



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΚΤΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



Διδακτική της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση

Ενότητα 5: Προσωπικότητα εκπαιδευτικού

Χατζόπουλος Δημήτρης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Προσωπικότητα εκπαιδευτικού

Ο δεκάλογος του καλού δασκάλου

Περιεχόμενα ενότητας

1. Προθέρμανση.
2. Δια βίου άθληση για υγεία (διατάξεις).
3. Δεκάλογος καλού δασκάλου.



Σκοποί ενότητας

- Θα μάθουν τη σπουδαιότητα της προθέρμανσης στη Φυσική Αγωγή.
- Θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις για τη διάβιου άθληση και υγεία σε σχέση με τις διατάσεις.
- Θα κατανοήσουν τα βασικά χαρακτηριστικά του καλού δασκάλου.



Σύνδεση με τα προηγούμενα (Επανάληψη)

1. Συγκεκριμένη διατύπωση στόχων.
2. Κατάλληλη επίδειξη.
3. Περιγραφή της άσκησης/παιχνιδιού.
4. Χρόνος αναμονής των μαθητών.
5. Ανατροφοδότηση.
6. Επίβλεψη της τάξης
7. Ασφάλεια των μαθητών.
8. Ένταση μαθήματος.
9. Διαφοροποίηση διδασκαλίας.
10. Μεθοδική σειρά ασκήσεων.



Παραδοσιακή προθέρμανση στη Φυσική Αγωγή

- Με τον όρο κλασική προθέρμανση εννοούμε το σύνολο των δραστηριοτήτων όπου οι μαθητές τρέχουν κάποια απόσταση (400-800μ) με χαμηλή ένταση (γύρω στους 120-140 σφυγμούς/λεπτό) και στη συνέχεια κάνουν διατάσεις, ή και άλλες ασκήσεις (περιφορές χεριών κτλ.).
- Η προθέρμανση δεν είναι απαραίτητη στη Φυσική Αγωγή.



Πρωτόκολλα δυναμικής προθέρμανσης

- Το πρωτόκολλο δυναμικής προθέρμανσης περιλαμβάνει ασκήσεις επιδεξιότητας, δυναμικής διάτασης και δύναμης.



Παρουσίαση άρθρου για την προθέρμανση

Knudson DV, Noffal GJ, Bahamonde RE, Bauer JA, Blackwell JR. (2004). Stretching has no effect on tennis serve performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18 (3), 654-656.



Ενιαία δομή μαθήματος

- Στην ενιαία δομή του μαθήματος η διδασκαλία των αντικειμένων (δεξιότητες, γνώσεις κτλ.) καταλαμβάνει όλη τη διδακτική ώρα χωρίς να γίνεται διαχωρισμός σε προθέρμανση, κύριο μέρος και αποθεραπεία.



Σχολείο και προθέρμανση

- Στο δημοτικό σχολείο προτείνεται να εφαρμόζεται η **ενιαία δομή του μαθήματος**.
- Διδασκαλία μορφών προθέρμανσης και διατάσεων.



Απαραίτητες γνώσεις μαθητών για την προθέρμανση

- Πότε διεξάγεται η προθέρμανση;
- Πως διεξάγεται η προθέρμανση;
- Σε τι χρησιμεύει η προθέρμανση;



Σπουδαιότητα των διατάσεων

- Αντιμετώπιση καθημερινών προβλημάτων (π.χ πολλές ώρες καθιστικής δραστηριότητας).
- Κατάλληλη μυϊκή ανάπτυξη.



Δια βίου άθληση για υγεία – προπόνηση δύναμης

Εικόνα: προπόνηση δύναμης
(Χατζόπουλος, 2012, σελ. 576).



- Τεστ για τη δύναμη.



Δια βίου άθληση για υγεία – προπόνηση δύναμης

Εικόνα: προπόνηση δύναμης
(Χατζόπουλος, 2012, σελ. 577).

- Τεστ για τη δύναμη.



Προσωπικότητα εκπαιδευτικού

Δεκάλογος καλού δασκάλου

1. Γνωρίζει τι συμβαίνει στην τάξη.
2. Δείχνει ενθουσιασμό για το μάθημα.
3. Χρησιμοποιεί μαγικές λέξεις.
4. Επιβραβεύει τους μαθητές για την καλή τους συμπεριφορά.
5. Δημιουργεί καλές σχέσεις με τους μαθητές και φροντίζει για τις μεταξύ τους σχέσεις.
6. Είναι συνεπής.
7. Δεν είναι ο φίλος των παιδιών, είναι ο δάσκαλος της τάξης.
8. Σε μια καινούργια τάξη είναι τυπικός με τους μαθητές.
9. Εκφράζει θετικές προσδοκίες (αυτοεκπληρούμενη προφητεία).
10. Διατηρεί τον αυτοέλεγχο.



Μαγικές λέξεις

- «Σε ευχαριστώ», «παρακαλώ», «μήπως θα μπορούσες...» κτλ.
- Με παρόμοιες εκφράσεις ο δάσκαλος δείχνει ότι σέβεται τους μαθητές και τους φέρεται με ευγένεια.
- Αρκεί αυτό να μην είναι ψεύτικο!



Επιβράβευση καλής συμπεριφοράς

- Οι καλοί δάσκαλοι επιβραβεύουν την καλή συμπεριφορά παρά επιπλήττουν την άσχημη.



Δημιουργία καλών σχέσεων

1. Ικανοποιεί τις ανάγκες των μαθητών μέσα στα επιτρεπτά όρια.
2. Έχει ανεπτυγμένη την ικανότητα της ενσυναίσθησης.
3. Γνωρίζει τα ονόματα των μαθητών.
4. Φροντίζει για τη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των μαθητών.



Θετικές προσδοκίες

- Αυτοεκπληρούμενη προφητεία.
- Pygmalion in the Classroom.
- Πυγμαλίων - Αφροδίτη – Γαλάτεια – Πάφος.



Τι μάθαμε σήμερα;

- Πρωτόκολλα δυναμικής προθέρμανσης.
- Δεκάλογος του καλού δασκάλου.



Βιβλιογραφία

- Χατζόπουλος, Δ. (2012). Διδακτική Φυσικής Αγωγής. Θεσ/νικη: Παν/μιο Μακεδονίας.
- Knudson DV, Noffal GJ, Bahamonde RE, Bauer JA, Blackwell JR. (2004). Stretching has no effect on tennis serve performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 18 (3), 654-656



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Χατζόπουλος Δημήτρης, «Διδακτική της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Προσωπικότητα εκπαιδευτικού». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://eclass.auth.gr/courses/OCRS254/> .



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΚΤΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Μαριάνα Χ. Κοτζαμανίδου
Θεσσαλονίκη, Χειμερινό εξάμηνο 2013-2014



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σημειώματα

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

