

# Ενίσχυση των κινήτρων στο μάθημα φυσικής αγωγής

PhD. Β. Μπαρκούκης Α.Μ.Ε  
στο ΤΕΦΑΑ Θεσ/νίκης

# Θεωρία του αυτοπροσδιορισμού

- **Εσωτερικά κίνητρα:** Η ενασχόληση με μια δραστηριότητα για την ευχαρίστηση που προσφέρει αυτή.
- **Εξωτερικά κίνητρα:** Η ενασχόληση με μια δραστηριότητα για την πιθανότητα λήψης αμοιβής.
- **Έλλειψη κινήτρων:** Η ενασχόληση με μια δραστηριότητα που συνοδεύεται από την απουσία κινήτρων (εσωτερικών – εξωτερικών).

# Διαστάσεις της παρακίνησης

## Εσωτερική παρακίνηση

μάθηση

επίτευξη

βίωση διέγερσης

## Εξωτερική παρακίνηση

Εξωτερική  
ρύθμιση

ενδοπροβαλλόμενη ταύτιση  
ρύθμιση

# Εσωτερίκευση κινήτρων

Χαμηλός  
αυτοπροσδιορισμός

Υψηλός  
αυτοπροσδιορισμός

Έλλειψη κινήτρων   Εξωτερικά κίνητρα   Ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση   Ταύτιση   Εσωτερικά κίνητρα

# Θεωρία προσανατολισμών επίτευξης

- Προσανατολισμός στο έργο: Αναφέρεται στην ενασχόληση με μια δραστηριότητα για τη μάθηση και τη βελτίωση των ικανοτήτων.
- Προσανατολισμός στον εαυτό: Αναφέρεται στην ενασχόληση με μια δραστηριότητα για την επίδειξη ικανότητας και υπεροχής έναντι των άλλων.

# Ιεραρχικό μοντέλο επιδίωξης και αποφυγής της επίτευξης

- Στόχος μάθησης: Αναφέρεται στην ενασχόληση με μια δραστηριότητα για τη μάθηση και τη βελτίωση των ικανοτήτων.
- Στόχος επιδίωξης της επίτευξης: Αναφέρεται στην ενασχόληση με μια δραστηριότητα για την επίδειξη ικανότητας και υπεροχής έναντι των άλλων.
- Στόχος αποφυγής της επίτευξης: Αναφέρεται στην ενασχόληση με μια δραστηριότητα για την αποφυγή επίδειξης χαμηλής ικανότητας έναντι των άλλων.

Ανάγκη για  
επιτυχία

Προσδοκίες  
ικανότητας

Φόβος για  
αποτυχία

Στόχος  
μάθησης

Επιδίωξη της  
επίτευξης

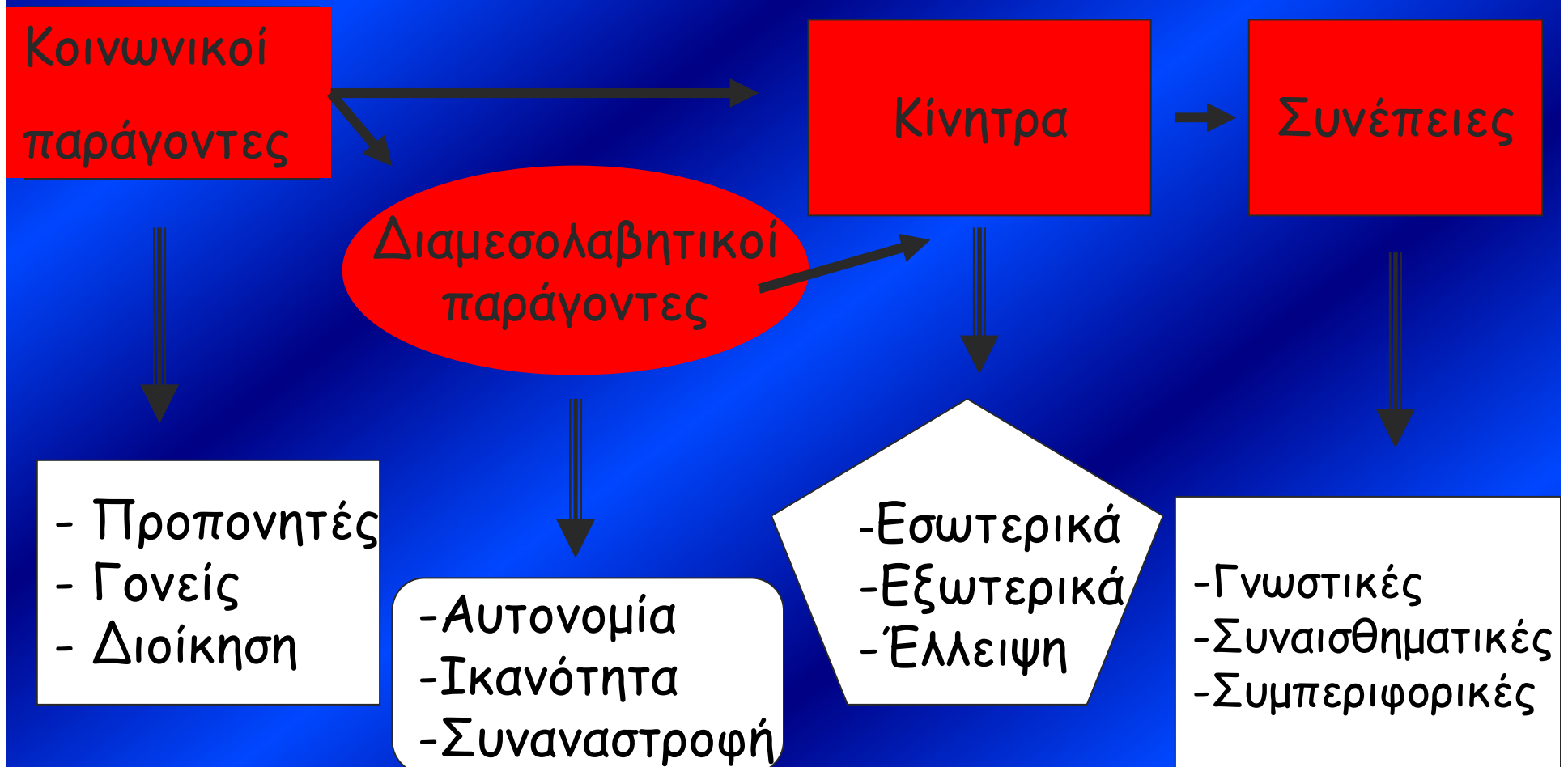
Αποφυγή της  
επίτευξης

Εσωτερικά  
κίνητρα

Απόδοση



# Ιεραρχικό μοντέλο κινήτρων



# Πρόγραμμα παρέμβασης TARGET

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| ■ <b>T</b> ask        | Διδασκαλία δεξιοτήτων |
| ■ <b>A</b> uthority   | Αυθεντία              |
| ■ <b>R</b> ecognition | Αναγνώριση            |
| ■ <b>G</b> rouping    | Συνεργασία            |
| ■ <b>E</b> valuation  | Αξιολόγηση            |
| ■ <b>T</b> ime        | Οργάνωση προπόνησης   |

# Διδασκαλία δεξιοτήτων

- **Στόχοι:** α) Να γίνουν περισσότερο ελκυστικές οι δεξιότητες που διδάσκονται
- β) Να γίνει πιο ουσιαστική η μάθηση.
- **Στρατηγικές:** α) Οι οδηγίες που δίνονται πρέπει να είναι ανάλογες με το υπόβαθρο και την εμπειρία των μαθητών (π.χ. ως προς τη χρήση όρων, ως προς το ασκησιολόγιο, ως προς τη συμπεριφορά κλπ.).
- β) Πρέπει να αποφεύγονται οι αμοιβές για τη συμμετοχή στο μάθημα (π.χ. μέσω των βραβείων).

- γ) Πρέπει να ενισχύονται οι μαθητές να τοποθετούν στόχους, να τους αξιολογούν και να τους επαναπροσδιορίζουν.
- δ) Πρέπει να προγραμματιστούν διάφορες δραστηριότητες όπως ομιλίες, επαφή με πρωταθλητές, παρακολούθηση αγώνων, ενημέρωση για μεγάλες διοργανώσεις κλπ.
- ε) Πρέπει να χρησιμοποιούνται ασκήσεις που είναι διασκεδαστικές για τα παιδιά.
- στ) Πρέπει να χρησιμοποιούνται ασκήσεις που τονίζουν τον προσανατολισμό στη μάθηση και όχι στον εαυτό.

# ΑΥΤΕΝΕΡΓΕΙΑ

**Στόχοι:** Βελτίωση της ικανότητας λήψης αποφάσεων και η απόκτηση υπευθυνότητας.

- Να συμμετέχουν οι μαθητές στις αποφάσεις για την προπόνηση.

**Στρατηγικές:**

- α) Πρέπει να παρέχονται και εναλλακτικά θέματα για ενασχόληση ώστε να μπορούν τα παιδιά να έχουν μέτρα σύγκρισης.
- β) Πρέπει να δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να εκφράσουν τα βιώματα και τις εμπειρίες τους από το μάθημα (π.χ. κατά τη διάρκεια εκτέλεσης στατικών ασκήσεων).

- γ) Πρέπει να ενθαρρύνονται οι μαθητές στη λήψη πρωτοβουλιών και στην αξιολόγηση της απόδοσής τους (π.χ. να ζητείται η άποψη των μαθητών για τα αντικείμενα που θα διδαχθούν, να αξιολογούν οι ίδιοι την απόδοσή τους, για παράδειγμα πως νομίζεις ότι πήγες στην άσκηση, τον αγώνα κλπ;).
- δ) Πρέπει να δημιουργούνται ευκαιρίες σε όλους τους μαθητές να ηγηθούν, να οργανώσουν και να συντονίσουν μια δραστηριότητα ή άσκηση (δημιουργία μικρότερων ομάδων στα παιχνίδια και ανάθεση ηγετικών ρόλων σε όλα τα παιδιά, ανάθεση αρμοδιοτήτων που δεν σχετίζονται άμεσα με το αντικείμενο του μαθήματος σε όλα τα παιδιά).

# Αναγνώριση

## Στόχοι:

- α) Να παρέχονται ευκαιρίες για αναγνώριση της προόδου κάθε μαθητή.
- β) Να αναγνωρίζεται η πρόοδος κατά την επιδίωξη στόχων και να υπάρχει επιβράβευση.
- γ) Να αναγνωρίζονται και να επιβραβεύονται οι πρωτότυπες ιδέες και συμπεριφορές.

## Στρατηγικές:

- α) Πρέπει να αυξάνονται οι αμοιβές και οι αναγνωρίσεις για ατομικές επιδόσεις.
- β) Πρέπει να αναγνωρίζονται και να δημοσιοποιούνται οι δραστηριότητες των μαθητών.

# Συνεργασία

**Σκοπός:** Να καλλιεργηθούν οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις στο μάθημα.

## Στόχοι:

- α) Να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον αποδοχής και εκτίμησης όλων ανεξαιρέτως των μαθητών.
- β) Να διευρυνθούν οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, ειδικά σε ότι αφορά τους "κακούς" μαθητές.
- γ) Να ενθαρρύνονται οι μαθητές και να αλληλεπιδρούν.

## Στρατηγικές:

- α) Πρέπει να παρέχονται ευκαιρίες για μάθηση μέσω συνεργασίας, μέσω επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων.
- β) Πρέπει να παρέχεται επαρκής χρόνος και ευκαιρίες για αλληλεπιδράσεις (π.χ. μέσα από συνασκήσεις, ομαδικές ασκήσεις κ.α.).

- γ) Πρέπει να δημιουργούνται μικρότερες ομάδες μέσα στις οποίες μπορεί να εμφανισθεί έντονη αλληλεπίδραση.
- δ) Πρέπει να ενθαρρύνεται η συμμετοχή σε πολλές ομάδες ώστε να αυξηθεί το εύρος της αλληλεπίδρασης.
- ε) Πρέπει να αποφεύγεται η δημιουργία ομάδων με μοναδικό κριτήριο την ικανότητα.

# Αξιολόγηση

## Σκοπός:

Να αποκτήσει ο μαθητής επίγνωση για τις διαδικασίες εκτίμησης και αξιολόγησης των επιδόσεών του.

## Στόχοι:

- α) Οι διδακτικές μονάδες να έχουν σχέση με τη χρήση σταθμισμένων μετρήσεων.
- β) Να καθορίζονται και να γνωστοποιούνται έγκαιρα οι στόχοι και τα κριτήρια αξιολόγησης.

## Στρατηγικές:

- α) Πρέπει να μειωθεί η έμφαση που δίνεται στις κοινωνικές συγκρίσεις.
- β) Πρέπει να δημιουργούνται συνθήκες και διαδικασίες που δίνουν στους μαθητές ευκαιρίες για να βελτιώσουν οι ίδιοι την απόδοσή τους.

[

γ) Πρέπει να υπάρχουν κάρτες και πίνακες αξιολόγησης όπου θα καταγράφεται η πρόοδος των μαθητών.

δ) Πρέπει να ενθαρρύνονται οι μαθητές να συμμετέχουν και οι ίδιοι στη διαδικασία της αξιολόγησης.

]

# Οργάνωση μαθήματος

## Στόχοι:

α) Στο μάθημα να λαμβάνονται υπόψη κυρίως **οι ανάγκες των μαθητών** χωρίς όμως να παραβλέπεται το πρόγραμμα.

β) Να επιδιώκεται η δημιουργία προϋποθέσεων **για μακροχρόνια ενασχόληση** των μαθητών με τις δεξιότητες και τις ασκήσεις που διδάσκονται.

**Στρατηγικές:** α) Όπου είναι δυνατό πρέπει να δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να ακολουθούν το δικό τους ρυθμό μάθησης (**να μην πιέζονται στην εκτέλεση των δεξιοτήτων**).

β) Πρέπει να χρησιμοποιούνται, έστω και περιορισμένα, ασκήσεις και δραστηριότητες που προτιμούν οι μαθητές.

γ) Ο προγραμματισμός πρέπει να ανταποκρίνεται στα επίπεδα των κινητικών ικανοτήτων των παιδιών.

Σας ευχαριστώ



Για την προσοχή σας