

## ΜΑΘΗΜΑ: Αθλητική Παιδαγωγική

### 3<sup>η</sup> ενότητα: Μέθοδοι και στιλ διδασκαλίας στους χώρους της άσκησης/φυσικής δραστηριότητας



Διδάσκουσα: Dr. Μουρατίδου Κατερίνα  
Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ-Σερρών

1

## METHOD

- Είναι ορισμένοι τρόποι/μέσα, που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος, προκειμένου να πετύχει προκαθορισμένους σκοπούς σε ένα επιστημονικό ή πρακτικό πεδίο σύμφωνα με ορισμένους κανόνες συστηματοποίησης
- Οι μέθοδοι διδασκαλίας αποτελούνται από αρχές και προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται από τους παιδαγωγούς/προπονητές για την παρουσίαση του (γνωστικού) αντικειμένου

2

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ορίζεται μια σύνθετη διαδικασία που με σκόπιμες ενέργειες από τη μεριά του γυμναστή/της γυμνάστριας, καθοδηγούνται οι ασκούμενοι/ασκούμενες προγραμματισμένα και αποτελεσματικά από μια αρχική εξελικτική φάση σε μια ανώτερη



3

## ΕΙΔΗ ΜΕΘΟΔΩΝ για εφαρμογή στον αθλητικό στίβο

1. ΟΛΙΚΗ
2. ΜΕΡΙΚΗ ή ΤΜΗΜΑΤΙΚΗ
  - ✓ Μερική ανεξάρτητων στοιχείων
  - ✓ Προοδευτική μερική
3. ΟΛΙΚΗ-ΤΜΗΜΑΤΙΚΗ-ΟΛΙΚΗ



4

## Επιλογή μεθόδου-πλεονεκτήματα

- **Ολική** = οικονομικότερη, κατάλληλη για ομοιογενές υλικό και όταν υπάρχουν στενές σχέσεις μεταξύ των στοιχείων της άσκησης
- **Μερική** = κατάλληλη για τη μάθηση δύσκολων και σύνθετων ασκήσεων και για διόρθωση λαθών
- **Ολική-Τμηματική-Ολική** = κατάλληλη για να διδαχθούν δύσκολες δεξιότητες ή ασκήσεις



5

## ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ-ΣΤΙΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ



Ο όρος **στιλ αγωγής ή διδασκαλίας**, χαρακτηρίζει τις προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται από τους παιδαγωγούς/εκπαιδευτές για την επίτευξη των σκοπών και των στόχων των μαθημάτων τους

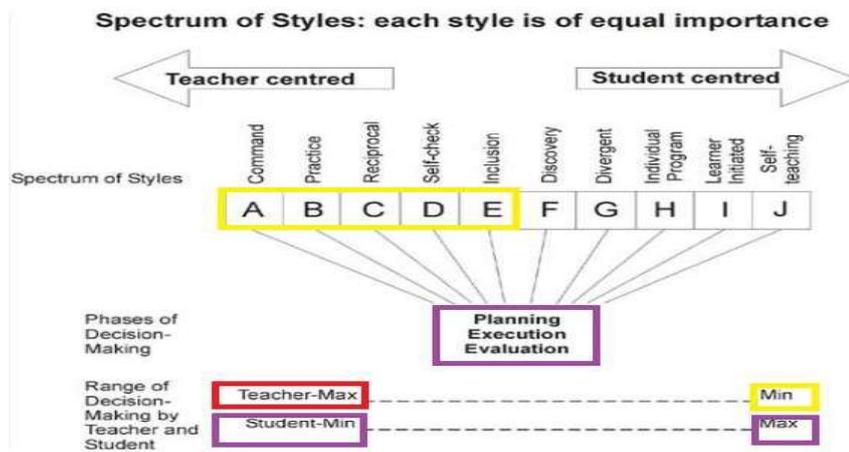
Είναι ένα σύνολο από ενέργειες και μέσα ή τεχνικές, καθώς και εκδηλώσεις του παιδαγωγού/εκπαιδευτή στα πλαίσια της δραστηριότητας και της σχέσης του με το παιδί.

### **Βασική διαφορά μεταξύ μεθόδων διδασκαλίας και στρατηγικών διδασκαλίας:**

Οι μέθοδοι διδασκαλίας αποτελούνται από αρχές και προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται από τους παιδαγωγούς για την παρουσίαση του γνωστικού αντικείμενου, ενώ οι στρατηγικές διδασκαλίας αναφέρονται στις προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται από τους παιδαγωγούς-εκπαιδευτές για την επίτευξη των σκοπών και των στόχων των μαθημάτων

6

## Τα 11 στυλ διδασκαλίας στη Φ.Α. των Mosston & Ashworth



7

## ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ-ΣΤΙΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Που μπορούν να υιοθετηθούν και στον αγωνιστικό στίβο

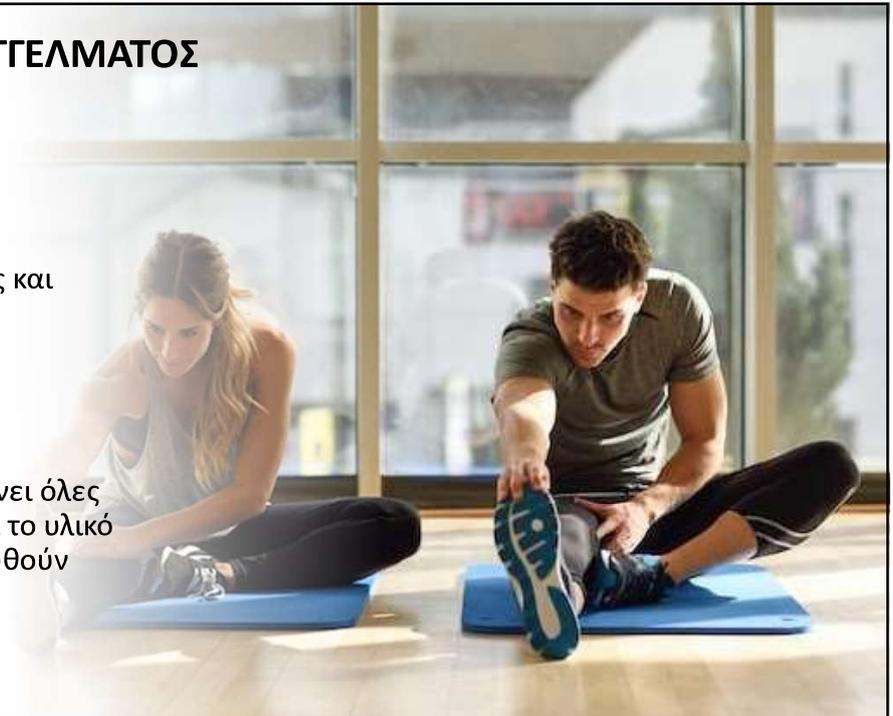


8

## ΤΟ ΣΤΙΛ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ

- ➔ Άμεση απάντηση σε ένα ερέθισμα
- ➔ Η εκτέλεση είναι ακριβής και άμεση
- ➔ Η αναπαραγωγή ενός προηγούμενου μοντέλου

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια παίρνει όλες τις αποφάσεις, παρουσιάζει το υλικό και οι αθλητές/τριες ακολουθούν και εκτελούν



9

## ΤΟ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΣΤΙΛ

- ➔ Το πρακτικό στίλ απαιτεί από τον/την αθλητή/τρια να παίρνει αποφάσεις στη διάρκεια της προπόνησης (του διδακτικού επεισοδίου)
- ➔ Δίνεται χρόνος στον/στην αθλητή/τρια για να δουλέψει ατομικά
- ➔ Οι αθλητές/τριες ασκούνται όχι μόνο στις αθλητικές δραστηριότητες αλλά και στη σκόπιμη διαδικασία της λήψης αποφάσεων σε εννέα κατηγορίες
- ➔ Ο/Η εκπαιδευτής/τρια δίνει ανατροφοδότηση σε κάθε αθλητή/τρια ατομικά



10

Οι ΕΝΝΕΑ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΑΡΟΥΝ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ με βάση το συγκεκριμένο στιλ:

|                       |                         |  |
|-----------------------|-------------------------|--|
| 1) Η ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ | 2) Η ΘΕΣΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ | 3) Η ΣΕΙΡΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ                    |
| 4) Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΝΑΡΞΗΣ   | 5) Ο ΡΥΘΜΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ   | 6) Ο ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΥΣΗΣ ή ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΜΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ |
| 7) ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ       | 8) Η ΣΤΟΛΗ-ΕΜΦΑΝΙΣΗ     | 9) Η ΣΤΙΓΜΗ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ             |

11

## ΤΟ ΑΜΟΙΒΑΙΟ ΣΤΙΛ



- Οι αθλητές/τριες εργάζονται κατά ζεύγη
- Οι αθλητές/τριες για την εκτέλεση των ασκήσεων ακολουθούν κριτήρια που θέτει ο/η προπονητής/τρια
- Οι αθλητές/τριες δέχονται ανατροφοδότηση από το συνασκούμενο
- Οι αθλητές/τριες αποκτούν δεξιότητες ανατροφοδότησης και κοινωνικοποιούνται

12

## ΤΟ ΣΤΙΛ ΤΟΥ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ

- Οι αθλητές/τριες δίνουν ανατροφοδότηση στον εαυτό τους χρησιμοποιώντας κριτήρια που έθεσε προηγουμένως ο/η προπονητής/τρια
- Οι αθλητές/τριες εκτελούν τις κινητικές δραστηριότητες ατομικά και μεμονωμένα
- Στόχος του συγκεκριμένου στιλ είναι να μάθει ο/η αθλητής/τρια να εκτελεί την άσκηση και να αξιολογεί την ίδια του τη δουλειά.



13

## ΤΟ ΣΤΙΛ ΤΗΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ - ΤΟΥ ΜΗ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ

- ⇒ Η ίδια κινητική δραστηριότητα/άσκηση σχεδιάζεται από τον/την προπονητή/τρια για διάφορους βαθμούς δυσκολίας (=από το πιο εύκολο ως το πιο δύσκολο τρόπο εκτέλεσης της δραστηριότητας)
- ⇒ Οι αθλητές/τριες αποφασίζουν το σημείο εκκίνησης (δυσκολίας) της κινητικής δραστηριότητας και το πότε θα μετακινηθούν σε άλλο επίπεδο δυσκολίας
- ⇒ Πλεονέκτημα: Συμμετέχουν όλοι οι αθλητές/τριες και βελτιώνονται με τον δικό τους ρυθμό



14

## ΠΩΣ ΘΑ ΕΠΙΛΕΞΕΙΣ ΕΝΑ ΣΤΙΛ;

- ➔ Έμφαση στη **ΣΧΕΣΗ** προπονητή/τριας και αθλητή/τριας.
- ➔ Έμφαση στο **ΣΤΟΧΟ** (αντικείμενο διδασκαλίας και συμπεριφορά που επιδιώκουμε)
- ➔ Αν η άσκηση διδασκαλίας απαιτεί την ενεργοποίηση του **ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ** διαλέγουμε ένα από τα τέσσερα πρώτα στιλ (παραγγέλματος, πρακτικό, αμοιβαίο ή αυτοελέγχου)
- ➔ Έμφαση στη **ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ** που θέλουμε να αναπτύξουμε
- ➔ **ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ** που επιδιώκουμε να πετύχουν οι αθλητές/τριες, όσον αφορά στο αντικείμενο διδασκαλίας/προπόνησης και στους στόχους της συμπεριφοράς

