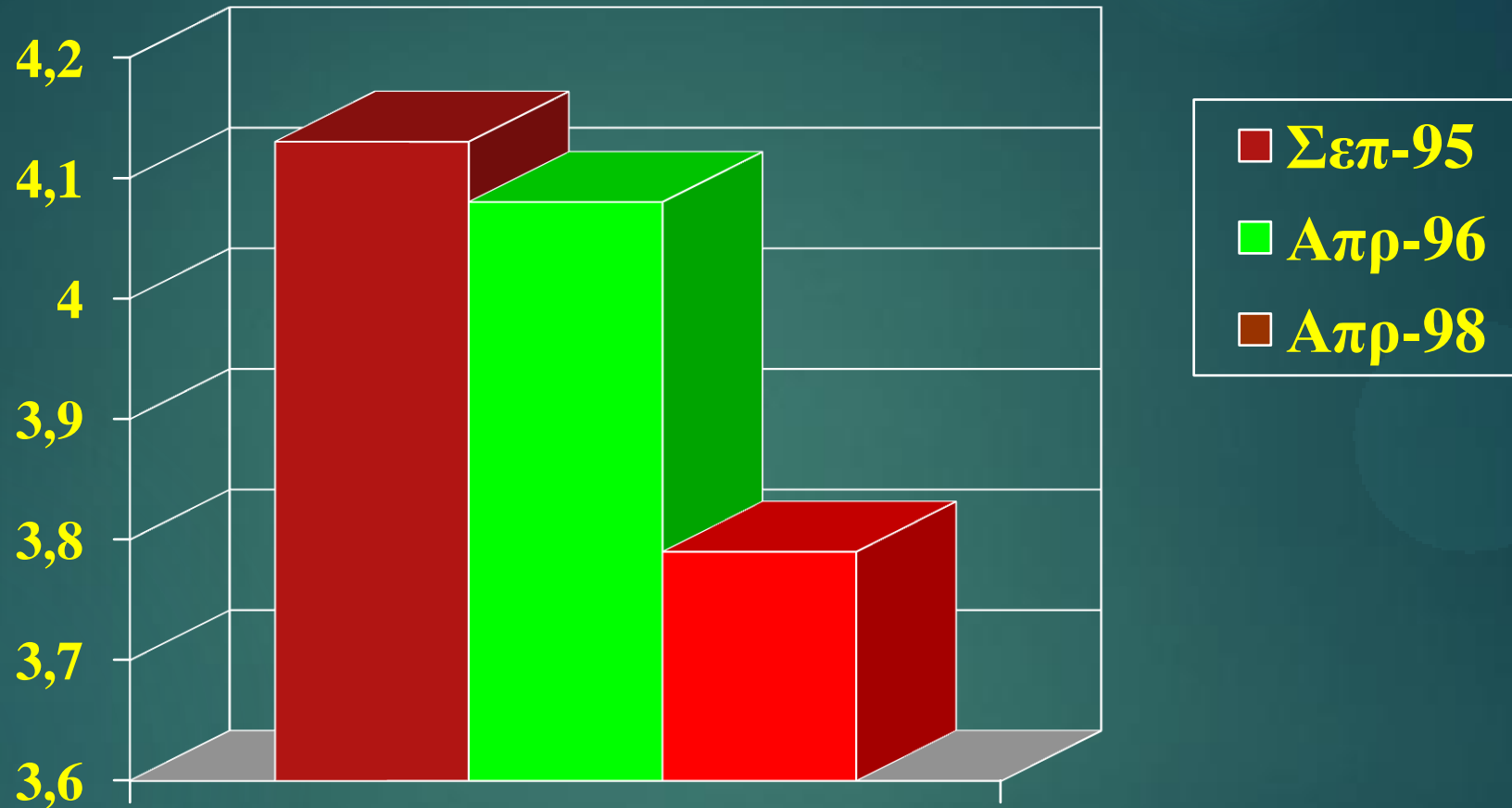
34 Α' Γυμνασίου, 50 Γ'
Γυμνασίου, 15 Γ' Λυκείου



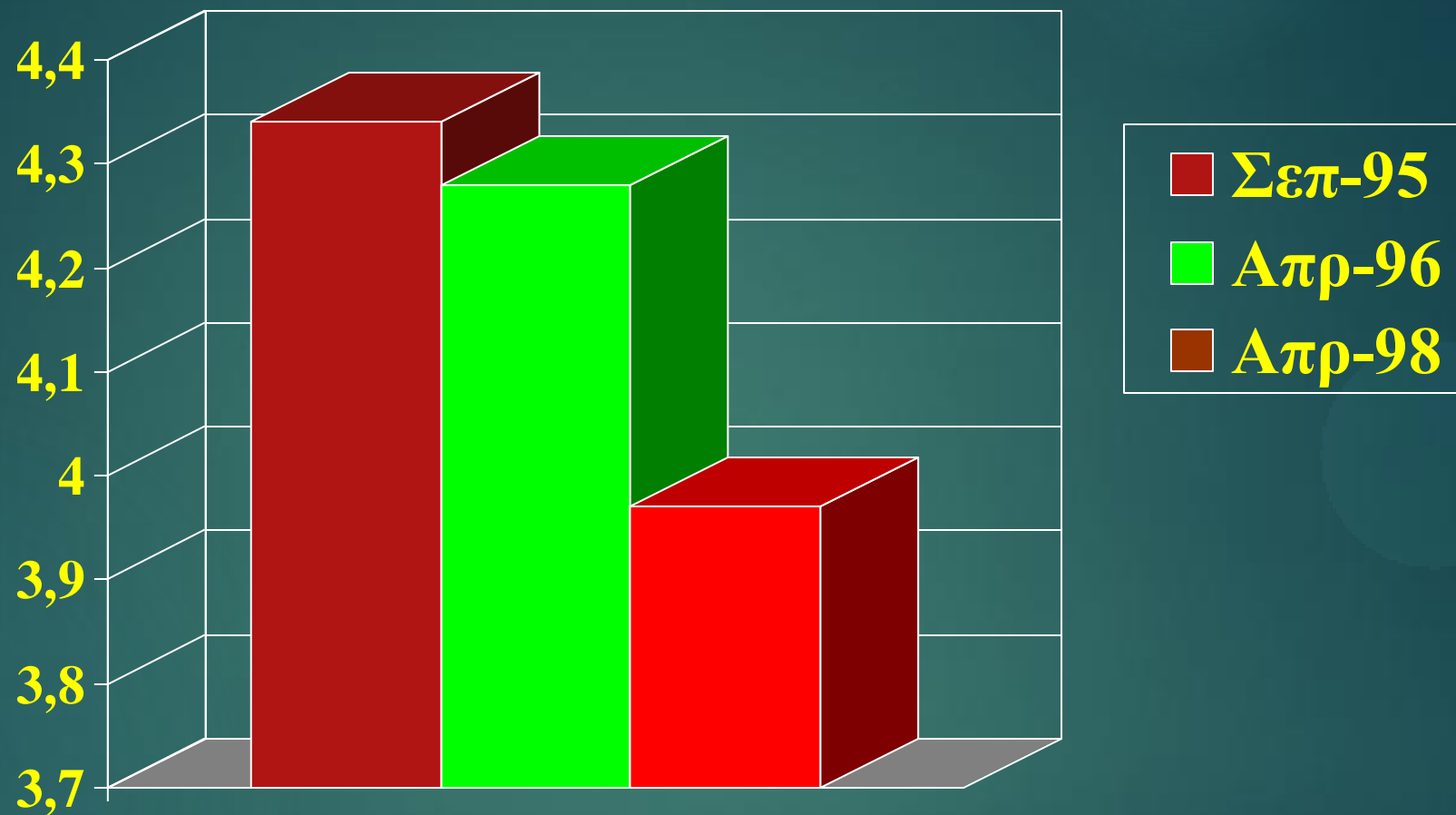
Ευχαρίστηση



Προσπάθεια



Πρ/μός μαθητών στη
μάθηση-δουλειά



Έμφαση καθηγητή
στη μάθηση



1998-2000



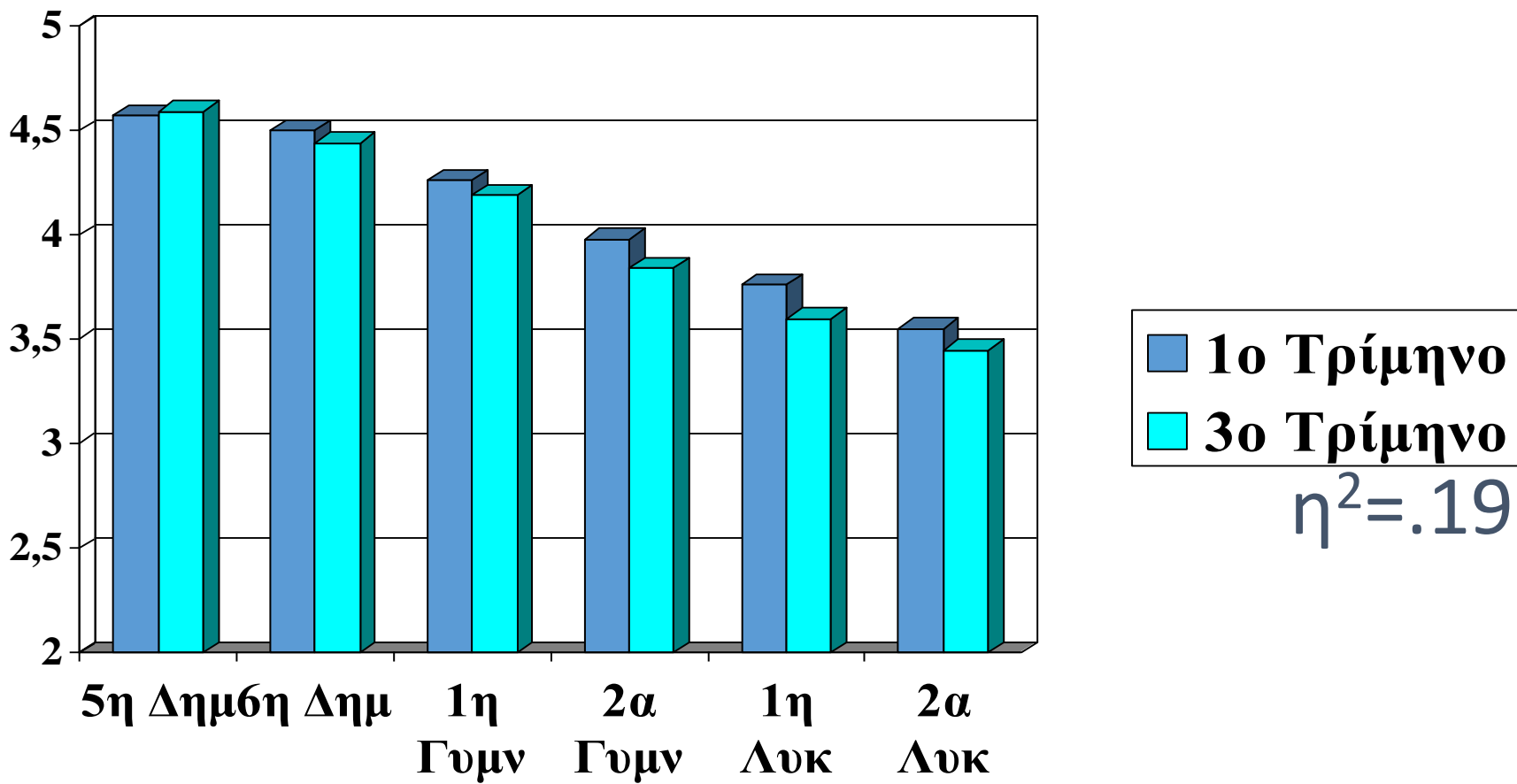
10 διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας
3088 αντιπαραβαλλόμενες απαντήσεις σε ερωτ/για πού
συμπληρώθηκαν 2 φορές (1ο Τρίμηνο & 3ο Τρίμηνο)

ΤΑΞΗ

423	5η	}	Δημοτικό
452	6η		
580	1η	}	Γυμνάσιο
701	2η		
531	1η	}	Λύκειο
401	2α		

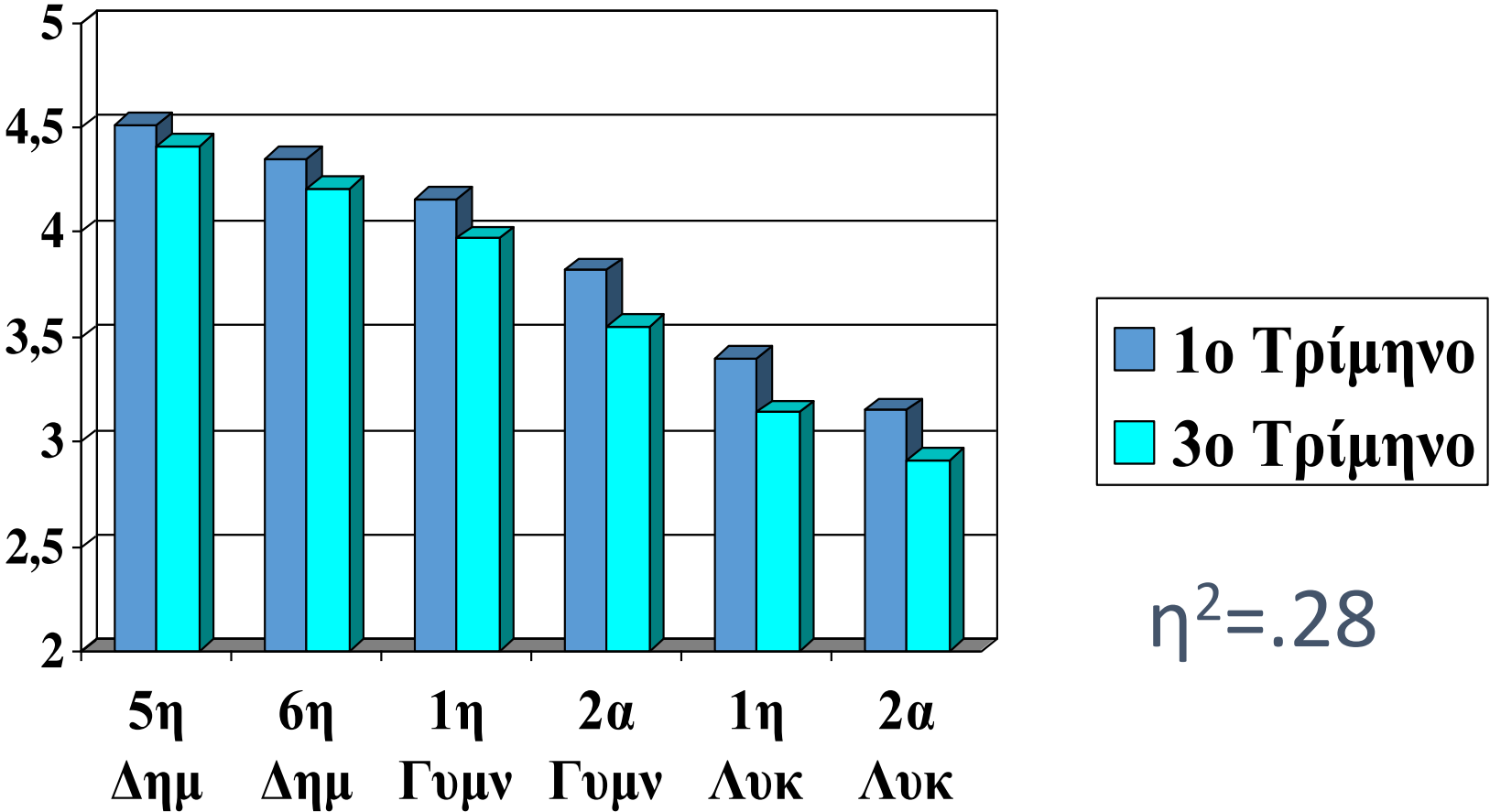


ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ





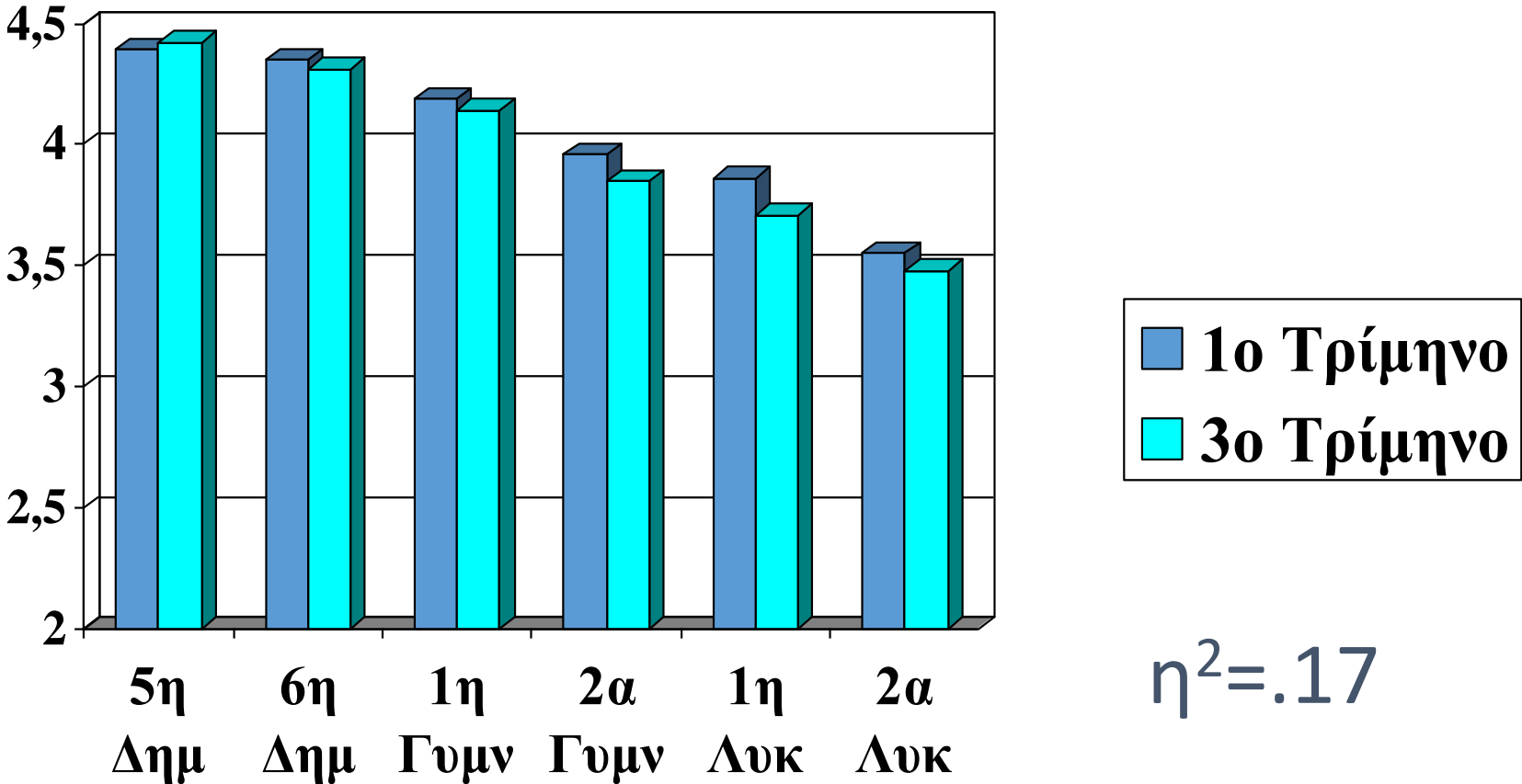
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ



$$\eta^2 = .28$$



ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΜΦΑΣΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗ Φ.Α. ΣΕ ΔΟΥΛΕΙΑ



$\eta^2=.17$



Πραγματικές τιμές $\eta^2=.19$



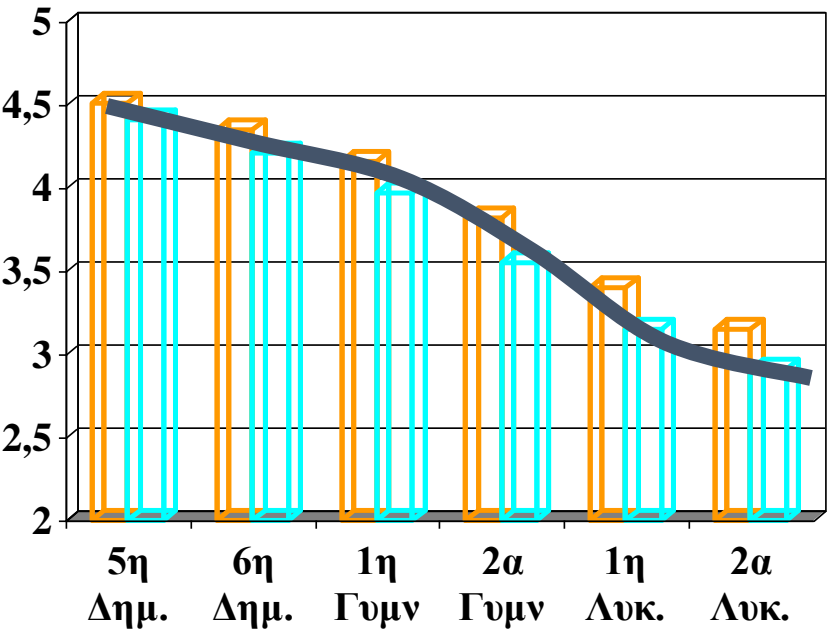
Κατηγορία	Αριθμός Επισκέψεων (Orange)	Μέση Τιμή (Dark Blue)
Δημ. 5η	4.4	4.2
Δημ. 6η	4.3	4.2
Γυμν. 1η	4.2	4.1
Γυμν. 2α	4.0	3.9
Λυκ. 1η	3.9	3.8
Λυκ. 2α	3.8	3.7

□ 1ο Τρίμηνο □ 3ο Τρίμηνο



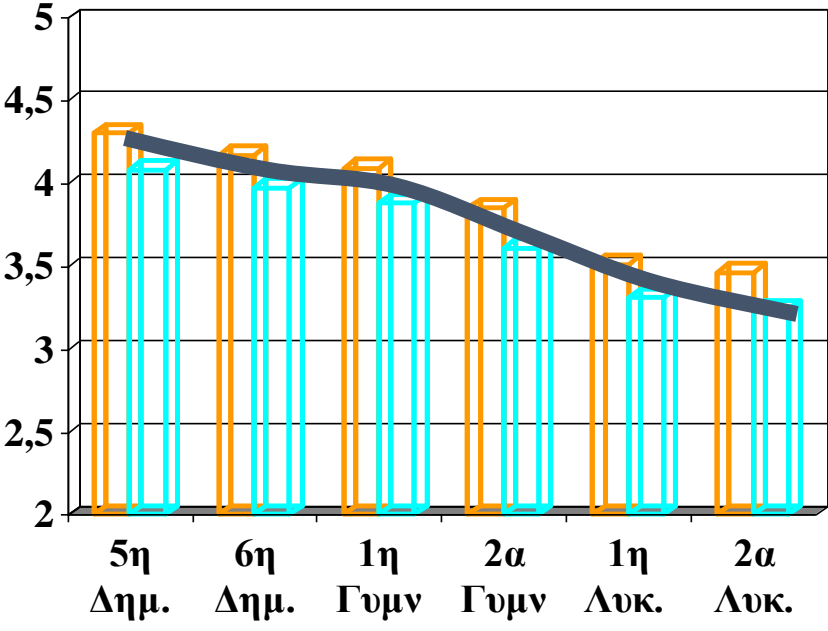
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ εάν δεν υπήρχαν ηλικιακές διαφορές στην Αντίληψη Έμφασης ΚΦΑ στη μάθηση-δουλειά

Πραγματ. Τιμές $\eta^2=.28$



1ο Τρίμηνο 3ο Τρίμηνο

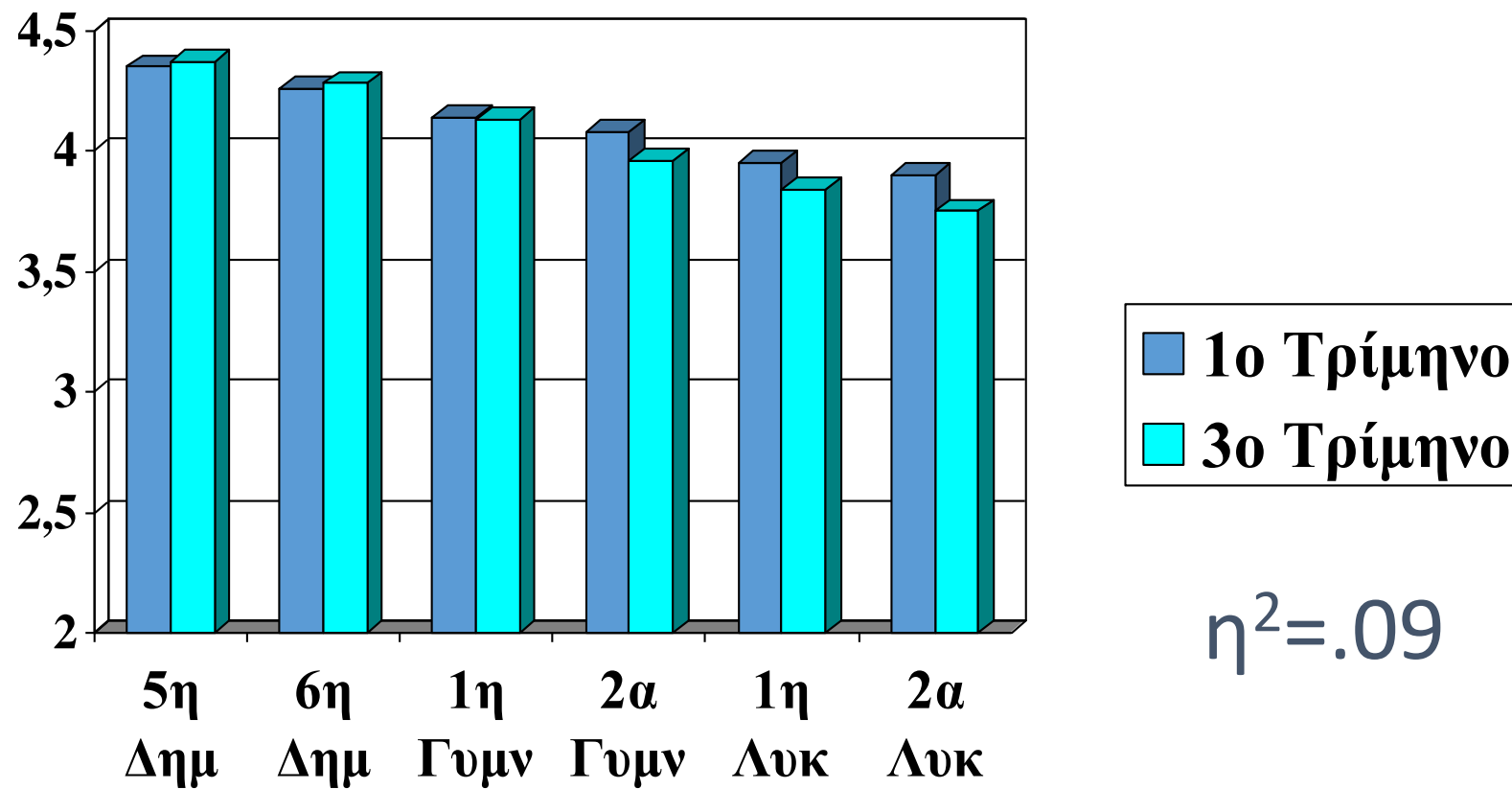
Προσαρμ. Τιμές $\eta^2=.14$



1ο Τρίμηνο 3ο Τρίμηνο



ΠΡΟΣ/ΜΟΣ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ





Ομάδα	1ο Τρίμηνο	3ο Τρίμηνο
5η Δημ	3.0	2.8
6η Δημ	2.9	2.8
1η Γυμν	2.9	2.9
2α Γυμν	2.9	2.8
1η Λυκ	2.8	2.8
2α Λυκ	2.7	2.7

$\eta^2 = .01$

$$\eta^2 = .01$$



1997-2001: Ετήσιες Παρεμβάσεις για δημιουργία κλίματος παρακίνησης που δίνει έμφαση στη μάθηση-δουλειά



- Δημοτικό
- Για ένα ενδιαφέρον μάθημα φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο
- Διγγελίδης Παπαϊωάννου
- <http://www.xristodoulidi.gr/prodinfo.asp?id=16&cat=124>



Γυμνάσιο



Digelidis et al, 2003.pdf - Adobe Acrobat Reader DC

File Edit View Window Help

Home Tools

Digelidis et al, 2003... x

Sign In



1 / 16



ELSEVIER

Psychology of Sport and Exercise 4 (2003) 195–210

Psychology

OF SPORT AND EXERCISE

www.elsevier.com/locate/psychsport

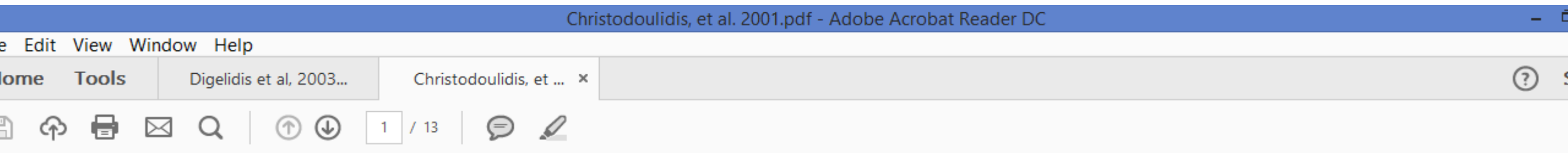
A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise

Nikolaos Digelidis, Athanasios Papaioannou *, Konstantinos Laparidis,
Triantafyllos Christodoulidis

Department of Exercise and Sport Sciences, Democritus University of Thrace, Komotini, 69100, Greece



Λύκειο



European Journal of Sport Science, vol. 1, issue 4

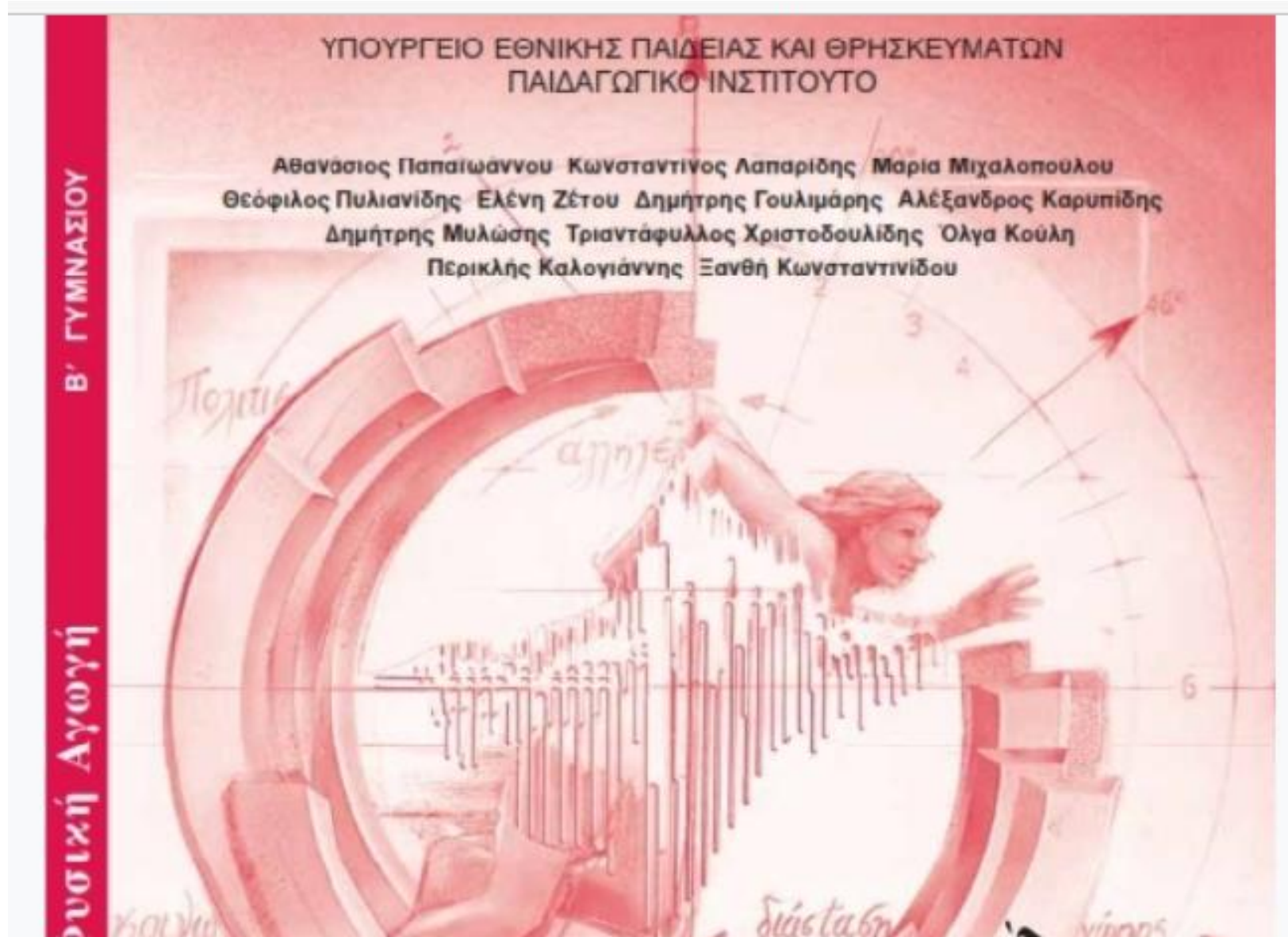
©2001 by Human Kinetics Publishers and the European College of Sport Science

Motivational Climate and Attitudes Towards Exercise in Greek Senior High School: A Year-Long Intervention

**Triantafylos Christodoulidis, Athanasios Papaioannou,
and Nikolaos Digelidis**



2004-2006: Σχολικά Βιβλία Φυσικής Αγωγής Ε' Δημοτικού – Γ' Γυμνασίου





Ετήσιες Παρεμβάσεις στη ΦΑ: Προγράμματα Διαθεματικά & Δεξιότητων Ζωής



Milosis, D., & Papaioannou, A. (2007). Interdisciplinary teaching, multiple goals and self-concept. In J. Liukkonen (Ed.), Psychology for physical educators (Vol. 2) (pp. 175-198).. Champaign, IL: Human Kinetics.

Simou, T. (2011). The effect of a life skills program as part of the Greek physical education curriculum for 7th grade students and the impact of implementation fidelity on intervention's outcomes . Doctoral Thesis, University of Thessaly

Interdisciplinary Teaching, Multiple Goals and Self-Concept

Dimitris Milosis

Democritus University of Thrace, Greece

Athanasios G. Papaioannou

University of Thessaly, Greece

PSYCHOLOGY *for* PHYSICAL EDUCATORS

STUDENT in FOCUS

Jarmo Liukkonen
Yves Vanden Auweele
Beatrix Vereijken
Dorothee Alfermann
Yannis Theodorakis
EDITORS



FEPSAC

Method

Experimental group

99 students (12-13 years old)

3 X 24 weeks (6 months)

Intervention program in PE

1st Control group

193 students (12-13 years old) – 3 schools

2nd Control group

102 students (12-13 years old) – school of intervention, next year



Παραδείγματα: Καθορισμός στόχων, θετική αυτο-ομιλία, συνεργασία, υπεύθυνη & ηθική συμπεριφορά



Σεπτέμβριο-Δεκέμβριο

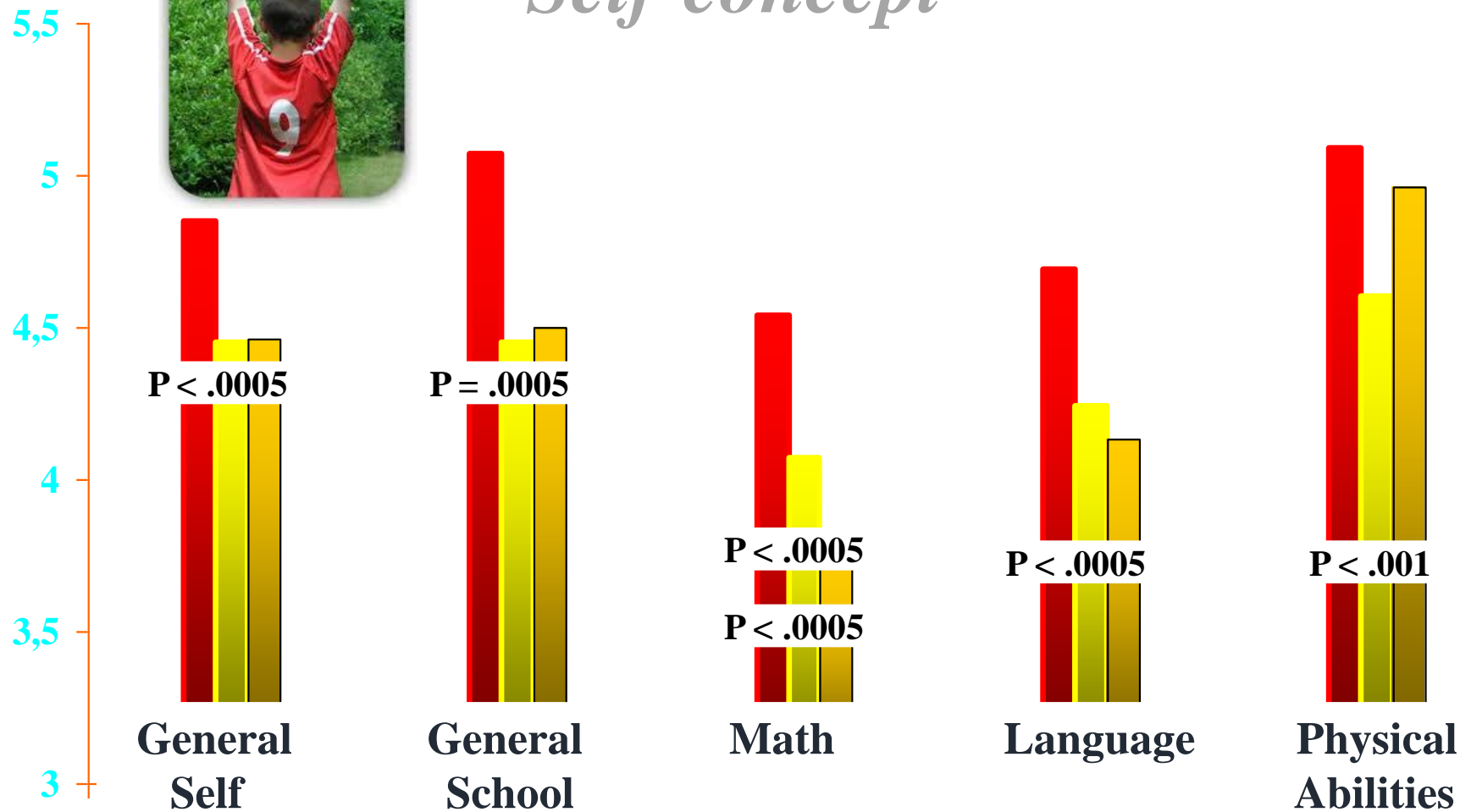
- Μάθηση πώς να τα εφαρμόζουν στη ΦΑ & αθλητισμό

Ιανουάριο-Μάϊο

- Μεταφορά σε:
- Μαθηματικά, Ν.Ε. γλώσσα,
- σπίτι (υπεύθυνη συμπεριφορά)



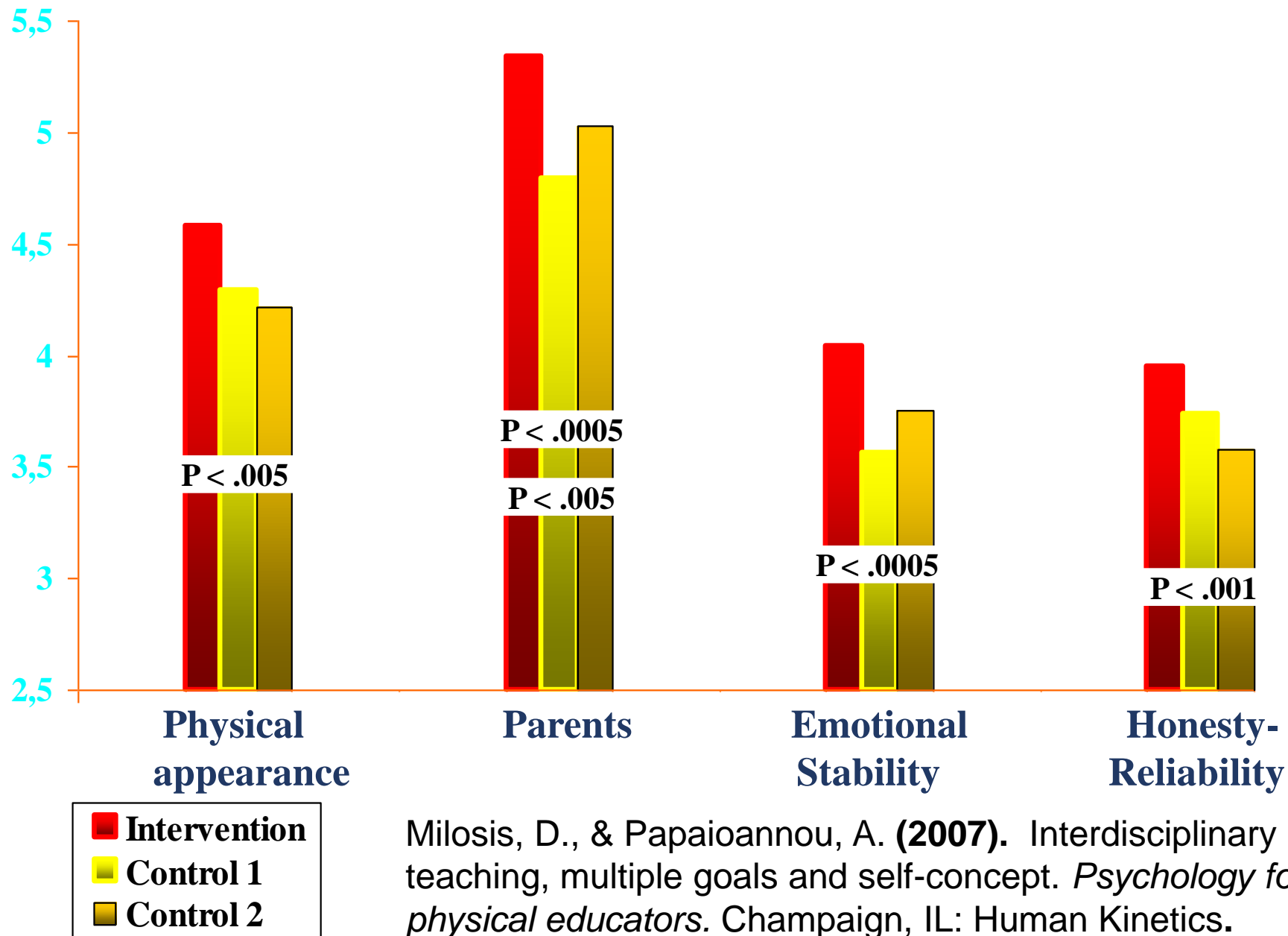
Self-concept



Milosis, D., & Papaioannou, A. (2007). Interdisciplinary teaching, multiple goals and self-concept. *Psychology for physical educators..* Champaign, IL: Human Kinetics.



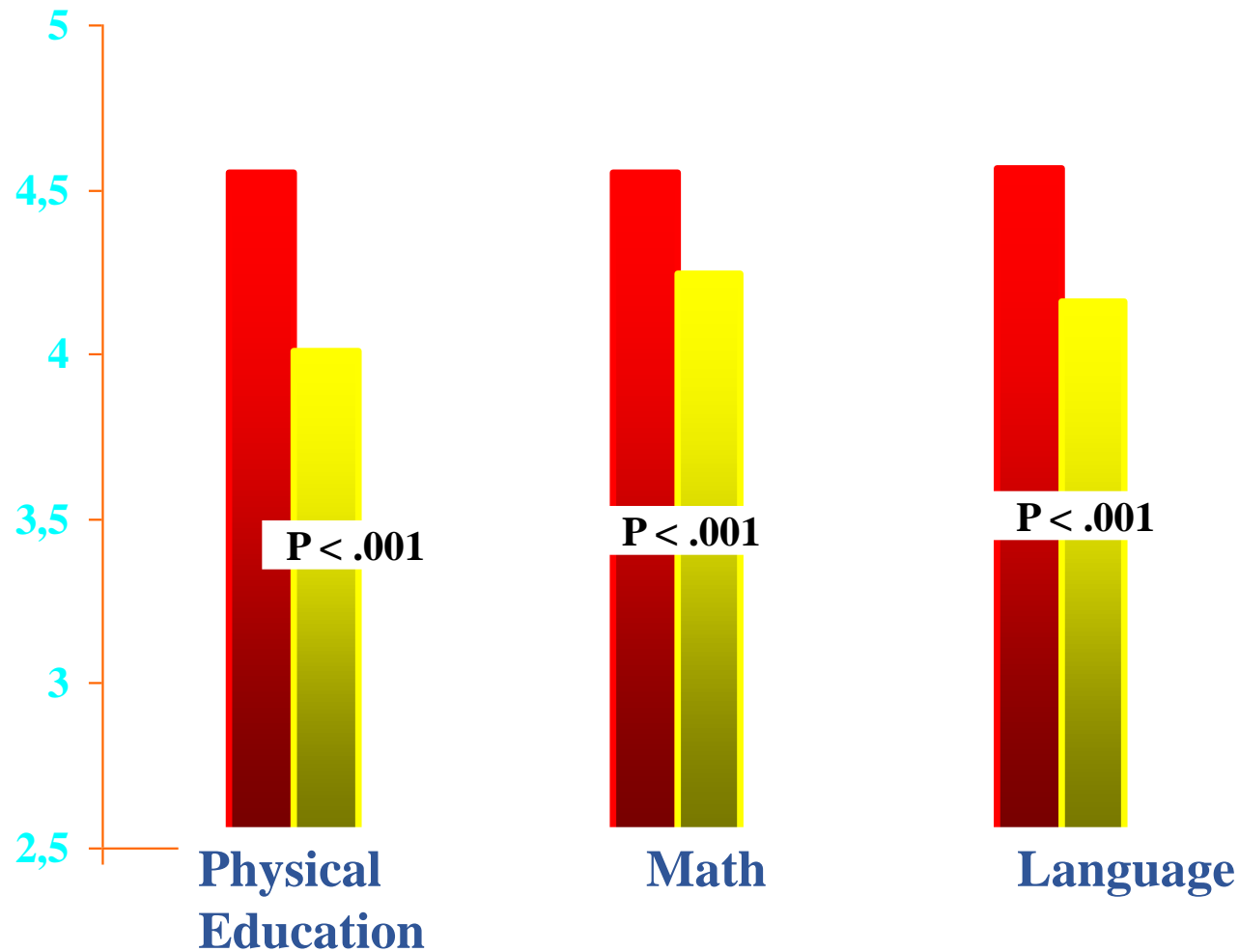
Self-Concept



Milosis, D., & Papaioannou, A. (2007). Interdisciplinary teaching, multiple goals and self-concept. *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.

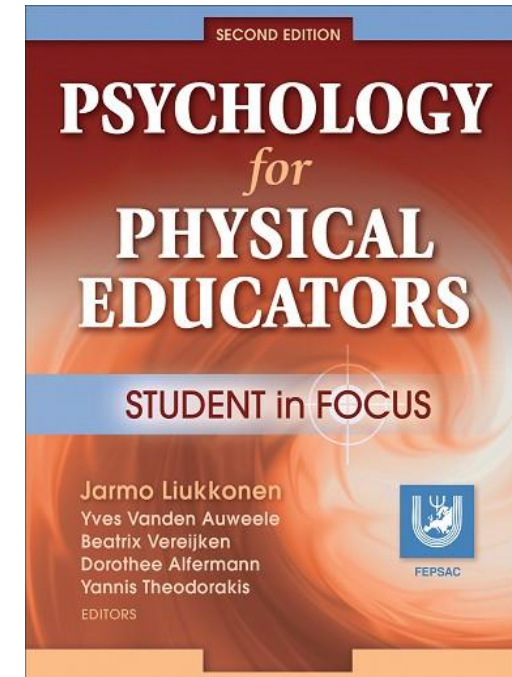


Personal progress Goal



■ Intervention
■ Control 1

More...



Milosis, D., & Papaioannou, A. (2007). Interdisciplinary teaching, multiple goals and self-concept. *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.



Η «**δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**» κυρίαρχος σκοπός των σύγχρονων προγραμμάτων φυσικής αγωγής στις περισσότερες χώρες του κόσμου (Hardman, 2007).



Eurobarometer 2014 : Πόσο συχνά αθλείσαι; Απάντηση : ΠΟΤΕ. Ελλάδα
59%

M.O. E.E.: 42%. Γερμανία 28%, Φιλανδία 15%, Σουηδία 9%

http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf

Ποσο συχνά κάνεις κάποια άλλη φυσική δραστηριότητα όπως ποδήλατο από το ένα μέρος στο άλλο, χορό, κηπουρική κλπ.;

Απάντηση : **ΠΟΤΕ. Ελλάδα 49%**

M.O. E.E.: 30%. Γερμανία 14%, Σκανδιναβικές χώρες < 4-7%

http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf



Health topics

Data

Media centre

Publications

Countries

Programmes

Governance

About WHO

Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health

Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health

Development of the Global Strategy

Childhood overweight and obesity

Documents and publications

Related links

Physical activity and young people

Recommended levels of physical activity for children aged 5 - 17 years

For children and young people, physical activity includes play, games, sports, transportation, chores, recreation, physical education, or planned exercise, in the context of family, school, and community activities.



Photo: P. Desloovere

In order to improve cardiorespiratory and muscular fitness, bone health, and cardiovascular and metabolic health biomarkers:

1. Children and youth aged 5–17 should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity daily.
2. Amounts of physical activity greater than 60 minutes provide additional health benefits.
3. Most of the daily physical activity should be aerobic. Vigorous-intensity activities should be incorporated, including those that strengthen muscle and bone*, at least 3 times per week.

Share

Print

Related links

- Information sheet: global recommendations on physical activity for health 18 - 64 years old
- Information sheet: global recommendations on physical activity for health 65 years and above

Πόσοι γονείς το ξέρουν;



Πρώθηση συμμετοχής στον αθλητισμό στο Δημοτικό & Γυμνάσιο



- Εγγραφή σε τοπικούς αθλητικούς συλλόγους

Eurobarometer 2014 : Ποιοι είναι οι κύριοι λόγοι που σ' εμποδίζουν να ασκηθείς πιο τακτικά; Ελλάδα : 46% έλλειψη χρόνου, 27% έλλειψη παρακίνησης ή ενδιαφέροντος

http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf



Προώθηση σπορ, άσκησης, φυσικής δραστηριότητας
(χορός, γυμναστήριο, περπάτημα, ποδήλατο κλπ.) στο
Λύκειο





Gorozidis, G., & Papaioannou, A. G. (2014). Teachers' motivation to participate in training and to implement innovations. *Teaching and Teacher Education*, 39, 1-11.



<https://scholar.google.gr/scholar?hl=el&q=teachers+motivation+gorozidis&btnG=>

Η εσωτερική παρακίνηση των εκπαιδευτικών προβλέπει συμμετοχή σε σεμινάρια και εφαρμογή καινοτομιών στην εκπαίδευση

Η εξωτερική παρακίνηση των εκπαιδευτικών δεν προβλέπει συμμετοχή σε σεμινάρια και εφαρμογή καινοτομιών στην εκπαίδευση



Όλοι/ες μπορούμε να καινοτομήσουμε σε κάτι

- Και κάθε καινοτομία έχει κάτι καλό να προσφέρει





Διδασκαλία Φ.Α.: Χαρά ή βάσανο;



- Είτε χαρά είτε βάσανο, μεταφέρονται κι αλλού στη ζωή μας
- Η καλή ή κακή μας διάθεση, η αίσθηση της εκπλήρωσης ή του κενού μας ακολουθούν παντού



Χαρούμενοι μαθητές ↔ χαρούμενοι καθηγητές ΚΦΑ





Υποστηρικτικοί, ζεστοί, ευγενικοί δάσκαλοι: δίνουν & παίρνουν χαρά

- Ενθαρρύνοντας την αλληλο-υποστήριξη



Δίνουμε χαρά όταν τους ακούμε και τους βοηθούμε
να κάνουν επιλογές που τους ταιριάζουν





Χάνουμε τη χαρά όταν φωνάζουμε, θυμώνουμε, επιβάλλουμε



- Δίνουμε χαρά όταν
είμαστε ήρεμοι και
υπομονετικοί



Δίνουμε και παίρνουμε χαρά όταν τους βοηθούμε να γίνουν καλύτεροι σε κάτι που θα ήθελαν



- Να τους βοηθήσουμε να βρουν στόχους μάθησης – προόδου που έχουν νόημα γι' αυτούς
- και στη διάρκεια της χρονιάς να διαπιστώσουν πρόοδο

Διαπιστώνοντας πρόοδο
αντλούμε τη μεγαλύτερη χαρά !



Έχουμε πολύ διαφορετικά παιδιά

Ως δάσκαλοι γνωρίζουμε ότι
επιτυχία είναι να τα
βοηθήσουμε όλα να ακμάσουν.

Δύσκολο όχι ακατόρθωτο.

Η πρόκληση του κάθε
εκπαιδευτικού





Συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών & δίκτυα εκπαιδευτικών





ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ & ΜΑΖΙ ΜΑΣ & μέσω ημών & με άλλους



<http://lab.pe.uth.gr/psych/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

ΚΑΛΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ!