



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ: ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ
ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ

Διπλωματική Εργασία

«Το αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής (2023) στη
δευτεροβάθμια εκπαίδευση»

Βαρνάβας Δημήτρης

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Αλεξάνδρα Πατρικίου

Αθήνα, Μάρτιος 2025

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/της φοιτητή/φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



«Το αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής (2023) στη
δευτεροβάθμια εκπαίδευση »

Βαρνάβας Δημήτρης

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Αλεξάνδρα Πατρικίου

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

Τσούμας Αθανάσιος

Αλμπανίδης Ευάγγελος

Αθήνα, Μάρτιος 2025

Ευχαριστίες

*Ευχαριστώ ιδιαίτερα την καθηγήτριά μου, κυρία Αλεξάνδρα Πατρικίου για την υποστήριξη
και τις πολύτιμες συμβουλές της κατά την διάρκεια εκπόνησης της παρούσας εργασίας.*

Περίληψη

Η Φυσική Αγωγή, αποτελεί μάθημα του βασικού κύκλου σπουδών της εκπαίδευσης (πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια) με περιεχόμενο όμως διακριτό και διαφορετικό από τα υπόλοιπα μαθήματα. Ενώ σε μια πρώτη εξέταση, το περιεχόμενο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής φαίνεται να είναι προφανές με την σωματική άσκηση, την κίνηση και τις αθλοπαιδιές να υπερέχουν θεματικά, εννοιολογικά φαίνεται να υπάρχει και μια δεύτερη ανάγνωση για το μάθημα αυτό. Δηλαδή, πέραν της φύσεως του περιεχομένου του μαθήματος που αφορά στις διδακτικές ώρες και ορίζεται επακριβώς από το Πρόγραμμα Σπουδών, μπορεί να δοθεί σε αυτό και μια βαθύτερη ερμηνεία. Πιο συγκεκριμένα, στο ΠΣ της ΦΑ αναφέρονται λεπτομερώς οι στόχοι του μαθήματος, τα μέσα και οι μέθοδοι με τις οποίες θα επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα και όλα εκείνα τα στοιχεία στα οποία ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να εστιάσει την προσοχή του. Εκείνα τα οποία δεν εμπεριέχονται στο ΠΣ της ΦΑ, είναι μια βαθύτερη εννοιολογική ερμηνεία των στοιχείων και της φιλοσοφίας που το ορίζουν. Αυτό είναι και το θέμα της παρούσας εργασίας. Στην εργασία αυτή, θα γίνει περιγραφή του ΠΣ της ΦΑ και στην συνέχεια θα επιχειρηθεί μια αναλυτική προσέγγιση και ερμηνεία αυτού. Για το σκοπό αυτό, χρησιμοποιείται η θεωρητική προσέγγιση του Μισέλ Φουκώ σχετικά με τους κρατικούς θεσμούς και πως επηρεάζεται η λειτουργία τους υπό την επιρροή εξουσιαστικών τάσεων. Πιο συγκεκριμένα, στο κομμάτι της εκπαίδευσης εξετάζεται αν η ίδια μέσω του ΠΣ επιτελεί το έργο της απρόσκοπτα, αντικειμενικά και ουδέτερα ή εάν το έργο της διαβρώνεται από εξουσιαστικές βλέψεις που άπτονται του ανθρώπινου σώματος και μέσω αυτού επιδιώκουν να προωθήσουν τα συμφέροντά τους. Ο Γάλλος διανοούμενος, ανέδειξε στα έργα του το πως το ανθρώπινο σώμα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως δέκτης εξουσιαστικών πρακτικών από ένα πομπό κρατικής ταυτότητας όπως είναι το σχολείο. Μέσα σε όλες τις έννοιες που περιλαμβάνονται λοιπόν στο ΠΣ, τους σκοπούς και τις μεθόδους θα εξεταστεί η ιδεολογική τους ταυτότητα υπό το πρίσμα θεωρητικών προσεγγίσεων του Φουκώ. Η εργασία αυτή, εδράζεται στην ιδέα ότι το σχολείο παρέχει την κατάλληλη εκείνη εκπαίδευση που οι νέοι χρειάζονται, ώστε οι ίδιοι στην πορεία να αναλάβουν δράση από την οποία θα εκφράζονται και από την οποία θα προσφέρουν τόσο στον εαυτό τους, όσο και στο κοινωνικό σύνολο. Στην ιδέα αυτή, στη συγκεκριμένη εργασία αφού πρώτα αναλυθεί το περιεχόμενο του ΠΣ της ΦΑ, έπειτα επιχειρείται ο ιδεολογικός και εννοιολογικός προσανατολισμός του με βάση την οπτική του Μισέλ Φουκώ ώστε να

εξεταστεί, κατά πόσο το ΠΣ επιτελεί τον ρόλο του αντικειμενικά και με βάση τον άνθρωπο και όχι εξουσιαστικά, προάγοντας κοινωνικές επιταγές και υποσκάπτοντας την δημιουργικότητα και την αυτενέργεια των μαθητών.

Λέξεις – Κλειδιά

Αναλυτικό πρόγραμμα, Φυσική αγωγή, Σώμα, Υποκειμενοποίηση.

The detailed physical education curriculum (2023) in secondary education.

Dimitrios Varnavas

Abstract

Physical Education is a core subject in primary and secondary education, though its content is distinct from other subjects. At first glance, the subject appears straightforward, focusing on physical exercise, movement, and sports games. However, there is a deeper way to interpret this subject. The Physical Education curriculum clearly outlines the subject's objectives, the tools and methods for achieving the desired outcomes, and the key areas on which educators should focus. However, what it does not include is a deeper conceptual analysis of the principles and philosophy that shape it. This study aims to explore that deeper layer of meaning. In this paper, we first analyze the Physical Education curriculum and then attempt to interpret it from an ideological perspective. To achieve this, we apply Michel Foucault's theoretical framework regarding state institutions and how they operate under the influence of power structures. Specifically, we examine whether the curriculum allows the education system to function smoothly, objectively, and neutrally, or whether its role is influenced by power dynamics that shape the human body as a tool for advancing broader societal interests. Foucault stated that the human body can serve as a recipient of power-enforcing practices by institutions such as schools, which act as transmitters of state identity. With this in mind, we examine the concepts, goals, and methods embedded in the curriculum to uncover their ideological character through Foucault's lens. This study is based on the belief that schools provide young people with the education they need to take meaningful action in their lives, action that enables self-expression while contributing to both personal growth and society as a whole. Within this framework, we first analyze the curriculum's content and then evaluate its ideological and conceptual orientation based on Foucault's perspective. The goal is to determine whether

the curriculum genuinely serves the interests of students in a neutral and human-centered way or whether it functions as an instrument of power by reinforcing societal norms at the expense of creativity and autonomy.

Keywords

Curriculum, Physical education, Human Body, Subjectivity

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	v
Abstract	vii
Περιεχόμενα.....	ix
Συντομογραφίες & Ακρωνύμια.....	xi
Εισαγωγή.....	1
1 Θεωρητικό Πλαίσιο.....	6
1.1 Εξουσία και πειθαρχία.....	6
1.2 Βιοπολιτικός έλεγχος.....	8
1.3 Μικροφυσική της εξουσίας	11
1.4 Εκπαίδευση και εξουσία.....	13
2 Το ΠΣ φυσικής αγωγής στο Λύκειο.....	15
2.1 Όροι του προγράμματος.....	15
2.1.1 Δια βίου άσκηση.....	15
2.1.2 Ποιότητα ζωής	17
2.1.3 Υγεία.....	19
2.1.4 Φυσική αγωγή και υγεία	19
2.1.5 Σωματικός γραμματισμός	21
2.1.6 Αντίστροφος σχεδιασμός διδασκαλίας.....	22
2.1.7 Μαθητικό χαρτοφυλάκιο.....	24
2.2 Σκοποί του προγράμματος.....	25
2.2.1 Κινητικός σκοπός	26
2.2.2 Γνωστικός σκοπός	26
2.2.3 Βιωματικός σκοπός.....	27
2.2.4 Ηθικός/Κοινωνικός/Συναισθηματικός σκοπός.....	27
2.3 Πεδία του προγράμματος.....	28
2.3.1 Κινητικό πεδίο.....	28
2.3.2 Γνωστικό πεδίο.....	29
2.3.3 Βιωματικό/ Συμπεριφορικό πεδίο.....	31
2.3.4 Ηθικό/Κοινωνικό/Συναισθηματικό πεδίο.....	32
2.4 Σχεδιασμός μάθησης -Διδακτική πλαισίωση.....	33
2.4.1 Θετικό μαθησιακό κλίμα	34
2.4.2 Κατάλληλη διδασκαλία.....	36
2.4.3 Διδακτικοί προσανατολισμοί.....	37
2.5 Αξιολόγηση.....	38
2.6 Σύγκριση με προηγούμενα προγράμματα σπουδών	40
3 Αναλυτική ερμηνεία του προγράμματος σπουδών	43
3.1 Πειθαρχία και σώμα	43
3.2 Πειθαρχία σώμα και πρόγραμμα σπουδών.....	45
3.3 Βιοπολιτική δράση του προγράμματος σπουδών.....	47
3.4 Κοινωνική μορφή του προγράμματος σπουδών.....	49
4 Κριτική αποτίμηση	
4.1 Προκλήσεις και αντιφάσεις του προγράμματος.....	51
4.2 Εναλλακτικές προσεγγίσεις	54

Συμπεράσματα.....	58
Βιβλιογραφία.....	61
Παράρτημα Α: Το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών ΦΑ Λυκείου του 2023.....	71

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

Ακολουθούν κάποια παραδείγματα:

ΠΣ	Πρόγραμμα Σπουδών
ΦΑ	Φυσική Αγωγή
ΚΦΑ	Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
ΙΕΠ	Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής
ΦΕΚ	Φύλλο Εφημερίδας Κυβερνήσεως

Εισαγωγή

Η εργασία αυτή αφορά το ΠΣ του μαθήματος της ΦΑ στο Λύκειο. Το ΠΣ αποτελεί έναν πλήρη και άκρως κατατοπιστικό οδηγό για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής, ώστε να δομήσουν κατάλληλα το μάθημά τους. Οι οδηγίες αυτές, έχουν συνταχθεί από την σκοπιά του κράτους ώστε ορισμένοι εκπαιδευτικοί στόχοι που κρίνονται θεμελιώδεις, να επιτευχθούν (Ψωμοδότη, 2023: 1-2).

Το πρόγραμμα αυτό, έχει ως κεντρικό στόχο την δια βίου άσκηση. Την οικειοποίηση της άσκησης δηλαδή, ως ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας που θα επεκτείνεται πέρα από τα σχολικά χρόνια και σε όλη τη διάρκεια της ζωής (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2023: 20430). Στο περιεχόμενό του, συναντώνται έννοιες που χρήζουν ανάλυσης και ερμηνείας όπως είναι η Ποιότητα Ζωής, μια φράση που θεωρητικά χρησιμοποιείται κατά κόρον για να περιγράψει την καθημερινότητα των ανθρώπων αλλά στην διεθνή βιβλιογραφία, ίσως έχει πιο πολυδιάστατη σημασία και ο Σωματικός Γραμματισμός, όπου η απόπειρα ερμηνείας του σε πρώτο χρόνο στηρίζεται μόνο στις λέξεις που τον απαρτίζουν και καθόλου στο ιστορικό και ερευνητικό υπόβαθρο που μπορεί να έχει. Με την ίδια λογική, θα αναλυθούν και όλες οι υπόλοιπες λέξεις- φράσεις όπως η Υγεία και η Φυσική Αγωγή. Θα αναλυθούν επίσης, οι σκοποί και τα πεδία με βάση τα οποία διαρθρώνεται το ΠΣ. Το ΠΣ θέτει στόχους σε ένα ευρύ φάσμα που περιλαμβάνει το γνωστικό, το συναισθηματικό και το ψυχοκινητικό πεδίο (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2023: 20428). Από τα παραπάνω, προκύπτει και ο πολυδιάστατος χαρακτήρας του ΠΣ ότι δηλαδή, δεν επενδύει μόνο στην προαγωγή της κίνησης και της σωματικής δραστηριότητας αλλά επικεντρώνει και ευρύτερα από αυτό. Απόδειξη, είναι ότι τονίζονται μια σειρά από οφέλη που σχετίζονται με την άσκηση αλλά δεν αφορούν απόλυτα σωματικές παραμέτρους, όπως είναι η ψυχική ευεξία, η τόνωση της αυτοπεποίθησης και ο έλεγχος του στρες. Σε συνέχεια του ολοκληρωμένου προφίλ που παρουσιάζει το ΠΣ, γίνεται αναφορά και στις αρνητικές συνέπειες της άσκησης στην οποία αν απουσιάσει το μέτρο και ο σαφής προσανατολισμός, τότε οι επιπτώσεις της στον οργανισμό θα είναι αντίθετες από τις αναμενόμενες. Διατροφικές διαταραχές, κατάθλιψη και νευρικότητα είναι μερικές από αυτές (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2023: 20429).

Στο περιεχόμενο του προγράμματος, δίνεται βαρύτητα επίσης στην φιλοσοφία στην οποία βασίζεται, στο κομμάτι της μεθοδολογίας του περιεχομένου του και πως αυτό πρέπει να διδάσκεται. Ο προσανατολισμός όπως τονίζεται, είναι μαθητοκεντρικός που σημαίνει ότι βασίζεται στο τι μπορούν να κατανοήσουν οι μαθητές και όχι στο τι πρέπει να διδαχθούν (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2023: 20430). Στην λογική αυτή, στηρίζεται και ο όρος του αντίστροφου σχεδιασμού της μαθησιακής διαδικασίας. Με βάση την προσέγγιση αυτή, το όλο διδακτικό πλάνο ακολουθεί αντίστροφη πορεία από την παραδοσιακή (Wiggins,G. & McTighe,J., 2005: 13-34). Δηλαδή, κατευθύνεται από το διδακτικό αποτέλεσμα προς την μέθοδο διδασκαλίας και την διδακτική ύλη και όχι το αντίστροφο που είναι και η πάγια εκπαιδευτική πρακτική. Είναι αξιοσημείωτη επίσης, η διάρθρωση που τελικά το συνθέτει και περιλαμβάνει Γενικούς Σκοπούς και Γενικούς Στόχους, Θεματικά Πεδία και Θεματικές Ενότητες ώστε όλα αυτά να αλληλεπιδρούν και να οδηγούν στο επιθυμητό μαθησιακό αποτέλεσμα που είναι η ισόρροπη ανάπτυξη σε γνωστικό, συναισθηματικό και ψυχοκινητικό επίπεδο. Τέλος, σημαντικό στοιχείο που επισημαίνεται στην διάρθρωση του είναι και αυτό της Αξιολόγησης. Η Αξιολόγηση, είναι εκείνη η διαδικασία που στόχο έχει την βελτίωση και όχι την τιμωρία. Στην περίπτωση της εργασίας αυτής, αφορά το ΠΣ και δεν μπορεί παρά να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του είτε αφορά το διδακτικό πλάνο, είτε την απόδοση των μαθητών είτε και την απόδοση του ίδιου του καθηγητή. Περιγράφεται σε διάφορες μορφές όπου η κάθε μια, επιτελεί το σκοπό της. Η αυθεντική αξιολόγηση, η απολογιστική αξιολόγηση, η βαθμολόγηση είναι μερικές από αυτές (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2023: 20435-20436).

Η ανάλυση του ΠΣ που είναι και ένα βασικό σκέλος του θέματος της εργασίας αυτής, είναι πολύ σημαντική για μια σειρά από λόγους. Αρχικά, συμβάλλει στην κατανόηση του προγράμματος σε βάθος από τους εκπαιδευτικούς. Με την κατανόηση του από τους εκπαιδευτικούς, οι ίδιοι είναι σε θέση να γνωρίσουν καλύτερα τους στόχους που αυτό θέτει, την κατεύθυνση που θέλει να δώσει και έτσι αντίστοιχα να δομήσουν το μάθημα τους. Έτσι, η διδασκαλία καθίσταται αποτελεσματικότερη και ο επιδιωκόμενος σκοπός του προγράμματος πιθανότερα επιτεύξιμος. Η αποτελεσματικότερη διδασκαλία έγκειται στην ένταξη στο μάθημα των κατάλληλων εκείνων δραστηριοτήτων αλλά και στο στυλ διδασκαλίας που θα εξυπηρετεί τους σκοπούς του προγράμματος αλλά και τον ίδιο τον ΚΦΑ (Mosston& Ashworth, 2008: 42-55). Μέσα από την ανάλυση του προγράμματος, μπορούν να διαφανούν επίσης οι αστοχίες και τα πλεονεκτήματα του.

Έτσι, οι ειδικοί, μπορούν να βασιστούν και να επενδύσουν στα θετικά του σημεία αλλά ταυτόχρονα, μπορούν να επέμβουν ώστε να διορθώσουν τις αστοχίες και τα σημεία στα οποία το πρόγραμμα μειονεκτεί. Μειονεκτήματα για παράδειγμα, μπορεί να είναι η αστοχία από τον προσανατολισμό του προγράμματος και η απομάκρυνση από τον πρωταρχικό στόχο που δεν είναι άλλος από την διά βίου άσκηση. Άλλη αστοχία, μπορεί να είναι η απουσία ολοκληρωμένου τρόπου προσέγγισης των μαθητών που είναι ένας επίσης απ' τους βασικούς στόχους του προγράμματος. Η ολοκληρωμένη προσέγγιση, αφορά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων εξίσου σε σωματικό, συναισθηματικό, κοινωνικό και πνευματικό επίπεδο. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από δραστηριότητες που προάγουν την συνεργασία, την κίνηση και την όξυνση της κριτικής σκέψης. Άλλη σημαντική αστοχία μπορεί να είναι η δημιουργία συνθηκών κοινωνικού αποκλεισμού. Σε αυτήν την κρίσιμη κοινωνικά περίοδο που διανύουμε, όπου οι σχέσεις, οι αξίες και τα ιδανικά είναι συνεχώς υπό αμφισβήτηση, το πρόγραμμα πρέπει να διασφαλίζει και να προωθεί την ισότιμη συμμετοχή όλων στην εκπαιδευτική διαδικασία ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας, εμφάνισης ή άλλων στοιχείων που μπορεί να διαφοροποιήσουν μαθητές έναντι άλλων. Μέσα από την ανάλυση μπορεί να προκύψουν και τέτοιες διαπιστώσεις οι οποίες αναγκαίο είναι να διαπραγματευτούν και να καθοριστούν εκ νέου μεταξύ των ειδικών στα πλαίσια της επιστημονικής κοινότητας. Με απλά λόγια, μέσω της ανάλυσης του ΠΣ, διασφαλίζεται ότι αυτό είναι εναρμονισμένο με τις σύγχρονες εκπαιδευτικές πρακτικές και πως επιτελεί τον σκοπό για τον οποίο έχει δημιουργηθεί ουδέτερα και απαλλαγμένο από ιδεοληψίες και άλλου τύπου πρακτικές.

Το δεύτερο σκέλος της εργασίας, αφορά την ιδεολογική ερμηνεία του ΠΣ υπό το πλαίσιο των θεωριών του Μισέλ Φουκώ. Ο Michel Foucault (1926-1984) υπήρξε ένας από τους σημαντικότερους στοχαστές του 20ου αιώνα με τις θεωρίες του για την επιρροή της εξουσίας στην διαμόρφωση της υποκειμενικότητας να έχουν αφήσει ισχυρό στίγμα έως και σήμερα (Foucault, 1982). Οι θεωρίες αυτές βρίσκουν αντίκρισμα και στο σχολικό περιβάλλον καθώς το σχολείο ως κρατικός φορέας άσκησης εκπαιδευτικών πρακτικών, μπορεί να θεωρηθεί ως εξουσιαστικός μηχανισμός και οι εκπαιδευτικές μέθοδοι και το περιεχόμενό τους ικανά, να διαμορφώσουν την υποκειμενικότητα των μαθητών. Το σχολείο κατά τον Φουκώ μπορεί να ειπωθεί ως μια κρατική δομή που προάγει την υπακοή στους κανόνες και την υιοθέτηση συγκεκριμένων προτύπων (Foucault, 1975: 141-194). Και ειδικότερα στο μάθημα της ΦΑ που προτείνεται ο έλεγχος του σώματος μέσω των

γυμναστικών ασκήσεων, η παρουσία αξιολόγησης έρχεται να επισφραγίσει την διαδικασία αυτήν αξιολογώντας όχι μόνο την επίδοση αλλά και την πειθαρχία και την υπακοή σε κανόνες. Για τον Φουκώ, η γνώση και η εξουσία έχουν άμεση συσχέτιση (Φουκώ, 2011: 181-259). Η γνώση και τα ιδανικά που αυτή προάγει εξυπηρετούν την εξουσία και τους σκοπούς της. Στην περίπτωση της εκπαίδευσης, η γνώση που πηγάζει κρατικά διά μέσου του ΠΣ, συμβάλλει μέσω των εκπαιδευτικών πρακτικών στην διαμόρφωση κανονικοτήτων όπως είναι η πειθαρχία ή η ταύτιση με υγιεινά σωματικά πρότυπα. Μοιραία στο παράδειγμα αυτό, δημιουργείται η διάκριση μεταξύ κανονικών και αποκλινόντων σωμάτων υπό την μορφή ταξινομήσεων όπως (υγιείς- μη υγιείς, δυνατός- αδύναμος). Μια ακόμη προσέγγιση του Φουκώ είναι αυτή της βιοπολιτικής της εξουσίας και της διαχείρισης του πληθυσμού. Σύμφωνα με τον ίδιο, ο όρος αυτός αφορά την πρόθεση του κράτους να διεισδύει στις ζωές των ανθρώπων και να τις επηρεάζει καθιστώντας τους ίδιους υγιείς και παραγωγικούς, συμφέρουσες μονάδες για την κρατική μηχανή (Φουκώ, 2012: 45-67). Οι οπτικές αυτές θα εξεταστούν, για το κατά πόσο βρίσκουν ανταπόκριση στο ΠΣ ΦΑ ή εάν αυτό έχει δομηθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να δρα ουδέτερα και αντικειμενικά προς όφελος της ελεύθερης έκφρασης και αυτενέργειας των μαθητών.

Στο πρώτο κεφάλαιο θα αναπτυχθεί το θεωρητικό πλαίσιο πάνω στο οποίο θα δομηθεί η εργασία που είναι οι θεωρητικές προσεγγίσεις του Φουκώ για την εκπαίδευση. Θα αναλυθούν οι διαστάσεις της θεωρίας του που αφορούν στην εξουσία και την πειθαρχία, στον βιοπολιτικό έλεγχο και στην μικροφυσική της εξουσίας. Επίσης, θα εξεταστεί η σχέση μεταξύ εκπαίδευσης και εξουσίας που θα προκύψει από την παραπάνω ανάλυση. Στο δεύτερο κεφάλαιο, θα γίνει ανάλυση του ΠΣ ΦΑ στο Λύκειο. Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει παρουσίαση του περιεχομένου του, των στόχων του και τέλος πως όλα αυτά συνδέονται και οδηγούν τελικά στα επιθυμητά μαθησιακά αποτελέσματα. Στο τρίτο κεφάλαιο, θα γίνει ιδεολογική ερμηνεία του ΠΣ υπό το πρίσμα του Φουκώ. Δηλαδή, οτιδήποτε πρεσβεύει το ΠΣ θα αναλυθεί υπό αυτήν την σκοπιά. Στοιχεία όπως, η πειθαρχία, η τήρηση κανόνων και το σώμα θα εξεταστούν στο βαθμό που η ΦΑ τα χρησιμοποιεί ώστε να διαμορφώσει και να επηρεάσει τον μαθητή. Το πώς επίσης το πρόγραμμα συμβάλλει στην δημιουργία «καλών πολιτών» που θα διαφυλάσσουν την υγεία τους και θα υπακούουν σε νόρμες και κοινωνικές επιταγές. Και πως τελικά το σύμπλεγμα αυτό, μπορεί ή όχι να οδηγήσει σε διακρίσεις και διαχωρισμούς κανονικών και

μη ανθρώπων, αναδεικνύοντας έτσι μια πιο κοινωνική διάσταση στην μελέτη του προγράμματος αυτού. Στο τέταρτο κεφάλαιο, θα γίνει κριτική αποτίμηση των όσων αναπτύχθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια με επίκεντρο το ΠΣ και τον προσανατολισμό του. Πως δηλαδή το ΠΣ θα μπορέσει να γίνει πιο ανθρωποκεντρικό και πως ο έχων τη εξουσία που είναι ο ΚΦΑ μπορεί να συμβάλλει σε αυτό; Ποια είναι τα θετικά του σημεία και που δημιουργούνται αντιφάσεις σύμφωνα με τον κεντρικό σκοπό του; Πως μπορεί το ίδιο το εκπαιδευτικό σύστημα να συμβάλλει ή όχι στην αναβάθμιση του προγράμματος;

Τα παραπάνω ερωτήματα είναι το έρεισμα για την σύσταση της συγκεκριμένης εργασίας. Οι όποιες πληροφορίες αντληθούν από την βιβλιογραφία θα αναφερθούν στο αντίστοιχο παράρτημα όπως και είναι υποχρεωτικό. Οι πληροφορίες που αφορούν το ΠΣ αντλούνται από το τελευταίο ΦΕΚ Β' 2051/31-03-2023. Η μεθοδολογία με βάση την οποία δομείται η παρουσία εργασία είναι η βιβλιογραφική ανασκόπηση, διότι το ΠΣ εξετάζεται αρχικά ως κείμενο και μετέπειτα επιχειρείται η ιδεολογική ερμηνεία του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Το θεωρητικό πλαίσιο της εργασίας αυτής αφορά στην θεωρία του Φουκώ. Η θεωρία αυτή αποτελείται από νοηματικούς άξονες οι οποίοι τελικά και συγκλίνουν στην βασική αρχή της που είναι η εξουσία και η επιρροή της στην λειτουργία των κρατικών θεσμών. Ο πρώτος άξονας του κεφαλαίου αφορά στην σχέση μεταξύ εξουσίας και πειθαρχίας. Στην προκειμένη περίπτωση, το σχολείο ως κρατικός φορέας εφαρμόζει μεθόδους στην εκπαιδευτική διαδικασία ώστε να αναπτύξει την πειθαρχία στην αντίληψη των μαθητών, με πρακτικές οι οποίες αλλοιώνουν τον ουδέτερο χαρακτήρα της εκπαίδευσης. Ο δεύτερος άξονας του κεφαλαίου αφορά την βιοπολιτική. Η σημασία της έννοιας συνοψίζεται στο φαινόμενο, όπου η εκπαιδευτική διαδικασία οργανώνεται κατάλληλα ώστε να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για κοινωνικό έλεγχο. Δίνεται δηλαδή μια τέτοια κατεύθυνση στην εκπαιδευτική διαδικασία, που στόχο θα έχει να οριοθετήσει και να χαλιναγωγήσει τον γενικό πληθυσμό και όχι στο να αναδείξει τις ιδιαιτερότητες και την μοναδικότητα του μαθητή προς όφελος του κοινωνικού συνόλου. Ο τρίτος άξονας έχει τον τίτλο μικροφυσική της εξουσίας. Με την έννοια αυτή, τονίζεται το πως ορισμένα στοιχεία όπως είναι το ανθρώπινο σώμα μπορούν να λειτουργήσουν ως ένας μοχλός άσκησης εξουσιαστικών πρακτικών και έτσι οι σκοποί απ' την πλευρά του κράτους να υλοποιηθούν ευκολότερα και πιο αποτελεσματικά. Στο δεύτερο μέρος του κεφαλαίου αυτού θα εξεταστεί ευρύτερα η σχέση μεταξύ εκπαίδευσης και εξουσίας. Ο τρόπος δηλαδή που η εκπαιδευτική διαδικασία και οι πρακτικές της μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλεία για την εφαρμογή κοινωνικού ελέγχου.

1.1 Εξουσία και πειθαρχία

Στο άκουσμα της λέξης εξουσία, η σύνδεση που γίνεται με κάποια κυριαρχική οντότητα όπως ένας αρχηγός κράτους, ένας βασιλιάς τα παλαιότερα χρόνια ή μια κυβέρνηση στις μέρες μας είναι σχεδόν ενστικτώδης. Η αντίληψη αυτή είναι μακριά από αυτήν που ο Φουκώ έχει διατυπώσει για τον όρο εξουσία. Σύμφωνα με τον ίδιο, εξουσία δεν είναι απλά μια μονής κατεύθυνσης άσκηση και επιβολή συγκεκριμένων πρακτικών όπως για παράδειγμα από το κράτος προς τους πολίτες. Είναι μια πολλών κατευθύνσεων επιρροή που ασκείται σε όλες τις δομές, φορείς και πεδία της κοινωνίας μας. Η εξουσία είναι παντού και δεν μπορεί να υπάρξει σημείο ή αλληλεπίδραση στο κοινωνικό

περιβάλλον με μηδενική άσκηση εξουσίας. Και η πιο απλή και καθημερινή συναλλαγή και αλληλεπίδραση, μπορεί να περιλαμβάνει εξουσιαστικά χαρακτηριστικά (Φουκώ, 2005: 93). Από την ίδια σχέση μπορεί να περιγραφεί και το σχολείο ως κρατικός φορέας άσκησης εξουσίας. Ο Φουκώ αναδεικνύει την ισχυρή σχέση μεταξύ γνώσης και εξουσίας υποστηρίζοντας ότι, η γνώση που προάγεται στις σχολικές δομές δεν είναι ουδέτερη αλλά συγκεντρώνεται και αναπαράγεται στο πλαίσιο εξυπηρέτησης συγκεκριμένων σκοπών εξουσιαστικού χαρακτήρα (Φουκώ Μ., 2011). Στο έργο αυτό του Φουκώ, με τίτλο "Επιτήρηση και Τιμωρία" στο κεφάλαιο Πειθαρχία, αναλύεται το πώς το σχολείο και οι παιδαγωγικές μέθοδοι που ασκεί στοχεύουν στην δημιουργία πειθαρχημένων πολιτών μέσα από τον έλεγχο της συμπεριφοράς των μαθητών.

Στις σύγχρονες κοινωνίες που ζούμε λοιπόν, το σχολείο μπορεί να αποτελέσει έναν καλά μεταμφιεσμένο φορέα άσκησης εξουσίας μέσα από την εκπαίδευση και την γνώση που παρέχει αλλά και μέσα από το γενικότερο πλαίσιο λειτουργίας του όπως είναι η αξιολόγηση και η παρατήρηση. Ο Φουκώ το κατατάσσει μαζί με άλλες κρατικές δομές όπως είναι οι φυλακές, τα νοσοκομεία και οι στρατώνες (Φουκώ Μ., 2011: 258). Όλοι αυτοί οι θεσμοί έχουν το ίδιο κοινό χαρακτηριστικό που είναι το ενιαίο πλαίσιο κανόνων. Έτσι, επιτυγχάνεται ο έλεγχος και η πειθαρχία όχι μόνο του σώματος αλλά και των συνειδήσεων. Έτσι και το σχολείο, με το αυστηρό κανονιστικό πλαίσιο που περιλαμβάνει συμπεριφορά, ωράρια, ιεραρχίες ακόμα και ενδυματολογικό κώδικα σε ορισμένες περιπτώσεις διαμορφώνει το σώμα και το πνεύμα του μαθητή καθιστώντας τον πιο εύκολο στην εποπτεία και τον έλεγχο.

Ο Φουκώ περιγράφει στο έργο του το φαινόμενο του πανόπτη. Αυτό αναφέρεται σε ένα μοντέλο φυλακής όπου τα κελιά των κρατούμενων και ο χώρος του επιστάτη είναι τοποθετημένα με τέτοιο τρόπο που οι κρατούμενοι να παρακολουθούνται συνεχώς χωρίς οι ίδιοι να το γνωρίζουν (Φουκώ, 2011: 228-236). Το σχολείο υποστηρίζει ότι λειτουργεί με παρόμοιο τρόπο με τους μαθητές να μην γνωρίζουν πότε ακριβώς παρακολουθούνται. Η επιτήρηση αυτή μπορεί να λειτουργεί είτε άμεσα με την παρατήρηση κάποιου δασκάλου, είτε έμμεσα με τους ίδιους τους μαθητές να οικειοποιούνται την συνθήκη αυτή της επιτήρησης και έτσι να προσαρμόζουν ανάλογα την συμπεριφορά τους. Μέσα από το φαινόμενο αυτό, ενισχύεται ο έλεγχος και η οριοθέτηση των μαθητών, καθιστώντας τους πιο πειθαρχημένους. Αλλά και μέσω των εξετάσεων εφαρμόζονται πρακτικές εξουσίας και χειρισμού των μαθητών. Οι εξετάσεις υποβάλλουν τους μαθητές σε μια διαδικασία

αξιολόγησης η οποία σημειώνει τις επιδόσεις τους, τους συγκρίνει και τελικά κατηγοριοποιεί ανάλογα με τις επιδόσεις αυτές (Bourdieu, P. & Passeron, J.-C., 2014: 190-210). Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την δημιουργία προτύπων και διακρίσεων όπως «καλοί μαθητές», «κακοί μαθητές» και έτσι να διαμορφώνεται η συνείδηση τους. Μερικοί μπορεί να συμπλεύσουν με την πραγματικότητα αυτή ενώ άλλοι, να στιγματιστούν και να οδηγηθούν περαιτέρω στο περιθώριο. Ο μηχανισμός αυτός της εξέτασης, μπορεί να επηρεάσει τελικά την συμπεριφορά των μαθητών και να τους πειθαρχήσει στην νόρμα που το σχολείο επιβάλλει.

Με βάση τις παραπάνω θέσεις από τις οποίες περιγράφεται το σχολείο σύμφωνα με τον Φουκώ, φαίνεται πως δεν αποτελεί χώρο προαγωγής της ατομικότητας, της πρωτοβουλίας και της αυτενέργειας αλλά έναν καλά οργανωμένο χώρο άσκησης εξουσιαστικών πρακτικών που παράγει υποκείμενα. Όπως και οι υπόλοιπες δομές που προσομοιάστηκαν με το σχολείο, δεν περιορίζονται μόνο στον έλεγχο. Με τις αξίες, τις γνώσεις και τους κανόνες που προωθούνται στους μαθητές, καθίστανται πειθαρχημένοι και προσαρμοσμένοι στις οικονομικές και κοινωνικές ανάγκες της εποχής. Η κανονικότητα αυτή που το σχολείο προάγει, δηλαδή ο συγκεκριμένος τρόπος συμπεριφοράς και σκέψης διακρίνει τους μαθητές σε «κανονικούς» και «αποκλίνοντες» και λειτουργεί έτσι ως μηχανισμός παραγωγής διακρίσεων. Η ύπαρξη ιεραρχικής οργάνωσης στην λειτουργία του όπως διευθυντής, καθηγητές, μαθητές εξασφαλίζει την τάξη και την πειθαρχία. Οι μαθητές οικειοποιούνται την ύπαρξη εξουσίας και ηγεσίας μέσω της τριβής τους με ιεραρχικά ανώτερους τους. Η θέση αυτή του Φουκώ για την εξουσία και την πειθαρχία καθιστά το ζήτημα επιτακτικό και μας παρέχει σημαντικές πληροφορίες ώστε να σταθούμε κριτικά απέναντι σε θεσμούς που περιγράφονται από παρόμοια χαρακτηριστικά και να εξετάσουμε την αποτελεσματικότητά τους.

1.2 Βιοπολιτικός έλεγχος

Ο βιοπολιτικός έλεγχος είναι μια έννοια που χρησιμοποίησε ο Μισέλ Φουκώ για να περιγράψει ένα στυλ εξουσίας που σκοπό έχει να ασκήσει επιρροή και κυρίως έλεγχο στον γενικό πληθυσμό. Στόχος, είναι να επηρεάσει παραμέτρους όπως η δημόσια υγεία και η παιδεία για να αυξήσει την παραγωγικότητα και να επιτύχει κοινωνικό έλεγχο (Foucault, 1975: 183-195). Σκοπός του βιοπολιτικού ελέγχου, είναι η διείσδυση σε τομείς της κοινωνικής και πολιτικής ζωής ώστε να υπάρχει τάξη και ευημερία στον γενικό πληθυσμό. Οι τομείς αυτοί μπορεί να είναι η υγεία, η ασφάλεια, η παιδεία, η

αναπαραγωγή. Η επέμβαση, αφορά τόσο το βιολογικό σώμα όσο και το κοινωνικό αποδεικνύοντας την ολοκληρωμένη προσέγγιση της τακτικής αυτής. Ο βιοπολιτικός έλεγχος εδράζει την ύπαρξη και λειτουργία του σε στοιχεία που προκύπτουν στον τεχνολογικό και επιστημονικό τομέα. Επιστήμες όπως η ιατρική, η βιολογία και η στατιστική δίνουν το έρεισμα για παρέμβαση και ρύθμιση στις ζωές των ανθρώπων (Πατμανίδου, 2022: 65-78). Ένα παράδειγμα για την περίπτωση αυτή θα μπορούσε να είναι τα υψηλά ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην χώρα μας (Ορφανού, 2011: 47-52). Το στοιχείο θα μπορούσε να αποτελεί το έναυσμα για παρέμβαση στην ζωή των ανθρώπων με καμπάνιες ενημέρωσης, εντατικοποίηση και αύξηση των διδακτικών ωρών της ΦΑ στις σχολικές μονάδες.

Στα περισσότερα στυλ εξουσίας ο έλεγχος και η παρέμβαση επικεντρώνονται στο τελικό στάδιο, δηλαδή στην πράξη των ανθρώπων (Παύλου, 1996: 365-383). Για παράδειγμα, σε μια παράνομη πράξη όπως είναι μια απάτη οικονομικής φύσεως, η συνήθης πρακτική είναι η εφαρμογή τιμωρίας με την ανάλογη ποινή για την πράξη αυτή είτε δια της επιβολής προστίμου είτε με ποινή φυλάκισης. Ο βιοπολιτικός έλεγχος σαν στυλ εξουσίας εστιάζει και παρεμβαίνει νωρίτερα στην πορεία αυτή. Η φιλοσοφία του είναι η εισβολή στην καθημερινότητα και στις συνήθειες των ανθρώπων ώστε να ρυθμίσει την κοινωνική ζωή, να αυξήσει την παραγωγικότητα και να τηρήσει την τάξη. Έτσι, στο προηγούμενο παράδειγμα, ο βιοπολιτικός έλεγχος αντί της επιβολής ποινής μετά την πράξη θα επικέντρωνε σε μεθόδους και πρακτικές που θα απέτρεπαν την κατάσταση αυτή από την αρχή της. Τέτοιες μέθοδοι θα μπορούσαν να είναι, η καλλιέργεια συνείδησης όπου η εντιμότητα θα επιβραβεύεται ηθικά ή και υλικά με διάφορους τρόπους, τακτική που πολλά κράτη εφαρμόζουν ώστε να επιβραβεύσουν τους έντιμους πολίτες τους (Denhardt, J. V.& Denhardt, R.B., 2015: 45-63). Μπορεί το σχολείο σαν δομή να εμπεριέχει στοιχεία βιοπολιτικού ελέγχου κατά το διδακτικό του έργο;

Σύμφωνα με τον Φουκώ, το σχολείο εντάσσεται στις βασικότερες κοινωνικές δομές όπου διενεργείται βιοπολιτικός έλεγχος (Φουκώ, 2011: 174-180). Το σχολείο, με τον ρόλο που έχει να παρέχει γνώσεις και να διαμορφώνει την σκέψη, τα σώματα και τις συνειδήσεις είναι μια από τις βασικότερες εστίες βιοπολιτικού ελέγχου με σκοπό οι νέοι να ενταχθούν και να "ταιριάζουν" ομαλά στην επικείμενη κοινωνική και οικονομική πραγματικότητα. Το σώμα, αποτελεί ένα χρήσιμο και αποτελεσματικό μέσο για την εφαρμογή βιοπολιτικών τακτικών (Butler J., 2008: 120-145). Στο σχολείο το σώμα

βρίσκεται στο επίκεντρο της εφαρμογής τέτοιων πρακτικών, όπως είναι ο ενδυματολογικός κώδικας, η ευπρεπής στάση του σώματος και κατηγοριοποιείται, τιθασεύεται και οριοθετείται μέσα από παρατηρήσεις και τιμωρίες που προκύπτουν από την ιεραρχική δομή του. Όλη αυτή η διαδικασία αποσκοπεί στη δημιουργία ελεγχόμενων σωμάτων και "κανονικών" συμπεριφορών που εκφράζονται μέσα από αυτά. Αλλά και άλλες πρακτικές που εφαρμόζονται μέσα στο σχολείο και σχετίζονται με την λειτουργία του παρουσιάζουν βιοπολιτικά χαρακτηριστικά και στοχεύουν στην παραγωγή κανονικότητων. Ο τρόπος που η διδασκαλία έχει οριστεί, με τις εξετάσεις και τις βαθμολογίες των μαθητών, έχει ως αποτέλεσμα την κατηγοριοποίηση τους και την διάκριση τελικά μεταξύ «καλών» και «κακών» (Αλεξιάτος, Χ., & Ευσταθίου, Ε., 2018: 16). Η αξιολόγηση των μαθητών δεν αποσκοπεί στην καταγραφή της προόδου τους αλλά στην απόδειξη του ποιος μαθητής υιοθετεί επιτυχώς τις επιταγές του εκπαιδευτικού συστήματος. Η όλη σύσταση και λειτουργία του σχολείου προσανατολίζεται στην δημιουργία μια σταθερής οικονομικής και κοινωνικής δομής (Φλώρου, Δ., Στεφανόπουλος, Ν., & Χριστοπούλου, Ε., 2018). Οι γνώσεις που παρέχονται, ο τρόπος σκέψης που καλλιεργείται, οι βαθμολογίες και οι εξετάσεις στόχο έχουν να δημιουργήσουν τους αυριανούς πολίτες που θα ταιριάζουν αποτελεσματικά στις σύγχρονες κοινωνικές και οικονομικές ανάγκες. Το περιβάλλον στενής εποπτείας που κυριαρχεί μέσα στο σχολικό περιβάλλον έχει επιδράσεις όχι μόνο εκεί αλλά επίσης πέρα και έξω από αυτό. Η συνεχής επίβλεψη που ασκείται στους μαθητές επηρεάζει την συμπεριφορά τους σε μόνιμο βαθμό και έτσι η πειθαρχία που επιζητείται να υπάρχει στην σχολική μονάδα διατηρείται και ύστερα από αυτήν (Ζάχος Δ. Θ., 2020: 45-47). Το αποτέλεσμα είναι οι μαθητές να μετατρέπονται σε πειθαρχημένους ενήλικες με ανεπτυγμένη την ικανότητα του αυτοελέγχου που τους καθιστά ευάλωτους στην διαχείριση και τον έλεγχο.

Συνοψίζοντας, το σχολείο ως κυρίαρχη κοινωνική δομή που είναι διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην εφαρμογή βιοπολιτικού ελέγχου στον πληθυσμό. Τα παιδιά εκεί, συγκεντρώνουν γνώσεις επιστημονικές, γνώσεις συμπεριφοράς και δημιουργούν μια αντίληψη κανονικότητας που στην ενήλικη ζωή τους θα τους καταστήσει χρήσιμα και παραγωγικά μέλη της κοινωνίας. Δεν εστιάζει μόνο στην μόρφωση αλλά το βασικότερο είναι πως μέσα από πρακτικές που συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του όπως

βαθμολογίες, εξετάσεις, παρατηρήσεις ταξινομεί τους μαθητές και διαμορφώνει υποκείμενα. Έτσι, ο ρόλος του στην ρύθμιση του πληθυσμού είναι καθοριστικός.

1.3 Μικροφυσική της εξουσίας

Ο όρος μικροφυσική της εξουσίας χρησιμοποιείται από τον Φουκώ για να ανιχνεύσει και να περιγράψει τον προσανατολισμό της εξουσίας. Σύμφωνα με τον ίδιο, η εξουσία δεν συσσωρεύεται μόνο σε κεντρικές φιγούρες όπως είναι το κράτος και η κυβέρνηση. Υποστηρίζει ότι η εξουσία διαχέεται σε όλες τις παρακείμενες δομές όπως οργανισμοί, κοινότητες και ανθρώπινες σχέσεις και πως υπάρχει στην παραμικρή συνδιαλλαγή (Foucault, 1978: 93). Πολλές φορές η διάκρισή της είναι δύσκολη και δεν μπορεί να γίνει κατανοητή η ύπαρξή της λόγω της λειτουργίας της σε δίκτυα και παρακλάδια. Ούτε η γνώση δεν μπορεί να απομονωθεί από τις εξουσιαστικές τάσεις (Lukes, 2005: 28-29). Η γνώση που προάγεται εξυπηρετεί συγκεκριμένους σκοπούς, στοχεύει να οικοδομήσει ιδεολογίες και αντιλήψεις που θα συνεισφέρουν στον έλεγχο και τον κατευνασμό. Φαίνεται πως η δράση της εξουσίας ανιχνεύεται και στο επίπεδο της μετάδοσης γνώσεων αποδεικνύοντας έτσι την μικροφυσική της ικανότητα. Μικροφυσική, φαίνεται επίσης και στον τρόπο που επιβάλλεται η πειθαρχία και η κανονικότητα. Πέραν του προφανούς τρόπου, όπου το κράτος έχει το μονοπώλιο στο κομμάτι της άσκησης σωματικής βίας για την τήρηση της τάξης και την επιβολή κανονικότητας υπάρχουν και πιο έμμεσοι τρόποι για την επικράτησή της. Η προώθηση "κανονικών" συμπεριφορών, η επιτήρηση από μικρή ηλικία και η υιοθέτηση κανόνων και αυτοελέγχου μπορούν να συμβάλλουν με τρόπο πιο έμμεσο στην τήρηση της τάξης και της κανονικότητας, αποδεικνύοντας έτσι πως η εξουσία δρα μικροσκοπικά και σε μικροεπίπεδα επηρεάζοντας και ρυθμίζοντας με έμμεσο τρόπο την καθημερινότητα των πολιτών (Rose, 1999: 74-77).

Συναντάται το φαινόμενο της μικροφυσικής της εξουσίας και στην εκπαίδευση; Η εκπαίδευση και ο τρόπος με τον οποίο αυτή ασκείται αποτελεί έναν από τους κυριότερους χώρους όπου επιβεβαιώνεται το φαινόμενο αυτό. Η πειθαρχία και η επιτήρηση, όπως ο ίδιος ο Φουκώ τις αντιλαμβάνεται καταδεικνύουν πως η εξουσία ασκείται με τρόπο έμμεσο στο σχολικό περιβάλλον και επιβάλλει τρόπους συμπεριφοράς και σκέψης. Όλη η διάρθρωση του σχολείου επιτυγχάνει το ίδιο. Ως μέσο επιβολής και προαγωγής της πειθαρχίας το σχολείο αποδεικνύει πως η εξουσία υφίσταται και δρα μικροφυσικά και στους κόλπους του (Goffman, 1961: 17-20). Μέσα από την λειτουργία του, τους κανόνες συμπεριφοράς, την βαθμολογία και τις ταξινομήσεις μαθητών, την ιεραρχία του,

καλλιεργεί μια πειθαρχημένη αντίληψη επηρεάζοντας την συμπεριφοράς τους και ωθώντας τους προς την κανονικότητα και την πειθαρχία. Το σχολείο επίσης, ως ο φορέας προώθησης και αναπαραγωγής γνώσεων ελέγχει το τι θα διδαχθούν οι μαθητές με βάση το τι εξυπηρετεί τους σκοπούς του συστήματος. Οι γνώσεις δεν ταξινομούνται σχετικά με την χρησιμότητα και την βαρύτητα τους αλλά με βάση το τελικό "προϊόν" που είναι οι παραγωγικοί και πειθαρχημένοι πολίτες αποδεικνύοντας την εισχώρηση της εξουσίας και στο γνωστικό κομμάτι (Apple, 1993: 85-88).

Ο Φουκώ εισήγαγε την έννοια του πανόπτη για να περιγράψει την δύναμη που έχει η επιτήρηση και η παρακολούθηση. Αναφέρει το παράδειγμα μιας φυλακής που οι κρατούμενοι δεν γνωρίζουν το πότε παρακολουθούνται και έτσι συμπεριφέρονται σαν να παρακολουθούνται διαρκώς. Το σχολείο μπορεί να λειτουργήσει ως ένας πανοπτικός μηχανισμός όπου οι μαθητές παρακολουθούνται και επιτηρούνται από τους καθηγητές τους. Όλη αυτή η συνθήκη, επηρεάζει τους αποκλίνοντες, τους πειθαρχεί και τους ωθεί στην διαμόρφωση της συμπεριφοράς τους φαινόμενο, που οικειοποιούνται και τηρούν και στην ενήλικη ζωή τους (Bernstein, 1975: 85-88). Αυτός ο τρόπος, στοχεύει στην ανάπτυξη υποτακτικής συνείδησης που δεν χρειάζεται κάποια αρχή για να επιβληθεί αλλά εγκαθίσταται στους ανθρώπους και γίνεται βίωμα, ρυθμίζοντας με αυτόν τον τρόπο την συμπεριφορά τους και αναδεικνύοντας την ύπαρξη εξουσιαστικών χαρακτηριστικών κατά το διδακτικό έργο.

Ο όρος "μικροφυσική της εξουσίας" χρησιμοποιήθηκε από τον Φουκώ για να αναδείξει πως θεσμοί όπως είναι το σχολείο δεν επιτελούν μόνο το έργο για το οποίο προορίζονται αλλά αναπαράγουν στην λειτουργία τους πρότυπα εξουσίας αποδεικνύοντας έτσι την ικανότητα της, να διεισδύει και να επηρεάζει παρακείμενες κοινωνικές δομές. Το σχολείο, με την διάρθρωση και λειτουργία του σε όλα τα επίπεδα όπως είναι η γνώση που προωθείται, η ιεραρχική δομή του, οι κανόνες συμπεριφοράς, ένδυσης, οι βαθμολογίες ορίζει ένα συγκεκριμένο πρότυπο ως υγιές και οτιδήποτε παρεκκλίνει από αυτό ως ανάρμοστο (Λιγούδης, 2024: 15-18). Έτσι, δημιουργούνται ταξινομήσεις μαθητών, επηρεάζοντας τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς στην προσπάθειά τους να ταιριάζουν στις επιταγές που προάγονται και αναδεικνύοντας έτσι το πως η εξουσία εισέρχεται και δρα μικροφυσικά στις σχολικές δομές.

1.4 Εκπαίδευση και εξουσία

Η σχέση μεταξύ εκπαίδευσης και εξουσίας κατά τον Φουκώ είναι ισχυρή και ο τρόπος με τον οποίο λειτουργεί είναι δύσκολα ανιχνεύσιμος. Το πειθαρχημένο πλαίσιο, η προσαρμοσμένη γνώση και η διαρκής επιτήρηση, δημιουργούν ένα αποτελεσματικό μείγμα που αναπαράγει πρότυπα εξουσίας και μπορεί να επηρεάσει καθοριστικά την υποκειμενικότητα των μαθητών.

Ο Φουκώ, αναφέρει χαρακτηριστικά το πως το σχολείο ως κρατικός θεσμός προωθεί και καλλιεργεί την πειθαρχία. Το πλαίσιο λειτουργίας του είναι τέτοιο που μέσα από ιεραρχίες, κανόνες, ωράρια και επιτήρηση προάγει ένα μοντέλο παραγωγής ρυθμισμένων συμπεριφορών καταπολεμώντας την πρωτοβουλία, την διαφορετικότητα και την αυτενέργεια. Η γνώση που παρέχεται και αναπαράγεται μέσα σε αυτό δεν διακρίνεται για το ουδέτερο και αντικειμενικό του χαρακτήρα της. Είναι δομημένη με τέτοιο τρόπο που να εξυπηρετεί τους σκοπούς και τα συμφέροντα της κρατικής μηχανής και εξουσίας (Χασιώτη, 2022: 5-7). Για παράδειγμα ο τρόπος που τα σχολεία λειτουργούν, αναδεικνύει και οικειοποιεί τις ιεραρχίες της κοινωνίας.

Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις, το σχολείο σκοπεύει να δημιουργήσει πρότυπα συμπεριφοράς, γνώσης και αξιών. Λογικό επόμενο είναι, όσοι αποκλίνουν από αυτά να στιγματίζονται, να θεωρούνται “μη κανονικοί” και έτσι είτε να οδηγούνται στο περιθώριο και να απομακρύνονται εντελώς από την εκπαιδευτική διαδικασία είτε να οδηγούνται σε θεραπευτικές μεθόδους που περιλαμβάνουν ψυχολογικές παρεμβάσεις και ειδικά μαθήματα τα οποία ορισμένες φορές οδηγούν ακόμη περισσότερο στο στιγματισμό και την στοχοποίηση (Παρασκευόπουλος, 1985: 123-126). Όλος ο σχεδιασμός του εκπαιδευτικού συστήματος είναι προσανατολισμένος έτσι ώστε να παράγει πολίτες-υποκείμενα που συμμορφώνονται με την φύση, τον ρόλο και την κυριαρχία της εξουσίας. Στόχος δεν είναι η μόρφωση των πολιτών όπως προσδιορίζει και ο ρόλος του αλλά η δημιουργία πολιτών πειθαρχημένων, παραγωγικά χρήσιμων που θα λειτουργούν σε συμφωνία με το πλαίσιο κανόνων που ορίζει το κράτος (Apple, 2006: 78-79). Η θεωρία αυτή του Φουκώ προκάλεσε επιστημονικό ενδιαφέρον καθώς ανέδειξε τον τρόπο με τον οποίο η εξουσία δεν συναντάται μόνο στις ιεραρχίες αλλά διεισδύει εξίσου αποτελεσματικά και στον θεσμό της εκπαίδευσης. Η μελέτη του αυτή αποτέλεσε το έναυσμα για την επανεξέταση της δομής και της αποτελεσματικότητας των κλασικών παραδοσιακών συστημάτων και έθεσε επίσης τις βάσεις για την εξεύρεση νέων μοντέλων

και καινοτομιών στον χώρο της εκπαίδευσης. Η φουκωϊκή θεώρηση αναδεικνύει πως η εκπαίδευση δεν αποτελεί μόνο το μέσο για ατομική και συλλογική πρόοδο αλλά ένα πεδίο δράσης όπου οι σχέσεις εξουσίας επιδρούν αποφασιστικά με σκοπό να διαμορφώσουν τη σκέψη και το σώμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει μια αναλυτική παρουσίαση του ΠΣ της ΦΑ στο λύκειο. Θα αναλυθούν έννοιες και φράσεις που φέρουν μια ειδική βαρύτητα μέσα στο πρόγραμμα και χρήζουν περαιτέρω σχολιασμού όπως είναι η ποιότητα ζωής, ο σωματικός γραμματισμός, ο αντίστροφος σχεδιασμός διδασκαλίας και η δια βίου άσκηση που αποτελεί τον κεντρικό νοηματικό άξονα του προγράμματος. Αλλά και όλη η διάρθρωσή του όπως είναι ο γενικός και οι ειδικοί σκοποί που υποδιαιρείται θα αναλυθούν επίσης. Το ΠΣ επιδιώκει την πολυδιάστατη ανάπτυξη των ικανοτήτων των μαθητών και δεν περιορίζεται μόνο στις κινητικές. Γνωστικές, ηθικές αλλά και κοινωνικές-συναισθηματικές είναι εξίσου στο επίκεντρο. Σκοπός του, είναι η δια βίου άσκηση σημαίνει ότι οι μαθητές επιχειρείται να αναπτύξουν μια βιωματική σχέση με την άσκηση ώστε να επιτευχθεί μια καλή υγεία καθ' όλη την διάρκεια της ζωής τους.

2.1 Όροι του προγράμματος

2.1.1 Δια βίου άσκηση

Η δια βίου άσκηση είναι μια φράση που χρησιμοποιείται έντονα τα τελευταία χρόνια. Είναι στην ουσία μια νοοτροπία, που εστιάζει στο να υιοθετηθεί από το άτομο μια υγιεινή και δραστήρια καθημερινότητα που συνειδητά θα υποστηρίξει καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του (Hoeger et al., 2021: 108). Για να επιτευχθεί η δια βίου άσκηση, πρέπει το άτομο να έρθει σε επαφή με σωματικές δραστηριότητες και κινητικά ερεθίσματα όπως αθλήματα, παιχνίδια, χοροί που θα του δημιουργήσουν ευχάριστα συναισθήματα και θα ταιριάζουν στις ατομικές ιδιαιτερότητες και προτιμήσεις του (Ryan & Deci, 2000: 68–78). Οι υψηλές επιδόσεις και τα ρεκόρ δεν είναι το ζητούμενο της δια βίου άσκησης. Το ζητούμενο είναι η ενσωμάτωση της άσκησης στην καθημερινότητα, ώστε να ωφελεί την σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων. Η δια βίου άσκηση λοιπόν, όπως την συναντάμε στο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών φυσικής αγωγής, αφορά στην ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στην άσκηση και στην υιοθέτηση ενός υγιούς και κινητικά δραστήριου τρόπου ζωής, που θα διατηρηθεί και με το πέρας της σχολικής φοίτησης. Η ύπαρξη της φράσης αυτής στο πρόγραμμα σπουδών, καθιστά το αντικείμενο της ΦΑ πολυδιάστατο και αυτό εύκολα διακρίνεται μέσω των μαθησιακών στόχων που τίθενται στο περιεχόμενό του. (βλ. παράρτημα σελ.72-73)

Ένας βασικός μαθησιακός στόχος, είναι η γνωριμία και η επαφή των μαθητών με αθλήματα και σωματικές δραστηριότητες όπως ομαδικά αθλήματα, ατομικά αθλήματα, ενόργανη γυμναστική και παραδοσιακούς χορούς. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, οι μαθητές, γνωρίζουν διαφορετικές αθλητικές εμπειρίες έτσι ώστε να δημιουργηθούν θετικά συναισθήματα απέναντι στην άσκηση και οι πιθανότητες να συνεχίσουν την όποια αθλητική δραστηριότητα και με το πέρας της σχολικής φοίτησης να είναι αυξημένες. Πέρα από τα αθλήματα και τις τεχνικές δεξιότητες, η επένδυση στις ηθικές αξίες είναι επίσης προτεραιότητα του προγράμματος αυτού όπως η συνεργασία, η ευγενής άμιλλα, ο αλληλοσεβασμός προς τους αντιπάλους, η τήρηση του εκάστοτε κανονιστικού πλαισίου, η πίστη στον εαυτό, η εργατικότητα και η πειθαρχία. Όλα τους στοιχεία που προάγονται μέσω του αθλητισμού και αναπτύσσουν το άτομο ολόπλευρα που είναι και το ζητούμενο. (Γκαϊντατζής, 2007).

Βάρος δίνεται επίσης και στο γνωστικό κομμάτι καθώς, όπως επισημαίνεται, είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για τους μαθητές να έρθουν σε επαφή με τις θετικές επιδράσεις της άσκησης αφού μπορεί να λειτουργήσουν ως μια επιπλέον κινητήριος δύναμη προς τον αθλητισμό και την κίνηση (Μανδηλαράς & Αργειτάκη, 2021: 1). Υπεύθυνος για αυτό, είναι ο ΚΦΑ και το υλικό μπορεί να είναι επιστημονικές μελέτες για τα πλεονεκτήματα της αθλητικής δραστηριότητας στην σωματική και ψυχική ισορροπία, στην θωράκιση από ασθένειες, στην συνολική ευρωστία και υγεία και πολλά άλλα που η σωματική άσκηση και η κίνηση προσφέρουν. Η αξιολόγηση μπορεί επίσης να καταστεί, πολύ χρήσιμο εργαλείο. Οι μαθητές θα πρέπει να ανατροφοδοτούνται παραγωγικά και ουσιαστικά, ώστε να μην διακινδυνεύεται η πρόοδος τους αλλά να ενθαρρύνονται και να τους δημιουργούνται θετικά συναισθήματα απέναντι στην Φυσική Αγωγή και την άσκηση (Cauley & McMillan, 2010: 1-6). Τέλος, το επίκεντρο της όλης διαδικασίας είναι οι μαθητές. Άρα λοιπόν, το μάθημα είναι προσαρμοσμένο στις δυνατότητες των μαθητών και το διδακτικό περιεχόμενο είναι τέτοιο που σταθμίζει τις ατομικές ικανότητες και ιδιαιτερότητες τους, ώστε να συμμετέχουν όλοι ανεξαρτήτως και να μην αποθαρρύνονται (Rink, 2014).

Το ΠΣ έχει ως κύριο μέλημα του την προώθηση της δια βίου άσκησης. Δεν στοχεύει στην παραγωγή πρωταθλητών, αλλά σε συνειδητοποιημένα άτομα που θα είναι σε θέση να κατανοούν τις θετικές επιδράσεις της σωματικής άσκησης και πως αυτή,

πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας τους για την επίτευξη σωματικής και πνευματικής ισορροπίας.

2.1.2 Ποιότητα ζωής

Η δια βίου άσκηση όπως φαίνεται, διαδραματίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην πορεία για έναν ψυχικά και σωματικά υγιέστερο πληθυσμό. Δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής είναι η ακριβής φράση που αναγράφεται στις πρώτες σελίδες του ΠΣ και αναδεικνύει με σαφήνεια τον κεντρικό σκοπό του (ΦΕΚ Β' 20428/2023). Οι έννοιες αυτές της ποιότητας ζωής και της υγείας δεν είναι απλά θεωρητικές έννοιες. Αποτελούν επίσημους όρους και πρακτικούς δείκτες που σχετίζονται με το βιοτικό επίπεδο μιας χώρας και κάθε μια από αυτές αναλύεται θεωρητικά σε βάθος. Η ποιότητα ζωής (ΠΖ) είναι ένας πολυδιάστατος όρος που σχετίζεται με διάφορες πτυχές της ανθρώπινης ζωής (Hörmquist, 1990: 69–79). (βλ.παράρτημα σελ.71) Δεν έχει έναν συγκεκριμένο ορισμό, καθώς οι αντιλήψεις και οι οπτικές για το τι είναι τελικά μια καλή ζωή διαφέρουν ανάλογα με τον άνθρωπο, την κουλτούρα και τις κοινωνικές - οικονομικές συνθήκες. Παρά ταύτα όμως, υπάρχουν ορισμένες κοινές παράμετροι που λαμβάνονται υπόψη όταν αναφερόμαστε στην ΠΖ.

Η υγεία είναι ίσως η πιο προφανής και αναφέρεται στην περίπτωση που το άτομο απολαμβάνει μια καλή σωματική υγεία, ευρωστία και λειτουργικότητα μακριά από ασθένειες. Προέκταση της είναι η ψυχική υγεία. Η συναισθηματική και ψυχολογική ισορροπία του ατόμου, αποτελούν τον παράγοντα κλειδί ώστε να διαχειρίζεται το άγχος του, να ανταπεξέρχεται στις προκλήσεις της καθημερινότητας και να οικοδομεί υγιείς και ουσιαστικές σχέσεις (Keyes, 2002: 207–222). Αυτές οι σχέσεις διαμορφώνουν την κοινωνική ζωή του ατόμου και η ποιότητα των σχέσεων αυτών όπως είναι οι σχέσεις με την οικογένεια, με τους φίλους και οι ερωτικές σχέσεις είναι καθοριστικές για την συναισθηματική ισορροπία.

Η ΠΖ ενός ατόμου επηρεάζεται και από παραμέτρους έμμεσες που συνδέονται με το περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσεται και αλληλεπιδρά. Η οικονομική ασφάλεια είναι μια από αυτές και αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να παρέχει στον εαυτό του αγαθά και υπηρεσίες όπως τροφή, κατοικία, ένδυση και υγειονομική περίθαλψη. Η αίσθηση ασφάλειας, ευνομίας και προστασίας του από περιστατικά βίας, εγκληματικές ενέργειες και άλλους αντίστοιχους κινδύνους είναι μια ακόμη σημαντική παράμετρος που επηρεάζει την ΠΖ όπως επίσης, η αίσθηση ελευθερίας, η δυνατότητα του να έχει

βούληση, να παίρνει αποφάσεις και να έχει ενεργή συμμετοχή σε κοινωνικά θέματα και ζητήματα (Μυκονιάτη, 2008: 17). Οι ίσες ευκαιρίες πρόσβασης στην εκπαίδευση και στην γνώση που επιτρέπουν στο άτομο να αναπτύξει τις ικανότητές του και να εξελιχθεί ώστε να είναι χρήσιμος στον εργασιακό τομέα είναι επίσης μια σημαντική συνθήκη, που προσφέρει το αίσθημα ικανοποίησης του ατόμου από την εργασία του, του προσδίδει αξία, νόημα, στόχο και τον οδηγεί ένα βήμα πλησιέστερα προς την ολοκλήρωση. Έπειτα, η ύπαρξη κοινωνικής δικαιοσύνης στην πράξη που σημαίνει σεβασμός στην διαφορετικότητα, ισότητα μεταξύ των δύο φύλων, απουσία ταξικών διακρίσεων, κατανόηση διαφορετικών θρησκευτικών πεποιθήσεων και ελευθερία έκφρασης σχετικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό, είναι ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας πιο επίκαιρος από ποτέ την περίοδο που διανύουμε (Paechter, 1998: 45-67). Τέλος, το φυσικό περιβάλλον στο οποίο διαβιώνει το άτομο επηρεάζει επίσης την εμπειρία της ΠΖ όπως η καθαρότητα του ατμοσφαιρικού αέρα και του υδροφόρου ορίζοντα, η εύκολη πρόσβαση σε βιότοπους με ποικίλη βλάστηση, είναι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν το άτομο συνειδητά και υποσυνείδητα και να βελτιώσουν την διάθεσή του (Maas et al., 2006: 590). Ο άνθρωπος, έχει μια ενστικτώδη ανάγκη να έρχεται σε επαφή με την φύση και τα σύγχρονα πρότυπα ζωής καθιστούν την κάλυψη της, ολοένα και πιο δύσκολη.

Έχουν καταγραφεί πολλές προσπάθειες για την εκτίμηση της ΠΖ σε εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο. Πολλοί και διαφορετικοί δείκτες έχουν αναπτυχθεί, που σχετίζονται με το σύστημα υγείας, την παιδεία, το εισόδημα, το είδος της απασχόλησης, το ασφαλές περιβάλλον και τις υποδομές. Ωστόσο, η δημιουργία μιας ενιαίας και αδιαμφισβήτητης μεθόδου μέτρησης ΠΖ, είναι ένα πραγματικό στοίχημα καθώς η έννοια είναι πολυσύνθετη και υποκειμενική. Οι εκτιμήσεις όμως της ΠΖ μπορούν να φανούν πολύ χρήσιμες για λόγους, όπως είναι η καταγραφή της προόδου μιας κοινότητας, πρωτεύουσας ή ενός κράτους, για τον εντοπισμό κοινωνικών ανισοτήτων στις διάφορες πληθυσμιακές ομάδες, για την μέτρηση της αποδοτικότητας και της εργατικότητας των πολιτικών αφού το έργο τους σχετίζεται άμεσα με την ΠΖ, επιταχύνοντας έτσι νομοθετικές παρεμβάσεις και κοινωνικά προγράμματα (Τσακίρακης, 2006: 30-31). Η ΠΖ λοιπόν, σαν δείκτης μπορεί να παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τον τρόπο διαβίωσης των ατόμων και παράλληλα να λειτουργήσει ως ένας μοχλός πίεσης προς την πολιτική ηγεσία καθώς σχετίζεται άμεσα με την αποτελεσματικότητα της.

Τα δεδομένα αυτά σχετικά με την ΠΖ καλό είναι να αξιολογούνται με κάθε επιφύλαξη, συνεκτιμώντας τους περιορισμούς των μετρήσεων και τα μη σταθερά περιβάλλοντα απ' όπου συλλέγονται. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, η ΠΖ είναι μια υποκειμενική έννοια και αυτό που θεωρείται ιδανική ζωή για κάποιον άνθρωπο μπορεί να μην είναι για κάποιον άλλο. Συνεπώς, η εκτίμηση της ΠΖ στηρίζεται σε ορισμένες αντικειμενικές παραμέτρους από τις οποίες προκύπτουν συμπεράσματα που την επηρεάζουν και την διαμορφώνουν. Από αυτές, η βασικότερη φαίνεται να είναι η υγεία. Διότι τίποτε από όσα συνιστούν την ποιότητα ζωής δεν έχει σημασία, εάν απουσιάζει η υγεία και γι' αυτό αποτελεί κύριο πυλώνα του προγράμματος σπουδών και επηρεάζει αντίστοιχα την δόμηση και στόχευση του.

2.1.3 Υγεία

Στο πρόγραμμα σπουδών φυσικής αγωγής λυκείου η διατήρηση και η προάσπιση της καλής υγείας αποτελεί τον πρωταρχικό στόχο. Την δημιουργία ενός υγιούς και κινητικά δραστήριου πληθυσμού. Η υγεία, πέρα από πεδίο, έχει μελετηθεί και έχει προσεγγιστεί και σαν έννοια ξεχωριστά και αποτελεί έναν χρήσιμο κοινωνιολογικό δείκτη που μας παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για τον γενικό πληθυσμό. (βλ. παράρτημα σελ.71)

Η υγεία, όπως ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, δεν σχετίζεται απλά με την απουσία ασθενειών, αλλά με την συνολική κατάσταση της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής λειτουργίας και ισορροπίας (ΠΟΥ, 1946). Αυτό δείχνει ότι η υγεία αφορά πολλούς τομείς της ζωής εκτός από το σώμα και διαμορφώνεται από καθημερινές συνήθειες όπως είναι η σωστή διατροφή, άσκηση, ο ποιοτικός ύπνος, το περιβάλλον διαβίωσης. Επίσης, επηρεάζεται από ψυχολογικούς παράγοντες όπως είναι η διαχείριση του άγχους, οι ψυχικές αντοχές και η συναισθηματική ισορροπία (Schneiderman et al, 2005: 607-628) αλλά και κοινωνικούς παράγοντες όπως είναι οι κοινωνικές σχέσεις, οι κοινωνικές υποδομές και η οικονομική ευμάρεια (Marmot&Wilkinson, 2005). Η υγεία μας είναι το μέγιστο αγαθό και η προαγωγή της αποτελεί ένδειξη ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας. Πως επηρεάζει όμως η φυσική αγωγή την υγεία των μαθητών ;

2.1.4 Φυσική αγωγή και υγεία

Η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) κατέχει πρωταγωνιστικό ρόλο στην προαγωγή της υγείας στα σχολικά ιδρύματα, παρέχοντας αναρίθμητα οφέλη στην σωματική, ψυχική και

κοινωνική ισορροπία της μαθητικής κοινότητας (Bailey, 2006). Είναι αποδεδειγμένο και εδραιωμένο στην αντίληψη όλων των ανθρώπων, πως η σωματική άσκηση επηρεάζει θετικά την υγεία σε όλες τις εκφάνσεις της. Μερικά από αυτά τα οφέλη είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης καθώς η σωματική άσκηση βελτιώνει την καρδιαγγειακή λειτουργία, τη μυϊκή δύναμη, την ευλυγισία των αρθρώσεων και την ισορροπία, συμβάλλοντας έτσι στην μείωση παχυσαρκίας, των καρδιαγγειακών ασθενειών, της οστεοπόρωσης και άλλων παθήσεων (VerywellHealth, 2024). Η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, επίσης κατορθώνεται μέσα από το μάθημα της ΦΑ με ερεθίσματα για τον συντονισμό, την ταχύτητα και την ιδιοδεκτικότητα να ενεργοποιούνται μέσω των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται στο διδακτικό περιεχόμενο (Μαστροθεοδώρου, 2019: 7). Η σωματική άσκηση που εμπεριέχεται στις διδακτικές ώρες της ΦΑ συμβάλει ακόμη και στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και θωρακίζει τον οργανισμό απέναντι στις λοιμώξεις προστατεύοντας και με αυτόν τον τρόπο την υγεία (Campbell & Turner, 2018).

Η σωματική άσκηση είναι γνωστό πως πέρα από θετική επιρροή στις σωματικές παραμέτρους επηρεάζει και τις ψυχικές. Μειώνει το άγχος και το στρες που με τους ρυθμούς της σύγχρονης καθημερινότητας φαίνεται να πλήττουν όλο και μεγαλύτερο μέρος του μαθητικού πληθυσμού καθώς λειτουργεί σαν φυσικό αγχολυτικό, με την έκκριση ορμονών που συμβάλλουν στην ψυχική ισορροπία και ενισχύουν την καλή διάθεση. Επηρεάζει σημαντικά και την αυτοπεποίθηση, καθώς οι κατακτήσεις στόχων και η ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω του μαθήματος της ΦΑ αυξάνουν την αυτοπεποίθηση των μαθητών και το αίσθημα ικανοποίησης (Κουτσομπίνα, 2010: 153). Μέσω των δραστηριοτήτων της ΦΑ επίσης, καλλιεργείται η ομαδικότητα, η συνεργασία, η αλληλεγγύη, ο αμοιβαίος σεβασμός δημιουργώντας έτσι κοινωνικές δεξιότητες που διαμορφώνουν το άτομο και κατ' επέκταση την κοινωνία. Προσφέρει ερεθίσματα για κοινωνικοποίηση, δημιουργεί ισχυρές φιλίες και προσφέρει ευκαιρίες που παρέχουν το αίσθημα της συμμετοχής και του ανήκειν σε μια ομάδα και προωθώντας την ίση πρόσβαση όλων των μαθητών ασχέτως κοινωνικοοικονομικής τάξης και δυνατοτήτων, αναδεικνύει την ισότητα και την κοινωνική συνοχή (Μελιγωνίτης, 2023). Τέλος, επηρεάζει θετικά και παραμέτρους που σχετίζονται ευρύτερα με την υγεία και την αποδοτικότητα των μαθητών στην μελέτη των μαθημάτων τους βελτιώνοντας γνωστικές

και νοητικές λειτουργίες όπως είναι η μνήμη και τα επίπεδα συγκέντρωσης (TheGuardian, 2024).

Η Φυσική Αγωγή είναι ένα μάθημα του βασικού κύκλου σπουδών όλων των βαθμίδων σχολικής εκπαίδευσης και δεν αφορά μόνο την βελτίωση σωματικών ικανοτήτων αλλά και την συνολική υγεία των μαθητών ψυχική, κοινωνική, γνωστική. Για τον λόγο αυτό, το ΠΣ της ΦΑ παρουσιάζει ένα πιο ολοκληρωμένο προφίλ που επηρεάζει θετικά όλες τις πτυχές της υγείας και συνδράμει στην καλλιέργεια υγιών ανθρώπων τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.

2.1.5 Σωματικός γραμματισμός

Ο σωματικός γραμματισμός που συναντάται επίσης στην βιβλιογραφία και ως φυσικός γραμματισμός, είναι μια έννοια που σχετίζεται με την ικανότητα ενός ατόμου να διαθέτει λειτουργική κίνηση, να βρίσκει κίνητρα για συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες και να παίρνει ευχαρίστηση από αυτές, να αντιλαμβάνεται τα οφέλη της σωματικής άσκησης προς την κατεύθυνση της υγείας και της ευρωστίας και να αναλαμβάνει την ευθύνη για την ενεργή συμμετοχή του σε αθλητικές δραστηριότητες σε όλη την διάρκεια της ζωής του (Whitehead, 2010) (βλ. παράρτημα σελ.74). Με απλά λόγια, ο σωματικός γραμματισμός αφορά στην δημιουργία καλής σχέσης με την κίνηση και στην αντίληψη του ότι η σωματική άσκηση μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής. Μια ταυτόσημη φράση για τον σωματικό γραμματισμό θα μπορούσε να είναι η αθλητική παιδεία.

Τα στοιχεία που συνιστούν τον σωματικό γραμματισμό εστιάζουν στις κινητικές δεξιότητες, το αθλητικό πνεύμα, την επιστημονική γνώση, στην στάση και στον τρόπο ζωής (ΕΠΠΕ, 2017). Κινητικές δεξιότητες είναι η ικανότητα να πραγματοποιεί κανείς πληθώρα κινήσεων με πλήρη νευρικό και μυϊκό έλεγχο (Ρούπα, 2014). Το αθλητικό πνεύμα αναφέρεται στην θέληση που επιδεικνύει κάποιος να λαμβάνει συμμετοχή σε αθλητικά δρώμενα είτε για λόγους υγείας, είτε για λόγους αναψυχής και κοινωνικοποίησης (Lox et al., 2014). Η επιστημονική γνώση αφορά στην κατανόηση των θετικών επιδράσεων της σωματικής άσκησης, των επιστημονικών αρχών που την διέπουν και των ενδεδειγμένων πρακτικών της και τέλος, η στάση και τρόπος ζωής αφορούν στην δημιουργία θετικών συναισθημάτων και εμπειριών σχετικά με την σωματική κίνηση και την αθλητική δραστηριότητα (Κώστα, 2015). Έτσι, προκύπτει πως ο σωματικός γραμματισμός ωφελεί τον πληθυσμό και την μαθητική κοινότητα καθώς πρόκειται για

ένα θετικό χαρακτηριστικό γνώρισμα. Τα οφέλη, αφορούν στην βελτιωμένη υγεία και σωματική ευεξία, στην πίστη στον εαυτό και στην αποτελεσματική διαχείριση του άγχους όπως επίσης, στις ενισχυμένες γνωστικές ικανότητες και βελτιωμένες επιδόσεις στον ακαδημαϊκό τομέα. Επιπρόσθετα οφέλη, είναι οι ανεπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες και οι υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις που οικοδομούνται μέσω του αθλητισμού και έχουν καθοριστικό ρόλο στην ψυχική και συναισθηματική ισορροπία (Carl et al., 2022). Στην συνέχεια, ανακύπτει λογικά το ερώτημα του πως μπορεί να ζυμωθεί μια κοινωνία αναφορικά με το στοιχείο του σωματικού γραμματισμού. Με ποια μέσα μπορεί το κοινωνικό σύνολο να λάβει ερέθισμα προς την κατεύθυνση αυτή και να καταστεί περισσότερο σωματικά εγγράμματο;

Αρχικά, μέσω της φυσικής αγωγής στο σχολείο. Η φυσική αγωγή δίνει στα παιδιά το κατάλληλο ερέθισμα ώστε να καλλιεργήσουν τις κινητικές τους δεξιότητες, τις αθλητικές τους εμπειρίες και γνώσεις ώστε να παιδευτούν και να αναπτύξουν υψηλό αθλητικό αίσθημα (Dudley et al., 2017). Με ιδιωτική πρωτοβουλία, μέσω της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες, παιχνίδια και αθλήματα ως ένα αποτελεσματικό και ευχάριστο μέσο για τα παιδιά να γνωρίσουν την κίνηση με ασφάλεια και να έρθουν σε επαφή με το αθλητικό ιδεώδες και ότι αυτό προάγει (Barnett et al., 2016). Τέτοια παραδείγματα μπορεί να είναι οι αθλητικοί σύλλογοι διαφόρων αθλημάτων, οι διοργανώσεις διάφορων φορέων ή οι δράσεις των Δήμων που προωθούν την σωματική άσκηση απευθυνόμενοι σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Ο όρος σωματικός γραμματισμός εμπεριέχεται στο ΠΣ ΦΑ και αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο του διότι, λειτουργεί προς την κατεύθυνση της ολοκληρωμένης ανάπτυξης των μαθητών, προωθώντας την υγεία αλλά και άλλες ψυχοκοινωνικές παραμέτρους δημιουργώντας έτσι στέρεες και ισορροπημένες βάσεις για την μετέπειτα ζωή τους.

2.1.6 Αντίστροφος σχεδιασμός διδασκαλίας

Μια έννοια που αναφέρεται στον οδηγό σπουδών και αφορά την διδακτική προσέγγιση του μαθήματος της ΦΑ είναι αυτή του αντίστροφου σχεδιασμού διδασκαλίας. Ο αντίστροφος σχεδιασμός διδασκαλίας στα αγγλικά γνωστός ως backward design είναι μια μέθοδος της παιδαγωγικής επιστήμης που αντιστρέφει στην ουσία την παραδοσιακή και "ορθή" πορεία του διδακτικού πλάνου. Οδηγείται δηλαδή από το τέλος, που είναι το επιθυμητό διδακτικό αποτέλεσμα προς την αρχή, που είναι η αφετηρία. Ο αντίστροφος σχεδιασμός, δημιουργεί προβληματισμούς σε σχέση με το τι επιθυμούμε οι μαθητές να

διδασχθούν, με ποια μέθοδο και με ποιο τρόπο θα το αξιολογήσουμε (Wiggins&McTighe, 2005). (βλ. παράρτημα σελ. 75)

Η διάρθρωσή του χωρίζεται σε τρία βασικά στάδια. Το πρώτο αφορά στον καθορισμό των επιθυμητών εκπαιδευτικών στόχων. Δηλαδή, ποιες γνώσεις και εφόδια θέλουμε να διδαχθούν οι μαθητές; Το δεύτερο στάδιο βασίζεται στην ανάγκη της αξιολόγησης. Η διαμόρφωση μιας έγκυρης μεθόδου αξιολόγησης που θα αντικατοπτρίζει με ακρίβεια το επίπεδο κατανόησης των μαθητών και θα ανταποκρίνεται στις ιδιαιτερότητές τους είναι κομβικής σημασίας. Μια σωστή ανατροφοδότηση παρέχει τις κατάλληλες εκείνες πληροφορίες που θα καθορίσουν την επιλογή ή όχι της εκάστοτε μεθόδου διδασκαλίας ώστε το μάθημα να καταστεί περισσότερο αποδοτικό για τους μαθητές. Το τελευταίο στάδιο, αφορά στον καθορισμό του διδακτικού περιεχομένου. Ποιες διδακτικές πρακτικές για παράδειγμα θα βοηθήσουν τους μαθητές στην κατάκτηση των επιθυμητών μαθησιακών στόχων; Πώς θα προσαρμόσουμε τις δραστηριότητες έτσι ώστε να καλύπτουν και να ταιριάζουν με τις ιδιαίτερες ατομικές ανάγκες των μαθητών; Η απάντηση στα ερωτήματα αυτά, θα επιφέρει ως αποτέλεσμα ένα διδακτικό περιεχόμενο ουσίας και καταλληλότητας για τους μαθητές. Παράλληλα, εστιάζει στην ανάπτυξη του κατάλληλου γνωστικού περιβάλλοντος. Ο ΚΦΑ θα πρέπει να δημιουργήσει το κατάλληλο γνωστικό περιβάλλον το οποίο θα συνεισφέρει στην κατάκτηση των επιθυμητών μαθησιακών στόχων. Οι συνθήκες αυτές θα δώσουν την ώθηση για την συμμετοχή όσο το δυνατόν περισσότερων μαθητών στην μαθησιακή διαδικασία (Wiggins & McTighe, 2005).

Ο αντίστροφος σχεδιασμός όπως και κάθε άλλη μέθοδος, έχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα που σχετίζονται με την εφαρμογή της. Αυτά πρέπει να τα σταθμίσει ο εκπαιδευτικός και να κρίνει εάν αυτή η μέθοδος, θα ωφελήσει την μαθησιακή διαδικασία ή όχι. Στα θετικά του αντιστρόφου σχεδιασμού, είναι ότι επικεντρώνεται στους μαθησιακούς στόχους και έτσι η μάθηση προσανατολίζεται ακριβέστερα σε αυτό που πραγματικά έχουν ανάγκη να διδαχθούν οι μαθητές. Δεύτερο θετικό στοιχείο είναι πως η αξιολόγηση συμβαίνει καθ' όλη την διάρκεια της διαδικασίας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα μια πιο αποδοτική διδακτική εμπειρία για τους μαθητές, καθώς μέσω της αξιολόγησης ανατροφοδοτείται ο εκπαιδευτικός με τα απαραίτητα εκείνα στοιχεία που θα του υποδείξουν το αν η διδακτική διαδικασία βαίνει καλώς ή χρήζει αλλαγών. Ένα άλλο θετικό στοιχείο του αντίστροφου σχεδιασμού είναι η ανεπτυγμένη γνωστική εμπειρία των

μαθητών. Οι μαθητές μέσα από τον αντίστροφο σχεδιασμό, παρουσιάζονται περισσότερο ενεργοποιημένοι και φέρουν έτσι και αυτοί μερίδιο ευθύνης στην επιτυχία της διδακτικής διαδικασίας (Wiggins & McTighe, 1998).

Στα μειονεκτήματα τώρα, ο αντίστροφος σχεδιασμός παρουσιάζεται χρονοβόρος και εξουθενωτικός. Προϋποθέτει προγραμματισμό σε βάθος με έμφαση στην λεπτομέρεια και διαρκή αξιολόγηση. Ένα ακόμη σημαντικό μειονέκτημα είναι πως ο αντίστροφος σχεδιασμός και η επιτυχής εφαρμογή του, βασίζονται στην ποιότητα και την ακρίβεια της αξιολόγησης που σημαίνει πως η αποδοτικότητά του επηρεάζεται σε περίπτωση που η ανατροφοδότηση που παρέχεται από τον εκπαιδευτικό είναι λανθασμένη (Wiggins & McTighe, 2005).

Συμπερασματικά, ο αντίστροφος σχεδιασμός διδασκαλίας είναι ένα καινοτόμο εργαλείο για την βελτίωση του επιπέδου διδασκαλίας Φυσικής Αγωγής, δημιουργώντας πρόσφορο κλίμα για αποτελεσματική και ευχάριστη διδακτική εμπειρία στους μαθητές. Αναλύθηκαν τα επιμέρους θετικά και αρνητικά στοιχεία που τον χαρακτηρίζουν και έτσι ο κάθε εκπαιδευτικός είναι υπεύθυνος να αποφασίσει για το αν και πότε θα κάνει χρήση του.

2.1.7 Μαθητικό χαρτοφυλάκιο

Στο πρόγραμμα σπουδών, το μαθητικό χαρτοφυλάκιο είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που χρησιμοποιείται για την καταγραφή και αξιολόγηση των μαθητικών επιδόσεων. Μπορεί να έχει είτε την παραδοσιακή έντυπη μορφή, είτε να είναι σε ψηφιακή μορφή. Παράδειγμα έντυπης μορφής μπορεί να είναι ένας φάκελος όπου ο μαθητής θα συγκεντρώνει τα διάφορα στοιχεία που έχουν να κάνουν με την επίδοσή του στο μάθημα ενώ, παράδειγμα ψηφιακής μορφής, μπορεί να είναι η δημιουργία ενός ψηφιακού αρχείου στο οποίο θα καταχωρούνται τα αντίστοιχα στοιχεία και δεδομένα των μαθητών (Ρέντα, 2023). (βλ.παράρτημα σελ. 86)

Όποια και αν είναι η μορφή του, το μαθητικό χαρτοφυλάκιο εμπεριέχει στοιχεία που αφορούν την πρόοδο της φυσικής κατάστασης και την βελτίωση των δεξιοτήτων των μαθητών. Μπορεί επίσης να αξιολογείται η πρόοδος των μαθητών, σημειώνοντας και αξιολογώντας τις επιδόσεις τους και σε άλλες παραμέτρους όπως είναι η άρτια εκτέλεση, η ομαδικότητα και η αθλητική διαγωγή. Η αυτοαξιολόγηση επίσης μπορεί να κατέχει θέση στο μαθητικό χαρτοφυλάκιο των μαθητών. Έτσι ο μαθητής, θα είναι σε θέση να

εντοπίζει την πρόοδο του, να αναθεωρεί, να κατανοεί τα δυνατά και αδύναμα σημεία του και να δημιουργεί νέες προκλήσεις στον εαυτό του. Μπορούν επίσης να περιλαμβάνονται σχόλια του δασκάλου που αφορούν την επίδοση και προσπάθεια που καταβάλει ο μαθητής και που μπορούν αποτελεσματικά να τον κινητοποιήσουν. Σε ψηφιακή μορφή μπορούν να προστεθούν φωτογραφίες, βίντεο και άλλες εργασίες που αποδεικνύουν την συμμετοχή και την πρόοδο των μαθητών (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2015).

Συμπερασματικά, το μαθητικό χαρτοφυλάκιο στο μάθημα της ΦΑ χρησιμεύει ως ένα επιπλέον εργαλείο για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας, την αυτονόμηση και προώθηση της συμμετοχής των μαθητών. Επιπρόσθετα, αξίζει να αναφερθεί ότι η εφαρμογή του μαθητικού χαρτοφυλακίου συνάδει με τις οδηγίες του νέου εκπαιδευτικού προτύπου που επικεντρώνουν στην ανάδειξη των μαθητών ως το κυρίαρχο στοιχείο στην εκπαιδευτική διαδικασία.

2.2 Σκοποί του προγράμματος

Στο υποκεφάλαιο αυτό γίνεται αναφορά στον κεντρικό σκοπό του προγράμματος σπουδών της ΦΑ στο λύκειο και στην συνέχεια ακολουθεί μια ανάλυσή του σε επιμέρους γενικούς σκοπούς-πεδία έτσι όπως αυτοί αναγράφονται.

Ο κεντρικός σκοπός του προγράμματος σπουδών του μαθήματος της ΦΑ σε πλήρη εναρμόνιση με το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων είναι η δια βίου άσκηση για την επίτευξη υγείας και ποιότητας ζωής. Ο σκοπός αυτός επικεντρώνει στην υιοθέτηση ενός τρόπου ζωής που θα προάγει την δημιουργία καλών συνηθειών σχετικά με την σωματική άσκηση και την καλή διατροφή ώστε να επιτευχθεί η ισορροπία, η ευρωστία και η ποιότητα ζωής. Η καλλιέργεια σωματικών ικανοτήτων, η τόνωση των μυών, η καλή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος και η ύπαρξη ευλυγισίας αφορούν τις φυσικές ικανότητες των μαθητών και επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής. Από την άλλη, το ψυχοσυναισθηματικό κομμάτι δεν αμελείται καθόλου. Η ανάδειξη και προστασία της ψυχικής υγείας με την τόνωση της αυτοπεποίθησης, της κοινωνικότητας, την καλλιέργεια της ψυχικής αντοχής και την διαχείριση του άγχους είναι στόχοι εξίσου σημαντικοί. Η δημιουργία αθλητικής συνείδησης, η ευγενής άμιλλα, η ομαδικότητα, ο σεβασμός προς τους συναθλητές και προς το πλαίσιο κανόνων, η διαχείριση της νίκης και της ήττας, είναι επίσης. Ακόμη, η εκμάθηση πρακτικών γνώσεων όπως είναι η εμπέδωση της αξίας της

καλής διατροφής και των αρχών που την διέπουν, η γνώση και εκτέλεση των ασκήσεων υπό ασφαλείς πρακτικές και τεχνικές, η δυνατότητα εκτίμησης της σωματικής κατάστασης και η καλλιέργεια κριτικής σκέψης σε ότι αφορά την υγεία και την ευρωστία ολοκληρώνουν το γνωστικό πλαίσιο των μαθητών προς την κατεύθυνση αυτή (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2023: 20428). Άρα λοιπόν, είναι εμφανές ότι το ΠΣ ΦΑ λυκείου στοχεύει να υπερπηδήσει την στείρα διδακτική αθλημάτων, επικεντρώνοντας στην εφαρμογή μιας ολιστικής προσέγγισης για την υγεία, την ευρωστία και την ευεξία θέτοντας τα θεμέλια για μια ζωή γεμάτη κίνηση.

2.2.1 Κινητικός Σκοπός

Το ΠΣ ΦΑ, εκτός από τον κεντρικό σκοπό της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής, υποδιαιρείται σε τέσσερις γενικούς σκοπούς, οι οποίοι κατευθύνουν την εκπαιδευτική διαδικασία. Πρώτος είναι ο κινητικός σκοπός. Ο κινητικός σκοπός όπως καταδεικνύει και η ονομασία του αφορά στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών. Πιο συγκεκριμένα, η ανάπτυξη και διατήρηση της μυϊκής δύναμης, της ελαστικότητας και της αντοχής, αποτελούν σωματικές παραμέτρους που αφορούν τον κινητικό σκοπό. Άλλες τέτοιες σωματικές παράμετροι είναι ο νευρομυϊκός συντονισμός και η ιδιοδεκτικότητα (ισορροπία του σώματος) πιο εξειδικευμένες, ικανές να αναβαθμίσουν τις ικανότητες των μαθητών στον τομέα αυτό. Το γνώρισμα επίσης των μαθητών, να συμμετέχουν σε ένα εύρος δραστηριοτήτων κίνησης και άθλησης που θα συμβάλλουν προς την κατεύθυνση της δια βίου άσκησης και ποιότητα ζωής, αποτελεί επίσης βασική επιδίωξη του κινητικού σκοπού. Ο κινητικός σκοπός τέλος, επικεντρώνει και πρακτικά στην εμπέδωση κινητικών προτύπων από τους μαθητές, ώστε να γνωρίζουν σωστή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων για την αποφυγή τραυματισμών και την προαγωγή της υγείας (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2023: 20430).

2.2.2 Γνωστικός Σκοπός

Επόμενος γενικός σκοπός, είναι ο γνωστικός σκοπός. Ο γνωστικός σκοπός αφορά την γνώση και την κατανόηση σε θεωρητικό επίπεδο, των αρχών της άσκησης, των θετικών και αρνητικών επιδράσεων της στην υγεία και γενικότερα όλο εκείνο το υπόβαθρο που εξασφαλίζει την πλήρη εικόνα σχετικά με την κίνηση και τις επιπτώσεις της. Η σημασία για παράδειγμα της εφαρμογής βασικών αρχών ευρωστίας, υγείας και φυσικής κατάστασης συμπεριλαμβάνεται στον γνωστικό σκοπό. Η ανάγκη δηλαδή οι μαθητές, να γνωρίζουν την αξία της άσκησης και των αιτιών που προτείνεται από όλους τους ειδικούς

για την διατήρηση καλής υγείας όπως επίσης και των κινδύνων που συνδέονται με την μη εφαρμογή της, είναι αρμοδιότητα του σκοπού αυτού (Κολοβελώνης & Γούδας, 2023). Η ανάπτυξη ακόμη της κριτικής ικανότητας των μαθητών, ώστε να είναι σε θέση να αξιολογούν πληροφορίες που σχετίζονται με την σωματική άσκηση, την γενική υγεία και τον αθλητισμό απ' όπου και αν αυτές προέρχονται συμπεριλαμβάνεται στον σκοπό αυτό.

2.2.3 Βιωματικός Σκοπός

Ο βιωματικός σκοπός στην συνέχεια προσεγγίζει την σωματική άσκηση με μια πιο διαδραστική τακτική. Το περιεχόμενό του σχετίζεται με την καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων απέναντι στην άσκηση μέσω βιωματικών πρακτικών, η οποία συστήνεται ως το βασικό συστατικό ενός υγιεινού τρόπου ζωής. (Τοσουνίδης) Στον σκοπό αυτό, τονίζεται επίσης η σημασία που έχουν οι καλές συνήθειες σχετικά με την διατροφή και την σωματική άσκηση, πάντα ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις των μαθητών. Μέσα από αυτήν την βιωματική εμπειρία οι μαθητές μαθαίνουν να πιστεύουν, να εκτιμούν, να σέβονται και να προστατεύουν τους εαυτούς τους. Η βιωματική εμπειρία μπορεί να είναι η συμμετοχή σε κάποιο αθλητικό δρώμενο, που επίσης καλλιεργεί την αθλητική συνείδηση, τον αλληλοσεβασμό, την συναισθηματική διαχείριση της νίκης ή της ήττας, την ευγενή άμιλλα και γενικότερα το συμπεριφορικό προφίλ των μαθητών.

2.2.4 Ηθικός/κοινωνικός/συναισθηματικός Σκοπός

Τέλος, ο ηθικός κοινωνικός συναισθηματικός σκοπός επενδύει στην ανθρωπιστική διάσταση των μαθητών σε εναρμόνιση πάντα με την σωματική άσκηση και την φυσική δραστηριότητα. Βασικές επιδιώξεις του σκοπού αυτού, είναι οι μαθητές να μάθουν να συνεργάζονται, να επιδεικνύουν ομαδικό πνεύμα και αλληλεγγύη στα πλαίσια την αθλητικής συμμετοχής και εκτός αυτής (Goudas & Magotsiou, 2009: 356-364). Να σέβονται την διαφορετικότητα, είτε πρόκειται για την εθνικότητα, είτε για το φύλο, την θρησκεία ή την κοινωνική τάξη. Να αναπτύξουν ηθικές αξίες όπως είναι το ήθος και η υπευθυνότητα, να είναι δίκαιοι και ακέραιοι χαρακτήρες και το σημαντικότερο, να αντιλαμβάνονται την πολύτιμη αξία της σωματικής άσκησης για ατομική και κοινωνική ισορροπία.

2.3 Πεδία του προγράμματος

2.3.1 Κινητικό πεδίο

Το κινητικό πεδίο στο ΠΣ ΦΑ Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης κατέχει πρωταγωνιστικό ρόλο επικεντρώνοντας στην εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων των μαθητών αλλά και στην βελτίωση αυτών. (βλ.παράρτημα σελ.78) Το πεδίο αυτό, επικεντρώνεται στην εκμάθηση και στην βελτίωση βασικών κινητικών δεξιοτήτων (συντονισμός κινήσεων, ισορροπία, ελαστικότητα, ταχύτητα, δύναμη) που συμβάλλουν στην καλλιέργεια της υγείας και της ευρωστίας και συνακόλουθα στην ανάπτυξη θετικών εμπειριών και συναισθημάτων απέναντι στην άσκηση (Corbin et al., 2001: 45-67). Στο κινητικό πεδίο, περιλαμβάνονται δραστηριότητες και παιχνίδια όπως είναι το τρέξιμο, τα άλματα, οι ρίψεις, τα παιχνίδια ισορροπίας και ευλυγισίας. Αυτές οι φυσικές ικανότητες μπορούν να εξελιχθούν μέσω ασκήσεων παιγνιώδους χαρακτήρα που θα προάγουν επίσης την συνεργασία, την επικοινωνία, την τακτική και το ομαδικό πνεύμα. Αθλητικές δεξιότητες οι οποίες είναι βασικές για την συμμετοχή σε αθλήματα σαν το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ και την κολύμβηση, όπου αυτό είναι εφικτό, επίσης συμπεριλαμβάνονται στο περιεχόμενο του πεδίου αυτού. Άλλες αθλητικές δραστηριότητες, που εκτός από την κίνηση συνδυάζουν και τον ρυθμό και που αφορούν στο πεδίο αυτό είναι ο χορός, η αεροβική γυμναστική, οι πολεμικές τέχνες και η γιόγκα.

Οι διδακτικές προσεγγίσεις του παραπάνω περιεχομένου μπορεί να διαφέρουν αναλόγως της δεξιότητας που διδάσκεται αλλά και των ιδιοτεροτήτων των μαθητών. Η αναλυτική μέθοδος είναι μία από αυτές τις προσεγγίσεις και πρόκειται στην ουσία για την διάσπαση των δεξιοτήτων σε κομμάτια, που το κάθε ένα κομμάτι αυξάνει προοδευτικά την δυσκολία του και οδηγεί τέλος στην δεξιότητα αυτή. Η συνθετική μέθοδος επίσης, που είναι ουσιαστικά ο τρόπος εκμάθησης μιας δεξιότητας μέσα από την συμμετοχή σε ομαδικά παιχνίδια και αθλήματα. Έπειτα, η μέθοδος παρέμβασης που αντιμετωπίζει τις όποιες κινητικές δυσκολίες προκύπτουν κατά την διδασκαλία, με συγκεκριμένες οδηγίες για την επίλυσή τους. Και τέλος, η ανακαλυπτική μέθοδος που προκαλεί την δημιουργικότητα των μαθητών δίνοντας τους βήμα να αυτενεργήσουν και να

εξερευνήσουν νέα κινητικά πρότυπα, δεξιότητες και παιχνίδια (Mosston&Ashworth, 2002: 90-110)

Η αξιολόγηση έπειτα της κινητικής βελτίωσης των μαθητών στηρίζεται σε διάφορες μεθόδους και τεχνικές. Η πρώτη μέθοδος είναι η παρατήρηση, μέσω της οποίας ο εκπαιδευτικός εξετάζει την κινητική ανταπόκριση των μαθητών κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων. Τα τεστ και οι μετρήσεις στην συνέχεια, αποτελούν μια πιο στοιχειοθετημένη μέθοδο αξιολόγησης καθώς έτσι, καταγράφονται οι επιδόσεις των μαθητών σε αθλητικές ικανότητες όπως η ταχύτητα, η δύναμη, η ευλυγισία. Μια ακόμη αξιολογική μέθοδος, είναι επίσης αυτή της αυτοαξιολόγησης, όπου οι μαθητές κρίνουν την ατομική τους βελτίωση και θέτουν καινούργιους στόχους (Υπουργείο Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων Ελλάδας, 2014: 143-145).

2.3.2 Γνωστικό πεδίο

Το Γνωστικό Πεδίο στο Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής, λειτουργεί συμπληρωματικά στο Κινητικό Πεδίο και προσφέρει μια ολόπλευρη εκπαιδευτική εμπειρία στους μαθητές. Στους στόχους του πεδίου αυτού είναι η εκμάθηση γνώσεων και η υιοθέτηση μιας αντίληψης φιλικής προς την άσκηση, την υγεία και το ανθρώπινο σώμα. Άλλος στόχος, είναι η καλλιέργεια της κριτικής σκέψης και της ικανότητας αξιολόγησης της εγκυρότητας πληροφοριών που σχετίζονται με την άσκηση και την σωματική δραστηριότητα. Η προαγωγή καλών συνηθειών και υγιεινών συμπεριφορών μέσω των οποίων αναπτύσσεται το αίσθημα ευθύνης για την ατομική υγεία του κάθε μαθητή είναι επίσης στις προτεραιότητες του πεδίου αυτού. Με τις κατευθύνσεις αυτές, επιδιώκεται η ενίσχυση της θετικής εμπειρίας των μαθητών, γεγονός που αυξάνει τις πιθανότητες επίτευξης του επιθυμητού σκοπού που είναι η δια βίου άσκηση (Λαπουσής&Πετσιού, 2014). (βλ.παράρτημα σελ.79)

Το περιεχόμενο του πεδίου αυτού περιλαμβάνει διάφορες θεματικές. Η Ανατομία και η Φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος, οι λειτουργίες των συστημάτων οργάνων όπως είναι το μυϊκό, το κυκλοφορικό, το αναπνευστικό και οι ασκησιογενείς προσαρμογές είναι μερικές από αυτές. Επίσης, θεματικές που σχετίζονται με την ευρωστία και υγεία όπως η καλή διατροφή, ο ύπνος, η διαχείριση του άγχους, η πρόληψη αθλητικών τραυματισμών και οι πρώτες βοήθειες συμπεριλαμβάνονται καθώς συνιστούν πολύ χρήσιμες γνώσεις για τους μαθητές. Επίσης, περιλαμβάνονται θεματικές που αναλύουν την αθλητική δραστηριότητα και την σωματική άσκηση. Ενδεικτικά παραδείγματα αυτών,

είναι θεματικές για τα οφέλη της άσκησης, για τα είδη της άσκησης, για το πώς δομούνται τα προπονητικά προγράμματα ή και άλλες ευρύτερης θεματολογίας που να αφορούν την ιστορία του αθλητισμού, τις ηθικές αξίες που προάγει και τις επιπτώσεις του στην κοινωνία (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Φυσική Αγωγή Βιβλίο μαθητή για την Γ' γυμνασίου, 2014).

Οι διδακτικές προσεγγίσεις του πεδίου αυτού, διαφέρουν από εκείνες του κινητικού εφόσον το περιεχόμενο είναι θεωρητικό. Έτσι, μια διδακτική προσέγγιση στο γνωστικό πεδίο είναι οι διαλέξεις με την έννοια του μαθήματος στην τάξη όπως το γνωρίζουμε. Εκεί, ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει πληροφορίες σχετικά με το εκάστοτε θέμα και προσπαθεί να κάνει το μάθημα όσο πιο αμφίδρομο, ώστε να διατηρήσει το ενδιαφέρον των μαθητών. Όταν σε ένα μάθημα ΦΑ στερούνται δύο βασικές παράμετροι, όπως η κίνηση και το παιχνίδι τότε το εγχείρημα που ευθύνεται για την αλλαγή αυτή πρέπει να αξίζει τον κόπο. Στα πλαίσια του πιο ενεργητικού μαθήματος, οι συζητήσεις για ανταλλαγή απόψεων και ιδεών μεταξύ του εκπαιδευτικού και των μαθητών είναι απαραίτητες. Στην προσπάθεια πάντοτε να γίνει αντιληπτή η έννοια του ομαδικού πνεύματος και της συνεργασίας, η ανάθεση σε ομάδες μαθητών, εργασιών αποτελεί επίσης μια χρήσιμη διδακτική προσέγγιση. Η χρήση επίσης οπτικοακουστικού υλικού είναι θεμιτή, καθώς έτσι το διδακτικό περιεχόμενο γίνεται πιο εύπεπτο για τους μαθητές. Ένα άλλο ερέθισμα ωφέλιμο για το γνωστικό υπόβαθρο των μαθητών είναι οι διδακτικές επισκέψεις σε αθλητικά μουσεία, γήπεδα και αθλητικά κέντρα. Με αυτόν τον τρόπο το βίωμα που δίνεται είναι πιο έντονο και έχει ισχυρότερη επιρροή στην μαθησιακή εμπειρία (Αυγλερή κ.α., 2024).

Η αξιολόγηση στην συνέχεια της γνωστικής επάρκειας των μαθητών, μπορεί να πραγματοποιηθεί με πολλούς τρόπους. Ένας παραδοσιακός τρόπος, είναι οι γραπτές εξετάσεις που μπορεί να είναι υπό την μορφή ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεων κριτικής ανάπτυξης και ερωτήσεων σύντομης απάντησης. Ένας άλλος τρόπος, μπορεί να είναι οι παρουσιάσεις εργασιών είτε σε ατομικό, είτε σε ομαδικό επίπεδο (Γεωργούσης, 1999).

Συνοψίζοντας, το Γνωστικό Πεδίο στο πρόγραμμα σπουδών ΦΑ του Λυκείου παρέχει στους μαθητές μια ολοκληρωμένη διδακτική εμπειρία που αφορά διάφορες πτυχές της ανθρώπινης ζωής και της σωματικής άσκησης. Μέσα από αυτήν τους την ολοκληρωμένη εμπειρία, στόχος είναι η προαγωγή της ευρωστίας και της υγείας.

2.3.3 Βιωματικό/Συμπεριφορικό Πεδίο

Στο πρόγραμμα σπουδών ΦΑ δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, το βιωματικό συμπεριφορικό πεδίο, λειτουργεί συμπληρωματικά προς το κινητικό και το γνωστικό και συμβάλλει και αυτό τα μέγιστα σε μια πιο ολοκληρωμένη διδακτική εμπειρία για τους μαθητές. Το πεδίο αυτό, επιδιώκει την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αθλητικής συνείδησης. Δηλαδή, την ανάδειξη της σημασίας και της αξίας ενός υγιούς σώματος και των ηθικών, συναισθηματικών προεκτάσεων που αυτό προσφέρει. Η προαγωγή της αυτογνωσίας και της κοινωνικότητας η οποία απορρέει μέσα από την ομαδικότητα, την συνεργασία και τον αλληλοσεβασμό είναι επίσης στις βασικές στοχεύσεις του πεδίου αυτού. Σε μια πρόταση, το πεδίο αυτό, θέτει ως προτεραιότητες την ηθική και κοινωνική διάσταση της άσκησης όπως επίσης και την αναβάθμιση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας. Το περιεχόμενο αυτού του πεδίου αποτελείται από ποικιλία δραστηριοτήτων και ασκήσεων βιωματικού χαρακτήρα. Ατομικές ασκήσεις για παράδειγμα που εστιάζουν στην αυτογνωσία, στην ευσυνειδησία και την διαχείριση συναισθημάτων αποτελούν περιεχόμενο του πεδίου αυτού. Το ίδιο ισχύει και για ομαδικές ασκήσεις, που προάγουν την επικοινωνία, την συνεργασία, την ανάληψη ευθύνης αλλά και για παιχνίδια, που καλλιεργούν το ομαδικό πνεύμα και την ευγενή άμιλλα (ΙΕΠ, 2023: 50-65). Στα παιχνίδια αυτά, μπορεί να προστεθεί και η προσομοίωση διαφορετικών ρόλων και καταστάσεων που θα διεγείρει διαφορετικά τους μαθητές. Εθελοντικές δράσεις που αναδεικνύουν την συμβολή του αθλητισμού προς την κοινωνία και καλλιεργούν το αίσθημα της συλλογικής ευθύνης θα ήταν επίσης πολύ χρήσιμες. (βλ.παράρτημα σελ.80)

Οι προσεγγίσεις μέσω των οποίων μπορούν να εφαρμοστούν οι προτάσεις του πεδίου αυτού, βασίζονται κυρίως στο βιωματικό ερέθισμα (Χρυσafiδης, 2006). Έτσι, μέσω της εμπειρίας οι μαθητές ανακαλύπτουν νέες δεξιότητες και καινούργιες έννοιες που μπορούν να τους διεγείρουν περαιτέρω το ενδιαφέρον. Μέσω του πειραματισμού είναι δυνατή η εφαρμογή διαφορετικών τεχνικών, προσεγγίσεων και δοκιμών που πολλές φορές έχουν ως αποτέλεσμα την δημιουργία νέων μεθόδων πιο λειτουργικών από τις προηγούμενες. Μέσω των συζητήσεων σε ομαδικό επίπεδο, οι σκέψεις και τα συναισθήματα εξωτερικεύονται και έτσι όλοι οι μαθητές οικειοποιούνται και αποδέχονται τους εαυτούς τους και τους γύρω τους. Σε όλη αυτή τη διαδικασία φυσικά, ο εκπαιδευτικός βρίσκεται στο πλάι των μαθητών και τους υποστηρίζει σε οτιδήποτε μπορεί να αποτελέσει τροχοπέδη στην προσωπική τους ανάπτυξη (Ματσαγγούρας, 2008).

Οι μέθοδοι αξιολόγησης δεν διαφέρουν πολύ από όσους έχουν ήδη αναφερθεί. Η παρατήρηση αποτελεί και σε αυτό το πεδίο την κυριότερη μέθοδο. Ο καθηγητής, μέσω της παρατήρησης εξετάζει την ατομική προσπάθεια των μαθητών και την γενικότερη συμμετοχή τους. Η αυτοαξιολόγηση επίσης είναι χρήσιμη, ώστε οι μαθητές να εκτιμούν οι ίδιοι την ατομική τους πρόοδο και έτσι μέσα από την εκ νέου στοχοθεσία να αναπτύσσεται και η αυτογνωσία τους. Η ετεροαξιολόγηση επίσης μπορεί να εφαρμοστεί, με βάση όμως κριτήρια που έχουν προσυμφωνηθεί από τον εκπαιδευτικό και τους μαθητές. Στο κομμάτι αυτό της αξιολόγησης, μπορεί να συμβάλλει σημαντικά και το μαθητικό χαρτοφυλάκιο. Εκεί, συγκεντρώνονται όλες οι χρήσιμες πληροφορίες για την πορεία των μαθητών όπως εργασίες, αξιολογήσεις, παρατηρήσεις του καθηγητή και έτσι μπορούν να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα (Μουταβελής, 2021).

2.3.4 Ηθικό/κοινωνικό/συναισθηματικό πεδίο

Το ηθικό/κοινωνικό/συναισθηματικό πεδίο του προγράμματος σπουδών έρχεται για να συμπληρώσει την συμβολή των υπολοίπων προς την κατεύθυνση μιας πολυδιάστατης εκπαιδευτικής εμπειρίας για τους μαθητές. Στοχεύει αρχικά στην προαγωγή ηθικών και κοινωνικών αρχών όπως είναι ο σεβασμός, η δικαιοσύνη, η ισότητα και η αλληλεγγύη. (βλ. παράρτημα σελ. 81) Άλλα ψυχοσυναισθηματικά χαρακτηριστικά που σκοπός είναι να καλλιεργηθούν μέσω του πεδίου αυτού, είναι η συναισθηματική νοημοσύνη. Είναι τέτοιος ο προσανατολισμός αυτού του πεδίου που θέλει να καταστήσει τους μαθητές πέραν από ικανούς και αλληλέγγυους (Σίσκος, 2009). Η κοινωνική ευσυνειδησία και η ομαδικότητα δίνουν το κατάλληλο ερέθισμα ώστε οι μαθητές να είναι ενεργοί πολίτες κατά την μετάβασή τους από την σχολική στην ενήλικη ζωή. Το περιεχόμενο του πεδίου αυτού μπορεί επίσης να χαρακτηριστεί βιωματικού χαρακτήρα. Με ατομικές ασκήσεις που επικεντρώνουν στα στοιχεία της αυτογνωσίας, της ευσυνειδησίας και της διαχείρισης συναισθημάτων, με ομαδικές ασκήσεις που προάγουν την επικοινωνία, την συνεργασία και την αποτελεσματικότητα στην επίλυση ζητημάτων, επιδιώκεται η συναισθηματική ενεργοποίησή τους. Με ασκήσεις και παιχνίδια επίσης, που αναπτύσσουν το ομαδικό πνεύμα και την τακτική, με ομαδικές συζητήσεις, με θέμα τα επίκαιρα ηθικά ζητήματα που αναπτύσσουν την κριτική σκέψη των μαθητών και την κοινωνική ευσυνειδησία τους.

Η διδακτική προσέγγιση του πεδίου αυτού βασίζεται επίσης σε βιωματικές μεθόδους. Μια τέτοια μέθοδος αρχικά, είναι η μέθοδος της ανακάλυψης. Οι μαθητές

εξετάζουν και εφευρίσκουν δεξιότητες και όρους μέσω της βιωματικής εμπειρίας και της κοινωνικής συναναστροφής. Η συζήτηση, είναι μια άλλη διδακτική προσέγγιση μέσω της οποίας οι μαθητές εξωτερικεύουν τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους όντας ενταταγμένοι σε ένα ομαδικό πλαίσιο. Η προσωπική καθοδήγηση των μαθητών από τον εκπαιδευτικό σε όποια δυσκολία παρουσιαστεί, αναφέρεται επίσης ως μια διδακτική προσέγγιση που συνδράμει στην ορθή επιρροή του πεδίου αυτού (Τοσουνίδης,χ.χ.: 45-50, 60-65)

Η αξιολόγηση της ηθικής και κοινωνικής προόδου των μαθητών εφαρμόζεται με διάφορους τρόπους οι οποίοι είναι σε ένα βαθμό γνωστοί από τα προηγούμενα πεδία. Η παρατήρηση αρχικά, μέσω της οποίας ο ΚΦΑ εξετάζει την συμμετοχή και την ατομική προσπάθεια που καταβάλλουν οι μαθητές, είναι ένας από τους τρόπους που συστήνει το πρόγραμμα σπουδών. Η αυτοαξιολόγηση, ώστε οι μαθητές αξιολογώντας οι ίδιοι την πρόδοό τους και θέτοντας στόχους, να αναπτύσσουν το ωφέλιμο χαρακτηριστικό της αυτογνωσίας και η ετεροαξιολόγηση, με βάση κριτήρια που έχουν προσυμφωνηθεί από τον ΚΦΑ και τους μαθητές, τους καθιστά υπεύθυνους και έτσι, ευαισθητοποιούνται περισσότερο απέναντι στην προσπάθεια, προάγοντας την αλληλεγγύη.

2.4 Σχεδιασμός μάθησης διδακτική πλαισίωση

Η ενότητα αυτή της εργασίας, αφορά στο σχεδιασμό μάθησης και στην διδακτική πλαισίωση του ΠΣ ΦΑ λυκείου. Είναι αναμφίβολα, δύο κρίσιμες παράμετροι που επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την αποτελεσματική εφαρμογή του διδακτικού περιεχομένου. Βασικές αρχές αυτής είναι αρχικά ο μαθητοκεντρισμός. Οι μαθητές αποτελούν το επίκεντρο της διδακτικής εμπειρίας λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές ανάγκες, τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα τους. Η διδασκαλία, δεν λειτουργεί αφηρημένα αλλά συνδέεται με την κατάκτηση συγκεκριμένων εκπαιδευτικών στόχων του κάθε πεδίου όπως είδαμε (κινητικό, γνωστικό, βιωματικό/ συμπεριφορικό, ηθικό/κοινωνικό/συναισθηματικό). Μια άλλη αρχή στην κατεύθυνση δημιουργίας ενός ελκυστικού μαθήματος είναι η εφαρμογή διαφορετικών διδακτικών μεθόδων και προσεγγίσεων. Έτσι, φαίνεται να διεγείρεται το ενδιαφέρον των μαθητών και να ενεργοποιούνται περισσότερο αναφορικά με την συμμετοχή τους (Πανεπιστήμιο Κρήτης, 2013: 10-11). Άλλη αρχή, είναι αυτή της διαφοροποίησης του διδακτικού πλάνου κατά τρόπο τέτοιο, που να ανταποκρίνεται στις ατομικές ιδιαιτερότητες των μαθητών. Η αξιολόγηση επίσης, είναι αυτή που δίνει στον εκπαιδευτικό την πλήρη εικόνα της

προόδου των μαθητών και τον καθοδηγεί αποτελεσματικά σχετικά με τις μεθόδους που πρέπει να επιστρατεύσει, ώστε να αντιμετωπιστούν οι όποιες προκλήσεις κατά την διδακτική πράξη.

Ο σχεδιασμός μάθησης ακολουθεί ορισμένα στάδια. Πρώτο στάδιο, είναι αυτό της ανάλυσης του προγράμματος σπουδών, της διάκρισης και επιλογής των περιεχομένων και έπειτα της διατύπωσης των διδακτικών στόχων. Ύστερα, ακολουθεί ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός. Ο ΚΦΑ επιλέγει τις διδακτικές μεθόδους, επιλέγει τις δραστηριότητες και προγραμματίζει κατάλληλα την διδασκαλία (Joyce et al., 2009). Επόμενο στάδιο, είναι αυτό της υλοποίησης όπου ο ΚΦΑ εφαρμόζει το πλάνο που έχει ο ίδιος ορίσει και επιτηρεί τις δραστηριότητες διαχειριζόμενος την τάξη (Everston & Weinstein, 2006). Τελευταίο στάδιο και το πιο σημαντικό για την εξαγωγή συμπερασμάτων είναι αυτό της αξιολόγησης. Στο στάδιο αυτό εξετάζεται η πρόοδος των μαθητών και εξάγονται χρήσιμα συμπεράσματα για την διδακτική διαδικασία, τις πρακτικές και το περιεχόμενο που εφαρμόζεται.

Στην συνέχεια, οι διδακτικές προσεγγίσεις είναι εκείνες που θα καταστήσουν αποτελεσματική την μετάδοση των γνώσεων και η επιλογή τους θα πρέπει να ανταποκρίνεται στα χαρακτηριστικά και τις ιδιαίτερες ανάγκες των μαθητών. Η αναλυτική, η συνθετική, η προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων και η ανακαλυπτική είναι αυτές που προτείνονται οι οποίες έχουν αναλυθεί παραπάνω.

2.4.1 Θετικό μαθησιακό κλίμα

Το θετικό μαθησιακό κλίμα, αποτελεί κύρια προτεραιότητα των εκπαιδευτικών διότι είναι μια από τις προϋποθέσεις ώστε το μάθημα να μετατρέπεται σε μια ευχάριστη και ενδιαφέρουσα εμπειρία για τους μαθητές. (βλ.παράρτημα σελ.82) Τα χαρακτηριστικά του θετικού μαθησιακού κλίματος περιλαμβάνουν την ασφάλεια και τον σεβασμό, με την έννοια πως κάθε μαθητής πρέπει να αισθάνεται ασφαλής να εκφράσει τις απόψεις του και να συμμετέχει ενεργά (Rogers, 1969). Η υποστήριξη και η ενθάρρυνση των εκπαιδευτικών ώστε οι μαθητές να νιώθουν πως δεν είναι μόνοι τους, πως η προσπάθεια τους και τα επιτεύγματά τους αναγνωρίζονται και πως τους παρέχεται διαρκής στήριξη στο δύσκολο αυτό εγχείρημα της γνώσης είναι επίσης χαρακτηριστικά του θετικού μαθησιακού κλίματος (Dweck, 2006). Η συνεργασία και η ομαδική προσπάθεια επίσης, προωθούνται στην κατεύθυνση δημιουργίας θετικού μαθησιακού κλίματος,

αναδεικνύοντας έτσι την αλληλεγγύη και την συνεκτικότητα (Johnson D.W. & Johnson R.T., 2009). Η ευχάριστη ατμόσφαιρα πρέπει επίσης να συνδυάζεται με την μάθηση, ώστε να δημιουργείται ένα κατάλληλο περιβάλλον. Χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στο θετικό μαθησιακό κλίμα επίσης, είναι αυτά της ευελιξίας και της προσαρμογής. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι σε θέση να προσαρμόζει την διδακτική διαδικασία στις ατομικές ανάγκες και ιδιαιτερότητες των μαθητών. Και ένα ακόμη σημαντικό χαρακτηριστικό αφορά στην διαδικασία της αξιολόγησης. Εκεί, ο εκπαιδευτικός, πρέπει να εστιάζει στα επιτεύγματα και στην ατομική πρόοδο του μαθητή, ώστε με αυτόν τον τρόπο να ενθαρρύνεται να συνεχίσει την προσπάθεια.

Τα οφέλη ύπαρξης θετικού μαθησιακού κλίματος είναι πολλά και χρήσιμα στην εκπαιδευτική διαδικασία. Ένα βασικό όφελος, είναι οι πιο ενεργοποιημένοι μαθητές. Οι μαθητές υπό καλές διδακτικές συνθήκες, διαθέτουν αυξημένο κίνητρο και έτσι κινητοποιούνται περισσότερο συμμετέχοντας στην μαθησιακή διαδικασία (Ames, 1992). Οι μαθητές παρουσιάζονται πιο αισιόδοξοι με αυξημένη αυτοπεποίθηση για τις νέες προκλήσεις που θα προκύψουν. Το θετικό μαθησιακό κλίμα επίσης, βελτιώνει την δημιουργικότητα και προάγει την κριτική σκέψη. Οι μαθητές νιώθουν άνετα και εμπιστεύονται τα ένστικτά τους γεγονός που πολλές φορές, μπορεί να αναδείξει νέα θετικά στοιχεία για τους ίδιους αλλά και για ολόκληρη την τάξη (Paul&Elder, 2006). Προέκταση της άνεσης αυτής είναι και η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι μαθητές επικοινωνούν καλύτερα με τους γύρω τους, μαθαίνουν να συνεργάζονται και να αντιμετωπίζουν τις όποιες διδακτικές προκλήσεις ομαδικά. Απώτερος σκοπός είναι πως μέσα από τις ευχάριστες συνθήκες και το θετικό μαθησιακό κλίμα, θα καλλιεργηθεί αγάπη και υγιής στάση από τους μαθητές προς την ζωή, την άσκηση και τον αθλητισμό.

Για την δημιουργία θετικού μαθησιακού κλίματος, υπάρχουν ορισμένες μέθοδοι και στρατηγικές. Η πρώτη είναι η γνωριμία και η σχέση του εκπαιδευτικού με τους μαθητές. Ο εκπαιδευτικός γνωρίζει τους μαθητές ατομικά, τις ιδιαιτερότητες και τις ανησυχίες που έχουν και δημιουργεί έτσι σχέσεις εμπιστοσύνης που βοηθούν τους μαθητές να αποδώσουν καλύτερα (Noddings, 2005). Η ύπαρξη κανόνων και ορίων επίσης, που εξ' αρχής συμφωνούνται μεταξύ του ΚΦΑ και των μαθητών συμβάλλουν στην δημιουργία θετικού μαθησιακού κλίματος (Evertson&Weinstein, 2006). Άλλη μέθοδος, είναι αυτή της προσαρμογής του εκπαιδευτικού προγράμματος ώστε οι στόχοι να μπορούν να επιτευχθούν από όλους τους μαθητές. Έτσι οι ευκαιρίες για επιτυχία εξισώνονται και

το ηθικό των μαθητών αυξάνεται περαιτέρω (Tomlinson, 2014). Στην κατεύθυνση αυτή προσαρμόζεται και ο εκπαιδευτικός, ο οποίος χρησιμοποιεί ενθαρρυντική γλώσσα ώστε η προσπάθεια και οι κατακτήσεις των μαθητών να επισημαίνονται και να ανατροφοδοτούνται θετικά. Η ανατροφοδότηση αυτή όμως, εκτός από ενθαρρυντική, πρέπει να είναι και ουσιαστική ώστε η βελτίωση και η πρόοδος να μην θυσιάζονται.

2.4.2 Κατάλληλη διδασκαλία

Η κατάλληλη διδασκαλία είναι καίρια και καθοριστική ώστε η διαδικασία της μάθησης να είναι προσοδοφόρα και αποτελεσματική για τους μαθητές. (βλ. παράρτημα σελ.82) Βασική της αρχή, είναι η εστίαση στους μαθητές που σημαίνει ότι επικεντρώνεται στις ατομικές ανάγκες, στις ιδιαιτερότητες και στα ενδιαφέροντα τους (Vygotsky, 1978). Κατάλληλη διδασκαλία επίσης, είναι εκείνη που συνδέεται με την επίτευξη των στόχων που αφορούν στα πεδία που προαναφέρθηκαν (κινητικό, γνωστικό, βιωματικό/συμπεριφορικό, ηθικό/κοινωνικό/συναισθηματικό). Η κατάλληλη διδασκαλία θα πρέπει επίσης να χαρακτηρίζεται από ευελιξία και να στηρίζεται σε διαφορετικές μεθόδους και τεχνικές με σκοπό την διέγερση του ενδιαφέροντος των μαθητών και την ενεργή συμμετοχή τους. Πέρα από την ποικιλία που θα πρέπει να την χαρακτηρίζει, θα πρέπει επίσης να διαφοροποιείται ώστε να ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ατομικές ανάγκες των μαθητών (Gardner, 1983). Και τέλος, η κατάλληλη αξιολογική τακτική δεν μπορεί να λείπει από ένα αποτελεσματικό διδακτικό πλάνο. Η αξιολόγηση, παρέχει χρήσιμες πληροφορίες στον εκπαιδευτικό για την επιλογή των κατάλληλων διδακτικών πρακτικών ώστε να διασφαλίζεται η πρόοδος των μαθητών (Hattie&Timperley, 2007).

Ορισμένα συμπληρωματικά στοιχεία που συμβάλλουν στην δημιουργία κατάλληλου και αποδοτικού μαθησιακού κλίματος είναι η προώθηση της ομαδικότητας και της συνεργασίας είναι ένα επίσης σημαντικό στοιχείο. Ο στόχος πρέπει να είναι κοινός ή να είναι κοινός για ομάδες μαθητών ώστε η συνεργατική μάθηση να επιτευχθεί. Έπειτα, η μάθηση για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να βασίζεται και σε ερεθίσματα βιωματικού χαρακτήρα. Όπως αναφέρθηκε στο βιωματικό σκοπό-πεδίο, οι πρακτικές εμπειρίες και οι κατάλληλες δραστηριότητες, βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα το γνωστικό τους αντικείμενο (Kolb, 1984). Και φυσικά, η μέθοδος επίλυσης προβλημάτων θέτει προβλήματα στους μαθητές έτσι ώστε να ενεργήσουν προς την επίλυσή τους. Έτσι, προάγεται η λήψη αποφάσεων και αναπτύσσεται η κριτική τους σκέψη (Jonassen, 2010).

Συμπερασματικά λοιπόν, η κατάλληλη διδασκαλία περιγράφεται από τους σαφείς και μετρήσιμους στόχους που καλείται να επιτύχει. Οι δραστηριότητες, θα πρέπει να ποικίλουν και να έχουν ενδιαφέρον τόσο για να διεγείρουν τους μαθητές αλλά και για να ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητές τους. Οι οδηγίες του ΚΦΑ προς τους μαθητές πρέπει να είναι ξεκάθαρες και η υποστήριξη του προς αυτούς αδιάκοπη. Έτσι, θα αναπτυχθεί η επικοινωνία μεταξύ μαθητών και ΚΦΑ και η ενθάρρυνση τους θα γίνεται πιο εύκολη. Οι ευκαιρίες για εξάσκηση και ανατροφοδότηση της διαδικασίας θα πρέπει να χαρακτηρίζουν την εκπαιδευτική διαδικασία και η αξιολόγηση θα πρέπει επίσης να συμβαίνει στον ίδιο βαθμό.

2.4.3 Διδακτικοί προσανατολισμοί

Οι διδακτικοί προσανατολισμοί είναι μια άλλη υποενότητα του σχεδιασμού μάθησης που προτείνει το ΠΣ της ΦΑ λυκείου και που μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην υλοποίηση της διδασκαλίας και στην εφαρμογή των κατάλληλων διδακτικών μεθόδων και δραστηριοτήτων. (βλ.παράρτημα σελ.83)

Ένας τέτοιος προσανατολισμός είναι ο κινητικός. Ο κινητικός προσανατολισμός εστιάζει στην καλλιέργεια των κινητικών δεξιοτήτων, της σωματικής φυσικής κατάστασης και της αθλητικής απόδοσης. Άλλος προσανατολισμός είναι ο γνωστικός και αφορά στην κατανόηση των εννοιών και των αρχών που χαρακτηρίζουν την φυσική αγωγή και τον αθλητισμό. Τέτοιες αξίες, είναι για παράδειγμα ο σεβασμός, η ομαδικότητα, η συνεργασία, η αλληλεγγύη δίνοντας έτσι και μια πιο κοινωνική χροιά (Κόκκοτας, 2005). Ο ψυχαγωγικός προσανατολισμός έπειτα, βασίζεται στην χαρά και την απόλαυση που προσφέρουν η σωματική άσκηση και ο αθλητισμός και τέλος, ο προσανατολισμός προς την υγεία που προωθεί τα οφέλη της άσκησης δηλαδή την ευεξία και την ποιότητα ζωής (Ματσαγγούρας, 2011). Αναφέρονται ακόμη ο αναπτυξιακός, στον οποίο το περιεχόμενο και η μέθοδος διδασκαλίας προσαρμόζονται στις ηλικιακές ιδιαιτερότητες των μαθητών, ο πολιτισμικός που επίσης εστιάζει στην εμπέδωση και την αποδοχή διαφορετικών αθλητικών παραδόσεων και πολιτισμών, ο περιβαλλοντικός ο οποίος επιδιώκει να συνδυάσει την άσκηση με την υψηλή ευαισθητοποίηση για το φυσικό περιβάλλον και ο ενιαίος που συστήνει τον συνδυασμό πολλών προσανατολισμών για μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική εμπειρία στην κατεύθυνση της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.

Η σημασία των προσανατολισμών, έγκειται στο γεγονός ότι διευκολύνουν την διαδικασία προς την κατεύθυνση του μαθησιακού αποτελέσματος. Συμβάλλουν στην επιλογή των κατάλληλων διδακτικών μεθόδων όπως είναι οι διαλέξεις, οι βιωματικές εμπειρίες, τα ομαδικά παιχνίδια και οι απρόβλεπτες καταστάσεις που βοηθούν τους μαθητές να αναλάβουν ευθύνη και να αναπτύξουν κριτική σκέψη. Με τον αντίστοιχο προσανατολισμό που θα επιλέξει ο ΚΦΑ διαφοροποιείται και η διδασκαλία. Το περιεχόμενο και η προσέγγιση προσαρμόζονται στα ενδιαφέροντα και στις ιδιαίτερες ατομικές ανάγκες των μαθητών και αναλόγως με τον προσανατολισμό, καλλιεργούνται πολλές φορές και διαφορετικές δεξιότητες είτε κινητικές, είτε γνωστικές, είτε ηθικές-κοινωνικές. Η επιλογή του κατάλληλου προσανατολισμού, μπορεί φυσικά να επηρεάσει και το ενδιαφέρον των μαθητών προς την διαδικασία. Η επιστράτευση διαφορετικών διδακτικών προσεγγίσεων μπορεί να τονώσει την ανταπόκριση των μαθητών και να προκαλέσει την ενεργή συμμετοχή τους.

2.5 Αξιολόγηση

Σκοπός της αξιολόγησης, είναι αρχικά ο έλεγχος της προόδου των μαθητών. Είναι κρίσιμη αυτή η διεργασία διότι ενημερώνει τον εκπαιδευτικό για το επίπεδο επίτευξης των εκπαιδευτικών στόχων. Η ανατροφοδότηση είναι καίρια για την πρόοδό των μαθητών καθώς μέσω αυτής, ο ΚΦΑ συλλέγει χρήσιμες πληροφορίες για το είδος της διδασκαλίας και το αν αυτή ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μαθητών ή χρήζει αλλαγής. Η αξιολόγηση, πρέπει να λειτουργεί ως μια κινητήριος δύναμη για τους μαθητές και πρέπει να είναι η επιβράβευση και το καύσιμο παράλληλα στο μονοπάτι της συνεχούς προσπάθειας και της επίτευξης υψηλότερων στόχων. (βλ. παράρτημα σελ. 84-85)

Ταξινομείται με βάση το πρόγραμμα σπουδών σε διάφορα είδη. Η διαμορφωτική αξιολόγηση είναι ένα είδος και πρόκειται στην ουσία για μια αξιολόγηση που συνοδεύει την μαθησιακή διαδικασία καθ' όλη την διάρκειά της (Black&William, 1998). Η τελική αξιολόγηση έπειτα, όπως αποδεικνύει και η ονομασία της συμβαίνει στο τέλος μιας διδακτικής ενότητας, μιας διδακτικής ώρας ή ενός σχολικού έτους. Παράδειγμα τέτοιας είναι οι βαθμολογίες των μαθητών ανά συγκεκριμένες χρονικές περιόδους (τρίμηνα, τετράμηνα). Στην συνέχεια, είναι η ατομική αξιολόγηση, που σημαίνει αξιολόγηση του κάθε μαθητή χωριστά ενώ η ομαδική αξιολόγηση, είναι αντίστοιχα η αξιολόγηση μιας ομάδας αυτών. Τέλος, είναι η αυτοαξιολόγηση και η ετεροαξιολόγηση. Η αυτοαξιολόγηση, αφορά την αξιολόγηση του ίδιου του μαθητή προς τον εαυτό του,

(Stiggins, 2005) ενώ η ετεροαξιολόγηση είναι η διαδικασία αξιολόγησης που συμβαίνει από μαθητές προς άλλους μαθητές με κριτήρια που έχουν προσυμφωνηθεί με τον ΚΦΑ (Κωνσταντίνου, Χ., & Κωνσταντίνου, Ι. , 2017).

Με ποιες μεθόδους όμως πραγματοποιείται η αξιολόγηση; Μια μέθοδος είναι η παρατήρηση, η οποία παρέχει χρήσιμες πληροφορίες στο ΚΦΑ για την κινητική συμπεριφορά, την τεχνική ικανότητα και την συμμετοχή των μαθητών. Εν συνεχεία, διάφορες εξειδικευμένες δοκιμασίες μπορούν επίσης να βοηθήσουν σημαντικά, καταγράφοντας τις επιδόσεις γνώσεων και κινητικών ικανοτήτων των μαθητών. Οι προφορικές εξετάσεις, μπορεί να είναι μια ακόμη αξιολογική μέθοδος που ενημερώνει τον εκπαιδευτικό για τις γνωστικές ικανότητες των μαθητών, μιας και η σωματική άσκηση είναι κυρίως πρακτικής φύσεως. Το μαθητικό χαρτοφυλάκιο που έχει προαναφερθεί, επίσης μπορεί να λειτουργήσει ως μια αξιολογική μέθοδος καθώς εκεί εμπεριέχονται εργασίες και στοιχεία που αφορούν την πρόοδο και γενικότερα την πορεία των μαθητών. Τέλος, ο ΚΦΑ δύναται να δημιουργήσει ο ίδιος και να κάνει χρήση εργαλείων και νέων μεθόδων αξιολόγησης, όπως για παράδειγμα ερωτηματολογίων, τα όποια θα εξάγουν χρήσιμα συμπεράσματα για την ατομική πορεία των μαθητών (Μπαμπαλή, 2022).

Στο μάθημα της ΦΑ, η αξιολόγηση δεν αφορά μόνο τις κινητικές επιδόσεις των μαθητών που λόγω της φύσης του μαθήματος θεωρητικά είναι στο επίκεντρο αλλά αφορά και πλήθος άλλων δεξιοτήτων. Οι γνωστικές δεξιότητες όπως είναι οι γνώσεις και η κριτική σκέψη μπορούν να αντιμετωπιστούν ως αξιολογικά στοιχεία. Ηθικές και κοινωνικές δεξιότητες επίσης, όπου αξιολογείται η γενικότερη συμπεριφορά, η συνεργασία, ο αλληλοσεβασμός και η αθλητική συνείδηση. Άλλες δεξιότητες λίγο πιο εξειδικευμένες που όμως είναι σημαντικές για την ΦΑ και μπορούν να αξιολογούνται, είναι οι λεγόμενες ψυχοκινητικές δεξιότητες. Τέτοιες είναι ο νεύρο μυϊκός συντονισμός, η σωματική ισορροπία, οι αποκρίσεις σε διάφορα οπτικοακουστικά ερεθίσματα και η αντοχή (NASPE, 2004).

Η αξιολόγηση, πρέπει να διέπεται από ορισμένες σημαντικές αρχές. Μια αρχή είναι η αντικειμενικότητα που σημαίνει ότι πρέπει να βασίζεται σε συγκεκριμένα στοιχεία και σημεία αναφοράς και έτσι, να αποφεύγεται η υποκειμενική κρίση. Θα πρέπει επίσης να υπάρχει διαφάνεια. Οι μαθητές είναι καλό από τα πρώτα κιόλας μαθήματα να ενημερώνονται για τους στόχους, τον τρόπο διεξαγωγής του μαθήματος, τα κριτήρια βαθμολόγησης και την διαδικασία της αξιολόγησης. Μια άλλη σημαντική αρχή, είναι πως

η αξιολόγηση δεν πρέπει να λειτουργεί επικριτικά αλλά να εφαρμόζεται με σεβασμό απέναντι στους μαθητές και να εστιάζει στην βελτίωσή τους. Στην κατεύθυνση αυτή, συμβάλλει και η συχνή επικοινωνία μεταξύ μαθητών και ΚΦΑ με σκοπό την παροχή υποστήριξης και της κατάλληλης ανατροφοδότησης (Οικονομόπουλος, 2005).

Συνοψίζοντας, η αξιολόγηση, είναι ίσως ο σημαντικότερος παράγοντας της διαδικασίας της μάθησης καθώς είναι το μέτρο ελέγχου για το αν η διδακτική μέθοδος που έχει επιλεγεί είναι κατάλληλη προς την κατεύθυνση των ιδιαίτερων αναγκών των παιδιών και των στόχων που πρέπει να επιτευχθούν. Για να είναι όμως αποτελεσματική η αξιολόγηση, θα πρέπει να διέπεται από όσο το δυνατόν περισσότερη αντικειμενικότητα. Δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να γίνονται διακρίσεις μεταξύ των μαθητών. Και τέλος, τα κατάλληλα εργαλεία και τεχνικές είναι εκείνα που θα συμβάλλουν καθοριστικά προς την κατεύθυνση της αξιολόγησης. Αυτά, πρέπει να είναι αξιόπιστα και αντικειμενικά. Η σωστή εφαρμογή της αξιολόγησης προϋποθέτει συνδυασμό διαφορετικών μεθόδων, ώστε να παρέχεται πιο ολοκληρωμένη εικόνα της πορείας των μαθητών. Ο ΚΦΑ πρέπει να γνωρίζει πως δεν είναι όλοι οι μαθητές ίδιοι, δεν έχουν τους ίδιους ρυθμούς μάθησης και δεν έχουν επίσης και τις ίδιες ικανότητες. Ακόμη, η αυτοαξιολόγηση και η ετεροαξιολόγηση θα πρέπει να ενθαρρύνονται από τον εκπαιδευτικό ώστε οι μαθητές να εξοικειώνονται με αυτές και να αναγνωρίζουν την σημασία τους. Με αυτόν τον τρόπο, θα υποβοηθούν και το έργο του ΚΦΑ. Όλη αυτή η πολύτιμη ανατροφοδότηση που παρέχει η αξιολόγηση θα πρέπει να χρησιμοποιείται από τον εκπαιδευτικό για τυχόν μετατροπές στην διδασκαλία που στόχος είναι να είναι αποτελεσματική και ενδιαφέρουσα για τους μαθητές.

2.6 Σύγκριση με προηγούμενα ΠΣ

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) αποτελεί μια ξεχωριστή μονάδα στο ολικό εκπαιδευτικό ερέθισμα που δέχονται οι μαθητές καθώς προάγει τόσο την σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία (Χριστοδούλου, 2004). Σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον σε όλους τους τομείς (γεωπολιτικά, οικονομικά) τα προγράμματα σπουδών ΠΣ έχουν υποστεί και αυτά μεταβολές στο περιεχόμενο και την γενικότερη κατεύθυνσή τους ώστε να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις νέες αυτές συνθήκες (Γρηγόρενα). Η πιο πρόσφατη έκδοση, αυτή του 2023 που είναι και το θέμα της εργασίας, θα συγκριθεί στην ενότητα αυτή με τις προηγούμενες εκδόσεις ώστε να εντοπιστούν βασικές αλλαγές

που έχουν πραγματοποιηθεί στην δομή και στόχευση του στον απόηχο της ανάγκης για διαρκή βελτίωση και προσαρμογή.

Σκοπός της ΦΑ φυσικής αγωγής στα προηγούμενα προγράμματα σπουδών ήταν βασικά η εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων μέσα από την επαφή με συγκεκριμένα αθλήματα. Βασική επιδίωξη ήταν η αύξηση της φυσικής κατάστασης των μαθητών μέσα από την συμμετοχή τους σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες (Λάμπρου, 2012: 103). Η τελευταία έκδοση του προγράμματος σπουδών φυσικής αγωγής του 2023 διευρύνει σημαντικά τους στόχους αυτούς. Η ενσωμάτωση της κριτικής σκέψης και της επιστημονικής μεθοδολογίας είναι αρχικά μια διακριτή διαφορά καθώς στην τελευταία έκδοση του ΠΣ περιλαμβάνονται δραστηριότητες που εξασκούν τους μαθητές προς την ανάλυση και την εφαρμογή επιστημονικών αρχών της ΦΑ. Έπειτα, ο βασικός στόχος του ΠΣ που είναι και ο κύριος λόγος της διαφοροποίησης του είναι η προώθηση της δια βίου άσκησης (Κυριαζή, 2022). Μέσα από την καλλιέργεια θετικών στάσεων απέναντι στην άσκηση και την φυσική δραστηριότητα, επιδιώκεται οι μαθητές να αναπτύξουν μια νοοτροπία φιλική προς τον αθλητισμό και να την διατηρήσουν καθ' όλη την διάρκεια της ζωής τους. Ένα επίσης σημαντικό σημείο όπου διαφοροποιείται το ΠΣ αυτό από τα προηγούμενα είναι ότι επενδύει στις κοινωνικές δεξιότητες. Η φράση κοινωνικές δεξιότητες, αφορά στοιχεία όπως η συνεργασία, η επικοινωνία και η ηγεσία τα οποία μπορούν να καλλιεργηθούν μέσα από συγκεκριμένες ομαδικές δραστηριότητες.

Έπειτα, η δομή και το πλαίσιο των προηγούμενων ΠΣ ήταν περισσότερο μονοδιάστατη και γραμμική διότι επικέντρωνε στην εκμάθηση αθλημάτων και τεχνικών δεξιοτήτων. Η νέα έκδοση του προγράμματος σπουδών, είναι πολύπλευρου προσανατολισμού καθώς υπάρχει διασύνδεση με άλλα μαθήματα και εμβάθυνση σε ποικίλα θέματα και δεξιότητες. Έτσι οι μαθητές έρχονται σε επαφή με έννοιες και θεματικές σε πολλαπλά επίπεδα γεγονός που ενισχύει την κατανόησή τους. Η σύνδεση με μαθήματα όπως η Φυσική, η Βιολογία, η Ψυχολογία έχει ως αποτέλεσμα μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική εμπειρία για τους μαθητές (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2023: 20429). Η ενσωμάτωση επίσης, των τεχνολογιών μέσων στα προηγούμενα προγράμματα ήταν ελάχιστη και οι παραδοσιακές μέθοδοι διδασκαλίας υπερίσχυαν. Με την ταχύτατη πρόοδο της τεχνολογίας και την ένταξη της τεχνητής νοημοσύνης στις ζωές μας, το νέο ΠΣ φαίνεται να είναι πιο δεκτικό στην εφαρμογή των νέων τεχνολογιών για μια πιο ενδιαφέρουσα και ελκυστική διδασκαλία για τους μαθητές

(Προκόπου, 2019). Τέτοιες τεχνολογίες είναι για παράδειγμα τα βίντεο ανάλυσης κίνησης ή οι εφαρμογές παρακολούθησης της φυσικής δραστηριότητας. Σκοπός είναι η δημιουργία ευχάριστης εμπειρίας στους μαθητές ώστε η καλλιέργεια μιας υγιούς και δια βίου σχέσης με την ΦΑ να επιτευχθεί.

Στην νέα αυτή πραγματικότητα που βιώνουμε οι μεταναστευτικές ροές έχουν αυξηθεί και τα περισσότερα ευρωπαϊκά κράτη χαρακτηρίζονται από πολυπολιτισμική σύσταση πληθυσμού. Στα προηγούμενα εκπαιδευτικά προγράμματα, δεν διακρινόταν η πρόθεση για ένταξη δραστηριοτήτων που θα συνέβαλαν στην ομαλή αφομοίωση των μαθητών μεταναστών (Κοτρόγιαννος, 2019). Οι δραστηριότητες αυτές θα μπορούσαν να είναι παιχνίδια και αθλήματα που προάγουν την συνεργασία και την ομαδικότητα ή άλλες που αναδεικνύουν και γνωρίζουν στους γηγενείς μαθητές νέα πολιτισμικά στοιχεία με σκοπό την αποδοχή της διαφορετικότητας. Η αξιολόγηση τέλος, είναι ένα ακόμη στοιχείο που διαφοροποιεί τη τελευταία έκδοση του προγράμματος σπουδών από τις προηγούμενες. Η αξιολόγηση στις προηγούμενες εκδόσεις εστίαζε στις τεχνική εκτέλεση δεξιοτήτων και αθλημάτων που ήταν και το βασικό διδακτικό περιεχόμενο. Στην νέα έκδοση του ΠΣ η αξιολόγηση δεν περιορίζεται μόνο στις κινητικές δεξιότητες αλλά εκτιμά ένα εύρος παραμέτρων που σχετίζονται με την ολόπλευρη ανάπτυξη του μαθητή. Αρχικά, δεν αξιολογείται η επίδοση τόσο όσο η προσπάθεια. Η συμμετοχή και η πρόοδος αξιολογούνται ως σημαντικότερα από την επίδοση και τα ρεκόρ. Αξιολογούνται επίσης και θεωρητικές έννοιες σημαντικές για το γνωστικό υπόβαθρο των μαθητών όπως είναι η διατροφή ή τα ψυχολογικά και βιολογικά οφέλη της άσκησης (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2023: 20437). Ακόμη στοιχεία που αφορούν κοινωνικές δεξιότητες αξιολογούνται επίσης ως σημαντικά όπως η συνεργασία, η προσαρμοστικότητα, η υπευθυνότητα.

Συνοψίζοντας, το νέο πρόγραμμα σπουδών της φυσικής αγωγής έχει υποστεί αλλαγές με σκοπό την βελτίωση και την προσαρμογή στην νέα πραγματικότητα. Η νέα διδακτική κατεύθυνση που στοχεύει στην ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών δεν θα μπορούσε να αφήσει ανέπαφο το νέο πρόγραμμα σπουδών που προσανατολίζεται πια προς μια νέα και διευρυμένη στοχοθεσία. Αρχικά, το μάθημα δεν αποβλέπει μόνο στην ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων αλλά και στην καλλιέργεια κριτικής σκέψης και κοινωνικών δεξιοτήτων. Το μάθημα επίσης, δεν αφορά την στείρα γνώση αθλημάτων αλλά έχει διαθεματικό χαρακτήρα εντάσσοντας και άλλα μαθήματα στο διδακτικό

περιεχόμενο για μια πιο ενδιαφέρουσα και αποτελεσματική διδασκαλία. Η ένταξη της τεχνολογίας επίσης, είναι που δίνει έναν νέο και εκσυγχρονισμένο χαρακτήρα στην μάθηση, χρησιμοποιώντας την επικουρικά για την καταγραφή στοιχείων ή για την πιο εύπεπτη εκμάθηση θεωρητικού περιεχομένου. Η αξιολόγηση τέλος, παρουσιάζει και αυτή αλλαγές και εκσυγχρονίζεται μετατοπισμένη προς ουσιαστικές βλέψεις πια. Στόχος της δεν είναι η αξιολόγηση και η επιβράβευση των επιδόσεων αλλά της προσπάθειας, της ενεργής συμμετοχής και της βελτίωσης. Δεν περιορίζεται μόνο σε παραμέτρους άσκησης και αθλητισμού αλλά και σε παραμέτρους που αφορούν κοινωνικές δεξιότητες όπως η συνεργασία και η υπευθυνότητα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει μια ιδεολογική ερμηνεία του ΠΣ ΦΑ έχοντας ως νοηματικό άξονα την θεωρία του Φουκώ για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Οι έννοιες που θα κυριαρχήσουν θα είναι φυσικά αυτές της εξουσίας, της πειθαρχίας και του σωματικού ελέγχου. Ο Φουκώ, μέσα από το συγγραφικό του έργο εστίασε στο πως οι κρατικές δομές όπως τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, μέσα από μεθόδους και πρακτικές που δεν γίνονται εύκολα αντιληπτές, ασκούν εξουσία, ελέγχοντας και διαμορφώνοντας συνειδήσεις, συμπεριφορές αλλά και σώματα. Σε ότι αφορά την ΦΑ, το ΠΣ που είναι και αντικείμενο μελέτης στην εργασία αυτή, μπορεί να αναγνωριστεί ως ένα μέσο που προάγει συγκεκριμένα πρότυπα συμπεριφοράς αλλά και σώματος. Τα μέσα επίτευξης της παραπάνω συνθήκης είναι οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται, η αξιολόγηση που πρέπει να εφαρμόζεται αλλά και οι σκοποί που αναλύονται λεπτομερώς μέσα στο ΠΣ. Στο κεφάλαιο αυτό, θα μελετηθεί ο τρόπος με τον οποίο η εξουσία εκφράζεται μέσα από την εφαρμογή του ΠΣ αλλά και επίσης το πώς συσχετίζονται οι βιοπολιτικές βλέψεις και η πειθαρχία με την σωματική αγωγή. Σε μια πρόταση, το κεφάλαιο αυτό θα ασχοληθεί με το εάν η ΦΑ δια μέσου του ΠΣ προάγει την αυτενέργεια των μαθητών, την προσωπική έκφραση και ανάπτυξή τους ή εγκαθιστά πρότυπα συμπεριφοράς και σκέψης αναδεικνύοντας κοινωνικές ανισότητες και αναπαράγοντας πρότυπα εξουσίας.

3.1 ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑ

Η πειθαρχία και το ανθρώπινο σώμα είναι δύο έννοιες στενά συνυφασμένες και η σχέση τους αποτέλεσε κεντρικό νοηματικό άξονα των μελετών του Φουκώ, όπως στο έργο του Επιτήρηση και Τιμωρία. Ο Φουκώ αναφέρει στις μελέτες του πως από τον 17^ο

αιώνα και έπειτα αναπτύχθηκαν νέα μοντέλα εξουσίας τα οποία εστίαζαν όχι μόνο στην επιβολή της τάξης αλλά και στην επιρροή και ρύθμιση της υποκειμενικότητας του ατόμου όπως αυτή εκφράζεται μέσα από το σώμα και την συμπεριφορά του. Η πειθαρχική εξουσία σύμφωνα με τον Φουκώ δεν προσανατολίζεται μόνο στην καταστολή του σώματος αλλά επικεντρώνει μέσα από ειδικές τεχνικές και στην καταστολή του πνεύματος διαμορφώνοντας υποκείμενα που ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένες κοινωνικές επιταγές (Κιοσόγλου, 2017).

Για τον Φουκώ, το ανθρώπινο σώμα αποτελεί κεντρικό πεδίο άσκησης πειθαρχικής εξουσίας μέσα από κρατικούς θεσμούς όπως είναι το σχολείο, το νοσοκομείο, ο στρατός. Το σώμα εκεί, αντιμετωπίζεται ως ένα αντικείμενο μελέτης, αξιολόγησης και καταγραφής, φαινόμενο που ο Φουκώ χαρακτηρίζει ως "μικροφυσική της εξουσίας" διότι η εξουσία δεν δρα μονοδιάστατα αλλά διαχέεται και ενεργεί ιεραρχικά σε όλες τις παρακείμενες κρατικές δομές. Το πειθαρχημένο σώμα είναι ένα "υποταγμένο σώμα", εύκολο να οριοθετηθεί και να διαμορφωθεί και μαζί του να διαμορφωθεί και η αντίληψη του ατόμου ώστε όλες του οι παράμετροι να συντάσσονται με τις κοινωνικές επιταγές. Η πειθαρχία που σκοπός είναι να εγκατασταθεί στην συνείδηση του ατόμου, εκμεταλλεύεται διάφορες μεθόδους που στοχεύουν στην επιρροή και στην διαμόρφωση της υποκειμενικότητας (Φουκώ, 2011). Η κατανομή στον χώρο είναι ένα στοιχείο γνώριμο στις δομές αυτές, όπως είναι τα θρανία στο σχολείο, οι σειρές στο προαύλιο ή οι σειρές στο στρατό και συμβάλλει στον έλεγχο και την οριοθέτηση του σώματος. Ο χρόνος επίσης που καθορίζεται μέσα από ωράρια και προγράμματα αποτελεί μια εξίσου αποτελεσματική τεχνική. Οι κανόνες και τα πρότυπα που προάγονται για το τι είναι φυσιολογικό και τι όχι, επίσης επηρεάζουν και "οδηγούν" το σώμα και συνακόλουθα και την συμπεριφορά προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση (Shilling, 2012). Και φυσικά, η επιτήρηση, που εφαρμόζεται σε όλες αυτές τις δομές και μπορεί να έχει την μορφή είτε φυσικής παρουσίας είτε καταγραφής στοιχείων και αρχειοθέτησης ενισχύει την συμμόρφωση του σώματος. Το πειθαρχημένο σώμα έχει επίσης και υψηλή βιοπολιτική αξία καθώς μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό μέσο για την ρύθμιση της ζωής. Υπό αυτήν την έννοια, η εξουσία επενδύει στην δημιουργία ενός υγιούς και παραγωγικού πληθυσμού με το σώμα και την βελτίωση του τόσο βιολογικά όσο και κοινωνικά να αποτελούν αυτοσκοπό (Παπανικολάου, 2023).

Έτσι λοιπόν, ο Φουκώ κατανοεί την σωματική πειθαρχία όχι μόνο ως ένα φαινόμενο που περιλαμβάνει φυσική καταστολή αλλά και ως μια σύνθετη συνθήκη που εστιάζει στην παραγωγή υποκειμένων συντεταγμένων με τις ανάγκες της εξουσίας. Το σώμα που πειθαρχεί, εύκολα καθοδηγείται και υιοθετεί άκριτα κοινωνικές και πολιτικές επιταγές αναδεικνύοντας ότι δεν αποτελεί μόνο μέσο επιβολής κοινωνικού ελέγχου αλλά και πεδίο εφαρμογής εξουσίας. Καλλιεργείται όμως η πειθαρχία μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και ποιος ο ρόλος που δίδεται στο σώμα σύμφωνα πάντα με την φουκωϊκή θεώρηση;

3.2 ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΠΣ

Η πειθαρχία ως χαρακτηριστικό γνώρισμα και η επιρροή της ΦΑ στην καλλιέργεια της μπορεί να μελετηθεί με βάση τη φουκωϊκή θεώρηση και πιο συγκεκριμένα με εργαλείο την ανάλυση για την πειθαρχική εξουσία και τον βιοπολιτικό έλεγχο. Ο ίδιος ο Φουκώ υποστήριξε ότι η πειθαρχία, είναι μια εξουσιαστική πρακτική που στόχο έχει να επηρεάσει και να διαμορφώσει την σκέψη, την συμπεριφορά και το σώμα των ανθρώπων μέσα από μελετημένα πρότυπα επιτήρησης και ελέγχου.

Στο ΠΣ της ΦΑ οι μαθητές επιτηρούνται διαρκώς από τον ΚΦΑ ο οποίος είναι ο έχων την εξουσία. Συμπεριφορά, επιδόσεις, ενδυμασία, αξιολόγηση όλα τα στοιχεία αποδεικνύουν ακριβώς αυτό. Ότι ο ΚΦΑ, δρα ως ένας μόνιμος παρατηρητής της συμπεριφοράς των μαθητών όχι μόνο στα πλαίσια του μαθήματος αλλά και εκτός αυτού. Αυτή τη συνθήκη ο Φουκώ προσομοιάζει με ένα είδος πανοπτικής φυλακής που οι κρατούμενοι δύνανται να επιτηρούνται συνεχώς και τελικά συμπεριφέρονται ανάλογα (Φουκώ, 2011). Προβάλλοντας την παραπάνω σχέση στο σχολείο, οι μαθητές συμπεριφέρονται σαν να παρακολουθούνται διαρκώς χωρίς απαραίτητα αυτό να συμβαίνει. Έτσι, διαμορφώνεται το υποσυνείδητο τους στο πλαίσιο κανόνων και συμπεριφοράς που επιβάλλεται και πειθαρχούν. Η ενδυμασία, οι σειρές στο προαύλιο κατά την έναρξη του μαθήματος, οι κανόνες συμπεριφοράς που είναι ενιαίοι με αυτούς που ισχύουν στις τάξεις είναι στοιχεία που συμβάλλουν στην πειθαρχία του σώματος και στην οριοθέτηση της αυθόρμητης έκφρασής του.

Τα πρότυπα υγείας και επιδόσεων που προάγονται από το ΠΣ επίσης οριοθετούν και καθορίζουν το σώμα και συμβάλλουν στην επιβολή πειθαρχίας σε αυτό. Οι έφηβοι ασυνείδητα υιοθετούν πως το υγιές και κανονικό σώμα είναι αυτό που προάγεται, που

μπορεί να συμμετέχει στις δραστηριότητες που προτείνονται και έτσι αγωνίζονται σωματικά και ψυχικά ώστε να κατορθώσουν να του μοιάσουν. Όλη αυτή η συνθήκη, που προκύπτει από την ερμηνεία του ΠΣ δείχνει πως το μαθητικό σώμα, υπόκειται σε πιέσεις ψυχολογικές και σωματικές και έτσι πειθαρχεί, φιμώνοντας τον αυθορμητισμό και την ελεύθερη έκφρασή του (Apple, 2004). Το πώς διαχειρίζεται τον χώρο και τον χρόνο το ΠΣ είναι επίσης παράγοντας που συμβάλλει στην οριοθέτηση και στην πειθαρχία. Το σώμα, μαθαίνει να λειτουργεί υπό το πλαίσιο συγκεκριμένων κανόνων, χρονικών ορίων και ασκήσεων που του ασκούν σωματική και ψυχική πίεση. Η πραγματικότητα αυτή συμβάλλει στην καταπίεση και πειθαρχία του σώματος του εφήβου που είτε προσαρμόζεται και αναγνωρίζει αυτήν την συνθήκη ως “ φυσιολογική”, είτε αντιδρά και οδηγείται ακόμα περισσότερο στα άκρα (Φουκώ, 2011).

Η αξιολόγηση φαίνεται να είναι το επιστέγασμα σε όλη αυτή την κατάλληλα προσαρμοσμένη διαδικασία. Για όλες τις μεθόδους που προτείνονται από το ΠΣ ο σκοπός φαίνεται να είναι ίδιος. Το κατά πόσο οι μαθητές τηρούν απαρέγκλιτα τις αξιώσεις του προγράμματος ή όχι. Μια διαδικασία που εκ φύσεως προκαλεί στρες, συμβάλλει τελικά στο ασφυκτικό πλαίσιο εφαρμογής του ΠΣ παρατηρώντας και βαθμολογώντας τους μαθητές στο ποιος θα κατορθώσει να το εκτελέσει καλύτερα. Τα σώματα έτσι καταντούν να πειθαρχούν και να προσαρμόζονται στις βλέψεις του προγράμματος.

Φαίνεται λοιπόν πως το ΠΣ δεν σκοπεύει μόνο στην βελτίωση των ψυχοκινητικών παραμέτρων του σώματος αλλά υπό το πρίσμα των θεωριών του Φουκώ ανιχνεύεται και μια παράλληλη δράση του. Μέσω των προτύπων που προάγει, σωματικής διάπλασης, συμπεριφοράς και επιδόσεων ασκεί πιέσεις στο σώμα και στο πνεύμα των εφήβων ώστε να καταφέρουν να ταιριάζουν στη συνολική υπόσταση που το ΠΣ προάγει. Ο Φουκώ ανέδειξε μέσα από την θεωρία του πως η πειθαρχία και η υπακοή δεν επιβάλλονται μόνο με πρακτικές βίας και καταστολής αλλά επίσης και μέσω μελετημένων κανονιστικών πλαισίων όπως αυτό που προάγεται μέσω του ΠΣ και που με την δράση τους διαμορφώνουν και πειθαρχούν υποκείμενα χωρίς την φθορά και την φασαρία που προκαλεί η βία.

Το ΠΣ μπορεί να θεωρηθεί ως ένα προπαρασκευαστικό πλαίσιο που προετοιμάζει τον έφηβο και τον σμιλεύει ώστε να μπορεί να εξυπηρετήσει τον κρατικό μηχανισμό και τις ανάγκες του. Μέσα από τα πρότυπα που προωθεί, ρυθμίζει το σώμα και την συμπεριφορά και κατά συνέπεια ακολουθεί και το πνεύμα των μαθητών περιορίζοντας την

αυτενέργεια, την ελεύθερη έκφραση και την διαφορετικότητα. Έτσι λοιπόν, το σώμα υπόκειται σε πρακτικές πειθαρχικής φύσεως μέσω του ΠΣ διαμορφώνοντας έτσι και όλη την υπόλοιπη υποκειμενικότητα των εφήβων και καθιστώντας τους εύκολη λεία για κοινωνικό- πολιτικό έλεγχο. Διαφαίνονται με αυτόν τον τρόπο, τα έντονα βιοπολιτικά στοιχεία του ΠΣ.

3.3 ΒΙΟΠΟΛΙΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΣ

Η βιοπολιτική σαν έννοια, εισήχθη από τον Φουκώ και αφορά στον έλεγχο και στην ρύθμιση της ζωής των ανθρώπων μέσα από μεθόδους και τεχνικές που λειτουργούν διακριτικά και δύσκολα ανιχνεύονται. Αυτός ο έλεγχος, εφαρμόζεται από θεσμούς του κράτους, όπως είναι το σχολείο, οι φυλακές, τα νοσοκομεία και στοχεύει στην βελτίωση της παραγωγικότητας και στην ισορροπία της κοινωνικής, πολιτικής και οικονομικής πραγματικότητας (Φουκώ, 2012). Σε ότι αφορά την ΦΑ στο λύκειο, η βιοπολιτική κατεύθυνση του προγράμματος γίνεται εύκολα αντιληπτή καθώς σκοπός του όπως αναφέρεται είναι όχι μόνο η σωματική ανάπτυξη των μαθητών αλλά και η επίτευξη της δια βίου άσκησης. Έτσι, η παραγωγή πολιτών υγιών και κατάλληλων που θα ταυτίζονται με το ιδανικό πρότυπο και θα εξυπηρετούν τις ανάγκες της εξουσίας ανταποκρινόμενοι επιτυχώς στις προκλήσεις της σύγχρονης κοινωνικής ζωής είναι πιο πιθανή. Ο Φουκώ υποστήριξε ότι το ανθρώπινο σώμα γίνεται αντικείμενο εφαρμογής εξουσιαστικών πρακτικών που επηρεάζεται είτε ατομικά, είτε συλλογικά μέσα από συγκεκριμένες τεχνικές. Στο σχολικό περιβάλλον, το ΠΣ εστιάζει σε πολλούς παράγοντες πέρα από την άσκηση με απώτερο σκοπό την δημιουργία ενός πειθαρχημένου και ευπροσάρμοστου σώματος ικανού να ανταποκριθεί στις ανάγκες της κοινωνίας. Η φυσική αγωγή στο σχολείο, υπακούει σε πρότυπα που προάγουν την "εξημέρωση" του σώματος, προάγοντας συγκεκριμένες στάσεις, συμπεριφορές και αποσκοπώντας στην υπακοή τους. Μέσω του αυστηρού κανονιστικού πλαισίου, της προτεινόμενης άσκησης και της αξιολόγησης των σωματικών επιδόσεων τα σώματα μαθαίνουν να εκπαιδεύονται, να συμμορφώνονται με κοινωνικά αποδεκτούς κανόνες και τελικά να πειθαρχούν. Η οριοθέτηση αυτή των σωμάτων μέσω του αυστηρού κανονιστικού πλαισίου αποδεικνύει και την βιοπολιτική συμμετοχή του ΠΣ (Φουκώ, 2012).

Έπειτα, το πρότυπο που προωθείται από το ΠΣ της ΦΑ είναι συγκεκριμένο ώστε να ανταποκρίνεται αρχικά στις προτάσεις του προγράμματος και στην συνέχεια στις απαιτήσεις της κοινωνίας. Αυτό το πρότυπο, βασίζεται στην άποψη της επιστημονικής

τεκμηρίωσης για το τι θεωρείται αποδεδειγμένα υγιές και τι όχι (Crawford, 1980). Έτσι το πρόγραμμα, νομιμοποιείται κατά κάποιο τρόπο να υποδεικνύει το “φυσιολογικό” και το “κανονικό” αδιαφορώντας για την συνθήκη κοινωνικών αποκλεισμών που δημιουργεί και συμβάλλοντας στην βιοπολιτική ρύθμιση όσων παρεκκλίνουν. Η βλέψη επίσης για έναν υγιέστερο πληθυσμό που προάγεται μέσα από το ΠΣ και στηρίζεται σε επιστημονικά δεδομένα, αποδεικνύει επίσης την βιοπολιτική πρόθεση του κράτους μέσω του ΠΣ ώστε να ρυθμίσει τον πληθυσμό προς το βιολογικά υγιέστερο και οικονομικά παραγωγικότερο. Το ΠΣ εμπεριέχει και μεθόδους για την καταγραφή αποτελεσμάτων των μαθητών στο μάθημα (σκορ, επιδόσεις). Αυτή η καταγραφή είναι χρήσιμη για την διαδικασία της αξιολόγησης και της βαθμολόγησης των μαθητών οι οποίες σύμφωνα με τον Φουκώ αποτελούν εργαλεία της εξουσίας που ασκούν έλεγχο. Πέρα από την ψυχολογική πίεση που ασκεί στους μαθητές μια τέτοια διαδικασία, εγκαθιστά και εσωτερικεύει στους μαθητές το χαρακτηριστικό της συμμόρφωσης, της πειθαρχίας και του αυτοελέγχου. Έτσι, οι μαθητές μαθαίνουν να αυτορυθμίζονται και ενσαρκώνουν το στοιχείο της προσαρμογής στις κοινωνικές νόρμες. Φαίνεται ότι, το μάθημα της ΦΑ στο λύκειο δεν αποτελεί απλά ένα μάθημα που προωθεί το διδακτικό περιεχόμενο του ΠΣ αλλά ένα μάθημα που διαμορφώνει την υποκειμενικότητα των μαθητών (Φουκώ, 1991). Το σώμα δεν αξιολογείται απλώς ως ένας βιολογικός μηχανισμός αλλά και ως ένας μηχανισμός άσκησης εξουσίας μέσα από πρακτικές ρύθμισης της συμπεριφοράς του, της εικόνας του και της σκέψης του. Μέσα από το πλαίσιο κανόνων που προωθεί, τα υγιή πρότυπα σωμάτων και συμπεριφοράς, διαμορφώνει την υποκειμενικότητα των μαθητών γενικά, προωθώντας συγκεκριμένα ιδεώδη και παράγοντας έτσι πειθαρχημένους πολίτες.

Συνοψίζοντας τα παραπάνω, ο βιοπολιτικός ρόλος του ΠΣ είναι εμφανής σε κάθε επίπεδο δράσης του σύμφωνα με τις θεωρίες του Φουκώ. Η χρήση του ΠΣ ως μέσο προαγωγής της πειθαρχίας, με το αυστηρό κανονιστικό πλαίσιο εγκαθιστά στους μαθητές την νοοτροπία της συμμόρφωσης με ότι η εκάστοτε αρχή επιβάλλει. Τα “φυσιολογικά” πρότυπα που προάγονται από το ΠΣ με την αιτιολόγηση της επιστημονικά τεκμηριωμένης άποψης για την προαγωγή της υγείας των πολιτών, εξυπηρετούν επίσης και τις βιοπολιτικές βλέψεις του κράτους για πολίτες κοινωνικά και οικονομικά συμφέροντες, υγιείς που δεν θα “απασχολήσουν” το σύστημα υγείας με τις ασθένειες τους και θα συμβάλλουν τα μέγιστα στην παραγωγική διαδικασία. Οι αξιολογικές διαδικασίες, η παρατήρηση και η βαθμολόγηση ενισχύουν το αίσθημα της παρακολούθησης των

μαθητών οι οποίοι συμπεριφέρονται και διαμορφώνουν ανάλογα την συμπεριφορά τους. Αυτό το αίσθημα εγκαθίσταται στο υποσυνείδητο των μαθητών και οι ίδιοι δρουν ρυθμίζοντας τους εαυτούς τους νομίζοντας ότι κάποιος τους επιτηρεί. Το ΠΣ σε κάθε επίπεδο φαίνεται πως δρα βιοπολιτικά, επεμβαίνοντας και ρυθμίζοντας την ζωή του πληθυσμού για μια κοινωνία με προβλέψιμες συμπεριφορές, κοινωνικό λήθαργο και υψηλή παραγωγικότητα.

3.4 Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΤΟΥ ΠΣ

Ο Φουκώ, υποστήριξε στις θεωρίες του ότι οι θεσμοί όπως είναι τα εκπαιδευτικά συστήματα σκοπεύουν να ασκήσουν έλεγχο και να ρυθμίσουν τις ζωές των ανθρώπων αποδεικνύοντας έτσι και την βιοπολιτική τους πρόθεση (Φουκώ, 2011). Τα ΠΣ και συγκεκριμένα αυτό της ΦΑ όπως ερμηνεύτηκε παραπάνω δρα βιοπολιτικά με στόχο την ρύθμιση παραμέτρων που σχετίζονται με την ΦΑ αλλά και ευρύτερα. Αντικείμενο στην ΦΑ είναι το σώμα το οποίο επιδιώκεται μέσα από ασκήσεις και κανόνες να “δομηθεί” και να συνταχθεί με τα πρότυπα που εκφράζουν το κράτος και τις επιδιώξεις του. Έτσι λοιπόν, το ΠΣ μπορεί να δράσει ως ένα αποτελεσματικό μέσο καθοδήγησης των σωμάτων προς την κατεύθυνση της ταύτισης με πρότυπα υγείας, συμπεριφοράς και επιδόσεων και καταντά να είναι το επίκεντρο όχι μόνο για λόγους βιολογικούς και σχετικούς με την ΦΑ αλλά και για λόγους κοινωνικούς, οικονομικούς και πολιτικούς. Μέσω του ΠΣ, το σώμα προσαρμόζεται στις εκάστοτε κοινωνικές νόρμες χωρίς να προβάλλει αντιστάσεις αφού είναι μια διαδικασία την οποία έχει οικειοποιηθεί. Οι επαναλαμβανόμενες ασκήσεις και οι κανόνες, μορφώνουν με μια λογική μαζική και το αποτέλεσμα είναι άνθρωποι- μονάδες κριτικά ανενεργοί, με υψηλό το αίσθημα της πειθαρχίας, περήφανοι για την υπακοή και την ταύτιση που επιδεικνύουν με τις κοινωνικές επιταγές (Αλ Σαμπάγκ, 2020).

Σε συλλογικό επίπεδο, η παραπάνω κατεύθυνση που δίδεται από το ΠΣ έχει επίσης συνέπειες που είναι προς το συμφέρον της εκάστοτε εξουσίας και βλάπτει σοβαρά την μοναδικότητα και την ελευθερία της έκφρασης. Με την “κατασκευή” πειθαρχημένων μονάδων, συλλογικά δημιουργείται μια κοινωνία αδρανής, υπνωτισμένη, με ανύπαρκτα αντανεκλαστικά και έτοιμη να αφομοιώσει το οτιδήποτε η εξουσία υποδείξει. Στην περίπτωση λοιπόν του ΠΣ, υποδεικνύεται το πρότυπο της καλής ζωής, της υγείας και της ευρωστίας με πρόθεση βιοπολιτική και έτσι εξασκούνται τα αντανεκλαστικά υπακοής της κοινωνίας στις επιταγές που η εξουσία προωθεί (Hardt&Negri, 2000). Σε άλλη περίπτωση οι βλέψεις μπορεί να αφορούν άλλη θεματολογία όμως, η επίπτωση για την κοινωνία είναι

η ίδια εξασκώντας την να πειθαρχεί και μετατρέποντας την σε εύκολο θύμα για χειραγώγηση και επιβολή της κρατικής ατζέντας (Marcuse, 1964).

Ο Φουκώ υποστήριξε επίσης πως η γνώση και η εξουσία δεν είναι ανεξάρτητες αλλά πως η μια επηρεάζεται και διαμορφώνει την άλλη. Σχετικά με το σχολείο, ως κρατικός θεσμός προαγωγής της γνώσης και της εκπαίδευσης, το έργο του δεν είναι αντικειμενικό με στόχο την προαγωγή της γνώσης και της παιδείας αλλά προσβλέπει στην προώθηση συγκεκριμένης αντίληψης και γνωστικού περιεχομένου που υποστηρίζει και προωθεί τα κρατικά συμφέροντα (Φουκώ, 1991). Στην περίπτωση του ΠΣ, προωθείται μια συγκεκριμένη οπτική για το τι είναι υγιές και φυσιολογικό και τι όχι. Υπέρμαχος αυτής φαίνεται να είναι ο ΚΦΑ, ο οποίος υποδεικνύει στους μαθητές τις προτάσεις του προγράμματος και λαμβάνοντας την μορφή της αυθεντίας απέναντι στους μαθητές ως αυτός που γνωρίζει ποιο είναι το σωστό και ποιο το λάθος. Αυτή η σχέση αναπαράγει πρότυπα ιεραρχίας, τα οποία το κράτος θέλει να συντηρεί στις τάξεις της κοινωνίας και να διαμορφώσει ανάλογα τους μελλοντικούς πολίτες του.

Το ΠΣ όπως προκύπτει από την εργασία αυτή, περιέχει και προάγει κανονικότητες που αφορούν είτε σωματικές παραμέτρους, είτε κοινωνικές. Το σώμα δεν αποτελεί απλά ένα αντικείμενο άσκησης βιολογικών πρακτικών με σκοπό την βελτίωσή του αλλά επίσης, πεδίο εφαρμογής κοινωνικών, πολιτικών και πολιτισμικών τακτικών. Οι κανονικότητες και η αποτυχία ταύτισης με αυτές μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες σε κοινωνικό επίπεδο για τους εφήβους, οδηγώντας τους στο περιθώριο, στην απομάκρυνση από τους “φυσιολογικούς” άλλους συνομηλίκους τους και στην δημιουργία αρνητικών εμπειριών σχετικά με την φυσική αγωγή και την άσκηση (Apple, 2004). Αρχικά, μαθητές οι οποίοι παρουσιάζουν κάποια ιδιαιτερότητα όπως παχυσαρκία ή κάποιο χρόνιο ζήτημα υγείας όπως κινητική αναπηρία, καταλήγουν να φαίνονται αυτοί “προβληματικοί” και “μη φυσιολογικοί” καθώς το ΠΣ δεν έχει τη δυνατότητα να προσαρμοστεί επάνω τους και να τους εντάξει.

Σε μια άλλη περίπτωση, οι αποκλεισμοί μπορεί να οφείλονται στο φύλο. Είναι γεγονός πως αθλήματα και δραστηριότητες που εμπεριέχονται στο ΠΣ διακρίνονται σε πιο δυναμικά και σε πιο ήπια με αποτέλεσμα αγόρια και κορίτσια να ενθαρρύνονται διαφορετικά ώστε να συμμετέχουν σε αυτά. Η έμφυλη διαφορετικότητα έτσι, μπορεί να αποτελέσει ακόμη μια αιτία ενίσχυσης στερεοτυπικών αντιλήψεων και το ΠΣ μπορεί να επιστήσει περαιτέρω την προσοχή των ΚΦΑ σε ότι αφορά το ζήτημα αυτό. Η αξιολόγηση

επίσης, που συστήνεται από το ΠΣ να εφαρμόζεται μπορεί να συμβάλλει στην δημιουργία αποκλεισμών. Τα στοιχεία που ο ΚΦΑ λαμβάνει υπόψη του στην διαδικασία της αξιολόγησης ποικίλουν αλλά όλα έχουν το ίδιο αντίκτυπο επάνω στον μαθητή (William, 2011). Ο ίδιος καλείται να αντεπεξέλθει στα στάνταρ αυτά που τίθενται και αν δεν τα καταφέρει στιγματίζεται. Η αποτυχία αυτή δεν εκλαμβάνεται ως ευκαιρία για βελτίωση και ανάπτυξη αλλά ως αδυναμία και ως έλλειμα, νοοτροπία που καλλιεργείται και ισχύει και έπειτα στην ενήλικη ζωή. Η αποτυχία ενοχοποιείται και δεν αντιμετωπίζεται ως ευκαιρία για επανάληψη της προσπάθειας προς την κατάκτηση του στόχου.

Το ΠΣ ΦΑ μέσα από την ιδεολογική ανάλυση του προκύπτει ότι δεν αποτελεί το μέσο για την ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών προς την ευημερία και την ευρωστία. Μέσω των κανονιστικών προτύπων που προάγει και την δημιουργία αποκλεισμών, αντικατοπτρίζει συνοπτικά την πραγματικότητα της κοινωνίας. Το σημαντικότερο είναι, πως λειτουργεί ως προθάλαμος προώθησης και υιοθέτησης πολιτικών αντιλήψεων. Οι μαθητές αποφοιτώντας, συμμετέχουν ενεργά στον κοινωνικό και πολιτικό βίο της κοινωνίας. Γαλουχημένοι μέσα από ένα ΠΣ που προάγει την πειθαρχία και την ταύτιση με κανονιστικά πρότυπα, οι μαθητές δομούν ένα συγκεκριμένο προφίλ σκέψης, αξιών και ιδεολογίας που τους ωθεί προς μια συγκεκριμένη πολιτική κατεύθυνση. Τα πρότυπα φυσικής κατάστασης και η σύνδεση τους με την υπηρεσία προς την κρατική μηχανή, τα αγωνίσματα που πολλά από αυτά οικοδομούν τον ανταγωνισμό και υποσκάπτουν την συνεργασία και την αλληλεγγύη, δίνουν το έναυσμα για μια πνευματική και πολιτική κατεύθυνση απέναντι σε μαθητές, που μειονεκτούν συναισθηματικά και αδυνατούν να σταθούν κριτικά απέναντι σε αυτήν την συνθήκη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

4.1 ΠΣ: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΦΑΣΕΙΣ

Το ΠΣ της ΦΑ λυκείου σε μια πρώτη ανάλυση φαίνεται να είναι εκσυγχρονισμένο και εναρμονισμένο με τις σύγχρονες εκπαιδευτικές τάσεις και πρακτικές. Εμπεριέχει ορούς και παραμέτρους που αποδεικνύουν ότι η προσέγγιση μόνο επιφανειακή δεν είναι και παρουσιάζει έτσι ένα ολοκληρωμένο προφίλ εκπαιδευτικής τακτικής. Επενδύει σε τομείς πέρα από την σωματική άσκηση και στοχεύει στην πολύπλευρη ανάπτυξη των μαθητών τόσο σε γνωστικό όσο και σε ηθικό κοινωνικό συναισθηματικό επίπεδο. Ωστόσο, υπό την οπτική των θεωριών του Φουκώ φάνηκε ότι το ΠΣ μπορεί να ειπωθεί και

διαφορετικά και η ερμηνεία του να δημιουργήσει πολλές προκλήσεις και αντιφάσεις σε σχέση με τον σκοπό σύστασής του.

Αρχικά, η φουκωϊκή θεώρηση ανέδειξε το ότι το σχολείο ως θεσμός εξουσίας που είναι λειτουργεί υπό ένα κανονιστικό πλαίσιο που περιλαμβάνει κανόνες, ωράρια, ιεραρχίες και ο μαθητής μαθαίνει να λειτουργεί υπό αυτές τις συνθήκες και να προσαρμόζεται σε αυτές. Όποιος αντιστέκεται στην αφομοίωση αυτή, στιγματίζεται ως «ιδιαιτέρος» και μέσα από τιμωρίες και ποινές επιχειρείται η επανένταξή του. Αυτή ή θα είναι επιτυχημένη ή θα οδηγήσει ακόμη περισσότερο στην περιθωριοποίησή του. Το ΠΣ της ΦΑ προάγει ένα αντίστοιχο κανονιστικό πλαίσιο με την προώθηση σωματικών προτύπων και διάπλασης, χρόνων και επιδόσεων στο οποίο οι μαθητές καλούνται να ταιριάζουν (Kirk, 1998). Αυτή η διαδικασία, πειθαρχεί τα σώματα και την σκέψη τους και επισκιάζει την αυθόρμητη έκφραση, την αυτενέργεια και την ολοκλήρωση της προσωπικότητας που το ΠΣ διακηρύσσει πως πρώτα και κύρια στοχεύει.

Στην συνέχεια, το κανονιστικό πλαίσιο που περιγράφει το ΠΣ περιλαμβάνει όπως προαναφέρθηκε σωματικά πρότυπα και επιδόσεις. Αυτές οι επιδόσεις εδραιώθηκαν υπό την λογική της νόρμας δηλαδή του ορίου που αφορά μια συγκεκριμένη δραστηριότητα και ηλικία και φαίνεται ότι δεν συμπεριλαμβάνουν την ατομικότητα και την διαφορετικότητα των μαθητών που μπορεί να είναι τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά ή το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο τους. (Coakley, 2009). Έτσι, στην προσπάθεια που συνειδητά ή ασυνείδητα, καταβάλλουν όλοι οι μαθητές ώστε να ταιριάζουν, πολλοί δυσκολεύονται λόγω στοιχείων που δεν έχουν ληφθεί υπόψη και έτσι περιθωριοποιούνται. Η συνθήκη αυτή, αντιτίθεται με αυτήν που προάγει το ΠΣ περί καθολικής συμμετοχής όλων των μαθητών στις δραστηριότητες του προγράμματος διότι δεν λαμβάνει υπόψη τις ιδιαιτερότητες όλων των μαθητών ώστε κανείς τελικά να μην παραγκωνίζεται.

Η βιοπολιτική διάσταση του ΠΣ έχει αναλυθεί σε βάθος στην εργασία αυτή. Ο τρόπος που το πρόγραμμα μέσα από την δόμηση του επιχειρεί να διαμορφώσει ολοκληρωτικά την υπόσταση του μαθητή τόσο γνωστικά, σωματικά όσο και συναισθηματικά αποδεικνύει την βιοπολιτική του πρόθεση να ρυθμίζει και να ελέγχει. Στην κατεύθυνση αυτή, όπου η φροντίδα και η ενδυνάμωση του σώματος προάγονται με σκοπό την καλή υγεία αλλά βασικό κίνητρο την βιοπολιτική ρύθμιση, το ΠΣ αδυνατεί να συνδεθεί με τα πραγματικά δεδομένα και την κοινωνική πραγματικότητα. Φαίνεται να μην λαμβάνει υπόψη παραμέτρους όπως η φτώχεια, οι ανισότητες, οι υλικοτεχνικές υποδομές

που αφορούν στοιχεία κρατικής προέλευσης όπως είναι και το ΠΣ (Μησιάκα, 2020). Και ενώ τελικά προωθεί την καλή υγεία, ποικίλες μεθόδους και πρακτικές για την άσκηση, μοιάζει να υστερεί στην σύνδεση με την πραγματικότητα δηλαδή, στο κατά πόσο επηρεάζει την υγεία-ψυχosύνθεση ή αδυναμία προσέγγισης των προτύπων από ορισμένους μαθητές (Δεκανέα, 2007) ή το κατά πόσο εφικτές είναι στην υλοποίηση οι προτεινόμενες μέθοδοι με βάση τις υποδομές των σχολικών μονάδων της χώρας μας. Αποφεύγεται έτσι η σύνδεση με κοινωνικά ζητήματα.

Το ΠΣ με τις γνώσεις και την μέθοδο του, σχολιάστηκε το πως συμβάλλει στην διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου. Η προώθηση του υγιεινισμού, η σωματική διάπλαση, οι επιδόσεις που το ΠΣ περιλαμβάνει ασκούν ισχυρές εσωτερικές δυνάμεις στους εφήβους να δράσουν προς αυτήν την κατεύθυνση. Αυτές οι εσωτερικές δυνάμεις με το πέρασ του χρόνου, σωματοποιούνται και υιοθετούνται αξιακά από τους μαθητές διαμορφώνοντάς τους και ωθώντας τους προς την ίδια κατεύθυνση της επιτυχίας και της ανταγωνιστικότητας (Balasas et al., 2006). Έτσι, όλοι τους, δομούν τους εαυτούς τους βάσει αυτών των επιταγών και τελικά οτιδήποτε παρεκκλίνει από αυτές εκλαμβάνεται από τους μαθητές ως αποτυχία. Φαίνεται λοιπόν, πως ενώ η ελευθερία επιλογών και η διαφορετικότητα αναφέρονται στο ΠΣ εντούτοις, οι μαθητές βιώνουν πως ο δρόμος για την επιτυχία είναι μόνο ένας.

Ο Φουκώ, ανέλυσε στην θεωρία του τον τρόπο με τον οποίο η εξουσία συνδέεται άρρηκτα με την γνώση, την προέλευση και την λειτουργία της. Η εξουσία ελέγχει, τι θα διδαχθεί και για ποιον λόγο επίσης. Το ΠΣ στην ίδια λογική, εμπεριέχει γνωστικό περιεχόμενο του οποίου ο προσανατολισμός βασίζεται στον σκοπό που είναι η υγεία και είναι υψίστης σημασίας. Αυτομάτως έτσι, νομιμοποιούνται και οι πρακτικές του και το περιεχόμενο, το οποίο βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα και μελέτες αγνοώντας πλήρως την πολιτισμική υπόσταση του σώματος που μπορεί να επιφέρει μια πρόσθετη διάσταση στην κίνηση (Μαυρουδή). Και ενώ το ΠΣ προάγει την γνώση και την ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών, εν τέλει δείχνει να περιορίζεται σε στεγνά επιστημονικά δεδομένα και να αγνοεί πλήρως εναλλακτικές αντιλήψεις και παραδοσιακές μορφές κίνησης.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση του ΠΣ και η ιδεολογική του ερμηνεία υπό το θεωρητικό πλαίσιο των θεωριών του Φουκώ ανέδειξε τον τρόπο με τον οποίο η εξουσία εκμεταλλεύεται την δύναμη της γνώσης για να εξυπηρετήσει τις δικές της ανάγκες. Το

αυστηρό πλαίσιο κανόνων, τα ωράρια, η υψηλή βαθμολογία και οι επιδόσεις που πρέπει να επιτευχθούν, πειθαρχούν τους μαθητές και ορίζουν την υποκειμενικότητά τους. Φάνηκε ότι το μοντέλο αυτό ενώ σε πρώτη ανάγνωση φαίνεται να έχει προβλέψει και την παραμικρή λεπτομέρεια για μια πολυδιάστατη προσέγγιση των μαθητών, τελικά να δημιουργεί διακρίσεις και ανισότητες και νοηματικά να τίθεται ενάντια στο σκοπό που εξυπηρετεί. Η ανάλυση αυτή του ΠΣ πέρα από τις αντιφάσεις και τις προκλήσεις που ανέδειξε, δίνει επίσης την ευκαιρία για αμφισβήτηση του υπάρχοντος διδακτικού και κανονιστικού πλαισίου που εφαρμόζεται. Το ζητούμενο θα ήταν μια ΦΑ που θα συμπεριελάμβανε όλους τους παράγοντες στο πλάνο της όπως διαπολιτισμικά χαρακτηριστικά, κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο ώστε να προήγαγε περισσότερο το νόημα της εκπαίδευσης, της συμμετοχής, της διαφορετικότητας που θα πρέπει να χαρακτηρίζουν όλες τις κοινωνίες και ιδιαίτερα τον αθλητισμό.

4.2 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Το ΠΣ της ΦΑ με βάση την ανάλυση που παρατέθηκε παραπάνω υπό το πρίσμα των θεωριών του Φουκώ διαμορφώνει ένα συγκεκριμένο προφίλ. Είναι το προφίλ αυτό που περιλαμβάνει στόχους ορίζοντα για όλους τους μαθητές και αφορούν πολλούς τομείς κινητικό, γνωστικό, ηθικό-συναισθηματικό στον βωμό της ολοκλήρωσης. Επιδόσεις που στηρίζονται σε νόρμες ανάλογα με την ηλικία, σωματικά πρότυπα της ίδιας αντίληψης που απενοχοποιούνται υπό το πέπλο του υγιεινισμού και όλα αυτά με την ίδια επιβαρυντική επίδραση στον ψυχισμό και το υποσυνείδητο του μαθητή. Η επίδραση του ψυχολογικού βάρους, όπου ο μαθητής καλείται να ανταπεξέλθει στις προσδοκίες αυτές ώστε να αξιολογηθεί θετικά βαθμολογικά, ώστε να νιώσει αποδεκτός και να μην τεθεί στο περιθώριο, ώστε να προστατέψει και να διαφυλάξει την υγεία του όπως το ΠΣ διακηρύσσει, είναι υπαρκτή με εμφανείς επιπτώσεις στην υγεία του. Έτσι δίνεται ένας υποχρεωτικός, καταναγκαστικός χαρακτήρας στην γυμναστική όπου ο μαθητής την ασκεί για λόγους σημαντικούς όπως του έχουν εμφυσήσει παραγνωρίζοντας έτσι παραμέτρους που θα έδιναν έναν πιο ιδιαίτερο, αυθόρμητο, κοινωνικό χαρακτήρα στην ΦΑ. Και για αυτά οφείλεται η άρρηκτη σύνδεση ανάμεσα σε γνώση και εξουσία και στην ανάγκη για βιοπολιτική ρύθμιση. Η ανάλυση του ΠΣ έδωσε την ευκαιρία αυτά τα σημεία να αναδειχθούν και ταυτόχρονα την αφορμή για μελέτη και προτάσεις εναλλακτικών προσεγγίσεων σχετικά με την ΦΑ. Προτάσεις οι οποίες δεν θα υποστηρίζουν ένα ενιαίο μοντέλο για όλους τους μαθητές. Προτάσεις, οι οποίες θα εστιάζουν πραγματικά στην

προσωπική πρόοδο και ανάπτυξη των μαθητών και όχι στην υπό προϋποθέσεις μόρφωση τους ώστε να καλύπτουν κοινωνικοοικονομικές ανάγκες. Προτάσεις που θα περιλαμβάνουν μέσα και το διαπολιτισμικό στοιχείο, ώστε η προσέγγιση να εκπέμπει οικειότητα και ευχαρίστα συναισθήματα στους μαθητές και να μετατρέπει την μάθηση σε μια πιο φυσική διαδικασία ανεξάρτητη έως ένα βαθμό από τα στεία επιστημονικά δεσμά. Ο στόχος λοιπόν του παραρτήματος του κεφαλαίου αυτού είναι προτάσεις για μια ΦΑ εναλλακτική, που θα ελκύει τους μαθητές, θα ενισχύει την ολοκλήρωση και έκφρασή τους και το κυριότερο, θα τους φέρει ένα βήμα πιο κοντά στην δια βίου άσκηση που είναι και ο κεντρικός σκοπός του προγράμματος.

Όπως προαναφέρθηκε, η ΦΑ στα πλαίσια του ΠΣ έχει συγκεκριμένο προφίλ και κατεύθυνση σε ότι αφορά την σωματική άσκηση. Το πλαίσιο δραστηριοτήτων είναι ενιαίο για όλους, με υψηλό κανονιστικό ρόλο, επιδόσεις και αξιολόγηση ως η μόνη διέξοδος για άσκηση και έκφραση από τους μαθητές. Αποτέλεσμα αυτού είναι άβουλοι και καταπιεσμένοι κινητικά και ψυχικά μαθητές οι οποίοι είτε συμπλέουν με το υπάρχον πλαίσιο, είτε αντιδρούν και οδηγούνται στο περιθώριο και μακριά από την άσκηση και την δραστηριότητα (Χριστοπούλου,2009). Έτσι λοιπόν, ένα πρότυπο ΦΑ που θα ενισχύει την αυτενέργεια των μαθητών, την προσωπική έκφραση μέσα από την κίνηση, την αυτονομία και τελικά την ολοκλήρωση θα συνέβαλε περισσότερο προς την κατεύθυνση της δια βίου άσκησης (Κυριαζή,2022). Οι δραστηριότητες θα μπορούσαν να είναι χοροί, πολεμικές τέχνες ή όποιο στυλ γυμναστικής τους είναι πιο οικείο και ευχάριστο. Έτσι, οι στόχοι των μαθητών δεν θα είναι ίδιοι και απρόσωποι αλλά συγκεκριμένοι και εξατομικευμένοι στον καθένα, στο στυλ δραστηριότητας και στο επίπεδό τους. Το αίσθημα της επιτυχίας και της κατάκτησης έτσι, είναι πιο εφικτό και πιο ρεαλιστικό, ανατροφοδοτώντας έτσι τους μαθητές και μετατρέποντας την ΦΑ σε μια ευχάριστη και προσωπική επιλογή. Αυτή η οπτική, εστιάζει στην ουσία, εστιάζει στο πως αισθάνονται οι μαθητές μέσα από την επιλογή τους, την κατάκτησή τους και όχι στο πως ορίζονται μέσα από σωματικά πρότυπα και κοινωνικές επιταγές.

Το ΠΣ επίσης θα μπορούσε να καταστεί, πιο πλουραλιστικό στο πολιτισμικό φάσμα. Ιδιαίτερα στις απαιτητικές περιόδους που διανύουμε απ' όλες τις απόψεις, με την κρίση αξιών και τους πολέμους, τα μεταναστευτικά ρεύματα είναι μια συνήθης και θλιβερή πραγματικότητα. Η πολυπολιτισμικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό που περιγράφει πια τις δυτικές κοινωνίες περισσότερο από ποτέ και αυτές, καλούνται να

προσαρμοστούν και να αντεπεξέλθουν στις μαζικές εισροές. Έτσι και τα σχολεία, ως κρατικός θεσμός πρέπει να κινηθούν σε ανάλογα πρότυπα υιοθέτησης πολιτισμικών χαρακτηριστικών στον διδακτικό προσανατολισμό τους ώστε να συμβάλλουν και αυτά προς την προσαρμογή. Τα ΠΣ της ΦΑ, μπορούν να συμπεριλάβουν μορφές κίνησης από άλλα κράτη και μέρη ώστε οι μαθητές να καλλιεργούν την αποδοχή της διαφορετικότητας και να αναπτύσσονται ηθικά και γνωστικά (Kouli & Papaioannou, 2006). Οι μορφές κίνησης μπορεί να περιλαμβάνουν χορούς παραδοσιακούς όπως της Αφρικής, της Ασίας ή της Λατινικής Αμερικής ή μορφές άσκησης όπως γιόγκα, καποείρα ή τάι τσι. Με τον τρόπο αυτό, οι μαθητές εμπλουτίζουν τις γνώσεις τους, διευρύνουν τους ορίζοντές τους και εξοικειώνονται με την διαφορετικότητα και τον πολυπολιτισμό.

Η ΦΑ εκτός από την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων επιδιώκει την ολοκλήρωση επενδύοντας και στο γνωστικό και στο κοινωνικό συναισθηματικό επίπεδο. Μέσα από την ανάλυση του ΠΣ υπό την φουκωϊκή θεώρηση, είδαμε τις διαστάσεις που μπορεί να πάρει η δράση του και το πώς μπορεί να επηρεάσει τους μαθητές, επιβαρύνοντάς τους συναισθηματικά με την "ηθική" υποχρέωση να ανταπεξέλθουν στο πρότυπο που αυτό ορίζει. Έτσι, σε ένα τροποποιημένο μοντέλο της ΦΑ, οι μαθητές θα μπορούσαν να προσεγγίσουν νοηματικά τις θέσεις της ΦΑ στην σύγχρονη κοινωνία και να σταθούν κριτικά απέναντι σε αυτές (Valtali et al., 2012). Το ΠΣ θα μπορούσε να περιλαμβάνει και διδακτικές ώρες όπου οι μαθητές με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού θα ανέλυαν θεωρητικά την ΦΑ και τις στερεοτυπικές μορφές που αυτή έχει λάβει στην σύγχρονη κοινωνία μας ώστε να μπορούν να την διαχωρίσουν και να ξεχωρίσουν το πραγματικό της νόημα. Τα μέτωπα απ' όπου η ΦΑ βάλλεται και αλλοιώνεται είναι πολλά και έτσι, η προσέγγιση πρέπει να είναι λεπτομερής και ενδεδειγμένη ώστε τελικά να αναδειχθεί και να επιβιώσει στις συνειδήσεις των μαθητών το πραγματικό νόημα της ΦΑ που δεν είναι άλλο από την καλυτέρευση του εαυτού σε όλα τα επίπεδα και να μην χρησιμοποιείται ως μέσο επιβολής ελέγχου ή παραγωγής διακρίσεων. Να προάγεται η συνεργασία και ο αλληλοσεβασμός μέσα από ομαδικές δραστηριότητες με στόχο την κοινωνικοποίηση και την εξοικείωση με την συνεργασία και όχι την νίκη και την διάκριση.

Το ΠΣ φαίνεται πλήρες σε μια πρώτη ανάγνωση. Γίνεται αναφορά σε όλα τα επίπεδα (κινητικό, γνωστικό, ηθικό-κοινωνικό) στις δραστηριότητες, στον σκοπό (γενικό, ειδικούς). Δίνεται όμως η εντύπωση ότι η ΦΑ ακολουθεί μια μηχανιστική θεώρηση στα

πλαίσια του υγιεινού τρόπου ζωής και δεν φαίνεται πουθενά η σύνδεση με την φύση και με την ευεξία που αυτή προσφέρει. Εναλλακτικές δραστηριότητες όπως υπαίθριοι περίπατοι, ασκήσεις αναπνοής και διαλογισμού θα μπορούσαν να ενισχύσουν την επίγνωση με το σώμα και να τονώσουν την ψυχολογία των μαθητών. Σε μια εποχή που οι ψυχικές διαταραχές είναι πιο επίκαιρες από ποτέ, οι έφηβοι βιώνουν μια πολύ απαιτητική καθημερινότητα γεμάτη προκλήσεις που επιβαρύνει πολύ την υγεία τους. Οι διαταραχές ύπνου, οι κρίσεις πανικού, η ψυχολογική υποστήριξη, είναι στοιχεία που περιγράφουν την σύγχρονη σχολική πραγματικότητα (Μιχάλης, 2020). Σε μια τέτοια πραγματικότητα, η σύνδεση της ΦΑ με τη ευεξία του σώματος και το περιβάλλον φαίνεται να είναι μια ενδιαφέρουσα προοπτική και να ήταν μια εναλλακτική λύση στην συσσωρευμένη κόπωση των εφήβων.

Ο καθολικός χαρακτήρας του ΠΣ αναδείχθηκε μέσα από την ανάλυση του, υπό το πρίσμα των θεωριών του Φουκώ. Τα σωματικά πρότυπα που προάγει, το ενιαίο κανονιστικό πλαίσιο, οι στόχοι, η αξιολόγηση και οι προτεινόμενες δραστηριότητες αφορούν οριζόντια όλους τους μαθητές ανεξαρτήτως ιδιαιτεροτήτων και πολιτισμικών χαρακτηριστικών. Δεν φαίνεται πουθενά μια πιο προσωποποιημένη προσέγγιση, η οποία θα αναδείκνυε τα δυνατά στοιχεία του εκάστοτε μαθητή, τονώνοντας έτσι την αυτοεκτίμηση του και δημιουργώντας του θετικά συναισθήματα απέναντι στην ΦΑ που είναι και το ζητούμενο για την επίτευξη της δια βίου άσκησης (Ζαφειρούλης, 2010). Η προσέγγιση του Καρλ Ρότζερς συγκεντρώνει αυτά τα χαρακτηριστικά εστιάζοντας στις ικανότητες του κάθε μαθητή μέσα από εξατομικευμένες δραστηριότητες που προάγουν την αυτοεκτίμηση και τον σεβασμό στον εαυτό. Η μοναδικότητα του κάθε μαθητή είναι το κεντρικό στοιχείο στην προσέγγιση αυτή. Έτσι το έδαφος είναι ιδανικό για ευελιξία απέναντι στο είδος των δραστηριοτήτων και οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν την κλίση τους, να βιώσουν την επιτυχία και την ευχαρίστηση μέσα από αυτό. (ατομικά αθλήματα, ομαδικές δραστηριότητες). (Καμπάνταης κ.α., 2015: 21). Είναι μια προσέγγιση που επικεντρώνει περισσότερο στην ευχαρίστηση και την ικανοποίηση μέσα από την διαδικασία της μάθησης παρά στο αποτέλεσμα και την διάκριση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην εργασία αυτή αναλύθηκε το ΠΣ της ΦΑ υπό το πλαίσιο των θεωριών του Φουκώ. Αφού πραγματοποιήθηκε λεπτομερής ανάλυση όλων των τμημάτων που το απαρτίζουν, αποσαφηνίστηκαν όλοι οι όροι που εμπεριέχονται σε αυτό, στην συνέχεια κρίθηκε ιδεολογικά υπό το πρίσμα των θεωριών του Φουκώ. Η διεργασία αυτή ανέδειξε, ότι η ΦΑ δεν αποτελεί απλά ένα μάθημα στο ΠΣ των μαθητών λυκείου που προάγει αντικειμενικά και διδακτικά τις αρχές του αλλά μια καλά οργανωμένη εκπαιδευτική πρακτική όπου διαμορφώνει σώματα, συμπεριφορές και ιδεολογίες. Αυτή του η δράση, προκύπτει και εντάσσεται εννοιολογικά σε ένα ευρύτερο πλαίσιο που προωθεί την πειθαρχία και τις επιταγές της εξουσίας.

Ένα από τα βασικά συμπεράσματα που προέκυψαν, είναι ότι η ΦΑ λειτουργεί ως ένα πεδίο άσκησης εξουσιαστικών πρακτικών παρόμοιες με αυτές που περιγράφονται στα έργα του Φουκώ και αφορούν την επιτήρηση και την εξουσία. Η έμφαση που δίνεται στην δημιουργία κανονικοποιημένων σωμάτων, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και η αξιολόγηση των μαθητών, λειτουργούν προς την ίδια κατεύθυνση της διαμόρφωσης της συμπεριφοράς τους, προάγοντας την συμμόρφωση προς τα πρότυπα που προωθούνται. Η επιτήρηση και η αξιολόγηση, είναι δύο στοιχεία που τονίζονται στο ΠΣ και εφαρμόζονται κατά κόρον στο σχολικό περιβάλλον. Με τις συνεχείς αξιολογήσεις, τις βαθμολογίες, την παρατήρηση της στάσης των μαθητών και τον ενδυματολογικό κώδικα, το σώμα μετατρέπεται από βιολογικό αντικείμενο σε κοινωνικό αντικείμενο παρατήρησης και ελέγχου. Τα στοιχεία με βάση τα οποία αξιολογούνται οι μαθητές, αφορούν τις επιδόσεις τους στο μάθημα και την αφομοίωση των προτύπων και των αρχών που προάγονται συμβάλλοντας έτσι περαιτέρω στην καλλιέργεια της πειθαρχίας και στην εσωτερίκευση κανόνων. Αυτή η συνθήκη είναι, που ο Φουκώ παρομοιάζει με το πρότυπο της πανοπτικής φυλακής, όπου η συνεχής επιτήρηση εγκαθίσταται στο υποσυνείδητο και παράγει αυτοέλεγχο και συμμόρφωση. Η ανάλυση του προγράμματος, ανέδειξε επίσης ότι η Φυσική Αγωγή δεν δημιουργεί τα ίδια συναισθήματα και τις ίδιες εμπειρίες για όλους τους μαθητές. Παράγοντες όπως είναι οι κοινωνικοοικονομικές ανισότητες, το φύλο και τα διαφορετικά σωματικά πρότυπα συμβάλλουν στην παραγωγή διακρίσεων καθώς, ότι αποκλίνει από αυτά που θεωρούνται φυσιολογικά βάσει προγράμματος στιγματίζεται και οδηγείται στο περιθώριο. Το αποτέλεσμα αυτό, λειτουργεί αντίθετα προς την βασική

επιδίωξη του προγράμματος που είναι η δια βίου άσκηση διότι αν δημιουργούνται αρνητικά συναισθήματα στους μαθητές και συνθήκες αποκλεισμού τους τότε οι πιθανότητες οριστικής απομάκρυνσης τους από την ΦΑ αυξάνονται. Τέλος, το βιοπολιτικό προφίλ του προγράμματος γίνεται εύκολα αντιληπτό από όλα τα παραπάνω. Η ΦΑ έτσι όπως προτείνεται να ασκείται, φαίνεται να έχει υψηλά παρεμβατικό ρόλο στην διαμόρφωση του πληθυσμού προς την κατεύθυνση της παραγωγικότητας και την βελτίωσης της υγείας. Η ανάλυση για το πώς το κράτος, εκμεταλλεύεται την εκπαίδευση με σκοπό την ρύθμιση όλων των παραμέτρων που θα δημιουργήσουν υγιείς και πειθαρχημένους πολίτες, επιβεβαιώνεται και εδράζεται στις αντίστοιχες ιδέες για την υγεία, την ευρωστία και την απόδοση που προωθούνται.

Τα παραπάνω συμπεράσματα που προέκυψαν μέσα από την ανάλυση του προγράμματος υπό το πρίσμα των φουκωϊκών θεωρήσεων αναδεικνύουν το επιτακτικό της ανάγκης για επαναδιαπραγμάτευση του νοήματος της ΦΑ στο λύκειο. Οι προτάσεις θα πρέπει να λειτουργούν προς την κατεύθυνση μιας πιο χειραφετημένης ΦΑ που θα αναδεικνύει και θα σέβεται την διαφορετικότητα των μαθητών και θα προάγει την αυτενέργεια και την αυτοέκφραση μέσω της κίνησης. Η προαγωγή επίσης της κριτικής σκέψης, η οποία καταπατάται με το αυστηρά κανονιστικό και πειθαρχημένο μοντέλο που χρησιμοποιείται θα μπορούσε να διεγερθεί περαιτέρω μέσα από ομαδικές συζητήσεις για τις κοινωνικές ανισότητες και για την υγεία. Στα εναλλακτικά μοντέλα ΦΑ, ενδιαφέρον θα ήταν να απουσιάζει η αξιολόγηση με την μορφή που απαντάται στο υπάρχον πρόγραμμα. Ο διδακτικός προσανατολισμός θα μπορούσε να μετατεθεί προς την κατεύθυνση της συμμετοχής και της δημιουργικής έκφρασης παρά στην αξιολόγηση επιδόσεων και τις αναπόφευκτες συγκρίσεις μεταξύ των μαθητών. Οι διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των μαθητών, θα πρέπει να σταθμίζονται σε ότι αφορά το διδακτικό πλάνο και τις δραστηριότητες και να μην εφαρμόζεται μια ενιαία τακτική που προωθεί την απόδοση, την σωματική διάπλαση και την επιτυχία.

Η ΦΑ έτσι όπως προέκυψε μέσα από την ανάλυση της υπό το φουκωϊκό πρίσμα δεν είναι απλά το μάθημα όπου ουδέτερα προωθούνται οι αρχές και οι αξίες της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας αλλά ένας μηχανισμός διαμόρφωσης υποκειμένου και άσκησης κοινωνικού ελέγχου. Μέσα από την ιδεολογική ανάλυση του προγράμματος υπό το θεωρητικό πλαίσιο του Φουκώ, η κριτική στάση απέναντι στις εξουσιαστικές πρακτικές που λειτουργούν μικροφυσικά είναι μονόδρομος όπως και οι προτάσεις για μια

πιο δημιουργική ΦΑ φιλική προς την ελεύθερη έκφραση των μαθητών και απαλλαγμένη από κάθε είδους πειθαρχική ή εξουσιαστική πρακτική.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

- Apple, M. W. (1993). Εκπαίδευση και Εξουσία. Αθήνα: Παρατηρητής, σελ. 85-88.
- Balastas, G., Proios, M., Doganis, G., & Balastas, D. (2006). Ηθική Ανάπτυξη και Φυσική Αγωγή-Αθλητισμός. *Inquiries in Physical Education and Sport*, 4(2), 225-236.
- Bourdieu, P. & Passeron, J.-C. (2014). Η αναπαραγωγή: Στοιχεία για μια θεωρία του εκπαιδευτικού συστήματος. Μετάφραση: Γιώργος Καραμπέλας. Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
- Butler, J. (2008). Σώματα με σημασία: οριοθετήσεις του " φύλου" στο λόγο. Αθήνα: Εκκρεμές
- Corbin, C., Lindsey, R., & Welk, G. (2001). Άσκηση, Ευρωστία, Υγεία. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
- Kouli, O., & Papaioannou, A. (2006). Δ ιαπολιτισμική Προσέγγιση στη Φυσική Αγωγή. *Inquiries in Physical Education and Sport*, 4(2), 168-181.
- Valtali, D., Gymnopolou, V., Mparkouris, V., & Tsormpatzoudis, C. (2012). Ο Ρόλος των Αξιών στη Δ ιαμόρφωση των Προσανατολισμών Είτευξης στο Μάθημα Φυσικής Αγωγής. *Management*, 9(1), 16-24.
- Αλ Σαμπάγκ, Ζ. Α. (2020). Μια κοινωνιολογική προσέγγιση του σχολικού πειθαρχικού ελέγχου: Απόψεις εκπαιδευτικών και μαθητών δημοτικών σχολείων της Δυτικής Αττικής. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 70, 89-110.
- Αλεξάτος, Χ., & Ευσταθίου, Ε. (2018). Η Αξιολόγηση των Μαθητών στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση: Επιπτώσεις στην Κοινωνική Κατηγοριοποίηση. [Μεταπτυχιακή εργασία, Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Πειραιά].
- Αυγερή, Σ., Μαρμαρινός, Κ., & Συριοπούλου, Χ. (2024). Ειδική και Γενική Αγωγή: Διδακτικές Μέθοδοι και Τεχνικές.
- Γεωργούσης, Π. (1999). Η μέτρηση και η αξιολόγηση της επίδοσης των μαθητών. Αθήνα: Αυτοδιαθεση.

- Γκαϊντατζής, Σ. (2007). Ανάπτυξη ηθικών αξιών στο σχολικό και εξωσχολικό περιβάλλον: μελέτη ανασκόπησης. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- Γρηγόρενα, Γ. Πρόσφυγες και μετανάστες μαθητές σε ελληνικά σχολεία.
- Δεκανέα, Ι. (2007). Η επίδραση της μεθόδου καθορισμού στόχων στα επακόλουθα παρακίνησης για συμμετοχή στη Φυσική Αγωγή (Master's thesis).
- Εργαστήριο Παιδαγωγικών Ερευνών και Επιμόρφωσης, Πανεπιστήμιο Πατρών. (2017). Ορισμός του Κινητικού Γραμματισμού.
- Ζαφειρούλης, Κ. (2010). Αξιοπιστία ερωτηματολογίου προσωποκεντρικού κλίματος στη φυσική αγωγή: μία πιλοτική μελέτη (Bachelor's thesis).
- Ζάχος, Δ. Θ., 2020. Η πειθαρχία στο σχολείο και η διαχείριση της σχολικής τάξης: Μια κριτική διερεύνηση των σχολικών πρακτικών. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλης.
- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ). (2023). Διδάσκοντας την Ευγενή Άμιλλα και την Αθλητική Συνείδηση.
- Καμπάντας, Χ., Πουρνάρας, Ι., & Χαμζαδάκη, Γ. (2015). Διερεύνηση εκπαιδευτικών αναγκών των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης σε θέματα Συμβουλευτικής.
- Κιοσόγλου, Θ. (2017) 'Μισέλ Φουκώ: Η Συγκρότηση του Σύγχρονου Πειθαρχικού Υποκειμένου', ResearchGate.
- Κόκκοτας, Π. (2005). Διδακτική των Φυσικών Επιστημών: Θεωρία και Πράξη. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2023). Παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- Κουτσομπίνα, Β. (2010). Εκτίμηση λεπτών αντιληπτικο-κινητικών δεξιοτήτων παιδιών με ελαφρά νοητική καθυστέρηση (Διδακτορική διατριβή). Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Κυριαζή, Κ. (2022). Η εξέλιξη των Διεθνών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής και η Δια Βίου Άθληση ως Κυρίαρχος Στόχος.
- Κυριαζή, Κ. (2022). Η εξέλιξη των Διεθνών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής και η Δια Βίου Άθληση ως Κυρίαρχος Στόχος.

- Κωνσταντίνου, Χ., & Κωνσταντίνου, Ι. (2017). Η Αξιολόγηση στην Εκπαίδευση: Η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου, του εκπαιδευτικού και του μαθητή ως θεωρία και πράξη. Εκδόσεις Gutenberg
- Κώστα, Γ., Ματσούκα, Ο., Τσίτσαρη, Ε., & Τριγώνης, Ι. (2015). Αθλητική Ψυχαγωγία και Αναψυχή. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.
- Λάμπρου, Χ. (2012). Αναλυτικά προγράμματα φυσικής αγωγής δημοτικού και γυμνασίου και προπτυχιακά προγράμματα σπουδών των τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού: κριτική και συγκριτική θεώρηση κατά τη χρονική περίοδο 1983-2008 (Doctoral dissertation, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Σχολή Φιλοσοφική. Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας. Τομέας Παιδαγωγικής).
- Λαπουσής, Γ., & Πετσιού, Ε. (2014). Η Φυσική Αγωγή ως Μέσο για την Ανάπτυξη και Αξιολόγηση της Κριτικής Σκέψης των Μαθητών. 17ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού.
- Λιγούδης, Γ. (2024). Πρόληψη και αντιμετώπιση της ανάρμοστης συμπεριφοράς στη σχολική τάξη. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Μανδηλαράς, Δ., & Αργειτάκη, Π. (2021). Η επίδραση της άσκησης στις φυσιολογικές παραμέτρους κατά την παιδική ηλικία. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Μαστροθεοδώρου(2019). Η συμβολή ενός προγράμματος φυσικής αγωγής στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων.
- Ματσαγγούρας, Η. (2011). Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg
- Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2008). Ομαδοσυνεργατική διδασκαλία και μάθηση: Θεωρητικό πλαίσιο και διδακτικές εφαρμογές. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Μαυρουδή, Α. Διαπολιτισμική ετοιμότητα εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Μελέτη περίπτωσης.
- Μελιγώνιτης(2023).Αθλητισμός ως τρόπος κοινωνικοποίησης στην παιδική ηλικία. Πανεπιστήμιο Αθηνών.

- Μησιάκα, Μ. Ν. (2020). Απόψεις γονέων μεταναστών για την ένταξη των παιδιών τους στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).
- Μιχάλης, Γ. (2020). Η χρήση ουσιών από εφήβους στο περιβάλλον του σχολείου και η συσχέτισή της με τις κοινές ψυχικές διαταραχές (Doctoral dissertation, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Σχολή Επιστημών Υγείας. Τμήμα Ιατρικής. Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής και Ψυχικής Υγείας. Κλινική Ψυχιατρική).
- Μουταβελής, Α. Γ. (2021). Αξιολόγηση μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.
- Μπαμπαλή, Α. (2022). Διερεύνηση των απόψεων εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για την αξιολόγηση της επίδοσης των μαθητών: μέθοδοι, τεχνικές, πραγμάτωση της παιδαγωγικής της λειτουργίας. Μεταπτυχιακή εργασία ειδίκευσης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
- Μυκονιάτη, Α. (2008). Μία ανάλυση της ποιότητας ζωής και της ποιότητας στην εργασία. (Διπλωματική διατριβή). Πολυτεχνείο Κρήτης, Χανιά.
- Οικονομόπουλος, Γ. (2005). Εφαρμογή και αποτελεσματικότητα της αξιολόγησης στη φυσική αγωγή. Διδακτορική διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Ορφανού, Μ. (2011). Διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών και της σωματικής δραστηριότητας σε παχύσαρκα παιδιά ηλικίας 6-13 ετών. (Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου).
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (1946). Καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.
- Πανεπιστήμιο Κρήτης. (2013). Διδακτική Μεθοδολογία.
- Παπανικολάου, Π. (2023) Μισέλ Φουκώ: Γνώση και πειθαρχία στην εκπαίδευση. Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Παρασκευόπουλος, Ι. Ν. (1985). Εξελικτική Ψυχολογία: Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση (Τόμος 3: Σχολική ηλικία). Αθήνα: Εκδόσεις Αθηνά.
- Πατμανίδου, Ε. (2022). Βιοπολιτική και φεμινιστική κριτική: Φουκώ, Αγκάμπεν, Μπάτλερ. Διπλωματική εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Παύλου, Σ. Κ. (1996). Οι αρχές της αναλογίας κατά την επιβολή παρεπομένων ποινών: ένα εγγυητικό «επιμετρητικό» πρόχωμα. Στο: Μνήμη ΙΙ [Δασκαλόπουλου-Σταμάτη-Μπάκα], τόμος Α', σελ. 365-383. Αθήνα: Εκδόσεις Σάκκουλα.

Προκόπου, Α. (2019). Απόψεις εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής για τη χρήση των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής: Αντιλαμβανόμενα οφέλη και εμπόδια.

Ρέντα, Α. (2023). Η χρήση του μαθητικού χαρτοφυλακίου ως εργαλείο αξιολόγησης στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Πτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Ρούπα, Α. (2014). Η επίδραση αναπτυξιακού προγράμματος φυσικής αγωγής στην ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων χειρισμού στην προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία.

Σίσκος, Β. (2009). Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση και αντιλαμβανόμενο περιβάλλον στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Τόσουνίδης, Α. (χ.χ.). Μεθοδική και διδακτική της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο. Πανεπιστήμιο Αιγαίου.

Τσακιράκης, Μ. (2006). Ποιότητα ζωής: Δείκτες αξιολόγησης και έρευνα στην Ελλάδα. Σελίδες 30-31.

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων (2014). Φυσική Αγωγή: Βιβλίο Μαθητή για την Α', Β' και Γ' Γυμνασίου.

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων (2015). Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2023). Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής των Α', Β' και Γ' τάξεων Γενικού Λυκείου. Τεύχος Β', ΦΕΚ 2051, 31 Μαρτίου

Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων Ελλάδας (2014). Φυσική Αγωγή: Βιβλίο Εκπαιδευτικού για την Ε' και ΣΤ' Δημοτικού.

Φλώρου, Δ., Στεφανόπουλος, Ν., & Χριστοπούλου, Ε. (2018). Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.

Φουκώ, Μ. (1991). Η μικροφυσική της εξουσίας. Αθήνα: Ύψιλον.

- Φουκώ, Μ. (2011). Επιτήρηση και τιμωρία: Η γέννηση της φυλακής (μτφρ. Τ. Μπέτζελος). Εκδόσεις Πλέθρον.
- Φουκώ, Μ. (2012). Η γέννηση της βιοπολιτικής (μτφρ. Β. Πατσογιάννης). Εκδόσεις Πλέθρον.
- Φουκώ, Μ. (2005). Ιστορία της σεξουαλικότητας: Η δίψα της γνώσης. Μετάφραση: Γκλόρυ Ροζάκη. Αθήνα: Ράππα.
- Χασιώτη, Μ. (2022). Εξουσία και Αλήθεια κατά τον Μισέλ Φουκώ. Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Χριστοδούλου, Ι. Δ. (2004). Ποιότητα ζωής και άσκηση στους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Master's thesis).
- Χριστοπούλου, Α. (2009). Αίτια εγκατάλειψης από το άθλημα της κολύμβησης στην πόλη της Λαμίας (Master's thesis).
- Χρυσοφίδης, Κ. (2006). Βιωματική - επικοινωνιακή διδασκαλία: Η εισαγωγή της μεθόδου «Project» στο σχολείο. Αθήνα: Gutenberg.
- Ψωμοδότη, Μ. (2023) Αξιολόγηση των νέων προγραμμάτων σπουδών της Φυσικής Λυκείου με βάση τις απόψεις των εκπαιδευτικών των πιλοτικών σχολείων εφαρμογής. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

Ξενόγλωσση

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261.
- Apple, M. W. (2004). *Ideology and curriculum*. RoutledgeFalmer.
- Apple, M. W. (2006). *Educating the 'Right' Way: Markets, Standards, God, and Inequality*. New York: Routledge.
- Bailey, R. (2006). *Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes*.
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., ... & Okely, A. D. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 46, 1663-1688.

- Bernstein, B. (1975). *Class, Codes and Control: Volume 3 – Towards a Theory of Educational Transmissions*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Black, P., & Wiliam, D. (1998). Assessment and Classroom Learning. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5(1), 7-74.
- Campbell, J. P., & Turner, J. E. (2018). Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: Redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan. *Frontiers in Immunology*, 9, 648
- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 52, 2965–2999.
- Cauley, K. M., & McMillan, J. H. (2010). Formative assessment techniques to support student motivation and achievement. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 83(1), 1–6.
- Coakley, J. (2009). *Sports in society: Issues and controversies*. McGraw-Hill.
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International journal of health services*, 10(3), 365-388.1
- Denhardt, J. V., & Denhardt, R. B. (2015). *The New Public Service: Serving, Not Steering*. M.E. Sharpe.
- Dudley, D. A., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D., & Mitchell, D. (2017). Critical Considerations for Physical Literacy Policy in Public Health, Recreation, Sport, and Education Agencies. *Quest*, 69(4), 436-452.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Everston, C. M., & Weinstein, C. S. (Eds.). (2006). *Handbook of classroom management: Research, practice, and contemporary issues*.
- Evertson, C. M., & Weinstein, C. S. (2006). Classroom Management as a Field of Inquiry. In C. M. Evertson, & C. S. Weinstein (Eds.), *Handbook of Classroom Management. Research, Practice, and Contemporary Issues* (pp. 3-16). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir: Naissance de la prison*. Paris: Gallimard.
- Foucault, M. (1978). *The History of Sexuality, Volume 1: An Introduction*. New York: Pantheon Books.
- Foucault, M. (1982). The Subject and Power. *Critical Inquiry*, 8(4), 777-795.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: A Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*. New York: Anchor Books.
- Goudas, M., & Magotsiou, E. (2009). The Effects of a Cooperative Physical Education Program on Students' Social Skills. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 356-364.
- Hardt, M., & Negri, A. (2001). *Empire*. Harvard University Press
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Hoeger, W. W. K., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I., & Meteer, C. (2021). *Lifetime Physical Fitness & Wellness* (16η έκδοση, σελ. 105-110). Boston, MA: Cengage.
- Hörnquist, J. O. (1990). Quality of Life: Concept and Assessment. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 18(1), 69-79.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365-379.
- Jonassen, D. H. (2010). *Learning to solve problems: A handbook for designing problem-solving learning environments*. New York: Routledge.
- Joyce, B., Weil, M., & Calhoun, E. (2009). *Models of teaching*
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kirk, D. (1998). *Schooling bodies: School practice and public discourse 1880-1950*.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Lox, C. L., Martin Ginis, K. A., & Petruzzello, S. J. (2014). *The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice* (4th ed.). Holcomb Hathaway.
- Lukes, S. (2005). *Power: A Radical View*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., de Vries, S., & Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(7), 587-592.
- Marcuse, H. (1964). *One-dimensional man: Studies in the ideology of advanced industrial society*. Beacon Press.
- Marmot, M., & Wilkinson, R. G. (Eds.). (2005). *Social Determinants of Health*. Oxford University Press.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. 6η έκδ. San Francisco: Pearson Education
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education* (5η έκδ.). San Francisco: Benjamin Cummings.
- National Association for Sport and Physical Education (2004). *Moving into the future. National standards for physical education* (2nd ed.). Reston, VI: NASPE Publications.
- Noddings, Nel (2005). *The Challenge to Care in Schools: An Alternative Approach to Education*.
- Paechter, C. (1998). *Educating the Other: Gender, Power and Schooling*. Falmer Press
- Paul, R., & Elder, L. (2006). *Critical Thinking: Learn the Tools the Best Thinkers Use*. Pearson Prentice Hall.
- Rink, J. (2014). *Teaching Physical Education for Learning* (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Rogers, C. (1969). *Freedom to Learn*. Columbus, OH: Charles E. Merrill.
- Rose, N. (1999). *Powers of Freedom: Reframing Political Thought*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628.
- Shilling, C. (2012). *The body and social theory*. Sage.
- Stiggins, R. J. (2005). *Student-involved assessment for learning*. Prentice Hall.
- The Guardian (2024) Exercising for 30 minutes improves memory, study suggests.
- Tomlinson, C. A. (2014). *The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners*. Alexandria, VA: ASCD.
- Verywell Health. (2024). 12 Benefits of Regular Exercise, Backed by Research.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. London: Routledge.
- Wiggins, G. & McTighe, J. (2005). *Understanding by Design*. 2η έκδ. Alexandria, VA: ASCD.
- Wiggins, G., & McTighe, J. (1998). What is backward design? In *Understanding by Design* (pp. 7-19). Alexandria, VA: ASCD.
- Wiggins, G., & McTighe, J. (2005). *Understanding by Design* (2η έκδοση). Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).
- Wiliam, D. (2011). *Embedded formative assessment*. Bloomington: Solution Tree Press

Παράρτημα: Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής Λυκείου 2023 , ΦΕΚ Β' 2051/31-03-2023

Το Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής των Α', Β' και Γ' τάξεων Γενικού Λυκείου ορίζεται ως εξής:

Α. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ.

Βασικές έννοιες και ορισμοί.

Κατανόηση μέσω σχεδιασμού: Ένα πλαίσιο σχεδιασμού που βασίζεται στην ιδέα ότι η διδασκαλία αφενός θα πρέπει να δίνει έμφαση στο να βοηθά τους μαθητές/-τριες να αξιοποιήσουν γνώσεις και δεξιότητες σε πολλές και διαφορετικές καταστάσεις και αφετέρου στο ότι οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να δώσουν έμφαση στον αντίστροφο σχεδιασμό της διδασκαλίας για να το πετύχουν.

Ποιότητα ζωής: Είναι η υποκειμενική αντίληψη ενός ατόμου για τη θέση του στη ζωή μέσα σε συγκεκριμένο πλαίσιο κουλτούρας και συστήματος αξιών στο οποίο ζει και σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τα ενδιαφέροντά του.

Σωματικός γραμματισμός: Ο σωματικός γραμματισμός αφορά τη δυνατότητα του ατόμου να κινείται αποτελεσματικά, με ενθουσιασμό, αυτοπεποίθηση, γνώση και κατανόηση της αξίας και ανάληψη ευθύνης για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες διά βίου.

Υγεία: Είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας.

Φυσική Αγωγή: Η έννοια είναι πολυδιάστατη και αφορά: α) εκπαίδευση για την επίτευξη του σωματικού γραμματισμού και την ανάπτυξη των σωματικών, πνευματικών, ψυχικών, ηθικών ικανοτήτων του ανθρώπου κάθε ηλικίας μέσα από ένα εύρος κινητικών δραστηριοτήτων, β) μάθημα που έχει ως περιεχόμενο ασκήσεις για το σώμα, αθλητικές/φυσικές δραστηριότητες, παιχνίδια και αθλήματα, γ) εκπαίδευση στη φροντίδα και ανάπτυξη του ανθρώπινου σώματος μέσα από την άσκηση και την υγιεινή.

Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο: Οι φυσικές δραστηριότητες, η άσκηση και ένας υγιεινός τρόπος ζωής συμβάλλουν στην ευημερία των ανθρώπων. Οι

Θετικές εμπειρίες που αποκομίζει κανείς μέσα από την κίνηση κατά τη διάρκεια της σχολικής του ζωής είναι εξαιρετικά σημαντικές για τη μετέπειτα ζωή. Η κατάκτηση γνώσεων και η ανάπτυξη δεξιοτήτων γύρω από θέματα άσκησης και υγείας είναι ένα σημαντικό πλεονέκτημα για το άτομο και την κοινωνία. Η Φυσική Αγωγή (ΦΑ), ως βασικό μάθημα στο σχολείο, αποβλέπει, μέσα από ένα βασισμένο σε στόχους Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ), κατάλληλο περιεχόμενο και μεθόδους διδασκαλίας, στην επίτευξη ενός εύρους επιδιώξεων στο γνωστικό, συναισθηματικό και ψυχοκινητικό πεδίο. Η Φυσική Αγωγή, ως όρος, έχει συνδεθεί κυρίως με το μάθημα στο σχολείο, ωστόσο παράλληλα αφορά μια ευρύτερη διαδικασία που επεκτείνεται σε όλη μας τη ζωή, καθώς ο άνθρωπος έχει ανάγκη να διαχειριστεί το σώμα του με τρόπο κατάλληλο και επωφελέ για τον ίδιο και τους άλλους διά βίου. Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Πρόγραμμα Σπουδών του Λυκείου, που τίθεται ως ιεραρχικά ανώτερος, καθώς με βάση αυτόν αναπτύσσεται το ΠΣ, είναι η «διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής». Το Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ στο Λύκειο δομείται σύμφωνα με το εννοιολογικό περιεχόμενο του σκοπού αυτού. Ο σκοπός αυτός, μέσα από την παροχή κατάλληλων ευκαιριών στους/στις 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. Παράλληλα δίνει έμφαση και στην ανάπτυξη απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων που θα δώσουν τη δυνατότητα σε κάθε μαθητή/-τρια να είναι σωματικά δραστήριος/-α σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο σκοπός αυτός καθορίζει τη φιλοσοφία του μαθήματος, τους γενικούς σκοπούς και τις δραστηριότητες για την υλοποίηση του ΠΣ, καθώς και την αξιολόγηση του/της μαθητή/-τριας.

Διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής: Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας «υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας», ενώ ως «ποιότητα ζωής» ορίζεται η υποκειμενική αντίληψη ενός ατόμου για τη θέση του στη ζωή μέσα σε συγκεκριμένο πλαίσιο κουλτούρας και συστήματος αξιών στο οποίο ζει και σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τα ενδιαφέροντά του. Ποιότητα ζωής είναι ο βαθμός που ένας άνθρωπος είναι υγιής και ικανός να συμμετέχει ή/και να

απολαμβάνει τη ζωή του. Με απλά λόγια, όταν κάποιος προσπαθεί να απαντήσει στην ερώτηση «Πώς αισθάνεσαι για τη ζωή σου συνολικά;», τότε περιγράφει ουσιαστικά την ποιότητα ζωής του. Η ποιότητα ζωής έχει πολλές διαστάσεις και αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων και επιθυμιών των ατόμων, εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες (όχι αντικειμενικές καταστάσεις της ζωής), προσωπική ευεξία, χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή. Συνδέεται άμεσα με τη σωματική και ψυχική υγεία, την αίσθηση της ανεξαρτησίας, τις κοινωνικές σχέσεις, τα προσωπικά πιστεύω και τις σχέσεις με το περιβάλλον. Επιπροσθέτως, συνδέεται με τη δυνατότητα να υπάρχει διασκέδαση, να μην υπάρχουν αρρώστιες και επίσης την απαραίτητη σωματική δύναμη, ευκινησία και ζωντάνια. Η συστηματική άσκηση έχει πολλά και σημαντικά οφέλη για την ποιότητα ζωής των ατόμων και συμβάλλει σε μια σειρά από χαρακτηριστικά της ποιότητας ζωής: - Στην εξύψωση της ψυχικής ευεξίας. - Στην αύξηση της θετικής διάθεσης και μείωση της αρνητικής. - Στον έλεγχο του στρες. - Στην πρόληψη μιας σειράς ψυχικών και σωματικών ασθενειών. - Στην ενίσχυση της αυτογνωσίας, του αυτοσυναισθήματος και της εικόνας σώματος. - Στη δημιουργία ευκαιριών για κορυφαίες εμπειρίες. - Στη διατήρηση υψηλών επιπέδων ψυχικής και σωματικής δύναμης, αντοχής και ευκινησίας. - Στον έλεγχο και τη διατήρηση του ιδανικού βάρους. - Στην αύξηση των προσδόκιμων ορίων της ζωής και στη μείωση των προβλημάτων των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Είναι γνωστές οι δραματικές επιπτώσεις της υποκινητικότητας για την υγεία και την ποιότητα ζωής σήμερα. Επίσης, είναι γνωστές οι συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας ή έντονης άσκησης σε καθημερινή βάση για τις ηλικίες 5 ως 17 ετών και το γεγονός ότι, δυστυχώς, μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό του πληθυσμού αυτού του ηλικιακού φάσματος ακολουθεί αυτές τις συστάσεις. Από την άλλη πλευρά, όταν η συστηματική άσκηση δε γίνεται σωστά ή δεν ακολουθούνται κάποιες αρχές, τότε μπορεί να έχει σημαντικές αρνητικές συνέπειες. Για παράδειγμα, οι υπερβολές ή ο λανθασμένος τρόπος άσκησης μπορεί να συνοδεύεται από αρνητικές αλλαγές στη διάθεση, υπερκόπωση, τραυματισμούς λόγω υπέρχρησης, διατροφικές διαταραχές κ.τ.λ. Μερικές από τις αρνητικές της συνέπειες μπορεί να είναι οι προσωπικές απογοητεύσεις, η εξάντληση, η κατάθλιψη, το άγχος, η νευρικότητα και η μειωμένη ενεργητικότητα. Συνεπώς, η σωστή εκπαίδευση των ατόμων μέσα από τη Φυσική Αγωγή πάνω στην

άσκηση αλλά και σε θέματα που θα τους βοηθήσουν να διατηρούν ή/και να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους, είναι θεμελιώδους σημασίας για την υπόλοιπη ζωή τους.

Σωματικός γραμματισμός: Ο σωματικός γραμματισμός είναι ένας νέος σχετικά όρος που έχει υιοθετηθεί ευρέως στον χώρο της Φυσικής Αγωγής κι έχει γίνει αποδεκτός διεθνώς διότι αποτυπώνει και συμπυκνώνει με δυο λέξεις τους σκοπούς και το αποτέλεσμα της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Κατά τη Whitehead ο «σωματικός γραμματισμός αφορά τη δυνατότητα του ατόμου να κινείται αποτελεσματικά, με ενθουσιασμό, αυτοπεποίθηση, γνωρίζοντας και κατανοώντας την αξία των φυσικών δραστηριοτήτων και αναλαμβάνοντας την ευθύνη για συμμετοχή σε αυτές διά βίου» (The International Physical Literacy Association, May 2014).

Βασικές αρχές ανάπτυξης του Προγράμματος Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο: Το νέο ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο είναι μαθητοκεντρικό. Όλοι/όλες οι μαθητές/-τριες έχουν δικαίωμα στη μάθηση, στη βελτίωση και τη διατήρηση της υγείας τους, μέσω της ΦΑ, στο παρόν και το μέλλον. Ειδικότερα, οι βασικές αρχές του ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο αφορούν τα παρακάτω σημεία: - Υψηλές προσδοκίες, κατάλληλα προσαρμοσμένες κατ' άτομο - Συνοχή μεταξύ των σκοπών και του περιεχομένου - Μάθηση με νόημα και σύνδεση με την κοινότητα - Εκπαίδευση μέσω της κίνησης - Συμπερίληψη - Ικανότητα χρήσης νέων τεχνολογιών - Κριτική και δημιουργική σκέψη - Προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες - Ηθική συμπεριφορά - Συνεργασία και κατανόηση της διαφορετικότητας.

Μοντέλο ανάπτυξης του Προγράμματος Σπουδών: Η κατανόηση μέσω σχεδιασμού αποτελεί την πλέον σύγχρονη προσέγγιση/μοντέλο για την ανάπτυξη Προγραμμάτων Σπουδών. Αποτελεί ένα εργαλείο για τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό και εστιάζει στη «διδασκαλία για κατανόηση», όχι δηλαδή μόνο στο τι διδάσκουν οι εκπαιδευτικοί, αλλά κυρίως στο τι καταλαβαίνουν ή είναι σε θέση να μάθουν οι μαθητές/-τριες. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, δίνεται έμφαση στη διαδικασία του «αντίστροφου σχεδιασμού». Η αρχή του σχεδιασμού ξεκινά με τον καθορισμό σκοπών, στόχων και μαθησιακών αποτελεσμάτων. Σύμφωνα με τον καθορισμό αυτό, ακολουθεί η οργάνωση της διδασκαλίας, ο σχεδιασμός ημερήσιων μαθημάτων και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και η επιλογή τρόπων αξιολόγησης. Μέσω της μεθοδολογίας του

αντίστροφου σχεδιασμού, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί είτε να τροποποιήσει είτε να αναπτύξει τα δικά του προσαρμοσμένα παραδείγματα.

Αντίστροφος σχεδιασμός της μαθησιακής διαδικασίας: Η προσέγγιση αυτή μπορεί να αφορά μία ώρα διδασκαλίας, αλλά, πριν από όλα, αφορά τον σχεδιασμό μιας ενότητας μαθημάτων ή ενός σχεδίου εργασίας και, ακόμη πιο πριν, αφορά τον συνολικό σχεδιασμό του Προγράμματος Σπουδών. Με τη μεθοδολογία του αντίστροφου σχεδιασμού έχει αναπτυχθεί όλο το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο και ανάλογα αναπτύσσονται όλα τα παραδείγματα στον Οδηγό Εκπαιδευτικού, ενώ την ίδια μεθοδολογία θα χρειαστεί να ακολουθήσει και ο/η εκπαιδευτικός στην πράξη. Η διαδικασία αυτή έχει τρία βήματα: α) καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων, β) αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης και γ) επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας.

ΣΚΟΠΟΘΕΣΙΑ

Βασικές έννοιες και ορισμοί Ακολουθώντας παρουσιάζονται ορισμοί με τη βασική ορολογία που είναι απαραίτητη για την κατανόηση του Προγράμματος Σπουδών.

Γενικοί σκοποί: Αποτελούν ορόσημα που θέτουν προσδοκίες για το τι μπορούν να πετύχουν οι μαθητές/-τριες με το πέρας του Λυκείου. Οι γενικοί σκοποί απαντούν στο ερώτημα «Τι είναι αυτό που αξίζει να έχουν μάθει όλοι/-ες οι μαθητές/-τριες όταν αποφοιτήσουν από το Λύκειο ως αποτέλεσμα της διδασκαλίας;». Αναφέρονται στον γενικό προσανατολισμό του ΠΣ της ΦΑ και σε τι θα δοθεί έμφαση. Στο ΠΣ καθορίζονται τέσσερις γενικοί σκοποί για τη ΦΑ στο Λύκειο, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία και πρακτική, οι οποίοι συνδέονται αρμονικά με τον κεντρικό σκοπό της ΦΑ.

Γενικοί στόχοι: Εξειδικευμένες στοχεύσεις επί του γνωστικού αντικειμένου ανά Θεματικό Πεδίο, Θεματική Ενότητα και τάξη. Οι γενικοί στόχοι απαντούν στο ερώτημα: «Ποιος είναι ο στόχος της διδασκαλίας του/ της εκπαιδευτικού;». Οι στόχοι ανά Θεματική Ενότητα θέτουν τις βάσεις για την οργάνωση της διδασκαλίας από την πλευρά του/της εκπαιδευτικού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα: Ανάλυση των γενικών στόχων κάθε Θεματικής Ενότητας ανά τάξη σε προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (δηλαδή

γνώσεις και δεξιότητες), τα οποία είναι σημαντικά, διότι δίνουν έμφαση στη μαθητοκεντρική φυσιογνωμία του ΠΣ. Τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα απαντούν στο ερώτημα: «Ποιες γνώσεις και δεξιότητες θα έχει κατακτήσει ο/η μαθητής/-τρια;». Αποτελούν συγκεκριμένα μετρήσιμα αποτελέσματα που αφορούν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θα αποκτήσουν οι μαθητές/-τριες μέσα από τη διδασκαλία και δίνουν κατεύθυνση στον/στην εκπαιδευτικό τόσο για τη διδασκαλία όσο και για την αξιολόγηση των μαθητών/-τριών.

Θεματικό Πεδίο: Ευρύτερη περιοχή ειδικής γνώσης ή ιδιαίτερων δεξιοτήτων που συνδέεται με κάθε σκοπό της ΦΑ. Η έννοια του Θεματικού Πεδίου βοηθά στη σύνδεση της έννοιας των σκοπών με το περιεχόμενο. Συνεπώς προκύπτουν τέσσερα Θεματικά Πεδία ανάλογα με τους σκοπούς της ΦΑ στο Λύκειο.

Θεματική Ενότητα: Εξειδίκευση του περιεχομένου μέσα σε ένα Θεματικό Πεδίο. Μέσα σε μια Θεματική Ενότητα προτείνονται διδακτικά σενάρια και ενδεικτικές δραστηριότητες με βάση τους γενικούς σκοπούς της Φυσικής Αγωγής, τους γενικούς στόχους ανά τάξη και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Τα ενδεικτικά διδακτικά σενάρια ανά Θεματική Ενότητα αναπτύσσονται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού.

Η ανάλυση του κεντρικού σκοπού της ΦΑ στο Λύκειο. Ο κεντρικός σκοπός της ΦΑ είναι «η διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής» και απώτερος σκοπός είναι να βοηθήσει στον σωματικό γραμματισμό των μαθητών/-τριών ώστε να αναπτύξουν τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες για να απολαύσουν τη ζωή τους. Ο κεντρικός σκοπός αναλύεται σε τέσσερις γενικούς σκοπούς που διατρέχουν όλη την εκπαίδευση α) τον κινητικό σκοπό, β) τον γνωστικό σκοπό, γ) τον βιωματικό/ συμπεριφορικό σκοπό και δ) τον ηθικό/κοινωνικό/συναισθηματικό σκοπό. Όλοι οι σκοποί είναι σημαντικοί και συνδέονται μεταξύ τους, ωστόσο ο βιωματικός/συμπεριφορικός σκοπός θεωρείται ως αυτός που έχει την κύρια προτεραιότητα. Στο ΠΣ για τη ΦΑ του Λυκείου, για καθέναν από τους γενικούς σκοπούς ορίζεται ένα Θεματικό Πεδίο και δύο Θεματικές Ενότητες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ: Το περιεχόμενο της διδασκαλίας συνδέεται άμεσα με τον κεντρικό σκοπό της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο, τη «διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής», και με τα τέσσερα Θεματικά Πεδία - αλλά και τους γενικούς σκοπούς της Φυσικής Αγωγής. Τα διδακτικά περιεχόμενα έχουν σαφή στόχευση στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των νέων, καθώς και στη μείωση της υποκινητικότητας και των αρνητικών συνεπειών της. Επιπρόσθετα, μέσα από ελκυστικά και σύγχρονα περιεχόμενα, επιδιώκεται όχι μόνο να αναπτύξουν οι μαθητές/-τριες θετική στάση για τη διά βίου άσκηση για υγεία αλλά και να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να αναπτύξουν θετικές ατομικές και κοινωνικές αξίες και συμπεριφορές που τους/τις καθιστούν υγιείς, δραστήριους, υπεύθυνους και παραγωγικούς, ενεργούς πολίτες. Τα περιεχόμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο αναπτύσσονται με τη μορφή ενδεικτικών διδακτικών σεναρίων στο Β' Μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού.

Κριτήρια επιλογής περιεχομένων ΦΑ στο Λύκειο: Το περιεχόμενο της διδασκαλίας επιλέγεται και αναπτύσσεται στη βάση όσων έχουν νόημα για τους/τις μαθητές/-τριες. Συνακόλουθα, η διδασκαλία αφορά μια ποικιλία δραστηριοτήτων, που καλύπτει ένα σημαντικό εύρος αναγκών και ενδιαφερόντων των μαθητών/-τριών, σχεδιασμένες να βοηθήσουν στη σωματική, γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη κάθε μαθητή και μαθήτριας. Στο πλαίσιο των καθηκόντων του/της, ο/η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) θα πρέπει να επιλέξει με προσοχή και με κάποια κριτήρια το ειδικό περιεχόμενο του μαθήματος. Τα περιεχόμενα (ασκήσεις, δραστηριότητες, παιχνίδια κ.τ.λ.) που επιλέγονται θα πρέπει να εκπληρώνουν τα παρακάτω κριτήρια: - Ανταποκρίνονται στη γενική φιλοσοφία της σύγχρονης Φυσικής Αγωγής με κεντρικό σκοπό τη «διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής». - Εξυπηρετούν και συνδέονται με τους σκοπούς και τους στόχους της Φυσικής Αγωγής και διευκολύνουν την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων. - Εξασφαλίζουν τη συμμετοχή όλων των μαθητών/-τριών, ανεξάρτητα από φύλο, θρησκεία, οικονομική/κοινωνική κατάσταση, σωματική κατάσταση, επίπεδο υγείας. - Ενισχύουν την ανάπτυξη των μαθητών/-τριών ατομικά, αλλά και ως μέλη μιας ευρύτερης ομάδας, μέσα στην οποία μπορεί να λειτουργεί με θετικές αξίες και

συμπεριφορές. - Είναι κατάλληλα αναπτυξιακά, ελκυστικά και παρακινητικά για τους/τις μαθητές/-τριες. - Επιτρέπουν σε κάθε μαθητή/-τρια να πετύχει τον ατομικό του/της στόχο, να αισθανθεί αυτοπεποίθηση, να συνεχίσει την προσπάθεια για τη βελτίωση της υγείας σε όλα τα επίπεδα και της αισθητικής εικόνας του σώματός του/της. - Προεκτείνονται και πέρα από τις ώρες διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο προάγοντας την ενεργή συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.

Περιεχόμενα Θεματικών Πεδίων και Ενοτήτων

ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: Το περιεχόμενο του κινητικού πεδίου συμπεριλαμβάνει: α) όλες εκείνες τις κινητικές και αθλητικές δεξιότητες που έχουν ήδη διδαχθεί οι μαθητές/-τριες στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο, β) ένα ευρύ φάσμα τροποποιημένων, λιγότερων γνωστών ή νέων αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων. Στα περιεχόμενα του κινητικού πεδίου εντάσσονται οι Θεματικές Ενότητες: α) Δραστηριότητες διά βίου άσκησης, β) Χοροί και ρυθμός, Δραστηριότητες διά βίου άσκησης. Στη Θεματική Ενότητα «Δραστηριότητες διά βίου άσκησης» εντάσσονται ομαδικά ή ατομικά ή τροποποιημένα αθλήματα στα οποία οι μαθητές/-τριες μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και είναι σε θέση να αξιοποιήσουν στη διάρκεια της σχολικής τους ζωής, αλλά, κυρίως, μετά από αυτή. Εντάσσονται δραστηριότητες που επιτρέπουν τη συμμετοχή όλων, ιδιαίτερα τροποποιημένα αθλήματα/παιχνίδια με έμφαση στην οργάνωση σε μικρές ομάδες. Ενδεικτικά παραδείγματα: - Οι διαδεδομένες αθλοπαιδιές στον ελλαδικό χώρο (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, πετοσφαίριση) και οι λιγότερο διαδεδομένες που μπορούν ίσως να μεταφερθούν στα δεδομένα των ελληνικών σχολείων με κατάλληλες τροποποιήσεις (χόκεϊ, κρίκετ κ.τ.λ.). - Τροποποιημένα αθλητικά παιχνίδια με απλοποίηση κανονισμών ή τεχνικής εκτέλεσης δεξιοτήτων. - Ατομικά αθλήματα-δραστηριότητες με όλες τις δυνατές προσαρμογές που μπορούν να εξασφαλίζουν στον/ στην καθένα/-μία τη συμμετοχή (στίβος, αθλήματα ρακέτας κ.τ.λ.). - Διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων, όπως εσωτερικά πρωταθλήματα, ημέρες «αθλοπαιδιάς», κινητικών-θεατρικών παιχνιδιών κ.τ.λ., σε επίπεδο τμήματος, τάξης, σχολείου, γειτονικών σχολείων. - Ολυμπιακά και παραολυμπιακά αθλήματα-αγωνίσματα.

Χοροί και ρυθμός.: Στη Θεματική Ενότητα «Χοροί και ρυθμός» προτείνονται ποικίλες χορευτικές εμπειρίες που ανταποκρίνονται στις σωματικές ικανότητες, στις κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών/-τριών, καθώς και στην πολιτισμική εμπειρία τους. Εντάσσονται χοροί ή/και ρυθμικές δραστηριότητες που βοηθούν στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και μπορούν να υλοποιηθούν κατ' άτομο, σε μικρές ομάδες ή σε διάφορες κοινωνικές περιστάσεις. Ενδεικτικά παραδείγματα: - Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί (όλο το φάσμα των χορών - πανελλήνιοι και τοπικοί). - Διεθνείς, μοντέρνοι ή/και σύγχρονοι χοροί (π.χ. ταγκό, βαλς, ντίσκο, ροκ & ρολ, χιπ-χοπ, λάτιν, tinikling, zumba κ.τ.λ.), ανάλογα με τις γνώσεις και τις κινητικές δεξιότητες του ΕΦΑ και των μαθητών/-τριών. - Δημιουργικός - αυτοσχεδιαστικός χορός (ρουτίνες, χορογραφίες) μέσα από τη δημιουργία χορευτικών ομάδων σε επίπεδο τμήματος, που ενισχύει την αυτονομία, τη συνεργασία, την υπευθυνότητα και τη δημιουργικότητα των «χορευτών».

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: Στο γνωστικό πεδίο περιλαμβάνονται δραστηριότητες που θα βοηθήσουν τους/τις μαθητές/-τριες να αναπτύξουν κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες οι οποίες θα τους επιτρέψουν να σχεδιάζουν τα δικά τους προγράμματα άσκησης. Στα περιεχόμενα του γνωστικού πεδίου εντάσσονται δύο Θεματικές Ενότητες: α) Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας, β) Δεξιότητες αυτορρύθμισης.

Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας. Στη Θεματική Ενότητα «Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας» εντάσσονται βιωματικές δραστηριότητες που σχετίζονται με την ανάπτυξη γνώσεων σχετικών με την άσκηση, αλλά κυρίως με την εφαρμογή αυτών των γνώσεων στην πράξη. Ενδεικτικά παραδείγματα: - Τύποι και οφέλη της άσκησης στην υγεία (άσκηση και ψυχική υγεία, άσκηση και πνευματική υγεία, άσκηση και κοινωνική υγεία). - Συστάσεις εθνικών και διεθνών φορέων για την άσκηση και τρόποι ενσωμάτωσης αυτών μέσα στην καθημερινότητα των μαθητών/-τριών. - Συστατικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης για την υγεία (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία-ευκαμψία, σύσταση σώματος - Δείκτης μάζας σώματος). - Άσκηση με ασφάλεια και πρώτες βοήθειες (π.χ. προδιαγραφές, μέτρα και προφυλάξεις για ασφαλή άσκηση, αντιμετώπιση συνηθέστερων ατυχημάτων, ΚΑΡΠΑ κ.τ.λ.). - Υγιεινή διατροφή και άσκηση. Παράγοντες που οδηγούν στις σωστές επιλογές

σχετικά με την άσκηση, την ευεξία, την ισορροπημένη διατροφή και «την ποιότητα ζωής», καθώς και βασικές γνώσεις για την πρόληψη εξαρτήσεων (π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ) και τη χρήση εργογόνων ή/και απαγορευμένων ουσιών (π.χ. συμπληρώματα διατροφής, ντόπινγκ κ.τ.λ.)

Δεξιότητες αυτορρύθμισης: Στη Θεματική Ενότητα «Δεξιότητες αυτορρύθμισης» εντάσσεται η ανάπτυξη δεξιοτήτων που συμβάλλουν στην επίτευξη του κεντρικού σκοπού της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. Ενδεικτικά παραδείγματα: - Περιλαμβάνονται οι αρχές που διέπουν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης (καθορισμός στόχων, νοερή εξάσκηση, αυτο-ομιλία, τεχνικές χαλάρωσης και διαχείρισης άγχους, επίλυσης προβλημάτων κ.ά.) και η αξία τους για την άσκηση ή/και τη ζωή γενικότερα. - Πρακτικές ενσωμάτωσης των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης στα προγράμματα φυσικής κατάστασης στο μάθημα της ΦΑ μέσα από αθλήματα και ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης (καταγραφή, παρακολούθηση, σχολιασμός δεικτών φυσικής κατάστασης, επιδόσεων σε ερωτηματολόγια γνώσεων κ.ά.). - Στρατηγικές μεταφοράς των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης σε άλλα μαθήματα και άλλους τομείς της ζωής των μαθητών-αυριανών ενηλίκων.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: Το συμπεριφορικό πεδίο είναι το πεδίο που βρίσκεται στο επίκεντρο του Προγράμματος Σπουδών με έμφαση στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. Το συμπεριφορικό πεδίο είναι ιδιαίτερα συνδεδεμένο με όλα τα πεδία. Οι Θεματικές Ενότητες που απαρτίζουν το συμπεριφορικό Θεματικό Πεδίο είναι οι: α) Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία και β) Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων.

Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση προγράμματος άσκησης: Σε αυτή τη Θεματική Ενότητα εντάσσονται δραστηριότητες που αφορούν διάφορους τρόπους και μεθοδολογίες για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης σε ένα επίπεδο που είναι ικανοποιητικό για την υγεία. Ενδεικτικά παραδείγματα: - Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για τη βελτίωση όλων των παραμέτρων που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση (ΦΚ) για υγεία (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία-ευκαμψία, σύσταση σώματος). - Διάφορες μορφές άσκησης, όπως άσκηση με το βάρος του σώματος, άσκηση με μικρές αντιστάσεις, άσκηση με όργανα, συνασκήσεις

κ.τ.λ. - Τρόποι αξιολόγησης παραμέτρων της φυσικής κατάστασης για υγεία. - Διαχείριση και αξιοποίηση των μετρήσεων για στοχοθεσία και σχεδιασμό ατομικών προγραμμάτων.

Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων: Σε αυτή τη Θεματική Ενότητα εντάσσεται ένα ευρύ φάσμα φυσικών δραστηριοτήτων που μπορούν να υλοποιηθούν στο περιβάλλον του σχολείου ή/και έξω από αυτό. Έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων, συμπεριφορών και συναισθημάτων μέσα από ποικιλία, «οργανωμένων» και «μη», εναλλακτικών και υπαίθριων, δραστηριοτήτων, νέων ελκυστικών προτάσεων άσκησης εντός σχολείου με την προοπτική της μεταφοράς και εκτός, για έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής. Ενδεικτικά παραδείγματα: - Περπάτημα στην αυλή, ανεβαίνω-κατεβαίνω σκαλοπάτια, γυμναστική στα παγκάκια, ποδόσφαιρο ή χειροσφαίριση με πρωτότυπα υλικά, σχοινάκι, ασκήσεις με μεγάλα σχοινιά, ασκήσεις με μπουκαλάκια νερού, άσκηση με μπαλόνια, άσκηση με πρωτότυπα ή καθημερινά/ χρηστικά υλικά και εξοπλισμό κ.τ.λ. - Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, ασκήσεις προσανατολισμού, άσκηση με ποδήλατο, δεξιότητες με ποδήλατο, ενεργητική μετακίνηση-μετάβαση με τα πόδια από και προς το σχολείο, χρήση σκάλας, άσκηση στο σπίτι, εργασίες στον κήπο, άσκηση με το κατοικίδιό μας, εκδρομές και φυσικές δραστηριότητες στη φύση κ.τ.λ.

ΗΘΙΚΟ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: Τα περιεχόμενα αυτού του Θεματικού Πεδίου εστιάζουν στη διδασκαλία συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, ώστε να αναπτύξουν οι μαθητές/-τριες επιθυμητές ατομικές και κοινωνικές συμπεριφορές σε χώρους άθλησης και φυσικής δραστηριότητας και να τις μεταφέρουν στην ενήλικη ζωή τους σε κάθε είδους σχέση και δραστηριότητα. Στο πεδίο αυτό υπάρχουν δύο Θεματικές Ενότητες: α) Αυτοέκφραση και διασκέδαση, β) Συνεργασία και υπευθυνότητα.

Αυτοέκφραση και διασκέδαση: Στα περιεχόμενα της Ενότητας «Αυτοέκφραση και διασκέδαση» εντάσσονται δραστηριότητες που προάγουν την κατανόηση της αξίας της φυσικής δραστηριότητας ως τρόπου ζωής και αναπόσπαστου τμήματος της καθημερινότητας για ευχαρίστηση, εκτόνωση, διασκέδαση και αυτοέκφραση μέσω της κίνησης. Ενδεικτικά παραδείγματα: - Στρατηγικές και μέθοδοι για τον σχεδιασμό ποιοτικών και ουσιαστικών μαθησιακών εμπειριών ώστε κάθε μαθητής/-τρια να βιώσει

χαρά και ικανοποίηση από τη συμμετοχή στο μάθημα της ΦΑ. - Δραστηριότητες, ασκήσεις ή παιχνίδια που προάγουν τη διασκέδαση (π.χ. διασκεδαστικές ασκήσεις, παραδοσιακά παιχνίδια, δραστηριότητες γνωριμίας κ.τ.λ.). - Δραστηριότητες που προάγουν τη δημιουργικότητα και την αυτοέκφραση των μαθητών/-τριών (π.χ. γλώσσα και κίνηση, γιορτάζουμε με χορό, γίνε δάσκαλος, ανάλαβε έναν άλλο ρόλο κ.τ.λ.). - Συνδυασμός κίνησης, θεάτρου, μουσικής, ζωγραφικής ή/και οποιασδήποτε άλλης τέχνης με σκοπό την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας μέσα από τη Φυσική Αγωγή.

Συνεργασία και υπευθυνότητα: Η έμπρακτη επίδειξη θετικών συμπεριφορών αποτελεί τη βάση για τη συμμετοχή όλων των μαθητών/-τριών, δίχως περιορισμούς κοινωνικούς, θρησκευτικούς, φυλετικούς, στη ΦΑ και σε φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) εκτός σχολείου για την ανάπτυξη και εδραίωση υγιών διαπροσωπικών και κοινωνικών σχέσεων διά βίου. Ενδεικτικά παραδείγματα: - Δραστηριότητες για την ανάπτυξη της υπεύθυνης ατομικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, επικοινωνιακές, συνεργατικές και συναγωνιστικές δεξιότητες (ευγενούς άμιλλας, τίμιου παιχνιδιού και όχι ανταγωνισμού). - Δραστηριότητες που προάγουν τις αξίες δικαίου, σεβασμού μεταξύ των δύο φύλων και διαπολιτισμικής κατανόησης κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ΦΑ. - Διεξαγωγή ειδικών αθλητικών γεγονότων και δρώμενων (π.χ. αθλοπαιδιές με ομάδες μαθητών/-τριών-γονέων, «κυνήγι θησαυρού», χορευτική εκδήλωση με αφιέρωμα στους παραδοσιακούς χορούς κ.τ.λ.), που διοργανώνονται με πρωτοβουλία του ΕΦΑ ή/και των μαθητών/-τριών, με τη συμμετοχή της οικογένειας, των φίλων τους, των συμπολιτών τους, καθώς συνδυάζουν την υπευθυνότητα και τη συνεργασία με τη χαρά και την ικανοποίηση από όλη τη διοργάνωση και φυσικά τη συμμετοχή σε αυτή.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ - ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Βασικές έννοιες και ορισμοί

Θετικό μαθησιακό κλίμα: Ψυχολογικό και παιδαγωγικό κλίμα τάξης που αφορά, με απλά λόγια, την καλλιέργεια θετικής διάθεσης για μάθηση. Ένα θετικό μαθησιακό κλίμα ενισχύει την ασφάλεια, τον σεβασμό και υποστηρίζει τη μάθηση.

Κατάλληλη διδασκαλία: Ένα εύρος μεθόδων διδασκαλίας που δίνουν έμφαση στη συμμετοχή, στη συνεργασία, στην προσωπική βελτίωση, στη θετική κοινωνική

αλληλεπίδραση σε ομαδοσυνεργατικές πρακτικές και στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών/-τριών στην εκπαιδευτική διαδικασία. Με βάση τα μαθησιακά αποτελέσματα, προωθείται εξ αρχής, αλλά και απαιτείται η ενεργός συμμετοχή και συνεργασία όλων των μαθητών/-τριών, με βάση τις εμπειρίες, τις δυνατότητες και τις ανάγκες τους. Για να επιτευχθεί αυτό, χρειάζεται στοχευμένη χρήση κατάλληλων μαθητοκεντρικών διδακτικών μεθόδων, προσεγγίσεων και στρατηγικών, όπως η δημιουργία θετικού περιβάλλοντος καθοδηγούμενης μάθησης, η υποστήριξη της αυτενέργειας και της συνεργασίας, η καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της διερευνητικής μάθησης, η προώθηση συνεργατικής επίλυσης προβλημάτων και γενικά η χρήση πρακτικών βιωματικής μάθησης.

Επιθυμητοί διδακτικοί προσανατολισμοί: Προκειμένου να βελτιωθούν όλες οι παράμετροι που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας της ΦΑ, οι εκπαιδευτικοί σχεδιάζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν συνεχώς τις διδακτικές τους πρακτικές και την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων (διαμορφωτικά και αθροιστικά), προκειμένου να βελτιώνουν τη διδασκαλία και να προσαρμόζουν τη διαδικασία μάθησης στις εκάστοτε συνθήκες.

Ειδικότερα οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής: Χρησιμοποιούν εκπαιδευτικές πρακτικές και στοχευμένη εξάσκηση (συστηματική άσκηση), που υποστηρίζουν τους σκοπούς και τους στόχους του ΠΣ φυσικής αγωγής (π.χ. διαφοροποιημένη και εξατομικευμένη διδασκαλία, ενεργός συμμετοχή, τροποποιημένες δραστηριότητες, αυτοαξιολόγηση, αυτοπαρακολούθηση). Εστιάζουν στην ανάπτυξη ποικιλίας γνωστικών εννοιών, δεξιοτήτων αυτορρύθμισης (Μαθαίνω πώς να μαθαίνω), δεξιοτήτων κινητικών, κοινωνικών, συναισθηματικών, καθώς και δεξιοτήτων ζωής (π.χ. διαχείριση άγχους, επίλυση προβλημάτων, συγκρούσεων κ.τ.λ.), αξιοποιώντας τις αρχές της παιδαγωγικής, της διδακτικής, της ψυχολογίας και άλλων επιστημών της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού. Συνδέουν τη νέα γνώση με τις προϋπάρχουσες γνώσεις και δεξιότητες των μαθητών/-τριών, ανάλογα με τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τα ενδιαφέροντά τους, μέσω εποικοδομητικών διδακτικών προσεγγίσεων. Αξιολογούν συνεχώς τη μάθηση ώστε να τεκμηριώνουν την αποτελεσματικότητα του έργου τους. Εμπλέκουν τους/τις μαθητές/-τριες (μέσω των κινητικών/αθλητικών δραστηριοτήτων και των διδακτικών

προσεγγίσεων) στη διερεύνηση θεμάτων που σχετίζονται με τις νέες τεχνολογίες, αλλά και τις συνεχείς κοινωνικές και περιβαλλοντικές μεταβολές (π.χ. κλιματική αλλαγή, αειφορία, πολιτειότητα), ενώ παράλληλα υιοθετούν τις διαχρονικές αξίες της παράδοσης, της αισθητικής απόλαυσης και του ελληνικού πολιτισμού. Χρησιμοποιούν πρακτικές διδασκαλίας που εμπλέκουν τους/τις μαθητές/-τριες σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα για τον μισό τουλάχιστον χρόνο του μαθήματος. Εξασφαλίζουν την ομαλή ένταξη όλων των μαθητών/-τριών και κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές για μαθητές/-τριες με ειδικές ανάγκες, αναπηρίες ή μαθησιακές δυσκολίες. Είναι έτοιμοι/-ες να αντεπεξέλθουν στις ανάγκες της διδασκαλίας με εναλλακτικούς τρόπους, όταν οι υποδομές, ο καιρός ή οι γενικές/έκτακτες συνθήκες το απαιτούν.

Περιβάλλον μάθησης: Ως προς το περιβάλλον μάθησης οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής χρειάζεται να: - Δημιουργούν θετικό μαθησιακό περιβάλλον - ένα ενδυναμωτικό κλίμα μάθησης. - Παρέχουν επιλογές και ενθάρρυνση για λήψη πρωτοβουλιών. - Διατηρούν υψηλές προσδοκίες επιτυχίας κατάλληλα προσαρμοσμένες για όλους/-ες. - Εξασφαλίζουν την ασφάλεια κατά τη διάρκεια της άσκησης. - Παρέχουν ίσες ευκαιρίες και σεβασμό στη διαφορετικότητα. - Δημιουργούν συμπεριληπτικό περιβάλλον μάθησης. - Καλλιεργούν κλίμα ευγενούς άμιλλας και συνεργασίας.

Στρατηγικές διδασκαλίας: Ως προς τις στρατηγικές διδασκαλίας οι βασικοί τομείς έμφασης είναι: - Οργάνωση τάξης και σχεδιασμός μαθήματος για ενεργή, στοχευμένη εξάσκηση. - Μεγιστοποίηση ενεργού χρόνου μάθησης (εξάσκησης) με έμφαση στην ατομική βελτίωση. - Στυλ διδασκαλίας ανάλογα με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα. - Παροχή ανατροφοδότησης για βελτίωση. - Χρήση τεχνολογίας ως συμπληρωματικό εργαλείο στη διδασκαλία. - Τετραμηνιαίος, ετήσιος προγραμματισμός και τήρηση ημερολογίου. - Τήρηση χαρτοφυλακίου για τους/τις μαθητές/-τριες.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Βασικές έννοιες και ορισμοί

Αυθεντική αξιολόγηση: Η αυθεντική αξιολόγηση πραγματοποιείται σε πραγματικές συνθήκες και καταστάσεις, οι οποίες ελέγχονται από τον/την εκπαιδευτικό και στις οποίες οι μαθητές/-τριες συμμετέχουν ενεργά.

Απολογιστική ή συγκεντρωτική αξιολόγηση: Γίνεται στο τέλος μιας συγκεκριμένης περιόδου (π.χ. στο τέλος μιας διδακτικής ενότητας ή ενός τετραμήνου) και αφορά την αξιολόγηση της μάθησης και, συνήθως, την απόδοση αριθμητικής βαθμολογίας για τα επιτεύγματα των μαθητών/-τριών.

Βαθμολόγηση: Μια από τις λειτουργίες της αξιολόγησης που αφορά την προσπάθεια εφαρμογής διαφορετικών επιπέδων απόδοσης σε σχέση με την επίτευξη μαθησιακών αποτελεσμάτων και, συνήθως, αυτό το επίπεδο επίτευξης αντανakλάται σε μια αριθμητική κλίμακα. Η έννοια της βαθμολόγησης συνδέεται κυρίως με την έννοια της απολογιστικής ή συγκεντρωτικής αξιολόγησης.

Διαμορφωτική αξιολόγηση: Η διαμορφωτική αξιολόγηση περιλαμβάνει όλες εκείνες τις διαδικασίες και δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από τον/την εκπαιδευτικό ή/και τον/τη μαθητή/-τρια με σκοπό τη συλλογή πληροφοριών και την παροχή ανατροφοδότησης σε μαθητές/-τριες και εκπαιδευτικούς, σχετικά με την πρόοδο και την επίτευξη των μαθησιακών στόχων και την αποτελεσματικότητα της διδακτικής προσέγγισης. Η διαμορφωτική αξιολόγηση είναι απαραίτητη, διότι παρέχει ανατροφοδότηση στον/στη μαθητή/-τρια σχετικά με την πρόοδό του/της και με τις περιοχές που χρειάζεται να δουλέψει περισσότερο. Η αξιολόγηση είναι μια συστηματική διαδικασία, που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της μαθησιακής διαδικασίας, βάσει της οποίας συλλέγονται δεδομένα και λαμβάνονται αποφάσεις. Η αξιολόγηση είναι μια ευρύτερη διαδικασία, που περιλαμβάνει πολλές λειτουργίες, όπως, για παράδειγμα: α) ανατροφοδότηση των μαθητών/-τριών ή/και των γονέων, β) βαθμολόγηση των μαθητών/-τριών, γ) ανατροφοδότηση του έργου του/της εκπαιδευτικού. Η αξιολόγηση των μαθητών/-τριών είναι μια διαδικασία αλληλένδετη με τους σκοπούς, τους στόχους και τα μαθησιακά αποτελέσματα του Προγράμματος Σπουδών και συνεπώς συνδέεται με τη διδασκαλία στην πράξη.

Μέθοδοι αξιολόγησης. Η αξιολόγηση (είτε διαμορφωτική είτε απολογιστική) περιλαμβάνει συλλογή δεδομένων ή τεκμηρίων για τη μάθηση με σκοπό τη λήψη αποφάσεων και για αυτό τον σκοπό δύναται να χρησιμοποιηθούν οι παρακάτω μέθοδοι: - Παρατήρηση του/της μαθητή/-τριας από τον/τη διδάσκοντα/-ουσα. Αποτελεί την πιο συνηθισμένη μέθοδο αξιολόγησης στη Φυσική Αγωγή, ιδιαίτερα όταν αφορά την

αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορα μέσα για τη συλλογή δεδομένων, όπως α) λίστα ελέγχου, β) κλίμακα, γ) σκορ επίδοσης. – Επίδειξη ή παρουσίαση. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει, στο πλαίσιο ενός διδακτικού σεναρίου, να παρουσιάσουν οι μαθητές/-τριες τη δουλειά τους στην τάξη, σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο. – Μαθητικό πλάνο. Ένα διδακτικό σενάριο μπορεί να εμπεριέχει τον σχεδιασμό ενός πλάνου που ο/η μαθητής/-τρια καλείται να υλοποιήσει. - Μαθητικό ημερολόγιο. Για παράδειγμα, καταγραφή από τους/τις μαθητές/-τριες σε ημερολόγιο συναισθημάτων, σκέψεων, αντιλήψεων κ.τ.λ. σχετικά με τη συμμετοχή τους σε μια δεξιότητα. - Ανάπτυξη ατομικών εργασιών. Για παράδειγμα, οργάνωση μιας δραστηριότητας ή ενός προγράμματος άσκησης, δημιουργία ενός φυλλαδίου σχετικά με μια δεξιότητα ή μια έννοια. - Ανάπτυξη ομαδικών εργασιών. Οι μαθητές/-τριες συνεργάζονται σε μικρές ομάδες για την ανάπτυξη μιας δημιουργικής εργασίας που τους έχει ανατεθεί (π.χ. ένα άρθρο στη σχολική εφημερίδα, ανάπτυξη μιας κάρτας κριτηρίων ή μιας κλίμακας με σκοπό την ποιοτική αξιολόγηση συμμαθητών/-τριών, ανάπτυξη ενός παιχνιδιού κ.τ.λ.). - Σύντομη έκθεση (π.χ. περιγραφή συναισθημάτων που ένιωσαν κατά τη συμμετοχή τους σε ένα αθλητικό γεγονός, σε μια νέα αθλητική δραστηριότητα κ.τ.λ.). - Σύντομες γραπτές δοκιμασίες. Τεστ με ανοιχτές ερωτήσεις που απαιτούν μια σύντομη απάντηση ή τεστ με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών που μπορεί να αξιοποιηθεί για την αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/-τριών σε μια Θεματική Ενότητα. - Αυτοαξιολόγηση. Οι μαθητές/-τριες παρατηρούν και αξιολογούν οι ίδιοι/-ες την απόδοσή τους, χρησιμοποιώντας κλίμακες που έχει ετοιμάσει ο/η εκπαιδευτικός. - Ετεροαξιολόγηση. Η παρατήρηση της απόδοσης των μαθητών/-τριών από συμμαθητές/-τριές τους κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων και η παροχή ανατροφοδότησης. - Προφορική συνέντευξη. Μέσω ερωτήσεων ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αξιολογήσει γνώσεις, στάσεις του/ της μαθητή/-τριας.

Το μαθητικό χαρτοφυλάκιο: Μια από τις καινοτομίες του ΠΣ αποτελεί το μαθητικό χαρτοφυλάκιο, ένας φάκελος που οφείλει να τηρεί ο/η κάθε μαθητής/-τρια και μπορεί να υπάρχει είτε σε έντυπη είτε και σε ψηφιακή μορφή. Ενδεικτικά, το μαθητικό χαρτοφυλάκιο μπορεί να περιλαμβάνει δεδομένα από τις παραπάνω μεθόδους αξιολόγησης, όπως: α) ημερολόγιο άσκησης, β) ερωτηματολόγια, γ) ατομική

εργασία στο σπίτι (π.χ. απάντηση σε ένα ερώτημα), δ) λίστες ελέγχου, ε) προσωπικά συμβόλαια, στ) φύλλα καθορισμού προσωπικών στόχων, ζ) καρτέλες κριτηρίων αμοιβαίας διδασκαλίας κ.τ.λ. Έτσι, ο/η εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί να έχει πρόσβαση σε πληροφορίες αναφορικά με την απόδοση/επίτευξη του/της μαθητή/-τριας, που βασίζεται τόσο στη συμπεριφορά του/ της κατά τη διεξαγωγή του μαθήματος όσο και στην προσπάθειά του/της να επιτύχει τους δικούς του/της στόχους εκτός σχολείου. Με βάση αυτές τις πληροφορίες ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει ανατροφοδότηση στους/στις μαθητές/-τριες, να βγάλει συμπεράσματα για την επίτευξη των στόχων, να πάρει αποφάσεις τροποποίησης της διδασκαλίας του/της, να πάρει αποφάσεις για τη βαθμολόγηση των μαθητών/-τριών κ.τ.λ. Σκοπός της τήρησης του μαθητικού χαρτοφυλακίου είναι όχι μόνο η σφαιρικότερη και πολύπλευρη εκτίμηση των δραστηριοτήτων των μαθητών/-τριών αλλά και η υποβοήθηση και η επικοινωνία μέσα στο σχολείο μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών/-τριών. Επίσης, μέσω της τήρησης του χαρτοφυλακίου παρέχεται η δυνατότητα στους/στις μαθητές/-τριες να συμμετέχουν στη διαμόρφωση της διαδικασίας αξιολόγησής τους, συμμετέχοντας για παράδειγμα στην αυτοαξιολόγησή τους, αλλά και διατυπώνοντας σχετικές παρατηρήσεις και προτάσεις για τη βελτίωση της διαδικασίας αξιολόγησης. Ο/Η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, πριν από την κατάθεση της βαθμολογίας, οφείλει να εξετάσει το περιεχόμενο του μαθητικού χαρτοφυλακίου του/της μαθητή/-τριας και να το συνεκτιμήσει στη βαθμολογία.

Αξιολόγηση της μάθησης και βαθμολόγηση μαθητών/-τριών. : Η συγκεντρωτική ή απολογιστική αξιολόγηση μπορεί να έχει τη μορφή βαθμολόγησης στο τέλος μιας χρονικής περιόδου (π.χ. στο τέλος ενός διδακτικού σεναρίου, μιας διδακτικής ενότητας ή του τετραμήνου). Κατά τη βαθμολόγηση των μαθητών/-τριών στο τέλος μιας περιόδου (π.χ. τετραμήνου) είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψη τα παρακάτω σημεία, ώστε η διαδικασία της βαθμολόγησης να έχει νόημα, αλλά, ταυτόχρονα, να παρακινεί και να παρέχει ανατροφοδότηση στον/στη μαθητή/-τρια: - Ο βαθμός συνδέεται άμεσα με την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Αυτό σημαίνει ότι ο βαθμός εξαρτάται, συνδέεται και αντανakλά τη συνεισφορά της επίτευξης κάθε μαθησιακού στόχου στον οποίο έχουμε δώσει έμφαση στο κάθε τετράμηνο. - Ο/Η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

οφείλει να ενημερώνει τους/τις μαθητές/-τριες για τον τρόπο αξιολόγησης και βαθμολόγησης στην αρχή του κάθε τετραμήνου ή θεματικής ενότητας ή διδακτικού σεναρίου, ανάλογα με τον προγραμματισμό. - Ο βαθμός ενός τετραμήνου αποτελεί σύνθεση πολλών παραγόντων. Ο βαθμός μπορεί να αποτελεί σύνθεση της αξιολόγησης του/της μαθητή/-τριας σε όσα διδακτικά σενάρια υλοποιήθηκαν σε ένα τετράμηνο. - Ο βαθμός ενός τετραμήνου συνδέεται με την προσπάθεια που καταβάλλεται από τον/τη μαθητή/-τρια για την επίτευξη των στόχων ή την πρόοδο κατά τη διάρκεια του τετραμήνου. - Ο βαθμός ενός τετραμήνου παρέχει πληροφόρηση στους/στις μαθητές/-τριες και γονείς για περαιτέρω βελτίωση.

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.