

Σεμινάριο 3

- 1) Αρχές Καθορισμού Στόχων
- 2) Υποστήριξη της Αυτονομίας των μαθητών/ τριών μέσα από τη διαδικασία του Καθορισμού Στόχων

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Εισαγωγή στο Σεμινάριο 3

- Καλησπέρα σας. Ονομάζομαι Αθανάσιος Παπαϊωάννου και είμαι καθηγητής στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
- Σκοπός μας σήμερα είναι να σας παρουσιάσουμε το 3^ο διαδικτυακό Σεμινάριο του προγράμματος IMPACT.

Θέματα για Συζήτηση

- Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε την αίσθηση της **Ικανότητας**, της **Προσωπικής Βελτίωσης**
- Πώς να θέτουμε στόχους για να βελτιώσουμε την **Ικανότητά** μας **Αρχές Καθορισμού Στόχων** στο μάθημα της ΦΑ
- Εφαρμογές - Παραδείγματα

Επιδιωκόμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Ποια είναι τα βασικά συστατικά της διδασκαλίας στη ΦΑ για τη βελτίωση της **ικανότητας** των μαθητών/ τριών;
- Τι είναι ο **Καθορισμός Στόχων** και γιατί είναι σημαντικό να βελτιωθεί η **αυτορρύθμιση** και η **ικανότητα** των μαθητών;
- Οι **Αρχές** Καθορισμού Στόχων **S.M.A.R.T.E.R.**
- Βήματα **Καθορισμού Στόχων**

Πώς να αυξήσουμε την παρακίνηση στη ΦΑ;

ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ

*Ανάγκη για θετικές αλληλοεπιδράσεις και
σύνδεση με άλλους*

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

*Ανάγκη να
καθορίζει κάποιος
τη ζωή του*



ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

*Ανάγκη για βελτίωση,
ανάπτυξη δεξιοτήτων και
προσωπική πρόοδο*

Υποστήριξη Ικανότητας: Η δομή της Διδασκαλίας

Η δομή «αναφέρεται στην ποσότητα και τη σαφήνεια των πληροφοριών που παρέχουν οι εκπαιδευτικοί στους μαθητές τους σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν και πώς να το κάνουν, ώστε να αναπτύξουν τις επιθυμητές δεξιότητες και να επιτύχουν αξιόλογα αποτελέσματα» (Reeve & Cheon, 2014).

Η έννοια της δομής επικεντρώνεται σε **τέσσερις** διαστάσεις:

- Σχεδιάστε προσαρμοσμένες και διαφοροποιημένες μαθησιακές δραστηριότητες
- Δώστε οδηγίες για να βοηθήσετε τους μαθητές να βελτιωθούν
- Δώστε Ενδυναμωτική και θετική ανατροφοδότηση
- Επικοινωνήστε με σαφείς στόχους

Σχεδιάστε προσαρμοσμένες και διαφοροποιημένες μαθησιακές δραστηριότητες

Δώστε **εξηγήσεις** που βοηθούν τους μαθητές να καταλάβουν γιατί να προσπαθήσουν για κάτι το οποίο στην αρχή ίσως πιστεύουν ότι *δεν αξίζει να κάνουν* και να πιστέψουν ότι **αξίζει τον χρόνο, την προσοχή και την προσπάθειά τους.**

Δώστε οδηγίες για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να βελτιωθούν

- Ο εκπαιδευτικός ΦΑ προσφέρει αποτελεσματική καθοδήγηση κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ
- Δίνει βήμα-βήμα τις οδηγίες του και
- Ακολουθεί τον ρυθμό μάθησης των μαθητών/ τριών του

Ενδυναμωτική & Θετική Ανατροφοδότηση

... και δίνουμε θετική και επικοδομητική ανατροφοδότηση για να βοηθήσουμε τους μαθητές/ τριες να βελτιώσουν τις ικανότητές τους και να αισθανθούν ικανοί

Παράδειγμα: *«Μπράβο Γιώργο, πολύ καλή προσπάθεια. Συνέχισε με αυτό τον ρυθμό»*

Επικοινωνήστε με σαφείς στόχους

Μόλις οι μαθησιακοί στόχοι προσδιοριστούν επακριβώς, πρέπει να παρουσιάζονται με σαφήνεια στους μαθητές/ τριες, έτσι ώστε οι μαθητές να μπορέσουν πιο εύκολα να κατανοήσουν και να γνωρίσουν τα μαθησιακά αποτελέσματα και το τι θα μάθουν στο μάθημα της ΦΑ.

Παράδειγμα: «Στο επόμενο μάθημα θα μάθουμε να μετράμε τους καρδιακούς μας σφυγμούς. Θα δείξουμε 2 τρόπους με τους οποίους μπορούμε να τους μετρήσουμε»

Μόλις παρατηρήσαμε ένα παράδειγμα **ποιοτικών** στόχων

Για να προωθήσουμε τη φυσική δραστηριότητα, πρέπει να
θέσουμε και **ποσοτικούς** στόχους

Παράδειγμα: “*Τις επόμενες 7 ημέρες πόσες φορές μπορείτε να
κάνετε μετά το σχολείο μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα
που αυξάνει τον καρδιακό σας ρυθμό, για τουλάχιστον 60 λεπτά
κάθε φορά;*”

Οι στόχοι θα πρέπει να εστιάζονται **στην προσωπική ή ομαδική πρόοδο**
Όχι στον ανταγωνισμό!

Παράδειγμα ανταγωνιστικού στόχου:

ΔΕΝ ΛΕΜΕ: "Τις επόμενες 7 ημέρες ποιος μπορεί να κάνει 60 λεπτά μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα τις περισσότερες ημέρες;"

ΔΕΝ ΛΕΜΕ: «**Ποιος** ήταν οι πιο δραστήριος την περασμένη εβδομάδα;» ή «**Ποιος** μπορεί να είναι ο πιο φυσικά δραστήριος;» ή «**Ποιος** μπορεί να είναι ο καλύτερος;»

Οι στόχοι θα πρέπει να εστιάζονται **στην προσωπική ή ομαδική πρόοδο**

Όχι στον ανταγωνισμό!

Παράδειγμα δομής στόχων προσωπικής βελτίωσης:

ΛΕΜΕ: «Μπορεί καθένας από εσάς να κάνει μια επιπλέον ημέρα 60 λεπτά μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά την επόμενη εβδομάδα;»

Παράδειγμα δομής ομαδικού στόχου για βελτίωση:

ΛΕΜΕ: «Κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας, μπορεί η ομάδα των πέντε μαθητών σας να βελτιωθεί κατά μία ημέρα ή περισσότερο, ο μέσος όρος των μέσων για σωματικά δραστήριες ημέρες; (δηλαδή 60 λεπτά μέτριων εντατικών σωματικών δραστηριοτήτων κάθε φορά);»

Ο Καθορισμός Στόχων συνδέεται με την **Αυτο-παρακολούθηση** και η υιοθέτησή τους συνεπάγεται με πιο αποτελεσματική **Αυτορρύθμιση**

Συχνά ακούτε για τους **αυτορυθμιζόμενους** μαθητές:

- Αυτοί είναι οι μαθητές που υιοθετούν στις καθημερινές τους συνήθειες τις στρατηγικές της **αυτο-παρακολούθησης** και του καλού **προγραμματισμού**.
- Ο καλός σχεδιασμός είναι απαραίτητος για τη μάθηση, την πρόοδο και την αποτελεσματικότητα.
- Για να σχεδιάσουμε αποτελεσματικά χρειαζόμαστε ακριβή παρακολούθηση των συμπεριφορών μας στο παρελθόν.
- Ο σχεδιασμός περιλαμβάνει αποτελεσματικές στρατηγικές καθορισμού στόχων.

Καθορισμός Στόχων

Καθορισμός Στόχων

Τι είναι ο καθορισμός στόχων;

Γιατί είναι σημαντικός;

Καθορισμός στόχων με βάση το S.M.A.R.T.E.R.

1. (S) Συγκεκριμένοι
2. (M) Μετρήσιμοι
3. (A) Αυτόνομοι
4. (R) Ρεαλιστικοί
5. (E) Συναρπαστικοί
6. (T) Χρονικά καθορισμένοι
7. (R) Καταγραφόμενοι



Συγκεκριμένοι προσωπικοί στόχοι

- Συγκεκριμενοποίησε το στόχο
- Μην λες για παράδειγμα «θα κάνω κάμψεις» γιατί είναι γενικός στόχος
- **Αλλά**
- «Θα βελτιώσω την επίδοσή μου στους κοιλιακούς και από 10 επαναλήψεις σε 12»

Μετρήσιμοι Συγκεκριμένοι προσωπικοί στόχοι

- Ο στόχος πρέπει να **μετρήσιμος**
- Πρέπει να έχουν μετρήσιμο αποτέλεσμα
- Για παράδειγμα: *«Ο προσωπικός μου στόχος στο τελικό τεστ των κοιλιακών είναι να κάνω 25 κοιλιακούς»*

Αυτόνομοι

- Οι στόχοι είναι αποτελεσματικοί όταν καθορίζονται **αυτόνομα** από το κάθε μαθητή ξεχωριστά
- Όχι από τον καθηγητή ή από κάποιον άλλο
- Όταν ο μαθητής θέτει και επιδιώκει να πετύχει στόχους που κινούν το **προσωπικό του ενδιαφέρον** τότε είναι πιθανόν να πετύχει αυτόν τον στόχο.
- Παράδειγμα: «**Θέλω να ενδυναμώσω τους κοιλιακούς μου και για αυτό θα κάνω 3 σετ των 10 επαναλήψεων**»

Το αντίθετο της Αυτονομίας είναι ο Έλεγχος

Έλεγχος είναι:

- Όταν ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής πιέζει το μαθητή να θέσει ένα στόχο και να κάνει κάτι που ο ίδιος/ ίδια επιθυμεί
- Όταν ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής λαμβάνει όλες τις αποφάσεις (και όχι οι μαθητές)
- Παράδειγμα: «**Πρέπει** να συμμετέχεις σε φυσικές δραστηριότητες τρεις φορές την εβδομάδα»

Ρεαλιστικοί

- Οι στόχοι πρέπει ρεαλιστικοί, προκλητικοί αλλά εφικτοί
- Παράδειγμα: *«Ο στόχος μου είναι να βελτιώσω τη δύναμη των χεριών και των μυών του πάνω μέρος του κορμού μου και για αυτό θα προσπαθήσω να αυξήσω τον αριθμό των κάμψεων από 10 σε 15»*

Χρονικά καθορισμένοι

- Ο στόχος σου πρέπει να εντός **χρονικού πλαισίου**
- Προσδιόρισε την έναρξη και τη λήξη (ημέρα και μέρα)
- Παράδειγμα: *«Από σήμερα Παρασκευή μέχρι και την επόμενη Πέμπτη κάθε μέρα μεταξύ του απογευματινού διαβάσματος θα κάνω ένα διάλειμμα για κοιλιακούς»*

Συναρπαστικοί

- Ο στόχος σου πρέπει να είναι συναρπαστικός
- Δώσε τη δυνατότητα στους μαθητές να προσπαθούν να βελτιώνονται και να πετύχουν το στόχο τους
- Ο στόχος πρέπει να είναι **ευχάριστος** και **προκλητικός**
- Παράδειγμα: «*Την προηγούμενη εβδομάδα έπαιξα 2 φορές μπάσκετ. Ο προσωπικός μου στόχος για την επόμενη εβδομάδα είναι να παίξω μπάσκετ τουλάχιστον 3 φορές*»

Καταγραφόμενοι

- Ο στόχος πρέπει να **καταγράφεται**
- Παράδειγμα: «*Ο προσωπικός μου στόχος να πετύχω να κάνω 15 κάμψεις στο επόμενο τεστ*»

Καθορισμός Στόχων - 1^η Ερώτηση

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο καθορισμός στόχων αυξάνει ΟΛΑ τα παρακάτω:

**«Προσοχή, Προσπάθεια, Επιμονή, Δέσμευση, Ικανοποίηση,
Αυτοπεποίθηση»**

Εάν η ρύθμιση στόχου δεν αυξάνει τουλάχιστον ένα από τα παραπάνω, επιλέξτε
Λάθος

Α. ΣΩΣΤΟ

Β. ΛΑΘΟΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 2^η Ερώτηση

Η φράση «*Θα κάνω κοιλιακούς*» νομίζετε ότι είναι:

Α. ΣΩΣΤΟ

Β. ΛΑΘΟΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 3^η Ερώτηση

*Η φράση «Η αρχική μου επίδοση στο τεστ κοιλιακών ήταν 20.
Ο προσωπικός μου στόχος είναι 25 κοιλιακοί για την επόμενη
εβδομάδα» νομίζετε ότι είναι:*

A. ΣΩΣΤΟ

B. ΛΑΘΟΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 4^η Ερώτηση

Η φράση «Ο εκπαιδευτικός ΦΑ μου είπε ότι πρέπει να αυξήσω τα επίπεδα της φυσικής μου δραστηριότητάς από 2 ημέρες την εβδομάδα σε 4 ημέρες την εβδομάδα» νομίζετε ότι είναι:

Α. ΣΩΣΤΟ

Β. ΛΑΘΟΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 5^η Ερώτηση

Η φράση «Σήμερα έκανα 25 κάμψεις, τις περισσότερες στην τάξη μου. Τις επόμενες 7 ημέρες θα προσπαθήσω να κάνω 30 κάμψεις ή περισσότερες από 30, οπότε θα είμαι ο καλύτερος στο μάθημα της ΦΑ την επόμενη φορά» νομίζετε ότι είναι:

Α. ΣΩΣΤΟ

Β. ΛΑΘΟΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 6^η Ερώτηση

Η φράση «Ο προσωπικός μου στόχος είναι να αυξήσω τη συμμετοχή μου σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες από 2 ημέρες την εβδομάδα σε 3 ημέρες την εβδομάδα» νομίζετε ότι είναι:

Α. ΣΩΣΤΟ

Β. ΛΑΘΟΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 7^η Ερώτηση

Η απάντηση του δασκάλου στον μαθητή:

«Βλέπω ότι σχεδιάζετε να παίζετε μπάσκετ 2 φορές την επόμενη εβδομάδα μαζί με τους φίλους σου, αν και είπες ότι δεν σου αρέσει το μπάσκετ τόσο πολύ. Ωραία, ας προσπαθήσουμε να το κάνουμε!» νομίζετε ότι είναι:

A. ΣΩΣΤΟ

B. ΛΑΘΟΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 8^η Ερώτηση

Η φράση «Από αύριο, Παρασκευή, μέχρι την επόμενη Πέμπτη, κάθε μέρα θα κάνω 2 σετ από 10 κοιλιακούς μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης εργασίας μου στο σπίτι» νομίζετε ότι είναι:

A. ΣΩΣΤΟ

B. ΛΑΘΟΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 9^η Ερώτηση

«Όταν ένας μαθητής θέτει ένα προσωπικό στόχο, ο εκπαιδευτικός ΦΑ πρέπει να καταγράψει αυτόν τον στόχο σε μια καρτέλα/ φύλλο καθορισμού στόχων». Αυτό είναι:

Α. ΣΩΣΤΟ

Β. ΛΑΘΟΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Εφαρμογές και Παραδείγματα Καλών Πρακτικών

Βήματα εφαρμογής καθορισμού στόχου

- Καλό είναι να ακολουθείς τα παρακάτω βήματα:
- Επιλέγεις και ασκείσαι σε μια δραστηριότητα
- Αξιολογείς την απόδοσή σου
- Καταγράφεις την απόδοσή σου
- Θέτεις στόχους με βάση τις αρχές του **SMARTER**
- Δεσμεύεσαι να πετύχεις τους προσωπικούς στόχους που έθεσες
- Σχεδιάζεις και παρακολουθείς την εξάσκηση (προπόνηση) σου
- Επαναξιολογείς την απόδοσή σου
- Επαναθέτεις στόχους με βάση τις αρχές του **SMARTER**

Κάρτα Καθορισμού Στόχων

Ονοματεπώνυμο μαθητή/ τριας: _____

Η προσωπική μου επίδοση σε αυτή τη δραστηριότητα ήταν: _____

Βάλε ένα **προσωπικό, συγκεκριμένο, μετρήσιμο και ρεαλιστικό στόχο** έτσι ώστε να βελτιώσεις την επίδοσή σου την επόμενη εβδομάδα

Ο προσωπικός μου στόχος είναι: _____

Η τελευταία μου επίδοση σε αυτή τη δραστηριότητα ήταν: _____

Κάρτα Καθορισμού Στόχων

Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Ονοματεπώνυμο μαθητή/τριας: _____

Ημερομηνία: _____

Άσκηση	Αρχική Μέτρηση	Στόχος για την επόμενη εβδομάδα	Τελική Μέτρηση
Κοιλιακούς			
Κάμψεις			

Κάρτα Καθορισμού Στόχων

Ονοματεπώνυμο μαθητή/ τριας: _____

Σε αυτή την κάρτα, γράψε τι μπορείς να κάνεις στην πράξη για να πετύχεις το στόχο σου (π.χ. στο σπίτι μου, θα εκτελέσω 2 σετ των 10 κάμψεων για 3 φορές την εβδομάδα)

1. _____

2. _____

3. _____

Παρακολουθώντας την Εβδομαδιαία Συμμετοχή μου σε Φυσικές Δραστηριότητες

Ονοματεπώνυμο μαθητή/ τριας: _____

Άσκηση	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Κοιλιακούς							
Κάμψεις							
Τρέξιμο							

Καθορισμός στόχων

Εστίασε την προσοχή σου στην

- Προσωπική βελτίωση
- Ατομική πρόοδο
- Απέφυγε να συγκρίνεις τις επιδόσεις των μαθητών σου

Σεμινάριο 3
Δοκιμάστε το με τους/
τις μαθητές/ τριές σας!

Καθορισμός Στόχων

1^η Δραστηριότητα

- Παρακαλώ χρησιμοποίησε την Κάρτα Καθορισμού Στόχων
- Διάλεξε μια ικανότητα ή δραστηριότητα
- Γράψε - βάλε ένα στόχο με βάση τις αρχές του SMARTER
- Δημιούργησε ένα εβδομαδιαίο πλάνο
- Δεσμεύσου ότι θα το εφαρμόσεις
- Μια εβδομάδα μετά παρακολούθησε την επίδοσή σου ή τη συμπεριφορά σου

Ονοματεπώνυμο μαθητή/ τριας: _____

Διάλεξε μια ικανότητα ή δραστηριότητα (π.χ., κάμψεις, ή 60 λεπτά ΜΕΦΔ) _____
(ΜΕΦΔ = Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα)

Παρακαλώ παρακολούθησε και κατέγραψε την τωρινή σου επίδοση ή συχνότητα συμπεριφοράς σε αυτή τη δραστηριότητα

(π.χ., για επίδοση: πόσες κάμψεις έκανες, ή για συχνότητα συμπεριφοράς: Πόσες φορές έκανες 60 λεπτά ΜΕΦΔ τις τελευταίες 7 ημέρες)

“Η προσωπική μου επίδοση σε αυτή τη δραστηριότητα είναι: _____”

Παρακαλώ πολύ βάλε ένα προσωπικό, συγκεκριμένο, μετρήσιμο και ρεαλιστικό στόχο έτσι ώστε να βελτιώσεις την επίδοσή σου την επόμενη εβδομάδα

“Ο προσωπικός μου στόχος είναι: _____”

Παρακαλώ σχεδίασε την εξάσκησή σου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας παρακάτω χρησιμοποιώντας το παρακάτω ημερολόγιο



Ικανότητα/Δραστηριότητα (παραδείγματα παρακάτω)	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Κοιλιακοί							
Κάμψεις							
60 λεπτά ΜΕΦΔ							

ΜΕΦΔ = Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα

Τώρα παρακαλώ δεσμεύσου ότι θα εφαρμόσεις το πλάνο αυτό για να πετύχεις το στόχο σου.

Δεσμεύομαι ΝΑΙ: ☐ ΟΧΙ: ☐ Εάν ΟΧΙ, ίσως θα σε βοηθούσε να εξηγήσεις το γιατί, ποιο είναι το εμπόδιο που δεν σε αφήνει να εφαρμόσεις το πλάνο σου; _____

Μπορείς να αλλάξεις κάτι που θα σε βοηθήσει να εφαρμόσεις το πλάνο σου και να πετύχεις το στόχο σου; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

Εάν ΝΑΙ, μπορείς να δεσμευτείς τώρα ότι θα εφαρμόσεις το πλάνο σου για να πετύχεις το στόχο σου; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΡΓΟΤΕΡΑ

Παρακαλώ έλεγξε το παραπάνω ημερολόγιο, παρακολούθησε και κατέγραψε την επίδοσή σου ή συμπεριφορά σου

Η τελευταία μου επίδοση σε αυτή τη δραστηριότητα ήταν: _____

Καθορισμός Στόχων - 2^η Δραστηριότητα

Με βάση τις **αρχές SMARTER** και τα **βήματα** Καθορισμού Στόχων:

- Προσπαθήστε να γράψετε ένα **σενάριο Καθορισμού Στόχων** επιλέγοντας μια άσκηση Φυσικής Κατάστασης (π.χ. κοιλιακούς, ή άσκηση σανίδας, ή τρέξιμο ή ποδήλατο)

Καθορισμός Στόχων με εμπλοκή των Γονέων - 3^η Δραστηριότητα

- Σε μεγάλες πόλεις όπου οι μαθητές/ τριες δύσκολα μπορούν να μετακινηθούν προς το γυμναστήριο ή στο γήπεδο από μόνοι τους, οι μαθητές/ τριες στηρίζονται στην υποστήριξη των γονέων τους για να είναι φυσικά δραστήριοι.
- Ας υποθέσουμε ότι έχετε ζητήσεις από τους μαθητές σας να θέσουν ένα στόχο για να βελτιώσουν τη συμμετοχή τους σε ΦΔ την επόμενη εβδομάδα.
- Τα επόμενα 5 λεπτά συζητήστε σε ομάδες με ποιο τρόπο θα μπορούσατε να εμπλέξετε τους γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να γίνουν πιο φυσικά δραστήρια την επόμενη εβδομάδα

Παράδειγμα

- Τα παιδιά μπορεί να θέσουν ένα στόχο να συναντηθούν με φίλους το Σαββατοκύριακο για να παίξουν / για να είναι φυσικά δραστήρια.
- Ας υποθέσουμε ότι ζητούν από τους γονείς τους να τους βοηθήσουν να συναντηθούν με τους φίλους τους, δηλαδή, μεταφέροντάς τους στο γυμναστήριο / στο γήπεδο / στην παιδική χαρά.
- Είναι αυτός ένας **Ρεαλιστικός Στόχος**;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Δημιουργία ενός Κλίματος Παρακίνησης που Υποστηρίζει την Αυτονομία

Αποφύγετε τις οδηγίες που
δίνουν έμφαση στον Έλεγχο

Ποιο είναι το στυλ της Παρακίνησης σου κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας;

Υποστηρίζεις τον Έλεγχο ή την Αυτονομία;

- Αποφύγετε τις οδηγίες που δίνουν έμφαση στον **«Έλεγχο»**
- Παράδειγμα: «*Βάλτε στόχους σε αυτή την δραστηριότητα για την επόμενη εβδομάδα*»
- Παράδειγμα: «*Μαρία πρέπει να δεσμευτείς για να πετύχεις τους στόχους σου*»

Γιατί να αποφεύγουμε την διδασκαλία που δίνει έμφαση στον Έλεγχο; «Το πρέπει να...»

Μειώνει:

- Εσωτερική παρακίνηση
- Συμμετοχή
- Επιμονή
- Δημιουργικότητα
- Αυτο-ρύθμιση
- Απόδοση
- Ποιότητα ζωής

(Reeve, 2009)

**Αλληλεπιδράστε με τους
μαθητές σας για τον
Καθορισμό Στόχων με
ένα αυτόνομο τρόπο**

Στις επόμενες διαφάνειες θα μάθετε πώς ένα Κλίμα Υποστήριξης της Αυτονομίας

1. Καλλιεργεί τα εσωτερικά κίνητρα
2. Αναγνωρίζει & αποδέχεται τα αρνητικά συναισθήματα των μαθητών
3. Παρέχει ουσιαστικές επεξηγήσεις όταν ο μαθητής αντιδρά
4. Προσφέρει επιλογές
5. Συμμερίζεται τις απόψεις και ανάγκες των μαθητών/ τριών
6. Προσφέρει χρόνο για μάθηση – Επιδεικνύει υπομονή
7. Προωθεί την μη-ελεγχόμενη γλώσσα/ επικοινωνία
8. Προσφέρει Ενδυναμωτική και όχι ελεγχόμενη Ανατροφοδότηση

Γιατί είναι σημαντικό;

Αυξάνει:

- Εσωτερική παρακίνηση
- Συμμετοχή
- Μάθηση
- Ανάπτυξη ικανοτήτων/ δεξιοτήτων
- Προτίμηση σε προκλητικές δραστηριότητες
- Επίτευξη
- Ποιότητα ζωής

(Su & Reeve, 2011; Reeve & Cheon, 2016)

Εφαρμογές και παραδείγματα καλών πρακτικών

Καλλιεργεί τα εσωτερικά κίνητρα

ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ

*Ανάγκη για θετικές αλληλοεπιδράσεις και
σύνδεση με άλλους*

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

*Ανάγκη να
καθορίζει κάποιος
τη ζωή του*



ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

*Ανάγκη για βελτίωση,
ανάπτυξη δεξιοτήτων και
προσωπική πρόοδο*

Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση της Αυτονομίας (Α)

Στην διαδικασία Καθορισμού Στόχων:

Αφήστε τους μαθητές σας να αποφασίσουν ποια δραστηριότητα θα επιλέξουν για να θέσουν στόχους, πώς θα το κάνουν, με ποίους θα το κάνουν ή πού θα το κάνουν

Ποιο είναι το στυλ της Παρακίνησης σου κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας;

Υποστηρίζεις τον Έλεγχο ή την Αυτονομία;

- Αποφύγετε τις οδηγίες που δίνουν έμφαση στον **«Έλεγχο»**
- Παράδειγμα: «*Βάλτε στόχους σε αυτή την δραστηριότητα για την επόμενη εβδομάδα*»
- Παράδειγμα: «*Μαρία πρέπει να δεσμευτείς για να πετύχεις τους στόχους σου*»

Γιατί να αποφεύγουμε την διδασκαλία που δίνει έμφαση στον Έλεγχο; «Το πρέπει να...»

Μειώνει:

- Εσωτερική παρακίνηση
- Συμμετοχή
- Επιμονή
- Δημιουργικότητα
- Αυτο-ρύθμιση
- Απόδοση
- Ποιότητα ζωής

(Reeve, 2009)

**Αλληλεπιδράστε με τους
μαθητές σας για τον
Καθορισμό Στόχων με
ένα αυτόνομο τρόπο**

Στις επόμενες διαφάνειες θα μάθετε πώς ένα Κλίμα Υποστήριξης της Αυτονομίας

1. Καλλιεργεί τα εσωτερικά κίνητρα
2. Αναγνωρίζει & αποδέχεται τα αρνητικά συναισθήματα των μαθητών
3. Παρέχει ουσιαστικές επεξηγήσεις όταν ο μαθητής αντιδρά
4. Προσφέρει επιλογές
5. Συμμερίζεται τις απόψεις και ανάγκες των μαθητών/ τριών
6. Προσφέρει χρόνο για μάθηση – Επιδεικνύει υπομονή
7. Προωθεί την μη-ελεγχόμενη γλώσσα/ επικοινωνία
8. Προσφέρει Ενδυναμωτική και όχι ελεγχόμενη Ανατροφοδότηση

Γιατί είναι σημαντικό;

Αυξάνει:

- Εσωτερική παρακίνηση
- Συμμετοχή
- Μάθηση
- Ανάπτυξη ικανοτήτων/ δεξιοτήτων
- Προτίμηση σε προκλητικές δραστηριότητες
- Επίτευξη
- Ποιότητα ζωής

(Su & Reeve, 2011; Reeve & Cheon, 2016)

Εφαρμογές και παραδείγματα καλών πρακτικών

Καλλιεργεί τα εσωτερικά κίνητρα

ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ

*Ανάγκη για θετικές αλληλοεπιδράσεις και
σύνδεση με άλλους*

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

*Ανάγκη να
καθορίζει κάποιος
τη ζωή του*



ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

*Ανάγκη για βελτίωση,
ανάπτυξη δεξιοτήτων και
προσωπική πρόοδο*

Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση της Αυτονομίας (Α)

Στην διαδικασία Καθορισμού Στόχων:

Αφήστε τους μαθητές σας να αποφασίσουν ποια δραστηριότητα θα επιλέξουν για να θέσουν στόχους, πώς θα το κάνουν, με ποίους θα το κάνουν ή πού θα το κάνουν

Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση του Ανήκειν (B)

- Κάνετε τους μαθητές σας να αισθάνονται ότι ανήκουν στην τάξη σας και ότι ενδιαφέρεστε γι'αυτούς.
- Για παράδειγμα, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να υποστηρίξουν άλλους συμμαθητές τους για να επιτύχουν τους στόχους τους

Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση της Ικανότητας (C)

- Κάνετε τους μαθητές σας να αισθάνονται ότι μπορούν να επιτύχουν τους στόχους τους, μπορούν να βελτιωθούν.
- Θυμηθείτε να ενθαρρύνετε την προσωπική τους πρόοδο και ΟΧΙ το ποιος είναι ο καλύτερος σε σχέση με τους άλλους!

Αναγνωρίζει & Αποδέχεται τα αρνητικά συναισθήματα

- Πολλοί μαθητές δυσκολεύονται να ακολουθήσουν τη διαδικασία καθορισμού στόχων
- Αναγνωρίστε και αποδεχθείτε τα αρνητικά συναισθήματα αυτών των μαθητών
- Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν λύσεις που θα διατηρήσουν την επιμονή τους χωρίς να αισθάνονται αρνητικά

Παρέχει ουσιαστικές επεξηγήσεις όταν ο μαθητής αντιδρά

Προσφέρει προφορικές εξηγήσεις που βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν γιατί ο καθορισμός στόχων και η αυτορρύθμιση είναι χρήσιμα για την προσωπική τους ζωή

Προσφέρει Επιλογές

Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές και
ενθαρρύνετε την έναρξη της δράσης των μαθητών σας

Συμμερίζεται τις απόψεις και ανάγκες των μαθητών/ τριών

Ζητήστε από τους μαθητές σας να σας προτείνουν δραστηριότητες σχετικές με το μάθημα και στη συνέχεια προσπαθήστε να ενσωματώσετε τις ανάγκες/ απόψεις τους μέσα στο πλάνο του μαθήματος.

Επιδεικνύει Υπομονή

- Δώστε χρόνο να εμφανιστεί η αυτοκαθοριζόμενη μάθηση, δείχνοντας υπομονή.
- Παρακολουθήστε, ακούστε, ανταποκριθείτε στις πρωτοβουλίες των μαθητών σας, δείξτε ότι είστε πρόθυμοι να τους βοηθήσετε και κάντε το μόνο αφού σας το ζητήσουν, ή σας προσκαλέσουν. Αποφύγετε να παρεμβαίνετε ή να διορθώνετε το πρόβλημα, όπως για παράδειγμα «Εδώ, κάντε έτσι - όπως σας το έδειξα».

Χρησιμοποιήστε μη ελεγχόμενη γλώσσα που παρέχει πληροφορίες

Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα που ελαχιστοποιεί την πίεση (Μην χρησιμοποιείτε λέξεις ή φράσεις, όπως «Πρέπει», «πρέπει να», «θέλω να κάνετε», «οπωσδήποτε θα γίνει...», «σε ρώτησα γιατί» κλπ.) και μεταφέρετε μια αίσθηση επιλογής και ευελιξίας

Για παράδειγμα

- Αντικαταστήστε «**Πρέπει να** ορίσετε στόχους» σε «**Θα κερδίσετε εάν** θέσετε στόχους»
- Αντικαταστήστε το «**Θέλω να κρατήσετε** ένα ημερολόγιό» στο «**Θα σας βοηθήσει να κρατήσετε** το προσωπικό σας ημερολόγιό»

Ενδυναμωτική & Θετική Ανατροφοδότηση

Χρησιμοποιήστε **Θετική Ανατροφοδότηση** για να επιβραβεύσετε την πρόοδο των μαθητών σας ενώ προσπαθούν να πετύχουν τους προσωπικούς τους στόχους. Επιβραβεύστε τα θετικά αποτελέσματα της προσπάθειάς τους να επιτύχουν αυτό που θέλουν, όχι αυτό που θέλετε, όχι αυτό που πρέπει να κάνουν.

Μην πείτε: «*Επιτέλους, το κάνατε καλά*»

Εφαρμογές και παραδείγματα καλών πρακτικών

Δραστηριότητες Σεμιναρίου

Θετική Ανατροφοδότηση - 1^η Δραστηριότητα

- Ένας μαθητής έκανε μια ντρίμπλα στο μπάσκετ με λάθος τρόπο
- Δοκιμάστε να δημιουργήσετε ένα παράδειγμα **Θετικής - Ενδυναμωτικής** ανατροφοδότησης

Κλίμα Υποστήριξης της Αυτονομίας - 1^η Ερώτηση

Η φράση "*Τώρα, πρέπει να κάνετε δύο σετ των 10 κοιλιακών*" είναι:

Α. ΕΛΕΓΧΟΣ

Β. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Κλίμα Υποστήριξης της Αυτονομίας - 2^η Ερώτηση

Η φράση "Ποια άσκηση θα θέλατε να επιλέξετε για να ξεκινήσετε την προθέρμανση; Τρέξιμο, κυνηγητό ή ποδόσφαιρο; "νομίζετε ότι είναι:

A. ΕΛΕΓΧΟΣ

B. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων στο μάθημα της ΦΑ - 2^η Δραστηριότητα

- Ζητήστε από τους μαθητές σας να **επιλέξουν** μια δεξιότητα
- Με βάση τις αρχές του **SMARTER** και τα **βήματα** Καθορισμού Στόχων:
- Προσπαθήστε να **εφαρμόσετε** μια άσκηση Καθορισμού Στόχων **κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ** μέχρι το επόμενο **σεμινάριο**
- Κάντε προετοιμασίες για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να εφαρμόσουν τους στόχους με **αυτοκαθοριζόμενο** τρόπο. Τι μπορείς να κάνεις γι' αυτό;

Καθορισμός Ομαδικών Στόχων στο μάθημα ΦΑ

Πως ξεκινάει ο Εκπαιδευτικός ΦΑ

- Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 5 μαθητών / ομάδα έτσι ώστε να έχουν ανομοιογένεια ως προς τα επίπεδα της φυσικής τους δραστηριότητας

Όνομα Μαθητή	Μέρες Φυσικής Δραστηριότητας την προηγούμενη εβδομάδα	Ομάδα
Βασίλης	0	1
Μαρία	0	2
Γιάννης	1	1
Ελένη	1	2
Νίκος	1	1
Γιώργος	2	2
Ιωάννα	2	1
Μπάμπης	2	2
Πάυλος	3	1
Σαβίνα	3	2

Εξηγήστε γιατί η ανομοιογένεια στα επίπεδα της ΦΔ είναι σημαντική

- Προώθηση της φυσικής δραστηριότητας μεταξύ ατόμων με διαφορετικές εμπειρίες.
- Εξηγήστε τη σημασία της κατανόησης της θέσης, των εμπειριών και των συναισθημάτων των άλλων και μάθετε πώς να ενδιαφέρεστε γι'αυτούς!

Υπολογίστε τη συχνότητα εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας της ομάδας την προηγούμενη εβδομάδα

- Απλά υπολογίζετε το συνολικό σκορ των ατόμων της ομάδας σε 60 λεπτά Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα εκτός Σχολείου την περασμένη εβδομάδα.
- Για παράδειγμα, Ομάδα 1: Βασίλης = 0, Μαρία = 1, Νίκος = 2, Γιάννης = 3, Ελένη = 4
- Ομάδα 1: Η Φυσική δραστηριότητα είναι 10×60 λεπτά = 600 λεπτά/ εβδομάδα
- Με βάση αυτό, σε κάθε ομάδα οι μαθητές/ τριες συζητούν και αποφασίζουν να θέσουν έναν δύσκολο αλλά ρεαλιστικό στόχο ομάδας
- Για παράδειγμα, η Ομάδα 1 αποφασίζει να κάνει 700 λεπτά την επόμενη εβδομάδα

Στη συνέχεια, οι μαθητές/ τριες συζητούν πώς να επιτύχουν αυτόν τον στόχο!

- Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ μπορούν να παρέχουν ιδέες με εναλλακτικές επιλογές για την αύξηση της αυτονομίας των μαθητών!

1^ο Παράδειγμα - Επιλογή

- Κάθε μέλος της ομάδας προτείνει πώς μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη του ομαδικού τους στόχου.
- Για παράδειγμα, Ομάδα 1: Βασίλης = από 0 έως 1 ημέρα, Μαρία = από 1 έως 2 ημέρες, Νίκος = από 2 έως 3 ημέρες, Γιάννης = από 3 έως 3 ημέρες, Ελένη = από 4 έως 4 ημέρες
- Ο στόχος της Ομάδας 1 είναι $13 \text{ ημέρες} \times 60 \text{ λεπτά} = 780 \text{ λεπτά}$

2^ο Παράδειγμα - Επιλογή

- Η ομάδα ως σύνολο ή τα περισσότερα μέλη της ομάδας αποφασίζουν να ορίσουν μια κοινή μέρα, χρόνο και τόπο όπου μπορούν να συναντηθούν και να παίξουν/ ασκηθούν μαζί για τουλάχιστον μία ώρα.
- Στη συνέχεια, συζητούν πώς μπορούν να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον έτσι ώστε όλοι να πάνε να αθληθούν ή ακόμα να πάνε μαζί (π.χ. ένας συμμαθητής με τον γονέα του και το αυτοκίνητο του γονέα του να πάρει έναν άλλο συμμαθητή από το σπίτι του και να πάει μαζί στο χώρο συνάντησης).
- Συζητούν επίσης τι να παίξουν μαζί, ώστε όλοι τους να το απολαμβάνουν!
- Συνιστάται να επιλέγουν μια ΦΔ που δεν είναι το βασικό τους άθλημα, ώστε να μπορούν να εξασκήσουν και να αυξήσουν την ικανότητά τους σε κάτι σχετικά νέο!

Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ τονίζουν ότι:

- Οι μαθητές δεν πρέπει να πιέζουν ο ένας τον άλλο για να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα αλλά να ενθαρρύνουν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον ως καλοί φίλοι!
- Είναι κάπως πιο δύσκολο για εκείνους που είναι ήδη πολύ δραστήριοι να αυξήσουν ακόμη περισσότερο τη φυσική τους δραστηριότητα.
- Αλλά είναι ευκολότερο για την ομάδα να υποστηρίξει όλα τα μέλη της, συμπεριλαμβανομένων των λιγότερο ενεργών, ώστε να αυξήσουν έστω και λίγο τη φυσική τους δραστηριότητα!

Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ τονίζουν ότι:

- Οι μαθητές δεν πρέπει να πιέζουν ο ένας τον άλλο για να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα αλλά να ενθαρρύνουν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον ως καλοί φίλοι!
- Είναι κάπως πιο δύσκολο για εκείνους που είναι ήδη πολύ δραστήριοι να αυξήσουν ακόμη περισσότερο τη φυσική τους δραστηριότητα.
- Αλλά είναι ευκολότερο για την ομάδα να υποστηρίξει όλα τα μέλη της, συμπεριλαμβανομένων των λιγότερο ενεργών, ώστε να αυξήσουν έστω και λίγο τη φυσική τους δραστηριότητα!

Υπενθυμίστε την ευχάριστη φύση των Ομαδικών Στόχων

Πόσο ευχάριστο είναι

- Να είμαστε μαζί και να παίζουμε μαζί,
- Να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο,
- Να αναπτύσσουμε κοινωνικές σχέσεις και φιλίες

Ευχαριστούμε πολύ!

**THANK
YOU
VERY
MUCH!**