



Το Πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής υπό το πρίσμα Εθνικών και Διεθνών Έργων του Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.

Δέρρη Βασιλική

Καθηγήτρια, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός του άρθρου ήταν να παρουσιαστεί η πορεία του έργου του ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ, σε βάθος 25ετίας, προς το νέο Πρόγραμμα Σπουδών και τον Οδηγό Εκπαιδευτικού (2021-2022) της Φυσικής Αγωγής, στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Παράλληλα, να παρουσιαστούν ενδεικτικά εθνικά και διεθνή εκπαιδευτικά και ερευνητικά προγράμματα στα οποία το νέο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής βρίσκει εφαρμογή, έχοντας στόχο να προωθήσει την υγεία και την ποιότητα ζωής παιδιών και νέων. Τονίζεται ότι απώτερος σκοπός της σύγχρονης Φυσικής Αγωγής είναι η εκπαίδευση όλων των παιδιών για να επιτύχουν φυσικό/σωματικό εγγραμματισμό, μέσω μαθησιακών εμπειριών, χρήσιμων τόσο στο σχολικό περιβάλλον όσο και στην καθημερινότητά τους, ώστε να υιοθετήσουν την άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής, δια βίου.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική Αγωγή, Πρόγραμμα Σπουδών, Φυσικός Εγγραμματισμός, Υγεία

Εισαγωγή

Η σωματική αδράνεια έχει περιγραφεί ως πανδημία με εκτεταμένες συνέπειες για την υγεία, την οικονομία, το περιβάλλον και την κοινωνία (Kohl et al., 2012). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization [WHO], 2009), αποτελεί τον τέταρτο σημαντικότερο παράγοντα κινδύνου για θνησιμότητα, καθώς είναι η κύρια αιτία επιβάρυνσης για το 21-25% των περιστατικών καρκίνου του μαστού και του παχέος εντέρου, το 27% του διαβήτη και το 30% της ισχαιμικής καρδιοπάθειας (Lee et al., 2012). Παράλληλα, ο επιπολασμός της παχυσαρκίας, ως συνέπεια και της σωματικής αδράνειας, έχει υπερδιπλασιαστεί στα παιδιά και τετραπλασιαστεί στους εφήβους τις τελευταίες δεκαετίες (Ogden et al., 2014; WHO, 2024).

Η παχυσαρκία, μια χρόνια, σύνθετη, μη μεταδιδόμενη νόσος, ορίζεται ως «η συσσώρευση λίπους η οποία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία» (WHO, 2024). Σύμφωνα με τον WHO, το 2022 η Ελλάδα παρουσίασε το υψηλότερο ποσοστό υπέρβαρων ή παχύσαρκων ατόμων, 2 έως 14 ετών στην Ευρώπη, με τα περισσότερα να βρίσκονται στις ηλικίες 5-7 ετών, καταδεικνύοντας ότι ένα στα τρία ελληνόπουλα είναι υπέρβαρο.

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Δέρρη Βασιλική
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστημιούπολη, 69100 Κομοτηνή
vaderri@phyed.duth.gr

E-mail:

Το Υπουργείο Υγείας της Ελλάδας (2021), στο Εθνικό Σχέδιο Δράσης Δημόσιας Υγείας 2021-2025, αναφέρει ως δείκτη-στόχο, μέχρι το 2030, τη μείωση κατά προτεραιότητα της παιδικής παχυσαρκίας, με πεδία παρέμβασης τη διατροφή και την άθληση. Στο Εθνικό Σχέδιο Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας αναφέρεται ότι στόχος είναι η μείωση της παχυσαρκίας από 37,5% που ήταν το 2019 σε 24,5% το 2030.

Μέσα από αυτή την πρόκληση, παρέχεται μια μοναδική ευκαιρία στη Φυσική Αγωγή, να συμβάλλει σημαντικά σε μια πολύπλευρη λύση για την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας. Μέσω της εκπαίδευσης και του φυσικού εγγραμματος, οι εκπαιδευτικοί της, ως καθοδηγητές, μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν δια βίου συνήθειες υγείας, ανθεκτικότητας και χαράς, εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος.

Ποιοτικό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 2020) συστήνει την καθημερινή συμμετοχή παιδιών και νέων σε 60 τουλάχιστον λεπτά μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα, για τη βελτίωση της καρδιαγγειακής και μυϊκής αντοχής και των καρδιαγγειακών και μεταβολικών βιοδεικτών υγείας, μέσω της Φυσικής Αγωγής ή προγραμματισμένης άσκησης, παιχνιδιών, αθλημάτων, οικογενειακών δραστηριοτήτων κ.λπ. Επιπρόσθετα, συστήνει, ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και ενδυνάμωσης οστών, ως μέρος των 60 ή και περισσότερων λεπτών, για τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.

Οργανισμοί υγείας (π.χ. Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, Αντικαρκινική Εταιρεία, Διαβητολογική Εταιρεία) επαγγελματικές ενώσεις (π.χ. Αμερικανική Εταιρεία Εκπαιδευτών Υγείας και Φυσικής Αγωγής) και Δράσεις (π.χ. Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας) υποστηρίζουν επίσης την ανάγκη των νέων για φυσική δραστηριότητα, προτείνοντας καθημερινή ποιοτική Φυσική Αγωγή στα σχολεία, με το 50% του χρόνου του μαθήματος, να δαπανάται σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα.

Ωστόσο, η απλή συμμετοχή στη Φυσική Αγωγή δεν εξασφαλίζει στα παιδιά τις δεξιότητες με τις οποίες αναπτύσσονται και διατηρούν την παρακίνηση και τη χαρά για μάθηση (Metzler, 2011). Το πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής χρειάζεται να είναι ποιοτικό, δηλαδή να βασίζεται σε Εθνικούς στόχους/προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα για την κινητική, γνωστική και κοινωνική/συναισθηματική ανάπτυξη όλων των παιδιών και των νέων, σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης, να συμβάλλει στην ενίσχυση της υγείας, αλλά και να εφοδιάζει με γνώσεις και δεξιότητες για την ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στη ζωή και για την πρόληψη προβλημάτων σωματικής υγείας (π.χ. υπεργλυκαιμία, παχυσαρκία, καρδιακές παθήσεις, υψηλή χοληστερόλη, αρτηριακή πίεση), ψυχικής υγείας κ.λπ.. Να αναπτύσσει θετικές στάσεις και επιθυμητές συμπεριφορές για την ομαλή ένταξη στην κοινωνία, υπερβαίνοντας στερεότυπα και αποκλεισμούς (UNESCO, 2015). Να διδάσκεται από καταρτισμένους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής οι οποίοι να συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα στο μάθημα, στο σχολείο (π.χ. διαλείμματα φυσικής δραστηριότητας στην τάξη, ενδοσχολικούς αγώνες) και εκτός σχολείου (Baroanowski et al., 1997) και να αξιολογείται συστηματικά, ώστε να τεκμηριώνεται η υψηλή ποιότητά του.

Επομένως, η Φυσική Αγωγή μπορεί να λειτουργήσει ως πύλη μάθησης κινητικών δεξιοτήτων αλλά και γνωστικών εννοιών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, ανάπτυξης της κριτικής και δημιουργικής σκέψης και κίνησης, οι οποίες είναι πολύ σημαντικές για την επιτυχία στον 21ο αιώνα (Δέρρη και συν., 2021). Ίσως για αυτό θεωρείται το αποτελεσματικότερο μέσο για την

ανάπτυξη δεξιοτήτων, στάσεων, αξιών, γνώσης και κατανόησης σε όλα τα παιδιά και τους νέους, για τη δια βίου συμμετοχή τους στην κοινωνία» (UNESCO, 2015) αλλά και για την υγεία τους, ανεξάρτητα από τη διαφοροποίηση της εκπαίδευσής τους για την επαγγελματική αποκατάσταση. Στην ουσία μπορεί να αποτελέσει πύλη εισόδου στην υγεία για όλους.

Θετικές επιδράσεις επικαιροποιημένων προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής

Η επίδραση των επικαιροποιημένων προγραμμάτων σπουδών, της αύξησης των ωρών διδασκαλίας και της επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών, ως παράγοντες βελτίωσης της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία, αποτέλεσε αντικείμενο πολλών μελετών (Jago et al., 2009; Jin, 2013; Kryeziu et al., 2023; Lambert & Penney, 2020; Maclean et al., 2015).

Οφέλη από την τροποποίηση των προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής παρατηρήθηκαν σε παιδιά και νέους, αστικού και αγροτικού περιβάλλοντος, ανεξαρτήτως φυλής, εθνικότητας, κοινωνικοοικονομικού επιπέδου κλπ. (McKenzie et al., 2009). Ολοκληρωμένα σχολικά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, στα οποία το μάθημα της Φυσικής Αγωγής ήταν κεντρικό στοιχείο πρόληψης, έδειξαν μείωση των παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις και διαβήτη, καθώς και άλλων χρόνιων ασθενειών (π.χ. Williamson, et al., 2012).

Σε αρκετές μελέτες διαπιστώθηκε βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης και της γνωστικής ικανότητας μαθητών/τριών, έπειτα από την αύξηση των ωρών διδασκαλίας του μαθήματος, ειδικά όταν διδάσκονταν από εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (Castelli et al. 2015; Hillman et al., 2014). Η τακτική συμμετοχή σε ποιοτική Φυσική Αγωγή και άλλες μορφές φυσικής δραστηριότητας μπορεί να βελτιώσει τη διάρκεια προσοχής, να ενισχύσει τον γνωστικό έλεγχο, να επιταχύνει τη γνωστική επεξεργασία (UNESCO, 2015) και να οδηγήσει στην αποφυγή χρήσης καπνού, και στη μείωση της αϋπνίας, και του άγχους (Lisha et al., 2010). Τα παιδιά που συμμετείχαν σε φυσικές δραστηριότητες είχαν υψηλότερες σχολικές επιδόσεις, καλύτερη συμπεριφορά και ικανότητα συγκέντρωσης και λιγότερες απουσίες (Marques et al., 2017; NCCDPHP, 2010; Van Dusen et al., 2011). Επίσης, στην έρευνα των London και Castrechini (2011) διαπιστώθηκε ότι η φυσική κατάσταση αποτελεί καλύτερο προγνωστικό παράγοντα της ακαδημαϊκής επίδοσης. Ωστόσο, παγκοσμίως, λιγότερο από το 50% των χωρών έχουν αναπτύξει εθνική πολιτική Φυσικής Αγωγής και λιγότερο από το 40% αυτών των πολιτικών είναι σε ισχύ.

Σκοπός του άρθρου ήταν να παρουσιαστεί η πορεία του έργου του ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ, σε βάθος 25ετίας, προς το νέο Πρόγραμμα Σπουδών και τον Οδηγό Εκπαιδευτικού (2021-2022) της Φυσικής Αγωγής, στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Παράλληλα, να παρουσιαστούν ενδεικτικά εθνικά και διεθνή εκπαιδευτικά και ερευνητικά προγράμματα στα οποία το νέο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής βρίσκει εφαρμογή, έχοντας στόχο να προωθήσει την υγεία και την ποιότητα ζωής παιδιών και νέων.

Προγράμματα/Εργα στη Φυσική Αγωγή – Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.

Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21^{ου} αιώνα. Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στην Α/θμια Εκπαίδευση

Στο βιβλίο (Δέρρη, Βασιλειάδου, Οικονομόπουλος, Πάχτα, Φραγκούλη, 2007), έγινε ευρεία αναφορά στην κινητική ανάπτυξη (1^ο κεφάλαιο), στη γνωστική ανάπτυξη (2^ο κεφάλαιο), στην

κοινωνικό-ηθική ανάπτυξη (3^ο κεφάλαιο) και στη διαθεματική προσέγγιση στη διδασκαλία της ΦΑ (4^ο κεφάλαιο). Στο 5^ο κεφάλαιο αναπτύχθηκαν οι έξι σκοποί του μαθήματος της ΦΑ, ήτοι:

1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής κατάστασης
3. Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία
4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας
5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους
6. Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Ακολουθώντας, παρουσιάζονται οι στόχοι, ανά τρεις τάξεις, και οι επιδιώξεις, ανά τάξη, για κάθε σκοπό. Συνολικά, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, καθορίστηκαν 24 έως 26 στόχοι και 30 επιδιώξεις ανά τάξη. Για τις 180 επιδιώξεις (6 τάξεις X 30 επιδιώξεις ανά τάξη), αναπτύχθηκαν 180 πλήρη ωριαία πλάνα μαθημάτων. Το έργο αυτό αποτέλεσε, τελικά, τον πρόδρομο για την εξέλιξη των στοχοθετικών Προγραμμάτων Σπουδών της Φυσικής, στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, στην Ελλάδα.

Οδηγός Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής στην Α/θμια Εκπαίδευση (2011, 2014)

Στο πλαίσιο του Έργου «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21^{ου} αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών, Οριζόντια Πράξη» MIS:295450, συγγράφηκε Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή, στο Δημοτικό, στο οποίο υιοθετήθηκαν σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις που αναπτύχθηκαν στο προαναφερόμενο βιβλίο του 2007 (ΥΔΒΜΘ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2011).

Επίσης, συγγράφηκε ο αντίστοιχος Οδηγός Εκπαιδευτικού (Δέρρη, Εμμανουηλίδου & Βασιλειάδου, 2014) ο οποίος αναδείκνυε τα εξής: τις καινοτομίες του ΠΣ, θέματα προγραμματισμού και σχεδιασμού μαθήματος (με ενδεικτικό παράδειγμα ετήσιου προγραμματισμού, με ενότητες, για την Α' τάξη), κριτήρια επιλογής περιεχομένου, διδακτικές προσεγγίσεις, δημιουργία αθλητικής κουλτούρας για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, της άσκησης και της υγείας, δημιουργία θετικού και δημιουργικού περιβάλλοντος μάθησης, και επιθυμητές πρακτικές διδασκαλίας. Περιλάμβανε, επίσης, ενέργειες του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του προγράμματος και να αξιολογήσει το έργο του και τους μαθητές/τριες.

Πρόγραμμα Σπουδών & Οδηγός Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό (2021-2022)

Στο πλαίσιο της Πράξης «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» (2021-2022), και της Πράξης «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στα Προγράμματα Σπουδών και το εκπαιδευτικό υλικό Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης», τα αντικείμενα ήταν:

- Εκπόνηση Νέου Προγράμματος Σπουδών και Υποστηρικτικού Υλικού (Οδηγός Εκπαιδευτικού) (MIS: 5035542)
- Τεχνικές Προδιαγραφές Εκπόνησης Εκπαιδευτικού Πακέτου (βιβλίο μαθητή, βιβλίο καθηγητή και εργαστηριακού οδηγού όπου απαιτείται) για τα νέα Προγράμματα Σπουδών (MIS: 5035542)

- Εκπόνηση Επιμορφωτικού Υλικού για τα νέα Προγράμματα Σπουδών (MIS: 5035543)

Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό

Εκπονήθηκε νέο Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ) για τη Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό, από συγγραφική ομάδα που αποτελούνταν από δύο επόπτριες (Δέρρη & Χασάνδρα) και 6 εκπονητές/τριες (Βασιλειάδου, Δημητρίου, Κοσμίδου, Κυργυρίδης, Λεβεντάκης, & Παπαμίχου). Το νέο ΠΣ είναι στοχοθετικό και έχει ως κυρίαρχο/απώτερο σκοπό τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Οι σκοποί του ΠΣ, οι οποίοι είναι ίδιοι για όλες τις βαθμίδες, είναι τέσσερις:

- **Ο κινητικός** είναι ο κυρίαρχος και αναφέρεται στην ικανότητα που επιδεικνύουν οι μαθητές/τριες σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
- **Ο γνωστικός** αναφέρεται στις έννοιες επιστημών και τις γνώσεις που θα αποκτήσουν οι μαθητές/τριες για όλους τους σκοπούς (κινητικό, συμπεριφορικό και ηθικό/συναισθηματικό/κοινωνικό) για να οδηγηθούν στη διά βίου άσκηση για υγεία και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.
- **Ο συμπεριφορικός** συνδυάζεται με όλους τους άλλους σκοπούς και αναφέρεται στην εκπαίδευση των μαθητών/τριών για τη συστηματική συμμετοχή σε ΦΔ και την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία (ΦΚ-Υγεία), δια βίου.
- **Ο ηθικός/συναισθηματικός/κοινωνικός** σχετίζεται με όλους τους προαναφερόμενους σκοπούς και αναφέρεται στην επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς και σεβασμού της διαφορετικότητας. Αναφέρεται, επίσης, στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και αξίες των μαθητών/τριών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Το νέο ΠΣ της ΦΑ στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση πληροί τα κριτήρια ενός Ποιοτικού ΠΣ. Ακολουθώντας τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα και τις απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας, έχει ως αφετηρία τα μαθησιακά αποτελέσματα, δηλαδή όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζει, να κατανοεί και να μπορεί να εφαρμόσει ο/η μαθητής/τρια, μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής/μαθησιακής διαδικασίας ώστε να καταστεί φυσικά/σωματικά εγγράμματος και να ασκείται δια βίου. Επίσης, βασίζεται στη γενική αρχή του μη αποκλεισμού και την αναγνώριση του δικαιώματος όλων των παιδιών στη μάθηση, και επομένως στη διά βίου ΦΔ για υγεία (σωματική, πνευματική, συναισθηματική) και ποιότητα ζωής. Τα παιδιά εκπαιδεύονται και ενθαρρύνονται ώστε να σχεδιάζουν, να στοχεύουν και εντέλει να επιτυγχάνουν προσωπική ανάπτυξη/βελτίωση στη ΦΑ και στο σχολικό περιβάλλον αλλά και να αντεπεξέρχονται, με επιτυχία, στις προκλήσεις της καθημερινότητας.

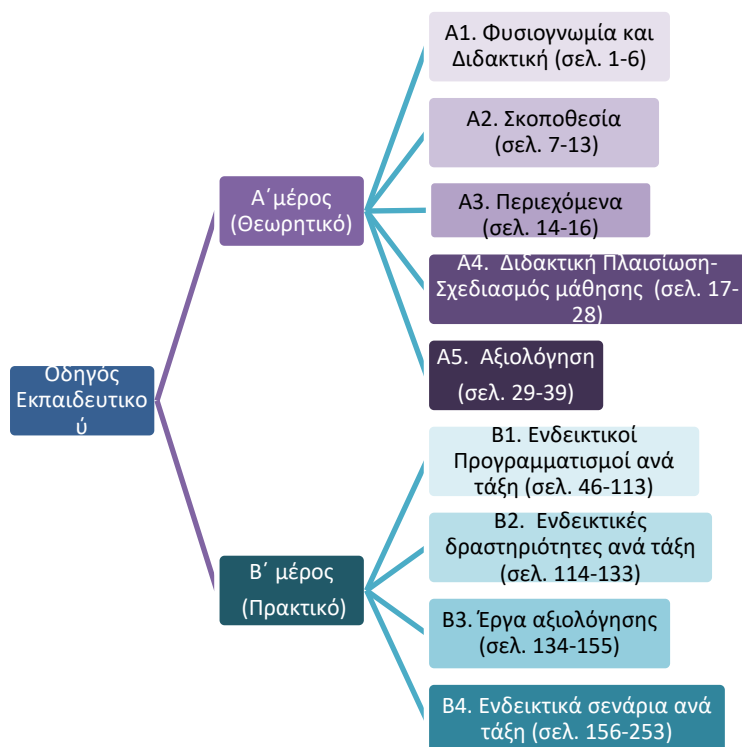
Πρωτεύοντα ρόλο παίζει η ανάπτυξη βασικών *κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων* αλλά και της κινητικής δημιουργικότητας που θα καταστήσουν τα παιδιά και τους νέους ικανούς να ανταπεξέλθουν κινητικά, σε ποικίλα περιβάλλοντα, εντός και εκτός σχολείου αλλά και δια βίου. Παράλληλα οι μαθητές/τριες θα μάθουν να ελέγχουν, να *εκφράζονται* και να εκτιμούν τα συναισθήματα και τις καταστάσεις (εαυτού/άλλων), αλλά και να *σκέφτονται* θετικά για τον εαυτό τους, να προσπαθούν και να επιμένουν, να αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες και τη μοναδικότητα όλων. Θα αναπτύξουν την αυτο-έκφραση και τη δημιουργικότητά τους, ενώ η ΦΔ θα αποτελέσει το μέσο για να επιτευχθούν όλα τα παραπάνω, με ευχαρίστηση. Στοχευμένα θα αναπτύξουν *κοινωνικές*

δεξιότητες, όπως η αντιμετώπιση της ήττας και της νίκης, η παροχή και αποδοχή βοήθειας, η αντιμετώπιση του άγχους, της «πίεσης» των συνομήλικων και των ανταθλητικών/ακατάλληλων συμπεριφορών των άλλων. Θα ενσωματώσουν στις δράσεις τους αξίες όπως η υπευθυνότητα, ο σεβασμός στον εαυτό και τους άλλους, σε ό,τι πρεσβεύει το «Ευ αγωνίζεσθαι» αλλά και στο περιβάλλον, στη φύση και τα ζώα. Κρίσιμη είναι η ανάπτυξη *γνωστικών εννοιών και της σκέψης* για την εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων, τη ΦΚ-Υγεία και τη ΦΔ αλλά και τις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες.

Έτσι, οι μαθητές/τριες θα είναι ικανοί να συμπεριφέρονται με κοινά αποδεκτούς τρόπους, να λαμβάνουν αποφάσεις, πρωτοβουλίες και αφετέρου να επικοινωνούν, να αλληλεπιδρούν, να σέβονται και να συνεργάζονται με τους άλλους, να ασκούνται συστηματικά, και να προετοιμάζονται ως αυριανοί ενεργοί πολίτες, μέσα από αυθεντικές καταστάσεις που βιώνουν στο μάθημα της ΦΑ.

Οδηγός Εκπαιδευτικού (ΟΕ) Φυσικής Αγωγής

Ο ΟΕ αναμένεται να βοηθήσει σημαντικά τους/τις εκπαιδευτικούς στην κατανόηση της φιλοσοφίας και στην υλοποίηση του νέου ΠΣ. Στο Θεωρητικό Α' μέρος περιέχει τα κεφάλαια Α1. Φυσιогνωμία και Διδακτική, Α2. Σκοποθεσία, Α3. Περιεχόμενα, Α4. Διδακτική Πλαισίωση, Σχεδιασμός Μάθησης, Α5. Αξιολόγηση (μαθητών και διδασκαλίας). Στο Πρακτικό Β' μέρος αναπτύσσονται ενδεικτικοί ετήσιοι προγραμματισμοί για όλες τις τάξεις (Α'-ΣΤ'), ενδεικτικές δραστηριότητες ανά τάξη (μονοθεματικές και διαθεματικές), προτάσεις αξιολόγησης μαθητών για όλους τους σκοπούς σε όλες τις τάξεις και τέλος δυο ενδεικτικά σενάρια για κάθε τάξη. Η δομή του παρουσιάζεται με το Γράφημα 1.



Γράφημα 1. Δομικά στοιχεία του ΟΕ Φυσικής Αγωγής για το δημοτικό σχολείο.

Εκπόνηση Επιμορφωτικού Υλικού για το νέο Πρόγραμμα Σπουδών

Για τις ανάγκες της επιμόρφωσης, των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών και τον Οδηγό Εκπαιδευτικού, δημιουργήθηκε επιμορφωτικό υλικό διάρκειας 36 ωρών, από την ομάδα των εποπτριών και των εκπονητών/τριών. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα ήταν εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως και περιλάμβανε 8 ώρες σύγχρονης και 28 ώρες ασύγχρονες επιμόρφωσης. Το υλικό αναπτύχθηκε σε τέσσερις ενότητες και η κάθε μια αποτελούνταν από σύγχρονη και ασύγχρονη επιμόρφωση, για τις οποίες δημιουργήθηκαν παρουσιάσεις, υλικό μελέτης, τεστ αυτοαξιολόγησης, λίστα ηλεκτρονικών πηγών για περαιτέρω μελέτη, κ.ά. Παραδοτέο των συμμετεχόντων στην επιμόρφωση ήταν η δημιουργία σεναρίου, στη βάση της φιλοσοφίας του νέου Προγράμματος Σπουδών της Φυσικής Αγωγής.

Επιμόρφωση εκπαιδευτικών πειραματικών σχολείων & Πιλοτική εφαρμογή (2021-2023)

Στο πλαίσιο των Πράξεων «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» με MIS 5035542 και «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στα Προγράμματα Σπουδών και το Εκπαιδευτικό Υλικό Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» με MIS 5035543, αντικείμενα ήταν:

- Η Επιμόρφωση των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής των Πρότυπων και Πειραματικών σχολείων της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νέο Πρόγραμμα Σπουδών
- Η Υποστήριξη-παρακολούθηση της Πιλοτικής εφαρμογής του Νέου Προγράμματος Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο, κατά το διάστημα Φεβρουάριος 2022-έως Ιούνιος 2023.

Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών ΦΑ

Μετά τη συγγραφή του νέου ΠΣ και του Οδηγού Εκπαιδευτικού, πραγματοποιήθηκε επιμόρφωση των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής που υπηρετούσαν στα πειραματικά σχολεία της χώρας. Στην επιμόρφωση συμμετείχαν συνολικά 38 εκπαιδευτικοί, σε δύο τμήματα. Η επιμόρφωση ήταν συνολικής διάρκειας 36 ωρών και περιλάμβανε 8 ώρες σύγχρονης και 28 ώρες ασύγχρονης επιμόρφωσης. Οι συμμετέχοντες προέβησαν στην ανάπτυξη ενός ατομικού και ενός συνεργατικού σεναρίου (σε ζευγάρια) και έλαβαν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση από τις επιμορφώτριες. Τα σενάρια υλοποιήθηκαν στις αντίστοιχες τάξεις. Κάθε εκπαιδευτικός εφάρμοσε σενάριο συναδέλφου και έλαβε ανατροφοδότηση και από άλλους συμμετέχοντες (ανατροφοδότηση ομοτίμων). Αναπτύχθηκαν συνολικά 50 σενάρια, με τρία μαθήματα για τις τάξεις Α' έως Δ' και με δύο μαθήματα για τις τάξεις Ε' έως Στ', δίνοντας έμφαση σε διαφορετικούς σκοπούς. Συνολικά δημιουργήθηκαν: για την Α' τάξη 9 σενάρια (27 ωριαία μαθήματα), για τη Β' τάξη 9 σενάρια (27 ωριαία μαθήματα), για τη Γ' τάξη 8 σενάρια (24 ωριαία μαθήματα), για τη Δ' τάξη 7 σενάρια (21 ωριαία μαθήματα), για την Ε' τάξη 8 σενάρια (16 ωριαία μαθήματα) και για την Στ' τάξη 9 σενάρια (18 ωριαία μαθήματα). Ακολούθησε Πιλοτική εφαρμογή των νέων Προγραμμάτων σε δύο φάσεις.

Πιλοτική εφαρμογή του νέου ΠΣ Φυσικής Αγωγής

Στην 1^η πιλοτική εφαρμογή 2021-2022 συμμετείχαν συνολικά 35 εκπαιδευτικοί, σε δύο τμήματα. Η διάρκεια της πιλοτικής εφαρμογής ήταν 8 εβδομάδες από 21/2/2022 έως 15/4/2022. Οι συμμετέχοντες υλοποίησαν 8 σενάρια ο καθένας/καθεμία και συμπλήρωσαν ημερολόγια

αποτίμησης. Οι συμμετέχοντες λειτούργησαν σε μικρές ομάδες, με έναν συντονιστή και είχαν συναντήσεις στο τέλος κάθε εβδομάδας, με την ολομέλεια και τις επόπτριες, με σκοπό τη δημιουργία κοινότητας μάθησης, στόχος που επιτεύχθηκε σε ικανοποιητικό βαθμό.

Στη συνέχεια, την Άνοιξη του 2022, πραγματοποιήθηκε η επιμόρφωση των επιμορφωτών Β' (55 ατόμων), από μέλη της ομάδας εκπαιδευτών/τριών (Επιμορφωτές Α') σε τρία τμήματα. Οι συμμετέχοντες δημιούργησαν αντίστοιχο αριθμό σεναρίων, ορισμένα από τα οποία χρησιμοποιήθηκαν στη 2^η Πιλοτική εφαρμογή.

Στη 2^η Πιλοτική εφαρμογή (Οκτώβριος 2022-Μάιος 2023) συμμετείχαν 18 εκπαιδευτικοί, λόγω της μετακίνησης αρκετών εκπαιδευτικών από τα πρότυπα-πειραματικά σε άλλα σχολεία. Αξιοποιήθηκαν διδακτικά σενάρια α) από την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών των Πρότυπων-Πειραματικών και β) από την επιμόρφωση των Επιμορφωτών Β'. Αξιοποιήθηκαν, επίσης, εμπλουτισμένα ημερολόγια αποτίμησης σεναρίων, ωριαία πλάνα μαθημάτων και εργαλεία αξιολόγησης.

Οι συμμετέχοντες/ουσες κατά τη διάρκεια της 2ης χρονιάς πιλοτικής εφαρμογής του νέου ΠΣ δήλωσαν μεγαλύτερη διδακτική ετοιμότητα για την υλοποίησή του. Ανέπτυξαν την ικανότητα αναστοχασμού και αυτοαξιολόγησης της διδασκαλίας τους καθώς και την ικανότητα διαχείρισης της τάξης. Απέκτησαν ευελιξία στην τροποποίηση και προσαρμογή των δραστηριοτήτων και βελτίωσαν την ικανότητα σχεδιασμού δραστηριοτήτων, με έμφαση σε συγκεκριμένο σκοπό. Επίσης, σύμφωνα με όσα κατέθεσαν στις ολομέλειες, υπήρχε αλλαγή της στάσης/συμμετοχής των μαθητών στις νέες απαιτήσεις διδασκαλίας του μαθήματος. Το γεγονός ότι εφαρμόζονταν οι ίδιες διδακτικές προτάσεις σε διαφορετικούς/ες μαθητές/τριες, έδωσε την ευκαιρία να καταστεί πιο σαφής η λειτουργικότητα και αποτελεσματικότητα του νέου ΠΣ.

Βιβλιοτετράδια Φυσικής Αγωγής για μαθητές και μαθήτριες Δημοτικού

Σε αυτό το έργο πραγματοποιήθηκε συγγραφή 12 Βιβλίο-Τετραδίων Εργασιών Μαθητή/Μαθήτριας (2 τεύχη ανά τάξη) για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής για όλες τις τάξεις του Δημοτικού (Α' –ΣΤ') (Προκήρυξη ΥΠΑΙΘ 46978/ΓΔ4, 2023: 44-45). Επίσης, διαμορφώθηκε υλικό για τα απαιτούμενα από την πρόσκληση Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα (ΨΜΑ).

Οι εκπαιδευτικοί θα καθοδηγούν τους μαθητές στη χρήση των βιβλιοτετραδίων και θα συνδέουν δραστηριότητες από διάφορες σελίδες, ανάλογα με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα στο εκάστοτε μάθημα ή ενότητα μαθημάτων. Σε πολλά σημεία των βιβλιοτετραδίων υπάρχουν QR Codes τα οποία οδηγούν σε δραστηριότητες που οι μαθητές συμπληρώνουν, ακούν ή παρακολουθούν. Ειδικότερα, κάθε βιβλιοτετράδιο (και οι δραστηριότητες που υπάρχουν σε κάθε κεφάλαιο) μπορούν να αξιοποιηθούν:

- στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο
- στο διάλειμμα στο σχολείο
- στον ελεύθερο χρόνο, στο παιχνίδι με φίλους ή την οικογένεια
- σε διάφορα φυσικά περιβάλλοντα, π.χ. βουνό ή θάλασσα
- στο σπίτι.

Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τους εξής τρόπους:

- αλλαγή των δραστηριοτήτων, ανάλογα με τους στόχους

- συμπλήρωση δραστηριοτήτων, σε συνεργασία με άλλους
- συμπλήρωση καρτελών και πινάκων, για έλεγχο προόδου στην αρχή, στη διάρκεια και στο τέλος της χρονιάς
- συμπλήρωση δραστηριοτήτων για άλλους

Τα βιβλιοτετράδια βρίσκονται στο στάδιο της αξιολόγησης από το ΙΕΠ.

Εκπόνηση και παραγωγή επιμορφωτικού υλικού για εκπαιδευτικούς Α/θμιας εκπαίδευσης (σε εξέλιξη)

Βρίσκεται σε εξέλιξη η διαδικασία συγγραφής επιμορφωτικού προγράμματος, στο πλαίσιο της πράξης «Εκπόνηση και παραγωγή επιμορφωτικού υλικού» που εντάσσεται ως Υποέργο 2 στο Έργο SUB.8 Δράσεις Κατάρτισης Εκπαιδευτικών/Teacher Training Actions (Κωδικός Έργου 2022ΤΑ04700011, κωδικός ΟΠΣ ΤΑ 5180858) στη Δράση «Ψηφιακός μετασχηματισμός και ψηφιοποίηση της εκπαίδευσης» στον Άξονα 3.2 «Ενίσχυση των ψηφιακών δυνατοτήτων της εκπαίδευσης και εκσυγχρονισμός της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης». Το υλικό θα αξιοποιηθεί σε ένα πρόγραμμα εξ αποστάσεως επιμόρφωσης εκπαιδευτικών, 8 εβδομάδων, συνολικά 48 ωρών, 24 ωρών ασύγχρονης και 24 ωρών σύγχρονης επιμόρφωσης.

Αντικείμενο του προγράμματος είναι η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, με στόχο την τεχνολογική, παιδαγωγική και διδακτική πλαisiώσή τους, την ενίσχυση της γνώσης περιεχομένου (content knowledge), σύμφωνα με το νέο Πρόγραμμα Σπουδών, και την εξοικείωση με τις ψηφιακές τεχνολογίες που υπάρχουν ή και αναμένεται να εισαχθούν σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης.

Ευρωπαϊκά Ερευνητικά Προγράμματα

EU4Health Αντιμετώπιση του διαβήτη με τη χρήση διεπιστημονικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων (Counteracting diabetes using interdisciplinary educative programs – DUSE)

Στο Ερευνητικό Πρόγραμμα «Αντιμετώπιση του διαβήτη με τη χρήση διεπιστημονικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων» (DUSE), 04/03/2024 - 31/12/2026, το οποίο συγχρηματοδοτείται από την ΕΕ, το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης είναι ένας από τους πέντε ευρωπαϊκούς φορείς-εταίρους. Συντονιστής είναι το Πανεπιστήμιο της Μπολόνια στην Ιταλία. Κύριο αντικείμενο του Προγράμματος DUSE είναι η ανάπτυξη και προώθηση νέων εκπαιδευτικών πρωτοκόλλων για παιδιά και εφήβους, ώστε να αυξηθεί η ευαισθητοποίησή τους στη διατήρηση ενός καλού τρόπου ζωής, για να αντιμετωπιστεί η εμφάνιση του διαβήτη.

Ειδικό αντικείμενο του Προγράμματος DUSE, για την εκπαίδευση και τη Φυσική Αγωγή, είναι η συστηματική συμμετοχή των παιδιών/εφήβων στο νέο πρόγραμμα σχολικής Φυσικής Αγωγής, με ειδικά σχεδιασμένα μαθήματα για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης-υγείας και των διατροφικών συνηθειών, και με τη χρήση ειδικά σχεδιασμένης εφαρμογής για κινητά τηλέφωνα.

Ειδικότερα, για τους μαθητές και τις μαθήτριες στόχος είναι:

1. Να βελτιωθεί η φυσική κατάσταση-υγεία τους (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία)
2. Να βελτιωθεί το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας και οι συνήθειες ύπνου και καθιστικής ζωής
3. Να βελτιωθούν οι διατροφικές τους συνήθειες
4. Να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής-υγείας τους (Σωματική ευεξία, Ψυχολογική ευεξία, Διάθεση και Συναισθήματα, Αντίληψη Εαυτού & Αυτονομία, Σχέσεις με την οικογένεια και τους

συνομήλικους κ.ά.) μέσω α) της συμμετοχής τους σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες, κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, με βάση τις τελευταίες εξελίξεις της παγκόσμιας επιστημονικής κοινότητας, ώστε να προληφθεί και να αντιμετωπιστεί ο διαβήτης και β) της χρήσης εφαρμογής για έξυπνα τηλέφωνα (app) με στόχο τη μεταφορά γνώσεων και την παροχή κινήτρων για την ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών.

Για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής στόχος είναι:

1. Να ενημερωθούν για την υλοποίηση προγράμματος, με έμφαση στο Συμπεριφορικό Σκοπό της Φυσικής Αγωγής, που σχετίζεται με τη συστηματική συμμετοχή των παιδιών σε φυσικές δραστηριότητες, την ανάπτυξη και διατήρηση της φυσικής τους κατάστασης για υγεία και την υιοθέτηση κατάλληλων διατροφικών συμπεριφορών.
2. Να ενημερωθούν για τη χρήση μιας εφαρμογής για έξυπνα τηλέφωνα (app), με στόχο τη μεταφορά γνώσεων και την παροχή κινήτρων για την ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών.

Η εφαρμογή για έξυπνα τηλέφωνα (app), αφορά σε έναν παιχνιδοποιημένο εικονικό κόσμο, που στοχεύει στη μεταφορά γνώσεων και την παροχή κινήτρων για την ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών και θα χρησιμοποιείται μετά τα σχετικά μαθήματα στο σχολείο. Στους παίκτες θα ανατεθούν εργασίες/δράσεις που συνδέουν την υγιεινή διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα/άσκηση, τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα και την ευεξία και θα κερδίζουν πόντους ολοκληρώνοντας εργασίες, με τη μορφή: α) δράσης (νικώντας κακόβουλους εικονικούς πράκτορες), β) περιπέτειας (εύρεσης αντικειμένων), γ) ελέγχου γνώσεων (επίλυση γρίφων). Οι βαθμολογίες των παιχνιδιών θα είναι καθολικές, θα σχηματίζονται πίνακες αποτελεσμάτων και θα κερδίζονται βραβεία.

ERASMUS+ Sport Exercise for diabetes: beneficial effect of new educational and physical activity programs (BE NEW) (Άσκηση για το διαβήτη: ευεργετικές επιδράσεις νέων εκπαιδευτικών προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας)

Το Ερευνητικό Πρόγραμμα συγχρηματοδοτήθηκε από την ΕΕ και εξέτασε τις ευεργετικές επιδράσεις νέων εκπαιδευτικών προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας και είχε διάρκεια από 1/1/2021 μέχρι 31/12/2023. Το Τμήμα ήταν ένας από τους ευρωπαϊκούς φορείς-εταίρους (University of Bologna-Department of Biomedical and Neuromotor Sciences, Ιταλία, Democritus University of Thrace, Ελλάδα, Radio Capodistria, Σλοβενία, UISP (UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI), Ιταλία, Association Sport for All Suceava (AJSPT Suceava), Ρουμανία, Športna Unija Slovenije, Σλοβενία και University of La Rioja, Logrono, Ισπανία). Συντονιστής ήταν το Πανεπιστήμιο της Μπολόνια στην Ιταλία.

Κύριο αντικείμενο του Προγράμματος BE-NEW ήταν η βελτίωση της λειτουργίας του οργανισμού, της φυσικής κατάστασης-υγείας, της ποιότητας ζωής-υγείας και άλλων παραμέτρων, σε παιδιά/εφήβους με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και σε ενήλικες με διαβήτη τύπου 2, μέσω της συστηματικής συμμετοχής τους σε προγράμματα Φυσικής Αγωγής και φυσικής/αθλητικής δραστηριότητας, αντίστοιχα.

Πιο συγκεκριμένα, στόχοι του Προγράμματος αποτέλεσαν:

- 1) η βελτίωση δεικτών υγείας (γλυκόζη αίματος, γλυκοζωμένη αιμοσφαιρίνη, ολική χοληστερόλη, υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη HDL, χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη LDL, τριγλυκερίδια, αιμοδυναμική ανταπόκριση, σύσταση σώματος), παραμέτρων της φυσικής κατάστασης και της ποιότητας ζωής ενήλικων ατόμων με Διαβήτη Τύπου II, μέσω της συνεχούς, εκούσιας συμμετοχής

τους σε φυσικές/αθλητικές δραστηριότητες, ακολουθώντας πρωτόκολλα που δημιουργήθηκαν, εφαρμόστηκαν και αξιολογήθηκαν από τους ερευνητές του Προγράμματος (δεν αναλύεται καθώς δεν αφορά το παρόν άρθρο),

2) η βελτίωση των γνώσεων, στάσεων και πρακτικών των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, μέσω της δημιουργίας, εφαρμογής και αξιολόγησης εξ αποστάσεως επιμορφωτικού προγράμματος για τη συνεκπαίδευση και συμπερίληψη παιδιών/εφήβων με Διαβήτη στη Φυσική Αγωγή και γενικότερα σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας,

3) η βελτίωση της ποιότητας ζωής-υγείας (ΠΖ-Υ), της ποιότητας ζωής, της φυσικής κατάστασης-υγείας (ΦΚ-Υ), των κοινωνικών δεξιοτήτων και του ενεργητικού χρόνου συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα, παιδιών/εφήβων με Διαβήτη Τύπου Ι, μέσω του μαθήματος της ΦΑ

4) η εξειδικευμένη ενημέρωση μεταπτυχιακών φοιτητών/τριών για τον Διαβήτη και τη φυσική δραστηριότητα.

Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής παρακολούθησαν ένα τρίμηνο πρόγραμμα επιμόρφωσης, με ασύγχρονη και σύγχρονη μέθοδο για τη συνεκπαίδευση και συμπερίληψη παιδιών/εφήβων στη Φυσική Αγωγή και τη Φυσική Δραστηριότητα, με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της υγείας τους. Κατόπιν εφάρμοσαν στη διδασκαλία τους μαθήματα που σχεδίασαν σε συνεργασία με τους άλλους εκπαιδευόμενους και τους εκπαιδευτές, χρησιμοποιώντας διάφορες μεθόδους και τεχνικές διδασκαλίας και αξιολόγησης, και παρέχοντας ανατροφοδότηση στους εκπαιδευτές και τους συν-εκπαιδευόμενους, σχετικά με την εφαρμογή των διδαχθέντων, σε αυτό το διάστημα. Επιπρόσθετα, συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που αφορούσαν στις γνώσεις, τις στάσεις και τις πρακτικές ως προς τη συμμετοχή παιδιών/εφήβων με διαβήτη στη Φυσική Αγωγή και τη Φυσική Δραστηριότητα αλλά και αξιολόγησαν έναν μικρό αριθμό μαθητών/τριών τους, με και χωρίς διαβήτη, στη φυσική κατάσταση-υγεία και τις κοινωνικές δεξιότητες καθώς και το επιμορφωτικό πρόγραμμα που παρακολούθησαν.

Στην Ελλάδα, στο πρόγραμμα συμμετείχαν 158 παιδιά Δημοτικού και οι γονείς τους και 78 εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής. Όσον αφορά τους συμμετέχοντες/ουσες εκπαιδευτικούς, από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε σημαντική βελτίωση στις γνώσεις των εκπαιδευτικών για τον διαβήτη τύπου Ι και τις διδακτικές τους πρακτικές σε ζητήματα συμπερίληψης. Επίσης, καταγράφηκε η ικανοποίησή τους από την απόκτηση γνώσεων, η βελτίωση της αυτοπεποίθησης στη διαχείριση των παιδιών (π.χ. συμμετοχή σε αγώνες κ.λπ.) και η παροχή κινήτρων για περαιτέρω αυτομόρφωση.

Θερινό σχολείο

‘Future leaders summer series -Thrace’

Το Πρόγραμμα “Future leaders summer series – Thrace” υποστηρίζεται από το Ίδρυμα Ιωάννη Λάτση και προσφέρεται για τρία (3) συνεχή έτη, 2022-2024, από το Executive Development του Alba Graduate Business School, σε συνεργασία με το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.). Κάθε έτος δύναται να συμμετέχουν έως 50 παιδιά/νέοι, δημόσιων γυμνασίων-λυκείων της Κομοτηνής, τα οποία επιθυμούν να αναπτύξουν δεξιότητες και ικανότητες, σημαντικές για τη σταδιοδρομία τους, στην εποχή της ψηφιοποίησης και των ανατροπών. Υλοποιείται στις εγκαταστάσεις του Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ..

Μέσω ενός συγκερασμού συνεργασίας και συν-δημιουργίας καθηγητών/τριών και φοιτητών/τριών και θεωρίας - πράξης, σε διαφορετική θεματική κάθε φορά, το Πρόγραμμα δημιουργεί, εκσυγχρονίζει και

διατηρεί μια ζωντανή κοινότητα μαθητών με πάθος για μάθηση, έντονο ενδιαφέρον για το μέλλον των επιχειρήσεων και ένα κοινό σύνολο αξιών/δεξιοτήτων.

Γενικά, το Πρόγραμμα είχε σκοπό να ενδυναμώσει τα παιδιά/τους νέους α) με μαθησιακή ευελιξία, ώστε να είναι «ανοιχτοί» στη μάθηση και να χρησιμοποιούν, συνδυάζουν και αξιοποιούν τις μαθησιακές εμπειρίες, στο παρόν και το μέλλον, β) με δεξιότητες αυτό-ηγεσίας για την εποχή των ανατροπών, γ) με νοοτροπία εξέλιξης και κατανόησης του μέλλοντος της διοίκησης και της εργασίας, δ) με στάσεις αυτόνομης εργασίας, συνεργασίας και δικτυακής μάθησης που δημιουργούν ευκαιρίες για ανάπτυξη και επιτυχία, ε) με ένα κοινό σύνολο αξιών, που εξελίσσονται σε οικουμενικές, όπως η ομαδικότητα, ο σεβασμός, το ευ αγωνίζεσθαι, το θάρρος, η αποφασιστικότητα κά. και στ) με θετική στάση/συμπεριφορά απέναντι στη σωματική και ψυχική ευεξία, δια βίου.

Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ., μέσω της Φυσικής Αγωγής, και των στόχων της, όπως αυτοί απεικονίζονται στα νέα Προγράμματα Σπουδών και αναλύονται σε προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά ηλικία/τάξη, για κάθε έναν από τους τέσσερις σκοπούς/θεματικά πεδία (κινητικό, γνωστικό, συμπεριφορικό δηλ. φυσικής κατάστασης-υγείας & φυσικής δραστηριότητας, και συναισθηματικο-κοινωνικό-ηθικό), αναπτύσσει ολόπλευρα παιδιά/νέους, εφοδιάζοντάς τους με γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις, μέσω της κίνησης, πολύ χρήσιμες για το κινητικό παιχνίδι αλλά και για την καθημερινή ζωή (ΙΕΠ, 2022). Για παράδειγμα, στην ενότητα «Προκαλέστε την ανάφλεξη για το μέλλον σας», η γνώση αφορούσε σε συναισθηματικές/κοινωνικές δεξιότητες και αξίες Φυσικής Αγωγής, όπως καθορισμός στόχων, αυτοβελτίωση και ανάπτυξη, αλληλεπίδραση, σεβασμός, διαχείριση επιτυχίας και αποτυχίας.

Οι περισσότερες από τις έννοιες που εντάχθηκαν στο περιεχόμενο του θερινού σχολείου αντικατοπτρίστηκαν στη δημιουργία των παιχνιδιών από τα ίδια τα παιδιά/νέους. Η κίνηση, η συνεργασία, η εμπιστοσύνη, η εμπύχωση και η πρωτοτυπία των ιδεών, και γενικά οι δεξιότητες/έννοιες-στόχος κάθε χρονιάς, ενσωματώθηκαν με αποτελεσματικό και διασκεδαστικό τρόπο. Η νοοτροπία συνεχούς εξέλιξης, συμπερίληψης, εστίασης και δημιουργίας ήταν εμφανής σε όλη τη διάρκεια της σχεδίασης, υλοποίησης και παρουσίασης των παιχνιδιών στο πεδίο/χώρο άσκησης αλλά και στο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Κατά τη δοκιμή και την παρουσίασή τους ξεχωριστή θέση κατείχε η ομαδικότητα, η διασκέδαση και η εμπύχωση όλων.

Κοινό Ξενόγλωσσο Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών “Physical Education Teaching”

Το Κοινό Ξενόγλωσσο Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών *Physical Education Teaching* αποτελεί ακαδημαϊκή δράση δύο Ιδρυμάτων, του Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ. και του Faculty of Sports Science for Girls του Πανεπιστημίου Helwan του Καΐρου της Αιγύπτου. Στοχεύει στην ανάπτυξη και δραστηριοποίηση επαγγελματιών στον τομέα της Φυσικής Αγωγής στην Αίγυπτο και γενικότερα στον αραβικό χώρο. Αντικείμενό του είναι η παροχή προπτυχιακής εκπαίδευσης στο πεδίο της Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και συγκεκριμένα στη Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. Απευθύνεται σε αλλοδαπούς πολίτες χωρών, εντός ή εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης, με διάρκεια φοίτησης οκτώ εξάμηνα. Περιλαμβάνει Θεωρητικά και Πρακτικά μαθήματα, μαθήματα Διδασκαλίας, Πρακτικής Άσκησης, Εργαστήρια και μαθήματα Επιλογής, ενώ το διδακτικό έργο ανατίθεται σε μέλη και των δύο Ιδρυμάτων. Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται διά ζώσης, ή με συνδυασμό διά ζώσης και εξ αποστάσεως διδασκαλία, ενώ το 6ο εξάμηνο θα προσφέρεται ταυτόχρονα και στα δύο Ιδρύματα.

Ανάπτυξη, έλεγχος και εφαρμογή εργαλείων συστηματικής παρατήρησης/αξιολόγησης της διδακτικής αποτελεσματικότητας Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής

Το έργο Ανάπτυξη, έλεγχος και εφαρμογή εργαλείων συστηματικής παρατήρησης/αξιολόγησης της διδακτικής αποτελεσματικότητας ΕΦΑ (2018-2020) χρηματοδοτήθηκε από το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια βίου Μάθηση» 2014-2020, στον άξονα «Υποστήριξη ερευνητών με έμφαση στους νέους ερευνητές» και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.

Αντικείμενα της έρευνας αποτέλεσαν α) ο έλεγχος της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας ενός πρωτοκόλλου/ρούμπρικας ετερο-παρατήρησης (1ο πρωτόκολλο), που δημιουργήθηκε με βάση τα κριτήρια της αποτελεσματικής διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής και β) η αποσαφήνιση των κριτηρίων και ο έλεγχος της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας του πρωτοκόλλου που αφορούσε στο γενικό πλαίσιο αξιολόγησης του Π.Δ. 152/2013 (2ο πρωτόκολλο), αναφορικά με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Στην έρευνα συμμετείχαν 40 εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής, Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, οι οποίοι αυτοαξιολογήθηκαν με το πρωτόκολλο/ρούμπρικα ετερο-παρατήρησης (1ο πρωτόκολλο) και κατόπιν αξιολογήθηκαν με τα δύο παραπάνω εργαλεία (1ο και 2ο πρωτόκολλο) από παρατηρητές, στη διδασκαλία μίας μικρής (Α'- Γ') και μίας μεγάλης (Δ'-Στ') τάξης. Οι διδασκαλίες αναλύθηκαν σύμφωνα με τα 421 διδακτικά επεισόδια που περιείχαν. Η ανάπτυξη και ο έλεγχος των εργαλείων αυτών, αφενός προσδιόρισαν τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές που απαιτούνται για την εξασφάλιση μιας επιτυχημένης διδασκαλίας του μαθήματος, αφετέρου παρέχουν βοήθεια στους εκπαιδευτικούς, τους διευθυντές, τους σχολικούς συμβούλους, τους υπεύθυνους για τα προγράμματα σπουδών, και όλους όσους εμπλέκονται στη διαμορφωτική αξιολόγηση των εκπαιδευτικών, λειτουργώντας διαγνωστικά αλλά και θεραπευτικά. Επίσης, τα εργαλεία αυτά αποτελούν οδηγό για την καθιέρωση κριτηρίων, σκοπών και στόχων για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής, από την σκοπιά των αποτελεσματικών δεξιοτήτων διδασκαλίας.

Συμπεράσματα-Προτάσεις

Η εφαρμογή ποιοτικών προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής, έτσι όπως αυτά παρουσιάστηκαν στο παρόν άρθρο, μπορεί να παρέχει πολλαπλά οφέλη στην υγεία, όπως αυτή ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, και στην ποιότητα ζωής των μαθητών/τριών, στο παρόν και το μέλλον. Επομένως, η Φυσική Αγωγή μπορεί να έχει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και τη λύση του προβλήματος της παχυσαρκίας, συμβάλλοντας, μεταξύ άλλων, στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και τη μείωση της καθιστικής ζωής.

Το είδος και ο σκοπός των έργων που παρουσιάστηκαν και στα οποία συμμετείχε και εξακολουθεί να συμμετέχει το Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ., δείχνει αφενός τη συστηματική ενασχόληση του Τμήματος με το πεδίο της Φυσικής Αγωγής, και ειδικότερα με τη δημιουργία και την εφαρμογή Προγραμμάτων Σπουδών, σε χρονικό διάστημα 25ετίας, και αφετέρου τη συμβολή του στην ανάδειξη του ρόλου και στην εξέλιξή της. Επιπλέον, μπορεί να υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής στον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση του προγράμματος και της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής, βελτιώνοντας την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα του μαθήματος.

Η αξιολόγηση, με σκοπό την τεκμηρίωση του βαθμού επίτευξης των Προσδοκώμενων Μαθησιακών Αποτελεσμάτων του Προγράμματος Σπουδών, είναι αναγκαία. Τα δεδομένα της αξιολόγησης, τόσο κατά τη διάρκεια (εβδομάδας, μήνα, τριμήνου) όσο και στο τέλος της εφαρμογής

του Προγράμματος είναι σημαντικό να παρουσιάζονται στους μαθητές (οι οποίοι εμπλέκονται ενεργά και στη συλλογή των δεδομένων), στους γονείς, στο σχολείο, στην κοινωνία, σε τοπικό και ευρύτερο επίπεδο, στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής για τη Φυσική Αγωγή, τόσο για ανατροφοδότηση όσο και για πιθανές προσαρμογές/τροποποιήσεις.

Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. μπορεί να συμβάλλει στη συνέχιση των συνεργασιών με τους φορείς εκπαίδευσης, στην Ελλάδα, αναφορικά με το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής, αλλά και με τον σχεδιασμό και την υλοποίηση σχετικών δράσεων και ερευνών διεπιστημονικού χαρακτήρα. Ακόμη, μπορεί να αναπτύξει περαιτέρω τις συνεργασίες με εκπαιδευτικούς φορείς στο εξωτερικό, σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης, με σκοπό την προώθηση και την εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής και της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.

Βιβλιογραφία

- Baroanowski, T., Bar-Or, O., Blair, S., Corbin, C., Dowda, M., Freedson, R., Pate, R., Plowman, S., Sallis, J., Saunders, R., Seefeldt, V., Siedentop, D., Simons-Morton, B., Spain, C., Tappe, M., & Ward, D. (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 50, 1-36.
- Castelli, D.M, Glowacki, E., Barcelona, J.M., Calvert, H.G., & Hwang, J. (2015). Active education: Growing evidence on physical activity and academic performance. San Diego, CA: Active Living Research. Retrieved September 10, 2016, from www.activelivingresearch.org
- Δέρρη, Β., Βασιλειάδου, Ό., Οικονομόπουλος, Γ., Πάχτα, Μ., & Φραγκούλη, Μ. (2007). *Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21^{ου} αιώνα. Σκοποί, Στόχοι, Επιδιώξεις. Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις ΑΕ.
- Δέρρη, Β., Εμμανουηλίδου, Κ., & Βασιλειάδου, Ο. (2014). *Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό, Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό*, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Αθήνα. Retrieved April 10, 2023, from <http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/1892>.
- Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ό., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυργυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ., & Παπαμίχου, Α. (2022). *Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό* (2η έκδ.). Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
- Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ό., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυργυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ., & Παπαμίχου, Α. (2022). *Οδηγός Εκπαιδευτικού. Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό* (2η έκδ.). Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
- Εθνική Δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας. Retrieved November 5, 2024, from <https://paxisarkiakaipaidi.gov.gr/i-drasi/>
- Hillman, C.H., Pontifex, M.B., Castelli, D.M., Khan, N.A., Raine, L.B., Scudder, M.R., Drollette, E.S., Moore, R.D., Wu, C.T., & Kamijo, K. (2014). Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function. *Pediatrics*, 134, e1063-71.
- Jago, R., McMurray, R.G., Bassin, S., Pyle, L., Bruecker, S., Jakicic, J.M., Moe, E., Murray, T., & Volpe, S.L. (2009). Modifying middle school physical education: piloting strategies to increase physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 21, 171-85.

- Jin, A. (2013). Physical education curriculum reform in China: A perspective from physical education teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(1), 15–27. Retrieved January, 25, 2018, from <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.623231>
- Kohl, H.W., 3rd, Craig, C.L., Lambert, E.V., Inoue, S., Alkandari, J.R., Leetongin, G., Kahlmeier, S. & for the Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294-305.
- Kryeziu, A. R., Lenjani, N., Iseni, A., & Badau, D. (2023). The effects of curriculum change programs in physical education according with the hours of teaching on the fitness level of children. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 545 – 554. DOI: 10.7752/jpes.2023.02068
- Lambert, K., & Penney, D. (2020). Curriculum interpretation and policy enactment in health and physical education: Researching teacher educators as policy actors. *Sport, Education and Society*, 25(4), 378–394. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1613636>
- Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., Katzmarzyk, P.T. and Lancet Physical Activity Series Working G. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380, 219-29.
- Lisha, N.E. & Sussman, S. (2010). Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: a review. *Addictive Behaviors*, 35, 399-407.
- London, R.A. & Castrechini, S. (2011). A longitudinal examination of the link between youth physical fitness and academic achievement. *The Journal of School Health*, 81, 400-8.
- Maclean, J., Mulholland, R., Gray, S. & Horrell, A. (2015). Enabling curriculum change in physical education: the interplay between policy constructors and practitioners. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(1), 79-96. <https://doi.org/10.1080/17408989.2013.798406>
- Marques, A., Gómez, F., Martins, J., Catunda, R., & Sarmiento, H. (2017). Association between physical education, school-based physical activity, and academic performance: a systematic review. *Retos*, 31(1), 316-320.
- Metzler, M. (2011). *Instructional Models in Physical Education*. Routledge
- McKenzie, T., Sallis, J.F., & Rosengard, P. (2009). Beyond the stucco tower: Design, development, and dissemination of the SPARK physical education programs. *Quest*, 61, 114-127.
- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (NCCDPHP) (U.S.). Division of Population Health (2010). *Association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. Retrieved March 10, 2011, from <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/25616>
- Ogden, C.L., Carroll, M.D., Kit B.K., & Flegal, K.M. (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 311, 806-14.
- Υπουργείο Παιδείας, Δια βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων-Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2011). Νέο Σχολείο (Σχολείο 21ου αιώνα). Πρόγραμμα σπουδών Φυσικής Αγωγής για το Δημοτικό Σχολείο.
- UNESCO (2015). International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport (code: SHS/2015/PI/H/14 REV). Retrieved February 20, 2019, from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409>
- Van Dusen, D.P., Kelder, S.H., Kohl, H.W., 3rd, Ranjit, N. & Perry, C.L. (2011). Associations of physical fitness and academic performance among schoolchildren. *The Journal of School Health*, 81(12), 733-740.

- Williamson, D.A., Champagne, C.M., Harsha, D.W., Han H., Martin, C.K., Newton, R.L., Jr., Sothorn, M.S., Stewart, T.M., Webber, L.S. & Ryan, D.H. (2012). Effect of an environmental school-based obesity prevention program on changes in body fat and body weight: a randomized trial. *Obesity (Silver Spring)*, 20, 653-61.
- World Health Organization, WHO (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*.
- World Health Organization, WHO (2020). *Guidelines on Physical Activity, and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization, WHO (2024). *Obesity and Overweight*. Retrieved October, 2024, from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Υπουργείο Υγείας - Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας (2021). *Εθνικό Σχέδιο Δράσης Δημόσιας Υγείας 2021-2025*.





The Physical Education Curriculum in the light of National and International Programmes of the DPES of DUTH

Derri Vasiliki

Professor, Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science

ABSTRACT

The purpose of the article was to present the progress of the work of the Department of Physical Education of the Democritus University of Thrace, over a period of 25 years, towards the new Curriculum and the Teacher's Guide (2021-2022) of Physical Education in Primary Education. At the same time, to present indicative national and international educational and research programs in which the new Curriculum of Physical Education is implemented, aiming to promote the health and quality of life of children and young people. It is emphasized that the ultimate goal of modern Physical Education is the education of all children to achieve physical literacy, through meaningful learning experiences, both for the school environment and for their daily lives, so that they adopt lifelong exercise for health and quality of life.

Key words: Physical Education, Curriculum, Physical Literacy, Health

Corresponding address:

Derri Vasiliki
Democritus University of Thrace
Department of Physical Education and Sport Sciences
University Campus, 69100 Komotini

E-mail:

vaderri@phyed.duth.gr