



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Προγράμματα ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό

Μάριος Γούδας

Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ ΠΘ

www.pe.uth.gr/portal/psych



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ



www.pe.uth.gr/portal/psych



www.pe.uth.gr/portal/psych



Θέματα παρουσίασης

- Οι δεξιότητες ζωής στον αθλητισμό, στην εκπαιδευτική διαδικασία και στη φυσική αγωγή.
- Προγράμματα Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής
 - Αναπτυξιακός Αθλητισμός – Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής
 - ΦΑ - Φυσική Κατάσταση και Δεξιότητες Ζωής
 - ΦΑ - Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής
 - Πρόγραμμα Ανάπτυξης Συνεργατικών Δεξιοτήτων στη Φυσική Αγωγή

www.pe.uth.gr/portal/psych



Δεξιότητες Ζωής

- **Δεξιότητες** είναι οτιδήποτε διδάσκεται, εξασκείται και μεταφέρεται σε άλλο χώρο, σε άλλο περιβάλλον και άλλες καταστάσεις.
- **Δεξιότητες Ζωής** είναι εκείνες οι δεξιότητες που μας βοηθούν να πετύχουμε στο περιβάλλον που ζούμε και δραστηριοποιούμαστε (Danish & Nellen, 1997)
- **Life skills** are skills of effective living, psychological health and high level human functioning (Nelson – Jones, 1988)

www.pe.uth.gr/portal/psych



Δεξιότητες Ζωής

Κατηγοροποίηση (Brooks, 1984)

- Διαπροσωπικές δεξιότητες ή δεξιότητες ανθρώπινων σχέσεων
- Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων ή δεξιότητες λήψης αποφάσεων
- Δεξιότητες φυσικής δραστηριότητας ή δεξιότητες διατήρησης της υγείας
- Δεξιότητες ανάπτυξης ταυτότητας ή δεξιότητες που αφορούν στους σκοπούς της ζωής

www.pe.uth.gr/portal/psych



Δεξιότητες Ζωής

- **φυσικές:** Σωστή στάση σώματος
- **γνωστικές:** λήψη αποφάσεων, θετική σκέψη, στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων
- **συναισθηματικές:** έλεγχος συναισθημάτων
- **συμπεριφορικές:** αποτελεσματική επικοινωνία, αποτελεσματική λειτουργία μέσα σε ομάδα, κατάλληλη αντιμετώπιση επιτυχίας - αποτυχίας

www.pe.uth.gr/portal/psych



Παραδείγματα Δεξιοτήτων Ζωής

- Να μπορείς να αποδίδεις υπό πίεση
- Να επιλύεις προβλήματα
- Να καθορίζεις στόχους και να ξεπερνάς τα εμπόδια για την επίτευξή τους
- Να επικοινωνείς αποτελεσματικά
- Να χειρίζεσαι αποτελεσματικά την επιτυχία και την αποτυχία
- Να δρας αποτελεσματικά μέσα στην ομάδα

www.pe.uth.gr/portal/psych



Οι δεξιότητες ζωής στην εκπαιδευτική διαδικασία

- **Ανανέωση-μεταρρύθμιση** εκπαιδευτικών συστημάτων.
- **Προετοιμασία** των μαθητών /τριών για ένα κοινωνικό περιβάλλον που διαρκώς αλλάζει με πολύ γρήγορο ρυθμό
- **Πρόληψη** ανεπιθύμητων συμπεριφορών
- Εκμάθηση δεξιοτήτων οι οποίες απαιτούνται **στην αγορά εργασίας**

www.pe.uth.gr/portal/psych



Οι Δεξιότητες Ζωής στη Φυσική Αγωγή

- Η Φ.Α. αρέσει στους μαθητές
- Ομοιότητες στον τρόπο διδασκαλίας
- Μπορεί εύκολα να γίνει μεταφορά μάθησης (όπως στις αθλητικές δεξιότητες)
- Το αθλητικό περιβάλλον προσομοιάζει με τις συνθήκες και τις προκλήσεις της ζωής

www.pe.uth.gr/portal/psych



Αναπτυξιακός Αθλητισμός – Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής (Παπαχαρίσης & Γούδας)

Στοιχεία του προγράμματος

- Test Κινητικών Δεξιοτήτων
- Καθορισμός στόχων για την επίδοση στα κινητικά τεστ
- Δημιουργία Πλάνου Επίτευξης για την Επίτευξη του Στόχου
- Επίλυση Προβλημάτων
- Τετράδιο αθλητή/τριας
 - Φύλλα καθορισμού στόχων
 - Πλάνα επίτευξης στόχων
 - Φύλλα Επίλυσης Προβλημάτων

www.pe.uth.gr/portal/psych



Αναπτυξιακός Αθλητισμός – Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής (Παπαχαρίσης & Γούδας)

Δομή του Προγράμματος

8 'ενότητες' – Ενσωματωμένες στην προπόνηση

1. τι είναι στόχοι, πόσο σημαντικοί είναι, ποια η αξία τους, τεστ σε κινητική δεξιότητα (5-10')
2. καθορισμός προσωπικών στόχων σε σχέση με την κινητική δεξιότητα (εξ) (10')
3. τα χαρακτηριστικά ενός πετυχημένου προσωπικού στόχου (5-10')
4. Διόρθωση στόχων - στόχοι προσωπικοί, συγκεκριμένοι, και θετικά ορισμένοι (15')
5. θετική σκέψη –πώς μετατρέπουμε τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές (10')
6. 6ο & 7ο πως ξεπερνάμε τα προβλήματα που μας εμποδίζουν να πετύχουμε τον στόχο μας (πρακτικές εφαρμογές με την κινητική δεξιότητα) 10'
7. 8το πλάνο – σχέδιο για να πετύχω τον στόχο μου 10-15'

www.pe.uth.gr/portal/psych



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ



www.pe.uth.gr/portal/psych



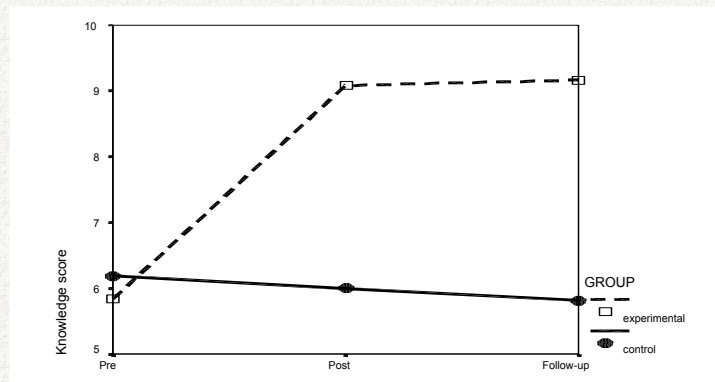
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Αναπτυξιακός Αθλητισμός – Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής (Παπαχαρίσης & Γούδας)

Αποτελέσματα τεστ γνώσεων καθορισμού στόχων

(Αγωνιστική ομάδα νεανίδων volleyball)

Paracharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, Journal of Applied Sport Psychology, 17, 247-254.



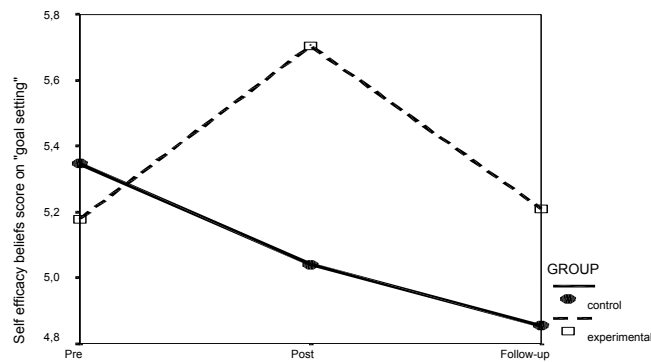
www.pe.uth.gr/portal/psych



Αναπτυξιακός Αθλητισμός – Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής (Παπαχαρίσης & Γούδας)

Αποτελέσματα τεστ αξιολόγησης σχετικά με τα πιστεύω των παιδιών για την ικανότητα τους να καθορίζουν προσωπικούς στόχους.

Papacharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, Journal of Applied Sport Psychology, 17, 247-254.



www.pe.uth.gr/portal/psych

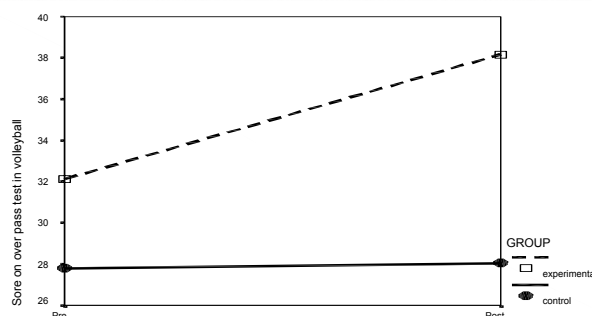


Αναπτυξιακός Αθλητισμός – Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής (Παπαχαρίσης & Γούδας)

Αποτελέσματα κινητικού τεστ στην πάσα στο volleyball

(Αγωνιστική ομάδα νεανίδων)

Papacharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, Journal of Applied Sport Psychology, 17, 247-254.



www.pe.uth.gr/portal/psych



Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης και Δεξιότητες Ζωής Πρόγραμμα παρέμβασης (διάρκεια: 8 μαθήματα)

Παπαχαρίσης & Γούδας, Κολοβελώνης, Δημητρίου & Γούδας

Δεξιότητες Ζωής (δεκάλεπτες ενότητες)

- > Καθορισμός στόχων
- > Χαρακτηριστικά στόχων
- > Πλάνο επίτευξης
- > Αυτοομιλία
- > Θετική σκέψη
- > Μεταφορά σε άλλους τομείς της ζωής

Πρόγραμμα φυσικής κατάστασης (ίδιο και για τις δύο ομάδες)
Ανάπτυξη δύναμης-ευλυγισίας. Στυλ αυτοελέγχου-αμοιβαίο, παραγέλματος, άσκηση σε σταθμούς

Διαλέξεις ομάδας ελέγχου (ανάπτυξη, παχυσαρκία, διατροφή, ντόπινγκ, ολυμπιακοί αγώνες)

www.pe.uth.gr/portal/psych



Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης και Δεξιότητες Ζωής Σχεδιασμός - Διαδικασία

Πειραματική ομάδα	○	X	○	○
Ομάδα ελέγχου	○		○	X

Σημείωση, X: παρέμβαση, ○: μετρήσεις

Ανεξάρτητες μεταβλητές

Ομάδα $\begin{cases} \rightarrow \text{Πειραματική} \\ \rightarrow \text{Ελέγχου} \end{cases}$

Μέτρηση $\begin{cases} \rightarrow \text{Πριν} \\ \rightarrow \text{Μετά} \end{cases}$

Εξαρτημένες μεταβλητές

Δύναμη
Ευλυγισία
Γνώσεις
Δείκτης αυτοκαθορισμού

www.pe.uth.gr/portal/psych



Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης και Δεξιότητες Ζωής Μετρήσεις

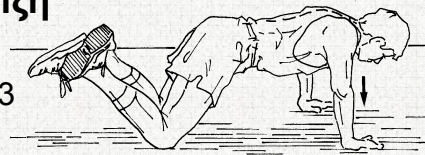
• **Ευλυγισία: «Δίπλωση από εδραία θέση»** (Safrit, 1995; Boreham, 1996).

Εγκυρότητα: .80 - .90, Αξιοπιστία: .70 +
(Safrit & Wood, 1995)



• **Δύναμη: «Κάμψεις με στήριξη στα γόνατα»** (Safrit, 1995).

Εγκυρότητα: λογική, Αξιοπιστία: .93
(Jonshon & Nelson, 1986)



www.pe.uth.gr/portal/psych



Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης και Δεξιότητες Ζωής Η εφαρμογή του προγράμματος

Δεξιότητες Ζωής

- Καθορισμός στόχων
- Χαρακτηριστικά στόχων
- Πλάνο επίτευξης
- Αυτοομιλία
- Θετική σκέψη
- Μεταφορά σε άλλους τομείς της ζωής

Πρόγραμμα φυσικής κατάστασης

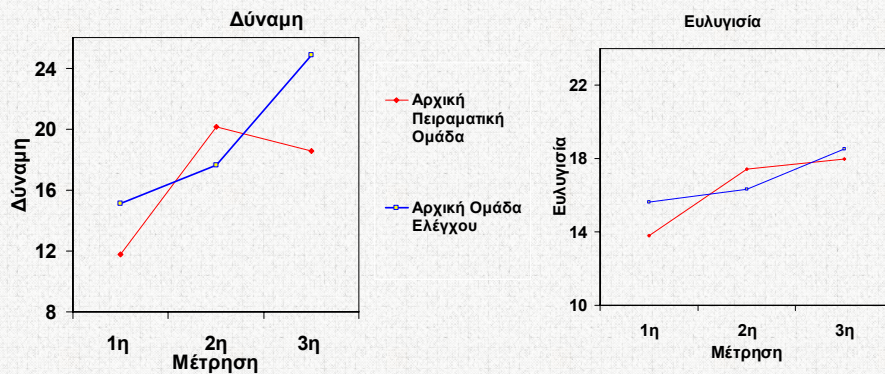
- Ανάπτυξη δύναμης-ευλυγισίας. Στυλ αυτοελέγχου-αμοιβαίο, παραγγέλματος,
- άσκηση σε σταθμούς

www.pe.uth.gr/portal/psych



Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης και Δεξιότητες Ζωής Αποτελέσματα

Goudas, Dermitzaki, Leondari & Danish, in press, European Journal of Psychology of Education



www.pe.uth.gr/portal/psych



Δεξιότητες Ζωής στα Νέα Αναλυτικά Προγράμματα ΦΑ του ΥΠΕΠΘ

Στο Νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα ΦΑ του ΥΠΕΠΘ
για την Α' Γυμνασίου

(Γούδας, Χασσάνδρα, Παπαχαρίσης, & Γεροδήμος,
2006, Βιβλίο Καθηγητή Α' Γυμνασίου, ΥΠΕΠΘ)

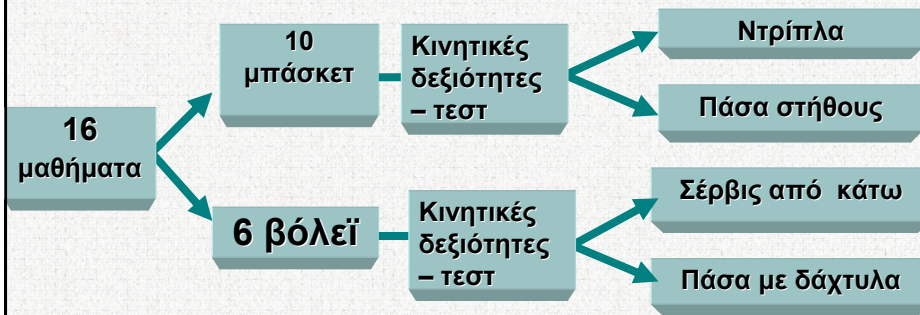
(www.pi-schools.gr Σύνδεσμος Νέα Διδακτικά Πακέτα

το Διδακτικό Αντικείμενο Φυσική Κατάσταση είναι
σχεδιασμένο με την προσέγγιση Δεξιοτήτων
Ζωής – Καθορισμού Στόχων

www.pe.uth.gr/portal/psych



Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής Το πρόγραμμα Γιαννούδης & Γούδας



www.pe.uth.gr/portal/psych



Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής Το πρόγραμμα

- Α. Καθορισμός στόχων
- Β. Επίλυση προβλημάτων
- Γ. Θετική σκέψη

www.pe.uth.gr/portal/psych



Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής Το πρόγραμμα

Ο καθορισμός στόχων. Οι μαθητές μαθαίνουν:

- ✦ Τι είναι στόχος, σε τι διαφέρει από το όνειρο και την επιθυμία.
- ✦ Πως πρέπει να διατυπώνεται ένας στόχος, από ποιες αρχές πρέπει να διέπεται.
- ✦ Τι κερδίζουμε από τον καθορισμό στόχων.
- ✦ Πως φτιάχνεται ένα πλάνο δράσης για επίτευξη του στόχου

www.pe.uth.gr/portal/psych



Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής Το πρόγραμμα

Η θετική σκέψη. Οι μαθητές μαθαίνουν:

- ✦ Τι είναι θετική σκέψη, τι είναι η αρνητική σκέψη.
- ✦ Πως συνδέονται με την απόδοση, πως την επηρεάζουν.
- ✦ Αυτό – ομιλία τεχνικής υπόδειξης, πως μπορεί να βοηθήσει την απόδοση στα συγκεκριμένα κινητικά τεστ.
- ✦ Ποιες λέξεις κλειδιά χρησιμοποιούμε για την κάθε δεξιότητα.
- ✦ Πως εντοπίζουμε την αρνητική σκέψη και πως μπορούμε να την μετατρέψουμε σε θετική

www.pe.uth.gr/portal/psych



Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής Το πρόγραμμα

Στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων. Οι μαθητές μαθαίνουν:

✦ Τι είναι το **Σ.Ο.Σ.**

α) **Σ**κέψου όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις

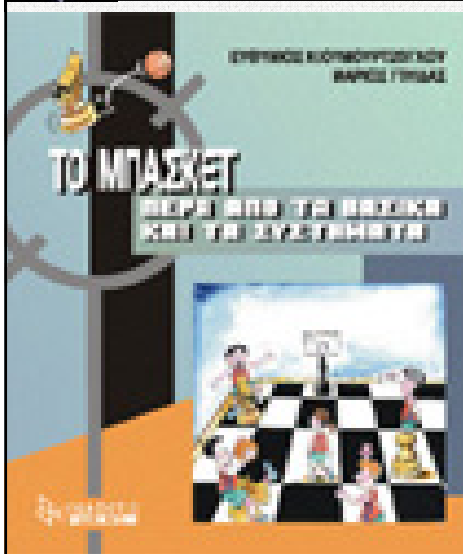
β) **Ο**ρισε τις συνέπειες της κάθε λύσης που σκέφτηκες

γ) **Σ**υμπέρανε, κατέληξε σε μια λύση με τις καλύτερες συνέπειες για σένα και για τους άλλους

✦ Πως εφαρμόζουμε το **Σ.Ο.Σ.** μέσα στις αποφάσεις του παιχνιδιού

✦ Πώς να χρησιμοποιήσουμε το **Σ.Ο.Σ.** για να αντιμετωπίσουμε προβλήματα που προκύπτουν στη διαδικασία ολοκλήρωσης του πλάνου δράσης και επίτευξης των στόχων στα κινητικά τεστ

www.pe.uth.gr/portal/psych



Κιουμουρτζόγλου, Ε.,
& Γούδας, Μ. (2003).
Το μπάσκετ πέρα από
τα βασικά και τα
συστήματα.
Θεσσαλονίκη:
Εκδόσεις
Χριστοδουλίδη.

www.pe.uth.gr/portal/psych



Αθλοπαιδιές και Δεξιότητες Ζωής Το πρόγραμμα

«η δουλειά στο σπίτι»

- Έργο προαιρετικό (όχι ακόμη μια καταναγκαστική εργασία)
- Βιωματική προσέγγιση για να ριζώσουν οι Δ.Ζ.

Μια ευκαιρία στους μαθητές για...

Επανελέγχο, καλύτερη μελέτη των Δ.Ζ.

Πειραματισμό, χρήση στην προσωπική ζωή τους

Για να βοηθήσουν κάποιους άλλους

Ευκαιρία για να τις βιώσουν από τη μεριά του δάσκαλου

Παραδείγματα

- Μίλησε για τους στόχους, γίνε δάσκαλος σε κάποιο κοντινό σου πρόσωπο και γράψε στο ειδικό χώρο την εμπειρία σου.
- Γίνε δάσκαλος της θετικής σκέψης....
- Γίνε δάσκαλος του Σ.Ο.Σ., βοήθησε κάποιον να λύσει ένα δικό του πρόβλημα....

www.pe.uth.gr/portal/psych



Πρόγραμμα Συνεργατικής Μάθησης στη Φυσική Αγωγή Μαγκώτσιου & Γούδας

Κοινωνικές δεξιότητες

- *Απαραίτητες δεξιότητες για αποτελεσματική επικοινωνία, προφορική και μη, με άλλους ανθρώπους, η οποία οδηγεί στη διευκόλυνση καθιέρωσης σχέσεων, στη συμμετοχή σε μικρές και μεγάλες ομάδες, στην ακριβή έκφραση απόψεων και ιδεών, στην ικανότητα απόδοσης και λήψης ανατροφοδότησης (Brooks, 1984)*

www.pe.uth.gr/portal/psych



Πρόγραμμα Συνεργατικής Μάθησης στη Φυσική Αγωγή

Συνεργατική μάθηση

- Είναι μια δυναμική μορφή μάθησης που προϋποθέτει μια κοινή προσπάθεια προκειμένου να επιτευχθεί ένας κοινός στόχος (Dyson, 2002)

www.pe.uth.gr/portal/psych



Παράδειγμα διάρθρωσης παραδοσιακών αναλυτικών προγραμμάτων



www.pe.uth.gr/portal/psych



Παράδειγμα διάρθρωσης με βάση τα προσδοκώμενα αποτελέσματα



www.pe.uth.gr/portal/psych



Πρόγραμμα Συνεργατικής Μάθησης στη Φυσική Αγωγή Θεωρητική προσέγγιση

- **Εννοιολογική (Johnson & Johnson 1989)**
 - έμφαση στη θετική αλληλεξάρτηση
- **Δομική (Kagan, 1990)**
 - τρόπος οργάνωσης μαθησιακής διαδικασίας
- **Προσέγγιση αναλυτικού προγράμματος (Slavin, 1990)**
 - έμφαση σε ποινές, αμοιβές, προσωπική ικανότητα, ομαδική πρόοδος
- **Προσέγγιση σύνθετης οδηγίας (Cohen, 1994)**
 - έμφαση στη φύση του καθήκοντος, λύση σε πρόβλημα με ανοιχτό τέλος, ΟΧΙ βραβεία, στόχος η λύση

www.pe.uth.gr/portal/psych



Πρόγραμμα Συνεργατικής Μάθησης στη Φυσική Αγωγή

Στοιχεία του προγράμματος

Κοινωνικές δεξιότητες

- Να βοηθάνε τους άλλους στην επίτευξη του στόχου
- Να επιλύουν προβλήματα με συνεργασία
- Να επιτυγχάνουν τους προσωπικούς στόχους μέσα από τη συνεργασία αλλά να θέτουν πάνω από όλα τον ομαδικό στόχο
- Η προσπάθεια να μοιράζεται σε όλους και ο καθένας να ασκεί καθήκοντα σε διαφορετικό ρόλο με επιτυχία

www.pe.uth.gr/portal/psych



Πρόγραμμα Συνεργατικής Μάθησης στη Φυσική Αγωγή

Παράδειγμα Μαθήματος

- Κύριος στόχος
 - να επιλύουν προβλήματα με συνεργασία
- Θεωρητική προσέγγιση
 - Σύνθετης οδηγία (έμφαση στην κοινωνική αλληλεπίδραση).
- Κινητικά μέσα
 - χορευτική σύνθεση σε παραδοσιακό ρυθμό
- Εκτέλεση
 - επίδειξη χορευτικού μοτίβου (χορός έντεκα),
 - καθήκοντα, 3 μέρη χορού, 3 ομάδες, κάθε ομάδα 1 μέρος,
 - ένωση-αλληλοδιδασκαλία, μία ομάδα, παρουσίαση

www.pe.uth.gr/portal/psych



Πρόγραμμα Συνεργατικής Μάθησης στη Φυσική Αγωγή Παράδειγμα Μαθήματος

- Κύριος στόχος
 - Να επιτυγχάνουν τους προσωπικούς τους στόχους μέσα από τη συνεργασία αλλά να κατανοούν ότι πάνω από όλα είναι ο στόχος της ομάδας
- Θεωρητική προσέγγιση
 - Αναλυτικού προγράμματος (αξιολόγηση, συλλογή βαθμών, ομαδικός στόχος, ατομική υπευθυνότητα).
- Κινητικά μέσα
 - Προσωπική βολή στο basket (1), σουτ με άλμα (2)
- Εκτέλεση
 - 4 ανομοιογενείς ομάδες, σημειωτής ατομικού και ομαδικού σκορ, αρχικό σκορ (5 σουτ για κάθε μαθητή), αρχικό ομαδικό σκορ, ομαδικός στόχος (20% > αρχικού), εκτέλεση, συλλογή ομαδικής βαθμολογίας ομάδας & τάξης, νέος στόχος

www.pe.uth.gr/portal/psych



Εγκυροποίηση ερωτηματολογίου αξιολόγησης κοινωνικών δεξιοτήτων (Magotsiou & Goudas, in press, Psychological Reports)

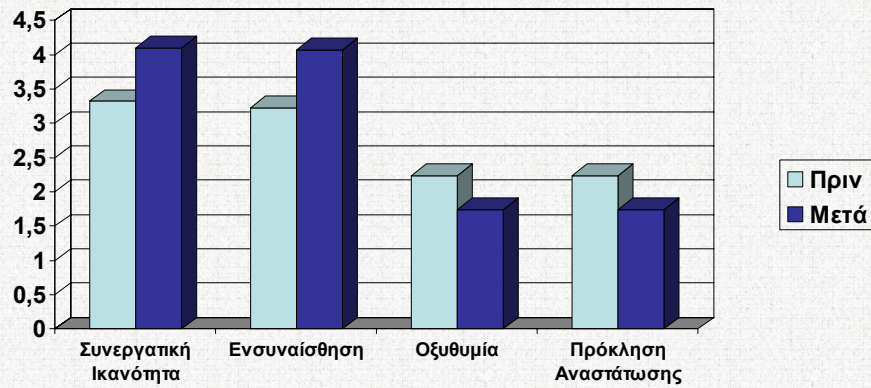
Στάδια Εγκυροποίησης

- Αμφίδρομη μετάφραση & Έλεγχος κατανόησης (20 ερωτήσεις)
- Πρόσθετες ερωτήσεις (+17)
- Λειτουργικοί ορισμοί των παραγόντων σε κριτές (34 ερωτήσεις)
- 209 μαθητές – Παραγοντική ανάλυση – 21 ερωτήσεις
- 192 μαθητές – Παραγοντική ανάλυση – 21 ερωτήσεις
- 147 μαθητές – Επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση

www.pe.uth.gr/portal/psych



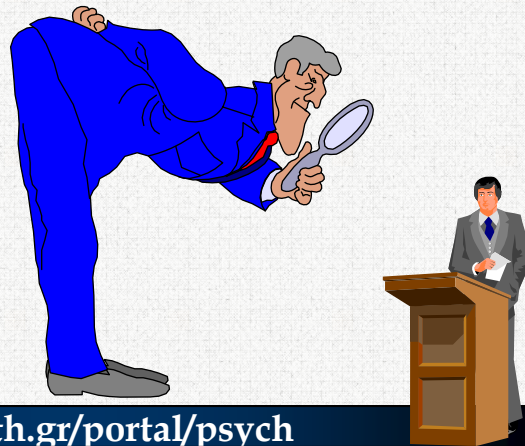
Πρόγραμμα Συνεργατικής Μάθησης στη Φυσική Αγωγή Αποτελέσματα



www.pe.uth.gr/portal/psych



Ευχαριστώ για την προσοχή σας



www.pe.uth.gr/portal/psych