



Η Επίδραση Προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής στην Ανάπτυξη Κινητικών, Συναισθηματικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων σε Παιδιά και Εφήβους: Μελέτη ανασκόπησης

Λάμπα, Σ.*, Δέρρη, Β., Κούλη, Ο., Αλμπανίδης, Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, είναι καταλυτικής σημασίας για τη δια βίου συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα. Στην ελληνική και παγκόσμια βιβλιογραφία μπορεί να εντοπιστούν ποικίλα σχολικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής τα οποία αποσκοπούν στην ανάπτυξη των κινητικών, κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών και των εφήβων. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να διερευνήσει την επίδραση των προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής στην ανάπτυξη των κινητικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων μαθητών δημοτικού και γυμνασίου. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση. Η αναζήτηση ερευνών πραγματοποιήθηκε σε διεθνείς βάσεις δεδομένων όπως Scopus (Elsevier), Pub Med, Sport Med και στον μελετητή Google Scholar. Εντοπίστηκαν και αξιοποιήθηκαν 42 πηγές, οι οποίες περιλάμβαναν σχολικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής και εξέταζαν τις επιδράσεις τους στους μαθητές. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Φυσικής Αγωγής στην ανάπτυξη των κινητικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Ωστόσο, απαιτείται διαρκής αξιολόγηση και δημοσιοποίηση των επιδράσεων των σχολικών προγραμμάτων σπουδών, και των παραμέτρων με τις οποίες σχετίζονται, στα μαθησιακά αποτελέσματα των μαθητών.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική Αγωγή, σχολικά προγράμματα σπουδών, κινητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες.

Εισαγωγή

Η κίνηση, η οποία θεωρείται θεμελιώδης λίθος για τη βέλτιστη διαβίωση και την ποιότητα ζωής για όλους τους ανθρώπους, ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία, επιδρά θετικά στη διαμόρφωση της προσωπικότητας και στη δομική ανάπτυξη του εγκεφάλου (Dauwan, et al., 2019; DeGiorgio, Kuvacic, Milic & Padulo, 2018). Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, οι κινητικές δεξιότητες διακρίνονται σε αδρές, στις οποίες χρησιμοποιούνται οι «μεγάλοι» μύες του σώματος για να επιτρέψουν την ισορροπία, τον συντονισμό, τον χρόνο αντίδρασης και τη σωματική δύναμη, και σε λεπτές οι οποίες αναφέρονται στον συντονισμό μεταξύ των μικρών μυών του παιδιού, όπως αυτών

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Συρανούς Λάμπα
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστημιούπολη, 69100 Κομοτηνή

E-mail:

syranousl@gmail.com

στα χέρια, τους καρπούς και τα δάχτυλα, σε συντονισμό με τα μάτια (Malambo, Nova, Clark, & Musalek, 2022). Οι συναισθηματικές δεξιότητες περιλαμβάνουν την αναγνώριση, την έκφραση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, την αναγνώριση των δυνατοτήτων/επιτευγμάτων αλλά και των αδυναμιών, και την κατανόηση ψυχικών καταστάσεων (συναισθημάτων, κινήτρων κτλ.) του εαυτού και των άλλων (Yurgelun-Todd, 2007) ενώ οι κοινωνικές αποτελούν ένα σύνολο δεξιοτήτων που επιτρέπουν σε ένα άτομο να επικοινωνεί, να αλληλεπιδρά και να κοινωνικοποιείται με τους άλλους επιτυχώς (Kasture & Bhalerao, 2014). Είναι αποδεδειγμένο ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που συμμετέχουν σε τακτική φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως αποκομίζουν πολυάριθμα οφέλη για την υγεία τους (World Health Organization, 2020). Η συχνή σωματική άσκηση βελτιώνει την υγεία των οστών και των μυών, ενισχύει τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, βελτιώνει την αυτοεκτίμηση, μειώνει το άγχος και το στρες, αυξάνει τη γνωστική λειτουργία και βοηθά στην κοινωνικοποίηση (Malambo, Nova, Clark, & Musalek, 2022).

Το σχολικό περιβάλλον αναγνωρίζεται ως ιδανικό καθώς εκπαιδεύεται παιδιά σε βασικές κινητικές δεξιότητες, τους μαθαίνει να συναναστρέφονται με άλλα παιδιά και γενικά πλάθει την προσωπικότητά τους, υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού. Συγκεκριμένα, το σχολείο, καθώς ασκεί σημαντική επιρροή στη συμπεριφορά και ψυχοσύνθεση των παιδιών, είναι απαραίτητο να υιοθετεί πολιτικές στις οποίες η καθημερινή σωματική άσκηση να είναι προαπαιτούμενη (Dauwan, et al., 2019; DeGiorgio, Kuvacic, Milic, & Padulo, 2018). Βέβαια, τα τελευταία χρόνια, Εθνικά και Ευρωπαϊκά προγράμματα αθλητισμού, όπως το “BEACTIVE” και το “Παιδί και Παιχνίδι για Όλους” έχουν αυξήσει ελαφρώς το ενδιαφέρον των παιδιών αναφορικά με τον αθλητισμό (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2022). Ωστόσο, το εκπαιδευτικό σύστημα, παρόλο που δεν μπορεί μονομερώς να κεντρίσει το ενδιαφέρον των μαθητών για τη φυσική δραστηριότητα, οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής θα μπορούσαν να παρακινήσουν τους μαθητές να συμμετέχουν σε κάποια φυσική δραστηριότητα στον προτεινόμενο χρόνο, βάσει ωρολογίου προγράμματος (World Health Organization, 2021). Την ίδια στιγμή, τα σχολεία παρέχουν οφέλη σε παιδιά από όλες τις κοινωνικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των ευάλωτων και κοινωνικά περιθωριοποιημένων, και ειδικά εκείνων που δεν έχουν πρόσβαση σε χώρους παιχνιδιού, βοηθώντας στην αποφυγή του στιγματισμού τους (Stephen, 2019).

Επίσης, έχει αποδειχθεί ότι η Φυσική Αγωγή είναι το μοναδικό γνωστικό αντικείμενο του σχολικού προγράμματος που μπορεί να συμβάλλει, μέσω οργανωμένου προγράμματος σπουδών, στην επίτευξη του προαναφερόμενου σκοπού (Derrì, 2017; Δέρρη, 2017; Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής 2022). Αφενός αποτελεί το θεμέλιο για την ανάπτυξη ψυχοκινητικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και αφετέρου σχετίζεται άρρηκτα με την ψυχική ευημερία και την υιοθέτηση ενός σωματικά δραστήριου τρόπου ζωής, ο οποίος δύναται να διατηρηθεί εφ’ όρου ζωής (Δέρρη, 2017; Hormenu & Ansah, 2018; ΙΕΠ, 2022).

Παράλληλα, η επιλογή και η συμμετοχή σε σωματική άσκηση καθορίζεται από διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία, τα προγράμματα άσκησης/άθλησης, η παρακίνηση των μαθητών/τριών και η ύπαρξη του κατάλληλου εξοπλισμού στο σχολικό συγκρότημα ή στην κοινότητα εν γένει. Ενδεικτικά, τα παιδιά δημοτικού προτιμούν το ελεύθερο παιχνίδι, χωρίς κάποια τεχνική, στοχεύοντας στην ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών τους ικανοτήτων ενώ οι έφηβοι συμμετέχουν σε δραστηριότητες, συνυφασμένες με τη σωματική τους διάπλαση και τις ανεπτυγμένες κινητικές τους δεξιότητες, όπως ποδηλασία και καλαθοσφαίριση (Kudlacek, Fromel, & Groffik, 2020). Ωστόσο, σύμφωνα με έρευνα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, μόνο το 22,5% των



παιδιών, ηλικίας 5-13 ετών, ασκείται τακτικά (European Commission, 2022). Επίσης, τα οφέλη της σωματικής άσκησης στο σχολικό περιβάλλον δεν φαίνεται να είναι τα αναμενόμενα (Pate, Davis, Robinson, Stone, McKenzie & Young, 2006).

Έτσι, κρίνεται επιτακτική ανάγκη η προώθηση της ενασχόλησης των παιδιών με τη Φυσική Αγωγή, καθώς καλλιεργεί, μεταξύ άλλων, συναισθηματικές δεξιότητες, όπως ο αυτοέλεγχος και η ενσυναίσθηση, συμβάλλει στην ευημερία και την προσωπική ανάπτυξη και επιπλέον αναπτύσσει τη συναισθηματική νοημοσύνη (Bisquerra & Hernández, 2017), ιδιαίτερα όταν εμπλέκονται σε δραστηριότητες που επικεντρώνονται κυρίως στο ομαδικό παιχνίδι (Canabate, Martínez, Rodríguez, & Colomer, 2018). Σύμφωνα με μια μελέτη του Robinson και των συνεργατών του (2015), η Φυσική Αγωγή για τους νεαρούς μαθητές είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη των κινητικών και κοινωνικών τους δεξιοτήτων. Αντίστοιχες μελέτες έχουν δείξει ότι η συνειδητοποίηση και η αναγνώριση αυτών των συναισθημάτων από τους άλλους προάγει την ευημερία, την προσωπική ανάπτυξη και την ανάπτυξη σχέσεων (Bisquerra & Hernández, 2017).

Πιο συγκεκριμένα, τα τελευταία χρόνια έχουν αναδυθεί κάποιες πρακτικές που δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων των παιδιών μέσα από το σχολείο, καθώς, την ίδια στιγμή, η κατανόηση των συναισθημάτων από τους μαθητές, με βάση τις πρακτικές που χρησιμοποιούνται, προσφέρει σημαντικές πληροφορίες για τον προσανατολισμό τους στην τάξη. Σε αυτό το πλαίσιο, ορισμένοι μελετητές υποστηρίζουν ότι τα προγράμματα Φυσικής Αγωγής του σχολείου μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν τις συναισθηματικές τους δεξιότητες, ιδιαίτερα μέσω ασκήσεων που εστιάζονται στο ομαδικό παιχνίδι (Cañabate, Martínez, Rodríguez, & Colomer, 2018). Παράλληλα, η κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών ωφελείται και ενισχύεται μέσω ενός τακτικού και σταθερού προγράμματος Φυσικής Αγωγής στα σχολεία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, αναπτύσσοντας υγιείς επαγγελματικές και διαπροσωπικές σχέσεις (DeGiorgio, Kuvacic, Milic, & Padulo, 2018; Dauwan, et al., 2019). Τέλος, με την ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα, τα παιδιά μπορούν να οργανώσουν καλύτερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και παράλληλα να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους (Dauwan, et al., 2019).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας «φυσική δραστηριότητα νοείται οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που προκαλείται από τη συστολή των σκελετικών μυών και χρησιμοποιεί περισσότερη ενέργεια από όση χρειάζεται σε συνθήκες ηρεμίας (WHO, 2018). Επιπλέον, όλες οι κινήσεις που πραγματοποιούνται κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου ή για την μεταφορά ενός ατόμου στην εργασία θεωρούνται επίσης φυσική δραστηριότητα. Τόσο η ελαφριά όσο και η έντονη σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετικές για την υγεία». Η φυσική δραστηριότητα, η οποία καθορίζεται από τους εξής τέσσερις παράγοντες: συχνότητα, διάρκεια, τύπος και ένταση, έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την ισορροπία, την ευλυγισία, τη μυϊκή δύναμη και την αερόβια φυσική κατάσταση (Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, Δημητρακόπουλος, & Κρομίδας, 2013).

Σύμφωνα με το Σύνταγμα της Ελλάδας «η φυσική αγωγή είναι συστατικό της δομής του σχολείου και της παιδείας η οποία «αποτελεί βασική αποστολή του Κράτους και έχει σκοπό την ηθική, πνευματική, επαγγελματική και φυσική αγωγή των Ελλήνων» (Σύνταγμα της Ελλάδας, άρθρο 16, παράγραφος 2). Όλες οι μορφές και τα είδη σωματικής δραστηριότητας περιλαμβάνονται στην έννοια και την πρακτική της Φυσικής Αγωγής, η οποία στοχεύει στην αρμονική ανάπτυξη σωματικών και πνευματικών ικανοτήτων, στη θωράκιση της υγείας και στην κοινωνική ένταξη. Αυτός είναι ένας όρος που έχει εναρμονιστεί με το όρο «Physical Education» διεθνώς (Soukup & Lynch, 2017).



Επίσης, η Φυσική Αγωγή έχει μακρά ιστορία. Στην Ευρώπη εισήχθη στο εκπαιδευτικό σύστημα στις αρχές του 20ου αιώνα, και τότε αντικατόπτριζε ένα βασικό εργαλείο για την κοινωνικοποίηση των παιδιών. Μεταξύ 1950 και 1977, η παιδαγωγική γυμναστική χρησιμοποιήθηκε κυρίως σε δημοτικά εκπαιδευτικά ιδρύματα. Το 1983, το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών ίδρυσε το πρώτο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) και την ίδια χρονιά αποφασίστηκε να ενταχθεί η Φυσική Αγωγή στο ωρολόγιο πρόγραμμα των ελληνικών δημοτικών σχολείων. Σύμφωνα με το αρχικό πρόγραμμα σπουδών, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση διδάχθηκε τα πρώτα τέσσερα χρόνια, με έμφαση σε μη δομημένες δραστηριότητες που περιλάμβαναν κυρίως κίνηση ελεύθερης μορφής (Ντάνης, 2007). Σήμερα, έπειτα από πληθώρα κρατικών επεμβάσεων και πρωτοβουλιών, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του ωρολογίου προγράμματος της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και διδάσκεται από εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2022). Σήμερα, λειτουργούν πέντε (5) Τμήματα ΓΕΦΑΑ, που εδρεύουν οι εξής πόλεις: Αθήνα (ΕΚΠΑ), Θεσσαλονίκη (ΑΠΘ), Σέρρες (ΑΠΘ), Κομοτηνή (ΔΠΘ) και Τρίκαλα (Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας).

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να διερευνήσει την επίδραση των προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής στην καλλιέργεια των κινητικών, κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων μαθητών δημοτικού και γυμνασίου.

Μέθοδος

Για τη αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας χρησιμοποιήθηκε βάσεις δεδομένων Scopus (Elsevier), PubMed, SportMed και ο μελετητής Google (Google Scholar). Οι όροι: Physical Education, Motor Skills, Emotional Skills, Social Skills, Elementary and High School Students, χρησιμοποιήθηκαν συνδυαστικά (AND, OR) για την αναζήτηση της ξενόγλωσσης βιβλιογραφίας στους τίτλους, τις περιλήψεις ή τις λέξεις-κλειδιά. Οι ακόλουθοι ελληνικοί όροι: Φυσική Αγωγή, κινητικές δεξιότητες, συναισθηματικές δεξιότητες, κοινωνικές δεξιότητες, μαθητές δημοτικού σχολείου μαθητές γυμνασίου— συνδυάστηκαν για την αναζήτηση της ελληνικής βιβλιογραφίας. Η αντίστοιχη συλλογή και το αρχείο των έντυπων τευχών των ακαδημαϊκών περιοδικών που διατηρούνται από τις βιβλιοθήκες του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας χρησιμοποιήθηκαν επίσης για πρόσβαση σε σχετικές μεταπτυχιακές διατριβές και ερευνητικές εργασίες που δεν ήταν διαθέσιμες σε ηλεκτρονική μορφή.

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την αποτύπωση των προαναφερόμενων θεματικών ήταν η βιβλιογραφική ανασκόπηση και περιλάμβανε πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές από την ελληνική και ξένη βιβλιογραφία, και μαθητές δημοτικού και γυμνασίου, από σχολεία στην Ελλάδα, αλλά και σε διεθνή κλίμακα. Στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση αξιολογήθηκαν ευρήματα 29 ερευνών, εκ των οποίων οι 21 αναζητήθηκαν με βάση τις λέξεις κλειδιά, που προαναφέρθηκαν. Ωστόσο, τα κριτήρια ένταξης ήταν η θεματική συνάφεια των ερευνών, η διεξαγωγή έρευνας και τα ευρήματα σχετικά με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που εξετάζονται ενώ τα κριτήρια αποκλεισμού αποτέλεσαν η παλαιότητα της έρευνας και τα μη σχετικά ευρήματα αναφορικά με την παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση. Ο Πίνακας 1 που ακολουθεί κατηγοριοποιεί τις προαναφερθείσες έρευνες βάσει της χώρας διεξαγωγής και του τύπου των δεξιοτήτων που εξετάστηκε, σε συνδυασμό με τη σύνθεση του ερευνητικού δείγματος (μαθητής Δημοτικού/Γυμνασίου).



Πίνακας 1. Συνοπτική παρουσίαση ερευνών για τις κινητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες, μέσω της Φυσικής Αγωγής, σε μαθητές δημοτικού και γυμνασίου.

	Μεταβλητή	Αριθμός Ερευνών	Βιβλιογραφικές Πηγές
Χώρα	Ελλάδα	6	Hassandra M., Bekiari A., & Sakellariou, K. (2007); Derri, V. (2017); Derri, V., & Kellis, I. (2016); Kolovelonis, A., Goudas, M., Dimitriou, E., & Hassandra, M (2010); Siskos, B., Proios, M., & Lykesas, G. (2012); Panagiotopoulou E. (2017)
	Ελβετία	1	Aberget, M., Pedersen, N. & Toren, K. (2009); Barnett, L. M., Morgan, P. J., VanBeurden, E., Ball, K., & Lubans, D. R. (2011); Gashaj, V., Dapp, L., Trninic, D., & Roebers, C. (2021)
	ΗΠΑ	9	Aljadeff-Abergel, E., & Ayzazo, S. (2020); Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. (2014); Guerra, N. G., & Bradshaw, C. P. (2008); Givner, C. C., & Pierson, M. R. (2004); Lane, K. L., Miltenberger, C. A., & Charlop, M. H. (2014); Vidoni, C., & Ward, P. (2009); Holt N. (2016)
	Μ. Βρετανία	4	Bryant, E. S., Duncan, M. J., Birch, S. L., & James, R. S. (2016); Basterfield, L., Adamson, A., Frary, J., Parkinson, K., Pearce, M., Reilly, J., & Gateshead Millennium Study Core Team (2011); Griffiths, G., & Billard, R. (2013); Mallam, K. M., Metcalf, B. S., Kirkby, J., Voss, L. D., & Wilkin, T. J. (2003)
	Ισπανία	7	Caballero, G. M., Munoz, V., Roque, J., & Lucas, J. (2016); García-Hermoso, A., Alonso-Martinez, A., Ramirez-Velez, R., Perez-Sousa, M., Ramirez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2020); Gomez-Marmol, A., & De la Cruz-Sanchez, E. (2013); Madrona, P., Samalot-Rivera, A., Gutierrez Marin, E., Rodenas-Jimenez, J., & Rodenas-Jimenez, L. (2014); Molina, F (2012); Pastor-Vicedo, J., Sanchez-Oliva, A., Sanchez-Blanchart, J., & Martinez, J. (2019); Ocariz Granja, U., Lavega Burgues, P., Lagardera Otero, F., Costes Rodriguez, A., & Serna Bardavio, J. (2014)
	Αυστραλία	2	Lander, N., Eather, N., Morgan, P., Salmon, J., & Barnett, L (2017); Lonsdale, C., Rosenkranz, R., Peralta, L., Bennie, A., Fahey, P., & Lubans, D. (2013)
	Ολλανδία	1	Mintjens, S., Menting, M., Daams, J., Poppel, M., Roseboom, T., & Gemke, R. (2018)
	Σουηδία	1	Ericsson, I., & Karlsson, M. (2012)
	Ιταλία	2	Sgro, F., Quinto, A., Platania, F., & Lipoma, M. (2019); Sgro, F., Quinto, A., Pignato, S., & Lipoma, M. (2016)
Συμμετέχοντες / Τύπος Δεξιότητας	Μαθητές Δημοτικού/Κινητικές	5	García-Hermoso, A., Alonso-Martinez, A., Ramirez-Velez, R., Perez-Sousa, M., Ramirez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2020); Gashaj, V., Dapp, L., Trninic, D.,



Μαθητές Γυμνασίου/ Κινητικές	4	& Roebbers, C. (2021); Lander, N., Eather, N., Morgan, P., Salmon, J., & Barnett, L. (2017); Mintjens, S., Menting, M., Daams, J., Poppel, M., Roseboom, T., & Gemke, R. (2018); Sgro, F., Quinto, A., Platania, F., & Lipoma, M. (2019)
Μαθητές Δημοτικού/ Συναισθηματικές	4	Aberget, M., Pedersen, N. & Toren, K. (2009); Basterfield, L., Adamson, A., Frary, J., Parkinson, K., Pearce, M., Reilly, J., & Gateshead Millennium Study Core Team (2011); Ericsson, I., & Karlsson, M (2012); Kolovelonis, A., Goudas, M., Dimitriou, E., & Hassandra, M. (2010)
Μαθητές Γυμνασίου/ Συναισθηματικές	3	Caballero, G. M., Munoz, V., Roque, J., & Lucas, J. (2016); Invernizzi, P., Crotti, M., Bosio, A., Cavaggioni, L., Alberti, G., & Scurati, R. (2018); Molina, F. (2012); Pastor-Vicedo, J., Sanchez-Oliva, A., Sanchez-Blanchart, J., & Martinez, J. (2019)
Μαθητές Δημοτικού/ Κοινωνικές	6	Gomez-Marmol, A., & De la Cruz-Sanchez, E. (2013); Ocariz Granja, U., Lavega Burgues, P., Lagardera Otero, F., Costes Rodriquez, A., & Serna Bardavio, J (2014); Siskos, B., Proios, M., & Lykesas, G. (2012)
Μαθητές Γυμνασίου/ Κοινωνικές	3	Aljadeff-Abergel, E., & Ayvazo, S. (2020); Derri, V. (2017); Derri, V., & Kellis, I. (2016); Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. (2014); Lane, K. L., Givner, C. C., & Pierson, M. R (2004); Madrona, P., Samalot-Rivera, A., Gutierrez Marin, E., Rodenas-Jimenez, J., & Rodenas-Jimenez, L. (2014); Hassandra M., Bekiari A., & Sakellariou, K. (2007)
Μαθητές Γυμνασίου/ Κοινωνικές	3	Guerra, N. G., & Bradshaw, C. P (2008); Vidoni, C., & Ward, P. (2009); Siskos, B., Proios, M., & Lykesas, G. (2012)

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Έρευνες αναφορικά με την ανάπτυξη Κινητικών Δεξιοτήτων σε Μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται τα στοιχεία και τα σημαντικότερα αποτελέσματα των ερευνών για την επίδραση της Φυσικής Αγωγής στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων μαθητών δημοτικού και γυμνασίου.

Πίνακας 2. Έρευνες αναφορικά με την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων σε μαθητές δημοτικού και γυμνασίου.

Βιβλιογραφική Πηγή	Βαθμίδα	Είδος Προγράμματος	Αριθμός Συμμετεχόντων	Εργαλεία Μέτρησης	Ευρήματα
Lander, N., Eather, N., Morgan, P., Salmon, J., & Barnett, L. (2017)	Δημοτικό	Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή	48 Μαθητές	Παρατήρηση, Αξιολόγηση Εκτέλεσης	Αύξηση της επάρκειας στις βασικές κινητικές δεξιότητες, μέσω άμεσων και σαφών



Mintjens, S., Menting, M., Daams, J., Poppel, M., Roseboom, T., & Gemke, R. (2018)	Δημοτικό	Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή	85 Μαθητές	Λίστες Ελέγχου STROBE και QUIPS.	πρακτικών διδασκαλιών Ενίσχυση κινητικών δεξιοτήτων μέσω ενσωμάτωσης της θεωρίας αυτοπροσδιορισμού στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, (με παράλληλη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης).
Derri, V., Kιoumourtzoglou, E. & Papadopoulou, M. (2007)	Δημοτικό	Πιλοτική Εφαρμογή	45 Μαθητές	Παρατήρηση, Αξιολόγηση Εκτέλεσης	Οι μαθητές βελτίωσαν σημαντικά την κινητική τους επιδεξιότητα.
Gashaj, Dapp, Trinic & Roebers (2021)	Δημοτικό	Δίμηνο προσαρμ. πρόγραμμα ΦΑ	164 μαθητές	MUGI - Λίστα ελέγχου παρατήρηση, Ερωτηματολόγιο	Η δομημένη Φυσική Αγωγή, ιδιαίτερα στα πρώτα χρόνια του σχολείου, φαίνεται να έχει ουσιαστικές ιδιότητες, όσον αφορά την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων.
Ericsson & Karlsson (2012)	Γυμνάσιο	Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή	91 Μαθητές	Παρατήρηση, Αξιολόγηση Εκτέλεσης, Τεστ	Βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων, μέσω σχολικών προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής.

Από την έρευνα διαπιστώθηκε ότι οι κινητικές δεξιότητες βελτιώνονται όταν εφαρμόζονται αποτελεσματικές και ολοκληρωμένες πρακτικές διδασκαλίας, από εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (Lander, Eather, Morgan, Salmon, & Barnett, 2017). Η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και η επιθυμία των μαθητών για σωματική άσκηση σχετίζονται με τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, μέσω της ενσωμάτωσης στοιχείων παιχνιδιού, στη βάση της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού (Mintjens, Menting, Daams, Poppel, Roseboom, & Gemke, 2018). Η αξιοποίηση εξειδικευμένων εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής για τη δημιουργία και εφαρμογή στρατηγικών διδασκαλίας δύναται να αποφέρει μακροπρόθεσμα πλεονεκτήματα, τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς, καθώς και μια βιώσιμη εναλλακτική επιλογή για την προαγωγή της υγείας.

Από τη μελέτη των Garcia-Hermoso, Alonso-Martinez, Ramirez-Velez, Perez-Sousa, Ramirez-Campillo και Izquierdo (2020) διαπιστώθηκε ότι προγράμματα κυκλικής προπόνησης και η αερόβια άσκηση που περιλαμβάνονται στα σχολικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής παρέχουν σημαντικά κινητικά και σωματικά οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της φυσικής κατάστασης (δείκτη μάζας σώματος, σωματικό λίπος, άλιπη μάζα σώματος) σε παιδιά δημοτικού και μετέπειτα εφήβους. Ακόμη, οι ώρες που αφιερώνονται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο ωρολόγιο πρόγραμμα, συνδέονται λιγότερο στενά με βελτιώσεις στον δείκτη μάζας σώματος, τη μυϊκή δύναμη και την ταχύτητα και την ευκινησία στο δημοτικό σχολείο. Ακόμη, οι τελευταίοι επισημαίνουν ότι διάφορες μέθοδοι Φυσικής Αγωγής πρέπει να λαμβάνουν υπόψη όχι μόνο το φύλο των μαθητών αλλά και το επίπεδο κίνησής τους και το αθλητικό τους υπόβαθρο (Sgro, Quinto, Platania, & Lipoma, 2019).

Οι Invernizzi, Crotti, Bosio, Cavaggioni, Alberti και Scurati (2018) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα μιας ολιστικής προσέγγισης, που βασίζονταν κυρίως στην ενσωμάτωση



πολλαπλών μορφών διδασκαλίας και ενεργού προβληματισμού, στις κινητικές δεξιότητες, τη φυσική κατάσταση, την αυτοαντίληψη, τη συχνότητα σωματικής δραστηριότητας, την ευχαρίστηση και την αντίληψη των παιδιών για τη φυσική δραστηριότητα. Στη μελέτη συμμετείχαν 121 μαθητές από τρία δημοτικά σχολεία της Ιταλίας. Ως προς τις κινητικές δεξιότητες, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι βελτιώθηκε η σωματική και η κινητική έκφραση όλων των συμμετεχόντων.

Οι Derri, Kιουmourtzoglou και Papadopoulou (2007) σε μία πιλοτική μελέτη εξέτασαν την επίδραση ενός ετήσιου προγράμματος Φυσικής Αγωγής βασισμένο σε στάνταρντ (Δέρρη, 2007), και ειδικότερα στους σκοπούς, τους στόχους, τις επιδιώξεις (και το αντίστοιχο περιεχόμενο, σε ωριαία πλάνα) για 45 μαθητές και μαθήτριες Α΄ δημοτικού, ηλικίας 6-7 ετών. Οι μαθητές χωρίστηκαν με τυχαίο τρόπο σε δύο ομάδες εκ των οποίων η μία (ομάδα Α) διδάχθηκε το μάθημα της Φυσικής Αγωγής σύμφωνα με τα ωριαία πλάνα που αναπτύχθηκαν για την επίτευξη των επιδιώξεων στην αντίστοιχη τάξη και παρουσιάζονται αναλυτικά σε αυτό το βιβλίο ενώ η άλλη (ομάδα Β) ακολούθησε το τυπικό σχολικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής. Ως προς τον κινητικό σκοπό, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μαθητές βελτίωσαν σημαντικά τις δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού.

Μια άλλη μελέτη (Gashaj, Dapp, Trninic & Roebbers, 2021) διερεύνησε τις επιδράσεις ενός δίμηνου προγράμματος Φυσικής Αγωγής στις κινητικές δεξιότητες 164 μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελβετία. Η φυσική δραστηριότητα, στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής, εξετάστηκε ως προς τη συμμετοχή σε οργανωμένα αθλήματα καθώς και σε άλλες μη παραδοσιακές δραστηριότητες αναψυχής, σχετικές με τον αθλητισμό, μέσω ερωτηματολογίων. Παράλληλα, εξετάστηκαν και οι κινητικές τους δεξιότητες. Η δομημένη Φυσική Αγωγή, ιδιαίτερα στα πρώτα χρόνια του σχολείου, φαίνεται να έχει ουσιαστικές ιδιότητες, όσον αφορά την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Με βάση τα ευρήματα της μελέτης, μπορεί να συναχθεί ότι αυτά τα θεμελιώδη χαρακτηριστικά είναι αποτέλεσμα των στοχευμένων, διδακτικών και παιδαγωγικών σχεδίων που στηρίζουν την οργανωμένη Φυσική Αγωγή, η οποία ενθαρρύνει τα παιδιά να ασχοληθούν με τη φυσική δραστηριότητα. Επιπλέον, πιστεύεται ότι η βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων ενθαρρύνει τη μακροπρόθεσμη, δια βίου, συμμετοχή στη Φυσική Αγωγή και παρέχει αθλητικά κίνητρα, τα οποία έχουν θετικά αποτελέσματα στην κινητική ανάπτυξη και τη σωματική υγεία μακροπρόθεσμα (Gashaj, Dapp, Trninic, & Roebbers, 2021).

Σε μια μελέτη των Ericsson και Karlsson (2012) διαπιστώθηκε ότι η καθημερινή Φυσική Αγωγή μπορεί να οδηγήσει όχι μόνο στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων αλλά και στη βελτίωση της επίδοσης στο σχολείο, και να ανοίξει τον δρόμο για να ακολουθήσουν οι μαθητές ανώτερες σπουδές. Στα πλαίσια της εν λόγω έρευνας εξετάστηκαν μαθητές ηλικίας 11-15 ετών από τρία σχολεία της Σουηδίας, οι οποίοι τότε φοιτούσαν στο δημοτικό σχολείο. Τα ευρήματα συμφωνούν με αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών, τα οποία συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα, στη Φυσική Αγωγή, με κινητικά (αλλά και γνωστικά) επιτεύγματα (Abergetetal., 2009).

Οι Ericsson και Karlsson (2012) δήλωσαν ότι τα δυνητικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στο σχολείο συμβάλει στην εύρυθμη λειτουργία του σώματος, καθώς μόνο το 7% των μαθητών της τρίτης τάξης του γυμνασίου είχε προβλήματα κινητικών δεξιοτήτων, σε αντίθεση με το 47% των μαθητών που παρακολουθούσαν μαθήματα Φυσικής Αγωγής δύο φορές την εβδομάδα. Ακόμη πιο αξιοσημείωτο είναι το εύρημα ότι, ειδικά στα αγόρια, η καθημερινή εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων και η προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή έχουν ευεργετικό αντίκτυπο στις συνολικές βαθμολογίες των μαθημάτων στο σχολείο. Αυτή η βελτίωση στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των συμμετεχόντων ήταν, επίσης, σημαντική.



Έρευνες αναφορικά με την ανάπτυξη Συναισθηματικών Δεξιοτήτων σε Μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται τα στοιχεία και τα σημαντικότερα αποτελέσματα των ερευνών για την επίδραση της Φυσικής Αγωγής στην ανάπτυξη των συναισθηματικών δεξιοτήτων μαθητών δημοτικού και γυμνασίου.

Πίνακας 3. Έρευνες αναφορικά με την ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων σε μαθητές δημοτικού και γυμνασίου.

Βιβλιογραφική Πηγή	Βαθμίδα	Είδος Προγράμματος	Αριθμός Συμμετεχόντων	Εργαλεία Μέτρησης	Ευρήματα
Molina, F. (2012)	Δημοτικό	Προσαρμοσμένο πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής	63 Μαθητές	Μελέτη Πεδίου, Παρατήρηση	Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής καλλιεργεί το κατάλληλο περιβάλλον συναισθηματικής έκφρασης, μέσω διευκόλυνσης της συνολικής διαδικασίας και οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διευκόλυνση της συναισθηματικής έκφρασης των μαθητών.
Caballero, G. M., Munoz, V., Roque, J., & Lucas, J. (2016)	Δημοτικό	Παιχνίδια Συνεργασίας-Αντιπαλότητας	107 Μαθητές	Παρατήρηση, Αξιολόγηση Επίδοσης,	Τα ομαδικά παιχνίδια, στα οποία η επίτευξη νίκης δεν είναι ο αιώτερος στόχος, βελτιώνουν τα κίνητρα των μαθητών για μάθηση, μέσω των ομαδικών στόχων και των αμοιβών για την επιτυχία της ομάδας, και αναπτύσσουν πιο πολλά θετικά συναισθήματα, παρά αρνητικά
Invernizzi, P., Crotti, M., Bosio, A., Cavaggioni, L., Alberti, G., & Scurati, R. (2018)	Δημοτικό	Προσαρμοσμένο πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής	121 Μαθητές	Παρατήρηση, Αξιολόγηση Επίδοσης	Η Φυσική Αγωγή συμβάλλει στην ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων, με την ενσωμάτωση πολλαπλών στυλ διδασκαλίας και ενεργού προβληματισμού.
Pastor-Vicedo, J., Sanchez-Oliva, A., Sanchez-Blanchart, J., & Martinez, J. (2019)	Δημοτικό	Προσαρμοσμένο πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής	54 Μαθητές	Ερωτηματολόγιο	Τάση εκπαιδευτικών να σχεδιάζουν κινητικές δραστηριότητες, βάσει των προτιμήσεων των αγοριών, περιορίζοντας τη συναισθηματική έκφραση των κοριτσιών.



Siskos, V., Proios M. & Lykesas, G. (2012)	Γυμνάσιο Προσαρμοσμένο πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής	800 Μαθητές	Παρατήρηση, Εργαλείο Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version	Θετικά συναισθήματα και ικανοποίηση από τη Φυσική Αγωγή βοηθούν τους μαθητές στην ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στο σχολείο, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και γενικότερα τη γυμναστική, και αποτελούν θεμελιώδεις στόχους του ελληνικού σχολικού προγράμματος Φυσικής Αγωγής.
Gomez-Marmol, A., & De la Cruz-Sanchez, E. (2013)	Γυμνάσιο Προσαρμοσμένο πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής	263 Μαθητές	Ερωτηματολόγιο	Τα δυο φύλα εστιάζουν τις ανησυχίες τους στην εξωτερική τους εμφάνιση όταν ενασχολούνται με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
Ocariz Granja, U., Lavega Burgues, P., Lagardera Otero, F., Costes Rodriguez, A., & Serna Bardavio, J. (2014)	Γυμνάσιο Προσαρμοσμένο πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής	69 Μαθητές	Games and Emotion Scale (GES) ερωτηματολόγιο	Αρνητικά συναισθήματα και συγκρούσεις, εάν οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής δεν καθοδηγούν κατάλληλα τις δραστηριότητες.

Στη έρευνα του Molina (2012) διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ τάξης, Φυσικής Αγωγής και πρακτικής της συναισθηματικής νοημοσύνης σε Ισπανούς μαθητές, δημοτικού σχολείου, μέσω της συμμετοχικής παρατήρησης και της χρήσης κοινωνιογραμμάτων σε εθνικό επίπεδο. Αποδείχθηκε ότι τα μαθήματα Φυσικής Αγωγής καλλιεργούν το κατάλληλο περιβάλλον συναισθηματικής έκφρασης. Υπό το πρίσμα αυτό, οι εκπαιδευτικοί κατέχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην ενθάρρυνση των παιδιών να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

Επιπρόσθετα, φαίνεται ότι τα παιχνίδια, ως μέρος του μαθήματος Φυσικής Αγωγής έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών. Στόχος της μελέτης των Caballero Garcia, Munoz, Roque και Lucas (2016), στην Ισπανία με 107 Ισπανούς μαθητές δημοτικού σχολείου, ήταν να αναλύσει τη συναισθηματική εμπειρία που προέκυψε από τη συνεργασία των μαθητών σε παιχνίδια και συναφείς δραστηριότητες, στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι τα ομαδικά παιχνίδια, στα οποία η επίτευξη νίκης δεν είναι ο απώτερος στόχος, βελτιώνουν τα κίνητρα των μαθητών για μάθηση, μέσω των ομαδικών στόχων και των αμοιβών για την επιτυχία της ομάδας, και αναπτύσσουν πιο πολλά θετικά συναισθήματα, παρά αρνητικά. Ωστόσο, οι δραστηριότητες όπου η νίκη είναι ο κύριος στόχος, παράγουν πιο ευχάριστα συναισθήματα στους συμμετέχοντες.

Στη μελέτη του Invernizzi και των συνεργατών του (2018) βελτιώθηκε η ικανότητα των παιδιών δημοτικού να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής τους στο μάθημα



Φυσικής Αγωγής, μέσα από ένα μοντέλο διδασκαλίας πολλαπλών μεθόδων. Στο πλαίσιο αυτό, οι ερευνητές πρότειναν την ενσωμάτωση διαφόρων τρόπων διδασκαλίας στα προγράμματα σπουδών Φυσικής Αγωγής, υπό την επίβλεψη ειδικά εκπαιδευμένων εκπαιδευτικών, καθώς αυτό μπορεί να αποβεί πολύτιμη στρατηγική για την ανάπτυξη ευκαιριών μάθησης που δύναται να επηρεάσει θετικά την ανάπτυξη του φυσικού/σωματικού εγγραμματισμού και την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, μακροπρόθεσμα.

Βέβαια, υπάρχουν στερεότυπα σε ορισμένα εκπαιδευτικά ιδρύματα, τα οποία καθιστούν δύσκολη την εφαρμογή προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής που προάγουν τη συναισθηματική αγωγή. Για παράδειγμα, σε μια μελέτη που διεξήχθη στην Ισπανία από τους Pastor Vicedo, Sanchez-Oliva, Sanchez-Blanchart και Martinez (2019), κύριος στόχος ήταν να εξακριβωθεί πως αντιλαμβάνονταν οι μαθητές δημοτικού σχολείου, 11-12 ετών, τα στερεότυπα των φύλων, που συνδέονται με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό γενικότερα, βάσει των υποστερεότυπων που σχετίζονται με πρακτικές ανησυχίες του διδακτικού προσωπικού αλλά και των συνομηλίκων τους. Στη μελέτη συμμετείχαν 54 μαθητές και τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι εκπαιδευτικοί δημιουργούν συχνά κινητικές δραστηριότητες που καλύπτουν περισσότερο τις προτιμήσεις των αγοριών παρά των κοριτσιών, γεγονός που περιορίζει τη συναισθηματική έκφραση των κοριτσιών. Αυτό το στοιχείο τονίζει την αξία της συναισθηματικής εκπαίδευσης τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς.

Σε μια έρευνα των Siskos, Proios και Lykesas (2012) σε 800 μαθητές Α΄ και Β΄ γυμνασίου (429 κορίτσια, 363 αγόρια και 8 άνευ φύλου), επιδιώχθηκε η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του ελληνικού σχολικού προγράμματος Φυσικής Αγωγής. Η μελέτη χρησιμοποίησε το Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version, ένα εργαλείο που είχε μεταφραστεί στα ελληνικά και αποσκοπεί στην αξιολόγηση της εκπαίδευσης, αναφορικά με την ανάπτυξη συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Τα αποτελέσματα ήταν σε μεγάλο βαθμό ευνοϊκά. Η συναισθηματική εκπαίδευση των μαθητών φαίνεται να είναι βασικό συστατικό που εμπλέκεται σε τέτοιες δραστηριότητες, ενώ η ίδια η Φυσική Αγωγή φαίνεται να συμβάλλει στην καλλιέργειά τους, παρά το γεγονός ότι ο ενθουσιασμός, τα έντονα συναισθήματα και οι συνεχείς συναισθηματικές διακυμάνσεις είναι συνηθισμένα στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής και τον αθλητισμό γενικά. Ως αποτέλεσμα, τα παιδιά με υψηλές ικανότητες προσαρμογής βρίσκονται σε ευνοϊκή θέση για να διαχειριστούν τις συναισθηματικές διακυμάνσεις που παρατηρούνται συχνά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και στις αθλητικές δραστηριότητες εν γένει (Siskos, Proios, & Lykesas, 2012).

Επιπλέον, η ρύθμιση των θετικών συναισθημάτων αποτελεί μια μορφή συναισθηματικής και κοινωνικής δεξιότητας που περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα αντίληψης και έκφρασης συναισθημάτων, ενσυναίσθησης, κοινωνικής ευθύνης, άσκησης αυτοελέγχου και προσαρμογής στις μεταβαλλόμενες ενδοσχολικές συνθήκες. Οι κύριοι στόχοι του προγράμματος Φυσικής Αγωγής του ελληνικού σχολείου είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν θετική στάση απέναντι στο σχολείο, και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Τα ευνοϊκά συναισθήματα και η ικανοποίηση από τη γυμναστική βοηθούν τους μαθητές να επιτύχουν αυτούς τους στόχους (Siskos, Proios M.&Lykesas, 2012).

Σε μια μελέτη των Gomez-Marmol και Dela Cruz-Sanchez (2013), 263 Ισπανοί μαθητές συμμετείχαν σε μια εμπειρική μελέτη για την αξιολόγηση του προγράμματος Φυσικής Αγωγής σε σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ισπανία καθώς και του ρόλου του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής. Τα ευρήματα δεν ήταν ενθαρρυντικά. Ανακαλύφθηκε, συγκεκριμένα, ότι όταν συμμετέχουν στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής, οι μαθητές και των δύο φύλων τείνουν να



επικεντρώνουν τις ανησυχίες τους στην εξωτερική τους εμφάνιση. Με απλά λόγια, αφοσιώνονται στην ηδονιστική θεώρηση της σωματικής τους κατάστασης. Τα συναισθήματα των εφήβων συνδέονταν με την ανησυχία ότι το σώμα τους δεν ήταν ελκυστικό, δείχνοντας ότι το ισπανικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής παρουσιάζει προβλήματα, λόγω των διαφορούμενων στόχων του (Gomez-Marmol & DelaCruz-Sanchez, 2013). Οι ίδιοι οι παιδαγωγοί τόνισαν την έλλειψη συναισθηματικής εκπαίδευσης στην πανεπιστημιακή τους κατάρτιση, και την ανάγκη τροποποίησης τόσο των θεμελιωδών αρχών του ισπανικού εκπαιδευτικού συστήματος όσο και του τρόπου με τον οποίο εκπαιδεύονται οι εκπαιδευτικοί.

Παράλληλα, ενώ επιδοκιμάζεται η χρήση εφαρμογών για κινητά για την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών γυμνασίου, φαίνεται επίσης πόσο σημαντική είναι η σωστή καθοδήγηση από την πλευρά του εκπαιδευτικού. Συγκεκριμένα, υποστηρίχθηκε ότι ενώ τα ομαδικά κινητικά παιχνίδια και δραστηριότητες μπορούν να προάγουν την ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων αλλά και να καλλιεργήσουν ένα περιβάλλον πρόκλησης αρνητικών συναισθημάτων και εμφάνισης συγκρούσεων εάν οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής δεν διαχειριστούν σωστά τη δραστηριότητα. Αυτό το επιχείρημα παρουσιάστηκε στην έρευνα των Ocariz Granja, Lavega Burgues, Lagardera Otero, Costes Rodrigues και Serna Bardavio (2014) σε μαθητών γυμνασίου στην Ισπανία.

Τέλος, η έρευνα της Panagiotopoulou (2017) τονίζει τη σημασία της χοροθεραπείας στο σχολικό περιβάλλον. Βασίζεται σε έρευνα που έγινε σε δύο ελληνικά δημόσια σχολεία, αν και η χοροθεραπεία δεν χρησιμοποιείται ακόμη στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα. Ωστόσο, το αναθεωρημένο σχολικό πρόγραμμα δίνει την ευκαιρία για πρακτική χοροθεραπείας. Στόχος της έρευνας ήταν να εξακριβωθεί εάν η χοροθεραπεία θα μπορούσε να συμβάλει στην ανάπτυξη των συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών. Οι 23 συμμετέχοντες ήταν 14-15 ετών και χωρίστηκαν σε ομάδες: την πειραματική ομάδα που αποτελούνταν από 11 μαθητές και την ομάδα ελέγχου που αποτελούνταν από 12 μαθητές. Τα δεδομένα έδειξαν ότι το πρόγραμμα επέτρεψε στους μαθητές να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους και να ξεπεράσουν τις προσωπικές τους δυσκολίες.

Έρευνες αναφορικά με την ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων σε Μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου

Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται τα στοιχεία και τα σημαντικότερα αποτελέσματα των ερευνών για την επίδραση της Φυσικής Αγωγής στην ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων σε μαθητές δημοτικού και γυμνασίου.

Πίνακας 4. Έρευνες αναφορικά με την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων σε μαθητές δημοτικού και γυμνασίου.

Βιβλιογραφική Πηγή	Βαθμίδα	Είδος Προγράμματος	Αριθμός Συμμετεχόντων	Εργαλεία Μέτρησης	Ευρήματα
Madrona, P., Samalot-Rivera, A., Gutierrez-Marin, E., Rodenas-Jimenez, J., & Rodenas-	Δημοτικό	Προσαρμοσμένο Πρόγραμμα ΦΑ με παιχνίδια κοινωνικών δεξιοτήτων	24 Μαθητές	Ερωτηματολόγιο	Η έρευνα έδειξε ότι τα δυναμικά οφέλη των παιχνιδιών έχουν διαφοροποιηθεί αρκετά τις τελευταίες δεκαετίες ως αποτέλεσμα της αυξημένης πολυπλοκότητας, της διαφορετικότητας, του ρεαλισμού



Jimenez, L. (2014)					και των κοινωνικών τους πτυχών.
Aljadeff-Abergel, E., & Ayvazo, S. (2020)	Δημοτικό	Τεχνικές αυτοδιαχείρισης	71 Μαθητές	Παρατήρηση, Αξιολόγηση Επίδοσης	Περιορισμός παρορμητικότητας, ενίσχυση συνεργασίας μεταξύ μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
Vidoni, C., & Ward, P. (2009)	Γυμνάσιο	Προσαρμοσμένο Πρόγραμμα ΦΑ με παιχνίδια κοινωνικών δεξιοτήτων, Εκπαίδευση Fair Play	62 Μαθητές	Αξιολόγηση Επίδοσης, Συλλογή Δεδομένων	Ενσωμάτωση μοντέλου κοινωνικής εκπαίδευσης στο μάθημα της ΦΑ, με το οποίο παρουσιάστηκε σημαντική βελτίωση των υποστηρικτικών συμπεριφορών των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.
Kolovelonis, A., Goudas, M., Dimitriou, E., & Hassandra, M. (2010)	Γυμνάσιο	Προσαρμοσμένο Πρόγραμμα ΦΑ με παιχνίδια κοινωνικών δεξιοτήτων	77 Μαθητές	Ερωτηματολόγιο	Η διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής κρίνεται αποτελεσματική και μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην επίτευξη των στόχων του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Οι μαθητές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής εμφάνισαν βελτιωμένη αυτοπεποίθηση και ενδυνάμωση.
Holt, N. (2016)					

Οι ερευνητές έχουν εξετάσει διάφορες πτυχές της Φυσικής Αγωγής στην τάξη και πώς αυτές επηρεάζουν τις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών. Πολλοί εξέτασαν την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, μέσω της Φυσικής Αγωγής, δίνοντας έμφαση στην ιδέα του «εὔ αγωνίζεσθαι», ιδιαίτερα στις ηλικίες 5-12 (Craig, Brown, Upright & DeRosier, 2016; Vidoni & Ulman, 2012). Αν και οι μαθητές συνηθίζουν να εξωτερικεύουν συχνά τη λεκτική επιθετικότητα, οι ερευνητές τονίζουν τη θετική και άμεση επίδραση του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής στους μαθητές, για τη διεξαγωγή τίμιου παιχνιδιού καθώς και τη σημαντική σχέση μεταξύ της λεκτικής επιθετικότητας των εκπαιδευτικών και των αντικοινωνικών συμπεριφορών, στο πλαίσιο ενός δίκαιου παιχνιδιού (Hassandra, Bekiari, & Sakellariou, 2007). Επίσης, οι Derri, Kioumourtzoglou και Papadopoulou (2007) διαπίστωσαν ότι οι μαθητές της Α' τάξης δημοτικού πέτυχαν τους στόχους του προγράμματος της Φυσικής Αγωγής που αφορούσαν στους συναισθηματικούς και κοινωνικούς σκοπούς, αναπτύσσοντας σημαντικά τις συναισθηματικές και κοινωνικές τους δεξιότητες.

Στη μελέτη των Madrona, Samalot-Rivera, Gutierrez-Marin, Rodenas-Jimenez και Rodenas-Jimenez (2014), με 24 μαθητές της Δ' τάξης δημοτικού σχολείου στην Ισπανία, εξήχθη το συμπέρασμα ότι η εισαγωγή παιχνιδιών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι απαραίτητη, προκειμένου να αναπτυχθούν οι κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών. Συγκεκριμένα, τα παιδιά ξεκίνησαν μια διαδικασία μάθησης και ενίσχυσης των κοινωνικών τους δεξιοτήτων μέσα από το παιχνίδι και τη διασκέδαση. Η έρευνα έδειξε επίσης ότι τα δυνητικά οφέλη των παιχνιδιών έχουν διαφοροποιηθεί αρκετά τις τελευταίες δεκαετίες ως αποτέλεσμα της αυξημένης πολυπλοκότητας, της διαφορετικότητας, του ρεαλισμού και των κοινωνικών τους πτυχών τους. Ο εξελικτικός χαρακτήρας του παιχνιδιού το καθιστά εξαιρετικά χρήσιμο και ευεργετικό για την ανάπτυξη των παιδιών (Granic, Lobel, & Engels, 2014).



Σε μια άλλη μελέτη από τους Aljadeff-Abergel και Ayvazo (2020), σε 71 μαθητές δημοτικού σχολείου σε μια πόλη της Νότιας Αμερικής, εφαρμόστηκαν τεχνικές αυτοδιαχείρισης για να εξεταστεί η επίδραση της συμμετοχής σε δραστηριότητες σχολικής Φυσικής Αγωγής στις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών (Aljadeff-Abergel & Ayvazo, 2020). Τα ευρήματα αποκάλυψαν βελτίωση στη συνεργατικότητα των μαθητών. Οι εκπαιδευτικοί υποστήριξαν ότι η συνεργασία αποτελεί μια κοινωνική δεξιότητα, σημαντική για τη διασφάλιση της επιτυχίας στο σχολείο και ότι η βελτίωση της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών και με τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής ήταν εξαιρετικά σημαντική. Γενικά, το σχολικό περιβάλλον φαίνεται να συνοδεύεται από ποικιλία ακαδημαϊκών απαιτήσεων, που συχνά οδηγούν σε παρορμητικότητα, απουσία επιμονής και συμπεριφορές διαφυγής, στις οποίες εστίασαν οι Aljadeff-Abergel και Ayvazo (2020). Οι εκπαιδευτικοί του δημοτικού σχολείου αποφάνθηκαν ότι οι συμπεριφορές αυτοελέγχου, όπως ο έλεγχος του θυμού του ατόμου και η εφαρμογή κατάλληλων περιορισμών σε περίπτωση τραυματισμού, είναι απαραίτητες για την επιτυχή συμμετοχή στη σχολική κοινότητα (Aljadeff-Abergel & Ayvazo, 2020).

Οι Vidoni και Ward (2009) εξέτασαν την επίδραση των προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών γυμνασίου. Τα ευρήματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι η Φυσική Αγωγή βελτίωσε αισθητά τη συμπεριφορά των μαθητών. Ιδιαίτερα, διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές στις αίθουσες διδασκαλίας τους εμφάνισαν σημαντικά επίπεδα φιλοκοινωνικής συμπεριφοράς καθ' όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων Φυσικής Αγωγής. Επίσης, οι ίδιοι ερευνητές υποστήριξαν ότι πολλοί μαθητές ήταν πρόθυμοι να συνεισφέρουν ενεργά στο φιλόξενο περιβάλλον του μαθήματος, ενώ άλλοι μαθητές απλώς ακολουθούσαν τους κανόνες και τις προσδοκίες του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.

Η εισαγωγή ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής, με τη μορφή παιχνιδιού, έτυχε θετικής υποδοχής από 77 μαθητές Α' Γυμνασίου, σύμφωνα με έρευνα των Kolovelonis, Goudas, Dimitriou και Hassandra (2010), στο πλαίσιο της διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής και της ένταξης της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα πέτυχε γιατί θεωρήθηκε συναρπαστικό και ευχάριστο από τους συμμετέχοντες μαθητές, σε αντίθεση με τη συνηθισμένη και χωρίς ενδιαφέρον, κατά τη γνώμη τους, προσέγγιση της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής.

Τέλος, ο Holt (2016) εξέτασε και αξιολόγησε την έννοια της θετικής ανάπτυξης των μαθητών σε σχέση με αθλητικές δραστηριότητες. Εξέτασε επίσης διαφορετικές εννοιολογικές και αξιολογικές προσεγγίσεις για τη θετική ανάπτυξη, και σχετικές έρευνες αθλητικής ψυχολογίας και διαπίστωσε θετικά αποτελέσματα από τη συμμετοχή μαθητών γυμνασίου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, καθώς εμφάνισαν βελτιωμένη αυτοπεποίθηση και ενδυνάμωση (αλλά και οξυδέρκεια, σημαντικά ακαδημαϊκά επιτεύγματα και ανάπτυξη επιχειρηματικής νοοτροπίας) ως ενήλικες.

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να διερευνήσει την επίδραση προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής στην καλλιέργεια των κινητικών, κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων μαθητών δημοτικού και γυμνασίου. Είναι εμφανές ότι το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αναπτύσσει και καλλιεργεί τις κινητικές, συναισθηματικές και κοινωνικών δεξιοτήτων μαθητών δημοτικού και γυμνασίου. Πιο συγκεκριμένα, η βιβλιογραφία που μελέτησε τη συμβολή της Φυσικής Αγωγής στους μαθητές δημοτικού κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η παιγνιώδης μορφή των δραστηριοτήτων διαδραματίζει καταλυτικό ρόλο, όχι μόνο στην ενδυνάμωση μεμονωμένων μυϊκών ομάδων αλλά



και στη γενική ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων του παιδιού μέσα από φυσικές δραστηριότητες. Παράλληλα, η φυσική δραστηριότητα σχετίζεται και με γνωστικά επιτεύγματα (Gashaj, Dapp, Trninic, & Roebbers, 2021). Έτσι πλέον, οι εκπαιδευτικοί καλούνται να δημιουργήσουν, να υλοποιήσουν και να κατευθύνουν εκπαιδευτικές δραστηριότητες, μέσα από προσεγγίσεις που είναι πιο αυθεντικές και ουσιαστικές. Επιπλέον, είναι σημαντικός ο σχεδιασμός δραστηριοτήτων, ατομικών ή ομαδικών, δεδομένης της ποικιλίας των παιχνιδιών και των προδιαγραφών κάθε ολοκληρωμένου προγράμματος σπουδών Φυσικής Αγωγής. Ενώ το ατομικό παιχνίδι εστιάζει περισσότερο στην ενίσχυση των δεξιοτήτων του ατόμου, το ομαδικό παιχνίδι επικεντρώνεται περισσότερο στην ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων. Ακόμη, φαίνεται ότι και η φύση των προγραμμάτων παίζει ρόλο στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων. Τα προγράμματα χρειάζεται να είναι δομημένα, στοχευμένα και να λαμβάνουν υπόψη τις πιθανές διαφορές μεταξύ των μαθητών.

Ωστόσο, στην περίπτωση των μαθητών γυμνασίου, η καθιστική ζωή και η ενασχόληση τους με τα βιντεοπαιχνίδια, η οποία κερδίζει ραγδαία έδαφος, συγκριτικά με τη σωματική άσκηση (Basterfield et al., 2011), φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά τη βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων που θα μπορούσαν να αποβούν χρήσιμες στη δια βίου άσκηση και κατ' επέκταση τη φυσική τους κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία. Επίσης, Τα αποτελέσματα των μελετών δείχνουν προκαταρκτικά στοιχεία ότι ο αυξημένος χρόνος ενασχόλησης με τα βιντεοπαιχνίδια σχετίζεται με υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος και παράλληλα χαμηλότερο επίπεδο γενικής υγείας (κυρίως φυσικής) των μαθητών καθώς έχει διαπιστωθεί συσχέτιση μεταξύ του χρόνου παιχνιδιού και της σωματικής δραστηριότητας ή της καθιστικής συμπεριφοράς, του ύπνου ή της κόπωσης ή των διατροφικών συμπεριφορών.

Την ίδια στιγμή, οι μελέτες που ερευνούν την επίδραση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στις συναισθηματικές δεξιότητες μαθητών δημοτικού υποστηρίζουν ότι υπάρχει άρρηκτη σχέση μεταξύ αυτού και της εξάσκησης της συναισθηματικής νοημοσύνης. Αρχικά, η συμμετοχή σε κινητικά παιχνίδια επέτρεψε τη βίωση ενός σημαντικού ρεπερτορίου από συναισθηματικές εμπειρίες ενώ παράλληλα δημιούργησε κατάλληλο περιβάλλον συναισθηματικής έκφρασης, μέσω διευκόλυνσης της συνολικής διαδικασίας.

Αντίθετα με τους μαθητές δημοτικού, οι μαθητές γυμνασίου εμφανίζουν δυσκολίες στην εφαρμογή στρατηγικών συναισθηματικής κατανόησης ενώ εστιάζουν περισσότερο στην εξωτερική τους εμφάνιση όταν ασχολούνται με κάποια φυσική δραστηριότητα (Malambo, Nova, Clark, & Musalek, 2022). Μέσω του προγράμματος της Φυσικής Αγωγής όμως οι μαθητές έγιναν πιο κοινωνικοί, απέκτησαν μεγαλύτερο έλεγχο της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων τους και βελτίωσαν τις σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους. Ωστόσο, παρατηρήθηκε ότι, αν οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής δεν παρέχουν επαρκή καθοδήγηση για την σωστή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων, ενδέχεται να προκληθούν αρνητικά συναισθήματα και συγκρούσεις.

Επιπρόσθετα, μέσω του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, οι μαθητές δημοτικού αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες, οι οποίες δύνανται να τους βοηθήσουν στην αλληλοεπίδρασή τους, στην αποδοχή τους από τους άλλους, καθώς και στην υιοθέτηση κατάλληλων συμπεριφορών. Επίσης, μέσα από τις κινητικές δραστηριότητες ενισχύουν την κοινωνική τους ευαισθητοποίηση και αναπτύσσουν επικοινωνιακές δεξιότητες. Αντίθετα, οι μαθητές γυμνασίου, λόγω της εφηβείας, ενδέχεται να εκδηλώσουν επιθετικές και πιο έντονες συμπεριφορές ενώ η διδασκαλία φιλοκοινωνικών συμπεριφορών λειτουργεί ως καταλύτης στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Ωστόσο, διαπιστώθηκαν θετικά αποτελέσματα



που απορρέουν από τη συμμετοχή μαθητών γυμνασίου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι εμφάνισαν βελτιωμένη αυτοπεποίθηση, αυξημένη συνεργατικότητα (αλλά και οξυδέρκεια και ανάπτυξη και καλλιέργεια επιχειρηματικής νοοτροπίας, μετέπειτα ως ενήλικες).

Συμπερασματικά, είναι προφανές ότι το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για μαθητές δημοτικού και γυμνασίου, όσον αφορά τις κινητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές τους δεξιότητες, όπως αυτό αποφαίνεται από αυτή τη βιβλιογραφική ανασκόπηση των μελετών (π.χ. Kasture & Bhalerao, 2014; Bisquerra & Hernandez, 2017). Σύμφωνα με τα ευρήματα από τη διεθνή βιβλιογραφία, η υιοθέτηση μιας σειράς προγραμμάτων υψηλής ποιότητας, που είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες κάθε μαθητή μιας τάξης, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Σε αυτή την κατεύθυνση, τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά κάθε ηλικίας, η εστίαση στην πρόοδο και η διαφοροποίηση ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών πρέπει να λαμβάνονται περισσότερο υπόψη (Yurgelun-Todd, 2007).

Φαίνεται ότι είναι ζωτικής σημασίας να αυξηθεί η συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις τάξεις του γυμνασίου. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό και να επέλθει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και της αυτοπεποίθησης παιδιών 12 έως 15 ετών, είναι απαραίτητο τα προγράμματα να προάγουν τη συνολική ενασχόληση και την παρακίνησή τους για σωματική άσκηση. Η διαφοροποιημένη διδασκαλία περιλαμβάνει μια παιδαγωγική φιλοσοφία στην οποία κάθε εκπαιδευτικός αποδέχεται τη διαφορετικότητα κάθε μαθητή. Η σωστή σωματική αλλά και η ολόπλευρη ανάπτυξη κάθε μαθητή, και στη συνέχεια η επιτυχία του ως άτομο, είναι ο στόχος του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Σε κάθε περίπτωση, για την επίτευξη των κινητικών και κοινωνικών στόχων του εν λόγω μαθήματος, είναι σημαντική η διεξαγωγή δραστηριοτήτων, τόσο σε ατομικό όσο και ομαδικό επίπεδο (Aljadeff-Abergel & Ayvazo, 2020). Το επίπεδο της κίνησης των μαθητών και το αθλητικό τους υπόβαθρο (Sgro, et al., 2019) χρειάζεται να λαμβάνεται υπόψη. Η παροχή πολλών ευκαιριών ενεργούς συμμετοχής στους μαθητές βελτιώνει και την εκπαιδευτική εμπειρία τους. Ακόμη, για να επιτευχθούν οι στόχοι της Φυσικής Αγωγής είναι σημαντικό να εφαρμόζονται εναλλακτικές στρατηγικές διδασκαλίας, όπως η χρήση παιχνιδιών κοινωνικής ευθύνης (Gray & Wright, 2019).

Από τη συγκριτική ανάλυση παρατηρείται ότι στην πλειοψηφία των μελετών έχει εφαρμοστεί κάποιο πρόγραμμα, που περιλαμβάνει τεχνικές αυτοδιαχείρισης, παιχνίδια, κινητική εξάσκηση και χοροθεραπεία. Τα εργαλεία μέτρησης, τα οποία χρησιμοποιήθηκαν ευρέως στις έρευνες είναι η παρατήρηση, το ερωτηματολόγιο, το εργαλείο Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version και η λίστα ελέγχου MUGI. Αναφορικά με τα ευρήματα, στη συντριπτική πλειοψηφία των μελετών παρουσιάστηκε σημαντική βελτίωση σε διάφορες δεξιότητες. Επίσης, πέραν αυτών, η Φυσική Αγωγή συνέβαλε καθοριστικά στην ανάπτυξη και καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της κριτικής σκέψης.

Επομένως, το μάθημα Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να βασίζεται σε αποτελεσματικές μεθόδους διδασκαλίας που παρέχουν στους μαθητές την ευκαιρία να συμμετέχουν ενεργά αντί να απορροφούν παθητικά στείρες πληροφορίες. Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής καλούνται να χρησιμοποιούν παιδαγωγικές στρατηγικές που προάγουν τη βελτίωση των επιδόσεων των μαθητών καθώς και την καλλιέργεια θετικής και αποδεκτής στάσης για τη μάθηση στη Φυσική Αγωγή αλλά και γενικότερα. Πριν όμως από όλα, η Φυσική Αγωγή θα πρέπει να αποτελέσει κρατική προτεραιότητα ώστε να διασφαλιστεί η δημόσια υγεία (Mintjens et al., 2018).



Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Χρειάζεται διεύρυνση και ενίσχυση της ερευνητικής δραστηριότητας ώστε να αποτιμηθούν καλύτερα τα δυνητικά οφέλη της Φυσικής Αγωγής και να κατανοηθεί πληρέστερα το πώς επηρεάζει την κινητική και κοινωνική ανάπτυξη μαθητών, κυρίως εφήβων. Στο ίδιο πλαίσιο χρειάζεται να εξελιχθούν και να εφαρμοστούν καινοτόμες στρατηγικές διδασκαλίας οι οποίες θα οδηγήσουν τους μαθητές στην επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Ως προς αυτή την κατεύθυνση, τονίζεται η ανάγκη για πολυμεθοδικές προσεγγίσεις, οι οποίες ευνοούν τη χρήση δύο ή περισσότερων μεθόδων και εργαλείων συλλογής δεδομένων. Ακόμη, απαιτείται αξιολόγηση της επίδρασης των νέων προγραμμάτων σπουδών στην Ελλάδα (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2022), αλλά και διεθνώς, τα οποία δίνουν μεγάλη έμφαση στην αύξηση της συμμετοχής των μαθητών/-τριών στη φυσική δραστηριότητα και στην απόκτηση οφελών υγείας και ποιότητας ζωής.

Βιβλιογραφία

- Aberget, M., Pedersen, N., Toren, K., Svartengren, M., Backstrand, B., Johnsson, T., & Kuhn, G. (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(49), 20906-11.
- Aljadeff-Abergel, E., & Ayvazo, S. (2020). Teaching Social Skills in Physical Education: A Self-Management Package Intervention. *Education and Treatment of Children*, 43, 153–170.
- Basterfield, L., Adamson, A., Frary, J., Parkinson, K., Pearce, M., Reilly, J., & Gateshead Millennium Study Core Team (2011). Longitudinal study of physical activity and sedentary behavior in children. *Pediatrics*, 127(1), e24-30, DOI:10.1542/peds.2010-1935.
- Bisquerra, R., & Hernandez, S. (2017). Positive Psychology, emotional education and the happy classrooms program. *Psychologist Papers*, 38(1), 58-65.
- Caballero, G., Munoz, V., Roque, J., & Lucas, J. (2020). Emotional Education for the Development of Primary and Secondary School Students Through Physical Education: Literature Review. *Education Sciences*, 10(8), 192.
- Canabate, D., Martínez, G., Rodríguez, D., & Colomer, J. (2018). Analysing Emotions and Social Skills in Physical Education. *MDPI*, 10(5), 1585.
- Craig, B., Brown, R., Upright, J., & DeRosier, E. (2016). Enhancing children's social emotional functioning through virtual game-based delivery of social skills training. *Journal of Child and Family Studies*, 25(3), 959-968.
- Dauwan, M., Begemann, M., Slot, M., Lee, E., Scheltens, P., & Sommer, I. (2019). Physical exercise improves quality of life, depressive symptoms, and cognition across chronic brain disorders: a transdiagnostic systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Neurology*, 268(4), 1222-1246.
- De Giorgio, A., Kuvacic, G., Milic, M., & Padulo, J. (2018). The Brain and Movement: How Physical Activity Affects the Brain. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7(2), 63-68.
- Derri, V. (2017). Physical Education 4 All: Teaching and Learning in the Multicultural Greek Primary School. A Symposium on Education in Greek Primary Schools. *Physical Education in Greek Primary Schools*.
- Derri, V., & Kellis, I. (2016). The intercultural perspective of Physical Education: Goals, didactic strategies, and social outcomes in the elementary school. Round Table in invited session is-sh02



- interculturality in sports” – different approaches, effects and dilemmas. *21st Annual Congress of the European College of Sport Science*. Vienna, 6-9 July.
- Derri, V., Kioumourtzoglou, E. & Papadopoulou, M. (2007). Physical education standards for health-related fitness in Greece: a pilot implementation in first grade. In Macau Sport Development Board, Macau SAR (Eds), *The 2007 Conference on National Physical Fitness*. Macau China: *First Image Advertising Co. Ltd.* 57-69.
- Δέρρη, Β. (2017). Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα. Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Ericsson, I., & Karlsson, M. (2012). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school - A 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), 1-6.
- European Commission (2022). *2021 Physical Activity Fact sheets*. European Commission.
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2022). *Το νέο Ευρωβαρόμετρο για το αθλητικό και την σωματική άσκηση δείχνει ότι το 49% των Ευρωπαίων αθλείται*. https://greece.representation.ec.europa.eu/news/neo-eyrobarometro-gia-ton-athlitismo-kai-ti-somatiki-askisi-deihnei-oti-49-ton-eyropaion-athleitai-2022-09-19_el
- Gashaj, V., Dapp, L., Trninic, D., & Roebbers, C. (2021). The Effect of Video Games, Exergames and Board Games on Executive Functions in Kindergarten and 2nd Grade: An Explorative Longitudinal Study. *Trends in Neuroscience and Education*, 25(1). doi: 10.1016/j.tine.2021.100162
- Gomez-Marmol, A., & De la Cruz-Sanchez, E. (2013). Gender and academic level differences on scholar physical education’s perceived usefulness at secondary compulsory education. *Journal of Sport and Health Research*, 10(8), 192.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
- Gray, S., & Wright, P. (2019). Learning to Use Teaching for Personal and Social Responsibility Through Action Research. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1-32.
- Guerra, G., & Bradshaw, P. (2008). Linking the prevention of problem behaviors and positive youth development: Core competencies for positive youth development and risk prevention. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1-32.
- Hassandra, M., Bekiari, A., & Sakellariou, K. (2007). Physical Education Teacher's Verbal Aggression and Student's Fair Play Behaviors. *Physical Educator*, 64, 94-101.
- Hormenu, T., & Wilson Ansah, E. (2018). Developing and Promoting Active Lifestyles for Healthy Living and National Development. *Ghana Journal of Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 11(1), 60-75.
- Holt, N. (2016). *Positive Youth Development through Sport*. 2^η Έκδοση, Routledge.
- Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., Δημητρακόπουλος, Σ., & Κρομμύδας, Χ. (2013). *Άσκηση, στρες και άγχος*. Β. Γεροδήμος επιμέλεια, Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων, 344-363.
- Invernizzi, P., Crotti, M., Bosio, A., Cavaggiioni, L., Alberti, G., & Scurati, R. (2018). Multi-Teaching Styles Approach and Active Reflection: Effectiveness in Improving Fitness Level, Motor Competence, Enjoyment, Amount of Physical Activity, and Effects on the Perception of Physical Education Lessons in Primary School Children. *Sustainability*, 11(2), 405. <https://doi.org/10.3390/su11020405>



- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (2022). *Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό*, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. <http://iep.edu.gr/el/nea-ps-provoli>
- Kasture, B., & Bhalerao, P. (2014). Social intelligence of pupil teachers. *Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 29(4), 31-42.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., Dimitriou, E., & Hassandra, M. (2010). A Qualitative Evaluation of a Life Skill Training Program in Physical Education. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 8(2), 107-118.
- Kudlacek, M., Fromel, K., & Groffik, D. (2020). Associations between adolescents' preference for fitness activities and achieving the recommended weekly level of physical activity. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 18, 31-39.
- Lander, N., Eather, N., Morgan, P., Salmon, J., & Barnett, L. (2017). Characteristics of teacher training in school-based physical education interventions to improve fundamental movement skills and/or physical activity: a systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 135-161.
- Madrona, P., Samalot-Rivera, A., Gutierrez-Marin, E., Rodenas-Jimenez, J., & Rodenas-Jimenez, L. (2014). Improving Social Skills through Physical Education in Elementary 4th Year. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(6), 5-8.
- Malambo, C., Nova, A., Clark, C., & Musalek, M. (2022). Associations between Fundamental Movement Skills, Physical Fitness, Motor Competency, Physical Activity, and Executive Functions in Pre-School Age Children: A Systematic Review. *Children*, 9(7), 1059-1068.
- Mintjens, S., Menting, M., Daams, J., Poppel, M., Roseboom, T., & Gemke, R. (2018). Cardio respiratory fitness in childhood and adolescence affects future cardiovascular risk factors: a systematic review of longitudinal studies. *Sports Medicine*, 48(11), 2577-2605.
- Molina, F. (2012). Teaching in physical education: Socialization, play and emotions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(2), 755–770.
- Ντάνης Σ. (2007). *Η φυσική Αγωγή στην βασική εκπαίδευση στην Ελλάδα (1827-1912)*. Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Ocariz Granja, U., Lavega Burgues, P., Lagardera Otero, F., Costes Rodriguez, A., & Serna Bardavio, J. (2014). Why are you fighting? Motor conflicts and negative emotions in the physical education class: The case of opposition games. *Educatio Siglo XXI*, 32(1).
- Panagiotopoulou, E., (2007), Dance therapy and the public school: The development of social and emotional skills of high school students in Greece, *The Arts in Psychotherapy*, 59, 25-33.
- Pastor-Vicedo, J., Sanchez-Oliva, A., Sanchez-Blanchart, J., & Martinez, J. (2019). Gender stereotypes in physical education. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 23-32.
- Pate, R.R., & Hohn, R.C. (Eds.). (1994). *Health and fitness through physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T., & Young, J. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Co. *PubMed*, 114(11), 1214-1224.
- Robinson, L., Stodden, D., Barnett, L., Lopes, V., Logan, S., Rodrigues, L., & D'Hondt, E. (2015). Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273-1284.



- Sgro, F., Quinto, A., Platania, F., & Lipoma, M. (2019). Assessing the impact of a physical education project based on games approach on the actual motor competence of primary school children. *Journal of Physical Education and Sport, 19 (Supplement issue 3)*, Art 111, 781-786.
- Siskos, B., Proios, M., & Lykesas, G. (2012). Relationships between emotional intelligence and psychological factors in physical education. *Studies in Physical Culture and Tourism, 19(3)*, 154-159.
- Soukup, G., & Lynch, T. (2017). Defining Physical Education: Where Physical Activity, Physical Literacy and Health and Physical Education Fit into the Definition of Physical Education. *International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance. ICHPER-SD Forum*.
- Stephen, R. (2019). Education of the Marginalized. In the context of policy initiatives for universionation of elementary education. *International Journal of Research in Social Sciences, 50(8)*, 1-12
- Vidoni, C., & Ulman, D. (2012). The fair play game: Promoting social skills in physical education. *A Journal for Physical and Sport Educators, 25(3)*, 26-30.
- Vidoni, C., & Ward, P. (2009). Effects of Fair Play Instruction on student social skills during a middle school Sport Education unit. *Physical Education & Sport Pedagogy, 14(3)*, 285–310
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Promoting physical activity through Schools: A toolkit*. World Health Organization.
- Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current Opinion in Neurobiology, 17(2)*, 251-257.
- Zarotis, G. (2020). The Importance of Movement for the Overall Development of the Child at Pre-School Age, *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, doi: 10.36348/jaspe.2020.v03i02.003.





The Effect of Physical Education Programs on the Development of Motor, Emotional and Social Skills in Children and Adolescents: A Review Study

Lampsa, S.*, Derri, V., Kouli, O., Albanidis, E.

Democritus University of Thrace

ABSTRACT

Students' engagement in Physical Education during childhood and adolescence is of critical importance for their lifelong participation in physical activity. In the Greek and global literature, a variety of school Physical Education programs can be identified, which aim to develop the motor, social and emotional skills of children and adolescents. The purpose of this review was to investigate the impact of school Physical Education programs on the development of motor, social and emotional skills of primary and secondary school students. A literature review was carried out in international databases such as Scopus (Elsevier), Pub Med, Sport Med and in Google Scholar. Forty-two sources which included programs of Physical Education and investigated their impact to students were studied and used. The results highlight the beneficial impact of Physical Education. However, a continuous evaluation and publication of the effects of the Physical Education curricula, along with relevant parameters on student learning outcomes is required.

Keywords: Physical Education; school curriculum; motor social and emotional skills.

Corresponding address:

Syranous Lampsa
Democritus University of Thrace
Department of Physical Education and Sport Sciences
University Campus, 69100 Komotini

E-mail:

syranousl@gmail.com