

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΔΙΕΘΝΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑ ΒΙΟΥ**  
**ΑΘΛΗΣΗ ΩΣ ΚΥΡΙΑΡΧΟΣ ΣΤΟΧΟΣ**

**της**  
**Κυριακής Κυριαζή**

**Σπάρτη**  
**2022**

**Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΔΙΕΘΝΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΘΛΗΣΗ ΩΣ ΚΥΡΙΑΡΧΟΣ ΣΤΟΧΟΣ**

της  
Κυριακής Κυριαζή

*Διδακτορική Διατριβή που υποβάλλεται στο Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού  
του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου για απόκτηση διδακτορικού διπλώματος.*

Σπάρτη, 2022

**Εγκεκριμένη από το καθηγητικό σώμα:**

1<sup>ος</sup> Κύριος Επιβλέπων: Ουρανία Βρόντου, Αναπληρώτρια

Καθηγήτρια Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

2<sup>ος</sup> Κύριος Επιβλέπων: Αθανάσιος Κριεμάδης Καθηγητής

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

3<sup>ος</sup> Κύριος Επιβλέπων: Κωνσταντίνος Γεωργιάδης Καθηγητής

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

### **Μέλη Επταμελούς επιτροπής:**

1. ΟΥΡΑΝΙΑ ΒΡΟΝΤΟΥ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
2. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΡΙΕΜΑΔΗΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
3. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
4. ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΥΠΡΑΙΟΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
5. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
6. ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
7. ΚΡΙΝΑΝΘΗ ΓΔΟΝΤΕΛΗ, ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

© Copyright Κυριακή Κυριαζή

Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κυριακή Κ. Κυριαζή: Η εξέλιξη των Διεθνών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων  
Φυσικής Αγωγής και η Δια Βίου Άθληση ως Κυρίαρχος Στόχος.

(Υπό την επίβλεψη της κας Ουρανίας Βρόντου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια)

Πολλές αναφορές εντοπίζονται στη διεθνή βιβλιογραφία με ιδιαίτερη έμφαση στη «Διά Βίου Άθληση», ως μακροχρόνια βιωματική διαδικασία, αλλά και πολυπαραγοντική οικονομική και κοινωνική επένδυση. Η ανά χείρας μελέτη έχει σαν βασικό στόχο τη διερεύνηση του ρόλου της Φυσικής Αγωγής, στα ελληνικά και διεθνή εκπαιδευτικά προγράμματα και αναμένεται να ενισχύσει την ακαδημαϊκή κατανόηση των παραγόντων που συνετέλεσαν στη μετεξέλιξη του στόχου από «φυσική αγωγή για την υγεία» σε «διά βίου άσκηση για υγεία».

Αρχικά παρουσιάζεται ο ρόλος της Γυμναστικής-Φυσικής Αγωγής στην αρχαιότητα, άμα τη εμφανίσει της, η επιλεκτική καταγραφή των θέσεων των κορυφαίων φιλοσόφων και η επισήμανση των βασικών διαφορών μεταξύ των σημαντικότερων συστημάτων της κάθε εποχής. Η μελέτη των Ευρωπαϊκών συστημάτων στον χώρο της Φυσικής Αγωγής -με επικρατέστερα το Γερμανικό και το Σουηδικό- τον 18ο και 19ο αιώνα, αποκαλύπτει περίτρανα ότι το πνεύμα της ελληνικής παιδείας αποτέλεσε εκπαιδευτικό πρότυπο για τις μεγάλες Ευρωπαϊκές χώρες. Αναφέροντας τους σημαντικούς σταθμούς στην ιστορία της Φυσικής Αγωγής, φτάνουμε μέχρι το 1899 και τη θέσπιση του σημαντικότερου νόμου στην ιστορία του ελληνικού αθλητισμού.

Ο Ευρωπαϊκός Χάρτης Αθλητισμού και η Λευκή Βίβλος για τον Αθλητισμό δημιούργησαν μια ενιαία αθλητική πολιτική και πολλές έρευνες αποδεικνύουν τη σημασία της σωματικής άσκησης για την ποιότητα ζωής και τον προϋπολογισμό της υγείας. Η παρούσα μελέτη παρουσιάζει σε Εθνικό και Ευρωπαϊκό επίπεδο τον διά βίου στόχο της Αθλητικής στρατηγικής πολιτικής και μελετά τέλος την περίπτωση της Αμερικής με μια νέα διδακτική προσέγγιση, με συγκεκριμένα προγράμματα σπουδών και με βασική προϋπόθεση για έναν διά βίου υγιεινό τρόπο ζωής, τη συμμετοχή, κυρίως, σε προγράμματα εκπαίδευσης φυσικής κατάστασης.

Εν κατακλείδι, τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν φαίνεται να έχουν εναρμονιστεί όσον αφορά τους βασικούς στόχους της Φυσικής Αγωγής και τις βασικές αρχές

της Λευκής Βίβλου για τον Αθλητισμό. Συγκεκριμένα για την Ελλάδα, κρίνεται απαραίτητος ένας αναδιαρθρωμένος και εκσυγχρονισμένος στρατηγικός σχεδιασμός των Αναλυτικών Προγραμμάτων.

### **ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ**

Φυσική Αγωγή & αθλητισμός, Διά Βίου Άθληση, μοντέλα, σωματική δραστηριότητα, υγεία & ευεξία.

## **ABSTRACT**

Kyriaki K. Kyriazi: The evolution of International Physical Education Programs and Lifelong Sport as a Sovereign Goal.

(Under the supervision of Dr. Ourania Vrodou, Associate Professor)

### **ABSTRACT**

There are many references found in the international literature with special emphasis on "Lifelong Sports", as a long-term experiential process, but also a multifactorial economic and social investment. The main objective of this paper is to investigate the role of Physical Education, in Greek and International Curricula, and it is expected to enhance the academic understanding of the factors that contributed to the transformation of the goal of "physical education for health" into "lifelong exercise for health".

Initially, the presentation of the role of Gymnastics-Physical Education in antiquity is attempted, when it appears, the selective recording of the positions of the leading philosophers and the highlighting of the basic differences between the most important systems of the time. The European systems in the field of Physical Education are presented - with the predominant German and Swedish - during the 18th and 19th century, where it is clearly revealed that the spirit of Greek education was an educational model for the big European countries. The most important moments in the history of Physical Education in Greek Education are also mentioned, until 1899 and the enactment of the most important law in the history of Greek sports.

The European Charter for Sport and the White Paper on Sport (White Paper on Sport, 2007) developed a single sport policy, and a lot of researches show the importance of physical activity in the quality of life and health budget. The present research presents at National and European level the lifelong goal of the Sports Policy Strategy and studies the case of America, which offers a new didactic approach with specific curricula, where the participation, mainly, in fitness training programs, emerges as a basic condition for a lifelong healthy lifestyle.

In conclusion, the Member States of the European Union do not seem to have harmonized with the basic objectives of Physical Education and the basic principles of the White Paper on

Sport. Specifically for Greece, a restructured and modernized strategic planning of the Curricula is deemed necessary.

### **KEYWORDS**

Physical Education, Lifelong Sports, models, Physical Activity, Health & Wellness.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	iv
ABSTRACT.....	vi
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ .....	xiv
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ .....	xv
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ.....	xvi
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι.....	17
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	17
1.1    Ο ρόλος-πρόκληση της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση.....	17
1.2    Σκοπός και στόχοι της σχολικής ΦΑ .....	18
1.3    Το αντικείμενο της σχολικής Φυσικής Αγωγής.....	21
1.4    Γνώσεις και δεξιότητες στη ΦΑ.....	22
1.5    Μοντέλα Φυσικής Αγωγής στο ελληνικό ΑΠΣ και αξιακοί προσανατολισμοί.....	24
1.6    Το ιδιαίτερα δημοφιλές μοντέλο της ΦΑ για την υγεία και η σημασία της παρούσας έρευνας.....	25
1.7    Οριοθετήσεις της έρευνας.....	26
1.8    Σκοπός της παρούσας έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ.....	29
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....	29
2.1    Η Φυσική Αγωγή στην αρχαιότητα .....	29
2.2    Οι αρχικές αντιλήψεις για την φυσική αγωγή στην Ευρώπη .....	32



2.3	Τα σημαντικότερα συστήματα φυσικής αγωγής στην Ευρώπη τον 18 <sup>ο</sup> και 19 <sup>ο</sup> αιώνα .....	33
2.4	Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής στην Ελλάδα αμέσως μετά την απελευθέρωση	36
2.5	Σημαντικοί σταθμοί στην ιστορία της σχολικής φυσικής αγωγής μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα .....	38
2.6.	Η Φυσική Αγωγή στην Υποχρεωτική και Μέση Εκπαίδευση .....	40
2.7	Η σημασία του ΒΧΚΑ΄ Νόμου .....	44
2.8	Φυσική Αγωγή και δια Βίου Άθληση για Υγεία και Ευεξία.....	46
2.9	Υπέρτονισμός της Υγείας ως εξωτερική παρακίνηση .....	49
2.10	Μάθηση κινητικών δεξιοτήτων .....	52
2.10.1	Κινητική Μάθηση.....	53
2.10.2	Ο ρόλος του περιβάλλοντος μάθησης στη διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων .....	54
2.11	Σύνοψη .....	56
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ .....		58
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....		58
3.1	Ερευνητικό πλαίσιο .....	58
3.2	Ποιοτική έρευνα.....	59
3.3	Μελέτη Περίπτωσης.....	60
3.4	Συλλογή δεδομένων .....	63
3.5	Ανάλυση δεδομένων .....	63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV .....		65
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ-ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ .....		65
4.1	Η περίπτωση της Ελλάδας .....	65
4.1.1	Η πορεία των αλλαγών στα αναλυτικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής .....	65

4.1.2	Η ΦΑ σύμφωνα με το Σύνταγμα .....	65
4.1.3.	Η ΦΑ αντιμετώπιση με το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα.....	67
4.1.3.1	Η ΦΑ στα δημοτικά σχολεία με ενιαίο αναμορφωμένο πρόγραμμα.....	67
4.1.3.2	Η προαγωγή της δια βίου άσκησης για την υγεία στο στόχαστρο της β/θμιας εκπαίδευσης .....	73
4.1.4	Το εμβληματικό πρόγραμμα της Ολυμπιακής Παιδείας .....	75
4.1.4.1	Αρχές και εκπαιδευτικές αξίες του προγράμματος.....	77
4.1.4.2	Το εκπαιδευτικό υλικό .....	80
4.1.5	Το πρόγραμμα Καλλιπάτειρα .....	81
4.1.6	Φυσική Αγωγή και σχολικός αθλητισμός.....	82
4.1.7	Το μαθησιακό αντικείμενο της ΦΑ μέσω του Φωτόδεντρου Συσσωρευτή (Aggregator), για τη δια βίου άσκηση.....	84
4.1.8	Το ισχύον ελληνικό πρόγραμμα δια βίου άθλησης .....	85
4.1.9	Παγκόσμιες Συστάσεις για επαρκή επίπεδα φυσικής άσκησης και απεικόνιση της κατάστασης στην Ελλάδα για τις ηλικίες 5-17 ετών .....	88
4.1.10	Ο ρόλος της υλικοτεχνικής υποδομής .....	91
4.1.11	Συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνα για το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα ΦΑ .....	93
4.2.	Η φυσική αγωγή στα Ευρωπαϊκά Εκπαιδευτικά Συστήματα.....	94
4.2.1	Η εκπαιδευτική πολιτική και η φιλοσοφία των Ευρωπαϊκών εκπαιδευτικών προγραμμάτων.....	94
4.2.2	Η εφαρμογή του πιλοτικού προγράμματος της Ολυμπιακής Παιδείας στην Ευρωπαϊκή Ένωση .....	97
4.2.3	Το Ευρωπαϊκό έτος εκπαίδευσης για την προώθηση του αθλητισμού.....	100
4.2.4	Ο Ευρωπαϊκός χάρτης για τον αθλητισμό .....	103
4.2.5	Η Λευκή Βίβλος για τον αθλητισμό .....	105
4.2.6	Αντιλήψεις και πολιτικές για τη Διά βίου άθληση στα κράτη μέλη της ΕΕ .....	106

4.2.6.1	Βασικά σημεία της έκθεσης Φυσική Αγωγή και Σχολικός Αθλητισμός στην Ευρώπη .....	110
4.2.7	Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών ΦΑ της Κύπρου.....	112
4.2.8	Εκπαίδευση ΦΑ και Αθλητισμού στη Γαλλία. Με το βλέμμα στραμμένο στην οργάνωση της 33 <sup>ης</sup> Ολυμπιάδας. ....	113
4.2.9	Ψήφισμα του Ευρωπαϊκού κοινοβουλίου σχετικά με τον ρόλο του αθλητισμού στην Ευρωπαϊκή εκπαίδευση .....	115
4.2.10	Αποτελέσματα ερευνών για τον στόχο της διά βίου άθλησης στην Ευρώπη ..	118
4.3	Η περίπτωση των ΗΠΑ .....	123
4.3.1	Συνοπτική παρουσίαση του Αμερικανικού Εκπαιδευτικού Συστήματος.....	123
4.3.2	«Κανένα παιδί δεν μένει πίσω». Ο στόχος για τη δημιουργία ενότητας μέσα στην ανομοιογένεια .....	125
4.3.3	Η πρόκληση της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης .....	126
4.3.4	Η Φυσική Αγωγή στο πλαίσιο της εκπαίδευσης.....	127
4.3.5	Μοντέλα Προγραμμάτων Σπουδών .....	129
4.3.5.1	Εκπαίδευση Κίνησης.....	130
4.3.5.2	Αθλητική Εκπαίδευση.....	131
4.3.5.3	Εκπαίδευση φυσικής κατάστασης.....	133
4.3.5.4.	Η εμφάνιση του ενεργού παιχνιδιού στην εκπαίδευση για τη φυσική κατάσταση .....	135
4.3.6.	Αξιολόγηση Φυσικής κατάστασης .....	138
4.3.7	Η σημασία της ΦΑ στην ανάπτυξη των παιδιών.....	142
4.3.7.1	National Physical Activity Plan: Strategy 2 .....	144
4.3.7.2	Nike's Designed to Move: A Physical Activity Action Agenda (Nike, 2012) ...	147
4.3.8	Προγραμματισμός μαθημάτων .....	149
4.3.9	Χαρακτηριστικά ποιοτικών προγραμμάτων ΦΑ .....	150
4.3.9.1	Χαρακτηριστικά του Προγράμματος Φυσικής Αγωγής Υψηλής Ποιότητας του NASPE (2009c) .....	151

4.3.9.2 Παραδείγματα προγραμμάτων σπουδών φυσικής αγωγής που βασίζονται σε στοιχεία .....	153
4.3.10 Εθνικά πρότυπα .....	155
4.3.11 Πιστοποιημένοι εκπαιδευτικοί ΦΑ ως κύρια διδακτική δύναμη.....	156
4.3.12 Πολιτικές που επηρεάζουν την ποιότητα της ΦΑ.....	157
4.3.13 Πολιτικές που υποστηρίζουν τη φυσική αγωγή.....	157
4.3.14 Πολιτικές–τροχοπέδη για τη φυσική αγωγή.....	158
4.3.14.1 The No Child Left Behind Act of 2001 .....	158
4.3.14.2 Εξαιρέσεις από τις απαιτήσεις φυσικής αγωγής.....	162
4.3.14.3 Η ΦΑ σε μη παραδοσιακούς εκπαιδευτικούς χώρους.....	162
4.3.14.4 Διαδικτυακή ΦΑ .....	163
5.14.4.1 Διαδικτυακά προγράμματα PE για Homeschoolers .....	165
4.3.15 Πώς η άθληση σαν εξωσχολική δραστηριότητα συμβάλλει στην ευεξία των νέων .....	166
4.3.16 Συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνα .....	172
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V .....	175
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	175
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ I .....	195
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - Οδηγίες Διδασκαλίας Α - Β - Γ Γυμνασίου.....	195
Α΄ Γυμνασίου.....	196
Β΄ Γυμνασίου.....	196
Γ΄ Γυμνασίου .....	196
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II .....	198
ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΛΥΚΕΙΩΝ 2020-2021.....	198
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΛΥΚΕΙΩΝ .....	199
1. Ο Κύριος Σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.....	200
2. Επιμέρους σκοποί, υποσκοποί, ενδεικτικά Θέματα και δραστηριότητες.....	200

3. Περιγραφή των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων με πρακτικές υποδείξεις για την εφαρμογή στην πράξη .....	201
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ.....	202
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ .....	214

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Σχεδιάγραμμα	Τίτλος	Σελ
II.1	Μοντέλο δια βίου άσκησης για την υγεία.	53
IV.1	Ποσοστό (%) των μαθητών ηλικίας 11 - 17 ετών που παρουσιάζουν ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα σε καθημερινή βάση στην Ελλάδα και στην Ευρώπη (2010), συνολικά και ανάλογα με το φύλο.	95
IV.2	Έφηβοι που έκαναν κάποια φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 5 ημέρες την τελευταία εβδομάδα, πριν τη διεξαγωγή της έρευνας, 2014.	97
IV.3	Πρωτοβάθμια πλήρης υποχρεωτική εκπαίδευση και γενική δευτεροβάθμια εκπαίδευση	117

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας	Τίτλος	Σελ
IV.1	Πρότυπα για ένα σωματικά εκπαιδευμένο άτομο.	137
IV.2	Καθοδηγητικό πλαίσιο για την εκπαίδευση φυσικής κατάστασης κατά τη φυσική αγωγή.	140
IV.3	Κατάλληλες και ακατάλληλες πρακτικές σχετιζόμενες με την εξέταση της φυσικής κατάστασης σε σχολεία και σε άλλους εκπαιδευτικούς χώρους.	146
IV.4	Πρότυπα που καθορίζουν τα εννοιολογικά χαρακτηριστικά και τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την συμπεριφορά.	162
IV.5	Αλλαγές στην κατανομή του χρόνου στα δημοτικά σχολεία από το 2001-2002.	165
IV.6	Περικοπή χρόνου από μαθήματα ή περιόδους σε περιφέρειες που αναφέρουν μειώσεις στον χρόνο διδασκαλίας.	167

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

- ΦΑ: Φυσική Αγωγή
- ΑΠΣ: Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών
- ΓΓΑ: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
- ΔΕΠΠΣ: Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών
- ΔΟΑ: Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία
- ΔΟΕ: Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή
- ΕΠΨΥ: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας
- ΟΕΟΑ: Οργανωτική επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων
- ΟΟΣΑ: Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας & Ανάπτυξης
- ΟΤΑ: Οργανισμός Τοπικής Αυτοδιοίκησης
- ΠΟΥ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
- ΠΑγΟ: Πρόγραμμα Άθλησης για Όλους
- ACS: American Cancer Society
- ADA: American Diabetes Association
- AHA: American Heart Association
- AAHPERD: American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance
- CATCH: Coordinated Approach to Child Health
- CDC: Centers for Disease Control and Prevention
- CNOSF: Comité National Olympique et Sportif Français
- CSPAP: Comprehensive School Physical Activity Program
- NASBE: National Association of State Boards of Education
- NASPE: National Standards for Physical Education
- NFL: National Football League



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο χρόνος ενασχόλησης των μικρών παιδιών με τη Φυσική Αγωγή, θεωρείται εξόχως σημαντικός και καθοριστικός για τη μετέπειτα ζωή τους. Η αποτελεσματικότητα όμως διαφόρων στρατηγικών διδασκαλίας μπορεί να αξιολογηθεί κυρίως μόνο βάσει της βελτίωσης της κινητικής απόδοσης των μαθητών/μαθητριών, και όχι τόσο βάσει της βελτίωσης των γνωστικών, αντιληπτικών, συναισθηματικών και κοινωνικών παραμέτρων.

Σε θέματα εκπαίδευσης και σχολικής φυσικής αγωγής έχει διεθνώς αναγνωριστεί η σύνδεση που υπάρχει μεταξύ ψυχοσωματικής υγείας και ακαδημαϊκής απόδοσης των παιδιών (USDHHS, 2000). Καθίσταται πλέον απαραίτητη μια εκπαιδευτική διαδικασία που θα παρέχει στην κοινωνία μέλη υγιή και παραγωγικά μέσω ενός συντονισμένου και διαχρονικού προγράμματος δράσης, με στόχο τη δια βίου άσκηση για μια παραγωγική και υγιή ζωή. Η οργανωμένη διδασκαλία και άσκηση κρίνεται απαραίτητη για τη μάθηση, την ανάπτυξη και τη σωστή καθημερινή διαβίωση.

Όμως, για να υπάρξει αποτέλεσμα θα πρέπει να υπάρχουν ξεκάθαροι στόχοι και σαφής αναλυτικός σχεδιασμός, έτσι ώστε ένα τόσο αξιόλογο και απαραίτητο, για την ανάπτυξη του ανθρώπου και τη διατήρηση της ψυχοσωματικής του υγείας, μάθημα, να κερδίσει την εκτίμηση και τον σεβασμό που του αναλογούν.

### 1.1 Ο ρόλος-πρόκληση της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση

Προκειμένου να αντιμετωπίσουμε τις νέες προκλήσεις του 21ου αιώνα, χρειαζόμαστε προγράμματα υψηλής ποιότητας που να παρέχουν επίκαιρη γνώση, να ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες, να στοχεύουν στη δια βίου βελτίωση της υγείας αλλά και στην ανάπτυξη σημαντικών στοιχείων που διαμορφώνουν μια υγιή προσωπικότητα, μέσω της άσκησης πάντα, όπως είναι η αυτοεκτίμηση, η κοινωνικότητα και η επιμονή. Η φυσική αγωγή διαδραματίζει εδώ λοιπόν τον δικό της ρόλο κυρίως στον τομέα της υγείας και καθιστά σημαντικό τον προκαθορισμό σκοπών και στόχων.

Όπως γενικά διαφαίνεται μέσα από τα Προγράμματα της Φυσικής Αγωγής, βασική επιδίωξη είναι η σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων αλλά και η ποσοτική εκτέλεση, εννοώντας έτσι την ταχύτητα, την απόσταση ή την ακρίβεια. Γνωρίζοντας να εκτελούν σωστά όλες αυτές τις δεξιότητες, τα παιδιά θα έχουν τη δυνατότητα να εμπλέκονται αποτελεσματικά σε

πάσης φύσεως φυσική δραστηριότητα αλλά και να διατηρήσουν μια δια βίου φιλοσοφία για σωματική άσκηση και κατ' επέκταση υγιεινή ζωή.

Η Φυσική Αγωγή στην Ελλάδα, αφού προσπέρασε μέσα στον προηγούμενο αιώνα συστήματα όπως το Γερμανικό και το Σουηδικό, απέκτησε σύνθετη δομή κυρίως με τη συγγραφή των αναλυτικών προγραμμάτων από το 1990 κι έπειτα. Πλήθος πανεπιστημιακών και εκπαιδευτικών προβληματίστηκαν για μεγάλο χρονικό διάστημα σχετικά με τους σκοπούς και την κατεύθυνση της σχολικής Φυσικής Αγωγής, που εκτός του να παρέχει τη δυνατότητα για σωματική δραστηριότητα και οργανωμένη άσκηση, περιλαμβάνει στους σκοπούς της και άλλα θέματα, πέραν της υγείας, όπως γνωστικά, κοινωνικά και συναισθηματικά.

Από τη μία οι υποστηρικτές της κατεύθυνσης *φυσική αγωγή για την υγεία* και από την άλλη όσοι τάσσονταν υπέρ της *φυσικής Αγωγής με αθλητική κατεύθυνση* επιχείρησαν να επιστήσουν την προσοχή σε μονομερείς αξιακούς προσανατολισμούς. Ωστόσο, όπως θα δούμε, το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (ΑΠΣ), το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) της ΦΑ για το Δημοτικό Σχολείο και το Γυμνάσιο προσφέρουν στον εκπαιδευτικό τη δυνατότητα προσωπικής επιλογής ανάμεσα στις δύο κατευθύνσεις. Η φιλοσοφία των σκοπών και οι αξιακοί προσανατολισμοί, αλλά πρωτίστως το κινητικό περιεχόμενο του μαθήματος, είναι αυτά που καθόρισαν τη δομή του σήμερα.

## **1.2 Σκοπός και στόχοι της σχολικής ΦΑ**

Από την Ομηρική εποχή σκοπός της, τότε αποκαλούμενης, γυμναστικής ήταν η ενίσχυση της υγείας, η άριστη σωματική κατάσταση αλλά και το ψυχικό σθένος (Χρυσάφης, 1965). Το σωστά γυμνασμένο σώμα, σύμφωνα με τον Πλάτωνα και τον Αριστοτέλη, αποτελούσε μέρος της σωστής παιδείας, εναρμόνιζε τη σωματική με την ψυχική καλλιέργεια αναδεικνύοντας παράλληλα με την καλή υγεία και άλλες σωματικές αρετές, όπως την ομορφιά, τη δύναμη, αλλά και την ταχύτητα και την ανδρεία. Από την άλλη, ο Ιπποκράτης είχε υπογραμμίσει το θεραπευτικό ρόλο της γυμναστικής στην υγεία.

Ο σκοπός της γύμνασης/άσκησης, που έχει τον άνθρωπο σαν επίκεντρο, παρέμεινε σταθερός με εξαίρεση την επιδίωξη της ανδρείας και της πολεμικής αρετής, αλλά με βασικό κίνητρο την ενίσχυση της υγείας και της σωματικής κινητικότητας προκειμένου να επηρεαστεί ευνοϊκά η σωματική διάπλαση.

Στα Αναλυτικά Προγράμματα του 1990 διατυπώθηκε ο γενικός σκοπός της ΦΑ για το γυμνάσιο και το λύκειο, που είναι η αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των σωματικών, ψυχικών και πνευματικών δυνάμεων των μαθητών, προκειμένου να καταστούν ικανοί για την ωφέλιμη ένταξή τους στο κοινωνικό σύνολο (Μουντάκης, 2000). Ομοίως, διατυπώθηκε ο γενικός σκοπός για το δημοτικό σχολείο στο Π.Δ. 377/1995, δίνοντας το προβάδισμα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών, μέσω ποικίλων κινητικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, συμβάλλοντας παράλληλα στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια και την ομαλή κοινωνική τους ένταξη. Σύμφωνα με τα ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ 2003 για τη ΦΑ όλων των βαθμίδων (ΦΕΚ 304 τ.Β'/13-3-2003), ο σκοπός της ΦΑ στην υποχρεωτική εκπαίδευση είναι πρωτίστως η σωματική ανάπτυξη και παράλληλα η ισορροπημένη ψυχοκινητική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών καθώς και η ομαλή τους ένταξη στην κοινωνία. Δίδεται προτεραιότητα στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και, μέσω αυτών, η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων και η ενίσχυση της υγείας τους. Επιπλέον, επισημαίνεται το γεγονός ότι στο Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος της ΦΑ της Α',Β',Γ' τάξης του Γενικού Λυκείου (ΦΕΚ 197 τ.Β'/23-1-2015), ως κύριος σκοπός της ΦΑ στο Λύκειο ορίζεται η *διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής*. Ο σκοπός αυτός, παρέχοντας τις κατάλληλες ευκαιρίες στους μαθητές, προάγει την υγεία και την ευεξία καθώς και τη συστηματική διά βίου συμμετοχή σε ένα μεγάλο εύρος σωματικών δραστηριοτήτων. Επιπλέον, *καθορίζει τη φιλοσοφία του μαθήματος, τους επιμέρους σκοπούς, τα παραδείγματα για την υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών καθώς και τους δείκτες επίτευξης για την αξιολόγηση του μαθητή*. Στα βιβλία ΦΑ για το Δημοτικό και το Γυμνάσιο παρατηρείται αύξηση των περιεχομένων γνωστικού τομέα και υπεροχή του έναντι του συναισθηματικού.

Οι επιμέρους στόχοι των προγραμμάτων αυτών, βάσει μελέτης που εκπονήθηκε από τον Κίμωνα Σακελλαρίου (2019) στα πλαίσια αναμόρφωσης του προγράμματος των ΤΕΦΑΑ στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ανάλογα με το πού αναφέρονται χαρακτηρίζονται ως ακολούθως:

- ο κινητικός στόχος αποβλέπει στην ανάπτυξη και εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων καθώς και στην ικανότητα της αίσθησης του σώματος στο χώρο και τον χρόνο (Κινησθητική ικανότητα)
- ο βιολογικός στόχος επιτυγχάνει την ομαλή ανάπτυξη του μυϊκού και ερειστικού συστήματος καθώς και τη βελτίωση

- της νευρομυϊκής προσαρμογής
- ο κοινωνικός-ηθικός στόχος πλαισιώνει ένα σύνολο αρετών οι οποίες θωρακίζουν την προσωπικότητα των παιδιών-μαθητών όπως η σημασία της συμμετοχής, ευ αγωνίζεσθαι, σεβασμός στη διαφορετικότητα καθώς και την ανάπτυξη αρμονικών διαπροσωπικών σχέσεων στην ομάδα κλπ. που οδηγεί στην ομαλή κοινωνικοποίηση τους
- Τέλος όσον αφορά τον πνευματικό στόχο προσπαθεί να προσεγγίσει διαθεματικά πεδία όπως εκμάθηση λαογραφικής παράδοσης μέσα από το διδακτικό αντικείμενο των Ελληνικών παραδοσιακών χωρών , γνώσεις για τις πρώτες βοήθειες μέσω της αγωγής υγείας κλπ.

Το πλήθος των ειδικών σκοπών δημιουργεί μια αντικειμενική δυσκολία στην ταξινόμηση των σκοπών της ΦΑ. Η προτεραιότητα που δίδεται στις κινητικές δεξιότητες θεωρείται λογική, καθώς τα αποτελέσματα στη φυσική κατάσταση δεν θεωρούνται μόνιμα και απαιτείται η χρήση πληθώρας σχολικών ωρών για την επίτευξή τους (Μουντάκης, 2000, Σεραφειμίδης, 2003).

Η στροφή προς τον προσανατολισμό της «διά βίου άσκησης για την υγεία» προϋποθέτει την εστίαση στον γνωστικό τομέα, προκειμένου να κατανοηθεί η αξία της άσκησης και οι μαθητές να αποκτήσουν θετικές στάσεις και στη μετέπειτα ζωή τους. Είναι δεδομένη η ανάγκη προαγωγής της υγείας λόγω της διαπιστωμένης έλλειψης κινητικών ερεθισμάτων και της υποκινητικότητας των μαθητών, καθώς σήμερα η χρήση του υπολογιστή ή του τάμπλετ και του κινητού τηλεφώνου είναι η πλέον διαδεδομένη κινητική τους δεξιότητα.

Δεν είναι σαφές το αν είναι δυνατόν να υλοποιηθούν και με ποιο στρατηγικό σχεδιασμό όλοι αυτοί οι στόχοι στο πρόγραμμα της ΦΑ, καθώς δεν υπάρχει συγκεκριμένη φιλοσοφία στα υπάρχοντα αναλυτικά προγράμματα. Όταν όμως το εν λόγω πρόγραμμα αποκτά μια συγκεκριμένη φιλοσοφία, όπως για παράδειγμα ο στόχος *δια βίου άσκηση για υγεία*, ως μετεξέλιξη του στόχου *φυσική αγωγή για την υγεία*, η συμμετοχή μαθητών σε κάθε είδους άσκηση, τόσο κατά το χρόνο της διάρκειας της σχολικής –μαθητικής ζωής όσο και μετέπειτα κατά την περίοδο της ενηλικίωσης τους, θα επηρεάσει με εποικοδομητικό τρόπο προσφέροντας τα απαραίτητα οφέλη για την πλήρη ανάπτυξη της προσωπικότητας και τη βελτίωση του ψυχικού τους κόσμου αλλά και της σωματικής τους υγείας.

Ο ψυχοκινητικός τομέας αλλά και ο σωματικός, είναι αυτοί που συγκεντρώνουν το κεντρικό ενδιαφέρον της ΦΑ, σε αντίθεση με τα περισσότερα μαθήματα που εστιάζουν στον γνωστικό τομέα. Ο γενικότερος σκοπός του σχολείου, που είναι η απόκτηση συναισθηματικών, κοινωνικών και ηθικών δεξιοτήτων είναι η αμέσως επόμενη προτεραιότητα της ΦΑ. Βέβαια, απαραίτητη προϋπόθεση στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων είναι η επάρκεια των φυσικών ικανοτήτων στις οποίες πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη βαρύτητα. Η προσέγγιση που έγινε μέσω του αναλυτικού προγράμματος του 2003 στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, μέσω κινητικών δραστηριοτήτων μόνο, έχρηζε επαναπροσδιορισμού με τη χρήση γενικών ασκήσεων.

Οι σκοποί που αφορούν τους δύο σημαντικούς τομείς τον συναισθηματικό (διαχείριση των κοινωνικών-συναισθηματικών δεξιοτήτων και ηθικών αξιών) και τον γνωστικό (απόκτηση ειδικών και γενικών γνώσεων για την άσκηση και τον αθλητισμό), αναφέρονται στη σύνδεση της σχολικής ΦΑ με τον αθλητισμό και την παράδοση, την υγεία και την αναψυχή αλλά και τον προσανατολισμό προς τη «διά βίου άσκηση και υγεία».

### **1.3 Το αντικείμενο της σχολικής Φυσικής Αγωγής**

Η ΦΑ δε νοείται ως στείρα εκπαιδευτική ή νοητική διαδικασία, καθώς έχει ως κύριο χαρακτηριστικό την κινητική δραστηριότητα και τη συμμετοχή και εξάσκηση των μαθητών σε ποικίλες φυσικές δραστηριότητες, που συνήθως λαμβάνουν χώρα στην αυλή του σχολείου ή στο γυμναστήριο. Παράλληλα όμως καλλιεργεί εκτός από τις αθλητικές και συναισθηματικές, κοινωνικές, ηθικές αλλά και γνωστικές δεξιότητες.

Οι προσδοκίες των βασικών συντελεστών της, μαθητών-γονέων και εκπαιδευτικών, αλλά και της κοινωνίας για φυσική άσκηση, διδασκαλία και μάθηση του περιεχομένου του μαθήματος, καθώς και για την απόκτηση δεξιοτήτων, διαμορφώνουν τη φύση του μαθήματος και την προσαρμογή του στις σύγχρονες ανάγκες.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η διδασκαλία της ΦΑ στηρίζεται στην αλληλεπίδραση εκπαιδευτικού-μαθητών, περιλαμβάνει τους τρεις τομείς (ψυχοκινητικό, γνωστικό και συναισθηματικό) και προϋποθέτει τη μεταξύ τους γλωσσική επικοινωνία. Σε σχέση πάντα με το πλήθος των παρεμβάσεων και ερμηνειών που δίνονται από τον διδάσκοντα διαμορφώνονται οι ενεργητικοί χρόνοι μάθησης και φυσικής δραστηριότητας, όπου ο πρώτος αναφέρεται στην κινητική μάθηση και την απόκτηση θεωρητικών γνώσεων και δεξιοτήτων επικοινωνίας και ο δεύτερος σε διαδικασίες, ασκήσεις και δεξιότητες που προκύπτουν από τη

φυσική δραστηριότητα. Η διάρθρωση της διδασκαλίας μπορεί να μετατρέψει τη σχέση των δύο ενεργητικών χρόνων προς όφελος είτε της μάθησης, είτε της φυσικής δραστηριότητας. Πρόκειται όμως για ανοιχτή διαδικασία που συχνά επηρεάζεται από την τάση για εννοιοκεντρική μάθηση, γεγονός που αλλοιώνει τη φύση της σχολικής ΦΑ, παρά τον περιορισμό στο ΔΕΠΠΣ για διαθεματικές εννοιολογικές διασυνδέσεις μόλις στο 10% του σχολικού χρόνου.

#### 1.4 Γνώσεις και δεξιότητες στη ΦΑ

Οι βασικές κινητικές δεξιότητες αποκτούνται κατά την παιδική ηλικία, μέσα από την έμφυτη τάση του παιδιού για κίνηση και αυτοεξυπηρέτηση. Τις σχετικές γνώσεις τις αποκτά μέσω της διδασκαλίας ή της προσωπικής παρατήρησης, καθώς αντιλαμβάνεται και προβληματίζεται πάνω στις διάφορες κινήσεις, τις τεχνικές, τη σύνθεση των κινήσεων με τη μουσική, τους κανόνες ή τους κανονισμούς παιχνιδιών και αθλημάτων, τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Επιτυγχάνεται λοιπόν, με τον συνδυασμό της κινητικής διδασκαλίας με τη γνωστική και συναισθηματική επεξεργασία της κινητικής δραστηριότητας, την αμφίδρομη ενίσχυση της ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων με την γνωστική ανάπτυξη των μαθητών. Μιλώντας για γνώσεις, εννοούμε αυτές που προέρχονται από θέματα σχετικά με τη φυσική άσκηση και τον αθλητισμό και αναφέρονται στους ειδικούς σκοπούς του ΑΠΣ της ΦΑ, π.χ. την ιστορία του αθλητισμού και των αγώνων, τις αξίες και τα ιδεώδη του ολυμπισμού, τη βία, το doping, την ισορροπημένη διατροφή, την επίδραση της φυσικής άσκησης στην υγεία, την παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού, τη σωστή διαχείριση του ελεύθερου χρόνου με φυσική άσκηση και φυσική δραστηριότητα αναψυχής.

Επιπλέον, η διδασκαλία της ΦΑ περιστρέφεται γύρω από τις δεξιότητες, εννοώντας την σύνδεση της γνώσης με την ικανότητα αξιοποίησής της. Σαν *κινητικές δεξιότητες* (motor skills) νοούνται οι απαραίτητες κινήσεις για την πραγματοποίηση μιας φυσικής δραστηριότητας (Singer, 1985). Σε αυτές υπεισέρχεται ένα σύνολο παραγόντων, εξαρτώμενο από γνωστικές, αισθητήριες, συναισθηματικές και κινητικές διαδικασίες που καθορίζει το αποτέλεσμα. Ο συνδυασμός όλων αυτών χαρακτηρίζει τη *σωματική-κιναισθητική νοημοσύνη* (Bodily-kinesthetic intelligence) σύμφωνα με τη θεωρία του Gardner που αφορά τους πολλαπλούς τύπους νοημοσύνης. Πρόκειται για την ικανότητα να χρησιμοποιεί κάποιος το σώμα του και τις κινήσεις για να εκφράσει συναισθήματα και να πετύχει ιδιαίτερες κινητικές αθλητικές επιδόσεις (Gardner, 1993). Η ψυχοκινητική αυτή νοημοσύνη, σύμφωνα με τον

Ratey (2001), συμβάλει στην αξιοποίηση της αποκτηθείσας γνώσης και είναι άριστο μέσο νοητικής ανάπτυξης και μάθησης (Ματσαγγούρας, 2006).

Στη σχολική ΦΑ οι κινητικές δεξιότητες αναφέρονται σε βασικές καθημερινές κινήσεις όπως είναι το βάδισμα, το τρέξιμο, το ανέβασμα σκάλας, το σκαρφάλωμα, οι ελιγμοί, οι διάφορες κινήσεις ισορροπίας, οι αλλαγές κατεύθυνσης, η αναπήδηση αλλά και σε σύνθετες κινητικές δεξιότητες, δηλ. συνδυασμοί κινήσεων και ικανοτήτων, κυρίως αντιληπτικών. Κατά συνέπεια, οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι οι κινητικές δεξιότητες αποτελούν το κύριο διδακτικό περιεχόμενο της σχολικής ΦΑ. Ειδικότερα, όταν οι κινητικές δεξιότητες απαιτούν υψηλές φυσικές ικανότητες και διεκδικώντας καλές επιδώσεις ή ακόμα και νίκη σε αγώνα ή παιχνίδι, τότε γίνεται λόγος για αθλητικές δεξιότητες, οι οποίες αποτελούν βασικό εφόδιο για έναν ενεργό τρόπο ζωής πέραν του σχολικού περιβάλλοντος.

Εντούτοις, αποτελεί κοινό τόπο ότι η ανάπτυξη των δεξιοτήτων του συναισθηματικού τομέα συνιστά γενικότερο σκοπό της εκπαίδευσης. Ο Goleman (1998) επιχειρήσε μια σύγχρονη προσέγγιση στην ανάπτυξη των συγκεκριμένων δεξιοτήτων, συναισθηματικών, κοινωνικών και ηθικών, οι οποίες αναφέρονται σε ταχείες νευρωνικές λειτουργίες των συναισθημάτων («η κατώτερη οδός» του εγκεφάλου) που υποβοηθούνται από τις αργές λειτουργίες της επίγνωσης, της σκέψης ή της κατανόησης (δηλ. της «ανώτερης οδού»).

Ειδικότερα, οι συναισθηματικές δεξιότητες καθορίζουν σε σημαντικό βαθμό τις κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες, αποτελούν πάντα ανοικτό πεδίο εκπαιδευτικής παρέμβασης, καθιστώντας τον ρόλο της ΦΑ πολύ σημαντικό στη διαχείρισή τους. Με τη βοήθειά τους, οι μαθητές αποκτούν επίγνωση και αυτοέλεγχο των συναισθημάτων τους, αυτοπεποίθηση, τόλμη, προσαρμοστικότητα και υποστήριξη μέσω στόχων και κινήτρων, προκειμένου να προσπαθήσουν ανάλογα, με επιμονή και υπομονή. Επίσης, οι κοινωνικές δεξιότητες προάγουν τη συνεργασία, την επικοινωνία, το ομαδικό πνεύμα, την κοινωνική υπευθυνότητα, την κατανόηση των συναισθημάτων και την ανάπτυξη αλληλοβοήθειας, την ελεύθερη έκφραση και τις δημοκρατικές διαδικασίες. Από την άλλη, οι ηθικές δεξιότητες που διαχειρίζεται η ΦΑ αναφέρονται στην ενδεδειγμένη αθλητική συμπεριφορά, τον σεβασμό των κανόνων και τη σωστή διαχείριση του αγωνιστικού αποτελέσματος.

Είναι χρήσιμο να επισημανθεί ότι σε όλες τις συναισθηματικές δεξιότητες επιβάλλεται μια γνωστική επεξεργασία σε συνδυασμό με μια βιωματική διαχείριση και πάντα με την κατάλληλη παρέμβαση του εκπαιδευτικού προκειμένου να εφαρμοστούν οι κανόνες του μαθήματος, να δοθούν οι κατάλληλες εξηγήσεις αλλά και η απαιτούμενη, για τη σωστή

λειτουργία του μαθήματος, ενθάρρυνση. Κατ' επέκταση, θα σημειώναμε ότι ο συνδυασμός δεξιοτήτων ψυχοκινητικού και συναισθηματικού τομέα με νοητικές δεξιότητες είναι ο πιο ιδιαίτερος και σε αυτή την ιδιαιτερότητα οφείλεται ο χαρακτηρισμός τους ως δεξιότητες ζωής (life skills)-καθώς εμπεριέχουν σημαντικές ικανότητες και αξίες όπως το να μάθουν να βρίσκουν την ορθότερη λύση σε ένα πρόβλημα αλλά και τη διαχείριση συγκρούσεων , με σημαντική την συμπερίληψή τους στις δραστηριότητες του μαθήματος.

### **1.5 Μοντέλα Φυσικής Αγωγής στο ελληνικό ΑΠΣ και αξιακοί προσανατολισμοί**

Η κατεύθυνση της σχολικής ΦΑ, σύμφωνα με το ελληνικό ΑΠΣ διαμορφώνεται από αξιακούς προσανατολισμούς και εκφράζεται στα ακόλουθα μοντέλα:

- *Το αναπτυξιακό μοντέλο* αναφέρεται στη ενιαία βελτίωση του ατόμου (νους-σώμα- πνεύμα)
- *Το μοντέλο κινητικής αγωγής* αναφέρεται στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων και συμπεριφορά των νέων
- *Το μοντέλο αθλητικής αγωγής* αναφέρεται στη εξοικείωση και ενεργής συμμετοχής των μαθητών στα διάφορα αθλήματα
- *Το μοντέλο κοινωνικής ανάπτυξης* έχει να κάνει με την ατομική και κοινωνική ευθύνη που καλούνται να αναπτύξουν οι μαθητές.
- *Το μοντέλο της ΦΑ για την υγεία* φροντίζει για την παροχή των απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων στους μαθητές προκειμένου να φροντίσουν επαρκώς την υγεία τους.

Είναι απαραίτητο να τονιστεί ότι στο ελληνικό ΑΠΣ της ΦΑ δεν εφαρμόζεται απόλυτα κάποιο μοντέλο, απλά θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι για το δημοτικό σχολείο περισσότερο βάρος δίνεται στο αναπτυξιακό μοντέλο ενώ για το γυμνάσιο και το λύκειο στο μοντέλο της αθλητικής αγωγής.

Ως αξιακοί προσανατολισμοί, σύμφωνα με τον Eisner (1992), στην εκπαίδευση νοούνται βεβαιότητες που προσφέρουν ποικίλες ικανότητες, και αποτελούν κριτήριο στην υπεύθυνη λήψη αποφάσεων που αφορούν διάφορους τομείς της εκπαίδευσης. Η εστίαση αυτή αντανακλά την κατεύθυνση και το περιεχόμενο των Προγραμμάτων Σπουδών της ΦΑ.



Έτσι δημιουργήθηκαν τα διάφορα μοντέλα ΦΑ με διαφορετική προσέγγιση στο γνωστικό αντικείμενο του μαθήματος.

## **1.6 Το ιδιαίτερα δημοφιλές μοντέλο της ΦΑ για την υγεία και η σημασία της παρούσας έρευνας**

Εξαιτίας της υποκινητικότητας που χαρακτηρίζει τη σύγχρονη ζωή, η προαγωγή της υγείας μέσω της καλής φυσικής κατάστασης απέκτησε κεντρική αξία στα προγράμματα της ΦΑ και κατέστησε το μάθημα ιδιαίτερα δημοφιλές. Το συγκεκριμένο μοντέλο έχει σαν βάση την έννοια του «fitness» και εμπεριέχει εκτός από μια καλή φυσική και μια καλή συναισθηματική, κοινωνική, νοητική και πνευματική κατάσταση. Το συγκεκριμένο μοντέλο επίσης ενσωματώνει και εστιάζει στην αντίληψη του υγιούς τρόπου ζωής καθώς επεκτείνεται στην ψυχική και κοινωνική υγεία και πρόληψη έχοντας ως κύριο σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών σε ανάλογα ζητήματα και στη διαμόρφωση θετικών στάσεων και αντιδράσεων. Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι επιδιώκεται έτσι μια συνειδητή διαδικασία που, πέρα από το πλαίσιο του σχολικού προγράμματος, εισβάλλει στον ελεύθερο χρόνο θέτοντας προοπτικές δια βίου άσκησης.

Το μοντέλο αυτό επιδιώκει να αναδείξει τον «φυσικά εκπαιδευμένο» μαθητή ο οποίος μπορεί να συμμετέχει επιτυχώς, διαθέτοντας τις κατάλληλες αθλητικές δεξιότητες, σε φυσικές δραστηριότητες, έχοντας κατανοήσει τις ευεργεσίες του δραστήριου τρόπου ζωής και τις θετικές του συνέπειες στο σώμα και την ψυχή, αλλά και στις διαπροσωπικές του σχέσεις, διαμορφώνοντας με αυτόν τον τρόπο έναν δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής (Harris et al., 2005). Στοιχεία της ΦΑ για την υγεία περιέχονται στα σύγχρονα αναλυτικά προγράμματα της ΦΑ, σαν εφαρμογή μέσα από τις κινητικές δραστηριότητες του μαθήματος με γνωστικές επεκτάσεις.

Τίθεται το ζήτημα εάν το ενιαίο ποιοτικό μοντέλο ΦΑ, διδάσκει σημαντικές ικανότητες και αξίες σε όλους αυτούς τους προαναφερόμενους άξονες, στοχεύοντας στην απόκτηση και τη βελτίωση δεξιοτήτων, οι οποίες θεωρούνται χρήσιμες εφόρου ζωής. Ειδικότερα, στα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών η σχολική φυσική αγωγή αντικατοπτρίζεται ως ένα ουσιώδες συστατικό του σχολικού προγράμματος, με ποικίλες διαστάσεις, το οποίο προσφέρει χρήσιμες γνώσεις και δεξιότητες για το μέλλον, δηλαδή και εκτός σχολικού περιβάλλοντος. Συνεπώς, η εμπειρία της σχολικής Φυσικής Αγωγής προσφέρει διαχρονικά πολυποίκιλα οφέλη στα παιδιά.

## **1.7 Οριοθετήσεις της έρευνας**

Αναντίρρητα, από τη μία πλευρά, μαζί με την Ελλάδα και η Ευρώπη αντιμετωπίζει σίγουρα πολλές προκλήσεις στον τομέα της αθλητικής δραστηριότητας, οπότε κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό να εξεταστεί αν εξακολουθεί να βασίζεται στις αξιακές αρχές της. Θα διερευνηθεί κατά πόσο ο ισχύων Ευρωπαϊκός Χάρτης Αθλητισμού και η Λευκή Βίβλος κατευθύνουν τα κράτη μέλη ώστε να προωθήσουν τον αθλητισμό ως μορφή δραστηριότητας που απευθύνεται σε όλους προσφέροντας μακροπρόθεσμα οφέλη. Επιπρόσθετα θα μελετηθεί η δυνατότητα ανοίγματος νέων προοπτικών σε θέματα υγείας, κοινωνικά, εκπαιδευτικά και επαγγελματικά.

Από την άλλη, θα μελετηθεί με ιδιαίτερη προσοχή η περίπτωση της Αμερικής, καθώς προσφέρει μια νέα διδακτική προσέγγιση με έμφαση στο γιατί πρέπει οι μαθητές να είναι σωματικά δραστήριοι καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους. Θα παρουσιάσουμε τα συγκεκριμένα προγράμματα σπουδών καθώς και τον τρόπο σχεδιασμού τους, που αποδεικνύουν σχετικές επιστημονικές γνώσεις, ώστε τα παιδιά να λαμβάνουν μέρος σε σωματικές ασκήσεις με στόχο την βελτίωση και συντήρηση της φυσικής κατάστασης.

Στα ελληνικά σχολεία το μάθημα της γυμναστικής περιστρέφεται γύρω από τα αθλήματα. Επικεντρώνεται λοιπόν σε κιναισθητικές ικανότητες και την γνωριμία με κάποιο ομαδικό ή ατομικό άθλημα, πράγμα που δε σημαίνει όμως ότι θα ασκήσουν το ίδιο άθλημα και ως ενήλικοι.

Επομένως, χρήζει ιδιαίτερης σημασίας η διερεύνηση του ρόλου της ΦΑ, συγκεκριμένα στα ελληνικά Αναλυτικά Προγράμματα αλλά και γενικότερα σε ευρωπαϊκό επίπεδο καθώς και στο εκπαιδευτικό σύστημα της Αμερικής, προκειμένου να εξεταστεί σε ποιο βαθμό επιτελείται ο βασικός στόχος της παρότρυνσης για διά βίου άθληση ως βασικού παράγοντα καλής υγείας σωματικής και ψυχικής.

## **1.8 Σκοπός της παρούσας έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα**

Η ανά χείρας μελέτη αναμένεται να προσδιορίσει και να αναλύσει τους παράγοντες που συνετέλεσαν στην Ελλάδα αλλά και διεθνώς, στη μετεξέλιξη του στόχου «φυσική αγωγή για την υγεία» σε «διά βίου άσκηση για υγεία», προσφέροντας έτσι μέσω των Προγραμμάτων Σπουδών στους μαθητές κίνητρα για άσκηση οποιασδήποτε μορφής, κατά τη διάρκεια της σχολικής τους ζωής αλλά και για όλη την υπόλοιπη ζωή τους, με όλα τα προσδοκώμενα οφέλη.

Καθώς είναι κοινά παραδεκτό ότι η καλή σωματική κατάσταση προλαβαίνει τις ασθένειες, επιδιώκεται η οργάνωση της ΦΑ με συνεχή εξοικείωση ασκήσεων με στόχο να ενισχυθεί η ποιότητα της υγείας τους, ώστε να αυξηθούν οι πιθανότητες να γίνουν σωματικά δραστήριοι και ως ενήλικες, να μάθουν να γυμνάζονται σωστά, προσφέροντάς τους τις απαραίτητες προϋποθέσεις ώστε να είναι θετικά διακείμενοι απέναντι στη συνέχιση της άσκησης και μετά το πέρας της μαθητικής τους ζωής. Βέβαια, σημαντικό παράγοντα για την επίτευξη του συγκεκριμένου στόχου αποτελούν οι κοινωνικές συνθήκες, ο διαθέσιμος ελεύθερος χρόνος αλλά και η ύπαρξη των κατάλληλων κοινωνικών υποδομών.

Αφενός, η European Commission (European Commission, 2021) σε αρχεία της αναφέρεται σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο σωματικής κατάστασης των πολιτών, η οποία σχετίζεται με την βέλτιστη απόδοση τους και η Λευκή Βίβλος για τον Αθλητισμό εστιάζει στην ολοένα και αυξανόμενη αποχή από κάθε είδους σωματική δραστηριότητα λόγω πολλαπλών υποχρεώσεων στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου με συνέπεια τον σχεδόν ανύπαρκτο του ελεύθερου χρόνου που οδηγεί σε αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα της ζωής επιβαρύνοντας με αυτόν τον τρόπο την οικονομία της κάθε χώρας. Αφετέρου, στα Αμερικανικά Προγράμματα Σπουδών αναφέρεται ως βασική προϋπόθεση για έναν δια βίου υγιεινό τρόπο ζωής η συμμετοχή σε προγράμματα εκπαίδευσης φυσικής κατάστασης.

Πολλές είναι οι αναφορές στη συνολική εκπαιδευτική διαδικασία οι οποίες εντοπίζονται στη διεθνή βιβλιογραφία με ιδιαίτερη έμφαση στη δια βίου μάθηση. Συγκεκριμένα για την έρευνά μας τίθενται προς διερεύνηση τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

- Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στο Ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα;
- Σε ποιο βαθμό στρατηγικές πρωτοβουλίες της Ε.Ε. πρυτάνευσαν χαράζοντας κοινή αθλητική πολιτική για τις χώρες της Ε.Ε.; Κατάφεραν εν τέλει να εμπνεύσουν τους πολίτες και να τους προσφέρουν ευκαιρίες συμμετοχής στον αθλητισμό και την αναψυχή;
- Σε ευρωπαϊκό επίπεδο προάγονται τα πολλαπλά οφέλη της Φυσικής Αγωγής και αν ναι, με ποιους τρόπους;
- Ο αθλητισμός και η σχολική γυμναστική μπορούν να ωθήσουν επαρκώς σε έναν διά βίου υγιεινό τρόπο ζωής;
- Ποια φέρονται να είναι τα δια βίου οφέλη της άσκησης και του ενεργητικού τρόπου ζωής σε αντίθεση με την επιδείνωση της υγείας που οδηγεί η καθιστική ζωή και η

ακατάλληλη διαίτα; Ποιος είναι ο ρόλος των κινήτρων στη δια βίου υιοθέτηση αθλητικών συνηθειών;

- Η χώρα μας ακολουθεί τις πρακτικές που εφαρμόζουν αναπτυγμένες χώρες, έχοντας ως πρότυπα τα σχολεία διαφόρων χωρών της Ε. Ε. που αφορούν την αθλητική εκπαίδευση στο σχολικό πλαίσιο;

- Τι ακριβώς αναδεικνύει σημαντικός αριθμός από έρευνες στην Αμερική σχετικά με τον ρόλο της συμμετοχής σε νεανικά αθλήματα; Παρέχει οφέλη ή επιφέρει και συνέπειες; Τι συμβαίνει με τα προγράμματα της Φυσικής Αγωγής στην πλειονότητα των Πολιτειών;

- Μπορεί να υπάρξει κοινό σημείο αναφοράς μεταξύ του μαθήματος της φυσικής αγωγής και της ενασχόλησης με κάποια φυσική-σωματική δραστηριότητα κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου αλλά και ορθότερη χρήση και εκμετάλλευση του αθλητικού εξοπλισμού;

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

#### 2.1 Η Φυσική Αγωγή στην αρχαιότητα

Η φυσική αγωγή στην Ελλάδα συναντάται χιλιάδες χρόνια πριν στον αρχαίο Ελληνικό πολιτισμό ως μέσο εκπαίδευσης και αγωγής των νέων. Είναι η επιβολή κανόνων και η πιστή εφαρμογή ενός συστήματος εξάσκησης που ανέδειξε τη φυσική αγωγή ως επιστήμη. Ο παιδοτρίβης<sup>1</sup>, ο γυμναστής και ο αλείπτης (ο οποίος άλειφε τα σώματα των αθλητών με λάδι), συνετέλεσαν στην προσπάθεια καθιέρωσης και εξέλιξης της φυσικής αγωγής. Μετά τον 5ο αιώνα π.Χ. ο παιδοτρίβης εξελίχθηκε, καθώς συνδύαζε τη φυσική αγωγή με την ιατρική για την επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων στην αθλητική προετοιμασία των νέων (Γιαννάκης, 1979).

Η εμφάνιση του Ίκκου του Ταραντίνου<sup>2</sup> και άλλων γυμναστών βοήθησε στη βελτίωση της θεωρητικής θεμελίωσης της φυσικής αγωγής με αποτέλεσμα το διαχωρισμό των εννοιών παιδοτρίβη και γυμναστή. (Μουρατίδης, 1990, σ. 116, Φιλόστρατος, 14. 33.)

Κατά κοινή ομολογία, η γυμναστική και οι αγώνες γίνονταν για συγκεκριμένους σκοπούς όπως θρησκευτικούς, κοινωνικούς, ειρηνικούς και πολεμικούς. Είναι αλήθεια ότι τα πιο σημαντικά κίνητρα για τον αθλητή ήταν η πίστη στους θεούς, η οικογένεια, η κατάκτηση του βραβείου, οι τιμές και η δόξα. (Όμηρος, Ιλιάδα ψ 259-261 ,631. 13, Πλούταρχος, Πύρρος 22, 5,6).

Ειδικότερα, στην Κρήτη των Μινωικών χρόνων η γυμναστική και ο αθλητισμός κατείχαν εξέχουσα θέση καθώς διοργανώνονταν αγώνες και αθλητικές εκδηλώσεις με σκοπό να καλύψουν τις βιολογικές και θρησκευτικές ανάγκες των ανθρώπων, αλλά και να προσφέρουν ψυχαγωγία. Ο χαρακτήρας του Κρητομινωικού αθλητισμού, αρχικά ήταν θρησκευτικός, πολεμικός και στη συνέχεια, όπως διαπιστώνεται από τα διάφορα ευρήματα,

---

<sup>1</sup> Βλ. Πλάτων, Γοργίας, 504 Α, Ο παιδοτρίβης και ο γιατρός μελετούν και ασχολούνται με το σώμα. Οι παιδοτρίβες ήταν εμπειρικοί τεχνίτες της αγωνιστικής, προπονητές των παιδών και εμφανίζονται τον 7ο– 6ο αιώνα π.Χ., ενώ οι γυμναστές, τον 5ο και 4ο αιώνα. Οι γυμναστές απέκτησαν ιδιαίτερη γνώση και κατανοούσαν τις επιδράσεις των σωματικών ασκήσεων στο σώμα και στο πνεύμα των αγωνιζομένων, γιατί διακρίνονταν για τις ιατρικές τους γνώσεις.

<sup>2</sup> Βλ. Πλάτων, Πρωταγόρας 316 D. VIII, Ο Ίκκος ο Ταραντίνος και ο Ηρόδικος ο Συλημβριανός (πατέρας της θεραπευτικής γυμναστικής) θεωρούνται οι πρώτοι «επιστήμονες γυμνασταί».

εξελίχθηκε σε αγωνιστικό. Αποδεικνύεται ότι η γυμναστική και ο αθλητισμός είχαν μεγάλη σημασία στη Μινωική εποχή (Γιαννάκης, 1979).

Ξεχωριστός λόγος πρέπει να γίνει εδώ για τους γιατρούς και τους φιλοσόφους της αρχαιότητας οι οποίοι θεωρούσαν τη σωματική άσκηση ως θεσμό, αλλά κυρίως ως θεραπευτικό μέσο. Αρχικά ο Πλάτων (427-347 π.Χ.) κατέκρινε τη μονομερή άσκηση (Πρωταγόρας, 326 Β. XV., Τίμαιος, 42) ξεχώρισε τις ασκήσεις σε ενεργητικές, παθητικές και μικτές, τόνισε τα οφέλη των σωματικών ασκήσεων και στα δυο φύλα με την επίβλεψη καθηγητών και τέλος, προσδιόρισε τις γενικές βάσεις της υγιεινής, της παιδαγωγικής αλλά και της στρατιωτικής γυμναστικής (Πλάτων, Πολιτεία Ε VI. 457).

Έπειτα, ο Ιπποκράτης (460-377 π.Χ.) καθόρισε τα όρια της φυσικής αγωγής και της ιατρικής. Κατά τον Ιπποκράτη σκοπός της φυσικής αγωγής είναι η διατήρηση της σωματικής ευεξίας την οποία μπορεί να επιτύχει μόνο ο γυμναστής, ο οποίος γνωρίζει την επιρροή των ασκήσεων στους μαθητές καθώς διαθέτει ιατρικές γνώσεις και μπορεί έτσι να συμβάλλει στην υγεία του σώματος, σύμφωνα με τα όσα επικαλείται ο Γαληνός (129-199 μ.Χ), ο δεύτερος σημαντικότερος ιατρός, μετά τον Ιπποκράτη, που ήταν μάλιστα και φιλόσοφος. Υπήρξε ο ειδικότερος όλων των αρχαίων γιατρών και φιλοσόφων και επιμελήθηκε την προπόνηση των αθλητών και μονομάχων του ρωμαϊκού ιπποδρόμου για αρκετά χρόνια, όπως διαφαίνεται στο έργο του *Θρασύβουλος ή Πότερον ιατρικής ή γυμναστικής εστί το υγιεινόν*.

Στη συνέχεια, ο Αριστοτέλης πίστευε πως η φυσική αγωγή δεν ήταν τέχνη αλλά συγκαταλεγόταν εξίσου με τις άλλες επιστήμες και συμβούλευε τους γυμναστές να φροντίζουν για την ομοιόμορφη ανάπτυξη όλου του σώματος, με απώτερο στόχο, οι ασκούμενοι να αποκτούν εξίσου βελτίωση στο σώμα και στο πνεύμα. Οι ασκήσεις έπρεπε να διδάσκονται από επιστήμονα γυμναστή, ο οποίος ήταν απαραίτητο όχι μόνο να έχει θεωρητικές γνώσεις, αλλά και να είναι ικανός να παρουσιάζει τις ασκήσεις ο ίδιος (Αριστοτέλης, Πολιτικών Β, 1268b, 30-35, Γ, 1279a, Θ, 1338a 15, Δ, 1288b).

Ο Φιλόστρατος όμως (2ο αιώνα μ.Χ), ο κατεξοχήν γυμναστικός συγγραφέας, στον *Γυμναστικό* του, κατέκρινε τη γυμναστική της εποχής του εξαιτίας της παρακμής καθώς οι μεγάλες τιμές και τα χρηματικά βραβεία τα οποία κατακτούσαν οι νικητές των αγώνων, είχαν ως αποτέλεσμα τον υψηλό συναγωνισμό με στόχο τις απολαβές και ο αθλητισμός κατέληξε βιοποριστικό επάγγελμα. Έτσι, ο κυρίαρχος σκοπός της σωματικής άσκησης λησμονήθηκε.

Κατά πρώτο λόγο, οι σωματικές ασκήσεις έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση και την ιστορία του ελληνικού πολιτισμού καθώς είχαν εξέχουσα θέση στους αθλητικούς αγώνες που πραγματοποιούνταν κατά τη διάρκεια των εορτών (Bernard, 1964)

Είναι αλήθεια ότι από την αρχαιότητα στη Σπάρτη και στην Αθήνα διαπιστώνεται έμφυτη ορμή των Ελλήνων για τη γυμναστική (Γαληνός, Υγιεινών Λόγος, Α8). Από τη μία οι Σπαρτιάτες αντιλαμβάνονταν την αξία της γύμνασης των πολιτών, ώστε να είναι πάντα έτοιμοι για να υπερασπίσουν την πατρίδα από τους εχθρούς, ενώ δημιούργησαν ένα σκληρό, στρατιωτικού χαρακτήρα εκπαιδευτικό σύστημα ανατροφής και αγωγής των νέων, με ιδιαίτερα σκληρή αντιμετώπιση σε όσους συμπεριφέρονταν με δειλία κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης και στους αγώνες. Ο Πλούταρχος αναφέρει στον *Λυκούργο* ότι εκτός των μαζικών αποδοκιμασιών αποκλείονταν και από τον κοινωνικό τους περίγυρο. Μεγάλη αγάπη εκδήλωναν για τα αγωνίσματα στα οποία συναγωνίζονταν οι νέοι, όπως ο δρόμος, η πάλη, το άλμα, η δισκοβολία, και ο ακοντισμός. Συμμετείχαν επίσης και οι γυναίκες σε αγώνες δρόμου και αντοχής (Βρατσάνος, 1901).

Από την άλλη, στην Αθήνα, όπως αναφέρει ο Πλάτωνας στον *Γοργία* (στ.517,518) ο σκοπός του εκπαιδευτικού συστήματος ήταν η ανατροφή του τέλειου ανθρώπου, του μελλοντικού ελεύθερου πολίτη. Στην αγωγή των Αθηναίων κυρίαρχη θέση είχε «η θεραπεία του σώματος», η οποία επιτυγχάνονταν στην «παλαίστρα»<sup>3</sup> (πάλη) και στο «γυμνάσιο» (δρόμος). Αναφέραμε ήδη, ότι ο διδάσκαλος της φυσικής αγωγής καλούνταν «παιδοτρίβης», αργότερα και «γυμναστής», έννοιες ταυτόσημες μέχρι τον 4ο αιώνα π.Χ. (Γιαννάκης, 1979). Το κυριότερο μέσο για την υλοποίηση του σκοπού, της σωματικής ανάπτυξης, αλλά και διαπαιδαγώγησης, ήταν η εξάσκηση στην πάλη, στον δρόμο, το άλμα, τη δισκοβολία και τον ακοντισμό. Μετά την ηλικία των 18, συνέχιζαν την εκπαίδευσή τους στα γυμνάσια<sup>4</sup> των Αθηνών, όπως της «Ακαδημίας», (ονομάστηκε έτσι προς τιμήν του ήρωα Ακάδημου) του «Λυκείου» και του «Κυνόσαργες»<sup>5</sup>. Η εκπαίδευση με τη φυσική αγωγή συνέβαλλε στην

---

<sup>3</sup> Στην παλαίστρα (το πρώτο γυμναστικό ίδρυμα στην αρχαιότητα) υπήρχαν δυο σκάμματα, ένα με πηλό και το άλλο με άμμο. Βλ. Θωμάς Β. Γιαννάκης, *Αρχαιογνωσία – Φιλοσοφία Αγωνιστικής*, σ. 175.

<sup>4</sup> Οι Σπαρτιάτες ονόμαζαν Γυμνάσιο το χώρο το χώρο εκγύμνασης των νέων. Πολλές Ελληνικές πόλεις μιμήθηκαν το χώρο αυτό και δεν περιορίστηκαν μόνον στις σωματικές ασκήσεις αλλά και στην άσκηση του πνεύματος. Δίδασκαν φιλόσοφοι, ρήτορες και άλλοι επιστήμονες διδάσκαλοι. Στην Αθήνα υπήρχαν πέντε γυμνάσια, τα σημαντικότερα ήταν η Ακαδημία, το Λύκειο και το Κυνόσαργες. Στο πρώτο δίδασκε ο Πλάτων, στο δεύτερο ο Αριστοτέλης και στο τρίτο ο Αντισθένης.

Τα γυμνάσια ήταν χώροι υπαίθριοι και επίπεδοι, επίσης φύτευαν πλατάνια για να έχουν σκιά. Βλ. Παγών Γεώργιος Θ., *Περίληψις τῆς γυμναστικῆς*, Αθήνα 1837, σ. 15.

<sup>5</sup> Κυνόσαργες: Ένα από τα σπουδαιότερα Γυμνάσια, όπου εξασκούσαν εκείνοι που ένας από τους γονείς του δεν ήταν Αθηναίος (νόθοι) αφιερωμένο στον Ηρακλή.

καλύτερη προετοιμασία των μελλοντικών πολεμιστών, στην καλλιέργεια του πνεύματος και στη θεραπεία του σώματος (Ισηγόνης, 1958).

Όπως προκύπτει, η Αθήνα και η Σπάρτη διαμόρφωσαν διαφορετικές παιδαγωγικές αντιλήψεις, εξαιτίας διαφορετικών επιδράσεων και της διαφορετικής γεωγραφικής θέσης των δύο πόλεων. Η Αθηναϊκή εκπαίδευση στόχευε περισσότερο στο συνδυασμό σωματικής και πνευματικής αγωγής, θεωρώντας ως επίτευγμα την αρμονική τους συνύπαρξη κατά την ανατροφή των νέων. Οι Έλληνες δεν ήταν ποτέ φιλοπόλεμοι γι αυτό και δεν αγάπησαν τα πολεμικά αγωνίσματα (Ηράντος, 1990).

## 2.2 Οι αρχικές αντιλήψεις για την φυσική αγωγή στην Ευρώπη

Ας σημειωθεί σε αυτό το σημείο ότι στην Ευρώπη, από τον 5<sup>ο</sup> μέχρι τον 9<sup>ο</sup> αιώνα, λόγω των συνεχών συγκρούσεων και αλλαγών των συνόρων, ο αθλητισμός είχε κυρίως στρατιωτικό χαρακτήρα ενώ στους αιώνες που ακολούθησαν κυρίως μέχρι τον 12<sup>ο</sup> γνώρισαν άνθιση τα σπορ των ιπποτών, όπως ήταν η τοξοβολία και η ξιφομαχία. Ακολούθησε η περίοδος των σταυροφοριών με αυξημένη τη συμμετοχή των πολιτών, ενώ μόλις στον 19<sup>ο</sup> αιώνα τα κράτη αντιλήφθηκαν τη σημασία της φυσικής αγωγής ως βασικής αγωγής, όπως ακριβώς ήταν στην αρχαία Ελλάδα (Γιάτσης, 1985).

Ακολούθησαν η εγκατάλειψη του ιερού χώρου της Ολυμπίας, για 1169 χρόνια, η μονόπλευρη θρησκευτική αγωγή και η παύση κάθε αθλητικής δραστηριότητας. Εν τω μεταξύ, οι Rabelais (1490-1553) και Montaigne (1543-1592) παρουσίασαν μια νέα αντίληψη για την σημασία της άσκησης του σώματος παράλληλα με το πνεύμα και εκδόθηκαν συγγράμματα, με την εξέλιξη της τυπογραφίας, που πραγματεύονταν τα οφέλη της φυσικής αγωγής. Όμως υπήρχε έντονη ακόμα η επίδραση του λογιωτατισμού<sup>6</sup> και του καθολικισμού στους κύκλους των διανοούμενων (Παυλίνης, 1927).

Κατά τη διάρκεια της Αναγέννησης, αξίζει να επισημανθεί το έντονο ενδιαφέρον που καλλιεργήθηκε στην Ευρώπη για τον αρχαίο Ελληνικό πολιτισμό, όπου έγινε προσπάθεια συγγραφής βιβλίων με ασκήσεις στρατιωτικού και ιατρικού περιεχομένου, καθώς και η ενασχόληση με αθλήματα και παιχνίδια στα σχολικά προγράμματα. Όλα αυτά, αποτελούν τα πρώτα σημάδια αλλαγής της κατανόησης για την εκπαιδευτική αξία της γυμναστικής.

---

<sup>6</sup> (επικριτικά) ο αρχαϊσμός στη γλώσσα, ως συνήθεια των παλαιότερων λογίων (<https://el.wiktionary.org> )



Αναντίρρητα, κάποια από τα συστήματα εκπαίδευσης δημιουργήθηκαν μέσα από τη μελέτη των αρχαίων Ελλήνων θεωρητικών, παράλληλα όμως εξυπηρετούσαν τους εθνικούς και στρατιωτικούς σκοπούς των σύγχρονων κρατών. Η Γερμανία, για να ανταπεξέλθει στις στρατιωτικές της υποχρεώσεις, μετέτρεψε τη σχολική φυσική αγωγή σε στρατιωτικού τύπου εκπαίδευση. Οι τελευταίες δεκαετίες του 18<sup>ου</sup> και των αρχών του 19<sup>ου</sup> αιώνα χαρακτηρίζονται από πολιτικούς, βιομηχανικούς και εκπαιδευτικούς μετασχηματισμούς οι οποίοι επηρέασαν και την εξέλιξη της φυσικής αγωγής (Γιάτσης, 1985).

Εξάλλου, παιδαγωγοί όπως οι Μερκουριάλης, Λούθηρος, Ρουσώ, Μοντίνης, Τισώ και Λόκ, έχοντας ενστερνιστεί τις αρχές του Πλάτωνα, του Αριστοτέλη και του Γαλιανού, αναφέρουν στα συγγράμματά τους τη σημασία που έχει η φυσική αγωγή στην ανατροφή των μαθητών και την εκπαίδευση των πολιτών. Τέλος, ο Ρουσώ στο έργο το «Αιμίλιος» τον 18<sup>ο</sup> αι τονίζει ότι η φυσική αγωγή είναι σημαντική για τη διάδοση των σωματικών ασκήσεων και επηρεάζει θετικά την αγωγή των νέων.

Στις αρχές του 19<sup>ου</sup> αι οι ανάγκες των Ελληνικών σχολείων διέφεραν από αυτές των Ευρωπαϊκών αλλά είναι αναμενόμενο τα Ευρωπαϊκά συστήματα εκπαίδευσης να επηρέασαν την ελληνική εκπαίδευση.

### **2.3 Τα σημαντικότερα συστήματα φυσικής αγωγής στην Ευρώπη τον 18<sup>ο</sup> και 19<sup>ο</sup> αιώνα**

Η φυσική αγωγή αναγεννήθηκε στην αρχή του 18<sup>ου</sup> αιώνα. Σε αυτό συνέβαλαν επιστήμονες, παιδαγωγοί, φιλόσοφοι και γιατροί. Οι φιλανθρωπιστές, παιδαγωγοί και φιλόσοφοι, υποστήριξαν τη αρμονική και ισόρροπη εκπαίδευση. Μιλάμε για τους Rabelais, Μερκουριάλη, Λούθηρο, Rousseau, Bassedow, Τισώ, Locke (Γιαννάκης, 1992).

Το πρώτο σχολείο που στόχευε στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη εκπαίδευση των μαθητών, με τη φυσική αγωγή να είναι βασικό μάθημα, ιδρύθηκε στην Γερμανία, το 1774 από τον Johann Bernhard Bassedow, ο οποίος είχε εμπνευστεί από τον Rousseau, μελέτησε τον «Αιμίλιον», και προσπάθησε να συμβάλει στην αγωγή των νέων, χωρίς καταπίεση. Η μέθοδός του αποτελούσε τη βάση του συστήματος των φιλανθρωπιστών και κατάφερε η γυμναστική να έχει αναγνωριστεί μεταξύ των σχολείων της βορείου Γερμανίας (Γιαννάκης, 1981).

Ειδικότερα, δύο συστήματα φυσικής αγωγής είχαν σημαντική παρουσία στην Ευρώπη. Αυτά ήταν το Γερμανικό και το Σουηδικό. Για το Γερμανικό σύστημα,

πρωτεργάτης υπήρξε ο φιλανθρωπιστής Guts-Muths (1759–1839), ο γνωστός ως «πατέρας» της φυσικής αγωγής Jahn (1778–1852) και ο υπεύθυνος της σχολικής φυσικής αγωγής για μαθητές και μαθήτριες A. Spiess (1810 – 1858). Ο κύριος εκφραστής του Σουηδικού συστήματος ήταν ο ιατρογυμναστής και ποιητής Ling (1776 – 1839). Τα χιλιάδες αθλητικά σωματεία που δημιουργήθηκαν στην Ευρώπη, αλλά και στην Ιαπωνία, την Κίνα και την Αμερική, ήταν επακόλουθο της δημιουργίας των συστημάτων της φυσικής αγωγής. Τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο τον πρώτο λόγο έχουν τα ευγενή και πλούσια αθλήματα (όπως ιπποδρομίες, ορειβασία) αλλά και ο κλασικός αθλητισμός.

Θα σταθούμε λίγο στον Per Henrik Ling ο οποίος ερεύνησε τους αρχαίους Έλληνες συγγραφείς αλλά και τον ανθρώπινο οργανισμό και δημιούργησε ένα σύστημα φυσικής αγωγής που είχε σαν σκοπό την ανάπτυξη του σώματος των νέων και την ενίσχυση της υγείας τους, βασιζόμενος κυρίως στις απόψεις των αρχαίων Ελλήνων για τη Φυσική Αγωγή. Πίστευε ότι οι επικίνδυνες ασκήσεις στο πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής δεν προσέφεραν κάτι χρήσιμο για την υγεία και την εν γένει πρόοδο των συμμετεχόντων.

Το γυμναστικό σύστημα του Ling διαδόθηκε σε όλη την Ευρώπη από τους πτυχιούχους του γυμναστικού ινστιτούτου της Στοκχόλμης, στο οποίο εγγράφηκαν μαθητές από όλη την Ευρώπη και επικράτησε ακόμα και στη Γερμανία. Ο Ling αναγνώρισε τα οφέλη της φυσικής αγωγής στην καταπολέμηση αρκετών ασθενειών και το γυμναστικό του σύστημα διαδόθηκε σε όλη την Ευρώπη, καθώς ανέδειξε τη φυσική αγωγή σε επιστήμη και θεμελίωσε τη σχέση της με την ανθρωπολογία. Η διάκριση του μαθήματος από τον Ling σε ιατρική, παιδαγωγική, αισθητική και στρατιωτική φυσική αγωγή συνέβαλε στην εκδήλωση έντονου ενδιαφέροντος για τη φυσική αγωγή. Υπήρξαν, επίσης, αλλαγές στον παιδαγωγικό τομέα, γιατί δεν ανταποκρίνονταν στις ανάγκες των παιδιών, ιδιαίτερα στις πρώτες τάξεις (Χρυσάφης, 1923).

Όλες οι έρευνες και τα συμπεράσματα του Ling, αποτυπώθηκαν στο βιβλίο με τίτλο «Οι γενικές βάσεις της γυμναστικής» το οποίο κάνει μνεία στους νόμους του ανθρώπινου οργανισμού, στις αρχές της παιδαγωγικής γυμναστικής, της στρατιωτικής, της ιατρικής, της αισθητικής και της πρακτικής γυμναστικής (Χρυσάφης, 1923).

Πέρα από την ανάπτυξη της Γερμανικής (με τα στρατιωτικά και εθνικιστικά χαρακτηριστικά) και της Σουηδικής μεθόδου Φυσικής Αγωγής (με στόχο την αρμονική διάπλαση του σώματος) αξίζει να αναφερθεί και η διάχυση της Αγγλικής μεθόδου, στις αρχές του 19ου αιώνα. Συγκεκριμένα, ο παιδαγωγός Thomas Arnold (1795-1842) ήταν ο κύριος

εκπρόσωπος του αγγλικού συστήματος φυσικής αγωγής. Η ποικιλία των δραστηριοτήτων και τα διάφορα αθλήματα είχαν γι' αυτόν πρωταρχική σημασία, εν αντιθέσει με το εκπαιδευτικό σύστημα της εποχής που έριχνε όλο το βάρος στη μελέτη. Απέδιδε ευεργετικές ιδιότητες στη σωματική άσκηση στην οποία στηρίζεται η αρμονική ανάπτυξη όλης της ανθρώπινης ύπαρξης σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες, τους οποίους και θαύμαζε.

Είναι σαφές ότι ο Arnold αναδείχθηκε σε σημαντικό παιδαγωγό καθώς είχε το χάρισμα της επικοινωνίας και ασκούσε μεγάλη επιρροή στα παιδιά στα οποία παρείχε ελευθερία στην επιλογή των παιχνιδιών και των αγώνων. Ο Arnold εισήγαγε το παιχνίδι και τα αγωνίσματα του λαού στα κολλέγια, τα οποία υιοθέτησε ακόμη και η αριστοκρατία. Δεν εφάρμοσε δικό του σύστημα (Παυλίνης, 1927).

Κατά συνέπεια, από το σύνολο των μαθητών προέκυψαν αθλητές που ασκούνταν μέσα από τη συμμετοχή τους σε διάφορα αθλήματα και με αυτόν τον τρόπο διαδίδονταν διαφορετικές αθλητικές δραστηριότητες, ενώ η Αγγλική αγωγή στα σχολεία-κολλέγια αποσκοπούσε στη δημιουργία καλών χριστιανών. Ο σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού και η αποδοχή της νίκης ή της ήττας ήταν το αποτέλεσμα αυτών των δραστηριοτήτων. Σημαντική ήταν και η συμβολή του Herbert Spencer (1820-1903), στην ανάπτυξη της φυσικής αγωγής ο οποίος ήταν πολέμιος της μονομερούς αγωγής (Γιαννάκης, 1981).

Για τους Άγγλους (μέσω των παιχνιδιών και αγωνισμάτων) και τους Γερμανούς (με τη συνεχή άσκηση), ήταν ιδιαίτερα σημαντικό να κινητοποιούνται όλα τα μέρη του σώματος. (Παυλίνης, 1927). Ειδικότερα, παιχνίδια όπως παντομίμα, κατασκηνώσεις, πεζοπορίες, ιπποδρομίες κ.α., οργανώνονται από τα καλύτερα αγόρια και κορίτσια που τα κατευθύνουν. Βέβαια, θα πρέπει να σημειωθεί ότι υπήρχε μια μικρή μειοψηφία Άγγλων, η οποία αποδέχθηκε τη διορθωτική φυσική αγωγή και όχι την ελεύθερη δραστηριότητα.

Ο Georges Hebert, δημιουργός της σωματικής αγωγής στη Γαλλία, ήταν πλοίαρχος του πολεμικού ναυτικού. Εμπνευστής του ο Rousseau, ασχολήθηκε με την παιδική και τη γυναικεία φυσική αγωγή, ενώ ήταν οπαδός των φυσικών κινήσεων των αρχαίων. Επίσης, ο Hebert πίστευε στη σωματική τελειοποίηση, με στόχο την ανάπτυξη της σωματικής δύναμης, υπό την επίβλεψη και παρακολούθηση των γιατρών.

Διαπιστώνουμε ότι οι παιδαγωγοί και φιλόσοφοι της Ευρώπης επηρέασαν άμεσα το περιεχόμενο και τους στόχους της φυσικής αγωγής και μετά από πολλά χρόνια δημιουργήθηκαν συστήματα εκπαίδευσης με διαφορετικούς σκοπούς το καθένα.

## 2.4 Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής στην Ελλάδα αμέσως μετά την απελευθέρωση

Μετά την άλωση της Κωνσταντινούπολης (1453) και μέχρι την αρχή της Ελληνικής Επανάστασης (1821), η φυσική αγωγή απουσιάζει παντελώς από τις κοινωνικές και πολιτιστικές δραστηριότητες των υπόδουλων Ελλήνων. Όσοι Έλληνες παραμένουν αδούλωτοι, εκτονώνονται σε γιορτές και πανηγύρια με χορούς και αγώνες. Η αγάπη για την ελευθερία αποτελούσε το βασικό τους κίνητρο.

Για τη φυσική αγωγή στη βασική εκπαίδευση την περίοδο 1827-1912 στην Ελλάδα δεν υπάρχουν αρκετές πληροφορίες για μεγάλες χρονικές περιόδους. Σε μερικά κεφάλαια της ιστορίας της εκπαίδευσης υπάρχουν μόνο αναφορές για τη φυσική αγωγή στο σχολείο, αλλά δε συναντούμε κάποια ολοκληρωμένα έρευνα, λαμβάνοντας υπόψη και την κακή οικονομική κατάσταση και τη γενικότερη εξαθλίωση των ελεύθερων Ελλήνων μετά την επανάσταση.

Στην αυγή του 19<sup>ου</sup> αιώνα η φυσική αγωγή περιλαμβάνεται πλέον στα ευρωπαϊκά εκπαιδευτικά προγράμματα. Πιο συγκεκριμένα στην Ελλάδα, ενώ η οικονομία της βάλλεται και τα διαφορετικά συμφέροντα συγκρούονται, καθώς διανύει την περίοδο μετά την απελευθέρωση από τους Τούρκους, η εκπαίδευση και η θεμελίωση σύγχρονων και σταθερών βάσεων για την οργάνωσή της, θεωρείται πρωταρχικής σημασίας για τη μόρφωση των νέων. Οι άνθρωποι των γραμμάτων απαξιώνουν τη φυσική αγωγή και ο λογιοτατισμός είναι η κυρίαρχη τάση στους κύκλους των λογίων έως τη δύση του 19<sup>ου</sup> αι., όπου και δημοσιεύονται οι πρώτοι νόμοι που αφορούν τη φυσική αγωγή στη βασική εκπαίδευση (Παυλίνης, 1927, Δηλιγιάννης & Ζηνόπουλος, 1875).

Στην προσπάθεια οργάνωσης της εκπαίδευσης το 19<sup>ο</sup> αιώνα διαπιστώθηκε ότι η φυσική αγωγή δε βρίσκεται στα σχολικά προγράμματα, αν και θα περίμενε κανείς το αντίθετο, εξαιτίας των επιδράσεων από τον ευρωπαϊκό χώρο, αλλά και της ελληνικής παράδοσης από την αρχαιότητα. Οι βασικές προτεραιότητες σύμφωνα με την επιτροπή παιδείας αφορούσαν άλλα μαθήματα.

Σημαντική αποδεικνύεται η επιρροή των φιλανθρωπιστών στην εμφάνιση της φυσικής αγωγής στην Ευρώπη και στη δημιουργία διαφορετικών γυμναστικών συστημάτων στην εκπαίδευση και καθοριστική θεωρείται η συμβολή του Ιωάννη Κωλέττη, ο οποίος σε ομιλία του στην εθνοσυνέλευση τον Ιανουάριο του 1844 υποστήριξε το εθνικιστικό ιδεώδες της «Μεγάλης Ιδέας» που αποτέλεσε βασική προτεραιότητα της εσωτερικής και εξωτερικής

πολιτικής της Ελλάδας, απαιτούσε όμως γυμνασμένο έμπυχο δυναμικό με τη βοήθεια της φυσικής αγωγής ενώ ο Ιωάννης Φωκιανός καθιέρωσε τη φυσική αγωγή στα σχολεία (Σκοπετέα, 1988).

Με τον ορισμό υπουργού παιδείας από την κυβέρνηση σηματοδοτείται η έναρξη της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και ακολούθησε η προσπάθεια ένταξης του μαθήματος στα σχολεία, ενώ στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα το μάθημα έγινε αποδεκτό από την εκπαιδευτική κοινότητα με το νόμο ΒΧΚΑ<sup>7</sup>. Οι αλλαγές στη μέθοδο διδασκαλίας του μαθήματος αλλά και στους στόχους και τις επιδιώξεις της εκπαίδευσης στα σχολεία, είχαν άμεση σχέση με την οικονομική, κοινωνική και πολιτική δομή της Ελληνικής κοινωνίας. Είναι αξιοπρόσεκτο ότι ιδιαίτερη αξία αποκτά η αλληλεξάρτηση της σχολικής φυσικής αγωγής με τη σχολική υγιεινή και η θετική της επίδραση στην υγεία των μαθητών.

Στο «Πολιτικό Σύνταγμα της Ελλάδος» (Τροιζήνα, 1 Μαΐου 1827), προβλεπόταν για πρώτη φορά Υπουργός Παιδείας (άρθρο 126). Ο σκοπός της παιδείας ήταν η διαμόρφωση ελεύθερων και ικανών πολιτών καθώς και η πνευματική ανάπτυξη και η ηθική εξέλιξη των μαθητών. Οι διαφορετικές βαθμίδες εκπαίδευσης ορίστηκαν με ευθύνη της βουλής. Η πρώτη βαθμίδα εκπαίδευσης χρηματοδοτήθηκε από το κράτος χωρίς οικονομική επιβάρυνση από τους πολίτες και αφορούσε και τους μαθητές και τις μαθήτριες. Η εκπαίδευση έπρεπε να έχει έντονα φιλανθρωπικό και σωφρονιστικό χαρακτήρα σύμφωνα με τον Καποδίστρια και εφαρμόστηκε στο πρώτο εκπαιδευτικό ίδρυμα, στο Ορφανοτροφείο της Αίγινας (Ευαγγελόπουλος, 1984).

Ο Καποδίστριας είχε την ευθύνη της σύστασης του Κεντρικού Σχολείου της Αίγινας, το *Πρότυπον Αλληλοδιδασκικόν*.<sup>8</sup> Στην περίοδο της διακυβέρνησής του και έχοντας διαπιστώσει τις άθλιες συνθήκες διαβίωσης των Ελλήνων, προσπάθησε να οργανώσει την εκπαίδευση εφαρμόζοντας την αλληλοδιδασκική μέθοδο μέχρι το 1878.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> ΝΟΜΟΣ ΓΥΛΗ' της 27 Νοεμ./5 Δεκ. 1909. Περί τροποποιήσεως και συμπληρώσεως του ΒΧΚΑ' Νόμου περί γυμναστικής κλπ.

<sup>8</sup> Ο Καποδίστριας εκλέχθηκε Κυβερνήτης της Ελλάδας το 1827 στην Γ' Εθνοσυνέλευση της Τροιζήνας με πρωτοβουλία του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη. Η εκλογή του θεωρήθηκε ως ήττα των Αγγλικών συμφερόντων και νίκη της Ρωσικής διπλωματίας. Ο Καποδίστριας προσπάθησε να οργανώσει το Ελληνικό κράτος, ιδιαίτερα προσπάθησε πρώτα από όλα να οργανώσει τη δημόσια εκπαίδευση και να καταστείλει την πειρατεία, αλλά συνάντησε μεγάλη αντίδραση από τους υποστηρικτές του Αγγλικού κόμματος και των προκρίτων. Δολοφονήθηκε από την οικογένεια Μαυρομιχαλαίων το 1831 [Σβορώνος, Ν. (1994). *Επισκόπηση της Νεοελληνικής Ιστορίας*, βιβλιογραφικός οδηγός Σπύρου Ασδραχά, ιστορική βιβλιοθήκη, ιγ'εκδ. Θεμέλιο, Αθήνα].

<sup>9</sup> Η αλληλοδιδασκική μέθοδος διδασκαλίας είχε εισαχθεί από το 1819, ενώ εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στη Μεγάλη Βρετανία με σκοπό τη διδασκαλία πολλών μαθητών με μικρό κόστος για να καταπολεμηθεί ο

Στο Ορφανοτροφείο της Αίγινας (1829) υπήρχε διδάσκαλος γυμναστικής, με το όνομα Γεώργιος Ρήγας, ο οποίος δίδασκε σύμφωνα με το γερμανικό σύστημα, αλλά όταν αρνήθηκε να υπογράψει έγγραφο που θα δήλωνε την αφοσίωσή του στον Καποδίστρια<sup>10</sup>, απομακρύνθηκε.

## 2.5 Σημαντικοί σταθμοί στην ιστορία της σχολικής φυσικής αγωγής μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα

Ύστερα από τη δολοφονία του Καποδίστρια (27 Σεπτεμβρίου 1831) ο ερχομός του βασιλιά Όθωνα (1832-1862) συντέλεσε στη διαμόρφωση του πολιτικού, κοινωνικού και εκπαιδευτικού χάρτη της Ελλάδος το επόμενο διάστημα. Με την άφιξη των Βαυαρών, συστήθηκε επιτροπή το 1833, με στόχο την πληροφόρηση της Αντιβασιλείας σε θέματα εκπαίδευσης με βελτιωτικές παρεμβάσεις. Μετά την ίδρυση τριών ειδών σχολείων από τον Μάουρερ<sup>11</sup>, ο οποίος ήταν μέλος της επιτροπής της Αντιβασιλείας, για πρώτη φορά στα δημοτικά σχολεία προβλεπόταν η σωμασμία, η γύμναση στην πάλη, το άλμα και ο δρόμος, «Είς τὰ δημοτικά σχολεία δεν πρέπει νά ἀμεληῖται ἡ σωμασμία ὅθεν ἄς γυμνάζονται οἱ παῖδες εἰς τὴν πάλην, τὸ πῆδημα καὶ τὸν δρόμον». Με την ολοκλήρωση των εργασιών της επιτροπής (3/15 Ιουλίου 1833), το σχέδιο υποβλήθηκε στη γραμματεία του υπουργείου των εκκλησιαστικών και δημοσίου εκπαιδευσεως, αλλά τελικά δεν εφαρμόστηκε, γεγονός που είχε σα συνέπεια να ματαιωθεί ο πρώτος εκπαιδευτικός σχεδιασμός (Καλφαρέντζος, 1937).

Όταν έγινε η Αθήνα πρωτεύουσα του Ελληνικού κράτους (1834) ο αριθμός των σχολείων που λειτουργούσαν ήταν σχετικά μικρός (20-30 σχολεία). και εκτός πρωτεύουσας. Οι δήμοι εξακολουθούσαν να μη διαθέτουν χρήματα για τα σχολεία και πολλές φορές η έλλειψη χρημάτων αποτελούσε πρόφαση για την κατάργησή τους, ενώ στην ουσία οι λόγοι ήταν κομματικοί (Λέφας, 1942).

Στο πλαίσιο της οργάνωσης και ανάπτυξης της βασικής εκπαίδευσης, η οποία διαρκούσε επτά έτη, θεσμοθετήθηκε η υποχρεωτική εκπαίδευση των μαθητών με τη

---

αναφαβητισμός (Κάτσικας- Κ. Ν. Θεριανός, *Ιστορία της Νεοελληνικής Εκπαίδευσης, Από την ίδρυση του ελληνικού κράτους μέχρι το 2007*, εκδ. Σαββάλα.).

<sup>10</sup> Στην εθνοσυνέλευση της Τροιζήνας (3 Απριλίου 1827) εξελέγη κυβερνήτης της Ελλάδας ο Ιωάννης Καποδίστριας, ο οποίος έφτασε στην Ελλάδα 7 Ιανουαρίου 1828. Με νέο ψήφισμα 18 Ιανουαρίου 1828 όλες οι εξουσίες ανατέθηκαν στον Καποδίστρια. [Αλιβιζάτος, Ν.Κ.(1981) *Εισαγωγή στην Ελληνική συνταγματική ιστορία*, Τεύχος Α, 1821-1941, Αθήνα-Κομοτηνή].

<sup>11</sup> Τα τετρατάξια δημοτικά σχολεία (στα χωριά), τα τετρατάξια γυμνάσια (στις πρωτεύουσες των νομών). Στην Αίγινα ιδρύθηκε διδασκαλείο με διευθυντή τον Ιωάννη Κοκκώνη για την εκπαίδευση των δημοδιδασκάλων.( Βλ. Αντωνίου Δανιδ, *Οι απαρχές του Εκπαιδευτικού σχεδιασμού στο νεοελληνικό κράτος: Το σχέδιο της επιτροπής του 1833*, εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα 1992).

συμπλήρωση του πέμπτου έτους της ηλικίας τους και δημιουργήθηκε η ανάγκη οργάνωσης του μαθήματος της φυσικής αγωγής και εκπαίδευσης των μαθητών. Με το διάταγμα «Περί Δημοτικών Σχολείων» η φυσική αγωγή καθιερώθηκε στα δημοτικά σχολεία αλλά μόνο στα αγόρια, ενώ στα σχολεία θηλέων προβλεπόταν να γίνεται εξάσκηση στα γυναικεία εργόχειρα (Γοντζές, 1909).

Βασικό μέρος της αθλητικής εκπαίδευσης ήταν το παιχνίδι, το άλμα, οι ελεύθερες ασκήσεις, η πάλη, οι χοροί και όλα αυτά σε αντίθεση με το γερμανικό σύστημα αθλητικής εκπαίδευσης που ασκούσε μεγάλη επιρροή στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, το οποίο βασιζόταν στο Γερμανικό σύστημα με στρατιωτικού τύπου ασκήσεις και με γυμναστικά όργανα. Υπεύθυνος οργάνωσης και εφαρμογής του συστήματος στην Ελλάδα ήταν ο Γερμανός Κορκ και ο πρώτος Έλληνας δάσκαλος της φυσικής αγωγής ο Γεώργιος Παγών, ο οποίος έγραψε το πρώτο σύγγραμμα για τη Φυσική Αγωγή το 1837, με σαφείς επιρροές από το γερμανικό στρατιωτικοποιημένο εκπαιδευτικό σύστημα και προσπαθώντας να το προσαρμόσει στην ελληνική κοινωνική πραγματικότητα. Συνάντησε όμως ποικίλες δυσκολίες καθώς και αδιαφορία στη διάδοση του έργου του, στις οποίες προσπάθησε να δώσει απαντήσεις στο μέρος του βιβλίου του, στο οποίο έδωσε τον τίτλο «προβλήματα περί γυμναστικής, εμπόδια και αντίλογισμοι», αναφέροντας μεταξύ άλλων στο σύγγραμμά του ότι οι μαθητές διδάσκονται πολιτικά καθήκοντα και θρησκεία αλλά όχι την εκπαίδευση της ψυχής και του σώματος, το σπουδαιότερο όλων. Υπήρξε από τους πρώτους που μίλησε για βελτίωση της υγείας μέσω της εκγύμνασης, τη μακροβιότητα και αύξηση των δυνάμεων του ανθρώπου που αθλείται και μάλιστα από πολύ νεαρή ηλικία. Αναφέρεται στον υποστηρικτή της σωματικής και πνευματικής αρμονίας, τον Πλάτωνα και επισημαίνει ότι είναι υποχρέωση της κοινωνίας να εκπαιδεύει τους νέους από το δημοτικό σχολείο (Παγών, 1837).

Στην πρόοδο του αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής μετά την δύσκολη χρονική περίοδο της απελευθέρωσης συντέλεσαν η συγγραφή εγχειριδίου για τη γυμναστική και η συμπερίληψή της ανάμεσα σε άλλα μαθήματα στο ορφανοτροφείο της Αίγινας.

Μέχρι το 1881 αναλυτικό πρόγραμμα μαθημάτων του δημοτικού σχολείου δεν υπήρχε και η διδασκαλία του κάθε μαθήματος γινόταν όπως ο κάθε δάσκαλος ήθελε και ό,τι ώρα το ήθελε. Στα σχολεία αυτά δεν διδασκόταν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής (Λέφας, 1942), ενώ με υπουργική απόφαση, εντάχθηκε στο ωρολόγιο πρόγραμμα των δημοτικών σχολείων θηλέων τον Απρίλιο του 1894 (Φ.Ε.Κ. Α'44).

## 2.6. Η Φυσική Αγωγή στην Υποχρεωτική και Μέση Εκπαίδευση

Ο νόμος περί υποχρεωτικής εκπαίδευσης των μαθητών το 1834, από το πέμπτο μέχρι το δωδέκατο έτος δεν εφαρμόστηκε στην πράξη λόγω βασικών ελλείψεων σε θέματα προσωπικού και υποδομών (Οικονόμου, 1912).

Η αρμοδιότητα της ευθύνης για την λειτουργία των σχολείων είχε περάσει στους Δήμους όμως δεν μπορούσαν να προσφέρουν ούτε τα στοιχειώδη μέσα, επομένως ελάχιστα σχολεία λειτούργησαν και αυτά ήταν των αγοριών (Ευαγγελόπουλος, 1984).

Παρόλα αυτά, λόγω έλλειψης χώρων και ανεπάρκειας δασκάλων, το μάθημα τελικά δεν υλοποιήθηκε (Κουλούρη, 1997). Με ένα διάταγμα του 1834 δόθηκε η ευκαιρία να δημιουργήσουν σχολεία ιδιώτες, με πρωτοπόρους ξένους ιεραπόστολους. Όμως το κόστος ήταν μεγάλο οπότε αποκλείονταν οι οικονομικά αδύναμη. Βλέπουμε λοιπόν ότι η εκπαίδευση σε σχολικό επίπεδο δεν ήταν κοινωνικό αγαθό αφού δεν δινόταν η ευκαιρία σε όλα τα παιδιά να απολαύσουν τη μόρφωση που θα τους έδινε τα εφόδια που χρειάζονταν για την ολοκλήρωση της προσωπικότητάς τους (Φουρναράκη, 1987). Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η οργάνωση στα σχολεία ήταν σχεδόν ανύπαρκτη, ενώ, όπως αναφέρει ο Ξανθόπουλος (1880) η φυσική αγωγή παραμελήθηκε και δεν συγκαταλεγόταν στο πρόγραμμα των ελληνικών σχολείων και γυμνασίων, μέχρι το 1877, όπου σύμφωνα με έκθεση του Υπουργού Παιδείας, προκύπτει εντυπωσιακή αύξηση των σχολείων και των μαθητών/μαθητριών της δημοτικής εκπαίδευσης η οποία πραγματοποιήθηκε σταδιακά, την περίοδο 1830-1874. Στη συνέχεια, ορίστηκαν τα υποχρεωτικά γνωστικά αντικείμενα, και ασφαλώς ανάμεσά τους η γυμναστική. Εάν οι μαθητές δεν μπορούσαν να παρακολουθήσουν, επιβαλλόταν χρηματικό πρόστιμο αξίας 10 λεπτών για κάθε απουσία, έτσι ώστε να αναγκαστούν να φοιτήσουν στο σχολείο. Όμως, ο νόμος δεν κατάφερε να επιβάλλει την παρουσία των παιδιών στα σχολεία, καθώς κάποιοι γονείς αδυνατούσαν να πληρώσουν τα δίδακτρα ή χρειάζονταν εργατικά χέρια στις αγροτικές δουλειές (Βαϊνόπουλος, 1908).

Είναι αξιοσημείωτο ότι στο περιοδικό *Ο παιδαγωγός*, το 1839, όπου καταγράφονται οι αρμοδιότητες του δασκάλου διαφαίνεται ότι αυτός έχει την ευθύνη για τη σωματική και ψυχική διαπαιδαγώγηση των μαθητών (Ο Παιδαγωγός, 1839). Βασικό του μέλημα, η διατήρηση της φυσικής υγείας και η ενδυνάμωση του σώματος και γι' αυτόν τον λόγο είναι απαραίτητο ο μαθητής να τρέφεται σωστά και να γυμνάζεται καθώς πρέπει να είναι υγιής για να έχει τη δυνατότητα να μορφωθεί. Στα σχολεία, το βιβλίο *Υγιεινά παραγγέλματα* του Καραθεοδωρή, οι δάσκαλοι το χρησιμοποιούσαν σαν οδηγό.



Δημιουργούνται νέα σχολεία, κατηγοριοποιούνται οι δάσκαλοι και για την ομαλή λειτουργία των σχολείων, οι φοίτηση των μαθητών γίνεται υποχρεωτική. Διαφαίνεται πλέον ο στόχος του μαθήματος που είναι η επιδίωξη για καλή υγεία και ενδυνάμωση των μαθητών. Ο δάσκαλος καλείται να διαχειριστεί τις όποιες γυμναστικές ικανότητες του μαθητή, να τον επιβλέπει όταν ασκείται στα γυμναστικά όργανα, κατά τις ώρες ανάπαυσης ή διακοπής των μαθημάτων και να τον συνοδεύει όμως στο κοντινότερο σχολείο με την κατάλληλη υποδομή, όταν ο δήμος δεν είχε τη δυνατότητα να κατασκευάσει γυμναστικά όργανα. Ο δάσκαλος πρέπει προπάντων να αγαπάει τη γυμναστική και να μπορεί να μεταδώσει την αγάπη αυτή στους μαθητές του. Οι σωματικές κακώσεις και η στέρηση του μαθήματος απαγορεύονταν, ενώ ενθαρρύνονταν οι καλοί μαθητές. Η εκτέλεση των ασκήσεων έπρεπε να γίνεται σωστά, με τη σωστή εφαρμογή από τους διδάσκοντες των παραγγελμάτων, σε προκαθορισμένο χρόνο και με την κατάλληλη ενδυμασία, βάσει προγράμματος, με συγκεκριμένο στόχο πάντα τη μυϊκή ενδυνάμωση, τη σωστή αναπνοή, βάδιση, στάση του μαθητή που θα βοηθούσαν μελλοντικά στην κοινωνική του δράση αλλά και στη στρατιωτική του θητεία (Πέππας, 1905).

Στο Β.Δ. του 1909, οι ασκήσεις καταμερίζονται και ορίζεται η γυμναστική στο δημοτικό, το ελληνικό σχολείο και το γυμνάσιο με πίνακες όπου καταγράφεται το πρόγραμμα των ασκήσεων. Ο ρόλος του δασκάλου κρίνεται σημαντικός για την εκπαίδευση των παιδιών και ο διαχωρισμός της διδακτέας ύλης για το μάθημα βοήθησε γυμναστές και μαθητές.

Επί βασιλείας του Όθωνα και την οργάνωση σχολείων μέσης εκπαίδευσης (Ελληνικό σχολείο και Γυμνάσιο 1836-1837), παρατηρούμε ότι οι απόψεις για την εκπαίδευση, που ήταν η διδασκαλία της αρχαίας γραμματικής με βασική προτεραιότητα τη γραφή και την ανάγνωση, συνετέλεσαν στην υποβάθμιση του μαθήματος της φυσικής αγωγής (Δημαράς, 1990).

Η Αντιβασιλεία επέβαλε ένα εκπαιδευτικό σύστημα βασισμένο στην γερμανική φιλοσοφία, καθώς έπρεπε να φροντίσει για τις ανάγκες της νεολαίας του νεοσύστατου ελληνικού κράτους, χωρίς να δώσει προσοχή στις εισηγήσεις της επιτροπής παιδείας. Την περίοδο αυτή η δευτεροβάθμια εκπαίδευση περιλάμβανε το Ελληνικό σχολείο και το Γυμνάσιο που εκπαίδευαν όμως μόνο αγόρια καθώς το κράτος δεν το απασχολούσε η δευτεροβάθμια εκπαίδευση των κοριτσιών. Το 1836, η ίδρυση της Φιλεκπαιδευτικής Εταιρείας, αποτέλεσε τον σπουδαιότερο φορέα οργάνωσης της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

τον κοριτσιών σε όλη τη διάρκεια του 19<sup>ου</sup> αιώνα με εκπαιδευτικό προσανατολισμό της καλής νοικοκυράς και δασκάλας (Ατσαβέ, Π.).

Το μάθημα της γυμναστικής διεξάγεται πλέον επί δύο ώρες κάθε εβδομάδα σύμφωνα με το Βασιλικό Διάταγμα του 1834 (ΦΕΚ Α΄ 11), με περιορισμό του μαθήματος στο διάστημα της ανάπαυσης των μαθητών από τα άλλα μαθήματα ή σε περίοδο διακοπής για τα Ελληνικά σχολεία, ενώ στα Γυμνάσια, γινόταν μετά το πέρας των μαθημάτων και κατά τους θερινούς μήνες, σύμφωνα με το Βασιλικό Διάταγμα του 1836 (ΦΕΚ Α΄ 82).

Το μάθημα της γυμναστικής εισάγεται επίσημα στην εκπαίδευση με το Β.Δ. του 1862 και με το Β.Δ. του 1871, οι στρατιωτικές ασκήσεις εισάγονται στα σχολεία στα Γυμνάσια και στα σχολαρχεία της χώρας. Η εκπαίδευση των μαθητών στρατιωτικοποιείται και αποκτά ξένα χαρακτηριστικά (Ζιώγου-Καραστεργίου, 1986).

Η γερμανική επιρροή επομένως ήταν εμφανής στην αθλητική ελληνική παράδοση αλλά αντίθετη με την ιστορία της, ενώ είχε ως συνέπεια την εφαρμογή των στρατιωτικών ασκήσεων και των προτύπων του Γερμανικού συστήματος φυσικής αγωγής και επηρέασε για μεγάλο χρονικό διάστημα το περιεχόμενο και τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής στο ελληνικό σχολικό πρόγραμμα (Γιάτσης, 1985).

Στο Παρθεναγωγείο της Φιλεκπαιδευτικής Εταιρείας το μάθημα της φυσικής αγωγής εισήχθη το σχολικό έτος 1858-59. Δεν έγινε γνωστό το περιεχόμενο του μαθήματος, εφόσον όπως είδαμε, στα δημόσια σχολεία μέσης παιδείας το μάθημα καθιερώθηκε το 1862 με το ψήφισμα *Εισαγωγή της γυμναστικής στα κατώτερα εκπαιδευτήρια* (ΦΕΚ Α΄19). Τη σχολική χρονιά 1860-61 αναφέρεται και δάσκαλος φυσικής αγωγής, ενώ από τα πρακτικά πληροφορούμαστε ότι το μάθημα διδάσκεται κανονικά και το 1886-87 προσλαμβάνεται έμπειρη δασκάλα φυσικής αγωγής. Δεν υπήρχε νόμος που να κατοχυρώνει το μάθημα της φυσικής αγωγής ως υποχρεωτικό με αποτέλεσμα να μην ακολουθείται ενιαία εκπαίδευση στα σχολεία (Ατσαβέ, Π.).

Γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η εισαγωγή του μαθήματος στα προγράμματα της Φιλεκπαιδευτικής Εταιρείας το 1870, αντανakλούσε προοδευτικές εκπαιδευτικές προσπάθειες καθώς διαπιστώνεται η διδασκαλία του για έξι ώρες την εβδομάδα.

Το 1880 με το Β.Δ. *Περί γυμναστικής* (ΕτΚ 101/3-10-1880), η γυμναστική εισάγεται ως υποχρεωτικό μάθημα και διδάσκεται 3 ώρες την εβδομάδα, ενώ το 1882 και το 1884 ξεκινά η λειτουργία δύο τεσσαρακονθήμερων σχολών γυμναστών. Με τον νόμο 1723 (Φ.Ε.Κ. 79/27-3-1889) *Περί των στρατιωτικών ασκήσεων εν τοις Γυμνασίοις*, εισάγονται οι στρατιωτικές ασκήσεις σε όλες τις τάξεις των Γυμνασίων, ενώ έξι χρόνια μετά, οι ώρες διδασκαλίας της γυμναστικής ορίζονται σε 3 την εβδομάδα για κάθε τάξη του Γυμνασίου καθώς και του ελληνικού σχολείου, με την υπόδειξη ότι παράλληλα θα πρέπει να γίνονται και γυμναστικές παιδιές.

Ο Νόμος ΒΧΚΑ' (10/7/1899) αφορούσε τη γυμναστική σε σχολικό και αθλητικό επίπεδο, θεωρήθηκε ο σημαντικότερος νόμος για την ιστορία του αθλητισμού στην Ελλάδα και επίσης ο αρτιότερος για την εποχή του, καθώς τον ακολούθησαν εννέα εκτελεστικά διατάγματα για την υλοποίηση βασικών διατάξεων, έντυπες οδηγίες για τη διδασκαλία της γυμναστικής και εισηγητικές εκθέσεις. Ανάμεσα σε άλλα όριζε: διδασκαλία του μαθήματος το λιγότερο τρεις φορές την εβδομάδα, προέβλεπε τα προσόντα των καθηγητών και τις μηνιαίες αποδοχές τους, την μετεκπαίδευση στο εξωτερικό δυο γυμναστών, την καθιέρωση του θεσμού του επιθεωρητή και των σχολικών και γυμναστικών επιδείξεων (Ε.τ.Κ. 227/23-9-1900). Πολλοί Νόμοι και διατάγματα βασίστηκαν στον ΒΧΚΑ' Νόμο, μέσω των οποίων αναγνωρίστηκε επίσημα στο σχολικό πρόγραμμα το Σουηδικό σύστημα.

Όσον αφορά το μάθημα της φυσικής αγωγής στα κορίτσια, αυτό ακολούθησε τη γενικότερη πορεία της γενικής εκπαίδευσης και κατά συνέπεια το κράτος δεν την έλαβε σοβαρά υπόψη. Την εκπαίδευση των γυμναστριών, το 1897, ανέλαβε το εκπαιδευτικό τμήμα της Ενώσεως Ελληνίδων δημιουργώντας, στο πλαίσιο της γυμναστικής σχολής, μια τάξη για τις υποψήφιες γυμνάστριες όπου διδάσκονταν θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα. Το 1898 το Ελληνικό κράτος φαίνεται ότι κατέλαβε σημαντική προσπάθεια για την εκπαίδευση των γυναικών. Με το Β.Δ. *Περί προγράμματος των εν τοις ελληνικοίς σχολείοις και τοις γυμνασίοις διδασκτέων μαθημάτων* άρχισε να χορηγεί δίπλωμα γυμνάστριας σε πτυχιούχους δασκάλες ή μαθήτριες του διδασκαλείου θηλέων, κατόπιν επιτυχούς εξέτασης, ενώπιον επιτροπής (ΕτΚ Α' 130/12 9.1897).

Η διεξαγωγή των Ολυμπιακών Αγώνων το 1896 στην Αθήνα, εξελίχθηκαν σε ένα κορυφαίο διεθνές γεγονός, μεταφέροντας αναλλοίωτες διαχρονικές αξίες μέσα στους αιώνες στην παγκόσμια κοινότητα, *προστατευμένες από τον λαό στην κιβωτό του Ελληνισμού* (Παντούλας, 2021).

Το Μάιο του 1899, ο επί των Εκκλησιαστικών και της Δημοσίας Εκπαιδύσεως υπουργός της κυβέρνησης Θεοτόκη Αθ. Ευταξίας, καταθέτει στη Βουλή, τα νομοσχέδια που θεωρήθηκαν από πολλούς ιστορικούς της δημοτικής εκπαίδευσης στην Ελλάδα (Δημαράς, 1985; Λέφας, 1942; Μπουζάκης, 1990; Παπαδημητρίου, 1950; Φραγκουδάκη, 1987) ως σταθμός στην προσπάθεια για μεταρρύθμιση και εκσυγχρονισμό του εκπαιδευτικού συστήματος μετά τον νόμο του 1834. Όπως αναφέρει η Φραγκουδάκη (1987) *είναι η πρώτη φορά που εκτίθεται νομικά διατυπωμένη από το επίσημο κράτος, με συνοχή και τεκμηρίωση, η αστική αντίληψη για το εκπαιδευτικό σύστημα. Τα νομοσχέδια αποτελούν την πρώτη πλήρη διατύπωση της εκπαιδευτικής μεταρρύθμισης.*

Με άλλα λόγια, οι ερευνητές χαρακτήρισαν τα νομοσχέδια αυτά που αφορούσαν τη δημοτική εκπαίδευση ως αφετηρία για τη μεταρρύθμισή της, για τον λόγο ότι στο πρώτο άρθρο των νομοσχεδίων διατυπώνεται με σαφήνεια ο σκοπός της εκπαίδευσης (Παράρτημα 124/15.5.1899, σ.346).

## **2.7 Η σημασία του ΒΧΚΑ΄ Νόμου**

Η αρτιότητα του ΒΧΚΑ΄ Νόμου φαίνεται, εκτός των όσων προαναφέρθηκαν, και από το γεγονός ότι συνοδεύονταν από εισηγητικές εκθέσεις του Α. Ευταξία για τη διδασκαλία της γυμναστικής στα σχολεία (20/11/1899) όπου αναγνώρισε ως αρτιότερο εκπαιδευτικό σύστημα εκείνο της Αθηναϊκής Πολιτείας του Πλάτωνα (Διαμαντόπουλος, 1971). Επιπλέον, τόνισε το γεγονός ότι οι Έλληνες, σε αντίθεση με τους Ρωμαίους, υιοθέτησαν έναν παιδαγωγικό προσανατολισμό της σωματικής άσκησης, ενώ αναζητήθηκαν οι λόγοι (όπως ήταν για παράδειγμα η προτεραιότητα για τις επιστήμες και την πνευματική μόρφωση) για τους οποίους οι σωματικές ασκήσεις περιορίστηκαν στα νεότερα χρόνια. Ανέδειξε την αξία που προσέδιδαν άλλες επιστήμες στη σωματική δραστηριότητα με όλα τα πιθανά οφέλη και επισήμανε ότι το αναμορφωμένο γυμναστικό σύστημα, στα πρότυπα του γερμανικού, τείνει προς την Αθηναϊκή Παιδεία. Μίλησε για την ανάγκη αναδιαμόρφωσης πολλών χωρών για την εκπαιδευτική πολιτική, με την ισόρροπη ανάπτυξη σώματος και πνεύματος και ανέδειξε την εξέλιξη της σωματικής αγωγής στην ελληνική εκπαίδευση. Αναφέρθηκε η πολιτική διάσταση της σχολικής σωματικής άσκησης και ο ρόλος της στην εθνική και ηθική διαπαιδαγώγηση αλλά και τη διαμόρφωση της προσωπικότητας των νέων. Επιπλέον, αναδείχθηκαν μαζί με τη συμβολή των γυμναστικών παιγνιδιών και των αθλητικών αγώνων στην ανάπτυξη του αθλητισμού και τα κριτήρια ανάπτυξης του αθλητισμού και της σχολικής γυμναστικής, όπως είναι η μετεκπαίδευση των γυμναστών και η έκδοση των αναλυτικών

προγραμμάτων. Επίσης στον νόμο αυτό έγινε μνεία για πρώτη φορά στον σκοπό του μαθήματος της γυμναστικής (άρθρο 1) που αναφέρεται ως ουσιώδες συστατικό η ανάπτυξη των σωματικών και η διατήρηση των ψυχικών δυνάμεων στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας του ατόμου καθώς και η προετοιμασία των νέων για τον στρατιωτικό βίο.

Το μάθημα της γυμναστικής θα έπρεπε να διεξάγεται στα δημόσια και στα ιδιωτικά σχολεία, στο Πανεπιστήμιο, στη Σχολή των Βιομηχάνων Τεχνών και στα διάφορα γυμναστήρια των γυμναστικών και αθλητικών σωματείων, αλλά και να υποθάλπεται και να αναζωπυρώνεται διαμέσου των γυμναστικών αγώνων, τοπικών, Πανελληνίων και Ολυμπιακών (άρθρο 2). Το Υπουργείο των Εκκλησιαστικών και της Δημόσιας Εκπαιδεύσεως θα διαρρύθμιζε και θα διεύθυνε την σχολική γυμναστική, ενώ παράλληλα θα ήταν αρμόδιο να εποπτεύει και να υποστηρίζει την γυμναστική παιδεία που συντελούνταν στα γυμναστήρια των γυμναστικών και αθλητικών σωματείων (άρθρο 3). Επιπλέον, ο Νόμος προέβλεπε την αναβάθμιση της σχολικής γυμναστικής σε πρωτεύον μάθημα για τις δύο πρώτες βαθμίδες δημόσιων και ιδιωτικών σχολείων (άρθρο 4). Το άρθρο 5, καθόριζε το μάθημα της γυμναστικής υποχρεωτικό για όλους τους μαθητές και μαθήτριες όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης (Ν. ΒΤΜΘ΄ *Περί της στοιχειώδους ή δημοτικής εκπαίδευσεως*, ΕτΚ 37/ 5-10-1895), καθώς ανέφερε ότι δικαίωμα μη συμμετοχής σε αυτό είχαν μόνο οι ανάπηροι και αυτοί που έπασχαν από κάποιο οργανικό νόσημα. Στη συνέχεια, επόμενο άρθρο προέβλεπε τη διεξαγωγή του μαθήματος 3 φορές την εβδομάδα σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης και τα Διδασκαλεία αρρένων και θηλέων (άρθρο 6). Ακόμη, οι πεζοπορίες καθιερώθηκαν ως υποχρεωτικές για όλους τους μαθητές, οι οποίες μάλιστα θα διεξάγονταν τουλάχιστον μια φορά το μήνα (άρθρο 7). Το άρθρο 8 προέβλεπε την ίδρυση γυμναστηρίου, συντηρούμενο από το Κράτος, σε κάθε διδακτήριο δημοτικής και μέσης εκπαίδευσεως. Στην περίπτωση που δεν ήταν εφικτή η ίδρυση γυμναστηρίου, οι μαθητές μπορούσαν να γυμνάζονται σε γυμναστήρια αθλητικών και γυμναστικών σωματείων, στα οποία το κράτος θα έδινε κρατική επιχορήγηση αντί ενοικίου, με τον όρο να μην γυμνάζονται άλλοι τις ώρες εκγύμνασης των μαθητών. Το άρθρο 9 αναφερόταν στη δυνατότητα διδασκαλίας της κολύμβησης στη δημοτική και μέση εκπαίδευση, καθώς και της σκοποβολής και της κωπηλασίας στις ανώτερες τάξεις της μέσης εκπαίδευσης. Επίσης, αναφερόταν στην κάλυψη των απαραίτητων δαπανών για τη βελτίωση της γυμναστικής από τον τακτικό προϋπολογισμό του υπουργείου παιδείας (άρθρο 10). Επιπλέον, προβλεπόταν εγκαθίδρυση Ακαδημαϊκού γυμναστηρίου για τους φοιτητές του Εθνικού Πανεπιστημίου και της Σχολής των Βιομηχανικών Τεχνών (άρθρο 11), όπου θα διοριζόταν διευθυντής με μηνιαίο μισθό 250

δρχ., τέσσερις γυμναστές και ένας διδάσκαλος της οπλομαχητικής με μισθό 150 δρχ., ενώ δίνονταν στοιχεία και για τις προσαυξήσεις των μισθών αυτών με την πάροδο του χρόνου (άρθρο 12). Ακόμη, θα διοριζόταν ένας ιατρός με μισθό 150 δρχ. κατά προτίμηση με πτυχίο γυμναστή (άρθρο 13). Επόμενο άρθρο όριζε τη γυμναστική ανάμεσα στα γενικά μαθήματα των παραπάνω σχολών (Εθνικού Πανεπιστημίου και της Σχολής των Βιομηχανικών Τεχνών) εξομοιούμενη με αυτά και εξεταζόμενη κάθε έτος. Τέλος (άρθρο 14), ακόμη και αυτοί που δεν υποβάλλονταν σε γενικές εξετάσεις, όφειλαν στο τέλος του δεύτερου έτους να εξεταστούν στο μάθημα της γυμναστικής (Οικονομάκου, 2013).

## **2.8 Φυσική Αγωγή και δια Βίου Άθληση για Υγεία και Ευεξία**

Η φυσική κίνηση και η συστηματική άσκηση εν γένει αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την πρόληψη της σωματικής και της ψυχικής υγείας. Μια από τις πιο συχνές αιτίες πρόωρου θανάτου στις δυτικές κοινωνίες είναι οι καρδιοπάθειες. Η συστηματική αεροβική γυμναστική μπορεί να ελαττώσει κατά πολύ τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων (Powell, Thompson, Caspersen & Kendrick, 1987). Η συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, η οποία αποτελεί κύριο παράγοντα πρόληψης, περιλαμβάνεται στους στόχους διεθνών και εθνικών οργανισμών υγείας. Επίσης, η κατάλληλη συστηματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά στον έλεγχο του βάρους του σώματος, στη μείωση της υπέρτασης και της χοληστερίνης, στην πρόληψη κατά της οστεοπόρωσης αλλά και του διαβήτη (Biddle & Fox, 1989) .

Σύμφωνα με τους Morgan & Goldston (1987) η άσκηση, με τη σημαντική συμβολή της στην ψυχολογική υγεία, μπορεί να συμβάλει και στον έλεγχο άγχους καθώς και των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, αλλά και στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης. Βλέπουμε λοιπόν ότι έχουν αναγνωριστεί τα οφέλη που προσφέρει η άσκηση (οργανωμένη ή μη) στον σύγχρονο άνθρωπο καθώς διανύει την περίοδο της πλήρους τεχνολογικής εξέλιξης με συνέπεια τα προβλήματα υγείας να πολλαπλασιάζονται λόγω της καθιστικής ζωής εναρμονίζοντας τον στόχο της “διά βίου άσκησης” με τους στόχους που έχουν θέσει επανειλημμένως διεθνείς οργανισμοί στον τομέα της υγείας.

Ένας από τους σημαντικότερους εκπροσώπους της ανθρωπιστικής θεωρίας, ο Maslow (1908-1970), ο οποίος ιεράρχησε τις ανάγκες των ανθρώπων για επιβίωση, ασφάλεια, κοινωνική αποδοχή, αυτοεκτίμηση, στη γνωστή και ως Πυραμίδα αναγκών του Maslow, έθεσε σαν βασική αρχή στο ψυχολογικό του σύστημα την έννοια της αυτοπραγμάτωσης, όπου η προσωπικότητα αποτελεί το κύριο κίνητρο του ανθρώπου ως

βάση της ψυχικής του υγείας ενώ η παραβίασή της μπορεί να τον οδηγήσει σε ψυχολογικές διαταραχές (Τομασίδης, 1982). Προσεγγίζοντας ωστόσο σωστά το άτομο μέσω της Φυσικής Αγωγής και ικανοποιώντας τις κλίσεις και τις ικανότητές του μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στην ψυχική του ισορροπία και κατ' επέκταση στην διαδικασία αυτοπραγμάτωσής του. Ένα άτομο που έχει καλύψει τις ανάγκες του (φυσιολογικές, ατομικές, κοινωνικές), μπορούμε να πούμε ότι έχει πετύχει την επιθυμητή ψυχική ισορροπία, έχει «αυτοπραγματωθεί». Ποια είναι η συμβολή της φυσικής αγωγής σε αυτό; Προάγει αρχικά την κίνηση ως βασική φυσιολογική ανάγκη, δημιουργεί το κατάλληλο κλίμα, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση των κατάλληλων θετικών ή αρνητικών βιωμάτων (ενδιαφέρον-αδιαφορία προς το μάθημα της Φυσικής Αγωγής) καθώς διαθέτει όλες τις προϋποθέσεις για την ενίσχυση ή την αποσταθεροποίηση της αυτοπεποίθησης (Μπουζιώτας, 2006)

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής καθώς ο άνθρωπος είναι εκ γενετής μια μηχανή κίνησης, προλαμβάνοντας κάποια σοβαρή ασθένεια. Είναι έμφυτη ανάγκη μας να γυμναζόμαστε σε καθημερινή βάση, καθώς η άσκηση αποτελεί το σημαντικότερο ερέθισμα για την ομαλή και συμμετρική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος από τη γέννηση του ανθρώπου μέχρι την πλήρη σωματική ωριμότητά του. Με τη μακρόχρονη και συστηματική άσκηση οι μύες του σώματος ισχυροποιούνται, απαλλάσσονται από το περιττό λίπος, μορφοποιούνται και παρέχουν όμορφο και αρμονικό παράστημα. Η ενδυνάμωση των μυών έχει ένα πολύ πρακτικό αποτέλεσμα, καθιστώντας το άτομο ικανό να ανταπεξέλθει στις καθημερινές δραστηριότητές του και βοηθώντας το να αντιμετωπίσει κάθε πρόβλημα με σχετική ευκολία.

Μέσω του στόχου διά βίου άσκηση για υγεία και ευεξία, επιδιώκεται η συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών στην άσκηση οποιασδήποτε μορφής τόσο κατά τη διάρκεια του σχολείου αλλά και για όλη τους τη ζωή και σε συνάρτηση με την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους, ώστε να ενισχυθεί η ψυχική και σωματική τους υγεία. Έτσι θα κατανοήσουν τη συμβολή της άσκησης στην προαγωγή της υγείας τους και θα μάθουν να ασκούνται σωστά και να αξιοποιούν τις ευκαιρίες που τους δίνονται και για την άσκηση εκτός σχολείου.

Είναι πολύ σημαντικό, τα παιδιά της σχολικής ηλικίας να έχουν, σωστή ενημέρωση για την άσκηση, εφόσον η γνώση για τα πλεονεκτήματά της, θα τους οδηγήσει, αφενός, στην επιλογή της συστηματικής άσκησης στην μετέπειτα ζωή τους και αφετέρου, στην απόκτηση των κατάλληλων εφοδίων (γνώσεις) για την υλοποίηση της απόφασης αυτής.

Είναι, λοιπόν, δεδομένο ότι εάν μεριμνήσουμε για την φυσική αγωγή των μαθητών και των μαθητριών, θα βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής των πολιτών και, κατ' επέκταση, θα αναβαθμιστεί η δημόσια υγεία.

Σύμφωνα με τους Pate και Hohn (1994), είναι πολύ σημαντικό όχι μόνο να διαφυλάξουμε αλλά και να επεκτείνουμε τα προγράμματα φυσικής αγωγής. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει, η κοινωνία να θεωρεί τα προγράμματα αυτά, τόσο σημαντικά ώστε να τους εξασφαλίζει σταθερή χρηματοδότηση, και ως εκ τούτου να επιτυγχάνει τη μακροβιότητά τους. Είναι επίσης σημαντικό, σύμφωνα με τους ανωτέρω, η υλοποίηση των προγραμμάτων αυτών να είναι εφικτή, έτσι ώστε να τεκμηριώνεται η αναγκαιότητα ύπαρξής τους. Τέλος, για να έχουν τα προγράμματα αυτά την αποδοχή και υποστήριξη που απαιτείται, θα πρέπει ο σκοπός τους να είναι κατανοητός και αποδεκτός από τον κόσμο και από τους καθηγητές της Φυσικής Αγωγής

Λαμβάνοντας υπόψη τα ανωτέρω μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα ότι στο μοντέλο του προγράμματος *διά βίου άθληση για υγεία* αποτυπώνονται όλες οι προαναφερθείσες προϋποθέσεις. Οι δυτικές κοινωνίες της εποχής μας θεωρούν άκρως σημαντική τη συμμετοχή των πολιτών σε προγράμματα άσκησης για την υγεία. Ως εκ τούτου, μπορούν, ενδεχομένως, να διασφαλίσουν την απαιτούμενη χρηματοδότηση για την υλοποίηση των προγραμμάτων αυτών, τα οποία, δεδομένου ότι έχουν σαφή, οικουμενικά αποδεκτά και εφικτά στόχο, συνεισφέρουν στην ανάπτυξη της φυσικής αγωγής.

Σύμφωνα με τον Fox (1992), προκειμένου οι μαθητές και μαθήτριες να αποκομίσουν τα οφέλη που προάγει ένα μάθημα φυσικής αγωγής με απώτερο σκοπό την «άσκηση και υγεία» θα πρέπει να δημιουργείται ένα κλίμα ευχάριστο και ψυχαγωγικό με ποικίλες δραστηριότητες (ατομικές και ομαδικές δράσεις) ούτως ώστε να δημιουργηθούν τα κίνητρα εκείνα που θα οδηγήσουν στη συνεχή σωματική ενασχόληση, αλλά και την κατανόηση του πόσο σπουδαίο είναι για την υγεία τους. Επίσης θα πρέπει να μάθουν πως να αθλούνται σωστά και με ασφάλεια προκειμένου να αποφεύγονται τα ατυχήματα και οι τραυματισμοί και τέλος να μεριμνήσουν ούτως ώστε να προσαρμόσουν στην καθημερινότητά τους ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας.

Είναι ευνόητο ότι προκειμένου να δημιουργηθούν οι συμπεριφορές εκείνες που θα οδηγήσουν στην καλή υγεία μέσω της άσκησης θα πρέπει οι καθηγητές φυσικής αγωγής να μεταδώσουν γνώσεις που αφορούν υγιεινή διατροφή, ανατομία του σώματος και πως λειτουργεί αυτό, αντιμετώπιση του στρες κλπ. (Corbin, Fox & Whitehead, 1987).



Αναδεικνύεται ότι ο προσανατολισμός της δια βίου άσκησης μέσω των προγραμμάτων της φυσικής αγωγής συνυπάρχει παράλληλα με τους στόχους που έχουν τεθεί στα αναλυτικά προγράμματα σπουδών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στα ανωτέρω προγράμματα έχει χτιστεί το σωστό υπόβαθρο για την καθιέρωση ενός γενικού μοντέλου φυσικής αγωγής (Υ.Π.Ε.Π.Θ. 1990-1998) το οποίο περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων (αθλήματα, χορούς, παιχνίδια κλπ.), γνωστό διεθνώς ως *activity based education* (Melograno, 1997).

## **2.9 Υπέρτονισμός της Υγείας ως εξωτερική παρακίνηση**

« *Η υγεία δεν είναι το παν, αλλά χωρίς υγεία τα πάντα είναι ένα τίποτα*» (Shopenhauer)

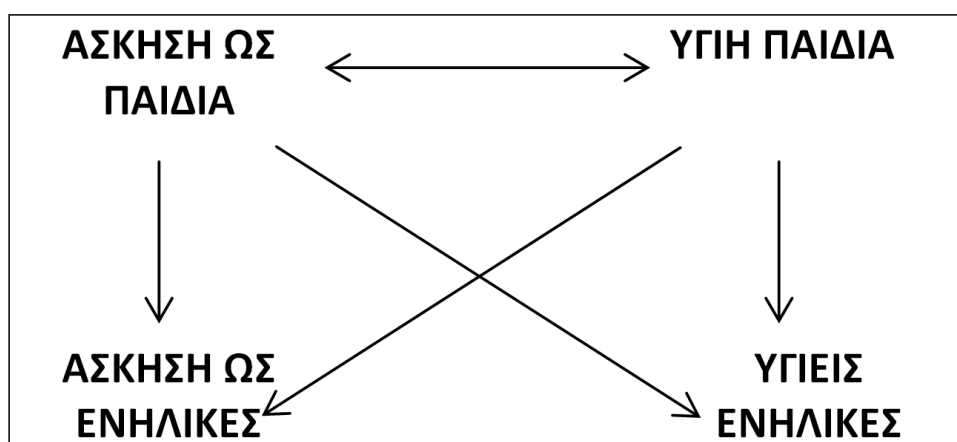
Καθώς ζούμε σε εποχή υποκινητικότητας και πλήρους τεχνολογικής εξέλιξης, σε βάρος της σωματικής εργασίας, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας κρούει τον κώδωνα μιας διαρκούς επιδείνωσης της υγείας του ενήλικου πληθυσμού αλλά και της εν γένει απόδοσής του και θεωρεί ως πρωταρχικό καθήκον για όλες τις χώρες μέλη να μεριμνήσουν για τους τρόπους πραγμάτωσης συμπεριφορών που οδηγούν έναν πολίτη σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, αποτρέποντας τους από κακές συνήθειες (ακατάλληλη διατροφή, καθιστικό τρόπο ζωής, απουσία φυσικής δραστηριότητας, μη διαχείριση του στρες κλπ.) (WHO, 2002).

Έρευνες έχουν καταλήξει στο ότι στη χώρα μας οι πολίτες δεν προσανατολίζονται, σε γενικές γραμμές, στη δια βίου άσκηση και την καλή φυσική κατάσταση και γι' αυτό τον λόγο η πρώτη αιτία θανάτου είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, καθώς ευθύνονται για το 50% των θανάτων στις ανεπτυγμένες χώρες. Η πιο σοβαρή έκφραση τους είναι η στεφανιαία νόσος η οποία ξεκινά σιωπηλά από την πρώτη δεκαετία της ζωής για να εμφανίσει, αναπόφευκτα, συμπτώματα στην πέμπτη και έκτη δεκαετία της ζωής, σαν αποτέλεσμα συγκεκριμένων συνηθειών που χρήζουν τροποποίησης προκειμένου να αναχαιτιστεί η πορεία της ασθένειας.

Από την άλλη η παιδική παχυσαρκία έχει πάρει ανησυχητικές διαστάσεις, στον δυτικό κόσμο, με μια συχνότητα 5-15% αλλά και στην Αμερική με ένα ποσοστό 20-25%. Στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια αντιμετωπίζεται ως χρόνια παιδική πάθηση. Έρευνα των Mamalakis et al. (2000) κατέδειξε πως πιο πολλά παιδιά στα Δημοτικά μας σχολεία εμφανίζουν παχυσαρκία, συγκριτικά με τα καταγεγραμμένα περιστατικά της Αμερικής. Σε πρόσφατη κλινική μελέτη αποδείχθηκε, ότι οδηγεί αρχικά σε προδιαβητική κατάσταση, όπως

ακριβώς και στους ενήλικες και στο τέλος σε διαβήτη τύπου II (Sinha et al., 2002). Συνεπώς, ο σακχαρώδης διαβήτης και η αρτηριακή υπέρταση, μαζί με την παχυσαρκία, αποτελούν σημαντικά νοσήματα που προκαλούνται από την έλλειψη άσκησης, την κακή διατροφή και απουσία κάθε σωματικής δραστηριότητας. Κατά συνέπεια, η συμμετοχή σε διάφορες σωματικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην αναχαίτηση των προαναφερθέντων νοσημάτων βελτιώνοντας την καρδιαγγειακή αντοχή, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών αλλά και εφήβων εμφανίζουν περισσότερους από τρεις παράγοντες καρδιαγγειακών κινδύνων όπως είναι δηλαδή η παχυσαρκία, η υπέρταση και οι διαταραχές λιπιδίων (Bouziotas et al., 2001). Όμως πολύ συχνές είναι και οι μυϊκές και μυοσκελετικές παθήσεις που μπορεί να προκληθούν από την κακή στάση του σώματος (Juskeliene et al., 1996). Κι εδώ καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό ρόλο μπορεί να διαδραματίσει το σχολείο καθώς κατά την παιδική ηλικία τα παιδιά διαμορφώνουν την διατροφική τους συμπεριφορά και αποκτούν τη συνήθεια ή όχι να αθλούνται αποκτώντας, μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής, μια θετική στάση προς την κίνηση και την άσκηση.

Είναι γεγονός ότι η φυσική αγωγή είναι το κύριο μέσο που θα μπορούσε να προαγάγει την υγεία και την φυσική δραστηριότητα όχι μόνο για την διάρκεια της σχολικής ζωής, προωθώντας το μοντέλο «άσκηση και υγεία». Όταν μαθαίνει κάποιος από πολύ μικρή ηλικία να αθλείται, αυτό συνεπάγεται άσκηση και υγεία και στην ενήλικη ζωή του. Αυτό καταδεικνύει και το ακόλουθο σχήμα (Σχεδιάγραμμα II.1) που αφορά το μοντέλο της διάβιου άσκησης για την υγεία .



**Σχεδιάγραμμα II.1.** Μοντέλο δια βίου άσκησης για την υγεία.

Σύμφωνα με τους Harris and Elbourn (1997) , τα άμεσα οφέλη, βιολογικά και σωματικά, της συστηματικής άσκησης είναι τα ακόλουθα:

- Δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για ένα δυνατό ερειστικό σύστημα μέσω της αύξησης της οστικής πυκνότητας η οποία απομακρύνει τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης η οποία εμφανίζεται συνήθως μετά την τέταρτη δεκαετία της ζωής.
- Διατήρηση του σωματικού βάρους.
- Συμβολή στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης του αίματος.
- Εξισορροπημένο κινητικό σύστημα.

Σύμφωνα με το παραπάνω θεωρητικό σχήμα η φυσική δραστηριότητα στα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου μπορεί μακροπρόθεσμα να βελτιώσει την υγεία. (Blair, 1995). Όπου ως άσκηση νοείται η διδασκαλία με μεταβίβαση γνώσεων, ψυχοκινητικών ικανοτήτων, στάσεων και αυτοεκτίμησης και όλα αυτά θέτοντας ως πρωταρχικό στόχο την υγεία μέσω της σκόπιμης αθλητικής δραστηριότητας που συνδυάζει τη διδασκαλία με την πρακτική εμπειρία μέσα από οργανωμένες ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες. Γίνεται, επομένως, εύκολα αντιληπτό ότι το συγκεκριμένο μάθημα πρέπει να διδάσκεται, εντός του ιδανικού για την προώθησή του περιβάλλοντος ενός σχολείου, θέτοντας ως προτεραιότητα τη δια βίου άσκηση και υγεία φυσική και διανοητική.

Μέσα από τα αντίστοιχα αναλυτικά προγράμματα οι μαθητές θα αποκτήσουν από νωρίς θετική στάση απέναντι σε θέματα άσκησης, θα μάθουν ότι για να έχουν μια καλή ποιότητα ζωής πρέπει να μη σταματούν να φροντίζουν το σώμα τους για να προλαμβάνουν χρόνια νοσήματα, αποφεύγοντας επιβλαβείς συνήθειες που οι συνέπειές τους θα επιβαρύνουν αργότερα τον οικογενειακό τους προϋπολογισμό και θα είναι ίσως η αιτία για να απολέσουν παραγωγικές ώρες εργασίας και ποιοτικό χρόνο κοινωνικής και οικογενειακής ζωής.

Ακριβέστερα, τα οφέλη ενός καλά εκπαιδευμένου μαθητή, για να θεωρηθεί ότι έχουν επιτευχθεί οι στόχοι ενός τέτοιου προγράμματος που οδηγούν σε μια ζωή και υγεία, εκτός από την ψυχαγωγία και ευεξία που παρέχει σε μεγάλο βαθμό η οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα, είναι κυρίως η αποφυγή της παχυσαρκίας, η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε στεφανιαία νόσο, η προστασία από τον διαβήτη αλλά και από την οστεοπόρωση και τέλος το κυριότερο, σε μια καλή ψυχική υγεία και μια ισορροπημένη ηθική και κοινωνική ανάπτυξη.

Ο μαθητής που έχει υιοθετήσει έναν δραστήριο τρόπο ζωής θα κατανοήσει από νωρίς και δια παντός τον ρόλο που παίζει στη ζωή του η τακτική φυσική δραστηριότητα, οι υγιεινές συνήθειες και ο μη καθιστικός τρόπος ζωής. Συνεπώς, η προαγωγή και διαφύλαξη της υγείας μέσω της άσκησης αποτελεί τον μέγιστο παιδαγωγικό στόχο και την μέγιστη των προκλήσεων για τον εκπαιδευτικό της φυσικής αγωγής, ο οποίος, προάγοντας ένα άρτιο πρόγραμμα φυσικής αγωγής, καλείται να επιδράσει θετικά στη βελτίωση της δημόσιας υγείας, παρακινώντας πάντα σωστά ισότιμα και τα δύο φύλλα, για βελτιώσουν ικανοποιητικά την φυσική τους κατάσταση που θα τους βοηθήσει να αντιληφθούν με ποιο τρόπο η άσκηση αντανακλά τα οφέλη της υγείας και να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να εκτελούν με επιτυχή τρόπο μια σειρά κινητικών δραστηριοτήτων καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 1999).

## **2.10 Μάθηση κινητικών δεξιοτήτων**

Ένας άνθρωπος γεννιέται με στοιχειώδης δεξιότητες οι οποίες με σχετικά μικρή εξάσκηση μπορούν να ολοκληρωθούν με κάποιες να θεωρούνται αντανακλαστικές και άλλες εθελοντικές και όσο μεγαλώνει, να μαθαίνει καινούριες που μάλιστα έχουν κάποιο ποιοτικό ή ποσοτικό στόχο, όπως π.χ. μια αθλητική εκτέλεση (κυβίστηση στην ενόργανη γυμναστική). Παραδείγματα κινητικών δεξιοτήτων θεωρούνται το παίξιμο ενός μουσικού οργάνου, ο χορός, η κολύμβηση, το κουτσό κλπ. Διαφορετικές επιστήμες επιχειρούν να δώσουν απαντήσεις για τον βαθμό στον οποίο διάφορες δεξιότητες επηρεάζουν θετικά την ανθρώπινη απόδοση, τις γνώσεις που αποκτούνται στοχεύοντας πάντα σε υψηλές επιδόσεις αλλά και στη δραστηριοποίηση ή βελτιστοποίηση της υγείας

Κατά συνέπεια, δημιουργείται στη συνέχεια μια βάση δεδομένων για όλους εκείνους τους επαγγελματίες που ασχολούνται με την βελτίωση της κίνησης του ανθρώπινου σώματος, όπως εκπαιδευτές φυσικής κατάστασης, τους καθηγητές φυσικής αγωγής, τους κινησιοθεραπευτές. Εν προκειμένω, στον τομέα του αθλητισμού τα δεδομένα αυτά μπορούν να αποτελέσουν σημαντική βοήθεια για τους προπονητές που έχουν ως στόχο την εκμάθηση μιας αθλητικής δεξιότητας σε έναν αρχάριο αθλητή αλλά και στον τομέα της εκπαίδευσης, όταν οι καθηγητές φυσικής αγωγής εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα προσπαθώντας να εκπαιδεύσουν τους μαθητές με καινούργιες αθλητικές δεξιότητες όπως π.χ. η πάσα πίσω στο βόλεϊ. Ο πιο σημαντικός ρόλος τους είναι του καθοδηγητή, δηλαδή αυτού που προσπαθεί να προκαλέσει μια ποιοτικά ή ποσοτικά επιτυχημένη εκτέλεση καθώς και τη διατήρηση αυτής της ικανότητας στο μέλλον. Ο καλός σχεδιασμός του προγράμματος εξάσκησης διασφαλίζει

έναν αποτελεσματικό τρόπο για την απόκτηση και διατήρηση του προσδοκώμενου επιπέδου μάθησης των ασκούμενων. Δεν πρόκειται για απλή διαδικασία και είναι πολλοί οι παράγοντες που συντρέχουν.

Οι επαγγελματίες εκπαιδευτές θα πρέπει να οργανώσουν ένα σχέδιο μαθήματος με τέτοιο τρόπο ώστε να δημιουργηθεί ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα καθοδήγησης μέσα σε ευχάριστο και ψυχαγωγικό μαθησιακό περιβάλλον αλλά και ταυτόχρονα να προσαρμόσει μια κλιμακούμενη επιβάρυνση στους ασκούμενους λαμβάνοντας υπόψη τις όποιες διαφορές παρουσιάζονται λόγω ηλικίας, ικανοτήτων, φύλου κλπ.

Παρόλα αυτά, η εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων μπορεί να επέλθει και χωρίς την συστηματική και οργανωμένη καθοδήγηση. Απαιτείται όμως επάρκεια των κατάλληλων γνώσεων αλλά και άλλες ικανότητες, όπως εκείνη του εντοπισμού του προβλήματος καθώς και της λύσης αυτού. για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της μάθησης.

### **2.10.1 Κινητική Μάθηση**

Ο στόχος λοιπόν της σωστής εκμάθησης των κινήσεων ή δεξιοτήτων ή, αλλιώς, η κινητική μάθηση βοηθά τους επιστήμονες προκειμένου να απαντήσουν σε ερωτήματα όπως:

- Ποιες είναι οι διαδικασίες της μάθησης οι οποίες αποτελούν τον θεμέλιο λίθο στην εκμάθηση μιας αθλητικής δεξιότητας
- Με ποιο τρόπο επιτυγχάνεται η νευρομυϊκή προσαρμογή ούτως ώστε να παράγονται επιδέξιες κινήσεις;
- Ποιοι παράγοντες βοηθούν ή εμποδίζουν την απόκτηση και μάθηση των δεξιοτήτων;

Σήμερα, σε χώρους όπου ασκούνται αρχάριοι ή σε χώρο όπου διδάσκεται η ΦΑ δίνεται μεγάλη σημασία στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων. Σε κάποιες καταστάσεις όπως σε τραυματισμό μετά από ατύχημα θα πρέπει μια κινητική δεξιότητα να διδαχθεί από την αρχή. Η μάθηση θεωρείται αποτέλεσμα της εξάσκησης ή προηγούμενων εμπειριών και σχετίζεται με τη βελτίωση της ακρίβειας και της εκτέλεσης κινήσεων παίζοντας σημαντικότερο ρόλο και στην εκτέλεση των σύνθετων κινήσεων αλλά και των απλών. Σύμφωνα με τον Schmidt (1991) η κινητική μάθηση είναι ένα σύνολο διαδικασιών που έχουν σχέση με την πρακτική ή την εμπειρία και που αλλάζουν, συχνά σε μόνιμο βαθμό, την ικανότητα για δεξιότεχνική

απόδοση και το βασικό συστατικό της είναι ότι προέρχεται από την συστηματική άσκηση και την εμπειρία. Υπάρχουν όμως δεξιότητες που προέρχονται από τη διαδικασία ανάπτυξης, όπως είναι το περπάτημα, το τράβηγμα του δαχτύλου όταν έρχεται σε επαφή με κάτι καυτό, και δεν οφείλονται στην εξάσκηση.. Η κινητική μάθηση σύμφωνα με τους Τζέτζη και Λόλα (2015) αναφέρεται στο πως θα μπορούν να μάθουν νέες κινήσεις καθώς και στην βελτίωση των ήδη αποκτηθέντων δεξιοτήτων

Για να επέλθει μια σχετικά μόνιμη αλλαγή μιας κατάστασης θα πρέπει να γίνουν μια σειρά ενεργειών δηλαδή ένα σύνολο κινήσεων (εξάσκηση) . Πρόκειται για μια εκπαιδευτική βιωματική διαδικασία για την απόκτηση αλλά και τη διατήρηση μιας δεξιότητας.

Η κινητική μάθηση διαφέρει από την κινητική απόδοση καθώς η πρώτη αφορά την ικανότητα αποτύπωσης στη μνήμη και αναπαραγωγής συγκεκριμένων κινήσεων ενώ η δεύτερη αφορά την εκτέλεση μιας δεξιότητας. Η σημαντικότερη διαφορά τους είναι ότι η απόδοση είναι προσωρινή, ενώ η μάθηση είναι σχετικά μόνιμη .

### **2.10.2 Ο ρόλος του περιβάλλοντος μάθησης στη διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων**

Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος το οποίο μεγιστοποιεί την αποτελεσματικότητα της διαδικασίας μάθησης κινητικών δεξιοτήτων, αποτελεί έναν από τους κυριότερους στόχους της Φυσικής Αγωγής. Για τη σχεδιάσή του κρίνεται απαραίτητο να ικανοποιούνται οι ακόλουθοι τρεις παράγοντες:

- Η ύπαρξη των κατάλληλων οργανωμένων συνθηκών μάθησης.
- Η συχνή και ακριβής παροχή ανατροφοδότησης.
- Το κατάλληλα διαμορφωμένο περιβάλλον μάθησης .Οι τεχνικές παρουσίασης της δεξιότητας προς μάθηση (Rose, 1998), όπως για παράδειγμα οι τεχνικές καθοδήγησης, η οπτική παρουσίαση και οι προφορικές οδηγίες, αποτελούν το πιο σημαντικό μέσο μεταφοράς των κύριων πληροφοριών σχετικά με τη δεξιότητα (Schmidt & Wrisberg, 2000).

Η διδασκαλία των αθλητικών κινητικών δεξιοτήτων περιλαμβάνει, συχνά, σύντομες και περιεκτικές οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση της κινητικής δραστηριότητας (Landin, 1994). Οι οδηγίες αυτές παρέχονται από το διδάσκοντα στους ασκούμενους στην αρχή, αλλά και καθόλη τη διάρκεια, της άσκησης, κατευθύνουν την προσοχή του αθλούμενου σε

συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της δεξιότητας (εσωτερική και εξωτερική εστίαση της προσοχής) και στον συνδυασμό των κινήσεων του σώματος και ανατροφοδοτούνται.

Όμως, από τη μία, η κατεύθυνση της προσοχής των αθλούμενων στις κινήσεις τους μπορεί να επιδράσει αρνητικά στην απόκτηση νέων δεξιοτήτων, καθώς η παροχή πολλών πληροφοριών κρίνεται συχνά ως επιζήμια για τη μάθηση (Wulf & Weigelt, 1997). Το είδος των οδηγιών, στην περίπτωση αυτή, είναι καθοριστικής σημασίας. Οι Masters (1992), Schmidt (1998) και Schneider & Fisk (1983) τόνισαν ότι η κατεύθυνση της προσοχής του αθλούμενων μπορεί να διαταράξει την εκτέλεση των αυτοματοποιημένων κινήσεων και να επιδράσει αρνητικά στην απόκτηση νέων δεξιοτήτων.

Από την άλλη υπάρχουν πρόσφατες έρευνες που αποδεικνύουν ότι η εστίαση της προσοχής σε οδηγίες που αφορούν είτε τις ίδιες τις κινήσεις των ασκούμενων (εσωτερική εστίαση) είτε τα αποτελέσματα της κίνησής τους (εξωτερική εστίαση), μπορούν να έχουν καθοριστική επίδραση στην απόδοση και μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων (Wulf, 2007a). Ενδεικτικά αναφέρουμε έρευνα των Wulf, Shea και Park (2002), που κατέληξε στο συμπέρασμα ότι είναι περισσότερο ευεργετική η εστίαση σε κάτι διαφορετικό και όχι στις κινήσεις τους. Τα οφέλη της εξωτερικής εστίασης επισημαίνονται και στα ευρήματα των ερευνών των Totsika και Wulf (2003), αναφέροντας νέες παραλλαγές της εξασκηθείσας δεξιότητας. Αποδείχθηκε όμως από τους Wulf, McNevin, Fucks, Ritter και Toole (2000) ότι η εξωτερική εστίαση είναι πιο ευεργετική αν κατευθύνεται προς τα αποτελέσματα της κίνησης. Έρευνες των Marchant, Greig & Scott (2008), McNevin και Wulf (2002), Vance, Wulf, Toliner, McNevin και Mercer (2004), Zachry, Wulf, Mercer και Bezodis (2005) μίλησαν για μειωμένη μυϊκή δραστηριότητα ως αποτέλεσμα της χρήσης της εξωτερικής εστίασης της προσοχής, επιτρέποντας στο κινητικό σύστημα να προσαρμοστεί στις απαιτήσεις της δεξιότητας, επιστρατεύοντας ελάχιστο αριθμό κινητικών μονάδων.

Μια εναλλακτική μέθοδος που αφορά την οργάνωση των συνθηκών μάθησης είναι η μάθηση ανακάλυψης. Οι υποστηρικτές της μεθόδου διαμορφώνουν το κατάλληλο περιβάλλον όπου ο ασκούμενος ανακαλύπτει μόνος του την κατάλληλη λύση σε κάποιο κινητικό θέμα. Έτσι, ο εκπαιδευτής μετατρέπεται σε «διευκολυντή» και η ευθύνη της μάθησης μετατίθεται στον ίδιο τον ασκούμενο (Rose, 1998). Οι θετικές επιδράσεις της μάθησης αυτής αποδείχθηκαν και από τους Vereijken, van Emmerik, Bongardt, Beek και Newell (1997).

Από τις έρευνες αυτές προκύπτει ο εκπαιδευτικός της φυσικής αγωγής μπορεί να δημιουργήσει ένα ευχάριστο μαθησιακό περιβάλλον παρέχοντας στους ασκούμενους πληροφορίες καθοδηγητικές, σύμφωνα με τις ικανότητές τους, αλλά και αφήνοντάς τους να ανακαλύψουν μόνοι την κινητική διαδικασία που θα οδηγήσει στην ορθή εκτέλεση των δεξιοτήτων.

## **2.11 Σύνοψη**

Ο αθλητισμός κατέχει εξέχουσα θέση στην καθημερινότητα των ανθρώπων ανά τον κόσμο και έχει γίνει τρόπος ζωής καθώς εξυπηρετεί μια ζωτική κοινωνική και πολιτιστική λειτουργία στην κοινωνία και βοηθά στην ανάπτυξη της ανθρώπινης προσωπικότητας. Παρέχει άφθονο πεδίο και υγιή μέσα για αναψυχή και χαλάρωση του ανθρώπινου νου και της κοινωνίας. Ένα υγιές σώμα αναγνωρίζεται πάντα ως εξίσου σημαντικό με ένα υγιές μυαλό. Παρέχει ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση, προάγοντας την ειρήνη και την κατανόηση μεταξύ διαφορετικών λαών, φυλών, θρησκειών, κλπ. καθώς επίσης κι ένα πεδίο όπου θα μπορούν να αλληλοσυμπληρώνονται για να επιτύχουν ύψη αριστείας στην ανθρώπινη προσπάθεια. Είναι γενικά αναγνωρισμένο ότι η συνολική ανάπτυξη ενός παιδιού εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σωστή ισορροπία μεταξύ των ακαδημαϊκών αλλά και εξωσχολικών δραστηριοτήτων όπως τα αθλήματα και τα παιχνίδια που επιτρέπουν ανταγωνιστικές και ομαδικές δεξιότητες μεταξύ τους και είναι επομένως σημαντικό το καλύτερο εκπαιδευτικό σύστημα να μην επικεντρώνεται μόνο στο ακαδημαϊκό και το πρόγραμμα σπουδών αλλά και να δίνει ίσο βάρος σε δραστηριότητες όπως η Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός.

Τα παιδιά μαθαίνουν τη σημασία των βασικών αξιών όπως η ειλικρίνεια, η ομαδική εργασία, η εμπιστοσύνη και η ηγεσία μέσω της συμμετοχής τους στον αθλητισμό και στη σωματική αγωγή. Ο αθλητισμός οικοδομεί αυτοπεποίθηση και άλλα αξιοθαύμαστα χαρακτηριστικά στα παιδιά, τα παροτρύνει και τους διδάσκει τη σημασία της κοινωνικής σταθερότητας και εκπαίδευσης. Τα παιδιά συχνά πολιορκούνται από πολλές ψυχολογικές και σωματικές προκλήσεις σε νεαρή ηλικία και η υγεία, η εμπιστοσύνη, η αυτοεκτίμηση και άλλα κοινωνικά ζητήματα μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ανάπτυξή τους. Η συμμετοχή από νωρίς σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει στην αποτροπή αυτών των προβλημάτων.

Εν κατακλείδι, παιδιά που αποκτούν από νωρίς μια θετική στάση για την ευεργετική επίδραση της φυσικής άσκησης, έχουν πολλές πιθανότητες να μην υιοθετήσουν έναν



καθιστικό τρόπο ζωής αλλά αντιθέτως έχοντας κατανοήσει τη σημασία της άσκησης, να την εντάξουν διά βίου στη ζωή τους. Επομένως, το ορμέμφυτο της κίνησης, που δύναται να χαρακτηρίζει τα παιδιά και στην μετέπειτα ζωή τους, αποτελεί ύστατη πρόκληση για τον Εκπαιδευτικό της Φυσικής Αγωγής, καθώς δεν υπάρχει παιδαγωγικότερος στόχος από το να εκπαιδευτούν οι μαθητές στο πώς να προσπίζονται και να βελτιώνουν την υγεία τους μέσω της διά βίου άσκησης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### 3.1 Ερευνητικό πλαίσιο

Είναι πολύ σημαντικό στη σύγχρονη εποχή να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να ασχολούνται με φυσικές δραστηριότητες από την νηπιακή ηλικία καθώς θεωρείται εξόχως σημαντικός και καθοριστικός για τη μετέπειτα ζωή τους ο χρόνος ενασχόλησης με τη γυμναστική. Τα αναλυτικά προγράμματα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης σχετικά με το μάθημα Φυσικής Αγωγής θα μπορούσαμε να πούμε ότι αναφέρονται στα πιθανά οφέλη των μαθητών/τριών που θα αποκομίσουν με την ενασχόληση του μαθήματος αυτού. Παράλληλα όμως, η αποτελεσματικότητα διαφόρων στρατηγικών διδασκαλίας μπορεί να αξιολογηθεί μόνο βάσει της βελτίωσης σε συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες χωρίς να μπορούν να αξιολογηθούν περαιτέρω παράμετροι εξίσου σημαντικοί για την ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών (γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές).

Όπως γνωρίζουμε, η Φυσική Αγωγή αποτελεί σημαντικό συστατικό του σχολικού προγράμματος στις περισσότερες χώρες του κόσμου. Μέσα από τα Προγράμματα της Φυσικής Αγωγής, ανεξάρτητα από τη φύση των δεξιοτήτων που διδάσκονται, γίνεται εύκολα αντιληπτή η ανάγκη για βαθιά γνώση ορισμένων δραστηριοτήτων, που θα δώσουν ώθηση και κίνητρο στα παιδιά να συμμετάσχουν σε αθλήματα παραμένοντας το ίδιο δραστήρια και κατά την ενηλικίωσή τους. Αποβλέπουν δηλαδή στην ανάπτυξη των κινητικών και φυσικών δεξιοτήτων τους προκειμένου, να καταφέρουν στην ενήλικη ζωή τους, να διαχειρίζονται, με υπευθυνότητα, ζητήματα που αφορούν την υγεία τους.

Στην παρούσα εργασία μέσω των ερευνητικών ερωτημάτων θα διερευνηθούν:

- Οι πραγματικοί στόχοι του ελληνικού συστήματος φυσικής αγωγής.
- Η μείωση της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες καθώς αυξάνεται η ηλικία .
- Οι δυσκολίες που έρχεται αντιμέτωπη η Ευρώπη στο θέμα της αθλητικής δραστηριότητας και σε ποιο βαθμό κλονίζουν τις αξιακές αρχές της.

- Η ενδιαφέρουσα διδακτική προσέγγιση της Αμερικής για μια δια βίου σωματική δραστηριότητα.

### **3.2 Ποιοτική έρευνα**

Για τη διευκόλυνση εξαγωγής κατάλληλων δεδομένων προς απάντηση των ερευνητικών ερωτήσεων επιλέχθηκε η περιπτωσιολογική μελέτη, η οποία αποτελεί μια μορφή ποιοτικής έρευνας. Η επιλογή αυτή προκρίθηκε γιατί η εστίαση της έρευνας απαιτούσε μια ενδελεχή κατανόηση των κινήτρων της κάθε, προς διερεύνηση, χώρας στο να αναδείξει τον σημαντικό σύγχρονο ρόλο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, που μέσω της εκμάθησης δεξιοτήτων θα βοηθήσει στην υιοθέτηση μιας κουλτούρας συνεχιζόμενης ενεργής ζωής θωρακίζοντας με αυτό τον τρόπο την υγείας τους αλλά και βελτιώνοντας την ποιότητα της

Η Ελλάδα θα λέγαμε ότι δεν μπορεί να συμβαδίσει με τα μοντέλα των σχολείων των χωρών της Ευρώπης, σχετικά με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Έτσι λοιπόν Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο κρούει το κώδωνα του κινδύνου καλεί όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης να εφαρμόσουν μέσω της εκπαίδευσης στρατηγικές που θα ωθήσουν, με άξονα τη φυσική αγωγή, τον νέο μαθητή με ασφάλεια στην ενηλικίωση.

Για να μπορεί να αναχαιτιστούν διάφορες ασθένειες όπως η παιδική και εφηβική παχυσαρκία, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 2010) προτρέπει τα παιδιά να συμμετέχουν σε καθημερινή βάση σε σωματικές δραστηριότητες δεδομένου ότι η καθιστική ζωή είναι η αιτία πρόκλησης διαφόρων σοβαρών παθήσεων που χαρακτηρίζουν την εποχή μας. Παράλληλα συστήνει την υιοθέτηση ενός δια βίου υγιεινού τρόπου ζωής με αποχή από βλαβερές συνήθειες.

Εν κατακλείδι, η παρούσα μελέτη σχεδιάστηκε για να διερευνηθεί αν μπορεί να επιτευχθεί μια καλύτερη εμβάθυνση των κινήτρων και κατανόησης των αναγκών των μαθητών/τριών για την διά βίου άσκηση και τον υπερτονισμό της υγείας, ως εξωτερικής παρακίνησης, για συνεχή φυσική δραστηριότητα. Είναι σημαντικό να φανεί αν οι δραστηριότητες, που διδάσκονται στο πλαίσιο των αναλυτικών προγραμμάτων των χωρών που εξετάζονται, μπορούν να είναι αποτελεσματικές στο να επηρεάσουν θετικά τους μαθητές για ενασχόληση με κάποια φυσική δραστηριότητα και στον ελεύθερο χρόνο τους αλλά και στην ενήλικη ζωή τους.

### 3.3 Μελέτη Περίπτωσης

Η μελέτη περίπτωσης είναι μια ερευνητική μέθοδος η οποία ανήκει στις ποιοτικές μεθόδους και αντανακλά σε μια μεμονωμένη περίπτωση. Επιπροσθέτως εντάσσονται ποικίλες πληροφορίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για κάποιο παρόμοιο πρόβλημα. Βασίζεται στην ερμηνεία και εμπειρία του εκάστοτε ερευνητή. Κάθε μελέτη περίπτωσης ορίζεται και μπαίνει, ανάλογα με την περίπτωση, σε πλαίσιο κοινωνικό, χρονικό ή και χωρικό. Οι μελέτες περίπτωσης έχουν την ιδιαιτερότητά τους η καθεμία και τα αποτελέσματά τους δεν μπορούν να γενικευτούν (Gomm et al., 2000; Robson, 2002; Stake, 1995), καθώς η συγκεκριμένη εμπειρική έρευνα, ασχολείται με ένα σύγχρονο φαινόμενο μέσα στο πλαίσιο της πραγματικής ζωής, όπου τα μεταξύ τους όρια δεν είναι ιδιαίτερα ορατά (Yin, 1994). Μπορούν όμως επιπλέον να εφαρμοστούν στρατηγικές ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας, γεγονός που κάνει την διεξαγωγή της έρευνας περισσότερο εύκαμπτη (Eisenhardt, 2002). Όταν απαιτούνται στατιστικά δεδομένα (π.χ. στην ιατρική) η μελέτη περίπτωσης προσδίδει ερευνητική μορφή σε μία κλινική ιστορία και μας λύνει τα χέρια συμβάλλοντας με τις ερωτήσεις και την κριτική που δέχεται, σε συνεχή ανάπτυξη και εξέλιξη (Aldridge, 1996).

Η μελέτη περίπτωσης ως μεθοδολογία έρευνας συνήθως συμπεριλαμβάνει πλήθος εργαλείων όπως συνεντεύξεις (δομημένες ή ημιδομημένες), ερωτηματολόγια, επιτόπια παρατήρηση, σημειώσεις πεδίου. Στη συγκεκριμένη μέθοδο ο ερευνητής έχει την δυνατότητα επιλογής για να χρησιμοποιήσει ένα ή περισσότερα από τα ως άνωθεν εργαλεία. Η πλούσια βιβλιογραφία δηλώνει τις μεγάλες δυνατότητες που προσφέρει η ευέλικτη μέθοδος της *μελέτης περίπτωσης* αλλά και τη συνεχή αξιοποίησή της στην αξιολόγηση των αναλυτικών προγραμμάτων, λόγω της ερευνητικής στρατηγικής που ακολουθείται, προσφέροντας στους ερευνητές ένα επιπλέον σημαντικό εργαλείο.

Στη συγκεκριμένη μέθοδο έρευνας ορίζεται ένα κοινωνικό φαινόμενο με απώτερο στόχο να αναλυθεί από όλες του τις πλευρές εισχωρώντας όσο πιο βαθιά γίνεται στο πρόβλημα. Αναδύονται έτσι παράμετροι οι οποίοι μπορούν να αναλυθούν αναδεικνύοντας κοινά πεδία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε έρευνες διαφορετικού κοινωνικού περιεχομένου.

Οι ερευνητές πολύ συχνά ασχολούνται με ένα συγκεκριμένο αντικείμενο μελέτης, με σκοπό να αναδείξουν τη πολυπλοκότητα αλλά και τη μοναδικότητα που μπορεί να το χαρακτηρίζει, καθώς επίσης και στις λειτουργίες και τις δράσεις, επιτρέποντάς του την ενσωμάτωση και αλληλεπίδρασή του σε διαφορετικά περιβάλλοντα (Anisimova & Thomson,

2012; Πηγιάκη, 2004; Stake, 1995; Yin, 2009,). Όταν το ερευνητικό ενδιαφέρον μεταφέρεται σε μια συγκεκριμένη, σύνθετη και λειτουργική κατάσταση, τότε με την έννοια της *μελέτης περίπτωσης* (Case Study) αναφερόμαστε, όπως προείπαμε, σε ερευνητική πρακτική. Η *περίπτωση* είναι σκόπιμη, έχει όρια και τη δική της *ταυτότητα*. Περίπτωση μπορεί να αποτελούν οι άνθρωποι, οι ομάδες, τα προγράμματα, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα ή φορείς αλλά και τα γεγονότα και οι διαδικασίες (Robson, 2007; Stake, 1995). Αναφέρονται διάφορα είδη-τύποι μελέτης περίπτωσης (Cohen et al., 2008) που ανταποκρίνονται σε άλλους άξονες και σε άλλους προσανατολισμούς (Shaw, 1999). Ο Stake (1995), παρόλα αυτά, κάνει λόγο για *εγγενή εργαλειακή* και *συλλογική* ή *πολλαπλή* μελέτη περίπτωσης. Στις δύο πρώτες είναι σημαντική η προέλευση του ενδιαφέροντος του ερευνητή, το κίνητρό του καθώς και τα θέματα που καλείται να εξετάσει. Η εγγενής μελέτη περίπτωσης εστιάζει σε κάτι συγκεκριμένο. Ο ερευνητής σε αυτή την περίπτωση ενδιαφέρεται να μάθει όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα. Στην εργαλειακή μελέτη περίπτωσης ο ερευνητής εξετάζει σε βάθος και προσπαθεί να κατανοήσει όλες ή τουλάχιστον τις περισσότερες παραμέτρους που οριοθετούν το συγκεκριμένο κοινωνικό φαινόμενο καθώς και τον τρόπο που ενεργεί (Hancock & Algozzine, 2014). Για να κατανοήσουμε τον τρόπο παραθέτουμε το εξής παράδειγμα: Επιλέγεται μια χώρα ή χώρες όπου οι πολίτες δεν προσανατολίζονται, σε γενικές γραμμές, στην άσκηση για ποιότητα ζωής και την φροντίδα της καλής φυσικής κατάστασης αλλά παράλληλα παρατηρούνται αυξημένα ποσοστά θανάτου από συγκεκριμένα νοσήματα, π.χ. καρδιοαγγειακά, σε συγκεκριμένες δεκαετίες της ενήλικης ζωής των πολιτών, σαν αποτέλεσμα συγκεκριμένων συνηθειών. Αποφασίζει λοιπόν να ασχοληθεί ώστε να μπορέσει να κατανοήσει την αιτία του λανθασμένου αυτού προσανατολισμού και να αναζητήσει τρόπους έτσι ώστε μέσα από τα αντίστοιχα αναλυτικά προγράμματα τα νέα παιδιά να αναπτύξουν από νωρίς μια κουλτούρα σε θέματα άσκησης και να συνειδητοποιήσουν έγκαιρα ότι για να έχουν μια καλή ποιότητα ζωής πρέπει να μη σταματήσουν ποτέ να φροντίζουν το σώμα τους.

Η συλλογική μελέτη περίπτωσης εστιάζει στη μελέτη πολλών περιπτώσεων είτε ταυτόχρονα είτε διαδοχικά προκειμένου να αποκτήσει ο ερευνητής ευρύτερη άποψη σε ένα συγκεκριμένο θέμα. Για παράδειγμα, ο ερευνητής συγκεντρώνει και καταγράφει τις αθλητικές πολιτικές της European Commission (E.C.) και των χωρών της (διαμέσου ανάλυσης των εκθέσεων αθλητικών πολιτικών, των σχετικών επιστημονικών άρθρων/περιοδικών, των εγγράφων καταγραφής πλαισίου πολιτικών), εντοπίζει εφαρμοσμένες πολιτικές και καλές πρακτικές (π.χ. από τα αντίστοιχα site των αθλητικών

φορέων των προαναφερόμενων χωρών, της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και Διεθνών Οργανισμών), και αναλύει τις επιπτώσεις της Διά βίου Άθλησης όπως καταγράφονται στις διάφορες ανάλογες στατιστικές και επιστημονικές μελέτες.

Η μελέτη περίπτωσης ως ερευνητική λοιπόν στρατηγική εφαρμόζεται σε πλήθος ερευνητικών πεδίων. Ένα από αυτά είναι και η εκπαίδευση. Ο Bassey (1999), ο Stufflebeam (2001) και ο Yin (2009), εκτιμούν ότι στην αξιολογική μελέτη περίπτωσης μελετάται σε βάθος η περίπτωση με τον πιο συστηματικό και κατάλληλο τρόπο, διερευνώντας με τα κατάλληλα ερωτήματα το *πώς* και το *γιατί* του φαινομένου προς ανάλυση και ρίχνοντας φως σε όλες τις πτυχές του. Η *διαφοριστική αξιολόγηση* των Parlett και Hamilton επενδύει στη μελέτη περίπτωσης, χωρίς να ταυτίζεται μαζί της, ως την καταλληλότερη ερευνητική στρατηγική για την κατανόηση της λειτουργίας ενός, εν προκειμένω, προγράμματος.

Στη μελέτη περίπτωσης άλλοτε αποδίδεται διαμορφωτικός (formative evaluation) και άλλοτε τελικός χαρακτήρας (summative evaluation). Άλλοτε συμβάλλει στη βαθύτερη κατανόηση του πλαισίου, του προς διερεύνηση ζητήματος και άλλοτε στο μέγεθος επίτευξης των στόχων. Το πολύτιμο αυτό διερευνητικό και αξιολογικό εργαλείο προσφέρει στον ερευνητή μια πλήρη εικόνα ενός (ή και περισσότερων) αναλυτικού προγράμματος, εν προκειμένω, για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής προκειμένου να περιγράψει, να ερμηνεύσει και εν τέλει να διατυπώσει μια αξιακή κρίση.

Η μελέτη αυτή θεωρείται μια ιδιαίτερα απαιτητική ερευνητική στρατηγική που χρήζει ιδιαίτερης προσοχής η μελέτη της σχετικής βιβλιογραφίας και η καλή γνώση του θεωρητικού υπόβαθρου, χωρίς αυτό βέβαια να σημαίνει ότι πρέπει να τηρείται κατά γράμμα. Η κάθε μελέτη περίπτωσης έχει τον δικό της μοναδικό ερευνητικό σχεδιασμό (Bassey, 1999; Cohen et al., 2008; Mertens, 2009; Robson, 2007; Shaw, 1999; Stake, 2004; Yin, 2009).

Στην περίπτωσή μας δόθηκε εξαρχής η επιστημονική και επιστημολογική αφετηρία που αφορά το τι ακριβώς θα διερευνηθεί, για ποιο σκοπό και με ποια κριτήρια, δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στον ορισμό και τα υπό διερεύνηση θέματα. Η επιλογή της σωστής στρατηγικής της μελέτης βοηθάει παρέχοντας πληροφορίες για την πρακτική που ακολουθήσει ούτως ώστε να του είναι πιο εύκολο να ανακαλύψει ποιες είναι οι ερμηνείες που δίνονται και με ποιόν τρόπο μπορούν να εμπλουτιστούν. Βέβαια, λαμβάνοντας υπόψη ότι η κάθε έρευνα είναι μοναδική καθώς επίσης και ότι η μελέτη περίπτωσης είναι μια δημιουργική δραστηριότητα, δεν αποκλείεται να εμφανιστούν τροποποιήσεις στην πορεία της (Robson, 2007).

Στην εν λόγω έρευνα, στο σημείο που διαφοροποιείται από κάθε είδους ποσοτική έρευνα με τις γνωστές τυπικές διαδικασίες, οι έννοιες της *συνέπειας* και του *άξιου εμπιστοσύνης* (Basse, 1999), μπορούν να της προσδώσουν την εγκυρότητα που απαιτεί η ποιοτική προσέγγιση και η αξιοποίηση πολλαπλών πηγών δεδομένων. Ωστόσο δεν θα περιοριστούμε σε απλή ανατύπωση αλλά και στον απαραίτητο αναστοχασμό σύμφωνα με τον Πηγιάκη (2004).

### **3.4 Συλλογή δεδομένων**

Η συλλογή δεδομένων στο συγκεκριμένο μοντέλο θα καταστεί επιτυχής με την χρησιμοποίηση της μελέτης βιβλιογραφίας και αρχειακού υλικού και της εξέτασης και ανάλυσης επιστημονικών μελετών και αναλυτικών προγραμμάτων που αφορούν το εν λόγω αντικείμενο. Ωστόσο, δεν αποτελεί πρόθεσή μας η εκτεταμένη αναφορά σε ζητήματα που αφορούν στο θεωρητικό κυρίως υπόβαθρο. Η σχετική ελληνόγλωσση και ξενόγλωσση βιβλιογραφία εξάλλου είναι ιδιαίτερος κατατοπιστική.

Τα δεδομένα, που χρησιμοποιούμε, έχουν ενδεχομενικό χαρακτήρα και επιδέχονται πολλαπλές «αναγνώσεις» και νέες ερμηνείες. Μέσω μάλιστα της δευτερογενούς ανάλυσης τα ποιοτικά δεδομένα μπορούν να πάρουν τη μορφή νέων ερωτημάτων και μεθοδολογικών προσεγγίσεων προς όφελος του επιστημονικού διαλόγου και της συγκριτικής έρευνας (Τσιώλης, 2011).

Όλα τα ανωτέρω εφαρμόζονται στην παρούσα μελέτη καθότι τα δεδομένα των προηγούμενων ερευνών (μεμονωμένες περιπτωσιολογικές μελέτες) που διεξήχθησαν σε διαφορετικούς χρόνους και χώρους επαναδιατυπώνονται με τη μορφή νέων ερωτημάτων, με αποτέλεσμα την κατανόηση της αξίας της δια βίου άθλησης. Όμως δεν είναι εφικτή η πρόσβαση στα πρωτογενή δεδομένα (raw data) (π.χ. συνεντεύξεις, παρατηρήσεις και σημειώσεις πεδίου) παρά μόνο στα ευρήματα (ερμηνευτικά δεδομένα) (Weed, 2006). Δίνεται έτσι μεγαλύτερη βαρύτητα στην ερμηνεία των δεδομένων ως πρωτογενές αντικείμενο δευτερογενούς ανάλυσης.

### **3.5 Ανάλυση δεδομένων**

Η επιτυχής ολοκλήρωση μιας έρευνας διαδραματίζει επίσης σημαντικό ρόλο. Για παράδειγμα, στη συλλογική μελέτη περίπτωσης αφού παρουσιαστούν και αναλυθούν τα δεδομένα για κάθε περίπτωση χωριστά θα ήταν ιδιαίτερος χρήσιμο να γίνει στο τέλος μια

κριτική αποτίμηση των περιπτώσεων (Crowe et al., 2011). Θα προσπαθήσουμε να διαπιστώσουμε αν απαντώνται τα ερωτήματά μας και αν οι αρχικές ερμηνείες υποστηρίζονται από τα δεδομένα. Παράλληλα θα αναζητηθούν στοιχεία προκειμένου να διεξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα. Στη συνέχεια δευτερογενείς αναλυτικές δηλώσεις που προέρχονται από τον αναστοχασμό και τη συνεξέτασή τους με τα δεδομένα έρχονται να δώσουν πληρέστερες απαντήσεις. Η κατανόηση, η αναζήτηση «αντιστοιχιών», δηλαδή, «μοτίβων» καθώς επίσης και η ανάδειξη σχέσεων συνάφειας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο (Πηγιάκη, 2004). Στη συνέχεια είναι ιδιαίτερα σημαντικός ο εντοπισμός αιτιωδών σχέσεων, προκειμένου να διατυπωθούν εξηγήσεις και συλλογισμοί.

Πρόθεση και της παρούσας μελέτης δεν είναι τόσο η γενίκευση, όσο ο εντοπισμός κινήτρων ως μοτίβων, που θα ήταν χρήσιμα στη συνέχεια να γίνουν αφετηρία για περαιτέρω προβληματισμό τα οποία στη συνέχεια δύνανται να συγκριθούν με άλλες περιπτώσεις. Κατά αυτόν τον τρόπο, επιτυγχάνεται η εις βάθος διερεύνηση ενός φαινομένου μέσω της αντιπαράθεσης διαφόρων αναλυτικών προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής και κυρίως της παρουσίασης των πολιτικών για μια δραστήρια ζωή στα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Στη συνέχεια, με την πολλαπλή μελέτη περιπτώσεων, θα είναι εφικτή η εξαγωγή συμπερασμάτων και η παρουσίαση προτάσεων καθώς καθίσταται πιο εύκολη η ανάλυση δεδομένων μεταξύ των διαφόρων περιπτώσεων (Yin, 2003) με συνέπεια την κατανόηση των διαφορών και των ομοιοτήτων τους (Baxter & Jack, 2008).

Σε μια προσπάθεια λοιπόν να καθοριστούν τα όρια της παρούσας μελέτης, μετά από μια απαραίτητη ιστορική αναδρομή ξεκινάμε παρουσιάζοντας τους κύριους στόχους των ελληνικών αναλυτικών προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής, όπως διαμορφώνονται τον 21<sup>ο</sup> αιώνα, στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, αναζητάμε, σε πρώτο χρόνο, τον βασικό στόχο στις πολιτικές των κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής. Σε δεύτερο χρόνο διερευνάμε τα κίνητρα που θα δώσουν ώθηση για μια δια βίου αθλητική δραστηριότητα, η οποία θα ξεκινάει βέβαια από τα μαθητικά χρόνια, ανακαλύπτουμε τα οφέλη της αλλά και τις επιβλαβείς συνέπειες που προκαλεί η έλλειψή της αναλύοντας τη σημασία της παρακίνησης των παιδιών, και όχι μόνο, για ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ-ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

#### 4.1 Η περίπτωση της Ελλάδας

##### 4.1.1 Η πορεία των αλλαγών στα αναλυτικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής

Το 1977 καταργήθηκε το Σουηδικό σύστημα και συντάσσεται το πρώτο αναλυτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής για το δημοτικό σχολείο. Ο όρος Φυσική Αγωγή (ΦΑ), ξεκινά να χρησιμοποιείται από το 1975 (σύμφωνα με το Σύνταγμα της Ελλάδος). Η χρήση του όρου γίνεται κυρίως σύμφωνα με τις θέσεις του Ρουσσώ που αφορούσαν την εκπαίδευση των νέων. Το 1990 είχαμε τα πρώτα αναλυτικά προγράμματα με αθλητοκεντρική προσέγγιση ενώ το 2003 έγινε η τελευταία αναθεώρησή τους.

Όπως προαναφέρθηκε, όταν συστάθηκε το νεοελληνικό κράτος ο όρος που εντάχθηκε στην εκπαίδευση ήταν αυτός της *γυμναστικής* αλλά δεν είχε την ίδια σημασία με τη χρήση του αντίστοιχου όρου στην αρχαιότητα. Στόχος της εκπαίδευσης δεν ήταν πλέον ο καλός και αγαθός πολίτης της κλασικής αρχαιότητας αλλά η απόκτηση γνώσης. Άλλωστε, επιδίωξη δεν ήταν ούτε η εναρμόνιση πνευματικής και σωματικής ανάπτυξης των παιδιών. Η γυμναστική λάμβανε χώρα κατά τη διάρκεια των διακοπών ή όταν δεν γινόταν μάθημα, κυρίως για εκτόνωση και με βασικό στόχο την ενδυνάμωση του σώματος. Οι δημοδιδάσκαλοι αμφισβητούσαν τα οφέλη της άσκησης. Επίσης, τα ξένα «εισαγόμενα» συστήματα εκγύμνασης μάλλον λειτούργησαν αρνητικά, καθώς δεν είχαν καμία σχέση με την ελληνική γυμναστική παράδοση και θα λέγαμε ότι οδήγησαν στην υιοθέτηση του ξένου όρου Φυσική Αγωγή (ΦΑ), ο οποίος θεωρείται ότι είναι ασαφής από την πλευρά της έννοιας και του περιεχομένου.

##### 4.1.2 Η ΦΑ σύμφωνα με το Σύνταγμα

*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 Ελλάδος, Άρθρο 16, παρ. 2).*

Ο όρος της Φυσικής Αγωγής, αναφέρεται για πρώτη φορά προς αντικατάσταση του προηγούμενου όρου της Σωματικής Αγωγής, ως σκοπός της παιδείας και βασική αποστολή

του Κράτους. Η ΦΑ, δεν ορίζεται επακριβώς, απλά ως δικαίωμα των ελευθέρων πολιτών και ευθύνη του Κράτους, εκπροσωπεί και το επιστημονικό, ερευνητικό πεδίο, αποκτώντας πλέον και νομικά τον παιδαγωγικό της ρόλο. Με τη σύγχρονη έννοια της *Διά βίου μάθησης*, κάθε άνθρωπος, κάθε ηλικίας, έχει αναφαίρετο δικαίωμα στην παιδεία. Με τη ΦΑ, το ελληνικό Σύνταγμα θέτει λοιπόν συγκεκριμένους παιδαγωγικούς στόχους τους οποίους θα επιχειρήσει να καλύψει μέσα από τα αναλυτικά προγράμματα της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Επίσης, το γεγονός ότι η ΦΑ αποτελεί σημαντικό αγαθό για την ολοκλήρωση της προσωπικότητας του Έλληνα καθώς και δικαίωμά του, εναρμονίζεται με τις αντιλήψεις για την Φυσική Αγωγή όπως αυτές ορίζονται σε διάφορα νομοθετήματα της Ευρώπης.

Η Φυσική Αγωγή αρχίζει να αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο όχι μόνο στην υγεία αλλά και στην εκπαίδευση των Ελλήνων.

Το άρθρο 16 παρ. 9 του Συντάγματος διαφαίνεται η αναβάθμιση του ρόλου της γυμναστικής-φυσικής αγωγής στην Ελλάδα. Στο ίδιο όμως άρθρο, στην παράγραφο 9, ο νομοθέτης διαχωρίζει την έννοια του αθλητισμού και δεν τον τοποθετεί στους σκοπούς της παιδείας.

Η ΦΑ λοιπόν εντάσσεται επισήμως στο ευρύτερο πλαίσιο της εκπαίδευσης ενώ ο αθλητισμός θα ελέγχεται πλέον από το Κράτος, και ως δραστηριότητα εντάσσεται απόλυτα και μόνο σε οργανωμένες κοινωνίες. Σύμφωνα με το Ετυμολογικό λεξικό της Νέας Ελληνικής ο όρος του αθλητισμού προέρχεται από τη λέξη άθλος που σημαίνει κοπιαστικό έργο, αγώνας-άμιλλα για βραβείο, κατόρθωμα και έχει ομοιότητες με τη ΦΑ, καθώς βοηθάει στην ανάπτυξη του ανθρώπου ενισχύοντας όμως την φυσική τάση του για συναγωνισμό.

Το άρθρο αυτό θα λέγαμε ότι θεσπίζει την ελεύθερη ανάπτυξη σωματικής δραστηριότητας και ενισχύεται η ατομική προσπάθεια για μέγιστη επίδοση. Όπως διαφαίνεται μελετώντας το Σύνταγμα της Ελλάδος αντιλαμβάνεται κανείς τα οφέλη της Φυσικής Αγωγής στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας του ανθρώπου όπως επίσης προστατεύει τον αθλητισμό προσδίδοντάς του παιδαγωγικό και κοινωνικό χαρακτήρα ενώ πάντα σύμφωνα με το Σύνταγμα καθιστά τη ΦΑ στους σκοπούς της Παιδείας και δικαίωμα στην άσκηση κάθε πολίτη

Η ΦΑ και ο αθλητισμός λοιπόν κατέχουν ιδιαίτερη θέση σε κάθε εκπαιδευτικό σύστημα με σκοπό την εξισορρόπηση των φυσικών, πνευματικών και ηθικών δραστηριοτήτων των μαθητών, εφόσον βασική προτεραιότητα και των δύο αποτελεί η καλή διά βίου υγεία των πολιτών, όπως άλλωστε διαφαίνεται και μέσα από τη Λευκή Βίβλο.

#### **4.1.3. Η ΦΑ αντιμέτωπη με το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα**

##### **4.1.3.1 Η ΦΑ στα δημοτικά σχολεία με ενιαίο αναμορφωμένο πρόγραμμα**

Η ΦΑ λοιπόν έχει ενταχθεί στο πρόγραμμα σπουδών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από το 1977 και το κύριο περιεχόμενό της δεν διαφέρει και πολύ από αυτό του σουηδικού συστήματος. Το 1988 έγινε μια σπουδαία προσπάθεια αναμόρφωσης του περιεχομένου της ΦΑ στο δημοτικό σχολείο. Τότε είναι που έπαψε η επικράτηση των στατικών ασκήσεων, στο δημοτικό σχολείο και ποικίλες άλλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες ήρθαν να ενταχθούν στο Πρόγραμμα. Στο συγκεκριμένο Αναλυτικό Πρόγραμμα, ως μέσο της ΦΑ αναφέρονταν οι φυσικές ασκήσεις που διδάσκονταν δια του παιχνιδιού, μπορούσε κάποιος να διαπιστώσει την έντονη ανάγκη για ομοιομορφία στην εκπαίδευση μέσω μιας κοινής οργάνωσης.

Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα χωριζόταν σε τρεις κύκλους. Ο πρώτος περιελάμβανε την Α΄ και Β΄ τάξη, ο δεύτερος την Γ΄ και Δ΄ και ο τρίτος την Ε΄ και ΣΤ΄. Στον πρώτο κύκλο δεν υπήρχαν κανόνες και ελεύθερο και δημιουργικό παιχνίδι είχε τον πρώτο λόγο, στον δεύτερο το παιχνίδι κρατούσε περισσότερο αλλά με αρκετούς περιορισμούς και στον τρίτο κύκλο ήταν οργανωμένο με συγκεκριμένους κανόνες, μεγαλύτερη διάρκεια και ένταση. Οι αθλοπαιδιές, ο στίβος, οι χοροί εντάσσονται στο μάθημα της ΦΑ μαζί με τις στατικές ασκήσεις. Παρατηρείται μια τάση για εντονότερη γύμναση των παιδιών με σκοπό τις βέλτιστες αθλητικές επιδόσεις που θα οφείλονται στις όσο το δυνατόν καλύτερες βιολογικές προσαρμογές. Όμως, χωρίς τον καθορισμό της ύλης και καθώς η διδασκαλία των νέων αντικειμένων δεν ήταν υποχρεωτική, μια μερίδα γυμναστών αναγκάστηκε να διατηρήσει τον παλιό τρόπο διδασκαλίας του μαθήματος ενώ μια άλλη παρότρυνε τους μαθητές σε έντονη εκγύμναση με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και επίδοσης. Πρόκειται βέβαια για απόκλιση από τους βασικούς στόχους της ΦΑ, που συμπίπτουν με αυτούς της εκπαίδευσης. Σύμφωνα με το νόμο 1566/1985 (ΦΕΚ Α΄ 167) άρθρο 1: *σκοπός της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι να συμβάλει στην ολόπλευρη, αρμονική*

*και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών, ώστε, ανεξάρτητα από φύλο και καταγωγή, να έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να ζήσουν δημιουργικά ενώ σύμφωνα με το άρθρο 4 παρ. 1 του ίδιου νόμου, ο σκοπός του δημοτικού σχολείου επικεντρώνεται στην πολύπλευρη, πνευματική αλλά και σωματική ανάπτυξη των μαθητών, πάντα βέβαια στο ευρύτερο πλαίσιο του βασικού σκοπού της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Έτσι λοιπόν η υποχρέωση της ΦΑ για το δημοτικό σχολείο είναι να μεριμνήσει πρωτίστως για τη σωματική ανάπτυξη αλλά και την ενίσχυση της ψυχικής και πνευματικής καλλιέργειας των μαθητών καθώς και την αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία.*

Το 1997 έχουμε και το πρώτο βιβλίο για τους εκπαιδευτικούς της φυσικής αγωγής στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση, μετά την σύνταξη των νέων Αναλυτικών Προγραμμάτων του Δημοτικού σχολείου το 1995. Στα αναλυτικά προγράμματα αναφέρεται ως σκοπός της ΦΑ η συμβολή κατά προτεραιότητα στη *σωματική ανάπτυξη* (που χωρίζεται σε κινητική και βιολογική), την *ψυχική και πνευματική καλλιέργεια* των μαθητών, *καθώς και την αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία* αλλά και τη *βιωματική ανάπτυξη*, καθιστώντας τον βιωματικό σκοπό ως έναν από τους βασικότερους και για την έρευνά μας γιατί χαρακτηρίζεται ως *το επιστέγασμα όλων των προηγούμενων σκοπών*. Διαπιστώνουμε λοιπόν την αξιομνημόνευτη αναφορά σε όλους αυτούς τους επιμέρους σκοπούς. Ο καθηγητής ΦΑ καλείται να στηρίξει τον μαθητή του δημοτικού σχολείου να ανακαλύψει τη σημασία και τα οφέλη της άσκησης προκειμένου να καταστεί μια ζωή δραστήριος αποκτώντας αθλητικές συνήθειες (αθλητικά χόμπυ).

Για να επιτευχθούν οι παραπάνω στόχοι το Αναλυτικό Πρόγραμμα χωρίζει τις δραστηριότητες σε τρεις διαφορετικούς κύκλους, με ενιαία ύλη και δύο ώρες διδασκαλίας ανά εβδομάδα. Ο πρώτος κύκλος περιλαμβάνει την Α' και Β' δημοτικού, ο δεύτερος την Γ' και Δ' δημοτικού και ο τρίτος την Ε' και ΣΤ'. Στις τάξεις Α', Β', Γ' και Δ' δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην ποικιλία των κινήσεων που θα διδαχθεί ο μαθητής και δεν αναλύονται ιδιαίτερα τεχνικές και δεξιότητες, προκειμένου να απελευθερωθεί η σωματική και κινητική ανάπτυξη του μαθητή, χωρίς να υπάρχει η εξειδίκευση που παρατηρείται συνήθως και σε μεγάλο βαθμό στον εξωσχολικό αθλητισμό. Δεν είναι απαραίτητο το παιδί να έχει διαμορφώσει κάποιο συγκεκριμένο στυλ από τόσο μικρό. Από την άλλη, το βάρος πέφτει στην ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Στον δεύτερο κύκλο οι μαθητές

εξοικειώνονται με τις αθλοπαιδιές, το στίβο και την ενόργανη ενώ στον τρίτο κύκλο, ασχολούνται κυρίως με πολλά ομαδικά αθλήματα (50% του συνολικού) ενώ οι ποικίλες ελεύθερες κινήσεις μειώνονται. Μπορούμε να πούμε ότι το περιεχόμενο μοιάζει με αυτό του Γυμνασίου. Στον τρίτο κύκλο εντάχθηκαν παραδοσιακά και αγαπημένα αθλήματα όπως καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ποδόσφαιρο και χειροσφαίριση, δρόμοι ταχύτητας, σκυταλοδρομίες, μήκος, ύψος, σφαίρα, ακόντιο, ενόργανη γυμναστική και ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί. Οι αθλοπαιδιές προτιμήθηκαν, κυρίως, διότι καλύπτουν ένα ευρύ πεδίο των επιμέρους στόχων της Φυσικής Αγωγής και συμβάλλουν καλύτερα στη δια βίου άσκηση.

Από τα προαναφερθέντα διαπιστώνεται ότι το Αναλυτικό πρόγραμμα του 1995 φαίνεται να έχει παρόμοια δομή με αυτό του 1988. Επισημαίνεται ο προσανατολισμός προς τον επιμέρους κινητικό στόχο και η έμφαση στις κινητικές δεξιότητες.

Το 2003 νέο Α.Π. που εισάγεται με το ΦΕΚ 304/13-03-2003 στο οποίο ορίζεται το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (ΔΕΠΠΣ), του οποίου η διαθεματική προσέγγιση είναι ενδεικτική της προόδου που αρχίζει να εμφανίζεται στον χώρο της εκπαίδευσης και θεωρείται εξέχουσας σημασίας για ένα σύγχρονο βιωματικό και δημιουργικό σχολείο. Σύμφωνα με τα όσα αναφέρονται στη σελ.3736 του ΦΕΚ η διαθεματικότητα δεν διασφαλίζεται, σε ένα παιδαγωγικό σύστημα όπως είναι το ελληνικό με την αυτοτελή διδασκαλία, επιτυγχάνεται όμως διεπιστημονική σύνδεση και «συνεργασία» διαφορετικών γνωστικών αντικειμένων. Όμως, οι διαφορετικές προσεγγίσεις που αφορούν τους δύο όρους διαθεματικότητα και διεπιστημονικότητα (ΦΕΚ 304,σ. 4367-8) έχουν ελλιπή εννοιολογικό προσδιορισμό και δημιουργούν σύγχυση. Στον διεπιστημονικό τομέα, ο κύριος σχεδιαστικός πυρήνας αφορά στην διαφορετική ταυτότητα του εκάστοτε μαθήματος. Στο διαθεματικό τομέα αφετηρία είναι ένα κεντρικό θέμα. και προχωράει στον προσδιορισμό των ιδεών (ή των εννοιών) που σχετίζονται μαζί του και περνάει στον σχεδιασμό δραστηριοτήτων που θα μπορούσαν να διερευνήσουν αυτές τις ιδέες. Παρόλα αυτά, μπορούμε να πούμε ότι δεν εξασφαλίζεται η εσωτερική συνοχή, καθώς το νέο πρόγραμμα δεν εντάσσεται σε κάποιο σχέδιο συνολικού μετασχηματισμού εκπαιδευτικών δομών και λειτουργιών.

Το ΑΠΣ του 2003 (ΦΕΚ Β΄ 304/13.03.2003) είναι διευρυμένο και στηρίζεται στις αρχές του Διαθεματικού Ενιαίου Πλαισίου Προγραμμάτων Σπουδών (ΔΕΠΠΣΣ). Διατηρεί την ίδια στοχοθέτηση αλλά το σημαντικό βήμα που σημειώνεται εδώ, είναι το προβάδισμα που

δίνεται στον *ψυχοκινητικό* σωματικό τομέα, περνώντας έτσι σε μια λιγότερο τεχνοκρατική αντίληψη για την κίνηση και το σώμα. Έχουμε πλέον οργάνωση της ύλης σε διδακτικές και όχι θεματικές ενότητες, καθορισμένο σύνολο ωρών διδασκαλίας και προτεινόμενες δραστηριότητες. Όσον αφορά την οργάνωση των δραστηριοτήτων σε τρεις κύκλους, με κοινή κατεύθυνση στους δύο πρώτους, δεν επέρχεται καμία αλλαγή.

Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο και το ΥΠ.Ε.Π.Θ. εκδίδουν ένα σχολικό εγχειρίδιο το οποίο απευθύνει συμβουλές σε σχολικούς συμβούλους και εκπαιδευτικούς για διάφορους τρόπους λειτουργίας της διαθεματικής προσέγγισης με αξιοποίηση συνόλου δραστηριοτήτων του μαθήματος ΦΑ ή συνόλου εννοιών στα γνωστικά αντικείμενα της ΦΑ ή ακόμα και την οργάνωση σχεδίων εργασίας.

Σύμφωνα με τα προαναφερόμενα, η Αγαλιανού (2014) επισημαίνει ότι υπάρχει η πεποίθηση ότι ναι μεν στόχος των ΔΕΠΠΣ είναι να υπάρχει συνεκτικότητα μεταξύ των μαθημάτων, όμως υπάρχει έντονη περιχάραξη μεταξύ των θεματικών εννοιών της ΦΑ. Συνεπώς, με τον όρο διαθεματικότητα το ΔΕΠΠΣ αναφέρεται σε μία διεπιστημονική προσέγγιση που όμως δεν είναι σίγουρο ότι μπορεί να εφαρμοστεί.

Το 2003 με τη συγγραφή των βιβλίων ΦΑ, των οποίων η ανάθεση γίνεται με διαγωνισμό, ο εκπαιδευτικός και ο μαθητής αποκτούν από τρία βιβλία ένα για κάθε κύκλο, με την ίδια ομάδα συγγραφέων πλην ενός που αντικαθίσταται στα βιβλία Γ' - Δ' τάξεων, λόγω του ότι το περιεχόμενο του ΑΠΣ διαφοροποιείται. Για τις τάξεις Ε' και Στ' αναλαμβάνει άλλη ομάδα συγγραφέων. Τα βιβλία, που αποτέλεσαν πλήρεις οδηγούς για τη διδασκαλία, την ιστορία και τη στοχοθεσία της ΦΑ, διανέμονται για πρώτη φορά τον Σεπτέμβριο του 2006 στα σχολεία για τις τάξεις Α', Β', Ε' & ΣΤ' και ένα χρόνο μετά παραδίδονται τα βιβλία για τις τάξεις Γ' & Δ'. Οι σχολικοί σύμβουλοι ενημερώθηκαν σε σχετικό σεμινάριο που ακολούθησε (Αγαλιανού, 2014).

Οι θεματικές ενότητες αποτελούνται από επιμέρους γνωστικά αντικείμενα, θεωρητικό πλαίσιο και ώρες διδασκαλίας σύμφωνα με το ΑΠΣ. Η σειρά των μαθημάτων καθορίζεται ανάλογα με τις ανάγκες του σχολείου και των μαθητών από τον κάθε εκπαιδευτικό χωρίς όμως να συντελείται για το ΑΠΣ κάποια αλλαγή στους στόχους ή τη θεματολογία του. Υπάρχουν παιχνίδια και διάφορες δραστηριότητες για περαιτέρω μελέτη και εξάσκηση (Μπουρνέλλη κ.α., 2004). Στο βιβλίο δε των Ε' & Στ' τάξεων αναφέρονται όλα τα καλά που

προσφέρει η φυσική δραστηριότητα και η σωστή διατροφή αλλά μέσω ερωτηματολογίων προσφέρεται στον μαθητή η δυνατότητα να αξιολογήσει τις πάγιες συμπεριφορές του (Θεοδωράκης κ.α., 2006).

Μέσα από τα Αναλυτικά Προγράμματα μπορούμε να διακρίνουμε τους κύριους στόχους της ΦΑ όπως είναι η προαγωγή της υγείας του μαθητή/τριας, αλλά και η εκμάθηση αθλοπαιδιών καθώς και κινητικών δεξιοτήτων αλλά πάνω από όλα η θετική στάση για μια «δια βίου» φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο. Πολύ σημαντικός στόχος θεωρείται και η κοινωνική ένταξη και ενσωμάτωση του παιδιού μέσα από τον σεβασμό των κανόνων των δραστηριοτήτων της ΦΑ.

Σύμφωνα με διεθνείς συστάσεις, ο χρόνος που προτείνεται για τη Φυσική Αγωγή προκειμένου να επιτευχθούν όλα αυτά τα προσδοκώμενα οφέλη για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση είναι 150 λεπτά την εβδομάδα (Burgeson, Wechsler Brener et al, 2001). Στη χώρα μας ο χρόνος που αφιερώνεται στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ανά εβδομάδα είναι από 80 έως 90 λεπτά και θεωρείται πολύ λιγότερος από το μέσο χρόνο άλλων Ευρωπαϊκών χωρών. Εφαρμόστηκε ένα πιλοτικό πρόγραμμα 160-180 λεπτών (όπου δηλαδή οι ώρες /εβδομάδα διπλασιάστηκαν) για τις τάξεις Α',Β',Γ',Δ', 1.200 περίπου σχολείων της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (σύμφωνα με το Ενιαίο Αναμορφωμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα). Πρόσφατες έρευνες στη χώρα μας, ανέδειξαν τον συνολικό χρόνο που αφιερώνεται σε σωματικές δραστηριότητες και οργανωμένη σωματική άσκηση κατά το μάθημα της ΦΑ, που είναι  $69 \pm 23$  λεπτά για τα αγόρια και  $62 \pm 21$  λεπτά για τα κορίτσια, ήτοι.  $59 \pm 21$  λεπτά στα αγόρια και τα  $44 \pm 26$  λεπτά στα κορίτσια αφορούν για μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα, όταν διεθνώς συστήνονται τουλάχιστον 60 λεπτά/ημέρα. Όμως μια πιο επισταμένη έρευνα (Τάμπαλης, 2011) απέδειξε ότι εντέλει ο χρόνος που αφιερώνεται σε άσκηση μέτριας ή υψηλής έντασης είναι γύρω στα 35 λεπτά και για τα δύο φύλα και αυτό το γεγονός υποδεικνύει πόσο απαραίτητο είναι να ενταχθεί το μάθημα της ΦΑ στο καθημερινό πρόγραμμα.

Έτσι, ξεκινάει το 2010 η πιλοτική λειτουργία οκτακοσίων ολοήμερων δημοτικών σχολείων με ενιαίο αναμορφωμένο πρόγραμμα και διευρυμένο ωράριο κατά τον διπλάσιο χρόνο για τις Α'-Δ' τάξεις, με τη μια από τις τέσσερις ώρες/εβδομάδα να αφιερώνεται στην εκμάθηση των παραδοσιακών χορών, σύμφωνα με το επικαιροποιημένο Α.Π. και τις οδηγίες του ΥΠ.Ε.Π.Θ και έχοντας λάβει γνώση της δυσκολίας των εκπαιδευτικών να

ανταπεξέλθουν σε αυτό το αντικείμενο. Ο χορός ενσωματώθηκε στις υπάρχουσες ώρες του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού και της Μουσικοκινητικής Αγωγής και οι υπόλοιπες ώρες διατέθηκαν σε θεματικές ενότητες οι οποίες διευρύνουν την ψυχοκινητική αγωγή, πολυεπίπεδα (Αγαλιανού, 2014).

Για τις δύο τελευταίες τάξεις του Δημοτικού, οι κατά προσέγγιση ώρες μειώνονται από 96 σε 68 και προτείνεται να καλυφθούν με Καλαθοσφαίριση, Πετοσφαίριση, Χειροσφαίριση, Ποδοσφαίρο και Γυμναστική (από 8 ώρες), Κλασσικό αθλητισμό και Ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες) έρχονται να προστεθούν στο νέο πρόγραμμα, ενώ η Πρωτοβάθμια εκπαίδευση θα πλησιάζει στην ολοκλήρωσή της. (Βλ. συν. Παράρτημα).

Από τη μία, οι μαθητές, διαθέτουν χρόνο για κάποια σωματική δραστηριότητα, όπως παιχνίδι, περπάτημα κλπ., στην οποία συγκαταλέγεται και το μάθημα της ΦΑ και τα διαλείμματα (45-50 λ. ± 10-15 λ./ημέρα) και οποιεσδήποτε άλλες οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες. Η ώρα του διαλείμματος δε σημαίνει απαραίτητα σωματική δραστηριότητα, η οποία πολλές φορές μάλιστα παρεμποδίζεται από τους εκπαιδευτικούς για λόγους ασφαλείας (προς αποφυγή κάθε είδους ατυχημάτων). Οι νέοι που δεν μπορούν να αφιερώσουν χρόνο σε κάποιο άθλημα εκτός των ωρών του σχολικού προγράμματος, αφιερώνουν ένα σημαντικό ποσοστό, άνω του συνηθισμένου 20% που ισχύει για όλα τα παιδιά, για σωματική άσκηση κατά τις ώρες ανάπαυλας μεταξύ των μαθημάτων (Τάμπαλης, 2011).

Από την άλλη, μέσω του σχολείου, με τα σχολικά πρωταθλήματα, προσφέρεται η δυνατότητα να ασχοληθούν τα παιδιά με κάποιες δραστηριότητες που οργανώνουν οι δήμοι ή τα τοπικά Γραφεία Φυσικής Αγωγής. Όμως μιλάμε για έναν μικρό αριθμό μαθητών, μεγαλύτερων ηλικιών

Επιπλέον, σημαντική στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας στους χώρους του σχολείου, η συμβολή της εκμάθησης των ομαδικών αθλημάτων, εκτός ωραρίου λειτουργίας, που εντάσσονται αφιλοκερδώς στα προγράμματα των δραστηριοτήτων των Συλλόγων Γονέων και Κηδεμόνων των σχολείων (Τάμπαλης, 2011).



#### 4.1.3.2 Η προαγωγή της δια βίου άσκησης για την υγεία στο στόχαστρο της β/θμιας εκπαίδευσης

Η Φυσική Αγωγή έχει επίσης ενταχθεί στα αναλυτικά προγράμματα του Γυμνασίου και του Λυκείου. Συγκεκριμένα, το άρθρο 5 του νόμου 1566/85 αναφέρει ως σκοπό του γυμνασίου την προώθηση, μέσω του ευρύτερου σκοπού της εκπαίδευσης της πολύπλευρης ανάπτυξης του παιδιού .. Από την άλλη, το άρθρο 6 παράγραφος 2 του ίδιου νόμου αναφέρει για το Λύκειο ότι: «επιδιώκει την ολοκλήρωση των σκοπών της εκπαίδευσης». Γίνεται επίσης αναφορά στους επιμέρους στόχους της Φυσικής Αγωγής για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση τον κινητικό– εκφραστικό, τον βιολογικό, τον υγιεινό, τον βιωματικό, τον κοινωνικό – ηθικό και τον πνευματικό – γνωστικό, οι οποίοι διαφέρουν όλοι μόνο ως προς το περιεχόμενο και τον χαρακτήρα. Όπως φαίνεται από τη μελέτη των αναλυτικών προγραμμάτων (ΦΕΚ Β΄, 304/13-03-03, Παράρτημα, σελ 4296) ενώ οι επί μέρους στόχοι της Φυσικής Αγωγής για το Γυμνάσιο δεν αλλάζουν, δεν αναγράφονται οι ειδικοί στόχοι του Λυκείου.

Αναλυτικότερα, στο Γυμνάσιο, οι κατά προσέγγιση 56 ώρες Φυσικής Αγωγής ετησίως συστήνεται να καλυφθούν αρχικά στην Α΄ Γυμνασίου με δύο ώρες εισαγωγικά μαθήματα και στη συνέχεια οι ώρες αυτές θα μοιράζονται μεταξύ Ποδοσφαίρου, Πετοσφαίρισης, Κλασσικού αθλητισμού (άλματα, δρόμοι, ρίψεις), Ενόργανης-Ρυθμικής Γυμναστικής, Παραδοσιακών χορών, Καλαθοσφαίρισης, ενίσχυση Φυσικής κατάστασης-Καταγραφή δεικτών. Τέλος, προτείνονται και ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών, διάρκειας 4 ωρών ενώ επιπρόσθετα, ένα Σχέδιο Εργασίας, διάρκειας έως 4 ώρες, με ενδεικτικά θέματα: Παρουσίαση και γνωριμία με μη δημοφιλής αθλήματα, παραολυμπιακά αγωνίσματα (προβλεπόμενα και στο μάθημα της Ολυμπιακής Παιδείας) αθλήματα υγρού στίβου, ως σχέδιο εργασίας, έρχεται να προστεθεί στην Β΄ Γυμνασίου.

Τέλος, στην Γ΄ Γυμνασίου παραμένουν μόνο τα αθλήματα της Πετοσφαίρισης, της Χειροσφαίρισης του Ποδοσφαίρου και της Καλαθοσφαίρισης και προτείνονται και κάποιες ώρες για Γυμναστική και Παραδοσιακούς Χορούς. Ο κλασικός αθλητισμός και η ενίσχυση της Φυσικής Κατάστασης, με την απαραίτητη καταγραφή δεικτών, διατηρεί την θέση της πιο ισχυρής πρότασης μέχρι το τέλος της μαθητικής ζωής (βλ. Οδηγίες διδασκαλίας και διδακτέα ύλη Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου, 2020, παράρτημα 1).

Σύμφωνα με το νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα πρέπει να δίνεται προτεραιότητα, ιδιαίτερα στο Γυμνάσιο, στις κινητικές δεξιότητες αθλημάτων για να είναι εφικτή η επίτευξη των υπόλοιπων στόχων. Έτσι παρέχεται η δυνατότητα αύξησης του χρόνου εξάσκησης. Αξίζει επίσης να επισημανθεί ότι ενώ έχουν εκδοθεί τρία βιβλία για τους μαθητές των τριών τάξεων του Γυμνασίου για το Λύκειο δεν υπάρχει καν πρόβλεψη για κάτι αντίστοιχο. Επιπλέον, υπάρχει μείωση των ωρών διδασκαλίας του μαθήματος στις 2 ώρες ανά εβδομάδα.

Για το Λύκειο, αυτό που αφορά και την παρούσα έρευνα, είναι αυτός που φέρεται ως ο κύριος στόχος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο: ο βιωματικός και η δια βίου άσκηση. Ο μαθητής πρέπει να καταλάβει ότι πρέπει να αθλείται και μάλιστα να μη σταματήσει για το υπόλοιπο της ζωής του (ΦΕΚ Β'197/23-1-2015). Ο σκοπός αυτός προάγει την υγεία, την καλή ζωή κι ένα μεγάλο εύρος δραστηριοτήτων προσφέροντας τις κατάλληλες ευκαιρίες στους μαθητές για διά βίου συστηματική σωματική δραστηριότητα. Αξίζει να αναφερθεί ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βρουν πληροφορίες στα ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ 2003 όλων των βαθμίδων και στο υλικό που δημιουργήθηκε για τα προγράμματα της Ολυμπιακής Παιδείας, της Καλλιπάτειρας και των Παραολυμπιακών Αγώνων. (βλ. Οδηγίες διδασκαλίας-Πρόγραμμα Σπουδών Λυκείου,2021, Παράρτημα 2)

Πολύ σημαντικό στοιχείο για την έρευνά μας είναι η ανάλυση του κεντρικού σκοπού σε 4 επιμέρους που καταδεικνύουν τη βασική στόχευση για διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής, ως εξής:

- 1<sup>ος</sup> επιμέρους σκοπός η επίδειξη ικανότητας αθλητικής δραστηριότητας και ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων που θα οδηγήσουν στην κατάκτηση του στόχου για ένα διαρκή δραστήριο τρόπο ζωής . Ως υποσκοποί, δίνονται η διατήρηση κινητικών δεξιοτήτων και η ανάπτυξη νέων φυσικών δραστηριοτήτων, όπως τα αθλήματα και οι χοροί.
- 2<sup>ος</sup> επιμέρους σκοπός η κατανόηση και εφαρμογή γνώσεων και εννοιών των επιστημών που συμβάλλουν στην δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. Ως 4 υποσκοποί, δίνονται η κατανόηση βασικών αρχών της άσκησης, λειτουργιών και τρόπων κίνησης, οφελών για την υγεία και πρόληψη ασθενειών, τρόπων διατροφής και συμβολής της άσκησης στην υγεία και τον έλεγχο βάρους.
- 3<sup>ος</sup> επιμέρους σκοπός η ανάπτυξη και διατήρηση ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης μέσα από ένα σημαντικό εύρος δραστηριοτήτων. Οι 2 υποσκοποί του αφορούν

τη συστηματική άσκηση και τη λήψη πρωτοβουλίας συμμετοχής και αξιοποίησης ευκαιριών με στόχο τη ψυχαγωγία και την κοινωνικοποίηση.

- 4ος επιμέρους σκοπός η επίδειξη υπεύθυνης κοινωνικής συμπεριφοράς, σεβασμού στη διαφορετικότητα, κατανόησης του άλλου φύλου ανάπτυξης κατάλληλων κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Η διαθεματικότητα αποτελεί νέο στοιχείο για τα Αναλυτικά Προγράμματα και τα βιβλία ΦΑ και για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (αφορά βασικές έννοιες, σχέδια εργασίας, δραστηριότητες). Ο γνωστικός τομέας του μαθήματος ενισχύεται με τη χρήση του βιβλίου, υποτιμώντας όμως τον κινητικό που θα έπρεπε να έχει τη θέση κυρίαρχου στόχου. Το ίδιο το αναλυτικό πρόγραμμα λοιπόν έρχεται σε αντίθεση με τους ίδιους τους στόχους του. Η διαθεματικότητα αποδεικνύεται δύσκολη στην εφαρμογή καθώς ευτελίζει το μάθημα της ΦΑ, μειώνοντας τον χρόνο εξάσκησης των κινητικών δεξιοτήτων των Ελληνόπαιδων. Για μαθήματα όπως η Φυσική ή η Ιστορία είναι πιο εύκολο να χρησιμοποιήσουν τη διαθεματικότητα. Άλλωστε, όπως είδαμε στα νέα Αναλυτικά Προγράμματα δεν γίνεται καμία αναφορά για τη ΦΑ του Λυκείου, ούτε εκδόθηκε για το μάθημα αυτό κάποιο βιβλίο. Το ίδιο λοιπόν το κράτος αποδυναμώνει το μάθημα και ο βασικός βιωματικός στόχος με τη δια βίου άσκηση καθίσταται σχεδόν ανέφικτος λόγω της ελαχιστοποίησης του χρόνου διδασκαλίας.

Τέλος, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η σωματική άσκηση τείνει να περιθωριοποιηθεί κατά τη διάρκεια του σχολικού χρόνου. Τα τελευταία χρόνια, ο χρόνος που αφιερώνεται στη Φυσική Αγωγή στην Ευρωπαϊκή Ένωση όσο πάει μειώνεται και περισσότερο. Για την ακρίβεια, στην αυγή του 21<sup>ου</sup> μειώθηκε κατά έντεκα λεπτά εβδομαδιαίως στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και δεκαέξι λεπτά στη δευτεροβάθμια, ενώ σύμφωνα με έκθεση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, την οποία εισηγήθηκε ο Pal Schmitt το 2007 (βλ. Παράρτημα 3) η διάρκεια που συνιστάται επίσημα δεν τηρείται από όλες τις χώρες, λόγω του ότι δεν επιβάλλεται δια νόμου.

#### **4.1.4 Το εμβληματικό πρόγραμμα της Ολυμπιακής Παιδείας**

Στο ξεκίνημα του 21<sup>ου</sup> αιώνα, μετά τη διενέργεια των Ολυμπιακών Αγώνων στην Ελλάδα το 2004, έχουμε ως φυσικό επακόλουθο την εφαρμογή του προγράμματος της Ολυμπιακής Παιδείας με τον ν. 2942/2001 (ΦΕΚ Α' 202 ').

Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση του προγράμματος Ολυμπιακής Παιδείας ήταν το αποτέλεσμα της συνεργασίας της Οργανωτικής Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων «ΑΘΗΝΑ 2004» και του Υπουργείου Παιδείας της Ελλάδος και αποτέλεσε μια καινοτομία για την ελληνική πραγματικότητα. Στην ολοκλήρωση του προγράμματος συνέβαλαν και άλλοι φορείς, όπως η ΔΟΑ, το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Ελλάδος, υπεύθυνο όργανο για όλες τις σχολικές εκπαιδευτικές εκδόσεις, το Ίδρυμα Ολυμπιακής και Αθλητικής Παιδείας, ειδικό για θέματα Ολυμπιακής Παιδείας και το ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Την υψηλή εποπτεία του Προγράμματος Ολυμπιακής Παιδείας είχε το Εθνικό Συμβούλιο Ολυμπιακής Παιδείας υπό την Προεδρεία του εκάστοτε υφυπουργού Παιδείας. Προγράμματα Ολυμπιακής Παιδείας υλοποιήθηκαν στο παρελθόν και από άλλες Οργανωτικές Επιτροπές και Εθνικές Ολυμπιακές Ακαδημίες με πιο πρόσφατα αυτά του Σύδνεϋ, της Ατλάντα και του Ναγκάνο. Επίσης, είχαν εκπονηθεί ανάλογα προγράμματα και από αρκετές Ολυμπιακές Ακαδημίες, όπως για παράδειγμα η Ολυμπιακή Ακαδημία της Γερμανίας, από τις πρώτες χώρες που εκπόνησαν εύχρηστο εγχειρίδιο με ύλη που αναπροσαρμόζεται κάθε δύο χρόνια και κοινοποιείται στα σχολεία, λόγω των Θερινών και Χειμερινών Αγώνων.

Το πρώτο βήμα έγινε το 1989 όπου η ΔΟΑ, σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Νομού Ηλείας και τη Νομαρχία Ηλείας ξεκίνησε με επιλεγμένους μαθητές στις εγκαταστάσεις της ΔΟΑ ένα πρόγραμμα Ολυμπιακής Παιδείας, σε συνδυασμό με το πρόγραμμα περιβαλλοντικής αγωγής. Τον Σεπτέμβριο του 1997 ξεκίνησαν οι πρώτες επαφές της ΔΟΑ με το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων για την εισαγωγή της Ολυμπιακής Παιδείας στα σχολεία και λίγο αργότερα η Οργανωτική Επιτροπή «ΑΘΗΝΑ 2004», με τη δημιουργία Διεύθυνσης Ολυμπιακής Παιδείας αναλάμβανε τον συντονισμό μεταξύ των διαφόρων φορέων για την υλοποίηση του Προγράμματος στην Ελλάδα (Γεωργιάδης, 2004). Το πρόγραμμα ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 1999 και υλοποιήθηκε από 30 δημοτικά σχολεία της χώρας, με τυχαία δειγματοληψία μετά από την πρόσκληση ενδιαφέροντος που είχε αποσταλεί στις σχολικές μονάδες της χώρας από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Οι εκπαιδευτικοί που υλοποίησαν το πρόγραμμα ήταν 25 Φυσικής Αγωγής και 5 δάσκαλοι. Οι μαθητές που χρησιμοποιήθηκαν ήταν της ΣΤ΄ τάξης και προστέθηκε μία επιπλέον ώρα στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα για την πιλοτική εφαρμογή. Για την ορθή εφαρμογή αλλά και τον έλεγχο του προγράμματος δημιουργήθηκε ειδική επιστημονική επιτροπή, όπου καθοδηγούσε τους εκπαιδευτικούς, ανατροφοδοτούσε το πρόγραμμα, επισκεπτόταν τα σχολεία και τα μέλη της τόνισαν ότι το πρόγραμμα αυτό δεν

έπρεπε να αποτελέσει ένα ακόμη γνωστικό αντικείμενο του σχολικού ωρολογίου προγράμματος και να διδαχθεί και να αξιολογηθεί με τον κλασσικό τρόπο, αλλά να διαδώσει τις έννοιες και αξίες του Ολυμπισμού μέσα από όλα τα γνωστικά αντικείμενα του Αναλυτικού Προγράμματος.

Το πρωτότυπο πρόγραμμα αυτό εφαρμόστηκε σε όλα σχεδόν τα δημόσια και ιδιωτικά σχολεία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της χώρας και αξιολογήθηκε συστηματικά η όλη εφαρμογή του. Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στην υλοποίησή του επιμορφώθηκαν ανάλογα και υπήρξε επίσης και σημαντική παραγωγή ανάλογου εκπαιδευτικού υλικού που παραδόθηκε στους συμμετέχοντες και σε όλα τα σχολεία της χώρας και του απόδημου ελληνισμού (Θεοδωράκης, Γραμματικόπουλος, & Γούδας, 2003).

#### **4.1.4.1 Αρχές και εκπαιδευτικές αξίες του προγράμματος**

Η Ολυμπιακή Παιδεία στηρίζεται στις αρχές του Ολυμπιακού Χάρτη που αποτέλεσε το θεμελιώδες καταστατικό του Ολυμπιακού Κινήματος ως εκπαιδευτικού μέσου προώθησης και υλοποίησης ενός συνόλου ηθικών αξιών και αρετών. Ο άνθρωπος, ως μέλος της κοινωνίας αλλά και της παγκόσμιας κοινότητας και ο αγώνας του για την καλοκαγαθία, βρίσκεται στο επίκεντρο (Georgiadis, 2007). Ως όρος εμφανίστηκε στις αρχές της δεκαετίας του '70 (Muller, 1999) και εκφράζεται μέσα από το τρίπτυχο «παιδεία – αθλητισμός – πολιτισμός» (Φιλάρετος, 1998; Parry, 2004). Σύμφωνα με τον καθηγητή Stolyarov, (1995) *η Ολυμπιακή Παιδεία είναι μια εκπαιδευτική διαδικασία, στηρίζεται στις θεμελιώδεις αρχές του Ολυμπισμού και αποτελείται από ένα συστηματικό σύνολο γνώσεων, κινήτρων, ενδιαφερόντων και δεξιοτήτων, με σκοπό να ευαισθητοποιήσει τους νέους στις ανθρωπιστικές ιδέες του Ολυμπισμού και στα πνευματικά και ηθικά ιδανικά και τις αξίες του* (Stolyarov, 1995). Ο Γεωργιάδης (Georgiadis, 2003) υποστηρίζει ότι «η Ολυμπιακή Παιδεία είναι μια εκπαιδευτική διαδικασία μέσω της οποίας επιδιώκεται η απόκτηση γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων. Στηρίζεται στη βαθιά γνώση των εκπαιδευτικών και πολιτιστικών αρχών του Ολυμπισμού, αγκαλιάζει αρμονικά ως μια αδιάσπαστη ενότητα τις πνευματικές, ψυχικές και σωματικές αρετές του ατόμου και εξασφαλίζει την κυριαρχία του μέτρου με σκοπό την εφαρμογή των αρχών του Ολυμπισμού ως πρότυπο ζωής για τους νέους (Γεωργιάδης, 2004).

Επομένως, ο Ολυμπισμός ως μέσον για την παιδεία του ατόμου, που στηρίζεται σε ηθικές αρχές και αξίες, ανεξάρτητα από το πέρασμα του χρόνου, διδάσκει τρόπο ζωής σε

όλους τους τομείς της ανθρώπινης ύπαρξης, στρέφεται γύρω από την ιδέα του καλού και αγαθού και προσκαλεί τον άνθρωπο σε έναν διαρκή αγώνα ζωής (Νησιώτης, 1984).

Στόχος του προγράμματος είναι η αγωγή των νέων σύμφωνα με τις Ολυμπιακές αξίες, λαμβάνοντας υπόψη τα στοιχεία του σύγχρονου πολιτισμού, με θεμελιώδες κείμενο τον Ολυμπιακό χάρτη, όπου ως βασική αρχή διατυπώνεται ότι: ο Ολυμπισμός είναι μια φιλοσοφία ζωής, που σημαίνει ότι πρόκειται για βιωματική εμπειρία. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει δράσεις με στόχο την απόκτηση γνώσεων, τη διαμόρφωση αξιών και στάσεων και την απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων (ΥΠ.Ε.Π.Θ., ΟΕΟΑ, 2001). Χρηματοδοτήθηκε από κονδύλια της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Κύριος σκοπός του προγράμματος αυτού, να αποκτήσουν τα παιδιά αθλητική και κοινωνική αγωγή.

Όπως αναφέρεται από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, το οποίο ήταν και το υπεύθυνο ίδρυμα για την διεκπεραίωση του προγράμματος, το πρόγραμμα είχε ως στόχο:

- την εξάλειψη της βίας και της επιθετικότητας των νεότερων κοινωνικών ομάδων,
- την ώθηση στην συμμετοχή στην φυσική άσκηση και την δημιουργία κλίματος ενθουσιασμού για την αθλητική δραστηριότητα
- την ενδυνάμωση θετικών ιδεών όπως φιλία, συνεργασία και ευγενής άμιλλα στο πλαίσιο της αθλητικής δραστηριότητας
- την αναγνώριση των ηθικών αρχών και των ιδεών καθώς και τις παραδόσεις που διέπουν διοργανώσεις όπως για παράδειγμα οι Ολυμπιακοί αγώνες του 2004
- την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των νεότερων κοινωνικών ομάδων μέσω ανάληψης πρωτοβουλιών και τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες εκμάθησης μέσω έρευνας

*Η καλλιέργεια της πολυπολιτισμικής συνείδησης σε συνδυασμό με την εκχειρία ως πηγή πνευματικής και ηθικής έμπνευσης και όχι ως πολιτική πράξη, είναι το μορφωτικό μονοπάτι του Ολυμπισμού που οδηγεί στην παγκοσμιότητα και την πανανθρώπινη οικογένεια.* (Γεωργιάδης, 2004).

Επρόκειτο για ένα παιδαγωγικό Πρόγραμμα του οποίου οι αξίες είχαν ως πρότυπο τους Ολυμπιακούς Αγώνες και την αθλητική παράδοση και, ως στόχο, μια κοινωνική συμπεριφορά των μαθητών. Αρχές του προγράμματος, που θεωρήθηκαν δημοκρατικές και

ειρηνικές, είναι η μορφωτική δύναμη της Ολυμπιακής Παράδοσης, η αρμονική, σωματική και πνευματική ανάπτυξη του ανθρώπου και η συνύπαρξή του με άλλους ανθρώπους. Σε αυτές προστίθενται η πηγαία και άμεση αντίδραση, η στρατηγική και η ομαδικότητα που έχουν σχέση με το παιχνίδι, η συνάθροιση - συνέλευση που έχει σχέση με τους αγώνες, η ψυχαγωγία αλλά και η αποδοχή Κανόνων στο όριο του μέτρου» που απαιτείται για τους αγώνες, και τέλος η δημοσιότητα, που σχετίζεται με την εικόνα και την επικοινωνία.

Οι βασικοί άξονες αναφέρονταν κυρίως στις διαπροσωπικές σχέσεις, το παιχνίδι σε όλες τις μορφές του, την ψυχαγωγία, την κίνηση την επαφή με τη φύση, τον αγώνα σε ολόκληρο το σύγχρονο Ολυμπιακό πρόγραμμα και σε όλες τις φάσεις του, τους Ολυμπιακούς Αγώνες ως φορείς πολιτισμού, τις συναντήσεις, τη φιλία, την φιλοξενία, τη συνεργασία, την αλληλεγγύη και την κατανόηση των λαών, αλλά και όλα αυτά σε συνάρτηση με την πρόκληση αρνητικών, για τον αθλητισμό, φαινομένων, όπως είναι η εμπορευματοποίηση, η χορηγοποίηση, η επαγγελματοποίηση.

Από τις αρχές της δεκαετίας του '90, αρκετοί επιστήμονες και ερευνητές άρχισαν να παρουσιάζουν τις βασικές αρχές της Ολυμπιακής Παιδαγωγικής, στις οποίες υπάρχει μια γενικότερη ταύτιση στις ιδέες των περισσότερων εκφραστών της (Georgiadis, 2009). Ο Γεωργιάδης (Georgiadis, 2011), αναφέρει ότι οι αρχές που μπορούν να αποτελέσουν τη βάση πάνω στην οποία μπορεί να οικοδομηθεί ένα πρόγραμμα Ολυμπιακής Παιδείας, διακρίνονται σε ατομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό και οικουμενικό επίπεδο. Σε ατομικό επίπεδο, ο Ολυμπισμός διδάσκει ένα σύνολο ηθικών αξιών και αρετών του ανθρώπου και με αυτόν τον τρόπο δημιουργεί την ηθική υπόσταση που λειτουργεί ως προϋπόθεση για την ατομική ειρήνη, τον αυτοσεβασμό και την αυτοπειθαρχία αλλά και το σεβασμό και την κατανόηση των άλλων. Σε κοινωνικό επίπεδο ενισχύει τη συνεργασία, την ισότητα, τη φιλία, στον σεβασμό, όλων των κοινωνικών τάξεων και ομάδων, απορρίπτοντας τις κοινωνικές προκαταλήψεις, επιδιώκοντας την επίτευξη της κοινωνικής ειρήνης σε όλο τον κόσμο. Σε πολιτιστικό και οικουμενικό επίπεδο, μέσω των Αγώνων δίνει τη δυνατότητα σε όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως φύλου, φυλής, θρησκείας και εθνικότητας να ανταλλάξουν απόψεις, για τα ήθη και έθιμα και τον πολιτισμό των άλλων. (Georgiadis, 2008).

Το μάθημα εφαρμόστηκε στην Πέμπτη και έκτη τάξη στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, εντός των ωρών του σχολείου, μία ώρα την εβδομάδα, όπου υπήρξε η δυνατότητα επέκτασης του προγράμματος και στις μικρότερες τάξεις, ενώ στο Γυμνάσιο περιορίστηκε εντός του

Ωρολογίου Προγράμματος, μία ώρα την εβδομάδα ανά δεκαπενθήμερο. Στα Λύκεια και στα ΤΕΕ το πρόγραμμα εφαρμόστηκε μόνο στην Α΄ Λυκείου, ανά εβδομάδα.

#### **4.1.4.2 Το εκπαιδευτικό υλικό**

Μία ομάδα εργασίας με ειδικούς σε θέματα Ολυμπιακής Παιδείας από φορείς όπως η ΔΟΑ, το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, το Ίδρυμα Ολυμπιακής και Αθλητικής Παιδείας και το Υπουργείο Παιδείας συνεργάστηκαν για την εκπόνηση του εκπαιδευτικού υλικού. Επιπλέον, συνεργάστηκαν με διάφορους μη κυβερνητικούς και ιδιωτικούς φορείς για την εκπόνηση νέων προγραμμάτων Ολυμπιακής Παιδείας. Το εκπαιδευτικό υλικό προέκυψε σαν αποτέλεσμα αυτής της συνεργασίας, μοιράστηκε σε όλα τα σχολεία της χώρας και περιελάμβανε διάφορα βιβλία όπως το Ολυμπιακό Στάδιο και οι Ολυμπιακές ματιές, μεταφρασμένα στα αγγλικά, γαλλικά και γερμανικά, με τετράδια εργασίας και συνοδευτικά υλικά,. Επίσης, στο υλικό εντάσσονταν παραμύθια και δραστηριότητες όπως και υλικό για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες από το 1960 στο 2004, το οποίο εφαρμόστηκε με αρωγό την Παραολυμπιακή Επιτροπή, ένα εγχειρίδιο με δραστηριότητες που αφορούσε παιδιά με αναπηρίες καθώς και πληροφοριακό υλικό σε γραφή Braille.

Ο Εκπαιδευτικός ιστότοπος YOUTH 2004, της Διεύθυνσης Εκπαίδευσης του «ΑΘΗΝΑ 2004» οργανώθηκε για να υποστηρίξει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της Ολυμπιακής Παιδείας και να παρέχει πληροφόρηση στους ενδιαφερόμενους επισκέπτες του.

Η Ολυμπιακή Παιδεία συνεπώς, μπορούμε να πούμε ότι εναρμονίστηκε πλήρως με τον γενικό σκοπό της εκπαίδευσης, όπως αυτός παρουσιάζεται στο τότε ισχύον Πρόγραμμα Σπουδών ΦΑ, για τον λόγο ότι έχει σαν στόχο την πλήρη ανάπτυξη των πνευματικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των παιδιών και ως σκοπό την διαπαιδαγώγηση των παιδιών με γνώμονα τις Ολυμπιακές αξίες και σεβόμενη τα στοιχεία του σύγχρονου πολιτισμού (Κιουμουρτζόγλου & συν., 2001). Σύμφωνα με τον Naul (2008) υπάρχουν οι εξής τέσσερις ιδιαίτερης σημασίας θεματικές ενότητες της Ολυμπιακής Παιδείας, που η καθεμία από αυτές συμπληρώνει την άλλη: η *αθλητική προσπάθεια*, η *κοινωνική συμπεριφορά*, η *ηθική συμπεριφορά* και η *γνώση του Ολυμπισμού*. Η αθλητική προσπάθεια, στοχεύει στην ανάπτυξη σωματικών δεξιοτήτων, καλώντας τους μαθητές να λάβουν μέρος σε αγώνες έχοντας πάντα σαν κύριο μέλημα την ευγενή άμιλλα και τον αλληλοσεβασμό. Η κοινωνική συμπεριφορά συντονίζεται και υιοθετείται βάσει του κοινωνικού πρότυπου που έχει ο καθένας. Τέλος, η



ηθική συμπεριφορά στον αθλητισμό προβάλλει τη σημασία των κανονισμών του ευ αγωνίσεσθαι που αποδεικνύουν την αποδοχή ή όχι κάποιων συγκεκριμένων αξιών οι οποίες αποσκοπούν σε κοινωνικές συμπεριφορές που βασίζονται στον αλληλοσεβασμό.

Εν κατακλείδι, μέσα από την καλλιέργεια γνώσεων, κοινωνικών δεξιοτήτων, αξιών, θετικών στάσεων και συμπεριφορών τα προγράμματα Ολυμπιακής Παιδείας ανέδειξαν, μέχρι τη σχολική χρονιά 2004-2005 όπου διεκόπησαν, την μορφωτική και παιδευτική αξία του Ολυμπισμού, άνοιξαν τα όρια της εκπαίδευσης μέσα στο σχολείο προώθησαν τη διαθεματική και βιωματική προσέγγιση, ενθάρρυναν τη χρήση των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση, συνέβαλαν στη συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών στο σχολείο, έδωσαν το κίνητρο να γνωρίσουν και να συζητήσουν τις εκπαιδευτικές αξίες του Αθλητισμού και του Ολυμπισμού, προετοίμασαν το έδαφος για την κατάλληλη υποδοχή των Ολυμπιακών Αγώνων και τέλος, συνέβαλαν στην επιμόρφωση των καθηγητών προβάλλοντας νέες καινοτόμες εκπαιδευτικές ιδέες και κυρίως ενθαρρύνοντας τη συνεργασία με άτομα με ειδικές ανάγκες.

Συμπεραίνοντας, θα λέγαμε ότι η Ολυμπιακή Παιδεία δεν ήταν μάθημα αλλά βιωματική δραστηριότητα, καθώς στηρίζονταν στη διαθεματική προσέγγιση, προκαλούσε συζητήσεις για να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές και χρησιμοποιήθηκε η αξιολόγηση.

Στα θετικά του προγράμματος ξεχώρισαν η Εξατομίκευση (κάθε μαθητής έπρεπε να αντιμετωπίζεται σαν ξεχωριστή προσωπικότητα) και η Ισονομία καθώς παρέχονταν ίσες ευκαιρίες σε όλους (Αλμπανίδης, κ.α. 2011.).

#### **4.1.5 Το πρόγραμμα Καλλιπάτειρα**

Μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004, η συνέχεια του προγράμματος της Ολυμπιακής Παιδείας για τα σχολικά έτη 2004 έως 2008 σχεδιάστηκε με εντελώς διαφορετική μορφή και περιεχόμενο στο εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας μας.

Το 2006 επήλθε η αντικατάστασή του από το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» (2006-2008), ένα ανθρωπιστικό κυρίως πρόγραμμα που προάγει την ισότιμη συμμετοχή στον αθλητισμό. Για πρώτη φορά λοιπόν η Φυσική Αγωγή και τα προγράμματά της συνδέονται με την ουμανιστική εκπαίδευση, η οποία εξυμνούσε τρόπο ζωής της κλασικής εποχής και την κλασική παιδεία.

Το πρόγραμμα απέβλεπε στην αξιοποίηση της τεχνογνωσίας και της εμπειρίας που αποκτήθηκε από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 με την εφαρμογή του εθνικού

προγράμματος της Ολυμπιακής Παιδείας στα σχολεία της χώρας μας. Βασικός του σκοπός ήταν η ενίσχυση του δημοκρατικού και ανεκτικού χαρακτήρα που θα πρέπει να διέπει τη σύγχρονη κοινωνία, με την ενεργή συμμετοχή μαθητών και εκπαιδευτικών, που διέθεταν εμπειρία στην Ολυμπιακή Παιδεία, σε προγράμματα που προβάλλουν κοινωνικά θέματα ισότητας, ανεκτικότητας στη διαφορετικότητα και ενισχύοντας την ανάπτυξη μιας δημοκρατικής, ανοικτής κοινωνίας στα πλαίσια των Ολυμπιακών και αθλητικών Ιδεωδών (ΥΠΕΠΘ, 9197/22-12-2006). Έτσι, η φιλοσοφία του προγράμματος στηρίχθηκε στην ενθάρρυνση δράσεων με καινοτόμο προσέγγιση μέσα από τη Φυσική Αγωγή, αλλά και όλων των διδακτικών αντικειμένων του Αναλυτικού Προγράμματος του σχολείου. Οι προτεραιότητες αυτές αφορούσαν την εξάλειψη κάθε είδους κοινωνικής διάκρισης, μέσα από την εκπαίδευση με την προώθηση των Ολυμπιακών Ιδεωδών και την αντίληψη ότι η δημοκρατία εμπεριέχει απαραίτητα την αρχή της ισοτιμίας των πολιτών σε όλες τις διαστάσεις της. (Θεοδωράκης και συν., 2006). Την κεντρική ευθύνη σχεδιασμού και οργάνωσης είχε το γραφείο Ολυμπιακής Παιδείας του Υπουργείου Παιδείας σε συνεργασία με άλλες διευθύνσεις, πολλά πανεπιστήμια, μη κυβερνητικές οργανώσεις κ.λπ. και σε περιφερειακό επίπεδο με τους νομαρχιακούς υπεύθυνους του προγράμματος που είχαν διοριστεί στα γραφεία Φυσικής Αγωγής που ως μόνη αρμοδιότητα είχαν τον συντονισμό του προγράμματος στα σχολεία ευθύνης τους (ΥΠΕΠΘ, 4387/117931/ΚΔ/22-10-2007).

#### **4.1.6 Φυσική Αγωγή και σχολικός αθλητισμός**

Στην Ελλάδα, καθιερώθηκε η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού κάθε χρόνο. Ο εορτασμός αυτός όμως θεωρείται τύπος, διότι στην ουσία θα λέγαμε ότι η στάση της πολιτείας απέναντι στο μάθημα της ΦΑ είναι κυρίως απαξιωτική, καθώς οι συνεχόμενες μεταβολές που του επιβλήθηκαν τα τελευταία χρόνια αντί να αναδείξουν τη σημασία του το υποβάθμισαν.

Επιπρόσθετα, ενώ ορίζεται από το Ελληνικό Σύνταγμα (άρθρο 16, παρ.2) η Φυσική Αγωγή ως κομμάτι άρρηκτα συνδεδεμένο με την εκπαιδευτική διαδικασία, καθώς αναφέρεται ότι σκοπός της παιδείας, ως βασικής αποστολής του κράτους, είναι *η ηθική, πνευματική, επαγγελματική και Φυσική Αγωγή των Ελλήνων* δεν θεωρείται ότι έχει επέλθει η απαραίτητη εξισορρόπηση μεταξύ της σώματος και πνεύματος.

Οι δύο αρχικές βαθμίδες εκπαίδευσης στοχεύουν κυρίως στη συμβολή στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη των πνευματικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών, γεγονός που θα βοηθήσει στη δημιουργία υγιών προσωπικοτήτων και ευτυχισμένων ανθρώπων. Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Μανιφέστο του 1995, η ευθύνη για μια υγιή εξισορρόπηση σωματικών και διανοητικών δραστηριοτήτων ανήκει στο σχολείο, το οποίο έχει αναλάβει τον σημαντικό ρόλο της προαγωγής της σωματικής δραστηριότητας και της άθλησης εν γένει. Παρόλα αυτά στην Ελλάδα τα ποσοστά της Φυσικής Αγωγής σε σχέση με τον συνολικό αριθμό ωρών του εβδομαδιαίου προγράμματος, είναι απογοητευτικά αν τα συγκρίνουμε με αντίστοιχα άλλων χωρών της Ε.Ε. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για κανονική αποδόμηση του μαθήματος σύμφωνα με τον τρόπο που είναι ενταγμένο στο ωρολόγιο πρόγραμμα των σχολείων, λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη και όλες τις συνθήκες που μπορεί να το καθιστούν υλοποιήσιμο.

Διαχρονικά, διαφαίνεται εντέλει ότι η πολιτεία δεν δύναται να κατανοήσει πόσο σημαντικό είναι το συγκεκριμένο μάθημα, το οποίο εάν εφαρμοστεί σωστά διαθέτει την προοπτική προσφοράς μιας σημαντικής βάσης που θα βοηθήσει το παιδί να αποκτήσει μια θετική στάση απέναντι στη συνεχή σωματική δραστηριότητα προκειμένου να θωρακίσει διά βίου την υγεία του. Φαίνεται ότι η χώρα μας δεν θέλησε να εφαρμόσει δοκιμασμένες εκπαιδευτικές πρακτικές ανεπτυγμένων χωρών, σχετικά με το μάθημα της ΦΑ, καθώς δεν δύναται να καταλάβει πόσο πολύτιμη είναι η φυσική δραστηριότητα για την ανάπτυξη ενός μαθητή και πόσο μπορεί να βοηθήσει στην πνευματική του διαύγεια.

Στο πλαίσιο αυτό το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο καλεί τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης να συμβάλλουν στην ασφαλή ανάπτυξη των νέων μαθητών μέσω της ΦΑ. Ακολουθούν κάποια σημαντικά σημεία της Έκθεσης του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου σχετικά με τον ρόλο που πρέπει να διαδραματίζει ο αθλητισμός στην παιδεία. Καλούνται λοιπόν τα κράτη μέλη,:

- κατόπιν σχετικής μελέτης, να κάνουν κάποιες αλλαγές στην κατεύθυνση του μαθήματος συνυπολογίζοντας πάντα τις ανάγκες των παιδιών .
- να ορίσουν τη ΦΑ υποχρεωτικό μάθημα για τις δύο πρώτες βαθμίδες της εκπαίδευσης και να εξασφαλιστούν οι τρεις ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα ενθαρρύνοντας μάλιστα τα σχολεία να απαιτήσουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επέκταση του ορίου αυτού.

- να προάγουν την επίγνωση μαζί με την άσκηση του σώματος για την υγεία, ενσωματώνοντας τον αθλητισμό με τη θεωρία.
- κυρίως όμως, να συμμορφωθούν με τον ελάχιστο προβλεπόμενο αριθμό ωρών, έχοντας πάντα υπόψη ότι η συχνή άσκηση είναι αυτή που βοηθήσει στη σημαντική μείωση των δαπανών για υγειονομική περίθαλψη

Επιπλέον, οι χώρες της Ε.Ε. ενθαρρύνονται προκειμένου να βελτιστοποιήσουν τις πολιτικές που αφορούν τη ΦΑ στα σχολεία τους με τις κατάλληλες διαδικασίες προκειμένου να επιτευχθεί η επιθυμητή αρμονία ανάμεσα στις φυσικές και διανοητικές δραστηριότητες στα σχολεία (2007/2086 ΙΝΙ).

Όπως όμως προκύπτει από τη μελέτη της Έκθεσης του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, αυτό που θα έπρεπε να θεωρείται δεδομένο, εξαρτάται απλά και μόνο από οικονομικούς λόγους και δεν προκύπτει από την ανάγκη να διεξαχθεί η διδασκαλία του μαθήματος σύμφωνα με τα όσα ορίζει το Σύνταγμα, αλλά και οι κεκτημένες αξίες του ελληνικού πολιτισμού.

#### **4.1.7 Το μαθησιακό αντικείμενο της ΦΑ μέσω του Φωτόδεντρου Συσσωρευτή (Aggregator), για τη διά βίου άσκηση.**

Όπως έχει προαναφερθεί ο σκοπός της ΦΑ στην υποχρεωτική εκπαίδευση είναι η σωματική ανάπτυξη των μαθητών αλλά ταυτόχρονα με μια ισορροπημένη ψυχοκινητική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών, δίνοντας όμως το προβάδισμα στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και των φυσικών τους ικανοτήτων και τη συνεχή βελτίωση της υγείας τους.

Αξίζει όμως να αναφερθούμε ξεχωριστά στον Εθνικό Συσσωρευτή Εκπαιδευτικού Περιεχομένου για την Πρωτοβάθμια και τη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, ακριβέστερα Φωτόδεντρο, ο οποίος αποτελεί καινοτόμο δράση για την δημιουργία μιας ψηφιοποιημένης βάσης πληροφοριών και που θα παρέχεται ηλεκτρονικά από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων στους εκπαιδευτικούς, μαθητές και γονείς. *Το Φωτόδεντρο προωθεί τη χρήση*

των ανοιχτών εκπαιδευτικών πόρων (OER) για τα σχολεία, υλοποιώντας την εθνική στρατηγική για το ψηφιακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο.<sup>12</sup>

Ειδικότερα, στο σχετικό με τη ΦΑ γνωστικό αντικείμενο *Άσκηση και Υγεία* δίνεται διαδραστικός εννοιολογικός χάρτης που παρουσιάζει τα οφέλη της άσκησης με αναφερόμενο στόχο του μαθήματος *τη σύνθεση ενός ενιαίου νοηματικού συνόλου για τη συμβολή της άσκησης στην υγεία και την ποιότητα ζωής*. Ο χάρτης προσφέρεται, επίσης, προκειμένου οι μαθητές να οικοδομήσουν μόνοι τους τη γνώση, με την ενεργή εμπλοκή τους στη συμπλήρωση του χάρτη, μετά από την επεξεργασία των σχετικών πληροφοριών και επιστρατεύοντας την κριτική τους σκέψη.<sup>13</sup>

Επιπλέον, στην περιγραφή του διαδραστικού βιβλίου της ΦΑ για τις τρεις τάξεις του Γυμνασίου, αναφέρεται ότι παρέχονται οι *πληροφορίες εκείνες που πρέπει να γνωρίζει κάποιος για να κατανοήσει την αξία της σωματικής άσκησης*. Σκοπός του μαθήματος είναι να καταδείξει τους λόγους για τους οποίους πρέπει να αθλούμαστε δια βίου και σε κάθε ευκαιρία που παρουσιάζεται.<sup>14</sup>

#### **4.1.8 Το ισχύον ελληνικό πρόγραμμα διά βίου άθλησης**

Ο όρος «Διά βίου Άθληση» παραπέμπει σε μια κουλτούρα σύμφωνα με την οποία η φυσική δραστηριότητα/άθληση θεωρείται ως μια μακροχρόνια διαδικασία, που ξεκινά θεωρητικά από την γέννηση του ανθρώπου και συνεχίζεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του, με αποτέλεσμα να αναδεικνύεται σε μια μόνιμη βιωματική κατάσταση. Ο όρος αυτός καλύπτει όλα τα είδη, τύπους και επίπεδα της άθλησης, τυπικής και μη τυπικής (όπως η πνευματική άθληση).

Στην Ελλάδα, η κύρια ευθύνη για την χάραξη και εφαρμογή την αθλητικής στρατηγικής πολιτικής βρίσκεται διαχρονικά στην Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ), η οποία σε διοικητικό επίπεδο, εποπτεύεται διαχρονικά από διάφορα Υπουργεία, όπως το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού (που είναι και το σημερινό καθεστώς), το Υπουργείο Υγείας και το Υπουργείο Παιδείας, με τοποθέτηση πάντα Υφυπουργού για θέματα Αθλητισμού.

---

<sup>12</sup>Ανακτήθηκε από <http://photodentro.edu.gr/>

<sup>13</sup>Ανακτήθηκε από <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10743>

<sup>14</sup>Ανακτήθηκε από <http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/278>

Η πρώτη σχεδιασμένη εφαρμογή στρατηγικής πολιτικής της ΓΓΑ για τη Διά βίου Άθληση των πολιτών, ξεκίνησε το 1983 με την υλοποίηση των προγραμμάτων του «Μαζικού Αθλητισμού» (όρος που υιοθετήθηκε από αντίστοιχα προγράμματα χωρών του «Ανατολικού Μπλοκ» των οποίων ανάλογα προγράμματα ήταν πολύ διαδεδομένα). Τα επόμενα χρόνια χρησιμοποιήθηκε ο όρος προγράμματα «Άθλησης για Όλους», σε συμφωνία με την ορολογία της ΕΕ, με κύριες ομάδες - στόχους τα παιδιά (για την υιοθέτηση του προτύπου της Διά βίου Άθλησης) και τις γυναίκες, όπου προέκυψε μια μεγαλύτερη ανάγκη για ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό, αφού υπήρχε μέχρι τότε μια αρνητική κοινωνική προσέγγιση, ειδικά της γυναικείας ενασχόλησης με τον αθλητισμό (με αθλητικές δραστηριότητες σε οργανωμένες αθλητικές υποδομές, ιδιωτικές ή δημόσιες).

Την περίοδο 1996-97, το τότε Τμήμα Αθλητικής Παρακολούθησης της ΓΓΑ, καταθέτει το πρώτο ολοκληρωμένο πλαίσιο υλοποίησης των Προγραμμάτων Άθλησης για Όλους (Π.Α.γ.Ο), βασιζόμενο στην ευρωπαϊκή πρακτική υλοποίησης ολοκληρωμένων χρηματοδοτούμενων προγραμμάτων, τα οποία αποτέλεσαν τον συνδυαστικό κρίκο για την συνεργασία και την ανάπτυξη της φυσικής δραστηριότητας και τον αθλητισμό μέσω των αγωνισμάτων στο σχολικό περιβάλλον (μαζί με το τότε νεοεισαγόμενο πρόγραμμα Αξιοποίησης των Αθλητικών Ταλέντων αναπτυξιακών ηλικιών).

Στα άρθρα του πρώτου Οργανωτικού Πλαισίου (Ο.Π., 1996-97) γινόταν σαφής απεικόνιση της φιλοσοφίας, (βελτίωση του επιπέδου υγείας και ποιότητας ζωής των αθλουμένων, την ενίσχυση για τη δημιουργία μιας κουλτούρας και την υιοθέτηση αξιών του αθλητισμού σε όλη τη διάρκεια της ζωής, σε αντιπαράθεση με την εκφυλιστική καθιστική τάση, στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων αλλά και την αναψυχή των αθλουμένων, την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, σε ισορροπία με τη φύση), του οργανωτικού σχεδιασμού, του μηχανισμού ελέγχου των αθλητικών προγραμμάτων, τις προϋποθέσεις για την έγκριση και επιχορήγηση των φορέων υλοποίησης (κυρίως Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης-ΟΤΑ), της καθοδήγησης και της επιστημονικής επίβλεψης τους, στοιχεία που αποτέλεσαν τη σημαντικότερη καινοτομία του.

Επιπλέον, το προαναφερόμενο Ο.Π, με γνώμονα τις αντίστοιχες ευρωπαϊκές κατευθύνσεις και ψηφίσματα, επέκτεινε τα προγράμματα εξειδικεύοντάς τα, ώστε να συμπεριλάβει όλες τις κοινωνικές ομάδες (προσχολικής ηλικίας, εφήβους, τρίτη ηλικία), ειδικές κατηγορίες κοινωνικής προστασίας ή/και κοινωνικής ένταξης (ατόμων με ειδικές

ανάγκες, ατόμων σε κέντρα απεξάρτησης, ατόμων σε κέντρα ψυχικής υγείας, φυλακισμένων, παλλινοστούντων, μεταναστών, Ρομά/Τσιγγάνων). Παράλληλα, εισήγαγε καινοτόμα προγράμματα (όπως χειμερινών ή καλοκαιρινών δραστηριοτήτων, εκδηλώσεις περιφερειακού και εθνικού χαρακτήρα), που θα μπορούσαν να προταθούν και από τους φορείς των ΟΤΑ.

Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού με συμμετοχή της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Άθλησης για Όλους (Union Europeenne du Sport pour Tous-UESpT-), του Ευρωπαϊκού Παρατηρητηρίου για τον Αθλητισμό και τα Επαγγέλματα Αθλητισμού (European Observatoire of Sport and Employment – EOSE-), των ΟΤΑ, καθώς και επιστημονικών Φορέων του Αθλητισμού (Παν/μια Εξωτερικού και Εσωτερικού, ΕΛΛΕΔΑ, κτλ), πραγματοποίησε τον Ιούνιο του 2017 Διεθνές Επιμορφωτικό Συνέδριο για την Άθληση για Όλους με κεντρικό θέμα: «Αθλητισμός Υγεία και Ευεξία: Η Πρόκληση και οι Προοπτικές», με στόχο τη συνεχή ανάπτυξη των σημαντικών δυνατοτήτων (απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων και εμπειρίας) του στελεχιακού δυναμικού (διοικητικών στελεχών ΓΓΑ/ΟΤΑ/Αθλητικών Ομοσπονδιών καθώς και των πιστοποιημένων εκπαιδευτικών ΦΑ). Κατά την διάρκεια του Συνεδρίου έγινε αναλυτική παρουσίαση του στρατηγικού σχεδιασμού της ΓΓΑ (με κύριο στόχο: όσο το δυνατό περισσότεροι πολίτες να συμμετέχουν στην αθλητική δραστηριότητα, ενώ παράλληλα ανακοινώθηκε η συνεργασία της ΓΓΑ με το E.O.S.E (European Observatoire of Sport and Employment) στο πρόγραμμα «Ευρωπαϊκή συνεργασία για τις δεξιότητες στον τομέα του Αθλητισμού».

Η ανάγκη για συνεχή επιμόρφωση δημιουργήθηκε από συνεχείς τροποποιήσεις (ΦΕΚ 828/09-04-2013, ΦΕΚ 2527/08-10-2013) του ΟΠ λειτουργίας των προγραμμάτων (ισχύον Οργανωτικό Πλαίσιο: ΦΕΚ 1774/17-6-2016) και για το λόγο αυτό, επιμορφωτικά σεμινάρια υλοποιήθηκαν από την ΓΓΑ κατά καιρούς στο παρελθόν, που σκοπό είχαν την παροχή οδηγιών.

Κατά τη διάρκεια του Διεθνούς Επιμορφωτικού Συνεδρίου για την Άθληση για Όλους με κεντρικό θέμα: «Αθλητισμός Υγεία και Ευεξία:

Η Πρόκληση και οι Προοπτικές», που πραγματοποίησε τον Ιούνιο του 2017 η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού με συμμετοχή κι άλλων Ευρωπαϊκών φορέων όπως του Ευρωπαϊκού Παρατηρητηρίου για τον Αθλητισμό και τα Επαγγέλματα Αθλητισμού

παρουσιάστηκε αναλυτικά ο στρατηγικός σχεδιασμός της ΓΓΑ με κύριο στόχο: όσο το δυνατό περισσότεροι πολίτες να γίνουν κοινωνοί και συμμετοχοί στην αθλητική δραστηριότητα. Η ΓΓΑ, ανεξάρτητα από την υλοποίηση των προαναφερόμενων προγραμμάτων Άθλησης για Όλους και του Αναπτυξιακού Αθλητικού προγράμματος για τις μικρές ηλικίες, συμμετέχει στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα αθλητισμού, η οποία αποτελεί μια πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος ERASMUS+ με στόχο την προαγωγή του φυσικής άσκησης σε όλες τις χώρες της Ε.Ε. με κύριο σύνθημα της Ευρωπαϊκής στρατηγικής : «Να είστε ενεργοί» («#BeActive»). Στόχος της, η ενθάρρυνση και η δραστηριοποίηση όλων κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης εβδομάδας, αλλά και η ενεργοποίηση των πολιτών καθόλη τη διάρκεια του έτους. Η εβδομάδα άθλησης αφορά όλες τις ηλικιακές ομάδες, από όλο τον κόσμο ανεξαρτήτως σωματικής σωματικής κατάστασης.

#### **4.1.9 Παγκόσμιες Συστάσεις για επαρκή επίπεδα φυσικής άσκησης και απεικόνιση της κατάστασης στην Ελλάδα για τις ηλικίες 5-17 ετών**

Κατά τον World Health Organisation και το Center for Disease Control and Prevention των Ηνωμένων Πολιτειών (CDC), υπάρχουν συνιστώμενα πρότυπα τα οποία μπορούν να βελτιώσουν την λειτουργία των πνευμόνων, την λειτουργία του καρδιαγγειακού, μυϊκού και ερειστικού συστήματος, καθώς και τους δείκτες μεταβολισμού.

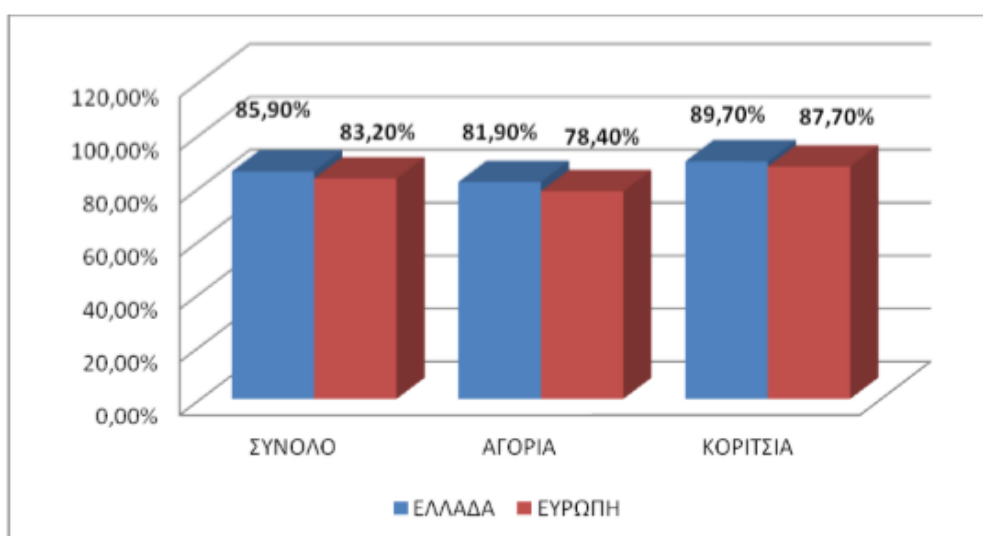
Για την ηλικιακή ομάδα 5 έως 17 χρονών συστήνεται το λιγότερο μία ώρα φυσικής άσκησης σε καθημερινή βάση, ενώ άσκηση πέρα της μίας ώρας έχει επιπλέον θετικές συνέπειες για την υγεία. Για τις τρεις από τις επτά ημέρες της εβδομάδας, το μεγαλύτερο μέρος της σωματικής άσκησης συνίσταται να είναι αερόβιου τύπου, και να περιλαμβάνει επίσης ασκήσεις που ενισχύουν το μυοσκελετικό σύστημα.

Κατά τα προαναφερόμενα πρότυπα τα παιδιά της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας πέρα των φυλετικών, εθνικών και οικογενειακών διαφορών, είναι αναγκαίο να ωθούνται από τον κοινωνικό περίγυρό τους καθώς και από την οικογένειά τους στην συμμετοχή σε ποικίλες φυσικές δραστηριότητες. Επιπλέον είναι πολύ σημαντικό όσο αυτό είναι επιτρεπτό, τα άτομα με αναπηρίες, πάντα σε συνεργασία με τους αρμόδιους εκπαιδευτικούς, να καταλάβουν ποιο



είδος άσκησης τους ταιριάζει και τους ευχαριστεί προκειμένου να αποκομίσουν τα μέγιστα δυνατά οφέλη για την υγεία τους.<sup>15</sup>

Όπως αναφέρεται από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (Θεματικός άξονας «Άσκηση– Δραστηριότητες– Παιχνίδι στη ζωή του Παιδιού και του Εφήβου» μαθητές δημοτικού, γυμνασίου & λυκείου, Αγωγή Υγείας, 2020), σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), το 2010 στην Ελλάδα, οι μαθητές ηλικίας 11-17 ετών, σε ποσοστό 85,9% αφιέρωναν λιγότερο από 60 λεπτά την ημέρα σε μέτρια ή έντονη σωματική δραστηριότητα, με τις νέες κοπέλες να είναι ακόμα λιγότερο δραστήρια από τους νέους.



Πηγή: WHO (2013)

**Σχεδιάγραμμα IV.1.** Ποσοστό (%) των μαθητών ηλικίας 11 - 17 ετών που παρουσιάζουν ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα σε καθημερινή βάση στην Ελλάδα και στην Ευρώπη (2010), συνολικά και ανάλογα με το φύλο.

Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Ε.Ε. κατά την περίοδο 2009-2010, που επίσης αναφέρει ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (Αγωγή Υγείας, 2020) όπου συμμετείχαν παιδιά 11, 13 και 15 ετών, καταγράφηκε το σύνολο των παιδιών που πραγματοποιούν καθημερινά έντονη φυσική δραστηριότητα, για τουλάχιστον μία ώρα/5 ημέρες την εβδομάδα. Από την έρευνα προκύπτει ότι το ποσοστό των νέων της χώρας μας

<sup>15</sup> Ανακτήθηκε από <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm>

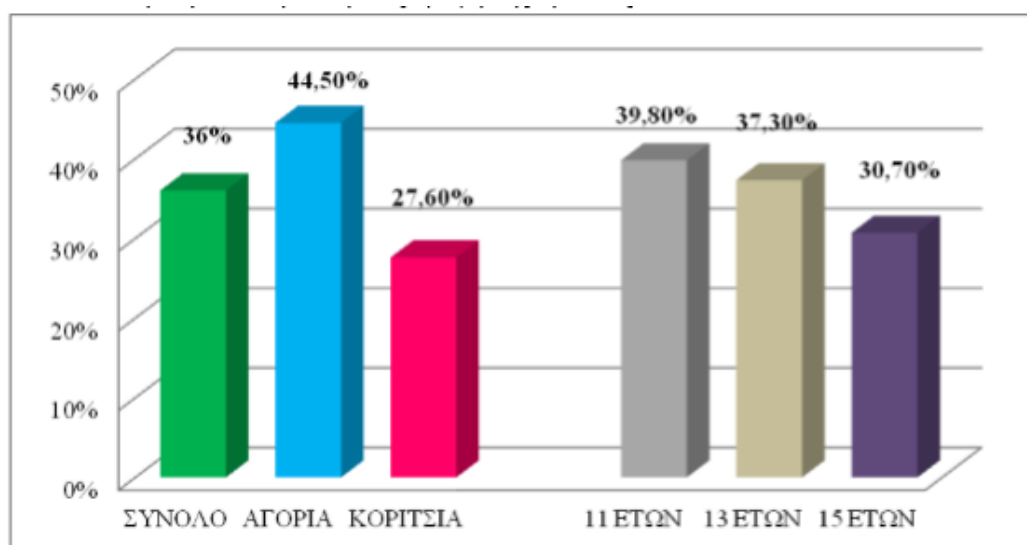
που ανήκουν στις ηλικίες των 11, 13, 15 ετών και ασκούνται βάση αυτού του προγράμματος είναι μικρότερο σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης.

Σε μια μελέτη (Verloigne et al., 2012) που έλαβε χώρα σε πέντε κράτη (Ουγγαρία, Ελλάδα, Βέλγιο, Ελβετία και Ολλανδία), μετρήθηκε η φυσική δραστηριότητα και η καθιστική ζωή σε παιδιά ηλικίας 10-12 ετών. Αποκαλύφθηκε ότι το 63% των παιδιών που φοιτούν σε σχολείο στην Ελλάδα, μέσα σε μία σχολική μέρα παραμένουν σωματικά αδρανείς, με τις μαθήτριες να κατέχουν αρνητική πρωτιά σε σχέση με τους μαθητές (66% έναντι 61%).

Το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΠΨΥ) πραγματοποίησε πανελλήνια έρευνα το 2014, βάση μίας έρευνας (HSBC), σε 4.141 παιδιά 11,13 και 15 ετών που φοιτούν στο σχολείο, και διαπίστωσε ότι 1 στους 3 μαθητές πραγματοποιεί φυσική άσκηση διάρκειας 60 λεπτών πέντε μέρες τη βδομάδα τουλάχιστον. Η διαφορά που σημειώθηκε στα δύο φύλα είναι κι εδώ σημαντική και στις τρεις ηλικιακές ομάδες, σε ποσοστό 44,5% για τους μαθητές και 27% για τις μαθήτριες. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι όσο μεγαλώνουν οι μαθητές, ο χρόνος που αφιερώνουν σε σωματική άσκηση μειώνεται.

Βλέπουμε λοιπόν ότι από τα παιδιά των 11 ετών, μόνο το 39,8% αφιερώνει χρόνο σε σωματική άσκηση, ενώ στα παιδιά των 13 ετών μειώνεται στο 37,3%, και τέλος στα παιδιά των 15 ετών φθάνει μόλις στο 30,7%. (Σχεδιάγραμμα IV.2)

Για την πληθυσμιακή ομάδα των 11-17 ετών, φαίνεται ότι οι μαθητές ασχολούνται σε μεγαλύτερο βαθμό με τη φυσική δραστηριότητα σε σχέση με τις μαθήτριες, ενώ ο χρόνος αφιέρωσης στην φυσική δραστηριότητα λιγοστεύει με την αύξηση της ηλικίας, υιοθετώντας μία λιγότερο δραστήρια ζωή. (Αγωγή Υγείας, 2020)



Πηγή: ΕΠΨΥ (2015)

**Σχεδιάγραμμα IV.2.** Έφηβοι που έκαναν κάποια φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 5 ημέρες την τελευταία εβδομάδα, πριν τη διεξαγωγή της έρευνας, 2014.

#### 4.1.10 Ο ρόλος της υλικοτεχνικής υποδομής

Η υλικοτεχνική υποδομή η οποία περιλαμβάνει όλα τα χρήσιμα εργαλεία για την σωστή διεξαγωγή του μαθήματος στο σχολικό περιβάλλον (κλειστό γυμναστήριο, όργανα γυμναστικής κλπ) θέτει τις κατάλληλες προϋποθέσεις και τις βάσεις για να γίνει το μάθημα καλύτερο, ασφαλέστερο και προσδίδει ένα ψυχαγωγικό χαρακτήρα. Αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού συστήματος εφόσον, σε περίπτωση ελλείψεων στις σχολικές υποδομές, μπορεί να αποδομηθεί όλη η ποιότητα του εκπαιδευτικού έργου. Από τα στοιχεία της Ετήσιας Έκθεσης για την Εκπαίδευση στην Ελλάδα (ΚΑΝΕΠ ΓΣΕΕ, 2009) προέκυψε ότι η χρήση γυμναστηρίων είναι σε χαμηλότερα επίπεδα σε σχέση με άλλου είδους υποδομές (όπως για παράδειγμα οι βιβλιοθήκες). Τα γενικά λύκεια κάλυπταν το μεγαλύτερο ποσοστό σχολικών μονάδων που χρησιμοποιούσαν γυμναστήρια (38,9%) ενώ τα γυμνάσια ακολουθούσαν με ένα ποσοστό 38,1%. Τα τεχνικά λύκεια και η πρωτοβάθμια εκπαίδευση παρουσίασαν πολύ χαμηλότερα ποσοστά, σύμφωνα με τη Γενική Γραμματεία Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας και Πρωτοβάθμια–Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (2004, 2005, 2006).

Στην αντίστοιχη ετήσια έκθεση για την εκπαίδευση του Κέντρου Ανάπτυξης Εκπαιδευτικής Πολιτικής για το 2016, ως προς την επάρκεια των σχολικών μονάδων σε

γυμναστήριο καταγράφηκε μια αύξηση του δείκτη επάρκειας στις δύο πρώτες βαθμίδες εκπαίδευσης, πλην των Επαγγελματικών Λυκείων & ΕΠΑΣ, όπου παρατηρείται το αντίστροφο από το 2012 κι έπειτα στις περισσότερες περιφερειακές ενότητες καταγράφεται μείωση, με αποτέλεσμα το 2014 στις μισές σχεδόν περιφερειακές ενότητες της χώρας τα Επαγγελματικά Λύκεια & ΕΠΑΣ να είναι χωρίς γυμναστήρια.

Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο η *Φυσική Αγωγή (ΦΑ)* είναι το μόνο σχολικό μάθημα που στόχο έχει να προετοιμάσει τα παιδιά για έναν υγιή τρόπο ζωής. Αυτό επιτυγχάνεται με τη συμβολή της στη συνολική σωματική και διανοητική ανάπτυξη, τη μετάδοση σημαντικών κοινωνικών αξιών, όπως η δικαιοσύνη, η αυτοπειθαρχία, η αλληλεγγύη, η ευγενής άμιλλα και το πνεύμα ομαδικότητας, ο σεβασμός του αντιπάλου, η κοινωνική ένταξη, η καταπολέμηση κάθε είδους διακρίσεων, η ανεκτικότητα, το έντιμο παιχνίδι και το ευ αγωνίζεσθαι.<sup>16</sup> Όμως, σύμφωνα με στοιχεία της Βουλής των Ελλήνων από το 2006, μόνο το 16,5% των ελληνικών σχολείων διέθεταν γυμναστήριο. Επιπρόσθετα, επισημαίνεται ότι το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, σε έρευνά του που αφορούσε τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της εκπαίδευσης (2007), κατέδειξε βάσει ερωτηματολογίου που συμπλήρωσαν μαθητές, πως οι αθλητικές εγκαταστάσεις χρησιμοποιούνταν «αρκετά» σε ποσοστό γύρω στο 20% αλλά και οι αίθουσες πολλαπλών χρήσεων, σύμφωνα με εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας, μπορούσαν κατά προτεραιότητα να διατεθούν για τη διεξαγωγή του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής<sup>17</sup>. Όμως πολλοί χώροι (όπως εργαστήρια, αίθουσες πολλαπλών χρήσεων και αίθουσες γυμναστικής) καταργήθηκαν προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες λειτουργίας των σχολείων σε πρωινό ωράριο, καθώς και των ολοήμερων δημοτικών. Επομένως χρειάζεται μια εκπαιδευτική πολιτική τη ΦΑ που θα βοηθήσει ώστε όλοι οι μαθητές να μπορούν να προσέρχονται στις σχολικές αθλητικές εγκαταστάσεις και στα αθλητικά προγράμματα, καθώς και η λήψη κατάλληλων μέτρων, όπως:

1. δημιουργία κλειστών και σύγχρονων γυμναστηρίων για τις ανάγκες όλων των σχολείων·
2. εκσυγχρονισμό του υπάρχοντος εξοπλισμού και των εγκαταστάσεων.

---

<sup>16</sup> Βλ. πρόταση ψηφίσματος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου σχετικά με το ρόλο του αθλητισμού στην παιδεία (2007/2086 (INI)).

<sup>17</sup> Σύμφωνα με τα υπ' αριθ. 81073/Γ4/08-07-2010 ΥΠΔΒΜΘ και 1392/Γ4/17-12-1998 έγγραφα του ΥΠΑΙΘ

#### **4.1.11 Συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνα για το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα ΦΑ**

Από τη μελέτη του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος ΦΑ διαπιστώνουμε ότι υπάρχει σε μεγάλο βαθμό η επιρροή των σύγχρονων φιλελεύθερων συστημάτων από τις αγγλοσαξωνικές χώρες, με αρκετές βέβαια ελλείψεις, απέχοντας αρκετά από τα παρωχημένα γυμναστικά συστήματα του παρελθόντος, αλλά σημειώνοντας σημαντική πρόοδο στην ιστορία της διδασκαλίας του μαθήματος, κυρίως μετά τη μεταπολίτευση.

Συμπερασματικά, καθίσταται σαφές ότι τα προγράμματα της ΦΑ στην Ελλάδα πρέπει να ικανοποιούν τις ανάγκες των νέων, να σέβονται την παράδοσή της και τον διεθνή καταστατικό χάρτη ΦΑ της UNESCO (άρθρο 1, παρ. 2). Αναντίρρητα όμως οι δύο ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα δεν επαρκούν για να επιτευχθεί η εξισορρόπηση της πνευματικής με τη σωματική άσκηση, βασική αρχή που προτάσσει το Σύνταγμα και οι διεθνείς συμβάσεις στις οποίες η Ελλάδα πρέπει να υπακούει. Επιπρόσθετα, δεν προβλέπεται κάποια ενασχόληση με τη ΦΑ ούτε για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας (κατά τα οριζόμενα στο άρθρο 1, παρ. 3 του χάρτη ΦΑ της UNESCO), καθώς δεν υπάρχουν ούτε καθηγητές ΦΑ γι' αυτήν τη βαθμίδα. Λόγω λοιπόν της συγκεκριμένης ανακολουθίας μεταξύ του ελληνικού Συντάγματος, των διεθνών συμβάσεων αλλά και των αναλυτικών ελληνικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων, πλήττεται η ισορροπημένη πνευματική και σωματική ανάπτυξη των Ελληνοπαίδων και κατά συνέπεια, η πλήρης ανάπτυξη της προσωπικότητας, όπως επίσης ορίζει το άρθρο 3 παρ.2 του χάρτη ΦΑ της UNESCO. Η περίφημη *έξις* (συνήθεια) την οποία μνημονεύει ο Αριστοτέλης στο βιβλίο του *Ηθικά Νικομάχεια* δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς την καθημερινή επαφή. Τέλος, όπως ορίζεται από τις διεθνείς συμβάσεις, πρέπει στα σχολεία να παρέχονται ο απαιτούμενος εξοπλισμός και οι κατάλληλες εγκαταστάσεις, ούτως ώστε η διεξαγωγή του μαθήματος της ΦΑ να επιτυγχάνεται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Καθώς κάτι ανάλογο δεν εφαρμόζεται διαπιστώνεται η άνιση αντιμετώπιση του συγκεκριμένου μαθήματος, με τον υποβαθμισμένο από το εκπαιδευτικό σύστημα, παιδαγωγικό ρόλο των εκπαιδευτικών σε σχέση με τα υπόλοιπα μαθήματα, οι οποίοι καλούνται απλά να μάθουν στα παιδιά διάφορες τεχνικές που αφορούν αθλήματα ή αγωνίσματα.

Αναμφίβολα, η βιωματική άσκηση και η συμμετοχή σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες μέσω της ΦΑ και του αθλητισμού, μπορούν να βοηθήσουν στην ομαλή ανάπτυξη των παιδιών και των νέων, οι οποίοι μπορούν με τον καιρό να αποκτήσουν

εξοικείωση με κάποια δραστηριότητα ή άθλημα και να αποκτήσουν δια βίου συνήθειες για συστηματική, υγιεινή άσκηση. Είναι απαραίτητο να επισημανθεί ότι τα βιώματα της παιδικής ηλικίας μπορούν να διατηρηθούν μέχρι την εφηβεία με τη συστηματική επανάληψη. Γι' αυτόν τον λόγο κρίνεται απαραίτητη η αύξηση των ωρών/εβδομάδα που είναι αφιερωμένες στη ΦΑ και η σωστή αντιστοιχία στόχων και πραγματικών ωρών διδασκαλίας υπό σωστές πάντα συνθήκες εφαρμογής. Η ικανοποιητική επίτευξη των στόχων των αναλυτικών προγραμμάτων της ΦΑ είναι σε άμεση συνάρτηση με τον χρόνο που παρέχεται από τα αναλυτικά προγράμματα αλλά και την υλικοτεχνική υποδομή και τις συνθήκες που επικρατούν στα σχολεία.

## **4.2. Η φυσική αγωγή στα Ευρωπαϊκά Εκπαιδευτικά Συστήματα**

### **4.2.1 Η εκπαιδευτική πολιτική και η φιλοσοφία των Ευρωπαϊκών εκπαιδευτικών προγραμμάτων**

Η Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Ε.), τα τελευταία χρόνια έχει χρηματοδοτήσει και προωθήσει εκπαιδευτικά προγράμματα στα κράτη μέλη της. Στο άρθρο 149 της Συνθήκης για την Ε.Ε περιγράφεται το γενικό πλαίσιο δράσης της και αναφέρεται ότι η Κοινότητα συμβάλλει στην ανάπτυξη παιδείας υψηλού επιπέδου, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία μεταξύ κρατών μελών, σεβόμενη ταυτόχρονα πλήρως την αρμοδιότητά τους σχετικά με το περιεχόμενο της διδασκαλίας και την οργάνωση του εκπαιδευτικού συστήματος, καθώς και με την πολιτιστική και γλωσσική τους πολυμορφία (Παντίδης, & Πασιάς, 2003).

Μετά την υπογραφή της συνθήκης του Maastricht (1992) ή της συνθήκης της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στην Πράσινη Βίβλο για την ευρωπαϊκή διάσταση στην εκπαίδευση, επισημαίνεται η ανάγκη υποστήριξης των εκπαιδευτικών συστημάτων των κρατών μελών και σύνδεσής τους με τις αρχές και τους στόχους που όριζε η Ευρωπαϊκή Κοινότητα, όπως αυτοί της ελεύθερης μετακίνησης στην Κοινότητα, της πρόσβασης στη μόρφωση, της ισότητας των ευκαιριών, της ενίσχυσης των δικαιωμάτων του ευρωπαίου πολίτη, της καταπολέμησης της διαρροής, της σχολικής αποτυχίας και του κοινωνικού αποκλεισμού, της αναγνώρισης της πολυπολιτισμικότητας, των πολιτικών για τους μετανάστες και τις μειονότητες, της ανεκτικότητας και της αλληλεγγύης (Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο, 1998).

Η Συνθήκη της Λισαβόνας (Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, 2009) διατήρησε τον ρόλο της ΕΕ στους τομείς της εκπαίδευσης και της κατάρτισης (Τίτλος XII, άρθρα 165 και 166),

προσθέτοντας μια διάταξη η οποία μπορεί να χαρακτηριστεί ως *κοινωνική ρήτρα*. Σύμφωνα με το άρθρο 9 της Συνθήκης για τη λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΣΛΕΕ): *κατά τον καθορισμό και την εφαρμογή των πολιτικών και των δράσεων της, η Ένωση συνεκτιμά τις απαιτήσεις που συνδέονται με την προαγωγή υψηλού επιπέδου απασχόλησης, με τη διασφάλιση της κατάλληλης κοινωνικής προστασίας, με την καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού καθώς και με υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης, κατάρτισης και προστασίας της ανθρώπινης υγείας.*

Στη δεκαετία του '70 εντοπίζεται η δράση της Ευρωπαϊκής Κοινότητας στην ανάπτυξη και προώθηση προγραμμάτων στον τομέα της εκπαίδευσης καθώς και η επέκτασή της σε διάφορα προγράμματα – Erasmus, Comett, Νεολαία για την Ευρώπη, Lingua, Petra, Force, Eurotecnet. Στα μέσα της δεκαετίας του '90 δημιουργήθηκαν τρία προγράμματα , Σωκράτης, Leonardo da Vinci και Νεολαία για την Ευρώπη, συντελώντας με αυτόν τον τρόπο στην αναδιάρθρωση του τομέα, συμπύσσοντας όλα τα προηγούμενα προγράμματα και προσθέτοντας σημαντικές νέες δραστηριότητες (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2002).

Τα Ευρωπαϊκά προγράμματα στην εκπαίδευση σχεδιάστηκαν με σκοπό την ενθάρρυνση της διακρατικής συνεργασίας μεταξύ εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, καθώς και τη διευκόλυνση και επιχορήγηση σχολικών συμπράξεων, πολυμερών σχεδίων, δικτύων και δράσεων διακρατικής κινητικότητας μαθητών και εκπαιδευτικών (Δημητριάδου, 2003). Η εκπαιδευτική κοινότητα, μέσω της ανταλλαγής εμπειριών, της αντιπαραβολής ποικίλων παιδαγωγικών μεθόδων και καινοτόμων προσεγγίσεων, αποκομίζει τεράστια οφέλη που αφορούν την εκπαιδευτική μεθοδολογία και την ποιότητα της εκπαίδευσης. Επιπλέον, με τη διάδοση των προϊόντων και των εμπειριών στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, όλο και περισσότεροι άνθρωποι ευαισθητοποιούνται στα νέα δεδομένα (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2001; Σπύρου & Ρέτσιου, 2003).

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα σχετικά με τον αθλητισμό και τις Ολυμπιακές αξίες αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 80 στο πλαίσιο της «Ευρώπης των πολιτών». Η έκθεση Adonnino (European Council, 1985) έδωσε κίνητρο για την προώθηση του αθλητισμού μέσω της επικοινωνίας και την ευαισθητοποίηση των νέων στις εκπαιδευτικές και κοινωνικές αξίες που απορρέουν μέσω του αθλητισμού. Έκτοτε, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή θέσπισε προγράμματα για την επικοινωνία μέσω του αθλητισμού και συμμετείχε σε μεγάλο αριθμό αθλητικών διοργανώσεων. Από το 1995 έως το 1998 χρηματοδοτήθηκαν αθλητικά σχέδια κοινοτικής διάστασης (Πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής

Επιτροπής για τον αθλητισμό, Εύραθλον) και ενέργειες ενίσχυσης του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία. Εφόσον τα κριτήρια και οι στόχοι των προγραμμάτων που αφορούσαν άλλες κοινοτικές πολιτικές συνέπιπταν με δράσεις που αφορούσαν τον αθλητισμό, η χρηματοδότηση γινόταν έμμεσα στο πλαίσιο άλλων προγραμμάτων, καθώς δεν υπήρχαν αντίστοιχα προγράμματα για τον αθλητισμό (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2008).

Η Κοινότητα παρουσίασε, για πρώτη φορά, το συνολικό της όραμα για τον αθλητισμό στην έκθεση που υποβλήθηκε στο Συμβούλιο του Ελσίνκι τον Δεκέμβριο του 1999. Στην «Έκθεση του Ελσίνκι» υπογραμμίζεται η σπουδαιότητα του κοινωνικού ρόλου και ο αθλητισμός παρουσιάζεται ως οριζόντιος τομέας παρέμβασης πολλών πολιτικών. Επισημαίνεται πως «η γνώση υπό την ευρεία έννοια του όρου, μπορεί να οριστεί ως συσσώρευση θεμελιωδών, τεχνικών γνώσεων και κοινωνικών δεξιοτήτων» με τις οποίες συνδέονται «η ικανότητα συνεργασίας, ομαδικής εργασίας, η δημιουργικότητα, η επιδίωξη της ποιότητας», αξίες που χαρακτηρίζουν τον αθλητισμό (Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, 1999).

Ο αθλητισμός λοιπόν, ως φορέας θεμελιωδών εκπαιδευτικών αξιών, αποτελεί ένα προνομιούχο μέσο κάθε εκπαιδευτικής πολιτικής και διαδικασίας και αναπόσπαστο μέρος των ευρωπαϊκών προγραμμάτων διδασκαλίας. Μέσω αυτού επιτυγχάνονται σημαντικά εκπαιδευτικά και κοινωνικά οφέλη, αναπτύσσεται η εκμάθηση των κανόνων της συλλογικής ζωής και η απόκτηση αξιών όπως ο σεβασμός των άλλων, η τήρηση των κανόνων, η αλληλεγγύη, το αίσθημα της προσπάθειας, της συλλογικής πειθαρχίας και της ομαδικής ζωής (Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, 2001).

Επίσης, στην έκθεση της Επιτροπής με θέμα: «Οι συγκεκριμένοι μελλοντικοί στόχοι των εκπαιδευτικών συστημάτων» καθορίστηκαν συγκεκριμένοι στόχοι που συνδέονται με τον αθλητισμό, ενώ μία μελέτη της Επιτροπής, κατέδειξε την ανάγκη για βελτίωση του περιεχομένου της Φυσικής Αγωγής και της προετοιμασίας των εκπαιδευτών δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στις αξίες του αθλητισμού (Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, 2007).



#### **4.2.2 Η εφαρμογή του πιλοτικού προγράμματος της Ολυμπιακής Παιδείας στην Ευρωπαϊκή Ένωση**

Στις 14 Σεπτεμβρίου του 2001, η Viviane Reding, Επίτροπος της Ευρωπαϊκής Ένωσης αρμόδια για την εκπαίδευση, τον πολιτισμό και τον Αθλητισμό και ο Jacques Rogge, Πρόεδρος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ), υπέγραψαν στις Βρυξέλλες μνημόνιο συνεργασίας με τίτλο: «Αθλητισμός, Σχολεία, και Αξίες της Ολυμπιακής Ιδέας στην Ευρώπη» (International Olympic Committee, Europe Committee, 2001). Βασικός στόχος του προγράμματος ήταν να προάγει τις ηθικές αξίες του αθλητισμού στους ευρωπαίους μαθητές. Αποφασίστηκε η εφαρμογή σχεδίου από τις Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές της Γαλλίας, της Ολλανδίας και της Ιταλίας, αρχικά στις τρεις αυτές χώρες και η μετέπειτα ένταξη στο πρόγραμμα της Κοινότητας «Σωκράτης» στον τομέα της εκπαίδευσης και κατάρτισης για νέους. Τον έλεγχο και τον συντονισμό του προγράμματος ανέλαβε μια συμβουλευτική ομάδα η οποία αποτελείτο από στελέχη των συμμετεχόντων φορέων από κάθε χώρα, τον συντονιστή του προγράμματος, τρεις ανεξάρτητους εμπειρογνώμονες, τους αντιπροσώπους των Υπουργείων Παιδείας και Αθλητισμού και έναν αντιπρόσωπο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Σκοπός της ομάδας αυτής, η αξιολόγηση και η επέκταση του προγράμματος σε όλες τις χώρες μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Επίσης, στις χώρες αυτές δημιουργήθηκαν ομάδες καθοδήγησης, οι οποίες είχαν την ευθύνη, σχεδιασμού και οργάνωσης του προγράμματος στη χώρα τους (International Olympic Committee, Europe Committee, 2001).

Το πιλοτικό αυτό πρόγραμμα εφαρμόστηκε και στις τρεις χώρες για ένα χρόνο, από τον Σεπτέμβριο του 2001 έως τον Σεπτέμβριο του 2002, σε μαθητές Α/θμιας Εκπ/σης ηλικίας 10-12 ετών, με εξαίρεση την Ολλανδία, όπου συμμετείχε και ένα μικρό ποσοστό μαθητών Β/βάθμιας Εκπ/σης ηλικίας 14-16 ετών. Βασική αρχή του προγράμματος της Ολυμπιακής Παιδείας ήταν η ενίσχυση της πολιτιστικής ταυτότητας, εν μέσω της παγκοσμιοποίησης, προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές για τις Ολυμπιακές αξίες και να μάθουν ότι ο αθλητισμός πέρα από το να αποτελεί μια απλή σωματική δραστηριότητα έχει επίσης πολιτικούς, οικονομικούς και κοινωνικούς στόχους, παρέχει νέες εμπειρίες, διδάσκει το Ολυμπιακό πνεύμα, αναζωογονεί τις αθλητικές παραδόσεις και κινητοποιεί το σχολικό και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Βασικοί στόχοι του προγράμματος, η μεταλαμπάδευση στους μαθητές των τριών αυτών χωρών κοινών αξιών των Ολυμπιακών Αγώνων του Αθλητισμού και της

Εκπαίδευσης, η ανακάλυψη των παιδαγωγικών μεθόδων κάθε χώρας και η ανάπτυξη δραστηριοτήτων πάνω σε κοινούς άξονες. Οι δραστηριότητες ευθυγραμμίστηκαν με τα Ολυμπιακά γεγονότα (χειμερινοί ολυμπιακοί αγώνες στη Σωλτ Λέικ Σίτυ και την ολυμπιακή ημέρα) και για την ορθή υλοποίηση του προγράμματος, επιλέχθηκαν δύο διαφορετικοί τύποι μέσων που χρησιμοποιήθηκαν για την αποτελεσματικότητα των δράσεων: Μία εκστρατεία ενημέρωσης του κοινού δια μέσω του διαδικτύου και διαρκής ανταλλαγή απόψεων και ιδεών μεταξύ των προϊσταμένων των σχεδίων (International Olympic Committee, Europe Committee, 2002).

Στην Ολλανδία η προκαταρκτική φάση για την οργάνωση του προγράμματος πραγματοποιήθηκε από τον Μάιο του 2001 έως τον Ιανουάριο του 2002 και περιελάμβανε τη δημιουργία ειδικού εκπαιδευτικού υλικού (εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς, για μαθητές και διαφημιστικό υλικό με θέμα την Ευρώπη και τους Ολυμπιακούς Αγώνες). Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε σε 5.400 τμήματα Α/θμιας Εκπ/σης από μαθητές ηλικίας 10- 12 ετών, με τη μέθοδο της συνολικής προσέγγισης, προωθώντας την ενασχόληση με τις Ολυμπιακές αξίες, μέσω όλων των μαθημάτων του Αναλυτικού Προγράμματος, καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Επίσης, εφαρμόστηκε σε τέσσερα σχολεία της Β/βάθμιας εκπαίδευσης, όπου μία ομάδα μαθητών ανά σχολείο, οργάνωσε ένα Ολυμπιακό γεγονός με έμφαση στις Ολυμπιακές αξίες, διάρκειας από μία ημέρα έως και μία εβδομάδα.

Η Ολυμπιακή εβδομάδα (Φεβρουάριος του 2002), με τη διοργάνωση ποικίλων δραστηριοτήτων και κυρίως αυτήν της Ολυμπιακής ημέρας, με τη συμμετοχή όλων των μαθητών από όλες τις σχολικές μονάδες, θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό γεγονός κατά την εφαρμογή του προγράμματος (National Olympic Committee of Netherlands, 2002).

Στη **Γαλλία** το πρόγραμμα εφαρμόστηκε στην Α/βάθμια εκπαίδευση με την Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή, τα Υπουργεία Παιδείας και Αθλητισμού και η αθλητική ένωση Α/βάθμιας εκπαίδευσης να φέρουν την ευθύνη σχεδιασμού και οργάνωσης. Απαραίτητη κρίθηκε η συνεργασία εκπαιδευτικών και αθλητικών αρχών. Το πρόγραμμα άρχισε να εφαρμόζεται τον Σεπτέμβριο του 2001 σε 340 τμήματα Α/θμιας Εκπ/σης από τις περισσότερες περιοχές της Γαλλίας και συμμετείχαν 8.500 περίπου μαθητές ηλικίας 9-11 ετών. Μετά από πρόταση της ομάδας καθοδήγησης, οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί επέλεξαν να μελετήσουν, σε τρεις φάσεις, τρεις Ολυμπιακές αξίες για το πώς οι αξίες αυτές τίθενται σε εφαρμογή μέσα στην πρακτική του αθλητισμού, αλλά και την καθημερινότητα

τους. Στην τρίτη και τελευταία φάση τον Ιούνιο, όλα τα σχολεία διοργάνωσαν αθλητικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις στο πλαίσιο της Ολυμπιακής ημέρας (National Olympic Committee of France, 2002).

Στην **Ιταλία**, η Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή και το Υπουργείο Παιδείας σε συνεργασία με αθλητικούς και πολιτικούς παράγοντες οργάνωσαν τις δραστηριότητες. Η προκαταρκτική φάση της ενημέρωσης πραγματοποιήθηκε από τον Νοέμβριο έως τον Δεκέμβριο του 2001 και στο πρόγραμμα συμμετείχαν 360 τμήματα μαθητών, ηλικίας 11-13 ετών. Ήταν η μοναδική χώρα που έλαβαν μέρος και μαθητές με ειδικές ανάγκες. Μεγάλη έμφαση στην εφαρμογή του προγράμματος δόθηκε στην ανάπτυξη δραστηριοτήτων, σχετικά με τη διοργάνωση αθλητικών γεγονότων όπου συμμετείχαν οι μαθητές, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί. Μετά από τις προκαταρκτικές φάσεις οι μαθητές παρακολούθησαν και συμμετείχαν σε διάφορα αθλητικά γεγονότα που έγιναν σε διάφορες πόλεις όπως: δράσεις σχετικές με το πρωτάθλημα του σκι, αθλητικοί αγώνες κλειστού στίβου, παγκόσμιο πρωτάθλημα Χόκεϊ επί πάγου, μαραθώνιος δρόμος, αγώνες ποδηλασίας, αγώνες τένις και αγώνες βόλεϊ. Στο τέλος της σχολικής χρονιάς, στο πλαίσιο της Ολυμπιακής ημέρας τα σχολεία που συμμετείχαν στο πρόγραμμα διοργάνωσαν αθλητικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις (National Olympic Committee of Italy, 2002).

Τα αποτελέσματα του πιλοτικού προγράμματος, βάσει της τελικής αξιολόγησης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, και της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, αλλά και των εκθέσεων που κατέθεσαν οι υπεύθυνοι του προγράμματος, για την εφαρμογή του πιλοτικού προγράμματος της Ολυμπιακής Παιδείας στις τρεις χώρες της Ε.Ε., θεωρήθηκαν θετικά. Σημαντική ήταν η ανταπόκριση και από τις τρεις χώρες. Η υλοποίηση του προγράμματος πραγματοποιήθηκε σε 6.100 τμήματα (από 23.000 τμήματα Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης), όπου συμμετείχαν περίπου 150.000 μαθητές. Σημαντική θεωρήθηκε η θετική και ενθουσιώδης ανταπόκριση των μαθητών, με τη συμμετοχή τους σε όλες τις εκδηλώσεις, καθώς και των εκπαιδευτικών και γονέων, αλλά και των τοπικών και πολιτικών αρχών.

Τα οφέλη, που όπως διαπιστώθηκε αποκόμισαν οι μαθητές στο τέλος του προγράμματος, είναι το αυξημένο ενδιαφέρον για τον αθλητισμό, η απόκτηση νέων διευρυμένων γνώσεων και η ενίσχυση των μεταξύ τους σχέσεων καθώς συμμετείχαν ενεργά όλοι οι μαθητές, καθώς και μαθητές με ειδικές ανάγκες, υποκινούμενοι από τους εκπαιδευτικούς, επιδεικνύοντας το ίδιο πνεύμα συνεργασίας και προσφοράς. Επίσης, οι

άριστες σχέσεις μεταξύ αθλητικών και κυβερνητικών οργανώσεων, αν και ήταν διαφορετικές από χώρα σε χώρα κατά την πραγματοποίηση του σχεδίου, συντέλεσαν σε σημαντικό βαθμό στην επιτυχία του προγράμματος.

Ως τελικό συμπέρασμα, στην τελική έκθεση διατυπώθηκαν προτάσεις που αφορούσαν κυρίως την επέκταση του προγράμματος σε όλες τις χώρες μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, οι οποίες αποτελούν πηγή εθελοντών και οικονομικής βοήθειας, με όλους τους εκπαιδευτικούς και αθλητικούς θεσμούς της κάθε χώρας να έχουν μερίδιο συμμετοχής στο πρόγραμμα, αντιμετωπίζοντας πάντα με σεβασμό τη διαφορετική κουλτούρα των κρατών μελών. (International Olympic Committee, Europe Committee, 2002; Georgiadis, Marc & Pescante, 2002).

#### **4.2.3 Το Ευρωπαϊκό έτος εκπαίδευσης για την προώθηση του αθλητισμού**

Ως Ευρωπαϊκό έτος εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού ανακηρύχθηκε το 2004, με πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Βασική του επιδίωξη ήταν η προώθηση του αθλητισμού και των Ολυμπιακών αξιών στην τυπική και άτυπη εκπαίδευση, η αναβάθμιση της εικόνας του αθλητισμού στην κοινωνία, προκειμένου να αναπτυχθούν η γνώση και οι δεξιότητες με την ενθάρρυνση της συνεργασίας μεταξύ των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και αθλητικών οργανώσεων (Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, 2001).

Σύμφωνα με την απόφαση 291/2003/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, οι στόχοι του ευρωπαϊκού έτους εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού ήταν:

- Η ευαισθητοποίηση με σκοπό τη συνεργασία των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και των αθλητικών οργανώσεων για την ανάπτυξη του αθλητισμού ως εκπαιδευτικό και κοινωνικό φαινόμενο, με μεγάλη ικανότητα διείσδυσης σε όλα τα κοινωνικά στρώματα και ιδίως μεταξύ των νέων.
- Η προώθηση των αξιών του αθλητισμού, έτσι ώστε να δίνεται η δυνατότητα στους νέους να αναπτύσσουν τόσο τις φυσικές όσο και τις κοινωνικές τους ικανότητες, όπως η αλληλεγγύη, η ανεκτικότητα και η ευγενής άμιλλα.
- Ο υπερτονισμός της θετικής συμβολής του εθελοντισμού στην παράλληλη εκπαίδευση, ιδίως των νέων, αλλά και στην ανάπτυξη του αθλητικού κινήματος.

- Η έμφαση στην κινητικότητα και τις ανταλλαγές των μαθητών, ιδιαίτερα σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον και μέσω της διοργάνωσης αθλητικών και πολιτιστικών συναντήσεων, στο πλαίσιο των σχολικών δραστηριοτήτων.
- Ο προβληματισμός για τα μέτρα που απαιτούνται, ώστε να προαχθεί η κοινωνική ένταξη των μη ευνοημένων ομάδων, μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων, στο εκάστοτε εκπαιδευτικό σύστημα.
- Η ενθάρρυνση για τις αθλητικές δραστηριότητες στο Αναλυτικό Πρόγραμμα, έτσι ώστε να αποφευχθεί η καθιστική ζωή των μαθητών και η βελτίωση της φυσικής κατάστασής τους.
- Η ενασχόληση με τα προβλήματα που αφορούν την εκπαίδευση των νέων αθλητών, οι οποίοι ξεκινούν μία αθλητική σταδιοδρομία όλο και νωρίτερα (Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, 2003).

Για τον συντονισμό και τη συνεργασία μεταξύ των χωρών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, δημιουργήθηκε η Συμβουλευτική Επιτροπή η οποία αποτελείτο από αντιπροσώπους των χωρών και απεσταλμένους από τα υπουργεία Παιδείας και Αθλητισμού. Υπήρξε μεγάλη κινητοποίηση σε σχολεία, αθλητικούς συλλόγους, ομοσπονδίες και δημόσιους οργανισμούς από τις 28 συμμετέχουσες χώρες και αναπτύχθηκαν δράσεις που προωθούσαν τις δυνατότητες που προσφέρει ο αθλητισμός και οι Ολυμπιακές αξίες στην εκπαίδευση, την ιδιότητα του πολίτη και την κοινωνική ενσωμάτωση.

Στην τελική έκθεσή της, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή αναφέρει ότι οι κύριοι στόχοι της απόφασης για την ανακήρυξη του Ευρωπαϊκού Έτους επιτεύχθηκαν, με την πραγματοποίηση μεγάλης κινητοποίησης εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και αθλητικών οργανώσεων, δημοσίων αρχών και κυβερνήσεων. Υποβλήθηκε μεγάλος αριθμός αιτήσεων για χρηματοδότηση (1643), επιβεβαιώνοντας με αυτόν τον τρόπο τις υπέρμετρες προσδοκίες της ευρωπαϊκής κοινωνίας για συγκεκριμένες πρωτοβουλίες στην εκπαίδευση, μέσω του αθλητισμού. Διαφάνηκε έτσι η ανάγκη για μια υγιή και δυνατή συνεργασία του αθλητισμού με την εκπαίδευση στοχεύοντας στην απόκτηση χρήσιμων δεξιοτήτων για τους πολίτες που θα τους καταστήσουν έτοιμους να αντιμετωπίσουν νέες προκλήσεις.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Ευρωβαρόμετρου για την εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού που πραγματοποιήθηκε σε 25 κράτη μέλη, η πλειονότητα των Ευρωπαίων πολιτών συμφώνησαν με τους στόχους του ευρωπαϊκού έτους, ότι ο αθλητισμός

διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη μετάδοση βασικών αξιών. Η εκπαίδευση θα πρέπει να προάγει περισσότερο τις αξίες του αθλητισμού, τη γνώση, την ανάπτυξη κινήτρων, δεξιοτήτων και επίσης ικανοτήτων που θεωρούνται κοινωνικές, όπως είναι η ομαδική εργασία, η αλληλεγγύη, η ευγενής άμιλλα και η αποδοχή της αποτυχίας. Επίσης, η έρευνα έδειξε ότι, η εκπαίδευση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην απόκτηση και συνέχιση στην εφαρμογή συνηθειών όπως η τακτική άσκηση, η αποφυγή ανθυγιεινού τρόπου ζωής, και η συμβολή στον εμπλουτισμό των τυπικών προσόντων όσων εργάζονται σε επαγγέλματα που έχουν σχέση με τον αθλητισμό. (Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, 2005)

Το Ευρωπαϊκό Έτος έδωσε το έναυσμα για τη δημιουργία των ακόλουθων προσδοκιών :

- Πραγματοποίηση νέων μελετών και εκπόνηση νέων Ευρωβαρομέτρων με στόχο την πλήρη κατανόηση και απόκτηση επαρκών γνώσεων σε επίπεδο Ε.Ε., για τη θέση του αθλητισμού και της σωματικής άσκησης στην εκπαίδευση.
- Συνειδητοποίηση των πλεονεκτημάτων που προσφέρει η καλή συνεργασία των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων με τις αθλητικές οργανώσεις, προκειμένου να αξιοποιείται το δυναμικό του αθλητισμού για την απόκτηση και την ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων που εφοδιάζουν τους νέους για την ενήλικη ζωή.
- Εντατικοποίηση συνεργασίας με το αθλητικό κίνημα, σχετικά με ιδιότητες του αθλητισμού που θα μπορούσε κάποιος να χαρακτηρίσει εκπαιδευτικές και κοινωνικές (εθελοντισμός, αθλητισμός γυναικών, εκπαίδευση με σκοπό την εκμάθηση της ανεκτικότητας καθώς και την προστασία των νέων αθλητών, κλπ.).
- Χρηματοδότηση σχεδίων και πρωτοβουλιών για αθλητικές δραστηριότητες στο πλαίσιο άλλων ενεργειών της ΕΕ, ώστε να βελτιωθεί η αναγνώριση των προσόντων αυτών που ασχολούνται με τη διδασκαλία στον τομέα των επαγγελμάτων που έχουν σχέση με τον αθλητισμό και την Φυσική Αγωγή (εκπαιδευτικοί, προπονητές και ηγετικά στελέχη αθλητικών οργανώσεων).
- Επίγνωση της σημασίας του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας στην εκπαίδευση, ως μέσου ανατροπής των σημερινών τάσεων προς τον καθιστικό και παθητικό τρόπο ζωής (Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, 2005).

#### 4.2.4 Ο Ευρωπαϊκός χάρτης για τον αθλητισμό

Ως πολυδιάστατο κοινωνικό, πολιτισμικό και οικονομικό φαινόμενο, ο αθλητισμός διακρίνεται για τη δυναμική και την πολυπλοκότητά του και μόνο μέσω αυτών των χαρακτηριστικών του μπορούμε να κατανοήσουμε την εξέλιξη της πολιτικής της Ε.Ε. στον τομέα του αθλητισμού (Garcia, 2006).

*Ο Ευρωπαϊκός Χάρτης Αθλητισμού για Όλους*, ορόσημο της Ε.Ε. όπου πρυτάνευσε μια κοινή αθλητική πολιτική των κρατών μελών, εγκρίθηκε από τους Ευρωπαίους Υπουργούς Αθλητισμού στις 24 Σεπτεμβρίου του 1976 (European Sport for All Charter, Resolution 41, 1976). Βάσει αυτού αναπροσαρμόστηκαν οι αθλητικές πολιτικές στην Ευρώπη και απέκτησαν κοινό πρόγραμμα, με την πεποίθηση της προώθησης των αξιών του αθλητισμού.

Με τη δημιουργία της Ευρωπαϊκής Οικονομικής Κοινότητας, η οποία μετονομάστηκε σε Ευρωπαϊκή Ένωση, ο αθλητισμός τέθηκε ως βασική αρχή και ως συνδεδετικός κρίκος κοινωνικοοικονομικής και πολιτιστικής ανάπτυξης και συνεργασίας των κρατών μελών.

Ο Αθλητισμός για Όλους εγκρίθηκε το 1966 ως ο κύριος μακροπρόθεσμος στόχος για το Αθλητικό πρόγραμμα του Συμβουλίου της Ευρώπης. Το 1968, μια ομάδα σχεδιασμού συναντήθηκε για να καθορίσει το περιεχόμενο της ιδέας του Αθλητισμού για Όλους και δήλωσε ότι ο γενικός στόχος του Αθλητισμού για Όλους ήταν ... *να επιτρέψει σε Όλους - και στα δύο φύλα και για όλες τις ηλικιακές ομάδες - να διατηρήσουν τις φυσικές και διανοητικές δυνάμεις που είναι απαραίτητες για την επιβίωση και για την προστασία του ανθρώπινου είδους από την υποβάθμιση...* (Συμβούλιο της Ευρώπης 1980: 3).

Έτσι, θεσπίστηκε ο Ευρωπαϊκός Χάρτης Αθλητισμού για Όλους ο οποίος επικυρώθηκε το 1976 από τα τότε 9 μέλη της ΕΕ: Βέλγιο, Δανία, Γαλλία, Γερμανία, Ιρλανδία, Ιταλία, Λουξεμβούργο, Κάτω Χώρες και Ηνωμένο Βασίλειο. Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη αθλητική πολιτική που επιχειρεί να επεκτείνει σε όλα τα τμήματα της κοινωνίας την ευεργετική επίδραση του αθλητισμού στην υγεία, στην κοινωνική, στην εκπαιδευτική και στην πολιτιστική ανάπτυξη. Όπως ακριβώς εκφράζεται από τα πρώτα άρθρα του κοινού ψηφίσματος, αφού στο πρώτο άρθρο δηλώνεται ότι *Κάθε άτομο έχει δικαίωμα συμμετοχής στον αθλητισμό*, ενώ στο δεύτερο και το τρίτο άρθρο καθορίζει την βασική αλληλεπίδραση του Αθλητισμού για Όλους σε κάθε πτυχή της κοινωνικο-πολιτιστικής ανάπτυξης:

## Άρθρο II

Ο αθλητισμός ενθαρρύνεται ως σημαντικός παράγοντας για την ανθρώπινη ανάπτυξη και την κατάλληλη στήριξη που θα διατεθούν από δημόσιους πόρους.

## Άρθρο III

Ο αθλητισμός, ως πτυχή της κοινωνικο-πολιτιστικής ανάπτυξης, συνδέεται σε τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο σε άλλους τομείς χάραξης πολιτικής και σχεδιασμού όπως η εκπαίδευση, η υγεία, οι κοινωνικές υπηρεσίες, η πόλη και το χωροταξικό σχεδιασμό, τη συντήρηση, τις υπηρεσίες τέχνης και αναψυχής.

## Άρθρο IV

Κάθε κυβέρνηση ενθαρρύνει τη μόνιμη και αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ των δημόσιων αρχών και τις Εθελοντικές οργανώσεις και θα ενθαρρύνει τη δημιουργία εθνικών μηχανισμών για την ανάπτυξη και τον συντονισμό του Αθλητισμού για Όλους.»

Με το προαναφερόμενο έγγραφο/ψήφισμα, το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο εξέφρασε την πεποίθηση ότι όλα τα κράτη μέλη του θα πρέπει να προωθήσουν την ένταξη των ατόμων στο αθλητικό σύστημα (Marchand, 1990).

Σύμφωνα με τις αρχές του «Ευρωπαϊκού Χάρτη για τον Αθλητισμό για Όλους», ακολούθησε ο Ευρωπαϊκός Χάρτης Αθλητισμού (2001), μια αναθεωρημένη έκδοση του αρχικού. Σκοπός του ήταν η πρώτη παρουσίαση των κοινών αθλητικών ιδεών για την Ευρώπη (The European Sport Charter).

Επίσης, σύμφωνα με το άρθρο 6 και το άρθρο 165 της ισχύουσας Συνθήκης λειτουργίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Συνθήκη της Λισαβόνας, 2009), η αρμοδιότητα δράσης σε ευρωπαϊκό επίπεδο για τον αθλητισμό έχει χορηγηθεί στην Ευρωπαϊκή Ένωση, η οποία θα πρέπει να υποστηρίζει και να συντονίζει, με τη λήψη των απαραίτητων μέτρων, την ανάπτυξη του Αθλητισμού, καθώς και να συμπληρώνει τις αντίστοιχες δράσεις των κρατών μελών (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης 2014/C 183/03). Δεν αποτελεί νόμο, αλλά κατευθύνει τα κράτη μέλη σχετικά με την προώθηση του Προγράμματος Άθληση για Όλους, με στόχο την κοινωνικοοικονομική ευημερία.



Οι στόχοι που θέτει το συγκεκριμένο Πρόγραμμα αφορούν την υγεία, την ψυχαγωγία αλλά και την κοινωνική ένταξη. Το «για όλους» παραπέμπει στον όρο **Διά Βίου αθλητισμός**, όπως ακριβώς αναφέρεται στον Ευρωπαϊκό Χάρτη. Πρόκειται για έννοια η οποία αναλύεται με διαφορετικό τρόπο σε κάθε κράτος μέλος της ΕΕ (Collins & Kay, 2003; Scheerder et al, 2011), εφόσον ο αθλητισμός σαν έννοια, θεωρείται συνυφασμένη με τις παραδοσιακές δομές των Αθλητικών συστημάτων, όπως είναι οι Αθλητικές Ομοσπονδίες και τα Σωματεία (Breuer et al., 2015; Hartmann-Tews, 1999; Heinemann, 1999). Σε αυτούς τους φορείς, πρωταγωνιστικό ρόλο δεν έπαιξαν η ψυχαγωγία, η υγεία και η κοινωνική ένταξη, που αποτέλεσαν τους βασικούς στόχους του Ευρωπαϊκού Χάρτη για την Άθληση για Όλους, αλλά ο ανταγωνισμός και η μέγιστη δυνατή απόδοση (Renson, 1983).

Σε άλλη μελέτη της, η Hartmann-Tews (1999) διερευνώντας το ιδεολογικό υπόβαθρο της διεξαγωγής αγώνων καθώς και τις διαδικασίες εφαρμογής του Αθλητισμού για Όλους (δεκαετία '70-'90), στο Ηνωμένο Βασίλειο, τη Γαλλία και την Γερμανία, καταλήγει στο συμπέρασμα ότι οι παραδοσιακές δομές των αθλητικών συστημάτων δεν απευθύνονται προς όλα τα τμήματα του πληθυσμού, ανεξαρτήτου φύλου (όχι μόνο του ανδρικού που δραστηριοποιούνταν μέχρι τότε), κοινωνικής προέλευσης ή καταγωγής. Ο Ευρωπαϊκός Χάρτης προωθεί την ισότητα των δύο φύλων αλλά και τη γενικότερη κοινωνική ένταξη ευάλωτων κοινωνικά ομάδων. Επίσης, σύμφωνα με την Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2014 & Unesco, 2015), υπερτονίστηκε η σημασία της αθλητικής δραστηριότητας για την υγεία και της κοινωνικής ενσωμάτωσης ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.

#### **4.2.5 Η Λευκή Βίβλος για τον αθλητισμό**

Η Λευκή Βίβλος (White Paper on Sport, 2007), με τον καθορισμό των κατευθυντήριων γραμμών και το σχέδιο 53 δράσεων, Pierre de Coubertin, ήρθαν να ενισχύσουν τον διάλογο για τον αθλητισμό σε επίπεδο ΕΕ. Εγκρίθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή το 2007 η οποία επεσήμανε ότι *από την άποψη της πολυμορφίας και της πολυπλοκότητας των ευρωπαϊκών δομών του αθλητισμού θεωρεί ότι [...] δεν είναι ρεαλιστικό να προσπαθήσουμε να ορίσουμε ένα ενιαίο μοντέλο οργάνωσης του αθλητισμού στην Ευρώπη* (Ευρωπαϊκή Επιτροπή 2007: 12).

Η Λευκή Βίβλος περιγράφει, καθορίζει και καλύπτει με διατάξεις, θέματα εφαρμογής δικαίου σε όλες τις εκφράσεις του αθλητισμού.

Ως κύρια σύνθεση της Λευκής Βίβλου αναφέρονται τρεις θεματικοί άξονες (η δομή, η κοινωνική θέση και η οικονομική πλευρά του αθλητισμού). Πολλές οργανώσεις έχουν συνειδητοποιήσει την αναγκαιότητα και την σπουδαιότητα της, επιπροσθέτως αντανακλά τις αναφορές που γίνονται στον European Sports Charter , καθώς επίσης χρησιμοποιείται και ως ένα βοήθημα για την υποστήριξη και τον συντονισμό διαφόρων αθλητικών δραστηριοτήτων στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Σε κάθε άξονα γίνεται αναφορά σε ένα άθροισμα ενεργειών που μπορούν να εκμεταλλευτεί κάθε χώρα ανάλογα με τις δυνατότητες της (European Commission, 2007).

Η Λευκή Βίβλος συνεχίζει να συνιστά ευρείας αποδοχής εργαλείο για τις χώρες κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε συγκεκριμένα πεδία, όπως για παράδειγμα οι αθλητικές δράσεις που αφορούν την ευαισθητοποίηση σε διάφορα θέματα κοινωνικού περιεχομένου όπως ο ρατσισμός. Δημιουργεί τη βάση ενός δομημένου διαλόγου με τους αθλητικούς παράγοντες και έχει θέσει τις προϋποθέσεις για τη δημιουργία ενός ετήσιου φόρουμ για τον αθλητισμό της ΕΕ. Παράλληλα αποτέλεσε τη θεσμική πλατφόρμα, για χρηματοδότηση από την ΕΕ, προγραμμάτων και πρωτοβουλιών που έχουν σχέση με τον αθλητισμό.

Ο χαρακτήρας της αθλητικής πολιτικής στην Ευρώπη και η Λευκή Βίβλος, θεωρείται πολυεπίπεδος με πολλά σημεία πρόσβασης και επικοινωνίας, τα οποία μπορούν να αλληλεπιδρούν και να αποτελούν ένα σημείο αναφοράς για την αξιολόγηση της τελικής επιρροής των πολιτικών της ΕΕ στις εθνικές αθλητικές στρατηγικές και αντιστρόφως (διαδικασία ανοικτής μεθόδου συντονισμού). Υπ' αυτήν την έννοια μπορεί να ερμηνευθεί η δυναμική εμπλοκή της ΕΕ σε θέματα που σχετίζονται με τον Αθλητισμό για Όλους τα τελευταία χρόνια (Marks et al., 1996).

#### **4.2.6 Αντιλήψεις και πολιτικές για τη Διά βίου Άθληση στα κράτη μέλη της ΕΕ**

Οι ιδεαλιστικές αντιλήψεις της Διά βίου Άθλησης και της νεανικής δυναμικής δραστηριότητας έχουν πλέον κυριαρχήσει στο πλαίσιο μιας ευρύτερης πολιτικής ευημερίας, καθώς οι χώρες της Βορειοδυτικής Ευρώπης πρωτοστάτησαν στο να εμπνεύσουν τους πολίτες και να προσφέρουν ευκαιρίες σε όλους να συμμετάσχουν στον αθλητισμό και την αναψυχή. Ο Αθλητισμός για Όλους, μαζί με τη Διά βίου Άθληση, έχει υιοθετηθεί στην Ευρώπη με διαφορετικά ονόματα και βασικές αρχές που διατυπώθηκαν το 1975 με την διαμόρφωση του Χάρτη του Αθλητισμού για Όλους (Συμβούλιο της Ευρώπης 1975). Η

αναζήτηση για καλή υγεία, κυρίως, αποτέλεσε ένα ισχυρό κίνητρο. Τον αρχικό ρόλο για την καθιέρωση μιας αθλητικής στρατηγικής της Ε.Ε με κοινή κατεύθυνση και εφαρμογή ευνοώντας τις διαπροσωπικές σχέσεις, την επικοινωνία και συμβάλλοντας στη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και του ρατσισμού, τον αντιπροσώπευσαν ο European Sport Charter καθώς και η Λευκή Βίβλος. Κυριάρχησαν λοιπόν στο πλαίσιο μιας ευρύτερης πολιτικής ευημερίας κάποιες ιδεαλιστικές αντιλήψεις της Διά βίου Άθλησης καθώς οι χώρες της Βορειοδυτικής Ευρώπης έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν για να προσφέρουν στους πολίτες ευκαιρίες συμμετοχής στον αθλητισμό και την αναψυχή.

Ο Αθλητισμός για Όλους (κίνημα που αναπτύχθηκε το 1966) δεν χαρακτηρίζεται από έναν μόνο όρο (De Knop et al., 1966). Μαζί με τη Διά βίου Άθληση, αποτελούν ένα κίνημα που έχει υιοθετηθεί με διαφορετική ονομασία σε κάθε χώρα (π.χ. Trim στη Σουηδία, τη Δανία, τις Κάτω Χώρες και τη Γερμανία, την Άσκηση Fitness στη Φινλανδία, την Deportes Para Todos στην Ισπανία, Sport pour Tous στη Γαλλία, Sport For All στο Ηνωμένο Βασίλειο και Αθλητισμός για Όλους στην Ελλάδα κ.λπ.) και βασικές αρχές που διατυπώθηκαν το 1975 με την διαμόρφωση του Χάρτη του Αθλητισμού για Όλους (Συμβούλιο της Ευρώπης 1975). Το δικαίωμα συμμετοχής όλων στην αθλητική δραστηριότητα, αλλά και η κοινωνική συνοχή που επιδιώκεται μέσω του αθλητισμού, αποτελούν μια πρόκληση για την αθλητική ανάπτυξη στα κράτη μέλη της ΕΕ.

Στην αγγλική βιβλιογραφία η φυσική δραστηριότητα περιγράφεται ως οποιαδήποτε δύναμη ασκείται από τους μύες του σώματος με συνέπεια την παραγωγή ενέργειας (Casperson et al., 1985). Τα οφέλη για τη σωματική υγεία της παιδικής δραστηριότητας σχετίζονται με την κανονική ανάπτυξη, τη διατήρηση του ενεργειακού ισοζυγίου και την ελαχιστοποίηση των παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων (Department of Health, 2004) και της ψυχολογικής ευημερίας (Dishman et al., 2006).

Η αθλητική δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου για όλους, ως κυρίαρχη συνιστώσα της Διά βίου Άθλησης διαφοροποιείται από τον αθλητισμό υψηλού επιπέδου και αποτελεί σημαντική μεταρρύθμιση του τέλους του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Η διαδικασία εφαρμογής του Αθλητισμού για Όλους εξελίχθηκε κατά τη διάρκεια των τελευταίων 15 χρόνων και ανεξάρτητα από τη στρατηγική που έχει υιοθετηθεί σε ευρωπαϊκό επίπεδο από τις εκάστοτε κυβερνήσεις, εξακολουθούν να υφίστανται κοινωνικο-δομικές διαφορές οι οποίες και διαδραματίζουν έναν ιδιαίτερο ρόλο στην αθλητική δραστηριότητα. Οι παρεμβάσεις της ΕΕ,

φαίνεται να επηρεάζουν τις αθλητικές πολιτικές σε όλα τα επίπεδα, να πραγματοποιούνται καινοτομίες και να υιοθετούνται ρόλοι στη Διά βίου Αθλητική δραστηριότητα των ευρωπαϊκών χωρών. Διαπιστώνεται όμως και η ανάγκη παροχής ολοκληρωμένων και αναλυτικών στρατηγικών καθώς και χρήσης εξειδικευμένου προσωπικού για την εφαρμογή μιας τόσο σημαντικής δραστηριότητας. Όπως το αποδεικνύουν συγκριτικές μελέτες (Van Bottenburg et al., 2005; Special Eurobarometer 412, 2014), σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες, η γνώση των «καλών πρακτικών» των διαφόρων κρατών (Ottesen 2004), μπορεί να βοηθήσει στη διαμόρφωση και προσαρμογή της εθνικής αθλητικής στρατηγικής της εκάστοτε χώρας, στην όλο και μεγαλύτερη αθλητική συμμετοχή, στην εξάλειψη των ανισοτήτων, αλλά και την εν γένει οικονομική ανάπτυξη.

Σύμφωνα με ερευνητικά αποτελέσματα (Hartmann-Tews & Pfister, 2003; Heinemann, 2003; Special Eurobarometer 412, 2014), ο βαθμός συμμετοχής των διαφόρων ομάδων στόχων κατά την εφαρμογή των προαναφερθέντων επιδιωκόμενων στρατηγικών εμφανίζεται να ποικίλλει ανά χώρα, με τους άνδρες να υπερτερούν στα ποσοστά συμμετοχής έναντι των γυναικών. Σε ορισμένες χώρες (Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία, Λετονία, Σλοβακία και Ηνωμένο Βασίλειο, Λιθουανία, Ισπανία Βέλγιο, Ελλάδα) η αναζήτηση για καλή υγεία και καλή εξωτερική εμφάνιση, φαίνεται να αποτελούν τα πιο ισχυρά κίνητρα στα οποία ακολουθούν η αυτοεκτίμηση καθώς και η κοινωνικότητα. (Bize & Plotnikoff, 2009; Special Eurobarometer 412, 2014)

Η σύγχρονη εφαρμοσμένη πολιτική για τον αθλητισμό, εκτός του ότι αντικατοπτρίζει την ευρύτερη οικονομική κατάσταση και τα αποτελέσματα των διάφορων κοινωνικών μεταρρυθμίσεων, φαίνεται να επιδρά θετικά στην εξομάλυνση διαφορών μεταξύ των κοινωνικών στρωμάτων, στη σύσφιξη των διαπροσωπικών σχέσεων, και να συμβάλει στη βελτίωση της παραγωγικότητας των εργαζομένων (Nagel, 2003; Van Bottenburg, et al. 2005).

Η ΕΕ προωθεί τα οφέλη και τις θετικές αξίες της άσκησης και στηρίζει τη συνεργασία μεταξύ των πολιτικών φορέων που λαμβάνουν τις σχετικές αποφάσεις, καθώς και τον διάλογο με τους αθλητικούς οργανισμούς, στηλιτεύοντας όμως το ντόπινγκ, τους στημένους αγώνες και τη βία. Θα ήταν άξιο να αναφερθεί ότι η πολιτική της στο θέμα του αθλητισμού εφαρμόζεται στο πλαίσιο του προγράμματος ΈΡΑΣΜΟΣ. Το πρόγραμμα αυτό

συμβάλλει στην πρόοδο του αθλητισμού εντός της Ε.Ε., μοιράζεται και εφαρμόζει ιδέες και καινοτόμες πρακτικές για την προώθηση του μαζικού αθλητισμού.

Είδαμε ότι σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η νομική βάση για την πρόοδο του αθλητισμού εντός της Ε.Ε. και την ενίσχυση των στόχων όπως είναι κυρίως η φυσική δραστηριότητα και τα πολλαπλά οφέλη της, θεσμοθετήθηκε με τη Συνθήκη της Λισαβόνας, η οποία ξεκίνησε να ισχύει το έτος 2009. Η Έκθεση του Δικτύου Ευρυδίκη με τον τίτλο *Φυσική Αγωγή και Σχολικός Αθλητισμός στην Ευρώπη* (2013) πραγματοποιήθηκε λαμβάνοντας υπόψη τις νέες Ευρωπαϊκές πολιτικές και για να εντοπιστεί η σαφής θέση της ΦΑ αλλά και των σχολικών αθλητικών δραστηριοτήτων σε 30 χώρες της Ευρώπης. Αποτελεί μια αρχική προσπάθεια της Ευρωπαϊκής Επιτροπής να ανακαλύψει θέματα με τα οποία ασχολείται και τα οποία προωθεί η ΦΑ στα σχολεία της Ευρώπης.

Σύμφωνα με τις κύριες επισημάνσεις του Δικτύου Ευρυδίκη, η Φυσική Αγωγή -με κυρίαρχο στόχο τη διά βίου υιοθέτηση αξιών και συνηθειών- από μαθητές και μαθήτριες- που έχουν σχέση με την άσκηση για την υγεία, καθώς και θετικών συμπεριφορών που παραπέμπουν στη λειτουργία μιας παραγωγικής σύγχρονης κοινωνίας και με ρόλο σημαντικό στην επίτευξη των γενικών εκπαιδευτικών στόχων της Μέσης εκπαίδευσης καθώς ο αθλητισμός και η φυσική δραστηριότητα θέλουν πάντα να τελούν στην υπηρεσία όλης της κοινωνίας.

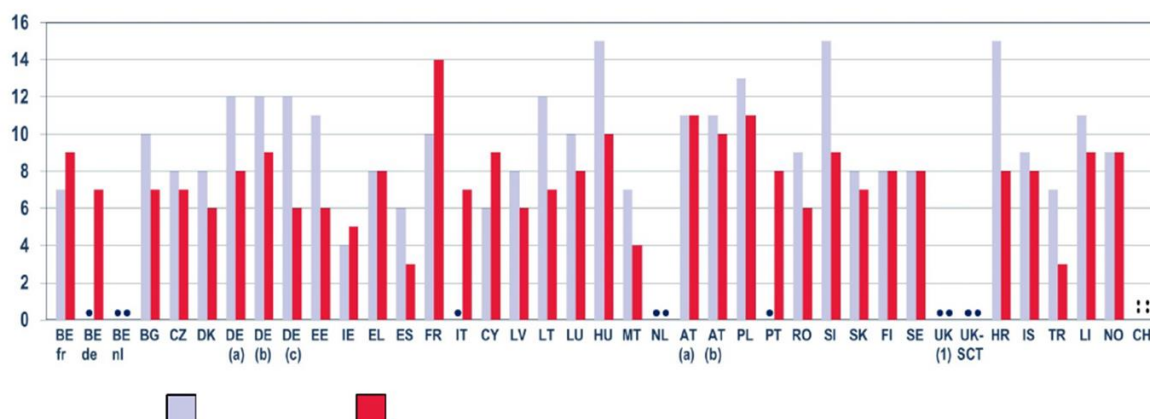
Το μάθημα της ΦΑ λοιπόν αφενός βοηθάει στην καλή φυσική κατάσταση και καλή υγεία των μαθητών και αφετέρου τους βοηθά να εκτελούν και να κατανοούν καλύτερα τη φυσική δραστηριότητα και τις ευεργετικές της επιπτώσεις καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους. Ειδικότερα, η διδασκαλία του μαθήματος αυτού στο σχολικό περιβάλλον συμβάλλει στην ενίσχυση σημαντικών αξιών, όπως ο σεβασμός στην διαφορετικότητα και η ευγενής άμιλλα και ενδυναμώνει τον αλληλοσεβασμό και την καλή σχέση που μπορεί να έχει ο άνθρωπος με το σώμα του, τους κανονισμούς και συγκεκριμένα τον σεβασμό των «κανόνων του παιχνιδιού». Όλα αυτά τα οφέλη είναι εν δυνάμει εφαρμόσιμα σε διάφορα μαθήματα και σε ποικίλες περιστάσεις που μπορεί να βιώσουν.

#### 4.2.6.1 Βασικά σημεία της έκθεσης Φυσική Αγωγή και Σχολικός Αθλητισμός στην Ευρώπη

- Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής εμπεριέχεται στον εθνικό οδηγό σπουδών των σχολείων, είναι υποχρεωτικό στην πρωτοβάθμια αλλά και δευτεροβάθμια εκπαίδευση και ο πρωταρχικός στόχος σε όλες τις χώρες είναι *η τόνωση της σωματικής, ατομικής και κοινωνικής βελτίωσης της ζωής των νέων*, εμμένοντας στην *προώθηση της υγιεινής ζωής*. Έτσι, η αγωγή υγείας αποτελεί αυτόνομο μάθημα σε χώρες όπως η Ιρλανδία, η Κύπρος και η Φινλανδία, ενώ στις χώρες αυτές οι κύριοι στόχοι του μαθήματος συνδέονται απόλυτα με τα μαθησιακά αποτελέσματα που παρουσιάζει. Η Γερμανία, η Πορτογαλία, το Ηνωμένο Βασίλειο και οι σκανδιναβικές χώρες, έχουν υιοθετήσει μια κουλτούρα στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής αναθέτοντάς της την εξερεύνηση πτυχών των κοινωνικών και φυσικών επιστημών, καταδεικνύοντας πόσο άρρηκτα συνδεδεμένα είναι τα μαθήματα. Η Ελλάδα, η Τσεχία και η Πολωνία υιοθέτησαν μια τέτοιου είδους προσέγγιση σε μια προσπάθεια να έρθει η νεολαία σε επαφή με ολυμπιακές αξίες.

- Διαπιστώνεται, κατά πρώτον, ότι οι αθλοπαιδιές και οι γυμναστικές ασκήσεις, κυρίως τα παιχνίδια με μπάλα, είναι οι δύο συνηθέστερες υποχρεωτικές δραστηριότητες και ότι σταδιακά, τα αναλυτικά προγράμματα προωθούν τις βασικές δεξιότητες όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, τα άλματα και τις ρίψεις) και ανοίγουν το πεδίο τους εντάσσοντας συνθετότερα αθλήματα. (ISCED 1, ISCED 2, 2011/12)

- Κατά δεύτερον, ο χρόνος που παρέχεται στη ΦΑ συγκριτικά με άλλα μαθήματα, είναι διαφορετικός για κάθε χώρα και βαθμίδα εκπαίδευσης και ενώ μερικές χώρες παρέχουν στο μάθημα τον χρόνο που καθορίζεται σε κεντρικό επίπεδο, υπάρχουν άλλες που προσφέρουν, σε σχολικό επίπεδο, τη δυνατότητα να παρθούν σχετικές αποφάσεις. Ως παράδειγμα αναφέρεται ότι κατά το 2011/12, ο μικρότερος χρόνος διδασκαλίας για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση ήταν 37 ώρες στην Ιρλανδία και 108 ώρες στη Γαλλία. Πολύ λίγος θεωρείται ο διδακτικός χρόνος που αφιερώνεται στη Φυσική Αγωγή συγκριτικά με άλλα μαθήματα, καθώς και ελάχιστη θεωρείται η σημασία που του δίνεται. Επισημαίνεται το γεγονός ότι στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ελάχιστος διδακτικός χρόνος αφιερώνεται στη Φυσική Αγωγή.



**Σχεδιάγραμμα IV.3.** Πρωτοβάθμια πλήρης υποχρεωτική εκπαίδευση και γενική δευτεροβάθμια εκπαίδευση. (Πηγή: Ευρυδίκη UK (1) = UK-ENG/WLS/NIR)

- Εξίσου διαδεδομένες στις Ευρωπαϊκές χώρες είναι οι φυσικές δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να παρέχονται εκτός προγράμματος και πέραν του σχολικού χρόνου. Πρόκειται για αγώνες ή δραστηριότητες που αναφέρονται στην υγεία, και έχουν ως σκοπό τη διεύρυνση ή συμπλήρωση των σχολικών δραστηριοτήτων, για όλους, σε σχολικό συνήθως αλλά και εθνικό, περιφερειακό επίπεδο. Ορισμένες δραστηριότητες, όπως συμβαίνει για παράδειγμα σε αρκετά σχολεία της Δανίας όπου πολλοί μαθητές ξεκινούν τη μέρα τους με πρωινό τρέξιμο, πραγματοποιούνται εκτός σχολικού μαθήματος. Άλλες χώρες χρησιμοποιούν διαλείμματα μεγάλης χρονικής διάρκειας με σκοπό την διεξαγωγή κάποιων φυσικών δραστηριοτήτων στην αυλή ή το γυμναστήριο.

- Σε πολλές χώρες, η αξιολόγηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ακολουθεί πρακτικές άλλων μαθημάτων με εξαίρεση τη Μάλτα και τη Νορβηγία, όπου σε πρωτοβάθμιο επίπεδο δεν αξιολογούνται οι δεξιότητες των μαθητών. Το ίδιο συμβαίνει και στην Ιρλανδία σε δευτεροβάθμιο επίπεδο. Στο Βέλγιο και την Ισλανδία υπάρχει ελεύθερη επιλογή στις μεθόδους αξιολόγησης ενώ στις περισσότερες χώρες, η απόδοση των μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αναφέρεται στον έλεγχο προόδου του μαθητή.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της μελέτης *Φυσική Αγωγή και Σχολικός Αθλητισμός στην Ευρώπη* την πρώτη δεκαετία από το 2000 πολλές μεταρρυθμίσεις ξεκίνησαν να υλοποιούνται σε εθνικό επίπεδο σε πολλές χώρες, επιζητώντας τη βελτίωση των συνθηκών διδασκαλίας του μαθήματος και τη συνεχή κατάρτιση των διδασκόντων (EACEA,2013).

#### 4.2.7 Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών ΦΑ της Κύπρου

Εν είδει παραδείγματος, στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών της Κύπρου, η ΦΑ ορίζεται ως πολύπλευρο γνωστικό αντικείμενο, εξαιρετικά σπουδαίο για τη σχολική ζωή των μαθητών καθώς και για τη ενήλικη κοινωνική ζωή τους. Η αποκτώμενη εμπειρία από τη σχολική ΦΑ θα βοηθήσει τους νέους να αποκομίσουν θετικά στοιχεία σε όλα τα μετέπειτα κεφάλαια της ζωής τους, καθώς κυρίαρχος στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση εμπειρίας του μαθητή στον τρόπο κατανόησης και επίλυσης ζητημάτων, να μάθει πώς να λειτουργεί στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο με συγκεκριμένη θέση και δράση (δικαιώματα και υποχρεώσεις), να αποκτήσει την ικανότητα της δια βίου μάθησης και πώς να εκπαιδευτεί σε θέματα φυσικής δραστηριότητας και ποιότητας ζωής.

Ο ρόλος του δασκάλου πλέον έγκειται στη διαμεσολάβηση για την κατάκτηση γνωστικών αντικειμένων και τον συντονισμό της εκμάθησης και όχι απλά στη μετάδοση της γνώσης. Οι σημαντικές καινοτομίες που εισάγονται αφορούν την οργάνωση της μάθησης, μέσω μίας συνεχόμενης ανατροφοδότησης έξι γενικευμένων σκοπών, οι οποίοι ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των μαθητών γίνονται ευκολότερα κατανοητοί με ειδικούς στόχους και αναλύονται σε επιμέρους γνωστικά αντικείμενα που βοηθούν στην κατάκτηση γνώσης πιο συγκεκριμένου περιεχομένου. Οι σκοποί αυτοί είναι οι ακόλουθοι και είναι κοινοί θα λέγαμε με αυτούς των Ελληνικών Αναλυτικών Προγραμμάτων.

- Ενίσχυση σωματικών δεξιοτήτων και καλύτερο νευρομυϊκό συντονισμό.
- Ανάπτυξη και εφαρμογή γνώσεων ΦΑ σε διάφορα περιβάλλοντα Φ.Δ.
- Κατανόηση και βελτίωση φυσικής κατάστασης με σκοπό την υγιεινή ζωή.
- Αποκόμιση ευχάριστων εμπειριών μέσω της Φ.Δ., βελτίωση αυτό-έκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
- Σεβασμός ανθρώπινων διαφορών.
- Υπεύθυνη αθλητική και κοινωνική συμπεριφορά ως αποτέλεσμα της συμμετοχής σε Φ.Δ.

Παρατηρείται στο εν λόγω πρόγραμμα η ανάγκη προσέγγισης μιας αθλητικής κουλτούρας, στο σχολείο και την κοινότητα, η οποία σταδιακά θα επιφέρει μια διαφορετική νοοτροπία ως προς την σωστή εκμετάλλευση του ελεύθερου χρόνου των νέων και με τη βοήθεια της τοπικών παραγόντων αλλά και των γονέων το σχολείο θα αποτελέσει το θεμέλιο της μετάβασης των νέων σε πιο οργανωμένες μορφές αθλητισμού, με σκοπό τη βελτίωση και



την σταθεροποίηση ενός καλού επιπέδου σωματικής κατάστασης με απώτερο σκοπό την υποστήριξη μιας ποιοτικής ζωής.

#### **4.2.8 Εκπαίδευση ΦΑ και Αθλητισμού στη Γαλλία. Με το βλέμμα στραμμένο στην οργάνωση της 33<sup>ης</sup> Ολυμπιάδας.**

Σύμφωνα με το Γαλλικό Υπουργείο Παιδείας, το σχολικό άθλημα συμβάλλει στην προώθηση του σεβασμού της ηθικής και των εκπαιδευτικών και ανθρωπιστικών αξιών του αθλητισμού. Παίζει καθοριστικό ρόλο στην πρόσβαση όλων των νέων στα αθλήματα, στη διατήρηση της υγείας και της φυσικής ακεραιότητας των μαθητών.

Αρχικά, στο Δημοτικό σχολείο, οι τρεις ώρες την εβδομάδα που αφιερώνονται στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό (EPS) στοχεύουν στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και στην άσκηση σωματικών, αθλητικών και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων αλλά συμβάλλουν και στην εκπαίδευση για την υγεία, επιτρέποντας στους μαθητές να μάθουν το σώμα τους, και με ευθύνη και αυτονομία να αποκτήσουν πρόσβαση σε ηθικές και κοινωνικές αξίες, όπως ο σεβασμός των κανόνων, ο σεβασμός στον εαυτό τους και τους άλλους.

Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (2020), 108 ώρες το χρόνο είναι αφιερωμένες σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες και κατανέμονται στο μέσο εβδομαδιαίο πρόγραμμα των τριών ωρών. Το κάθε σχολείο αποφασίζει και προγραμματίζει, στο πλαίσιο του ετήσιου προγράμματός του, να ορίσει συχνότερες ώρες πρακτικής σε ορισμένες περιόδους του έτους.

Ο σχολικός αθλητισμός συμπληρώνει τη διδασκαλία του μαθήματος EPS. Οι μαθητές που επιθυμούν να παίξουν περισσότερα αθλήματα μπορούν να εγγραφούν στην ένωση σχολικών αθλημάτων του σχολείου τους (AS). Η δημιουργία ενός αθλητικού συλλόγου σε κάθε σχολείο δεν είναι μεν υποχρεωτική, όμως είναι σημαντική για τη σχολική ζωή και την επιτυχία των μαθητών. Η συμμετοχή των μαθητών στη ζωή του αθλητικού συλλόγου και στη διοργάνωση συναντήσεων και διαγωνισμών επιτρέπει την ενδυνάμωσή τους και την ανάληψη πρωτοβουλιών.

Έπειτα, σύμφωνα με το αντίστοιχο αναλυτικό πρόγραμμα που αφορά τη μέση εκπαίδευση, όλοι οι Γάλλοι μαθητές λαμβάνουν υποχρεωτική εβδομαδιαία Φυσική αγωγή

και αθλητική εκπαίδευση ( EPS ).Σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες (ΒΟ αριθ. 11 της 26ης Νοεμβρίου 2015 για το γυμνάσιο και ΒΟ αριθ. 1 της 22ας Ιανουαρίου 2019 για το Λύκειο), η Φυσική και Αθλητική Αγωγή στοχεύει στη διαμόρφωση, μέσω της σχολικής πρακτικής, σωματικών, αθλητικών και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων, ενός καλλιεργημένου πολίτη, αυτόνομου και κοινωνικά μορφωμένου.

Πιο συγκεκριμένα, η EPS, όπως λέγεται, πρέπει να επιτρέπει σε κάθε μαθητή να αναπτύξει και να εμπλουτίσει τις κινητικές του δεξιότητες, να τις καταστήσει αποτελεσματικές, να ξέρει πώς να διαχειρίζεται τη σωματική και κοινωνική του ζωή, να έχει πρόσβαση στην κληρονομιά της φυσικής και αθλητικής κουλτούρας.

Για τους καθηγητές, η πρόκληση είναι να εντάξουν τους μαθητές σε μια σειρά μαθησιακών καταστάσεων που θα τους βοηθούν να διασκεδάσουν, να προχωρήσουν, να παρακινηθούν, καθώς η συγκεκριμένη γνώση τους επιτρέπει να ενεργούν και να κυριαρχούν στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, που δέχεται τον μαθητή όπως είναι, αλλά τον ενθαρρύνει επίσης να αλλάξει. Ο μαθητής πρέπει να δημιουργήσει και να ξανακτίσει τις γνώσεις του με την ομάδα, επιβεβαιώνοντας με αυτόν τον τρόπο, την τεχνογνωσία και την προσωπικότητά του. Αυτή η περιεκτική εκπαίδευση μέσω ΦΑ θα τον ακολουθήσει καθ' όλη τη διάρκεια της μελλοντικής του ζωής.

Επισημαίνεται επίσης, ότι τον Σεπτέμβριο διοργανώνεται σχολική ημέρα αθλητισμού, σχεδιασμένη για να ευαισθητοποιήσει και να προωθήσει τις δραστηριότητες σχολικών αθλητικών σωματείων και ομοσπονδιών (UNSS, USEP και UGSEL) μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών ομάδων, γονέων και τοπικών αθλημάτων, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη του σχολικού αθλητισμού. Η ημέρα αυτή περιλαμβάνεται στην εβδομάδα αφιερωμένη στον αθλητισμό, με τις οδηγίες της CNOSF (Πρόκειται για την Γαλλική Εθνική Ολυμπιακή και Αθλητική Επιτροπή της Γαλλίας, υπεύθυνη για τη συμμετοχή της χώρας στους Ολυμπιακούς Αγώνες, καθώς και για όλα τα υπερπόντια διαμερίσματα και εδάφη της Γαλλίας, πλην της Γαλλικής Πολυνησίας). Με κύριο θέμα την υγεία και τη συνεχή φυσική δραστηριότητα, η Εθνική Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού προσφέρει τη δυνατότητα σε περισσότερους από 1 εκατομμύριο μαθητές απ' όλα τα σχολεία να κινητοποιηθούν, αναδεικνύοντας το θέμα της διαπολιτισμικότητας και ενισχύοντας την πολιτιστική πολυμορφία.

Επίσης, μετά την επιτυχία του έτους του Ολυμπισμού ,το 2016-2017 και μετά από τον ορισμό του Παρισιού ως πόλης υποδοχής για τους Αγώνες το 2024 (Θερινοί Αγώνες της 33ης Ολυμπιάδας) το Υπουργείο Παιδείας το 2018 θέσπισε Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή εβδομάδα σε συνεργασία με το Υπουργείο Αθλητισμού και το γαλλικό αθλητικό κίνημα. Η προοπτική των Ολυμπιακών Αγώνων θα δώσει το κίνητρο για περισσότερη άθληση στους μαθητές. Τα ιδρύματα θα φέρουν την ένδειξη «Generation 2024» για την ενθάρρυνση των αθλητικών πρωτοβουλιών.

#### **4.2.9 Ψήφισμα του Ευρωπαϊκού κοινοβουλίου σχετικά με τον ρόλο του αθλητισμού στην Ευρωπαϊκή εκπαίδευση**

Στο ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 13<sup>ης</sup> Νοεμβρίου 2007, στο Στρασβούργο, σχετικά με τον ρόλο του αθλητισμού στην παιδεία, αξιολογούνται τα όσα αναφέρονται για τη φυσική αγωγή, ως το μόνο σχολικό μάθημα που έχει ως στόχο την προετοιμασία των παιδιών για έναν υγιή τρόπο ζωής και επικεντρώνεται στο σύνολο της διανοητικής και σωματικής τους ανάπτυξης, εμφυσώντας όμως παράλληλα και κοινωνικές αξίες ιδιαίτερα σημαντικές όπως η δικαιοσύνη, το πνεύμα ομαδικότητας αλλά και το «ευ αγωνίζεσθαι».

- Δίνεται έμφαση στο υπερβολικό βάρος, ως συνέπεια κυρίως της καθιστικής ζωής και της κακής διατροφής, με επιπτώσεις στην υγεία και με κίνδυνο δημιουργίας ψυχοκινητικών προβλημάτων, καθώς και ασθενειών με σοβαρές επιπλοκές όπως η υπέρταση, ο διαβήτης, οι καρδιαγγειακές νόσοι, που πλήττουν όλο και περισσότερο ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού της ΕΕ.

- Υπογραμμίζεται η αξία της σωματικής άσκησης και η σημασία της στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και στην αποφυγή βλαβερών για την υγεία συνηθειών στον καθημερινό τρόπο ζωής, με θετικές επιδράσεις στην υγεία.

- Δεν παραλείπεται η αναφορά στον αθλητισμό ως ένα από τα κυριότερα μέσα κοινωνικής ενσωμάτωσης και η επισήμανση ότι για κάποιες κοινωνικές ομάδες, η πλήρης συμμετοχή δεν εξασφαλίζεται πάντα, γεγονός που μπορεί να επιφέρει δισεπίλυτα προβλήματα.

- Για άλλη μια φορά γίνεται μνεία στη μείωση του αριθμού των μαθημάτων της ΦΑ και στις δύο βαθμίδες της εκπαίδευσης και εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των κρατών μελών στην παροχή και τον εξοπλισμό, όπως και στην επιμόρφωση των

καθηγητών, καθώς σε κάποια κράτη το μάθημα διδάσκεται από καθηγητές με ανεπαρκή ειδίκευση.

- Όλα λοιπόν τα κράτη μέλη καλούνται να δώσουν μεγαλύτερη έμφαση στην ανάπτυξη της υγείας στο πλαίσιο των προσχολικών προγραμμάτων διδασκαλίας, προωθώντας μια σωματική δραστηριότητα που να ανταποκρίνεται στη συγκεκριμένη ηλικία και που να ξεκινά από πολύ νεαρή ηλικία προς όφελος της ανάπτυξης και της υγείας τους. Επίσης, κρίνεται απαραίτητη η πραγματοποίηση ενημερωτικών εκστρατειών για την υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής με την πραγματοποίηση τακτικής σωματικής δραστηριότητας και προτείνεται η ενίσχυση του έργου της ομάδας εμπειρογνομόνων που συμμετέχουν στην *Πλατφόρμα της ΕΕ για τη Διατροφή, τη Σωματική Δραστηριότητα για την Υγεία*<sup>18</sup>

- Τα κράτη μέλη καλούνται να εξετάσουν και να πραγματοποιήσουν αλλαγές κατεύθυνσης ανάλογα με τις υγειονομικές και κοινωνικές ανάγκες και προσδοκίες των παιδιών, καθώς και να καταστήσουν το μάθημα της ΦΑ υποχρεωτικό για τις δύο βαθμίδες της εκπαίδευσης, εξασφαλίζοντας τουλάχιστον τρεις διδακτικές ώρες την εβδομάδα και με συνεχή ενθάρρυνση όλο και μεγαλύτερης επέκτασης του ορίου αυτού.

- Παροτρύνονται να επιφέρουν τις βέλτιστες αλλαγές στη ΦΑ επιδιώκοντας να εξισορροπήσουν φυσικές και διανοητικές δραστηριότητες στα σχολεία, να επενδύσουν σε σύγχρονες αθλητικές εγκαταστάσεις και σχολικά αθλητικά προγράμματα, προσιτά σε όλους. Επισημαίνεται να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στις ανάγκες των μαθητών με αναπηρίες και πραγματικές ευκαιρίες συμμετοχής όλων των μαθητών σε διάφορα αθλήματα. Τονίζεται η αναγκαιότητα παροχής κινήτρων για συνεργασίες μεταξύ αθλητικών λεσχών, σχολείων, κέντρων νεότητας καθώς και με οργανώσεις που συμμετέχουν σε προγράμματα διά βίου μάθησης. Δεν αμελείται το γεγονός ότι η τακτική άσκηση βοηθάει σημαντικά στη μείωση των δαπανών για υγειονομική περίθαλψη και τα κράτη μέλη πρέπει να συμμορφώνονται με τον προβλεπόμενο χρόνο διδασκαλίας της ΦΑ.

- Ο αθλητισμός, διδάσκοντας ομαδικό πνεύμα, δικαιοσύνη και υπακοή στους κανόνες μέσω της επικοινωνίας και κοινωνικής ενσωμάτωσης ωθεί τα κράτη μέλη να εντείνουν τα αθλητικά προγράμματα και τη φυσική αγωγή για τους νέους, υποστηρίζοντας ενεργά μορφές σωματικής δραστηριότητας και ενισχύοντας τον διάλογο μεταξύ γονέων, καθηγητών ΦΑ και εξωσχολικών αθλητικών ενώσεων.

---

<sup>18</sup> Ανακτήθηκε από ([https://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/platform](https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/platform))

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα προαναφερθέντα, τον ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι γονείς, ως στήριγμα αλλά και ως υπόδειγμα, καθώς επίσης και το νομικό πλαίσιο που διέπει τη ΦΑ και τον αθλητισμό, αλλά και την προτεραιότητα που παρέχει η ΕΕ στη δημόσια υγεία και τους ανηλίκους, παρουσιάζοντας τον αθλητισμό σαν ένα από τα αποτελεσματικότερα μέτρα καταπολέμησης του καπνίσματος, κυρίως στους έφηβους, επιβεβαιώνεται το γεγονός ότι η ΕΕ παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τον αθλητισμό και τις εκπαιδευτικές και κοινωνικές αξίες που προωθεί. Επισημαίνεται το γεγονός ότι πρέπει να αποτελέσει αναπόσπαστο τμήμα της τυπικής και άτυπης εκπαίδευσης, καθώς αποτελέσματα μελετών μιλούν για τη σημασία της σωματικής άσκησης στην ψυχική και σωματική υγεία.

Στο εν λόγω ψήφισμα γίνεται λόγος για τη διοργάνωση Ολυμπιάδας Νέων, από το 2010, γεγονός που θα συμβάλει στο να συνειδητοποιήσουν οι νέοι τι εστί το ολυμπιακό πνεύμα και ποια είναι η αξία του αθλητισμού. Τα κράτη μέλη ενθαρρύνονται να βελτιώσουν τις πολιτικές τους στον τομέα της ΦΑ, εξισορροπώντας τις φυσικές με τις διανοητικές δραστηριότητες στα σχολεία, παρέχοντας ίσες ευκαιρίες συμμετοχής σε διάφορα αθλήματα, τονίζοντας τη σημασία της διδασκαλίας από εξειδικευμένους καθηγητές, με διαρκή επαγγελματική επιμόρφωση (υπό το πνεύμα της Διαδικασίας της Μπολόνια), εντάσσοντας στην κατάρτιση ειδικές πτυχές που αφορούν το φύλο και εκπονώντας ανεξάρτητο εποπτικό σύστημα, προκειμένου να εξασφαλίζεται η ποιότητα. Σημαντικό μέλημα αποτελεί η κατάργηση κάθε τυχόν διάκρισης λόγω φύλου, θρησκείας ή καταγωγής καθώς και η εκγύμναση, με τις κατάλληλες ασκήσεις, των παιδιών με αναπηρία ή πρόσβασή τους τουλάχιστον σε ένα βασικό επίπεδο φυσικής αγωγής και, σε όσες είναι δυνατόν ευκαιρίες. Υποστηρίζεται και ενθαρρύνεται η έρευνα στον τομέα του αθλητισμού και της ΦΑ και στηλιτεύεται η οποιαδήποτε χρήση χημικών ουσιών για τη βελτίωση των επιδόσεων.

Διαφαίνεται λοιπόν η ανάγκη μεγαλύτερης ευαισθητοποίησης της ευρωπαϊκής κοινωνίας σχετικά με τον πραγματικό σημερινό ρόλο του αθλητισμού και την παιδαγωγική του αξία και ενθαρρύνονται οι εκπαιδευτικοί και οι αθλητικοί οργανισμοί να καλλιεργήσουν αλληλέγγυες σχέσεις με κοινούς στόχους, μεταξύ επαγγελματικού και ερασιτεχνικού αθλητισμού. Αναγκαία κρίνεται η ευαισθητοποίηση της εκπαιδευτικής κοινότητας στην καταπολέμηση της καθιστικής ζωής με την προώθηση αθλητικών δραστηριοτήτων στα σχολεία.

#### 4.2.10 Αποτελέσματα ερευνών για τον στόχο της διά βίου άθλησης στην Ευρώπη

Τα Αναλυτικά Προγράμματα της ΦΑ, των περισσότερων Ευρωπαϊκών χωρών, έχουν σαν θέμα τους τον υπερτονισμό ενός δραστήριου τρόπου ζωής ως κυρίου στόχου τους, καθώς επίσης και την εκπαίδευση ατόμων, για διαρκή ενασχόληση με την φυσική άσκηση και κατά την ενήλικη ζωή τους, ως επιθυμητό αποτέλεσμα ενός ποιοτικού προγράμματος διδασκαλίας της ΦΑ (Pühse & Gerber, 2005). Ως εκ τούτου, πολλά σχολικά προγράμματα σπουδών αποσκοπούν στην παροχή επαρκούς σωματικής δραστηριότητας, στους μαθητές, κατά την ώρα της διδασκαλίας, χωρίς αποκλεισμούς αλλά με την παροχή κινήτρων και την ευχάριστη εκπαίδευση, καθώς και με την ανάπτυξη στάσεων και δεξιοτήτων που απαιτούνται για μια ικανοποιητική συμμετοχή στο πλαίσιο μιας **κουλτούρας κίνησης για όλη τη ζωή**. Δεν είναι όμως ξεκάθαρο ότι η ΦΑ έχει πράγματι πετύχει την επίτευξη αυτού του στόχου.

Πράγματι, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, οι Ευρωπαίοι μαθητές αφιερώνουν λίγο χρόνο σε μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ (Fairclough & Stratton, 2006; McKenzie et al., 1995), έχουν ανεπαρκή γνώση της σχέσης μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και υγείας (Keating et al., 2009; Roth & Stamatakis, 2010; Stewart & Mitchell, 2003 ; Velázquez Buendía, Hernández Álvarez, Martínez Gorroño, & Martínez de Haro, 2011), δεν γνωρίζουν πόση ώρα πρέπει να αθλούνται σε καθημερινή βάση και, στο τέλος της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης δεν είναι σε θέση να οργανώσουν οι ίδιοι τη δική τους σωματική δραστηριότητα. Ο Marques με την ομάδα του το 2015 πήρε συνέντευξη από 2718 μαθητές που φοιτούσαν στα τελευταία χρόνια της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (1613 κορίτσια, 1.105 αγόρια, ηλικίας 16 έως 18 ετών), για να διερευνήσει τη συχνότητα, την διάρκεια και την ένταση της σωματικής δραστηριότητας που απαιτείται για την επίτευξη του συνιστώμενου επιπέδου για την αποκόμιση οφελών για την υγεία. Επιβεβαιώθηκε ότι μόλις το 3,6% από αυτούς είναι σε θέση να εντοπίσει σωστά τις συστάσεις για καθημερινή σωματική δραστηριότητα για παιδιά ηλικίας 5 έως 17 ετών (Marques et. al, 2015). Δεν εντοπίστηκε καμία διαφορά στο φύλο ή την κοινωνικοοικονομική κατάσταση των μαθητών. Σε πρακτικό επίπεδο, ενώ ζητήθηκε από μαθητές που εισέρχονται για πρώτη φορά στο μάθημα να προσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο η ΦΑ τους βοήθησε, διαπιστώθηκε ότι οι περισσότεροι από αυτούς δεν ήταν σε θέση να μιλήσουν ούτε για τους στόχους του μαθήματος (Carreiro da Costa, Marques, & Diniz, 2008; Marques, Martins, Sarmiento, Rocha, & Carreiro da Costa, 2015).

Επίσης, η μελέτη της βιβλιογραφίας καταδεικνύει ότι ερωτώμενοι οι ευρωπαϊοί εκπαιδευτικοί για το εάν μέσω της διδασκαλίας του μαθήματος προωθείται η εφ' όρου ζωής φυσική δραστηριότητα, ενώ δηλώνουν ότι θέτουν συγκεκριμένους παιδαγωγικούς στόχους, όπως η εκπαίδευση για θέματα υγείας ή κοινωνικής ένταξης κλπ.), η πραγματικότητα δείχνει ότι οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί διδάσκουν μόνο ειδικές για τον αθλητισμό δεξιότητες (Trost, 2004).

Δεν βρισκόμαστε, φυσικά, αντιμέτωποι με μια κατάσταση που είναι αναπόφευκτη και γενικευμένη. Αρκετές παρεμβάσεις στη ΦΑ έχουν δείξει την αποτελεσματικότητά τους στην κατάσταση που περιγράφεται ανωτέρω, επιβεβαιώνοντας τις δυνατότητες για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και την πρόκληση ανάλογου ενδιαφέροντος από τους μαθητές. Επομένως, η κατανόηση του λόγου της ασυνέπειας μεταξύ των όσων αναφέρονται στα Ευρωπαϊκά Αναλυτικά Προγράμματα και της ανεπάρκειας γνώσης ή φυσικής δραστηριότητας, κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ, αποτελεί θεμελιώδες βήμα στη διαδικασία βελτίωσης και καινοτομίας στην εκπαίδευση. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι που δίνουν εξήγηση για την προφανή δυσκολία του μαθήματος και των εκπαιδευτικών του να επιτύχουν τον συγκεκριμένο σκοπό.

Πράγματι, η δραστηριότητα των εκπαιδευτικών εξαρτάται από εξωγενείς παράγοντες (Sparkes, Templin & Schempp, 1993; Tyson, 1996) και από προσωπικά πλαίσια αναφοράς, όπως, μεταξύ άλλων, οι πεποιθήσεις σχετικά με τους παιδαγωγικούς στόχους και τη διαδικασία μάθησης (Eisner, 1992; Hernandez-Alvarez, Velásquez-Buendia, Martinez-Gorroño, & Diaz del Cueto, 2010; Vieira & Carreiro da Costa, 2017), οι αναπαραστάσεις για την καλή και κακή διδασκαλία, για το τι σημαίνει ένας καλός μαθητής σωστά εκπαιδευμένος στη ΦΑ (Fisher, Repond & Diniz, 2011), την γνώση και ειδίκευση (Piéron & Carreiro da Costa, 1996), τις αντιλήψεις για την ικανότητα διδασκαλίας τους (Onofre - Carreiro da Costa, 1996) και το είδος της επαγγελματικής δέσμευσης (Hargreaves, 1996; Rovegno - Bandhauer, 1994). Μερικοί λόγοι από μόνοι τους εξηγούν τη δραστηριότητα των εκπαιδευτικών.

Δεν μπορούμε φυσικά να αγνοήσουμε το γεγονός ότι τα σχολεία δέχονται πιέσεις προκειμένου να διασφαλιστεί, ως προνομιακή, η γνωστική μάθηση, καθώς σε πολλά σχολεία η ΦΑ είναι στο περιθώριο, ή ότι στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση είναι ανύπαρκτη στις περισσότερες χώρες (UNESCO, 2013). Το σημερινό σχολείο φαίνεται να απαιτεί από τους

εκπαιδευτικούς εξαιρετική ανθεκτικότητα, υψηλή ευαισθητοποίηση και ενσυναίσθηση για το υψηλότερο επίπεδο επαγγελματικής δέσμευσης.

Παρά το γεγονός αυτό, οι γνώσεις και οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών, ως σημαντικοί παράγοντες λήψης αποφάσεων, φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τον τρόπο ερμηνείας και εφαρμογής μιας αναγκαίας μεταρρύθμισης (Τσαγγαρίδου, 2006). Πολλοί είναι αυτοί που τροποποιούν, προσαρμόζουν και αναδημιουργούν το Πρόγραμμα Σπουδών, έτσι ώστε να ανταποκριθεί στις δικές τους πεποιθήσεις και αξίες (Curtner-Smith Μικ, 2000; Vieira - Carreiro da Costa, 2017).

Μελέτες πάνω στις πεποιθήσεις των εκπαιδευτικών δείχνουν όχι μόνο ότι, μαζί με τις αξίες, καθοδηγούν τις παιδαγωγικές αποφάσεις και τις δράσεις της τάξης, τον τρόπο που αλληλεπιδρούν με τους μαθητές, που διαχειρίζονται την τάξη αλλά και το πώς αξιολογούν τη μάθηση και την πρόοδο των μαθητών τους (Fang, 1996).

Πολλοί εκπαιδευτικοί της ΦΑ εξετάζουν το περιεχόμενο και τις παιδαγωγικές προσεγγίσεις ως «προφανείς» και «μη προβληματικές», που απορρέουν από αυτό που οι Penney και Evans (2005) αναφέρουν ως «ρουτίνες φυσικής αγωγής». Ο εκπαιδευτικός λοιπόν παρουσιάζεται να συνεχίζει να εργάζεται σε μια ζώνη ασφαλείας κάνοντας χρήση καθιερωμένων πρακτικών.

Όσον αφορά τις γνώσεις που συνδέονται με την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας αναφέρουμε ενδεικτικά τη μελέτη των Katherine Armour και Joe Harris στην Αγγλία (2008), η οποία κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι εκπαιδευτικοί έχουν περιορισμένη συχνότητα στις δραστηριότητες επαγγελματικής ανάπτυξης για την προώθηση ενεργών τρόπων ζωής.

Ο Joe Harris (2014), σε πρόσφατη μελέτη, απεφάνθη για τις ελλείψεις γνώσεις των μελλοντικών εκπαιδευτικών σχετικά με την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής. Ο Harris ρώτησε τους πρωτοετείς φοιτητές ενός αγγλικού πανεπιστημίου «Ποιο θα πρέπει να είναι το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας των παιδιών και των νέων;». Διαπίστωσε ότι κανένας φοιτητής των ακαδημαϊκών ετών 2006-07 και 2007-08 δεν απάντησε σωστά στην ερώτηση. Μόνο μια μειοψηφία (20%) έδωσε εν μέρει κάποιες σωστές απαντήσεις. Οι Guimares και Carreiro da Costa (2014) έθεσαν την ίδια ερώτηση στους φοιτητές μεταπτυχιακών σπουδών στη διδασκαλία της ΦΑ ενός πορτογαλικού πανεπιστημίου, καθώς και σε εκπαιδευτές και



συνεργαζόμενους εκπαιδευτικούς. Κανένας φοιτητής και συνεργαζόμενος καθηγητής δεν έδωσε σωστή απάντηση και μόνο τρεις εκπαιδευτές απάντησαν σωστά στην ερώτηση.

Όλες οι καινοτομίες που σχετίζονται με το Πρόγραμμα Σπουδών περιλαμβάνουν οργανωτικές αλλαγές, ειδικότερα στις σχέσεις μεταξύ των μελών ενός σχολικού οργανισμού ή των υπεύθυνων των ιδρυμάτων που είναι αρμόδια για την αρχική και δια βίου εκπαίδευση (Fullan, 2015). Οι καινοτομίες προϋποθέτουν επίσης ότι τα μέλη ενός οργανισμού αλλάζουν τις εκπαιδευτικές τους συμπεριφορές και πρακτικές, ώστε να συμβαδίζουν με τους στόχους που απαιτούνται από την καινοτομία.

Οι Sidentop & Locke (1997) επισήμαναν ότι η ποιότητα της διδασκαλίας της ΦΑ αποτελεί καλό δείκτη μέτρησης της επιτυχίας της αρχικής κατάρτισης και κατά συνέπεια τα προγράμματα αρχικής κατάρτισης για εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές αποτελούν ίσως την αιτία πολλών, αν όχι όλων, προβλημάτων του σχολείου, αλλά και την πηγή επίλυσης πολλών από αυτών.

Επίσης επί του θέματος της σχέσης μεταξύ της ποιότητας εκπαίδευσης, της κατάρτισης των εκπαιδευτικών και των επιτευγμάτων των μαθητών, πολλές έρευνες καταλήγουν στο γεγονός ότι η ποιότητα των εκπαιδευτικών και ο τρόπος διδασκαλίας που εφαρμόζουν, δίνουν τις καλύτερες ερμηνείες για το επίπεδο της μάθησης (Darling-Hammond, 2000).

### **Εν κατακλείδι,**

Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα των ερευνών για τη θετική επίδραση της άσκησης στην υγεία, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η Διά βίου Άθληση αποτελεί σημαντικότερη ένδειξη σωστής και ουσιαστικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου των πολιτών, βοηθώντας επίσης στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Είναι προφανές ότι η Ευρώπη εξακολουθεί να αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις πολιτικής στον τομέα της αθλητικής δραστηριότητας. Η ΕΕ οφείλει να παραμείνει πιστή στις αξιακές αρχές της, εστιάζοντας στην παροχή ίσων ευκαιριών για την ενεργό συμμετοχή των πολιτών στη Αθλητική δραστηριότητα, δηλαδή σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Χάρτη Αθλητισμού και τη Λευκή Βίβλο, να «επιτρέψουν σε κάθε άτομο να συμμετάσχει στον αθλητισμό».

Παρόλα αυτά, παρατηρώντας την ανάλυση των πτυχών που αποτελούν τους κατευθυντήριους άξονες χάραξης αθλητικής στρατηγικής, κατά την προώθηση της αθλητικής δραστηριότητας, με σκοπό τη Διά βίου Άθληση, διαφαίνεται ότι οι βασικές αρχές δεν έχουν απόλυτα υλοποιηθεί. Ναι μεν ο αθλητισμός προωθείται ως μια θετική, για πολλούς όπως είδαμε λόγους, δραστηριότητα αλλά έχει επίσης στοχοθετημένα χρησιμοποιηθεί απλά ως μέσο πρόληψης κοινωνικού αποκλεισμού σε όλες τις εκφάνσεις του.

Πολλές είναι οι πρόσφατες ερευνητικές μελέτες που παρέχουν υποστήριξη για την υγεία και εκθειάζουν τα κοινωνικοσυναισθηματικά και εκπαιδευτικά οφέλη της συμμετοχής στον αθλητισμό, και γενικότερα στη σωματική δραστηριότητα. Καθώς, όσον αφορά την υγεία, οι επαγγελματίες του τομέα, αλλά και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, αναφέρονται πλέον στην παιδική παχυσαρκία ως επιδημία. Η ενεργειακή δαπάνη μέσω της σωματικής δραστηριότητας αποτελεί το κλειδί για τον έλεγχο του βάρους και τη διατήρηση της σωματικής ευεξίας. Ωστόσο, παρατηρείται μια μείωση του αριθμού των νέων που συμμετέχουν σε καθημερινά μαθήματα φυσικής αγωγής στο σχολείο, και ένας αυξανόμενος αριθμός που δεν συμμετέχουν σε καμία οργανωμένη σωματική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο τους εκτός σχολείου.

Όμως, είναι γεγονός ότι ανοίγονται νέες προοπτικές στην διατήρηση της καλής υγείας και σε κοινωνικά θέματα εκπαίδευσης και απασχόλησης, μέσω της αθλητικής δραστηριότητας και τα κράτη μέλη της ΕΕ καλούνται να καταρτίσουν εθνικά σχέδια για τη στήριξη της Διά βίου Άθλησης στον πληθυσμό, προκειμένου να ενεργοποιήσουν τα πολλαπλά οφέλη της, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τα πολιτιστικά χαρακτηριστικά κάθε χώρας μέλους της ΕΕ και τα αντίστοιχα κατευθυντήρια ψηφίσματα δράσεων.

Τα Ελληνικά προγράμματα Αθλητισμού για Όλους, καθώς και τα αντίστοιχα στήριξης του υψηλού αθλητισμού, ακολουθούν το πνεύμα του Ευρωπαϊκού Χάρτη Αθλητισμού και της Λευκής Βίβλου, στοχεύοντας στην ενθάρρυνση της συμμετοχής και τη σωματική δραστηριότητα για όλους τους πολίτες, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και κοινωνικοοικονομικής κατάστασης. Η χάραξη φυσικά ενός σύγχρονου αναδιαρθρωμένου στρατηγικού σχεδιασμού για τα επόμενα χρόνια θεωρείται επιβεβλημένη. Το Ελληνικό μοντέλο, ειδικότερα μετά την θέσπιση του Οργανωτικού Πλαισίου για την Άθληση για Όλους (1996-σήμερα), καλύπτει ικανοποιητικά τις ομάδες στόχους και δράσεις που έχουν τεθεί από την ΕΕ και τα ισχύοντα ψηφίσματα. Παράλληλα ενισχύει την καινοτομία στην

αθλητική δραστηριότητα σε συνεργασία με τις τοπικές κοινωνίες, και επιδεικνύει μια ιδιαίτερη ευαισθησία στην υλοποίηση αθλητικών προγραμμάτων για τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

Όλα τα ευρήματα των επιστημονικών ερευνών σχετικά με τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για τους υπεύθυνους χάραξης ή αναμόρφωσης εθνικής στρατηγικής πολιτικής. Τέλος, είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στο επιχείρημα των ερευνητών McInstosh & Charlton (1985) ότι ο αθλητισμός ως δραστηριότητα αναψυχής, μπορεί να αποτελέσει κοινωνοοικονομική επένδυση, με την προβολή και ενίσχυση των θετικών αρχών της Διά βίου Άθλησης για Όλους.

Κατά συνέπεια η κατάρτιση μακροπρόθεσμων εθνικών σχεδίων για την ενίσχυση της Δια Βίου Άθλησης, υπερτονίζοντας τα πολιτιστικά χαρακτηριστικά της κάθε χώρας και τις κατευθυντήριες γραμμές των δράσεών της, αποτελεί σημαντική διάσταση της πολιτικής των κρατών μελών της ΕΕ.

### **4.3 Η περίπτωση των ΗΠΑ**

#### **4.3.1 Συνοπτική παρουσίαση του Αμερικανικού Εκπαιδευτικού Συστήματος**

Η Αμερική των 330.061.543 κατοίκων (σύμφωνα με το United States Census Bureau στις 30/1/2021, 10:20 UTC +2), τρίτη στην παγκόσμια κατάταξη ανά πληθυσμό, χαρακτηρίζεται από μεγάλη ανομοιογένεια όχι μόνο όσον αφορά τις γεωφυσικές και κλιματολογικές συνθήκες, αλλά και όσον αφορά και το επίπεδο της οικονομικής και πολιτιστικής και κοινωνικής ανάπτυξης. Ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού της αποτελείται από μετανάστες. Αυτό συνεπάγεται ότι η εκπαίδευση δεν δύναται να έχει ένα ενιαίο προφίλ.

Ειδικότερα, στις Η.Π.Α. δεν υφίσταται εθνικό εκπαιδευτικό σύστημα ούτε εθνικό αναλυτικό πρόγραμμα. Το Ομοσπονδιακό κράτος της Αμερικής αποτελείται από 50 Πολιτείες. Κάθε Πολιτεία αποτελεί αυτόνομο κράτος με δικό του Σύνταγμα και δική του νομοθεσία, Υπουργούς, δημόσιες υπηρεσίες, δικαστήρια κτλ.

Όσον αφορά τα θέματα παιδείας, κάθε Πολιτεία εφαρμόζει τη δική της πολιτική, διαθέτοντας δική της εκπαιδευτική νομοθεσία, εισηγούμενη ένα πλαίσιο προγράμματος μαθημάτων για τα σχολεία που υπάγονται στην αρμοδιότητά της. Επιπροσθέτως, ένας επιμέρους διαχωρισμός διαφαίνεται σε πολιτειακό επίπεδο. Τοπικά Σχολικά Συστήματα

απαρτίζουν τη δομή του εκάστοτε πολιτειακού εκπαιδευτικού συστήματος. Σε αυτά ανήκει κάποιος συγκεκριμένος αριθμός σχολείων στα οποία δίνεται η δυνατότητα να εφαρμόζουν δικό τους αναλυτικό πρόγραμμα, επιλέγοντας ακόμη και τα εγχειρίδια που επιθυμούν. Οι δαπάνες για τα λειτουργικά έξοδα των σχολείων (υγειονομικό υλικό, γραφική ύλη, θέρμανση, συντήρηση ηλεκτρονικών υπολογιστών και εκτυπωτών κτλ) και τους μισθούς των εκπαιδευτικών καλύπτονται κατά 50% από τις Πολιτείες. Η τοπική αυτοδιοίκηση καλύπτει το 44% ενώ το υπόλοιπο 6% των δαπανών προέρχεται από την Ομοσπονδιακή Κυβέρνηση. Είναι γεγονός ότι στην εκπαίδευση των διδασκόντων η Ομοσπονδιακή Κυβέρνηση παρεμβαίνει μέσω κριτηρίων αναγνώρισης των πτυχίων στις διάφορες Πολιτείες, διευκολύνοντας με αυτόν τον τρόπο την εργασιακή μετακίνηση από Πολιτεία σε Πολιτεία. Αξίζει να επισημανθεί το γεγονός ότι σε πολλές περιπτώσεις οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας καθώς και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης προκειμένου να καταλάβουν μόνιμη θέση σε σχολεία θα πρέπει να είναι κάτοχοι Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών.

Τα περισσότερα παιδιά εισέρχονται στο δημόσιο εκπαιδευτικό σύστημα από τις ηλικίες των πέντε ή έξι χρονών. Η συνήθης διάρκεια φοίτησης είναι 12 έτη. Η σχολική χρονιά διαρκεί από το τέλος Αυγούστου ή μετά την Ημέρα της Εργασίας το Σεπτέμβριο μέχρι τέλος Μαΐου ή αρχές Ιουνίου. Η εκπαίδευση χωρίζεται σε βαθμίδες: προσχολική-νηπιακή και στη συνέχεια η φοίτηση σε Γυμνάσιο και Λύκειο που διαρκεί συνολικά 12 έτη. Τέλος, ακολουθεί η τριτοβάθμια εκπαίδευση (πανεπιστήμιο ή Κολέγιο).

Συνοψίζοντας την οργανωτική δομή του εκπαιδευτικού συστήματος των Η.Π.Α., παρατηρούμε ότι αποτελείται από:

- Την γενική εκπαίδευση η οποία αποτελείται από:
  1. Την προσχολική αγωγή ή προ-πρωτοβάθμια εκπαίδευση
  2. Την πρωτοβάθμια εκπαίδευση (Elementary School)
  3. Τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Junior High School)
- Την ειδική εκπαίδευση
- Την επαγγελματική εκπαίδευση, και
- Την τριτοβάθμια εκπαίδευση

(Ματσαγγούρας & Moore, 1990)

#### **4.3.2 «Κανένα παιδί δεν μένει πίσω». Ο στόχος για τη δημιουργία ενότητας μέσα στην ανομοιογένεια**

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, το εκπαιδευτικό σύστημα στις Η.Π.Α. δεν λειτουργεί με κεντρικό σύστημα σπουδών. Διοικείται από τις Πολιτείες και επί μέρους από τα διάφορα σχολικά συμβούλια του κάθε σχολικού συστήματος. Η ομοσπονδιακή κυβέρνηση όμως δεν παραμένει αμέτοχη, αλλά προσπαθεί, όσο αυτό είναι δυνατό, να ορίσει κάποιες κοινές κατευθυντήριες γραμμές που θα ακολουθούνται από το σύνολο των Πολιτειών. Αυτό σημαίνει ότι τα ωρολόγια και αναλυτικά προγράμματα προσπαθούν να κρατήσουν μια κοινή γραμμή.

Θέλοντας να εκσυγχρονίσει και να αντιμετωπίσει τα όποια προβλήματα, τόσο της πρωτοβάθμιας όσο και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, το ομοσπονδιακό κράτος των Η.Π.Α. ψήφισε έναν νόμο ορόσημο στην εκπαιδευτική μεταρρύθμιση, ο οποίος σχεδιάστηκε για να βελτιώσει τις επιδόσεις των μαθητών και να αλλάξει τα δεδομένα στο σύγχρονο αμερικάνικο σχολείο. Πρόκειται για τον νόμο «No child left behind» του 2001 που ψηφίστηκε κατά τη διάρκεια της πρώτης Προεδρίας του George Bush, ο οποίος τον περιέγραψε ως «τον ακρογωνιαίο λίθο της διοίκησής του» (U.S. Department of Education, 2001). Ο νόμος αυτός αντιπροσωπεύει τη διάθεση της ομοσπονδιακής κυβέρνησης να υποστηρίξει την πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση στις Η.Π.Α. και δομείται πάνω σε τέσσερις βασικούς πυλώνες:

- Λογοδοσία για τα αποτελέσματα, π.χ. παροχή μεγαλύτερης πληροφόρησης προς τους γονείς, όσον αφορά τις επιδόσεις των παιδιών τους.
- Έμφαση στις διδακτικές μεθόδους, οι οποίες βασίζονται σε επιστημονικές έρευνες π.χ. εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων και πρακτικών, με αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα κατόπιν ενδεδειγμένης επιστημονικής έρευνας.
- Διευρυμένες γονικές επιλογές.
- Διευρυμένο τοπικό έλεγχο και ευελιξία.

(Ματσαγγούρας & Moore, 1990)

### 4.3.3 Η πρόκληση της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Η δευτεροβάθμια εκπαίδευση στις Η.Π.Α. αποτελεί πρόκληση αφού στην ουσία προετοιμάζει το έδαφος για την είσοδο στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, ή ανοίγει τον δρόμο της επαγγελματικής κατάρτισης. Ένας επιπλέον στόχος του συστήματος της Β/θμιας είναι η συνειδητοποίηση και πνευματική «ενηλικίωση» του ατόμου αλλά και η παροχή ακαδημαϊκών γνώσεων, οι οποίες θα ενεργοποιήσουν τον διά βίου κριτικό στοχασμό του. Έτσι λοιπόν βλέπουμε ότι όποιο δρόμο και αν επιλέξουν οι νέοι, η φοίτηση στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση των Η.Π.Α. πρέπει να παρέχει ακαδημαϊκές, κοινωνικές και εργασιακές γνώσεις αλλά και να καλλιεργεί διευρυμένες δεξιότητες στους μαθητές.

Το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Παιδείας των Η.Π.Α. (Department of Education) διαθέτει έναν ρόλο περισσότερο συντονιστικό, των επιμέρους οργάνων, για την τήρηση ορισμένων κοινών παραμέτρων σε εθνικό επίπεδο, παρά το ρόλο της κεντρικής αρχής. Είναι αξιοσημείωτο ότι τα γυμνάσια και Λύκεια των Η.Π.Α. καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα μαθημάτων, παρέχοντας δυνατότητα επιλογής, το οποίο έρχεται σε αντίθεση με τους Έλληνες μαθητές που η συγκεκριμένη δυνατότητα τους δίνεται μέσω των κατευθύνσεων στο Λύκειο.

Στο πλαίσιο των μαθημάτων που υποχρεούται να παρακολουθήσει ένας μαθητής της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι πιθανόν μια ξένη γλώσσα και η φυσική αγωγή, με διάρκεια φοίτησης ενός ή δύο εξαμήνων.

Οι δραστηριότητες που εντάσσονται στο σχολικό ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα που ακολουθούν τα γυμνάσια και λύκεια (αθλητικές, καλλιτεχνικές κλπ) έχουν ως σκοπό να διευρύνουν τα ενδιαφέροντα των μαθητών και να τους κρατούν δραστήριους. Τα παρακάτω μαθήματα αποτελούν τα ελάχιστα υποχρεωτικά προγράμματα σπουδών που απαιτούνται σε όλα τα γυμνάσια των Η.Π.Α.:

- Επιστήμη, με διάρκεια φοίτησης τουλάχιστον 3 έτη και περιλαμβάνει Βιολογία, Χημεία και Φυσική
- Μαθηματικά, με διάρκεια φοίτησης τουλάχιστον 4 έτη και περιλαμβάνει Άλγεβρα, Γεωμετρία, Προ-λογισμό, Στατιστική και Λογισμό.

- Αγγλικά, με διάρκεια φοίτησης 4 έτη και περιλαμβάνει Λογοτεχνία, Ανθρωπιστικές Επιστήμες, Σύνθεση, Προφορικό λόγο.
- Κοινωνικές Επιστήμες, με διάρκεια φοίτησης τουλάχιστον 3 έτη και περιλαμβάνει Ιστορία, Οικονομικά και Μαθηματικά που έχουν σχέση με την Πολιτική.
- Φυσική Αγωγή με διάρκεια φοίτησης τουλάχιστον 2 έτη.

Πολλές Πολιτείες απαιτούν ένα “health course” στο οποίο οι μαθητές μαθαίνουν για την ανατομία, τη διατροφή, τις πρώτες βοήθειες, τη σεξουαλικότητα, τα ναρκωτικά και τον έλεγχο γεννητικότητας. Οι ξένες γλώσσες και οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες είναι και αυτά υποχρεωτικά μαθήματα σε κάποια σχολεία.

Συνοψίζοντας, βλέπουμε ότι η δευτεροβάθμια εκπαίδευση, γυμνάσια και λύκεια καθώς και το σύνολο της Αμερικανικής εκπαίδευσης παρουσιάζει σημαντικές διαφορές από Πολιτεία σε Πολιτεία, καθώς και εντός της ίδιας Πολιτείας, από περιοχή σε περιοχή, λόγω του αποκεντρωτικού χαρακτήρα του συστήματος.

Παρόλα αυτά το πλαίσιο το οποίο χαρακτηρίζει τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση είναι ο συνδυασμός ποικίλων γνώσεων, με μια ευρεία γκάμα μαθημάτων για την ανώτερη βαθμίδα καθώς και η διδασκαλία ορισμένων μαθημάτων τεχνικο-επαγγελματικής εκπαίδευσης.

Η Αμερικανική εκπαίδευση έχει θέσει ως στόχο της τη δημιουργία ενότητας μέσα από την ανομοιογένεια, επιθυμώντας την καλλιέργεια των δημοκρατικών ιδεωδών και των δημοκρατικών πρακτικών, τη βελτίωση των κοινωνικών συνθηκών και την προώθηση της εθνικής προόδου, με απόλυτο σκοπό του εκπαιδευτικού συστήματος την ανάπτυξη του ατόμου (Ματσαγγούρας & Moore, 1990).

#### **4.3.4 Η Φυσική Αγωγή στο πλαίσιο της εκπαίδευσης**

Η ΦΑ έγινε μάθημα στα σχολεία, αρχικά με τις εμφανείς επιρροές της γερμανικής και σουηδικής γυμναστικής, στις αρχές του 19ου αιώνα (Hackensmith, 1966). Σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα όλοι μιλούσαν για τον σημαντικό ρόλο που διαδραμάτιζε στην υγεία του ανθρώπου. Μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα, η προσωπική υγιεινή και η αγωγή με σκοπό τη σωματική υγεία εντάχθηκαν στο πρόγραμμα σπουδών της ΦΑ, ως τα κυριότερα εκπαιδευτικά περιεχόμενα για τους μαθητές (Weston, 1962). Ωστόσο, ο εκπαιδευτικός

(Wood and Cassidy, 1930) επέκρινε την αποκλειστική εστίαση στην υγεία, ως πολύ περιορισμένη και επιζήμια για την ανάπτυξη του παιδιού. Η εκπαιδευτική κοινότητα ακολούθησε τη μη αποκλειστική αυτή προσέγγιση του Wood, όπου βασικές κινήσεις και φυσικές δεξιότητες για παιχνίδια και αθλήματα ενσωματώθηκαν στο κύριο εκπαιδευτικό περιεχόμενο. Τα τελευταία χρόνια, η φυσική αγωγή έχει εξελιχθεί για να συνδέσει την κίνηση του σώματος με τις συνέπειές της (π.χ. σωματική δραστηριότητα και υγεία), διδάσκοντας στα παιδιά την επιστήμη της υγιεινής διαβίωσης και τις δεξιότητες που απαιτούνται για έναν ενεργό τρόπο ζωής (NASPE, 2004).

Οι Sallis και McKenzie (1991) δημοσίευσαν ένα έγγραφο ορόσημο που δηλώνει ότι η φυσική αγωγή είναι εκπαιδευτικό αντικείμενο, χρησιμοποιώντας μια «περιεκτική αλλά σωματικά ενεργή προσέγγιση που περιλαμβάνει τη διδασκαλία κοινωνικών, γνωστικών και σωματικών δεξιοτήτων και την επίτευξη άλλων στόχων μέσω της κίνησης». Αυτή η προοπτική τονίζεται επίσης από τον Siedentop (Siedentop, 1995), ο οποίος δηλώνει ότι η φυσική αγωγή είναι η εκπαίδευση μέσω του σώματος. Οι Sallis και McKenzie (1991) τονίζουν δύο βασικούς στόχους της φυσικής αγωγής:

- (1) να προετοιμάσουν τα παιδιά και τη νεολαία για μια ζωή σωματικής δραστηριότητας και
- (2) να τα εμπλέξουν στη σωματική άσκηση κατά τη διάρκεια της φυσικής αγωγής.

Αυτοί οι στόχοι αντιπροσωπεύουν τα διά βίου οφέλη της φυσικής αγωγής που βελτιώνει την υγεία και επιτρέπει στα παιδιά και τους εφήβους να γίνουν σωματικά ενεργοί ενήλικες καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Στη θεσμοθετημένη εκπαίδευση, ο κύριος στόχος είναι η πνευματική ανάπτυξη των παιδιών με την έννοια της απόκτησης γνώσης σε ακαδημαϊκούς κλάδους. Αυτός ο στόχος υπαγορεύει ένα κατάλληλο και αποτελεσματικό μαθησιακό περιβάλλον. Η ΦΑ αποτελεί σημαντικό κομμάτι της εκπαίδευσης και προσφέρει σε όλους τους μαθητές μοναδικές ευκαιρίες εξοικείωσης με την κίνηση και συμμετοχής σε σωματική άσκηση. Ο στόχος και η θέση της λοιπόν στην θεσμοθετημένη εκπαίδευση έχουν μεταβληθεί κι ενώ αρχικά το κύριο μέλημα ήταν η διδασκαλία της υγιεινής και της υγείας, τώρα επικεντρώνεται στην εκπαίδευση των παιδιών για την απόκτηση γνώσης σχετικής με τα οφέλη της κίνησης, του αθλητισμού και της άσκησης. Το φαινόμενο λοιπόν επεκτάθηκε σημαντικά πέρα από τα



πρότυπα γυμναστικά προγράμματα των αρχών του 19<sup>ου</sup> αιώνα και η ΦΑ εξελίχθηκε σε χώρο περιεχομένου που θέτει μαθησιακούς στόχους για να διευκολύνει την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών (NASPE, 2004).

Έχοντας κατανοήσει ότι το εκπαιδευτικό σύστημα στις Ηνωμένες Πολιτείες δεν λειτουργεί με κεντρικό πρόγραμμα σπουδών, αντιλαμβανόμαστε ότι τα πρότυπα μάθησης σχεδιάζονται από εθνικούς επαγγελματικούς οργανισμούς όπως είναι η Εθνική Ένωση Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής (NASPE) ή/και κρατικούς εκπαιδευτικούς οργανισμούς και όχι από το ομοσπονδιακό Υπουργείο Παιδείας. Όλες οι αποφάσεις για το πρόγραμμα σπουδών παίρνονται τοπικά από σχολικές περιφέρειες ή από μεμονωμένα σχολεία, σύμφωνα με τα κρατικά πρότυπα. Κατά συνέπεια, το πρόγραμμα σπουδών της ΦΑ χαρακτηρίζεται από μια ιδιαίτερη ποικιλομορφία. Σύμφωνα με τη NASPE και το American Heart Association (2010), αν και τα περισσότερα κράτη έχουν αρχίσει να επιβάλλουν το μάθημα στα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ο αριθμός των πολιτειών που επιτρέπουν την απαλλαγή ή την αντικατάστασή του είχε ήδη φτάσει το 2010 σε 32 και 30 αντίστοιχα, από 27 και 18 που ήταν το 2006. Αυτές οι διευρυμένες πολιτικές παραίτησης και υποκατάστασης (που αναλύονται λεπτομερώς αργότερα στο κεφάλαιο) αυξάνουν την πιθανότητα οι μαθητές να μην επιλέξουν τη φυσική αγωγή χωρίς να συντρέχουν ιατρικοί λόγοι.

#### **4.3.5 Μοντέλα Προγραμμάτων Σπουδών**

Δεδομένου ότι τα προγράμματα σπουδών καθορίζονται σε τοπικό επίπεδο στις Ηνωμένες Πολιτείες και περιλαμβάνουν εθνικά πρότυπα, κρατικά πρότυπα και εγχειρίδια που υιοθετούνται από το κράτος, τα οποία και ευθυγραμμίζονται με τα πρότυπα, η Φυσική Αγωγή διδάσκεται σε πολλές μορφές και δομές. Διάφορα μοντέλα προγραμμάτων σπουδών χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης για την κίνηση, της αθλητικής εκπαίδευσης και της γυμναστικής.

Όσον αφορά τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα, είναι προφανείς δύο προοπτικές. Πρώτον, τα προγράμματα σπουδών της Φυσικής Αγωγής που υιοθετούνται, είναι αποτελεσματικά για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας στην τάξη. Δεύτερον, σε άλλα μοντέλα σπουδών, η σωματική δραστηριότητα θεωρείται ως βάση για την ικανότητα μάθησης των μαθητών ή τη γνώση ότι το μάθημα σχεδιάζεται με στόχο τη μάθηση.

Υπάρχουν λίγα αντιπροσωπευτικά δεδομένα, σε εθνικό επίπεδο, με τα οποία καταδεικνύεται η σχέση μεταξύ του πραγματικού επιπέδου σωματικής άσκησης στο οποίο εμπλέκονται οι μαθητές και των μοντέλων σπουδών που υιοθετούνται από τα σχολεία τους (Lonsdale, Rosenkranz, . Peralta, Bennie, . Fahey & Lubans, 2013).

#### **4.3.5.1 Εκπαίδευση Κίνησης**

Η κίνηση υπήρξε η κινητήρια δύναμη της Φυσικής Αγωγής από το 1800. Οι πρωτοπόροι Francois Delsarte, Liselott Diem και Rudolf von Laban επικεντρώθηκαν στην ικανότητα του παιδιού να εκφράζεται με κινήσεις του σώματός του (Abels and Bridges, 2010). Παραδειγματικά έργα και περιγραφές μαθημάτων περιλαμβάνουν εκείνα του ίδιου του Laban (Laban, 1980) και άλλων (π.χ., Logsdon et al., 1984). Με την πάροδο του χρόνου, όμως, η προσέγγιση μετατοπίστηκε από την ανησυχία για την εσωτερική διάθεση του ανθρώπου που έκανε την κίνηση, στην εστίαση της λειτουργίας και της εφαρμογής κάθε κίνησης (Abels and Bridges, 2010). Στη δεκαετία του 1960, η πρόθεση της κινητικής εκπαίδευσης ήταν να εφαρμόσει τις ακόλουθες τέσσερις έννοιες κίνησης στους τρεις τομείς της μάθησης (δηλ. γνωστικές, ψυχοκινητικές και συναισθηματικές):

- Το σώμα, ως μέσο της δράσης
- Ο χώρος όπου το σώμα κινείται
- Η προσπάθεια δηλ. η ποιότητα στην κίνηση
- Οι σχέσεις, ο τρόπος που με τον οποίο το σώμα συνδέεται, εν κινήσει, με τα αντικείμενα, τα άτομα, το περιβάλλον (Stevens-Smith, 2004).

Η σημασία της κίνησης στη φυσική αγωγή αποδεικνύεται από την ένταξή της στα πρώτα δύο πρότυπα της NASPE για την φυσική αγωγή K-12 (NASPE, 2004) (Πίνακας IV.1).

**Πίνακας IV. 1.** Πρότυπα για ένα σωματικά εκπαιδευμένο άτομο. Πηγή: NASPE, 2004.

<b>Πρότυπο 1:</b>	Αποδεικνύει την ικανότητα στις κινητικές δεξιότητες και τα μοτίβα κινήσεων που απαιτούνται για την εκτέλεση μιας ποικιλίας φυσικών δραστηριοτήτων.
<b>Πρότυπο 2:</b>	Επιδεικνύει την κατανόηση των εννοιών, των αρχών, των στρατηγικών και των τακτικών που αφορούν την κίνηση και την απόδοση των σωματικών δραστηριοτήτων.
<b>Πρότυπο 3:</b>	Συμμετέχει τακτικά στη σωματική άσκηση.
<b>Πρότυπο 4:</b>	Επιτυγχάνει και διατηρεί ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης που βελτιώνει την υγεία.
<b>Πρότυπο 5:</b>	Παρουσιάζει υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά που σέβεται τον εαυτό και τους άλλους σε ασκήσεις σωματικής δραστηριότητας.
<b>Πρότυπο 6:</b>	Εκτιμά τη σωματική δραστηριότητα για την υγεία, την απόλαυση, την πρόκληση, την αυτοεκδήλωση και / ή την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Αυτά τα πρότυπα τονίζουν την ανάγκη να γνωρίζουν τα παιδιά τις βασικές έννοιες κίνησης και να είναι σε θέση να εκτελούν βασικά μοτίβα κίνησης και βοηθούν τους εκπαιδευτικούς της ΦΑ να δώσουν στα παιδιά ένα βασικό σύνολο δεξιοτήτων που να χτίζει το αθλητικό τους υπόβαθρο, επιτρέποντάς τους έτσι να συμμετέχουν σε διάφορες μορφές παιχνιδιών, αθλημάτων και άλλων σωματικών δραστηριοτήτων.

#### 4.3.5.2 Αθλητική Εκπαίδευση

Ένα κυρίαρχο μοντέλο Φυσικής Αγωγής είναι το Πρόγραμμα Σπουδών Αθλητικής Εκπαίδευσης, σχεδιασμένο από τον Daryl Siedentop (Siedentop, 1997). Ο στόχος του μοντέλου είναι να «εκπαιδέψει τους μαθητές να γίνουν παίκτες με την πληρέστερη έννοια και να τους βοηθήσει να εξελιχθούν σε ικανούς, εγγράμματους και ενθουσιώδεις αθλητές». Το μοντέλο περιλαμβάνει μια μοναδική διδακτική δομή που χαρακτηρίζεται από αγωνιστικές περιόδους που χρησιμοποιούνται ως βάση για το σχεδιασμό και τη διδασκαλία εκπαιδευτικών μονάδων. Οι μαθητές οργανώνονται σε αθλητικές οργανώσεις (ομάδες) και παίζουν πολλαπλούς ρόλους ως διαχειριστές ομάδων, προπονητές, αρχηγοί, παίκτες, διαιτητές, στατιστικολόγοι, προσωπικό δημοσίων σχέσεων και άλλοι μιμούνται μια

επαγγελματική αθλητική οργάνωση. Ο προγραμματισμός ανά μονάδα σχεδιάζεται για μια αθλητική σεζόν και συμπεριλαμβάνει τη δραστηριότητα / πρακτική σεμιναρίου, του κανονικού διαγωνισμού, των play-offs ή / και του τουρνουά, του διαγωνισμού πρωταθλήματος και ενός γεγονότος που θεωρείται το αποκορύφωμα (π.χ., τελετή απονομής βραβείων ή αθλητική γιορτή). Ανάλογα με το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών, τα παιχνίδια απλουστεύονται ή τροποποιούνται για να ενθαρρύνουν τη μέγιστη συμμετοχή. Στον διαγωνισμό, οι μαθητές παίζουν τους ρόλους που σημειώθηκαν παραπάνω σε συνδυασμό με τον ρόλο των παικτών. Επομένως, μια μονάδα αθλητικής εκπαίδευσης είναι πολύ μεγαλύτερη από μια συμβατική μονάδα φυσικής αγωγής. Ο Siedentop και οι συνάδελφοί του (Siedentop, 1997) συστήνουν 20 μαθήματα ανά μονάδα, έτσι ώστε να μπορούν να υλοποιηθούν όλες οι σημαντικές πτυχές του προγράμματος σπουδών.

Τα ευρήματα από την έρευνα σχετικά με το μοντέλο αθλητικής εκπαίδευσης έχουν αναθεωρηθεί δύο φορές. Οι Wallhead και O'Sullivan (2005) αναφέρουν ότι τα στοιχεία είναι ανεπαρκή για να υποστηρίξουν το συμπέρασμα ότι η χρήση του συγκεκριμένου μοντέλου έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των μαθητών καθώς και την εκμάθηση σχετικών γνώσεων. Ορισμένα στοιχεία υποδεικνύουν ότι οδηγεί σε ισχυρότερη συνοχή μεταξύ ομάδων, ενεργότερη συμμετοχή σε μαθήματα και αυξημένη ικανότητα στο παιχνίδι. Σε μια άλλη ανασκόπηση, ο Hastie και οι συνεργάτες του (Hastie, 1999) αναφέρουν ότι τα αναδυόμενα στοιχεία υποδηλώνουν ότι το μοντέλο οδηγεί σε βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και δίνουν στοιχεία σχετικά με την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, αυξημένη αίσθηση απόλαυσης στη συμμετοχή στη φυσική αγωγή, αίσθηση σύνδεσης με την ομάδα και τη φυσική αγωγή και θετική εξέλιξη των αξιών του fair-play. Η μόνη μελέτη σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα στην τάξη με τη χρήση του μοντέλου έδειξε ότι συνέβαλε μόνο στο 36,6% στα επίπεδα έντονης ή μέτριας έντασης δραστηριότητα (Parker και Curtner-Smith, 2005). Ο Hastie και οι συνάδελφοί του, ωστόσο, προειδοποιούν ότι επειδή μόνο 6 από τις 38 μελέτες που εξετάστηκαν χρησιμοποίησαν ένα πειραματικό ή σχεδόν πειραματικό σχέδιο, τα ευρήματα πρέπει να ερμηνεύονται με εξαιρετική προσοχή. Τα πλεονεκτήματα του μοντέλου στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, φυσικής κατάστασης και επιθυμητής συμπεριφοράς στη σωματική δραστηριότητα δεν έχουν ακόμη προσδιοριστεί σε μελέτες με αυστηρότερα ερευνητικά σχέδια.

#### 4.3.5.3 Εκπαίδευση φυσικής κατάστασης

Σε αυτό το μοντέλο τα παιδιά αντί να μετακινούνται συνεχώς για να καταγράφουν χρόνο δραστηριότητας, μια νέα διδακτική προσέγγιση δίνει έμφαση στην εκμάθηση των λόγων για τους οποίους οι μαθητές πρέπει να είναι σωματικά δραστήριοι στη ζωή τους. Το πρόγραμμα σπουδών σχεδιάζεται έτσι ώστε τα παιδιά να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες που αποδεικνύουν σχετικές επιστημονικές γνώσεις. Ο στόχος είναι η ανάπτυξη και η συντήρηση της φυσικής κατάστασης των μαθητών. Σε αντίθεση με τα μοντέλα κινητικής εκπαίδευσης και αθλητικής εκπαίδευσης, η βασική προϋπόθεση είναι η κατανόηση ότι η σωματική άσκηση είναι απαραίτητη για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα εκπαίδευσης φυσικής κατάστασης. Το εννοιολογικό πλαίσιο για το μοντέλο αυτό έχει σχεδιαστεί γύρω από τα χαρακτηριστικά της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας που σχετίζονται με την υγεία, τη μυϊκή δύναμη, την αντοχή και την ευελιξία. Τα αποτελέσματα σχετικής έρευνας (Lonsdale et al., 2013) υποδηλώνουν ότι τα προγράμματα σπουδών της Φυσικής Αγωγής που περιλαμβάνουν τις δραστηριότητες γυμναστικής μπορούν να αυξήσουν σημαντικά το χρόνο που αφιερώνεται στη σωματική άσκηση έντονης ή μέτριας έντασης.

Υπάρχουν αρκετά τέτοια μοντέλα διδακτέας ύλης. Οι δραστηριότητες στο πρόγραμμα σπουδών είναι σχεδιασμένες με οφέλη για την υγεία και ο απώτερος στόχος για τον σπουδαστή είναι να αναπτύξει κίνητρα και δεξιότητες για τακτική σωματική άσκηση. Θεωρείται ότι όλα τα παιδιά μπορούν να επιτύχουν ένα καλό επίπεδο υγείας μέσω της τακτικής ενασχόλησης με τη σωματική άσκηση έντονης ή μέτριας έντασης. (Corbin et al., 2007) (Stokes and Schultz, 2002) (Stokes and Schultz, 2009) (Williams, 2005) (Rainey and Murray, 2005)

Το πλαίσιο μέσα στο οποίο κινούνται αυτά τα μοντέλα είναι το ακόλουθο και παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα (βλ. Πίνακα IV.2).

**Πίνακας IV. 2.** Καθοδηγητικό πλαίσιο για την εκπαίδευση φυσικής κατάστασης κατά τη φυσική αγωγή. Πηγή: NASPE, 2012.

---

**Τεχνική:** Επίδειξη ικανότητας σε τεχνικές που απαιτούνται για την εκτέλεση ποικίλων, μέτριων έως έντονων σωματικών δραστηριοτήτων:

- Τεχνική στην ανάπτυξη καρδιαγγειακής ικανότητας.
- Τεχνική κατά την ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και αντοχής.
- Τεχνική στην ανάπτυξη ευελιξίας.
- Τεχνικές ασφαλείας.

---

**Γνώση:** Επίδειξη της κατανόησης των εννοιών, των αρχών, των στρατηγικών και των ατομικών διαφορών που απαιτούνται για τη συμμετοχή και τη διατήρηση ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης που βελτιώνει την υγεία:

- Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας / κίνδυνοι σωματικής αδράνειας.
- Βασική ανατομία και φυσιολογία.
- Φυσιολογικές αποκρίσεις στη σωματική δραστηριότητα.
- Συνιστώσες της φυσικής κατάστασης που συνδέονται με την υγεία.
- Αρχές εκπαίδευσης (υπερφόρτωση, εξειδίκευση, εξέλιξη) και στοιχεία προπόνησης.
- Εφαρμογή της αρχής : Συχνότητα Ένταση Χρόνος Τύπος (Frequency Intensity Time Type): Παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές για σωματική δραστηριότητα.

---

**Υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά:** Επίδειξη υπεύθυνης προσωπικής και κοινωνικής συμπεριφοράς σε ασκήσεις σωματικής δραστηριότητας:

- Κοινωνική αλληλεπίδραση / σεβασμός των διαφορών.
- Αυτοδιαχείριση.
- Προσωπικές στρατηγικές για τη διαχείριση του σωματικού βάρους.
- Διαχείριση άγχους.

---

**Διατροφή:** Προσπάθεια για τη διατήρηση της υγιεινής διατροφής μέσω της γνώσης, του προγραμματισμού και της τακτικής παρακολούθησης.

- Βασικά θρεπτικά συστατικά και οφέλη από μια υγιεινή διατροφή.
- Υγιεινές διατροφικές συστάσεις.
- Αξιολόγηση διατροφής.
- Σχεδίαση και διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής.

---

### **Καταναλωτισμός:**

- Πρόσβαση και αξιολόγηση πληροφοριών, εγκαταστάσεων, προϊόντων και υπηρεσιών φυσικής κατάστασης.
  - Διαχωρισμός του γεγονότος και της μυθοπλασίας σχετικά με τα προϊόντα φυσικής κατάστασης.
  - Σωστές αποφάσεις σχετικά με τα καταναλωτικά προϊόντα.
- 

Το σύνολο του πλαισίου που επισημαίνεται στον Πίνακα V.2, αφορά την ενσωμάτωση προτύπων και σημείων αναφοράς σε ένα μοντέλο εκπαίδευσης φυσικής κατάστασης στο μάθημα της ΦΑ, υπό την αιγίδα της NASPE (2012). Αυτό που δεν καθίσταται σαφές είναι αν ο ενθουσιασμός και η γνώση που μπορεί να αποκτηθούν μέσω του αναλυτικού προγράμματος μεταφέρεται στην καθημερινότητα των παιδιών και τα βοηθά να αποκτήσουν μια διά βίου αντίληψη για να παραμείνουν δραστήρια.

#### **4.3.5.4. Η εμφάνιση του ενεργού παιχνιδιού στην εκπαίδευση για τη φυσική κατάσταση**

Σήμερα, τα ενεργά παιχνίδια και οι εφαρμογές κινητού τηλεφώνου / υπολογιστή αποτελούν μέρος της σωματικής δραστηριότητας τόσο για τους νέους όσο και για τους ενήλικους. Κατά συνέπεια, η εκπαίδευση στα προγράμματα φυσικής αγωγής των σχολείων ενισχύεται μέσω της ενσωμάτωσης ενεργών βιντεοπαιχνιδιών, γνωστών και ως *exergaming*. Παραδείγματα ενεργών προγραμμάτων παιχνιδιών με συνοδευτικό εξοπλισμό περιλαμβάνουν Konami Dance Dance Revolution (DDR), Nintendo Wii, Gamebikes, Kinect XBOX, Xavix και Hopsports. Αυτά τα ενεργά παιχνίδια έχουν ενσωματωθεί στα κέντρα ευεξίας των σχολείων, ως μέθοδοι υψηλής τεχνολογίας για την αύξηση των επιπέδων φυσικής κατάστασης των μαθητών ώστε να συμπληρωθούν οι παραδοσιακοί τρόποι για την επίτευξη σωματικής δραστηριότητας σθεναρής ή μέτριας έντασης (Greenberg and Stokes, 2007).

Οι Bailey και McInnis (2011) συνέκριναν τα επιλεγμένα ενεργά παιχνίδια με το διάδρομο και διαπίστωσαν ότι κάθε παιχνίδι-DDR, LightSpace (Bug Invasion), Nintendo Wii (Boxing), Cyber Trazer (Wars Wars), Sportwall και Xavix (J-Mat) αύξησε τη δαπάνη ενέργειας σε σχέση με την αντίστοιχη που καταναλώνει κάποιος όταν βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας. Οι μέσες τιμές μεταβολικού ισοδύναμου (Mean metabolic equivalent,

MET) για κάθε παιχνίδι ήταν ίσες ή υψηλότερες από εκείνες που μετρήθηκαν για το περπάτημα σε διάδρομο στα 3 μίλια ανά ώρα. Ο Graf και οι συνεργάτες του (2009), που διενέργησαν έρευνα σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας 10-13 ετών, διαπίστωσαν ότι τόσο η πυγμαχία στο Wii όσο και η DDR (επίπεδο 2) προκάλεσαν ενεργειακή δαπάνη, καρδιακό ρυθμό, αντιληπτή προσπάθεια και ανταπόκριση αναπνευστικού, ίσες ή μεγαλύτερες από αυτές που προκάλεσαν μέτριας έντασης περπάτημα σε διάδρομο. Παρόμοια αποτελέσματα καταγράφηκαν από τους Lanningham-Foster και συνεργάτες (2009) μεταξύ 22 παιδιών ηλικίας 10-14 ετών και ενήλικων. Οι ενεργειακές δαπάνες και για τις δύο ομάδες αυξήθηκαν σημαντικά όταν παίζανε Wii πέρα από αυτό που δαπανήθηκε κατά τη διάρκεια των καθιστικών δραστηριοτήτων. Ο Staiano και οι συνάδελφοί του (2012) εξέτασαν παράγοντες που έδωσαν κίνητρο στους παχύσαρκους και υπέρβαρους Αφροαμερικάνους μαθητές λυκείου να παίζουν Wii κατά τη διάρκεια σχολικών δραστηριοτήτων σωματικής άσκησης. Βρήκαν με την πάροδο του χρόνου μεγαλύτερες και πιο σταθερές δαπάνες ενέργειας και ανακάλυψαν ότι τα διάφορα εγγενή κίνητρα των παικτών επηρεάζουν το επίπεδο των ενεργειακών δαπανών τους. Οι Mellecker και McManus (2008) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση ενέργειας και ο καρδιακός ρυθμός ήταν μεγαλύτεροι κατά τη διάρκεια του ενεργού παιχνιδιού από ότι στο στατικό παιχνίδι. Οι Fawcner και οι συνεργάτες της (2010) μελέτησαν 20 μαθήτριες λυκείου και διαπίστωσαν ότι τα παιχνίδια προσομοίωσης χορού έδωσαν την ευκαιρία στα περισσότερα άτομα να επιτύχουν ένα επίπεδο μέτριας έντασης σωματικής δραστηριότητας. Οι συγγραφείς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η τακτική χρήση των παιχνιδιών βοηθά στην προώθηση της υγείας μέσω της σωματικής άσκησης. Ο Haddock και οι συνεργάτες του (2009) διενέργησαν τεστ εργοθεραπείας με παιδιά ηλικίας 7-14 ετών και βρήκαν αυξημένη κατανάλωση οξυγόνου και κατανάλωση ενέργειας. Ο Maddison και οι συνάδελφοί του (2007), που μελέτησαν παιδιά ηλικίας 10-14 ετών, διαπίστωσαν ότι το ενεργό παιχνίδι με βίντεο-παιχνίδια οδήγησε σε σημαντικές αυξήσεις της ενεργειακής δαπάνης, του καρδιακού ρυθμού και της μέτρησης της δραστηριότητας. Έτσι λοιπόν κατέληξαν στην άποψη ότι η ασχολία με αυτά τα παιχνίδια για σύντομες χρονικές περιόδους είναι συγκρίσιμη με συμβατικές μορφές άσκησης ελαφριάς έως μέτριας έντασης, συμπεριλαμβανομένου περπατήματος, χοροπηδήματος και τζόκινγκ. Οι Mhurchu και συνεργάτες (2008) καταλήγουν επίσης στο συμπέρασμα ότι μια βραχυπρόθεσμη παρέμβαση που περιλαμβάνει ενεργά βιντεοπαιχνίδια είναι πιθανό να αποτελέσει ένα αποτελεσματικό μέσο αύξησης του συνολικού επιπέδου σωματικής άσκησης των παιδιών. Επιπλέον, οι Sit



και οι συνεργάτες (2010), μελετώντας τις επιπτώσεις του ενεργού παιχνιδιού στα παιδιά ηλικίας 10 ετών στο Χονγκ Κονγκ, διαπίστωσαν ότι τα παιδιά είναι πολύ πιο σωματικά ενεργά ενώ παίζουν διαδραστικά παιχνίδια σε σύγκριση με τα παιχνίδια με οθόνη.

Η εξάσκηση φαίνεται να αυξάνει την έντονη σωματική δραστηριότητα μεταξύ των χρηστών και χρησιμοποιείται στα σχολικά περιβάλλοντα επειδή είναι ελκυστική για τους μαθητές. Παρά την ενεργή έρευνα στον τομέα του exergaming (van Aarem., 2008) και της σωματικής άσκησης, ωστόσο, η χρησιμότητά του για την αύξηση της συνηθισμένης σωματικής δραστηριότητας ειδικά στο περιβάλλον της φυσικής αγωγής δεν έχει ακόμη επιβεβαιωθεί.

Συλλέγοντας δεδομένα σχετικά με τις επιπτώσεις του Nintendo Wii σε παιδιά ηλικίας 11 ετών στη Νέα Ζηλανδία, ο White και οι συνεργάτες του (2009) διαπίστωσαν ότι τα ενεργά βιντεοπαιχνίδια δημιούργησαν υψηλότερη ενεργειακή δαπάνη από ό, τι η παραμονή σε ηρεμία και η ανενεργή παρακολούθηση της οθόνης. Προσδιόρισαν, ωστόσο, ότι το ενεργό βιντεο-παιχνίδι είναι μια φυσική δραστηριότητα "χαμηλής έντασης". Ως εκ τούτου, είναι εφικτή η μείωση του χρόνου που δαπανάται στην καθιστική συμπεριφορά αλλά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο για πιο συμβατικές μορφές φυσικής δραστηριότητας. Η Sun (2012) διαπίστωσε ότι το ενεργό βιντεο-παιχνίδι μπορεί να ωθήσει τους νέους να συμμετάσχουν για σωματική δραστηριότητα, αλλά το κίνητρο μπορεί να μειωθεί λόγω της παρατεταμένης έκθεσης στα ίδια παιχνίδια. Η μελέτη αυτή κατέληξε επίσης στο ότι τα μαθήματα exergaming παρείχαν λιγότερη σωματική δραστηριότητα για τα παιδιά από την κανονική συμβατική φυσική αγωγή. Για τα ανενεργά παιδιά, όμως, το περιβάλλον των exergaming συμβάλλει στην ενεργότερη συμμετοχή στις σωματικές δραστηριότητες με βάση το παιχνίδι σε σχέση με τη συμβατική φυσική αγωγή (Fogel et al., 2010).

Από την προαναφερθείσα έρευνα, καθώς και από την έρευνα που διεξάγεται από το Health Games Research Project που χρηματοδοτείται από το Ίδρυμα Robert Wood Johnson, το ενεργό βιντεο-παιχνίδι προσφέρεται ως μέσο για να δοθεί στα μικρά παιδιά η ευκαιρία να γίνουν περισσότερο δραστήρια σωματικά και να τα βοηθήσει να καταβάλλουν τα συνιστάμενα 60 ή περισσότερα λεπτά έντονης ή μέτριας έντασης σωματικής άσκησης ανά ημέρα. Διαφορετικοί τύποι παιχνιδιών μπορεί να επηρεάσουν τις δαπάνες ενέργειας διαφορετικά, και μερικοί μπορεί να χρησιμεύσουν αποκλειστικά ως κίνητρο. Τα επιλεγμένα παιχνίδια εμφανίζονται επίσης να έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα για την αύξηση της δαπάνης

ενέργειας, ενώ άλλα προσκαλούν τους νέους να είναι σωματικά ενεργοί μέσω κινητοποίησης. Ο δυναμικός και εξελισσόμενος τομέας του ενεργού βίντεο-παιχνιδιού θεωρείται λοιπόν ένας ελπιδοφόρος χώρος στην Αμερική για μελλοντική έρευνα, καθώς δημιουργούνται περισσότερες ευκαιρίες για να γίνει ένας μαθητής σωματικά ενεργός στο σχολικό περιβάλλον.

#### 4.3.6. Αξιολόγηση Φυσικής κατάστασης

Όλες οι Πολιτείες -εκτός από την Αϊόβα<sup>19</sup>- έχουν υιοθετήσει κρατικά πρότυπα για τη φυσική αγωγή. Ωστόσο, ο βαθμός επίτευξης επιθυμητών αποτελεσμάτων είναι περιορισμένος, καθώς δεν απαιτείται υποχρέωση καταγραφής τους.

Μια έρευνα σχετικά με την ικανότητα απόκτησης κινητικών δεξιοτήτων και στρατηγικών γνώσεων μέσω της σωματικής άσκησης, μεταξύ 180 παιδιών της 4ης και 5ης τάξης, απέδειξε ότι τα ισχύοντα πρότυπα φυσικής αγωγής ήταν δύσκολο να επιτευχθούν (Erwin και Castelli, 2008). Μεταξύ των συμμετεχόντων στην έρευνα, λιγότεροι από το ήμισυ (47%) θεωρήθηκε ότι ανέπτυξαν κινητικές δεξιότητες, το 77% κατέδειξε επαρκή πρόοδο στη γνώση, ενώ το 40% ήταν στη Ζώνη Υγιεινής Ευεξίας (Healthy Fitness Zone) και στις πέντε συνιστώσες της εκτίμησης Fitnessgram και μόνο το 15% δήλωσαν ενασχόληση για 60 ή περισσότερα λεπτά ενεργής δραστηριότητας. Είναι προφανές ότι τα περισσότερα παιδιά δεν πληρούσαν τα επιθυμητά κριτήρια απόδοσης για αυτό το αναπτυξιακό στάδιο, υπογραμμίζοντας με αυτόν τον τρόπο την ανάγκη για πρόσθετες ευκαιρίες σωματικής άσκησης, κατά τη διάρκεια και εκτός της ώρας διδασκαλίας του μαθήματος φυσικής αγωγής.

Τα στοιχεία αυτής της έρευνας διερευνήθηκαν περαιτέρω σε ένα σύνολο 230 παιδιών (Castelli and Valley, 2007). Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η αεροβική γυμναστική και η αξιολόγηση των δοκιμασιών γυμναστικής στην Ζώνη Υγιεινής Ευεξίας ήταν οι καλύτεροι παράγοντες για τη διερεύνηση του ποσοστού καθημερινής ενασχόλησης με τη σωματική δραστηριότητα, σε σχέση με τους παράγοντες του φύλου, της ηλικίας, του δείκτη μάζας σώματος (BMI), τις κινητικές δεξιότητες και τη γνώση. Εντούτοις, η

---

<sup>19</sup> Τα συνιστώμενα πρότυπα φυσικής αγωγής και εκπαίδευσης υγείας της Αϊόβα εγκρίθηκαν από το Κρατικό Συμβούλιο Εκπαίδευσης στις 28 Μαρτίου 2019, με βάση τη δημόσια συμβολή και την αξιολόγηση των συστάσεων της ομάδας αναθεώρησης φυσικής αγωγής και υγείας. Για πρόσβαση στην τελική έκθεση βλ. σχετικά. <https://educateiowa.gov/physical-education-and-health-standards-review-team>.

Η Iowa υιοθέτησε τα Εθνικά Πρότυπα Υγείας της Μεικτής Επιτροπής για τα Εθνικά Πρότυπα Εκπαίδευσης στην Υγεία και τους δείκτες απόδοσης.

ενασχόληση με σωματική δραστηριότητα στην τάξη ήταν καλύτερο να εντοπιστεί από το ποσοστό aerobic fitness και κινητικών δεξιοτήτων, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι γνώσεις και οι δεξιότητες δεν πρέπει να παραβλέπονται σε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα σπουδών φυσικής αγωγής που προορίζεται για την προώθηση της δια βίου σωματικής άσκησης.

Ως μια μη διερευνημένη περιοχή, η αξιολόγηση των μαθητών στη φυσική αγωγή πραγματοποιήθηκε με πολλούς δείκτες εκτός από τα αποτελέσματα περί γνώσεων. Όπως αναφέρθηκε σε μια τεκμηριωμένη μελέτη (Hensley και East, 1989), οι εκπαιδευτικοί στη φυσική αγωγή μετράνε την απόκτηση γνώσεων από τον βαθμό συμμετοχής (96%), την προσπάθεια (88%), τη συμπεριφορά (76%), το ευ αγωνίζεσθαι (75%), τη βελτίωση (68%), την παρακολούθηση των δεξιοτήτων (58%), τα τεστ γνώσης (46%), τα τεστ δεξιοτήτων (45%), τις δυνατότητες (25%) και την εργασία στο σπίτι (11%). Αυτά τα δεδομένα, αν και παλιά, δείχνουν ότι οι περισσότερες μαθησιακές αξιολογήσεις στη φυσική αγωγή απέχουν αρκετά από τη στόχευση συγκεκριμένων μαθησιακών στόχων όπως η γνώση, οι δεξιότητες και η συμπεριφορά στη σωματική δραστηριότητα. Οικείες προς τους εκπαιδευτικούς μαθησιακές αξιολογήσεις που είναι σύμφωνες με τα διεθνή ή/και τα κρατικά πρότυπα κρίνονται απολύτως αναγκαίες.

Κατά την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης στο σχολικό περιβάλλον ιδιαίτερη προσοχή επιβάλλεται για την εξασφάλιση της εχεμύθειας όσον αφορά τα αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα και η ερμηνεία τους θα πρέπει να μοιραστούν εξίσου μεταξύ μαθητών και γονέων / κηδεμόνων ώστε να εκτιμηθούν με τον ορθότερο τρόπο. Για να εξασφαλίσει τα μέγιστα οφέλη από την εκτίμηση της φυσικής κατάστασης, η NASPE (2010) ανέπτυξε τη θέση της σχετικά με την "Κατάλληλη χρήση μετρήσεων φυσικής κατάστασης" (Appropriate Uses of Fitness Measurement). Ο Πίνακας V.3 περιγράφει τις κατάλληλες και ακατάλληλες ασκήσεις που σχετίζονται με τις εξετάσεις φυσικής κατάστασης στα σχολεία και σε άλλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

**Πίνακας IV. 3.** Κατάλληλες και ακατάλληλες πρακτικές σχετιζόμενες με την εξέταση της φυσικής κατάστασης σε σχολεία και σε άλλους εκπαιδευτικούς χώρους (NASPE, 2010).

<b>Κατάλληλες Πρακτικές</b>	<b>Ακατάλληλες Πρακτικές</b>
Στο δημοτικό σχολείο, οι κινητικές δεξιότητες αποτελούν το επίκεντρο της διδασκαλίας, ενώ οι συνιστώσες φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία ενσωματώνονται στο πρόγραμμα σπουδών και τα μαθήματα επικεντρώνονται στη φυσική κατάσταση.	Η γυμναστική που σχετίζεται με την υγεία σπανίως ενσωματώνεται σε οδηγίες. Οι μαθητές δεν καταλαβαίνουν τα οφέλη της φυσικής κατάστασης για την υγεία και δεν γνωρίζουν πολλά για το πώς να αναπτύξουν ένα πρόγραμμα φυσικής κατάστασης.
Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης χρησιμοποιείται για τον καθορισμό των επιμέρους στόχων, ως μέρος της εκπαίδευσης φυσικής κατάστασης. Σε δεύτερο επίπεδο, οι μαθητές χρησιμοποιούν τα δεδομένα της αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης για να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ένα προσωπικό πρόγραμμα φυσικής κατάστασης.	Η εξέταση της φυσικής κατάστασης διεξάγεται χωρίς ουσιαστική κατανόηση, ερμηνεία και εφαρμογή.
Οι εκπαιδευτικοί της ΦΑ χρησιμοποιούν την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης ως μέρος της συνεχιζόμενης διαδικασίας που βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν, να απολαύσουν, να βελτιώσουν και να διατηρήσουν την φυσική τους κατάσταση και ευεξία (π.χ., οι μαθητές θέτουν στόχους βελτίωσης της φυσικής κατάστασης που επανεξετάζονται μέσα στη σχολική χρονιά).	Οι εκπαιδευτικοί της ΦΑ χρησιμοποιούν την εξέταση της φυσικής κατάστασης για να βαθμολογήσουν τους μαθητές.
Τα παιδιά είναι κατάλληλα προετοιμασμένα για τη συμμετοχή τους σε εξετάσεις φυσικής κατάστασης.	Απαιτείται από τα παιδιά να συμμετάσχουν σε εξετάσεις φυσικής κατάστασης χωρίς σωστή προετοιμασία.

Με την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης να αποτελεί μέρος ενός ποιοτικού προγράμματος φυσικής αγωγής, οι μαθητές μπορούν μέσω της διαδικασίας της διδασκαλίας και μάθησης να λάβουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για τη διατήρηση και

ανάπτυξη της προσωπικής τους φυσικής κατάστασης, ως μέρος της δέσμευσής τους για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι εκπαιδευτικοί που ενσωματώνουν την εκπαίδευση στη φυσική αγωγή σε όλα τα προγράμματα σπουδών, θα εμπλέκονται σε μεγάλο βαθμό στην παρακίνηση των μαθητών για τη συμμετοχή τους σε έντονη ή μέτριας έντασης σωματική άσκηση, προκειμένου να διατηρήσουν ή/ και να βελτιώσουν την προσωπική τους υγεία.

Για παράδειγμα, το Προεδρικό Πρόγραμμα Φυσικής Κατάστασης για Νέους (Presidential Youth Fitness Program), με τη χρήση μιας πλατφόρμας κριτηρίων, παρέχει στους μαθητές τα εκπαιδευτικά οφέλη της γνώσης της αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης. Η εμφάνιση μιας εθνικής αξιολόγησης φυσικής κατάστασης, το Fitnessgram, μαζί με τα επαγγελματικά πρωτόκολλα ανάπτυξης και αναγνώρισης, υποστηρίζει περαιτέρω την εκπαίδευση φυσικής κατάστασης στο σχολικό περιβάλλον. Τα τεστ του Fitnessgram αναπτύχθηκαν από το ίδρυμα Cooper Institute for Aerobics Research (CIAR, 1999) με κυρίαρχο σκοπό την αποτίμηση των προγραμμάτων φυσικής αγωγής εξελισσόμενα στη συνέχεια σε ένα πλήρες πρόγραμμα αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης για παιδιά και νέους σχολικής ηλικίας. Με αυτόν τον τρόπο με κάθε τεστ που επιλέγεται, διερευνάται σημαντική πλευρά της υγείας των μαθητών. Οι μαθητές συγκρίνονται με ειδικά πιστοποιημένα, ανάλογα την ηλικία και το φύλο, στάνταρτ σχετικά με την υγεία. Κύρια στοιχεία της φυσικής κατάστασης προς αξιολόγηση, μέσω των συγκεκριμένων τεστ είναι η αερόβια ικανότητα, η μυϊκή δύναμη και η αντοχή.<sup>20</sup> (Fitness Gram, 2021)

Συγκεκριμένα, το Προεδρικό Πρόγραμμα Φυσικής Κατάστασης για Νέους, (από τον Σεπτέμβριο του 2012), είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που παρέχει εκπαίδευση και πόρους στα σχολεία για την αξιολόγηση, την παρακολούθηση και την αναγνώριση της φυσικής κατάστασης των νέων. Το πρόγραμμα προωθεί τις εξετάσεις φυσικής κατάστασης, ως ένα από τα συστατικά στοιχεία ενός ολοκληρωμένου προγράμματος σπουδών φυσικής αγωγής που δίνει έμφαση στην τακτική σωματική άσκηση. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία, την επαγγελματική ανάπτυξη και την αναγνώριση της κινητικότητας. Το κλειδί για την επιτυχία του προγράμματος είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να παρέχουν μια ποιοτική εμπειρία αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης. Το Πρόγραμμα αναπτύχθηκε σε συνεργασία με το Cooper Institute, τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (Centers for Disease

---

<sup>20</sup> (<https://fitnessgram.net>)

Control and Prevention), την Αμερικανική Συμμαχία για την Υγεία (American Alliance for Health), τη Φυσική Αγωγή (Physical Education), την Αναψυχή και τον Χορό (Recreation and Dance), και την Αθλητική Ένωση Ερασιτεχνών (Amateur Athletic Union).<sup>21</sup>

Η εφαρμογή του Προεδρικού Προγράμματος Φυσικής Κατάστασης για Νέους ευθυγραμμίζεται με την έκθεση του Ινστιτούτου Ιατρικής για τα Μέτρα Υγείας και τα Αποτελέσματα της Υγείας στη Νεολαία (Institute of Medicine report Fitness Measures and Health Outcomes in Youth), αποτέλεσμα μελέτης του οποίου πρωταρχικός στόχος ήταν να αξιολογηθεί η σχέση μεταξύ συνιστωσών φυσικής κατάστασης και υγείας και να αναπτυχθούν συστάσεις για εξετάσεις της φυσικής κατάστασης που αφορά την υγεία, για μια εθνική έρευνα για τη νεολαία (IOM, 2012b). Η έκθεση περιλαμβάνει οδηγίες για τις αξιολογήσεις φυσικής κατάστασης στο σχολικό περιβάλλον. Επιβεβαιώνει ότι το Fitnessgram, το οποίο χρησιμοποιείται στο Προεδρικό Πρόγραμμα Φυσικής Κατάστασης για Νέους, είναι ένα έγκυρο, αξιόπιστο και εφαρμόσιμο εργαλείο για χρήση στα σχολεία με σκοπό τη μέτρηση της φυσικής κατάστασης που αφορά την υγεία. Η χρήση του Fitnessgram αντιπροσωπεύει μια μετάβαση από την τρέχουσα εξέταση, η οποία επικεντρώνεται κυρίως στην απόδοση παρά στην υγεία και βασίζεται σε κανονιστικά και όχι σε κριτηριακά δεδομένα, σε ένα όργανο αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία. Η αξιολόγηση, ως μέρος ενός ολοκληρωμένου προγράμματος, συνοδεύεται από την εκπαίδευση και την κατάρτιση μέσω της επαγγελματικής εξέλιξης, των βραβείων και της αναγνώρισης.

#### **4.3.7 Η σημασία της ΦΑ στην ανάπτυξη των παιδιών**

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι υπάρχει άμεση συσχέτιση μεταξύ της τακτικής συμμετοχής στη σωματική δραστηριότητα και της υγείας στα παιδιά σχολικής ηλικίας, γεγονός που υποδηλώνει ότι η σωματική άσκηση παρέχει σημαντικά οφέλη σε κάθε παιδί ξεχωριστά (HHS, 2008). Η σωματική δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια μιας σχολικής ημέρας, μπορεί επίσης να συνδέεται με ακαδημαϊκά οφέλη αλλά και με την κοινωνική και συναισθηματική ευημερία των παιδιών (HHS, 2008).

Δεν γνωρίζουμε πολλά για τη βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα της φυσικής αγωγής στην αντιμετώπιση θεμάτων δημόσιας υγείας (Pate

---

<sup>21</sup> (<https://www.pyfp.org/>)

et al., 2011). Επειδή οι μαθησιακοί στόχοι της φυσικής αγωγής δεν συμπεριέλαβαν βελτίωση της κατάστασης της υγείας ως άμεσο μέτρο, χρησιμοποιήθηκαν έμμεσα μέτρα και συσχετίσεις ως υποκατάστατα. Ωστόσο, κάποια υποσχόμενη έρευνα, όπως αυτή που διεξήχθη από τους Morgan και συνεργάτες του (2007), απέδειξε ότι οι μαθητές είναι πιο δραστήριοι τις μέρες που συμμετέχουν σε μαθήματα φυσικής αγωγής. Επιπλέον, δεν υπάρχουν ενδείξεις αντισταθμιστικής επίδρασης, ώστε τα παιδιά που δραστηριοποιούνται κατά τη διάρκεια της φυσικής αγωγής να μην επιλέξουν να συμμετάσχουν σε πρόσθετη σωματική δραστηριότητα την ίδια ημέρα. Κατά συνέπεια, η ποιοτική φυσική αγωγή συμβάλλει στην καθημερινή συσσώρευση της σωματικής δραστηριότητας του παιδιού και έχει ιδιαίτερη σημασία για τα παιδιά που είναι υπέρβαρα ή δεν έχουν πρόσβαση σε αυτές τις ευκαιρίες στο περιβάλλον του σπιτιού (NASPE, 2012).

Ο προγραμματισμός της φυσικής αγωγής έχει προσδιοριστεί ως η βάση, πάνω στην οποία μπορούν να σχεδιαστούν και να προωθηθούν πολυδιάστατες ή συντονισμένες προσεγγίσεις που ενσωματώνουν άλλες ευκαιρίες σωματικής άσκησης. Συντονισμένες προσεγγίσεις με διαφορετικές μορφές υπήρξαν από τις αρχές του 1900, αλλά τον 21ο αιώνα η φυσική αγωγή αναγνωρίστηκε ως βάση για αυτές τις προσεγγίσεις. Τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) (2010), η Εθνική Ένωση Κρατικών Συμβουλίων Παιδείας (NASPE, 2012) και η NASPE (2004, 2010) υποστηρίζουν αυτή την άποψη, διότι η ΦΑ δίνει τα απαραίτητα εφόδια που χρειάζονται για να διατηρούν έναν ενεργό τρόπο ζωής καθ' όλη τη διάρκεια ζωής τους. Όπως ειπώθηκε, η έρευνα για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων έχει προμηθεύσει στοιχεία που συνδέουν τα επίπεδα σωματικής επάρκειας των δεξιοτήτων με τη συμμετοχή στη σωματική άσκηση και την φυσική κατάσταση (Stodden et al., 2008, 2009). Η έρευνα στην ψυχολογία της άσκησης έχει επίσης εντοπίσει ότι η αντίληψη του παιδιού, ως προς τις ικανότητές του, συσχετίζεται με το κίνητρό του για συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα (Sallis et al., 2000). Όταν οι πολυδιάστατες παρεμβάσεις με βάση το σχολείο περιλαμβάνουν φυσικές δραστηριότητες με εμπειρία στη φυσική αγωγή, που είναι ευχάριστες και αναπτυξιακά κατάλληλες, αυτές οι συντονισμένες προσπάθειες είναι εύλογες και πιθανόν να είναι αποτελεσματικές στην παραγωγή οφέλους για την υγεία (Corbin, 2002). Συνεπώς, δύο από τους στόχους της Healthy People (2020) για τη σωματική άσκηση στη νεολαία σχετίζονται με τη φυσική αγωγή:

- Αύξηση του ποσοστού των δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων του Έθνους που απαιτούν καθημερινή φυσική αγωγή για όλους τους μαθητές και
- Αύξηση του ποσοστού των εφήβων που συμμετέχουν στην καθημερινή σχολική φυσική αγωγή<sup>22</sup>)

Η σημασία της ΦΑ στις φυσικές, γνωστικές και κοινωνικές πτυχές της παιδικής ανάπτυξης έχει αναγνωρισθεί από πολλούς ομοσπονδιακούς, κρατικούς και τοπικούς φορείς υγείας και εκπαίδευσης. Πολλές ιδιωτικές οντότητες σε όλη τη χώρα προσέφεραν επίσης την υποστήριξή τους και τις συστάσεις για την ενίσχυση της φυσικής αγωγής. Για παράδειγμα, το Ινστιτούτο Ιατρικής (2012a), στην έκθεσή του για την επιτάχυνση της προόδου στην πρόληψη της παχυσαρκίας (*Accelerating Progress in Obesity Prevention: Solving the Weight of the Nation*), επισημαίνει την ανάγκη να ενισχυθεί η φυσική αγωγή για να εξασφαλιστεί ότι όλα τα παιδιά θα ασχοληθούν με σωματική άσκηση επί 60 λεπτά ανά σχολική μέρα. Ομοίως, το Εθνικό Σχέδιο Σωματικής Δραστηριότητας (National Physical Activity Plan, 2010), το οποίο αναπτύχθηκε από μια ομάδα εθνικών οργανώσεων στο προσκήνιο της δημόσιας υγείας και της σωματικής άσκησης, περιλαμβάνει ένα ολοκληρωμένο σύνολο πολιτικών, προγραμμάτων και πρωτοβουλιών που στοχεύουν στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας σε όλα τα τμήματα των σχολείων. Το σχέδιο αποσκοπεί στη δημιουργία μιας εθνικής κουλτούρας που υποστηρίζει σωματικά ενεργούς τρόπους ζωής, ώστε να μπορεί να υλοποιηθεί το όραμά της ότι "μια μέρα, όλοι οι Αμερικανοί θα είναι σωματικά δραστήριοι και θα ζουν, εργάζονται και παίζουν σε περιβάλλοντα που διευκολύνουν την τακτική σωματική άσκηση". Για να επιτευχθεί αυτός ο απώτερος στόχος, το σχέδιο απαιτεί βελτίωση της ποσότητας και της ποιότητας της φυσικής αγωγής για τους μαθητές, από το προνήπιο έως την 12η τάξη, μέσω σημαντικών πολιτικών πρωτοβουλιών σε ομοσπονδιακό και κρατικό επίπεδο, που καθοδηγούν και χρηματοδοτούν προγράμματα φυσικής αγωγής και άλλων φυσικών δραστηριοτήτων.

Συγκεκριμένα, το σχέδιο προβλέπει επτά συγκεκριμένες τακτικές που παρουσιάζονται παρακάτω.

#### **4.3.7.1 National Physical Activity Plan: Strategy 2**

(National Physical Activity Plan, 2010)

---

<sup>22</sup> [https://www.cdc.gov/nchs/healthy\\_people/hp2020.htm](https://www.cdc.gov/nchs/healthy_people/hp2020.htm)



## Το Εθνικό Σχέδιο Σωματικής Δραστηριότητας Στρατηγική 2:

Στρατηγική 2: Ανάπτυξη και εφαρμογή πολιτικών κρατικών και σχολικών πολιτικών που απαιτούν σχολική ευθύνη, για την ποιότητα και την ποσότητα των προγραμμάτων φυσικής αγωγής και σωματικής άσκησης.

Τακτικές:

1. Υποστήριξη των δεσμευτικών απαιτήσεων για τη φυσική αγωγή που βασίζονται σε πρότυπα, τα οποία καλύπτουν τα πρότυπα του κράτους, το πρόγραμμα σπουδών, το μέγεθος της τάξης και την απασχόληση πιστοποιημένων και υψηλής ειδίκευσης καθηγητών φυσικής αγωγής, σύμφωνα με τα εθνικά πρότυπα και τις κατευθυντήριες γραμμές, όπως αυτά δημοσιεύονται από την National Association of Physical Education (NASPE).
2. Υποστήριξη των τοπικών, κρατικών και εθνικών προτύπων που υπογραμμίζουν την παροχή υψηλών επιπέδων σωματικής δραστηριότητας στη φυσική αγωγή (π.χ. 50% του χρόνου στην τάξη σε έντονη ή μέτρια ένταση σωματική δραστηριότητα).
3. Θέσπιση ομοσπονδιακής νομοθεσίας, όπως το FIT Kids Act, ώστε να απαιτηθεί σχολική ευθύνη για την ποιότητα και την ποσότητα των προγραμμάτων φυσικής αγωγής και σωματικής άσκησης.
4. Παροχή τοπικής, κρατικής και εθνικής χρηματοδότησης για να εξασφαλιστεί ότι τα σχολεία διαθέτουν τους πόρους (π.χ. εγκαταστάσεις, εξοπλισμό, κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό) για την παροχή υψηλής ποιότητας φυσικής αγωγής και προγραμματισμού δραστηριοτήτων. Να καλυφθεί το μεγαλύτερο μέρος της χρηματοδότησης για τα σχολεία που είναι υποχρηματοδοτούμενα. Συνεργασία με τις πολιτείες για να εντοπιστούν οι περιοχές με μεγαλύτερη ανάγκη.
5. Ανάπτυξη και εφαρμογή πολιτικών, σε επίπεδο κράτους, που απαιτούν οι σχολικές περιφέρειες και να ανατροφοδοτήσουν με δεδομένα τα προγράμματα φυσικής αγωγής και σωματικής δραστηριότητας.
6. Ανάπτυξη και εφαρμογή ενός συστήματος μέτρησης και αναφοράς για να καθοριστεί η πρόοδος των πολιτειών προς εκπλήρωση αυτής της στρατηγικής. Σε αυτό το σύστημα μέτρησης και αναφοράς να συμπεριληφθούν δεδομένα, για να παρακολουθούνται τα οφέλη και οι προσαρμογές που γίνονται ή χρειάζονται τα παιδιά με αναπηρίες.
7. Απαίτηση από τις σχολικές περιφέρειες να συλλέγουν, να επιτηρούν και να παρακολουθούν ανά χρόνο τα δεδομένα υγείας που σχετίζονται με την υγεία των μαθητών, συμπεριλαμβανομένου του δείκτη μάζας σώματος.

Οι ιατρικοί επαγγελματικοί σύλλογοι, όπως η American Cancer Society (ACS), η American Diabetes Association (ADA) και η American Heart Association (AHA), έχουν αναγνωρίσει εδώ και καιρό τη σημασία της φυσικής αγωγής και έχουν υιοθετήσει πολιτικές για την ενίσχυση της. Μια δήλωση σχετικά με τη φυσική αγωγή από το ACS Cancer Action Network, ADA, και AHA (2012) ζητά υποστήριξη για ποιοτική φυσική αγωγή και υποστηρίζει ότι η φυσική αγωγή αποτελεί σημαντικό μέρος του ολοκληρωμένου εκπαιδευτικού προγράμματος, με θετικές επιπτώσεις στη δια βίου υγεία και ευημερία. Επιπλέον, η πολιτική για την φυσική αγωγή πρέπει να καταστήσει την ποιότητα ως προτεραιότητα, ενώ παράλληλα αποσκοπεί στην αύξηση του χρόνου που προσφέρεται στα σχολεία.

Πρόσφατα, οι οργανώσεις του ιδιωτικού τομέα - όπως το NFL ( National Football League) μέσω του προγράμματος Play60<sup>23</sup> - έχουν ενώσει τις προσπάθειές τους για να εξασφαλίσουν ότι οι νέοι πληρούν τις κατευθυντήριες γραμμές για τουλάχιστον 60 λεπτά έντονης ή μέτριας έντασης σωματικής άσκησης ανά ημέρα. Μία τέτοια πρωτοβουλία είναι το πρόγραμμα δράσης της Nike που τέθηκε σε εφαρμογή το 2012, *Designed to Move: A Physical Activity Action Agenda*, ένα πλαίσιο για τη βελτίωση της πρόσβασης στη σωματική άσκηση για όλα τα παιδιά της Αμερικής στα σχολεία. Αν και το πλαίσιο δεν επικεντρώνεται αποκλειστικά στη φυσική αγωγή, αυτό συνεπάγεται τον σημαντικό ρόλο της φυσικής αγωγής στην ατζέντα δράσης. Η έκθεση με τίτλο "Designed to Move" αποκαλύπτει μια αυξανόμενη επιδημία σωματικής αδράνειας που απειλεί την κοινωνική και οικονομική ευημερία του κόσμου. Παρουσιάζεται από τη Nike, το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητικής Ιατρικής, το Διεθνές Συμβούλιο Επιστήμης και Φυσικής Αγωγής και αρκετούς άλλους εξειδικευμένους οργανισμούς. Αντικείμενό της, η συγκέντρωση στοιχείων που απαιτούν επείγουσα δράση και ο καθορισμός μιας απλής ατζέντας για την επίλυσή της. Το "Designed to Move" περιγράφει λεπτομερώς τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία έχει αφαιρέσει την κίνηση από την καθημερινή ζωή, με αποτέλεσμα τα σημερινά παιδιά να αντιμετωπίζουν μικρότερο προσδόκιμο ζωής από τους γονείς τους. Η έκθεση υπολογίζει ότι εάν δεν αναληφθεί δράση, οι μισοί από τους πληθυσμούς της Κίνας και της Αμερικής θα είναι φυσικά αδρανείς έως το 2030 μαζί με το ένα τρίτο των βρετανικών και βραζιλιάνικων πληθυσμών, συνολικού πληθυσμού 1 δισεκατομμυρίου ανθρώπων. Περιγράφει επίσης συστάσεις για το πώς οι

---

<sup>23</sup> Πρόκειται για διεθνή καμπάνια υγείας και ευεξίας, που επιτρέπει στα παιδιά να είναι κινητικά δραστήρια για τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα.

κυβερνήσεις, οι κοινωνίες των πολιτών, οι εταιρείες και τα ίδια άτομα, μεμονωμένα, μπορούν να συμβάλουν στη λύση.

#### 4.3.7.2 Nike's Designed to Move: A Physical Activity Action Agenda (Nike, 2012)<sup>24</sup>

Βασικά σημεία:

1. Καθολική πρόσβαση: Σχεδιασμός προγραμμάτων που είναι αποτελεσματικά για κάθε παιδί, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αντιμετωπίζουν τα περισσότερα εμπόδια στη συμμετοχή στη σωματική άσκηση.
2. Κατάλληλη ηλικία: Οι σωματικές δραστηριότητες και τα καθήκοντα που σχεδιάζονται συστηματικά για την ολόπλευρη ανάπτυξη των νέων, είναι μια μη διαπραγματεύσιμη συνιστώσα του καλού σχεδιασμού του προγράμματος.
2. Συχνότητα και διάρκεια: Το μέγιστο όφελος για τα παιδιά και τους εφήβους σχολικής ηλικίας προέρχεται από ομαδικές δραστηριότητες διάρκειας τουλάχιστον 60 λεπτών την ημέρα, γεγονός που επιτρέπει την αυξημένη γνώση και το επίπεδο δεξιοτήτων με την πάροδο του χρόνου.
3. Διασκέδαση: Δημιουργία θετικών εμπειριών στην αρχή ώστε οι μαθητές να επιστρέφουν για περισσότερα, και να έχουν λόγο σε ό, τι πραγματικά είναι "διασκέδαση".
4. Ερεθίσματα και κίνητρα: Παρότρυνση για να ξεπεράσουν τον εαυτό τους έναντι της νίκης ή της απώλειας.
5. Ανατροφοδότηση στα παιδιά: Τα επιτυχημένα προγράμματα δημιουργούν ομάδες και μεμονωμένους στόχους και ανατροφοδότηση σε προγράμματα.
6. Διδασκαλία, προπόνηση και καθοδήγηση: Οι καθηγητές ΦΑ, προπονητές και μέντορες μπορούν να χτίσουν ή να αποδομήσουν την εμπειρία των μαθητών. Πρέπει να προετοιμαστούν με κατάλληλη εκπαίδευση και να συμπεριληφθούν στις συνομιλίες των ενδιαφερομένων μερών. Ένα καλά εκπαιδευμένο εργατικό δυναμικό σωματικής άσκησης μοιράζεται μια κοινή δέσμευση και αρχές που προωθούν τη σωματική άσκηση στα παιδιά. Οι εμπνευσμένοι και έμπειροι ηγέτες δημιουργούν θετικές εμπειρίες και επηρεάζουν όλους τους μαθητές.

---

<sup>24</sup> Ανακτήθηκε από <https://news.nike.com/news/designed-to-move>

Τέλος, ανταποκρινόμενη στην πρωτοβουλία First Lady Michelle Obama's Let's Move, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD), ξεκίνησε η πρωτοβουλία *Let's Move In School*<sup>25</sup> η οποία υιοθετεί μια ολιστική προσέγγιση για την προώθηση της σωματικής άσκησης στα σχολεία. Σκοπός της πρωτοβουλίας είναι να βοηθηθούν τα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να ξεκινήσουν το *Comprehensive School Physical Activity Program* (CSPAP), το οποίο εστιάζεται στην ενίσχυση της φυσικής αγωγής και στην προώθηση όλων των ευκαιριών σωματικής άσκησης στο σχολείο. Το CSPAP σε οποιοδήποτε σχολείο σκοπεύει να επιτύχει δύο στόχους:

(1) να προσφέρει μια ποικιλία σχολικών ευκαιριών σωματικής άσκησης που να επιτρέπουν σε όλους τους μαθητές να είναι σωματικά ενεργητικοί το λιγότερο για μια ώρα την ημέρα

(2) να παρέχει συντονισμό μεταξύ των συνιστωσών του CSPAP για να μεγιστοποιήσει την κατανόηση, την εφαρμογή και την πρακτική των γνώσεων και των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν στη φυσική αγωγή έτσι ώστε όλοι οι μαθητές να είναι πλήρως μορφωμένοι και καλά εξοπλισμένοι για μια ζωή σωματικής δραστηριότητας (AAHPERD, 2012). Οι πέντε συνιστώσες του CSPAP που θεωρούνται ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη ενός σωματικά εκπαιδευμένου και σωματικά ενεργού παιδιού είναι η φυσική αγωγή, η σωματική άσκηση κατά τη διάρκεια του σχολείου, η σωματική δραστηριότητα πριν και μετά το σχολείο, η συμμετοχή του προσωπικού και η συμμετοχή της οικογένειας και της κοινότητας. Τα σχολεία επιτρέπεται να εφαρμόζουν όλα ή επιλεγμένα στοιχεία. (AAHPERD, 2012).

Η έρευνα AAHPERD, απέδειξε ότι το 16% της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και το 19% της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (από ένα δείγμα που δεν ανταποκρίνεται συστηματικά σε εθνικό επίπεδο) είχε εφαρμόσει ένα CSPAP από την έναρξη του προγράμματος. Αν και τα περισσότερα σχολεία που συμμετείχαν σε δειγματοληψία (90%) προσέφεραν φυσική αγωγή, το ποσοστό μειώθηκε στο γυμνάσιο και στο λύκειο, με αποτέλεσμα μόνο το 44% των γυμνασίων να παρέχουν το μάθημα σε τελειόφοιτους. Στα περισσότερα σχολεία (92%), τα μαθήματα διδάσκονταν από πιστοποιημένους εκπαιδευτικούς ΦΑ.

---

<sup>25</sup> (<https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov>)

Περισσότερο από το 76% των δημοτικών σχολείων παρείχαν καθημερινά διαλείμματα για τα παιδιά και το 31% είχε θεσπίσει μια πολιτική που απαγόρευε στους εκπαιδευτικούς να μην επιτρέπουν στα παιδιά να συμμετέχουν στα διαλείμματα, για πειθαρχικούς λόγους. Στο 56% των δημοτικών σχολείων που είχαν υλοποιήσει ένα CSPAP, ενθαρρύνθηκε η σωματική δραστηριότητα μεταξύ μαθημάτων/τάξεων, στο 44% ενσωματώθηκε σε ακαδημαϊκά μαθήματα. Σε ένα ποσοστό 43% η σχολική ημέρα ξεκινούσε με προγράμματα σωματικής δραστηριότητας.

Το ποσοστό των σχολείων που προσέφεραν εσωτερικού χώρου αθλητικές λέσχες σε τουλάχιστον 25% των μαθητών, μειώθηκε από το 62% των γυμνασίων στο 50% για τους άνδρες και από 53% έως 40% αντίστοιχα για τις γυναίκες. Τα ενδοσχολικά σπορ προσφέρθηκαν στο 89% των λυκείων. Το 65% των λυκείων είχε πολιτικές "περικοπής", οι οποίες θα μπορούσαν να περιορίσουν την εγγραφή των μαθητών σε σχολικά αθλήματα.

#### **4.3.8 Προγραμματισμός μαθημάτων**

Ο προγραμματισμός των μαθημάτων είναι συνήθως στη διακριτική ευχέρεια των διευθυντών των σχολείων στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ο χρόνος που αφιερώνεται σε κάθε μάθημα ορίζεται από ομοσπονδιακές ή κρατικές νομοθεσίες. Οι τοπικοί οργανισμοί εκπαίδευσης ή οι σχολικές περιφέρειες έχουν το περιθώριο να λαμβάνουν τοπικές αποφάσεις που υπερβαίνουν τις ομοσπονδιακές ή κρατικές εντολές. Συχνά, ο τρόπος που προγραμματίζονται τα μαθήματα για να γεμίσει η σχολική ημέρα καθορίζεται από τις δεξιότητες του διαχειριστή που λαμβάνει τις αποφάσεις ή βασίζεται σε ένα πρόγραμμα υπολογιστή που δημιουργεί ατομικά προγράμματα καθηγητών.

Η επιτυχής αλλαγή προγράμματος σπουδών απαιτεί υποστηρικτικό προγραμματισμό (Kramer & Keller, 2008). Απαιτείται περισσότερη έρευνα για τις επιπτώσεις του προγραμματισμού της φυσικής αγωγής. Σε μια τέτοια προσπάθεια που αποσκοπούσε στην εξέταση του αντίκτυπου του περιεχομένου και της διάρκειας του μαθήματος της ΦΑ στις δαπάνες θερμίδων, ο Chen και οι συνεργάτες του (2012) διαπίστωσαν ότι σε ένα μάθημα διάρκειας 45-60 λεπτών με αθλητικές δεξιότητες ή γυμναστικές ασκήσεις, οι μαθητές της μέσης εκπαίδευσης καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες, είτε σε μικρότερης διάρκειας (30-40 λεπτά) είτε σε μεγαλύτερης διάρκειας (65-90 λεπτά) μαθήματα. Τα στοιχεία από μια τέτοια έρευνα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να κατευθύνουν τη χρονική κατανομή που

συνίσταται σε εβδομαδιαία βάση για τη διδασκαλία της ΦΑ (150 λεπτά για τα δημοτικά σχολεία, 225 λεπτά για τα σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης) και για να επιτευχθούν τα βέλτιστα οφέλη για την υγεία των νέων.

#### **4.3.9 Χαρακτηριστικά ποιοτικών προγραμμάτων ΦΑ**

Όπως σημειώθηκε, ένα Αμερικανικό πρόγραμμα ΦΑ, υψηλής ποιότητας, μπορεί να βοηθήσει τη νεολαία να ανταποκριθεί στις κατευθυντήριες γραμμές για τουλάχιστον 60 λεπτά έντονης ή μέτριας έντασης σωματικής άσκησης ανά ημέρα. Αυτή η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας θα πρέπει να εξισορροπηθεί με την κατάλληλη προσοχή στην ανάπτυξη ικανοτήτων και στα εθνικά εκπαιδευτικά πρότυπα για την ποιοτική φυσική αγωγή. Ο Bassett και οι συνεργάτες του (2013) διαπίστωσαν ότι η φυσική αγωγή συμβάλλει στο να επιτυγχάνουν τα παιδιά καθημερινά να έχουν μια μέση, έντονη ή μέτρια σε ένταση σωματική δραστηριότητα διάρκειας 23 λεπτών. Εντούτοις, ο χρόνος που δαπανάται σε έντονη ή μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα θα μπορούσε να αυξηθεί κατά 6 λεπτά, αν το πρόγραμμα σπουδών φυσικής αγωγής περιελάμβανε ένα τυποποιημένο πρόγραμμα σπουδών, όπως το SPARK (που αναλύεται λεπτομερώς παρακάτω) (Bassett et al., 2013)

Έτσι, η φυσική αγωγή μπορεί να παρέχει αρκετά οφέλη στους νέους που ανταποκρίνονται τουλάχιστον κατά το ήμισυ (30 λεπτά) στην καθημερινή τους απαίτηση για έντονη ή μέτρια έντασης σωματική δραστηριότητα. Όμως για να επιτευχθεί εξολοκλήρου ο στόχος και όχι εν μέρει, τα προγράμματα ΦΑ πρέπει να διαθέτουν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά που καθορίζονται από το NASPE (2007b, 2009b, c). Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή ενός προγράμματος φυσικής αγωγής με αυτά τα χαρακτηριστικά, θα πρέπει να διασφαλίζει ότι το υλικό καθώς και το πρόγραμμα σπουδών του προγράμματος δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές να επιτύχουν τους στόχους της εξάσκησης των επιδέξιων κινητικά ατόμων που εκτιμούν και υιοθετούν ένα φυσικά ενεργό και υγιεινό τρόπο ζωής.

#### **4.3.9.1 Χαρακτηριστικά του Προγράμματος Φυσικής Αγωγής Υψηλής Ποιότητας του NASPE (2009c)**

##### Ευκαιρία μάθησης

- Όλοι οι μαθητές υποχρεούνται να παρακολουθήσουν το μάθημα φυσικής αγωγής.
- Οι εκπαιδευτικές περιόδοι ανέρχονται συνολικά σε 150 λεπτά την εβδομάδα (δημοτικά σχολεία) και 225 λεπτά την εβδομάδα (γυμνάσια και λύκεια).
- Το μέγεθος της τάξης της φυσικής αγωγής είναι σύμφωνο με αυτό των άλλων θεματικών πεδίων.
- Ένας εξειδικευμένος ειδικός στη φυσική αγωγή παρέχει ένα αναπτυξιακά κατάλληλο πρόγραμμα.
- Ο εξοπλισμός και οι εγκαταστάσεις είναι επαρκείς και ασφαλείς.

##### Σημαντικό περιεχόμενο

- Ένα διαδοχικό πρόγραμμα σπουδών για τους PreK<sup>26</sup>-12 βασίζεται σε πολιτειακά ή / και εθνικά πρότυπα για τη φυσική αγωγή.
- Η εκπαίδευση σε διάφορες κινητικές δεξιότητες έχει σχεδιαστεί για να ενισχύει τη σωματική, πνευματική και κοινωνική / συναισθηματική ανάπτυξη κάθε παιδιού.
- Η εκπαίδευση και η εκτίμηση της φυσικής κατάστασης έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν, να βελτιώσουν και / ή να διατηρήσουν την σωματική ευεξία.
- Το πρόγραμμα σπουδών προάγει την ανάπτυξη γνωστικών αντιλήψεων για την φυσική κατάσταση και τις κινητικές δεξιότητες.
- Παρέχονται ευκαιρίες για τη βελτίωση των αναδυόμενων κοινωνικών και συνεργατικών δεξιοτήτων και την απόκτηση μιας πολυπολιτισμικής προοπτικής.
- Το πρόγραμμα σπουδών προωθεί τακτική άσκηση κατάλληλης σωματικής δραστηριότητας τώρα και καθ 'όλη τη διάρκεια της ζωής.

##### Κατάλληλη οδηγία

- Πλήρης ένταξη όλων των μαθητών.

---

<sup>26</sup> PREK= pre-kindergarten: Προνηπιακή ηλικία

- Μέγιστες ευκαιρίες άσκησης για δραστηριότητες στην τάξη.
- Καλά σχεδιασμένα μαθήματα που διευκολύνουν τη μάθηση των μαθητών.
- Εξωσχολικές εργασίες που υποστηρίζουν τη μάθηση και την πρακτική.
- Σωματική δραστηριότητα που δεν έχει εκχωρηθεί ως τιμωρία.
- Τακτική αξιολόγηση για την παρακολούθηση και ενίσχυση της μάθησης των μαθητών.

#### Αξιολόγηση μαθητών και προγραμμάτων

- Η αξιολόγηση είναι ένα συνεχές, ζωτικό μέρος του προγράμματος φυσικής αγωγής.
- Εκπονούνται αναπτυξιακές και συνοπτικές αξιολογήσεις της προόδου των μαθητών.
- Οι αξιολογήσεις των μαθητών ευθυγραμμίζονται με τα εθνικά πρότυπα φυσικής αγωγής και το πρόγραμμα σπουδών φυσικής αγωγής.
- Αξιολογούνται τα στοιχεία του προγράμματος που υποστηρίζουν την ποιοτική φυσική αγωγή.
- Τα ενδιαφερόμενα μέλη αξιολογούν περιοδικά την αποτελεσματικότητα του συνολικού προγράμματος φυσικής αγωγής.

Συμπερασματικά, καθίσταται σαφές ότι τα ευρήματα από την έρευνα για την αποτελεσματική φυσική αγωγή υποστηρίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά ως σημεία αναφοράς για ποιοτικά προγράμματα. Σε μια προσπάθεια κατανόησης της πρότυπης φυσικής αγωγής, ο Castellí και ο Rink (2003) διενήργησαν μια σύγκριση μεικτών μεθόδων 62 προγραμμάτων φυσικής αγωγής, μεταξύ προγραμμάτων στα οποία ένα υψηλό ποσοστό φοιτητών πέτυχε τα πολιτειακά επίπεδα εκπαίδευσης ΦΑ και προγραμμάτων των οποίων οι σπουδαστές δεν πέτυχαν τα πολιτειακά επίπεδα. Τα ολοκληρωμένα δεδομένα που προέρχονται από τις επιδόσεις των σπουδαστών, τις έρευνες των εκπαιδευτικών και τις επιτόπιες παρατηρήσεις κατέδειξαν ότι τα ιδιαίτερα αποτελεσματικά προγράμματα φυσικής αγωγής στεγάζονταν σε συνεκτικά μακρόχρονα τμήματα που αντιμετώπιζαν περισσότερους παράγοντες διευκόλυνσης (π.χ. θετική πολιτική, υποστηρικτική χορήγηση) από τους αναστολείς (περιθωριοποίηση ως ένα θέμα μέσα στο σχολείο). Επιπλέον, τα αποτελεσματικά προγράμματα έκαναν αλλαγές στο πρόγραμμα σπουδών πριν από την εφαρμογή πολιτειακής πολιτικής, ενώ τα αναποτελεσματικά προγράμματα περίμεναν να κάνουν αλλαγές αφότου



τους έδιναν την εντολή να το πράξουν. Οι δάσκαλοι σε αναποτελεσματικά προγράμματα παρερμήνευαν συχνά την απόδοση των σπουδαστών και, γενικά, είχαν χαμηλότερες προσδοκίες απόδοσης και συμπεριφοράς των μαθητών.

#### **4.3.9.2 Παραδείγματα προγραμμάτων σπουδών φυσικής αγωγής που βασίζονται σε στοιχεία**

Δύο μεγάλης κλίμακας μελέτες παρέμβασης, SPARK και CATCH, παρουσιάζονται ως παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο τα προγράμματα μπορούν να δομηθούν για να αυξήσουν την έντονη, ή μέτριας έντασης, σωματικής δραστηριότητα στις τάξεις φυσικής αγωγής. Ο στόχος του SPARK, (Αθλητισμός, Παιχνίδι και Αθλητική Αναψυχή για Παιδιά [Sports, Play, and Active Recreation for Kids]) ενός προγράμματος σπουδών που βασίζεται σε έρευνα, είναι η βελτίωση των επιπέδων υγείας, φυσικής κατάστασης και σωματικής άσκησης της νεολαίας με τη δημιουργία, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων που προάγουν τη δια βίου ευεξία. Κάθε πρόγραμμα SPARK (Πρόγραμμα SPARK 2013) ενθαρρύνει την αλλαγή του περιβάλλοντος και της συμπεριφοράς, παρέχοντας ένα συντονισμένο πακέτο εξαιρετικά ενεργών προγραμμάτων σπουδών, επιτόπια κατάρτιση εκπαιδευτικών, εκτεταμένη υποστήριξη παρακολούθησης και εξοπλισμό που ταιριάζει στην ανάπτυξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής, κινητικών δεξιοτήτων και γνώσεων σχετικά με την κίνηση, και κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες (SPARK,2013).

Η έρευνα υποστηρίζει τη χρήση του SPARK ως πλατφόρμα για την ποιοτική διδασκαλία της σωματικής δραστηριότητας στα σχολεία. Το πρόγραμμα σπουδών SPARK έχει αναδείξει την ικανότητα βελτίωσης των επιπέδων δραστηριότητας των μαθητών, αυξάνοντας τα λεπτά έντονης ή μέτριας έντασης σωματικής δραστηριότητας για τους μαθητές και παρέχοντας βιώσιμη και θετική αλλαγή στο σχολείο (Myers-Schieffer and Thomas, 2012). Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα παιδιά ήταν θετικά σε αυτό το συγκεκριμένο πρόγραμμα σπουδών. Αυτό είναι ευχάριστο επειδή ένας από τους στόχους του προγράμματος ήταν να δημιουργήσει θετική διάθεση στους μαθητές για σωματική δραστηριότητα (McKenzie et al., 1994). Σε μια άλλη μελέτη, μια παρέμβαση SPARK διαπιστώνεται με την αύξηση των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών, γεγονός που με τη σειρά του οδήγησε σε υψηλότερο επίπεδο χειραγώγησης στην απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων (McKenzie, Sallis, Elder, Berry, Hoy, Nader, Zive & Broyles, 1997). Ως αποτέλεσμα των βελτιωμένων επιπέδων δραστηριότητας, οι σπουδαστές που συμμετείχαν

στο πρόγραμμα σπουδών SPARK βελτίωσαν το χρόνο τους στις δοκιμές 1 μιλίου και στις εξετάσεις sit-up (Sallis et al., 1997). Τέλος, οι παρατηρήσεις στην αίθουσα διδασκαλίας του System for Observing Fitness Instruction Time (SOFIT) έδειξαν ότι οι μαθητές στις τάξεις SPARK αύξησαν τον χρόνο τους στην έντονη ή μέτριας έντασης σωματικής άσκησης ανά τάξη από 17,8 έως 40,2 λεπτά σε σύγκριση με τους υπόλοιπους μαθητές. Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στην παρέμβαση SPARK παρουσίασαν αυξημένα επίπεδα προαγωγής της φυσικής κατάστασης και προσέφεραν στους φοιτητές αυξημένο περιεχόμενο γενικής διδασκαλίας και περισσότερα λεπτά προσοχής την εβδομάδα (McKenzie et al., 1997; Myers-Schieffer & Thomas, 2012).

Το πρόγραμμα CATCH, (Συντονισμένη Προσέγγιση στην Παιδική Υγεία- Coordinated Approach to Child Health) διδάσκει στα παιδιά της τάξης K-8<sup>27</sup> πώς να είναι υγιείς εφόρου ζωής μέσω μιας συντονισμένης προσέγγισης που περιλαμβάνει τη δέσμευση της κοινότητας, των οικογενειών και των εκπαιδευτικών να συνεργαστούν. Ο στόχος του CATCH είναι να επηρεάσει θετικά τις συμπεριφορές για την υγεία των παιδιών, να βελτιώσει το περιβάλλον της σχολικής υγείας, να επηρεάσει και να αλλάξει τις πολιτικές και τις πρακτικές της σχολικής υγείας, προκειμένου να μειώσει και να εξαλείψει τους παράγοντες κινδύνου για την υγεία και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με τον κίνδυνο των μαθητών (Perry et al. 1998). Το CATCH αυξάνει σημαντικά τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας κατά τη συμμετοχή τους στο μάθημα της γυμναστικής και παρέχει ένα ευρύ φάσμα μαθησιακών εμπειριών για τους μαθητές όλων των δυνατοτήτων.

Το CATCH ξεκίνησε ως κλινική δοκιμή από το 1991 έως το 1994 σε τέσσερις περιφερειακές τοποθεσίες: το Πανεπιστήμιο Tulane στη Νέα Ορλεάνη, το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Ντιέγκο, το Πανεπιστήμιο της Μινεσότα στη Μινεάπολη, και το Πανεπιστήμιο του Τέξας στο Χιούστον. Οι συμμετέχοντες ήταν παιδιά δημοτικού σχολείου από την 3<sup>η</sup> έως την 5<sup>η</sup> τάξη και είχαν πολυεθνικό υπόβαθρο. Με την ολοκλήρωση της κύριας δοκιμής, το CATCH κατάφερε να επιφέρει θετικές και διαρκείς αλλαγές στις συμπεριφορές των παιδιών, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης της κατανάλωσης λίπους και της αύξησης της σωματικής δραστηριότητας (Luerker et al., 1996). Οι αλλαγές διατηρήθηκαν για 3 χρόνια μετά την παρέμβαση (Nader et al., 1999).

---

<sup>27</sup> K=kindergarten: νηπιακή ηλικία

Ενώ διάφορα προγράμματα φυσικής αγωγής που είδαμε και βασίζονται σε τεκμήρια όπως η Συντονισμένη Προσέγγιση στην Παιδική Υγεία (CATCH) και το Αθλητισμός, Παιχνίδι και Αθλητική Αναψυχή για Παιδιά (SPARK), εφαρμόζονται στα σχολεία, πολλά καινοτόμα προγράμματα έχουν επίσης εφαρμοστεί σε εθνικό επίπεδο τα οποία ενθαρρύνουν και συμβάλλουν στην ανάπτυξη ικανοτήτων, ενώ παράλληλα ενθαρρύνουν τη νεολαία σε δραστηριότητες που είναι διασκεδαστικές και προσανατολισμένες προς στη φυσική αγωγή. Αυτά τα προγράμματα περιλαμβάνουν θαλάσσια σπορ, όπως ιστιοπλοΐα, καγιάκ, κολύμπι, κανό, και σανίδα με κουπί, δραστηριότητες περιπέτειας όπως το Project Adventure, χειμερινά σπορ, όπως χιονοδρομία και ακραία σπορ, όπως in-line πατινάζ, skateboarding και ποδηλασία.

#### **4.3.10 Εθνικά πρότυπα**

Επειδή η φυσική αγωγή αποτελεί μέρος του προγράμματος σπουδών στα σχολεία, η ποιότητα του μαθήματος θα πρέπει να κρίνεται μόνο από το αν και σε ποιο βαθμό τα παιδιά έχουν μάθει και επωφεληθεί από αυτό. Σε ένα έγγραφο ορόσημο σχετικά με τους μαθησιακούς στόχους, το *Moving into the Future: National Standards for Physical Education*, (NASPE, 2004), προτείνει έξι μαθησιακά πρότυπα που καθορίζουν τόσο τα εννοιολογικά χαρακτηριστικά όσο και τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την συμπεριφορά, που πρέπει να διαθέτει και να παρουσιάζει ένα άτομο με γνώσεις φυσικής. Αυτά τα χαρακτηριστικά-προδιαγραφές περιλαμβάνουν τη γνώση, την ικανότητα, τη συμπεριφορά και την εμπιστοσύνη που είναι καθοριστικής σημασίας για την ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας και για την απόλαυση ενός φυσικά ενεργού, υγιεινού τρόπου ζωής όπως φαίνεται και στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας V.4)

**Πίνακας IV. 4.** Πρότυπα που καθορίζουν τα εννοιολογικά χαρακτηριστικά και τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την συμπεριφορά.

<b>Πρότυπο 1:</b>	Αποδεικνύει ικανότητα στις κινητικές δεξιότητες και τα μοτίβα κίνησης που απαιτούνται για την εκτέλεση ποικίλων φυσικών δραστηριοτήτων.
<b>Πρότυπο 2:</b>	Αποδεικνύει την κατανόηση των εννοιών, των αρχών, των στρατηγικών και των τακτικών που αφορούν την κίνηση και την απόδοση των σωματικών δραστηριοτήτων.
<b>Πρότυπο 3:</b>	Έχει εντάξει στη ζωή του την τακτική σωματική άσκηση.
<b>Πρότυπο 4:</b>	Διατηρεί ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης που βελτιώνει την υγεία.
<b>Πρότυπο 5:</b>	Παρουσιάζει υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά που σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους, σε καταστάσεις σωματικής δραστηριότητας.
<b>Πρότυπο 6:</b>	Εκτιμά τη σωματική δραστηριότητα για την υγεία, την απόλαυση, την πρόκληση, την αυτοέκφραση και/ή την κοινωνική αλληλεπίδραση.

#### 4.3.11 Πιστοποιημένοι εκπαιδευτικοί ΦΑ ως κύρια διδακτική δύναμη

Αν τα πρότυπα είναι ο μετρητής ποιότητας, οι εκπαιδευτικοί κάνουν τη διαφορά σε ένα συγκεκριμένο σχολείο ως προς το βαθμό στον οποίο οι μαθητές μπορούν να φτάσουν αυτά τα πρότυπα. Επιπλέον, όταν οι εκπαιδευτικοί διδάσκονται στρατηγικές για την ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας έντονης ή μέτριας έντασης στο μάθημα φυσικής αγωγής, μπορεί να αναμένεται σημαντική αύξηση στη σωματική δραστηριότητα (Lonsdale et al., 2013). Ο ρόλος τους για την ενίσχυση της υγείας έχει αποκτήσει ολοένα και μεγαλύτερη σημασία (McKenzie, 2007). Τα στοιχεία είναι ξεκάθαρα όσον αφορά την ανάγκη για συνεχή προσπάθεια εξάσκησης των ειδικών για τη ΦΑ για την εφαρμογή στο μέγιστο βαθμό προγραμμάτων που ενισχύουν την υγεία.

Είναι μια συνήθης έννοια της κοινωνίας ότι για τη διατήρηση της ποιότητας της εκπαίδευσης, τα σχολεία πρέπει να προσλαμβάνουν καθηγητές ειδικότητας ΦΑ. Δυστυχώς, στις Ηνωμένες Πολιτείες δεν διδάσκονται όλα τα μαθήματα φυσικής αγωγής από πιστοποιημένους ειδικούς φυσικής αγωγής. Πράγματι, το 68% των δημοτικών σχολείων επιτρέπουν στους δασκάλους να διδάσκουν τη φυσική αγωγή (NASPE, 2012). Η πιστοποίηση ή η αδειοδότηση των καθηγητών γυμνασίου / λυκείου απαιτείται μόνο στο 82%

και στο 90% των πολιτειών αντίστοιχα (NASPE, 2012). Μόνο 37 πολιτείες (72%) έχουν την υποχρέωση να διατηρούν ή να ανανεώνουν την πιστοποίησή τους, με διάρκεια ανανέωσης που κυμαίνεται από 3 έως 5 έτη (NASPE, 2012). Είκοσι οκτώ πολιτείες (55%) επιτρέπουν προσωρινά πιστοποιητικά έκτακτης ανάγκης για διδασκαλία φυσικής αγωγής που ισχύουν για 1 έως 3 έτη (NASPE, 2012). Οι βασικές απαιτήσεις για την πιστοποίηση έκτακτης ανάγκης περιλαμβάνουν πτυχίο πανεπιστημίου στη διδασκαλία ή σε οποιαδήποτε περιοχή εκτός από τη φυσική αγωγή. Μόνο 31 πολιτείες (60%) υποστηρίζουν τους καθηγητές φυσικής αγωγής που διέρχονται από τη διαδικασία πιστοποίησης του Εθνικού Συμβουλίου και μόνο η Νέα Υόρκη απαιτεί από κάθε σχολική περιφέρεια να διαθέτει εξουσιοδοτημένο ειδικό για τη φυσική αγωγή που θα ενεργεί ως συντονιστής φυσικής αγωγής (NASPE, 2012).

#### **4.3.12 Πολιτικές που επηρεάζουν την ποιότητα της ΦΑ**

Πριν από το 2006, οι περισσότερες Πολιτείες εξέδωσαν οδηγίες για τη σωματική αγωγή σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες. Ωστόσο, οι περισσότερες οδηγίες δεν διαθέτουν καθορισμένη χρονική κατανομή, σύμφωνα με τη σύσταση NASPE για 150 και 225 λεπτά την εβδομάδα για τα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αντίστοιχα (McCullick et al., 2012), παρά το γεγονός ότι η ΦΑ θεωρείται ακρογωνιαίος λίθος στο σχολείο για την αντιμετώπιση του θέματος της σωματικής αδράνειας.

Σύμφωνα με τον νόμο No Child Left Behind Act (Part A Sec 9101–11), βασικά μαθήματα αποτελούν τα "Αγγλικά, η ανάγνωση, η γλώσσα, τα μαθηματικά, οι επιστήμες, οι ξένες γλώσσες, τα πολιτικά και κυβερνητικά θέματα, οικονομικά, τέχνες, ιστορία και γεωγραφία". Αν η φυσική αγωγή χαρακτηριζόταν ως βασικό ακαδημαϊκό μάθημα, θα αποκτούσε την αναγκαία πολιτική προσοχή με αποτέλεσμα τη βελτίωση της συνολικής της ποιότητας. Για να υποστηρίξει την ένταξη της φυσικής αγωγής ως βασικό μάθημα, ο γερουσιαστής Tom Udall (D-NM) επανέφερε τη νομοθεσία της 27ης Φεβρουαρίου 2013 Promoting Health for Youth Skills in Classrooms and Life (PHYSICAL) Act on February 27, 2013 για την υποστήριξη και την ενθάρρυνση της υγείας και της ευημερίας των μαθητών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

#### **4.3.13 Πολιτικές που υποστηρίζουν τη φυσική αγωγή**

Εκτός από τις πολιτικές που απαιτούν άμεση προσφορά φυσικής αγωγής στα σχολεία, άλλες πολιτικές υποστηρίζουν τις ευκαιρίες φυσικής αγωγής στα σχολεία. Το 2004, η

κυβέρνηση των ΗΠΑ εξέδωσε εντολή, σύμφωνα με το νόμο Child Nutrition and WIC Reauthorization Act του 2004, που απαιτεί από τις σχολικές περιφέρειες που λαμβάνουν κεφάλαια για αυτό να θεσπίσουν τοπικές πολιτικές σχολικής ευεξίας. Αυτές οι πολιτικές περιλάμβαναν διατάξεις για τη σωματική άσκηση και την υγιεινή διατροφή, διευρύνοντας έτσι την ευθύνη των σχολείων για την παροχή σωματικής άσκησης σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Η θέσπιση αυτών των διατάξεων καθιστά τα σχολεία «κεντρικό στοιχείο ενός κοινοτικού συστήματος που εξασφαλίζει ότι οι μαθητές συμμετέχουν σε αρκετή σωματική δραστηριότητα για να αναπτύξουν υγιεινούς τρόπους ζωής» (Pate et al., 2006). Αρκετές κυβερνητικές υπηρεσίες και οργανισμοί συνέστησαν την ενσωμάτωση συγκεκριμένου χρόνου φυσικής αγωγής στην πολιτική ευεξίας κάθε σχολείου ή περιοχής. Παρόλο που οι σχολικές περιφέρειες πρέπει να περιλαμβάνουν στόχους για σωματική άσκηση στις τοπικές πολιτικές σχολικής ευεξίας, δεν απαιτείται να απευθύνονται συγκεκριμένα στη φυσική αγωγή. (Pate et al., 2006)

#### **4.3.14 Πολιτικές–τροχοπέδη για τη φυσική αγωγή**

Ορισμένες πολιτικές συνέβαλαν στη σημαντική μείωση των ευκαιριών για τα παιδιά σχολικής ηλικίας να είναι σωματικά δραστήρια, όπως με τη μείωση ωρών διδασκαλίας της ΦΑ. Αυτές οι μειώσεις μπορούν να αποδοθούν στις περικοπές του προϋπολογισμού και στην αυξημένη πίεση για τα σχολεία να πληρούν τα ακαδημαϊκά πρότυπα που επιβάλλει η ομοσπονδιακή κυβέρνηση.

##### **4.3.14.1 The No Child Left Behind Act of 2001**

Ο νόμος No Child Left Behind Act του 2001 απαιτεί από τις πολιτείες να αναπτύξουν μέτρα αξιολόγησης και λογοδοσίας για την επαλήθευση των βελτιώσεων των επιδόσεων στους θεματικούς τομείς της ανάγνωσης και των μαθηματικών (Π.Δ. 107-110, Ενότητα 115). Συγκεκριμένα, η ομοσπονδιακή χρηματοδότηση εξαρτάται τώρα από τα σχολεία που σημειώνουν επαρκή πρόοδο στην ανάγνωση και τα μαθηματικά. Το No Child Left Behind Act δεν απαιτεί από όλα τα δημόσια σχολεία να λαμβάνουν ομοσπονδιακή χρηματοδότηση για τη διαχείριση κρατικών τυποποιημένων ετήσιων εξετάσεων για όλους τους μαθητές. Τα σχολεία που λαμβάνουν χρηματοδότηση μέσω του Νόμου περί Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης (Elementary and Secondary Education Act) του 1965 πρέπει να προβαίνουν σε ικανοποιητική ετήσια πρόοδο στη βαθμολογία των test (π.χ. κάθε χρόνο οι μαθητές 5<sup>ης</sup> τάξης

πρέπει να πετύχουν καλύτερες επιδόσεις στα τυποποιημένα test σε σύγκριση με τους μαθητές 5<sup>ης</sup> τάξης του προηγούμενου έτους). Εάν ένα σχολείο δεν σημειώσει την απαιτούμενη πρόοδο, η χρηματοδότηση μειώνεται. Εάν ένα σχολείο παράγει φτωχά αποτελέσματα για 2 συναπτά έτη, πρέπει να αναπτυχθούν σχέδια βελτίωσης για το σχολείο. Εάν ένα σχολείο δεν παρουσιάσει επαρκή πρόοδο για 5 συναπτά έτη, απαιτείται πλήρης αναδιάρθρωση του σχολείου.

Σύμφωνα με τον νόμο, η ΦΑ, η μουσική και η τέχνη θεωρούνται "μη ουσιαστικά" θέματα και δεν αποτελούν το επίκεντρο του σχολικού περιβάλλοντος μάθησης. Τα σχολεία έχουν αφιερώσει περισσότερο χρόνο κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας στη διδασκαλία της ανάγνωσης και των μαθηματικών. Από την έγκριση του νόμου κι έπειτα, το 62% των δημοτικών σχολείων και το 20% των μέσων σχολείων έχουν αυξήσει τον χρόνο διδασκαλίας στην ανάγνωση / γλώσσα και στα μαθηματικά (Center on Education Policy, 2008). Δυστυχώς, το 44% των εκπαιδευτικών ανέφερε ότι αυτές οι αυξήσεις στον χρόνο διδασκαλίας για την ανάγνωση και τα μαθηματικά επιτεύχθηκαν εις βάρος του χρόνου που αφιερώθηκε στη ΦΑ φυσική αγωγή, των διαλειμμάτων, την τέχνη, τη μουσική και άλλα θέματα (Center on Education Policy, 2007, 2008).

**Πίνακας IV. 5.** Αλλαγές στην κατανομή του χρόνου στα δημοτικά σχολεία από το 2001-2002.

Θέμα	Ποσοστό των περιφερειών που αύξησαν τον χρόνο	Ποσοστό των περιφερειών που μείωσαν τον χρόνο	Μέσος όρος αύξησης (λεπτά / εβδομάδα)	Μέσος όρος μείωσης (λεπτά / εβδομάδα)
Αγγλική γλώσσα	58		141	
Μαθηματικά	45		89	
Κοινωνικές σπουδές		36		76
Επιστήμη		28		75
Τέχνη και μουσική		16		57
Διάλειμμα		20		50
Φυσική Αγωγή		9		40
Μεσημεριανό γεύμα		5		

Πηγή: Center on Education Policy, 2007, District Survey, item 19 (αναθεωρημένοι Πίνακες IT-2A, IT-16 και IT-17).

Η έμφαση στις πιλοτικές εφαρμογές υψηλού ρίσκου και η πίεση για ακαδημαϊκά επιτεύγματα στα βασικά μαθήματα είχε ανεπιθύμητες συνέπειες για άλλα μαθήματα κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Κατά την ανάπτυξη κύριων προγραμμάτων, οι διαχειριστές

των σχολικών εγκαταστάσεων αναγκάστηκαν να λάβουν δύσκολες αποφάσεις σχετικά με την κατανομή του χρόνου για «μη σημαντικά» μαθήματα. Η μέση μείωση του χρόνου διδασκαλίας σε αυτά τα "μη σημαντικά" μαθήματα ήταν 145 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, κανένα στοιχείο δεν υποδεικνύει ότι η φυσική αγωγή και η σωματική άσκηση επηρεάζουν αρνητικά τα μαθησιακά επιτεύγματα ή τα ακαδημαϊκά αποτελέσματα (CDC, 2010). Αντίθετα, τα σχετικά θετικά ακαδημαϊκά αποτελέσματα (π.χ. βελτιωμένη συμπεριφορά στην τάξη, γνωστική ανάπτυξη, ακαδημαϊκή απόδοση) συνδέονται με τη φυσική αγωγή και τη σωματική άσκηση (βλ. Κεφάλαιο 4).

Το Κέντρο για την Εκπαιδευτική Πολιτική (Center on Education Policy, 2007) διενήργησε ανάλυση των στοιχείων της έρευνας 2006-2007 από 349 σχολικές περιφέρειες σχετικά με το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται σε συγκεκριμένα θέματα για τον προσδιορισμό του αντίκτυπου του νόμου No Child Left No Behind Act. Οι μεταβολές του χρόνου διδασκαλίας προς την αγγλική γλώσσα και τα μαθηματικά και μακριά από άλλα μαθήματα ήταν σχετικά μεγάλες σε μια πλειοψηφία σχολικών περιφερειών που έκαναν τέτοιου είδους αλλαγές. Το εξήντα δύο τοις εκατό (62%) των περιφερειών ανέφεραν αυξανόμενο χρόνο στα δημοτικά σχολεία, στην διδασκαλία της αγγλικής γλώσσας και / ή τα μαθηματικά από το 2001-2002. Ένα υψηλότερο ποσοστό αστικών περιοχών (76%), σε σχέση με τις αγροτικές περιοχές (54%), ανέφερε τέτοιες αυξήσεις.

Οι περισσότερες περιφέρειες που αύξησαν το χρόνο για την αγγλική γλώσσα ή τα μαθηματικά ανέφεραν ουσιαστικές περικοπές χρόνου σε άλλα μαθήματα ή περιόδους, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών σπουδών, της επιστήμης, της τέχνης και της μουσικής, της φυσικής αγωγής, των διαλειμμάτων και του μεσημεριανού γεύματος. Μεταξύ των περιφερειών που ανέφεραν τόσο αυξημένο χρόνο για την αγγλική γλώσσα ή τα μαθηματικά όσο και τη μείωση του χρόνου σε άλλα μαθήματα, το 72% ανέφερε ότι μείωσαν το χρόνο για ένα ή περισσότερα από τα άλλα μαθήματα συνολικά τουλάχιστον 75 λεπτά την εβδομάδα. Για παράδειγμα, περισσότερο από το ήμισυ (53%) αυτών των περιφερειών έκοψε χρόνο διδασκαλίας τουλάχιστον 75 λεπτά την εβδομάδα σε κοινωνικές σπουδές και το ίδιο ποσοστό (53%) μείωσε τουλάχιστον 75 λεπτά εβδομαδιαίως την επιστήμη (Center on Education Policy, 2007).

Οι περιφέρειες που ανέφεραν αύξηση του χρόνου διδασκαλίας για τα μαθήματα αγγλικής γλώσσας δημοτικού σχολείου πέρασαν κατά μέσο όρο 378 λεπτά/εβδομάδα για το



μάθημα αυτό προτού τεθεί σε εφαρμογή το No Child Left Behind. Αφού η πράξη έγινε νόμος, πέρασαν τα 520 λεπτά. Η μέση αύξηση για την αγγλική γλώσσα ήταν 141/ εβδομάδα ήτοι 47% αύξηση σε σχέση με το επίπεδο πριν από τον νόμο (Center on Education Policy, 2007) Ο Πίνακας V.5 δείχνει τις συγκεκριμένες ποσότητες χρόνου που κόβονται από διάφορα μαθήματα στις περιοχές που ανέφεραν μειώσεις.

**Πίνακας IV. 6.** Περικοπή χρόνου από μαθήματα ή περιόδους σε περιφέρειες που αναφέρουν μειώσεις στον χρόνο διδασκαλίας.

Θέμα	Μέσος συνολικός χρόνος διδασκαλίας πριν το NCLB (λεπτά / εβδομάδα)	Μέσος συνολικός χρόνος διδασκαλίας μετά το NCLB (λεπτά / εβδομάδα)	Μέσος όρος μείωσης (λεπτά / εβδομάδα)	Μέσος όρος μείωσης ως ποσοστό του συνολικού χρόνου διδασκαλίας
Κοινωνικές σπουδές	239	164	76	32
Επιστήμη	226	153	75	33
Τέχνη και μουσική	154	100	57	35
Φυσική Αγωγή	115	75	40	35
Διάλειμμα	184	144	50	28
Μεσημεριανό γεύμα	*	*	*	*
Ένα ή περισσότερα μαθήματα	461	318	145	32

Σημείωση: \*= το μέγεθος του δείγματος είναι πολύ μικρό για να επιτρέψει την αναφορά των δεδομένων σε λεπτά ανά εβδομάδα

Πηγή: Center on Education Policy, 2007, District Survey items 18 and 19 (Πίνακας IT-18B).

Οι περιφέρειες με τουλάχιστον ένα σχολείο που αναγνωρίζεται ότι έχει "ανάγκη βελτίωσης" σύμφωνα με την πράξη ήταν πολύ πιθανότερο να μειώσουν το χρόνο σε ορισμένα μαθήματα από τις περιφέρειες που δεν χρειάζονται βελτίωση, ώστε να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο στην αγγλική γλώσσα και τα μαθηματικά (78% έναντι 57%). Για παράδειγμα, το 51% των περιφερειών με σχολεία που χρειάζονται βελτίωση, ανέφεραν μειωμένο χρόνο στις κοινωνικές σπουδές, σε σύγκριση με το 31% των περιφερειών χωρίς σχολείο που χρειάζεται βελτίωση (Center on Education Policy, 2007).

#### **4.3.14.2 Εξαιρέσεις από τις απαιτήσεις φυσικής αγωγής**

Η *Shape of the Nation Report* του 2012 περιλαμβάνει την τεκμηρίωση των πολλαπλών λόγων που οι μαθητές μπορούν να εξαιρεθούν από τις τάξεις φυσικής αγωγής. Τριάντα τρεις πολιτείες επιτρέπουν σε σχολικές περιφέρειες ή σχολεία να παρέχουν τη δυνατότητα σε μαθητές να υποκαθιστούν άλλες δραστηριότητες για τη φυσική αγωγή. Οι πιο συνηθισμένες αντικαταστάσεις είναι το Junior Reserve Officer Training Corps (JROTC), τα διασχολικά (inter-scholastic) αθλήματα, η μπάντα, η μαζορέτες και τα αθλήματα της κοινότητας. Είκοσι οκτώ πολιτείες επιτρέπουν στα σχολεία και τις σχολικές περιφέρειες να χορηγούν εξαιρέσεις / απαλλαγές από το χρόνο φυσικής αγωγής ή τις απαιτήσεις για βαθμό. Λόγοι εξαιρέσεων / απαλλαγών περιλαμβάνουν την υγεία, τη σωματική αναπηρία, τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και την πρόωπη αποφοίτηση. Έξι Πολιτείες δίνουν τον λόγο στα τοπικά σχολεία ή στις σχολικές περιφέρειες. Παρόλο που φαίνεται λογικό ότι ορισμένα προγράμματα υποκατάστασης όπως η JROTC ή μαζορέτες θα μπορούσαν να συγκεντρώσουν σωματική δραστηριότητα συγκρίσιμη με εκείνη της φυσικής αγωγής, τα προγράμματα αυτά δεν προσφέρουν κατ' ανάγκην στους σπουδαστές ευκαιρίες να πάρουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη δια βίου συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες που ενισχύουν την υγεία. Δεν υπάρχει έρευνα για τον αντίκτυπο των εξαιρέσεων / απαλλαγών από τη φυσική αγωγή. Δεν υπάρχουν επί του παρόντος στοιχεία που να δείχνουν ότι οι μαθητές λαμβάνουν οποιοδήποτε μέρος των συνιστώμενων 60 λεπτών, ή περισσότερο έντονης ή μέτριας έντασης σωματικής άσκησης, μέσω αντικατασταθεισών δραστηριοτήτων που επιβάλλονται από τα σχολεία τους.

#### **4.3.14.3 Η ΦΑ σε μη παραδοσιακούς εκπαιδευτικούς χώρους**

Η έρευνα σχετικά με τη φυσική αγωγή, τη σωματική άσκηση και τις ευκαιρίες για αθλήματα σε μη παραδοσιακούς σχολικούς χώρους- όπως για παράδειγμα τα σχολεία charter (σχολεία δημόσιας χρηματοδότησης αλλά ιδιωτικού επιχειρηματικού ελέγχου), τα σχολεία στο σπίτι, τα σωφρονιστικά κέντρα κλπ. είναι εξαιρετικά περιορισμένη. Δύο μελέτες παρέμβασης επικεντρώθηκαν στα σχολεία charter που ασχολήθηκαν με τα παιδιά μεξικανικής καταγωγής. Στην πρώτη (Johnston et al., 2010), τα παιδιά ηλικίας 10 έως 14 ετών ανατέθηκαν τυχαία είτε στην παρέμβαση εκπαιδευτή είτε στην παρέμβαση αυτοβοήθειας για 2 χρόνια. Η μεσολάβηση με την καθοδήγηση εκπαιδευτή ήταν μια ευκαιρία για τους μαθητές να μαθαίνουν καθημερινά για τη διατροφή και να συμμετάσχουν

σε δομημένες φυσικές δραστηριότητες. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα παιδιά στην καθοδηγούμενη μεσολάβηση εκπαιδευτών έχασαν περισσότερο βάρος στο τέλος, από όσο αυτά που βρίσκονταν στην κατάσταση αυτοβοήθειας. Στη δεύτερη μελέτη (Romero, 2012), παιδιά Μεξικανικής καταγωγής 11 έως 16 ετών από οικογένειες χαμηλού εισοδήματος συμμετείχαν σε παρέμβαση σωματικής άσκησης χορού hip-hop επί 5 εβδομάδες, συνολικής διάρκειας 10 ωρών. Σε σύγκριση με τα δεδομένα που συλλέχθηκαν πριν από την παρέμβαση, τα παιδιά ανέφεραν μεγαλύτερη συχνότητα έντονης ή μέτριας έντασης σωματικής δραστηριότητας, λιγότερα αντιληπτά εμπόδια και ισχυρότερη αυτοαποτελεσματικότητα στη σωματική άσκηση. Συλλογικά, τα αποτελέσματα αυτών των δύο μελετών υποδηλώνουν ότι μια δομημένη παρέμβαση σωματικής δραστηριότητας μπορεί να είναι αποτελεσματική στην ενίσχυση και στον εμπλουτισμό ευκαιριών σωματικής άσκησης για εφήβους της Μεξικανικής Αμερικής σε σχολεία ναύλωσης.

Η έρευνα για τη σωματική δραστηριότητα των κατ'οίκον εκπαιδευμένων παιδιών είναι επίσης περιορισμένη. Η μόνη μελέτη που βρέθηκε δημοσιεύθηκε το 2004 (Welk et al., 2004). Περιγράφει τις διαφορές στην φυσική κατάσταση, τις ψυχοκοινωνικές συσχετίσεις της σωματικής δραστηριότητας και τη σωματική δραστηριότητα μεταξύ των κατ'οίκον εκπαιδευμένων παιδιών και των ομολόγων τους στο δημόσιο σχολείο, ηλικίας 9-16 ετών. Δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων παιδιών σχετικά με τα μέτρα που χρησιμοποιήθηκαν, αλλά οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα κατ'οίκον εκπαιδευόμενα παιδιά τείνουν να είναι λιγότερο σωματικά ενεργά.

Η έρευνα για τη φυσική αγωγή και τη σωματική άσκηση στα σωφρονιστικά κέντρα ανηλίκων είναι εξίσου σπάνια. Ο Munson και οι συνάδελφοί του (1985, 1988) διεξήγαγαν μελέτες σχετικά με τη χρήση των προγραμμάτων σωματικής δραστηριότητας, ως στρατηγική διαμεσολάβησης στην παραβατική συμπεριφορά και συνέκριναν τον αντίκτυπο του στη μεταβολή της συμπεριφοράς των ανηλίκων εγκληματιών, σε σχέση με άλλες στρατηγικές παρέμβασης. Διαπίστωσαν ότι η σωματική δραστηριότητα δεν είχε μεγαλύτερο αντίκτυπο σε σχέση με άλλα προγράμματα στην αλλαγή της παραβατικής συμπεριφοράς.

#### **4.3.14.4 Διαδικτυακή ΦΑ**

Η διαδικτυακή ΦΑ είναι μια αυξανόμενη τάση. Το 59 % των Πολιτειών επιτρέπουν την απόκτηση των απαιτούμενων πιστώσεων (credits) φυσικής αγωγής μέσω διαδικτυακών

μαθημάτων. Λίγο πάνω από το ήμισυ αυτών των Πολιτειών απαιτούν να διδάσκονται τα διαδικτυακά μαθήματα από εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής που έχουν πιστοποιηθεί από το κράτος. Οι Daum και Buschner (2012) αναφέρουν ότι, σε γενικές γραμμές, η διαδικτυακή ΦΑ επικεντρώνεται περισσότερο στη θεωρητική γνώση παρά στη σωματική ικανότητα ή τη σωματική άσκηση, πολλά διαδικτυακά μαθήματα δεν ανταποκρίνονται στα εθνικά πρότυπα μάθησης και στις οδηγίες σωματικής δραστηριότητας, και οι εκπαιδευτικοί δεν δείχνουν υπευθυνότητα στο θέμα της μάθησης.

Παρόλο που τα διαδικτυακά μαθήματα διαφέρουν από τα παραδοσιακά μαθήματα φυσικής αγωγής στο σχολείο, τα πρότυπα και τα σημεία αναφοράς για αυτά τα μαθήματα πρέπει να αντικατοπτρίζουν εκείνα που υιοθετούνται από κάθε κράτος, ειδικά όταν το μάθημα καλείται να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις αποφοίτησης από το λύκειο. Το NASPE (2007a), συνιστά όλα τα προγράμματα φυσικής αγωγής να περιλαμβάνουν "ευκαιρίες μάθησης, ουσιαστικό περιεχόμενο, κατάλληλη διδασκαλία και αξιολόγηση των μαθητών και των προγραμμάτων". Εάν ένα διαδικτυακό πρόγραμμα φυσικής αγωγής ανταποκρίνεται στα πρότυπα αυτά, μπορεί να είναι το ίδιο αποτελεσματικό με ένα πρόγραμμα φυσικής παρουσίας. Η διαδικτυακή φυσική αγωγή μπορεί να εναρμονιστεί ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου βοηθώντας τους μαθητές να μάθουν πώς να ασκούνται ανεξάρτητα. Η διαδικτυακή φυσική αγωγή είναι ένα εναλλακτικό μέσο που χρησιμοποιείται για την παροχή φυσικής αγωγής - συχνά σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης - εκτός του σχολικού πλαισίου (Buschner, 2006; Daum & Buschner, 2014; Mosier, 2012). Η διδασκαλία μπορεί να συμβεί σε ένα υβριδικό περιβάλλον (Mohnsen, 2012a; 2012b; Mosier, 2012; NASPE, 2007), όπου οι μαθητές ολοκληρώνουν τα περισσότερα μαθήματα εκτός της τάξης ξεχωριστά και συναντιούνται περιοδικά, για διδασκαλία και αξιολόγηση, επιτρέποντας ευελιξία στη μάθηση, προσαρμόζοντας το ενδιαφέρον, τη δραστηριότητα και το αναπτυξιακό τους επίπεδο. Η διδασκαλία μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί αποκλειστικά στο διαδίκτυο, όπου μαθητές και καθηγητές αλληλεπιδρούν μέσω ενός συστήματος διαχείρισης μάθησης, ασύγχρονα ή συγχρονισμένα. Τα διαδικτυακά μαθήματα έχουν σχεδιαστεί με σκοπό την παροχή ευέλικτων οδηγιών που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μαθητών.

Η διαδικτυακή ΦΑ βοηθάει τους μαθητές να πληρούν τα πρότυπα για τη φυσική αγωγή εάν δεν διαθέτουν χώρο στο πρόγραμμά τους για μάθημα πρόσωπο με πρόσωπο, παρέχοντας εναλλακτική λύση στην παραδοσιακή τάξη φυσικής αγωγής. Από την άλλη

πλευρά, τα διαδικτυακά μαθήματα μπορεί να μην είναι ένας επιτυχημένος τρόπος διδασκαλίας για μαθητές που κάνουν κακή διαχείριση χρόνου ή που δεν διαθέτουν ιδιαίτερες τεχνολογικές δεξιότητες. Σύμφωνα με τους Daum και Buschner (2012), η διαδικτυακή μάθηση αλλάζει το εκπαιδευτικό τοπίο παρά την περιορισμένη εμπειρική έρευνα και τα αντικρουόμενα αποτελέσματα σχετικά με την αποτελεσματικότητά της στη μάθηση των μαθητών. Σε μία έρευνα που περιελάμβανε 45 καθηγητές φυσικής αγωγής γυμνασίου, οι συγγραφείς διαπίστωσαν ότι σχεδόν τα τρία τέταρτα των μαθημάτων που διδάσκονταν δεν πληρούσαν την εθνική κατευθυντήρια γραμμή για τα δευτεροβάθμια σχολεία, δηλαδή 225 λεπτά ΦΑ την εβδομάδα. Τα περισσότερα μαθήματα απαιτούσαν σωματική άσκηση τρεις ημέρες την εβδομάδα, ενώ έξι μαθήματα δεν απαιτούσαν σωματική δραστηριότητα. Κάποιοι δάσκαλοι ήταν υποστηρικτικοί, άλλοι όμως εξέφρασαν δισταγμούς ή ακόμη και την αντίθεσή τους στην διαδικτυακή φυσική αγωγή.

Η Αμερικάνικη κοινότητα Υγείας και Φυσικής Αγωγής, SHAPE America, είναι αυτή τη στιγμή στραμμένη στην υποστήριξη των εκπαιδευτικών υγείας και φυσικής αγωγής σε όλη τη χώρα, καθώς τα σχολεία συνεχίζουν την αποτελεσματική διδασκαλία καθόλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19. Τα ακόλουθα διαδικτυακά μαθήματα PE προσφέρουν επίσης μια συνιστώσα υγείας σύμφωνα πάντα με τις απαιτήσεις της πολιτείας ή του σχολείου.

#### **5.14.4.1 Διαδικτυακά προγράμματα PE για Homeschoolers**

Το **Florida Virtual School**, το πρώτο και μεγαλύτερο διαδικτυακό δημόσιο σχολείο στις Ηνωμένες Πολιτείες, προσφέρει ατομικά μαθήματα-εγκεκριμένα από τον Εθνικό Αθλητικό Οργανισμό Κολλεγίων (NCAA), αφιερωμένο στη διά βίου πρόοδο και ευεξία των μαθητών των κολλεγίων<sup>28</sup>-Προσωπικής Γυμναστικής, Fitness Lifestyle και Design και άλλα θέματα Φυσικής Αγωγής, τα οποία οι κάτοικοι της Φλόριντα μπορούν να παρακολουθήσουν δωρεάν, αλλά και για όσους κατοικούν εκτός, τα μαθήματα είναι επίσης διαθέσιμα με δίδακτρα. Τα μαθήματα έχουν εγκριθεί από την NCAA.

---

<sup>28</sup> <https://www.ncaa.org>

Το **Carone Fitness**, είναι ένα διαπιστευμένο σχολείο και πάροχος διαδικτυακών μαθημάτων υγείας και PE για την ηλικιακή ομάδα K-12 και την τριτοβάθμια εκπαίδευση. Οι επιλογές περιλαμβάνουν προσαρμοστικά μαθήματα PE και homebound. Οι μαθητές θέτουν μεμονωμένους στόχους, συμμετέχουν σε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης και λαμβάνουν ανατροφοδότηση από έναν εκπαιδευτή (<https://www.caronefitness.com>).

Το **Family Time Fitness** ιδρύθηκε ειδικά για κατ 'οίκον μαθητές, αν και είναι επίσης διαθέσιμο μέσω ορισμένων δημόσιων σχολείων. Τα προγράμματα φυσικής αγωγής αποτελούνται κυρίως από εκτυπώσιμα σχέδια μαθήματος και βίντεο, αν και οι γονείς λαμβάνουν επίσης μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου υπενθύμισης και πρόσβαση σε συμπληρωματικές λήψεις και διαδικτυακά σεμινάρια (<https://www.familytimefitness.com>).

Το **ACE Fitness** είναι μη κερδοσκοπικό έργο αφιερωμένο στην εκπαίδευση και την πιστοποίηση των επαγγελματιών φυσικής κατάστασης από όλα τα κοινωνικά στρώματα, χωρίς να έχει σχεδιαστεί ειδικά για PE homeschool. Περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, με επίπεδα δυσκολίας, οδηγίες βήμα προς βήμα και εικόνες. (<https://www.acefitness.org>)

#### **4.3.15 Πώς η άθληση σαν εξωσχολική δραστηριότητα συμβάλλει στην ευεξία των νέων**

Τα οργανωμένα νεανικά αθλήματα έχουν μακρά παράδοση στην Αμερική. Πάνω από 40 εκατομμύρια νέοι συμμετέχουν σε ειδικά οργανωμένα προγράμματα αθλητισμού όπως το Babe Ruth, το Fastpitch, το Pop Warner, το Pee Wee. Αγόρια και κορίτσια έχουν ευρεία γκάμα επιλογών και μπορούν να κάνουν κάθε χρόνο και διαφορετικό πρόγραμμα.

Ερευνητές από διαφορετικά πεδία, όπως ιατρική, ψυχολογία, ανθρώπινη ανάπτυξη και δημόσια υγεία, διεξήγαγαν έναν σημαντικό αριθμό από έρευνες εξετάζοντας τον ρόλο της συμμετοχής σε νεανικά αθλήματα και τον τρόπο με τον οποίο συνδέεται παρέχοντας οφέλη αλλά και επιφέροντας συνέπειες. Πολλές από αυτές τις έρευνες εξετάζουν απλά εάν η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα βοηθάει τους νέους να έχουν εκτός από καλή σωματική και καλή ψυχική κατάσταση. Αυτού του είδους οι μελέτες δεν διαχωρίζουν σχολικά από κοινοτικά προγράμματα αθλητισμού. Επιπρόσθετα, δεν διαφοροποιούν τη συμμετοχή σε ατομικό ή ομαδικό άθλημα ή μεταξύ διαφορετικών αθλημάτων. Άλλοι ερευνητές εξέτασαν επίσης σε ποιο βαθμό ο συνδυασμός των αθλημάτων με άλλα είδη οργανωμένων εξωσχολικών δραστηριοτήτων μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη. Για παράδειγμα, οι

ερευνητές διαπίστωσαν ότι η συνεχής συμμετοχή σε μια τουλάχιστον εξωσχολική δραστηριότητα κατά τη φοίτηση στο γυμνάσιο συνδέεται με θετικά αποτελέσματα, όπως για παράδειγμα ο εθελοντισμός (Zaff, Moore, Papillo & Williams, 2003).

Όσον αφορά την υγεία, οι επαγγελματίες του τομέα της υγείας και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής αναφέρουν την παιδική παχυσαρκία ως επιδημία. Οι πιο πρόσφατες εκτιμήσεις σε παιδιά και νέους δείχνουν ότι το 17,1% των παιδιών και των εφήβων ηλικίας από δύο έως δεκαεννέα είναι υπέρβαρα. (Ogden, Carroll, Curtin, McDowell, Tabak & Flegal, 2006). Επίσης, σχετικά με πρόσφατες διαιτητικές οδηγίες για τους Αμερικανούς τα παιδιά και οι νέοι συμβουλεύονται να συμμετέχουν σε τουλάχιστον εξήντα λεπτά σωματικής άσκησης όλες τις ημέρες ή τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Η ενέργεια που καταναλώνεται μέσω της σωματικής δραστηριότητας είναι το κλειδί για τον έλεγχο του βάρους και τη διατήρηση της σωματικής ευεξίας. Ωστόσο, ένας μειωμένος αριθμός νέων συμμετέχει σε καθημερινές τάξεις φυσικής αγωγής στο σχολείο και ένας μεγάλος αριθμός δεν συμμετέχει σε καμία οργανωμένη σωματική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο του, εκτός σχολείου (Centers for Disease Control and Prevention, 2003).

Επιπλέον, σύμφωνα με πρόσφατα στατιστικά στοιχεία από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, μόνο το 36% των μαθητών στις τάξεις 9 έως 12 κάνουν τη συνιστώμενη σωματική άσκηση (εξήντα λεπτά την ημέρα επί πέντε ή περισσότερες ημέρες κάθε εβδομάδα). Το 2006 περίπου ένας στους δέκα μαθητές δήλωσε ότι δεν συμμετείχε σε καμία έντονη ή μέτρια σωματική δραστηριότητα τις τελευταίες επτά ημέρες (Centers for Disease Control and Prevention, 2006).

Τα οφέλη για την υγεία από τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα έχουν τεκμηριωθεί καλά: οικοδόμηση υγιεινών οστών και μυών, ελάττωση κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο διαβήτης, μείωση της πιθανότητας να είναι κάποιος που αθλείται υπέρβαρος και παχύσαρκος μειώνοντας ταυτόχρονα τα συναισθήματα του άγχους, της κατάθλιψης και της απελπισίας και συμβάλλοντας στην προώθηση της ψυχολογικής ευημερίας (Centers for Disease Control and Prevention, 1996).

Υπάρχουν επίσης στοιχεία που δείχνουν ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε οργανωμένο αθλητισμό ως έφηβοι είναι πιθανότερο να αθλούνται και ως ενήλικες (Perkins, Jacobs, Barber & Eccles, 2004). Επιπρόσθετα, η ίδια έρευνα έδειξε ότι οι έφηβοι που είναι

ιδιαίτερα ενεργοί στην αθλητική συμμετοχή είναι πάνω από οκτώ φορές πιο πιθανό να συμμετάσχουν σε αθλητικές και σωματικές δραστηριότητες γυμναστικής ως νεαροί ενήλικες (ηλικίας είκοσι τεσσάρων) από τους εφήβους που συμμετέχουν πολύ λίγο στον αθλητισμό. Εκτός από τη σχέση με τη φυσική κατάσταση, έχει βρεθεί συσχέτιση μεταξύ συμμετοχής σε αθλήματα και καπνίσματος. Σε ένα εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα νεολαίας, όσοι συμμετείχαν σε σχολικές αθλοπαιδιές ήταν λιγότερο πιθανό να είναι τακτικοί καπνιστές (Baumert, Henderson, & Thompson, 1998). Οι έφηβοι αθλητές αναφέρουν επίσης πιο υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές από τους μη αθλητές, συμπεριλαμβανομένης της κατανάλωσης πρωινού καθημερινά, την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, φρούτων και λαχανικών και χωρίς προσθήκη αλατιού στα τρόφιμα (Baumert et al., 1998).

Οι ερευνητές επικεντρώθηκαν λιγότερο συχνά στα κοινωνικά οφέλη της άσκησης. Ωστόσο, υπάρχουν αρκετές μελέτες που δείχνουν ότι υποστηρίζονται τα θετικά αποτελέσματα της αθλητικής συμμετοχής σε μια σειρά αποτελεσμάτων. Για παράδειγμα, οι Hansen, Larson και Dworkin (2003), διαπίστωσαν ότι οι νέοι που ασχολούνταν με αθλητικές δραστηριότητες χαρακτηρίζονταν από υψηλότερα ποσοστά αυτογνωσίας, διαχείρισης συναισθημάτων και εμπειριών καθώς και σωματικών δεξιοτήτων σε σύγκριση με τη νεολαία που είχε εμπλακεί σε ακαδημαϊκές και ηγετικές δραστηριότητες (Hansen, Larson & Dworkin, 2003).

Ο Bartko και ο Eccles (2003) διαπίστωσαν ότι οι νέοι που ανέφεραν ότι ασχολούνται ιδιαίτερα με τον αθλητισμό περιγράφουν ότι είναι πιο "ανθεκτικοί ψυχολογικά" ή ότι μπορούν να ξεφύγουν από τα προβλήματα. Άλλοι διαπίστωσαν ότι η συμμετοχή σε αθλήματα προστατεύει τους αθλητές-μαθητές από την κοινωνική απομόνωση, με τη μακροπρόθεσμη συμμετοχή τους στον αθλητισμό που εξυπηρετεί την προώθηση της προσκόλλησης στην σχολική κοινότητα (Barber, Eccles & Stone, 2001).

Η παραδοχή ότι ο αθλητισμός χτίζει χαρακτήρα έχει αποτελέσει μέρος της αμερικανικής κουλτούρας εδώ και πολλά χρόνια. Ωστόσο, σύμφωνα με έγγραφα που έγραψε ο Sage (1998) και ο Fullinwider (2006), ερευνητικές μελέτες που επικεντρώνονται στη σχέση μεταξύ αθλητισμού και διάπλασης του χαρακτήρα τείνουν να είναι λανθασμένες μεθοδολογικά, καθώς ο χαρακτήρας, σαν κατασκεύασμα, δεν έχει καθοριστεί σαφώς. Οι μελέτες αυτές δεν κατάφεραν επίσης να εξετάσουν αν οι αθλητές είχαν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά γνωρίσματα πριν ξεκινήσουν την αθλητική συμμετοχή. Επιπλέον, πολλές



μελέτες δεν κατάφεραν να λάβουν υπόψη τις διαφοροποιήσεις στη συμμετοχή των αθλητών σε επίπεδο ανταγωνισμού, τύπο αθλήματος και άλλους παράγοντες. Δύο ερευνητές ορίζουν ότι οι γονείς, οι προπονητές, οι αθλητικοί οργανισμοί, οι κοινότητες και οι παίκτες είναι όλοι υπεύθυνοι για τη δημιουργία ενός πλαισίου που προτάσσει τον χαρακτήρα ή την ηθική συμπεριφορά στον αθλητισμό (Daniels & Perkins, 2003). Υπογραμμίζουν την έρευνα που υποδηλώνει την ανάγκη για ένα κλίμα κινητικότητας υψηλού επιπέδου, υψηλών στόχων και δραστηριοτήτων για την ενθάρρυνση του χαρακτήρα. Έτσι, η διαμόρφωση του καλού χαρακτήρα στον αθλητισμό περιλαμβάνει την εκμάθηση της καλής αθλητικής συμπεριφοράς, καθώς και την προώθηση πέντε στοιχείων θετικής ανάπτυξης της νεολαίας: ικανότητα, εμπιστοσύνη, σύνδεση, συμπόνια και φροντίδα και χαρακτήρα (National Research Council and Institute of Medicine, 2002).

Η συμμετοχή στον αθλητισμό έχει επίσης διαπιστωθεί ότι είναι ένας ακαδημαϊκός προστατευτικός παράγοντας. Για παράδειγμα, σε ορισμένα προγράμματα μετά το σχολείο, τα υψηλότερα επίπεδα μαθησιακών κερδών έχουν αποδοθεί εν μέρει στην ένταξη δραστηριοτήτων γυμναστικής, αθλητισμού και ψυχαγωγίας που προωθούν την υψηλή προσέλευση και "παρέχουν σωματική άσκηση που απαιτείται για την επακόλουθη ψυχική οξύτητα" (Reisner, White, Russell & Birmingham, 2004).

Η συμμετοχή στον αθλητισμό συνδέεται επίσης με την ολοκλήρωση περισσότερων ετών εκπαίδευσης, αυξημένης προσκόλλησης στο σχολείο και υψηλότερων βαθμών στο σχολείο. Η προσκόλληση ή η αίσθηση της σύνδεσης με το σχολείο, με τη σειρά του, συνδέεται με τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα. Επιπλέον, τα επίπεδα φυσικής κατάστασης στα παιδιά σχετίζονται άμεσα με υψηλότερα επίπεδα προσοχής και ενεργούς μνήμης (Barber et al., 2001; Eccles et al., 2003; Eccles & Barber, 1999).

Όσον αφορά τις αρνητικές επιπτώσεις ωστόσο, η συμμετοχή της νεολαίας στα αθλήματα δεν εξασφαλίζει καλές συμπεριφορές, επειδή το κλίμα των αθλημάτων νεολαίας καθορίζεται από το πώς συμπεριφέρονται οι προπονητές, οι γονείς, οι υπάλληλοι και η ίδια η νεολαία, καθώς και από τους καθιερωμένους κανόνες του συγκεκριμένου αθλητικού πλαισίου. Ένας σημαντικός αριθμός μελετών έδειξε ότι η αθλητική συμμετοχή μπορεί να έχει επιζήμια αποτελέσματα στην ευημερία των νέων (Ewing, Gano-Overway, Branta & Seefeldt, 2002). Για παράδειγμα όσον αφορά τις ριψοκίνδυνες συμπεριφορές υγείας, οι νέοι άνω των 18 ( SPORTS-BASED YOUTH DEVELOPMENT new directions for youth

development DOI: 10.1002/ysd) που συμμετέχουν στα αθλήματα αναφέρουν μεγαλύτερη εμπλοκή σε προβληματικές συμπεριφορές, όπως τα ψέματα και η χρήση ουσιών, σε σύγκριση με εκείνους που εμπλέκονται σε σχολικές λέσχες και σε σχολικές εργασίες καθώς και σε εκείνους που συμμετέχουν σε πολλαπλές και ποικίλες δραστηριότητες (Bartko & Eccles, 2003). Γνωστές μελέτες των Barber, Eccles και των συνεργατών τους (2001,2003,1999) αποκάλυψαν ότι μαθητές που αθλούνταν έπιναν συχνότερα από αυτούς που δεν αθλούνταν.

Οι μαθητές γυμνασίου που ανέφεραν ότι συμμετείχαν σε οργανωμένα αθλήματα κατά το παρελθόν έτος ήταν πιο πιθανό, από ότι οι μη αθλούμενοι, να συμμετάσχουν σε ορισμένες ριψοκίνδυνες συμπεριφορές που έθεταν σε κίνδυνο την υγεία τους, όπως η ταχύτητα ή η μη χρήση κράνους για τους ποδηλάτες ή τους μοτοσικλετιστές (Baumert et al., 1998). Επιπλέον, Οι Hansen, Larson, και Dworkin (2003) ανακάλυψαν ότι οι νέοι που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά αρνητικών εμπειριών, όπως αρνητικές αλληλεπιδράσεις με τους συμμαθητές τους και ακατάλληλη συμπεριφορά σε σύγκριση με τη νεολαία σε άλλες δραστηριότητες. Επισημαίνουμε ότι πολλές από τις μελέτες που βρίσκουν αρνητικά αποτελέσματα από τη συμμετοχή σε αθλήματα δεν εξετάζουν τη φύση και την ποιότητα αυτής της εμπειρίας για τους νέους. Έτσι, είναι πιθανό ότι άλλοι παράγοντες επηρεάζουν την εμπειρία ενός νεαρού ατόμου στον αθλητισμό, όπως η εκπαίδευση από τον προπονητή, η υποστήριξη που λαμβάνει ο νεαρός από αυτόν, τα μέλη της οικογένειας και τους συνομήλικούς τους για να λάβει μέρος σε αυτά τα αθλήματα και ίσως ακόμη και το είδος και το ανταγωνιστικό επίπεδο του αθλήματος που εξασκεί ένας νέος. Ερευνητές επισημαίνουν επίσης τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα των αθλημάτων ως βασικό παράγοντα που καθορίζει τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές επιπτώσεις της συμμετοχής (Hansen et al., 2003).

Έρευνα του Κέντρου Νεολαίας και Κοινωνίας, του Πανεπιστημίου της Βικτώριας στον Καναδά κατέδειξε ότι τα χαμηλά επίπεδα κοινωνικής αποδοχής και η αυξημένη δυσαρέσκεια για ένα μη αποδεκτό σώμα αυξάνουν τους κινδύνους για καταθλιπτικά συμπτώματα τόσο μεταξύ των κοριτσιών όσο και των αγοριών (Boone & Leadbeater, 2006).

Μια άλλη έρευνα έδειξε ότι οι νέοι αναφέρουν την έλλειψη χρόνου παιχνιδιού, την ανυπαρξία του προπονητή, τον υπερβολικό ανταγωνισμό, τις πάρα πολλές άλλες δραστηριότητες συμμετοχής και την έλλειψη απόλαυσης ως λόγους απόρριψης της

αθλητικής συμμετοχής (Chambers, 1991). Αξίζει να σημειωθεί ότι ορισμένοι νέοι θα εγκατέλειπαν ένα άθλημα προκειμένου να επιλέξουν ένα άλλο λιγότερων απαιτήσεων.

Οι Leff και Hoyle διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ των αντιλήψεων των παιδιών και των νέων εφήβων για την εμπλοκή των γονέων και την πίεση που ασκούν σε ένα ατομικό άθλημα, το τένις, καθώς και την απόλαυση και την αυτοεκτίμηση που λαμβάνουν αυτοί οι νεαροί αθλητές από τη συμμετοχή στα αθλήματα (Leff & Hoyle, 1995). Διαπίστωσαν ότι η γονική στήριξη και η συμμετοχή σχετίζονται με την αναφερόμενη ως απόλαυση για το άθλημα από τους νεαρούς αθλητές. Η υποστήριξη από τους δύο γονείς συνδέθηκε με την απόλαυση του αθλήματος, την αυτοεκτίμηση και την γενική αυτοεκτίμηση.

Οι Larson και Seepersad σημείωσαν ότι τα μειονεκτήματα του αθλητισμού, όπως οι επιζήμιες επιπτώσεις του ανταγωνισμού, η αυξημένη χρήση αλκοόλ και η χρήση φαρμάκων που βελτιώνουν την απόδοση, δεν είναι εγγενείς στον αθλητισμό. Αντίθετα, πρέπει να υιοθετηθεί μια προσέγγιση όπου θα προωθείται η εστίαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων έναντι της νίκης με κάθε κόστος (Larson & Seepersad, 2003). Δεδομένου ότι λίγα παιδιά έχουν το ταλέντο να παίζουν ανταγωνιστικό αθλητισμό στο υψηλότερο επίπεδο επαγγελματικού αθλητισμού, η εστίαση στη νίκη με κάθε κόστος φαίνεται αντιπαραγωγική. Επομένως, η προοπτική μας είναι ότι οι πρωταρχικοί στόχοι των αθλητικών προγραμμάτων είναι να προωθήσουν την ανάπτυξη γενικών φυσικών ικανοτήτων και να προωθήσουν τη σωματική άσκηση, τη διασκέδαση, την κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη, τις δεξιότητες ζωής, την αθλητική αγωγή και την καλή υγεία (Fullinwider, 2006). Τα αθλητικά προγράμματα για τη νεολαία προωθούν την προσωπική ικανότητα των νέων και τα βοηθούν να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση και τις δεξιότητές τους, όπως απαιτείται (Perkins & Borden, 2006).

Σε μια έκθεση που γράφτηκε το 2002, οι Le Menestrel, Bruno και Christian χρησιμοποίησαν τον όρο «αναπτυξιακά εστιασμένα προγράμματα αθλητισμού για τους νέους» για να περιγράψουν προγράμματα που «ταυτίζουν τον αθλητισμό με δέσμευση για την ανάπτυξη της νεολαίας στην αποστολή και τη φιλοσοφία του προγράμματος. Τα προγράμματα αυτά υπερβαίνουν τα «παραδοσιακά» αθλητικά προγράμματα εστιάζοντας σε ένα ευρύτερο φάσμα αναπτυξιακών αναγκών.

Η Le Menestrel και οι συνεργάτες της ανέφεραν ότι αυτά τα προγράμματα μπορούν να δομηθούν σαν ένα παραδοσιακό αθλητικό πρόγραμμα, με κύριο άξονα την άσκηση και το

παιχνίδι ενός συγκεκριμένου αθλήματος ή μπορούν να «επικεντρωθούν σε δύο κατηγορίες» συνδυάζοντας τον αθλητισμό με άλλες δραστηριότητες ανάπτυξης όπως διδασκαλία, τεχνολογική διδασκαλία ή τη σύζευξη των νέων με μέντορες. Ωστόσο, το χαρακτηριστικό αυτών των προγραμμάτων είναι η δέσμευσή τους για θετική ανάπτυξη της νεολαίας μέσω μιας φιλοσοφίας του προγράμματος που προωθεί την ανάπτυξη του αθλητισμού, των δεξιοτήτων και μιας θετικής εικόνας του εαυτού.

#### **4.3.16 Συμπεράσματα που πρόεκυψαν από την έρευνα**

Εν κατακλείδι, θα λέγαμε ότι στις ΗΠΑ ο τρόπος διδασκαλίας ποικίλλει εντός και μεταξύ των εκπαιδευτικών βαθμίδων, καθώς οι οδηγίες που δίνονται σε επίπεδο εκπαιδευτικής πολιτικής διαφέρουν ανά βαθμίδα. Αν και ο χρόνος που αφιερώνεται στη φυσική αγωγή (150 λεπτά την εβδομάδα για τα δημοτικά σχολεία και 225 λεπτά την εβδομάδα για τα σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης) συνήθως είναι βάσει των δοθέντων οδηγιών, η πραγματική κατανομή χρόνου στα σχολικά προγράμματα είναι αβέβαιη και συχνά αφήνεται στη διακριτική ευχέρεια των εκπαιδευτικών.

Δεδομένου ότι η φυσική αγωγή δεν θεωρείται βασικό μάθημα και εν μέσω αυξανόμενης ανησυχίας σχετικά με την αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας και της σωματικής αεργίας, αρκετές εθνικές μελέτες και αναφορές υπογράμμισαν τη σημασία εφαρμογής κρατικών καταστατικών, νόμων και κανονισμών, τόσο για τις απαιτήσεις χρόνου για τη φυσική αγωγή όσο και την παρακολούθηση της συμμόρφωσης. Παρόλο που αρκετές εθνικές κυβερνητικές, μη κυβερνητικές, ιδιωτικές βιομηχανίες και οργανώσεις δημόσιας υγείας έχουν συστήσει συγκεκριμένες απαιτήσεις ημερήσιας και χρονικής στιγμής για τη φυσική αγωγή, δεν έχει προκύψει τυποποιημένη κρατική πολιτική.

Όσον αφορά το περιεχόμενο, τόσο στη πρωτοβάθμια όσο και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, η σωματική δραστηριότητα είναι ένα υποτιθέμενο και όχι ένα επιδιωκόμενο αποτέλεσμα εκτός από το μοντέλο εκπαίδευσης φυσικής κατάστασης. Οι στόχοι της ανάπτυξης δεξιοτήτων και γνώσης στη φυσική αγωγή πιθανώς επιτυγχάνονται με τη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα έντονης ή μέτριας έντασης. Ωστόσο, τα δεδομένα δεν επαρκούν για να υποστηρίξουν τον ισχυρισμό ότι η σωματική δραστηριότητα που προσφέρεται για την περαιτέρω ανάπτυξη των δεξιοτήτων και των γνώσεων είναι έντονης ή

μέτριας έντασης ή εάν είναι επαρκής για τα παιδιά, ώστε να αποκομίσουν οφέλη για την υγεία τους.

Η αξιολόγηση όμως της φυσικής κατάστασης στο περιβάλλον του σχολείου μπορεί να εξυπηρετήσει πολλούς σκοπούς. Καταρχάς, μπορεί να παρέχει πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό αλλά και για τον μαθητή αναφορικά με το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται η φυσική του κατάσταση έχοντας ως κριτήριο αναφοράς, την απόδοση έγκυρων πληροφοριών που θα μπορούσαν να αποτελέσουν τη βάση για την ανάπτυξη ενός προγράμματος γυμναστικής ή άσκησης που θα έχει προσωπικό χαρακτήρα, σύμφωνα με τα τρέχοντα επίπεδα φυσικής κατάστασης, αλλά και να ενθαρρύνουν τους μαθητές να προσπαθήσουν περισσότερο για να ενισχύσουν την υγεία τους, όπου υπάρχουν ελλείψεις και ενδεχομένως να βοηθήσουν στον εντοπισμό πιθανών μελλοντικών προβλημάτων. Έπειτα, τα δεδομένα μιας συνολικής ανάλυσης των αξιολογήσεων της φυσικής κατάστασης των μαθητών μπορούν να προσφέρουν μια μοναδική ευκαιρία στους εκπαιδευτικούς να αξιολογήσουν το παρόν πρόγραμμα σπουδών και να αναλύουν σε βάθος τα δεδομένα για τους μαθητές.

Βέβαια, εντοπίζονται εμπόδια στην εφαρμογή της ποιοτικής φυσικής αγωγής, όπως ο χρόνος μαθήματος αφιερωμένος στη φυσική αγωγή που μειώνεται σε όλα τα επίπεδα του σχολείου, η πιθανή έλλειψη ειδικών φυσικής αγωγής για να επηρεάσει το σχεδιασμό και τη διατήρηση ποιοτικών προγραμμάτων φυσικής αγωγής, οι μειώσεις του ενεργού χρόνου μάθησης και των ευκαιριών στη φυσική αγωγή που συμβάλλουν στην πιθανή μη επιτυχή συμμόρφωση των μαθητών στα εθνικά πρότυπα. Μπορεί επίσης να υπάρχουν ανισότητες στις ευκαιρίες διδασκαλίας για παιδιά σε μη παραδοσιακά περιβάλλοντα μάθησης.

Κάποιες μελέτες παρουσίασαν και επίσημα αποτελέσματα, με τον ανταγωνισμό να παίζει πρωτεύοντα ρόλο και στη συνέχεια να ακολουθούν άλλοι παράγοντες που επιδρούν αρνητικά, όπως η απουσία του προπονητή, οι υπερβολικές δραστηριότητες, η απουσία της απόλαυσης, η χρήση αναβολικών, η εστίαση στη νίκη και όχι στην ανάπτυξη δεξιοτήτων.

Παρόλα αυτά, οι δύο βασικοί στόχοι της φυσικής αγωγής για το αμερικανικό εκπαιδευτικό σύστημα, ήτοι να προετοιμάσει τους νέους για μια ζωή με έντονη σωματική δραστηριότητα βιώνοντας δια βίου τα οφέλη της σωματικής αγωγής, επιτρέπει στα παιδιά και τους εφήβους να γίνουν ενεργοί, αθλούμενοι ενήλικες καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Σημαντικός αριθμός από έρευνες εξέτασε τον ρόλο της συμμετοχής σε νεανικά

αθλήματα και τον τρόπο με τον οποίο συνδέεται παρέχοντας κυρίως οφέλη. Πολλές από αυτές τις έρευνες κατέληξαν ότι η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα σχολικό ή κοινοτικό, ατομικό ή ομαδικό, βοηθάει τους νέους να έχουν εκτός από καλή σωματική και καλή ψυχική κατάσταση εστιάζοντας στα οφέλη για την υγεία. Οι νέοι που ασχολούνταν με αθλητικές δραστηριότητες είχαν υψηλότερα επίπεδα προσοχής και απομνημόνευσης, χαρακτηρίζονταν από υψηλή αυτογνωσία, διαμόρφωναν καλή αθλητική συμπεριφορά και διαχειρίζονταν σωστά τα συναισθήματα και τις σωματικές δεξιότητες σε σύγκριση με εκείνους που είχαν εμπλακεί σε άλλες σχολικές δραστηριότητες. Ως καταλύτης για ένα υγιές σχολικό περιβάλλον, ο ειδικός της φυσικής αγωγής μπορεί να βοηθήσει στο σχεδιασμό και την παράδοση προγραμμάτων εντός κλειστού χώρου που παρέχονται πριν και μετά το σχολείο. Για τους ειδικούς φυσικής αγωγής που ενδιαφέρονται για έναν πιο επίσημο ρόλο ως επικεφαλής της σωματικής δραστηριότητας στο σχολείο τους, το NASPE έχει αναπτύξει ένα κατευθυντήριο πρόγραμμα πιστοποίησης σωματικής δραστηριότητας.

Σε κάθε περίπτωση, οι ερευνητές τα τελευταία χρόνια προωθούν τη θετική ανάπτυξη της νεολαίας μέσω του αθλητισμού ως φιλοσοφίας, σύμφωνα με τον Πλάτωνα (Γεωργούλης, 1963), πως *η εκπαίδευση είναι δύναμη που γιατρεύει την ψυχή* αλλά και ως εύρεσης και ανάπτυξης των δεξιοτήτων και της προσωπικότητας, με κορυφαίο στόχο την κατάκτηση της αυτοεκτίμησης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ολοκληρώνοντας την προσπάθεια περιήγησης στην εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής και έπειτα από την ενδελεχή μελέτη των πηγών, απομένει η εξαγωγή ορισμένων αφετηριακών διαπιστώσεων με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη σφαιρικότητα. Πρόκειται για διαπιστώσεις που προέκυψαν από τη συνθετική σύνοψη των συμπερασμάτων που διατυπώθηκαν στα επιμέρους κεφάλαια της ανά χειράς εργασίας. Θα επιχειρηθεί επομένως η ανακεφαλαίωση των συμπερασμάτων που προέκυψαν από την ανάλυση των μέχρι σήμερα βασικών επιδιώξεων των προγραμμάτων της Φυσικής Αγωγής στην Ευρώπη αλλά και την Αμερική, σε μια προσπάθεια να δοθεί απάντηση στα τεθέντα εξ αρχής ερωτήματα της παρούσας έρευνας. Στο τέλος θα παρατεθούν σκέψεις και προτάσεις, στις οποίες οδηγούν οι διαπιστώσεις που προέκυψαν από τη βιβλιογραφική έρευνα, με γνώμονα τον αντίκτυπο που έχουν όλα αυτά τα προγράμματα στην καθιέρωση, ή όχι, της διά βίου άσκησης.

Ξεκινήσαμε τη μελέτη μας προσδιορίζοντας τους στόχους της Φυσικής Αγωγής όπως περιγράφονται κυρίως στα Προγράμματα Σπουδών, αλλά και στα σημαντικότερα διεθνή fora, από τους οποίους αναδύεται αρχικά η ανάγκη για ισόρροπη ανάπτυξη των σωματικών, ψυχικών και πνευματικών δυνάμεων των μαθητών αλλά και εν τέλει η επιδίωξη της διά βίου δραστηριότητας με σκοπό τον υπερτονισμό ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Ένα σαφές συμπέρασμα που παρουσιάστηκε και μπορούμε αρχικά να αναφέρουμε, είναι ότι όποιο ελληνικό γυμναστικό σύστημα υιοθετήθηκε, προήλθε αρχικά από την επιρροή του γερμανικού στις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα και την επίσημη καθιέρωση των γυμναστικών επιδείξεων (1899-1975), έπειτα του σουηδικού (1909,ν. ΓΥΛΗ'), για να καταλήξουμε στην παιδαγωγική γυμναστική στο δεύτερο μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Εξάλλου, τα ποικίλα εθνικοπολιτικά γεγονότα ενέτειναν την προσπάθεια διατήρησης της παράδοσης, μέσω μιας γενικότερης τάσης στρατικοποίησης και διαμόρφωσης συνειδήσεων. Η σταδιακή αναγέννηση του αθλητισμού ξεκίνησε με την πρώτη Ζάπεια Ολυμπιάδα το 1859, καθώς και με τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 και τη Μεσολυμπιάδα του 1906, επιταχύνοντας με αυτόν τον τρόπο την ανάπτυξη και επέκταση των σπορ, ως αστικό πλέον φαινόμενο, αλλά και των διαφόρων σωματείων, ομάδων και οργανισμών, ως νέων θεσμών. Όσον αφορά στον χώρο της εκπαίδευσης, η γυμναστική εισήχθη το 1880, με έμφαση στα παιχνίδια, ιδιαίτερα στην Α' τάξη, και τις ανόργανες ασκήσεις, με τους δασκάλους να έχουν αναλάβει

εξολοκλήρου τη διδασκαλία της, παρόλο που δεν είχαν την απαιτούμενη κατάρτιση. Οι περιορισμοί επομένως στην αναβάθμιση της σχολικής Φυσικής Αγωγής, αρχικά αφορούσαν την έλλειψη εκπαιδευμένων γυμναστών και κατά συνέπεια την καθυστερημένη ανάθεση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση σε ειδικά καταρτισμένους εκπαιδευτικούς, μόλις το 1993. Σημαντικός σταθμός για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αναφέρεται και η υλοποίηση προγράμματος της Ολυμπιακής Παιδείας, όπου η Ελλάδα υπήρξε πρωτοπόρος, σε σχολεία της χώρας το 1999, μέχρι την ολοκλήρωσή του το 2001, με στόχο την ανάδειξη των ηθικών και παιδαγωγικών στοιχείων του αθλητισμού.

Πρέπει βέβαια να αναφερθεί το γεγονός ότι τα δεδομένα αποδεικνύουν ότι ιδεολογικοπολιτικοί παράγοντες εμπόδισαν την εξέλιξη της φυσικής αγωγής και επηρέασαν τη διαμόρφωση και την εισαγωγή της στην εκπαίδευση καθώς και ότι σε αυτούς οφείλονται οι απανωτές μεταρρυθμίσεις και αντιμεταρρυθμίσεις, αποτέλεσμα έντονου ανταγωνισμού μεταξύ αντίπαλων κομμάτων. Καταλυτικός όμως ήταν και ο ρόλος των ξένων επιδράσεων στην ελληνική εκπαίδευση (ξένα συστήματα διδασκαλίας, ποικίλες διδακτικές μέθοδοι, όπως η αλληλοδιδασκτική, η συνδιδασκτική, η καθιέρωση γυμναστικών επιδείξεων).

Παρόλα αυτά, εύκολα μπορεί κάποιος να διαπιστώσει ότι ο Νόμος ΒΧΚΑ΄, που εισήγαγε άτυπα το σουηδικό σύστημα στην εκπαίδευση, είχε καθοριστική επίδραση στην αναγνώριση του σημαντικού ρόλου του μαθήματος της γυμναστικής στην εκπαίδευση. Κρίθηκε απαραίτητη η πλήρης κατάρτιση των δασκάλων και των γυμναστών, η καθιέρωση υποτροφιών για την μετεκπαίδευση των δευτέρων στο εξωτερικό, με σκοπό την παρακολούθηση νέων τάσεων και την υλοποίηση της πολιτισμικής αποστολής της άθλησης<sup>29</sup>. Παράλληλα, ο ρόλος των δασκάλων αναδεικνύεται καθοριστικός καθώς συμμετέχουν αποτελεσματικά στη διδασκαλία της ύλης, καταρτίζουν το πρόγραμμα, επιβλέπουν και καθοδηγούν τους μαθητές, πάντα όμως υπό την εποπτεία του ελεγκτικού μηχανισμού που εκπροσωπείται από τον διευθυντή του σχολείου και τον επιθεωρητή. Επιπρόσθετα, η καθιέρωση γυμναστικών επιδείξεων, σταδιακά και με την εισαγωγή εξετάσεων γυμναστικής στο τέλος κάθε σχολικού έτους (μετά το 1975)<sup>30</sup>, είχε τη μορφή εορταστικής εκδήλωσης, καθώς λάμβανε χώρα ενώπιον των ιθυνόντων της εκπαίδευσης αλλά και των γονέων. Μάλιστα, όπως διαφαίνεται μέσα από την εισηγητική έκθεση του Ευταξία, κρίνεται αναγκαία η ένταξη περισσότερων παιχνιδιών στη διδασκαλία της

---

<sup>29</sup> Στο πλαίσιο πάντα της ενίσχυσης της Μεγάλης Ιδέας για διεύρυνση των ελληνικών συνόρων με περιοχές που είχαν ελληνικούς πληθυσμούς και βρίσκονταν υπό ξένη κυριαρχία. Μαργαρίτης Γεώργιος, Μαρκέτος Σπ., Μαυρέας Κ., Ροτζώκος Ν.: Ελληνική Ιστορία, Ε.Α.Π., Πάτρα 1999, τ. Γ΄, σελ. 203.

<sup>30</sup> Απόφαση Φ. 712.31./194/96813/19-9-1975, Αρχείο Ιωαννίδη, Φ.1, σ.75.



γυμναστικής, κυρίως για τις μικρές τάξεις, καθώς πίστευε ότι το παιχνίδι είναι το καλύτερο μέσο διάδοσης των αρετών που προάγει η άθληση όπως της υγείας, της ηθικής, της υπομονής, της οξύτητας του πνεύματος, της συλλογικότητας και της ισότητας.

Στην εισηγητική έκθεση του Αθανάσιου Ευταξία διαφαίνεται ο παιδαγωγικός ρόλος του αθλητισμού και της σωματικής άσκησης και εύκολα οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι αυτός ο νόμος συνεισέφερε στην καθιέρωση του μαθήματος, ως πρωταρχικό και πρωτεύον.

Συνοψίζοντας λοιπόν, θα λέγαμε ότι το σημαντικό αυτό γεγονός στην ιστορία της Φυσικής Αγωγής όρισε το πρώτο Αναλυτικό Πρόγραμμα για το μάθημα της γυμναστικής, αναδιατύπωσε τους στόχους, αντιμετώπιζοντας και τα δύο φύλα επί ίσοις όροις και καθιερώνοντας τα παιχνίδια αρχικά και τις αθλοπαιδιές στη συνέχεια, τους σχολικούς αγώνες και την κάλυψη των δαπανών από τον προϋπολογισμό του κράτους. Στο Αναλυτικό Πρόγραμμα δόθηκε μεγαλύτερη αξία στις ελεύθερες ασκήσεις συγκριτικά με τις τακτικές, ο αριθμός των οποίων μειώνεται σημαντικά στις δύο τελευταίες τάξεις του δημοτικού σχολείου. Επίσης, το παιχνίδι εξομοιώθηκε με την άσκηση ενώ τα παραδοσιακά, κυρίως, παιχνίδια συνέβαλαν στην ενίσχυση του πατριωτικού αισθήματος, βοηθώντας στην καλύτερη αποδοχή του αθλητισμού και των νεότερων αθλημάτων όπως η κολύμβηση, η κωπηλασία και η σκοποβολή. Καινοτομικό σταθμό αποτέλεσε η κοινή αντιμετώπιση των δύο φύλων αναφορικά με την γυμναστική εκπαίδευση στην παιδική ηλικία, με ίσο αριθμό ωρών διδασκαλίας για αγόρια και κορίτσια. Τέλος, ο νόμος αυτός επισήμως μονοπόλησε την τέλεση των Ολυμπιακών αγώνων στη χώρα μας. Πολλά εκπαιδευτικά νομοθετήματα ακολούθησαν στη συνέχεια, τα οποία τροποποίησαν ή συμπλήρωσαν τον συγκεκριμένο νόμο που, ενώ ψηφίστηκε στο τέλος του 19<sup>ου</sup> αιώνα, επηρέασε και τον τρόπο που αντιμετωπίστηκε το μάθημα της γυμναστικής στην εκπαίδευση κατά τον 20<sup>ο</sup> αιώνα<sup>31</sup>.

Πράγματι, κατά το δεύτερο μισό του 20ού αιώνα άλλαξε σταδιακά το γυμναστικό σύστημα. Η σουηδική γυμναστική, που προώθησε ο Νόμος ΒΧΚΑ' και καθιέρωσε ο Νόμος ΓΥΛΗ'<sup>32</sup>, εξελίχθηκε σε παιδαγωγική-σουηδική γυμναστική, ενώ αργότερα κυριάρχησαν οι αθλοπαιδιές και η αγωνιστική. Σήμερα, η σχολική φυσική αγωγή αποτελεί υποχρεωτικό μάθημα στο εβδομαδιαίο ωρολόγιο πρόγραμμα, με συγκεκριμένες διδακτικές ώρες ανά βαθμίδα και τύπο σχολικής μονάδας, πλαισιώνεται από σύγχρονα αναλυτικά προγράμματα,

---

<sup>31</sup> Για παράδειγμα, Ν. 75 *Περί οργανώσεως του εξωσχολικού αθλητισμού και ρυθμίσεως συναφών θεμάτων*, ΦΕΚ 138/16-7-1975. & Ν. 665, *Περί τροποποιήσεως και συμπληρώσεως της περί εξωσχολικού αθλητισμού και γυμναστηρίων νομοθεσίας και λοιπών συναφών διατάξεων*, ΦΕΚ 225/18-8-1977.

<sup>32</sup> Νόμος 3438 ΓΥΛΗ' «Περί τροποποιήσεως και συμπληρώσεως του ΒΧΚΑ' Νόμου περί γυμναστικής κλπ.», ΑΦΕΚ 284, 5-12-1909.

με συνεχείς αναδιαρθρώσεις σκοπών και στόχων, με γυμναστήρια και αθλητικούς χώρους, με συνεχείς επιμορφώσεις καθηγητών Φυσικής Αγωγής. Επιπλέον, τη σχολική φυσική αγωγή πλαισιώνουν παράλληλες δραστηριότητες προαιρετικής συμμετοχής, με συγκεκριμένο οργανωτικό πλαίσιο (π.χ. σχολικοί αγώνες, αθλητισμός-χορός στο ολόήμερο δημοτικό σχολείο) ή με ασαφές και «ανοιχτό» πλαίσιο (π.χ. σχέδια εργασίας, Μαθητικοί Όμιλοι Αθλημάτων, αθλητικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις).

Όλα τα παραπάνω οδηγούν στο ερευνητικό συμπέρασμα ότι το μάθημα της Φυσικής Αγωγής εντάχθηκε στο ωρολόγιο πρόγραμμα όλων των σχολικών μονάδων και βαθμίδων, έχοντας σαν πρωταρχικό ρόλο τη σωστή ανάπτυξη του σώματος μέσω της άθλησης ως σημαντικού παράγοντα υγείας σώματος και πνεύματος και προσφέροντας στους μαθητές τη δυνατότητα να κοινωνικοποιηθούν και να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και το σώμα τους, μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και το παιχνίδι. Αυτή τη στιγμή για την Φυσική Αγωγή προέχει η ενίσχυση της υγείας του μαθητή/τριας, η εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων και το κυριότερο, η απόκτηση θετικών στάσεων για την μετά το σχολείο φυσική του/της ενασχόληση (*δια βίου άσκηση*) κάτι που θα αποτελέσει ένα είδος ισόβιας επένδυσης. Άλλωστε, από αρχαιοτάτων χρόνων, οι Έλληνες είχαν κατανοήσει τη συμβολή του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών και παρόλο που στις μέρες μας έχει αποκτήσει διαφορετικό νόημα, κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει τον συνεπή ρόλο της στη συμβολή της δημιουργίας υγιών προσωπικοτήτων. Η παρούσα μελέτη, ενίσχυσε την πεποίθηση ότι ο σκοπός και οι στόχοι, έχουν τον σημαντικότερο παιδαγωγικό ρόλο και όχι το είδος της άσκησης. Σαφώς, το μάθημα αυτό προσαρμόζεται στις απαιτήσεις και τις ανάγκες κάθε εποχής, με την ανάλογη ευελιξία, χωρίς όμως να επέρχεται αλλοίωση στους διαχρονικούς του σκοπούς. Αποτέλεσμα αυτής της προσαρμογής είναι ο σχεδιασμός και η υλοποίηση της ισόρροπης ψυχοσωματικής ανάπτυξης των μαθητών με βασικό βιωματικό στόχο τη δημιουργία ανθρώπων *διά βίου* αθλούμενων.

Επισημάνθηκε το πολύ σημαντικό γνωστικό, συναισθηματικό και ψυχοκινητικό - σωματικό πλαίσιο για τον προγραμματισμό της διδασκαλίας της ΦΑ που πλαισιώνεται τόσο από την εμπειρία των γυμναστών, αλλά και από τη καλή γνώση του περιεχομένου των ΑΠΣ. Στο Λύκειο όμως, ως βασικός στόχος της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής αναφέρεται η ανάγκη για μια ενεργητική ζωή με όλα τα οφέλη που επιφέρει και ο σκοπός αυτός διαπιστώσαμε ότι προωθείται από ποικίλους διεθνείς οργανισμούς στις περισσότερες χώρες.

Σε μια απόπειρα συγκεντρωτικής ταξινόμησης των βασικών στρατηγικών πρωτοβουλιών που χάραξαν αθλητική πολιτική για τα κράτη της ΕΕ, προσφέροντας ποικίλες ευκαιρίες στον αθλητισμό και την αναψυχή, αλλά και εμφανείς ή κρυφές αδυναμίες καθώς η κάθε πρωτοβουλία χαρακτηρίζεται ως εξαιρετικά περίπλοκη, ξεχωρίζουν οι ακόλουθες:

- Οι ιδεαλιστικές αντιλήψεις της Διά βίου Άθλησης έχοντας πλέον κυριαρχήσει στο πλαίσιο μιας ευρύτερης πολιτικής ευημερίας, καθώς οι χώρες της Βορειοδυτικής Ευρώπης ήταν οι πρώτες που προσέφεραν ευκαιρίες σε όλους τους πολίτες ώστε να συμμετάσχουν στον αθλητισμό και την αναψυχή. Έχοντας σα βασικό κίνητρο την καλή υγεία, ο Αθλητισμός για Όλους, μαζί με τη Διά βίου Άθληση, υιοθετήθηκαν στην Ευρώπη με διαφορετικά ονόματα και βασικές αρχές που διατυπώθηκαν το 1975 με την διαμόρφωση του Χάρτη του Αθλητισμού για Όλους (Συμβούλιο της Ευρώπης 1975). Ο Ευρωπαϊκός Χάρτης Αθλητισμού μαζί με τη Λευκή Βίβλο για τον Αθλητισμό περιχάραξαν τους σύγχρονους σκοπούς της φυσικής αγωγής με κοινή κατεύθυνση ευνοώντας τις διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις.

- Η Λευκή Βίβλος για τον αθλητισμό και το σχέδιο δράσης «Pierre de Coubertin» (2007) ως η πρώτη ολοκληρωμένη πρωτοβουλία της ΕΕ που αφορούσε τη φυσική αγωγή, προωθούσε μέσω σκοπών και στόχων ένα σύνολο αξιών για δια βίου δραστηριότητα, έλαβε υπόψη της την οικονομική διάσταση του αθλητισμού, έδωσε έμφαση στην ανάπτυξη του κοινωνικού ρόλου, συζητήθηκαν θέματα όπως η εμπορευματοποίηση της άθλησης αλλά και της χρήσης ουσιών που μεγιστοποιούν τις επιδόσεις και δημιούργησε το θεμέλιο ενός υπεύθυνου διαλόγου με όλους τους εμπλεκόμενους επαγγελματίες ή όχι του χώρου του αθλητισμού. Σημειώθηκε με αυτόν τον τρόπο σημαντική πρόοδος που αφορά τη θέσπιση εθνικών στόχων, βασισμένων στις κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ για τη σωματική άσκηση, καθώς και την πρόσβαση ατόμων με αναπηρία σε αθλητικές εκδηλώσεις, γήπεδα και γενικά αθλητικούς χώρους.

- Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο με ψήφισμά του τον Νοέμβριο του 2007 (Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, 2007), στο Στρασβούργο, κάλεσε τα μέλη του να καθιερώσουν υποχρεωτικό το μάθημα της γυμναστικής σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και όρισε τον αριθμό των ωρών που θα πρέπει αυτή να γίνεται, και όπου και όποτε αυτό είναι εφικτό να δίνεται επιπλέον χρόνος για άσκηση. Το μάθημα της γυμναστικής χαρακτηρίζεται ως το μοναδικό από όλα τα σχολικά μαθήματα που ο στόχος είναι η προετοιμασία των παιδιών για έναν υγιή τρόπο ζωής και επικεντρώνεται στο σύνολο της διανοητικής και σωματικής τους ανάπτυξης, εμφυσώντας όμως παράλληλα και κοινωνικές αξίες. Διαφαίνεται η σπουδαιότητα της

φυσικής δραστηριότητας στη θωράκιση του οργανισμού από διάφορες ασθένειες και στην αποβολή ανθυγιεινών τρόπων ζωής και συνηθειών καθώς επίσης και -μέσω της ανάπτυξης του κινητικού συστήματος- η συνήθεια της σωστής στάσης του σώματος (ορθοσωμία). Είναι περιττό να τονιστεί ότι μιλώντας για σωστή διατήρηση του σώματος, κυρίως όσον αφορά τη συμπεριφορά και τη στάση του, εννοούμε την πολύ καλή λειτουργία των πνευμόνων και των οργάνων, τη βελτίωση της ροής του αίματος, την ορθή ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος και της σπονδυλικής στήλης, την πρόληψη των ασθενειών και της κόπωσης.

- Το πρόγραμμα δράσης της ΕΕ για την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό για την περίοδο 2014-2020, Erasmus, με αναπόσπαστο τμήμα του τον αθλητισμό, στηρίζει τον διάλογο με ενδιαφερόμενους φορείς σε ευρωπαϊκό επίπεδο, ενισχύει, οικονομικά, συνεργασίες και ευρωπαϊκές αθλητικές εκδηλώσεις μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα και χρηματοδοτεί μελέτες που συμβάλλουν στη χάραξη πολιτικών.

- Η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού, υποστηρίζεται και προάγεται σε ετήσια βάση από την ΕΕ μέσω του προγράμματος Erasmus, περιλαμβάνοντας ένα σύνολο λήψης αποφάσεων που ωθούν τους Ευρωπαίους πολίτες να γίνουν δραστήριοι. Σύμφωνα με έρευνα του Ευρωβαρομέτρου, στην οποία αναφερθήκαμε στο κεφάλαιο της Ευρώπης, το 59% των Ευρωπαίων αθλούνται ή γυμνάζονται εξαιρετικά σπάνια ή ποτέ, με συνέπεια να επιβαρύνει τον οργανισμό αλλά και τον οικονομικό προϋπολογισμό, λόγω των αυξημένων δαπανών για την υγεία.

Επιπρόσθετα, αξίζει να επισημανθεί ότι, σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η νομική βάση για την ανάπτυξη της ευρωπαϊκής διάστασης του αθλητισμού και την προώθηση των ευρωπαϊκών επιδιώξεων, όπως είναι κυρίως η φυσική δραστηριότητα και τα πολλαπλά οφέλη της, θεσμοθετήθηκε με τη Συνθήκη της Λισαβόνας, το 2009. Παρατηρείται ότι ο κυρίαρχος στόχος της Φυσικής Αγωγής είναι η απόκτηση μιας θετικής στάσης για τη διάβιου άσκηση, υπερτονίζοντας τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας ως φορέα θεμελιωδών κοινωνικών αξιών.

Στην προηγηθείσα συνοπτική παρουσίαση δεν πρέπει να παραλείψουμε την αναφορά στο Δίκτυο Ευρυδίκη, το οποίο στο πλαίσιο της έκθεσης με τίτλο Φυσική Αγωγή και Σχολικός Αθλητισμός στην Ευρώπη, την οποία παρουσιάσαμε, έθεσε σαν κύριο στόχο τη χαρτογράφηση της σημερινής θέσης της Φυσικής Αγωγής και των αθλητικών δραστηριοτήτων στα σχολεία 30 ευρωπαϊκών χωρών, με σκοπό να εντοπίσει προβλήματα. Στα κύρια ευρήματα της έκθεσης αναφέρεται ότι σχεδόν σε όλες τις χώρες πρωταρχικός

στόχος του μαθήματος είναι «η ενίσχυση της φυσικής, ατομικής και κοινωνικής ανάπτυξης των παιδιών», προάγοντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Επισημαίνεται ότι διερευνώνται διάφορες πλευρές των φυσικών και κοινωνικών επιστημών στα πλαίσια της Φυσικής Αγωγής, σε διάφορες χώρες όπου τα μαθησιακά αποτελέσματα συνδέονται άμεσα με τους στόχους της. Οι βασικές κινητικές δραστηριότητες ενισχύονται στα αναλυτικά προγράμματα των περισσότερων χωρών, ενώ ο χρόνος διδασκαλίας κυμαίνεται από 37-108 ώρες σε πρωτοβάθμιο επίπεδο και από 24-108 ώρες σε δευτεροβάθμιο επίπεδο, αφενός με την Ισπανία, τη Μάλτα και την Τουρκία να έχουν αρνητική πρωτιά και αφετέρου με τη Γαλλία με την Αυστρία να αφιερώνουν περισσότερο διδακτικό χρόνο στη Φυσική Αγωγή. Σημαντική επισήμανση αποτελεί το γεγονός ότι στις περισσότερες χώρες, με εξαίρεση τη Μάλτα και τη Νορβηγία, το μάθημα αξιολογείται με τον ίδιο τρόπο που αξιολογούνται και τα άλλα μαθήματα και βέβαια οι μέθοδοι αξιολόγησης συνοδεύονται από σαφείς οδηγίες. Οι κλίμακες αξιολόγησης που καταρτίζονται από τις κεντρικές αρχές παρέχουν στους εκπαιδευτικούς την απαιτούμενη πληροφόρηση για το αποτέλεσμα του έργου τους. Αξίζει επίσης να αναφέρουμε ότι όσο πιο ψηλό είναι το επίπεδο εκπαίδευσης τόσο πιο πιθανό είναι το μάθημα να διδάσκεται από εξειδικευμένο εκπαιδευτικό με αυξημένα προσόντα. Σημαντικό τέλος είναι η αναφορά σε επικείμενες μεταρρυθμίσεις που έχει προγραμματίσει το ένα τρίτο των χωρών και που αφορούν άμεσα την ποιοτική και ποσοτική αναβάθμιση των φυσικών δραστηριοτήτων.

Η ΕΕ λοιπόν, ούσα υπεύθυνη για τη χάραξη τεκμηριωμένης πολιτικής που αφορά την προαγωγή της σωματικής άσκησης και του αθλητισμού στην Ευρώπη επιχειρεί να προάγει τα πολλαπλά οφέλη της φυσικής αγωγής σε ευρωπαϊκό επίπεδο, διαχειριζόμενη πρωτοβουλίες και υπερτονίζοντας την υπεροχή της συνήθειας της άσκησης για μια καλή, δια βίου, συμπεριφορά του σώματος.

Έχοντας μελετήσει τα αποτελέσματα των αρκετών ερευνών για τη θετική επίδραση της άσκησης στην υγεία, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η προώθηση της αθλητικής δραστηριότητας, με σκοπό τη Διά βίου Άθληση, αποτελεί βασικό κατευθυντήριο άξονα χάραξης αθλητικής στρατηγικής αλλά διαφαίνεται ότι οι βασικές αρχές δεν έχουν απόλυτα υλοποιηθεί έτσι ώστε να βοηθηθεί η ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων και η βελτίωση της ποιότητας ζωής. Είναι προφανές ότι η Ευρώπη εξακολουθεί να αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις πολιτικής στον τομέα της αθλητικής δραστηριότητας. Η ΕΕ οφείλει να παραμείνει πιστή στις αξιακές αρχές της, εστιάζοντας στην παροχή ίσων ευκαιριών για την ενεργό συμμετοχή των πολιτών στη αθλητική δραστηριότητα.

Από τη μία, πολλές είναι οι πρόσφατες ερευνητικές μελέτες που εκθειάζουν τα κοινωνικοσυναισθηματικά και εκπαιδευτικά οφέλη της συμμετοχής στον αθλητισμό, και γενικότερα στη σωματική δραστηριότητα καθώς, όσον αφορά την υγεία, οι επαγγελματίες του τομέα, αλλά και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, αναφέρονται πλέον στη μάστιγα της παιδικής παχυσαρκίας. Αποδεικνύεται πολλάκις ότι η σωματική δραστηριότητα αποτελεί το κλειδί της σωματικής ευεξίας. Ωστόσο, η μελέτη των ερευνών μας κατέστησε σαφές ότι όλο και λιγότεροι νέοι συμμετέχουν σε καθημερινά μαθήματα φυσικής αγωγής στο σχολείο, ενώ όλο και περισσότεροι δεν συμμετέχουν σε καμία οργανωμένη σωματική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο τους εκτός σχολείου.

Από την άλλη όμως, είναι βέβαιο ότι τα κράτη μέλη της ΕΕ διακρίνοντας τις νέες προοπτικές στην διατήρηση της καλής υγείας και σε κοινωνικά θέματα εκπαίδευσης και απασχόλησης, μέσω της αθλητικής δραστηριότητας, δραστηριοποιούνται στην κατάρτιση εθνικών σχεδίων για τη στήριξη της Διά βίου Άθλησης στον πληθυσμό, προκειμένου να ενεργοποιήσουν τα πολλαπλά οφέλη της, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τα πολιτιστικά χαρακτηριστικά κάθε χώρας μέλους.

Τα Ελληνικά Προγράμματα Αθλητισμού για Όλους, καθώς και τα αντίστοιχα στήριξης του υψηλού αθλητισμού, ακολουθούν το πνεύμα του Ευρωπαϊκού Χάρτη Αθλητισμού και της Λευκής Βίβλου, στοχεύοντας στην ενθάρρυνση της συμμετοχής και τη σωματική δραστηριότητα για όλους τους πολίτες, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και κοινωνικοοικονομικής κατάστασης. Η χάραξη φυσικά ενός σύγχρονου αναδιαρθρωμένου στρατηγικού σχεδιασμού για τα επόμενα χρόνια θεωρείται επιβεβλημένη. Το Ελληνικό μοντέλο, ειδικότερα μετά την θέσπιση του Οργανωτικού Πλαισίου για την Άθληση για Όλους (1996-σήμερα), καλύπτει ικανοποιητικά τις ομάδες στόχους και δράσεις που έχουν τεθεί από την ΕΕ και τα ισχύοντα ψηφίσματα. Παράλληλα ενισχύει την καινοτομία στην αθλητική δραστηριότητα σε συνεργασία με τις τοπικές κοινωνίες, και επιδεικνύει μια ιδιαίτερη ευαισθησία στην υλοποίηση αθλητικών προγραμμάτων για τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

Κατά συνέπεια, η κατάρτιση μακροπρόθεσμων εθνικών σχεδίων για την ενίσχυση της Δια Βίου Άθλησης, υπερτονίζοντας τα πολιτιστικά χαρακτηριστικά της κάθε χώρας και τις κατευθυντήριες γραμμές των δράσεών της, αποτελεί σημαντική διάσταση της πολιτικής των κρατών μελών της ΕΕ.

Και περνάμε στα ευρήματα που μας προσέφεραν οι μελέτες που καταγράψαμε στο θεωρητικό κεφάλαιο και κυρίως στα κεφάλαια 2. « Φυσική αγωγή και διά βίου άθληση για υγεία και ευεξία» και 3. «Υπέρτονισμός της υγείας ως εξωτερική παρακίνηση» αναφορικά με τα οφέλη που μπορεί να παρέχει η φυσική δραστηριότητα έναντι της καθιστικής ζωής. Η επίδραση της φυσικής άσκησης στην υγεία ήταν γνωστή από τα πολύ παλιά χρόνια. Φυσικά, τις περιόδους που οι άνθρωποι ζούσαν και εργάζονταν στην ύπαιθρο, η φυσική δραστηριότητα γινόταν σε καθημερινή βάση, λόγω της φύσης της ενασχόλησής τους. Στα σύγχρονα χρόνια όμως, όπου οι συνθήκες και οι ρυθμοί ζωής έχουν διαφοροποιηθεί και «εκπολιτιστεί», έχει σίγουρα περιοριστεί αρκετά. Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι η φυσική άσκηση, ως γυμναστική ή αθλητισμός, αποτελούσε σπουδαία- αντρική παράλα αυτά υπόθεση - δραστηριότητα για τους αρχαίους πολιτισμούς, όπως ήταν της Ελλάδας αλλά και της Ρώμης. Εξάλλου ο Πλούταρχος στο Περί παιδων αγωγής δηλώνει με σαφήνεια «περί μεν την του σώματος επιμέλειαν διττάς εύρον επιστήμας οι άνθρωποι, την Ιατρικήν και την Γυμναστικήν, ων η μεν την υγείαν η δε την ευεξίαν εντίθεισι» (Λεπτοκαρίδου, 2009).

Εντούτοις, με τις νέες δυνατότητες που άρχισαν να παρέχουν οι Δυτικές κοινωνίες με την πάροδο των χρόνων, σε εργασιακό αλλά και κοινωνικό επίπεδο, καθώς και η εξασφάλιση περισσότερου ελεύθερου χρόνου πλέον, κατέδειξαν ως ιδιαίτερα σημαντική τη φυσική άσκηση λόγω των σοβαρών επιπτώσεων που προκαλεί η καθιστική ζωή, ως καθιερωμένος τρόπος ζωής του σύγχρονου δυτικού κόσμου.

Η αρνητική επίδραση της καθιστικής συνήθειας στη διάρκεια και στην ποιότητα της ανθρώπινης ζωής είναι πλέον πολλαπλά τεκμηριωμένη. Αποδείχθηκε, σύμφωνα με τον WHO ότι η απουσία φυσικής δραστηριότητας επιφέρει πολλές ασθένειες, όπως τα νοσήματα των πνευμόνων πχ ΧΑΠ (χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια) καθώς επίσης και πρόκλησης εκφυλιστικών νοσημάτων, παχυσαρκίας, οστεοπόρωσης, υπέρτασης, για ορισμένους ανοσοεξαρτώμενους καρκίνους, καθώς και ψυχικών διαταραχών (Δεληγιάννης, 1992). Είναι πλέον βέβαιο ότι οι σύγχρονες επιδημίες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής, κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα, είναι ο καθιστικός τρόπος ζωής, και η μειωμένη δραστηριότητα και κατά συνέπεια η παχυσαρκία. Καθώς κατά την εφηβική ηλικία παρατηρείται έντονη μείωση της άσκησης, κυρίως για τα κορίτσια (Narring, Caudey & Cavadini, Michaud, 1999), τα σχολεία λοιπόν καλούνται να προωθήσουν τη σωματική δραστηριότητα μέσω της ενίσχυσης της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής, προκειμένου να επιτευχθεί η ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας και της φυσικής λειτουργίας, εν ολίγοις να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που υιοθετούν έναν καθιστικό

τρόπο ζωής στη διάρκεια της εφηβείας, γίνονται αδρανείς ενήλικες υιοθετώντας πολλές από τις κακές συνήθειες των μεγάλων (π.χ. κάπνισμα, καθιστική ζωή). Οι σχολικές και εξωσχολικές υποχρεώσεις, τα φροντιστήρια, οι σύγχρονες συνθήκες διαμονής και γενικά ο σύγχρονος τρόπος ζωής, μειώνουν σημαντικά την ενεργητικότητα των νέων.

Διαπιστώθηκε ότι διεθνείς οργανισμοί υποστηρίζουν ότι η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) πρέπει να υπερτονίζει την καθημερινή συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και να δίνει έμφαση στη διατήρηση αλλά και την ανάπτυξη προγραμμάτων διά βίου άσκησης καθώς αφενός πολλές στάσεις και δεξιότητες γίνονται συνήθειες ζωής κατά τη διάρκεια της εφηβείας (Blair,1992; Rowland, 1992; Shephard, 1995), αφετέρου η ελλιπής φυσική δραστηριότητα συνεχίζεται και στη διάρκεια της ενήλικης ζωής (Kvaavik, Tell & Klepp, 2003).

Διερευνώντας τα οφέλη της διά βίου άσκησης δεν μπορούσαμε να μη σταθούμε στον ρόλο των κινήτρων για μια διά βίου συνήθεια ένταξης της φυσικής δραστηριότητας στο καθημερινό πρόγραμμα από τα πρώτα χρόνια της εκπαίδευσης, προκειμένου τα παιδιά να παραμείνουν δραστήρια και καθ'όλη την ενήλικη ζωή τους.

Οι διαδικασίες και οι στρατηγικές παρακίνησης που μελετήθηκαν και παρουσιάστηκαν στη βιβλιογραφική ανασκόπηση της παρούσας έρευνας αποδεικνύεται ότι αποτελούν ένα βασικό εργαλείο όλων όσων εργάζονται γενικά για τον αθλητισμό ή διδάσκουν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Η συστηματική μελέτη τους και η εφαρμογή τους στην καθημερινότητα, μπορεί να βοηθήσει αθλητές και μαθητές να κατανοήσουν ότι επιβάλλεται να ασχολούνται καθημερινά με δραστηριότητες, να μην τα παρατάνε ποτέ και πάντα να προσπαθούν να μένουν προσανατολισμένοι στο στόχο τους . Οι διδάσκοντες, σχεδιάζοντας ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα καθοδήγησης, επιτυγχάνουν τη διατήρηση ενός θετικού μαθησιακού κλίματος με προοδευτική δυσκολία για διαφορετικά άτομα, με διαφορετικού τύπου δεξιότητες για διαφορετικές αγωνιστικές συνθήκες εκτέλεσης και σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Αναντίρρητα, η εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων μπορεί να επέλθει και χωρίς τη συστηματική και οργανωμένη καθοδήγηση, με επαρκείς όμως γνώσεις αλλά και ικανότητες αντίληψης και ανάλυσης του εκάστοτε προβλήματος και εύρεση της κατάλληλης λύσης ούτως ώστε να επιτευχθεί η μέγιστη κινητική απόδοση, ως προϊόν σωστής κινητικής μάθησης.

Αναφορικά με την προσπάθειά μας να καταλάβουμε εάν η χώρα μας εναρμονίζεται με τις πρακτικές των σχολείων των άλλων ευρωπαϊκών χωρών, θα υπενθυμίσουμε το άρθρο



16 του Συντάγματος για την «ηθική, πνευματική, επαγγελματική και φυσική αγωγή των Ελλήνων...» ως σκοπό της παιδείας αλλά και την αναφορά επίσης στο Σύνταγμα για το σκοπό και τους επιμέρους στόχους της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στην περίπτωση της Ελλάδας, συγκεκριμένα τονίσαμε ότι η Ελλάδα θα πρέπει να εναρμονίζεται σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του καταστατικού χάρτη της ΟΥΝΕΣΚΟ, όπου επισημαίνεται ότι πρέπει σε όλους να παρέχονται ισάριθμες ευκαιρίες στη ΦΑ και τον αθλητισμό, και θα πρέπει να ακολουθεί προγράμματα ΦΑ ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες της νεολαίας της και την παράδοσή της. Όμως, είναι φανερό ότι οι δύο σχολικές ώρες εβδομαδιαίως δεν επαρκούν για την εφαρμογή των όσων προτάσσει το Σύνταγμα και οι διεθνείς συμβάσεις. Και όπως ήδη επισημάναμε σε αυτόν τον ελάχιστο χρόνο δεν μπορεί να εφαρμοστεί και η προτροπή του άρθρου 3 παρ. 2 του καταστατικού χάρτη όπου αναφέρεται ότι τα προγράμματα φυσικής αγωγής και αθλητισμού θα πρέπει «να εκπληρώνουν τις ατομικές και κοινωνικές ανάγκες».

Επεκτείνοντας τον συλλογισμό μας, σύμφωνα με τη μελέτη μας, μπορούμε να πούμε ότι αρκετά χρόνια μετά την μεταπολίτευση υιοθετήθηκαν στην Ελλάδα διάφορα συστήματα ΦΑ τα οποία εφαρμόζονται ακόμη, όμως δεν λαμβάνονται υπόψη οι πραγματικές ανάγκες των νέων. Φυσικά, το γεγονός ότι τα παλαιότερα αναχρονιστικά συστήματα της γυμναστικής/ΦΑ εξελίχθηκαν αρκετά, αποτελεί από μόνο του σημαντική πρόοδο. Η έλλειψη βέβαια σημαντικών ερευνητικών δεδομένων που να ανταποκρίνονται στο ελληνικό γίνεσθαι και όχι στις συνθήκες των άλλων χωρών δεν βοηθάει ιδιαίτερα στη διαμόρφωση σαφούς εικόνας για την εφαρμογή των επιθυμητών πρακτικών στα σχολεία μας. Τα στοιχεία του ΠΟΥ (2013) που έχουμε και αναφέραμε ήδη, αποτυπώνουν ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα, καθώς το 85,9% των μαθητών, ηλικίας 11-17 ετών διαθέτουν λιγότερο από 60 λεπτά από τον ημερήσιο χρόνο τους, για μέτρια ή έντονη σωματική δραστηριότητα και με τα κορίτσια να παρουσιάζουν το αρνητικό προβάδισμα του 89,7%. Επιβεβαιώθηκε επίσης ότι η συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα με την πάροδο των χρόνων ελαττώνει την ενασχόλησή της με διάφορες σωματικές δραστηριότητες υιοθετώντας, κυρίως, έναν καθιστικό τρόπο ζωής.<sup>33</sup>

Αξιοσημείωτο το πρόβλημα αναντιστοιχίας που παρουσιάζεται, π.χ. στο Λύκειο, όπου ως πρωταρχικός τίθεται ο βιωματικός στόχος, ήτοι η ενασχόληση και η εξοικείωση των παιδιών με κάποιο άθλημα ή δραστηριότητα που θα πρέπει να υιοθετήσουν διά βίου, προκειμένου να απολαμβάνουν τα οφέλη της. Ωστόσο, ο συγκεκριμένος στόχος δύσκολα

---

<sup>33</sup> Βλ. αναφορά στην έρευνα του ΕΠΙΨΥ (2015), κεφ. *Η περίπτωση της Ελλάδας*.

επιτυγχάνεται με δύο ή τρεις ώρες μαθήματος την εβδομάδα και μετριότατες συνθήκες εφαρμογής. Ελάχιστοι είναι αυτοί που θα μπορούσαν να αρνηθούν ότι τα βιώματα αποκτώνται κυρίως στις ηλικίες του νηπιαγωγείου και του δημοτικού και διατηρούνται μόνο με συχνή επανάληψη. Με τα σχολεία να παρουσιάζουν σοβαρότατες ελλείψεις σε αθλητική υποδομή, χωρίς ειδικούς χώρους για την ΦΑ αλλά ούτε καν στα νεόδμητα κτήρια, το αποτέλεσμα είναι το μάθημα να πραγματοποιείται, στις περισσότερες περιπτώσεις, στον προαύλιο χώρο του σχολείου και οι καθηγητές να παρεκκλίνουν και να διαφοροποιούνται από το επίσημο αναλυτικό πρόγραμμα.

Επεκτείνοντας την έρευνά μας στη μελέτη του Αμερικανικού Εκπαιδευτικού Συστήματος, διαπιστώσαμε ότι δεν διαθέτει εθνικό αναλυτικό πρόγραμμα. Τα προγράμματα σπουδών διαμορφώνονται σε τοπικό επίπεδο ή από μεμονωμένα σχολεία και θα λέγαμε ότι χαρακτηρίζονται από μια ενδιαφέρουσα ποικιλομορφία. Έχοντας από νωρίς αναγνωριστεί ο ρόλος της ΦΑ στην υγεία θεσμοθετήθηκαν δύο βασικοί στόχοι:

- Η προετοιμασία των νέων για μια ζωή με έντονη σωματική δραστηριότητα βιώνοντας δια βίου τα οφέλη της σωματικής αγωγής και
- η παροχή δυνατότητας να γίνουν ενεργοί, αθλούμενοι ενήλικες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Σημαντικός αριθμός ερευνών απέδειξε ότι η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα σχολικό ή κοινοτικό, ατομικό ή ομαδικό, βοηθάει τους νέους να έχουν καλή σωματική αλλά και ψυχική κατάσταση, εστιάζοντας στα οφέλη για την υγεία. Οι νέοι που ασχολούνταν με αθλητικές δραστηριότητες είχαν υψηλότερα επίπεδα προσοχής, καλή μνήμη, υψηλή αυτογνωσία, καλή αθλητική συμπεριφορά σωστή διαχείριση συναισθημάτων και σωματικής κατάστασης σε σύγκριση με νέους που δραστηριοποιούνταν σε ακαδημαϊκές και ηγετικές δραστηριότητες.

Ειδικότερα, παρέχονται διαφορετικές οδηγίες διδασκαλίας ανά βαθμίδα, κατανέμοντας συνήθως τον χρόνο από 150 έως 225 λεπτά/εβδομάδα αν και οι εκπαιδευτικοί είναι υπεύθυνοι για τον πραγματικό χρόνο που αφιερώνεται στην άσκηση. Η σωματική δραστηριότητα είναι το υποτιθέμενο και όχι το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Οι στόχοι της ανάπτυξης δεξιοτήτων και γνώσης στη φυσική αγωγή πιθανώς επιτυγχάνονται με τη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα έντονης ή μέτριας έντασης. Ωστόσο, τα δεδομένα δεν επαρκούν για να υποστηρίξουν τον ισχυρισμό ότι η δυνατότητα για σωματική

δραστηριότητα που προσφέρεται στο σχολείο, είναι επαρκής για τα παιδιά ώστε να αποκομίσουν οφέλη για την υγεία τους.

Προχωρώντας, διαπιστώνουμε ότι μια συνολική ανάλυση των αξιολογήσεων της φυσικής κατάστασης των μαθητών παρέχει πολύτιμα δεδομένα που μπορούν να επιτρέψουν στους εκπαιδευτικούς να αξιολογήσουν τα αποτελέσματα των παρεχόμενων προγραμμάτων σπουδών φυσικής αγωγής. Αξιολογείται κυρίως ο βαθμός που πληρούν τον απώτερο στόχο εκτίμησης της φυσικής κατάστασης του μαθητή στο σχολικό περιβάλλον, ήτοι η εκπαίδευσή του σχετικά με τη σημασία της διατήρησης ενός διά βίου φυσικά ενεργού τρόπου ζωής. Η σημασία της ΦΑ στις φυσικές, γνωστικές και κοινωνικές πτυχές της παιδικής ανάπτυξης έχει αναγνωριστεί από πολλούς ομοσπονδιακούς, κρατικούς και τοπικούς φορείς υγείας και εκπαίδευσης οι οποίοι συνεργάζονται για να υλοποιήσουν τον στόχο για έναν διά βίου αθλούμενο πολίτη της Αμερικής, σε ένα περιβάλλον που θα ευνοεί την τακτική σωματική του άσκηση.

Με αφετηρία τη θέση ότι οι ειδικοί της φυσικής αγωγής μπορούν να *χρησιμεύσουν ως εξειδικευμένοι πόροι για τους καθηγητές*, το NASPE έχει αναπτύξει ένα κατευθυντήριο πρόγραμμα πιστοποίησης σωματικής δραστηριότητας για τους ειδικούς αυτούς που ενδιαφέρονται για έναν πιο επίσημο ρόλο ως υπεύθυνων για τη σωματική δραστηριότητα στο σχολείο τους. Η εξειδίκευσή τους θα τους βοηθήσει να διασφαλίσουν για τους μαθητές δραστηριότητες ενδιαφέρουσες και, κατά συνέπεια, αποδοτικές.

Το καινοτόμο και ιδιαίτερα ενδιαφέρον στοιχείο το οποίο εντοπίστηκε στο εν λόγω εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι η ενίσχυση των σχολικών προγραμμάτων ΦΑ μέσω της ενσωμάτωσης των exergaming (ενεργά βιντεοπαιχνίδια), τα οποία φαίνεται ότι εντείνουν τη σωματική δραστηριότητα των χρηστών και θεωρούνται ιδιαίτερα ελκυστικά από τους μαθητές. Σημειώνουμε σε αυτό το σημείο και τα διαδικτυακά προγράμματα, τα οποία εάν και εφόσον ανταποκρίνονται στην αρχή της παροχής ευκαιριών μάθησης, ουσιαστικού περιεχομένου, κατάλληλης διδασκαλίας και αξιολόγησης μαθητών και προγραμμάτων, μπορούν να συμβάλλουν στην εκμάθηση της ανεξάρτητης άθλησης και την προσαρμογή στις ανάγκες του κάθε μαθητή. Παρουσιάζονται ως η ιδανική λύση στις περιπτώσεις όπου δεν είναι δυνατή η διά ζώσης διδασκαλία, όπως ακριβώς συμβαίνει στις μέρες μας με την εξάπλωση της νόσου COVID-19.

Παράλληλα όμως εντοπίστηκαν και επιζήμια αποτελέσματα από την εφαρμογή των συγκεκριμένων προγραμμάτων, όπως είναι ο μεγάλος ανταγωνισμός, η απουσία του

προπονητή, οι υπερβολικές δραστηριότητες, η απουσία της απόλαυσης, η χρήση αναβολικών, η εστίαση στη νίκη αντί της ανάπτυξης δεξιοτήτων. Επίσης, όλο και περισσότερες Πολιτείες της Αμερικής προσφέρουν δυνατότητα απαλλαγής από το μάθημα αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα οι μαθητές να μην επιλέγουν το μάθημα για άσχετους και όχι ιατρικούς λόγους.

Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι τα τελευταία χρόνια προωθείται η θετική ανάπτυξη της νεολαίας μέσω του αθλητισμού ως φιλοσοφίας και δυνατότητας ανάπτυξης των δεξιοτήτων και της προσωπικότητας, με κορυφαίο στόχο την κατάκτηση της αυτοεκτίμησης.

Μπορούμε να αντιληφθούμε ότι, στη χώρα μας, για να μπορέσει το μάθημα της γυμναστικής να επηρεάσει τη συμπεριφορά των μαθητών στο πλαίσιο του σχολείου αλλά και μετέπειτα στον ενήλικο βίο, θα ήταν φρόνιμο να εναρμονιστεί με τη σύνδεση της σωματικής δραστηριότητας και της ποιότητας ζωής μέσω της άσκησης. Η θέση «διά βίου άσκηση για την υγεία» προϋποθέτει την αύξηση της βαρύτητας στον γνωστικό τομέα, με σκοπό να αποκτήσουν οι μαθητές θετικές στάσεις απέναντι στην άσκηση εντός αλλά και εκτός σχολείου καθώς και διά βίου. Η Φυσική αγωγή θα πρέπει να διέπεται από έναν σκοπό που θα ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις για ουσιαστική εκπαίδευση και θα συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Το αυξανόμενο ενδιαφέρον για την πρόληψη των ασθενειών και την ενίσχυση της υγείας, σε συνδυασμό με τα ευρήματα των ερευνών για τη θετική σχέση της άσκησης με τη διατήρηση και προαγωγή της υγείας, έχουν οδηγήσει στη δημιουργία προγραμμάτων φυσικής αγωγής με ανάλογη κατεύθυνση που έχουν τύχει γενικότερης αποδοχής και μεγάλης διάδοσης κυρίως επειδή στοχεύουν σε ένα ιδιαίτερα σημαντικό κοινωνικό πρόβλημα.

Αν ληφθεί υπόψη το γεγονός της ελλιπούς υλικοτεχνικής υποδομής στα περισσότερα σχολεία (είδαμε σε προηγούμενο κεφάλαιο ότι από στοιχεία που έχουν κατατεθεί στη βουλή των Ελλήνων το 2006 μόνο το 16,5% των ελληνικών σχολείων διέθεταν γυμναστήριο) θα πρέπει να σκεφτούμε έναν ενδεδειγμένο τρόπο υλοποίησης των στόχων της σχολικής φυσικής αγωγής. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου η ΦΑ εφαρμόζεται στους χώρους όπου προαυλίζονται οι μαθητές, συνήθως δίπλα σε αίθουσες διδασκαλίας άλλων μαθημάτων με συνέπεια να προκαλείται ενόχληση. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής αδυνατώντας να αντιμετωπίσουν τις ελλείψεις σε υλικοτεχνική υποδομή προσαρμόζουν το πρόγραμμα

ανάλογα με τις επικρατούσες συνθήκες, με συνέπεια πολλές φορές να παρεκκλίνουν και να διαφοροποιούνται από το επίσημο αναλυτικό πρόγραμμα.

Συνοψίζοντας, μπορούμε να επισημάνουμε ότι η χώρα μας δεν έχει απόλυτα εναρμονιστεί με τις πρακτικές που εφαρμόζουν ανεπτυγμένες χώρες, στα μοντέλα των σχολείων της Ευρώπης σχετικά με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Η πολύ σημαντική συμβολή της σωματικής άσκησης στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη του μελλοντικού ενήλικου φαίνεται να αγνοείται, καθώς διακρίνεται σοβαρή σχολική αθλητική υποβάθμιση. Η σύγχρονη κοινωνία απαιτεί συχνά από τους νέους ανθρώπους να υποτάσσονται σε οποιαδήποτε πρόσκαιρη ευχαρίστηση, αντί της ενασχόλησης με τον αθλητισμό, με ένα αναμορφωμένο μάθημα Φυσικής Αγωγής και έναν αναβαθμισμένο ρόλο του καθηγητή-γυμναστή. Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο καλεί όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης να υιοθετήσουν μέσω της παιδείας πρακτικές που θα οδηγήσουν τον νέο μαθητή με ασφάλεια στην ενηλικίωση και με άξονα τη φυσική αγωγή.

Ο προσανατολισμός των προγραμμάτων φυσικής αγωγής μπορεί να καταστεί δημιουργικός για τα παιδιά και το σχολικό περιβάλλον, μόνο ακολουθώντας τους θεσμοθετημένους στόχους. Μόνο όταν τα παιδιά, θέτουν προσωπικούς στόχους γίνονται υπεύθυνα, ανεξάρτητα και αυτόνομα άτομα, καθώς οι συγκεκριμένοι στόχοι τα επηρεάζουν με τέτοιο τρόπο ώστε να προσπαθούν μόνα τους χωρίς να είναι πάντα αναγκαία η παρέμβαση του καθηγητή. Η επιτυχία θα τα γεμίσει αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση και το σχολείο θα αντιπροσωπεύει γι' αυτά έναν χώρο χαράς και δημιουργίας. Η επίτευξη των στόχων θα είναι η φιλοσοφία τους σε πολλούς τομείς της καθημερινής τους ζωής ακόμη και εκτός του σχολικού-αθλητικού περιβάλλοντος. Θα κατανοήσουν ότι επιτυχία δεν είναι η νίκη αλλά η προσωπική βελτίωση, η καλή απόδοση και η ευχαρίστηση που μπορούν να αντλούν από τη μάθηση. Η θετική στάση τους προς την άσκηση και τον υγιεινό τρόπο ζωής, θα τους βοηθήσει στο μέλλον. Η αγωγή υγείας πρέπει να πάψει να αποτελεί παραμελημένο θέμα για την ελληνική εκπαίδευση καθώς όλες οι συμπεριφορές που σχετίζονται με έναν υγιεινό τρόπο ζωής προσφέρουν δυνατότητες και ευκαιρίες για την υιοθέτηση της διά βίου άσκησης.

Ο συνδυασμός των ευρημάτων της έρευνας προσφέρει ερεθίσματα για περαιτέρω προβληματισμό. Η φυσική αγωγή αποτελεί ένα μάθημα που μπορεί να επηρεάσει ποικιλοτρόπως την υγεία των εφήβων. Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε για να εξετάσει εάν τα μοντέλα ΦΑ που εξετάστηκαν, προωθούν την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών/τριών, προκειμένου να επιζητούν τη συνεχή και

ατομική τους πρόοδο και τέλος να διαχειρίζονται υπεύθυνα, ζητήματα που αφορούν την υγεία τους. Οι μαθητές, με αυτόν τον τρόπο, θα κερδίσουν τα εφόδια που θα τους επιτρέψουν για μια ενεργητική, δημιουργική και υγιεινή ζωή και από την άλλη θα γίνουν υπεύθυνοι πολίτες, με κοινωνική συνεισφορά και με συνεχώς βελτιωμένες δεξιότητες, πολλές από τις οποίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ποικιλοτρόπως στη διάρκεια της ζωής τους. Η μελέτη των διαφόρων αναλυτικών προγραμμάτων απέδειξε ότι το μάθημα της ΦΑ αντιμετωπίζεται ως ένα πολυδιάστατο γνωστικό αντικείμενο, τη σημασία του οποίου έχουν συνειδητοποιήσει οι Ευρωπαϊκές χώρες στο σύνολό τους, καθώς μέσα από μεγάλο αριθμό ερευνών αποδεικνύεται ότι μέσω αυτού οι μαθητές θα αποκομίσουν πολλαπλά οφέλη που θα τους χρησιμεύσουν σε όλες της εκφάνσεις της ζωής τους.

Μολαταύτα, στην Ελλάδα το ενδιαφέρον των εκάστοτε εκπαιδευτικών πολιτικών για τη βιολογική σωματική ανάπτυξη και διαπαιδαγώγηση των νέων, διακηρύττοντας σε κάθε ευκαιρία τα πολλαπλά οφέλη της ΦΑ – Αθλητισμού και διατυπώνοντας σε νόμους (σύνταγμα, αναλυτικά προγράμματα) σύγχρονες αρχές και σκοπούς, αποδεικνύεται ως μη αποτελεσματικό καθώς η ΦΑ στα σχολεία δεν έχει λάβει τη θέση που της αξίζει. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι τη χρονιά που ανέλαβε η χώρα μας τη διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004, μειώθηκαν οι ώρες ΦΑ στο Λύκειο!

Εντοπίζουμε μια νέα πραγματικότητα όπου ο χρόνος που μπορεί να αφιερωθεί στην άσκηση έχει συρρικνωθεί λόγω μαθησιακής υπερφόρτωσης, ελεύθεροι χώροι για άσκηση εκλείπουν, ο χρόνος που περνάμε καθισμένοι μπροστά στον υπολογιστή ή την τηλεόραση έχει αυξηθεί σε ανησυχητικό βαθμό, η μετακίνηση με μηχανικά μέσα, η κακή διατροφή, ο περιορισμένος χρόνος που δίνεται πλέον για τη διδασκαλία της ΦΑ στο σχολείο αποτελούν συνθήκες που οδηγούν τους νέους σε υποκινητικότητα. Οι σοβαρές συνέπειες αυτών των συνηθειών για την υγεία των νέων θα λέγαμε ότι είναι:

- Το χαμηλό επίπεδο αντοχής, η έλλειψη ευκαμψίας των νέων αλλά και την έλλειψη νευρομυϊκής συναρμογής.

- Η αύξηση μυοσκελετικών προβλημάτων από μικρή ηλικία λόγω της κακής στάσης του σώματος.

- Οι επικίνδυνες διαστάσεις που παίρνει η παχυσαρκία (κατέχουμε παγκοσμίως την πρώτη θέση στην παιδική παχυσαρκία σύμφωνα, μεταξύ άλλων, με έκθεση του ΟΟΣΑ το 2016).

- Μια μεγάλη μερίδα της νεολαίας υιοθετεί μη υγιεινές συνήθειες όπως αλκοολισμός , ναρκωτικά.

Για να περιοριστούν οι αρνητικές συνέπειες του σύγχρονου τρόπου ζωής απαιτείται η αναδιοργάνωση και η ενίσχυση της ΦΑ στο σχολείο καθώς έχει τη δυνατότητα μέσω πολυποίκιλης σωματικής κινητικής δραστηριότητας να πετύχει πέρα από τους βιολογικούς – σωματικούς σκοπούς, τους παιδαγωγικούς, κοινωνικούς και ανθρωπιστικούς στόχους της Αγωγής παιδείας. Με ποια μέσα μπορούν αυτοί να εκπληρωθούν; Με την ανάπτυξη των αρετών της αγωνιστικότητας, της θέλησης, της επιμονής, της υπομονής, του θάρρους, της αυτοκυριαρχίας, της αυτοπεποίθησης, της συνεργασίας, του ομαδικού πνεύματος, της έντιμης αθλητικής συμπεριφοράς. Όλες αυτές οι αρχές βοηθούν τους νέους να κοινωνικοποιηθούν, και να αποκτήσουν όλες εκείνες τις δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν στις διαπροσωπικές σχέσεις και συμπεριφορές τους. Αντιλαμβανόμαστε ότι η ενασχόληση με τη Φυσική Αγωγή προσφέρει πληθώρα πλεονεκτημάτων τα οποία βοηθούν στην θωράκιση της ολόπλευρης ανάπτυξης του σώματος και της προσωπικότητας.

Ελπιδοφόρα θα θεωρηθούν τα αναλυτικά προγράμματα που αντανακλούν τους σκοπούς της παιδείας – αγωγής, οριοθετούν τους ειδικούς σκοπούς, καθορίζουν το περιεχόμενο και τις μεθόδους, προσανατολίζουν τη νοοτροπία και των ειδικών παιδαγωγών της ΦΑ.

Τα επιτυχημένα αναλυτικά προγράμματα από πλευρά σκοποθεσίας πρέπει:

- Να καθορίζουν τις δεξιότητες και τις ανάγκες ανάλογα την ηλικία, το φύλο και τη βαθμίδα εκπαίδευσης και όχι απλά ασκήσεις και δραστηριότητες.
- Να στοχεύουν κυρίως στη δημιουργία ελεύθερης, αυτόνομης, και υπεύθυνης προσωπικότητας όπως καθορίζεται και από τους σκοπούς της εκπαίδευσης.
- Να θέτουν τις θεωρητικές, παιδαγωγικές βάσεις και τις στρατηγικές εκείνες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη αυτών των ικανοτήτων.

Στη συνείδηση πολλών τα αναλυτικά προγράμματα είναι ταυτισμένα με τα μέσα που χρησιμοποιούμε. Αυτό συμβαίνει γιατί τα αναλυτικά προγράμματα αναφέρονται σε διδακτέα ύλη. Όμως η φύση του μαθήματος της ΦΑ δεν είναι ανάλογη με των άλλων μαθημάτων. Πολλοί εκπαιδευτικοί εμμένουν στην εκπαίδευση αθλοπαιδιών που αντιπροσωπεύουν τη διδακτέα ύλη του συγκεκριμένου μαθήματος. Δεν τονίζεται όμως πουθενά η αναγκαιότητα

συμμετοχής των μαθητών σε αγώνες διότι προκαλεί έντονα συναισθήματα, κάτι που δεν συμβαίνει σε κανένα άλλο μάθημα στην εκπαίδευση σε τόσο έντονο βαθμό.

Παράλληλα με την αναδιαμόρφωση των αναλυτικών προγραμμάτων κρίνεται απαραίτητο να δαπανηθεί περισσότερος χρόνος για τη ΦΑ στα ωρολόγια προγράμματα, να αναδιοργανωθεί ο σχολικός αθλητισμός, να εμπλουτιστεί και να αναβαθμιστεί η στοιχειώδης υλικοτεχνική υποδομή, να προβλέπεται στα νέα σχολεία γυμναστήριο (κάτι που προέβλεπε ο Νόμος ΒΧΚΑ του Α. Ευταξία του 1899), να μετεκπαιδούνται οι καθηγητές φυσικής αγωγής, να εμπλουτιστούν οι βιβλιοθήκες και ο δικτυακός τόπος με περισσότερα βιβλία.

Η ΦΑ και ο σχολικός Αθλητισμός, λοιπόν, εάν αξιολογηθούν και αναβαθμιστούν όπως προτείνεται μπορούν να αποτελέσουν βασικό παιδευτικό μέσο, χωρίς να επιδιώκεται ο πρωταθλητισμός, αλλά βοηθώντας τους νέους πρωτίστως στη βιολογική – σωματική τους ανάπτυξη και ηθική τους καλλιέργεια και δευτερευόντως στην αισθητική τους καλλιέργεια. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να αγαπήσουν το μάθημα της ΦΑ, αναπτύσσοντας δραστηριότητες που θα τους παρέχουν κίνητρο για συμμετοχή, δεδομένου ότι όσο πιο δυνατή είναι η πρόθεση τόσο αυξάνεται η πιθανότητα για επίτευξη ανάλογης με το κίνητρο, συμπεριφοράς (Ajzen & Fishbein, 1980).

Αναλύσαμε τον σημαντικότερο στόχο του μαθήματος της ΦΑ που είναι η παρακίνηση για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και στη συνέχεια για μια μακροπρόθεσμη υιοθέτηση της διά βίου άσκησης, προκειμένου οι μαθητές να εισπράξουν τα πλεονεκτήματα για τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Η συνεχής έρευνα και η απαραίτητη αξιολόγηση των χαρακτηριστικών που συνδέονται άμεσα με την συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής και στη σωματική άσκηση χρήζει ιδιαίτερης σημασίας και θα συνεισφέρει με συνεχή ανατροφοδότηση στην ποιοτική αναβάθμιση των στρατηγικών εκπαίδευσης αλλά και των γνωστικών αντικειμένων. Τα συμπεράσματα που προκύπτουν, σχετίζονται με μία στάση ζωής η οποία ενισχύεται με την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών ως προς το μάθημα της ΦΑ το οποίο προσφέρεται σαν εξαιρετική ευκαιρία να δραστηριοποιηθούν κινητικά και να υιοθετήσουν θετικές στάσεις και συμπεριφορές για τη δια βίου άθληση. Είναι στο χέρι του καθηγητή ΦΑ να καταφέρει να διαμορφώσει θετικές στάσεις στα παιδιά καθώς η δική του στάση απέναντι στο μάθημα ασκεί θετική ή αρνητική επίδραση στους μαθητές, όπως ακριβώς και το περιεχόμενο των μαθημάτων (Θεοδωράκης, 1990). Δεδομένου των δυσκολιών που έχει να αντιμετωπίσει ο μαθητής ο οποίος έχει να διαχειριστεί τις τυχόν ιδιαίτερες –διαφορετικές κλίσεις που τον χαρακτηρίζουν, και επιπλέον



να αντιμετωπίσει άλλα ζητήματα όπως ανύπαρκτων χώρων άθλησης και αθλητικού εξοπλισμού που θα βοηθούσαν στην εκμάθηση των δεξιοτήτων δεν καθίσταται αυτό εφικτό σε αυτές τις συνθήκες ο εκπαιδευτικός της φυσικής αγωγής να προσφέρει ένα ποιοτικό μάθημα και να υλοποιήσει του συγκεκριμένους σκοπούς και στόχους όπως αυτοί αναφέρονται στα αναλυτικά προγράμματα. Τα αποτελέσματα των ερευνών που αναλύσαμε θα μπορούσαν να δώσουν τα στοιχεία εκείνα που παρέχουν κίνητρα στους μαθητές και τις μαθήτριες για συμμετοχή στην άσκηση και ο εκπαιδευτικός να μπορέσει να αντιμετωπίσει με τον ορθότερο τρόπο τις δυσκολίες που αυτές παρουσιάζονται σε ένα περιβάλλον όπου το χαρακτηρίζει πρωτίστως η ανομοιογένεια.

Προτείνεται λοιπόν η σύνταξη νέων πρωτοποριακών προγραμμάτων για το μάθημα της ΦΑ που θα στοχεύουν πρωτίστως στην ανάδειξη της σημαντικότητάς του για τους έφηβους μαθητές, τους γονείς, αλλά και την εκπαιδευτική κοινότητα και θα ενισχύσει τις θετικές στάσεις προς τη φυσική δραστηριότητα.

Μπορεί να γίνει εύκολα αντιληπτό ότι το σχολείο αποτελεί τον πιο ιδανικό χώρο για την προαγωγή της άσκησης για την υγεία καθώς και την δημιουργία των θετικών συμπεριφορών που προαναφέραμε , λόγω του μεγάλου μέρους του χρόνου τους που περνάνε οι μαθητές σε αυτό. Σε συνέχεια αυτής της βιβλιογραφικής έρευνας που διεξαγάγαμε, είναι ίσως σημαντικό να διερευνηθούν και άλλοι παράγοντες που μπορεί να ενισχύσουν και να προβλέψουν τις στάσεις, τις προσδοκίες και την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών/τριών από το μάθημα της φυσικής αγωγής, σε διαφορετικά, για παράδειγμα, σχολεία και ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε σχολείου. Μελετώντας την πραγματική συμπεριφορά (συμμετοχή) των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ, μπορούμε να διαπιστώσουμε αν η πραγματική συμμετοχή σχετίζεται με τις στάσεις, τις προσδοκίες και την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών/τριών και ποιοι ακριβώς είναι οι παράγοντες που την καθορίζουν.

Επιλογικά αξίζει να επισημανθεί ότι η ΦΑ δεν αποτελεί απλά ένα μέρος της συνολικής εκπαιδευτικής διαδικασίας αλλά πολύ σημαντικό κομμάτι της καθώς πρόκειται για την πιο βασική πηγή σωματικής δραστηριότητας για τους μαθητές. Πρόκειται για ένα μάθημα που παρέχει ευκαιρίες συμμετοχής σε δραστηριότητες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη ικανοτήτων και σημαντικών σωματικών λειτουργιών. Η δημιουργία λοιπόν θετικών στάσεων και η προαγωγή ενός κινητικά δραστήριου τρόπου ζωής είναι ζωτικής σημασίας για τον σχεδιασμό των προγραμμάτων. Η επίτευξη ενός τέτοιου σχεδιασμού

προϋποθέτει περισσότερη έρευνα τη σχολική ΦΑ, ιδιαίτερα στην Ελλάδα, προκειμένου να αναβαθμιστεί το μάθημα και να προωθηθούν σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών και στον τρόπο που αντιμετωπίζουν την άσκηση και υγεία.

Κλείνοντας, παραθέτουμε τον ορισμό του Φιλόστρατου στο 1ο κεφάλαιο του Γυμναστικού, μας υπενθυμίζει την αξία της γυμναστικής ως επιστήμης που δεν υπολείπεται σε τίποτα των υπολοίπων, καθώς ο έμμεσα εμφανής της στόχος είναι η κοινωνική ένταξη και ενσωμάτωση του παιδιού, μέσα από τον σεβασμό των κανόνων των δραστηριοτήτων της ΦΑ.

*«Περί δε γυμναστικής, σοφίαν λέγομεν ουδεμιάς ελάττω τέχνης, ώστε ες υπομνήματα ζυνθείναι τοις βουλευμένοις γυμνάζειν. Η μεν γαρ πάλαι γυμναστική Μίλωνας εποίει και Ιπποσθένας Πολυδάμαντάς τε και Προμάχους και Γλαύκον τον Δημόλου και τους προ τούτων έτι αθλητάς, τον Πηλέα δήπου και το Θησέα και τον Ηρακλέα αυτόν, η δε επί των πατέρων ήττους μεν η οΐδε, θαυμασίους δε και μεμνήσθαι αξίους...»*

**Μετάφραση:** «Προκειμένου τώρα για τη γυμναστική, επιστήμη τη λογαριάζομε ισάξια με τις άλλες, σαν τέτοια δηλ. μπορεί να περιληφθεί σε γενικούς συστηματικούς κανόνες, που να χρησιμοποιηθούν από όσους θέλουν να την ασκήσουν ως επάγγελμα. Και πρέπει να γίνει αυτό, γιατί όλοι ξέρομε ότι η μεν γυμναστική των μακρινών προγόνων μας παρουσίαζε αθλητάς σαν τον Μίλωνα και τον Ιπποσθένη και τον Πολυδάμαντα και τον Πρόμαχο και τον Γλαύκο το γιο του Δημόλου και τους προγενέστερους ακόμη από αυτούς, τον Πηλέα δηλ. και τον Θησέα και τον περίφημο Ηρακλή, η γυμναστική δε της εποχής των πατέρων μας κατώτερους βέβαια από αυτούς που είπαμε αθλητάς παρουσίαζε, αλλά κι αυτούς αξιοθαύμαστους και αξιομνημόνευτους...»(Μετάφραση Κ. Κιτρινιάρη, 1961)

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι.

# ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - Οδηγίες Διδασκαλίας Α - Β - Γ Γυμνασίου

Εκπαιδευτική Κλίμακα ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ 25  
Σεπτεμβρίου 2020 04 Οκτωβρίου 2020

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Αρ.Πρωτ.127821/Δ2/24-09-2020/ΥΠΑΙΘ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ Π/ΘΜΙΑΣ, Δ/ΘΜΙΑΣ  
ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ  
Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ  
ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Α

Πληροφορίες: Αν. Πασχαλίδου

Θ. Κανελλοπούλου

Τηλέφωνο: 210-3443422

210-3443010

**ΘΕΜΑ: Οδηγίες για τη διδασκαλία των μαθημάτων της Οικιακής Οικονομίας, της Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής, της Φυσικής Αγωγής, των Θρησκευτικών και της Ιστορίας του Ημερησίου και του Εσπερινού Γυμνασίου για το σχολικό έτος 2020-2021**  
Σχετ.: Το με αρ. πρωτ. εισ. Υ.ΠΑΙ.Θ. 124704/Δ2/21-09-2020 έγγραφο

Μετά από σχετική εισήγηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (πράξη 45/17-09-2020 του Δ.Σ) σας διαβιβάζουμε τα παρακάτω παραρτήματα που αφορούν στις οδηγίες για τη διδασκαλία των μαθημάτων της Οικιακής Οικονομίας, της Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής, της Φυσικής Αγωγής, των Θρησκευτικών και της Ιστορίας του Ημερησίου και του Εσπερινού Γυμνασίου για το σχολικό έτος 2020-2021:

1. Παράρτημα 1: Ύλη και οδηγίες για τα μαθήματα Οικιακής Οικονομίας, Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής, Φυσικής Αγωγής, Θρησκευτικών
2. Παράρτημα 2: Ύλη και οδηγίες για το μάθημα της Ιστορίας

Οι διδάσκοντες/ουσες να ενημερωθούν ενυπόγραφα.

---

## ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

II. Φυσική Αγωγή (Α', Β' και Γ' τάξεις) Ημερήσιου Γυμνασίου

Οι κατά προσέγγιση 56 ώρες Φυσικής Αγωγής ετησίως, κατανέμονται σε 2 τετράμηνα με βάση το ΦΕΚ 2265/Β'/12-06-2020 και προτείνεται να καλυφθούν όπως αναφέρεται παρακάτω:

#### Α΄ Γυμνασίου

---

Εισαγωγικά μαθήματα (2 ώρες)

Ποδόσφαιρο (8 ώρες)

Πετοσφαίριση (9 ώρες)

Κλασσικός αθλητισμός (άλματα, δρόμοι, ρίψεις) (8 ώρες)

Ενόργανη-Ρυθμική Γυμναστική (6 ώρες)

Παραδοσιακοί χοροί (6 ώρες)

Καλαθοσφαίριση (8 ώρες)

Φυσική κατάσταση-Καταγραφή δεικτών ΦΚ (6 ώρες)

Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)

#### Β΄ Γυμνασίου

---

Καλαθοσφαίριση (6 ώρες)

Πετοσφαίριση (6 ώρες)

Παραδοσιακοί χοροί (6 ώρες)

Ποδόσφαιρο (6 ώρες)

Κλασσικός αθλητισμός (άλματα, δρόμοι, ρίψεις)-Φυσική κατάσταση (12 ώρες)

Χειροσφαίριση (6 ώρες)

Ενόργανη Γυμναστική (6 ώρες)

Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)

Σχέδιο εργασίας\*: Γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα, παραολυμπιακά αγωνίσματα, αθλήματα υγρού στίβου (έως 4 ώρες)

\*Ενδεικτικά θέματα

#### Γ΄ Γυμνασίου

---

Πετοσφαίριση (7 ώρες)

Κλασικός αθλητισμός (άλματα, δρόμοι, ρίψεις) – Φυσική κατάσταση -Καταγραφή δεικτών ΦΚ (12 ώρες)

Παραδοσιακοί χοροί (5 ώρες)

Χειροσφαίριση (7 ώρες)

Ποδόσφαιρο (5 ώρες)

Γυμναστική (5 ώρες)

Καλαθοσφαίριση (7 ώρες)

Σχέδιο εργασίας \*: Γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα, παραολυμπιακά αγωνίσματα, αθλήματα υγρού στίβου (έως 4 ώρες)

Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)

\*Ενδεικτικά θέματα

Τέλος, τονίζεται ότι οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να μεριμνούν για την τήρηση των μέτρων και οδηγιών που έχουν προβλεφθεί για την αντιμετώπιση της ανάγκης περιορισμού της διασποράς του κορωνοϊού και για την υγεία και ασφάλεια των μαθητών και μαθητριών στο σχολικό περιβάλλον.

Η ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΣΟΦΙΑ ΖΑΧΑΡΑΚΗ

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ.

---

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΛΥΚΕΙΩΝ 2020-2021

---

Αρ.Πρωτ.134107/Δ2/06-10-2020/ΥΠΑΙΘ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ Π/ΘΜΙΑΣ, Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Α

Πληροφορίες: Αν. Πασχαλίδου

Θ. Κανελλοπούλου

Τηλέφωνο: 210-3443422

210-3443010

**ΘΕΜΑ: Οδηγίες για τη διδασκαλία των μαθημάτων των Θρησκευτικών, της Φυσικής Αγωγής, της Πολιτικής Παιδείας, της Οικονομίας και της Κοινωνιολογίας του Ημερησίου και Εσπερινού Γενικού Λυκείου για το σχολικό έτος 2020-2021**

Σχετ.: Τα με αρ. πρωτ. εισ. Υ.ΠΑΙ.Θ. 124891/Δ2/21-09-2020 και 125101/Δ2/21-09-2020 έγγραφα

Μετά από σχετική εισήγηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (πράξη 45/17-09-2020 του Δ.Σ) σας διαβιβάζουμε αρχείο με τις οδηγίες για τη διδασκαλία των μαθημάτων των Θρησκευτικών, της **Φυσικής Αγωγής**, της Πολιτικής Παιδείας, της Οικονομίας και της Κοινωνιολογίας του Ημερησίου και Εσπερινού Γενικού Λυκείου για το σχολικό έτος 2020-2021.

Οι διδάσκοντες/ουσες να ενημερωθούν ενυπόγραφα.

Συν.: Ένα (1) ηλεκτρονικό αρχείο

Η ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΣΟΦΙΑ ΖΑΧΑΡΑΚΗ

### II. Φυσική Αγωγή (Α', Β' και Γ' τάξεις) Ημερήσιου και Εσπερινού Γενικού Λυκείου

Οι οδηγίες διδασκαλίας για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις Α', Β' και Γ' τάξεις του Γενικού Λυκείου εμπεριέχονται στο Πρόγραμμα Σπουδών του ΦΕΚ 197/Β'/23-1-2015.

Οι οδηγίες που δίνονται παραπάνω είναι ένα γενικό πλαίσιο δράσης για τη Φυσική Αγωγή, δίνοντας αδρές κατευθυντήριες γραμμές που θα βοηθήσουν τους/τις διδάσκοντες/ουσες να θέσουν στόχους, να σχεδιάσουν και να επιλέξουν τα περιεχόμενα για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, που είναι αναγκαία για τους μαθητές και τις μαθήτριες και κατάλληλα για τις συνθήκες του σχολείου τους. Κάθε σχολική μονάδα έχει ουσιαστικά την ευχέρεια να

προσαρμόσει το Αναλυτικό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής, με βάση τις ανάγκες, την υλικοτεχνική υποδομή και τα χαρακτηριστικά των μαθητών και των μαθητριών που φοιτούν σ' αυτή.

Σημαντικές πληροφορίες μπορούν να βρουν οι διδάσκοντες στα ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ 2003 για τη Φυσική Αγωγή όλων των βαθμίδων (ΦΕΚ 304 τ.Β'/13-3-2003), καθώς επίσης και στο εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε για τα προγράμματα της Ολυμπιακής Παιδείας, Καλλιπάτειρα και Παραολυμπιακών Αγώνων και υπάρχει στα σχολεία.

Τέλος, τονίζεται ότι οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να μεριμνούν για την τήρηση των μέτρων και οδηγιών που έχουν προβλεφθεί για την αντιμετώπιση της ανάγκης περιορισμού της διασποράς του κορωνοϊού και για την υγεία και ασφάλεια των μαθητών και μαθητριών στο σχολικό περιβάλλον.

Αντικαταστάθηκε το Αρ.Πρωτ.180278/19-11-2020

Αντικαταστάθηκε το Αρ.Πρωτ.175345/Δ2/18-10-2018

Αντικαταστάθηκε το Αρ.Πρωτ.221387/Δ2/15-12-2017

Αντικαταστάθηκε το Αρ.Πρωτ.151391/Δ2/28-09-2015

---

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΛΥΚΕΙΩΝ

---

(Απόσπασμα από ΦΕΚ 197/2015)

**Αριθμ. 8561/Δ2**

**Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» της Α', Β', Γ' τάξης Γενικού Λυκείου.**

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Έχοντας

υπόψη:

1. Τις διατάξεις του άρθρου 42 παρ. 2 περ. α του Ν. 4186/2013 (Α' 193) «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις».
2. Τις διατάξεις του άρθρου 2 παρ. 3 περ. α υποπ. ββ του Ν. 3966/2011 (Α' 118) «Θεσμικό πλαίσιο των Πρότυπων Πειραματικών Σχολείων, Ίδρυση Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Οργάνωση του Ινστιτούτου Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ» και λοιπές διατάξεις».
3. Το Π.δ. 89/2014 (Α' 134) «Διορισμός Υπουργών, Αναπληρωτών Υπουργών και Υφυπουργών».
4. Τις διατάξεις του άρθρου 90 του κώδικα Νομοθεσίας για την Κυβέρνηση και τα Κυβερνητικά όργανα που κυρώθηκε με το άρθρο πρώτο του Π.δ. 63/2005 (Α' 98).
5. Την με αριθμ. 3/14-01-2015 πράξη του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

6. Το γεγονός ότι από την απόφαση αυτή δεν προκαλείται δαπάνη σε βάρος του κρατικού προϋπολογισμού, αποφασίζουμε:

### **Άρθρο μόνον**

Καθορίζουμε το Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» της Α', Β', Γ' τάξης Γενικού Λυκείου ως εξής:

#### **1. Ο Κύριος Σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο**

---

Ως κύριος σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο ορίζεται η «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής». Το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο δομείται σύμφωνα με το εννοιολογικό περιεχόμενο του σκοπού αυτού. Ο σκοπός αυτός, μέσα από την παροχή κατάλληλων ευκαιριών στους μαθητές/τριες, δίνει έμφαση στην προαγωγή της υγείας της δικής τους αλλά και των άλλων, στο «ευ ζην», στην προαγωγή ενός εύρους αθλητικών, κινητικών και, γενικότερα, σωματικών δραστηριοτήτων, στη συστηματική συμμετοχή καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο σκοπός αυτός καθορίζει τη φιλοσοφία του μαθήματος, τους επιμέρους σκοπούς, τα παραδείγματα για την υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών καθώς και τους δείκτες επίτευξης για την αξιολόγηση του μαθητή.

#### **2. Επιμέρους σκοποί, υποσκοποί, ενδεικτικά Θέματα και δραστηριότητες**

---

Οι επιμέρους σκοποί, που συνδέονται αρμονικά με τον κύριο σκοπό της Φυσικής Αγωγής και τον υποστηρίζουν, εκφράζονται με βάση τις προσδοκίες σχετικά με το τι περιμένουμε ότι θα έχει μάθει ή θα έχει πετύχει ένα άτομο που έχει διδαχθεί Φυσική Αγωγή στις τρεις τελευταίες τάξεις του Σχολείου. Κάθε επιμέρους σκοπός μπορεί να αναλυθεί περαιτέρω σε υποσκοπούς.

Οι επιμέρους σκοποί και οι υποσκοποί εκφράζουν αυτό που θα κατανοεί και θα είναι σε θέση να κάνει ο/η μαθητής/τρια στις τρεις τελευταίες τάξεις του Σχολείου. Αφορούν κυρίως σε γνώσεις και δεξιότητες, δηλαδή, διατυπώσεις που εκφράζουν τόσο τις επιδιωκόμενες γνώσεις, όσο και τις δεξιότητες που προκύπτουν ή υπονοούνται από την κατάκτηση των γνώσεων. Οι επιμέρους σκοποί και υποσκοποί απαντούν στο ερώτημα «Τι είναι αυτό που αξίζει να έχουν μάθει όλοι οι μαθητές/τριες όταν αποφοιτήσουν από το Λύκειο ως αποτέλεσμα της διδασκαλίας;». Ο κάθε υποσκοπός (π.χ. 1.1, 1.2 κτλ), συνδέεται άμεσα με τον αντίστοιχο επιμέρους σκοπό και θα αναλυθεί περαιτέρω με συγκεκριμένη μεθοδολογία, πρακτικές υποδείξεις και παραδείγματα ανά τάξη, τόσο στο Πρόγραμμα Σπουδών (συνοπτικά), αλλά ιδιαίτερα στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί εδώ ότι, όσο περισσότερο προχωρά κανείς στην ανάλυση του κεντρικού σκοπού ή ενός επιμέρους σκοπού, μπορεί να καταλήξει σε μια πληθώρα υποσκοπών που δε θα έχει κάποιο νόημα τελικά στην πράξη. Αυτό σημαίνει ότι στο παρόν Πρόγραμμα Σπουδών έγινε επιλογή συγκεκριμένων υποσκοπών προς ανάπτυξη, ενώ, ενδεικτικά, για κάθε επιμέρους σκοπό δίνεται ένα επιπλέον παράδειγμα υποσκοπού προκειμένου να γίνει καλύτερα κατανοητό το παραπάνω (ο τελευταίος υποσκοπός σε κάθε επιμέρους σκοπό, ήτοι 1.3, 2.5, 3.4 και 4.5 στον παρακάτω πίνακα).

Επίσης, η αρίθμηση των υποσκοπών εντός κάθε επιμέρους σκοπού δεν είναι τυχαία, αλλά έγινε με βάση τις προτεραιότητες που κάποιος θέτει εντός ενός πλαισίου που ορίζεται από τον επιμέρους σκοπό. Αυτό σημαίνει, για παράδειγμα, ότι η επίτευξη σε θέματα που αφορούν



τον υποσκοπό 2.1 προηγούνται από αυτά του υποσκοπού 2.2 κοκ. Επίσης, σημαίνει ότι όταν ο εκπαιδευτικός κρίνει ότι η επίτευξη ενός υποσκοπού είναι σε ικανοποιητικό επίπεδο για όλους τους μαθητές, μπορεί να αυξήσει τη δυσκολία επιδιώκοντας την επίτευξη του επόμενου υποσκοπού. Στην πράξη μπορεί κάποιος να συνδυάσει υποσκοπούς από διαφορετικούς επιμέρους σκοπούς και τέτοια παραδείγματα δίνονται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

Στον παρακάτω πίνακα περιγράφονται α) οι τέσσερις επιμέρους σκοποί με βάση τη δια βίου άσκηση για υγεία, β) οι αντίστοιχοι υποσκοποί που προτείνονται ενδεικτικά και γ) ενδεικτικά θέματα και δραστηριότητες (συνοπτικά).

3. Περιγραφή των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων με πρακτικές υποδείξεις για την εφαρμογή στην πράξη

---

Στη συνέχεια ακολουθούν πίνακες που δίνουν μια συνοπτική εικόνα για κάθε υποσκοπό, δηλαδή κάθε προσδοκώμενου μαθησιακού αποτελέσματος που προβλέπει το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, με περιγραφή των κυριότερων κεντρικών ιδεών, αλλά και των δράσεων που ο εκπαιδευτικός δύναται να αναλάβει προκειμένου να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξή τους συνολικά. Το παρακάτω σχήμα δείχνει τη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε στην ανάπτυξη του Προγράμματος Σπουδών στους πίνακες που ακολουθούν. Έμφαση δίνεται σε ομαδοσυνεργατικές μεθόδους διδασκαλίας, στην ανάπτυξη σχεδίων εργασίας και σε διδακτικές προσεγγίσεις που δίνουν πρωτοβουλίες στους μαθητές. Κάθε κεντρική ιδέα μπορεί να οδηγεί σε μια ενότητα μαθημάτων ή ένα σχέδιο εργασίας στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Οι υποσκοποί αυτοί καθώς και τα σχετικά μαθησιακά αποτελέσματα αναλύονται περαιτέρω ανά τάξη με πιο αναλυτικά παραδείγματα και προτάσεις εφαρμογής στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

- Κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο
- Ανάλυση του κεντρικού σκοπού σε επιμέρους σκοπούς
- Ανάλυση του κάθε επιμέρους σκοπού σε ενδεικτικούς υποσκοπούς
- Ενδεικτικές κεντρικές ιδέες και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά υποσκοπό
- Ενδεικτικές δράσεις και παραδείγματα για την υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ.

### Ο ρόλος της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού στην εκπαίδευση

#### Ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 13ης Νοεμβρίου 2007 "Ο ρόλος του αθλητισμού στην εκπαίδευση"

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο

- έχοντας υπόψη τα άρθρα 149, 150 και 152 της Συνθήκη ΕΚ,
- έχοντας υπόψη τη δήλωση αριθ. 29 σχετικά με τον αθλητισμό προσαρτημένη στη Συνθήκη του Άμστερνταμ, την έκθεση της Επιτροπής σχετικά με τον αθλητισμό που παρουσιάστηκε στο Ευρωπαϊκό Συμβούλιο στο Ελσίνκι στις 10 και 11 Δεκεμβρίου 1999 (COM(1999)0644) και τη δήλωση της Νίκαιας σχετικά με τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητισμού και την κοινωνική του λειτουργία στην Ευρώπη, στο Παράρτημα ΙV των συμπερασμάτων της Προεδρίας στη συνεδρίαση του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου στη Νίκαια (7 έως 9 Δεκεμβρίου 2000),
- έχοντας υπόψη τη Λευκή βίβλο της Επιτροπής σχετικά με τον αθλητισμό (COM(2007)0391),
- έχοντας υπόψη τη Λευκή Βίβλο της Επιτροπής με τίτλο "Ευρωπαϊκή Στρατηγική για θέματα υγείας που έχουν σχέση με τη Διατροφή, το Υπερβολικό Βάρος και την Παχυσαρκία" (COM(2007)0279),
- έχοντας υπόψη την αξιολόγηση εκ μέρους της Επιτροπής του προγράμματος για το Ευρωπαϊκό Έτος Παιδείας μέσω του Αθλητισμού (EYES 2004) (COM(2005)0680),
- έχοντας υπόψη τη σύσταση του Συμβουλίου της Ευρώπης σχετικά με τη βελτίωση της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού για τα παιδιά και τους νέους σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες που εγκρίθηκε από την Επιτροπή Υπουργών στις 30 Απριλίου 2003 (Rec(2003)6),
- έχοντας υπόψη την Πράσινη Βίβλο της Επιτροπής με τίτλο "Προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης: μία ευρωπαϊκή διάσταση για την πρόληψη του υπερβολικού βάρους, της παχυσαρκίας και των χρόνιων παθήσεων" (COM(2005)0637),
- έχοντας υπόψη την μελέτη του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου με τίτλο "Τρέχουσα κατάσταση και προοπτικές για τη φυσική αγωγή στην Ευρωπαϊκή Ένωση",
- έχοντας υπόψη τα ψηφίσματά του της 13ης Ιουνίου 1997 σχετικά με το ρόλο της Ευρωπαϊκής Ένωσης στον τομέα του αθλητισμού(1) και της 5ης Ιουνίου 2003 σχετικά με τη γυναίκα και τον αθλητισμό(2) ,
- έχοντας υπόψη το ψήφισμά του της 29ης Μαρτίου 2007 σχετικά με το μέλλον του επαγγελματικού ποδοσφαίρου στην Ευρώπη(3) ,

- έχοντας υπόψη το ψήφισμά του της 14ης Απριλίου 2005 σχετικά με το ντόπινγκ στον αθλητισμό(4)
  - έχοντας υπόψη τα άρθρα 6 και 149 της Συνθήκης για τη λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης όπως καθορίζεται με το σχέδιο Συνθήκης της Λισαβόνας,
  - έχοντας υπόψη το άρθρο 45 του Κανονισμού του,
  - έχοντας υπόψη την έκθεση της Επιτροπής Πολιτισμού και Παιδείας και τις γνωμοδοτήσεις της Επιτροπής Δικαιωμάτων των Γυναικών και Ισότητας των Φύλων καθώς και της Επιτροπής Απασχόλησης και Κοινωνικών Υποθέσεων (A6-0415/2007),
- A.** λαμβάνοντας υπόψη ότι η φυσική αγωγή είναι το μόνο σχολικό μάθημα που στόχο έχει να προετοιμάσει τα παιδιά για έναν υγιή τρόπο ζωής και επικεντρώνεται στη συνολική τους σωματική και διανοητική ανάπτυξη, εμφυσώντας επίσης σημαντικές κοινωνικές αξίες όπως η δικαιοσύνη, η αυτοπειθαρχία, η αλληλεγγύη, το πνεύμα ομαδικότητας, η ανεκτικότητα και το ευ αγωνίζεσθαι,
- B.** λαμβάνοντας υπόψη ότι το υπερβολικό βάρος που προκαλείται από την καθιστική ζωή και την ακατάλληλη διαίτα, που οδηγεί σε ορισμένες περιπτώσεις σε κακή υγεία και σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα και ασθένειες με ακριβές περιπλοκές, όπως η υπέρταση, ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές νόσοι, πλήττει όλο και μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού της ΕΕ, περιλαμβανομένου του 1/4 των παιδιών περίπου,
- Γ.** λαμβάνοντας υπόψη ότι η σχολική φυσική αγωγή και ο αθλητισμός είναι από τα κυριότερα μέσα κοινωνικής ενσωμάτωσης, για ορισμένες όμως μειονότητες και θρησκευτικές κοινότητες, καθώς και για τα παιδιά με αναπηρία, η πλήρης συμμετοχή στη σωματική άσκηση πολύ συχνά δεν είναι εξασφαλισμένη και δημιουργεί πολλά δυσεπίλυτα προβλήματα,
- Δ.** λαμβάνοντας υπόψη ότι ο αριθμός των μαθημάτων φυσικής αγωγής παρουσίασε πτώση κατά την παρελθούσα δεκαετία, όχι μόνο στην πρωτοβάθμια αλλά και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, και ότι υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ των κρατών μελών όσον αφορά την παροχή εγκαταστάσεων και εξοπλισμού,
- Ε.** λαμβάνοντας υπόψη ότι τα προγράμματα επιμόρφωσης των καθηγητών φυσικής αγωγής των κρατών μελών διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό και ότι λόγω των αυξανόμενων αυτών διαφορών η φυσική αγωγή διδάσκεται στην πράξη στα σχολεία από καθηγητές με ανεπαρκή ειδίκευση,
- ΣΤ.** λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν υπάρχει ο κατάλληλος συντονισμός με στόχο τη συμφιλίωση των σχολικών και εξωσχολικών αθλητικών δραστηριοτήτων και την καλύτερη χρήση των υφισταμένων εγκαταστάσεων και ότι η σύνδεση μεταξύ τους διαφέρει από το ένα

κράτος μέλος στο άλλο,

**Z.** λαμβάνοντας υπόψη ότι οι γονείς μπορούν να διαδραματίσουν αποφασιστικό ρόλο στο δίκτυο των εταιρικών σχέσεων στον τομέα αυτόν και ότι η γονική υποστήριξη για τις αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών είναι ζωτικής σημασίας, δεδομένου ότι αποτελούν παράδειγμα για τα παιδιά τους και είναι αυτοί που επιτρέπουν στα παιδιά να έχουν πρόσβαση σε εγκαταστάσεις και προγράμματα,

**H.** λαμβάνοντας υπόψη ότι το νομικό πλαίσιο που διέπει την φυσική αγωγή και τον αθλητισμό και εκείνα που διέπουν τη χρηματοδότηση της ΕΕ στις δραστηριότητες αυτές είναι εξίσου αβέβαια,

**Θ.** λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι η δημόσια υγεία και η προστασία των ανηλίκων αποτελούν προτεραιότητες της ΕΕ και ότι, για το λόγο αυτό, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην αντιμετώπιση του ντόπινγκ στον αθλητισμό,

**I.** λαμβάνοντας υπόψη ότι ο αθλητισμός είναι ένα από τα αποτελεσματικότερα μέτρα καταπολέμησης του καπνίσματος, ιδιαίτερα σε νέους εφηβικής ηλικίας,

**1.** επιβεβαιώνει το θεμιτό ενδιαφέρον της Ευρωπαϊκής Ένωσης στον αθλητισμό, ιδιαίτερα δε στις κοινωνικές και πολιτιστικές του πτυχές, καθώς και τις εκπαιδευτικές και κοινωνικές αξίες που μεταδίδει ο αθλητισμός όπως η αυτοπειθαρχία, η διερεύνηση των προσωπικών ορίων, η αλληλεγγύη, η ευγενής άμιλλα, ο σεβασμός του αντιπάλου, η κοινωνική ένταξη, η καταπολέμηση κάθε είδους διακρίσεων, το ομαδικό πνεύμα, η ανεκτικότητα, και το έντιμο παιχνίδι·

**2.** τονίζει τη σημασία της εφαρμογής των προαναφερθεισών δηλώσεων του Άμστερνταμ και της Νίκαιας, ιδιαίτερα όσον αφορά τα ειδικά χαρακτηριστικά του αθλητισμού στην Ευρώπη και της κοινωνικής του λειτουργίας, τα οποία θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την εφαρμογή των κοινών πολιτικών·

**3.** τονίζει ότι στο πλαίσιο των πολυπολιτισμικών μας κοινωνιών, ο αθλητισμός πρέπει να αποτελέσει αναπόσπαστο τμήμα που πρέπει να χρησιμοποιείται στην τυπική και άτυπη εκπαίδευση, και ότι τα αποτελέσματα μελετών δείχνουν ότι η τακτική σωματική άσκηση βελτιώνει την ψυχική και σωματική υγεία και παράλληλα συμβάλλει θετικά στη μαθησιακή διαδικασία·

**4.** καλεί τα κράτη μέλη και τις αρμόδιες αρχές να εξασφαλίσουν ότι θα δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην ανάπτυξη της υγείας στο πλαίσιο των σχολικών και προσχολικών προγραμμάτων διδασκαλίας, προωθώντας μια σωματική δραστηριότητα ειδική για τη συγκεκριμένη ηλικία και αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση των ομίλων και ενώσεων, ώστε τα παιδιά να μπορούν, για παράδειγμα, να ξεκινήσουν τη σωματική δραστηριότητα σε όσο το

δυνατόν μικρότερη ηλικία, προς όφελος της ανάπτυξης και της υγείας τους, προκειμένου να διασφαλισθεί στη φυσική αγωγή καθεστώς σύμφωνο με το προφίλ του ιδρύματος και το αντίστοιχο επίπεδο σπουδών.

**5.** επισημαίνει ότι ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στην καταπολέμηση των αρνητικών για την υγεία τάσεων όπως η καθιστική ζωή και η παχυσαρκία και αναφέρεται στο πρόσφατο Ευρωβαρόμετρο για την Υγεία, τα Τρόφιμα και τη Διατροφή, στις 9 Νοεμβρίου 2006, που πραγματεύεται τα υγειονομικά και σωματικά χαρακτηριστικά των ευρωπαίων, το διαιτολόγιό τους και τα προβλήματα που απορρέουν από την παχυσαρκία και την έλλειψη άσκησης.

**6.** καλεί επειγόντως τα κράτη μέλη να πραγματοποιήσουν ενημερωτικές εκστρατείες για την ανάγκη υιοθέτησης υγιεινού τρόπου ζωής, πραγματοποίησης τακτικής σωματικής δραστηριότητας, καθώς και για τους κινδύνους που έχει για την υγεία η κακή διατροφή, με στόχο τα παιδιά μικρής ηλικίας και τους γονείς τους.

**7.** εκφράζει ικανοποίηση για τις ανεπίσημες ομάδες εργασίας που έχουν συγκροτήσει η Επιτροπή και το Συμβούλιο στον τομέα του αθλητισμού και προτείνει όπως οι εν λόγω ομάδες εργασίας εστιάζουν περισσότερο το έργο τους στην ενίσχυση της σχέσης μεταξύ υγείας και σχολικής φυσικής αγωγής.

**8.** προτείνει να ενισχυθεί το έργο της ομάδας εμπειρογνομόνων που συμμετέχουν στην "Πλατφόρμα της ΕΕ για τη Διατροφή, τη Σωματική Δραστηριότητα και την Υγεία", η οποία έχει συσταθεί από την Επιτροπή τον Μάρτιο 2005, μέσω της συμμετοχής καθηγητών φυσικής αγωγής και εμπειρογνομόνων στον τομέα του αθλητισμού.

**9.** καλεί τα κράτη μέλη να εξετάσουν και, όπου είναι αναγκαίο, να πραγματοποιήσουν αλλαγές κατεύθυνσης της φυσικής αγωγής ως μάθημα, λαμβάνοντας υπόψη τις υγειονομικές και κοινωνικές ανάγκες και προσδοκίες των παιδιών.

**10.** καλεί τα κράτη μέλη να καταστήσουν τη φυσική αγωγή **υποχρεωτική** στην πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και να αποδεχθούν την αρχή σύμφωνα με την οποία στο ωρολόγιο πρόγραμμα θα εξασφαλίζονται τουλάχιστον **τρία μαθήματα φυσικής αγωγής την εβδομάδα**, ενώ τα σχολεία πρέπει να ενθαρρύνονται να επεκτείνουν το ελάχιστο αυτό όριο όσο το δυνατόν περισσότερο.

**11.** καλεί τα κράτη μέλη και τις αρμόδιες αρχές να προωθήσουν την επίγνωση του σώματος και την ανάπτυξη της υγείας μέσω υψηλότερου βαθμού ενσωμάτωσης μεταξύ αθλητισμού και θεωρητικών μαθημάτων.

**12.** αναμένει τα συμπεράσματα της ομάδας εργασίας της Επιτροπής "Αθλητισμός και Υγεία" σχετικά με τον καθορισμό ελάχιστης συνιστώμενης καθημερινής σωματικής άσκησης ή της

προώθησης της σωματικής δραστηριότητας στο σχολείο·

**13.** εκφράζει ικανοποίηση για τη Λευκή βίβλο της Επιτροπής για τον αθλητισμό, η οποία αποτελεί σημαντικό βήμα για τη μελλοντική ανάπτυξη της κοινοτικής δράσης στον τομέα του αθλητισμού, και ελπίζει ότι το θέμα της σχολικής φυσικής αγωγής θα αποτελέσει τμήμα του Σχεδίου Δράσης "Pierre de Coubertin" (SEC(2007)0934)·

**14.** εκφράζει ικανοποίηση για την προαναφερθείσα Λευκή Βίβλο της Επιτροπής για μια "Ευρωπαϊκή Στρατηγική για θέματα υγείας που έχουν σχέση με τη Διατροφή, το Υπερβολικό Βάρος και την Παχυσαρκία", η οποία θέτει ως προτεραιότητα την πρόληψη, κυρίως μέσω της προώθησης της άσκησης και της αύξησης του αριθμού των συμμετεχόντων σε αθλητικές δραστηριότητες·

**15.** εκφράζει ικανοποίηση για τα επιτεύγματα του προαναφερθέντος προγράμματος EYES 2004 που τόνισε το ρόλο του αθλητισμού στην παιδεία και επέστησε την προσοχή στον ευρύ κοινωνικό ρόλο του αθλητισμού·

**16.** τονίζει ότι πρέπει να χρησιμοποιηθούν πλήρως τα αποτελέσματα του προγράμματος EYES 2004 με την κεφαλαιοποίηση των ορθών πρακτικών και την αξιοποίησή τους μέσω νέων πρωτοβουλιών με κρατική και ιδιωτική συγχρηματοδότηση ή πρωτοβουλιών εταιρικής κοινωνικής ευθύνης·

**17.** χαιρετίζει την απόφαση της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής για τη διοργάνωση Ολυμπιάδας Νέων, αρχής γενομένης από το 2010, γεγονός που θα συμβάλει στη συνειδητοποίηση των νέων όσον αφορά το ολυμπιακό πνεύμα και την αξία του αθλητισμού·

**18.** θεωρεί ότι η εκπαίδευση και η κατάρτιση, ιδιαίτερα δε με έμφαση στα ολυμπιακά ιδεώδη, αποτελούν αποτελεσματικά μέσα για την κοινωνική ένταξη μειονεκτουσών ομάδων και τον πολυπολιτισμικό διάλογο, και για την προαγωγή της εθελοντικής εργασίας· επιπλέον, ενεργό ρόλο στην καταπολέμηση των διακρίσεων, της αδιαλλαξίας, του ρατσισμού, της ξενοφοβίας και της βίας·

**19.** ενθαρρύνει τα κράτη μέλη να εκσυγχρονίσουν και να βελτιώσουν τις πολιτικές τους στον τομέα της φυσικής αγωγής- κυρίως ώστε να υπάρξει ισορροπία μεταξύ των φυσικών και διανοητικών δραστηριοτήτων στα σχολεία-, να επενδύσουν σε ποιοτικές αθλητικές εγκαταστάσεις και να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα ώστε να είναι προσιτές σε όλους τους μαθητές οι σχολικές αθλητικές εγκαταστάσεις καθώς και τα σχολικά αθλητικά προγράμματα, να δοθεί δε ιδιαίτερη προσοχή στις ανάγκες των μαθητών με αναπηρίες· εκτιμά ότι πρέπει να είναι ευπρόσδεκτη η υποστήριξη για ευρύ φάσμα αθλητικών δραστηριοτήτων, ώστε κάθε μαθητής να έχει πραγματικές ευκαιρίες συμμετοχής σε διάφορα αθλήματα· καλεί τα κράτη μέλη να υποστηρίξουν την απαίτηση να αυξηθεί ο χρόνος της φυσικής αγωγής στα σχολεία·

καλεί τα κράτη μέλη να προωθήσουν την νομική αναγνώριση των ιδρυμάτων και οργανώσεων που συμβάλλουν στην καλύτερη ενσωμάτωση των αθλητικών δραστηριοτήτων στην προσχολική και τη σχολική αγωγή· τάσσεται υπέρ της παροχής κινήτρων στις αθλητικές λέσχες που έχουν συμφωνίες συνεργασίας με σχολεία, εκπαιδευτικά ιδρύματα, κέντρα νεότητας, και με άλλες κοινοτικές ή εθελοντικές οργανώσεις που συμμετέχουν σε προγράμματα δια βίου μάθησης·

**20.** καλεί τα κράτη μέλη να εξασφαλίσουν τους όρους συμμόρφωσης με τον προβλεπόμενο ελάχιστο αριθμό μαθημάτων φυσικής αγωγής, έχοντας κατά νου ότι η τακτική άσκηση συμβάλλει σημαντικά στη μείωση των δαπανών για υγειονομική περίθαλψη·

**21.** καλεί όλα τα κράτη μέλη να διασφαλίσουν τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής σε όλες τις βαθμίδες, συμπεριλαμβανομένης της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, από ειδικευμένους καθηγητές φυσικής αγωγής·

**22.** καλεί επειγόντως τα κράτη μέλη, υπό το πνεύμα της Διαδικασίας της Μπολόνια, να φροντίσουν για τη σύγκλιση μεταξύ των επιμορφωτικών προγραμμάτων για καθηγητές φυσικής αγωγής σε κάθε σχολική βαθμίδα και να εξασφαλίσουν τη διαρκή επαγγελματική επιμόρφωση των εκπαιδευτών φυσικής αγωγής, εντάσσοντας στην κατάρτιση ειδικές πτυχές που αφορούν το φύλο, καθώς και να εκπονήσουν ανεξάρτητο εποπτικό σύστημα προκειμένου να εξασφαλίζεται η ποιότητα·

**23.** ενθαρρύνει τα κράτη μέλη σε συνεργασία με τις Ακαδημίες Φυσικής Αγωγής να παρέχουν σφαιρική ποιοτική εκπαίδευση, ώστε οι αθλητές να έχουν όλες τις απαραίτητες εκείνες γνώσεις που θα τους επιτρέπουν να ενταχθούν στην αγορά εργασίας ή να σπουδάσουν σε ανώτερα και ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα·

**24.** καλεί τα κράτη μέλη και τις αρμόδιες αρχές να παρέχουν στους καθηγητές φυσικής αγωγής κατάρτιση σχετικά με το θέμα των φύλων, το οποίο θα περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα μαθημάτων τους· ζητεί να τερματιστεί η υποβάθμιση του καθεστώτος της φυσικής αγωγής ως μαθήματος και του διδακτικού προσωπικού της· τονίζει τη σημασία της δυνατότητας μικτών αθλητικών δραστηριοτήτων για παιδιά προσχολικής και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς και της επιλογής είτε της συνεκπαίδευσης στον τομέα του αθλητισμού είτε τάξεων διδασκαλίας με ένα φύλο από τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και εφεξής προκειμένου να ενθαρρύνονται τα κορίτσια να δοκιμάζουν παραδοσιακά ανδρικά αθλήματα· τονίζει την ανάγκη να εξευρεθούν "εναλλακτικές μορφές" σωματικής δραστηριότητας που θα μπορούσαν να ασκούνται σε προαιρετική βάση κατά προτίμηση πέραν της υποχρεωτικής δημόσιας εκπαίδευσης·

**25.** θεωρεί ότι πρέπει να αναγνωριστούν τα προσόντα που αποκτήθηκαν μέσα στο πλαίσιο

των αθλητικών δραστηριοτήτων με βάση τα κοινά επίπεδα αναφοράς που παρέχονται από το μελλοντικό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων· εκφράζει την ικανοποίησή του για την πρόταση της Επιτροπής να συμπεριλάβει τον αθλητισμό στον τομέα εφαρμογής του Ευρωπαϊκού Συστήματος Μεταφοράς Ακαδημαϊκών Μονάδων Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης· εκτιμά ότι η μεγαλύτερη διαφάνεια και η αμοιβαία αναγνώριση αδειών και διπλωμάτων για την παροχή υπηρεσιών στον τομέα του αθλητισμού στην Ευρωπαϊκή Ένωση θα συνέβαλε στην ελεύθερη διακίνηση προσώπων (σπουδαστών, αθλητών και αθλητριών, εργαζομένων και εργοδοτών) καθώς και στην μακροπρόθεσμη απορρόφηση των αθλητών στην αγορά εργασίας, και ότι θα συνέβαλε επίσης στην κοινωνική συνοχή στην Ευρώπη και στην επίτευξη των στόχων της Στρατηγικής της Λισαβόνας, καθώς πρόκειται για τομέα με υψηλό δυναμικό για τη δημιουργία θέσεων απασχόλησης·

**26.** καλεί την Επιτροπή να ξεκινήσει και να υποστηρίξει πολυσχιδή έρευνα στον τομέα του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής και να διαδώσει τις βέλτιστες πρακτικές· συνιστά να διατυπώσει τις βασικές αρχές για πανευρωπαϊκή έρευνα σχετικά με τις πολιτικές και πρακτικές φυσικής αγωγής που το Συμβούλιο της Ευρώπης έχει προσδιορίσει ως προτεραιότητα·

**27.** τονίζει το γεγονός ότι η χρήση χημικών ουσιών για τη βελτίωση των επιδόσεων αντίκειται στις αξίες του αθλητισμού ως κοινωνικής, πολιτιστικής και εκπαιδευτικής δραστηριότητας· καλεί, ως εκ τούτου, τα κράτη μέλη να μεριμνήσουν ούτως ώστε οι καθηγητές φυσικής αγωγής, εντός και εκτός των σχολείων, να ενημερώνουν τους μαθητές για τους σωματικούς και ψυχικούς κινδύνους που επιφέρει η χρήση ουσιών ντόπινγκ·

**28.** καλεί τα κράτη μέλη να διεξάγουν μελέτη για την ποιοτική και ποσοτική συμμετοχή κοριτσιών και αγοριών στον αθλητισμό μέσα και έξω από τα σχολεία και να παρέχουν τους απαραίτητους πόρους, για να επεκταθούν τα προσφερόμενα αθλήματα εις τρόπον ώστε να αυξηθεί η συμμετοχή των κοριτσιών στον αθλητισμό· επαναλαμβάνει την ανάγκη της παρακολούθησης και της αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας μιας τέτοιας δημόσιας δαπάνης μέσω της κατάρτισης προϋπολογισμού με ενσωματωμένη τη διάσταση του φύλου και αξιολόγησης των επιπτώσεων όσον αφορά τη διάσταση του φύλου·

**29.** παροτρύνει τα κράτη μέλη, κατά την ανάπτυξη δράσεων στον τομέα του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής, να ενσωματώνουν την ισότητα των φύλων με συστηματική συνεκτίμηση των διαφορών μεταξύ των συνθηκών, των καταστάσεων και των αναγκών των γυναικών και ανδρών σε αυτές τις πολιτικές· καλεί την Eurostat να αναπτύξει περαιτέρω δείκτες και να συγκεντρώσει στατιστικά στοιχεία υψηλής ποιότητας σχετικά με τη συμμετοχή των ανδρών και των γυναικών στον αθλητισμό όλων των επιπέδων·



**30.** καλεί την Επιτροπή, το Συμβούλιο και τα κράτη μέλη, λαμβάνοντας πλήρως υπόψη την αρχή της επικουρικότητας, να εκπονήσουν τα κατάλληλα μέσα που θα μπορούσαν να προωθήσουν μία αύξηση των επενδύσεων για τις αθλητικές δραστηριότητες των νέων και το σχετικό εξοπλισμό·

**31.** επιδοκιμάζει τη συμπερίληψη στη Συνθήκη για τη λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπως καθορίζεται με το σχέδιο Συνθήκης της Λισαβόνας, άμεσης και καθαρής αναφοράς στην κοινωνική, πολιτιστική και οικονομική αξία του αθλητισμού, η οποία αποτελεί τη βάση του νομικού πλαισίου της μελλοντικής κοινοτικής δράσης·

**32.** προτείνει όπως το Πρόγραμμα Δημόσιας Υγείας της ΕΕ εστιάζεται περισσότερο στην αύξηση της συνειδητοποίησης του προεξέχοντος ρόλου τον οποίο διαδραματίζουν η εκπαίδευση, η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός στον τομέα της δημόσιας υγείας·

**33.** αναγνωρίζει ότι η υγεία δεν αποτελεί επαρκές κίνητρο για την προώθηση τακτικών αθλητικών δραστηριοτήτων· ζητεί, για τον λόγο αυτό, επίμονα από τα κράτη μέλη να βελτιώσουν την προώθηση αθλητικών δραστηριοτήτων που συνδέονται με τον ελεύθερο χρόνο και την κοινωνική ζωή·

**34.** καλεί την Επιτροπή να εκπονήσει σαφείς κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τους κανόνες για κρατική ενίσχυση, καθορίζοντας ποιος τύπος κρατικής ενίσχυσης θεωρείται αποδεκτός και αναγκαίος προς το συμφέρον της κοινωνικής, πολιτιστικής και υγειονομικής προστασίας και των εκπαιδευτικών λειτουργιών του αθλητισμού, περιλαμβανομένης της οικονομικής ή άλλης μορφής ενίσχυσης που χορηγείται από τις κρατικές αρχές για τη δημιουργία ή τον εκσυγχρονισμό σχολικών αθλητικών εγκαταστάσεων και για τη βελτίωση και τη διαφοροποίηση του υφιστάμενου εξοπλισμού και των υφιστάμενων εγκαταστάσεων, δεδομένου ότι σε πολλά σχολεία ο αθλητικός εξοπλισμός είναι από κάθε άποψη ακατάλληλος ή ξεπερασμένος·

**35.** καλεί την Επιτροπή να προσδιορίσει τους τομείς όπου η δράση της ΕΕ μπορεί να παράσχει προστιθέμενη αξία αναφορικά με την δράση που έχει ήδη αναληφθεί από αθλητικές οργανώσεις και τις αρχές των κρατών μελών· θεωρεί ότι η ανοικτή μέθοδος συντονισμού αποτελεί το κατάλληλο μέσο για την καλύτερη συνεργασία σε ευρωπαϊκό επίπεδο στον συγκεκριμένο τομέα της πολιτικής φυσικής αγωγής και των αθλητικών δραστηριοτήτων για όλους·

**36.** καλεί την Επιτροπή να λάβει υπόψη και να διατυπώσει την πολιτική έναντι των εμπλεκόμενων φορέων, των παραγόντων που συμμετέχουν στη λήψη των αποφάσεων και των πολιτών, προκειμένου να διευκολύνει τη διαβούλευση σχετικά με την ευρωπαϊκή δράση για τον ρόλο του αθλητισμού στην εκπαίδευση·

- 37.** συνιστά να χρησιμοποιούνται τα διαρθρωτικά ταμεία της ΕΕ για τη δημιουργία και την ανάπτυξη σχολικών και άλλων αθλητικών εγκαταστάσεων στις μειονεκτούσες περιοχές·
- 38.** ζητεί από την Επιτροπή να εξασφαλίσει ότι η νομοθεσία για την παροχή υπηρεσιών στον τομέα του αθλητισμού εφαρμόζεται κατά τον ίδιο τρόπο όπως και για άλλες δραστηριότητες στο πλαίσιο όλων των κοινοτικών πολιτικών·
- 39.** καλεί τα κράτη μέλη να διασφαλίσουν την ισότητα ευκαιριών, λαμβάνοντας μέτρα για τον τερματισμό κάθε διάκρισης που θα μπορούσε να προκύψει λόγω φύλου, θρησκευματος ή εθνοτικής καταγωγής, να προωθήσουν μια πιο συνεργατική προσέγγιση μέσω της ενημέρωσης, της αυξημένης κατανόησης και της διάδοσης των διαφόρων μορφών φυσικής έκφρασης, καθώς και την αντίστοιχη διασταύρωση μεθόδων, και να διασφαλίσουν επίσης ότι θα υπάρχουν ευκαιρίες για βασική και κατάλληλη φυσική αγωγή των παιδιών με αναπηρία και ότι τα παιδιά αυτά θα έχουν πρόσβαση τουλάχιστον σε ένα βασικό επίπεδο φυσικής αγωγής και, ει δυνατόν, σε ευρύτερες ευκαιρίες·
- 40.** τονίζει ότι ο αθλητισμός είναι μέσο κοινωνικοποίησης, επικοινωνίας, κοινωνικής ενσωμάτωσης και, ταυτόχρονα, διδάσκει το ομαδικό πνεύμα, τη δικαιοσύνη και το σεβασμό των κανόνων, και καλεί όλα τα κράτη μέλη να εντείνουν τα αθλητικά προγράμματα και τη φυσική αγωγή για τους νέους στα κέντρα αναμόρφωσης ανηλίκων·
- 41.** παροτρύνει τα κράτη μέλη να προωθήσουν τη συνεργασία και να βελτιώσουν την ανταλλαγή πληροφοριών και την ανταλλαγή παραδειγμάτων καλύτερων πρακτικών μεταξύ σχολείων και εξωσχολικών αθλητικών ενώσεων, τοπικών αρχών, εθελοντικών οργανώσεων και οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών που διαχειρίζονται αθλητικές δραστηριότητες·
- 42.** καλεί επειγόντως τα κράτη μέλη να υποστηρίξουν ενεργά μορφές σωματικής δραστηριότητας εκ μέρους οικογενειών και να βελτιώσουν το διάλογο μεταξύ γονέων, καθηγητών φυσικής αγωγής και εξωσχολικών αθλητικών ενώσεων·
- 43.** υπογραμμίζει την ανάγκη μεγαλύτερης ευαισθητοποίησης της ευρωπαϊκής κοινωνίας όσον αφορά το σύγχρονο ρόλο του αθλητισμού και την παιδαγωγική του σημασία, ενθαρρύνοντας τους εκπαιδευτικούς και αθλητικούς οργανισμούς να δημιουργήσουν και να αναπτύξουν στενές σχέσεις συνεργασίας και κοινούς στόχους και προωθώντας την αλληλεγγύη μεταξύ επαγγελματικού και ερασιτεχνικού αθλητισμού· υπογραμμίζει επίσης ότι πρέπει να ευαισθητοποιηθεί η εκπαιδευτική κοινότητα σε ό,τι αφορά την ανάγκη καταπολέμησης των καθιστικών συνηθειών με την προώθηση αθλητικών δραστηριοτήτων στα σχολεία·
- 44.** τονίζει τη σημασία του εκπαιδευτικού ρόλου και της κοινωνικής ευθύνης των αθλητικών ενώσεων και συλλόγων, όπως αναγνωρίζεται στη δήλωση της Νίκαιας·

**45.** αναγνωρίζει τον ζωτικό κοινωνικό και πολιτιστικό ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι αθλητικές λέσχες και οι αθλητικοί σύλλογοι στις τοπικές και εθνικές κοινότητες· θεωρεί ότι τα σχολεία, τα κέντρα εκπαίδευσης, οι αθλητικές λέσχες και οι αθλητικοί σύλλογοι πρέπει να αναμειγνύονται περισσότερο σε διάφορες μορφές υποχρεώσεων και συμμετοχής του τοπικού πληθυσμού μέσω ενός καλύτερου κοινωνικού διαλόγου, που θα προωθείται κατά προτίμηση από τις τοπικές αρχές (υγειονομικές, κοινωνικές, εκπαιδευτικές)· ζητεί ωστόσο να υπάρχει επαγρύπνηση ώστε να εξασφαλισθεί ότι οι αθλητικές λέσχες θα λειτουργούν χωρίς φανατισμούς και σύμφωνα με αθλητικά και κοινωνικά ιδεώδη·

**46.** υπογραμμίζει τον ρόλο των αθλητικών οργανώσεων και πρωτοβουλιών όπως οι Ειδικοί Ολυμπιακοί Αγώνες, οι οποίες συμβάλλουν στην ενσωμάτωση των ατόμων με αναπηρίες στον αθλητισμό και μέσω αυτού στην κοινωνία· ενθαρρύνει την υποστήριξη των κρατών μελών και της ΕΕ στη συνέχιση και στην επέκταση του έργου και των πρωτοβουλιών αυτών των οργανώσεων·

**47.** επικροτεί το έργο των εθελοντών σε όλες τις αθλητικές διοργανώσεις και αναγνωρίζει ότι οι περισσότερες από αυτές τις οργανώσεις δεν θα μπορούσαν να υπάρξουν χωρίς τους εθελοντές· συνιστά, για τον λόγο αυτό, να καθιερωθούν "έπαινοι" ή κάποιας μορφής επιδοκιμασία για τον εθελοντισμό σε ευρωπαϊκό επίπεδο, προκειμένου το έργο αυτό να αναγνωρίζεται και να προωθείται·

**48.** καλεί την Επιτροπή να βασισθεί στην εμπειρία του προγράμματος για τα "αθλητικά σχολεία" που ξεκίνησε υπό την προεδρία του Λουξεμβούργου και να εκπονήσει, σε συνεργασία με τα κράτη μέλη, ενιαία δέσμη κριτηρίων για την απονομή του τίτλου αυτού, καθώς και τους όρους για ένα ευρωπαϊκό αθλητικό βραβείο που θα απονέμεται προς αναγνώριση νέων πρωτοβουλιών·

**49.** καλεί την Επιτροπή, βασιζόμενη στις εμπειρίες του EYES 2004, στο πλαίσιο των προγραμμάτων για τη διά βίου μάθηση, για τη νεότητα και για την Ευρώπη για τους Πολίτες, να εκπονήσει νέες πρωτοβουλίες με στόχο να βελτιωθεί η εικόνα και να αυξηθεί η επίγνωση σε κοινωνικό πλαίσιο του ρόλου που διαδραματίζει ο αθλητισμός και η φυσική αγωγή όχι μόνο από εκπαιδευτικής και πολιτιστικής απόψεως αλλά και από πλευράς κοινωνικής ενσωμάτωσης και προστασίας της υγείας, ιδίως σε ό,τι αφορά την πρόληψη της παχυσαρκίας και του σχολικού άγχους· ζητεί, ειδικότερα, οι αθλητικές πρωτοβουλίες να αναπτυχθούν ως τμήμα του προγράμματος της διά βίου μάθησης·

**50.** καλεί την Επιτροπή να προωθήσει την ευρωπαϊκή κινητικότητα των καθηγητών και προπονητών φυσικής αγωγής, στο πλαίσιο της προγράμματος της διά βίου μάθησης, δίνοντάς τους έτσι τη δυνατότητα να ενημερώνονται για τις καλύτερες πρακτικές και να

ανταλλάσσουν

εμπειρίες·

**51.** καλεί τα κράτη μέλη να μεριμνήσουν ώστε η διαρρύθμιση των αθλητικών εγκαταστάσεων να διευκολύνει την πρόσβαση των προσώπων με αναπηρίες ως θεατών ή/και αθλουμένων·

**52.** καλεί τα κράτη μέλη να μεριμνήσουν ώστε η ποικιλία των προσφερόμενων αθλημάτων να ενθαρρύνει το άνοιγμα του πνεύματος των παιδιών προς τον κόσμο και να αναπτύσσει αξίες όπως είναι ο αυτοσεβασμός και ο σεβασμός των άλλων, η αλληλεγγύη, η αυτογνωσία και η ανεκτικότητα·

**53.** αναγνωρίζει ότι ο αθλητισμός διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διά βίου μάθηση και θεωρεί ότι πρέπει να μπορούν να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες σπουδαστές όλων των ηλικιών·

**54.** καλεί τα κράτη μέλη να αποδώσουν ιδιαίτερη προσοχή σε καταστάσεις στις οποίες γίνεται εκμετάλλευση του ταλέντου παιδιών με προοπτική την επιτυχία σε αθλητικές εκδηλώσεις και τονίζει, στο πλαίσιο αθλητικών επαγγελματικών δραστηριοτήτων στις οποίες λαμβάνουν μέρος παιδιά, να γίνονται σεβαστά τα θεμελιώδη δικαιώματά τους και το απώτερο συμφέρον τους·

**55.** αναγνωρίζει τη σημασία της πλήρους συμμετοχής των κοριτσιών και γυναικών σε αθλητικές δραστηριότητες όλων των επιπέδων· θεωρεί την ισότητα των φύλων και τη μη διάκριση ως στόχους οι οποίοι αποτελούν ένα αναπόσπαστο μέρος των εκπαιδευτικών και κοινωνικών λειτουργιών του αθλητισμού· επιμένει στην ανάγκη εξασφάλισης ισότιμης πρόσβασης και συμμετοχής γυναικών, ανδρών, κοριτσιών και αγοριών σε όλα τα επίπεδα, λειτουργίες και τομείς του αθλητισμού, ανεξαρτήτως κοινωνικού υποβάθρου, και ιδιαίτερα για άτομα με αναπηρίες, δεδομένου ότι οι ανάπηρες γυναίκες είναι δυνατόν να αποτελούν θύματα πολλαπλών διακρίσεων· τονίζει επιπλέον το σημαντικό ρόλο του αθλητισμού στη δημόσια υγεία, ιδίως στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας που πλήττει σήμερα 21 εκατ. παιδιά στην ΕΕ·

**56.** παροτρύνει την Επιτροπή και τα κράτη μέλη να αποδώσουν ιδιαίτερη προσοχή στη σωματική και ψυχική υγεία των εφήβων κοριτσιών που συμμετέχουν σε κορυφαίες αθλητικές εκδηλώσεις, αξιολογώντας με τη μέγιστη προσοχή τις συνέπειες που θα μπορούσαν να έχουν ορισμένες απαιτήσεις στη σεξουαλική και αναπαραγωγική τους υγεία, καθώς και στη σωματική και διανοητική τους ανάπτυξη με σκοπό να προλαμβάνονται οι οποιεσδήποτε συνέπειες που είναι αντίθετες με το σημαντικό εκπαιδευτικό ρόλο του αθλητισμού·

**57.** παροτρύνει την Επιτροπή να προσδιορίσει τις καλύτερες πρακτικές όσον αφορά την

καταπολέμηση της σεξουαλικής παρενόχλησης και της κακοποίησης στον τομέα του αθλητισμού· παροτρύνει τα κράτη μέλη να υιοθετήσουν μέτρα πρόληψης και εξάλειψης και να προβούν σε ενημερωτικές εκστρατείες μέσω της διαθέσιμης νομικής αποκατάστασης, λαμβάνοντας υπόψη τα αναρίθμητα σχετικά ψήφισματα, ιδίως του Συμβουλίου της Ευρώπης του Μαρτίου 2002 για την πρόληψη της σεξουαλικής παρενόχλησης και κακοποίησης γυναικών, νέων και παιδιών στον τομέα του αθλητισμού (ψήφισμα της Μπρατισλάβα) καθώς και το προαναφερθέν ψήφισμά του της 5ης Ιουνίου 2003·

**58.** καλεί τα κράτη μέλη να διασφαλίσουν την ισότητα ευκαιριών και μεταχείρισης μεταξύ ανδρών και γυναικών κατά την πρόσβαση στην κατάρτιση και την επιδίωξη σταδιοδρομίας στον αθλητικό χώρο·

**59.** καλεί τα κράτη μέλη και τις αρμόδιες αρχές να λάβουν μέτρα προκειμένου να συνειδητοποιήσουν περισσότερο οι εργαζόμενοι στον τομέα του αθλητισμού (σύλλογοι, ομοσπονδίες κτλ.) τη σημασία που έχει ο συνυπολογισμός της διάστασης του φύλου σε όλες τις αποφάσεις και ενέργειές τους και την ανάγκη να περιλαμβάνεται η ισότητα των φύλων μεταξύ των στόχων τους κατά το σχεδιασμό των δραστηριοτήτων·

**60.** υπογραμμίζει τη σημασία της σωματικής άσκησης στην αναχαίτιση της παχυσαρκίας και στην αποβολή ανθυγιεινών συνηθειών στον ακολουθούμενο τρόπο ζωής, γεγονός που έχει σημαντικές θετικές επιδράσεις στην υγεία των πολιτών· εκφράζει ωστόσο ανησυχία για το γεγονός ότι η επέκταση των ωρών εργασίας και οι επικρατούσες συνθήκες απασχόλησης γενικότερα, αποτρέπουν τους εργαζόμενους να στραφούν στην τακτική σωματική άσκηση και να ασχοληθούν ουσιαστικότερα με τον αθλητισμό·

**61.** αναγνωρίζει ότι ο αθλητισμός είναι τομέας που δημιουργεί θέσεις απασχόλησης και ότι άλλοι τομείς συνδέονται άμεσα με αυτόν, όπως η εκπαίδευση, η ιατρική, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας και η κατασκευή και εμπορία ειδικών εξοπλισμών και προϊόντων·

**62.** αναθέτει στον Πρόεδρό του να διαβιβάσει το παρόν ψήφισμα στο Συμβούλιο και στην Επιτροπή, στις κυβερνήσεις και στα κοινοβούλια των κρατών μελών, στο Συμβούλιο της Ευρώπης και στη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Abels, K.W., & Bridges, J.M. (2010). *Teaching movement education: Foundations for active lifestyles*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Αγαλιανού, Ο. (2014). Η Φυσική Αγωγή στο Ελληνικό Δημοτικό Σχολείο: Η μετάβαση από τον 20ο στον 21ο αιώνα. Στο πρακτικά 7ου Επιστημονικού Συνεδρίου Ιστορίας Εκπαίδευσης με διεθνή συμμετοχή, *Ποιά γνώση έχει την πιο μεγάλη αξία; Ιστορικές-Συγκριτικές Προσεγγίσεις* (σσ. 218-231). Συνεδριακό και Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Πατρών.
- Αλιβιζάτος, Ν. Κ. (1981). *Εισαγωγή στην Ελληνική συνταγματική ιστορία*, Τεύχος Α, 1821-1941. Αθήνα-Κομοτηνή, σ. 38.
- Aldridge, W.N. (1996) *Mechanisms and Concepts in Toxicology*. CRC PRESS
- Anisimova, T. & Thomson, S.B. (2012). Using multi-method research methodologies for more informed decision making. *JOAAG*. 7(1), 96-104.
- Αλμπανίδης, Ε. (2004). *Ιστορία της άθλησης στον αρχαίο ελληνικό κόσμο*. Εκδ. SALTO
- Αλμπανίδης, Ε., Αυγερινός, Α., Γούδας, Μ. Δέρρη, Β., Ζαχοπούλου, Ε, Θεοδωράκης, Γ., Κοσμίδου, Ε., Κούλη, Ο., Κουρτέτσης, Θ., Νικολοπούλου, Μ., Στραβάκου, Π., Ταρατόρη, Ε., Χασάνδρα, Μ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Χρόνη, Σ. (2011). *Από τα Σπορ στην καθημερινή Ζωή. Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι*. ΚΠΣ ΥΠΕΠΘ – Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Αντωνίου, Δ. (1992). *Οι απαρχές του Εκπαιδευτικού σχεδιασμού στο νεοελληνικό κράτος: Το σχέδιο της επιτροπής του 183*. Αθήνα: εκδόσεις Πατάκη.
- Αριστοτέλης, Πολιτικών β', γ', δ'. Στο: *Αρχαίοι Συγγραφείς, τόμ.1,2*. Θεσσαλονίκη, 2006: Εκδόσεις Ζήτηρος
- Ατσαβέ, Π., *Η Ιστορία της Φιλεκπαιδευτικής Εταιρείας και των Αρσακείων Σχολείων*. Διαθέσιμο στο <https://history.arsakeio.gr> (προσπελάστηκε στις 10.8.2020).
- Βαϊνόπουλος, Ι. Ν. (1908). *Παιδαγωγικόν δελτίον εκδιδόμενον υπό τοῦ ἐν Ἀθήναις Ἑλληνικοῦ Διδακταλικοῦ Συλλόγου*, Τόμος τρίτος . Ἐν Ἀθήναις.

- Bartko, W. T., & Eccles, J. S. (2003). Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-oriented analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 233–241.
- Barber, B. L., Eccles, J. S., & Stone, M. R. (2001). Whatever happened to the jock, the brain, and the princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *Journal of Adolescent Research*, 16(5), 429–455
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865–889.
- Bassett, D.R., Fitzhugh, E.C., Heath, G.W., Erwin, P.C., Frederick, G.M., Wolff, D.L., Welch, W.A. & Stout, A.B. (2013). Estimated energy expenditures for school-based policies and active living. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(2):108–113
- Bassey M., (1999). *Case study research in educational settings*. Open University press, Buckingham.
- Baumert, P. W., Henderson, J. M., & Thompson, N. J. (1998). Health risk behaviors of adolescent participants in organized sports. *Journal of Adolescent Health*, 22, 460–465.
- Baxter, P., & Jack, S. (2008). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report*, 13(4), 544-559.
- Β.Δ. «Περί γυμναστικής», Ε.τ.Κ. αριθμ. 101/3-10-1880.
- Β.Δ. του 1894, «Περί προγράμματος των μαθημάτων των τετρατάξιων Δημοτικών Σχολείων Θηλέων», 29 Απριλίου 1894, ΕτΚ., Α΄ Φ.Ε.Κ. 44.
- Β.Δ. Ν. ΒΧΚΑ΄ «Περί τροποποίησης των από 11 Σεπτεμβρίου 1897 και 17 Νοεμβρίου 1897 Διαταγμάτων περί κανονισμού του προγράμματος των εν τοις ελληνικοίς σχολείοις και Γυμνασίοις διδασκτέων μαθημάτων», Ε.τ.Κ. αρ. 227/23-9-1900.
- Β.Δ. του 1897 «Περί προγράμματος των εν τοις ελληνικοίς σχολείοις και τοις γυμνασίοις διδασκτέων μαθημάτων», ΕτΚ, 130, τχ. Α΄/12 Σεπτεμβρίου 1897.
- Bernard, V. W. (1964). Community psychiatry in a university medical center (with emphasis on the rationale and objectives of training). In L. Bellak (Ed.), *Handbook of community psychiatry and community mental health*. New York: Grune & Stratton, pp. 82-122.

- Biddle, S.J.H., & Fox, K.R. (1989). Exercise and health psychology: Emerging relationships. *British Journal of Medical Psychology*, 62(3), 205-216.
- Bize, R., & Plotnikoff, R.C. (2009). The relationship between a short measure of health status and physical activity in a workplace population. *Psychology, Health & Medicine*, 14(1), 53-61.
- Blair, S., & Merendith M. (1994). The Exercise – Health Relationship: Does it apply to children and youth? In Pate and Hohn (eds.) *Health and Fitness through Physical Education*.ampaign, IL, Human Kinetics (1994), pp. 11-20.
- Boone, E. M., & Leadbeater, B. J. (2006). Game on: Diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 79–90.
- Bouziotas, C., Koutedakis, Y., Shiner, R., Pananakakis, Y., Fotopoulou, V., Gara, S. (2001). The prevalence of selected modifiable coronary heart disease risk factors in 12-years-old Greek boys and girls. *Pediatric Exercise Science*, 12, 173-184.
- Βρατσάνος Μ., (1901). *Το δημοτικόν σχολείον, περιοδικόν του συνδέσμου των Ελλήνων Δημοδιδασκάλων, περίοδος Γ', έτ. Α, Αθήνα.*
- Breuer, J., Vogelgesang, J., Quandt, T., & Festl, R. (2015). Violent video games and physical aggression: Evidence for a selection effect among adolescents. *Psychology Of Popular Media Culture*, 4(4).
- Brownlee, H. (1999). *Παγκόσμιες Πρωτοβουλίες Ολυμπιακής Εκπαίδευσης. Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία, 39η Διεθνής Σύνοδος για Νέους Μετέχοντες, (σ. 83- 89). Αρχαία Ολυμπία: Δ.Ο.Α.*
- Burgeson, C.R., Wechsler, H., Brener, N.D., Young, J.C. & Spain, C.G. (2001). *Physical education and activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2000. Journal of School Health*, 71(7). 279-293.
- Carreiro da Costa, F., Marques, A., & Diniz, J. (2008). Physical education teachers value orientation and students health-related fitness. A PE school department case study. In Brandl-Bredenbeck H, editor. *Bewegung, spiel und sport kindheit and jugend*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, pp. 49-62.



- Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.*, 100(2), 126-131.
- Castelli, D.M., & Valley, J.A. (2007). The relationship of physical fitness and motor competence to physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(4):358–374.
- Centers for Disease Control and Prevention, (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
- Centers for Disease Control and Prevention, (2003). Physical activity levels among youth ages 9–13—United States 2002. *Mortality and Morbidity Weekly Report*, 52(33), 785–788.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2006). Youth risk behavior surveillance: United States, 2005. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 55(SS-5), 3–112.
- Γαληνός (129-200; μ.χ.) Galenus scripta minora: *Περί αιρέσεων τοις εισαγομένοις*, Θρασύβουλος, περί φυσικών δυνάμεων/Claudii Galeni Pergameni, επιμέλεια: Ioannes Marquardt, Iwanus Mueller, Georgii Helmreich..Αθήνα: Παπαδήμας Δημ. Ν. (2010)
- Γεωργιάδης, Κ. (2004). *Το Πρόγραμμα Ολυμπιακής Παιδείας της Ο.Ε.Ο.Α.* Αθήνα 2004 και του Υπουργείου Παιδείας της Ελλάδος.
- Γεωργούλης, Κ. Δ. (1963), *Πλάτωνος Νόμοι*. Αθήνα: Βιβλιοθήκη Παπύρου
- Γιαννάκης, Θ. (1981). *Η φυσική αγωγή από το 394 μ.Χ.*
- Γιαννάκης, Θ. (1992). *Ζάππειες και σύγχρονες Ολυμπιάδες*. Αθήνα.
- Chambers, S. T. (1991). Factors affecting elementary school students' participation in sports. *Elementary School Journal*, 91, 413–419.
- Γιαννάκη, Θ. (1979). *Αρχαιογνωσία – Φιλοσοφία Αγωνιστικής*. Αθήνα
- Γιάτσης, Σ. (1985). *Εισαγωγή της Ιστορίας της φυσικής αγωγής στον Ελληνικό κόσμο*. Θεσσαλονίκη: Υπηρεσία Δημοσιευμάτων.

- Cohen L., Manion L. & Morrison K. (2008). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*, Μεταίχμιο, Αθήνα.
- Collins, M., & Kay, T. (2003). Sport and Social Exclusion. *Journal of Leisure Research*, 36(1).
- Γοντζές, Η. (1909). Η εξέλιξη της δημοτικής εκπαίδευσεως εν Ελλάδι από της συστάσεως του Ελληνικού κράτους μέχρι σήμερα. Άρθρο στο Παιδαγωγικόν Περιοδικόν «*Το δημοτικόν σχολείον*», τόμος τρίτος. Έν Αθήναις.
- Corbin, C.B., & Lindsey, R. (1985). Flexibility and Range of Motion. In Brown W.C. (ed), *Concepts on Physical Fitness, with laboratories and experiements*.
- Corbin, C.B., & Lindsey, R. (1990). *Concepts of physical fitness*. (7th ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown Co.
- Corbin, C.B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*. 21:128–144.
- Corbin, J.D., Dyer, A. & Seabloom, E. (2007). Competitive relations in California grasslands. pp.156– 168. In M. R Stromberg J.D. Corbinand C.M. D 'Antonio (eds). *California Grasslands: Ecology and Management*. University of California Press, Berkeley, California, USA.
- Crowe, S., Cresswell, K., Robertson, A., Huby, G., Avery, A. & Sheikh, A., (2011). The case study approach, *BMC Medical Research Methodology*.
- Daniels, A. M., & Perkins, D. F. (2003). Youth sports: An ecological perspective. In J. R. Miller, R. M. Lerner, L. B. Schiamberg, & P. M. Anderson (Eds.), *Human ecology: An encyclopedia of children, families, communities, and environments* (pp. 727–730). Santa Barbara, CA: ABC-CLIO.
- Darling-Hammond, L. (2000). *Solving the dilemmas of teacher supply, demand, and standards: How we can ensure a competent, caring, and qualified teacher for every child*. New York: National Commission on Teaching and America's Future, Teachers College, Columbia University.

Department of Health, (2004). *Choosing Health, Making Healthy choices easier*. Parliament Of Great Brittan.

De Knop, P., Engström, L., Skirstad, B. & Weiss, M. (1996). *Worldwide trends in youth sport*. Champaign: Human Kinetics (eds).

Dishman, R.K., Derek, H.P., Pfeiffer, K.A., Felton, G.A., Saunders, R., Ward, D.S., Dowda, M., & Pate, R.R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology, 25*(3), 396-407.

Ισηγόνης, Α. (1958) *Ιστορία της Παιδείας Ρόδος*

Δηλιγιάννης, Θ. και Ζηνόπουλος, Γ. Κ. *.Ελληνική Νομοθεσία από τοῦ 1833 μέχρι τοῦ 1875, τόμος ΣΤ΄. Ἐν Ἀθήναις σ. 438*

Δημαράς, Α. (1990 ). *Η μεταρρύθμιση που δεν έγινε (τεκμήρια ιστορίας), τ. Α 1821-1894*.Αθήνα: Εκδ. Ερμής, σ. σ. 4, 8-13, 21.

Διαμαντόπουλος, Α. (1971). *Πολιτεία, Πλάτωνος*. Αθήνα : Βιβλιοθήκη Παπύρου.

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας. Αγωγή Υγείας (2020).*Θεματικός Άξονας : Άσκηση-Δραστηριότητες-Παιχνίδι στη ζωή του παιδιού και του εφήβου*.Για μαθητές δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου.

EACEA, (2013). *Φυσική Αγωγή και Σχολικός Αθλητισμός στην Ευρώπη . Publications Office of the EU*. Retrieved from: [europa.eu](http://europa.eu)

Eccles, J. & Gootman J.A. (2002). *Board on Children, Youth, and Families, Division of Behavioral and Social Sciences and Education*. Washington, DC: National Academy Press.

Eisenhardt, K.M. (2002). Has strategy changed? The powerful forces of globalization are fundamentally changing the nature and dimensions of strategy. *MIT Sloan Management Review, 43*(2), 88.

«Εισηγητική Έκθεση» του Αθ. Ευταξία για τη διδασκαλία της γυμναστικής στα σχολεία, 20/11/1899, Παράρτημα της Εφημερίδος της Βουλής της Α' συνόδου της ΙΕ' βουλευτικής περιόδου.

ΕΠΕΑΕΚ: Αναμόρφωση του προγράμματος σπουδών του ΤΕΦΑΑ, Αυτελπιστασία, Σκοποί και καθορισμοί Στόχων στο Μάθημα Φυσικής Αγωγής. Σακελλαρίου Κίμων Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας ΤΕΦΑΑ, Τρίκαλα. Στο

[http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/epaek/athlitiki\\_paidagogiki\\_MK0905/dialekseis/3.pdf](http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/epaek/athlitiki_paidagogiki_MK0905/dialekseis/3.pdf)

Επίσημη Εφημερίδα των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων (1998). *ΕΥΡΑΘΛΟΝ 1998 Πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τον αθλητισμό*. Διαθέσιμο στο:

<https://op.europa.eu/el/publication-detail/-/publication/a03e3ab8-2821-4dcf-a205-0ee378457cbf>

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2003). *Απόφαση αριθ. 291/2003/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 6ης Φεβρουαρίου 2003, για την ανακήρυξη του 2004 ως ευρωπαϊκού έτους εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού*.

Διαθέσιμο στο: <https://op.europa.eu/el/publication-detail/-/publication/b1b100e2-9e97-45c0-a407-1adc6929837f>

Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, (1999). *Έκθεση της Επιτροπής σχετικά με την διαφύλαξη των σημερινών δομών του αθλητισμού και τη διατήρηση της κοινωνικής λειτουργίας του στο κοινοτικό πλαίσιο*. Διαθέσιμο στο: [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm)

Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, (2001). *Απόφαση της Επιτροπής σχετικά με την ανακήρυξη του 2004 ως ευρωπαϊκού έτους εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού*.

Διαθέσιμο στο: [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm)

Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, (2005). *Η δράση της ΕΕ στο πεδίο της εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού για την αξιοποίηση των επιτευγμάτων του Ευρωπαϊκού Έτους Εκπαίδευσης μέσω του Αθλητισμού*. Βρυξέλλες: Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων.

Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, (2007). *Λευκή Βίβλος για τον Αθλητισμό*. Στην

[http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/doc/wpon\\_sport\\_el.pdf](http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/doc/wpon_sport_el.pdf)

Erwin, H.E. & Castelli, D.M. (2008). National physical education standards: A summary of student performance and its correlates. *Research Quarterly for Exercise and Sport.*, 79(4):495–505.

Ευαγγελόπουλος, Σ. (1984). *Ιστορία της νεοελληνικής εκπαίδευσης*, τ. Α'. Αθήνα.

European Council, (1985). *The "Adonnino Report - Report to the European Council by the ad hoc committee. On a People's Europe"*. Retrieved from: [:https://www.ombudsman.europa.eu/en/historical/en/4659](https://www.ombudsman.europa.eu/en/historical/en/4659)

European Commission (2021). *Public Health*. Διαθέσιμο στο: [https://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/platform](https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/platform)

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2014/C 183/03). Ψήφισμα του Συμβουλίου και των αντιπροσώπων των κυβερνήσεων των κρατών μελών, συνεργομένων στα πλαίσια του Συμβουλίου, της 21ης Μαΐου 2014, σχετικά με το πρόγραμμα εργασιών της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τον αθλητισμό (2014-2017).

Ευρωπαϊκή Επιτροπή, (2001). *COMENIUS I, Εγχειρίδιο για τα σχολεία*. Βρυξέλες: Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Γενική Διεύθυνση εκπαίδευσης και πολιτισμού.

Ευρωπαϊκή Επιτροπή, (2002). *Η μελλοντική ανάπτυξη των προγραμμάτων για την εκπαίδευση, κατάρτιση και νεολαία της ευρωπαϊκής ένωσης μετά το 2006 (έγγραφο δημόσιας διαβούλευσης)*. Βρυξέλλες: Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Γενική Διεύθυνση Εκπαίδευσης και Πολιτισμού

Ευρωπαϊκή Επιτροπή, (2008). *Δράσεις στον τομέα του αθλητισμού*. Διαθέσιμο στο: [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm)

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2009). *Το Κοινοβούλιο μετά τη συνθήκη της Λισαβόνας: Ενισχυμένος ρόλος στη διαμόρφωση της Ευρώπης*. Διαθέσιμο στο: <https://www.europarl.europa.eu/about-parliament/el/powers-and-procedures/the-lisbon-treaty>

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, (1998). *Κείμενα για την εκπαίδευση, κατάρτιση και νεολαία 1993-1997, (3η έκδοση)*. Λουξεμβούργο: Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2007). *Ο ρόλος του Αθλητισμού στην εκπαίδευση*. Διαθέσιμο στο: [http://www.fa3.gr/PhysEd\\_and\\_Europarlament/1-Voting-in-13-11-07-about-the%20role-of-Phy-Ed-and-Sports-in-Education.htm](http://www.fa3.gr/PhysEd_and_Europarlament/1-Voting-in-13-11-07-about-the%20role-of-Phy-Ed-and-Sports-in-Education.htm)

- Ewing, E. M., Gano-Overway, L. A., Branta, C. F., & Seefeldt, V. D. (2002). The role of sports in youth development. In M. Gatz, M. A. Messner, & S. J. Ball-Rokeach (Eds.), *Paradoxes of youth and sport*, (31–47). Albany: State University of New York Press.
- Fairclough, S.J. & Stratton, G. (2006). A Review of Physical Activity Levels during Elementary School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25, 239-257.
- Fang, Z. (1996). A review of research on teacher beliefs and practices. *Educational Research*, 38(1), 47–65.
- Fawkner, S.G., Niven, A., Thin, A.G., MacDonald, M.J., Oakes, J.R. (2010). Adolescent girls' energy expenditure during dance simulation active computer gaming. *Journal of Sports Sciences*, 28(1):61–65.
- Φιλόστρατος, Γυμναστικός, (1953). Αθήνα: Κ.Σ. Κιτρινάρης.
- Fisher, R., Repond, R. M., & Diniz, J. (2011). A physically educated person. In K. Hardman & K. Green (Eds.), *Contemporary Issues in Physical Education* (pp. 69-89). Maidenhead, UK: Meyer & Meyer Sport Ltd.
- Fitness Gram (2021). New Online Fitnessgram Playground. Διαθέσιμο στο: <https://fitnessgram.net/>
- Fisk, A. D., & Schneider, W. (1983). Category and word search: Generalizing search principles to complex processing. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 9(2), 177–195.
- Fogel, V.A., Miltenberger, R.G., Graves, R., Koehler, S. (2010). The effects of exergaming on physical activity among inactive children in a physical education classroom. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 43(4):591–600.
- Φουρναράκη, Ε. (1987). *Εκπαίδευση και αγωγή των κοριτσιών*, Ιστορικό Αρχείο Ελληνικής Νεολαίας - Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς. Αθήνα.
- Fox, KR., Whitehead, JR., & Corbin, CB. (1987). Getting started in health-related fitness. In SJH. Biddle (Ed.), *Foundations of health-related fitness in Physical Education* (pp. 82 - 93). London: Ling Publishing.

- Φραγκουδάκη, Α. (1987), 1. *Γλώσσα και ιδεολογία. Κοινωνιογλωσσολογική προσέγγιση της ελληνικής γλώσσα*. Αθήνα: Οδυσσέας.
- Eisner, E. (1992). *Objectivity in Educational Research*. Ontario Institute for Studies in Education. Blackwell Publishers.
- Fullan, M. (2015). *Leadership from the Middle. A System Strategy*. Canadian Education Association.
- Fullinwider, R. K. (2006). *Sports, youth and character: A critical survey*. College Park, MD: Center for Information and Research on Civic Learning and Engagement, University of Maryland
- Garcia, B. (2006). *The European Union and Sport, rescuing the nation-state?* Paper to be presented at the Workshop ‘Sport, Politics and Public Policy’. ECPR Joint Sessions of Workshops, Nicosia (Cyprus).
- Georgiadis, K. (2002). *Evaluation of the Pilot Project “Sports, Schools and Olympic Values in Europe”*. Στην [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm). Ανασύρθηκε τον Μάρτιο 10, 2010.
- Georgiadis, K., & Vathi, R. (2009). *International Olympic Academy*. Pbls I.O.A., Athens 2006, σελ. 1-74 (αγγλικά, γαλλικά, ελληνικά) / 2009, σελ. 1-76 (ελληνικά).
- Georgiadis, K. (2008). *The application of Olympic education programmes in a global level*. Unpublished manuscript, presented at the 48th international session for young participants.
- Georgiadis, K. (2007). *Defining Olympic Education*. In IOC (ed), Vth World Forum on Sport, Education and Culture (pp.210-213). Lausanne: IOC
- Georgiadis K. (2011). *50 Years International Olympic Academy. Inspirations and Memories*, Athens: IOA.
- Georgiadis K. & Syrigos A. (2009). *Olympic Truce – Sport as a Platform for Peace*. Athens: International Olympic Truce Centre (IOTC).
- Georgiadis K., (2003). *Olympic Revival. The Revival of the Olympic Games in Modern Times*, Athens: Ekdotike Athenon S.A.

- Goleman, D. (1998). *Συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας* (Α. Παπασταύρου, & Τ. Ραΐση, Μετάφ.). Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα
- Gomm, R., Hammersley, M. & Foster, P. (2000). *Case Study Method*. London: Sage.
- Greenberg, J., & Stokes, R. (2007). *Developing school site wellness centers*. Reston, VA: AAHPERD.
- Hackensmith C.W. (1966). *History of physical education*. New York: Harper & Row.
- Hancock, D., & Algozzine, B. (2014). *Doing case study research*, Teachers College, New York: Columbia University.
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25–55.
- Harris, J., Foster, M., Jackson, K., & Morgan, H. (2005). *Outcomes for Disabled Service Users*. The University of Work.
- Hastie, A.P., Snaders, W.S., & Rowland, S.R.(1999). Where good intentions meet harsh realities: Teaching large classes in physical education. *Journal of teaching in physical education*, 18, 277-289.
- Hargreaves, A., Earl, L., & Ryan, J. (1996). *Schooling for change: Reinventing education for early adolescents*. London: Falmer Press.
- Hartmann-Tews, I. (1999). The idea of Sport for All and the development of organised sport in Germany and Great Britain. *Journal of European Area Studies* 7 (2), 145-156.
- Hartmann-Tews, I. & Pfister, G. (2003). *Sport and Women. Social Issues in International Perspective*. London: Routledge.
- Heinemann, G.D., Schmitt, M.H., Farrell, M.P., Brallier, S.A. (1999). Development of an Attitudes toward Health Care Teams Scale. *Evaluation & the Health Professions*, 22(1), 123-142.



- Heinemann, K. (2003). *Sport and Welfare Policies – Six European Case Studies*. Schorndorf: Hofmann.
- Hensley, L, & East, W. (1989). *Measurement concepts in physical education and exercise science*. Champaign, IL: Human Kinetics. Testing and grading in the psychomotor domain.
- Ηράντος, Κ (1990) *Αθλητισμός και Κοινωνία university studio press*
- Θεοδωράκης, Ι., Γραμματικόπουλος, Β., & Γούδας, Μ. (2003). *Έκθεση Αξιολόγησης Προγράμματος Ολυμπιακής Παιδείας*. Τρίκαλα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.
- Θεοδωράκης, Ι., και συν. (2006). *Πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα». Βιβλίο εκπαιδευτικού*. Αθήνα: Υπουργείο Παιδείας, Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Προγραμμάτων Κ.Π.Σ.
- International Olympic Committee, Europe Committee, (2001). *The “sport schools and Olympic ideals” pilot action is a great success involving 150000*. Διαθέσιμο στο: [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm).
- International Olympic Committee, Europe Committee, (2002). *Results of the pilot action «sport, schools and Olympic values in Europe»*. Διαθέσιμο στο: [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm).
- International Olympic Committee, Europe Committee. (2002). *Final Report, European project “Sport, Schools and Olympic Values in Europe”*. Διαθέσιμο στο: [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm).
- IOM, (2012b). *Fitness measures and health outcomes in youth*. Washington, DC: The National Academies Press.
- Juskeliene, V., Magnus, P., Bakketeig, LS, Dailidienė, N., & Jurkuvenas V. (1996). Prevalence and risk factors for asymmetric posture in preschool children aged 6-7 years. *International Journal Epidemiology*, 25(5), 1053-1059.
- Καλφαρέντζος, Ε. Γ. (1937). *Περίληψις Γυμναστικής Νομοθεσίας 1834-1933, Νόμος Περί Δημοτικών Σχολείων, Γυμναστικές διατάξεις : άρθρα 2, 8, ,9 , 6/18 Φεβρουαρίου 1834*. Θεσσαλονίκη.

- Κάτσικας, Χ. - Θεριανός, Κ. Ν. (2007). *Ιστορία της Νεοελληνικής Εκπαίδευσης. Από την ίδρυση του ελληνικού κράτους μέχρι το 2007*, Αθήνα: Σαββάλας.
- Keating, X. D., Harrison, L., Dauenhauer, B., Chen, L., & Guan, J. (2009). Urban Minority Ninth-Grade Students' Health-Related Fitness Knowledge. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(4), 747–755.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., Θεοδωράκης, Ι., Αυγερινός, Α., Κέλλης, Η., Παπαχαρίσης, Β. & Χασάνδρα, Μ. (2001). *Ολυμπιακή Παιδεία από τη θεωρία στην πράξη*. Αθήνα: Λιβάνη.
- Kramer, S.L., & Keller, R. (2008). An existence proof: Successful joint implementation of the IMP curriculum and a 4 × 4 block schedule at a suburban U.S. high school. *Journal for Research in Mathematics Education*, 39(1):2–8.
- Κουλούρη, Χ., & Γεωργιάδης, Κ. (επιμ.), (2007). *Η Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία – Ιστορία ενός Ολυμπιακού θεσμού*, Αθήνα: Δ.Ο.Α.
- Laban, R. (1980). *The mastery of movement*. Plymouth: Macdonald & Evans.
- Landin, D. (1994). The Role of Verbal Cues in Skill Learning. *Quest*, 46(3), 299-313.
- Larson, R., & Seepersad, S. (2003). Adolescents' leisure time in the United States: Partying, sports, and the American experiment. In S. Verma & R. W. Larson (Eds.), *Examining adolescent leisure time across cultures* (pp. 53–64). San Francisco: Jossey-Bass
- Λέφας, Χ. (1942). *Ιστορία της εκπαίδευσης*, Αθήνα: Ο.Ε.Σ.Β.
- Leff, S. S., & Hoyle, R. H., (1995). Young athletes' perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 187–203
- Le Menestrel, S., Bruno, M. L., & Christian, D. (2002). *Sports as a hook: An exploratory study of developmentally focused youth sports programs*. Washington, DC: Academy for Educational Development.
- Lonsdale, C., Rosenkranz, R.R., Peralta, L.R., Bennie, A., Fahey, P., Lubans D.R. (2013). A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. *Prev Med*. 56(2), 152-161.

- Luepker, R. V. Perry, C.L., McKinlay, S.M., Nader, P.R., Parcel, G.S., Stone, E.J., Webber, L.S., Elder, J.P., Feldman, H.A., & Johnson, C.C. (1996). Outcomes of a Field Trial to Improve Children's Dietary Patterns and Physical Activity. *JAMA*, 275(10), 768.
- Marks, G. Hooghe, L. & Blank, K. (1996). *European Integration from the 1980s: StateCentric v. Multi-level Governance*. *Journal of Common Market Studies*, V34(3).
- McInstosh, P., & Charlton, V. (1985). *The impact of Sport for All policy 1966-1984 and a way forward*. U.K.: British Library Document Supply Centre.
- McNevin, N.H., & Wulf, G. (2002). Attentional focus on suprapostural tasks affects postural control. *Human Movement Science*, 21, 187-202.
- Maddison, R., Mhurchu, C.N., Jull, A., Jiang, Y., Prapavessis, H., Rodgers, A. (2007). Energy expended playing video console games: An opportunity to increase children's physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 19(3):334.
- Mamalakis, G., Kafatos, A., Manios, Y., Anagnostopoulou, T., & Apostolaki, I. (2000). Obesity indices in a cohort of primary school children in Crete: a six year prospective study. *International Journal Obesity Related Metabolism Disord*, 24(6), 765-771.
- Marchand, J. (1990). *Sport for All in Europe*. London: HMSO
- Marchant, D. C., Greig, M., & Scott, C. (2009). Attentional Focusing Instructions Influence Force Production and Muscular Activity During Isokinetic Elbow Flexions. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(8), 2358–2366.
- Marques A., Martins, J., Sarmiento, H., Rocha, L., & Carreiro da Costa, F. (2015). Do Students Know the Physical Activity Recommendations for Health Promotion? *Journal of Physical Activity and Health*, 12(2), 253-256.
- Masters, R.S.W. (1992). Knowledge, knerves and know-how: the role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology*, 31, 530-541
- Ματσαγούρας, Η. & Moore, D. (1990). Το εκπαιδευτικό σύστημα των Η.Π.Α. Στο Μπουζάκης Σήφης, *Συγκριτική Παιδαγωγική II*, Αθήνα: Gutenberg.

- Ματσαγούρας, Η. (2006). *Η σχολική τάξη. Θεωρία και πράξη της διδασκαλίας: Χώρος, ομάδα, πειθαρχία, μέθοδος*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., & Sallis, J.F. (1994). Assessing children's liking for activity units in an elementary school physical education curriculum. *Journal of Teaching in Physical Education*.
- McKenzie, T.L., Sallis, J.F., Elder, J.P., Berry, C.C., Hoy, P.L., Nader, P.R., Zive, M.M. & Broyles, S.L. (1997). Physical activity levels and prompts in young children at recess: a two-year study of a bi-ethnic sample. *Res. Q. Exerc. Sport*, 68, 195-202.
- Mertens D. (2009). Έρευνα και αξιολόγηση στην εκπαίδευση και την ψυχολογία, Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Mellecker, R.R. & McManus, A.M. (2008). Energy expenditure and cardiovascular responses to seated and active gaming in children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 162(9):886.
- Melograno, V.J. (1997). Integrating Assessment into physical education teaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(7), 34-37.
- Mhurchu, C.N., Maddison, R., Jiang, Y., Jull, A., Prapavessis, H., Rodgers, A. (2008). Couch potatoes to jumping beans: A pilot study of the effect of active video games on physical activity in children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1):8.
- Μουντάκης, Κ. (2000). Αξίες που πρέπει να καλλιεργεί η Ολυμπιακή και Αθλητική Παιδεία. Φυσική-Αγωγή-Αθλητισμός. *Υγεία*, 8(9), 17-29.
- Μπουζάκης Σ. (1990). *Συγκριτική Παιδαγωγική II*, Εκδόσεις Αθήνα: Gutenberg.
- Μπουζιώτας, Κ. (2006). *Η συμβολή της Φυσικής Αγωγής στην αυτοπραγμάτωση του ατόμου*. Ιστότοπος ΦΑ (<https://www.fa3.gr/arhtra>)
- Μπουρνέλλη, Π., Κουτσούκη, Δ., Ζωγράφου, Μ., Μαριδάκη, Μ., Χατζόπουλος, Δ., & Αγαλιανού, Ο. (2004). Φυσική Αγωγή Α' και Β' Δημοτικού. Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Αθήνα. Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.

- Muller, N. (1999). *Ο Ολυμπισμός στον εκπαιδευτικό τομέα: Από την παγκόσμια διάσταση στην τοπική. Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία, 39η Διεθνής Σύνοδος για Νέους Μετέχοντες*, (σ. 75-82). Αρχαία Ολυμπία: Δ.Ο.Α
- Myers-Schieffer ,T. & Thomas, K.T. (2012). Fifteen years of promise in school-based interventions: A meta-analysis. *Kinesiology Reviews*. 1:155–169.
- Nader, P.R., Stone, E.J., Lytle, L.A., Perry, C.L., Osganian, S.K., Kelder, S., Webber, L.S., Elder, J.P., Montgomery, D., Feldman, H.A., Wu, M., Johnson, C., Parcel, G.S. & Luepker, R.V. (1999). Three-year maintenance of improved diet and physical activity: The CATCH cohort. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 153(7):695–704.
- Nagel, M. (2003). *Soziale Ungleichheiten im Sport*. Aachen: Meyer & Meyer.
- NASPE. (2004). *Moving into the future: National standards for physical education*. St. Louis, MO: Mosby.
- National Olympic Committee of France. (2002). FINAL REPORT France project “Sport, Schools and Olympic Values in Europe”. Διαθέσιμο στο: [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm).
- National Olympic Committee of Italy. (2002). FINAL REPORT Italy project “Sport, Schools and Olympic Values in Europe”. Διαθέσιμο στο: [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm).
- National Olympic Committee of Netherlands. (2002). Fact Sheet of the Netherlands projects: “Sport, Schools and Olympic Values in Europe”. Διαθέσιμο στο: [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm).
- Ν.Δ. «Περί Δημοτικών Σχολείων», 6/18 Φεβρουαρίου 1834, ΕτΚ., Α΄ Φ.Ε.Κ. 11.
- Ν. 1723 «Περί των στρατιωτικών ασκήσεων εν τοις Γυμνασίοις» Φ.Ε.Κ. 79/27-3-1889
- Ν. ΒΤΜΘ΄ «Περί της στοιχειώδους ή δημοτικής εκπαίδευσως», ΕτΚ φ. 37/ 5-10-1895
- Νησιώτης, Ν. (1984). *Ο Ολυμπισμός και η σύγχρονη πραγματικότητα. Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία, 24η Διεθνής Σύνοδος για Νέους Μετέχοντες*, (σ. 48- 67). Αρχαία Ολυμπία: Δ.Ο.Α.

- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Curtin, L. R., McDowell, M. A., Tabak, C. J., & Flegal, K. M. (2006). Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999–2004. *Journal of the American Medical Association*, 295(13), 1549–1555.
- Οικονομάκου, Μ.Μ. κ.ά. (2013). *Αναζητήσεις στη Φ.Α. & τον Αθλητισμό*, 38-39.
- Οικονόμου, Π.Π. (1912), *Η παιδείσις τῶν καθ' ἡμᾶς Ἑλλήνων*, π. «Τό δημοτικόν σχολεῖον», τόμος ἕκτος. Ἐν Ἀθήναις, σσ. 8-38.
- Onofre, M. & Carreiro da Costa, F. (1996). Technical culture of physical education teacher with high and low self-efficacy perception in interactive teaching. A qualitative study. In, R. Lidor, E. Eldar & I. Harari (Eds.), *Bridging the Gaps Between Disciples and Instruction*. Proceedings of the 1995 AIESEP World Congress (pp. 173-178). Telavive: Wingate Institute.
- Ottesen, L. (2004). Sports participation, gender and the welfare state. *Sportwissenschaft*, 34(3), 311-326.
- Παγών, Γ. Θ. (1837). *Περίληψις τῆς γυμναστικῆς*. Ἐν Ἀθήναις, σ. 11.
- Παντίδης, Στ., Πασιάς, Γ. (2003), *Ευρωπαϊκὴ διάσταση στην ἐκπαίδευση. Ὁψεις, θεωρήσεις, προβληματισμοί*, τομ. Α'. Ἀθήνα: Gutenberg.
- Παντούλας, Π. (2021). *Οἱ πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοὶ Ἀγῶνες. Ὁ Ἑλληνικὸς ἀθλητισμὸς ἀπὸ τὴν ἀρχαιότητα ἕως τὴν Ἀθήνα τοῦ 1896*. Ἀθήνα: MANIFESTO.
- Παπαϊωάννου Α., Θεοδωράκης Ι. & Γούδας Μ. (1999): *Για μια καλύτερη διδασκαλία τῆς Φυσικῆς Ἀγωγῆς*. Θεσσαλονίκη: SALTO.
- Parry, J. (2004). *Ὁ Ολυμπισμὸς καὶ ἡ ἠθικὴ του*. Διεθνῆς Ολυμπιακὴ Ἀκαδημία, 44η Διεθνῆς Σύνοδος γιὰ Νέους Μετέχοντες, (σ. 90-108). Ἀρχαία Ολυμπία: Δ.Ο.Α
- Ξανθόπουλος, Κ. (1880). *Συνοπτικὴ ἔκθεσις τῆς πνευματικῆς ἀναπτύξεως τῶν νεωτέρων Ἑλλήνων ἀπὸ τῆς ἀναγεννήσεως αὐτῶν μέχρι τοῦδε*. Ἐν Κωνσταντινουπόλει, σ.25-28.
- Pate., R.R., Mitchell, J.A., Byun, W., & Dowda, M. (2011). Sedentary behaviour in youth. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11):906–913.
- Παυλίνης, Ε. (1927). *Ἡ ἱστορία τῆς γυμναστικῆς*. Ἀθήνα.

- Penney, D. & Evans, J. (2005). Policy, power and politics in physical education. In: Green, K, Hardman, K (eds) *Physical Education: Essential Issues*. London: Sage.
- Πέππας, Σ. (1905). *Ἡ γυμναστική καί αἱ παιδιαί τοῦ δημοτικοῦ καί Ἑλληνικοῦ σχολείου, ἀμφοτέρων τῶν φύλων*. Ἐν Ἀθήναις.
- Perkins, D. F., Jacobs, J. E., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2004). Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth and Society*, 35(4), 495–520.
- Perkins, D. F., & Borden, L. M. (2006). Competitive sports pressure and out-of-school learning experiences. In F. A. Villarruel & T. Luster (Eds.), *Adolescent mental health* (pp. 239–256). Westport, CT: Greenwood Press.
- Perry, M., C.L. Leslie A.L., Feldman, H., Nicklas, T., Stone, E., Zive, M., Garceau, A., Kelder, S.H. (1998). Effect of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health (CATCH) on Fruit and Vegetable Intake. *Journal of Nutrition Education*, 30(6), 354-360.
- Πηγιάκη, Π. (2004). *Εθνογραφία: Η μελέτη της ανθρώπινης διάστασης στην κοινωνική και παιδαγωγική έρευνα*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Piéron, M., & da Costa, F. C. (1996). Seeking Expert Teachers in Physical Education and Sport. *European Journal of Physical Education*, 1(1-2), 5–18.
- Powell, K.E., Thompson, P.D., Casperson, C.J., & Kendrick, J.S. (1987). Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Annual Reviews of Public Health*, 8, 253-287.
- Πρακτικά Βουλής (2006). Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός. Διαθέσιμο στο: [www.fa3.gr/phys\\_educ\\_2/31-Vouli-PhysEd-Praktika.htm](http://www.fa3.gr/phys_educ_2/31-Vouli-PhysEd-Praktika.htm).
- Πρόγραμμα SPARK (2013). *Fosters environmental and behavioral change by providing a coordinated package of highly active curriculum, on-site teacher training, extensive follow-up support, and content-matched equipment focused on the development of healthy lifestyles, motor skills and movement knowledge, and social and personal skills*.

- Pescante, M. (2002). project “Sport, Schools and Olympic Values in Europe”. Στην [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm). Ανασύρθηκε τον Μάρτιο 10, 2010.
- Pühse, U. & Gerber, M. (2005). *International comparison of physical education. Conceptis problems, prospects*. Concepts, problems, prospects. Aachen: Meyer & Meyer.
- Rainey, D.L. & Murray, T.D. (2005). *Foundations of personal fitness*. New York: Glencoe/McGraw-Hill.
- Reisner, E. R., White, E. N., Russell, C. R., & Birmingham, J. (2004). *Building quality, scale, and effectiveness in afterschool programs: Summary of the TASC evaluation*. Washington, DC: Policy Studies Associates.
- Renson, R. (1983). *Sport for All: New perspectives in text and context*. In: Van Lierde, A. & De Clercq, L. (Eds.). *Evaluation of the impact of ‘Sport for All’ policies and programmes (1st meeting of the European project group, Dudzele)*
- Robson, C. (2002). *Real World Research: A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers (2nd ed.)*. Oxford: Blackwell Publishers Ltd.
- Robson C, (2007). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου: Ένα μέσο για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές*. Αθήνα: Gutenberg.
- Rovegno, I., & Bandhauer, D. (1994). Child – Designed games – Experience changes teachers’ conceptions. *Journal of physical education recreation and dance*, 65(6), 60-63.
- Roth, M. & Stamatakis, E. (2010). Linking Young People’s Knowledge of Public Health Guidelines to Physical Activity Levels in England. *Pediatric Exercise Science*, 22(3), 467-476.
- Σεραφειμίδης Ι (2003). *Βασική θεωρία και διδακτική της σχολικής φυσικής αγωγής*. Εκδ. Αθλότυπο.
- Sallis, J.F.& McKenzie, T.L. (1991). Ο ρόλος της φυσικής αγωγής στη δημόσια υγεία. Έρευνα τριμηνιαία για την άσκηση και τον αθλητισμό. *Pub Med*, 62(2): 124-137.
- Sage, G. (1998). Does sport affect character development in athletes? *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 69, 15–18.



- Σβορώνος, Ν. (1994). *Επισκόπηση της Νεοελληνικής Ιστορίας, βιβλιογραφικός οδηγός Σπύρου Ασδραχά*, ιστορική βιβλιοθήκη, ιγ'εκδ. Αθήνα: Θεμέλιο.
- Σπύρου, Π., & Ρέτσιου, Σ. (2003). *Πρόγραμμα Socrates – Comenius I: Σχεδιασμός – ανάπτυξη, επίδραση στη σχολική κοινότητα και την τοπική κοινωνία*. Στο Γ. Μπαγάκης, (επιμ.), ο εκπαιδευτικός και η ευρωπαϊκή διάσταση στην εκπαίδευση, (σ. 274-279). Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Scheerder, J., Zintz, T., & Delheye, P. (2011). The organisation of sports in Belgium. Between public, economic and social profit. In: Sobry C (ed.) Sports Governance in the World: A Socio-Historic Approach. The Organisation of Sport in Europe: A Patch-Work of Institutions, with Few Shared Points. Paris: Le Manuscript, pp. 84-113
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning & performance: From principles to practice*. Human Kinetics Books.
- SCHMIDT, R.A., & WRISBERG, C.A. (2000). *Motor learning and performance: A problem-based learning approach*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Shaw I., (1999). *Qualitative evaluation*. London: Sage.
- Shephard, R.J. (1995). Physical Activity, Fitness and Health: The current Consensus. *Quest*, 47(3), 288-303.
- Siedentop, D. & Locke, L. (1997). Making a Difference for Physical Education: What Professors and Practitioners Must Build Together. *Joperd*, 68(4), 25-33.
- Singer, R.N. (1985). Sport performance: A five-step mental approach. *Journal of Physical Education & Recreation*, 57, 82-84.
- Sinha, R., Fisch, G., Teague, B., Tamborlane, W.V., Banyas, B., Allen, K., Savoye, M., Rieger, V., Taksali, S., Barbetta, G., Sherwin R.S., & Caprio, S. (2002). Prevalence of impaired glucose tolerance among children and adolescents with marked obesity. *N Engl Journal Med*, 346(11), 802-810.
- Special Eurobarometer 412 (2014). *Sport and physical activity*. Retrieved from: [https://data.europa.eu/data/datasets/s1116\\_80\\_2\\_412?locale=en](https://data.europa.eu/data/datasets/s1116_80_2_412?locale=en)

Sports Council, (1976). *Council of Europe: European Sport for All Charter: Resolution (76) 41 of the Community of Ministers, on the Principles for a Policy of Sport for All*. G.B.: Sports Council.

Stewart, S.E. & Mitchell, M.F. (2003). Instructional Variables and Student Knowledge and Conceptions of Fitness. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(5), 533-551.

Σπανάκου, Ζ., *Ομηρικά Έπη*: Ιλιάδα. Εκδόσεις: Ινστιτούτο Υπολογιστών και εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

Σκοπετέα, Έ. (1988). *Το «Πρότυπο Βασίλειο» και η Μεγάλη Ιδέα*. Αθήνα.

Sparkes, A.C., Templin, T.J., & Schempp, P.G. (1993). Exploring dimension of marginality: Reflecting on the life histories of physical education teachers, *Journal of Teaching in Physical Education*, 12, 386-398.

Stake R., (1995). *The art of case study research*. London: Sage.

Stake R., (2004). *Standard-Based and Responsive Evaluation*. London: Sage.

Stokes, R., Schultz, S.L. (2009). *Get active! Get fit!* Winston-Salem, NC: Hunter Textbooks.

Stufflebeam D., (2001). *Evaluation Models*. San Francisco: Jossey-Bass.

Τάμπαλης, Κ. (2011). Διδακτορική διατριβή. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Αθήνα.

Τζέτζης, Γ., Λόλα, Α. (2015). *Κινητική μάθηση και ανάπτυξη*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/336>

Τομασίδης, Χ. (1982). Εισαγωγή στην Ψυχολογία. Αθήνα: Δίπτυχο.

Το διάταγμα 87/31-12-1836 Περί τοῦ κανονισμοῦ τῶν ἐλληνικῶν σχολείων καί γυμνασίων»

Το διάταγμα 90/31-12-1836 «Περί τοῦ διοργανισμοῦ καί τῆς τάξεως τῶν μαθημάτων τῶν ἐλληνικῶν σχολείων καί τῶν γυμνασίων»

Τσαγγαρίδου, Ν., & Πανεπιστήμιο, Κ. (2006). Σύγχρονες εκπαιδευτικές τάσεις της φυσικής αγωγής στην προσχολική ηλικία. Λευκωσία: χ. ό.

- Totsika, V., & Wulf, G. (2003). The influence of External and Internal Foci of Attention on Transfer to Novel Situations and Skills. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 7(2), 220-225.
- Trost, S.G. (2004). School Physical Education in the Post-Report Era: An analysis from Public Health. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(4), 318-337.
- Tyson, I. (1996). Context of schools. In, S. Silverman & C. Ennis (Eds.), *Student Learning in Physical Education. Applying Research to Enhance Instruction* (pp. 55-79). Champaign: Human Kinetics.
- Τσιώλης, Γ. (2011). *Η σχέση ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες: Από την πολεμική των «παραδειγμάτων» στις συνθετικές προσεγγίσεις*. Στο Δαφέρμος, Μ. Σαματάς, Μ. Κουκουριτάκης, Σ. Χιωτάκης (επιμ.) *Οι κοινωνικές επιστήμες στον 21ο αιώνα: Επίμαχα θέματα και προκλήσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο, 56-84.
- UNESCO (2013). *Promoting Quality Physical Education Policy*.
- UNESCO (2015). *Quality Physical Education (QPE), Guidelines For Policy-Makers*
- USDHHS (U.S. Department of Health and Human Services). *Healthy People 2010: Understanding and improving health*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2000.
- U.S. Department of Education (2001). *No Child Left Behind*. Retrieved from: <https://www2.ed.gov/nclb/landing.jhtml> Προσπελάστηκε στις 18.5.2018
- Van Aarem, A. (2008). "'Exergaming' helps jump-start sedentary children". *The Boston Globe*.
- Van Bottenburg, M., Rijnen, B., & van Sterkenburg, J.(2005). *Sports participation in the European Union. Trends and differences*. Utrecht University Repository.
- Vance, J., Wulf, G., Töllner, T., McNevin, N., & Mercer, J. (2004). EMG Activity as a Function of the Performer's Focus of Attention. *Journal of Motor Behavior*, 36(4), 450-459.

- Velázquez Buendía,, R., Hernández Álvarez, J.L., Martínez Gorroño, M.E., & Martínez de Haro, V. (2011). Educación Física y conocimiento teórico-conceptual: estudio transcultural en Argentina. *Brasil y España. Revista de Education*, 653-675.
- Vereijken, B., Van Emmerik, R.E. A., Bongardt, R., Beek, W.J., & Newell, K.M. (1997). Changing coordinative structures in complex skill acquisition. *Human Movement Science*, 16(6), 823–844.
- Verloigne , M., Van Lippevelde, W., Maes, L., Yıldırım, M., & Chinapaw, M. (2012). *Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: an observational study within the ENERGY-project*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.
- Vieira, F., & Carreiro da Costa (2017). Physical Education curriculum, physical fitness and the promotion of an active life style. *International Congress CIDESD*, 13(1), 160.
- Weed, M. (2006). Sports Tourism Research 2000–2004: A Systematic Review of Knowledge and a Meta-Evaluation of Methods. *Journal of Sport & Tourism*, 11(1), 5–30.
- Weston A., (1962). *The making of American physical education*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- White Paper on Sport, (2007). Retrieved from: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391>
- WHO, (2002). *Diet, physical activity and health. Resolution of the executive board of the WHO*. January, 2020.
- WHO. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization Press.
- Williams, C.S. (2005). *Personal fitness: Looking good/feeling good*. Dubuque, IA: Kendall Hunt.
- Wood TD, Cassidy RF., (1930). *The new physical education: A program of naturalized activities for education toward citizenship*. New York: Macmillan,;
- Wulf G. (2007a). *Attention and Motor Skill Learning*. Champaign, IL: Human Kinetics

- Wulf, G., McNevin, N.H., Fuchs, T., Ritter, F., & Toole, T. (2000). Attentional Focus in Complex Skill Learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 229-239.
- Wulf, G., & Weigelt, C. (1997). Instructions about Physical Principles in Learning a Complex Motor Skill: To Tell or Not to Tell. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(4), 362–367.
- Wulf, G., Shea, C.H., & Park, J.H. (2002). Attention and Motor Performance: Preferences for and Advantages of an External Focus. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 335-344.
- Χρυσάφης, Ι. (1923). *Η γυμναστική*. Έν Αθήναις, σ. 66.
- Χρυσάφης, Ι. (1925). *Η σωματική αγωγή και η στρατιωτική εκπαίδευσις*. Δελτίον Υπουργείου εκκλησιαστικών κα δημοσίας εκπαιδεύσεως.
- Χρυσάφης, Ι. (1930). *Οι σύγχρονοι διεθνείς Ολυμπιακοί αγώνες. Τόμος Ιος. Βιβλιοθήκη επιτροπής Ολυμπιακών αγώνων*. Αθήνα: Βιβλιοθήκη επιτροπής Ολυμπιακών αγώνων
- Χρυσάφης, Ι (1965). *Η γυμναστική των αρχαίων Ελλήνων*. Αθήνα: Ε.Α.Σ.Α
- Ο Παιδαγωγός, 1839, *Σύγγραμμα περιοδικό περί παιδαγωγικής και περί ανατροφής*, έτος Α, αριθ. 3 και 4.
- Ψήφισμα «Εισαγωγή της γυμναστικής στα κατώτερα εκπαιδευτήρια», 8-12-1862, Ε.τ.Κ., Α.Φ.Ε.Κ. 19/18-12-1862 στο Αντωνίου Δαυίδ: Τα προγράμματα της Μέσης Εκπαίδευσης (1833-1929).ΙΑΕΝ, Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, τ. Α', σελ.163-164
- Ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου (2007). *Ο ρόλος του αθλητισμού στην εκπαίδευση: Ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 13ης Νοεμβρίου 2007 σχετικά με το ρόλο του αθλητισμού στην παιδεία (2007/2086(INI))*.
- Yin R.,( 1994) *Case study research*. London: Sage.
- Yin R., (2000). Case Study Evaluations: A Decade of Progress. In Stufflebeam D., Madaus G.,Kellaghan T. (Ed), *Evaluation Models: Viewpoints on educational and human services evaluation*. Boston: Kluwer Academic Publishers, σελ. 185-194.
- Yin, R., (2009). *Case Study Research: Design and Methods*. California: Sage Publications.

Zaff, J. F., Moore, K. A., Papillo, A. R., & Williams, S. (2003). Implications of extracurricular activity participation during adolescence on positive outcomes. *Journal of Adolescent Research, 18*(6), 599–630.

Zachry, T., Wulf, G., Mercer, J., & Bezodis, N. (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG as the result of adopting an external focus of attention. *Brain Research Bulletin, 67*, 304-309.

Ζιώγου-Καραστεργίου, Σ. (1986). *Η μέση εκπαίδευση των κοριτσιών στην Ελλάδα (1830-1893)*, Ιστορικό Αρχείο Ελληνικής Νεολαίας - Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς. Αθήνα, σ. 346-347

### **Ιστοσελίδες-ηλεκτρονικά άρθρα**

<http://photodentro.edu.gr/>, 18 Μαρτίου 2021

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10743>, 18 Μαρτίου 2021

<http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/278>, 18 Μαρτίου 2021

<https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm>, 6 Ιουλίου 2020

[https://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/platform](https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/platform), 9 Αυγούστου 2017

<https://news.nike.com/news/designed-to-move>, 23 Νοεμβρίου 2019