

Σκοποί της ΦΑ

Αποσπάσματα από το βιβλίο «Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21^{ου} αιώνα»

1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού οι μαθητές θα πρέπει να αναπτύξουν κινητικές έννοιες και βασικές κινητικές και αθλητικές δεξιότητες έτσι ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε φυσικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής στο παρόν και το μέλλον. Επομένως, το περιεχόμενο αυτού του σκοπού εστιάζεται στην ανάπτυξη των φυσικών δεξιοτήτων της κίνησης. Η απόκτηση των βασικών της κίνησης θα δημιουργήσει ένα υπόβαθρο το οποίο στη συνέχεια θα διευκολύνει την απόκτηση πιο σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων, θα δώσει τη δυνατότητα επιτυχίας και υψηλού επιπέδου απόδοσης και θα αυξήσει την πιθανότητα συνεχούς συμμετοχής σε καθημερινή βάση. Επιπλέον αυτών, η πολύ καλή εκτέλεση ορισμένων αθλητικών δεξιοτήτων ή δεξιοτήτων αναψυχής αυξάνει ακόμη περισσότερο την απόλαυση, την ευχαρίστηση και την ευκολία συμμετοχής ενώ μειώνει ή εξαλείφει τον κίνδυνο απομάκρυνσης από τη φυσική δραστηριότητα λόγω χαμηλής ικανότητας.

2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη (πώς και γιατί) και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού οι μαθητές θα πρέπει να γνωρίζουν α) έννοιες επιδεξιότητας (το σωστό τρόπο εκτέλεσης των δεξιοτήτων) και συγκεκριμένα τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση των βασικών (στις πρώτες τάξεις) και των αθλητικών δεξιοτήτων (στις επόμενες τάξεις), β) κινητικές έννοιες (έννοιες του χώρου, της προσπάθειας και των σχέσεων) και συγκεκριμένα τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα (π.χ. σε χαμηλό επίπεδο, γρήγορα, με συνασκούμενο), γ) έννοιες δραστηριοτήτων (που μπορεί να κινείται το σώμα) και πιο συγκεκριμένα κανόνες, στρατηγικές, σχηματισμούς. Εκτός των παραπάνω, οι αθλητές, κυρίως στις μεγαλύτερες τάξεις, θα πρέπει να γνωρίζουν βασικές αρχές της αθλητικής επιστήμης (το γιατί) για την αποτελεσματική συμμετοχή σε εκπαιδευτικά και αθλητικά παιχνίδια στο παρόν και το μέλλον.

3. Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Βάσει του εν λόγω σκοπού, οι μαθητές θα πρέπει να αναπτύξουν αλλά και να γνωρίζουν (έννοιες φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία) πώς θα πετύχουν και θα διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία σε παρούσες και μελλοντικές καταστάσεις. Μέσω του περιεχομένου της φυσικής αγωγής θα πρέπει να ενισχυθεί η επιθυμία των μαθητών α) να αποδεχτούν την ευθύνη για την προσωπική τους φυσική κατάσταση που οδηγεί σε έναν ενεργό και υγιεινό τρόπο διαβίωσης και β) να ανταποκριθούν στις πρόσφατες προτεινόμενες οδηγίες φυσικής δραστηριότητας για υγεία (ACSM, 1996). Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές θα αναπτύξουν υψηλό κριτήριο διαβίωσης το οποίο είναι απαραίτητο για τη μείωση των αρνητικών επιδράσεων του σύγχρονου τρόπου ζωής. Επίσης, θα αποκτήσουν υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και ικανότητας το οποίο είναι απαραίτητο για αρκετές εργασίες αλλά και για τη συμμετοχή σε δράσεις αναψυχής. Η φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία περιλαμβάνει την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος.

Οι απαιτήσεις από τους μαθητές πρέπει να είναι ατομικές, αφού προηγουμένως συνεκτιμηθεί το σημείο εκκίνησης του καθενός. Η εξατομίκευση είναι σαφώς πιο αποτελεσματική από την υιοθέτηση ενός κοινού παρανομαστή για όλους τους μαθητές της τάξης ή τη σύγκριση μεταξύ τους. Επιπλέον, μπορεί να εκτιμηθεί η βελτίωση των μαθητών κατά τη συμμετοχή σε μέτριας και υψηλής έντασης δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία όπως και η βελτίωσή τους στο σχεδιασμό, την εκτέλεση και την προσαρμογή δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της φυσικής δραστηριότητας.

4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτό-έκφρασης και της κοινωνικότητας

Η σπουδαιότητα αυτού του σκοπού έγκειται στο γεγονός ότι οι μαθητές θα πρέπει να έχουν εμπειρίες επιτυχίας από την ατομική και ομαδική συμμετοχή στις φυσικές δραστηριότητες. Επίσης, θα πρέπει να δημιουργούν ποικίλους και πρωτότυπους τρόπους κίνησης, να εκφράζουν, μέσω αυτών, συναισθήματα, σκέψεις και προβληματισμούς και παράλληλα να αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας και κοινωνικής συναναστροφής με άλλους. Η γνώση αναπτύσσει μια αρχική ευαισθητοποίηση για τη σχέση αιτίας και αποτελέσματος ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και το σώμα. Στη συνέχεια, βοηθάει στην κατανόηση του ρόλου της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία, στις κοινωνικές σχέσεις και ευκαιρίες και στην ποιότητα ζωής γενικότερα. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες ευχάριστες, ατομικές, ή ομαδικές, μη ανταγωνιστικές, που βοηθούν τα παιδιά να εκτονωθούν και να αποκτήσουν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους, συμβάλλει σημαντικά στην επίτευξη αυτού του σκοπού. Οι νέοι, πέραν της ευχαρίστησης από τη συμμετοχή, μαθαίνουν για τα ψυχοκοινωνικά οφέλη της συμμετοχής. Εξάλλου, η πιθανότητα συμμετοχής αυξάνεται όταν οι ασκούμενοι δημιουργούν ενδιαφέροντα με νόημα γι' αυτούς. Έτσι, ο σκοπός αυτός έχει σημασία για την ανάπτυξη των εξωτερικών αξιών και κερδών από την συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες με προσωπική σημασία. Η συμμετοχή, παράλληλα με την ευχαρίστηση, δίνει την ευκαιρία για αυτό-έκφραση και κοινωνική αλληλεπίδραση, αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση και ουσιαστικά ενθαρρύνει τη δια βίου τακτική συμμετοχή. Συνοπτικά, τα μικρά παιδιά νοιώθουν ικανοποίηση από την αίσθηση της κίνησης αλλά και πρόκληση καθώς αναπτύσσεται η κινητική τους ικανότητα ενώ τα μεγαλύτερα, παράλληλα με την συνεχή φυσική ανάπτυξη και την ανάπτυξη των δεξιοτήτων, βρίσκουν την ευκαιρία για συνθετότερες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Η εφαρμογή αυτών σε πραγματικές καταστάσεις υποστηρίζει και τη δυνατότητα της αυτό-έκφρασης. Γενικά, η απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα συμβάλλει καθοριστικά στην υιοθέτηση ενός δια βίου δραστήριου τρόπου ζωής.

5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Η σπουδαιότητα αυτού του σκοπού έγκειται στο γεγονός ότι οι μαθητές θα πρέπει να κατανοούν, να σέβονται τις όποιες διαφορές μεταξύ των ανθρώπων και να επιθυμούν να συμμετέχουν με όλους σε κάθε είδους δραστηριότητες. Αυτό συμπεριλαμβάνει την ασφαλή εξάσκηση, την εφαρμογή των κανονισμών, των κανόνων, και της διαδικασίας, τις συνεργασίες και την ομαδική δουλειά, την ηθική στον αθλητισμό και την παραγωγική αλληλεπίδραση. Το κλειδί στην επιτυχία αυτού του σκοπού είναι η ανάπτυξη σεβασμού για τις ατομικές ομοιότητες και διαφορές καθώς και η θετική αλληλεπίδραση μεταξύ συμμετεχόντων στις φυσικές δραστηριότητες. Ο όρος

ομοιότητες και διαφορές αφορά στα χαρακτηριστικά διαφόρων «πολιτισμών» ή εθνών, την κινητική απόδοση, την ικανότητα, τα φυσικά στοιχεία (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή), το γένος, τη φυλή και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Στις μικρές τάξεις του Δημοτικού δίνεται έμφαση στην αναγνώριση, την αποδοχή και την ασφαλή συμμετοχή στις δραστηριότητες. Στις μεγαλύτερες τάξεις οι μαθητές μαθαίνουν, εκτός από την ανεξάρτητη συμμετοχή, να ασκούνται σε μικρές ομάδες. Τελειώνοντας το δημοτικό, οι μαθητές έχουν αρχίσει να αναγνωρίζουν τις ατομικές ομοιότητες και διαφορές και να συμμετέχουν συνεργατικά σε φυσικές δραστηριότητες. Στο Γυμνάσιο οι έφηβοι πλέον μαθητές πρέπει να μπορούν να αναγνωρίζουν τους σκοπούς και τους στόχους των κανονισμών, να παίρνουν αποφάσεις για τη δημιουργία κανόνων σε ορισμένες φυσικές δραστηριότητες και να συμμετέχουν συνεργατικά με άτομα διαφορετικής υποδομής και χαρακτηριστικών. Τα μεγαλύτερα παιδιά δείχνουν ότι μπορούν να λειτουργούν ανεξάρτητα και υπεύθυνα και να επηρεάζουν θετικά άλλους προς την φυσική δραστηριότητα. Αναμένεται λοιπόν να μπορούν να συμμετέχουν με όλους τους ανθρώπους, να αναγνωρίζουν την αξία της διαφορετικότητας και να αναπτύσσουν στρατηγικές για να συμπεριληφθούν όλοι, αν είναι δυνατόν, σε κάθε δραστηριότητα. Η συνεργασία δεν νοείται ως η απλή παροχή βοήθειας, αλλά ως κοινή προσπάθεια για επίτευξη κάποιου σκοπού.

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

Η σπουδαιότητα αυτού του σκοπού έγκειται στο γεγονός ότι οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν να συμπεριφέρονται υπεύθυνα και πολιτισμένα καθώς συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος. Αυτό θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν τις κοινωνικές δεξιότητες συμπεριφοράς που απαιτούνται για να γίνουν ολοκληρωμένοι πολίτες και να λειτουργήσουν παραγωγικά στο πλαίσιο του κοινωνικού συνόλου στην ενήλικη ζωή. Ο συγκεκριμένος σκοπός συνδέει ό,τι έχει γίνει στην τάξη, κατά τη διάρκεια του μαθήματος, με τη ζωή των μαθητών πέρα από την τάξη. Αν και η συμμετοχή στην τάξη κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι σημαντική, το τι κάνει ο μαθητής εκτός τάξης, εκτός μαθήματος και ίσως εκτός του σχολείου είναι σημαντικότερο για την ανάπτυξη ενός δραστήριου και υγιούς τρόπου ζωής, ο οποίος θα μπορούσε να βοηθήσει στο να προληφθεί ένας μεγάλος αριθμός προβλημάτων και ανεπιθύμητων καταστάσεων στις μελλοντικές γενιές των ενηλίκων. Επομένως, οι μαθητές πρέπει να μάθουν και να μπορούν να χρησιμοποιούν τη γνώση και τις δεξιότητες που απέκτησαν στην τάξη κατά την ενασχόληση με τη Φυσική αγωγή για την εμπλοκή τους σε συστηματική φυσική δραστηριότητα εκτός τάξης.

Παρά το ότι οι Σκοποί, όπως αυτοί αναπτύσσονται, είναι ισοβαρείς στην αξία τους για την εκπαίδευση ενός νέου ατόμου, θα ήταν χρήσιμο να δοθεί διαφορετική έμφαση σε κάθε έναν από αυτούς κατά τάξη και σχολική βαθμίδα, λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά κάθε ηλικίας.

	Πρωτοβάθμια		Δευτεροβάθμια	
	Τάξη Α-Β-Γ	Τάξη Δ-Ε-ΣΤ	Γυμνάσιο	Λύκειο
Σκοπός 1	75%	65%	30%	20%
Σκοπός 2	5%	10%	20%	30%
Σκοπός 3	4%	6%	10%	25%
Σκοπός 4	5%	6%	8%	10%
Σκοπός 5	8%	8%	12%	10%
Σκοπός 6	3%	5%	15%	15%

Σχήμα: Ποσοστά (χρόνος) έμφασης σε κάθε σκοπό ανά βαθμίδα εκπαίδευσης