



**Διακρατικό, Διαπανεπιστημιακό, Διατμηματικό Πρόγραμμα  
Μεταπτυχιακών Σπουδών: «Ψυχοπαιδαγωγικές, διδακτικές και  
διαπολιτισμικές προσεγγίσεις στις ανθρωπιστικές επιστήμες»**

Διπλωματική εργασία

***Παιχνίδια και Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο. Καινοτομίες στη  
διδασκτική τους αξιοποίηση***

Σοφία Ζήση, Α.Μ. 12

**Επιβλέπουσα:** Μαρία Δημάση, Καθηγήτρια  
**Συνεπιβλέπων:** Ευάγγελος Αλμπανίδης, Καθηγητής  
**Συνεπιβλέπουσα:** Margherita Musello, Καθηγήτρια

**Κομοτηνή, 2018**

## Πίνακας Περιεχομένων

	<b>Περίληψη</b>	4
	<b>Εισαγωγή</b>	8
	<b>Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>: Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο</b>	
1.1.	ΑΠΣ-ΔΕΠΠΣ/Νέο Πρόγραμμα Σπουδών	11
	<i>1.1.2. Διδακτική Μεθοδολογία</i>	13
1.2.	Εγχειρίδια/οδηγίες για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο	20
	<i>1.2.1. Αξιολόγηση</i>	27
	<b>Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>: Το παιχνίδι εννοιολογικές οριοθετήσεις</b>	
2.1.	Ορισμός της έννοιας του παιχνιδιού	30
2.2.	Ερμηνευτικές θεωρίες για το παιχνίδι	31
2.3.	Η θέση του παιχνιδιού στην σύγχρονη εποχή: εννοιολογικές τοποθετήσεις κατηγορίες, περιγραφή	35
2.4.	Κατηγοριοποιήσεις παιχνιδιών	39
	<i>2.4.1. Παραδοσιακά ελληνικά παιχνίδια</i>	44
	<i>2.4.2. Παραδοσιακά παιχνίδια από διάφορες χώρες του κόσμου/Παιχνίδια από άλλους πολιτισμούς</i>	54
2.5.	Ομοιότητες και Διαφορές παραδοσιακών και σύγχρονων παιχνιδιών	58
2.6.	Χαρακτηριστικά γνωρίσματα των παιχνιδιών	61
2.7.	Η αξία του παιχνιδιού	62
2.8.	Ο σκοπός και οι στόχοι του παιχνιδιού	64
	<b>Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup>: Παιχνίδι και Φυσική Αγωγή</b>	
3.1.	Παιχνίδι και Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο	66
3.2.	Αναφορές στο παιχνίδι στα αναλυτικά προγράμματα	71
3.3.	Παραδοσιακά ελληνικά παιχνίδια στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών	74
3.4.	Καινοτόμα προγράμματα με το παιχνίδι ως αντικείμενο διδασκαλίας	74
	<i>3.4.1. Τι είναι καινοτομία και τι καινοτόμα προγράμματα διδασκαλίας</i>	74
	<i>3.4.2. Πρόγραμμα διδασκαλίας «Καλλιπάτειρα» και παιχνίδι ως μέσο καινοτομίας και ηθικο-κοινωνικής ανάπτυξης και αξιών</i>	77
	<b>Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup>: Διδακτικές μέθοδοι διδασκαλίας του παιχνιδιού στις τρεις τάξεις του Γυμνασίου ως μέσο εκμάθησης του αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής</b>	
4.1.	Διδακτική αξιοποίηση των παιχνιδιών στη Φυσική Αγωγή	81

4.2	Μέθοδοι και στυλ διδασκαλίας που χρησιμοποιούν το παιχνίδι ως μέσο διδασκαλίας	82
4.3.	Αξιολόγηση των ικανοτήτων των μαθητών του Γυμνασίου μέσα από το παιχνίδι	85
4.4	Διδακτική πρόταση: Σύγχρονα κινητικά παιχνίδια για μαθητές Γυμνασίου	89
	<i>4.4.1. Κινητικό παιχνίδι με παιδαγωγικό ρόλο</i>	93
	<i>4.4.2. Παιχνίδι-Αγώνας-Αθλοπαιδιές</i>	97
	<b>Διαπιστώσεις-Συμπεράσματα</b>	99
	<b>Βιβλιογραφικές αναφορές-Πηγές</b>	102
	<b>Παραρτήματα</b>	109

## Περίληψη

Ο ρόλος των παιχνιδιών στην ανθρώπινη ζωή είναι πολύ σημαντικός, καθώς το παιχνίδι το συναντούμε από την αρχή της ζωής ενός ανθρώπου. Συμβάλλει στην ανάπτυξη του χαρακτήρα και σηματοδοτεί πολλές πτυχές για το μέλλον του ατόμου. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει στο επιστημονικό του πεδίο το παιχνίδι. Στο δημοτικό αλλά και στο γυμνάσιο είναι πολύ σημαντική η δημιουργία των θεμελίων για μια υγιή ζωή και μια πορεία γεμάτη ενέργεια. Ο σκοπός αυτός μπορεί να επιτευχθεί, μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και έχοντας το παιχνίδι ως μέσο διδασκαλίας.

Με σκοπό την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού συστήματος σχετικά με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις τάξεις του Γυμνασίου, έχουν εισαχθεί νέα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών, που θα αναλυθούν στα παρακάτω κεφάλαια. Η σχέση μεταξύ του παιχνιδιού και του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο γυμνάσιο θα αποτελέσει το επίκεντρο της εργασίας καθώς και τα καινοτόμα προγράμματα διδασκαλίας. Ειδική έμφαση θα δοθεί μέσα από την παρούσα εργασία, στον ρόλο του παιχνιδιού κατά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής καθώς και στις διδασκαλικές καινοτομίες που αφορούν τον εκπαιδευτικό ρόλο του παιχνιδιού, μέσα από το οποίο επιτυγχάνεται η διαμόρφωση ηθικο-κοινωνικών αξιών και κινητικών δεξιοτήτων παράλληλα.

Στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας παρατίθεται μια εκτενής ανάλυση του προγράμματος σπουδών Φυσικής Αγωγής των τάξεων του Γυμνασίου (σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Φυσική Αγωγής Γυμνασίου), όπου γίνονται μελετώνται όχι μόνο οι ειδικοί σκοποί του μαθήματος αλλά και η διδακτική μεθοδολογία, οι στόχοι, οι θεματικές ενότητες, οι ενδεικτικές δραστηριότητες, τα διαθεματικά σχέδια εργασίας, για κάθε τάξη χωριστά. Στο πλαίσιο της εργασίας παρουσιάζονται τα εγχειρίδια τα οποία παρέχουν τις απαραίτητες οδηγίες που πρέπει να ακολουθούν οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, καθώς και η διαδικασία της αξιολόγησης. Βασικό σημείο του πρώτου κεφαλαίου είναι η μελέτη της διδακτικής αξιοποίησης των παιχνιδιών στη Φυσική Αγωγή διαχρονικά, καθώς μέσα από τη διαδικασία του παιχνιδιού όλοι οι μαθητές μπορούν να καλλιεργήσουν όχι μόνο το σώμα αλλά και την ψυχή τους. Τα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής εμπεριέχουν απαραίτητα το παιχνίδι μέσα από τη διδασκαλία των ομαδικών

και ατομικών αθλημάτων, όπως μπορεί να διαπιστωθεί από τα αναλυτικά προγράμματα σπουδών.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αρχικά παρατίθενται διάφορες έννοιες αναφορικά με το παιχνίδι και αποσαφηνίζεται ο ορισμός του. Σύμφωνα με τον ορισμό αυτό, το παιχνίδι αποτελεί μια σύνθετη και ταυτόχρονα πολυδιάστατη διαδικασία η οποία προσφέρει χαρά και ευχαρίστηση στα παιδιά, μέσω της οποίας έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν τόσο την προσωπικότητά τους όσο και τα ιδιαίτερα ταλέντα τους, γεγονός που τα βοηθάει να συνειδητοποιήσουν τι τους ταιριάζει περισσότερο. Ο πολιτισμός συμβάδιζε ανέκαθεν με το παιχνίδι. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι πως πολλές επιστήμες, όπως η φιλοσοφία, η κοινωνιολογία, η εθνολογία, ασχολήθηκαν με τη μελέτη των παιχνιδιών με σκοπό να προσδιορίσουν το πολιτιστικό επίπεδο ενός τόπου. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στον παιδαγωγικό ρόλο που διαδραματίζει το κινητικό παιχνίδι, την ιδιαίτερη σημασία που έχουν τα παιχνίδια, οι αγώνες αλλά και οι αθλοπαιδιές που ως δραστηριότητες έχουν πολλαπλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό και ιδιαίτερα από την παιδική και εφηβική ηλικία. Επιχειρείται μια κατηγοριοποίηση των παιχνιδιών σύμφωνα με τη βιβλιογραφία και τονίζονται τα χαρακτηριστικά που τα διέπουν. Παρατίθενται και οι σχετικές με αυτά ερμηνευτικές θεωρίες, ως στοιχεία δημιουργίας ενός θεωρητικού πλαισίου για το παιχνίδι και την αξία του, παιδαγωγική και διδακτική.

Στο τρίτο κεφάλαιο πραγματοποιείται μια εκτενής αναφορά στο παιχνίδι και τον ρόλο που διαδραματίζει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αναλύονται ο σκοπός και οι στόχοι του μαθήματος και στις τρεις τάξεις του γυμνασίου. Αναλύεται ο όρος καινοτομία και καινοτόμα προγράμματα διδασκαλίας του μαθήματος και περιγράφονται παιχνίδια παραδοσιακά και σύγχρονα από διάφορους πολιτισμούς.

Στο τέταρτο κεφάλαιο αναφέρονται οι μέθοδοι και τα συλ διδασκαλίας που χρησιμοποιούν το παιχνίδι ως μέσο διδασκαλίας καθώς και ο τρόπος αξιολόγησης των ικανοτήτων των μαθητών του Γυμνασίου μέσα από το παιχνίδι.

Η εργασία ολοκληρώνεται με τη διατύπωση συμπερασμάτων και διαπιστώσεων και με την παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών.

**Λέξεις κλειδιά:** Φυσική Αγωγή, παιχνίδι, καινοτόμα προγράμματα, άθληση

## **Riassunto**

Il ruolo dei giochi nella vita umana e' molto importante, poiche' il gioco lo incontriamo fin dall' inizio della vita di un uomo. Contribuisce allo sviluppo del carattere e segna molti aspetti del futuro dell'individuo. La lezione di Educazione Fisica include il gioco nel suo campo scientifico. Nelle scuole primarie ma anche al ginnasio e' molto importante creare le basi per una vita sana e un corso pieno di energia. Questo obiettivo puo' essere raggiunto attraverso la lezione di Educazione Fisica e avere il gioco come mezzo di insegnamento.

Alla fine di migliorare l' efficacia del sistema educativo relativo al corso di Educazione Fisica nelle classi di ginnasio, sono stati introdotti nuovi Programmi Analitici di Studi, che saranno analizzati nei seguenti capitoli. La relazione tra il gioco e la lezione di Educazione Fisica al ginnasio sar  al centro del lavoro e di programmi di insegnamento innovativi. Particolare enfasi sara' data attraverso questo lavoro, al ruolo del gioco durante la lezione di Educazione Fisica cosi' come anche alle innovazioni didattiche riguardanti il ruolo educativo del gioco attraverso il quale si ottiene la formazione di valori morali-sociali e le capacit  motorie in parallelo.

Il primo capitolo di questo documento fornisce un' analisi approfondita del programma degli studi di Educazione Fisica degli anni di ginnasio ( secondo il Programma analitico degli Studi di Educazione Fisica di Ginnasio ), dove vengono studiati non solo gli obiettivi specifici del corso ma anche la metodologia di insegnamento, gli obiettivi, le unita' tematiche , le attivita' indicative, i piani di lavoro interattivi per ogni classe separatamente. Il documento presenta i manuali che forniscono le istruzioni necessarie che gli insegnanti di Educazione Fisica dovrebbero seguire a scuola, cosi' come il processo di valutazione.

Il punto principale del primo capitolo e' lo studio della valorizzazione didattica dei giochi nell' Educazione Fisica nel tempo, poiche attraverso il processo del gioco, tutti gli alunni possono coltivare non solo il corpo ma anche la loro anima. Le materie educative dell' Educazione Fisica implicano indispensabilmente il gioco attraverso l' insegnamento degli sport di gruppo e individuali, come si puo' constatare dai dettagliati programmi analitici degli studi.

Nel secondo capitolo, inizialmente vengono elencati diversi concetti relativamente al gioco e viene chiarita la sua definizione. Secondo questa definizione, il gioco e' una procedura complessa e nello stesso tempo multidimensionale la quale offre gioia e

piacere ai ragazzi, tramite la quale essi hanno l'opportunità di sviluppare tanto la loro personalità quanto i loro particolari talenti, fatto che li aiuta a capire di cosa gli si addice di più. La cultura ha sempre tenuto il passo con il gioco. Esempio caratteristico è che molte scienze, come la filosofia, la sociologia, l'etnologia, si sono occupate dello studio dei giochi allo scopo di determinare il livello culturale di un luogo. Poi riferendosi al ruolo educativo del gioco mobile, la particolare importanza dei giochi, ma anche i giochi e le attività sportive, hanno molteplici benefici per l'organismo umano e soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza. Una categorizzazione dei giochi è tentata secondo la bibliografia e le caratteristiche che li governano sono enfatizzate. Vengono citate anche teorie interpretative correlate come elementi di creazione di un quadro teorico per il gioco e il suo valore, pedagogico e didattico.

Nel terzo capitolo, è effettuato un ampio riferimento al gioco e al ruolo che esso svolge alla lezione di Educazione Fisica, l'obiettivo e gli obiettivi del corso sono analizzati in tutte e tre le classi di ginnasio. Analizza il termine innovazione e innovativi programmi di insegnamento delle lezioni e descrive giochi tradizionali e moderni di culture diverse.

Il quarto capitolo delinea i metodi e gli stili di insegnamento che utilizzano il gioco come mezzo di insegnamento, nonché come valutare le abilità degli studenti di ginnasio durante il gioco. Il lavoro è completato da conclusioni e risultati e facendo riferimento a riferimenti bibliografici.

**Parole chiavi:** Educazione Fisica, gioco, programmi innovativi, sport.

## Εισαγωγή

Είναι αναμφισβήτητο γεγονός πως το παιχνίδι εδώ και πολλά χρόνια είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την εκπαίδευση και αποτελεί έναν από τους βασικότερους πυλώνες της μάθησης και της ανάπτυξης των μαθητών που στηρίχθηκε σε έργα μεγάλων παιδαγωγών όπως των Jacques Rousseau, John Dewey, Maria Montessori, Friedrich Froebel, Margaret Mac Millan και Rudolf Steiner. Όπως είναι γνωστό, στις μέρες μας πολλοί παιδαγωγοί αλλά και ερευνητές μελετούν τον ρόλο του παιχνιδιού στην εκπαίδευση, μέσω σύγχρονων και εξελιγμένων προγραμμάτων και εστιάζουν στον σκοπό, στην αξία αλλά και στην αποτελεσματικότητά του στη μάθηση και τη διδασκαλία, καθώς επίσης εξετάζουν τυχόν δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Προβλήματα που ενδεχομένως προκύψουν είναι η δυσκολία στην κατανόηση, από την πλευρά των εκπαιδευτικών, του θεωρητικού μέρους του παιχνιδιού και της δυνατότητας να παράσχουν ένα ποιοτικό παιχνίδι έτσι ώστε να επιτευχθεί αντίστοιχα και ένα ποιοτικά υψηλό αποτέλεσμα του προγράμματος. Ένα θέμα που παρουσιάζεται είναι, επίσης, η εφαρμογή μιας παιδαγωγικής μεθόδου και η ανάπτυξή της μέσω της οποίας θα αναγνωρίζεται ο ρόλος των εκπαιδευτικών σε ό,τι αφορά τη μελέτη, την ενίσχυση και την ανάπτυξη της εκμάθησης των παιδιών μέσω του παιχνιδιού.

Ο ορισμός του παιχνιδιού καθίσταται πολύπλοκος καθώς δεν έχει αποσαφηνιστεί πλήρως. Όπως είναι γνωστό, υπάρχουν πολλές πτυχές και θεωρίες γύρω από την ερμηνεία του ρόλου του παιχνιδιού στην εκμάθηση διαφόρων διδακτικών αντικειμένων και στην αναπτυξιακή πορεία ενός παιδιού, γι' αυτό και αποτελεί ένα φαινόμενο με αρκετά σύνθετη μορφή, το οποίο εμπεριέχει διαφόρων ειδών ενέργειες και κατευθύνσεις (Mercier & Doolittle, 2013: 10-35). Στην προσπάθεια να κατανοήσουν τη σημασία, τη φύση αλλά και τον ρόλο του παιχνιδιού στην καθημερινότητα των παιδιών, πολλοί επιστήμονες μέσω ερευνών αναδεικνύουν ότι αποτελεί τη βασική δραστηριότητα μέσω της οποίας καλύπτονται οι αναπτυξιακές ανάγκες τους (Siedentop, 1991: 5-10).

Στο σημείο αυτό είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί πως ο επαναπροσδιορισμός του ορισμού του παιχνιδιού προέκυψε από τον Meckley, σύμφωνα με τον οποίο η δραστηριότητά του πρέπει να έχει κάποια συγκεκριμένα γνωρίσματα. Αναλυτικότερα, επισήμανε πως το παιχνίδι θα πρέπει να επιλέγεται ελεύθερα από τα παιδιά, να είναι ευχάριστο και να ικανοποιεί τις ανάγκες τους, να

κατευθύνεται από τα παιδιά, όλοι οι παίκτες να εμπλέκονται ενεργά μεταξύ τους και να έχει κάποιο νόημα ή σκοπό έτσι ώστε να δημιουργούνται κίνητρα στα παιδιά (Meckley, 2002: 8). Όπως αναφέρθηκε, βασικός σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να μελετηθούν η έννοια, τα χαρακτηριστικά καθώς και η αξία του παιχνιδιού στη ζωή του ανθρώπου, προκειμένου να γίνει κατανοητή η σημασία των καινοτομιών στη διδακτική αξιοποίηση των παιχνιδιών στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής αγωγής στις τάξεις του Γυμνασίου.

Η παρούσα εργασία χωρίζεται σε πέντε κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο περιλαμβάνει σημαντικά στοιχεία για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο μέσα από τα αναλυτικά προγράμματα σπουδών, για το νέο πρόγραμμα σπουδών, καθώς και σημαντικές πληροφορίες για τον ρόλο του εκπαιδευτικού της Φυσικής Αγωγής και την αξιολόγηση των μαθητών. Στο δεύτερο κεφάλαιο παρατίθενται κάποια εννοιολογικά στοιχεία για το παιχνίδι: ο ορισμός του, οι διάφορες κατηγορίες στις οποίες τα παιχνίδια ταξινομούνται, τα χαρακτηριστικά και η αξία του παιχνιδιού, ο σκοπός και οι στόχοι του και ενδεικτικά αναφέρονται κάποιες σημαντικές ερμηνευτικές θεωρίες που το αφορούν. Στο τρίτο κεφάλαιο επιχειρείται μια αναλυτική καταγραφή σημαντικών στοιχείων για τη σύνδεση που υπάρχει ανάμεσα στο παιχνίδι και τη Φυσική Αγωγή, τον παιδαγωγικό του ρόλο στο μάθημα μέσα από καινοτόμα προγράμματα διδασκαλίας. Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στις διδακτικές μεθόδους διδασκαλίας του παιχνιδιού στις τάξεις του Γυμνασίου στο πλαίσιο του γνωστικού αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής. Το πέμπτο κεφάλαιο αναφέρεται στην αξιολόγηση των ικανοτήτων των μαθητών μέσα από τη διαδικασία του παιχνιδιού. Στο τελευταίο μέρος της εργασίας παρουσιάζονται γενικά συμπεράσματα και αξιολογήσεις σχετικά με τον ρόλο του παιχνιδιού, τη Φυσική Αγωγή στις τάξεις του Γυμνασίου και τα καινοτόμα προγράμματα διδασκαλίας ως μέσο της εκπαίδευσης των μαθητών στις τρεις τάξεις του Γυμνασίου.

Στο σημείο αυτό είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί πως η παρούσα μελέτη είναι βιβλιογραφική.

# Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>: Τα μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο<sup>22</sup><sup>1</sup>

## 1.1. ΑΠΣ-ΔΕΠΠΣ/Νέο Πρόγραμμα Σπουδών

Σύμφωνα με το Σύνταγμα «*Η παιδεία αποτελεί βασική αποστολή του κράτους και σκοπός της εκπαίδευσης είναι να συμβάλλει στην ολόπλευρη, αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών*» (Σύνταγμα 1975, άρθρο 16 παρ. 2). Σκοπός της Φυσικής Αγωγής είναι να συμβάλλει στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια αλλά και στην ομαλή ένταξή τους στην κοινωνία. Η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών συμβάλλει και στην καλλιέργεια των φυσικών

---

<sup>1</sup> Σύντομη αναφορά στην εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο - Γερμανική, Σουηδική γύμναση - Συνοπτική αναφορά στους άξονες και στους γενικούς στόχους

Όπως είναι ευρέως γνωστό, η έννοια της εκγύμνασης του σώματος ξεκίνησε από την Αρχαία Ελλάδα από όπου ξεκίνησαν και οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Μεταγενέστερα, από το 1834 έως το 1900, το βασικό περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής ήταν η ενόργανη γυμναστική, το μονόζυγο, το δίζυγο καθώς και ασκήσεις με βάρη. Το περιεχόμενο αυτό αρχίζουν να μεταβάλουν σιγά σιγά οι Γερμανοί και πιο συγκεκριμένα ο Ludwig Jahn (Ισηγόνη, 1953: 103), ο οποίος ήταν ο εκφραστής του γερμανικού συστήματος εκγύμνασης, το οποίο αποτελούσε ελεύθερες ασκήσεις καθώς και ασκήσεις σε όργανα με σκοπό τη μέγιστη αύξηση της σωματικής απόδοσης (καθώς και της εξύψωσης του εθνικού φρονήματος των ατόμων) για να εκπληρώνουν με αποτελεσματικότητα τους στρατιωτικούς σκοπούς της χώρας τους (Μπαρμπούκης, 2007: 11). Εν συνεχεία, το γερμανικό σύστημα επηρεάστηκε από το ελβετικό, το οποίο περιλάμβανε ασκήσεις σε νέα όργανα γυμναστικής, όπως ήταν δοκοί, σκοινιά κ.ά., ένα είδος δηλαδή γυμναστικής το οποίο εξαπλώθηκε σε όλη την κεντρική Ευρώπη και ήταν ο πρόγονος της ενόργανης γυμναστικής (Καϊμακάμης, Μπασμπάνας κ.ά., 2016: 12-16).

Κατά την περίοδο μεταξύ του 1900 και του 1950, το γερμανικό σύστημα αντικαταστάθηκε από το σουηδικό του οποίου εκφραστής ήταν ο Per Henrik Ling. Το σουηδικό σύστημα περιλάμβανε διάφορα είδη ασκήσεων τα οποία στόχευαν όχι μόνο στη βελτίωση της σωματικής κατάστασης αλλά και στη βελτίωση της υγείας των ατόμων καθώς βασιζόταν σε ιατρικές γνώσεις, όπως της ανατομίας, της φυσιολογίας, της ορθοπαιδικής και άλλων συναφών ειδικοτήτων. Για τον λόγο αυτό, το διακρινόταν σε τέσσερα διαφορετικά είδη γυμναστικής τα οποία ήταν η στρατιωτική, η θεραπευτική, η αισθητική και η παιδαγωγική ή αλλιώς εκπαιδευτική γυμναστική (Βασιλόπουλος, Ζουμπουρίδης, 1992: 30).

Κατά την περίοδο από το 1977 έως το 1990 στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία προστέθηκαν επιπλέον δραστηριότητες που θεωρούνται πλέον μέθοδοι εκγύμνασης, όπως είναι οι αθλοπαιδιές καθώς και η εκμάθηση παραδοσιακών και άλλων χορών. Από το 1990 έως και σήμερα, εκδόθηκαν συγκεκριμένες οδηγίες προκειμένου να συμπεριληφθούν στο υποχρεωτικό πρόγραμμα μαθημάτων στα σχολεία κάποια δημοφιλή αθλήματα όπως η καλαθοσφαίριση, το ποδόσφαιρο, η πετοσφαίριση και αργότερα η χειροσφαίριση με την επίβλεψη των γυμναστών. Το γεγονός ότι πλέον υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία φανερώνει πως Φυσική Αγωγή στην Ελλάδα έχει αποκτήσει μια σωστή οργάνωση και λειτουργία και σε πολλές περιπτώσεις υπερτερεί σε σύγκριση με άλλες μεθόδους εκγύμνασης που προέρχονται από άλλα κράτη. Το παιχνίδι σε συνδυασμό με την άσκηση μπορεί να προσελκύσει το ενδιαφέρον και να αναδείξει τις ικανότητες του παιδιού-μαθητή (Καϊμακάμης, Μπασμπάνας κ.ά., 2016: 20).

Μετά τη σύνταξη βιβλίων του μαθητή και του υποστηρικτικού υλικού για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής διευρύνεται ο γνωστικός τομέας των διδακτικών στόχων. Οι συνθετικές-δημιουργικές εργασίες, σε επίπεδο διαθεματικότητας, εφεξής μπορούν και αυτές να αποτελούν μέρος του μαθήματος, επιδιώκοντας την ανάπτυξη της δημιουργικής ικανότητας των μαθητών (ΔΕΠΠΣ, 2003: 584).

τους ικανοτήτων όπως και στην ενίσχυση της υγείας τους (βλ.: <http://www.pi-schools.gr/programs/depps/index.html>).

Τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου αποτελούνται από τρία βιβλία του εκπαιδευτικού για την Α΄, Β΄ και Γ΄ Γυμνασίου, το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών και το βιβλίο Φυσικής Αγωγής του μαθητή και για τις τρεις τάξεις του Γυμνασίου.

Το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών για το Γυμνάσιο περιλαμβάνει τους ειδικούς σκοπούς του μαθήματος, δηλαδή τις ικανότητες που πρέπει να αναπτύξουν τα παιδιά κάνοντας γυμναστική, καθώς και τα μέσα για να επιτύχουν κάτι τέτοιο. Αναλυτικότερα, οι ειδικοί σκοποί διακρίνονται σε τρεις τομείς, τον σωματικό, τον συναισθηματικό και τον γνωστικό τομέα έχοντας ο καθένας ειδικούς στόχους.

Ο σωματικός τομέας περιλαμβάνει την ικανότητα ενός παιδιού να αντιλαμβάνεται βασικά πράγματα στη γυμναστική, όπως το να βλέπει, να ακούει, να κινείται και να συντονίζεται μέσα σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα με τα υπόλοιπα παιδιά. Περιλαμβάνει, επίσης, την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών που αρχίζουν από απλές έως περισσότερο σύνθετες δεξιότητες κίνησης και με σκοπό την προαγωγή τόσο της υγείας όσο και της ευεξίας των παιδιών, της καλλιέργειας του ρυθμού και φυσικά της δυνατότητας να εκφράζονται και να δημιουργούν μέσα από την καλλιέργεια του ρυθμού (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ΔΕΠΠΣ, 2003: 575).

Ο συναισθηματικός τομέας βοηθάει τα παιδιά να αναπτύξουν τους κοινωνικούς και ηθικούς στόχους τους. Η ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως: *συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης και η καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης* (ό.π.), τους βοηθά να συνειδητοποιήσουν την έννοια της συνεργασίας και του ομαδικού πνεύματος μέσα από τον αθλητισμό, την έννοια της ατομικής πειθαρχίας, της θέλησης, να πετύχουν έναν στόχο όσο δύσκολος και να είναι, να έχουν υπομονή και να μην εγκαταλείπουν τις προσπάθειές τους με την πρώτη δυσκολία. Τέλος, τους βοηθά να μάθουν να είναι υπεύθυνοι για τις πράξεις τους, και να μπορέσουν να αρχίσουν να αντιλαμβάνονται πολύ καλύτερα τον κόσμο και το τι συμβαίνει γύρω τους (ό.π.).

Με την επίτευξη των κοινωνικών στόχων οι μαθητές αρχίζουν να αναπτύσσουν και τους ηθικούς τους στόχους όπως: *τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας* (ό.π.). Οι ηθικοί στόχοι στον αθλητισμό, αποβλέπουν στο αίσθημα του δικαίου, στην τιμιότητα και την αξιοκρατία κατά τη διεξαγωγή των αθλημάτων, στον αυτοσεβασμό, στο θάρρος, με συνακόλουθο αποτέλεσμα οι μαθητές όχι μόνο να μαθαίνουν να σέβονται τους αντιπάλους τους, αλλά και να αντιμετωπίζουν με σωστό τρόπο και κατάλληλη συμπεριφορά μια νίκη όπως και μια ήττα (ό.π.).

Εν συνεχεία, ο γνωστικός τομέας με γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων. *γνώσεις σχετικά με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο βασικές γνώσεις υγιεινής και πρώτων βοηθειών* (ό.π.) βοηθάει τα παιδιά να διαπιστώσουν πόσο σημαντική είναι η Ολυμπιακή ιδέα σαν ιδεώδες, οι παραδοσιακοί χοροί, η μουσική και το τραγούδι στη ζωή του ανθρώπου. Για να καταφέρει κάποιος να είναι επιτυχημένος στον τομέα του αθλητισμού θα πρέπει βέβαια να γνωρίζει τους κανονισμούς του αθλήματος που έχει επιλέξει και φυσικά να τους εφαρμόζει με σεβασμό προς τους αντιπάλους του. Ειδικοί στόχοι του γνωστικού τομέα είναι η συνειδητοποίηση της ανάγκης για «*διά βίου άσκηση*» ή *άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και η απόκτηση αθλητικών συνηθειών. Αισθητικοί στόχοι που είναι η εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων* (ό.π.). Έτσι οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να καλλιεργήσουν με τον κατάλληλο τρόπο τις κινητικές τους δεξιότητες τόσο για να συνειδητοποιήσουν ποιο άθλημα τους αρέσει να κάνουν όσο και για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και την υγεία τους (ό.π.). *Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις τάξεις του Γυμνασίου. Προτεραιότητα όμως έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων και η προαγωγή της υγείας τους* (ό.π.).

Από τα παραπάνω γίνεται πολύ εύκολα αντιληπτό πως, προκειμένου τα παιδιά να αναπτύξουν όλες τις παραπάνω ικανότητες-δεξιότητες σωστά και με τον κατάλληλο τρόπο, θα πρέπει οι καθηγητές να χρησιμοποιήσουν τα απαραίτητα μέσα για να το επιτύχουν. Για τον λόγο αυτό οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο είναι απαραίτητο να παρακινούν τους μαθητές τους να ασχολούνται με ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες είτε με τη συνοδεία μουσικής, είτε χωρίς, να τους παροτρύνουν να ασχολούνται είτε με αθλήματα είτε με αγωνίσματα τα οποία

τυγχάνουν ιδιαίτερης αναγνώρισης στην Ελλάδα και για τα οποία υπάρχουν φυσικά οι κατάλληλες υποδομές στα σχολεία ώστε να διεξαχθούν, να διδάσκουν στους μαθητές ελληνικούς και λαϊκούς χορούς από όλες τις περιοχές της Ελλάδας, προάγοντας τον πολιτισμό μας και τέλος να τους παροτρύνουν να ασχοληθούν με την κολύμβηση εφόσον βέβαια αυτό είναι δυνατό (ό.π.).

### **1.1.2. Διδακτική Μεθοδολογία**

Ο εκάστοτε καθηγητής Φυσικής Αγωγής θα πρέπει στην αρχή του κάθε σχολικού έτους να έχει ετοιμάσει το πρόγραμμα διδασκαλίας του σε εβδομαδιαίο, τριμηνιαίο και ετήσιο χρονικό ορίζοντα. Η προετοιμασία του προγράμματος δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση, καθώς όλοι οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους πολλές και διαφορετικές παραμέτρους. Αρχικά, σε κάθε τάξη του Γυμνασίου, θα πρέπει να διδάσκουν διαφορετικά επί μέρους αντικείμενα ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών τους, τις ιδιαίτερες καιρικές συνθήκες της περιοχής τους καθώς και τα διαθέσιμα μέσα διδασκαλίας. Ακόμα, είναι απαραίτητο να λαμβάνουν υπόψη τους την περίοδο που είναι καταλληλότερη να διδάξουν την ενότητα που έχουν αποφασίσει, ανάλογα με τις υποδομές που έχει το σχολείο στο οποίο εργάζονται (όπως είναι ο εξωτερικός χώρος του σχολείου, η ύπαρξη γηπέδων κτλ.) και ανάλογα φυσικά με τις καιρικές συνθήκες (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ΔΕΠΠΣ, 2003: 575). Αυτό σημαίνει πως οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής δεν μπορούν να επιλέξουν να διδάξουν στα παιδιά κολύμβηση εφόσον δεν υπάρχει πισίνα στο σχολείο, ή δεν μπορούν να προγραμματίσουν υπαίθριες ασκήσεις γυμναστικής το χειμώνα όταν βρέχει. Η έλλειψη της απαραίτητης υλικοτεχνικής υποδομής αποτελεί ένα μεγάλο εμπόδιο στην εφαρμογή των **Αναλυτικών Προγραμμάτων** (Γούδας, Χασάνδρα κ.ά., 2008: 10).

Στην περίπτωση, λοιπόν, που ο καιρός δεν είναι κατάλληλος για υπαίθρια γυμναστική και στην περίπτωση που το σχολείο δεν διαθέτει τις κατάλληλες υποδομές για γυμναστική σε στεγασμένο χώρο, οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να έχουν ετοιμάσει θεωρητικά μαθήματα τα οποία βέβαια θα σχετίζονται με το συγκεκριμένο μάθημα (ό.π.: 24).

### **Στόχοι, Θεματικές ενότητες, Ενδεικτικές δραστηριότητες, Διαθεματικά σχέδια εργασίας**

Όπως αναφέρθηκε, οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να διδάσκουν διαφορετικές ενότητες ανάλογα με την τάξη την οποία έχουν αναλάβει να διδάξουν.

Αυτό σημαίνει πως διαφορετικά μαθήματα θα κάνουν τα παιδιά στην Α΄, διαφορετικά στη Β΄ και διαφορετικά στη Γ΄ Γυμνασίου.

Αναλυτικότερα, σύμφωνα με το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο, οι καθηγητές στην Α΄ τάξη θα πρέπει να διδάξουν στους μαθητές τους πέντε ενότητες, δηλαδή τις Αθλοπαιδιές, τον Κλασσικό Αθλητισμό, τη Γυμναστική, τους Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς και την Κολύμβηση εφόσον υπάρχουν οι απαραίτητες προϋποθέσεις φυσικά (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ΔΕΠΠΣ, 2003: 575-585).

### **Α΄ Τάξη Γυμνασίου**

Στην ενότητα των Αθλοπαιδιών συμπεριλαμβάνονται η πετοσφαίριση, η καλαθοσφαίριση και το ποδόσφαιρο όπου αρχικά οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν τους γενικούς κανόνες των συγκεκριμένων αθλημάτων. Αναφορικά με την πετοσφαίριση, θα πρέπει να μάθουν να πραγματοποιούν πάσες με τα δάχτυλα αλλά και με τους πήχεις, να πραγματοποιούν τη λεγόμενη βολή «σέρβις», όπως επίσης να κάνουν «καρφί» και «μπλοκ» (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ΔΕΠΠΣ, 2003: 575).

Όσον αφορά την καλαθοσφαίριση, οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν να έχουν σωστή στάση ως παίκτες, να κάνουν πάσες στους συμπαίκτες τους, να κάνουν «στρόβιλο ή αλλιώς πίβοτ», σταμάτημα μετά από ντρίπλα, ελεύθερες βολές στην μπασκέτα, καθώς και βολές (σουτ) εν ώρα κίνησης (ό.π.: 576).

Μιλώντας για το ποδόσφαιρο, οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν τα διάφορα είδη πάσας, πώς να σταματούν τη μπάλα, να έχουν τον γενικότερο έλεγχο της μπάλας, να μπορούν να την μετακινούν σωστά, να κάνουν τις λεγόμενες «κεφαλιές» με το μέτωπο, να «σουτάρουν», καθώς και τις βασικές λαβές που πρέπει να κάνει ένας τερματοφύλακας (ό.π.).

Οι βασικοί στόχοι είναι, με σημείο αναφοράς τα συγκεκριμένα αθλήματα, να γνωρίσουν τα παιδιά τις βασικές τεχνικές, να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες όπως είναι η ταχύτητα, η δύναμη, η ευλυγισία και η ευκινησία, να έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν ισότιμα σε αγώνες χωρίς να χρειάζεται να έχουν ιδιαίτερες τεχνικές, να καλλιεργήσουν το ομαδικό πνεύμα και να μάθουν την έννοια της συνεργασίας, να καταφέρουν να αντιμετωπίζουν με σωστό τρόπο και τη νίκη και την ήττα, να μάθουν τους βασικούς κανόνες των αθλημάτων και να συνειδητοποιήσουν πόσο σημαντική είναι η γυμναστική και η άθληση στη ζωή του ανθρώπου (ό.π.: 575-585).

Ο Κλαστικός Αθλητισμός περιλαμβάνει τα αγωνίσματα στίβου τα οποία είναι οι δρόμοι ταχύτητας, οι δρόμοι αντοχής, η σκυταλοδρομία, το άλμα σε μήκος, το άλμα σε ύψος, το τριπλούν, η σφαιροβολία και ο ακοντισμός. Στις συγκεκριμένες δραστηριότητες τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν τη σωστή στάση σώματος, τις βασικές τεχνικές διασκελισμού δηλαδή πως πρέπει να τοποθετούν τα χέρια, τα πόδια και γενικότερα το σώμα τους και θα αρχίσουν να κάνουν ασκήσεις αντοχής αλλά και ασκήσεις για σωστή αναπνοή (ό.π.: 576).

Βασικοί στόχοι για τα συγκεκριμένα αθλήματα είναι να καλλιεργήσουν οι μαθητές τις δεξιότητές τους στα αγωνίσματα στίβου, να μάθουν να στηρίζονται μόνο στις δικές τους δυνάμεις, να «οπλιστούν» με τις αρετές της υπομονής και της επιμονής και να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση για τους ίδιους και σεβασμό για τους αντιπάλους τους.

Όσον αφορά την ενότητα της Γυμναστικής, εκείνη περιλαμβάνει τόσο την ενόργανη όσο και τη ρυθμική γυμναστική. Ξεκινώντας με την ενόργανη γυμναστική, οι μαθητές θα αρχίσουν απλές κυβιστήσεις και ανα-κυβιστήσεις, στη συνέχεια θα πραγματοποιούν απλές και κατακόρυφες στηρίξεις, θα μάθουν να κάνουν τη λεγόμενη άσκηση του «τροχού» και προς το τέλος της χρονιάς θα εξασκηθούν στις κυβιστήσεις σε πλινθίο ή σε απλά άλματα με ή χωρίς βατήρα. Αντίστοιχα στην ρυθμική γυμναστική οι μαθητές θα ξεκινήσουν από απλές κινήσεις χρησιμοποιώντας σχοινάκια, μπάλες, κορδέλες και στεφάνια. Οι βασικοί στόχοι της ενότητας της Γυμναστικής, έχουν ως σκοπό να αναπτύξουν τα παιδιά περισσότερο τις κινητικές τους δεξιότητες, να αρχίσουν να έχουν αυτοπειθαρχία και αυτοέλεγχο, να μάθουν να αγωνίζονται δίκαια και να αρχίσουν να βλέπουν τις δυνατότητες που έχουν με το σώμα τους (ό.π.: 577).

Στην τελευταία ενότητα, δηλαδή εκείνη των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, περιλαμβάνονται τόσο οι Πανελλήνιοι όσο και οι Τοπικοί χοροί. Στην πρώτη Γυμνασίου τα παιδιά μπορούν να διδαχτούν τρεις χορούς, που είναι ο Χασάπικος, ο Συρτός ή Καλαματιανός και έναν τοπικό χορό και, επιπλέον, θα πρέπει να βρουν και να παρουσιάσουν στην τάξη πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς: την περιοχή από την οποία προέρχονται, τον συμβολισμό τους και την ιστορία που κρύβεται πίσω τους. Βασικοί στόχοι της συγκεκριμένης ενότητας είναι να γνωρίσουν οι μαθητές την κίνηση και τον ρυθμό, να μάθουν να εκφράζονται μέσα από τον χορό και την μουσική και να γνωρίζουν με βιωματικό τρόπο στοιχεία από την λαϊκή παράδοση και τα έθιμα της Ελλάδας (ό.π.).

Στο σημείο αυτό είναι απαραίτητο να παρουσιασθεί και να σχολιασθεί ένα προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας για την Α΄ τάξη του Γυμνασίου που αναφέρεται στην εκπαίδευση των νέων στην αρχαία Ελλάδα (ό.π.: 25-26). Σκοπός του συγκεκριμένου θέματος είναι να αναθέσουν οι καθηγητές στους μαθητές την εκπόνηση εργασιών σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο, προκειμένου να συλλέξουν πληροφορίες αναφορικά με τον τρόπο εκπαίδευσης των νέων στην αρχαία Ελλάδα. Οι εργασίες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν βιβλιογραφική επισκόπηση από βιβλία ή άρθρα ιστορικών που έχουν ασχοληθεί με το συγκεκριμένο θέμα, συλλογή εικόνων, κάποιο ντοκιμαντέρ που να δείχνει μεθόδους γυμναστικής ή ακόμα όργανα γυμναστικής που χρησιμοποιούσαν τα αρχαία χρόνια, έτσι ώστε να κατανοήσουν οι μαθητές πόσο σημαντική ήταν η γυμναστική για τους αρχαίους Έλληνες και πως έχει εξελιχθεί από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα (ό.π.: 583).

### **Β΄ Τάξη Γυμνασίου**

Στο Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών για τη Β΄ τάξη του Γυμνασίου περιλαμβάνονται και πάλι οι ενότητες Αθλοπαιδιές, Κλασικός Αθλητισμός, Γυμναστική, Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί και Κολύμβηση (όπου υπάρχουν οι κατάλληλες υποδομές και δυνατότητες) όμως σε υψηλότερου βαθμού δυσκολίας επίπεδο από αυτό της Α΄ τάξης. Αυτό είναι λογικό, καθώς όπως και σε όλα τα υπόλοιπα μαθήματα, το επίπεδο γνώσεων και απαιτήσεων των αναλυτικών προγραμμάτων είναι πιο υψηλό και οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν ολοένα πιο καινούργια και δύσκολα πράγματα.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι πως στην ενότητα των Αθλοπαιδιών, εκτός από τα αθλήματα της πετοσφαίρισης, της καλαθοσφαίρισης και τους ποδοσφαίρου, προστίθεται και το άθλημα της χειροσφαίρισης (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ΔΕΠΠΣ, 2003: 579). Όπως φαίνεται αναλυτικά από το πρόγραμμα σπουδών, ενώ στη χειροσφαίριση που τα παιδιά τη μαθαίνουν για πρώτη φορά, η διδασκαλία αρκείται σε αναφορές στη σωστή στάση σώματος και στους γενικούς κανόνες, στα υπόλοιπα τρία αθλήματα τα οποία έχουν διδαχθεί από την προηγούμενη τάξη οι στόχοι διαφοροποιούνται και διαπιστώνεται υψηλότερος βαθμός δυσκολίας.

Αναφορικά με την πετοσφαίριση, οι καθηγητές φαίνεται να ορίζουν συγκεκριμένες θέσεις παικτών στο γήπεδο και μαθαίνουν στα παιδιά τα λεγόμενα «συστήματα» με επαγγελματικές ορολογίες. Στην καλαθοσφαίριση μαθαίνουν τις απλές μορφές προσποίησης και προπετάσματος «σκρην» και πώς να επανακτούν την

μπάλα από το ταμπλό «ριμπάουντ», ενώ στο ποδόσφαιρο μαθαίνουν τις θέσεις των παικτών, πως να συνεργάζονται μεταξύ τους και να χρησιμοποιούν το σύστημα «WM» (ό.π.: 578).

Βασικοί στόχοι τη συγκεκριμένη χρονιά είναι τα παιδιά να αναπτύξουν περισσότερο σύνθετες δεξιότητες σε σχέση με την προηγούμενη, να αναπτύξουν περισσότερο την αθλητική τους αντίληψη μέσα στο χώρο, να αρχίσουν να συνεργάζονται περισσότερο μεταξύ τους και να κατανοήσουν πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του κάθε παίκτη μέσα σε μία ομάδα (ό.π.: 578).

Αναφορικά με τον Κλασσικό Αθλητισμό, δηλαδή με τους δρόμους ταχύτητας, τους δρόμους αντοχής, τη σκυταλοδρομία, το άλμα σε μήκος, το άλμα σε ύψος, το τριπλούν, τη σφαιροβολία και τον ακοντισμό, οι καθηγητές, αφού ξεκινήσουν με μια επανάληψη όσων έχουν διδαχθεί, καλούνται να διδάξουν περισσότερες και πιο δύσκολες τεχνικές στους μαθητές τους και να προσπαθήσουν μέσα από καινούργιες ασκήσεις να αυξήσουν περισσότερο την αντοχή τους. Βασικός τους στόχος και σε αυτή την περίπτωση είναι να αναπτύξουν οι μαθητές ακόμα πιο πολύ τις δεξιότητές τους και να δουν ποια τεχνική τους ταιριάζει περισσότερο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (ό.π.: 579).

Ακολουθώντας, την ίδια τακτική θα εφαρμόσουν οι καθηγητές και στην ενότητα της Γυμναστικής, τόσο της ενόργανης όσο και της ρυθμικής. Αυτό σημαίνει πως στην Β΄ τάξη του Γυμνασίου οι καθηγητές με το διδακτικό τους έργο υποστηρίζουν διαφορετικούς στόχους και διαφορετική ένταση των ασκήσεων ανάλογα, βέβαια, με τις δυνατότητες των μαθητών τους. Στόχος τους άλλωστε είναι να αναπτύξουν οι μαθητές επιπλέον δεξιότητες και να διαπιστώσουν τις ατομικές κλίσεις και τα προσωπικά ενδιαφέροντα.

Επιπλέον, στην ενότητα των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, τόσο των Πανελληνίων όσο και των Τοπικών, οι καθηγητές θα πρέπει να επαναλάβουν τους χορούς που δίδαξαν στα παιδιά στην προηγούμενη τάξη και να τους διδάξουν επιπλέον τον χορό της Σαμαρίνας, τον Τσάμικο και κάποιους τοπικούς χορούς της επιλογής τους. Στόχος εδώ είναι να εξοικειωθούν τα παιδιά ακόμα περισσότερο με τον ρυθμό και τα παραδοσιακά ακούσματα των Ελληνικών χορών και να αποκτήσουν συνείδηση ενσυναισθητική για τη σχέση τους με τον Ελληνικό πολιτισμό (ό.π.: 580).

Όσον αφορά τα διαθεματικά σχέδια εργασίας για τη Β΄ τάξη του Γυμνασίου, αυτά είναι δύο. Το πρώτο θέμα ασχολείται με τον αθλητισμό στην Ελλάδα κάποτε και θα πρέπει τα παιδιά να ολοκληρώσουν είτε ατομικά είτε ομαδικά μια εργασία με

σχετική βιβλιογραφία, εικόνες και βίντεο από τον αθλητισμό στην αρχαία Ελλάδα, από τις μονομαχίες στην αρχαία Ρώμη, τον αθλητισμό έτσι όπως αναπτύχθηκε στη Βυζαντινή εποχή, τους αθλητικούς αγώνες των κλεφτών και αρματολών καθώς και μια παρουσίαση της εξέλιξης του αθλητισμού σε διαφορετικές εποχές (ό.π.: 583).

Το δεύτερο θέμα αφορά τους Πανελλήνιους αθλητικούς αγώνες στην αρχαία Ελλάδα. Οι μαθητές εδώ θα πρέπει, δηλαδή, να εκπονήσουν μια εργασία (ατομική ή ομαδική), χρησιμοποιώντας ελληνική ή ξενόγλωσση βιβλιογραφία και αρθρογραφία για τους Πανελλήνιους αγώνες, όπως ήταν τα Ίσθμια, τα Νέμεα, τα Παναθήναια, τα Πύθια, και τα Ολύμπια. Στο συγκεκριμένο θέμα θα πρέπει να καταγράψουν πώς γινόταν η παρουσίαση των αθλημάτων, των αθλητών η διεκδίκηση και η απονομή των επάθλων, η παρουσίαση των πολιτιστικών αγώνων της αρχαιότητας, να συγκεντρώσουν ποιήματα αρχαίων συγγραφέων που αναφέρονται στους πανελλήνιους αγώνες, καθώς και εικαστικές αποδόσεις σκηνών από αυτούς τους αγώνες κ.ά. (ό.π.).

### **Γ΄ Τάξη Γυμνασίου**

Στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για τη Γ΄ τάξη του Γυμνασίου, όπως είναι λογικό επαναλαμβάνονται οι ενότητες Αθλοπαιδιές, Κλασικός Αθλητισμός, Γυμναστική, Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί και Κολύμβηση (όπου υπάρχουν οι κατάλληλες υποδομές και δυνατότητες) σε πολύ υψηλότερο όμως επίπεδο σε σχέση με τις δύο προηγούμενες τάξεις και αυτό επειδή τα παιδιά είναι απαραίτητο τελειώνοντας το Γυμνάσιο να έχουν φτάσει σε σημείο να κατασταλάξουν στο τι πραγματικά τους ταιριάζει, γεγονός που μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο από την «τελειοποίηση» των γνώσεών τους πάνω σε ένα άθλημα. Επιπλέον, εκτός από τις σωματικές δεξιότητες, το υψηλότερο επίπεδο άθλησης μπορεί να τους βοηθήσει να αναπτύξουν περισσότερο την ψυχική τους ηρεμία και να συνειδητοποιήσουν επιπλέον πράγματα για τον εαυτό τους και τους άλλους ανθρώπους γύρω τους (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ΔΕΠΠΣ, 2003: 580-582).

Πιο συγκεκριμένα, στην ενότητα των Αθλοπαιδιών και ειδικότερα στην πετοσφαίριση, οι καθηγητές αφού επαναλάβουν τα θέματα που δίδαξαν στις δύο προηγούμενες τάξεις, θα πρέπει να διδάξουν τα παιδιά πώς να πραγματοποιούν σωστές πτώσεις με τη μπάλα ή χωρίς μπάλα, από πίσω προς τα μπροστά καθώς και πτώσεις δεξιά ή αριστερά με ή χωρίς περιστροφές. Στην καλαθοσφαίριση, θα πρέπει να τους μάθουν τις μορφές άμυνας ζώνης «2-3, 3-2, 2-1-2», τις μορφές επίθεσης των

παικτών καθώς και τον σωστό τρόπο μετακίνησής τους μέσα στο γήπεδο, ενώ στη χειροσφαίριση, θα πρέπει να μάθουν τις σωστές μορφές άμυνας, τον τρόπο μετακίνησης των παικτών καθώς και τις θέσεις επίθεσης των παικτών (ό.π.: 580-581).

Στόχος της συγκεκριμένης ενότητας είναι να μάθουν οι μαθητές τις βασικότερες τεχνικές του αθλήματος, να αναπτύξουν όλες εκείνες τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτεί το εκάστοτε άθλημα, να μάθουν να βρίσκονται σε ετοιμότητα μέσα στο γήπεδο, να εξασκήσουν τον αυτοέλεγχο και την πειθαρχία που πρέπει να έχει ένας αθλητής, να μάθουν να τηρούν όλους τους κανονισμούς του αθλήματος.

Αναφορικά με τον Κλασσικό Αθλητισμό, δηλαδή με τους δρόμους ταχύτητας, τους δρόμους αντοχής, τη σκυταλοδρομία, το άλμα σε μήκος, το άλμα σε ύψος, το τριπλούν, τη σφαιροβολία και τον ακοντισμό, οι καθηγητές, επιθυμούν μέσα από τη διδασκαλία τους να τελειοποιήσουν τις τεχνικές που έμαθαν στα παιδιά στις προηγούμενες τάξεις, προσθέτοντας επιπλέον ασκήσεις. Στόχος τους εδώ είναι να καλλιεργήσουν τα παιδιά όλες τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτεί το άθλημα του στίβου, να αποκτήσουν μεγαλύτερη αντοχή και έλεγχο τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής τους κατάστασης (ό.π.: 581-582). Όσον αφορά την ενόργανη και ρυθμική γυμναστική, οι καθηγητές προσπαθούν και εδώ να τελειοποιήσουν τις τεχνικές των παιδιών και να τα βοηθήσουν να αναπτύξουν επιπλέον ταλέντα και δεξιότητες (ό.π.). Όσον αφορά τους Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς, οι δύο νέοι που προστίθενται είναι ο Πεντοζάλης και το Τικ (Μονό). Στόχος και εδώ είναι η περαιτέρω διερεύνηση της παράδοσης της Ελλάδας και η προσπάθεια να εκφραστούν τα παιδιά μέσα από το τη μουσική και τον χορό (ό.π.: 582-583).

Από όσα αναφέρθηκαν ήδη μπορεί κανείς να κατανοήσει ότι είναι πάρα πολύ σημαντικό για τους μαθητές μέσα από τους στόχους του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής να καταφέρουν να αντιμετωπίζουν σωστά τη νίκη ή την ήττα δείχνοντας τον απαραίτητο σεβασμό προς τους αντιπάλους τους, να μάθουν να είναι υπεύθυνοι για τις θέσεις που τους αναθέτουν, να βοηθάνε τους συμπαίκτες τους (αν συμμετέχουν σε κάποιο ομαδικό άθλημα), να είναι δίκαιοι, να γνωρίσουν καλύτερα το σώμα τους, να τα έχουν καλά με τον εαυτό τους, να θέτουν πάντα υψηλότερους στόχους και να έχουν υπομονή και επιμονή για να επιτύχουν τους στόχους αυτούς. Πρόκειται για στόχους οι οποίοι αποβλέπουν στη διδασκαλία δεξιοτήτων, στο πλαίσιο αξιών οι οποίες διαμορφώνουν την ατομική αλλά και κοινωνική ταυτότητά τους.

Τέλος, όσον αφορά το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών, τα διαθεματικά σχέδια που προτείνει είναι δύο (ό.π.: 584).

Το πρώτο ασχολείται με την «Άσκηση και την Υγεία» ή αλλιώς με τη διά βίου άσκηση. Και σε αυτή την περίπτωση κρίνεται σκόπιμη η εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών, με σκοπό την ανασκόπηση ελληνικής και ξένης βιβλιογραφίας και φωτογραφικού ή βιντεοσκοπικού υλικού παρουσιάζοντας έτσι τα οφέλη που προκαλεί η άσκηση στη ζωή του ανθρώπου (ό.π.).

Αντίστοιχα, το δεύτερο θέμα ασχολείται με τις νέες τεχνολογίες και τον αθλητισμό. Μέσα από τη διαδικασία εκπόνησης ομαδικών και ατομικών εργασιών θα πρέπει οι μαθητές να βρουν υλικό (βιβλιογραφικό και μη), φωτογραφικό υλικό των συνθηκών προπόνησης και άθλησης, που να συγκεντρώνει πληροφορίες αναφορικά με τις συνθήκες πραγμάτωσής τους σε παλαιότερες εποχές και σε σύγκριση με τη σημερινή εποχή, τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με την εξέλιξη στα όργανα μετρήσεων και στα αθλητικά όργανα όπως αυτά στο φώτο φίνις, στο αντι-ντόπινγκ κοντρόλ κ.ά. (ό.π.).

## **1.2. Εγχειρίδια /οδηγίες για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο**

Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση σύμφωνα με το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών, το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών και το βιβλίο του μαθητή, στοχεύει στο να συμβάλλει στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και στην πνευματική τους καλλιέργεια, στην ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών αλλά και ηθικών αξιών-αρετών (Γούδας, Χασάνδρα κ.ά., 2008: 10), με σκοπό την αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία, δίνοντας ενδεικτικές δραστηριότητες σε κάθε διδακτικό αντικείμενο. Για τη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής ο εκπαιδευτικός έχει ως βοηθήματα τρία βιβλία, ένα για κάθε τάξη και το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών, στο οποίο περιγράφονται οι ειδικοί στόχοι του μαθήματος, οι άξονες του γνωστικού περιεχομένου, οι γενικοί στόχοι διδασκαλίας του μαθήματος και οι ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ΔΕΠΠΣ, 2003: 575). Το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών περιγράφει τα μέσα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη των ειδικών και των επιμέρους στόχων για κάθε τάξη και για κάθε γνωστικό αντικείμενο, το περιεχόμενο - τις θεματικές ενότητες για κάθε τάξη και για κάθε γνωστικό αντικείμενο και τον χρόνο που διατίθεται σε αυτές,

τις ενδεικτικές δραστηριότητες για κάθε τάξη και κάθε γνωστικό αντικείμενο, τα στοιχεία διδακτικής μεθοδολογίας για το γυμνάσιο, πέντε προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας, τα οποία αφορούν όλες τις τάξεις του γυμνασίου και τα στοιχεία αξιολόγησης των μαθητών. Για την υλοποίηση των Φυσικής Αγωγής δημιουργήθηκε εκπαιδευτικό υλικό για όλες τις τάξεις της υποχρεωτικής εκπαίδευσης. Αναφορικά με τις τρεις τάξεις του Γυμνασίου, ως διδακτικό υλικό προτείνονται 4 βιβλία και ως υποστηρικτικό υλικό 1cd Rom και 4 μουσικά cd τα οποία έχουν κυκλοφορήσει (ό.π.: 575-585).

Το βιβλίο για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής της Α΄ τάξης του Γυμνασίου, περιλαμβάνει οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του βιβλίου, για το τι πρέπει να κάνει ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, τους σκοπούς και τους στόχους του μαθήματος, τις μεθόδους διδασκαλίας, τα διαθεματικά θέματα εργασιών, τα θέματα προγραμματισμού, τα ημερήσια μαθήματα των 7 θεματικών ενοτήτων της Φυσικής Αγωγής και τους τρόπους αξιολόγησης του μαθήματος. Στο συγκεκριμένο βιβλίο αναλύονται έξι διαφορετικές προσεγγίσεις για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. Όπως προαναφέρθηκε, οι προσεγγίσεις στις οποίες βασίστηκε η δημιουργία των ημερήσιων μαθημάτων είναι η έμφαση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, η κατανόηση των αθλοπαιδιών, η συμμετοχή σε αθλήματα, η δια βίου άσκηση για τη διατήρηση της καλής υγείας, η ανάπτυξη της υπευθυνότητας και η διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων της ζωής. Σημαντικό είναι να αναφερθούν, επίσης, και οι εναλλακτικές μέθοδοι διδασκαλίας που υπάρχουν στα βιβλία. Πιο συγκεκριμένα, αναλύονται η μέθοδος του παραγγέλματος, η πρακτική μέθοδος, η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας, η μέθοδος του αυτοελέγχου και η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης (Γούδας, Χασάνδρα κ.ά., 2008: 19).

Το βιβλίο για τον εκπαιδευτικό της Β΄ τάξης του Γυμνασίου περιλαμβάνει την αναγκαιότητα της φυσικής δραστηριότητας, τη συχνότητα άσκησης και τον ρόλο της Φυσικής Αγωγής, τους σκοπούς, τους στόχους και τις επιδιώξεις της, την αξιολόγηση της επίτευξης των στόχων καθώς και την αξιολόγηση των επιδιώξεων σε μια διδακτική μονάδα. Περιλαμβάνει, επίσης, την ανάπτυξη της διδακτέας ύλης με βάση τις διαθεματικές έννοιες και δεξιότητες, την οργάνωση της διαθεματικής διδασκαλίας, διάφορα παραδείγματα σύνδεσης διαθεματικών εννοιών, παράδειγμα σύνδεσης διαθεματικών δεξιοτήτων, οδηγίες για εφαρμογή της διαθεματικότητας στη Φυσική Αγωγή, ιδέες για κοινές εργασίες με άλλα μαθήματα (Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008: 10-19).

Το Βιβλίο για τον καθηγητή της Γ΄ τάξης του Γυμνασίου περιλαμβάνει τη φιλοσοφία του μαθήματος, τους γενικούς στόχους και την εφαρμογή τους στο μάθημα, τους γενικούς κανόνες και την εφαρμογή τους, τις μεθόδους εξάσκησης στη Φυσική Αγωγή, τις μεθόδους και τα στιλ διδασκαλίας (ό.π.: 15). Ακόμη καλλιεργεί την ανάπτυξη αυτορρύθμισης και κοινωνικών αρετών, την μετάβαση από τη δασκαλοκεντρική στη μαθητοκεντρική διδασκαλία, τα καθήκοντα, τα κριτήρια και τους στόχους, την ανάπτυξη ικανότητας σχεδιασμού και καθορισμού στόχων, την ανατροφοδότηση. Διαχωρίζει τα διδακτικά καθήκοντα με βάση το φύλο (εξάσκηση αγοριών και κοριτσιών), προωθεί την άσκηση εκτός και πέραν του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, τη διά βίου άσκηση με όλα τα οφέλη που απορρέουν από αυτήν (ό.π.: 24-26). Μέσα από την διδασκαλία ομαδικών και ατομικών αθλημάτων ενισχύονται τα σχολικά πρωταθλήματα και γίνεται ειδική αναφορά στα προγράμματα γύμνασης για τους μαθητές με ειδικές ανάγκες (ό.π.: 27).

Τέλος, μέσα από τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών δίνονται πληροφορίες και κατευθύνσεις για τις κινητικές δεξιότητες, την αξιολόγηση και βαθμολόγηση καθώς και τον προγραμματισμό και τον σχεδιασμό του μαθήματος (Γούδας, Χασάνδρα κ.ά., 2008 Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008).

Όπως διαπιστώνεται, το βιβλίο Φυσικής Αγωγής της Γ΄ τάξης γυμνασίου του εκπαιδευτικού έχει παρόμοια δομή με το βιβλίο της Β΄ τάξης. Το γεγονός αυτό οφείλεται όχι μόνο στις κοινές προδιαγραφές για τα δύο βιβλία που ορίστηκαν από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο αλλά και στο γεγονός ότι το μεγαλύτερο μέρος τους ολοκληρώθηκε από την ίδια συγγραφική ομάδα. Οι οδηγίες γενικής διδακτικής αναφέρονται στη φιλοσοφία και στους γενικούς στόχους του μαθήματος, στις μεθόδους διδασκαλίας, στα χαρακτηριστικά των ασκήσεων, στη σχέση του μαθητή με την εξωσχολική και τη διά βίου άσκηση, σε θέματα αξιολόγησης και προγραμματισμού καθώς και σε ειδικά θέματα που αφορούν το φύλο και τα παιδιά με Ειδικές Ανάγκες. Για κάθε ενότητα περιγράφονται οι στόχοι και οι κινητικές επιδιώξεις, βασικές ασκήσεις για ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, σύντομες διδακτικές οδηγίες και ημερήσια πλάνα μαθημάτων. Βέβαια, επαφίεται στην προσωπική επιλογή του εκάστοτε καθηγητή Φυσικής Αγωγής να ακολουθήσει εκείνα τα πλάνα που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες των μαθητών του, όπως επίσης και να τροποποιήσει ή να αντικαταστήσει κάποια από αυτά, αρκεί πάντα η όποια αλλαγή να επιφέρει καλύτερο αποτέλεσμα από αυτό που επιδιώκεται με τα παρόντα μαθήματα (ό.π.).

Αναφορικά με το βιβλίο του μαθητή, αυτό περιλαμβάνει την Ιστορία του Αθλητισμού, τις Αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες που διδάσκονται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής που είναι το Ποδόσφαιρο, η Καλαθοσφαίριση, η Πετοσφαίριση, η Χειροσφαίριση, ο Κλασικός Αθλητισμός, η Γυμναστική, η Κολύμβηση και οι Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί. Περιλαμβάνει θέματα σχετικά με την αξία της διά βίου άσκησης, διάφορες μεθόδους βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών, καθώς και κάποια ειδικά θέματα όπως είναι η ορθοσωμική γυμναστική, οι τραυματισμοί και οι πρώτες βοήθειες, ο αθλητισμός και τα άτομα με αναπηρίες, η φαρμακοδιέγερση στα σπορ, η βία στα γήπεδα και η σωστή αθλητική συμπεριφορά και επιπλέον, ασχολείται με την συμμετοχή των μαθητών στην οργάνωση σχολικών δραστηριοτήτων. Το βιβλίο αυτό συντάχτηκε για τους μαθητές του Γυμνασίου με σκοπό να εμπλουτίσει τις γνώσεις τους για τη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ, να δώσει νέες πληροφορίες και κυρίως να τους ευαισθητοποιήσει για την αξία της άσκησης, την πρόληψη και τη λήψη πρώτων βοηθειών (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007: 116-129).

Φυσικά κανένα από τα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς παιχνίδι. Όλα τα ατομικά ή ομαδικά αθλήματα συνεπάγονται παιχνίδι και η εκμάθηση επιτυγχάνεται και μέσα από αυτό. Ο μαθητής μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής μαθαίνει παίζοντας. Ο στόχος αυτής της προσέγγισης μπορεί να επιτευχθεί εφαρμόζοντας:

*α) Τροποποιημένες Μορφές Παιχνιδιού β) τη διδακτική μέθοδο της καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Η τακτική προσέγγιση στη διδασκαλία των αθλοπαιδιών χρησιμοποιεί τις Τροποποιημένες Μορφές Παιχνιδιού. Με τον όρο αυτό νοούνται παιχνίδια τα οποία διατηρούν βασικούς κανονισμούς της αθλοπαιδιάς, ενώ κάθε φορά τροποποιούνται, προσθέτονται ή αφαιρούνται άλλοι, ώστε να επιτευχθεί καλύτερα η εξάσκηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων-στόχων. Με τη μέθοδο της καθοδηγούμενης ανακάλυψης επιδιώκεται αρχικά οι μαθητές να προβληματιστούν και στη συνέχεια να βοηθηθούν ώστε βρουν λύσεις και να αποκτήσουν την ικανότητα να αξιολογούν σωστά ιδιαίτερες καταστάσεις (Γούδας, Χασάνδρα κ.ά., 2008: 13).*

Το βιβλίο του μαθητή έχει ως βασικό του σκοπό να τον βοηθήσει να συνειδητοποιήσει γιατί πρέπει να γυμνάζεται τόσο στο σχολείο όσο και στις διακοπές και στον ελεύθερο χρόνο του, να τον διδάξει για τα οφέλη που παρέχει η άσκηση

στην υγεία του και στην ποιότητα της ζωής του και πάνω απ' όλα να τον οδηγήσει στη διαπίστωση του τι θα προσφέρει η συστηματική άσκηση στη μετέπειτα ζωή του. Όπως φαίνεται από τα περιεχόμενά του, το βιβλίο προσπαθεί να καλύψει βασικά γνωστικά θέματα τα οποία οι μαθητές μέχρι σήμερα αγνοούσαν ή δεν τα γνώριζαν αρκετά καλά. Το βιβλίο έρχεται να εμπλουτίσει το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, σε καμιά περίπτωση όμως δεν έρχεται να αντικαταστήσει το μάθημα. Το μάθημα πρέπει να συνεχίσει να διδάσκεται όπως μέχρι σήμερα, με τη βοήθεια και των άλλων διδακτικών βιβλίων του καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Ο εμπλουτισμός όμως του μαθήματος με το υλικό του βιβλίου αυτού θα δώσει μια νέα πνοή στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής και κυρίως πρωτόγνωρα ερεθίσματα στους μαθητές. Είναι ένα πλούσιο συνοδευτικό υλικό του μαθήματος. Αυτό σημαίνει ότι ο εκπαιδευτικός πρέπει να μελετήσει το βιβλίο και να το αξιοποιήσει είτε σε ώρες εκτός μαθήματος, είτε σε ώρες που οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν, είτε αναθέτοντας εργασίες στο σπίτι (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007: 73-102).

Για να λειτουργήσει δημιουργικά και αποτελεσματικά το βιβλίο πρέπει ο μαθητής να διαβάζει τα κείμενα αλλά ταυτόχρονα να μελετάει και να συμπληρώνει τις ασκήσεις και τα ερωτηματολόγια που υπάρχουν. Να συζητάει με τους συμμαθητές και με τους καθηγητές των άλλων μαθημάτων τα ερωτήματα, τις ασκήσεις και τα παραδείγματα, να οργανώνει σχετικές εκδηλώσεις και να χρησιμοποιεί πληροφορίες και ιδέες για σχετικά προγράμματα αγωγής υγείας ή Ολυμπιακής Παιδείας. Στα πλεονεκτήματα του βιβλίου και τις καινοτομίες του εκτός από τα περιεχόμενα εντάσσεται και ο τρόπος γραφής του, καθώς γράφτηκε ώστε να μπορεί ο μαθητής να το χρησιμοποιεί μόνος του. Δεν είναι για να το διαβάζει απλά, ή να απομνημονεύει την ύλη του. Πρέπει να συμπληρώνει τις ασκήσεις, να απαντάει στις ερωτήσεις, να ετοιμάζει τις σχετικές εργασίες και να αναπτύσσει τα θέματα για συζήτηση μέσα στην τάξη (ό.π.: 25-148). Ο ρόλος, επομένως, του καθηγητή Φυσικής Αγωγής είναι να κατευθύνει, να αναθέτει εργασίες, να κάνει ερωτήσεις, να παροτρύνει τους μαθητές. Ο μαθητής πρέπει να καθοδηγείται να εκτελεί τις ασκήσεις στόχων, νοερής απεικόνισης, τεχνικών χαλάρωσης κ.τλ., και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αλλά και στα άλλα μαθήματα. Ο καθηγητής πρέπει να συνεργαστεί με καθηγητές άλλων ειδικοτήτων για να λυθούν ανάλογες ασκήσεις μαθηματικών, φυσικής κ.τλ. (διαθεματικότητα). Το βιβλίο δίνει ιδέες για συζητήσεις, όπως και πολλά παραδείγματα και ασκήσεις για βιωματικές δραστηριότητες, έτσι ώστε οι μαθητές να καταλάβουν γιατί πρέπει να συνεργάζονται, γιατί πρέπει να θέτουν στόχους, γιατί

πρέπει να προσέχουν την υγεία τους, γιατί πρέπει να μην καπνίζουν, γιατί πρέπει να μη συμπεριφέρονται βίαια στους αθλητικούς χώρους, γιατί πρέπει να είναι απόλυτα αρνητικοί στο ντόπινγκ, κ.τλ. (ό.π.: 25-148).

Και στο θεωρητικό μέρος του μαθήματος κυριαρχεί το παιχνίδι (παιχνίδια γνώσεων-ερωτηματολόγια). Το βιβλίο αυτό είναι ένα εργαλείο στα χέρια των καθηγητών Φυσικής Αγωγής για την αναβάθμιση του ρόλου τους μέσα στο σχολείο και την αναβάθμιση της ποιότητας του μαθήματος. Ταυτόχρονα εστιάζει στον μαθητή και στην υγεία του, στον αυριανό πολίτη ως διά βίου ασκούμενο, στον πολίτη που γνωρίζει τι είναι άσκηση, ποιότητα ζωής, τίμιο παιχνίδι, γήπεδα χωρίς βία, στον πολίτη που αγαπά τα σπορ και συμμετέχει σε αυτά. Κανένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και κανένα εκπαιδευτικό βοήθημα δεν αποδίδει αν οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί δεν προσπαθούν έχοντας αγάπη για το μαθητή και ζήλο για τη δουλειά τους. Το βιβλίο αυτό προσπαθεί να ενεργοποιήσει την αγάπη των μαθητών για την άσκηση, ενώ ταυτόχρονα απαιτεί τη δημιουργικότητα και τον ενθουσιασμό των εκπαιδευτικών καθώς προτρέπει για μια νέα προσέγγιση του μαθήματος ασυνήθιστη μέχρι σήμερα (ό.π.: 73-84).

Επομένως, τα βιβλία της Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να διδάσκονται είτε παράλληλα με το μάθημα, είτε σε ώρες εκτός μαθήματος, είτε σε ώρες που οι καιρικές συνθήκες δεν επιτρέπουν την πρακτική εξάσκηση, είτε αναθέτοντας εργασίες στο σπίτι, είτε στο πλαίσιο της διαθεματικότητας.

Στο σημείο αυτό κρίνεται πολύ σημαντικό να επισημανθεί πως τα βιβλία δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να καταστήσουν τη Φυσική Αγωγή ένα θεωρητικό μάθημα. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως μέσα γραπτής αξιολόγησης των μαθητών παρά μόνο για να εμπλουτίσουν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, καθώς και να παρέχουν βασικά γνωστικά θέματα, τα οποία οι μαθητές μέχρι σήμερα αγνοούσαν και για τον λόγο αυτό αποτελούν επιπρόσθετα εργαλεία για την αναβάθμιση της ποιότητας του μαθήματος. Αυτό παράλληλα σημαίνει πως η απόκτηση του βιβλίου του μαθητή στο μάθημα καθιστά αναγκαία για τον καθηγητή την εξοικείωσή του με αυτό, καθώς και με νέους τρόπους διδασκαλίας για την καλύτερη και αποτελεσματικότερη υλοποίηση του μαθήματος, όπως είναι ένα υποστηρικτικό υλικό CD ROM. Δημιουργήθηκε για τους μαθητές του Γυμνασίου ως υποστηρικτικό υλικό ένα CD-ROM με τίτλο «Διά βίου Άσκηση και ποιότητα ζωής» (ό.π.: 126-129).

Το λογισμικό αυτό έγινε στο πλαίσιο του Γ΄ Κ.Π.Σ./ΕΠΕΑΚ II/ΕΝΕΡΓΕΙΑ 2.2.1/Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α: «Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και

συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων» με τίτλο Πράξης «Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή Υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο». Το υλικό του εκπαιδευτικού λογισμικού είναι οργανωμένο και δομημένο σε ενότητες και διευκολύνει τη μετάβαση από ενότητα σε ενότητα. Αυτό σημαίνει πως η βοήθεια που παρέχεται καθοδηγεί τον χρήστη στη διαδρομή του στο ψηφιακό υλικό και είναι ανάλογη των ενεργειών που ο χρήστης εκτελεί. Ο ίδιος ο μαθητής εμπλέκεται στην οικοδόμηση της γνώσης, έχει τη δυνατότητα ανάληψης πρωτοβουλιών και ελέγχου της ροής των πληροφοριών. Επίσης, του παρέχεται η δυνατότητα να δημιουργεί τη διαδρομή που επιθυμεί και έχει τη δυνατότητα να εμβαθύνει σε θέματα που άπτονται των ενδιαφερόντων του, των αναγκών του, του επιπέδου των γνώσεων και δεξιοτήτων του. Οι δραστηριότητες και οι ασκήσεις που εμπριέχονται είναι διαβαθμισμένες δυσκολίας εξυπηρετώντας έτσι το διαχωρισμό της ύλης κατά τάξη (ό.π.). Όπου απαιτείται στις ασκήσεις παρέχεται η δυνατότητα περισσότερων της μιας προσπάθειας για κάθε ερώτηση. Επίσης, όπου υπάρχουν ερωτήσεις επιλογής ΝΑΙ ή ΟΧΙ σε ειδικό πλαίσιο με εμφανές διακριτό χρώμα εμφανίζονται και επεξηγήσεις στην απάντηση. Υπάρχει και η δυνατότητα διασύνδεσης με άλλους δικτυακούς τόπους. Η ανάπτυξη των διαφόρων θεματικών πεδίων υλοποιείται ισόρροπα με βασικό κορμό τις τρεις μεγάλες θεματικές ενότητες: της άσκησης, της διατροφής και της αναγκαιότητας του «ευ αγωνίζεσθε» (ό.π.).

Η πλοήγηση ξεκινά από την κεντρική σελίδα όπου εμφανίζονται δύο εικονικοί συνοδοί, ο Ηρακλής και η Αθηνά, έξω από το Αθλητικό Κέντρο. Μπορείτε να τους επιλέξετε κάνοντας κλικ επάνω τους, για να ακούσετε τι θα σας πουν. Με κλικ πάνω στην πόρτα του Κέντρου θα βρεθείτε στην κεντρική αίθυσά του, όπου υπάρχουν πόρτες. Για να μπορέσετε να τις δείτε, πρέπει να κάνετε κλικ πάνω σε ένα από τα δύο βελάκια που εμφανίζονται στο δεξί και αριστερό κάτω άκρο της οθόνης. Επιλέγοντας την πόρτα με τον τίτλο «Γυμναστήριο» βρίσκεστε σε έναν εικονικό χώρο (σελίδα) με τέσσερις ενεργές γραμμές α) «Πώς φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα για να γυμναστούμε», β) «Ασκήσεις και μέθοδοι προπόνησης για την ευλυγισία», γ) «Ασκήσεις και μέθοδοι προπόνησης στη δύναμη» δ) «Ασκήσεις και μέθοδοι προπόνησης στην αντοχή». Επιλέγοντας την πόρτα που έχει τον τίτλο «Κέντρο Διατροφής», βρίσκεστε σε έναν εικονικό χώρο (σελίδα) με διάφορες ενεργές γραμμές, λέξεις και εικόνες με τη βοήθεια των οποίων θα μάθετε χρήσιμες πληροφορίες για τη διατροφή διαβάζοντας και παίζοντας ταυτόχρονα. Επιλέγοντας την πόρτα που έχει τον τίτλο «Αναμνηστικά», ο μαθητής βρίσκεται σε έναν εικονικό χώρο (σελίδα) όπου μπορεί

να παίζει ένα παιχνίδι γνώσεων (κουίζ). Στον χώρο υπάρχουν, επίσης, και άλλες ενεργές εικόνες τις οποίες επιλέγοντας μπορεί να βρει θέματα που θα του δημιουργήσουν προβληματισμούς και θα αποτελέσουν αφορμή για συζήτηση με τους συμμαθητές του, τους φίλους και τους καθηγητές. Επιλέγοντας την πόρτα που έχει τον τίτλο «Βιβλιοθήκη», βρίσκονται σε έναν εικονικό χώρο (σελίδα) στον οποίο, υπάρχουν ενεργές εικόνες με βιβλία. Επιλέγοντας κάθε βιβλίο θα έχουν στη διάθεσή τους επιπλέον πληροφορίες για όλες τις παραπάνω ενότητες αλλά και θέματα ιστορίας και κανονισμών των αθλημάτων.

Τέλος, μαζί με το λογισμικό δίνονται και οδηγίες εγκατάστασης. Το λογισμικό δεν χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα κατά την εγκατάστασή του. Απλώς αντιγράφουμε τα περιεχόμενα του φακέλου g14-web στον εξυπηρετητή (server). Η εφαρμογή εκκινεί με την κλήση του αρχείου index.htm (ό.π.).

### **1.2.1. Αξιολόγηση**

Η φιλοσοφία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής δίνει έμφαση στη βελτίωση των επιδόσεων του μαθητή (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας, κ.ά., 2007: 15). Η αξιολόγηση, αποτελεί μια λειτουργία η οποία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την παιδαγωγική διαδικασία σε κάθε αντικείμενο μάθησης. *Πρόκειται για ένα μέσο ανατροφοδότησης του μαθητή και λιγότερο ως μέσο επίτευξης των στόχων ή σύγκρισης με τους υπόλοιπους μαθητές* (ό.π.). Σκοπός της αξιολόγησης είναι οι μαθητές να αξιολογούνται για τις ατομικές τους επιδόσεις ώστε να γνωρίζουν τόσο οι γονείς τους όσο και οι ίδιοι το επίπεδο γνώσεών τους (Γούδας, Χασάνδρα κ.ά., 2008: 151).

Για τον λόγο αυτό, όλοι οι μαθητές στη Φυσική Αγωγή θα πρέπει να αξιολογούνται με βάση συγκεκριμένα κριτήρια όπως είναι η *αφομοίωση του περιεχομένου* και η εκμάθηση των αθλητικών δεξιοτήτων, η προσπάθεια που κάνουν καθημερινά να ανταπεξέλθουν στο μάθημα, το ενδιαφέρον που δείχνουν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, η συμπεριφορά τους στο μάθημα, η τρέχουσα φυσική τους κατάσταση και οι γνώσεις που διαθέτουν γύρω από τον αθλητισμό (ό.π.).

Όπως είναι λογικό, τα ανωτέρω κριτήρια θα πρέπει να αξιολογούνται από τους εκπαιδευτικούς της Φυσικής Αγωγής μέσα από την καθημερινή τους επαφή με τους μαθητές. Αυτό σημαίνει πως οι καθηγητές θα πρέπει να ελέγχουν τις ικανότητες και τις γνώσεις των παιδιών μέσα από ασκήσεις και προφορικές ερωτήσεις στο μάθημα. Φυσικά, επειδή γίνεται αναφορά σε ένα άκρως πρακτικό μάθημα, τα προφορικά διαγωνίσματα και οι ερωτήσεις πρέπει να καλύπτουν ένα μικρό μέρος του

μαθήματος (ό.π.: 152). Βέβαια, στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να αναφερθεί πως στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής η διδασκαλία πολλές φορές δεν γίνεται απαραίτητα και αντικείμενο μάθησης επειδή το επίπεδο ικανοτήτων των μαθητών (κινητικό, νοητικό, συναισθηματικό) είναι διαφορετικό και κάθε μαθητής ανταποκρίνεται με διαφορετικό τρόπο και διαφορετικό ρυθμό μέσα στο μάθημα. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει ο εκάστοτε καθηγητής Φυσικής Αγωγής να λαμβάνει υπόψη την «ταυτότητα» του κάθε μαθητή. Η αξιολόγηση προτείνεται να μην είναι αποτέλεσμα γραπτών ή προφορικών διαγωνισμάτων και αυτό επειδή η Φυσική Αγωγή, όπως διαπιστώθηκε και από όσα αναφέρθηκαν, στοχεύει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων όλων των μαθητών. Η αξιολόγησή τους πρέπει να πραγματοποιείται με βάση την προσπάθεια για μάθηση, την προσωπική βελτίωση και όχι συγκριτικά με τους υπόλοιπους μαθητές. Συνοψίζοντας: επειδή η αξιολόγηση αποτελεί μια διαδικασία άμεσα συνυφασμένη κατά κύριο λόγο με τη διδασκαλία, προτείνεται να δίνεται έμφαση στην ατομική πρόοδο του μαθητή (ό.π.).

Όσον αφορά τη βαθμολόγηση, από όλη την παραπάνω μελέτη προκύπτει ότι η Φυσική Αγωγή είναι κυρίως πρακτικό μάθημα. Για τον λόγο αυτό οι βαθμοί θα πρέπει να αποτελούν σύνθεση όχι ενός αλλά πολλών παραγόντων, οι οποίοι θα πρέπει να συνδέονται κατά κύριο λόγο με την προσπάθεια που καταβάλλεται από τον εκάστοτε μαθητή για την επίτευξη των στόχων του μαθήματος αλλά και των προσωπικών στόχων βελτίωσης/εξέλιξης. Ο μόνος τρόπος να επιτευχθεί κάτι τέτοιο είναι οι καθηγητές να συμπληρώνουν καρτέλες με τις επιδόσεις των μαθητών τους και να ενημερώνουν τόσο τους ίδιους όσο και τους γονείς τους. Αναλυτικότερα, τα κριτήρια αξιολόγησης είναι κινητικά, συναισθηματικά και γνωστικά. Στα κινητικά κριτήρια αξιολόγησης εξετάζεται κατά πόσο έχουν αποκτήσει οι μαθητές τις δεξιότητες που διδάχθηκαν και κυρίως τις κινητικές δεξιότητες καθώς και τις αθλητικές ικανότητες. Τα συναισθηματικά κριτήρια αξιολόγησης εξετάζουν κατά πόσο αναπτύχθηκαν η εκτίμηση των στάσεων, των αντιλήψεων και των αξιών των μαθητών που ενισχύθηκαν μέσα από τη διδασκαλία (ό.π.: 154).

Από τον οδηγό σπουδών «Εργαλεία Διδακτικών Προσεγγίσεων»<sup>2</sup> προτείνονται κάποιες μορφές αξιολόγησης, όπως παραδοσιακές (άτυπη- τυπική) και

---

<sup>2</sup> Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό. Εργαλεία Διδακτικών προσεγγίσεων. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <http://ebooks.edu.gr/info/newps/pdf> στις 7-7-2018.

εναλλακτικές (μαθητικό ημερολόγιο, ατομικές και ομαδικές εργασίες, έκθεση, αυτοαξιολόγηση και ετεροαξιολόγηση, συλλογή στοιχείων και παρουσιάσεις).

Τα μέσα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι οι κάρτες των κριτηρίων αξιολόγησης, παραδείγματα κινητικών δοκιμασιών, ερωτηματολόγια (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007· Γούδας, Χασάνδρα κ.ά., 2008· Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008).

Τέλος, τα γνωστικά κριτήρια αξιολόγησης εξετάζουν τις γνώσεις που απέκτησαν οι μαθητές μέσα από τη διδασκαλία και πιο συγκεκριμένα τις γνώσεις τους για τη Φυσική Αγωγή, τον αθλητισμό καθώς και τον τρόπο εκτίμησης των αισθητικών στοιχείων της κίνησης. Οδηγίες για την αξιολόγηση της επίδοσης του μαθητή παρέχονται στα βιβλία του εκπαιδευτικού στο ειδικό κεφάλαιο Αξιολόγησης (Γούδας, Χασάνδρα, κ.ά., 2008 Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008).

Αναλυτικότερα και αναφορικά με το θέμα της παρούσας εργασίας, μέσα από ένα παιχνίδι π.χ. ποδοσφαίρου ή καλαθοσφαίρισης, τα παιδιά μαθαίνουν, παίζοντας ευχάριστα, να συνεργάζονται, να σέβονται τον αντίπαλο, να έχουν μια σωστή συμπεριφορά απέναντι σε μια νίκη ή σε μία ήττα, να συμμορφώνονται σε κανόνες, να κοινωνικοποιούνται, να ψυχαγωγούνται και να κατανοούν από μικρή ηλικία πως η επίτευξη των στόχων χρειάζεται τόσο υπομονή όσο και επιμονή. Αυτό σημαίνει πως μεγαλώνοντας θα μπορέσουν να ενταχθούν αποτελεσματικά στην κοινωνία και να αναπτύξουν μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Το παιχνίδι δεν είναι μόνο ένα μέσο διασκέδασης αλλά αν χρησιμοποιηθεί σωστά τόσο από τους καθηγητές όσο και από τους γονείς μπορεί να συμβάλλει καθοριστικά όχι μόνο στη σωματική αλλά και στην ψυχική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών (ΔΕΠΠΣ, 2003: 575-576).

## Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>: Το παιχνίδι εννοιολογικές οριοθετήσεις

### 2.1. Ορισμός της έννοιας του παιχνιδιού

Το παιχνίδι είναι μια διεργασία σύνθετη και πολύμορφη με διαφορετικές εκφάνσεις, μια φυσική συμπεριφορά, αυθόρμητη, εσωτερικά υποκινούμενη, που προκαλεί ευχαρίστηση και πολλές φορές απαιτεί φαντασία. Το παιχνίδι είναι για το παιδί μια μεγάλη ευχαρίστηση και αυτό και μόνο έχει τεράστια σημασία για την ανάπτυξή του. Γι' αυτό πρέπει να ενθαρρύνουμε όσο το δυνατόν νωρίτερα την αυθόρμητη ενεργητικότητα του παιδιού, δημιουργώντας του ευκαιρίες για να παίζει (Δαράκη, 1986: 11).

Με τον όρο «παιχνίδι» προσδιορίζονται όλα τα ατομικά και ομαδικά παιχνίδια, καθώς επίσης και όλες οι σωματικού και πνευματικού τύπου δραστηριότητες και ασκήσεις, όπως είναι για παράδειγμα το σταυρόλεξο, οι γρίφοι, το θέατρο, η ζωγραφική και το τραγούδι κτλ.. Ακόμα και στην περίπτωση που το παιδί δεν διαθέτει κάποιο παιχνίδι αλλά δημιουργεί μια φανταστική κατάσταση με πρωταγωνιστή τον εαυτό του τότε και αυτό περιλαμβάνεται στην έννοια του παιχνιδιού (Αντωνιάδης, 1994: 50-80).

Όπως είναι λογικό, οι παραπάνω δραστηριότητες που εντάσσονται στα πλαίσια του παιχνιδιού, συμβαδίζουν με τον αυθορμητισμό την ξέγνοιαστη και χαρούμενη ψυχική συμμετοχή, που αντανακλά την παιδική ζωή σε όλο της το φάσμα. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο η λέξη παιχνίδι αντιπροσωπεύει τη συμμετοχή του παιδιού σε δραστηριότητες, οι οποίες έχουν ως βασικό στόχο τους τη διασκέδαση. Το παιχνίδι αποτελεί σημαντικό πολιτιστικό στοιχείο ενός λαού, αφού αντικατοπτρίζει τον πολιτισμό και την γενικότερη εικόνα του. Ο πολιτισμός συμβαδίζει ανέκαθεν με το παιχνίδι. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι πως πολλές επιστήμες, όπως η φιλοσοφία, η κοινωνιολογία, η εθνολογία, ασχολήθηκαν με τη μελέτη των παιχνιδιών με σκοπό να προσδιορίσουν το πολιτιστικό επίπεδο ενός τόπου. Το παιχνίδι, εκτός από την ευχαρίστηση που προσφέρει στα παιδιά συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξή τους, προάγοντας τις αισθήσεις, την φαντασία, την έκφραση του προφορικού και γραπτού λόγου και την κοινωνικότητα τους (Shimon, 2011: 36-90).

Επιπλέον, το παιχνίδι βοηθάει τα παιδιά να διαμορφώσουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα, να αποκτήσουν αυτογνωσία, καθώς και να προετοιμαστούν να γνωρίσουν τον έξω κόσμο. Είναι γεγονός ότι αποτελεί έναν

από τους βασικούς τρόπους έκφρασης, ομιλίας, κίνησης, σκέψης και δημιουργίας της ζωής ενός παιδιού και για τον λόγο αυτό είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τη χαρά, το χαμόγελο, την απόλαυση και την ελευθερία, χωρίς ίχνος πλήξης (Varea, 2016: 9-20).

## **2.2. Ερμηνευτικές θεωρίες για το παιχνίδι**

Σύμφωνα με την Garvey, το παιχνίδι έχει ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό και αυτό είναι απειθαρχία που το διακρίνει (1990: 34-37).

Με το πέρασμα του χρόνου πολλοί ερευνητές και επιστήμονες ασχολήθηκαν και προσπάθησαν να αποσαφηνίσουν τη σημαντικότητα του παιχνιδιού μέσα στην ζωή των παιδιών. Αυτοί οι προβληματισμοί που προέκυψαν από πληθώρα ερευνών οδήγησαν στην ανάπτυξη ποικίλων θεωριών. Αναλύοντας το χρονοδιάγραμμα εξέλιξης αυτών των θεωριών, διαπιστώθηκε ότι η αρχή τους υπογράμμιζε τη βιολογική σπουδαιότητα του παιχνιδιού για τον άνθρωπο. Οι περισσότερες από αυτές τις θεωρίες είχαν ως βασική τους επιρροή τη θεωρία της «φυσικής επιλογής» του Δαρβίνου (Varea, 2016: 10-12).

Οι πιο σημαντικές θεωρίες που επιχείρησαν να κατανοήσουν και να ερμηνεύσουν το παιχνίδι περιγράφονται και αναλύονται στη συνέχεια.

### **Η Θεωρία της Πλεονάζουσας Ενεργητικότητας**

Ο Herbert Spencer, προσπαθώντας να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά των παιδιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, δημιούργησε τη θεωρία της Πλεονάζουσας Ενεργητικότητας η οποία στηρίζεται στις απόψεις του ποιητή και φιλοσόφου F. Schiller, που έζησε τον 18ο αιώνα. Με βάση τη θεωρία του το παιχνίδι προκύπτει από την υπερβολική ενεργητικότητα, η οποία μένει συσσωρευμένη στον οργανισμό ενός παιδιού και πρέπει με κάποιον τρόπο να εκτονωθεί (Johnston & Jolly, 2016: 44-47).

Η συσσωρευμένη ενέργεια διοχετεύεται σε δραστηριότητες που αποτελούν φυσιολογικούς τρόπους συμπεριφοράς. Η θεωρία αυτή ενώ μπορεί να δικαιολογήσει την επιλογή παιχνιδιών με έντονες ενέργειες, δεν μπορεί να επεξηγήσει επαρκώς όλες τις κατηγορίες παιχνιδιών. Είναι γεγονός ότι όταν το παιδί μένει αδρανές για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε το περίσσειμα της ενέργειας που έτσι και αλλιώς παράγεται πρέπει να διοχετευτεί και να εκτονωθεί μέσα από κάποια δραστηριότητα (Garvey, 1990: 70-75).

Στη θεωρία αυτή εντοπίζονται κάποια μειονεκτήματα, τα οποία είναι τα εξής:

1. Δεν υπάρχουν αντικειμενικά κριτήρια που να υποδηλώνουν την ποσότητα της ενέργειας που θεωρείται πλεονάζουσα.
2. Σύμφωνα με τη φυσιολογία, η ιδέα της συσσώρευσης ενέργειας που είναι απαραίτητο να εκτονώνεται, είναι λανθασμένη.
3. Η θεωρία αυτή δεν επεξηγεί τον λόγο για τον οποίο τα παιδιά συνεχίζουν το παιχνίδι ενώ έχουν εξαντλήσει όλη την πλεονάζουσα ενέργειά τους (Johnston & Jolly, 2016: 44-47).

### **Η Θεωρία της Προγονικής Κληρονομικότητας ή της «Ανακεφαλαίωσης»**

Σύμφωνα με τον ψυχολόγο G. Stanley Hall (ο οποίος βασίστηκε στον βιογενετικό νόμο του Haeckel), η παιχνιδιάρικη συμπεριφορά διαμορφώνεται ανάλογα με την ηλικία (Johnston & Jolly, 2016: 44-47). Ο Hall στήριξε την άποψη ότι το παιχνίδι των παιδιών αντανακλά την πορεία της εξέλιξης από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι και σήμερα, αποτελεί ανακεφαλαίωση της εξέλιξης της ανθρωπότητας (Αντωνιάδης, 1994: 29-48). Το παιχνίδι είναι μια λειτουργία που προσφέρει και ωφελεί το σύνολο και όχι το άτομο μεμονωμένα. Επιπροσθέτως, είναι ιδιαίτερα χρήσιμο, καθώς εξαλείφει κάποιες στοιχειώδεις λειτουργίες, που δεν είναι χρήσιμες ή επιθυμητές στη σημερινή εποχή (Johnston & Jolly, 2016: 44-47).

### **Η Θεωρία της Προπαρασκευής ή Αυτοαγωγής**

Ο Γερμανός φιλόσοφος Groos υποστηρίζει ότι σύμφωνα με τις μελέτες που διεξήγαγε το παιχνίδι μεταξύ των παιδιών και το παιχνίδι ανάμεσα στα ζώα διαφέρει σε ελάχιστα σημεία (Μετοχιανάκη, 2008: 38). Τα συμπεράσματά του παρατηρώντας τους ανθρώπους και ζώα ήταν ότι μέσω του παιχνιδιού έρχονται στην επιφάνεια όλα τα πρωτόγονα ένστικτα. Επίσης, σημείωσε ότι το παιχνίδι συμβάλλει στην ανάπτυξη των παιδιών, δημιουργώντας έτσι τις κατάλληλες προϋποθέσεις για την ηλικία της ωριμότητας. Η άποψη του Groos, για τον ενστικτώδη βιολογικό χαρακτήρα του παιχνιδιού ήταν ευρέως διαδεδομένη στη δυτικοευρωπαϊκή και αμερικάνικη ψυχολογία, όπου κυριάρχησε για περισσότερο από 30 χρόνια. Με αυτή τη θεωρία μπορούν να ερμηνευθούν όλα τα λειτουργικά παιχνίδια, όχι όμως τα μιμητικά ανταγωνιστικά και παραδοσιακά παιχνίδια. Επίσης ο Groos δεν μπορεί να αιτιολογήσει τον λόγο για τον οποίο παίζουν οι ενήλικοι, αφού βάσει της θεωρίας του το παιχνίδι αποτελεί την προετοιμασία του παιδιού για τις ανάγκες της ενήλικης ζωής του που ακολουθεί (Διαμαντόπουλος, 2009: 87-88).

Όλες οι ερμηνείες που αναπτύχθηκαν για το παιχνίδι όπως είναι η πλεονάζουσα ενέργεια, η ανακεφαλαίωση και η ενστικτώδης προετοιμασία σταδιακά απορρίφθηκαν και αναπροσαρμόστηκαν σε πιο σύγχρονες θέσεις. Η έντονη δραστηριότητα, η σταδιακή γνωριμία με νέους τύπους παιχνιδιού, καθώς και η μίμηση της συμπεριφορά των ενηλίκων είναι φαινόμενα που συνιστούν σημαντικά στοιχεία του παιχνιδιού.

Υπήρξαν και άλλα στοιχεία του παιχνιδιού που παρουσίασαν ενδιαφέρον για τους ερευνητές. Η θεωρία του P. Janet για την επιτυχία, υποστηρίζει ότι το παιχνίδι διασφαλίζει το συναίσθημα της χαράς που συνοδεύει την επιτυχία των παιδιών με τη λιγότερη δυνατή προσπάθεια (Αγιαλιώτης, 1988: 67-74). Αντίστοιχα η θεωρία του J. Chateau περί επιβεβαίωσης του Εγώ, τονίζει ότι τα παιδιά δοκιμάζουν τις δυνατότητές τους, αποδεικνύουν την αξία τους και αναζητούν την επιβεβαίωση μέσω του παιχνιδιού. Οι νεότερες θεωρίες επιχειρήσαν να κατανοήσουν το φαινόμενο του παιχνιδιού και να δώσουν απαντήσεις σχετικά με το τι είναι το παιχνίδι, γιατί ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να παίζει, πώς διαμορφώνεται το παιχνίδι όσο αλλάζει ηλικία του ανθρώπου, ποια είναι η επίδραση του περιβάλλοντος στο παιχνίδι του παιδιού και γιατί τα παιχνίδια διατηρούνται, μεταβάλλονται ή ακόμα και χάνονται στο πέρασμα του χρόνου (Johnston & Jolly, 2016: 44-47).

### **Η Ψυχαναλυτική θεωρία ή θεωρία της Κάθαρσης**

Το παιχνίδι, σύμφωνα με τον Ελβετό ψυχολόγο J. Freud, είναι πολύ σημαντικό γιατί υποδηλώνει τις προσπάθειες των παιδιών να συμφιλιωθούν με τα συγκινησιακά τους βιώματα και αποτελεί μια γέφυρα ανάμεσα στην εσωτερική και εξωτερική πραγματικότητα του παιδιού (Μετοχιανάκη, 2008: 45-47). Δεν είναι απλά ένα ευχάριστο εργαλείο ανάπτυξης ή ένα μέσο για να περάσει το παιδί τον ελεύθερό του χρόνο, αλλά παρέχει τη δυνατότητα για αντιμετώπιση καταστάσεων άγχους με συμβολικό τρόπο. Έτσι, μέσα από το παιχνίδι εκφράζονται έμμεσα ή άμεσα οι ανησυχίες, οι φόβοι, οι επιθυμίες και το παιχνίδι παίρνει έναν χαρακτήρα κάθαρσης (Belka, 1994: 20-30).

Η επανάληψη της εμπειρίας μέσα από το παιχνίδι είναι μια απόπειρα αλλαγής της απόφασης ή απόπειρα κυριαρχίας πάνω σε μια δύσκολη κατάσταση. Είναι φανερό ότι το παιδί στο παιχνίδι του επαναλαμβάνει οτιδήποτε του έκανε μεγάλη εντύπωση στην πραγματική ζωή και με αυτόν τον τρόπο απενεργοποιεί τη δύναμη της εντύπωσης και γίνεται κυρίαρχος της κατάστασης. Αρχικά, το παιδί βρίσκεται σε μια

παθητική κατάσταση από την εμπειρία που έζησε, όμως με την επανάληψή της, όσο δυσάρεστη και αν αυτή ήταν, αναλαμβάνει έναν ενεργητικό ρόλο και προσπαθεί να χειριστεί την κατάσταση (Πολυμενάκου-Παπακυριάκου, 1988: 201-202).

Οι προσπάθειές του παιδιού κατά την επανάληψη του παιχνιδιού μπορούν να ερμηνευτούν ως ένα ένστικτο κυριαρχίας, του οποίου η δράση είναι ανεξάρτητη από το αν η ανάμνηση της εμπειρίας ήταν ευχάριστη ή όχι. Η μετάβαση του παιδιού από την παθητικότητα της εμπειρίας στην ενεργητικότητα του παιχνιδιού του παρέχει μια έντονη ευχαρίστηση. Αυτή η πλευρά του παιχνιδιού έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον των ψυχιάτρων και των κλινικών ψυχολόγων (Dovey & Kennedy, 2006: 15-30).

Το παιχνίδι είναι ένα εν δυνάμει μέσο διάγνωσης μέσα από το οποίο το παιδί μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τα ένστικτα και τις επιθυμίες του. Ο κλάδος της ψυχανάλυσης, για να μπορέσει να κατανοήσει την παιδική ψυχή σε βάθος, χρησιμοποίησε το παιχνίδι όπως είχε χρησιμοποιήσει παλαιότερα το όνειρο στους ενήλικους, καθώς ως διαγνωστικό μέσο είναι ένας καλός τρόπος προσέγγισης της ψυχής των μικρότερων σε ηλικία παιδιών, για τα οποία η γλώσσα είναι ακόμα ατελές μέσο επικοινωνίας. Σύμφωνα με την Hoxter, το παιχνίδι είναι μια ενεργός εξωτερίκευση ψυχοδιανοητικών εμπειριών με τη χρησιμοποίηση συμβολικών αντικειμένων, καθώς και μιας δυναμικής, δραματικής αλληλεπίδρασης με τα αντικείμενα αυτά (Dovey & Kennedy, op.cit.: 15-30).

Ο Sigmund Freud και ο Carl Jung ήταν από τους πρώτους που παρατήρησαν τη συμβολικότητα του παιχνιδιού και ακολούθησαν οι Melanie Klein, η Anna Freud, η Susan Isaacs, η Margaret Lowenfeld σύμφωνα με μελέτες των οποίων το παιχνίδι έχει διπλή όψη, διαγνωστική και θεραπευτική. Αυτές οι απόψεις για τη θεώρηση του παιχνιδιού ενσωματώθηκαν και προσαρμόστηκαν στην ψυχανάλυση αλλά και στην ψυχοθεραπεία παιδιών που παρουσιάζουν μαθησιακές και λοιπές δυσκολίες (Johnston & Jolly, 2016: 44-47).

### **Η Μπιχεβιοριστική άποψη για το παιχνίδι**

Το βασικό αξίωμα που αποδέχονται οι Μπιχεβιοριστές είναι ότι η ανάπτυξη είναι μια διαδικασία που ερμηνεύεται με τις αρχές και τους νόμους της μάθησης. Η ανάπτυξη εξασφαλίζεται ως ένα βαθμό από τις βιολογικές διαδικασίες. Η εμπειρία όμως και οι ευκαιρίες για μάθηση παρέχουν τα ουσιώδη και απαραίτητα στοιχεία που προσδίδουν τη βασική κατεύθυνση (Neil, 2002: 177).

Η αντικειμενική παρατήρηση της συμπεριφοράς μέσω πειραματικών συνθηκών είναι η βάση των θεωριών του Μπεχαβιορισμού σχετικά με το παιχνίδι. Μερικές από τις πιο σημαντικές θεωρίες είναι οι ακόλουθες:

- 1) Παιχνίδι μέσα από δευτερογενείς ενισχύσεις.
- 2) Παιχνίδι σαν μιμητική μάθηση.
- 3) Παιχνίδι σαν εξερεύνηση και διερεύνηση.
- 4) Παιχνίδι σαν ανάγκη για επάρκεια.
- 5) Παιχνίδι σαν αναζήτηση του νέου, του σύνθετου και του αβέβαιου (Δογάνης, 1990: 37).

Σε αντίθεση με τις Ψυχαναλυτικές και Μπιχεβιοριστικές θεωρίες, οι Γνωστικές θεωρίες που αναπτύχθηκαν στη συνέχεια υποστήριζαν ότι το περιβάλλον και οι βιολογικοί παράγοντες είναι δυο μεταβλητές εξίσου σημαντικές, οι οποίες έχουν μεγάλη επιρροή στη συμπεριφορά του ατόμου και ιδιαίτερα στη μελέτη της γλώσσας, των συμβόλων και της σκέψης (Dovey & Kennedy, 2006:15-30). Οι Σοβιετικοί ψυχολόγοι Lev Vygotsky, Diane Elkonin, Aleksei Leontiev, Olya Zaporozhets υπήρξαν από τους σημαντικότερους εκπροσώπους των Γνωστικών θεωριών. Στις μελέτες τους ασχολήθηκαν με την κοινωνική προέλευση του παιδικού παιχνιδιού και δημιούργησαν έναν επιστημονικό ορισμό για το παιχνίδι σύμφωνα με τον οποίο στις βασικές του μορφές, ως παιχνίδι άσκησης και ρόλων, αποτελεί ιστορικό φαινόμενο. Η εμφάνισή του παιχνιδιού συμβαδίζει με την ιστορική εξέλιξη της κοινωνίας και προσδιορίζεται συνεχώς και με τρόπο δυναμικό από την αλλαγή της θέσης του παιδιού στο κοινωνικό σύστημα (Dovey & Kennedy, op.cit.: 15-30).

### **2.3. Η Θέση του παιχνιδιού στην σύγχρονη εποχή: εννοιολογικές τοποθετήσεις κατηγορίες, περιγραφή**

Εννοιολογικά, το παιχνίδι, έχει απασχολήσει την ερευνητική κοινότητα, όσον αφορά στην αναγκαιότητα και στη σημασία του ορισμού του. Είναι σημαντικό να προσδιοριστούν τα χαρακτηριστικά αυτά που ξεχωρίζουν το παιχνίδι από λοιπές δραστηριότητες (Αυγητίδου, 2001: 13-14). Αν και υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις γύρω από το παιχνίδι, επικρατεί η αντίληψη ότι αυτό αποτελεί μια δραστηριότητα που έχει ως έναρξη τις βιολογικές ενορμήσεις, αλλά έχει έντονο κοινωνικό - πολιτισμικό υπόβαθρο. Επισημαίνεται ακόμη, ότι οι συμμετέχοντες σε αυτό δείχνουν να απολαμβάνουν τη διαδικασία, ενώ η συμμετοχή τους δεν είναι υποχρεωτική (Αυγητίδου, 2007: 554).

Έχει ενδιαφέρον ο ορισμός που δίνει ο Huizinga (1987) για το παιχνίδι, προσδιορίζοντάς το περισσότερο ως *δραστηριότητα*. Ειδικότερα, πρόκειται για μια δραστηριότητα εθελοντικού χαρακτήρα, με συγκεκριμένους κανόνες που πρέπει να τηρηθούν, με σαφή και ξεκάθαρα χρονικά και τοπικά όρια και με την αίσθηση του διαφορετικού από την υπόλοιπη ζωή του ατόμου, συμβάλλοντας στην εμφάνιση θετικών αισθημάτων (Στόικου & Λαμπάκη, 2005: 7-8).

Η τεχνολογία δεν μπορεί να αντικαταστήσει τις δραστηριότητες των παιδιών αλλά μπορεί ωστόσο να είναι μια συμπληρωματική πρακτική μέθοδος κατά την οποία όμως τα παιδιά θα πρέπει να επιβλέπονται. Οι νέες τεχνολογίες στην εκπαίδευση είναι βασικό να ενταχθούν και να αποκτήσουν ενεργό ρόλο στα σχολεία κατά τη διάρκεια του μαθήματος και των καθημερινών δραστηριοτήτων (Μπασέτας, 2002: 24-38).

Μέσω της τεχνολογίας τα παιδιά αναπτύσσονται σε κοινωνικό, συναισθηματικό και γνωστικό επίπεδο, μαθαίνουν τη δημιουργία, την συνεργασία, την έκφραση των ιδεών καθώς και την επίλυση προβλημάτων. Έτσι, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια γίνονται πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των παιδιών. Τα παιχνίδια με τη βοήθεια του υπολογιστή κατάφεραν να προσελκύσουν τα παιδιά αφού μπορούν να παρέχουν δράση, ένταση και συγκινήσεις, πάθος για συμμετοχή, κίνητρα και γνώσεις (Dovey & Kennedy, 2006: 10-35).

Πολλά από τα σύγχρονα παιχνίδια που έχουν έρθει στο προσκήνιο τις δύο τελευταίες δεκαετίες είναι ηλεκτρονικά. Η συχνή χρήση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών από τα παιδιά, αποτελεί πραγματικό γεγονός στην σημερινή εποχή, αφού βρίσκουν ενδιαφέρον και ξοδεύουν τον ελεύθερο τους χρόνο τους ευχάριστα. Ο όρος βιντεοπαιχνίδια (videogames) περιλαμβάνει όλων των ειδών τα ηλεκτρονικά παιχνίδια όπως πάζλ, παιχνίδια περιπέτειας, σταυρόλεξα, κουίζ, παιχνίδια ρόλων, παιχνίδια γνώσεων, προσομοίωσης κ.ά. Οι υπολογιστές με τη χρήση των κατάλληλων εκπαιδευτικών παιχνιδιών μπορούν να φανούν ιδιαίτερα υποστηρικτικοί και να βοηθήσουν σημαντικά στον εμπλουτισμό των εμπειριών που αποκομίζουν τα παιδιά (Prensky, 2009: 5-20).

Κάποιες από τις κατηγορίες σύγχρονων παιχνιδιών είναι τα παιχνίδια άσκησης: το παιδί αποκτά δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τη ζωή του και την μετέπειτα πορεία του, τα παιχνίδια συμβολισμού, κεντρικό στοιχείο αυτών των παιχνιδιών είναι τα σύμβολα, τα παιχνίδια κανόνων που βασικό χαρακτηριστικό τους είναι οι κανόνες οι οποίοι συμφωνούνται εξ αρχής και πρέπει να τηρούνται με

συνέπεια από όλους τους συμμετέχοντες (Piaget, 1962, στο Maimbolwa- Sinyangwe, 1991: 3581-3582).

Από παιδαγωγικής απόψεως, τα σύγχρονα παιχνίδια διακρίνονται σε παιδαγωγικά και σε μη παιδαγωγικά. Τα παιδαγωγικά παιχνίδια αντιστοιχούν στη διαδικασία της μάθησης στην οποία φτάνει το άτομο σε μια προσπάθεια βελτίωσης των δεξιοτήτων του, συμβάλλουν στην εξέλιξη πνευματικών και σωματικών ικανοτήτων, δομούν νοήματα από τις εμπειρίες τους, είναι αστείρευτη πηγή χαράς και εκπαίδευσης (Αυγητίδου, 2001: 13-46). Έτσι αναδεικνύεται άριστο μέσο αγωγής, για να χαρίσει στο παιδί την ομαλή μελλοντική του ένταξη στην κοινωνία (Κάπας, 2005: 56-57). Ενδεικτικά παραδείγματα αποτελούν η αναρρίχηση, το τρέξιμο και η κολύμβηση, που αποτελούν σωματικές δραστηριότητες, καθώς και τα επιτραπέζια παιχνίδια, τα παιχνίδια ερωτήσεων, τα παιχνίδια γνώσεων, κ.ά. (Maimbolwa-Sinyangwe, 1991: 3572-3573). Τα σύγχρονα παιδαγωγικά παιχνίδια μπορεί να είναι ανταγωνιστικά, κάθε φορά αναδεικνύεται ένας παίκτης ως ο καλύτερος ή μια ομάδα παικτών ως η καλύτερη, ανάλογα με τη σύσταση των ομάδων. Συνήθως είναι πολύ πιο περίπλοκα από τα μη ανταγωνιστικά παιχνίδια και διακρίνονται από μια σειρά κανόνων. Χαρακτηριστικά παραδείγματα ανταγωνιστικών παιχνιδιών είναι τα ομαδικά αθλήματα και το τρέξιμο. Σύμφωνα με τον Zimmer (2007: 143), προγράμματα άσκησης που είναι κατάλληλα αναπτυξιακά συμβάλλουν στην ομαλή ανάπτυξη του παιδιού και αυξάνουν την αυτοπεποίθηση αυτού. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την εξασφάλιση μιας καλύτερης ποιότητας ζωής (Carson, 1994: 51).

Μπορεί όμως να είναι και μη ανταγωνιστικά όταν έχουν ως βασικό κριτήριο τον χρόνο, την κατασκευή κάποιου αντικειμένου ή την ανάπτυξη κάποιας δεξιότητας. Παραδείγματα τέτοιων παιχνιδιών είναι το παίξιμο ενός μουσικού οργάνου, η ρίψη ενός αντικειμένου (για παράδειγμα, σφαίρας ή ακοντίου), ισορροπία πάνω στη δοκό κ.ά. Στην κατηγορία των μη παιδαγωγικών παιχνιδιών εντάσσονται όσα παιχνίδια έχουν ως βασικό τους παράγοντα αυτόν της τύχης. Για παράδειγμα, όταν ένα παιχνίδι βασίζεται στο τι θα φέρει το ζάρι ή το νόμισμα, διαφαίνεται ότι η τύχη έχει κεντρικό ρόλο (Maimbolwa-Sinyangwe, 1991: 3572).

### **Σύγχρονα ηλεκτρονικά παιχνίδια**

Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, όπως και τα βιντεοπαιχνίδια, εκτός του ότι είναι άκρως ελκυστικά για τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου, έχουν κάποια ιδιαίτερα

χαρακτηριστικά τα οποία τα οποία τα διαφοροποιούν από όλα τα υπόλοιπα παιχνίδια. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αποτελούν μια μορφή διασκέδασης, η οποία περιλαμβάνει την έννοια του παιχνιδιού και επιπλέον προκαλεί προσωπική συμμετοχή. Αυτόματα αυτό προφέρει στα παιδιά κίνητρα, έχει τη δυνατότητα να προσαρμόσει τα δεδομένα στα δικά του μέτρα και έτσι δημιουργείται μια ταύτιση του παίκτη με το παιχνίδι. Η σύγκρουση, η αντιπαράθεση και ο ανταγωνισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι στοιχεία που αυξάνουν την ένταση, αφού δίνουν την ευκαιρία στους παίκτες για δράση(Gee, 2007: 100-150)

Βασικά χαρακτηριστικά αυτών των παιχνιδιών είναι ο ρεαλισμός, τα ζωντανά χρώματα, η κίνηση απεικονίζοντας έναν κόσμο πολύ παραστατικά. Υπάρχουν διαβαθμισμένες δυσκολίες στα παιχνίδια, ξεκινώντας από ένα βασικό επίπεδο και σταδιακά όσο εξελίσσεται το παιχνίδι προχωρούν σε υψηλότερο επίπεδο. Αυτό αποτελεί μια πρόκληση για το παιδί, να προσπαθήσει περισσότερο, να σκεφτεί, να χρησιμοποιήσει σύνθετες στρατηγικές και να πάρει δύσκολες αποφάσεις<sup>3</sup>. Ο όρος βιντεοπαιχνίδια (videogames) περιλαμβάνει όλων των ειδών τα ηλεκτρονικά παιχνίδια όπως πάζλ, παιχνίδια περιπέτειας, σταυρόλεξα, κουίζ, παιχνίδια ρόλων, κτλ., τα οποία βρίσκονται σήμερα σε κάθε σπίτι που έχει υπολογιστή και τηλεόραση (Prensky, 2009: 5-20). Τα βιντεοπαιχνίδια είναι ένα πρωτοπόρο μέσο που συνδυάζει τον οπτικό δυναμισμό και την ενεργή συμμετοχή των παιδιών (Green & Hardman, 2005: 105-130).

Τα παιχνίδια μέσα από τις νέες τεχνολογίες μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη μάθηση και να παίξουν σημαντικό ρόλο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, παρέχοντας πολλές και ποιοτικές εμπειρίες μάθησης, βοηθώντας τους μαθητές να εκπληρώσουν τους στόχους του μαθήματος. Όμως για να επιτευχθεί αυτό πρέπει να εναρμονίζονται με τις παιδαγωγικές αρχές και τους σκοπούς του μαθήματος (Αντωνίου, Σίσκος, 2006: 4).

## **2.4. Κατηγοριοποιήσεις των παιχνιδιών**

### **Τύποι παιχνιδιών**

#### **Το ατομικό παιχνίδι**

---

<sup>3</sup> Ανακτήθηκε από [http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYMC107/358/2415,9232/extras/texts/en5\\_videogames.html](http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYMC107/358/2415,9232/extras/texts/en5_videogames.html) στις 22-8-2018

Τα ατομικά παιχνίδια αφορούν κυρίως παιδιά αρκετά μικρής ηλικίας, τα οποία παίζουν κατά κύριο λόγο μόνα τους, καθώς τους δίνεται η δυνατότητα να αντιληφθούν την ύπαρξη και την προσωπική τους αξία. Μαθαίνουν να είναι υπομονετικά, να έχουν εφευρετικότητα και δημιουργικότητα. Μέσα από το ατομικό παιχνίδι εξασκούν νέες δεξιότητες και δοκιμάζουν ενστικτωδώς τις φυσικές και πνευματικές τους ιδιότητες. Τα παιδιά αποκτούν την αίσθηση της ελευθερίας, αφού έχουν τη δυνατότητα να κάνουν αναπαράσταση των εμπειριών που αποκτούν μέσα από την καθημερινότητά τους με όποιον τρόπο επιθυμούν δρώντας με πλήρη ανεξαρτησία (Shimon, 2011: 60-90).

### **Το ομαδικό παιχνίδι**

Το ομαδικό παιχνίδι κατέχει και αυτό με τη σειρά του πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή των παιδιών, καθώς η παιδική παρέα συνομήλικων είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και την κοινωνικοποίηση των παιδιών. Στα ομαδικά παιχνίδια τα παιδιά ελέγχουν τις ικανότητες τους και μπαίνουν στη διαδικασία σύγκρισης, καθώς μέσα από αυτήν αποκτούν αυτοπεποίθηση (Garvey, 1990: 34-37).

Μέσα από τα ομαδικά παιχνίδια αναπτύσσονται οι σωματικές και πνευματικές ικανότητες των μαθητών και επίσης μαθαίνουν την πειθαρχία, την αλληλοβοήθεια, τη δικαιοσύνη και πάνω από όλα τη συνεργασία στα πλαίσια της ομάδας. Ακόμα, μαθαίνουν την αυτοσυγκράτηση και τη θυσία για χάρη της ομάδας. Το παιχνίδι για τα παιδιά είναι ένας τρόπος εκτόνωσης της πηγαίας εσωτερικής ενέργειας που διαθέτουν. Τα ομαδικά παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να διαπιστώσουν ότι οι δυνατότητες τους έχουν όρια όσον αφορά την αντοχή και την απόδοσή τους (Διαμαντόπουλος, 2009: 120-230).

### **Το αυθόρμητο παιχνίδι**

Μέσω της δραστηριότητας του αυθόρμητου παιχνιδιού τα παιδιά αποκτούν αντίληψη και άποψη για τον κόσμο γύρω τους. Απαραίτητο στοιχείο για την ανάπτυξή τους αποτελεί η φανταστική κατάσταση που διαμορφώνεται την ώρα του αυθόρμητου παιχνιδιού, η οποία συμβάλει στην κατανόηση της σύνδεσης μεταξύ των συμβόλων, αντικειμένων και πράξεων που αυτά απεικονίζουν (Garvey, 1990: 41-43).

Απαραίτητο στοιχείο για το παιχνίδι συνιστά η φυσική *προδιάθεση* των παιδιών, καθώς δημιουργεί ευκαιρίες για εξάσκηση, όπως επίσης και όλες εκείνες οι

αναπαραστατικές λειτουργίες που περιλαμβάνονται στη βιολογική και πολιτιστική τους παρακαταθήκη (Felis-Anaya, Martos-Garcia & Devvs-Devvs, 2017: 15-20).

Στην περίπτωση όμως που δεν προωθείται μέσω του φυσικού και κοινωνικού πλαισίου υπάρχουν υψηλές πιθανότητες εξασθένησης της επιρροής του παιχνιδιού στη μάθηση και την ανάπτυξη των παιδιών. Χαρακτηριστικό των αυθόρμητων παιχνιδιών είναι ότι υποστηρίζουν την ανακάλυψη του χαρακτήρα και της προσωπικότητας των παιδιών, καθώς επίσης βοηθούν τα παιδιά να έρθουν πιο κοντά στην φύση. Το ελεύθερο παιχνίδι συνδέεται άμεσα με την ικανοποίηση των ατομικών αναγκών και ενδιαφερόντων των παιδιών και η ευκαιρία για εξερεύνηση του περιβάλλοντος και των πραγμάτων γενικότερα με τον τρόπο και τα άτομα που εκείνα επιθυμούν (Shimon, 2011: 40-82).

### **Το κατευθυνόμενο παιχνίδι**

Όπως είναι γνωστό, ένας από τους ιδανικότερους τρόπους έκφρασης του παιχνιδιού είναι το κατευθυνόμενο παιχνίδι, ή αλλιώς το παιχνίδι που περιλαμβάνει προκαθορισμένους κανόνες, οι οποίοι πρέπει τόσο να τηρούνται όσο και να εφαρμόζονται. Στο σημείο αυτό είναι απαραίτητο να επισημάνουμε πως τα παιδιά προτιμούν το αυθόρμητο παιχνίδι, ωστόσο είναι προτιμότερο να υπάρχει ένας συνδυασμός των δύο που προσφέρει στα παιδιά πολλαπλά ερεθίσματα, αλλά ταυτόχρονα συμβάλει θετικά και στην εποπτεία των παιδιών, αφού είναι ένα παιχνίδι που οργανώνεται από τους ενήλικες (Γέρου, 1984: 47).

Όσο μεγαλύτερης ηλικίας είναι τα παιδιά, τόσο μεγαλύτερη οργάνωση πρέπει να έχει το παιχνίδι και τα παιδιά με το χρόνο θα αποκτήσουν την δυνατότητα να ακολουθούν χωρίς υποδείξεις τους κανόνες του παιχνιδιού (Shimon, 2011: 40-82).

### **Τα είδη του παιχνιδιού**

Υπάρχουν πάρα πολλά είδη παιχνιδιών. Ενδεικτικά αναφέρονται:

#### **Το παιχνίδι της ταχύτητας**

Τα παιχνίδια ταχύτητας είναι παιχνίδια ιδιαίτερα αρεστά στα παιδιά, αφού βασικό συστατικό τους αποτελούν η φυσική δύναμη και η αγωνία για την κατάκτηση της πρώτης θέσης.

#### **Το πνευματικό παιχνίδι**

Τα πνευματικά παιχνίδια είναι πολύ ευχάριστα και δημιουργικά για τα παιδιά και σκοπό έχουν να διεγείρουν την πνευματική τους ικανότητα. Μερικά από τα παιχνίδια

που υπάρχουν διακρίνονται σε παιχνίδια εφευρέσεων, παιχνίδια με ομοιώματα, εικονογραφημένα βιβλία καθώς και παιχνίδια με κύβους. Συχνό φαινόμενο είναι τα παιδιά να παρουσιάζουν δυσκολία αντιμετώπισης της πραγματικότητας και να καταφεύγουν σε φανταστικά παιχνίδια, αφού με αυτόν τον τρόπο εξωτερικεύονται αφενός οι ανησυχίες τους και αφετέρου επανορθώνεται οποιαδήποτε αποτυχία επί του παιχνιδιού που θα μπορούσε να ζημιώσει την αυτοπεποίθησή τους (Parker, Ashy, Humphries, 2000: 10-11).

### **Το δραματικό παιχνίδι**

Το δραματικό παιχνίδι θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μια προέκταση του φανταστικού, αφού ένα παιδί υποδυόμενο έναν ρόλο εκφράζει τα συναισθήματά του και εκδηλώνει το «δράμα» θα λέγαμε που πηγάζει από μέσα του αλλά και τα ερεθίσματα που δέχεται και τις καταστάσεις που βιώνει. Στο παιχνίδι αυτό το παιδί έχει τη δυνατότητα να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και να εναλλάσσει τους ρόλους ανάλογα με τη διάθεσή του χωρίς να παρεμβαίνει κάποιος ενήλικος σε αυτό (Διαμαντόπουλος, 2009: 140-150).

### **Το φυσικό παιχνίδι**

Τα φυσικά παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν τις σωματικές τους δεξιότητες, καθώς περιλαμβάνουν παιχνίδια αντοχής, δύναμης, σκληραγωγίας, ταχύτητας, ισορροπίας και επιδεξιότητας.

### **Το παιχνίδι ισορροπίας**

Σε τέτοιου είδους παιχνίδια δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη μυϊκή ισορροπία. Τα παιδιά καλούνται να συνδυάσουν κάποιες συγκεκριμένες κινήσεις και να αποφύγουν να πέσουν ή να χάσουν την ισορροπία τους, μαθαίνοντας ταυτόχρονα να γυμνάζονται παίζοντας (Κάππας, 2005: 56-57).

### **Το παιχνίδι της μνήμης**

Ένα μέσο για την ανάπτυξη της νοημοσύνης και της ικανότητας συνδυασμού σκέψεων είναι τα παιχνίδια της μνήμης, όπως και τα παιχνίδια που διαμορφώνουν και εξελίσσουν και άλλες γνωστικές δεξιότητες των παιδιών. Η ενασχόληση με τέτοιου είδους παιχνίδια διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των παιδιών, αφού τα υποχρεώνει κατά κάποιο τρόπο να χρησιμοποιούν τη μνήμη τους, γεγονός που τα βοηθάει να αναπτυχθούν τόσο νοητικά όσο και πνευματικά (Garvey, 1990: 50-108).

### **Το παιχνίδι της άσκησης**

Μέσα από τα συγκεκριμένα παιχνίδια, τα οποία ονομάζονται και λειτουργικά λόγω της σύνδεσής τους με την ψυχική και σωματική ανάπτυξη, τα παιδιά έχουν την

ευκαιρία να γυμναστούν και να αναπτύξουν τις σωματικές λειτουργίες τους. Το συγκεκριμένο παιχνίδι έχει βιολογική σημασία για το παιδί, αφού ασκεί τα όργανα και τις λειτουργίες του. Η συμβολή της σωματικών κινήσεων καθίσταται ιδιαίτερος σημαντική καθώς συνεισφέρει στην λειτουργική άσκηση του σώματος των παιδιών (Αντωνιάδης, 1994: 54).

Κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης κατηγορίας παιχνιδιού τα παιδιά κάνουν έναν συνδυασμό κινήσεων και επαναληπτικών ασκήσεων, χρησιμοποιώντας παράλληλα αντικείμενα από τον περιβάλλοντα χώρο. Στόχος του παιχνιδιού είναι η επίτευξη του απόλυτου μυϊκού συντονισμού, ο έλεγχος και η επεξεργασία των δεδομένων καθώς και των ερεθισμάτων που λαμβάνει από το περιβάλλον κατά τη σωματική άσκηση (Garvey, 1990: 50-108).

### **Το μιμητικό παιχνίδι**

Σε αυτά τα παιχνίδια τα παιδιά προσπαθούν να μιμηθούν οτιδήποτε τα περιβάλλει και πιο συγκεκριμένα τη συμπεριφορά των ενηλίκων και της ζωής τους. Το μιμητικό παιχνίδι δίνει τη δυνατότητα της ταύτισης των παιδιών με τα άτομα τα οποία παριστάνουν, καθώς δεν είναι σε θέση να διαχωρίσει πλήρως τα πραγματικά γεγονότα από τα φανταστικά (Κάππας, 2005: 57).

### **Το θεατρικό παιχνίδι**

Το παιχνίδι παρέχει τη δυνατότητα στα παιδιά να έρθουν σε επαφή ακόμα και με την τέχνη. Εάν υπολογίσουμε ότι τα παιδιά μέσω του παιχνιδιού διοχετεύουν το πάθος και την ανάγκη τους για έκφραση και συμμετοχή στα κοινά, τότε γίνεται αντιληπτό ότι ένας τρόπος προσέγγισής τους είναι η τέχνη και πιο συγκεκριμένα το θέατρο. Όπως το παιδί μέσα από το παιχνίδι υποδύεται έναν ρόλο και βρίσκει συνεχώς νέους τρόπους να εκφραστεί, έτσι και μέσω του θεατρικού παιχνιδιού μπορεί να εκφράζεται και να επικοινωνεί ελεύθερα

Το θεατρικό παιχνίδι λοιπόν, κινείται σε επίπεδα ψυχολογικά, κοινωνικά, εκπαιδευτικά καθώς και καλλιτεχνικά, έχει ψυχολογικές, κοινωνικές, εκπαιδευτικές και καλλιτεχνικές προεκτάσεις και το σημείο που το διαφοροποιεί από τα υπόλοιπα παιχνίδια είναι ότι τα παιδιά αποκτούν την ελευθερία να αποφασίσουν για το θέμα, τους ρόλους, τα σκηνικά και τον χώρο δράσης (Κουρετζής, 2008: 62-63).

### **Το μουσικό παιχνίδι**

Η δραστηριότητα των μουσικών παιχνιδιών περιλαμβάνει μουσική και κίνηση και οργανώνονται για ψυχαγωγικούς, ψυχοκινητικούς και κοινωνικούς σκοπούς. Ένα μουσικό παιχνίδι έχει πάντα δομή, δηλαδή αρχή, μέση και τέλος. Όλα αυτά

συμβάλλουν στην κοινωνικοποίηση του παιδιού, ενώ η συμμετοχή προϋποθέτει τη συνειδητοποίηση της αξίας της συνεργασίας και την ανάπτυξη του ρυθμού. Μπορεί να διεξαχθεί και με απλούς ήχους, χτύπημα της παλάμης ή μουσική υπόκρουση κάτι που είναι αρκετά διασκεδαστικό για τα παιδιά (Κυνηγού-Φλάμπουρα, 2006: 41-42).

### **Το παιχνίδι δύναμης**

Τα παιχνίδια δύναμης παίζονται κυρίως από τα αγόρια και ο βασικός λόγος είναι η επιθυμία τους να επιδεικνύουν τις δυνάμεις τους. Τα παιδιά σε μικρές ηλικίες έχουν την τάση να μιμούνται τους ενηλίκους για αυτό πολλές φορές υποδύονται μεγάλους ήρωες και δυνατούς ήρωες.

### **Το παιχνίδι της προσοχής**

Βασικός στόχος αυτών των παιχνιδιών είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν την παρατηρητικότητά τους. Είναι γεγονός ότι πολλά παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολία στο να διατηρήσουν την προσοχή τους για πολλή ώρα, είτε γιατί έχουν διάσπαση προσοχής, είτε λόγω έλλειψης αυτοσυγκέντρωσης ή και ενδιαφέροντος. Έτσι, λοιπόν, μέσω των παιχνιδιών προσοχής τα παιδιά εξασκούνται στην εστίαση της προσοχής σε κάτι πολύ συγκεκριμένο για να αποκτήσουν την ικανότητα να ανταποκρίνονται άμεσα σε απαντήσεις όταν αυτό χρειαστεί (Garvey, 1990: 50-108).

### **Το παιχνίδι της επιδεξιότητας**

Τα παιχνίδια επιδεξιότητας για να είναι επιτυχημένα πρέπει οι παίκτες να είναι αρκετά ευκίνητοι, καθώς και να διαθέτουν δεξιότητες ελέγχου και ρύθμισης της κατεύθυνση των κινήσεων ή του σωστού χρόνου εκτέλεσης μιας κίνησης, έτσι ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να επιτύχουν ένα καλό αποτέλεσμα.

Σημαντικό είναι, επίσης, να αναφέρουμε πως όλα τα παιχνίδια που περιλαμβάνουν μπάλα απαιτούν από τους παίκτες την ικανότητα να στοχεύουν σωστά, να αποφεύγουν τα χτυπήματα, ή το «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο. Παρόλο που τα παιχνίδια επιδεξιότητας ανήκουν στα φυσικά παιχνίδια και σε αυτά επιδίδονται περισσότερο τα αγόρια παρατηρείται ότι κορίτσια είναι συνήθως πιο ευλύγιστα και ευκίνητα (Κάππας, 2005: 59).

### **Το παιχνίδι καρτερίας**

Τα παιχνίδια καρτερίας απαιτούν το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της επιμονής, που είναι πολύ σημαντικό να μάθουν να διαθέτουν όλα τα παιδιά. Υπάρχουν παιδιά τα οποία δεν θα σταματήσουν να παίζουν όσο και αν τους εγκαταλείπουν οι δυνάμεις τους, ενώ άλλα λόγω έλλειψης επιμονής και θάρρους παραιτούνται από πολύ νωρίς και πάρα πολύ εύκολα. Το συνεχόμενο τρέξιμο, για παράδειγμα, δεν είναι ένα παιχνίδι που

υποδεικνύει αποκλειστικά τη μυϊκή δύναμη και αντοχή αλλά και την επιμονή του εκάστοτε παιδιού να ξεπερνάει και να προσπαθεί να βελτιώσει τον εαυτό του.

### **Το παιχνίδι της πονηριάς**

Παιχνίδια της πονηριάς αποκαλούμε όλα εκείνα τα παιχνίδια που απαιτούν τον συνδυασμό της κίνησης και του μυαλού. Χαρακτηριστικό παράδειγμα τέτοιων παιχνιδιών είναι το κρυφτό, κλέφτες και αστυνόμοι, αλλά και παιχνίδια κατά τα οποία τα παιδιά χρησιμοποιούν την εφευρετικότητά τους. Τα παιχνίδια αυτά συνδέονται αρκετές φορές με αυτά της κίνησης, προσθέτοντας όμως το ενδιαφέρον της συμμετοχής της νοημοσύνης, οπότε τα παιδιά προσποιούνται ότι εκτελούν κάτι ή προσποιούνται τους αφηρημένους και ονομάζονται παιχνίδια προσποίησης (Varea, 2016: 25-58).

### **Το παιχνίδι ευκινησίας**

Τα παιχνίδια της ευκινησίας είναι παιχνίδια τα οποία συμβάλλουν στην ανάπτυξη της εκρηκτικότητας, στοιχείο απαραίτητο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Βοηθούν, επίσης, τους μύες και τα όργανα να γίνουν πιο ευλύγιστα (Varea, op.cit: 25-58.).

### **Το προπαρασκευαστικό παιχνίδι**

Τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια έχουν σκοπό να προετοιμάσουν και να κατευθύνουν τους μαθητές σε διάφορες κινητικές δράσεις ώστε να βελτιώσουν την πρόοδο και την επίδοσή τους σε όλους τους τομείς. Τέτοιου είδους παιχνίδια είναι τα δρομικά, τα αλματικά, τα ριπτικά, τα παιχνίδια δύναμης, αντοχής, ισορροπίας και τα παιχνίδια με διάφορες μπάλες(μικρές-μεγάλες, βαριές-ελαφριές κλπ.). Οι μαθητές αποκτούν σημαντικές εμπειρίες μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες και ταυτόχρονα βελτιώνονται κινητικά (Πολυμενάκου-Παπακυριάκου, 1985: 50).

#### ***2.4.1. Παραδοσιακά ελληνικά παιχνίδια***

##### **Παραδοσιακά παιχνίδια**

*Παραδοσιακά ονομάζονται τα παιχνίδια τα οποία συνήθιζαν να παίζουν οι παλαιότερες γενιές και τα οποία μεταφέρονται από τη μια γενιά στην άλλη είτε προφορικά είτε με το να τα δείχνουν ή να τα περιγράφουν οι μεγαλύτεροι στους μικρότερους (Ιωαννίδου, 2014: 4-5). Κατά κύριο λόγο τα παραδοσιακά παιχνίδια είναι ομαδικά και όχι ατομικά. Το γεγονός αυτό είναι πάρα πολύ λογικό καθώς τα παλαιότερα χρόνια ο μόνος τρόπος διασκέδασης των παιδιών ήταν να συγκεντρώνονται όλα μαζί σε μια πλατεία και να παίζουν όλα μαζί (Διαμαντόπουλος, 2009: 100-200 ). Είναι τα*

παιχνίδια άσκησης του πνεύματος και του σώματος ατομικά ή ομαδικά, κινητικά ή καθιστικά, που μεταφέρονται κυρίως μέσα από τον προφορικό λόγο και μέσα από την παράδοση, από γενιά σε γενιά (Σαγώνας, 2008: 12,13).

Οι ηθικές και πνευματικές, οι φυσικές και ψυχοσωματικές αξίες, που διακρίνουν το παιχνίδι, είτε είναι ατομικό είτε ομαδικό, μπορούν να το εντάξουν ως ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία του ίδιου του πολιτισμού (Χουιζίνγκα, 1989:78).

Βασικός σκοπός των παιχνιδιών τα οποία συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων της φυσικής αγωγής είναι αναμφίβολα η συνολική καλλιέργεια της κινητικής δεξιότητας, της φυσικής ικανότητας, του συναισθηματικού τομέα καθώς και του γνωστικού τομέα των μαθητών του Γυμνασίου σε κάθε μια τάξη ξεχωριστά. Αυτό σημαίνει πως ο εκάστοτε μαθητής είναι σε θέση να βελτιώσει όχι μόνο τις σωματικές και γνωστικές του ικανότητες, αλλά και τις συναισθηματικές μέσα από μια πολύ ωραία διαδικασία ψυχαγωγίας.

Αναφορικά τα παιχνίδια τα οποία προτείνονται από τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών είναι, όπως ειπώθηκε και παραπάνω, οι αθλοπαιδιές, ο κλασσικός αθλητισμός και η γυμναστική. Οι αθλοπαιδιές περιλαμβάνουν το ποδόσφαιρο, την χειροσφαίριση, την πετοσφαίριση και την καλαθοσφαίριση. Ο κλασσικός αθλητισμός περιλαμβάνει τους δρόμους ταχύτητας και αντοχής, τις σκυταλοδρομίες, το άλμα σε ύψος και το άλμα σε μήκος, το τριπλούν, τη σφαιροβολία τον ακοντισμό και την φυσική κατάσταση. Η γυμναστική περιλαμβάνει την ενόργανη καθώς και τη ρυθμική γυμναστική, τους παραδοσιακούς χορούς (τοπικούς και πανελλήνιους) και την κολύμβηση όπου αυτό είναι δυνατό(ΔΕΠΠΣ-2003: 574,585).

Παιχνίδια τα οποία υπήρχαν από τα αρχαία χρόνια έφτασαν μέχρι και τη σημερινή εποχή μέσα από το πέρασμα των γενεών και με την πάροδο του χρόνου εμφανίστηκαν καινούρια παιχνίδια τα οποία προήλθαν από άλλες χώρες. Για παράδειγμα στο Βυζάντιο ένα παιχνίδι που ήταν αρκετά γνωστό και παιζόταν στα παλάτια, ήταν το ζατρίκιο με τη σημερινή ονομασία σκάκι, το οποίο κρατάει ρίζες από την Ινδία και την Περσία (Αντωνιάδης, 1994: 50-80).

Μερικά από τα πλέον γνωστά και διαδεδομένα παραδοσιακά παιχνίδια, με τη συντροφιά των οποίων έχουν μεγαλώσει αμέτρητες γενεές και που ακόμη και σήμερα χρησιμοποιούνται από εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής αλλά κι από εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων περιγράφονται στη συνέχεια.

### **Το λάχνισμα (κλήρωση)**

Ο όρος προέρχεται από το ουσιαστικό λαχνός που σημαίνει κλήρωση. Χρησιμοποιούνταν σε πολλά παιχνίδια για τη συγκρότηση μιας ομάδας και για την επιλογή των παικτών που θα φυλάνε την εστία (Ταρσούλη, 1979: 8-15). Τα παιδιά συνήθως έκρυβαν ένα αντικείμενο στην παλάμη ενός παίκτη, με σκοπό να εντοπίσουν αυτό το αντικείμενο και οι δύο πρώτοι να γίνουν οι αρχηγοί των ομάδων. Κατά τη διάρκεια της επιλογής απήγγειλαν διάφορα τραγούδια σε μορφή στίχων. Για την επιλογή των ομάδων χρησιμοποιούσαν και χρησιμοποιούν ακόμη και σήμερα τα «λαχνίσματα» με διάφορους τρόπους όπως την επιλογή συνθηματικών ονομάτων, με το πετραδάκι, με το πήδημα, κορώνα-γράμματα, μονά-ζυγά, με συνθηματικές λέξεις, ρίζιμο σε σημάδι κ.ά. (Δαράκη, 1986: 42-43).

Υπάρχουν και άλλες ενέργειες, δευτερεύουσες μεν, αλλά αρκετά σημαντικές για την εξέλιξη και τη σωστή έκβαση του παιχνιδιού, όπως είναι ευχετικές ή απευχετικές αντίστοιχα φράσεις με τις οποίες οι παίκτες έχουν ως στόχο να ενθαρρύνουν την ομάδα τους ή να αποθαρρύνουν τους αντιπάλους, έτσι ώστε να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα (Δαράκη, ό.π.: 42-43).

### **«Κυνηγητό»**

Ένα παραδοσιακό παιχνίδι ομαδικό που υφίσταται και παίζεται από τα παιδιά μέχρι και τις μέρες μας είναι το κυνηγητό. Για τον ορισμό του παίκτη που θα κυνηγάει χρησιμοποιείται το λάχνισμα (κλήρος). Όσα περισσότερα παιδιά συμμετέχουν τόσο μεγαλύτερο ενδιαφέρον υπάρχει. Όταν οριζόταν ο κυνηγός τα παιδιά έτρεχαν στο χώρο, κάνοντας διάφορους ελιγμούς, προσπαθώντας να μην τους ακουμπήσει το παιδί που κυνηγούσε διαφορετικά έπαιρναν τη θέση του (Σαγώνας, 2008: 56). Το παιχνίδι, στην απλή του εκδοχή, συνήθως λήγει όταν ο κυνηγός πιάσει έναν από τους παίκτες ο οποίος αυτόματα παίρνει την θέση του κυνηγού για τον επόμενο γύρο. Το κυνηγητό μπορεί να εμφανιστεί και σε πιο σύνθετη μορφή ενταγμένο σε άλλα παιχνίδια όπως *το κλέφτες και αστυνόμοι, η αμπάριζα, η πινακωτή, το κόκαλο-ξεκόκαλο, ένα δύο τρία στόπ, στρατιωτάκια αμίλητα, ακούνητα, αγέλαστα, ένα δύο τρία κόκκινο φως* κλπ. (Γκόλια, 2004: 20-80).

### **«Φτου ξελευτεριά» ή αλλιώς «Κόκαλο - ξεκόκαλο»**

Κατά την προσπάθεια του κυνηγού να πιάσει έναν παίκτη, αυτός θα πρέπει να πει «κόκαλο» και να παραμείνει ακίνητος προκειμένου να τον αποφύγει και θα μπορέσει

να μετακινηθεί ξανά όταν κάποιος από τους υπόλοιπους παίκτες τον ακουμπήσει λέγοντας την φράση «ξεκόκαλο». Αν παραμείνει μόνο ένας παίκτης που έχει δικαίωμα να τρέχει, τότε για να μπορέσει να πει «κόκαλο» και να μείνει ακίνητος θα πρέπει προηγουμένως να έχει ελευθερώσει κάποιον άλλον παίκτη. Ο κυνηγός του επόμενου γύρου θα είναι ο παίκτης που θα πιαστεί τελικά. Το παιχνίδι συνεχίζεται για όσο χρόνο θέλουν τα παιδιά και νικητής είναι αυτός που δε θα πιαστεί καθόλου. Το παιχνίδι είναι μια παραλλαγή του κυνηγητού και αναγκάζει τα παιδιά να τρέξουν (Ιωαννίδου, 2014: 32).

### **«Κλέφτες και αστυνόμοι»**

Στο συγκεκριμένο παιχνίδι δεν υπάρχει περιορισμός παικτών και τα άτομα χωρίζονται σε δύο ομάδες με ίσο αριθμό μελών. Η μία ομάδα ονομάζεται κλέφτες και η άλλη αστυνόμοι. Οι δεύτεροι προσπαθούν να πιάσουν τους κλέφτες, ακουμπώντας τους στην πλάτη και οι κλέφτες για να οχυρωθούν, πρέπει να τοποθετήσουν την πλάτη τους είτε στο πάτωμα είτε στον τοίχο. Παράλληλα, στόχος και των κλεφτών είναι να ακουμπήσουν την πλάτη των αστυνόμων για να τους αποβάλλουν από το παιχνίδι. Τέλος, νικήτρια ομάδα στέφεται αυτή που θα καταφέρει να παραμείνει με τους περισσότερους παίκτες (Ταρσούλη, 1979: 56· Δαράκη, 1986: 94).

### **«Ένα δυο τρία κόκκινο φως» ή «ένα-δυο-τρια στοπ»**

Στο παιχνίδι αυτό πρέπει να υπάρχει κάποιος που θα έχει τον ρόλο της μάνας ή αλλιώς που θα φυλάει και αυτό ορίζεται με λάχνισμα. Η «μάνα» θα πρέπει να στέκεται στραμμένη προς τον τοίχο, ενώ οι υπόλοιποι παίκτες δημιουργούν μια γραμμή αρκετά μέτρα μακριά της. Την ώρα που η μάνα απαγγέλλει *ένα, δύο, τρία κόκκινο φως*, οι παίκτες παίρνουν διάφορες στάσεις και με το που σταματήσει και γυρίσει η μάνα, θα πρέπει να είναι ακινητοποιημένοι. Στην περίπτωση που κάποιος παίκτης συνεχίσει να κουνιέται, τότε χάνει και αποχωρεί από το παιχνίδι. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να καταφέρουν οι παίκτες να προσεγγίσουν τη μάνα και κάποιος από όλους να την ακουμπήσει τον ώμο. Όταν αυτό συμβεί, τότε τα παιδιά πρέπει να περάσουν την αφετηρία χωρίς να τους πιάσει η μάνα. Αν ωστόσο κάποιος πιαστεί τότε αυτός ο παίκτης θα είναι ο επόμενος στην σειρά που θα φυλάει. Ένα παιχνίδι που σκοπεύει στην ανάπτυξη των ανατακλαστικών και στην κινητική ετοιμότητα (Πολυμενάκου-Παπακυριάκου, 1985: 34).

### **«Τα Αγαλματάκια»**

Τα αγαλματάκια απαιτούν τουλάχιστον τρεις παίκτες. Ένας εκ των παικτών κλείνει τα μάτια και φυλάει ενώ συγχρόνως λέει τη φράση: «Αγαλματάκια αγαλματάκια, μέρα ή νύχτα; Και οι παίκτες έχουν τη δυνατότητα να μετακινηθούν. Όταν όμως ανοίξει τα μάτια, του οι παίκτες θα πρέπει να είναι ακινητοποιημένοι, διαφορετικά όποιος κινείται χάνει και θα είναι ο επόμενος που θα φυλάξει (Δαράκη, 1986: 54).

### **«Αμπάριζα»**

Στην αμπάριζα τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες, η κάθε μια επιλέγει ένα σημείο αναφοράς (ορμητήριο) και σε κάποιο σημείο στο χώρο σχεδιάζεται και ένα τετράγωνο για τους φυλακισμένους ή σκλάβους. Στόχος του παιχνιδιού είναι οι ομάδες κρατήσουν τους παίκτες τους ελεύθερους και να μη μπουν φυλακή. Μόλις καταλάβουν ότι κινδυνεύουν από την αντίπαλη ομάδα τρέχουν γρήγορα και μπαίνουν στο ορμητήριό τους. Αν πιαστούν σκλάβοι περιμένουν από τους συμπαίκτες τους να τους απελευθερώσουν. Βασικό χαρακτηριστικό αυτού του παιχνιδιού είναι το αλληλοκυνηγητό και νικήτρια είναι η ομάδα που θα φυλακίσει όλους τους αντίπαλους παίκτες. Σκοπεύει στην ανάπτυξη της ταχύτητας και της κινητικής ετοιμότητας. Με κλήρο ορίζεται ποια ομάδα θα ξεκινήσει πρώτη (Πολυμενάκου-Παπακυριάκου, 1985: 34).

### **«Πινακωτή-Πινακωτή»**

Η προέλευση της ονομασίας αυτού του παιχνιδιού είναι από την αρβανίτικη λέξη «πινακωτιά», ένα αντικείμενο δηλαδή για τη μεταφορά του ζυμαριού στο φούρνο (Γκόλια, 2004: 20-80). Στο παιχνίδι αυτό λαμβάνουν μέρος αγόρια και κορίτσια, τα οποία τοποθετούνται το ένα πίσω από το άλλο σε μια ευθεία γραμμή, εξαιρουμένης της μάνας και ενός ακόμη παίκτη. Η μάνα στέκεται αντικριστά από τα υπόλοιπα παιδιά, ενώ ο ένας παίκτης περιμένει όρθιος τις εντολές της μάνας. Όταν λάβει την εντολή ο παίκτης προσπαθεί να φτάσει στη μάνα-πινακωτή με κουτσό, η οποία προσποιείται ότι δεν ακούει μέχρι που του απαντάει και ο παίκτης ζητάει να του υποδείξει ένα από τα παιδιά κι αφού γίνει αυτό τον βγάζει από το παιχνίδι. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι που το παιδί-κουτσό βγάλει όλους τους παίκτες από το παιχνίδι. Τότε η Πινακωτή ξεκινάει να κυνηγάει τα παιδιά μέχρι να πιάσει ένα, το οποίο θα γίνει μάνα - Πινακωτή και η Πινακωτή θα πάρει τη θέση του παίκτη που

κάνει κουτσό. Το παιχνίδι βοηθάει στην ανάπτυξη της αλτικής ικανότητας και της αντοχής με το κουτσό (Ταρσούλη, 1979: 38-39 Γκόλια, 2004: 20-80).

### **«Μπίλιες» ή «Βόλο» ή «Γκάζες»**

Ένα παιχνίδι που παιζόταν κυρίως από τα αγόρια ήταν οι μπίλιες, τις οποίες είτε τις αγόραζαν είτε τις κατασκεύαζαν από πηλό. Επίσης, χρησιμοποιούσαν τα «κουρσούμια», σιδερένιες μπίλιες τις οποίες έβρισκαν από τα ρουλεμάν των αμαξιών. Για το συγκεκριμένο παιχνίδι υπήρχαν διαφορετικοί τρόποι παιξίματος.

Ο πρώτος τρόπος ήταν το στήσιμο με τις μπίλιες σε μια σειρά και για να ξεκινήσει κάποιος να παίζει επιλεγόταν με κλήρωση. Στόχος του παιχνιδιού ήταν οι παίκτες να βγάλουν εκτός σειράς όσες περισσότερες μπίλιες μπορούσαν χρησιμοποιώντας την μεγάλη μπίλια την οποία ονόμαζαν μάνα. Το παιχνίδι έληγε με νικητή τον παίκτη που είχε εκτοπίσει τις περισσότερες μπίλιες. Ένας άλλος τρόπος ήταν με τη χρήση μιας λακκούβας, όπου ο κάθε παίκτης έπρεπε να τοποθετήσει όσες περισσότερες μπίλιες μπορούσε μέσα για να κερδίσει. Για να οριστεί σειρά προτεραιότητας, ο παίκτης που θα έριχνε την μπίλια του πιο κοντά στη λακκούβα ξεκινούσε πρώτος και όλοι είχαν δικαίωμα τριών βολών. Ακόμα ένας εναλλακτικός τρόπος παιξίματος αυτού του παιχνιδιού, ήταν οι παίκτες να στήσουν τις μπίλιες τους έτσι ώστε να σχηματίζεται ένα Δέλτα. Στόχος των παικτών ήταν να βγάλουν όσο το δυνατόν περισσότερες μπίλιες έξω από το Δέλτα. Εάν ένας παίκτης έσπαγε το σχηματισμένο Δέλτα ήταν ο νικητής του παιχνιδιού, στην περίπτωση όμως που η μπίλια του παρέμενε εγκλωβισμένη στο Δέλτα τότε ο επόμενος παίκτης είχε την ευκαιρία να χτυπήσει την μπίλια του και να κερδίσει όλες τις μπίλιες (Πολυμενάκου-Παπακυριάκου, 1985: 39 Γκόλια, 2004: 20-80).

### **«Τα μήλα»**

Στα μήλα οι παίκτες χωρίζονται σε δύο ομάδες και με κλήρωση επιλέγεται η ομάδα που θα είναι μέσα. Οι παίκτες αυτής της ομάδας τρέχουν για να αποφύγουν τη μπάλα και στην περίπτωση που συμβεί αυτό ο παίκτης χάνει- καίγεται και αποχωρεί από το παιχνίδι. Σκοπός είναι ο παίκτης να καταφέρει να πιάσει όσα περισσότερα μήλα μπορεί πιάνοντας τη μπάλα, μαζεύοντας παράλληλα και ζωές στην περίπτωση που καεί να έχει και άλλες ζωές. Ο παίκτης που παραμένει στο τέλος καλείται να αποφύγει την μπάλα δώδεκα συνεχόμενες φορές για να μην καεί, τα λεγόμενα δωδέκατα. Το παιχνίδι αποσκοπεί στην βελτίωση του στόχου, της δύναμης και της

παρατηρητικότητας και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως προπαρασκευαστική άσκηση εξοικείωσης με τη μπάλα και εκμάθησης της πάσας από πάνω ή με ένα χέρι για την καλαθοσφαίριση (Πολυμενάκου- Παπακυριάκου, 1985: 20).

### **«Τριάρα ή αλλιώς Τριώτα»**

Η τριάρα παιζόταν από δύο παίκτες και είναι πολύ κοντά στο σημερινό παιχνίδι με την ονομασία τρίλιζα. Ο ένας παίκτης είχε τρεις κόκκινες πέτρες και ο άλλος τρεις άσπρες μικρές πέτρες. Ο παίκτης που θα επιλεγόταν πρώτος με *λάχνισμα*, ήταν και αυτός που θα εναπόθετε πρώτος την πέτρα του στο κέντρο του σχήματος. Στη συνέχεια οι παίκτες έβαζαν διαδοχικά και τις υπόλοιπες πέτρες πάνω στο σχήμα μέχρι να καταφέρουν ο καθένας ξεχωριστά να φτιάξουν μια τριάδα από τις πέτρες τους στα σημεία που συναντιούνται οι γραμμές του σχήματος, είτε οριζοντίως είτε καθέτως είτε διαγωνίως. Στην περίπτωση που κανένας παίκτης δεν κατάφερνε να δημιουργήσει μια τριάδα, τότε τις μετακινούσαν σε ελεύθερα σημεία μέχρι ένας εκ των δύο να σχηματίσει μια τριάδα. Ένα παρεμφερές παιχνίδι με αρκετά αυξημένη δυσκολία, ήταν η εννιάρα, εξαιτίας του σχήματός της. Οι παίκτες είχαν από εννέα πόνια ο καθένας και αυτός που θα έφτιαχνε μια τριάδα αφαιρούσε ένα πόνι από τον αντίπαλο. Όποιος εκ των δύο κατάφερνε να αφήσει τον αντίπαλο με δύο μόλις πόνια ήταν και ο νικητής του παιχνιδιού (Γκόλια, 2004:20-80).

### **«Το τζαμί»**

Το «τζαμί» είναι ένα παιχνίδι στο οποίο συμμετέχουν από τέσσερεις παίκτες και πάνω. Πριν ξεκινήσει το παιχνίδι τα παιδιά φτιάχνουν δύο ομάδες και θα πρέπει να έχουν επτά κεραμίδια και μια μπάλα. Τοποθετούν τα κεραμίδια το ένα πάνω από το άλλο, για να δημιουργήσουν έναν πύργο, αφού πρώτα σχεδιάσουν στο έδαφος δυο ομόκεντρους κύκλους. Οι παίκτες της μιας ομάδας κάθονται πίσω από τα κεραμίδια ενώ οι παίκτες της άλλης στέκονται περίπου στα επτά μέτρα μπροστά από τα κεραμίδια. Στόχος της δεύτερης ομάδας είναι να γκρεμίσει τον πύργο χρησιμοποιώντας την μπάλα. Ο κάθε παίκτης παίζει από μια φορά και όταν κάποιος καταφέρει να ρίξει τα κεραμίδια, τότε οι δύο ομάδες σκορπίζονται στο χώρο. Στόχος της μιας ομάδας είναι να χτυπήσει τους παίκτες της αντίπαλης καίγοντάς τους με τη μπάλα, ενώ παράλληλα οι παίκτες της άλλης ομάδας προσπαθούν να επανατοποθετήσουν τα κεραμίδια στην αρχική τους θέση για να ξανά φτιαχτεί το τζαμί και να κερδίσουν τον γύρο. Όταν και ο τελευταίος παίκτης τοποθετήσει και το

τελευταίο κεραμίδι πρέπει να φωνάζει την λέξη τζαμί για τελειώσει ο γύρος. Αν ωστόσο η άλλη ομάδα έχει καλό σημάδι και καταφέρει να κάψει τους αντίπαλους παίκτες πριν σχηματίσουν το τζαμί τότε κερδίζει αυτή το γύρο. Όποια ομάδα καταφέρει να κερδίσει τους περισσότερους γύρους είναι και η νικήτρια ομάδα. Τα παιδιά εξασκούνται στο σημάδι, στην ταχύτητα και στην παρατηρητικότητα (Ιωαννίδου, 2014: 112).

#### **«Οι αμάδες»**

Οι αμάδες είναι ένα παιχνίδι που παίζεται από δύο ή περισσότερα άτομα. Ο πρώτος παίκτης έχει μια πέτρα την οποία ρίχνει χωρίς όμως να την βγάλει εκτός των ορίων. Ο επόμενος στη σειρά παίκτης κάνει ακριβώς το ίδιο προσπαθώντας να πετύχει την πέτρα που έριξε ο προηγούμενος παίκτης και αν το καταφέρει κερδίζει έναν πόντο. Το ίδιο γίνεται και με τους υπόλοιπους παίκτες μέχρι να ολοκληρώσουν όλοι μια προσπάθεια. Στη συνέχεια, ο πρώτος πάλι παίκτης πηγαίνει στο σημείο που βρίσκεται η πέτρα του και επιχειρεί να χτυπήσει όποια πέτρα βρίσκεται πιο κοντά σε αυτόν, προκειμένου να συλλέξει όσους περισσότερους πόντους μπορεί και να φτάσει στο σύνολο των πόντων που έχουν οριστεί για την λήξη του παιχνιδιού και την ανακήρυξη του νικητή. Συμπληρωματικά, όποιος παίκτης καταφέρει να πετύχει με την πρώτη φορά παίρνει τρεις πόντους σαν ανταμοιβή (Γκόλια, 2004: 20-80).

#### **«Το σχοινάκι»**

Το παιχνίδι παίζονταν από έναν δυο ή και περισσότερους παίκτες. Το κάθε παιδί προσπαθούσε να κάνει όσο το δυνατόν περισσότερα άλματα χωρίς να πατήσει το σχοινί και με διάφορους σχεδιασμούς (ένα πόδι, δυο πόδια, προς τα πίσω κτλ.). Όταν συμμετείχαν πολλά παιδιά δυο γύριζαν το σχοινάκι με τέτοιο τρόπο ώστε να διαγράφεται μια μεγάλη καμάρα ώστε αναπηδώντας να περάσει το σχοινάκι κάτω από τα πόδια τους. Όποιος πατούσε το σχοινάκι άλλαζε με αυτόν που το γυρνούσε και έτσι κυλούσε το παιχνίδι αλλάζοντας οι παίκτες μεταξύ τους. Το παιχνίδι αυτό αποσκοπούσε στη βελτίωση της αλτικής ικανότητας και της αντοχής (Σαγώνας, 2008: 108).

#### **«Σκαμνάκια» ή αλλιώς «Βαρελάκια»**

Για τη διεξαγωγή αυτού του παιχνιδιού χρειάζονται τουλάχιστον πέντε και έως οκτώ άτομα που θα αποτελέσουν μια ομάδα. Οι παίκτες κάθονται σε μια σειρά και ο

πρώτος εξ αυτών διανύει μία απόσταση περίπου δύο μέτρων και σκύβει, τοποθετώντας τα χέρια στα γόνατα του. Ο επόμενος παίκτης παίρνει φόρα και πηδάει πάνω από τον πρώτο παίκτη και στη συνέχεια στέκεται, όπως ακριβώς ο πρώτος, δύο μέτρα μακριά από αυτόν. Ο τρίτος στη σειρά αφού εκτελέσει ακριβώς την ίδια ενέργεια περνώντας τον πρώτο και τον δεύτερο παίκτη κάνει δύο βήματα και τοποθετεί το σώμα του όπως και οι προηγούμενοι. Το παιχνίδι τελειώνει όταν και ο τελευταίος παίκτης κάνει ακριβώς το ίδιο (Δαράκη, 1986: 65).

### **«Μακριά γαϊδούρα»**

Η μακριά γαϊδούρα είναι ένα ομαδικό παιχνίδι για αγόρια και κορίτσια, αλλά κατά κύριο λόγο παιζόταν από αγόρια. Οι παίκτες δημιουργούν δύο ομάδες οι οποίες έχουν από 4 έως 6 παίκτες η κάθε μια. Οι παίκτες που απαρτίζουν την ομάδα της γαϊδούρας διαμορφώνουν μια σειρά, με τον πρώτο παίκτη να τοποθετεί την πλάτη του στον τοίχο, με το πρόσωπο του να κοιτάει τους υπόλοιπους παίκτες. Ο επόμενος παίκτης στη σειρά τοποθετεί το κεφάλι του στην κοιλιά του πρώτου παίκτη και τα χέρια του στο τοίχο, ενώ τα άλλα παιδιά τοποθετούν το κεφάλι τους κάτω από τα πόδια του μπροστινού τους για να σχηματίσουν την μακριά γαϊδούρα. Οι αντίπαλοι παίκτες περιμένουν το σήμα του πρώτου παίκτη για να ξεκινήσουν διαδοχικά να πηδούν πάνω στην γαϊδούρα Από απόσταση περίπου 5 μέτρων. Σύμφωνα με τους κανονισμούς του παιχνιδιού όλοι οι παίκτες πρέπει να καταφέρουν να ανέβουν στην γαϊδούρα και να παραμείνουν εκεί χωρίς τα πόδια τους να αγγίζουν το πάτωμα. Όταν η ομάδα καταφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα τότε λήγει το παιχνίδι, με τον αρχηγό να τραγουδάει.

Στη συνέχεια υποδεικνύει ένα νούμερο με τα δάχτυλά του το οποίο καλείται να μαντέψει ο αρχηγός της άλλης ομάδας και εφόσον το βρει γίνεται αλλαγή και ορίζεται σαν γαϊδούρα η αντίπαλη ομάδα, ενώ σε διαφορετική περίπτωση το παιχνίδι θα επαναληφθεί (Σαγώνας, 2008: 75).

### **«Βασιλιά - Βασιλιά»**

Το συγκεκριμένο παιχνίδι χρειάζεται τουλάχιστον έξι παίκτες και ξεκινάει με τον έναν παίκτη να παριστάνει τον βασιλιά καθιστός, ενώ οι υπόλοιποι απομονώνονται σε μια γωνία για να «στήσουν» ένα παιχνίδι, ένα γεγονός, ή ένα μίνι θεατρικό κτλ., το οποίο θα του επιδείξουν. Όταν συμφωνήσουν μεταξύ τους για τον τρόπο παρουσίασής του, εμφανίζονται μπροστά στον βασιλιά και υποδύονται το ρόλο ή το

επάγγελμα που διαλέξανε, με διάφορες κινήσεις. Αν ο βασιλιάς το βρει το φωνάζει δυνατά και κυνηγάει το παιδί. Αν δεν το καταλάβει, ξανακάθεται και οι παίκτες μιμούνται κάτι άλλο. Αμέσως μετά οι παίκτες προβάλλουν το γεγονός μιμούμενοι κινήσεις και εκφράσεις για να μπορέσει ο βασιλιάς να μαντέψει την ιστορία που του υποδεικνύουν. Εάν καταφέρει να αντιληφθεί τι ακριβώς περιγράφει το γεγονός και το πει στους παίκτες, τότε ο βασιλιάς αρχίζει να τους κυνηγάει και αν αιχμαλωτίσει έναν παίκτη, τότε αυτός παίρνει τη θέση του βασιλιά και ο βασιλιάς γίνεται παίκτης. Αν δεν τα καταφέρει, τότε το παιχνίδι συνεχίζεται με βασιλιά τον ίδιο παίκτη. Τα παιδιά μαθαίνουν να μιμούνται και να υποδύονται ρόλους (Πολυμενάκου-Παπακυριάκου, 1985: 23).

#### **«Γωνιές»**

Τα παιδιά ορίζουν στον χώρο πέντε γωνίες και αφού πιαστούν χέρι-χέρι και σχηματίσουν έναν κύκλο, γυρίζουν γύρω-γύρω μετρώντας ως το τρία. Μόλις τελειώσει το μέτρημα τρέχουν να πιάσουν μια από τις πέντε γωνίες που έχουν ορίσει. Οι γωνίες όμως είναι μια λιγότερη από τον αριθμό των παικτών κι έτσι ένας θα μείνει χωρίς γωνία. Τα υπόλοιπα παιδιά συνεννοούνται μεταξύ τους για να αλλάξουν γωνίες κι αυτό που στη μέση πρέπει να παρατηρεί όλες τις κινήσεις και να είναι σε ετοιμότητα για να μπορέσει να πιάσει γωνία την φορά. Το παιχνίδι αυτό βοηθάει τους μαθητές να προσανατολίζονται στο χώρο, να παρατηρούν και να προσέχουν (Ιωαννίδου, 2014: 38).

#### **«Μουσικές καρέκλες»**

Τα παιδιά τοποθετούν καρέκλες στο χώρο ανάλογα με τον αριθμό των παικτών ώστε ένας να περισσεύει και σχηματίζουν έναν κύκλο. Τα παιδιά στέκονται όρθια γύρω από τις καρέκλες και μετά από παλαμάκια ή σφύριγμα ή τη συνοδεία μουσικής αρχίζουν να χορεύουν ή να τρέχουν γύρω-γύρω. Με το σταμάτημα της μουσικής ή το σφύριγμα, τα παιδιά τρέχουν για να καθίσουν στην καρέκλα που είναι πιο κοντά τους. Ο παίκτης που θα μείνει όρθιος βγαίνει από το παιχνίδι αλλά αφαιρείται και μια καρέκλα. Νικητής του παιχνιδιού είναι ο παίκτης που θα μείνει τελευταίος. Το παιχνίδι στοχεύει στην καλλιέργεια του ρυθμού, της κινητικής ετοιμότητας και στην ταχύτητα (Ιωαννίδου, ό.π.: 85).

## **2.4.2. Παραδοσιακά παιχνίδια από διάφορες χώρες του κόσμου**

### **Παιχνίδια από άλλους πολιτισμούς**

Τα παραδοσιακά παιχνίδια εκφράζουν την εποχή και την κοινωνία στην οποία δημιουργήθηκαν. Υποδεικνύουν τις κοινωνικές σχέσεις, τις πολιτιστικές αξίες, την τεχνολογία, τις αντιλήψεις των ανθρώπων της εποχής για την πολιτική, τις σχέσεις με τους υπόλοιπους λαούς και τα οικονομικά δεδομένα της εποχής. Περιλαμβάνουν όλα εκείνα τα παιχνίδια που επιβίωσαν στο χρόνο και μεταφέρθηκαν από τις παλιότερες γενιές στις επόμενες, είτε δια του λόγου, είτε μέσω επίδειξης από τους μεγαλύτερους προς τα παιδιά. Το κρυφτό, το κυνηγητό, η μπάλα, το σχοινάκι, οι βόλοι είναι παραλλαγές παραδοσιακών παιχνιδιών, οι οποίες εντοπίζονται σε διάφορους λαούς και δεν περιορίζονται εντός κρατικών συνόρων (Dovey & Kennedy, 2006: 10-35).

Τα παραδοσιακά παιχνίδια από άλλες χώρες, αποτελούν έναν ευχάριστο αλλά και ουσιαστικό τρόπο να γνωρίσουν τα παιδιά τον πολιτισμό και την κουλτούρα διαφόρων χωρών. Έχουν διδακτικό χαρακτήρα και μέσα από αυτά δίνεται η δυνατότητα να καλλιεργηθεί η έννοια της συνεργασίας και της ομαδικότητας, να αναπτυχθεί η πνευματική σκέψη, να εξελιχθούν ορισμένες δεξιότητες των παιδιών, να αναπτυχθεί ο σεβασμός για τις ατομικές ομοιότητες και διαφορές, να γνωρίσουν τα χαρακτηριστικά της κουλτούρας, της εθνικότητας και τα κοινωνικά χαρακτηριστικά άλλων χωρών (Lorraine, 1997: 14). Παράδοση, εξάλλου, σημαίνει πολιτιστική κληρονομιά που μεταδίδεται στις επόμενες γενιές από τους παλαιότερους στους νεότερους μέσα από έθιμα, λαϊκή τέχνη, χορούς, τραγούδια και παιχνίδια (Ιωαννίδου, 2014: 5).

### **Ρωσία**

#### **Ο τρίτος περισσεύει**

Σε αυτό το παιχνίδι λαμβάνουν μέρος από δώδεκα έως και είκοσι παίκτες ηλικίας από επτά ετών και πάνω. Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο και στέκονται γύρω από αυτόν. Χωρίζονται σε ζευγάρια και δύο από τους παίκτες κυνηγούν ο ένας τον άλλον εκτός του κύκλου. Το «θήραμα» τρέχει γύρω από τον κύκλο και πάντα πίσω από τα ζευγάρια ενώ ο κυνηγός έχει το δικαίωμα να διασχίσει τον κύκλο και να περάσει από ανάμεσα στην άλλη πλευρά.

Ο κυνηγημένος προκειμένου να προστατέψει τον εαυτό του πρέπει να μπει μπροστά από κάποιο ζευγάρι. Τότε ο πίσω του ζευγαριού θα πρέπει να τρέξει για να μην τον πιάσει ο κυνηγός και πράττει με τη σειρά του και αυτός ακριβώς το ίδιο. Αν ο

κυνηγός καταφέρει να αιχμαλωτίσει κάποιον από τους παίκτες, τότε οι ρόλοι αλλάζουν και ο χαμένος παίρνει τη θέση του κυνηγού για να συνεχιστεί το παιχνίδι (Κυριαζίδης, 2014: 12).

## **Πρώην Ένωση Σοβιετικών Σοσιαλιστικών Δημοκρατιών**

### **Μπαμπέτα - Νίκη**

Οι παίκτες ορίζουν μια απόσταση περίπου 15 μέτρων και τεμαχίζουν μια μπάλα ποδοσφαίρου σε δεκαπέντε κομμάτια. Γράφουν από τη μια μεριά τους αριθμούς από το 1 έως το 15 και τα βάζουν στον χώρο που όρισαν από την ανάποδη μεριά, έτσι ώστε να μην είναι εμφανείς οι αριθμοί. Τα παιχνίδια παίζεται σε ομάδες των δύο. Η πρώτη ομάδα χωρίζεται σε δύο μικρότερες ομάδες, οι οποίες, όπως συμβαίνει και στα μήλα, παίρνουν θέση η μία στην αρχή και η άλλη στο τέλος της απόστασης που έχουν ορίσει ο παίκτες. Ρίχνουν τη μπάλα και προσπαθούν να κάψουν το παιδί που είναι μέσα.

Ο παίκτης προσπαθεί να αποφύγει τη μπάλα και ταυτόχρονα να αναποδογυρίσει τα 15 κομμάτια με τους αριθμούς. Αν τον χτυπήσουν καίγεται και σειρά έχει ο επόμενος παίκτης. Όταν αποκαλυφθούν όλοι οι αριθμοί, τότε ο παίκτης προσπαθεί να τοποθετήσει τα κομμάτια το ένα πάνω στο άλλο σε σωστή αριθμητική σειρά. Όταν το πετύχει ξεκινάει να μετράει μέχρι το 15, ενώ ταυτόχρονα προσπαθεί να αποφύγει την μπάλα και ολοκληρώνοντας το μέτρημα πρέπει να πει την λέξη «Μπαμπέτα» που σημαίνει νίκη (Κυριαζίδης, 2014: 12).

## **Πολωνία**

### **Ένας ψαράς**

Στο παιχνίδι αυτό ένας από τους παίκτες περιμένει όρθιος στη μέση την αυλής μέχρι να σφυρίξουν οι δάσκαλοι. Τότε, οι υπόλοιποι παίκτες θα πρέπει να κατευθυνθούν τρέχοντας προς την αντίθετη μεριά και ο παίκτης που περιμένει εκεί, δηλαδή ο ψαράς, προσπαθεί να εγκλωβίσει όσο περισσότερους παίκτες μπορεί με οποιονδήποτε τρόπο. Τα παιδιά που πιάνονται κάθονται σε μια ευθεία γραμμή το ένα πίσω από το άλλο και το παιχνίδι λήγει όταν αλιευθεί και ο τελευταίος παίκτης (Ιωαννίδης, 2014: 17-22).

## **Ιαπωνία**

### **Μεγάλο φανάρι**

Όλοι οι παίκτες στέκονται κυκλικά και το παιδί που ορίζεται ως αρχηγός ξεκινά το παιχνίδι λέγοντας «μικρό φανάρι» εκτείνοντας τα χέρια του μπροστά. Ο επόμενος παίκτης λέει «μεγάλο φανάρι» μαζεύοντας τα χέρια του στο στήθος. Το παιχνίδι συνεχίζεται γύρω από τον κύκλο, κινώντας τα χέρια τους ανάλογα, αλλά ο ρυθμός αυξάνεται όλο και περισσότερο. Ο παίκτης που κάθε φορά θα κάνει λάθος κίνηση βγαίνει από το παιχνίδι κι αυτός που θα μείνει τελευταίος κερδίζει το παιχνίδι (Lorraine, 1997: 126).

## **Ισπανία**

### **Αστυνομικοί και κλέφτες**

Το παιχνίδι αυτό παίζεται συνήθως σε μια μεγάλη έκταση, έτσι ώστε τα παιδιά να έχουν την άνεση να κινηθούν ελεύθερα και ξεκινάει με τους παίκτες να φτιάχνουν δύο ομάδες. Η μια ομάδα παριστάνει τους κλέφτες και η άλλη τους αστυνομικούς, όπου στόχος των αστυνομικών είναι να καταφέρουν να πιάσουν τους κλέφτες. Οι παίκτες ορίζουν ένα σημείο, το οποίο ονομάζουν φυλακή. Όποιον παίκτη ακουμπήσουν οι αστυνόμοι, τότε αυτός μεταφέρεται στη φυλακή και περιμένει έναν από τους υπόλοιπους κλέφτες για να τον ελευθερώσει, προσέχοντας ταυτόχρονα να μην χάσει ο ίδιος. Το παιχνίδι σταματάει όταν όλοι οι παίκτες καταλήξουν στην φυλακή. Έτσι, οι ομάδες αλλάζουν ρόλους και το παιχνίδι συνεχίζεται με νέους κλέφτες και αστυνόμους (Κυριαζίδης, 2014: 6-32).

## **Αυστραλία**

### **Σφαίρες**

Πριν ξεκινήσει το παιχνίδι οι παίκτες καθορίζουν τη σειρά που θα συμμετέχουν. Τοποθετούν μια λευκή μπάλα ως στόχο και σε απόσταση μερικών μέτρων από τη γραμμή ρίψης. Κάθε παίκτης με τη σειρά του κυλάει τη μπάλα προς τον στόχο και αυτή που θα καταλήξει κοντύτερα παίρνει έναν βαθμό, ενώ αυτή που θα ακουμπήσει την μπάλα παίρνει τρεις βαθμούς. Επιτρέπεται η μπάλα, καθώς κυλάει, να χτυπήσει τη μπάλα του αντιπάλου, αν όμως φτάσει το στόχο πόντο παίρνει ο κάτοχός της. Αφού τελειώσουν οι μπάλες, οι παίκτες ελέγχουν τη θέση τους και γράφουν τις βαθμολογίες τους. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται μετά την καθορισμένη βαθμολογία (Lorraine, 1997: 135).

## **Μεξικό**

### **La Gallinita Ciega**

Ένα πολύ γνωστό παιχνίδι του Μεξικού είναι το *La Gallinita Ciega* και η έκφραση αυτή σημαίνει η τυφλή κότα. Το παιχνίδι αυτό χρειάζεται τουλάχιστον 2 με 3 παίκτες. Ξεκινώντας επιλέγεται ένας παίκτης ο οποίος με κλειστά μάτια παριστάνει την "*la Ciega gallinita*", έτσι ώστε να μην έχει οπτική επαφή με τους υπόλοιπους.

Στη συνέχεια, ο τυφλός παίκτης προσπαθεί να εντοπίσει τα υπόλοιπα παιδιά τα οποία περιφέρονται. Οι παίκτες χρησιμοποιούν τη φωνή τους για να υποδείξουν στον τυφλό παίκτη την θέση τους και όταν η κότα πιάσει κάποιον, αυτός αυτομάτως χάνει και βγαίνει εκτός παιχνιδιού. Το παιχνίδι τελειώνει όταν η κότα βρει όλους τους παίκτες (Κυριαζίδης, 2014: 6-32).

## **Κύπρος**

### **Το Λιγκρίν**

Το παιχνίδι αυτό παίζεται με δύο πέτρες ίδιου ύψους και μεγέθους, οι οποίες τοποθετούνται σε κάποια απόσταση η μια από την άλλη και αντικριστά. Αμέσως μετά οι παίκτες βάζουν πάνω στις πέτρες ένα κομμάτι ξύλου το οποίο ονομάζουν λιγκρίν. Ο παίκτης πετάει το λιγκρίν στον αέρα και με τη βοήθεια της λίγκρας, ενός μεγαλύτερου ξύλου, το χτυπάει με όση περισσότερη δύναμη μπορεί. Νικητής θα είναι ο παίκτης που θα καταφέρει να φτάσει το λιγκρίν όσο το δυνατόν σε μεγαλύτερη απόσταση<sup>4</sup> (Κυριαζίδης, ό.π.: 6-32).

## **Κύπρος**

### **Ο Ζίζιρος**

Όταν οι παίκτες ορίσουν ποιος από όλους θα φυλάει, τότε αυτός ο παίκτης κάθεται σκυφτός ή καθιστός σε ένα σκαμνί. Τοποθετεί το δεξί του χέρι κάτω από την αριστερή του μασχάλη με τα δάχτυλά του ανοιχτά προς τα επάνω και ταυτόχρονα με το άλλο του χέρι κλείνει τα μάτια του. Οι υπόλοιποι κάθονται από την αριστερή πλευρά ένας εκ των οποίων έρχεται κοντά ακουμπάει τα δάχτυλά του και φεύγει.

Στη συνέχεια οι παίκτες χοροπηδούν γύρω του και στριφογυρίζουν το δάχτυλο τους φωνάζοντας «Μπιζζ!», όπως ακριβώς η μέλισσα. Στόχος του παιχνιδιού είναι αυτός που φυλάει, να ανακαλύψει τον παίκτη που τον ακούμπησε. Το παιχνίδι

---

<sup>4</sup> Παραδοσιακά παιχνίδια από την Κύπρο. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο [http://pkkifanto.blogspot.com/2007/08/blog-post\\_27.html](http://pkkifanto.blogspot.com/2007/08/blog-post_27.html) στις 26-8-2018.

συνεχίζεται μέχρι να μαντέψει σωστά και όταν αυτό συμβεί, τότε οι παίκτες αλλάζουν θέση μεταξύ τους και πάλι από την αρχή (Ιωαννίδης, 2014: 4-20).

## **Γκάνα**

### **Pilolo**

Το Pilolo είναι για παιδιά από δέκα ετών και πάνω και παίζεται με έξι παίκτες. Ο κάθε παίκτης πρέπει να έχει μια πέτρα ή μια πένα. Η ομάδα διαλέγει έναν αρχηγό και έναν παίκτη που μετράει τον χρόνο κατά τον τερματισμό. Οι παίκτες γυρνούν από την άλλη μεριά και ο αρχηγός κρύβει τις πέννες στον χώρο. Ο χρονομέτρης στέκεται στη γραμμή τερματισμού, την οποία έχουν δημιουργήσει από πριν, για να ελέγχει ποιος θα περάσει πρώτος την νοητή ευθεία του τερματισμού. Όταν ο αρχηγός φωνάζει "Pilolo" οι παίκτες πρέπει να ξεκινήσουν να ψάχνουν για τις κρυμμένες πέννες ενώ ταυτόχρονα ο χρονομέτρης μετράει τον χρόνο. Στόχος του παιχνιδιού είναι οι παίκτες να βρουν όσες περισσότερες πέννες μπορούν και να τις φτάσουν στην γραμμή τερματισμού. Νικητής είναι ο παίκτης που θα μαζέψει τους περισσότερους πόντους. Το παιχνίδι συνεχίζεται με ένα νέο αρχηγό και νέο χρονομέτρη που θα ορίσει η ομάδα (Κυριαζίδης, 2014: 5-12).

## **2.5. Ομοιότητες και Διαφορές παραδοσιακών και σύγχρονων παιχνιδιών**

Με την ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας την τελευταία δεκαετία, έχουν παρατηρηθεί πολύ μεγάλες αλλαγές στον τρόπο και τις συνθήκες της καθημερινότητας των ανθρώπων. Το γεγονός αυτό έχει επηρεάσει άμεσα και σε πολύ μεγάλο βαθμό των παιχνίδια των παιδιών, καθώς έχουν αρχίσει να εκλείπουν τα αυθόρμητα παραδοσιακά παιχνίδια και επιπλέον, όσα από αυτά συνεχίζουν να υπάρχουν μέχρι και σήμερα έχουν υποστεί αρκετές τροποποιήσεις. Ένα βασικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά στη σημερινή εποχή, είναι η έλλειψη ελεύθερου χώρου στις μεγαλουπόλεις με αποτέλεσμα η δραστηριότητα του παιχνιδιού να είναι πολύ περιορισμένη και να προγραμματίζεται σε συγκεκριμένες μέρες, ώρες και χώρο (Ηλιάδης, 2014: 3-7)<sup>5</sup>.

Το παιχνίδι όμως δεν παύει να είναι ψυχαγωγικό, εθελοντικό, να δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα, να συνεισφέρει στη διαδικασία της μάθησης και της γνώσης. Η κίνηση με τη μορφή του παιχνιδιού έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας

---

<sup>5</sup> Παραδοσιακά και σύγχρονα παιχνίδια, Ηλιάδης. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <https://www.slideshare.net/iliasili/ss-42451515> στις 4-7-2018.

κ.ά., 2007: 22,23). Μέσα από τα παραδοσιακά παιχνίδια τα παιδιά γνωρίζουν στοιχεία από τον πολιτισμό τους, κοινωνικοποιούνται, γυμνάζονται δίχως όρους, διαπαιδαγωγούνται, μαθαίνουν να διαχειρίζονται τη νίκη και την ήττα, αναπτύσσουν ψυχικά και σωματικά χαρίσματα, αποκτούν αυτοπεποίθηση, μαθαίνουν τη συνεργασία και το σεβασμό για τη διαφορετικότητα (Ιωαννίδου, 2014: 5).

Το παραδοσιακό παιχνίδι ως μέσο διδασκαλίας αποσκοπεί στην ανάπτυξη σωματικών και ψυχικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων όπως την ανάπτυξη της αντιληπτικής ικανότητας, του ρυθμού, της δύναμης, της ταχύτητας, της αντοχής, της προσοχής, της φαντασίας, της μίμησης, της ισορροπίας, της πειθαρχίας και προσφέρει χαρά, ευχαρίστηση και ικανοποίηση. Οι μαθητές αποκτούν πολλές και σημαντικές εμπειρίες μέσα από τα παιχνίδια που ταυτόχρονα διεγείρουν πολλές κινητικές μονάδες (Πολυμενάκου- Παπακυριάκου, 1985: 11-50).

Ένας από τους χώρους όμως που έχουν διεισδύσει οι νέες τεχνολογίες είναι και ο χώρος της εκπαίδευσης και στον οποίο έρευνες έχουν δείξει ότι η σωστή εφαρμογή τους θα βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό την εκπαίδευση για την επίτευξη των στόχων της. Η χρήση των νέων τεχνολογιών(ηλεκτρονικά παιχνίδια, ηλεκτρονική βιβλιοθήκη κλπ.) συνέβαλε αποφασιστικά στη διδασκαλία, στη διαχείριση της τάξης, στον προγραμματισμό του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (Αντωνίου, Σίσκος, 2006: 3).

Τα σύγχρονα παιχνίδια είναι ηλεκτρονικά ή επιτραπέζια, γνώσης ή δράσης, παιδαγωγικά ή όχι, συναγωνιστικά ή μη συναγωνιστικά κι έχουν περισσότερο θετικές παρά αρνητικές επιδράσεις στα παιδιά. Εξαρτώνται από τις προϋποθέσεις, τις συνθήκες, το είδος του παιχνιδιού και το χρόνο που θα αφιερώσουν τα παιδιά. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια βοηθούν το παιδί να εξοικειωθεί με την τεχνολογία, είναι διασκεδαστικά και αναπτύσσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητα, εξασκούν τη μνήμη κι ανεβάζουν την αυτοεκτίμηση, κάποια από αυτά είναι παιχνίδια διαπαιδαγώγησης, οξύνουν το μυαλό του παιδιού και αυξάνουν τις γνώσεις του και την αυτοπεποίθησή του<sup>6</sup>. Το διαδίκτυο είναι πάντα διαθέσιμο σε κάθε πληροφορία αρκεί να υπάρχει σύνδεση και υπάρχουν παιχνίδια για όλα τα γούστα και όλες τις ηλικίες. Αποτελούν ένα σύγχρονο εργαλείο ψυχαγωγίας και μάθησης. Ένα ακόμη θετικό στοιχείο των σύγχρονων ηλεκτρονικών παιχνιδιών, είναι ότι τα παιδιά

---

<sup>6</sup> Σύγχρονα παιχνίδια. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <http://facegames13.blogspot.com/2013/05/blog-post.html> στις 2-7-2018

μπορούν να παίξουν από το σπίτι τους ή από άλλο μέρος, με άλλα παιδιά χωρίς να μετακινηθούν. Πολλά παιχνίδια δεν απαιτούν και την παρουσία άλλων παιδιών<sup>7</sup>.

Όμως η πολύωρη ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια υποκαθιστά τις σχέσεις με τους φίλους και την οικογένεια και δεν υπάρχει χρόνος για σωματική άσκηση και γύμναση, για συναναστροφές και πολλές φορές ίσως για διάβασμα. Κάποια παιχνίδια έχουν επιθετικό περιεχόμενο και αν το παιδί ασχολείται συχνά και για πολλές ώρες μπορεί να προκαλέσουν αύξηση της επιθετικής συμπεριφοράς ή εθισμό ή σημάδια εξοικείωσης με τη βία. Τα παιδιά μέσα από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια βιώνουν μια εικονική πραγματικότητα, κάτι το φανταστικό<sup>8</sup>, σε αντίθεση με το παραδοσιακό και το σύγχρονο κινητικό παιχνίδι που τα παιδιά μέσα από αυτό βιώνουν μια ορισμένη απεικόνιση της πραγματικότητας, κατατάσσοντάς το έτσι ως πολιτισμικό παράγοντα της κοινωνικής του ζωής (Χουζίνγκα, 1989: 16).

Τα σύγχρονα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι αρκετά ελκυστικά και παρέχουν στους μαθητές χρήσιμα εφόδια, τα οποία συμβάλλουν θετικά στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους. Τα βιντεοπαιχνίδια, για παράδειγμα, αποτελούν την βάση της αλληλεπίδρασης του ανθρώπου με την τεχνητή νοημοσύνη. Είναι ένα πρωτοπόρο μέσο για τον συνδυασμό του οπτικού δυναμισμού και με την ενεργή συμμετοχή των παιδιών (Green & Hardman, 2005: 105-130).

Μερικά ακόμα στοιχεία που διαφοροποιούν τα βιντεοπαιχνίδια από τα παλαιότερα παιχνίδια αλλά και από τα σύγχρονα κινητικά παιχνίδια και τα κάνουν ιδιαίτερος ελκυστικά στα παιδιά, είναι η αυτόματη καταμέτρηση του σκορ, τα ηχητικά εφέ, η τύχη καθώς η ταχύτητα με την οποία πρέπει ο παίκτης να ανταποκρίνεται. Ακόμα ένα χαρακτηριστικό είναι ότι οι παίκτες ανιχνεύουν τους κανόνες του παιχνιδιού παρατηρώντας, σε αντίθεση με τα επιτραπέζια παιχνίδια τα οποία τους προσφέρουν γραπτά και ξεκάθαρα. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύεται η ανάπτυξη της φαντασίας, της δημιουργικής σκέψης και των ιδιαίτερων ικανοτήτων των παιδιών (Green & Hardman, op.cit.: 105-130). Η Φυσική Αγωγή ασχολείται κυρίως με την κίνηση και τις φυσικές δραστηριότητες, όμως οι νέες τεχνολογίες μπορούν να επηρεάσουν θετικά το περιβάλλον μάθησης, βοηθώντας στην επιτυχία των στόχων του μαθήματος, αρκεί η χρήση των νέων τεχνολογιών να βρίσκεται σε

---

<sup>7</sup> Σύγχρονο ηλεκτρονικό παιχνίδι. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο [https://www.slideshare.net/lena\\_anag](https://www.slideshare.net/lena_anag) στις 2-7-2018.

<sup>8</sup> Ηλεκτρονικά παιχνίδια. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <http://www.imommy.gr/paidia/psychologia/article/527/hlektronika-paixnidia-ta-yper-kai-ta-kata/> στις 2-7-2018.

αρμονία με τις παιδαγωγικές αρχές και τους στόχους του μαθήματος (Αντωνίου, Σίσκος, 2006: 4). Κρίνεται απαραίτητη η σωστή διαχείριση του ελεύθερου χρόνου για τα παιδιά της σύγχρονης κοινωνίας, η αναδόμηση και η επανεξέταση των αναγκών της καθημερινότητας, η επαναφορά της δημιουργικής σκέψης των παιδιών και της αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους, που μέσα από τις δραστηριότητες και το παιχνίδι μπορεί να αισθανθεί πραγματική ελευθερία (Green & Hardman, 2005: 105-130).

Σε πολλά σημεία τα παραδοσιακά με τα σύγχρονα παιχνίδια έχουν ομοιότητες, όπως: ψυχαγωγία, φαντασία, ανάπτυξη γνώσεων, συναισθήματα χαράς και ευχαρίστησης, δημιουργικότητα, σκέψη, παρατήρηση και ικανοποίηση, αίσθημα αυτοπεποίθησης. Έχουν όμως βασικές διαφορές στον τρόπο που παίζονται και στα μέσα που χρησιμοποιούνται. Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και φυσικής άσκησης, ο χρονικός περιορισμός που δεν υπάρχει σε ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι, οι παγίδες που υπάρχουν στο διαδίκτυο, το ότι το παιδί δεν είναι απόλυτα ελεγχόμενο και τέλος η απομόνωση που μπορεί να αισθανθεί γιατί παίζει «μόνο» είναι κάποιες από τις διαφορές τους με το σύγχρονο ηλεκτρονικό παιχνίδι<sup>9</sup>.

Γενικά, το παιχνίδι, παραδοσιακό ή σύγχρονο, ηλεκτρονικό ή κινητικό, θεωρείται ένα από τα πιο σημαντικά μέσα αγωγής, εφόσον συντελεί στην πνευματική και σωματική ανάπτυξη του παιδιού και αποτελεί ένα άριστο μέσο για την διάγνωση του χαρακτήρα του από τον διδάσκοντα. Σε αυτό έγκειται και η μεγάλη παιδαγωγική του αξία (Σαγώνας, 2008: 11). Τα παιχνίδια είναι ένα από τα καλύτερα μέσα για την επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής αφού καλλιεργούν όλους τους τομείς της προσωπικότητας του μαθητή<sup>10</sup>

## **2.6. Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του παιχνιδιού**

Τα βασικά χαρακτηριστικά του παιχνιδιού είναι η ευχαρίστηση και η διασκέδαση, έχει πολύ συγκεκριμένους στόχους, τα κίνητρό του είναι ουσιαστικής σημασίας και δεν εξυπηρετούν άλλους αντικειμενικούς σκοπούς. Στην πραγματικότητα πρόκειται περισσότερο για απόλαυση που διαρκεί όσο και το παιχνίδι, παρά για προσπάθεια αφιερωμένη σε κάποιον ιδιαίτερο στόχο. Πρακτικά, λοιπόν, το παιχνίδι από τη φύση

---

<sup>9</sup> Σύγχρονο ηλεκτρονικό παιχνίδι. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο [https://www.slideshare.net/lena\\_anag](https://www.slideshare.net/lena_anag) στις 2-7-2018.

<sup>10</sup> Παιχνίδι και Φυσική Αγωγή. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο [http://www.pi-schools.gr/books/dimotiko/gymn\\_c\\_d/dask/dask\\_71\\_148.pdf](http://www.pi-schools.gr/books/dimotiko/gymn_c_d/dask/dask_71_148.pdf)

του δεν είναι παραγωγικό, αλλά αυθόρμητο και εθελοντικό, δεν είναι υποχρεωτικό, αλλά η επιλογή του είναι στα χέρια των παικτών και συνάμα απαιτείται αρκετή δραστηριότητα από την πλευρά των παικτών (Χουιζίνγκα, 1989: 14).

Το παιχνίδι είναι μια μοναδική, μεμονωμένη εκδήλωση, μια δεδομένη και ακίνδυνη παρεκτροπή της παιδικής ηλικίας, που έχει συνδεθεί με τη δημιουργική σκέψη, την επίλυση των προβλημάτων, την εκμάθηση της γλώσσας, την ανάπτυξη των κοινωνικών ρόλων, διαφόρων κοινωνικών και γνωστικών φαινομένων (Varea, 2016: 25-58).

## **2.7. Η αξία του παιχνιδιού**

Το παιχνίδι αποσκοπεί στη χαρά και το χαμόγελο των παιδιών, στοιχείο που είναι ίσως το σημαντικότερο όλων και η λειτουργία του είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική αφού συμβάλλει ενεργά στην ανάπτυξη των παιδιών με πολλαπλούς τρόπους. Ανταποκρίνεται στις ανάγκες των παιδιών για κοινωνικοποίηση και για διασκέδαση και είναι χωρίς αμφιβολία η σημαντικότερη πηγή της μάθησης, της δημιουργικής σκέψης και της εφευρετικότητας (Χουιζίνγκα, 1989: 20).

Μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά προβάλλουν τον εαυτό τους σε ρόλους, σύμφωνα με το πώς αντιλαμβάνονται τις καταστάσεις μέσα από τις αλληλεπιδράσεις των ενηλίκων και του περιβάλλοντος στο οποίο ζουν και μεγαλώνουν. Το παιχνίδι είναι ο προθάλαμος της ανάπτυξης, καθώς βοηθά τα παιδιά στην δημιουργία δεξιοτήτων, κινήτρων και αξιών που είναι απαραίτητες για την προσαρμογή τους στην κοινωνία (Shimon, 2011: 57-80).

Επιπλέον, το παιχνίδι ενισχύει την έκφραση και την επικοινωνία όπως επίσης και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, καθιστώντας έτσι πιο εύκολο τον σχηματισμό μιας εικόνας του εαυτού, των υπολοίπων ανθρώπων και του κόσμου από τον οποίο περιβάλλονται τα παιδιά. Τα παιδιά μέσω του παιχνιδιού λαμβάνουν πολλαπλά ερεθίσματα για παρατήρηση, πειραματισμό, διερεύνηση, πρόβλεψη, σχεδιασμό, ερμηνεία, διατύπωση υποθέσεων, παραγωγή ερωτήσεων, κατανόηση, εκπλήρωση στόχων και λύση προβλημάτων, γεγονός που συμβάλλει ενεργά στη νοητική ανάπτυξη και μάθηση των παιδιών και κατοχυρώνει τον ρόλο του παιχνιδιού ως πολύ ουσιαστικό. Επίσης, τα παιδιά εξελίσσουν δεξιότητες που αφορούν τον προσανατολισμό, μαθαίνουν να προσαρμόζουν το σώμα τους στις ανάγκες της κίνησης και τέλος αποκτούν αντίληψη των ορίων και των δυνατοτήτων του σώματός τους. Οι επιδράσεις του παιχνιδιού λειτουργούν σαν ένας *ολιστικός μηχανισμός*

μάθησης και εξέλιξης. Το παιχνίδι ως δραστηριότητα ενσωματώνει γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά ερεθίσματα και παρέχει το νόημα για την πρόσληψη νέων συνδέσεων και σχέσεων μεταξύ ιδεών, εμπειριών, ικανοτήτων και γνώσεων (Varea, 2016: 40-50).

Άλλος ένας λόγος που το παιχνίδι έχει πολύ μεγάλη αξία είναι αφενός γιατί διευκολύνει τη μάθηση εκθέτοντας τα παιδιά σε νέες εμπειρίες, δραστηριότητες και ιδέες και τους επιτρέπει να δημιουργούν νοήματα μέσα από τις εμπειρίες τους και αφετέρου βοηθάει στην ομαλή ένταξη των παιδιών στο κοινωνικό σύνολο. Συμβάλλει στην αντίληψη της ομαδικότητας με τους κανόνες και τις αξίες που συμπεριλαμβάνει. Επιπλέον, προσαρμόζει την ψυχοσύνθεση των παιδιών, μέσω της εκμάθησης του αυτοελέγχου, του σεβασμού και της ωριμότητας που θα πρέπει να διαθέτουν (Αντωνιάδης, 1994: 90-136).

Αναμφισβήτητα η λέξη παιχνίδι έχει άμεση σχέση με τη λέξη παιδεία και συνεπώς και με τη λέξη παιδί, δηλαδή με την παιδική ηλικία και τον παιδικό τρόπο, όπως και με την λέξη παιδιά, που παραπέμπει στην αστειότητα και το «παιχνιδιάρισμα» και τέλος με την παιδεία δηλαδή, την ανατροφή, την εκπαίδευση, τη μόρφωση και σαφώς την γνώση (Belka, 1994: 3-12, 29-38).

Το παιχνίδι αποτελεί θεμελιακή δραστηριότητα και ζωτική ανάγκη του οργανισμού των παιδιών. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να εκδηλώνουν την ενεργητικότητά τους, να εξασκούν τις σωματικές τους δυνάμεις, να αναπτύσσουν τις αισθήσεις και την φαντασία τους, και ταυτόχρονα να γίνονται πιο επιδέξια (Χουιζίνγκα, 2010: 12). Όλα τα παιχνίδια όμως είναι και μάθηση αφού το παιδί ταυτίζεται με αυτό και αποκτά γνώσεις, εμπειρίες και συμπεριφορές (Πανταζής, 2004: 19). Μέσω του παιχνιδιού τα παιδιά ανακαλύπτουν νέους τρόπους επικοινωνίας που δεν μπορούν να εκφράσουν με λέξεις, αφού αυτού του είδους η επικοινωνία οδηγεί στην ικανοποίηση των εσωτερικών τους αναγκών (Belka, 1994: 12-15).

Είναι απαραίτητο οι δραστηριότητες φυσικής αγωγής να ξεκινούν ως παιγνιώδεις από την παιδική ηλικία και να συνεχίζονται σε όλο το διάστημα της ζωής τους. Η μάθηση στην παιδική ηλικία πρέπει να επιδιώκεται μέσα από τα παιχνίδια ώστε να φανούν οι ικανότητες του παιδιού και να συνειδητοποιήσει ακόμα και τις κλίσεις του αναφορικά με το επαγγελματικό του μέλλον. Αναφερόμενος στον Πλάτωνα, ο Γεωργούλης αναφέρει την κατηγοριοποίηση της Γυμναστικής - Φυσικής Αγωγής σε δύο επιμέρους άξονες (1963: 97-98, 237-238). Η πρώτη ονομάζεται πάλη και η δεύτερη όρχηση. Αναφορικά με την πρώτη κατηγορία, περιλαμβάνει όλα εκείνα

τα αγωνίσματα της λεγόμενης παλαίστρας. Η δεύτερη κατηγορία διαιρείται σε άλλες τέσσερις κατηγορίες που είναι χειρονομία, η σκιαμαχία, οι ορχηστρικές κινήσεις και οι ασκήσεις προετοιμασίας και αποθεραπείας. Η «χειρονομία» περιλαμβάνει ασκήσεις οι οποίες βασίζονται κατά κύριο λόγο στις ελεύθερες κινήσεις των χεριών με σκοπό την ανάπτυξη του ρυθμού ώστε να εισαχθούν οι νέοι στην τέχνη του χορού. Όσον αφορά τη σκιαμαχία, βασίζεται σε κινήσεις διαφόρων αγωνισμάτων χωρίς να υπάρχει όμως κάποιος αντίπαλος, οι ορχηστρικές κινήσεις ήταν κάποιο είδος χορού και τέλος οι ασκήσεις προετοιμασίας και αποθεραπείας είχαν ως σκοπό την προθέρμανση των αθλητών πριν τον αγώνα καθώς και την αποκατάσταση των αθλητών αυτών στο τέλος του αγώνα (Γεωργούλης, ό.π.: 97-98).

## **2.8. Ο σκοπός και οι στόχοι του παιχνιδιού**

Όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί έχουν την έμφυτη ανάγκη να κινούνται και αυτό σχετίζεται άμεσα με τον μεταβολισμό, τη θρέψη δηλαδή του ανθρώπινου οργανισμού. Η κίνηση είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού κι ένα από τα βασικά ερεθίσματα για την κίνηση των παιδιών είναι το παιχνίδι (Parker, Ashy, Humphries, 2000: 10-11).

Στο ελεύθερο και αυθόρμητο παιχνίδι, που αποβλέπει ασυνείδητα στον βιολογικό σκοπό της προαγωγής της πιο βαθιάς λειτουργίας του οργανισμού, της θρέψης, το ένστικτο καθοδηγείται από την ένταση που πηγάζει από την εσωτερική δύναμη του ατόμου. Κάθε παιχνίδι είναι μια εκούσια δραστηριότητα, με έντονο το συναίσθημα της ελευθερίας, ξεφεύγει από τα συνηθισμένα, δεν αποτελεί καθήκον ή ηθική υποχρέωση αλλά η δύναμη της επιλογής. Συνεπώς η ευχαρίστηση και η ικανοποίηση του συναισθήματος που βιώνουν τα παιδιά την ώρα που παίζουν, είναι αποτέλεσμα της έντονης ανάγκης τους για παιχνίδι. Το παιχνίδι, λοιπόν, δεν ικανοποιεί κάποια συγκεκριμένη ανάγκη, αλλά είναι η έμφυτη ανάγκη των παιδιών (Χουιζίνγκα, 2010: 20,21).

Τα παιδιά παίζουν για να παίζουν και ο σκοπός του παιχνιδιού είναι το ίδιο το παιχνίδι, το οποίο θεωρείται μια πράξη χωρίς σκοπό, αλλά ουσιαστικά έχει σκοπιμότητα στον νόμο της ζωής. Το παιχνίδι ξεχωρίζει και ξεκουράζει από την σοβαρότητα της ζωής, δηλαδή το καθήκον, τις υποχρεώσεις και την εργασία. Όμως παρουσιάζεται σαν δραστηριότητα που γίνεται σε χρονικά διαστήματα για χαλάρωση, για ξεγνοιασιά, για απελευθέρωση κινήσεων, για διατύπωση σκέψεων, και έκφραση συναισθημάτων (Shimon, 2011: 20-30).

Σκοπός του παιχνιδιού είναι να προετοιμάσει αλλά και να βοηθήσει το παιδί να ολοκληρώσει και να αναπτύξει την προσωπικότητά του και, εντέλει, να γίνει αυτόνομο και ανεξάρτητο ον. Το παιδί για να δράσει και να δραστηριοποιηθεί χρειάζεται τον δικό του χώρο, τη δική του κοινωνία, που είναι το παιχνίδι. Είναι σημαντικό να τονιστεί πως το παιχνίδι είναι η βάση της εκπαίδευσης και έχει άμεση επιρροή στο πνεύμα, στις αισθήσεις και κυρίως στο σώμα του παιδιού. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά καθιστούν τη διδασκαλία αποτελεσματικότερη μέσω του παιχνιδιού (Κοτσάνης, 1957: 12-13).

Το παιδί μέσα από το παιχνίδι παίρνει εμπειρίες, πληροφορίες, εικόνες, μαθαίνει να συγκεντρώνεται, να ελέγχει το σώμα του, να παρατηρεί, να θυμάται, να συγκρίνει, να κάνει υπομονή, να διακρίνει δυνατότητες εξέλιξης, να δημιουργεί, να κοινωνικοποιείται. Το παιχνίδι παρέχει στο παιδί όλα τα ερεθίσματα που θα το βοηθήσουν στην μελλοντική του εξέλιξη και σταδιοδρομία (Shimon, 2011: 20-30).

Μέσω της ψυχαγωγίας δημιουργούνται οι κατάλληλες προϋποθέσεις για την σωστή ανάπτυξη των δυνατοτήτων ενός παιδιού. Παρατηρώντας τα παιδιά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, διαπιστώνεται ότι οι περισσότερες ενέργειές του απαιτούν προσοχή, σκέψη και πειραματισμό, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για αυτά καθώς έτσι διαμορφώνεται ο χαρακτήρας και η προσωπικότητά τους.

Συμπερασματικά, λοιπόν, το παιχνίδι αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της παιδικής ηλικίας, αφού μέσω αυτού *συντελείται η αβίαστη σωματική, πνευματική και συναισθηματική ανάπτυξη* (Parker, Ashy, Humphries, 2000: 15-16).

## **Κεφάλαιο 3ο: Παιχνίδι και Φυσική Αγωγή**

### **3.1. Παιχνίδι και Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο**

Στο Γυμνάσιο δίνεται έμφαση στις φυσικές δραστηριότητες, είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό επίπεδο, με βασικό στόχο τη βελτίωση του επιπέδου εμπλοκής των μαθητών, κάτι που συνεισφέρει ενεργά στη διά βίου συμμετοχή των παιδιών στην φυσική άσκηση. Τα προγράμματα που περιλαμβάνονται στην Φυσική Αγωγή πρέπει να προάγουν την συμμετοχή των παιδιών σε πολλές και διαφορετικές δραστηριότητες, όπως επίσης και την ανάπτυξη του επιπέδου τεχνικής κατάρτισης και της συνεργασίας μέσα σε μια ομάδα, μέσα από παιχνίδια, αθλοπαιδιές καθώς και ασκήσεις παιχνιδιού μορφής (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007: 10-50).

#### **Σκοπός και Στόχοι του μαθήματος**

Σκοπός της Φυσικής Αγωγής στις τάξεις του Γυμνασίου είναι η αρμονική και ισορροπημένη ανάπτυξη των σωματικών, πνευματικών και ψυχικών δυνάμεων των παιδιών, που θα συμβάλλουν στην μετέπειτα αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της γυμναστικής και γενικότερα των αθλητικών και πολλών άλλων συναφών κινητικών δραστηριοτήτων. Οι στόχοι της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο είναι κινητικοί, βιολογικοί, κοινωνικοί, γνωστικοί, βιωματικοί (Γούδας, Χασάνδρα κ.ά., 2008· Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008).

#### **1. Κινητικός - Εκφραστικός**

Πρωταρχικός στόχος είναι τα παιδιά να διδαχθούν και να εμπεδώσουν τη σωστή τεχνική που απαιτούν κάποια αθλήματα και κάποιες φυσικές δραστηριότητες και στη συνέχεια να πάρουν μέρος σε αθλητικούς αγώνες. Παράλληλα τα παιδιά θα πρέπει να αναπτύξουν τον σωστό ρυθμό, καλή έκφραση της κίνησης καθώς επίσης να γνωρίζουν την λαϊκή κινητική παράδοση όπως είναι για παράδειγμα οι παραδοσιακοί χοροί (Carvey, 1990: 50-108). Στον συναισθηματικό-εκφραστικό τομέα, η συμβολή του παιχνιδιού είναι μεγάλη, καθώς το παιδί έχει τη δυνατότητα να εκφράσει τα συναισθήματά του και να τα εκτονώσει (Ματσαγγούρας, 2003: 118).

#### **2. Βιολογικός - Υγιεινός**

Σε αυτόν τον σκοπό προτεραιότητα είναι η διαμόρφωση και η εξέλιξη όλων των στοιχειωδών φυσικών ικανοτήτων, όπως είναι η αντοχή, η δύναμη, η ταχύτητα, η

ευλυγισία και η επιδεξιότητα των κινήσεων. Παράλληλα όμως, εξίσου σημαντική είναι η σωστή πρόληψη και η αποκατάσταση όλων των προβλημάτων που εντοπίζονται για την αποφυγή τραυματισμών του μυϊκού συστήματος. Τέλος, πρέπει να εξασφαλίζεται η σωματική υγεία και ευεξία των παιδιών (Garvey, 1990: 50-108).

### **3. Κοινωνικός - Ηθικός**

Με τη βοήθεια της Φυσικής Αγωγής αναπτύσσεται η υπομονή και η επιμονή, η θέληση, το θάρρος, η αυτοπεποίθηση, η αγωνιστικότητα, η πειθαρχία και ο αυτοέλεγχος. Ακόμα, αναπτύσσονται κοινωνικές και ηθικές αρετές όπως είναι η *ομαδικότητα, ο σεβασμός, η εντιμότητα, η δικαιοσύνη, η αυτοπειθαρχία, η υπευθυνότητα, η μετριοφροσύνη, ο σεβασμός προς τους αντιπάλους καθώς και η σωστή διαχείριση της νίκης αλλά και της ήττας* (Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008: 14). Συνολικά μέσα από τις ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες τα παιδιά έχουν την ευκαιρία για ψυχαγωγία και κοινωνικοποίηση (Garvey, 1990: 50-108). Στον κοινωνικό τομέα το παιχνίδι βοηθάει το μαθητή στη δημιουργία φιλικών σχέσεων με άλλα άτομα της ηλικίας του, μειώνει τον εγωκεντρισμό του, ενώ αναλαμβάνει κοινωνικούς ρόλους παίζοντας (Κωνσταντινόπουλος, 2007: 114,128).

### **4. Πνευματικός - Γνωστικός**

Η Φυσική Αγωγή προάγει την πνευματική ανάπτυξη των μαθητών, εξασκεί την κιναισθητική ευφυΐα, αναπτύσσει την ικανότητα της προσοχής, ενισχύει την αντίληψη, την εφευρετικότητα και την οργάνωση. Ο πνευματικός - γνωστικός σκοπός είναι τα παιδιά να εμβαθύνουν και να επεκτείνουν τις γνώσεις τους σε ό,τι αφορά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, να αποκτήσουν σωστές γνώσεις των κανονισμών, γνώσεις που αφορούν την Ολυμπιακή Ιδέα, αλλά και γενικότερες γνώσεις για τη σωματική υγεία του ανθρώπου (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007: 10-50). Από γνωστικής άποψης, το παιχνίδι προσφέρει αρκετά οφέλη στο παιδί, με πρωταρχικά αυτά της ανάπτυξης, της αφηρημένης και συμβολικής σκέψης, και της ενσωμάτωσης νέων γνωστικών σχημάτων και εμπλουτισμού των προηγούμενων γνώσεων, μέσα από εμπειρίες που αποκτά (Κωνσταντινόπουλος, 2007: 117,118).

### **5. Βιωματικός**

Άλλος ένας στόχος της Φυσικής Αγωγής, βιωματικού χαρακτήρα αυτήν την φορά, είναι η συνειδητοποίηση της αξίας της άθλησης και γενικότερα της κάθε μορφής

σωματικής άσκησης. Ακόμα, η υιοθέτηση αυτού του τρόπου ζωής και της αθλητικής κουλτούρας συμβάλλει θετικά στην αγάπη για την φύση και τον εναλλακτικό τρόπο ζωής στην ύπαιθρο (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007: 10-50).

Ένας από τους πρωταρχικούς σκοπούς της Φυσικής Αγωγής στη Μέση Εκπαίδευση είναι οι σωστά εκτελεσμένες κινητικές δεξιότητες και η ανάπτυξή τους. Σημαντικό ρόλο, ανεξαρτήτως της τάξης και του είδους των διδασκόμενων δεξιοτήτων, διαδραματίζει η ποιοτική και η ποσοτική εκτέλεση τους. Τελικός στόχος είναι αφενός η βαθύτερη κατανόηση και γνώση των δραστηριοτήτων και αφετέρου η αποτελεσματικότερη και δια βίου εμπλοκή των παιδιών σε ποικίλες και διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες στο Γυμνάσιο. Επιπλέον, τα παιδιά θα πρέπει να μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής, να ανταπεξέρχονται χωρίς να επέρχεται κόπωση και να αποδίδουν σε ικανοποιητικό βαθμό μέσα στην ομάδα, επιδεικνύοντας παράλληλα ένα καλό επίπεδο ατομικών τεχνικών χαρακτηριστικών. Στόχος στις τάξεις του Γυμνασίου είναι τα παιδιά να εκτελούν καλύτερα και με περισσότερη ακρίβεια όσα έχουν ήδη μάθει και να γίνουν κινητικά ανεξάρτητα, έχοντας αποκτήσει πλήρη αντίληψη των κινήσεών τους. Επίσης οι μαθητές πρέπει να έχουν την δυνατότητα να προσαρμόζονται σε όλες τις συνθήκες και τα περιβάλλοντα που απαιτούν οι αθλητικές δραστηριότητες που λαμβάνουν μέρος (ΔΕΠΠΣ-ΑΠΣ, 2003: 575-583).

Άλλος ένας σκοπός της Φυσικής Αγωγής είναι οι μαθητές να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις των αθλημάτων και ταυτόχρονα να μπορέσουν να τις εφαρμόσουν στην πράξη και να συμμετέχουν πιο αποτελεσματικά στις φυσικές δραστηριότητες. Οι γνώσεις αυτές αποσκοπούν στη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων, στην αντίληψη της εκάστοτε τακτικής επίθεσης και άμυνας που ακολουθείται σε ένα ομαδικό άθλημα, στην αποκόμιση των αρχών της άσκησης (από ψυχολογική προσέγγιση) που αφορούν την αυτοπειθαρχία και την αυτοσυγκέντρωση, που πρέπει να διαθέτει ένας άνθρωπος, σε όλα τα επίπεδα της καθημερινότητας και τέλος στην εμπέδωση των κανονισμών για την σωστή συμμετοχή σε έναν αγώνα ή παιχνίδι (ό.π.). Καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν τα επίπεδα γνωστικής απόδοσης των μαθητών για το πώς θα εισάγουν τις φυσικές δραστηριότητες στην καθημερινότητά τους. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου οι μαθητές αναπτύσσουν τις απαραίτητες νοητικές και ψυχολογικές δεξιότητες, αποκτούν πλήρη έλεγχο των κινήσεών τους και των κανονισμών και γενικότερα όλες τις απαραίτητες δεξιότητες για να επιτυγχάνεται

καλύτερη απόδοση σε καταστάσεις που απαιτούν αυτοέλεγχο και πειθαρχία (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007: 10-50).

Την πιο σημαντική θέση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής έχει η σωστή ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και της υγείας των παιδιών που περιλαμβάνει την καρδιαγγειακή αντοχή, την μυϊκή συναρμογή (δύναμη και αντοχή) και την ευλυγισία του σώματος. Η εξέλιξη αυτού του σκοπού ακολουθεί την ίδια γραμμή και στηρίζεται σε όλα εκείνα τα στοιχεία που κρατούν την λειτουργία του οργανισμού σε υψηλά επίπεδα και τα οποία έχουν θετική επίδραση στην υγεία. Η φυσική αγωγή παροτρύνει τους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά και να είναι συνεπείς σε ότι αφορά τα αθλήματα, καθώς μέσα από αυτά μαθαίνουν να διαχειρίζονται και να οργανώνουν καλύτερα τον ελεύθερο χρόνο τους. Ακόμα ένα σημείο στο οποίο δίνεται έμφαση είναι η κατανόηση της σημαντικότητας της άσκησης στην καθημερινότητα από την μεριά των παιδιών, των προϋποθέσεων για την σωστή και ασφαλή άσκηση αλλά και του τρόπου λειτουργίας του μηχανισμού προσαρμογής στον οργανισμό. Ταυτόχρονα, μπαίνουν στη διαδικασία να αξιολογούν την απόδοσή τους μέσα από μετρήσεις και να σχεδιάσουν ένα ατομικό πρόγραμμα σωματικής άσκησης και διαχείρισης του βάρους. Οι δεξιότητες της ζωής είναι άλλο ένα ζήτημα που απασχολεί και αναπτύσσεται μέσα από αυτόν τον σκοπό, αφού τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον χρόνο τους, να προσπερνούν τα εμπόδια που προκύπτουν και να θέτουν τις βάσεις προς την επίτευξη ενός προσωπικού στόχου. Τέλος, δίνεται αρκετή σημασία στην καθημερινή συμπεριφορά των παιδιών, τα οποία πρέπει να μάθουν να υιοθετούν δραστηριότητες οι οποίες είναι ωφέλιμες για την φυσική τους κατάσταση και να αποφεύγουν επιλογές, όπως είναι η μη ισορροπημένη διατροφή και το κάπνισμα, που είναι επιβλαβείς για την σωματική υγεία και την ευεξία του οργανισμού (ό.π.: 82-83).

Για να μπορέσει η άσκηση να αποτελέσει τρόπο ζωής ενός παιδιού τόσο στην εφηβική ηλικία όσο και μετέπειτα στην ενήλικη ζωή του, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχει αποκομίσει θετικές εμπειρίες από τις φυσικές δραστηριότητες και να λαμβάνει θετικά αποτελέσματα από τη διαδικασία στην οποία υποβάλλει τον εαυτό του. Είναι γεγονός ότι τα παιδιά έχουν την ανάγκη και πρέπει να διαπιστώνουν ότι έχουν μια σταδιακή πρόοδο και ότι επιτυγχάνουν τους στόχους που έχουν ορίσει στον εαυτό τους. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι καθοριστικός καθώς αποτελεί βασικό παράγοντα στη μάθηση, στην καθοδήγηση, στο συντονισμό και φυσικά στην μετέπειτα εξέλιξη των παιδιών. Ένας εκπαιδευτικός πρέπει να διαθέτει όλα εκείνα τα

χαρακτηριστικά για να μπορεί παρέχει σωστή καθοδήγηση για την επίτευξη των στόχων, να δημιουργεί συνεχώς κίνητρα στους μαθητές του και να είναι ο θεμέλιος λίθος μέσω του οποίου τα παιδιά θα γίνουν πειθαρχημένα, ανεξαρτήτως των επιλογών και της συμπεριφοράς που επιδεικνύουν. Εκτός από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, η φυσική αγωγή στα σχολεία προσφέρει ίσως ένα από τα σημαντικότερα μαθήματα, καθώς δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να αλληλεπιδρούν σε μια ομάδα, μέσα στην οποία αναπτύσσονται η κατανόηση, ο αλληλοσεβασμός και η συνεργασία (Mercier & Doolittle, 2013: 38-42).

Ταυτόχρονα η Φυσική Αγωγή συμβάλλει σημαντικά στην μείωση των διαφορών που μπορεί να προκύπτουν για λόγους εθνικότητας, φύλου, κοινωνικής ή οικονομικής κατάστασης και βοηθά ενεργά στην πρόληψη της περιθωριοποίησης και του ρατσισμού, προωθώντας συνθήκες κατάλληλες για την υποστήριξη της διαφορετικότητας και ενίσχυσης των παιδιών με αδυναμίες, μαθησιακές δυσκολίες ή δυσκολίες ένταξης σε ομάδα. Ακόμα ενθαρρύνει τους μαθητές να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, δημιουργώντας με αυτόν τον τρόπο συνθήκες που προάγουν την επικοινωνία, την συνεργασία και τον σεβασμό μεταξύ ατόμων διαφορετικού φύλου, ικανοτήτων ή κοινωνικού υποστρώματος (Sharp, 1933: 797-798).

### **Διδακτικοί στόχοι και δείκτες επιτυχίας**

Στόχος καλείται η ανάπτυξη της κατάλληλης εξειδίκευσης και η εμπάθυνση του προσδιορισμού των θεματικών περιοχών σε κάθε τάξη. Σύμφωνα με τους στόχους προοδευτικής δυσκολίας, ορίζεται και το πού θα δοθεί περισσότερη έμφαση στην κάθε τάξη (meso-structure). Συνδυάζοντας τους στόχους, οδηγούμαστε σταδιακά στο επιθυμητό αποτέλεσμα και με το κλείσιμο ενός σχολικού έτους, αξιολογείται και η επίτευξη των στόχων. Ο καθορισμός των στόχων διαφοροποιείται σε κάθε τάξη και αφορά στην βαθύτερη μελέτη και περιγραφή των σκοπών που έχουν τεθεί. Οι επιδιώξεις από την άλλη είναι τα επιμέρους επιτεύγματα, τα οποία αντικατοπτρίζουν την εξέλιξη προς την επίτευξη ενός στόχου, που οδηγούν τελικά στην ολοκλήρωση ενός ορισμένου σκοπού. Μέσα από τις επιδιώξεις γίνεται πιο σαφής και αναλυτική η προσδοκία που έχουμε από τους μαθητές μιας τάξης (microstructure) (Garvey, 1990: 40-67).

Βάσει των επιδιώξεων διαμορφώνεται το ημερήσιο πρόγραμμα διδασκαλίας, ο χώρος εκμάθησης και ταυτόχρονα αξιολογούνται οι μαθητές με βάση την απόδοσή τους. Οι επιδιώξεις που αφορούν τους στόχους αποσαφηνίζουν και ταυτόχρονα

υποδεικνύουν την σταδιακή πρόοδο του περιεχομένου, το οποίο συμβάλλει στην ανάπτυξη των γνώσεων και δεξιοτήτων, σύμφωνα πάντα με τους στόχους και τους σκοπούς που έχουν οριστεί σε κάθε τάξη (ΔΕΠΠΣ, 2003· ΑΠΣ, 2008).

Ολοκληρώνοντας αυτό το πρόγραμμα οι μαθητές θα πρέπει να έχουν αναπτύξει την ικανότητα να πραγματοποιούν επιτυχώς και ποιοτικά, όσον αφορά την κίνησή τους, πρότυπα δεξιοτήτων που σχετίζονται με τις ομαδικές δραστηριότητες, τα ατομικά αθλήματα, όπως επίσης να έχουν την δυνατότητα να εκτελούν σύνθετες επιθετικές και αμυντικές τακτικές στο σύνολο των αθλημάτων. Ακόμα, ένα πολύ σημαντικό σημείο, είναι η υιοθέτηση της υγιεινής διατροφής και της σωστής σωματικής άσκησης στην καθημερινή ζωή. Αναμένεται να έχουν αντιληφθεί πλήρως την αξία της άσκησης και να μεριμνούν για την καλή φυσική τους κατάσταση, ευλυγισία, δύναμη και ευκίνησια, μέσω της αερόβιας άσκησης ( Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007). Επίσης, θα πρέπει να έχουν αντιληφθεί πλήρως το πόσο σημαντικός είναι ο καθορισμός στόχων και η αξία της συνεχούς σωματικής άσκησης για την πρόοδο της απόδοσής τους. Τέλος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να αναγνωρίσουν την διαφορετικότητα μεταξύ των ατόμων και να αναπτύξουν την ικανότητα της συνεργασίας μέσα σε μια ομάδα, τόσο εντός του σχολείου όσο και στην καθημερινή τους ζωή. Ένας από τους σημαντικότερους σκοπούς του προγράμματος είναι να διδάξει στα παιδιά την αξία του ευ αγωνίζεσθε, της καλής αθλητικής συμπεριφοράς και να προάγει τα ολυμπιακά ιδεώδη εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος (ΔΕΠΠΣ, 2003· ΑΠΣ, 2008).

### **3.2. Αναφορές στο παιχνίδι στα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών**

#### **Χαρακτηριστικά του Προγράμματος**

Ο σχεδιασμός του προγράμματος του Γυμνασίου είναι βασισμένος στις ιδιαίτερες ανάγκες που έχουν οι μαθητές από 12 έως και 14 ετών, όπως επίσης και στα ενδιαφέροντά τους. Το πρόγραμμα αυτό δημιουργήθηκε για την υποστήριξη των εκπαιδευτικών μεθόδων καθώς αυτές διαμορφώνονται με ποικίλους τρόπους. Διακρίνεται από μια στοχοθεσία που θέτει ως προτεραιότητα την παροχή συνεχούς καθοδήγησης και βοήθειας από τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής προς τους μαθητές για τη λήψη σωστών αποφάσεων και επιλογών, καθώς και για την ισορροπημένη εκμάθηση, η οποία προσδιορίζεται και κατευθύνεται από τρεις στόχους στο Γυμνάσιο. Οι στόχοι αυτοί είναι η προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη, η εμπειρία και η χρήση των σωστών γνώσεων με αποτελεσματικό τρόπο. Ακόμη, το

ενδιαφέρον του προγράμματος επικεντρώνεται στην προσωπική πρόοδο, με τη χρήση ποικίλων μεθόδων εκμάθησης. Αυτές οι μέθοδοι προσαρμόζονται στις ατομικές ανάγκες των μαθητών, αλλά παράλληλα αποβλέπουν στην δημιουργία πειθαρχημένων ομάδων χαρακτηρίζονται από την ομαδικότητα, το σεβασμό και την αυτοεκτίμηση. Τέλος, το πρόγραμμα εστιάζει και σε δραστηριότητες που βοηθούν στην ομαλή κοινωνικοποίηση αλλά και στη δημιουργική ανανέωση των ενδιαφερόντων των παιδιών (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007: 24-131).

Η περίοδος αυτή που διανύουν οι μαθητές του Γυμνασίου είναι αρκετά πιεστική, καθώς περνάνε από ένα μεταβατικό στάδιο όπου βιώνουν σωματικές, συναισθηματικές και πνευματικές αλλαγές, απότομες μεταβολές ύψους και βάρους στο σώμα τους και ταυτόχρονα διέρχονται από μια ακανόνιστη φάση ωρίμανσης (Shimon, 2011: 15-27).

Το στάδιο αυτό της εφηβείας χαρακτηρίζεται από ποικίλες μεταμορφώσεις στο μυϊκό σύστημα, στο βλέμμα, στο περπάτημα και οι μαθητές αυτής της ηλικίας βιώνουν μια περίοδο *κρίσης, ανησυχίας, αστάθειας*. Αντιμετωπίζουν μια πραγματικότητα σχεδόν άγνωστη γι' αυτούς, αναζητούν νέες αξίες, αισθάνονται ανασφάλεια, αυξάνεται η ανάγκη τους για δραστηριότητες κι ελαττώνεται αισθητά η παιδική τους πλέον φαντασία (Σακελλαρίου, 1985: 228).

Στην Α΄ τάξη οι μαθησιακοί στόχοι έχουν να κάνουν με την εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων, διαφοροποιούνται από τη Β΄ τάξη και οι ψυχοκινητικοί αντικαθίστανται από τους σωματικούς στόχους, με σκοπό την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, φυσικών ικανοτήτων, προαγωγή της υγείας και καλλιέργειας του ρυθμού (Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008: 14). Στην Γ΄ τάξη του γυμνασίου η φιλοσοφία του μαθήματος έχει ως στόχο τη βελτίωση των επιδόσεων του μαθητή, την καλλιέργεια αξιών όπως ισότητα και αλληλοβοήθεια, χαρά για μάθηση και δημιουργία, υπευθυνότητα και σεβασμό προς τους άλλους, αυτοπεποίθηση (Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008: 10).

Το Πρόγραμμα, προσαρμοσμένο στις ανάγκες αυτής της ηλικίας και με σκοπό την επίτευξη των στόχων του μαθήματος, προτείνει ως μεθόδους εξάσκησης τη μερική ή αναλυτική μέθοδο, τη μερική προσθετική ή μερική προχωρητική, την ολική-μερική-ολική, τη μαζική, την ομαδοποιημένη, τη σταθερή και μεταβαλλόμενη (ό.π.: 14). Τα στυλ διδασκαλίας είναι κυρίως μαθητοκεντρικά το πρακτικό στυλ, το αμοιβαίο, η αυτοπαρακολούθηση-αυτοέλεγχος, η εξατομίκευση, η καθοδηγούμενη

ανακάλυψη, το στυλ της εφευρετικότητας και τέλος το στυλ της πρωτοβουλίας του μαθητή (ό.π.: 15).

### **Εφαρμογή του Προγράμματος**

Το παιχνίδι στα Αναλυτικά Προγράμματα είναι κυρίαρχο σε όλα τα διδακτικά αντικείμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής αφού και τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών και το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών ξεκινούν με αθλοπαιδιές για την εκμάθηση των ομαδικών αθλημάτων και με προπαρασκευαστικές ασκήσεις που περιλαμβάνουν παιχνίδια και κατά τη διάρκεια και στο τέλος του μαθήματος και στο τέλος κάθε διδακτικής ενότητας η εμπέδωση ολοκληρώνεται με παιχνίδι, στις πρώτες τάξεις Α΄ και Β΄ με βασικούς κανονισμούς και στην Γ΄ τάξη με κανονικό παιχνίδι (ΔΕΠΠΣ, 2003: 575-583). Στην πετοσφαίριση προτείνονται ασκήσεις παίζοντας με τη μπάλα και τελειώνοντας το μάθημα προασκήσεις και παιχνίδια για βελτίωση εξοικείωσης με τη μπάλα (Γούδας, Χασάνδρα, κ.ά., 2008: 50-64), στην καλαθοσφαίριση για τη διδασκαλία της στάσης του σώματος, της πάσας ή του σουτ προτείνονται ασκήσεις με μπάλα (ΔΕΠΠΣ, 2003: 575,578,581) και στο τέλος της διδακτικής ενότητας παιχνίδι εμπέδωσης των ασκήσεων, μπάσκετ χωρίς ντρίπλα (Γούδας, Χασάνδρα κ.ά., 2008: 31-46), στο ποδόσφαιρο ασκήσεις εξάσκησης και παιχνίδι με πολλές παραλλαγές(από τις τέσσερις ασκήσεις που προτείνονται οι δυο είναι παιχνίδι) (ό.π.: 67-77). Στη Β΄ τάξη προστίθεται η χειροσφαίριση με ένα πλούσιο ασκησιολόγιο και παιχνίδια: «*χτύπα τους κώνους*», «*πέναλτυ*», «*φύλακες*», «*χτύπα τα δοκάρια*», «*μπαλαντέρ*», «*συμπληγάδες πέτρες*», παιχνίδι μονό ή διπλό (ΑΠΣ, 2008: 89). Στη συνέχεια του προγράμματος προτείνονται σκυταλοδρομίες και προασκήσεις για τη μύηση στα άλματα στον κλασικό αθλητισμό (ΔΕΠΠΣ, 2003: 579). Στο τέλος προτείνονται ομαδικές και ατομικές εργασίες διαθεματικά και γίνεται η αξιολόγηση του μαθητή ως βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας ως μέσο όμως για ανατροφοδότηση του μαθητή και όχι ως μέσο επίτευξης των στόχων του μαθήματος (ό.π.: 583,584).

Το βιβλίο Φυσικής Αγωγής του εκπαιδευτικού της Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου (2008), το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών του (2003) και το βιβλίο του μαθητή (2007) για το Γυμνάσιο, αλληλοσυμπληρώνονται και συνδυάζονται αρμονικά, με σκοπό την επίτευξη των στόχων του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, που είναι: *η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και σωματικών ικανοτήτων, η ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, η καλλιέργεια ηθικών*

*αξιών, η απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό, η εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων (ό.π.: 575).*

### **3.3. Παραδοσιακά ελληνικά παιχνίδια στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών**

Στα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών δεν γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στα παραδοσιακά παιχνίδια. Όμως στη διδασκαλία π.χ. του κλασσικού αθλητισμού το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών περιλαμβάνει στα διδακτικά αντικείμενα του μαθήματος του κλασσικού αθλητισμού τις σκυταλοδρομίες, το τρέξιμο (κυνηγητό), άλμα (πήδημα), το μπαλάκι. Στη ρυθμική γυμναστική, το σχοινάκι, τις μπάλες. Στην καλαθοσφαίριση για την εκμάθηση της πάσας από πάνω ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μπορεί να χρησιμοποιήσει το παιχνίδι «τα μήλα» για καλύτερη εμπέδωση και περισσότερη ψυχαγωγία (ΔΕΠΠΣ, 2003: 576-583). Στη χειροσφαίριση της Β΄ τάξης προτείνονται παιχνίδια εξάσκησης στο σημάδι («φύλακες», «χτύπα τους κώνους») που παραπέμπουν σε παλαιότερα παιχνίδια (Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008: 89). Σε όλα τα ομαδικά αθλήματα έχει παιχνίδια με τη μπάλα (η μπάλα από πάνω από το κεφάλι, κάτω από τα πόδια, πέταγμα της μπάλας, παιχνίδι σε κύκλο με δυο ή περισσότερες μπάλες, κ.ά.) γεγονός που επίσης παραπέμπει σε πολλά παραδοσιακά παιχνίδια, μια που η μπάλα είναι από πιο παλιά μέσο για το παιχνίδι. Στον κλασσικό αθλητισμό οι σκυταλοδρομίες, το σχοινάκι, το τρέξιμο (κυνηγητό) είναι παλιά παραδοσιακά παιχνίδια που παίζονταν και παίζονται ακόμη (ΔΕΠΠΣ, 2003: 575-582).

Το Αναλυτικό Πρόγραμμα, επίσης, *με τις ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες, έχοντας τη συνοδεία ή όχι της μουσικής*, δίνει τη δυνατότητα για πολλά παραδοσιακά παιχνίδια (μουσικές καρέκλες κ.ά.) κάνοντας το μάθημα ευχάριστο και την εκμάθηση πιο εύκολη και δημιουργική (ό.π.: 575).

Τα παραδοσιακά παιχνίδια μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους και με το στόχο που επιτυγχάνεται χρησιμοποιώντας τα ως μέσο διδασκαλίας. Έτσι υπάρχουν παιχνίδια που στοχεύουν στην ανάπτυξη της αντιληπτικής ικανότητας, του ρυθμού, της δύναμης, της σκέψης, της προσοχής, της κινητικής δεξιότητας, της ταχύτητας, της αντοχής, του προσανατολισμού, της φαντασίας, της συνεργασίας, της αυτοπειθαρχίας. Υπάρχουν επίσης και τα προπαρασκευαστικά παραδοσιακά παιχνίδια όπως τα ριπτικά, τα αλματικά, τα δρομικά, τα παιχνίδια με μπάλες και τα παιχνίδια ευλυγισίας και ισορροπίας (Πολυμενάκου-Παπακυριάκου, 1985: 11-50).

### **3.4. Καινοτόμα προγράμματα με το παιχνίδι ως αντικείμενο διδασκαλίας**

#### **3.4.1. Τι είναι η καινοτομία και τι τα καινοτόμα προγράμματα διδασκαλίας**

Με τον όρο «καινοτομία» περιγράφεται οποιαδήποτε ενέργεια μπορεί να χαρακτηριστεί από εντελώς νέα και πρωτοποριακή για τα υπάρχοντα δεδομένα αντίληψη και πρακτική. Με άλλα λόγια, καινοτόμα είναι μια νέα ιδέα είτε για προϊόντα είτε για υπηρεσίες ή ακόμα και διαδικασίες η οποία δεν υπήρχε μέχρι τώρα και εφαρμόζεται προκειμένου να πραγματοποιηθεί κάτι πρωτοποριακό. Από τα παραπάνω λοιπόν συμπεραίνουμε πως καινοτόμες διαδικασίες στην εκπαίδευση, ονομάζονται εκείνες οι ενέργειες οι οποίες περιλαμβάνουν νέες αντιλήψεις για τις ήδη υπάρχουσες εκπαιδευτικές διαδικασίες, εφαρμόζουν νέες διδακτικές μεθόδους και επικαλούνται νέα διδακτικά μέσα προς χρήση (Κυριαζίδης, ό.π.: 5-12).

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η επιλογή των εκπαιδευτικών στις μέρες μας να διδάσκουν τους μαθητές με τη βοήθεια του παιχνιδιού, κάτι το οποίο δεν γινόταν στο παρελθόν. Με τον τρόπο αυτό, οι εκπαιδευτικοί δημιουργούν παιχνίδια εκπαιδευτικού χαρακτήρα όπως είναι για παράδειγμα η εκμάθηση αρχαίων ρημάτων μέσα από ένα τραγούδι, προκειμένου να μάθουν αρχαία ελληνικά με πιο εύκολο και ευχάριστο τρόπο, οι μουσικές καρέκλες για την ανάπτυξη του ρυθμού και της κινητικής ετοιμότητας, συναγωνιστικά παιχνίδια με μπάλες, σχοινάκια, στεφάνια, σκυτάλες που βοηθούν τους μαθητές να συνεργάζονται, να χρησιμοποιούν τη φαντασία τους, να αναπτύσσουν την ταχύτητα και την αντοχή τους στο μάθημα του κλασσικού αθλητισμού στη Φυσική Αγωγή (ΔΕΠΠΣ, 2003: 575-584).

Η οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων όπως το παιχνίδι του «χαμένου θησαυρού», ο ανώμαλος δρόμος, τα παιχνίδια προσανατολισμού, η ποδηλασία, ο περίπατος στη φύση, τα ενδοσχολικά πρωταθλήματα, τα περιβαλλοντικά προγράμματα, η ολυμπιακή παιδεία με καινούρια αθλήματα (επιτραπέζια αντισφαίριση, αντιπέρηση, τοξοβολία, ιππασία, κολύμβηση), οι διδακτικές επισκέψεις σε αθλητικά κέντρα, οργανώνοντας διάφορες δράσεις με κυρίαρχο το παιχνίδι, τα πολιτιστικά προγράμματα με θέμα τα ολυμπιακά αθλήματα, αφιερώσεις στα αθλήματα της Αρχαίας Ελλάδας, αναβίωση των αρχαίων Ολυμπιακών αγώνων στην αυλή, η συμμετοχή στους αγώνες αθλοπαιδιάς που οργανώνονται στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς από το ΥΠ.Π.Ε.Θ., αποτελούν σπουδαία καινοτομία στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, έχοντας το παιχνίδι σημαντικό εργαλείο μάθησης και διδασκαλίας (Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008: 16-164 Γούδας, Χασάνδρα κ.ά.,

2008: 12-149· ΔΕΠΠΣ, 2003: 575-583· Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007: 10-102).

Οι διαθεματικές εργασίες που προτείνονται από το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών για το Γυμνάσιο, είναι μια σημαντική καινοτομία στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Στις διαθεματικές εργασίες της Α΄ Γυμνασίου προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας είναι «*οι Πανελλήνιοι αθλητικοί αγώνες (στην αρχαία Ελλάδα)*» μέσα από την εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών, με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών και στοιχείων που σχετίζονται με το θέμα, την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραφτού και ηλεκτρονικού τύπου), την εικαστική απόδοση της γυμναστικής των νέων στην αρχαία Ελλάδα, τη συλλογή εικόνων, που έχουν αναφορά στην εκπαίδευση, από αρχαία αγγεία, την κατασκευή οργάνων γυμναστικής της αρχαιότητας, τη συγκριτική παρουσίαση της εκπαίδευσης των νέων στην αρχαία Ελλάδα με την εκπαίδευση σήμερα (ΔΕΠΠΣ, 2003: 583).

Στη Β΄ τάξη προτείνονται δυο διαθεματικές εργασίες: «*Ο αθλητισμός στην Ελλάδα κάποτε*» με εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών, με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με το θέμα, με ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραφτού και ηλεκτρονικού τύπου), την καταγραφή στοιχείων από τις πρώιμες μορφές του αθλητισμού, τον αθλητισμό στην αρχαία Ελλάδα, τις μονομαχίες της Ρωμαϊκής περιόδου, τις μορφές άθλησης στην Βυζαντινή εποχή, τους αθλητικούς αγώνες των αρματολών και των κλεφτών, την εικαστική απόδοση των αθλημάτων της κάθε περιόδου, τη συγκριτική παρουσίαση του αθλητισμού στις διάφορες εποχές. Το δεύτερο θέμα: «*Πανελλήνιοι αθλητικοί αγώνες (στην αρχαία Ελλάδα)*» με εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών και με καθήκοντα, την καταγραφή των πανελλήνιων αγώνων (Ισθμια, Νέμεα, Παναθήναια, Πύθια, Ολύμπια), την παρουσίαση αθλημάτων – αθλητών – επάθλων - δικαιοδοτικών οργάνων, παρουσίαση πολιτιστικών αγώνων της αρχαιότητας, τη συγκέντρωση ποιημάτων αρχαίων συγγραφέων που αναφέρονται στους πανελλήνιους αγώνες (ΔΕΠΠΣ, 2003: 583).

Στις διαθεματικές εργασίες της Γ΄ γυμνασίου π.χ. προτείνονται δυο θέματα «*Άσκηση και υγεία*», με ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραφτού και ηλεκτρονικού τύπου), την καταγραφή των ωφελειών της άσκησης, τη βιντεοσκόπηση ή τη φωτογράφιση αθλημάτων αναψυχής (ράφτινγκ, πεζοπορία, ορειβασία κ.ά.), τη συμμετοχή σε αθλήματα του βουνού και της θάλασσας, τη μελέτη της πυραμίδας

μεσογειακής διατροφής, την κατασκευή αυτής της πυραμίδας στο μάθημα της Τεχνολογίας και «νέες τεχνολογίες και Αθλητισμός» παρουσίαση με φωτογραφικό υλικό των συνθηκών προπόνησης και άθλησης σε παλαιότερες εποχές σε σύγκριση με τη σημερινή εποχή, τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με τη εξέλιξη στα όργανα μετρήσεων στα αθλητικά όργανα στο φώτο φίνις, στο αντι-ντόπινγκ κοντρόλ, την παρουσίαση – εκδήλωση στη σχολική μονάδα με θέμα: Νέες τεχνολογίες, Μ.Μ.Ε. και Αθλητισμός με προεκτάσεις και στην τεχνολογία και στην πληροφορική (ΔΕΠΠΣ, ό.π.: 584).

Η διαθεματική διδασκαλία, η εφαρμογή νέων μεθόδων διδασκαλίας, η ανάθεση ατομικών ή ομαδικών εργασιών-project, οι νέες μορφές αξιολόγησης και παρακολούθησης της προόδου των μαθητών, η συμπλήρωση ερωτηματολογίων, η συνεργασία με τους συλλόγους γονέων, με αθλητικούς συλλόγους και τοπικούς φορείς, ανήκουν σε κάποιες από τις καινοτομίες στον τρόπο διδασκαλίας του μαθήματος, που διευκολύνουν το έργο των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, εξοικονομούν πολύτιμο χρόνο και συμβάλουν στην αύξηση της απόδοσης των μαθητών<sup>11</sup>.

#### **3.4.2. Πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» και παιχνίδι ως μέσο καινοτομίας και ηθικο-κοινωνικής ανάπτυξης και αξιών**

Το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» εφαρμόστηκε στα σχολεία σε συνέχεια του προγράμματος «Ολυμπιακή Παιδεία» το διάστημα 2006 - 2008. Στοχεύει στη διεύρυνση του εκπαιδευτικού ρόλου της Φυσικής Αγωγής σε θέματα ισότητας, στην προβολή των αξιών της ισότιμης συμμετοχής στον αθλητισμό και στη διάδοση των αξιών όπως σεβασμός στον εαυτό μας και στους άλλους, αυτοέλεγχος και πειθαρχία, συνεργασία, γενναιοδωρία, καλή αθλητική συμπεριφορά, αυτοεκτίμηση<sup>12</sup>.

Επρόκειτο για πολύ σημαντικό πρόγραμμα με μέσο το παιχνίδι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Ο κύριος στόχος του ήταν η διερεύνηση του εκπαιδευτικού ρόλου της Φυσικής Αγωγής η οποία αφορά το πολύ σημαντικό θέμα της ισότητας και πιο συγκεκριμένα στην προώθηση της αξίας της ισότιμης συμμετοχής στον αθλητισμό.

---

<sup>11</sup> Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό. Εργαλεία Διδακτικών προσεγγίσεων. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <http://ebooks.edu.gr/info/newspdf> στις 7-7-2018.

<sup>12</sup> Πρόγραμμα ‘Καλλιπάτειρα’. Ανακτημένο από το διαδικτυακό τόπο <http://users.sch.gr/adanis/Diafora/Kallipateira.pdf> στις 17-6-2018.

Για τον λόγο αυτό τα θέματα που κάλυπτε το συγκεκριμένο πρόγραμμα ήταν τα ανθρώπινα δικαιώματα καθώς και τα δικαιώματα των παιδιών, η διαπολιτισμικότητα, η αντιμετώπιση του ρατσισμού αλλά και της ξενοφοβίας, η ανάγκη για να υπάρχει ισότητα ανάμεσα στα δυο φύλα τόσο στην εκπαίδευση όσο και στην κοινωνία γενικότερα και φυσικά οι κοινωνικές ανισότητες καθώς και ο κοινωνικός αποκλεισμός. Οι μαθητές και οι μαθήτριες μέσα από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα μαθαίνουν να λύνουν ειρηνικά τα διάφορα καθημερινά τους προβλήματα, να αποκτούν νέες φιλίες, να διαχειρίζονται τη διαφορετικότητα, να σέβονται τα δικαιώματα του άλλου, να συμβάλλουν για τη δημιουργία μιας κοινωνίας δίκαιης και ανεκτικής, να βελτιώνουν τις σχέσεις επικοινωνίας, να αποκτούν αυτοπεποίθηση, να αποτελούν θετικά πρότυπα για την κοινωνία και να διασκεδάζουν μέσα από το παιχνίδι <sup>13</sup>.

Μέσω του συγκεκριμένου προγράμματος τα παιδιά άρχισαν να κατανοούν το πόσο σημαντική είναι η έννοια της ισότητας μέσα στην κοινωνία θεωρητικά και το συνειδητοποίησαν μέσα από το παιχνίδι στην πράξη. Με την εφαρμογή του προγράμματος «Καλλιπάτειρα», τα παιδιά άρχισαν να έχουν μια διαφορετική οπτική του τι συμβαίνει στον κόσμο, να δημιουργούν ομάδες και μέσα από τη διαδικασία αυτή του παιχνιδιού ήρθαν αντιμέτωπα με το τι συμβαίνει στην κοινωνία (ό.π.).

Μέσα από το ομαδικό παιχνίδι που προτείνεται στο πρόγραμμα, τα παιδιά δημιουργούν μια μικρογραφία της κοινωνίας των ενηλίκων, μαθαίνουν να τηρούν κάποιους κανόνες, να σέβονται τους αντιπάλους τους και φυσικά να συνεργάζονται μεταξύ τους. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα ενός ομαδικού αθλήματος της καλαθοσφαίρισης. Οι μαθητές θα πρέπει να χωριστούν σε δύο ομάδες και να διαλέξουν η κάθε μια το δικό της μέρος του γηπέδου όπου θα υπάρχει από μια μπασκέτα. Τα παιδιά θα πρέπει στη συνέχεια να γνωρίζουν τους κανόνες και να τους τηρούν (π.χ. να μην κάνουν επιθετικά φάουλ, να παίζουν μέσα στο γήπεδο και όχι έξω από αυτό, να σουτάρουν στη μπασκέτα του αντίπαλου κ.ά.)<sup>14</sup>. Επιπλέον, θα πρέπει στην κάθε ομάδα οι παίκτες να συνεργάζονται μεταξύ τους και όχι να δρουν ατομικά, διαφορετικά δεν θα καταφέρουν να κερδίσουν. Ακόμα, είναι απαραίτητο να σέβονται την αντίπαλη ομάδα και να μην προβαίνουν σε άσεμνους χαρακτηρισμούς ή να χρησιμοποιούν βία σε περίπτωση που χάσουν, διότι έτσι είναι το παιχνίδι και

---

<sup>13</sup> Πρόγραμμα ‘Καλλιπάτειρα’. Ανακτημένο από το διαδικτυακό τόπο <https://eclass.duth.gr/modules/document/file.php/KOM02247/Kalipateira> στις 17-6-2018.

<sup>14</sup> Πρόγραμμα ‘Καλλιπάτειρα’. Ανακτημένο από το διαδικτυακό τόπο <https://eclass.duth.gr/modules/document/file.php/KOM02247/Kalipateira> στις 17-6-2018.

νικήτρια μπορεί να είναι μόνο μία ομάδα, να συνειδητοποιήσουν την έννοια του «ευ αγωνίζεσθαι». Αυτές οι αξίες του παιχνιδιού είναι και οι βασικές αξίες που είναι απαραίτητες για την εύρυθμη λειτουργία της κοινωνίας μας<sup>15</sup>.

Αν, λοιπόν, οι δάσκαλοι - καθηγητές καταφέρουν μέσα από τη διαδικασία του παιχνιδιού να καλλιεργήσουν τις αξίες αυτές στα νέα παιδιά, τότε σίγουρα η σημερινή κοινωνία θα βελτιωθεί προς το καλύτερο. Το παιχνίδι συνιστά εκγύμναση του νου και του σώματος και προετοιμασία για τις απαιτήσεις της μετέπειτα ζωής τους, χαρακτηρίζεται από αισθητική ποιότητα, φαιδρότητα και ευθυμία, είναι κάτι περισσότερο από μια απλή ψυχολογική αντίδραση ή από ένα φυσιολογικό φαινόμενο αλλά είναι ένα φαινόμενο πολιτιστικό (Χουιζίνγκα, 1989: 11-14).

Το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» πραγματοποιήθηκε έχοντας ως απαραίτητο μέσο το παιχνίδι και σε συνδυασμό με τις νέες τεχνολογίες<sup>16</sup>. Η ενσωμάτωση των νέων τεχνολογιών στα σχολεία η οποία φαίνεται και από την εφαρμογή των ψηφιακών παιχνιδιών κατά τη διαδικασία της εκπαίδευσης, παρέχει πολλά πλεονεκτήματα στους μαθητές. Πιο συγκεκριμένα, ενθαρρύνει περισσότερο την ενεργό συμμετοχή τους, εντάσσει τους μαθητές σε ένα κλίμα περισσότερο ενεργής εκμάθησης και τους προτρέπει να συνεργάζονται μεταξύ τους, τους βοηθάει να κατανοούν με πιο εύκολο τρόπο δύσκολες διαδικασίες και πολύπλοκα θέματα και φυσικά τους κινεί το ενδιαφέρον για νέες γνώσεις και εμπειρίες (Gee, 2007: 16-24).

Η χρήση νέων τεχνολογιών σε όλα τα μαθήματα και ειδικότερα στη Φυσική Αγωγή αποτελεί μεγάλη καινοτομία αφού έγινε αφορμή για την αλλαγή των προγραμμάτων σπουδών, της μάθησης αλλά και της διδασκαλίας, στις σχέσεις σχολείου-εκπαιδευτικών-μαθητών-γονέων. Το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» μπορεί να ενταχθεί στα καινοτόμα προγράμματα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής αφού ανήκει στις εκπαιδευτικές δράσεις που ξεφεύγουν από το παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας και περιλαμβάνει τη χρήση νέων τεχνολογιών (Η/Υ, διαδραστικοί πίνακες), νέων μεθόδων διδασκαλίας, καινούριες μορφές αξιολόγησης, διαθεματικότητας<sup>17</sup>.

Είναι κοινά παραδεκτό πως το παιχνίδι αποτελεί αναμφίβολα έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για τη σωστή πνευματική, κοινωνική αλλά και

---

<sup>15</sup> Πρόγραμμα ‘Καλλιπάτειρα’. Ανακτημένο από το διαδικτυακό τόπο <http://users.sch.gr/adanis/Diafora/Kallipateira.pdf> στις 17-6-2018.

<sup>16</sup> Πρόγραμμα ‘Καλλιπάτειρα’. Ανακτημένο από το διαδικτυακό τόπο <http://users.sch.gr/adanis/Diafora/Kallipateira.pdf> στις 17-6-2018.

<sup>17</sup> Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <http://ebooks.edu.gr/info/newps/pdf> στις 7-7-2018.

σωματική ανάπτυξη ενός παιδιού. Για τον λόγο αυτό διαδραματίζει πάρα πολύ σημαντικό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία μέσω της οποίας ένα παιδί διαμορφώνει την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα του. Το γεγονός αυτό σημαίνει πως το παιχνίδι και η μάθηση πολλές φορές είναι δύο έννοιες που θα έπρεπε να συνδέονται άμεσα μεταξύ τους καθώς η μάθηση ενός αντικειμένου μέσα από ένα παιχνίδι γίνεται με μεγαλύτερη ευκολία και με πολλή καλύτερη διάθεση τόσο από την πλευρά των παιδιών όσο και από την πλευρά των δασκάλων - καθηγητών. Με το να προσπαθήσουν οι δάσκαλοι - καθηγητές να διδάξουν τα παιδιά μέσα από τη διαδικασία του παιχνιδιού τα βοηθούν να αναπτύξουν ακόμα περισσότερο τις ικανότητές τους στο να επαναλαμβάνουν πράγματα, να εξασκούνται σε μια δραστηριότητα και επομένως να βελτιώνονται, να μιμούνται, να εξερευνούν να συνθέτουν και φυσικά να ανακαλύπτουν νέες δραστηριότητες και ασχολίες ώστε να κατανοήσουν κάποια στιγμή τι είναι αυτό που πραγματικά τους ταιριάζει (Gee, 2007: 16-24).

Βέβαια, στο σημείο αυτό είναι απαραίτητο να σημειωθεί πως η εξέλιξη της τεχνολογίας δεν θα ήταν τόσο ενδιαφέρουσα στα μάτια των παιδιών αν δεν συνοδευόταν από αντίστοιχα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τα οποία τα βοηθούν μέσω της δικής τους εμπειρίας να μαθαίνουν πιο εύκολα, δημιουργούν επιπλέον κίνητρα για μάθηση, διαθέτουν πολλά και διαφορετικά στυλ δεξιοτήτων και διδασκαλίας και φυσικά όλη αυτή η νέα μάθηση και γνώση που παρέχουν στα παιδιά γίνεται με διασκεδαστικό τρόπο γι' αυτά (Ke, 2008: 9-13).

## **Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup>: Διδακτικές μέθοδοι διδασκαλίας του παιχνιδιού στις τρεις τάξεις του Γυμνασίου ως μέσο εκμάθησης του αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής**

### **4.1. Διδακτική αξιοποίηση των παιχνιδιών στη Φυσική Αγωγή**

Η μάθηση είναι απόκριση σε βιολογικά, πνευματικά, ψυχολογικά, ή κοινωνικά κίνητρα, σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς ερεθισμούς, είναι μια ενεργητική πορεία που οδηγεί στην απόκτηση δεξιοτήτων, αντιλήψεων, πληροφοριών, εννοιών και κρίσεων, μέσα από τις προσωπικές εμπειρίες του ατόμου. Όταν τα στοιχεία που αποκτήθηκαν είναι ωφέλιμα τότε τα αποτελέσματα της μάθησης είναι θετικά (Κυριαζόπουλος, 1990: 19).

Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής ως μάθηση, είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της υγείας και την επίτευξη της φυσικής αρμονίας, που με τη σειρά τους βοηθούν στην υγεία της ψυχής. Τα παιχνίδια αποτελούν αναμφισβήτητα ένα από τα σημαντικότερα μέσα, προκειμένου να υπάρχει αποτελεσματικότητα στη μάθηση και επίτευξη των στόχων του μαθήματος της Φυσικής αγωγής. Ακόμη, καλλιεργούν όλους τους τομείς της προσωπικότητας του παιδιού και συγχρόνως το ψυχαγωγούν. Το γεγονός αυτό είναι απόλυτα λογικό, αφού μέσα από τη διαδικασία του παιχνιδιού τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να καλλιεργήσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους κατάσταση, να βάλουν δηλαδή τη γυμναστική στην καθημερινή τους ζωή με έναν ευχάριστο τρόπο -παίζοντας- γεγονός που θα τους βοηθήσει, εκτός από το να έχουν μια υγιή φυσική κατάσταση, να απολαμβάνουν και μια ψυχική ηρεμία, καθώς με τη γυμναστική απομακρύνεται η ένταση όλης της ημέρας (Botsoglou & Kakana, 2003: 11-29). Η Φυσική Αγωγή, έχοντας ως μέσο το παιχνίδι, βοηθάει στην ανάπτυξη βασικών κινητικών και φυσικών ικανοτήτων της αντίδρασης, του ρυθμού, της προσαρμογής, του προσανατολισμού, της ισορροπίας αλλά συγχρόνως και στην απόκτηση γνώσεων σχετικά με τα διάφορα αθλήματα. Τα παιδιά παίζουν από μόνα τους όποτε τους δοθεί η ευκαιρία επιλέγοντας παιχνίδια οργανωμένα ή αυτοσχέδια. Η διαφορά των παιχνιδιών που επιλέγει ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής είναι ότι προσδοκά με αυτά να επιτύχει καλύτερα τους στόχους τους οποίους έχει θέσει. Μέσα από το παιχνίδι της Φυσικής Αγωγής τα παιδιά έρχονται σε επαφή με άλλα παιδιά της ηλικίας τους, κοινωνικοποιούνται και σιγά σιγά μαθαίνουν τη σημασία της

συνεργασίας, γεγονός που θα τους βοηθήσει πάρα πολύ στο μέλλον καθώς θα μεγαλώνουν (ό.π.).

Επιπλέον, ένα παιχνίδι για να διεξαχθεί σωστά περιλαμβάνει κάποιους κανόνες οι οποίοι είναι απαραίτητο να τηρούνται μέσα σε αυστηρά πλαίσια. Αυτό σημαίνει πως μέσα από ένα ομαδικό παιχνίδι οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να μάθουν στα παιδιά να είναι προσεκτικά ως προς την τήρηση των κανόνων που το διέπουν. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το ποδόσφαιρο, μέσω του οποίου οι κατά περίπτωση μαθητές έχουν τη δυνατότητα να χωριστούν σε δύο ισάριθμες ομάδες, να συνεργάζονται με τους συμπαίκτες τους και να τους σέβονται. Αρχικά, θα πρέπει να γνωρίζουν καλά τους κανόνες και να υπακούνε σε αυτούς. Για παράδειγμα απαγορεύεται η επαφή της μπάλας με τα χέρια των παικτών εκτός αν πρόκειται για τους δύο τερματοφύλακες των ομάδων, κτλ. (Garvey, 1990: 131-139). Στο συγκεκριμένο παιχνίδι τα παιδιά, εκτός από τη συνεργασία, την ομαδικότητα και την τήρηση των κανόνων, διδάσκονται ποιες είναι οι σωστές αντιδράσεις μέσα στον χώρο όπου αυτό διεξάγεται, τόσο απέναντι στους συμπαίκτες όσο και απέναντι στην αντίπαλη ομάδα, ποια είναι η προσαρμοστικότητα που πρέπει να επιδείξουν στις συνεχόμενες μεταβολές της πορείας του παιχνιδιού, οι κινήσεις που πρέπει να πραγματοποιούν είτε έχουν στην κατοχή τους τη μπάλα είτε όχι, η αίσθηση προσανατολισμού που οφείλουν να αναπτύξουν μέσα στον χώρο καθώς και η ικανότητα να αναπτύξουν συγκεκριμένες τεχνικές προκειμένου είτε να σπρώξουν τη μπάλα προς τα δίκτυα του τερματοφύλακα, χρησιμοποιώντας μόνο τα πόδια τους, είτε αν είναι τερματοφύλακες να αποκρούσουν τη μπάλα αυτή (Doolittle, 2014: 27-31).

Μέσα από το παιχνίδι όμως επιτυγχάνεται και η μάθηση στα διάφορα γνωστικά αντικείμενα διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής και στις τρεις τάξεις του Γυμνασίου. Ιδιαίτερα προσφέρονται τα παιχνίδια εξοικείωσης με τη μπάλα «Η μπάλα πάνω από το κεφάλι», «Η μπάλα κάτω από τα πόδια», «Πέρασμα της μπάλας σχηματίζοντας κύκλο», «Πετοσφαίριση με τα πόδια», «Ποδοσφαίριση με τα χέρια» όπως και τα παιχνίδια ισορροπίας «Περπάτημα πάνω σε δοκό» αλλά και ανάπτυξης της αλτικότητας «Σχοινάκι», «Επιτόπια άλματα» (Δαράκη, 1986: 121, 130).

#### **4.2. Μέθοδοι και στυλ διδασκαλίας που χρησιμοποιούν το παιχνίδι ως μέσο διδασκαλίας**

Η πρακτική διδασκαλία στη Φυσική Αγωγή περιλαμβάνει εισαγωγικά τη διαδικασία της οργάνωσης όπως είναι η συγκέντρωση όλων των μαθητών, το παρουσιολόγιο

κτλ., και την προετοιμασία του σώματος δηλαδή την προθέρμανση με τρέξιμο, παιχνίδια παιδαγωγικού χαρακτήρα, ασκήσεις κινητικές, αργού ρυθμού και έντασης (Shimon, 2011: 36-90).

Στο κυρίως μέρος του μαθήματος αναπτύσσεται η ύλη που αφορά την εκμάθηση κινήσεων, η οποία αντιστοιχεί και στη διδακτέα ύλη που είναι υπολογισμένη για το συγκεκριμένο τρίμηνο. Σε περιπτώσεις όπου δεν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες, ή για οποιοδήποτε άλλο λόγο δεν μπορεί να διεξαχθεί το μάθημα όπως ήταν προγραμματισμένο, μπορεί να παραδοθεί ύλη άλλου τριμήνου κατ' εξαίρεση<sup>18</sup> (Τζιαμούρτας, 2010: 5-28).

Σημαντικό μέρος αποτελεί η αποθεραπεία, δηλαδή η προσπάθεια για αποκατάσταση των μυών μετά από την άσκηση. Μετά την αποθεραπεία μπορεί να γίνει και συγκέντρωση των παιδιών για ανασκόπηση του μαθήματος, συζήτηση λαθών, επιβράβευση, τακτοποίηση υλικού και ανάθεση εργασιών. Όταν οι καιρικές συνθήκες δεν είναι κατάλληλες για εκγύμναση σε εξωτερικό χώρο, μπορούν να διεξαχθούν θεωρητικά μαθήματα κανονισμών των αθλημάτων, συζήτηση για το ευ αγωνίζεσθε και τον σεβασμό όπως και θέματα που αφορούν την εργοφυσιολογία. Δεδομένου του ότι στα σχολεία το επίπεδο των μαθητών όσον αφορά τις αθλητικές τους ικανότητες διαφέρει, το πρόγραμμα των ασκήσεων και της διδακτέας ύλης πρέπει να προσαρμόζονται στις δυνατότητες των περισσότερων μαθητών. Συνήθως, οι μαθητές που χρήζουν διαφορετικής μεταχείρισης και φροντίδας είναι όσοι έχουν μειωμένη σωματική διάπλαση σύμφωνα με την παιδαγωγική και κοινωνική γνώμη (Αντωνιάδης, 1994: 29-48).

Η εκμάθηση των βασικών τεχνικών των επιλεγμένων αθλημάτων, η κατανόηση των κανόνων, η διεξαγωγή εσωτερικών αγώνων, όπως επίσης και η εκτέλεση όλων των ειδών ασκήσεων θα πρέπει να γίνονται στα πλαίσια του σύγχρονου πνεύματος της σχολικής Φυσικής Αγωγής του Γυμνασίου και όλοι οι μαθητές να έχουν τη δυνατότητα να τις εκτελούν. Πιο συγκεκριμένα, καλό θα ήταν να μην επιλέγονται πολύ εξειδικευμένες και δύσκολες στην εκτέλεση ασκήσεις που σχετίζονται με τη φυσική ικανότητα των παιδιών, καθώς και οι υψηλής έντασης ασκήσεις που απευθύνονται αποκλειστικά σε αθλητές επιπέδου και οι οποίες μπορεί να αποδειχτούν επιβλαβείς ή ακόμα και επικίνδυνες στις ηλικίες που τα παιδιά

---

<sup>18</sup> Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο  
[http://users.sch.gr/adamantiaf//Ekpaideftiko\\_DVD/Vivlia\\_FA/Gymnasio\\_Ti\\_kaliptei\\_to\\_biblio\\_mathiti\\_Paroyiasi\\_2.pdf](http://users.sch.gr/adamantiaf//Ekpaideftiko_DVD/Vivlia_FA/Gymnasio_Ti_kaliptei_to_biblio_mathiti_Paroyiasi_2.pdf).

αναπτύσσονται. Η Φυσική Αγωγή εντός ενός σχολικού προγράμματος θα πρέπει να απευθύνεται σε όλους τους μαθητές ανεξαιρέτως και όλα τα παιδιά θα πρέπει να έχουν ίσες ευκαιρίες και να αντιμετωπίζονται ισότιμα. Στη Γ΄ τάξη του Γυμνασίου, καλό είναι οι μαθητές να διαχωρίζονται σε αγόρια και κορίτσια έτσι ώστε να μπορούν να εφαρμοστούν μεθοδικά και αποτελεσματικά εξειδικευμένα προγράμματα για το κάθε φύλο ξεχωριστά (Διαμαντόπουλος, 2009: 120-230).

Η αξιολόγηση των μαθητών ανά τρίμηνο πρέπει να γίνεται με κριτήριο την τεχνική χωρίς να δίνεται πολύ μεγάλη έμφαση στην απόδοση. Ακόμη, τα όργανα που χρησιμοποιούνται για την εκτέλεση ασκήσεων θα πρέπει να είναι κατάλληλων διαστάσεων και προδιαγραφών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το σύνολο των μαθητών. Η χρήση της μουσικής κατά την διάρκεια του μαθήματος μπορεί να φανεί ιδιαίτερα αποδοτική καθώς συμβάλλει θετικά στην διάθεση των μαθητών (Hastie, 2003: 29-37).

Πρέπει, επίσης, να αναφερθεί πως είναι απαραίτητο κατά τη διάρκεια του μαθήματος να δημιουργούνται οι κατάλληλες συνθήκες και προϋποθέσεις, ώστε να υπάρχουν περιθώρια αυτοβελτίωσης για το σύνολο των μαθητών. Η παρότρυνση και η επιβράβευση βοηθάει μερικούς τους μαθητές (ιδιαίτερα αυτούς που πάσχουν από έλλειψη αυτοπεποίθησης), να υπερβαίνουν τον εαυτό τους και να πετυχαίνουν τους στόχους τους. Τέλος, η ανάπτυξη της σωστής φυσικής κατάστασης αφενός αποσκοπεί στην εξέλιξη της ψυχοκινητικής ικανότητας των μαθητών αλλά και στην αναίρεση των συμπτωμάτων της καθιστικής ζωής των παιδιών (Mercier & Doolittle, 2013: 38-42).

Στο σημείο αυτό είναι απαραίτητο να αναφερθεί πως το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι το πλέον κατάλληλο για να εφαρμοστεί τρόπος διδασκαλίας που έχει ως βάση το παιχνίδι. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της διδασκαλίας είναι τα ομαδικά αθλήματα όπου τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται μέσα σε μια ομάδα και μέσα από μια αθλητική δραστηριότητα. Εντούτοις, το στυλ διδασκαλίας κάθε καθηγητή μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την κάθε περίπτωση, καθώς άλλοι καθηγητές προτιμούν τα λεγόμενα δασκαλοκεντρικά μοντέλα, άλλοι τα μαθητοκεντρικά μοντέλα και άλλοι τα μοντέλα αλληλεπίδρασης μεταξύ μαθητών και καθηγητών (ΔΕΠΠΣ, 2003). Η μαθητοκεντρική μέθοδος διδασκαλίας πιθανόν να μπορεί να εφαρμοστεί πολύ καλύτερα μέσα από το παιχνίδι, το οποίο χαρακτηρίζεται από αυθορμητισμό και ελεύθερη βούληση, από φαντασία και δημιουργία, από τόλμη και ζωντάνια (Πολυμενάκου-Παπακυριάκου, 1985: 11). Όλες

οι μέθοδοι και τα στυλ διδασκαλίας που προτείνονται από τα αναλυτικά προγράμματα σπουδών για το Γυμνάσιο μπορούν να χρησιμοποιήσουν το παιχνίδι ως μέσο εκμάθησης αλλά ειδικότερα: το αμοιβαίο στυλ, η αυτοπαρακολούθηση-αυτοέλεγχος (αθλοπαιδιές), η διαφοροποίηση του βαθμού δυσκολίας,(άλματα με μπάλες ή στεφάνια άλματα με εμπόδια), η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης(παιχνίδι διδασκαλίας μέσα από ερωτήσεις), το στυλ της εφευρετικότητας του μαθητή (ομαδικά αθλήματα, επιθετικές και αμυντικές ενέργειες, επινοούν και προτείνουν οι μαθητές δικά τους παιχνίδια) και της πρωτοβουλίας (διά βίου άσκηση, παιχνίδι εκτός σχολείου), ανατροφοδότηση(επιβράβευση, παρακίνηση) (Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008: 14-24).

### **4.3. Αξιολόγηση των ικανοτήτων των μαθητών του Γυμνασίου μέσα από το παιχνίδι**

Η αξιολόγηση αναφέρεται στη διαδικασία μέτρησης της προόδου των μαθητών και του βαθμού επίτευξης των μαθησιακών στόχων που έχουν τεθεί, με βάση προκαθορισμένα κριτήρια στο πλαίσιο των αντικειμενικών σκοπών που επιδιώκονται στη Φυσική Αγωγή. Στα ισχύοντα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών αλλά και στο Νέο Πρόγραμμα Σπουδών ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αξιολόγηση της προόδου των μαθητών μέσα από τη διαδικασία: καθορισμός στόχων μάθησης, αρχική αξιολόγηση των μαθητών, καθορισμός στόχων για προσωπική βελτίωση, επαναξιολόγηση. Η αξιολόγηση των μαθητών αναφορικά με την επίτευξη των μαθησιακών στόχων είναι μια διαρκής διαδικασία που πραγματοποιείται κατά την πορεία της διδασκαλίας, στο τέλος της κάθε διδακτικής ενότητας προκειμένου να διαπιστωθεί σε τι βαθμό κατανόησαν και αφομοίωσαν οι μαθητές τη συγκεκριμένη ενότητα. Η αξιολόγηση της προόδου των μαθητών αφορά όλες τις πτυχές του μαθήματος. Στον ψυχοκινητικό τομέα αναφέρεται στην κινητική βελτίωση των μαθητών σε τεχνικές αθλημάτων (ατομικών και ομαδικών) και σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής (Μπασέτας, 2002: 24-38). Στον φυσικό τομέα κίνησης-έκφρασης, αναφέρεται στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία (δείκτης μάζας σώματος, αερόβια ικανότητα, αντοχή στη δύναμη, ευκαμψία). Στον γνωστικό-αντιληπτικό τομέα αναφέρεται στη μάθηση και την κατανόηση. Στον συναισθηματικό τομέα αναφέρεται σε ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως συναισθήματα, αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Στον κοινωνικό τομέα αναφέρεται

σε συμπεριφορές των μαθητών όπως υπευθυνότητα, ηθικότητα και συνεργασία, κοινωνικοποίηση (Lund & Kirk, 2010: 7).

Από την αξιολόγηση προκύπτουν πάρα πολλά οφέλη για την εκπαιδευτική διαδικασία. Γίνεται εντοπισμός των δυνατοτήτων και των αδυναμιών των μαθητών αλλά και παρέχονται χρήσιμες πληροφορίες για την αποτελεσματικότητα των μεθόδων και των στρατηγικών που χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία έτσι ώστε να ανιχνεύεται η ανάγκη αλλαγών στα προγράμματα και στην εκπαιδευτική διαδικασία. Ταυτόχρονα επιτυγχάνεται αύξηση της παρακίνησης και της πρόκλησης των μαθητών για συνεχή ενεργή συμμετοχή καθώς και για βελτίωση της επίδοσής τους, αλλά μόνο όταν η αξιολόγηση γίνεται με κριτήρια προσωπικής βελτίωσης και όχι για σύγκριση επιδόσεων μεταξύ των μαθητών. Επιπλέον, προσδιορίζεται το αρχικό επίπεδο δεξιοτήτων (αναγκαίο για το σωστό καθορισμό ατομικών στόχων για βελτίωση από τους μαθητές) αλλά και ορίζεται ο επιθυμητός βαθμός/επίπεδο της απόδοσης (Mercier & Doolittle, 2013: 38-42).

Στο πλαίσιο της αξιολόγησης παρέχεται ενημέρωση στους γονείς, τους κηδεμόνες, τους σχολικούς συμβούλους και στην ευρύτερη σχολική κοινότητα. Διαμέσου της γνωστικής αξιολόγησης οι μαθητές κατανοούν καλύτερα τα κριτήρια ποιοτικής εκτέλεσης των δεξιοτήτων που εκτελούν (Hastie, 2003: 20-28).

Οι μορφές αξιολόγησης που μπορούν να εφαρμοστούν είναι είτε παραδοσιακές, είτε εναλλακτικές. Στις παραδοσιακές μορφές ανήκει η τυπική και άτυπη παρατήρηση. Στην περίπτωση της άτυπης παρατήρησης, η αξιολόγηση γίνεται μέσω της παρατήρησης των μαθητών από τον εκπαιδευτικό κατά τη συμμετοχή τους σε κινητικές δεξιότητες και παιχνίδια ή συζητήσεις και απαντήσεις σε προφορικές ερωτήσεις και κράτημα σημειώσεων. Στην τυπική μέθοδο η περιλαμβάνεται η παρατήρηση από τον καθηγητή και η καταγραφή της απόδοσης των μαθητών σε κινητικές δεξιότητες, σε κινητικές δοκιμασίες (π.χ., κοιλιακοί, κάμψεις), σε θέματα στάσεων, συμπεριφορών και γνώσεων<sup>19</sup>.

Η αξιολόγηση γίνεται με βάση λίστες κριτηρίων, κλίμακες, σκορ επίδοσης, βιντεο-ανάλυση και γραπτά τεστ (π.χ., ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί αθλημάτων, κριτήρια ποιοτικής εκτέλεσης δεξιοτήτων, έννοιες και αρχές μηχανικής, αρχές φυσιολογίας, αρχές ψυχολογίας). Οι μη παραδοσιακές μέθοδοι αξιολόγησης

---

<sup>19</sup> Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό. Εργαλεία Διδακτικών προσεγγίσεων. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο [https://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/10810/1890\\_](https://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/10810/1890_) στις 7-7-2018

ορίζονται ως εναλλακτικές. Από αυτές η αυθεντική αφορά την αξιολόγηση των μαθητών σε πραγματικές καταστάσεις δηλαδή στις συνθήκες στις οποίες θα χρησιμοποιηθεί η δεξιότητα που διδάχθηκε (π.χ. η μάθηση μιας κινητικής δεξιότητας σε συνθήκες μάθησης και αγώνα). Το μαθητικό ημερολόγιο αφορά καταγραφή από τους μαθητές σε ημερολόγιο συναισθημάτων, σκέψεων και αντιλήψεων σχετικά με τη συμμετοχή τους σε μια δεξιότητα. Η ανάπτυξη ατομικών εργασιών (π.χ., οργάνωση μιας δραστηριότητας ή ενός προγράμματος εξάσκησης ή διατροφής, δημιουργία ενός φυλλαδίου σχετικά με μια δεξιότητα ή μια έννοια) αλλά και ομαδικών εργασιών είναι δυο ακόμα εναλλακτικές μέθοδοι αξιολόγησης (ό.π.). Στις ομαδικές εργασίες, οι μαθητές συνεργάζονται σε μικρές ομάδες για την ανάπτυξη μιας δημιουργικής εργασίας που τους έχει ανατεθεί (π.χ., ένα άρθρο στη σχολική εφημερίδα, ανάπτυξη μιας κάρτας κριτηρίων ή μιας κλίμακας με σκοπό την ποιοτική αξιολόγηση συμμαθητών, ανάπτυξη ενός παιχνιδιού). Η έκθεση περιλαμβάνει περιγραφή συναισθημάτων που ένιωσαν οι μαθητές κατά τη συμμετοχή τους σε ένα αθλητικό γεγονός, ενώ στην αυτοαξιολόγηση οι μαθητές παρατηρούν και αξιολογούν οι ίδιοι την απόδοσή τους χρησιμοποιώντας κλίμακες που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός (όμως συχνά έχει παρατηρηθεί το φαινόμενο οι μαθητές είναι επιεικείς με τον εαυτό τους). Στην ετεροαξιολόγηση γίνεται παρατήρηση της απόδοσης των μαθητών από συμμαθητές τους κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων και παρέχεται ανατροφοδότηση. Στην περίπτωση της συλλογής στοιχείων οι μαθητές δημιουργούν ένα ατομικό χαρτοφυλάκιο σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή. Στην παρουσίαση ρόλου, οι μαθητές στα πλαίσια βιωματικών δραστηριοτήτων αναλαμβάνουν να παίξουν ένα ρόλο σε ένα υποθετικό σενάριο και να αναπτύξουν επιχειρηματολογία που να στηρίζει τις θέσεις που αντανάκλα ο ρόλος τους. Στην περίπτωση της συνέντευξης, λαμβάνει χώρα δομημένη συνέντευξη του μαθητή από τον εκπαιδευτικό με σκοπό την αξιολόγηση των γνώσεων, των στάσεων και των συναισθημάτων του (Dovey & Kennedy, 2006: 15-30).

Συγκεκριμένα, μέσα για την αξιολόγηση και τη βαθμολόγηση των μαθητών, κριτήρια βαθμολόγησης, κάρτες κριτηρίων αξιολόγησης, παραδείγματα κινητικών δοκιμασιών, ποιοτικοί τρόποι αξιολόγησης της προσπάθειας, της εντιμότητας ή της υπευθυνότητας και των συναισθημάτων των μαθητών καθώς και ερωτηματολόγια γνωστικής αξιολόγησης, προτείνονται στα βιβλίο εκπαιδευτικού της Α΄, της Β΄ και της Γ΄ Γυμνασίου και στο νέο πρόγραμμα σπουδών για τη Φυσική Αγωγή (Γούδας, Χασάνδρα κ.ά., 2008: 10-48).

Ο εκπαιδευτικός, προκειμένου να βελτιώνει συνεχώς την ποιότητα της διδασκαλίας του και οι μαθητές να γνωρίζουν τι πραγματικά πρέπει να πετύχουν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, είναι σημαντικό να λαμβάνει υπόψη του (καθώς σχεδιάζει στρατηγικές αξιολόγησης) ότι η αξιολόγηση καλό είναι να γίνεται σε όλους τους τομείς και τα στάδια ανάπτυξης. Επίσης, η αξιολόγηση πρέπει να είναι διαμορφωτική, ο ρόλος της να είναι διαγνωστικός και να παρέχει ανατροφοδότηση με σκοπό τη βελτίωση της διαδικασίας της μάθησης, να αποτελεί μια διαρκή δυναμική διαδικασία η οποία ενσωματώνεται στη γενικότερη εκπαιδευτική διαδικασία, με στόχο την αναβάθμιση και την βελτίωση της, να χρησιμοποιεί ποικιλία τεχνικών για την αξιολόγηση ποιοτικών και ποσοτικών κριτηρίων απόδοσης, να είναι δίκαιη και αμερόληπτη και να λαμβάνει υπόψη καταστάσεις που είναι πιθανό να αντιμετωπίζουν οι μαθητές. Η σωστή και ολοκληρωμένη αξιολόγηση, εστιάζει στην προσωπική βελτίωση των μαθητών και όχι στη σύγκριση με τυποποιημένα πρότυπα ή κανόνες και κριτήρια απόδοσης, βοηθάει τους μαθητές παρέχοντάς τους θετική ανατροφοδότηση και παρότρυνση για ενεργή συμμετοχή στη μάθηση, αναφέρεται σε ξεκάθαρους και χρήσιμους για τη μάθηση στόχους και συνδέεται άμεσα με τους αντικειμενικούς σκοπούς του μαθήματος<sup>20</sup>.

Η αξιολόγηση πρέπει να προάγει τη μάθηση, να αποσκοπεί στη βελτίωση της μάθησης (και όχι στην επιβεβαίωσή της), να εστιάζει στη συμμετοχή και στην προσπάθεια, να είναι εύχρηστη, αντικειμενική, αξιόπιστη και να πραγματοποιείται σε τακτική βάση δηλαδή, να είναι προγραμματισμένη και να γνωστοποιείται στους μαθητές ο χρόνος πραγματοποίησής της. Σε μια αξιολόγηση καλό είναι να μπορούν οι μαθητές να συμμετέχουν στον καθορισμό του προγράμματος και των κριτηρίων αξιολόγησης αλλά και να μη χρησιμοποιούνται γραπτές δοκιμασίες για λόγους βαθμολόγησης (Hastie, 2003: 29-37).

Στο Γυμνάσιο τα παιδιά, με την ολοκλήρωση του προγράμματος Φυσικής Αγωγής, πρέπει να είναι σε θέση να εκτελούν με ποιότητα στην κίνηση ανεπτυγμένα πρότυπα δεξιοτήτων ομαδικών αθλημάτων (π.χ. καλαθοσφαίριση) αλλά και να εκτελούν με ποιότητα στην κίνηση ανεπτυγμένα πρότυπα δεξιοτήτων ατομικών αθλημάτων (π.χ. αγωνίσματα στίβου). Παράλληλα οι μαθητές πρέπει να μπορούν να κάνουν σύνθετους επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε διάφορα αθλήματα,

---

<sup>20</sup> Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό. Εργαλεία Διδακτικών προσεγγίσεων. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο [https://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/10810/1890\\_](https://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/10810/1890_) στις 7-7-2018.

να αναγνωρίζουν την αξία της σωστής διατροφής, να υιοθετούν τη σωστή διατροφή και άσκηση ως τρόπο ζωής και να χρησιμοποιούν το παιχνίδι ως μέσο για την ανάπτυξη των ηθικο-κοινωνικών αξιών (ΔΕΠΠΣ, 2003). Επιπλέον, οι μαθητές θα πρέπει να αντιλαμβάνονται τη Φυσική Αγωγή ως μέσο εξασφάλισης καλής φυσικής κατάστασης και υγείας, δύναμης, ευκινησίας, και ευλυγισίας. Ακόμη, θα πρέπει να αναγνωρίζουν τη σημασία καθορισμού στόχων και τον ρόλο της συνεχούς άσκησης για τη βελτίωση της απόδοσης. Οφείλουν να σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων, να συνεργάζονται μεταξύ τους εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος, να γνωρίζουν τους όρους «καλή αθλητική συμπεριφορά», «δίκαιο παιχνίδι», «ολυμπιακά ιδεώδη» κτλ. και να τους ενσωματώνουν κατάλληλα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος (Γούδας, Χασάνδρα κ.ά., 2008: 10-17· Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007: 18-102). Είναι πολύ σημαντικό οι μαθητές να συμπεριφέρονται κατάλληλα ως θεατές/φίλαθλοι εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος. Άλλωστε οι καλές επιδόσεις δεν έχουν αξία αν δε συνδυάζονται από την παιδεία και τον πολιτισμό<sup>21</sup>. Η αξιολόγηση των κινητικών και φυσικών ικανοτήτων, των γνώσεων σε σχέση με την άθληση και την άσκηση, της συμπεριφοράς σε θέματα ήθους, της υπευθυνότητας, της φροντίδας για τους άλλους (Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης κ.ά., 2008: 30), μπορεί να επιτευχθεί κάλλιστα μέσα από το παιχνίδι αφού αυτό αποτελεί, όπως έχει αναπτυχθεί στις προηγούμενες ενότητες μέσω ηθικο-κοινωνικής ανάπτυξης, κίνησης, γνώσης και δημιουργίας και καλλιέργεια όλων των τομέων της προσωπικότητας.

#### **4.4. Διδακτική πρόταση: Σύγχρονα κινητικά παιχνίδια για μαθητές Γυμνασίου**

##### **Αθλοπαιδιές**

Τα παιδιά που φοιτούν στις τάξεις του Γυμνασίου έρχονται σε επαφή με αρκετά αθλήματα όπως αυτά της πετοσφαίρισης, της καλαθοσφαίρισης, της χειροσφαίρισης, του ποδοσφαίρου, του κλασσικού αθλητισμού και της γυμναστικής (ενόργανη, ρυθμική). Όσον αφορά τα ομαδικά αθλήματα, μπορούν να οργανωθούν μικρής διάρκειας παιχνίδια, τα οποία έχουν ως απώτερο στόχο τη γνωριμία του ατόμου με τις τεχνικές κάθε αθλήματος, την ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων, όπως η ταχύτητα, η ευλυγισία και η δύναμη, την ισότιμη συμμετοχή των ατόμων στους αγώνες, την

<sup>21</sup> Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό. Εργαλεία Διδακτικών προσεγγίσεων. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο [https://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/10810/1890\\_](https://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/10810/1890_) στις 7-7-2018.

εκμάθηση κανόνων και κανονισμών που διέπουν κάθε άθλημα , τη συνειδητοποίηση των πλεονεκτημάτων της άθλησης και την καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος (ΔΕΠΠΣ, 2003: 575· Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης, κ.ά., 2008: 14).

### **Το καλαμάκι**

Σύμφωνα με όσα αναφέρονται στον Οδηγό για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο (2007)<sup>22</sup> προτείνεται η χρήση κινητικών παιχνιδιών, για να προβληματιστούν οι έφηβοι και να δώσουν απαντήσεις σε σύγχρονα ερωτήματα που αφορούν τον τομέα της υγείας. Ενδεικτικά, αναφέρεται το παιχνίδι με τίτλο Το καλαμάκι, μέσω του οποίου το παιδί μπορεί να κατανοήσει με βιωματικό τρόπο κατά πόσο αντιμετωπίζουν δυσκολίες τα πνευμόνια κατά την πρόσληψη οξυγόνου, στην περίπτωση καπνίσματος. Το παιχνίδι είναι ως εξής: ο μαθητής που συμμετέχει κάνει μια αερόβια δραστηριότητα, την οποία στη συνέχεια την επαναλαμβάνει χρησιμοποιώντας για την αναπνοή του ως μοναδικό μέσο το καλαμάκι. Μετά το παιχνίδι δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να καταλήξουν σε συμπεράσματα χρήσιμα για την υγεία τους όπως ότι όσο περισσότερο γυμνάζονται τόσο λιγότερο θα καπνίζουν και ότι μέσα από την άσκηση, τον αθλητισμό και τη Φυσική Αγωγή μπορούν να μάθουν την αξία των υγιεινών συνηθειών. Επίσης, τους η ευκαιρία να συζητήσουν, να σκεφτούν, να απαντήσουν σε σχετικά ερωτήματα (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007: 82-83).

### **Σκυταλοδρομία με παραλλαγή**

Ένα ακόμη παιχνίδι βιωματικού χαρακτήρα, στο ίδιο γνωστικό αντικείμενο, είναι η σκυταλοδρομία με παραλλαγή. Αναλυτικότερα, πριν ξεκινήσει ο έφηβος τη διαδρομή που έχει προκαθοριστεί, καλείται να επιλέξει από μια τράπεζα λέξεων ένα χαρτάκι που αντιστοιχεί σε μια λέξη. Το παιδί πρέπει στο τέλος της διαδρομής να βάλει το χαρτάκι σε έναν πίνακα, όπου συγκεντρώνονται λέξεις που αφορούν στο κάπνισμα και στη σύνδεση αυτού με τη γυμναστική<sup>23</sup>.

Το πρόγραμμα Καλλιπάτειρα έχει ως στόχο την ενίσχυση της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης, προάγοντας έννοιες που αυτή περιλαμβάνει, όπως αυτές της ανταλλαγής, της αλληλεπίδρασης, της αμοιβαιότητας, της αλληλεγγύης και της

<sup>22</sup> Οδηγός Φυσικής Αγωγής για το Γυμνάσιο. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <http://ebooks.edu.gr/info/newps.pdf> στις 15-6-2018

<sup>23</sup> Οδηγός Φυσικής Αγωγής για το Γυμνάσιο. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <http://ebooks.edu.gr/info/newps.pdf> στις 15-6-2018.

ανταποδοτικότητα. Είναι απαραίτητο να εδραιωθούν, μέσω του προγράμματος, δεξιότητες, στάσεις, αντιλήψεις, γνώσεις, συναισθήματα και αξίες<sup>24</sup> (Γραφείο Ολυμπιακής Παιδείας, 2008α: 7). Σύμφωνα με το European Youth Center, 1996), είναι απαραίτητο μαθητές πλειονοτήτων να συνεργάζονται και να λειτουργούν αρμονικά και δημιουργικά με μαθητές μειονοτήτων, απομακρύνοντας και προλαμβάνοντας διακρίσεις, στερεότυπα και προκαταλήψεις, που ενδέχεται να παρουσιαστούν.

### **Τροποποιημένο ποδόσφαιρο και ποδόσφαιρο σε ζευγάρια**

Με βάση το πρόγραμμα Καλλιπάτειρα, όπως αυτό σχεδιάστηκε και οργανώθηκε από το Γραφείο Ολυμπιακής Παιδείας (2008β), δύο δραστηριότητες που απευθύνονται σε παιδιά αυτής της ηλικίας και έχουν ενδιαφέρον είναι το τροποποιημένο ποδόσφαιρο και το ποδόσφαιρο σε ζευγάρια. Στην περίπτωση της δραστηριότητας του τροποποιημένου ποδοσφαίρου (Γούδας, Αλμπανίδης κ.ά., 2008β: 11), οι μαθητές καλούνται να συμμετάσχουν σε ένα παιχνίδι με διαφορετικούς κανόνες, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά παιδιών με διαφορετική χώρα προέλευσης, διαφορετική θρησκεία, ορισμένες ιδιαίτερες δυσκολίες ή ικανότητες κ.ά. Μέσα από αυτό το παιχνίδι, οι έφηβοι καλούνται να αναλογιστούν για το πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι αυτή η διαφοροποίηση για τους ίδιους, προσεγγίζοντας με αυτόν τον τρόπο την ενσυναίσθηση. Ακόμη, το ποδόσφαιρο σε ζευγάρια βοηθά τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με τη συνεργασία που πρέπει να αναπτύξουν τα άτομα (ό.π.: 13).

### **Παιχνίδι αποδοχής της διαφορετικότητας**

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί και ένα παιχνίδι, μέσα από τα οποία προωθείται η διαφορετικότητα, η ενσυναίσθηση και η αποδοχή. Τα παιδιά, σε μια προσπάθεια ενσυναίσθησης των τυφλών συνομηλίκων τους, συμμετέχουν στην εξής δραστηριότητα: χωρίζονται σε ζεύγη. Το ένα άτομο έχει τα μάτια του κλειστά, ενώ το άλλο άτομο δίνει τις απαραίτητες οδηγίες για να κινηθεί το πρώτο αποτελεσματικά στο χώρο, χωρίς να χτυπήσει σε κάποιο εμπόδιο. Βασικός κανόνας είναι ότι απαγορεύεται να μιλήσουν (Παπάζογλου, 2016: 2).

---

<sup>24</sup> Πρόγραμμα 'Καλλιπάτειρα' Γραφείο Ολυμπιακής Παιδείας 2008. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <http://users.sch.gr/adanis/Diafora/Kallipateira.pdf> στις 17-6-2018.

### **Το κουβάρι**

Ένα ενδιαφέρον παιχνίδι γνωριμίας που απευθύνεται σε παιδιά γυμνασίου είναι το κουβάρι. Το παιχνίδι παίζεται ως εξής: όλα τα παιδιά είναι όρθια και σχηματίζουν έναν κύκλο. Ένα από αυτά κρατάει το κουβάρι και το πετά σε κάποιον άλλον, αναφέροντας ένα χαρακτηριστικό στοιχείο του δέκτη. Η διαδικασία συνεχίζεται, μέχρι να συμμετέχουν όλα τα παιδιά και, έπειτα, ακολουθείται ακριβώς η αντίστροφη πορεία<sup>25</sup>.

### **Ο καθρέφτης**

Ένα ακόμη παιχνίδι γνωριμίας που μπορούν να παίξουν μαθητές γυμνασίου είναι ο καθρέφτης. Αρχικά, τα παιδιά χωρίζονται σε ζεύγη. Τα μέλη κάθε ζεύγους κάθονται απέναντι το ένα από το άλλο και ό,τι κάνει ο ένας καλείται να το αναπαραστήσει και ο άλλος, δίνοντας την εντύπωση ενός καθρέφτη (ό.π.).

### **Σκύρος**

Ένα ομαδικό παιχνίδι που βοηθάει στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και την ενίσχυση του ομαδικού πνεύματος και της συνεργασίας. Σε απόσταση 22 μέτρων χαράσσονται τρεις γραμμές, δυο τελικές και μια κεντρική. Οι μαθητές χωρίζονται σε δυο ομάδες και τοποθετούνται στις δυο τελικές γραμμές και στην κεντρική γραμμή τοποθετείται η μπάλα. Στόχος κάθε ομάδας είναι να μεταφέρει τη μπάλα κατά μήκος του γηπέδου και να την περάσει με πάσα πίσω από την τελική γραμμή του αντιπάλου, ενώ η ομάδα που δεν έχει στην κατοχή της την μπάλα προσπαθεί να την εμποδίσει, χωρίς όμως σπρωξίματα, τραβήγματα. Μόλις περάσει η μπάλα η ομάδα κερδίζει έναν βαθμό και το παιχνίδι ξεκινάει από την αρχή. Κάποιος από τους μαθητές αναλαμβάνει τα καθήκοντα του διαιτητή ( Lorraine, 1997: 56).

### **Οι κόμποι**

Ένα παιχνίδι που βοηθά στη δημιουργία ζεστού κλίματος είναι οι κόμποι. Σχηματίζονται ομάδες. Κάθε ομάδα βρίσκεται σε κύκλο. Κάθε παιδί τεντώνει τα χέρια του, τα σταυρώνει στους καρπούς και πιάνει τα χέρια δύο άλλων ατόμων

---

<sup>25</sup> Παιχνίδια του δάσους Μαύρο-Άσπρο. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <https://www.astopatras.gr/sites/default/files/wp-content/uploads/11> στις 6-7-2018.

απέναντί του. Διατηρώντας τα χέρια του κρατημένα, κάθε άτομο προσπαθεί να ξεμπλέξει τα χέρια του και να σχηματίσει τον αρχικό κύκλο<sup>26</sup>.

### **Το χτύπημα**

Οι παίκτες χωρίζονται σε ομάδες και κάνουν σειρές σε απόσταση ενός περίπου μέτρου η μια από την άλλη. Μπροστά τους χαράζεται μια γραμμή και σε απόσταση τεσσάρων μέτρων μπαίνουν τόσα σημάδια όσα και οι ομάδες, απέναντι από κάθε σειρά. Με το σύνθημα ο τελευταίος σε κάθε σειρά χτυπάει στην πλάτη τον μπροστινό του παίκτη και το χτύπημα μεταφέρεται μέχρι τον πρώτο, ο οποίος αρχίζει να τρέχει μέχρι το σημάδι, περνάει πίσω από αυτό και στέκεται στο τέλος της σειράς. Μόλις φτάσει χτυπάει τον παίκτη που βρίσκεται μπροστά του και το παιχνίδι συνεχίζεται, μέχρι όλοι οι παίκτες να τρέξουν τη διαδρομή μια φορά. Κερδίζει η ομάδα που τελειώσει πρώτη. Παιχνίδι κίνησης και συνεργασίας (Καλογέρη, 1996: 156).

### **Γραμμή γενεθλίων**

Μια ακόμη δραστηριότητα, στην οποία μπορούν να ανταπεξέλθουν παιδιά ηλικίας 12 έως 15 ετών είναι η γραμμή γενεθλίων. Σε αυτή τη δραστηριότητα, τα παιδιά καλούνται, χωρίς να χρησιμοποιήσουν καθόλου το λόγο να σχηματίσουν μια σειρά, με βάση την ημερομηνία γέννησης. Ως τρόπος επικοινωνίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί η μίμηση ή οποιοσδήποτε άλλος, πέραν της επικοινωνίας. Με αυτόν τον τρόπο, επιχειρείται να προωθηθεί η επικοινωνία μεταξύ των ατόμων<sup>27</sup>.

#### **4.4.1. Κινητικό παιχνίδι με παιδαγωγικό ρόλο**

Το παιδί εκφράζει τα συναισθήματά του, τις συγκινήσεις και τις ιδέες του μέσα από τις σωματικές του ενέργειες και άρα μέσα από την κίνηση. Η ψυχοκινητική ανάπτυξη περιλαμβάνει όλα εκείνα τα συστήματα ωρίμανσης που είναι απαραίτητα για την ρύθμιση της αντίληψης και τον έλεγχο της κίνησης και θεωρείται *προϋπόθεση για την ανάπτυξη κινητικών ικανοτήτων και την εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων* (Καμπάς, 2004: 122,127).

Το κινητικό παιχνίδι είναι άμεσα συνυφασμένο με το παιχνίδι στον εξωτερικό χώρο. Αυτό σημαίνει πως τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να κινηθούν ελεύθερα στον

---

<sup>26</sup> Παιχνίδια του δάσους Μαύρο-Άσπρο. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <https://www.astopatras.gr/sites/default/files/wp-content/uploads/11> στις 6-7-2018.

<sup>27</sup> Παιχνίδια του δάσους Μαύρο-Άσπρο. Ανακτήθηκε από το διαδικτυακό τόπο <https://www.astopatras.gr/sites/default/files/wp-content/uploads/11> στις 6-7-2018.

χώρο να τρέξουν, να σκαρφαλώσουν, να εξερευνήσουν και γενικότερα να παίξουν με άλλα παιδιά. Το παιχνίδι σε έναν υπαίθριο χώρο μπορεί να είναι πολυδιάστατο καθώς συνδυάζει τη γυμναστική (όπως για παράδειγμα τρέξιμο) με την κοινωνικοποίηση (το παιδί γνωρίζεται με άλλα παιδιά) και τη γνώση (μαθαίνει πράγματα για τον έξω κόσμο όπως για παράδειγμα για τη φύση). Το γεγονός αυτό μας δείχνει το πόσο σημαντικό είναι οι εκπαιδευτικοί της Φυσικής Αγωγής να προτρέπουν τα παιδιά να παίξουν υπαίθρια παιχνίδια όχι μόνο μέσα στο σχολείο αλλά και έξω από αυτό, με σκοπό όχι μόνο να γυμνάζονται αλλά ταυτόχρονα να διευρύνουν τους ορίζοντές τους, αποκομίζοντας νέες εμπειρίες και γνωρίζοντας νέα παιδιά της ηλικίας τους (Μπότσογλου, 2001: 10 -29).

Το κινητικό παιχνίδι ανήκει στις σκόπιμες δραστηριότητες οι οποίες πάντα στοχεύουν σε μια κινητική προπαρασκευή και εξερεύνηση, εμπλουτισμένες με παιγνιώδεις δραστηριότητες κι έχοντας ως κύριο στόχο την κινητική ανάπτυξη, την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, τη μάθηση και την άσκηση. Κάποια από τα χαρακτηριστικά του κινητικού παιχνιδιού είναι οι ασκήσεις προσανατολισμού όπως το τρέξιμο προς όλες τις κατευθύνσεις ή τρέξιμο σε κύκλο, προς τα πίσω, ίσια ή ζικ-ζακ, η ομαδοποίηση των ασκήσεων και η παρεμβολή διάφορων οργάνων (στεφάνια, κορίνες, μπάλες, σχοινάκια κ.ά.) γυμναστικής κ.ά. Τα παιδιά μέσα από τις διάφορες μορφές αθλητικο-γυμναστικών παιχνιδιών ή αλλιώς κινητικό παιχνίδι, ασκούνται προπαρασκευαστικά ρίχνουν, ωθούν, τρέχουν, πηδούν, μαθαίνουν να προσανατολίζονται στο χώρο (Πολυμενάκου- Παπακυριάκου, 1985: 49).

Το κινητικό παιχνίδι μέσα από τις διάφορες κατηγορίες του που είναι: τα δρομικά παιχνίδια, τα άλματα, τα παιχνίδια ρίψης, τα παιχνίδια με μπάλες καθώς και τα παιχνίδια αντοχής, ευλυγισίας, δύναμης και ισορροπίας καλλιεργεί σπουδαίες κινητικές συνήθειες (ό.π.: 50).

Το παιχνίδι ως δραστηριότητα έχει πολλαπλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό. Όσον αφορά τη σωματική ανάπτυξη, από ιατρικής πλευράς το παιχνίδι συντελεί στην ταχύτερη κυκλοφορία του αίματος, στην ενδυνάμωση του νευρικού συστήματος, στην ολοκληρωμένη άσκηση του οργανισμού και στην τελειοποίηση των μελών του ανθρώπινου σώματος. Παράλληλα, βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, την ευκαμψία των αρθρώσεων, την ευλυγισία, την ακρίβεια, την αρμονία των κινήσεων, την επιδεξιότητα, την αντοχή στην κόπωση και την ισορροπία.

Καθώς το παιχνίδι επηρεάζει δυναμικά το σώμα και τον οργανισμό του παιδιού, αναπόφευκτα επηρεάζει και την πνευματική του λειτουργία. Καθώς παίζει

αναπτύσσει ικανότητα αναπαράστασης, συμβολισμού, μίμησης και φαντασίας. Οι λειτουργίες αυτές το ωθούν στο να χρησιμοποιήσει τη μνήμη του για να θυμηθεί και να συνδέσει με λογικό τρόπο γεγονότα, εικόνες και στιγμές. Μέσω του παιχνιδιού συντελείται στο παιδί μια σταδιακή μετακίνηση από ασυνείδητες και παρορμητικές πράξεις σε συνειδητές και προμελετημένες πράξεις, ενώ παράλληλα πραγματοποιείται η αντιστροφή της ακολουθίας «πράξη - λόγος - σκέψη» σε «σκέψη - λόγος - πράξη». Πλέον, είναι ευρέως αποδεκτό πως το παιχνίδι είναι συνυφασμένο με τις διαδικασίες συγκρότησης του εαυτού μας (Μπότσογλου, 2001: 10-29).

Ο παιδαγωγικός ρόλος του κινητικού παιχνιδιού έγκειται στο γεγονός ότι το παιχνίδι αποτελεί ένα μέσο επικοινωνίας του παιδιού, αυξάνει τη φαντασία και τον αυθορμητισμό του, προωθεί τη σωματική και την ψυχοκινητική του εξέλιξη, προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα χαράς και ευχαρίστησης, βοηθά στην ενσωμάτωσή του στην ομάδα και στο κοινωνικό σύνολο (Βασιλόπουλος, Ζουμπουρίδης, 1992: 208,209).

Το παιδί, ιδιαίτερα μέσα από το ομαδικό παιχνίδι, μαθαίνει να καλλιεργεί ηθικές αξίες όπως είναι η υπομονή, περιμένοντας τη σειρά του, η υποχώρηση όταν δεν μπορεί να έχει αυτό που θέλει και ο σεβασμός προς τα άλλα παιδιά που παίζουν μαζί του. Μαθαίνει να συμβιώνει την ώρα του παιχνιδιού μέσα από όρια που αυτό και τα άλλα παιδιά που λαμβάνουν μέρος έχουν ορίσει. Οι έννοιες της συνεργασίας, του μοιράσματος, της αυτοπειθαρχίας και της εκτίμησης οικοδομούνται στο πλαίσιο του ομαδικού παιχνιδιού. Ιδιαίτερη σημασία έχει το γεγονός πως το ομαδικό παιχνίδι διδάσκει στο παιδί πως οφείλει να συνυπάρχει αρμονικά με άλλα άτομα και ότι πρέπει να βρίσκει τρόπους επίλυσης των εκάστοτε συγκρούσεων που προκύπτουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (Μπότσογλου, 2001: 10-29).

Η επίδραση του παιχνιδιού είναι πάρα πολύ σημαντική στον τομέα της συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού. Διά μέσου της επιτυχίας και της προβολής που αποκτά από τη διαδικασία του παιχνιδιού, ξεπερνά τις αναστολές του, βελτιώνει κατά πολύ την εικόνα που έχει για τον εαυτό του και αυξάνει την αυτοπεποίθησή του. Ταυτόχρονα στο πλαίσιο του παιχνιδιού ξεκινά να αναπτύσσει σεβασμό για την προσωπικότητα των άλλων παιδιών που συμμετέχουν σε αυτό, αλλά και σεβασμό προς τους κανόνες που διέπουν το παιχνίδι συνολικά. Επιπλέον, πρέπει να τονιστεί πως το παιχνίδι λειτουργεί πολλές φορές λυτρωτικά σε καταστάσεις της καθημερινότητας που φορτίζουν το παιδί με στρες, ένταση ή θυμό, αναπτύσσεται η δημιουργικότητα, η εφευρετικότητα, η φαντασία και η ικανότητά του να επιλύει

αποτελεσματικά ένα πρόβλημα. Άλλωστε, μέσα από το παιχνίδι προσφέρεται στο παιδί η δυνατότητα να εκτονώσει τα συναισθήματά του και να αποφορτιστεί με φυσικό τρόπο (Ματσαγγούρας, 2003: 120).

Το παιχνίδι δεν είναι πολυτέλεια για το παιδί, είναι ανάγκη. Είναι μια διαδικασία δυναμική που το συναρπάζει αλλά και το διεγείρει. Ως μια πολύπλευρη διαδικασία κεντρίζει και ενεργοποιεί την έμφυτη περιέργεια των παιδιών, καθώς τους παρέχει μια ατελείωτη γκάμα ερεθισμάτων. Αποτελεί έναν ευχάριστο τρόπο να απελευθερώσει το παιδί την ενέργειά του, να αναζωογονηθεί να χαλαρώσει και να μειώσει το άγχος του. Ταυτόχρονα, ανακαλύπτει αλλά και εξερευνά τον κόσμο που το περιβάλλει μέσα από το παιχνίδι. Ακόμα πιο σημαντικό όμως είναι το γεγονός πως το παιχνίδι βοηθά το παιδί να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και να διαμορφώσει την προσωπική του ταυτότητα μέσα από μια θετική διαδραστική διαδικασία μάθησης και διασκέδασης. Επιπλέον, η διανοητική ανάπτυξη του παιδιού ενισχύεται σημαντικά από το παιχνίδι όπως επίσης και η ανάπτυξη γλωσσικών, γνωστικών και φυσικών δεξιοτήτων (Κωνσταντινόπουλος, 2007: 112).

Το παιχνίδι επηρεάζει το παιδί πολύ θετικά γιατί του προσφέρει ψυχαγωγία, διασκέδαση, απόλαυση, ζωντάνια και γέλιο. Το γέλιο αποτελεί τον ιδανικό τρόπο για να βελτιώσει κανείς τη διάθεσή του και μετριάξει το στρες ως φυσική αντίδραση του σώματος στην ενέργεια του γέλιου. Το παιδί μέσα από το παιχνίδι έχει την ευκαιρία να μάθει να εκφράζει συναισθήματα παρόμοια με αυτά που βιώνει στο σπίτι και στην καθημερινότητά του, όπως είναι η αγάπη και η στοργή. Αυτό γίνεται μέσα από το παιχνίδι με τα λούτρινα ζώακια, τις κούκλες, τα σπιτάκια και τα μικρά ανθρωπάκια. Η φαντασία των παιδιών διεγείρεται από το παιχνίδι όπως επίσης και η ικανότητα αναπαράστασης, συμβολισμού και μίμησης. Ακόμα και στις μέρες μας αρέσει πολύ στα παιδιά να παίζουν παιχνίδια προσποίησης και να μεταμφιέζονται σε διάφορους ρόλους όπως: αστυνομικοί, κλέφτες, σούπερ-ήρωες, μυθικές μορφές, ιππότες, πειρατές κ.ά. (Shimon, 2011: 50-70).

Η ανάπτυξη της δημιουργικότητας αλλά και η ανάδειξη-εξάσκηση κρυφών ταλέντων και κλίσεων των παιδιών λαμβάνουν χώρα μέσω του παιχνιδιού. Η ζωγραφική, η μουσική και ο αθλητισμός είναι πιθανό να γίνουν επαγγελματική επιλογή στο μέλλον για κάποια από τα παιδιά που τα εξασκούν με ιδιαίτερη επιτυχία από μικρή ηλικία. Συνολικά το παιχνίδι ενδυναμώνει τη συγκέντρωση του παιδιού, την ικανότητά του να δρα γρήγορα, να σκέφτεται πολύπλευρα, να προβληματίζεται και να δίνει λύσεις σε σύνθετα προβλήματα, να καλλιεργεί την παρατηρητικότητά

του, να δυναμώνει τη βούλησή του, να ενισχύει το κοινωνικό του συναίσθημα, να συλλαμβάνει νέες ιδέες και να γεμίζει από τη δύναμη της χαράς (Κοτσάνη, 1957: 12).

Το παιχνίδι και η κίνηση είναι αλληλένδετα συνδεδεμένα το ένα με το άλλο. Όλα τα αθλήματα οφείλουν την ύπαρξή τους στο κινητικό παιχνίδι. Ανήκει στις μη οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, είναι εθελοντικό, αυθόρμητο, αρεστό στα παιδιά, καλύπτει ατομικές προσδοκίες και συνεισφέρει στη διαδικασία της μάθησης μέσα από την ανάπτυξη δεξιοτήτων (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας κ.ά., 2007: 22).

Το ομαδικό παιχνίδι έχει μεγάλη αξία για τα παιδιά γιατί τα μαθαίνει να λειτουργούν και να συνεργάζονται με άλλα παιδιά, να μοιράζονται ευθύνες, να χειρίζονται τις συγκρούσεις και να υπακούουν σε κανόνες, να παίρνουν τα καλά στοιχεία από τους συμπαίκτες τους, να δημιουργούν τη δική τους μικρή κοινωνία (Κοτσάνη, 1957: 12). Σε σχέση με το ατομικό παιχνίδι, το ομαδικό δίνει στο παιδί τη δυνατότητα να βιώσει την ομαδικότητα, τον αμοιβαίο σεβασμό και τον συμβιβασμό, την συνεργασία αλλά και να μειώσει τον χρόνο αναμονής για την ενεργό συμμετοχή του στην προσπάθεια (Σιμόπουλος, 1987: 24). Με τον τρόπο αυτό το παιδί προετοιμάζεται αποτελεσματικά για την πραγματική ζωή όπου θα πρέπει, ως ενήλικο άτομο αργότερα, να διαμορφώσει σχέσεις υγιείς και ισορροπημένες. Άλλωστε, το ομαδικό παιχνίδι προσφέρει ευκαιρίες για σύναψη φιλικών σχέσεων καθώς μαθαίνει στο παιδί να παίρνει, να προσφέρει, να ανταγωνίζεται, να οργανώνει και να οργανώνεται, να εκφράζεται και να αρχίζει να ταυτίζεται με πρόσωπα και ρόλους. Η συναισθηματική ωρίμανση επέρχεται από το ομαδικό παιχνίδι (Shimon, 2011: 50-70).

Αυτό γίνεται καθότι το παιδί μαθαίνει πως στη ζωή δεν υπάρχει μόνο η νίκη αλλά και η ήττα. Έτσι μειώνονται οι πιθανότητες να εκδηλωθούν στο παιδί αρνητικά και δυσάρεστα συναισθήματα όπως ο θυμός, η ματαιώση, η οργή και η απογοήτευση. Εντέλει θα μπορούσε να ειπωθεί ότι το παιχνίδι είναι ο συνδετικός κρίκος ανάμεσα στο παιδί και στο περιβάλλον αφού αφενός είναι απαραίτητο για την υγιή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού και αφετέρου θέτει τα θεμέλια για την διαμόρφωση επικοινωνιακής επικοινωνίας με τους ανθρώπους γύρω του (Κοντζήλα, 2015).

#### **4.4.2. Παιχνίδι - Αγώνας - Αθλοπαιδιές**

Αναμφίβολα υπάρχουν πάρα πολλοί και διαφορετικοί ορισμοί αναφορικά με την έννοια του παιχνιδιού. Ένας ολοκληρωμένος και σαφώς εμπειριστατωμένος ορισμός

είναι εκείνος του Maxim (1989), ο οποίος επισήμανε πως το παιχνίδι αποτελεί μια δραστηριότητα με τη βοήθεια της οποίας όλα τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να καλύψουν με διασκεδαστικό τρόπο τις αναπτυξιακές τους ανάγκες. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Meckley (2002: 8), το παιχνίδι θα πρέπει να επιλέγεται ελεύθερα από τα παιδιά, να περιλαμβάνει εσωτερικά κίνητρα, αλλά και την ενεργητική εμπλοκή των παιδιών που παίζουν μαζί, να είναι αυτοκατευθυνόμενο, να έχει νόημα για τα παιδιά που συμμετέχουν σε αυτό και φυσικά να προσφέρει ευχαρίστηση στα παιδιά αυτά.

Το παιχνίδι μπορεί να θεωρηθεί ως ανάγκη για χαλάρωση, ως μια φυσική ικανότητα κυριαρχίας ή αναμέτρησης, ως εκτόνωση, ως εξάσκηση στην αυτοσυγκράτηση, ως διέξοδος παρορμητικών καταστάσεων και συναισθημάτων και αποτελεί μια απεικόνιση της πραγματικότητας (Χουζίνγκα, 1989: 12,16).

Η έννοια του αγώνα έχει και αυτή διάφορες διαστάσεις. Αναφορικά με ένα παιχνίδι, ως αγώνας μπορεί θεωρείται μια οργανωμένη αναμέτρηση είτε μεμονωμένων ατόμων είτε ομάδων σε ένα συγκεκριμένο άθλημα ή παιχνίδι<sup>28</sup>. Το αίσθημα της πρωτιάς, της άμιλλας και του συναγωνιστικού πνεύματος, είναι χαρακτηριστικά της έννοιας του αγώνα (Παπαδημητρίου, 1958: 215,216). Όταν το παιχνίδι αποκτήσει αγωνιστικό χαρακτήρα (ατομικά και ομαδικά παιχνίδια), η μεγάλη επιθυμία για τη νίκη *εξαιρεί πολλές φορές την ανάλαφρη ατμόσφαιρα που χαρακτηρίζει ένα παιχνίδι* (Χουζίνγκα, 2010: 77).

Αντίστοιχα ως αθλοπαιδιά ορίζεται οποιοδήποτε ομαδικό άθλημα, το οποίο πραγματοποιείται με απώτερο σκοπό την εκγύμναση και την ψυχαγωγία των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτό, χωρίς απαραίτητα να υπάρχει ο ανταγωνισμός<sup>29</sup>. Στα αναλυτικά προγράμματα οι αθλοπαιδιές κυριαρχούν σε όλα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής και σε κάθε διδακτική ενότητα της ημερήσιας γύμνασης (ΔΕΠΠΣ, 2003: 575-583) και στη διάρκεια του σχολικού έτους οργανώνονται από το ΥΠ.Π.Ε.Θ αθλοπαιδιές με ενδοσχολικά πρωταθλήματα μεταξύ των ομάδων των τμημάτων του σχολείου (ποδόσφαιρο 5χ5, καλαθοσφαίριση 3χ3) και εξωσχολικά πρωταθλήματα με τις ομάδες των άλλων σχολείων.

## **Διαπιστώσεις-Συμπεράσματα**

<sup>28</sup> Βικιλεξικό. Ανακτημένο από το διαδικτυακό τόπο <https://el.wiktionary.org/wiki/> στις 2-7-2018.

<sup>29</sup> Βικιλεξικό. Ανακτημένο από το διαδικτυακό τόπο <https://el.wiktionary.org/wiki/> στις 2-7-2018.

Η σχέση μεταξύ της Φυσικής Αγωγής και του παιχνιδιού είναι πολύ στενή, εφόσον η Φυσική Αγωγή δίνει στο παιχνίδι βιοψυχο-παιδαγωγικό χαρακτήρα, στοιχείο απαραίτητο για την ανάπτυξη του παιδιού και το παιχνίδι από την μεριά του αποτελεί το απαραίτητο περιεχόμενό της.

Το παιχνίδι σε συνδυασμό με την άσκηση μπορεί να προσελκύσει το ενδιαφέρον και να αναδείξει τις ικανότητες του παιδιού-μαθητή. Ο σκοπός του μαθήματος, όπως περιγράφεται από τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών για το Γυμνάσιο, είναι να συμβάλλει στην σωματική ανάπτυξη του παιδιού και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική του καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική του ένταξη στην κοινωνία, να εμπλέξει τους μαθητές σε δραστηριότητες από τις οποίες θα αποκομίσουν χρήσιμες κινητικές δεξιότητες, γνώσεις, συναισθηματικές και κοινωνικές εμπειρίες, που θα συνδέονται αρμονικά με την τακτική άσκηση, μέσα από τους ειδικούς στόχους: σωματικούς, συναισθηματικούς και γνωστικούς. Εκπληρώνοντας αυτούς τους στόχους δημιουργούνται στα παιδιά θετικά συναισθήματα, που συνδέονται με ευχαρίστηση, ενδιαφέρον, ενθουσιασμό, αίσθηση δύναμης, έμπνευση, ηθικές αξίες, φαντασία και κοινωνικοποίηση και ενεργοποιούν ασυνείδητα και εύκολα ευχάριστες εικόνες, γνώσεις, σκέψεις και στόχους που τα παρακινούν για άσκηση. Οι αθλοπαιδιές που συνδυάζουν το παιχνίδι με την άθληση, προτείνονται σε όλα τα διδακτικά αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής και συνοδεύουν την διδασκαλία όλων των αθλημάτων στο Γυμνάσιο. Το παιχνίδι και η Φυσική Αγωγή αποτελούν ένα μοναδικό συνδυασμό μάθησης, άσκησης, διασκέδασης και δημιουργικότητας, βοηθά τους μαθητές να ξεφύγουν από την ένταση των μαθημάτων, να αφήσουν ελεύθερη τη φαντασία τους, να ανασυγκροτήσουν τις σκέψεις τους, να προγραμματίσουν σημαντικές ενέργειες και να αποφασίσουν για θέματα της καθημερινής ζωής τους.

Το παιχνίδι έχει οριστεί σαν μια ελεύθερη και εκούσια δραστηριότητα, που δίνει χαρά και ικανοποίηση, διακρίνεται σε πολλά είδη ατομικό και ομαδικό, αυθόρμητο και κατευθυνόμενο, παραδοσιακό και σύγχρονο, ηλεκτρονικό και κινητικό παιχνίδι και κατηγορίες όπως το μιμητικό, το προπαρασκευαστικό, το παιχνίδι ρόλων, δύναμης, ισορροπίας και το μουσικό παιχνίδι. Κατά καιρούς έχουν διατυπωθεί διάφορες ερμηνευτικές θεωρίες ανάλογα με το σκοπό που εξυπηρετεί κάθε φορά όπως η θεωρία της ψυχανάλυσης, της αυτοαγωγής, της πλεονάζουσας ενεργητικότητας, της ανακεφαλαίωσης. Πάρα πολλοί επιστήμονες έχουν ασχοληθεί

με τα είδη, τις κατηγορίες, τον πολλαπλό ρόλο του παιχνιδιού στη ζωή του ανθρώπου και με τη χρησιμότητά του στην αντιμετώπιση των προβλημάτων της καθημερινής του ζωής.

Το παραδοσιακό παιχνίδι αποτελεί πολύ σημαντικό στοιχείο πολιτισμού και ιστορίας, είναι ανεξάντλητο και διαχρονικό, μεταφέρει συνήθειες, ήθη και έθιμα από γενιά σε γενιά. Αποτελεί έναν ευχάριστο αλλά και ουσιαστικό τρόπο να γνωρίσει κανείς τον πολιτισμό και την κουλτούρα από όλες τις χώρες του κόσμου. Τα σύγχρονα παιχνίδια που μπορεί να είναι ηλεκτρονικά, επιτραπέζια ή κινητικά, παίζουν ένα πολύ σημαντικό ρόλο στην παιδαγωγική διαδικασία. Τα παραδοσιακά και τα σύγχρονα παιχνίδια έχουν πολλές ομοιότητες, ως προς τον παιδαγωγικό τους ρόλο αλλά και πολλές διαφορές ως προς τον τρόπο, τα μέσα, τον χρόνο και το είδος τους. Το παιχνίδι όμως παραδοσιακό ή σύγχρονο θεωρείται ένα από τα πιο σημαντικά μέσα αγωγής, εφόσον συντελεί στην πνευματική και σωματική ανάπτυξη του παιδιού και είναι ένα άριστο μέσο για τη διάγνωση του χαρακτήρα του από τον διδάσκοντα.

Η διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, χρησιμοποιώντας το παιχνίδι ως μέσο εκμάθησης, αποτελεί μια σημαντική καινοτομία στην εκπαίδευση για τους μαθητές του Γυμνασίου. Καινοτομία ορίζεται ως κάτι το καινούριο, το νέο, κάτι που δεν υπήρχε πριν. Καινοτόμες διαδικασίες στην εκπαίδευση, ονομάζονται εκείνες οι ενέργειες οι οποίες περιλαμβάνουν νέες αντιλήψεις για τις ήδη υπάρχουσες εκπαιδευτικές διαδικασίες, εφαρμόζουν νέες διδακτικές μεθόδους και επικαλούνται νέα διδακτικά μέσα προς χρήση. Στα τελευταία Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών προτείνονται καινοτόμες διδασκαλίες όπου το παιχνίδι παίζει πρωταρχικό ρόλο: αθλοπαιδιές, πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα», σκυταλοδρομίες, αναπαραστάσεις Ολυμπιακών Αγώνων, χρήση νέων τεχνολογιών και μουσικής. Οι μέθοδοι και τα συλ διδασκαλίας που προτείνονται, με κυρίαρχο το μαθητοκεντρικό συλ, αποτελούν καινοτομία όπως κι ο νέος τρόπος αξιολόγησης των μαθητών, έχοντας το παιχνίδι ως μέσο επίτευξης των στόχων του προγράμματος της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο.

Το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» που είχε ως στόχο του τη διεύρυνση του εκπαιδευτικού ρόλου της Φυσικής Αγωγής σε θέματα ισότητας, την προβολή των αξιών της ισότιμης συμμετοχής στον αθλητισμό και τη διάδοση των αξιών όπως σεβασμός στον εαυτό μας και στους άλλους, αυτοέλεγχος και πειθαρχία, συνεργασία, γενναιοδωρία, καλή αθλητική συμπεριφορά και αυτοεκτίμηση, μπορεί να ενταχθεί στα καινοτόμα προγράμματα διδασκαλίας.

Η ποιότητα της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία, για τις τάξεις του Γυμνασίου, επηρεάζεται ανάλογα με την εφαρμογή ποιοτικών προγραμμάτων διδασκαλίας, που ανταποκρίνονται σε όλα τα παιδιά της τάξης. Η σύγχρονη τάση στο σχεδιασμό των Αναλυτικών Προγραμμάτων είναι να καθορίζονται σαφείς στόχοι μάθησης ή επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα και η διαδικασία της διδασκαλίας πρέπει να διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες των παιδιών. Η διδασκαλία με τη μορφή παιχνιδιού προκαλεί το ενδιαφέρον των παιδιών τα οποία συμμετέχουν ενεργά μέσα στο μάθημα. Μέσα από τα αναλυτικά προγράμματα Σπουδών για το Γυμνάσιο, δίνεται η δυνατότητα στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής να βάλει το παιχνίδι σε όλα τα διδακτικά μέρη του μαθήματος και στα ατομικά και στα ομαδικά αθλήματα αλλά και να το χρησιμοποιήσει ως παιδαγωγικό μέσο εκμάθησης και διάδοσης γνώσεων.

Η αξιολόγηση της προόδου των μαθητών πραγματοποιείται σε όλες τις πτυχές του μαθήματος και κυρίως στην προσπάθεια που καταβάλουν οι μαθητές να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση. Η αξιολόγηση των κινητικών και φυσικών ικανοτήτων, των γνώσεων σε σχέση με την άθληση και την άσκηση, της συμπεριφοράς σε θέματα ήθους, υπευθυνότητας, φροντίδας για τους άλλους, μπορεί να επιτευχθεί κάλλιστα μέσα από το παιχνίδι, αφού αυτό αποτελεί, μέσο ηθικο-κοινωνικής ανάπτυξης, κίνησης, γνώσης και δημιουργίας.

Όταν η Φυσική Αγωγή συνδυάζεται με το παιχνίδι τότε αποτελεί μια πολύ ευχάριστη αλλά και δημιουργική δραστηριότητα αλλά και μια καινοτομία σημαντική για την εκπαιδευτική διαδικασία, καθιστώντας το απαραίτητο εργαλείο διδασκαλίας.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

### Ελληνόγλωσσες βιβλιογραφικές αναφορές

- Αγαλιώτης, Γ. (1998). Η αντιμετώπιση του παιχνιδιού στη σημερινή κοινωνία και ο θεμελιώδης ρόλος του στη διανοητική ανάπτυξη του παιδιού. *Σύγχρονη εκπαίδευση*, σσ. 67-74.
- Αλμπανίδης, Ε., Αυγερινός, Α., Γούδας, Μ., Δέρρη, Β., Ζαχαροπούλου, Ε., Ζήση, Β., και συν. (2008). *Από τα σπορ στη καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι. Τετράδιο Δραστηριοτήτων (Α',Β',Γ' Γυμνασίου)*. Αθήνα: Υπουργείο Υγείας και Θρησκευμάτων.
- Αντωνιάδης, Α. (1994). Ιστορική Πορεία του Παιχνιδιού. Στο *Φυσική Αγωγή και Εκπαίδευση* (σσ. 29-48). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Αντωνιάδης, Α. (1994). Λαχνίσματα. Στο *Το Παιχνίδι* (σσ. 90-136). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Αντωνιάδης, Α. (1994). Το Παιχνίδι και η Σημασία του. Στο *Το παιχνίδι* (σσ. 50-80). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Αντωνίου, Π., Σίσκος, Α. (2006). *Νέες τεχνολογίες στη Φυσική Αγωγή*. Κομοτηνή: ΔΠΘ.
- Αυγητίδου, Σ. (2001). Εισαγωγή. Στο *ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Σύγχρονες Ερευνητικές και Διδακτικές Προσεγγίσεις* (σσ. 13-46). Αθήνα: Τυποθήτω.
- Αυγητίδου, Σ. (2007). Παιχνίδι. Στο Π. Ξωχέλλης, *Λεξικό της Παιδαγωγικής* (σσ. 553-554). Θεσσαλονίκη: Κυριακίδης.
- Βασιλόπουλος, Α., & Ζουμπουρίδης, Ι. (2006). *Η Θεωρία της Βασικής Γυμναστικής*. Αθήνα: Τελέθριον.
- Γέρου, Θ. (1984). *Το συμβολικό παιχνίδι βάση και αφετηρία καλλιτεχνικής δραστηριότητας στο σχολείο*. Αθήνα: Δίπτυχο.
- Γεωργούλης, Κ. (2009). *ΠΛΑΤΩΝΟΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑ (4η Έκδοση)*. Αθήνα: Σιδέρης.
- Γκόλια, Α. (2004). *Τα παραδοσιακά παιχνίδια της περιοχής Κοζάνης: Προεκτάσεις στη καθημερινή ζωή*. Τρίκαλα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Δαράκη, Π. (1994). *Ομαδικά παιχνίδια*. Αθήνα: Gutenberg.
- Διαμαντόπουλος, Δ. (2009). *Το παιχνίδι*. Αθήνα: Πουρνάρας.
- Δογάνης, Γ. (1990). *Η ψυχολογία στη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Ισηγόνη, Α. (1953). *Ειδική Διδακτική*. Ρόδος: Τυπογραφείο Δωδεκανήσου.
- Ιωαννίδου, Β. (2014). *Παραδοσιακά παιχνίδια*. Ξάνθη: Σπανίδης.

- Καϊμακάμης, Β., Μπασμπάνας, Η., & Καϊμακάμης, Δ. (2016). Κύρια χαρακτηριστικά της γυμναστικής κίνησης των Φιλανθρωπιστών και του Ludwig Jahn. *Επιστημονικό Περιοδικό Φυσικής Αγωγής*, σσ. 12-16.
- Καλογερά, Μ. (1996). *Το αλφαβητάρι των παιχνιδιών*. Αθήνα: Διάυλος.
- Καμπάς, Α. (2004). *Εισαγωγή στη κινητική ανάπτυξη*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Κάππας, Χ. (2005). *Ο ρόλος του παιχνιδιού στη παιδική ηλικία*. Αθήνα: Άτραπος.
- Κοτσάνης, Α. (1957). *Η παιδαγωγική γυμναστική*. Θεσσαλονίκη: Κοτσάνης.
- Κουρετζής, Λ. (2008). *Το θεατρικό παιχνίδι και οι διαστάσεις του*. Αθήνα: Ταξιδευτής.
- Κυνηγού-Φλάμπουρα, Μ. (2006). *Μουσικά Ρομικά και Κινητικά Παιχνίδια*. Θεσσαλονίκη: Διάπλαση.
- Κωνσταντινόπουλος, Π. (2007). *Παιδαγωγική του παιχνιδιού*. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδης.
- Λορέιν Μπάρμπαρα. (1997). *Παιχνίδια από όλο τον κόσμο*, (Μουρατίδου Μ., Μετάφρ.). Θεσσαλονίκη: εκδ. Σάλτο.
- Ματσαγουράς, Γ. (2003). *Η Σχολική Τάξη. Χώρος-ομάδα-πειθαρχία-μέθοδος*. Αθήνα: Γρηγόρης.
- Μετοχιανάκη, Η. (2008). *Εισαγωγή στη παιδαγωγική (3η έκδοση)*. Ηράκλειο: Μετοχιανάκη.
- Μουρατίδου, Μ. (1998). Στο L. Barbarash, *Παιχνίδια από όλο το κόσμο*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Μπασέτας, Κ. (2002). *Ψυχολογία της μάθησης*. Αθήνα: Άτραπός.
- Μπότσογλου, Κ. (2001). *Η παιδαγωγική ποιότητα των υπαίθριων χώρων παιχνιδιού*. Αθήνα: Gutenberg.
- Νάτσης, Π., Θεοδωράκης, Ι., Τζιαμούρτας, Α., & Κοσμίδου, Ε. (2012). *Φυσική αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου*. Αθήνα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων Διόφαντος.
- Πανταζής, Σ. (2004). *Η παιδαγωγική και το παιχνίδι-αντικείμενο στο χώρο του νηπιαγωγείου*. Αθήνα: Gutenberg.
- Παπαδημητρίου, Γ. (1958). *Νεώτερη Ειδική Γυμναστική*. Θεσσαλονίκη: Καστρινάκης και Γεωργαντά.
- Πολυμενάκου-Παπακυριάκου, Φ. (1988). *Το παιχνίδι στην άσκηση και μάθηση (Μέρος Α')*. Θεσσαλονίκη: Παρατηρητής.
- Πολυμενάκου-Παπακυριάκου, Φ. (1988). *Το παιχνίδι στην άσκηση και μάθηση (Μέρος Β')*. Θεσσαλονίκη: Παρατηρητής.

- Σαγώνας, Γ. (2008). *Παραδοσιακά παιχνίδια*. Αθήνα: Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.
- Σακελλαρίου, Κ. (1985). *Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού Ι*. Αθήνα: Γραμμικές τέχνες.
- Σεραφειμίδης, Ι. (2003). *Βασική θεωρία και διδακτική της σχολικής φυσικής αγωγής*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Σιμόπουλος, Φ. (1987). *Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Γυμναστήριο*. Αθήνα: Επικαιρότητα Ο.Ε.
- Στόικου, Ε., & Λαμπάκη, Π. (2005). *Τα παιχνίδια που προτιμούν οι μαθητές Γ' και ΣΤ' τάξης*. Αλεξανδρούπολη: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Ταρσούλη, Γ. (1979). *Τα παιχνίδια μας*. ΟΕΔΒ: Αθήνα.
- Χουζίνγκα, Γ. (1989). *Ο άνθρωπος και το παιχνίδι*. (Σ. Ροζάνης, & Γ. Λυκιαρδόπουλος, Μεταφρ.) Αθήνα: Γνώση.
- Χουζίνγκα, Γ. (2010). *Ο άνθρωπος και το παιχνίδι*. (Σ. Ροζάνης, & Γ. Λυκιαρδόπουλος, Μεταφρ.) Αθήνα: Γνώση.

#### **Ξενόγλωσσες βιβλιογραφικές αναφορές**

- Belka, D. (1994). *Teaching children games*. U.S.: Human Kinetics Publishers.
- Botsoglou, K., & Kakana, D. (2003). Linking Cultures through Play: Children Exchange Cultural Elements through Play Activities in Kindergarten. *Organisation Mondiale pour l'Education Prescolaire (OMEP) World Council and Conference* (σσ. 11-29). Kusadaci: OMEP (2003).
- Capel, S. (2005). Teachers, Teaching and Pedagogy in Physical Education. Στο K. Green, & K. Hardman, *Physical Education: Essential Issues* (σσ. 105-128). London: SAGE.
- Carson, L. (1994). Preschool Physical Education: Expanding the Role of Teacher Preparation. *Physical Education, Recreation and Dance*, σσ. 50-52.
- Doolittle, S. (2014). Profiles of Change: Lessons for Improving High School Physical Education. *Journal Of Physical Education, Recreation & Dance*, σσ. 27-31.
- Felis-Anaya, M., Martos-Garcia, D., & Devís-Devís, J. (2017). Socio-critical research on teaching physical education and physical education teacher education. A Systematic Review. *European Physical Education Review*, σσ. 314-329.
- Garvey, C. (1990). *The developing child series. Play (Enlarged ed.)*. Cambridge: Harvard University Press.

- Garvey, C. (1990). *Το παιχνίδι: η επίδραση στην εξέλιξη του παιδιού*. (Α. Γεωργαντά, Επιμ., & Σ. Σταυροπούλου, Μεταφρ.). Αθήνα: Π. Κουτσομπός Α.Ε.
- Gee, J. (2007). *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*. NY: Palgrave Macmillian.
- Hastie, P. (2003). *Teaching for Lifetime Physical Activity Through Quality High School Physical Education*. San Fransisco: B. Cummings.
- Johnston, A., & Jolly, R. (2016). Game Theories. *Wiley Online Library* , σσ. 44-46.
- Ke, F. (2008). A Case Study of Computer Gaming for Math: Engaged Learning from Gameplay? *Computers & Education* , σσ. 1609-1620.
- Lund, J., & Kirk, M. (2002). *Performance-Based Assessment for Middle and High School Physical Education*. U.S.: Human Kinetics.
- Maimbulwa-Sinyangwe, I. &. (1991). Το παιχνίδι. Στο Π. Δορμπαράκης, Μ. Α. Χατζηδάκη, Χ. Ξενάκη, Π. Δορμπαράκη, Μ. Αποστολοπούλου-Χατζηδάκη, & Χ. Ξενάκη (Επιμ.), *Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια* (Ε. Κολιάδης, Μεταφρ., σσ. 3570-3582). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Meckley, A. (2002). *Observing children's play: mindful methods*. London: International Toy Research Association.
- Mercier, K., & Doolittle, S. (2013). Assessing Student Achievement in Physical Education for Teacher Evaluation. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* , σσ. 38-42.
- Neil, S. J. (2005). *Θεωρίες της Ανθρώπινης Ανάπτυξης*. (Δ. Μαρκουλής, Μεταφρ.) Πατάκης.
- Parker, M., Ashy, M., & Humphries, C. (2013). The Games Students Play: Management Strategies for Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* , σσ. 10-11.
- Prensky, M. (2009). *Μάθηση Βασισμένη στο Ψηφιακό Παιχνίδι*. (Μ. Μειμάρης, Επιμ., Κ. Παπασταύρου, & Ν. Παπασταύρου, Μεταφρ.) Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Sharp, L. B. (1932). Contributions to the Literature of Physical Education. *The School Review* , σσ. 234-235.
- Shimon, J. (2011). *Introduction to Teaching Physical Education: Principles and Strategies*. U.S.: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education (3rd Edition)*. California: Mayfield Pub. Co.

Varea, V. (2016). Exploring play in school recess and physical education classes. *European Physical Education Review* , σσ. 194-208.

Zimmer, R. (2007). *Εγχειρίδιο κινητικής αγωγής*. Από την θεωρία στην πράξη. (Α. Καμπάς, Επιμ., Ι. Θεοδώρου, & Π. Ξανθή, Μεταφρ.) Αθήνα: Αθλότυπο.

## Πηγές

ΥΠΕΠΘ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ Θεοδωράκης Ι., Τζιαμούρτας Α.΄, Νάτσης Π., Κοσμίδου. (2007). *Φυσική Αγωγή Α΄, Β΄, Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟ*. Αθήνα έκδ. Δ΄3 Ε Εκτυπωτική Α.Ε., 116-129.

[online] Available at: <http://users.sch.gr/adamantiaf/Ekpaideftiko>

ΥΠΕΠΘ (13/3/2003). *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών Της Φυσικής Αγωγής Για Το Γυμνάσιο*. ΦΕΚ 303, τ. Β.

[online] Available at: <http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>

ΥΠΕΠΘ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ Γούδας Μ., Χασάνδρα Μ., Παπαχαρίσης Β., Γεροδήμος Β. (2008). *Φυσική Αγωγή Α΄ Γυμνασίου Βιβλίο του Εκπαιδευτικού*, Αθήνα: Μεταίχμιο.

ΥΠΕΠΘ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ Παπαϊωάννου Α ., Λαπαρίδης Κ., κ.ά. (2008). *Φυσική Αγωγή Β΄ Γυμνασίου Βιβλίο του Εκπαιδευτικού*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

ΥΠΕΠΘ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ Παπαϊωάννου Α ., Λαπαρίδης Κ., κ.ά. (2008). *Φυσική Αγωγή Γ΄ Γυμνασίου Βιβλίο του Εκπαιδευτικού*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

## Διαδικτυακές πηγές

Ηλιάδης, Η. (2014). *Παιχνίδια στο χρόνο- Παλιά και Παραδοσιακά Παιχνίδια της Πατρίδας μας*. Ανάκτηση Ιούνιος 2017, από SlideShare:

<https://www.slideshare.net/iliasili/ss-42451515>

Ιωαννίδης, Α. (2014). *Παιχνίδια Του Κόσμου Για Την Παγκόσμια Ημέρα Του Πρόσφυγα*. Ανάκτηση Ιούνιος 2017, από Analitis.gr: <http://analitis.gr/paixnidia-toy-kosmoy-gia-thn-pagkosmia-hmera-toy-prosfyga/>

Κοντζήλα, Μ. (2015). *Τα οφέλη του παιχνιδιού για το παιδί*. Ανάκτηση από Marpsychology: <http://www.marpsychology.gr/index.php/2015-06-25-09-39-52/8-2015-06-25-09-37-13/43-2015-07-21-12-06-05>

Κυριαζίδης, Σ. (1990). *Παιχνίδια του Κόσμου. Ευέλικτη Ζώνη*. Ανάκτηση Ιούνιος 2017, από Εκπαίδευση και Εργασία: [http://www.ekpaidefsi.gr/?Languages\\_id=1](http://www.ekpaidefsi.gr/?Languages_id=1)

- Μπαρκούκης, Β. (2007). *Ιστορική αναδρομή της εξελικτικής πορείας της Γυμναστικής: Οι κατευθύνσεις της Φυσικής Αγωγής και τα είδη της Γυμναστικής σήμερα*. Ανάκτηση Ιούνιος 2017, από Ακαδημαϊκά Μαθήματα ΑΠΘ: <https://opencourses.auth.gr/courses/OCRS199/>
- Παπάζογλου, Μ. (2016). *Παιχνίδια για διαφορετικότητα, αποδοχή, ενσυναίσθηση*. Ανάκτηση Ιούνιος 2017, από Αυτισμός και Διαφορετικότητα: <http://www.autism-spectrum.gr/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1/>
- Τζιαμούρτας, Α. (2010). *Φυσική αγωγή για το γυμνάσιο*. Ανάκτηση Ιούνιος 2017, από Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο: [http://users.sch.gr/adamantiaf//Ekpaideftiko\\_DVD/Vivlia\\_FA/Gymnasio\\_Ti\\_kaliptei\\_to\\_biblio\\_mathiti\\_Paroyiasia\\_2.pdf](http://users.sch.gr/adamantiaf//Ekpaideftiko_DVD/Vivlia_FA/Gymnasio_Ti_kaliptei_to_biblio_mathiti_Paroyiasia_2.pdf)
- Πρόγραμμα “Καλλιπάτειρα”*. Ανακτημένο στις 17-6-2018 από το διαδικτυακό τόπο <http://users.sch.gr/adanis/Diafora/Kallipateira.pdf>.
- Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών Της Φυσικής Αγωγής Για Το Γυμνάσιο. Ανακτημένο στις 17-6-2018 από το διαδικτυακό τόπο <http://www.pi-schools.gr/programs/depps/index.html>.
- Βικιλεξικό*. Ανακτημένο στις 2-7-2018 από το διαδικτυακό τόπο <https://el.wiktionary.org/wiki/>.
- Σύγχρονο παιχνίδι*. Ανακτημένο στις 2-7-2018 από το διαδικτυακό τόπο <http://facegames13.blogspot.com/2013/05/blog-post.html>.
- Σύγχρονο και ηλεκτρονικό παιχνίδι*. Ανακτημένο στις 2-7-2018 από το διαδικτυακό τόπο [https://www.slideshare.net/lena\\_anag](https://www.slideshare.net/lena_anag).
- Ηλεκτρονικό παιχνίδι*. Ανακτημένο στις 2-7-2018 από το διαδικτυακό τόπο <http://www.imommy.gr/paidia/psychologia/article/527/hlektronika-paixnidia--ta-y>.
- Ηλιάδης, *Παραδοσιακά και σύγχρονα παιχνίδια*. Ανακτήθηκε στις 3-7-2018 από το διαδικτυακό τόπο <https://www.slideshare.net/iliasili/ss-42451515-per-kai-ta-kata/>.
- Πρόγραμμα “Καλλιπάτειρα”*. Ανακτήθηκε στις 3-7-2018 από το διαδικτυακό τόπο <https://eclass.duth.gr/modules/document/file.php/KOM02247/Kalipateira>.

- Παιχνίδια του δάσους* (χ.η.). Ανακτημένο στις 6-7-2018 από το διαδικτυακό τόπο <https://www.astopatras.gr/sites/default/files/wp-content/uploads/11παιχνίδια-του-δάσους-Μαύρο-Άσπρο.pdf>.
- Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό "*Εργαλεία Διδακτικών προσεγγίσεων*". Φυσική Αγωγή Γυμνασίου. (2007). Ανακτήθηκε στις 7-7-2018 από το διαδικτυακό τόπο [https://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/10810/1890\\_](https://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/10810/1890_).
- Γ' θεματική ενότητα *Παιχνίδια*. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο [http://www.pi-schools.gr/books/dimotiko/gymn\\_c\\_d/dask/dask\\_71\\_148.pdf](http://www.pi-schools.gr/books/dimotiko/gymn_c_d/dask/dask_71_148.pdf).
- Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό. *Φυσική Αγωγή Γυμνάσιο*. (2007). Ανακτήθηκε στις 7-7-2018 από το διαδικτυακό τόπο <http://ebooks.edu.gr/info/newps/pdf>.
- Παραδοσιακά παιχνίδια από την Κύπρο*. Ανακτημένο στις 26-8-2018 από το διαδικτυακό τόπο [http://pkkifanto.blogspot.com/2007/08/blog-post\\_27.html](http://pkkifanto.blogspot.com/2007/08/blog-post_27.html).
- Dovey, J., & Kennedy, H. (2006). *Games culture: Computer games as new media*. Ανάκτηση June 2018, από Open University Press: <https://www.mheducation.co.uk/9780335213573-emea-game-cultures-computer-games-as-new-media-group>
- European Youth Center. (1996). *All Different All Equal*. Ανάκτηση June 2018, από Domino: <https://www.coe.int/en/web/european-commission-against-racism-and-intolerance/>

## Παράρτημα

Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών Της Φυσικής Αγωγής Για Το Γυμνάσιο.ΦΕΚ 303, τ. Β. (13/3/2003).

Στόχοι, θεματικές ενότητες, Ενδεικτικές δραστηριότητες, Διαθεματικά σχέδια εργασίας

### II. ΓΥΜΝΑΣΙΟ

I

ΤΑΞΗ: Α'

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
<b>A. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</b>		
<b>A.1. Πετοσφαίριση</b>		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες:ευκινησία ευλυγισία, ταχύτητα, δύναμη.</p> <p>Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να συμμετέχουν ισότιμα στον αγώνα χωρίς αποκλεισμούς λόγω περιορισμένων δυνατοτήτων.</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας.</p> <p>Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να μάθουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</p> <p>Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για «διά βίου» άσκηση ή άθληση και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>(13 ώρες)</p>	<p>Πάσα με τα δάκτυλα.</p> <p>Πάσα με τους πήχεις.</p> <p>Βολή "σέρβις" από κάτω. Βολή "σέρβις" από πάνω, τύπου τένις.</p> <p>Καρφί: "βήματα φοράς, αναπήδηση, χτύπημα μπάλας."</p> <p>Μπλοκ: "αναπήδηση επιτόπου και με πλάγια βήματα".</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι - στοιχειώδεις κανονισμοί</p>
<b>A.2. Καλαθοσφαίριση</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p>	<p>Τεχνική</p>	<p>Στάση παίκτη - μετακινήσεις.</p> <p>Είδη πάσας: πάσα από το στήθος, σκαστή, υψηλή, "πάνω από το κεφάλι" εξ επαφής</p>

<b>B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</b>		
<b>B.1. Αγώνισμα στίβου</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγώνισμα του στίβου.</p> <p>Να αναπτύξουν κινητικές δραστηριότητες στο περιβάλλον.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αγαπήσουν και να προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αλληλεσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας</p> <p>Δρόμοι αντοχής</p> <p>Σκυταλοδρομία</p> <p>Άλμα σε μήκος</p> <p>Άλμα τριπλούν</p> <p>Άλμα σε ύψος</p> <p>Σφαιροβολία</p> <p>Ακοντισμός</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας:</p> <p>Βασική τεχνική διασκελισμού "τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, ώθηση σκέλους, θέση κορμού, ρυθμός".</p> <p>Εκκίνηση από όρθια θέση και συσπειρωτική.</p> <p>Βασική τεχνική του διασκελισμού "τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, θέση κορμού, ρυθμός δρόμου, αναπνοή".</p> <p>Εκκίνηση δρόμου αντοχής. Συνεχής δρόμος 2'-10' για εμπέδωση της τεχνικής του δρόμου.</p> <p>Σκυταλοδρομία:</p> <p>Απλή τεχνική μεταβίβασης της σκυτάλης με αλλαγή χεριού".</p> <p>Άλμα σε μήκος:</p> <p>Άλμα με συσπειρωτική τεχνική "φορά,</p>

αθλήματος

Κανονισμοί

"χέρι-χέρι" μακρινή "με ένα χέρι".

<p>αγωνισμάτων του στίβου.          Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα.          Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία του σώματος και του πνεύματος.          Να κατανοήσουν τη σημασία και το ρόλο της διατροφής.          Να αποκτήσουν γνώσεις για τις μορφές αθλητισμού ξεκινώντας από τα αρχαία χρόνια και φτάνοντας μέχρι και σήμερα.          Να ανακαλύψουν το αθλητικό πρότυπο που τους ταιριάζει.</p>	<p>Φυσική κατάσταση  (30 ώρες)</p>	<p>πάτημα, αιώρηση, προσγείωση".          Άλμα τριπλούν. Βασική τεχνική του άλματος:          "Ρυθμός δρόμου, πάτημα ρυθμός αναπηδήσεων, θέση κορμού" με περιορισμένη φορά (αγόρια- κορίτσια).          Άλμα σε ύψος:          Τεχνική άλματος σε στίλ "φαλίδι".          Βασική τεχνική "Φλοπ".          Σφαιροβολία:          Βασική τεχνική ρίψης.          Ρίψη με μετακίνηση.          Ακοντισμός: Ρίψη μικρής μπάλας "τύπου τένις" χωρίς και με φορά με τη βασική τεχνική του ακοντισμού.          Φυσική κατάσταση: Δραστηριότητες για την ανάπτυξη βασικών φυσικών ικανοτήτων "αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, συναρμογή".</p>
<b>Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>		
<b>Γ.1. Ενόργανη γυμναστική</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i>          Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.  <i>Συναισθηματικός τομέας</i>          Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.          Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.  <i>Γνωστικός τομέας</i>          Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές τους.          Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής.</p>	<p>Ενόργανη Γυμναστική  Ρυθμική γυμναστική  (10 ώρες)</p>	<p>Ενόργανη Γυμναστική:          Απλές κυβιστήσιες - ανακυβιστήσιες.           Στηρίξεις απλές και κατακόρυφη.          Τροχός.           Κυβίστηση σε πλινθίο ή απλά άλματα σε εφαλτήριο "με ή χωρίς βαθύρα".           Ρυθμική γυμναστική:          Απλές κινήσεις με σχοινάκια, μπάλες, κορδέλες, στεφάνια "για κορίτσια".</p>
<b>Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i>          Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού.  <i>Συναισθηματικός τομέας</i>          Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.  <i>Γνωστικός τομέας</i>          Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στην κίνηση του χορού.          Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p>	<p>Πανελλήνιοι  Τοπικοί  (11 ώρες)</p>	<p>α) Μακεδάρικος.          (Γρήγορος χασάπικος).          β) Συρτός –καλαματιανός.          γ) Ένας τοπικός.          Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς.          (Περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύονται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.ά.).</p>
<b>Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b>		
<i>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</i>		
<b>Σύνολο ωρών: 90</b>		

ΤΑΞΗ: Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
--------	--	----------------------------

<b>Α. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</b>		
<b>Α.1. Πετοσφαίριση</b>		
<p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν σύνθετες και περίπλοκες δεξιότητες του αθλήματος.</p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές ικανότητές τους για την κίνηση σε συγκεκριμένο χώρο.</p> <p>Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της συνεργασίας και της επικοινωνίας στον αγώνα.</p> <p>Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια με σεβασμό στον αντίπαλο.</p> <p>Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να γνωρίσουν βασικούς κανόνες υγιεινής και πρώτων βοηθειών για το άθλημα.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Τακτική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης</p> <p>Θέσεις παικτών στο γήπεδο με δύο πασαδόρους "σύστημα 4-2".</p> <p>Τοποθέτηση παικτών στο γήπεδο: Όταν η ομάδα υποδέχεται τη μπάλα από σέρβις.</p> <p>Όταν η ομάδα υποδέχεται τη μπάλα από καρφί "μπλοκ". Όταν ο παίκτης της ομάδας σερβίρει.</p> <p>Όταν παίκτης της ομάδας καρφώνει.</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>
<b>Α.2. Καλαθοσφαίριση</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία, δύναμη.</p> <p>Να αποκτήσουν μεγαλύτερη ακρίβεια στην εκτέλεση των κινήσεων.</p> <p>Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντίπαλου, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν τους κανονισμούς του μπάσκετ και να προσπαθήσουν να παίξουν σύμφωνα με αυτούς.</p> <p>Να κατανοήσουν την σημασία της προσπάθειας και συμμετοχής στο παιχνίδι.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>Τακτική</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης</p> <p>Απλές μορφές προσποίησης.</p> <p>Απλές μορφές προπετάσματος: "σκληρή"</p> <p>Επανάκτηση της μπάλας από το ταμπλό: "Ριμπάουντ".</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>
<b>Α.3. Ποδόσφαιρο</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες για την κίνησή τους στον αγωνιστικό χώρο.</p> <p>Να συμμετέχουν σε σχολικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτενέργεια και την υπευθυνότητα τους.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της διατροφής για το άθλημα και γενικά για τη ζωή.</p> <p>Να κατανοήσουν το ρόλο του ατόμου στην ομάδα.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Τακτική</p> <p>Κανονισμοί.</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης</p> <p>Θέσεις και συνεργασία παικτών μέσα στο γήπεδο "σύστημα WM".</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>

<b>A.4. Χειροσφαίριση</b>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>            Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα.            Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>            Να ψυχαγωγηθούν και να εκτονωθούν.            Να αναπτύξουν τη συνεργασία την ομαδικότητα την αυτενέργεια την υπευθυνότητα και την επικοινωνία.            Να αναπτύξουν σεβασμό για το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b>            Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Στάσεις του παίκτη - υποδοχή μπάλας.            Είδη πάσας: βασική, πάσα πάνω από το κεφάλι, πλάγια περιστροφική, σκαστή κλπ.            Από στάση και κίνηση με ένα δύο και τρία βήματα            Ντρίπλα: συνδυασμός ντρίπλας, βημάτων και πάσας.            Είδη σουτ: βασικό, "ρίψη πάνω από το κεφάλι", χαμηλό "ρίψη χαμηλότερη από το ισχίο", με άλμα "με ένα, δύο, τρία βήματα και από ντρίπλα"            Μπλοκ. Θέσεις και τρόποι απόκρουσης του τερματοφύλακα.</p>
<b>B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</b>		
<b>B.1 Αγώνισμα στίβου</b>		
<p><b>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</b>            Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου.            Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές δυνατότητες του οργανισμού.</p> <p><b>Συναισθηματικός τομέας</b>            Επιδίδεται οι μαθητές:            Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.            Να γνωρίσουν και να προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον.            Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.            Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><b>Γνωστικός τομέας</b>            Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου.            Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα σύμφωνα με την Ολυμπιακή Παράδοση.            Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία.            Να γνωρίσουν τα αρχαία και σύγχρονα Ολυμπιακά αγωνίσματα.            Να συγκρίνουν τις ικανότητες τους στα διάφορα αγωνίσματα.</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας</p> <p>Δρόμοι αντοχής</p> <p>Σκυταλοδρομία</p> <p>Άλμα σε μήκος</p> <p>Άλμα τριπλούν</p> <p>Άλμα σε ύψος</p> <p>Σφαιροβολία</p> <p>Ακοντισμός</p> <p>Φυσική κατάσταση</p> <p>(30 ώρες)</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: Επανάληψη στοιχείων τεχνικής Α' τάξης.            Αγώνες δρόμου μέχρι 80 μέτρα.            Δρόμοι αντοχής: Επανάληψη στοιχείων τεχνικής Α' τάξης.            Συνεχής δρόμος διάρκειας μέχρι 12' για εμπέδωση της τεχνικής του δρόμου.            Σκυταλοδρομία: Επανάληψη στοιχείων τεχνικής Α' τάξης.            Αλλαγή σκυτάλης σε ζώνη 20 μέτρων "σύμφωνα με τον κανονισμό".            Αγώνες σκυταλοδρομίας μέχρι 80 μέτρα "συμμετοχή όλων των μαθητών".            Άλμα σε μήκος: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' τάξης.            Αύξηση δρόμου φοράς μέχρι 9 διασκελισμούς "ασπαιρετική τεχνική".            Εκμάθηση εκπατικής τεχνικής "στο σκάμμα και από υπερυψωμένο σημείο πατήματος".            Αγώνες άλματος στο σκάμμα "φορά" μέχρι 9 διασκελισμούς.            Άλμα τριπλούν:            Επανάληψη βασικών στοιχείων τεχνικής Α' τάξης.            Άσκηση στην τεχνική του άλματος με δρόμο φοράς μέχρι 7 διασκελισμών.            Αγώνες άλματος "φορά 7 διασκελισμών".            Άλμα σε ύψος:            Επανάληψη στοιχείων τεχνικής "φαλίδι" και "Φλοπ" Α' τάξης.            Αγώνες άλματος με τεχνική "Φλοπ" με μικρή φορά.            Σφαιροβολία: Επανάληψη προηγούμενων στοιχείων τεχνικής.            Τεχνική ρίψης με αναπήδηση "Ο' Μπράϊαν" με βοηθητικά ή πραγματικά όργανα.            Αγώνες με πλήρη τεχνική.            Ακοντισμός:            Τελειοποίηση τεχνικής ακοντισμού με ρίψη σπογγώδους μικρής μπάλας βάρους μέχρι</p>

		300 γραμμαρίων. Φυσική κατάσταση: Δραστηριότητες των φυσικών ικανοτήτων ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών.
<b>Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>		
<b>Γ.1. Ενόργανη γυμναστική</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p>Να καλλιεργήσουν την ελεύθερη και δημοκρατική έκφραση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές τους.</p> <p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής.</p> <p>Να εκτιμήσουν την αισθητική των κινήσεων.</p>	<p>Ενόργανη γυμναστική</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p> <p style="text-align: center;">(10 ώρες)</p>	<p>Όπως και στην Α' τάξη.</p> <p>Η ποιότητα και η ένταση των ασκήσεων να είναι προσαρμοσμένες στις αυξημένες δυνατότητες των μαθητών.</p>
<b>Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιόκεται οι μαθητές: Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Να μυηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση του χορού. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους. Να γνωρίσουν την Ελληνική σκέψη και τον Ελληνικό Πολιτισμό.</p>	<p>Πανελλήνιοι</p> <p>Τοπικοί</p> <p style="text-align: center;">(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη των χορών της Α' τάξης.</p> <p>Σαμαρίνας</p> <p>Τσάμικος</p> <p>Τοπικοί</p> <p>Βρίσκουν και παρουσιάζουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς (περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύονται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.).</p>
<b>Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b>		
<i>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</i>		
<b>Σύνολο ωρών: 90</b>		

**ΤΑΞΗ: Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
<b>Α. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</b>		
<b>Α.1. Πετοσφαίριση</b>		
<p>Επιδιόκεται οι μαθητές:</p> <p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Να καλλιεργήσουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</p> <p>Να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p>	<p>Τεχνική</p> <p>Τακτική</p> <p>Κανονισμοί</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' και Β' τάξεων.</p> <p>Πτώσεις: Δεξιά-αριστερά" χωρίς και με περιστροφή" πίσω και μπρος "χωρίς και με μπάλα".</p>

<p>Να αναπτύξουν την ετοιμότητα και την αγωνιστικότητα τους.</p> <p>Να αναπτύξουν τον αυτοέλεγχο και την πειθαρχία τους.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να μάθουν τους κανονισμούς του αθλήματος και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς.</p> <p>Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για «δια βίου» άσκηση ή άθληση και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή.</p>	(10 ώρες)	<p>Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</p>
<b>A.2. Καλαθοσφαίριση</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν σύνθετες και περίπλοκες δεξιότητες στο μπάσκετ.</p> <p>Να καλλιεργήσουν συστηματικά τα βασικά στοιχεία της τεχνικής που μπάσκετ</p> <p>Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αντιμετωπίζουν με μετριοφροσύνη και με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p> <p>Να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και κατανόηση τον αντίπαλο και τις ιδιαιτερότητές του.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να μάθουν τους κανονισμούς του μπάσκετ και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία του δικαίου και αληθινού αγώνα.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Αμυντική τακτική</p> <p>Επιθετική τακτική</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' και Β' τάξεων.</p> <p>Απλές μορφές άμυνας ζώνης "2-3, 3-2, 2-1-2" και "μαν του μαν".</p> <p>Απλές μορφές επίθεσης και αιφνιδιασμού "θέσεις και μετακινήσεις παικτών"</p> <p>Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</p>
<b>A.3. Χειροσφαίριση</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να αναπτύξουν τις κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα.</p> <p>Να αναπτύξουν την κιναισθητική τους αντίληψη: την οπτική τους αντίληψη, τις ικανότητες συντονισμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Αμυντική τακτική</p> <p>Επιθετική τακτική</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>(Επανάληψη θεμάτων Β' τάξης).</p> <p>Απλές μορφές άμυνας "θέσεις και μετακινήσεις παικτών".</p> <p>Απλές μορφές επίθεσης "θέσεις και μετακινήσεις παικτών".</p> <p>Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</p>
<b>B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</b>		
<b>B.1 Αγώνισμα στίβου</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου.</p> <p>Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές δυνατότητες του οργανισμού τους.</p> <p>Να αναπτύξουν την ικανότητά τους για έλεγχο της κίνησης.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας</p> <p>Δρόμοι αντοχής</p> <p>Σκυταλοδρομία</p> <p>Άλμα σε μήκος</p> <p>Άλμα τριπλούν</p> <p>Άλμα σε ύψος</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων.</p> <p>Επιτάχυνση - επιβράδυνση, βελτίωση μήκους και συχνότητας διασκελισμού.</p> <p>Αγώνες δρόμου μέχρι 80 μέτρα.</p> <p>Δρόμοι αντοχής:</p> <p>Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων.</p> <p>Δρόμος διάρκειας μέχρι 15' "σε ομαλό ή ανώμαλο έδαφος".</p> <p>Αγώνες δρόμου αντοχής σε ομαλό ή</p>

<p>αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.          Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.  <i>Γνωστικός τομέας</i>          Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου.          Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα.          Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία.          Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με την Ολυμπιακή Παράδοση.          Να συγκρίνουν τις ικανότητές τους στα διάφορα αγωνίσματα και να ανακαλύψουν το αγώνισμα που θα ήθελαν να κάνουν και εκτός σχολείου ερασιτεχνικά ή πρωταθλητικά.          Να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ αθλητισμού και πρωταθλητισμού.          Να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού (αναβολικά, εμπορευματοποίηση κ. ά.).          Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία των κινήσεων των διαφόρων αθλημάτων.</p>	<p>Σφαιροβολία          Ακοντισμός          Φυσική κατάσταση</p> <p>(18 ώρες)</p>	<p>ανώμαλο έδαφος (1.500 μέτρα για κορίτσια, 2.000 μέτρα για αγόρια).          Σκυταλοδρομία: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων.          Άλμα σε μήκος: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής προηγούμενων τάξεων.          Εκμάθηση της τεχνικής "διασκελισμός στον αέρα" στο σκάμμα.          Αγώνες άλματος στο σκάμμα με καθορισμένη φορά "11-15 διασκελισμοί".          Άλμα τριπλούν:          Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων στο σκάμμα με φορά 11 διασκελισμών.          Αγώνες άλματος τριπλούν με πλήρη τεχνική και καθορισμένη φορά "11-15 διασκελισμοί".          Άλμα σε ύψος: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής "Φλοπ".          Άλματα με αύξηση του δρόμου φοράς.          Αγώνες άλματος με πλήρη τεχνική          Σφαιροβολία: Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής Α' και Β' τάξεων με βοηθητικά ή κανονικά όργανα.          Αγώνες με πλήρη τεχνική "Ο Μπράιαν" από κανονική βαλβίδα.          Ακοντισμός: Επανάληψη - τελειοποίηση προηγούμενων στοιχείων τεχνικής ρίψης ακοντισμού με μπαλάκι "χωρίς ή με φορά".          Αγώνες με πλήρη τεχνική.          Φυσική κατάσταση: Όπως και στις προηγούμενες τάξεις αλλά με ένταση και διάρκεια ασκήσεων, ανάλογα με τις αυξημένες δυνατότητες των μαθητών αυτής της ηλικίας. Προτίμηση σε σύνθετες μεθόδους π.χ. κυκλική προπόνηση.</p>
<b>Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>		
<b>Γ.1. Ενόργανη γυμναστική</b>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i>          Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.  <i>Συναισθηματικός τομέας</i>          Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.          Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.          Να εκφραστούν και να δημιουργήσουν μέσα από την κίνηση.  <i>Γνωστικός τομέας</i></p>	<p>Ενόργανη γυμναστική          Ρυθμική γυμναστική</p> <p>(6 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη - τελειοποίηση των ασκήσεων των προηγούμενων τάξεων.</p>
<p><i>Συναισθηματικός τομέας</i>          Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.  <i>Γνωστικός τομέας</i>          Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση.          Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.          Να γνωρίσουν την Ελληνική σκέψη και τον Ελληνικό Πολιτισμό.</p>	<p>(6 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη των χορών των προηγούμενων τάξεων.          Βρίσκουν και παρουσιάζουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς (περιοχή που τους συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.).</p>
<b>Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b>		
<i>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</i>		

