

ΕΚΗΒΟΛΟΣ

ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



Κ. ΜΕΛΕΝΙΚΟΥ 24, 54635,
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ

ΤΕΥΧΟΣ 6ο - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2009



Η φυσική αγωγή στο Λύκειο: μια εναλλακτική προσέγγιση

Αυγερινός Γ. Ανδρέας,

Λέκτορας ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Εισαγωγή

Η θέση του μαθήματος φυσικής αγωγής (ΦΑ) για το λύκειο στη χώρα μας δείχνει να είναι οριακή για την ύπαρξή της στο πρόγραμμα του τυπικού σχολείου, καθώς ελάχιστα πείθει με τον τρόπο που γίνεται ότι διδραματίζει κάποιο εκπαιδευτικό ρόλο. Αυτό συμβαίνει διότι στην ουσία δεν εφαρμόζεται κάποιο πρόγραμμα με συγκεκριμένους σκοπούς, οι μαθητές -τριες επιλέγουν να δραστηριοποιηθούν σε δραστηριότητες 'τυπικές' για τα ελληνικά σχολεία (κατά κανόνα να παίζουν κάποιο ομαδικό σπορ όπως χρόνια κάνουν στη πρωτοβάθμια εκπαίδευση και το γυμνάσιο), με ελάχιστο ενδιαφέρον και κίνητρο για αυτούς (Goudas, & Hassandra, 2006; Goudas & Dermitzaki, 2004). Ο/Η καθηγητής -τρια ΦΑ έχει χάσει σε μεγάλο βαθμό το εκπαιδευτικό κύρος του, αφού ο μοναδικός ρόλος που έχει είναι αυτός του τοπο-παρατηρητή. Το μάθημα πραγματοποιείται σ' ένα περιβάλλον με κακή ως μέτρια υποδομή και υποστήριξη και με ανυπαρξία πολιτικής για θέματα που σχετίζονται με την υγεία των μαθητών. Δεν είναι παράξενο το εύρημα πολλών μελετών που δείχνει ότι οι μαθητές -τριες στη χώρα μας με το πέρας της ηλικίας καταβάλλουν λιγότερη προσπάθεια στο μάθημα, διασκεδάζουν λιγότερο, η διάθεσή τους για μάθηση μειώνεται, μειώνεται το ενδιαφέρον τους για δραστήρια αναψυχή και ασκούνται όλο και λιγότερο εκτός σχολείου σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης (Αυγερινός, Almond, Στάθη & Κιουμουρτζόγλου, 2002).

Όλα αυτά συμβαίνουν σε μια περίοδο που οι μαθητές στη χώρα μας σημειώνουν παγκόσμιες πρωτίες στην αύξηση του σωματικού βάρους, στην υποκινητικότητα, στην κατανάλωση καπνού και οινόπνευματος, υποθηκεύοντας έτσι το μέλλον της γενιάς τους, αυξάνοντας το

κόστος υγείας και μειώνοντας όλες τις παραμέτρους που έχουν να κάνουν όχι μόνο με το προσδόκιμο όριο ζωής, αλλά και την ποιότητα της ζωής τους στο άμεσο μέλλον. Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι πρέπει άμεσα να αλλάξει κάτι, ώστε το μάθημα ΦΑ για το λύκειο να διαδραματίσει ένα ρόλο ανάλογο των επίκαιρων αναγκών των σημερινών μαθητών -τριών. Σκοπός αυτού του άρθρου είναι να αναδείξει τις διαστάσεις του προβλήματος της ΦΑ στο λύκειο και να προτείνει ρεαλιστικούς τρόπους, με βάση τη διεθνή πρακτική και τα δεδομένα που ισχύουν στη χώρα μας, για την αναβάθμιση του μαθήματος στη συνειδηση των μαθητών ώστε να αποκτήσει αίγλη και λόγο ύπαρξης στο σχολικό πρόγραμμα του λυκείου.

Η διεθνής πρακτική

Διεθνώς έχουν καταγραφεί αρκετές εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες που δείχνουν ότι το μάθημα της ΦΑ μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στη φυσική δραστηριοποίηση των μαθητών, αν αυτό πραγματοποιείται υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις που διασφαλίζουν τη σύνδεση της διδασκτέας ύλης με τη ζωή και τη δράση των μαθητών έξω από το σχολείο, τη διασκέδαση, την απόκτηση θετικών εμπειριών από τη συμμετοχή, την επίτευξη στόχων και τη δημιουργία κινήτρων (McDonald & Brooker, 1997). Μια εκπαιδευτική πρωτοβουλία που αξίζει να μνημονευτεί και θεωρείται αντιπροσωπευτική της διεθνούς πρακτικής είναι αυτή που ξεκίνησε ο Bane McCracken, ένας εμπνευσμένος καθηγητής ΦΑ στο λύκειο της πόλης One της Δυτικής Virginia των ΗΠΑ.

Ο McCracken ζούσε στην πράξη το πρόβλημα του μειωμένου ενδιαφέροντος και προσπάθησε να αυξήσει και να βελτιώσει τα περιεχόμενα του παραδοσιακού προγράμματος ΦΑ. Η αύξηση των ευκαι-

ριών μέσα από το μάθημα επιτεύχθηκε με την εισαγωγή νέων δραστηριοτήτων που ήταν συμβατές με το ορεινό περιβάλλον της One όπου βρισκόταν το σχολείο. Το σκεπτικό του καθηγητή ήταν να εισαγάγει μια ποικιλία από πρωτότυπες και προκλητικές δραστηριότητες για τα δεδομένα της τοπικής κοινωνίας, που θα μπορούσαν να είναι μέρος της καθημερινής ζωής των μαθητών -τριών εκτός σχολείου, ώστε να τους κινήσει το ενδιαφέρον για συμμετοχή, και αργότερα να τις υιοθετήσουν ως πρακτική κατά την ενηλικίωσή τους. Παράλληλα φρόντιζε να δίνει τις αναγκαίες γνώσεις και τις ευκαιρίες για επίτευξη ώστε οι συμμετέχοντες να διασκεδάζουν από τη συμμετοχή τους και να βρίσκουν νέα προσωπικά ενδιαφέροντα. Μετά από οκτώ χρόνια επιτυχημένης εφαρμογής, ο McCracken ανακηρύχθηκε το 1997 στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, ως «Ο καθηγητής ΦΑ της χρονιάς», και το πρόγραμμα αναγνωρίστηκε εθνικά με την δημιουργία τάξεων υπαίθριων δραστηριοτήτων που ταιριάζουν στη ζωή των μαθητών εκτός του σχολείου.

Οργανωτικά το πρόγραμμα για το λύκειο ξεκινούσε με μια «εισαγωγική χρονιά στη ΦΑ» που είχε ως σκοπό να γνωρίσουν οι μαθητές -τριες ένα πλήθος από νέες δραστηριότητες και να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις για ασφαλείς και αποτελεσματικούς τρόπους άσκησης και βελτίωσης της υγείας. Με το πέρας αυτής της χρονιάς, οι μαθητές έπρεπε να επιλέξουν για τα επόμενα εξάμηνα ορισμένα από τα παρακάτω υποχρεωτικά αντικείμενα: προπόνηση φυσικής κατάστασης για υγεία και δύναμη, αεροβική, ατομικά και ομαδικά σπορ, προσωπική επίτευξη στόχων φυσικής κατάστασης, υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής που προσφερόταν σε ομάδες. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής επιλέχθηκαν με βάση την τοπική κουλτούρα και το φυσικό πε-

ριβάλλον, και περιλάμβαναν ποδηλασία βουνού, κατάβαση ποταμού με σχεδία (rafting), χιονοδρομία, τοξοβολία, ψάρεμα σε ποτάμι με καλάμι, ιππασία, πεζοπορία στο βουνό, προσανατολισμό στη φύση, κατασκηνωτικές δραστηριότητες, και επιβίωση στο φυσικό περιβάλλον (Pennington & Krousas, 1999).

Κάθε μαθητής -τρια έκανε τις δικές τους επιλογές και εξασκούσαν τόσο στο σχολείο, όσο και εκτός σχολείου, για να μπορέσει να ανταποκριθεί στις φυσικές και τεχνικές απαιτήσεις της δραστηριότητας που επέλεγε. Στην πορεία έπρεπε να αποδείξει τόσο την ατομική βελτίωση στη φυσική του κατάσταση, όσο και τις γνώσεις και δεξιότητες σε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Το μάθημα πραγματοποιούνταν στις ώρες λειτουργίας του τυπικού σχολείου, και πολλές από τις δράσεις του (όπως ήταν η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες), τα απογεύματα, τα σαββατοκύριακα και σε περιόδους διακοπών. Την ώρα του μαθήματος στο σχολείο, κάθε μαθητής λάμβανε σε έντυπο μορφή το στόχο του μαθήματος και τις δράσεις που έπρεπε να επιτελέσει προσεχώς. Για την παρακολούθηση των δράσεων και της απόδοσης από τον εκπαιδευτικό, κάθε μαθητής έπρεπε να δημιουργήσει το προσωπικό του χαρτοφυλάκιο (portfolio) (με εργασίες, αποτελέσματα και σχόλια δράσεων, quiz κ.α.), το οποίο συμπλήρωνε υποχρεωτικά στην πορεία υλοποίησης των μαθημάτων. Το χαρτοφυλάκιο ουσιαστικά ήταν το αποδεικτικό του τι έμαθε, τι εκτέλεσε και τι πέτυχε σε σχέση με το μάθημα. Το περιεχόμενο του χαρτοφυλακίου ελέγχονταν από τον καθηγητή κάθε έξι βδομάδες και η συνολική του αποτίμηση στην αξιολόγηση του μαθητή αποτελούσε το 50% του βαθμού στο τέλος της χρονιάς. Ένα μέρος του κόστους για την αντιμετώπιση των εξόδων συμμετοχής στις παραπάνω δραστηριότητες που εκτελούνταν εκτός σχολείου, πληρωνόταν από τους ίδιους τους μαθητές και ένα μέρος από το σχολείο ή άλλους χρηματοδότες της τοπικής κοινωνίας που έβλεπαν ότι με το πρόγραμμα αυξανόταν και το δικό τους κέρδος και πελατεία.

Μετά από χρόνια εφαρμογής του προγράμματος η αξιολόγησή του με ποσοτικούς και ποιοτικούς δείκτες έδειξε ότι η προσέγγιση ήταν απόλυτα επιτυχημένη. Οι ίδιοι οι μαθητές δήλωσαν σε συνεντεύξεις ότι: 1) βρήκαν τα περιεχόμενα του μαθήματος σπουδαία για τα ενδιαφέροντά τους, 2) απεγκλωβίστηκαν από

τη διαχρονική μονοτονία του μαθήματος με τα ίδια τυποποιημένα και αδιάφορα για αυτούς σπορ, 3) βελτίωσαν τη φυσική τους κατάσταση χωρίς να βαρυνκωθούν, ως αναγκαία προϋπόθεση για να συμμετάσχουν στις υπαίθριες δραστηριότητες, και παράλληλα ανέπτυξαν δεξιότητες σε δραστηριότητες που μπορούν να εξασκούν δια βίου, 4) διασκέδασαν από τη συμμετοχή και έκαναν νέους φίλους, 5) ξέφυγαν από τη μονοτονία της καθημερινότητας του σχολείου, 6) γνώρισαν τη φύση κοντά στον τόπο διαμονής τους, και 7) βρήκαν νέα ατομικά ενδιαφέροντα που προσπάθησαν να διατηρήσουν και μετά την αποφοίτηση από το λύκειο.

Η παραπάνω περίπτωση αποτελεί μία μόνο επιτυχημένη προσέγγιση για την αύξηση του ενδιαφέροντος των μαθητών για το μάθημα της ΦΑ και τη φυσική δραστηριότητα. Σε άλλες περιπτώσεις η αύξηση του ενδιαφέροντος και της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) των μαθητών επιτεύχθηκε: 1) με τον εμπλουτισμό του περιεχομένου της ΦΑ και του σχολικού προγράμματος με παράλληλες δράσεις, 2) με την οργάνωση σχολικών πρωταθλημάτων, εσωτερικά και μεταξύ των σχολείων, με υποχρεωτική συμμετοχή, 3) με την εισαγωγή νέων δραστηριοτήτων-σπορ που να ταιριάζουν στα χαρακτηριστικά και τις προτιμήσεις των δύο φύλων, 4) με την εισαγωγή δια βίου δραστηριοτήτων (lifetime activities) όπως σπορ ρακέτας, σκινόκι, σκέιτ, ποδηλασία, χορό, πεζοπορία, αεροβικής γυμναστικής και χορού, κ.α. για τη μείωση του ανταγωνισμού και την επίτευξη ατομικών στόχων, 5) με τη θεσμοθέτηση «ημερών δοκιμής» (tester days) σε νέα σπορ όπου φορείς της κοινότητας έρχονται στο σχολείο και δείχνουν στους μαθητές την πρακτική από λιγότερο γνωστά σπορ ή σπορ που δεν υπάρχουν στο σχολικό πρόγραμμα (για παράδειγμα πολεμικές τέχνες, πάλη, yoga, pilates, σκοποβολή κ.α.), ή οι ίδιοι οι μαθητές πηγαίνουν σε συγκεκριμένους χώρους άσκησης για να γνωρίσουν σπορ (για παράδειγμα σπορ που παίζονται σε νερό, ιππασία κ.α.) (Macdonald & Brooker, 1997; Bass & Cale, 1999; Carrol & Loumidis, 2001). Σε άλλες περιπτώσεις ιδιαίτερα ενθαρρυντικά αποτελέσματα είχαν πρωτοβουλίες που προσπάθησαν να συνδέσουν το περιεχόμενο της ΦΑ με τους φορείς αθλητισμού της τοπικής κοινωνίας ώστε να υπάρχει διαρκής διάυλος επικοινωνίας μεταξύ σχολείου και κοινότη-

τας, και πολιτικές στο περιβάλλον του σχολείου που επιβραβεύουν την κίνηση, προάγουν τα σπορ και δημιουργούν μια 'αθλητική κουλτούρα' (Cale, 2000).

Είναι φανερό ότι όλα τα παραπάνω δεν αποτελούν το αποτέλεσμα της βούλησης ενός μόνο ανθρώπου, αλλά δείχνουν την ύπαρξη πολιτικής υγείας στο σχολείο, φανερώνουν στρατηγικό σχεδιασμό και συλλογική δράση που βασίζεται στην παραδοχή της αξίας του μαθήματος ως επένδυση στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Στις μέρες μας το παραδοσιακό χαρτοφυλάκιο των μαθητών του Bane McCracken είναι κάπως ξεπερασμένο. Ήδη στις ΗΠΑ και σε πολλές άλλες χώρες, άρχισε να αναπτύσσεται με γρήγορους ρυθμούς η ηλεκτρονική τάξη (e-class) και μαζί της η ηλεκτρονική ΦΑ, όπου τα πάντα σχεδόν μπορούν να γίνουν από απόσταση, άμεσα, γρήγορα και με ελάχιστο οικονομικό κόστος, με τη χρήση των νέων τεχνολογιών. Σ' αυτό το περιβάλλον μάθησης ο/η έφηβος έχει την ευχέρεια να επιλέξει πότε και πόσο θα ασχοληθεί, να επικοινωνήσει δικτυακά με τους συμμαθητές και τον εκπαιδευτή του, που πλέον τον καθοδηγεί στην επίτευξη των ατομικών στόχων του, να συμπληρώνει και να αποστέλλει on-line τις εργασίες του, και να συμμετέχει σε forums νέων ατόμων με τα ίδια ενδιαφέροντα. Αυτό το φαινόμενο αναμένεται προσεχώς να επεκταθεί, και θα επηρεάσει ακόμη περισσότερο το περιβάλλον μάθησης και τους ρόλους τόσο του δασκάλου, όσο και του μαθητή.

Τι μπορεί να γίνει στη χώρα μας; Στην εποχή της ηλεκτρονικής τάξης στη ΦΑ και των στρατηγικών που συνοπτικά παρατέθηκαν παραπάνω, η χώρα μας έχει να επιδείξει μόνο πεπαλαιωμένες και ατελείωτες πρακτικές για το μάθημα. Δεν χρειάζεται να 'ανακαλύψουμε τον τροχό' μέσα από πρακτικές δοκιμές και σφάλματος, διότι πιο προηγμένα εκπαιδευτικά κράτη, έχουν ήδη κάνει μεγάλα βήματα προόδου. Το ΥΠΕΠΘ, απλά πρέπει να δείξει βούληση για αλλαγές σε βάθος. Οποδήποτε γίνει στη συνέχεια, πρέπει να γίνει με την πεποίθηση ότι το μάθημα της ΦΑ είναι υψίστης σημασίας, να γίνει με όραμα, με στρατηγική και με σχεδιασμό που θα προχωρά σε βάθος χρόνου, ώστε να πειστούν όλοι οι εμπλεκόμενοι (μαθητές, γονείς, κοινωνία και διδάσκοντες) ότι πρόκειται για μια σοβαρή προσπάθεια που αξίζει να υποστηριχθεί.

Το κείμενο που ακολουθεί αποτελεί

πρωτόλειο για περαιτέρω προβληματισμό για τη ΦΑ στο λύκειο. Δεν είναι του παρόντος να θιγούν θέματα φιλοσοφίας του μαθήματος για τι ακριβώς μαθητή θέλουμε μέσα από την εκπαίδευσή του στη ΦΑ, παρά το ότι η εκπαίδευσή του στο αντικείμενο πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ολότητα (δηλαδή από την προσχολική ηλικία μέχρι την αποφοίτησή του από το λύκειο). Ωστόσο, κάτι τέτοιο θα έκανε το όλο εγχείρημα δυσεπίλυτο, για αυτό και στην παρούσα πρόταση θα αντιμετωπιστεί το αναλυτικό πρόγραμμα ΦΑ του δημοτικού και του γυμνασίου ως δεδομένο, με τους συγκεκριμένους σκοπούς, στόχους και περιεχόμενο. Ωστόσο, στο άμεσο μέλλον θα πρέπει να γίνει άμεση σύνδεση του προγράμματος της ΦΑ του γυμνασίου μ' αυτό του λυκείου.

Η βασική φιλοσοφία της πρότασης είναι ότι το μάθημα για το λύκειο πρέπει:

• Να έχει τη δομή μαθήματος όπως όλα τα άλλα (με σκοπούς-στόχους σε κινητικό γνωστικό και συμπεριφορικά επίπεδο, με κριτήρια επίτευξης-απόδοσης, με σύστημα αξιολόγησης).

• Να αποτελεί δραστήρια διέξοδο για τους εφήβους από το υπερβολικά βεβαρημένο πρόγραμμα σπουδών. Αυτό όμως πρέπει να γίνει με δραστηριότητες που θα ξεφεύγουν από τις 'παραδοσιακές' (ομαδικά/ατομικά σπορ, ίδια και όλες τις τάξεις) που διαπιστωμένα αγγίζουν ελάχιστα τους εφήβους, και θα είναι εφικτό να τις εξασκήσουν εκτός σχολείου, ανάλογα με την υποδομή και τα χαρακτηριστικά της περιοχής τους.

• Να αναπτύσσει εσωτερική δέσμευση στους μαθητές για την υγεία τους. Η ανάπτυξη εσωτερικών κινήτρων που θα προέλθουν από την ευχαρίστηση της συμμετοχής, τις θετικές και βιωματικές εμπειρίες, την επίτευξη στόχων υγείας και φυσικής κατάστασης και την αναπτυξιακή καταλληλότητα των περιεχομένων του μαθήματος, είναι καθοριστικής σημασίας. Αυτό θα γίνει με α) τη συμμετοχή σε υποχρεωτικές και κατ' επιλογή υποχρεωτικές δραστηριότητες, β) τη δημιουργία ατομικού χαρτοφυλακίου που θα υποστηρίζεται τόσο στο φυσικό χώρο της τάξης, όσο και ηλεκτρονικά, γ) με μέρες δοκιμής νέων σπορ, δ) με συμμετοχή σε εσωτερικά πρωταθλήματα, παράλληλες δράσεις και συμμετοχή σε ομαδικές εκδηλώσεις σχετικές με την υγεία, και ε) κυρίως, με την εδραίωση ενδοσχολικής πολιτικής που θα στοχεύει στη δημιουργία μιας «κουλτούρας υγείας», υπό την ευρύτερη έννοια.

• Να συνδέει τα περιεχόμενα της ΦΑ με: α) τα ειδικότερα ενδιαφέροντα των δύο φύλων, β) τη ζωή τους εκτός σχολείου και γ) τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος και της κοινωνίας που βρίσκεται κάθε σχολείο. Αυτό θα επιτευχθεί με τη σύνδεση του σχολείου με φορείς αναψυχής, άσκησης και σπορ της τοπικής κοινωνίας (ιδιωτικούς και δημόσιους).

• Να δίνει τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θα βοηθήσουν τους εφήβους α) να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για τον τρόπο ζωής τους, και β) στην επίλυση προβλημάτων που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους (πχ δεν έχω αρκετό χρόνο! Τι μπορώ να κάνω εναλλακτικά ώστε να παραμείνω δραστήριος ή να μειώσω το βάρος μου, ή να τραφώ υγιεινά!).

Στην πρακτική εφαρμογή θα μπορούσαμε να δανειστούμε αρκετά από το πρόγραμμά του κ. McCracken, δηλαδή η Α' λυκείου θα μπορούσε να αποτελεί την εισαγωγή χρονιά στη ΦΑ, ενώ οι δύο τελευταίες τάξεις θα περιλαμβάνουν κύκλους μαθημάτων που θα επιλέγονται υποχρεωτικά από όλους τους μαθητές και θα υλοποιούνται τόσο στο σχολείο, όσο και σε χρόνο που δεν βρίσκονται στο σχολείο. Στις ώρες του μαθήματος στο τυπικό πρόγραμμα του σχολείου οι μαθητές θα συμμετέχουν σε κύκλους μαθημάτων που θα αφορούν σε ζητήματα σχετικά με την ανάπτυξη της ατομικής φυσικής κατάστασης, τον έλεγχο του σωματικού βάρους, το σχεδιασμό ατομικού προγράμματος εκγύμνασης, στη δοκιμή νέων ΦΔ και σπορ που προτείνονται για τη δια βίου άσκηση, ενώ παράλληλα θα προετοιμάζονται για την υποχρεωτική συμμετοχή τους σε ΦΔ και σπορ εκτός σχολείου που θα πραγματοποιούνται υπό την αιγίδα του σχολείου. Η συμμετοχή εκτός του τυπικού σχολείου θα αφορά σε λιγότερο γνωστά ή διαδεδομένα σπορ τα οποία όμως ταιριάζουν στις προτιμήσεις των δύο φύλων και αναπτύσσονται στην τοπική κοινωνία από κρατικούς ή ιδιωτικούς φορείς (όπως είναι οι υπαίθριες δραστηριότητες, τα κατασκευαστικά παιχνίδια, ο προσανατολισμός, η ιππασία, η χιονοδρομία, η πεζοπορία, η κολύμβηση, η ιστιοπλοΐα, η ποδηλασία, η πεζοπορία, η τοξοβολία, yoga, αεροβική γυμναστική κ.α.). Μ' αυτή τη λογική, τα περιεχόμενα του προγράμματος δεν χρειάζεται να είναι κοινά για τα σχολεία όλης της χώρας, αλλά μπορούν να επιλεγούν ανάλογα με την τοπική κουλτούρα, την αθλητική υποδομή, τα ενδιαφέροντα

των παιδιών, τα χαρακτηριστικά του κοινού φυσικού περιβάλλοντος. Έτσι για παράδειγμα, τα λύκεια της Αράχωβας, της Σύρου, της Θεσσαλονίκης και της Κοζάνης θα δημιουργήσουν διαφορετικά προγράμματα δραστηριοτήτων, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της περιοχής τους. Η δημιουργία ατομικού φακέλου με την υποστήριξη της ηλεκτρονικής τάξης θα δώσει στους μαθητές την ευχέρεια να διαχειριστούν το χρόνο τους πιο παραγωγικά, να τηρούν παρουσιολόγιο από τη συμμετοχή τους και να υλοποιούν τους ατομικούς τους στόχους. Με την ίδια διαδικασία ο καθηγητής ΦΑ θα μπορεί και εξ αποστάσεως να ελέγχει και να συμβουλεύει τους μαθητές του.

Είναι αυτονόητο ότι όλα αυτά δεν μπορούν να υλοποιηθούν αν δεν δημιουργηθούν οι αναγκαίες προϋποθέσεις όπως είναι:

1. Η αποκέντρωση του συστήματος σε τοπικό επίπεδο (δήμου ή νομαρχίας) που θα δώσει σε κάθε σχολική μονάδα τη δυνατότητα χάραξης της δικής της πολιτικής υγείας. Μ' αυτή τη λογική θα υπάρχει η μικρότερη εμπλοκή μεταξύ σχολείου και πολιτείας [δηλαδή απλά καθηγητής ΦΑ – μαθητής – ημερολόγιο. Για παράδειγμα: 2ο λύκειο Θεσσαλονίκης – Περιεχόμενα: περπάτημα-ποδηλασία-jogging στην παραλία (χρόνος – συχνότητα – ένταση), σκεϊτ, άσκηση στα παγκάκια, γνωριμία με τα σπορ θαλάσσης στους δύο ιστιοπλοϊκούς ομίλους που βρίσκονται κοντά στο σχολείο, τρεις μαζικές εκδηλώσεις-διαγωνισμοί το χρόνο σε αντίστοιχα σαββατοκύριακα].

2. Η αυτονομία στις σχολικές μονάδες στο σχεδιασμό του αναλυτικού προγράμματος ΦΑ,

1) Η απλούστευση της γραφειοκρατίας που σχετίζονται με τη λήψη αποφάσεων που αφορούν στα περιεχόμενα και στην υλοποίηση των δράσεων του μαθήματος,

2) Η απλούστευση της γραφειοκρατίας σε ζητήματα που αφορούν στην σύμπραξη του σχολείου με τοπικούς φορείς για την εύρεση και διαχείριση οικονομικών πόρων που είναι αναγκαίοι για την υλοποίηση των δράσεων εκτός σχολείου,

3) Δημιουργία κατάλληλων υποδομών στα σχολεία για το μάθημα της ΦΑ και την υποστήριξη των δράσεων εκτός σχολείου,

4) Δημιουργία ηλεκτρονικής τάξης για τη ΦΑ,

5) Η εγκαθίδρυση ενός διαρκούς μηχανισμού επιμόρφωσης των καθηγητών ΦΑ.

που διδάσκουν στο λύκειο που θα υποστηρίξει το έργο τους και θα καλύπτει τις επαγγελματικές ανάγκες τους.

Επιλογος

Το πρόβλημα του μειωμένου ενδιαφέροντος για το μάθημα της ΦΑ αλλά και γενικότερα για το δραστήριο τρόπο ζωής των εφήβων είναι παγκόσμιο και απασχολεί όλους τους φορείς εκπαίδευσης. Σε μεγάλο βαθμό το πρόβλημα δημιουργείται από το σύγχρονο τρόπο ζωής των νέων και δυστυχώς οι εξελίξεις ήταν τόσο γρήγορες και άμεσες, που το σχολείο ως φορέας αγωγής και υγείας βρέθηκε ανέτοιμο να τις αντιμετωπίσει. Σημαντικό είναι να σημειωθούν δύο παράμετροι: α) στο λύκειο οι μαθητές -τριες έχουν ήδη εδραιώσει ένα σχετικά σταθερό πρότυπο συμπεριφορών στα περισσότερα ζητήματα που σχετίζονται με την υγεία (Veal, 1993; Biddle & Mutrie, 2001), και β) οι νέοι δέχονται από το σχολείο περιορισμένα και αποσπασματικά μηνύματα που αφορούν στην υγεία τους, ενώ παράλληλα το διαδίκτυο, η τηλεόραση, ο τύπος και ο κοινωνικός περίγυρος προβάλλουν συστηματικά συγκεκριμένα πρότυπα και συμπεριφορές «lifestyle». Αυτές οι δύο παράμετροι καθιστούν σχετικά αναποτελεσματικές τις προσπάθειες για τον επηρεασμό τους στο λύκειο, τουλάχιστον στο βαθμό που ισχύει στη πρωτοβάθμια εκπαίδευση ή στο γυμνάσιο. Έτσι έμφαση πρέπει να δοθεί στις μικρότερες ηλι-

κίες, τότε που ακόμη υπάρχει πρόσφορο έδαφος για τη υιοθέτηση και διαμόρφωση επιθυμητών συμπεριφορών. Ίσως όλα τα παραπάνω φαίνονται ουτοπιστικά για το ελληνικό δημόσιο σχολείο και το μάθημα της ΦΑ. Ωστόσο, είναι σίγουρο ότι με ημίμετρα η κατάσταση δεν θα αλλάξει σοβαρά. Χρειάζεται βούληση, χρηματοδότηση, σχεδιασμός και στρατηγική, για να μπορέσουμε ως κοινωνία να αντιμετωπίσουμε αυτή τη σημαντική πρόκληση που αφορά άμεσα την υγεία του λαού μας.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Αυγερινός Α., Ζέτου Ε. & Βερναδάκης Ν. (2006). Τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων στο σχολείο για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας σε νεαρά άτομα. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό. 4(2), 278-292. www.hape.gr
Αυγερινός, Α., Almond, L., Στάθη, Α. & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2002). Τρόπος ζωής και φυσική δραστηριότητα Ελλήνων μαθητών. Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής, <http://www.pe.auth.gr>.
Bass, D., & Cale, L. (1999). Promoting physical activity through the extra-curricular programme. European Journal of Physical Education, 4, 65-74.
Biddle, S. H. J., & Mutrie, N. (2001). Psychology of Physical Activity. Determinants, well-being and interventions. London: Routledge.

Cale, L. (2000). Physical activity promotion in secondary schools. European Physical Education Review, 6(1), 71-90.

Carrol, B., & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. European Physical Education Review, 7, 1, 24-43.

Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2004). Participation motives in physical education: An expectancy - value approach. Perceptual and Motor Skills, 99, 1168 - 1170.

Goudas, M., & Hassandra, M. (2006). Greek students' motives for participation in physical education. International Journal of Physical Education, XLIII, 85-89.

Macdonald, D. & Brooker, R. (1997). Moving beyond the crises in secondary physical education: an Australian initiative. Journal of Teaching in Physical Education, 16(2), 25-32.

Pennington, T.R. & Krouscas, J.A. (1999). Connecting secondary physical education with the lives of students. JOPERD, 70(1), 34-39.

Veal, A. J. (1993). The concept of lifestyle: a review. Leisure Studies, 12, 233-252



ΒΙΒΛΙΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ. Επιστημονική τεκμηρίωση & εφαρμογές

Γιώργος Κ. Δογάνης

Το παρόν βιβλίο, ενώ διατηρεί μια αυστηρή ακαδημαϊκή προσέγγιση στα θέματα που αναπτύσσει (τεκμηρίωση απόψεων, ερευνητικά δεδομένα, δισταυρωμένες πηγές, κ.ά.) είναι ταυτόχρονα γραμμένο σε απλή γλώσσα, κατανοητό και περιλαμβάνει πλήθος πρακτικών εφαρμογών για τον αθλητή και, κυρίως, τον προπονητή που ενδιαφέρεται για την ψυχολογική πλευρά της προπόνησης και των αγώνων.

Απευθύνεται στους φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, τους καθηγητές Φ.Α., τους προπονητές, τους αθλητές, που ασχολούνται σοβαρά με το άθλημά τους, τους αθλητικούς παράγοντες, τους γονείς αθλητών, αλλά και σε κάθε άτομο που έχει άμεση ή έμμεση σχέση με τον αθλητισμό.

