

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΩΡΙΑΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ

Για την καλύτερη οργάνωση και την αποτελεσματική διεξαγωγή του μαθήματος της Φ.Α. απαιτείται ολοκληρωμένος προγραμματισμός του εκπαιδευτικού έργου, έτσι ώστε να προλαμβάνονται τα λάθη και να επιτυγχάνονται τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα κατά την εφαρμογή του προγράμματος της Φ.Α. Στο πλαίσιο των στόχων αυτών και με γνώμονα την αποτελεσματικότερη εφαρμογή του Α.Π.Σ. πέραν των άλλων σημαντικό ρόλο παίζει και ο **ωριαίος προγραμματισμός**.

Τα πλεονεκτήματα με τον κατάλληλο προγραμματισμό του μαθήματος της Φ.Α. είναι

Άριστη προετοιμασία των θεμάτων και της διδακτέας ύλης που θα διδαχθεί.
Καλύτερη διεξαγωγή και οργάνωση του μαθήματος.
Μεθοδικότερη και συστηματικότερη εργασία.
Μέγιστη εκπαιδευτική και εργασιακή απόδοση.
Καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα.
Πιο πειθαρχημένη και συνετή συμμετοχή.
Μεγαλύτερο ενδιαφέρον και σεβασμός προς το μάθημα.
Όχι προχειρότητα, αυτοσχεδιασμός και περιστασιακή αντιμετώπιση του μαθήματος

Η καλή οργάνωση του μαθήματος Φ.Α. πρέπει να περιλαμβάνει

Λήψη κατάλληλων μέτρων ασφαλείας των μαθητών από πιθανά ατυχήματα
Κατάλληλη θέση παρατήρησης του Ε.Φ.Α.
Συνεχής παρουσία του Ε.Φ.Α.
Καθοδήγηση και βοήθεια στις δραστηριότητες που υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού
Άσκηση μακριά από τα γεύματα (όπου είναι δυνατόν)
Κατάλληλο αθλητικό υλικό
Κατάλληλες αθλητικές εγκαταστάσεις να μην είναι (κατεστραμμένες ή επικίνδυνες)

Είναι σε όλους γνωστό ότι το μάθημα της Φ.Α. χωρίζεται σε 3 μέρη

Εισαγωγικό μέρος: Περιλαμβάνει: οργάνωση της τάξης, λήψη απουσιών, ανακοινώσεις γενικού περιεχομένου, ανακοίνωση του διδακτικού στόχου, προθέρμανση των μαθητών.

Κύριο μέρος: εστιάζεται στους διδακτικούς στόχους του μαθήματος.

Τελικό μέρος: Περιλαμβάνει: αποθεραπεία, χαλάρωμα και σταδιακή επαναφορά του οργανισμού στην ηρεμία, συνοπτική ενημέρωση και τακτοποίηση του εκπαιδευτικού υλικού.

Συμβουλές

Η συμβολή της Φ.Α. είναι σήμερα αδιαμφισβήτητη στο βιολογικό, ψυχοπνευματικό, κοινωνικό-ηθικό, κινητικό-εκφραστικό και βιωματικό τομέα.

Ο ΕΦΑ πρέπει να διαθέτει ποικιλία μεθόδων διδασκαλίας.

Πρέπει να γνωρίζει ποια μέθοδος είναι κατάλληλη με βάση την ηλικία, το φύλο, το επίπεδο ικανοτήτων των μαθητών και τη διδακτέα ύλη.

Πρέπει να έχει αντίληψη με ποια μέσα μπορεί να μεγιστοποιηθεί το αποτέλεσμα της μάθησης.

Πρέπει να διαθέτει αυτογνωσία

Ένταση και διάρκεια μαθήματος Φ. Α.:

Σύμφωνα με το U.S. Department of Health and Human Services (1996), θα πρέπει: να προσφέρεται η δυνατότητα φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά που να διαρκεί 50% του χρόνου διδασκαλίας περίπου (20'-25') και η ένταση να κυμαίνεται μεταξύ 60- 90% της μέγιστης καρδιακής τους συχνότητας (**Μ.Κ.Σ.= 220 - ηλικία των μαθητών**). Σε ένα μάθημα που διαρκεί 45 λεπτά θα πρέπει να υπάρχει περιοδικότητα στην εναλλαγή της έντασης για να εκπληρωθεί η παραπάνω απαίτηση. Ένα βασικό κριτήριο για τη διαδοχή των ασκήσεων/παιχνιδιών σε ένα ημερήσιο πλάνο θα πρέπει να είναι η εναλλαγή της έντασης.

Δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης με στόχο την αύξηση της παρακίνησης των μαθητών

Η δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης επηρεάζεται σημαντικά από τους επτά παράγοντες που περιγράφονται πιο κάτω:

- πρωτόκολλα συμπεριφοράς,
- ακρίβεια στις εντολές,
- συστηματική επίβλεψη της τάξης,
- χρόνος εξάσκησης των μαθητών,
- εξατομίκευση,
- ενίσχυση επιθυμητής συμπεριφοράς και
- αντιμετώπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Πρέπει να γίνεται εφαρμογή των Πρωτοκόλλων συμπεριφοράς

Για να μπορεί ο εκπαιδευτικός να ελέγχει αποτελεσματικά την τάξη θα πρέπει να έχει διδάξει στα παιδιά συγκεκριμένες συμπεριφορές που θα εφαρμόζονται για την έναρξη, διεξαγωγή και λήξη του μαθήματος (**πρωτόκολλα συμπεριφοράς**).

Πρωτόκολλο συμπεριφοράς για την έναρξη του μαθήματος. Οι μαθητές με το χτύπημα του κουδουνιού θα συγκεντρώνονται σε ένα συγκεκριμένο σημείο της αυλής και με συγκεκριμένη διάταξη (**πρωτόκολλο έναρξης**). Συνήθως προτείνεται ο σχηματισμός ομάδων έως πέντε το πολύ ατόμων (αν το τμήμα έχει 25 άτομα, 5 πεντάδες).

Τα πλεονεκτήματα αυτού του πρωτοκόλλου είναι:

1. Ο εκπαιδευτικός ελέγχει αν όλα τα παιδιά έχουν έρθει στο μάθημα (ιδιαίτερα για τις μικρές τάξεις αυτό είναι πολύ σημαντικό). Με το πέρασμα του χρόνου με μια ματιά στις ομάδες γρήγορα διαπιστώνεται ποιος λείπει.
2. Γρήγορος έλεγχος ανάρμοστης και περιβολής που εγκυμονεί κινδύνους όπως (**ψηλά παπούτσια, μακριά σκουλαρίκια, ρολόγια**) που δεν επιτρέπει τη συμμετοχή στο μάθημα.
3. Ο εκπαιδευτικός μπορεί σε σύντομο διάστημα να μάθει τα ονόματα των μαθητών. *Μια μέθοδος είναι να μάθει τα ονόματα της μιας ομάδας την πρώτη μέρα, την επόμενη να τα επαναλάβει και να επικεντρωθεί στα ονόματα της άλλης κτλ.*
4. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος μπορούν γρήγορα να σχηματιστούν ομάδες για εξάσκηση. Καλό θα είναι να δοθούν στις ομάδες ονόματα (χρώματα, αριθμοί κτλ.). Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι τα παιδιά θα εξασκούνται όλο το χρόνο στις ίδιες πάντα ομάδες.

Πως επιτυγχάνεται η Διατήρηση ενός δημιουργικού περιβάλλοντος στο τμήμα

- Δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος.
- Αποτελεσματική παρατήρηση της τάξης.
- Συστηματική επίβλεψη της τάξης.
- Μείωση της διδασκαλίας και αύξηση της δραστηριότητας.
- Επικέντρωση στο διδακτικό στόχο.
- Διατήρηση των εκπαιδευτικών στόχων.
- Εξατομίκευση της διδ/λίας με την προσαρμογή στις ατομικές διαφορές των μαθητών.

Παρατίθενται κάποιες Προτάσεις για την αύξηση του ακαδημαϊκού χρόνου μάθησης

- Καλή οργάνωση και διαχείριση του τμήματος.
- Πειθαρχία και εφαρμογή κανόνων συμπεριφοράς στο μάθημα.
- Αποφυγή θεωρητικών διαλέξεων.
- Αποφυγή πολλών και άσκοπων μετακινήσεων.
- Κατάλληλη ρύθμιση των διαλειμμάτων.
- Αποφυγή μεγάλων διαστημάτων αναμονής.

- Προτίμηση της μετωπικής μορφής εκμάθησης ή της άσκησης σε ζευγάρια.
- Εκμετάλλευση όλων των αθλητικών εγκαταστάσεων.
- Διοργάνωση αθλητικών παιγνιδιών σε ολιγομελείς ομάδες.
- Αύξηση της δοσολογίας των προπονημάτων.

Ποια είναι τα Κριτήρια αξιολόγησης του ακαδημαϊκού χρόνου μάθησης.

- Όταν ο ακαδημαϊκός χρόνος μάθησης υπερβαίνει το 40-45% της διδακτικής ώρας θεωρείται πως η διδακτική ώρα αξιοποιήθηκε ικανοποιητικά (**π.χ. 20 λεπτά**)
- Όταν δεν υπερβαίνει το 20% της διδακτικής ώρας η αποτελεσματικότητα του μαθήματος θεωρείται χαμηλή (**9-10 λεπτά**).
- Ο ακαδημαϊκός χρόνος μάθησης είναι αντιστρόφως ανάλογος με την ένταση των φυσικών δραστηριοτήτων.

**Σχολικός Σύμβουλος Φ.Α.
Νίκος Οξύζογλου**