

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Τρισέλιδες εργασίες που παρουσιάστηκαν κατά το
18^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION
Short papers presented during the
18th International Congress of Physical Education and Sport



Επιμέλεια Ύλης & Υπεύθυνη Επιστημονικών Εργασιών:

E. Τσιτσκαρη

Manuscripts & Content Administration:

E. Tsitskari

Υπεύθυνος Ανάρτησης Εργασιών στον Ιστοχώρο:

N. Βερναδάκης

Webmaster:

N. Vernadakis

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ – CONTENTS

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ Φ.Α. – TEACHING OF P.E.

1.

Παναγιώτου Χ., Καφφέ Σ., Ούρδα Δ., Μπαρκούκης Β.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

C. Panagiotou, S. Kaffe, D. Ourda, V. Barkoukis

TEACHERS' ROLE IN MAINTAINING DISCIPLINE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

2.

Λαμπαθάκης Μ., Ζενεμπίση Α., Σιδέρη Α., Κουθούρης Χ.

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΕΝΑΝΤΙ ΤΗΣ "ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ" ΛΟΓΩ
ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΓΩΓΗΣ ΥΠΑΙΘΡΟΥ"

M. Lampathakis, A. Zenempisi, A.Sideri, C. Kouthouris

DIFFERENTIATION OF STUDENT'S ATTITUDES TOWARD 'TEAMWORK'
DUE TO THEIR PARTICIPATION IN OUTDOOR EDUCATION PROGRAMS

3.

Φαλέκα Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Τζέτζης Γ., Κουρτέσης Θ.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

E. Faleka, M. Michalopoulou, G. Tzetzis, T. Kourtessis

PHYSICAL ACTIVITY DURING AFTER SCHOOL PROGRAM IN PRIMARY SCHOOL

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Παναγιώτου Χ., Καφφέ Σ., Ούρδα Δ., Μπαρκούκης Β.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο
Θεσσαλονίκης

Περίληψη

Η διατήρηση της πειθαρχίας στο μάθημα φυσικής αγωγής αποτελεί ένα σημαντικό ζήτημα που εξασφαλίζει την ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι ιδιαίτερα σημαντικός για τη διατήρηση της πειθαρχίας στην τάξη. Συνεπώς η μελέτη και αξιολόγηση των στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί για την επιβολή και διατήρηση της πειθαρχίας συμβάλλει στην καλύτερη οργάνωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Στην έρευνα αυτή εξετάσθηκε η αντίληψη των μαθητών-τριών για τις στρατηγικές που χρησιμοποιεί ο εκπαιδευτικός για τη διατήρηση της πειθαρχίας και η επίδρασή τους στην αντίληψη της πειθαρχημένης συμπεριφοράς από τους ίδιους τους μαθητές-τριες. Στην έρευνα συμμετείχαν 197 μαθητές-τριες/τριες λυκείου με μέσο όρο ηλικίας 16.74 έτη ($TA = .80$). Οι μαθητές-τριες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο για τις στρατηγικές που χρησιμοποιεί ο εκπαιδευτικός για τη διατήρηση της πειθαρχίας στην τάξη που περιλάμβανε τέσσερις κατηγορίες στρατηγικών. Επίσης οι μαθητές-τριες του δείγματος κατέγραψαν τη συχνότητα πειθαρχημένων συμπεριφορών στο μάθημα φυσικής αγωγής. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι μόνο οι στρατηγικές που εστιάζονται σε εσωτερικές αιτίες για πειθαρχημένη συμπεριφορά είχαν σημαντική επίδραση στην αντίληψη των μαθητών-τριών/τριών για αυτή τη συμπεριφορά. Τα ευρήματα αυτά προσφέρουν χρήσιμες υποδείξεις για την ανάπτυξη της πειθαρχίας στο μάθημα φυσικής αγωγής.

Λέξεις κλειδιά: πειθαρχία, εκπαιδευτικός, φυσική αγωγή

Μπαρκούκης Βασίλης

Διεύθυνση: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο
Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, 54124 Θεσσαλονίκη

Τηλ. 2310 992225

e-mail: bark@phed.auth.gr

TEACHERS' ROLE IN MAINTAINING DISCIPLINE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

C. Panagiotou, S. Kaffe, D. Ourda, V. Barkoukis

Department of Physical Education and Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki

Abstract

Maintaining discipline during physical education lessons is an important issue that ensures the regular conduct of the lesson. The role of the physical education teacher is crucial maintaining class's discipline. Thus, the investigation of the strategies physical education teachers use to impose and maintain discipline would contribute to a more efficient management of the educational process. In the present study students' perceptions of the strategies used by their physical education teachers were examined and their impact on students' perceptions of disciplined behaviors during class was investigated. The participants of the study were 197 senior high school students (Mage = 16.74, SD = .80). The students completed a questionnaire measuring four types of strategies physical education teachers apply to maintain discipline in physical education classes. In addition, students reported their perceptions about the frequency of disciplined behaviors during physical education classes. The results of the analyses indicated that only intrinsic strategies significantly affected students' perceptions of disciplined behaviors. The findings of the present study provide useful guidelines to develop discipline in physical education lessons.

Key words: discipline, teacher, physical education

Barkoukis Vassilis

Address: Department of Physical Education and Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki, 54124 Thessaloniki

Telephone number: 2310 992225

e-mail: bark@phed.auth.gr

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ ΣΤΟ
ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Εισαγωγή

Η πειθαρχημένη συμπεριφορά των μαθητών-τριών κατά τη διεξαγωγή του μαθήματος αποτελεί ουσιαστική παράμετρο για τη διεξαγωγή μιας αποτελεσματικής διδασκαλίας. Το θέμα της πειθαρχίας έχει προσεγγιστεί από διάφορους ερευνητές που βασίζονται σε παιδαγωγικές, ψυχολογικές και κοινωνικές θεωρίες (Ματσαγγούρας, 1999). Κοινή διαπίστωση των θεωριών αυτών αυτές είναι ότι υπάρχουν δύο κατηγορίες στρατηγικών (Ματσαγγούρας, 1999). Η πρώτη κατηγορία αναφέρεται σε στρατηγικές που βασίζονται στην ιδέα ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διατηρήσουν την πειθαρχία στην τάξη με την επιβράβευση της καλής συμπεριφοράς και την πρόληψη ή την τιμωρία. Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-προσδιορισμού οι στρατηγικές αυτές προωθούν τα εξωτερικά αίτια, δηλαδή τη διατήρηση της πειθαρχίας για τη λήψη επαίνου ή την αποφυγή τιμωρίας. Η δεύτερη κατηγορία αναφέρεται σε στρατηγικές που βοηθούν τα παιδιά να αναλάβουν την ευθύνη για τη συμπεριφορά τους, και η διατήρηση της πειθαρχίας να είναι αποτέλεσμα της προσωπικής επιλογής των ατόμων. Οι στρατηγικές αυτές προωθούν τα εσωτερικά αίτια, δηλαδή την αναγνώριση των ωφελειών της πειθαρχίας και τη βίωση ευχαρίστησης από τη συμμετοχή σε ένα τέτοιο περιβάλλον (Papaioannou, 1998; Zounhia, Hatziharistos & Emmanuel, 2003).

Η διατήρηση της πειθαρχίας συμβάλλει στην πιο αποτελεσματική διδασκαλία αυξάνοντας το ενεργό χρόνο συμμετοχής των μαθητών-τριών (Παπαιωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2003). Συνεπώς, η μελέτη και αξιολόγηση των στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί για τη διατήρηση της πειθαρχίας αναμένεται να συμβάλλουν στην καλύτερη οργάνωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετασθεί η αντίληψη των μαθητών-τριών για τις στρατηγικές που χρησιμοποιεί ο εκπαιδευτικός για τη διατήρηση της πειθαρχίας και η επίδραση τους στην αντίληψη της πειθαρχημένης συμπεριφοράς από τους ίδιους τους μαθητές-τριες.

Μέθοδος

Εξεταζόμενοι

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 197 μαθητές-τριες/τριες λυκείου με μέσο όρο ηλικίας 16.74 έτη ($TA = \pm .80$). Η επιλογή του δείγματος έγινε με τυχαία δειγματοληψία (μέθοδο λοταρίας) από τα σχολεία του νομού Θεσσαλονίκης.

Μέσα συλλογής δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «*Κλίμακα Στρατηγικών Διατήρησης Πειθαρχίας*» (Papaioannou, 1998) που περιέχει ερωτήματα που αφορούν στις στρατηγικές που εφαρμόζει ο καθηγητής για τη διατήρηση της πειθαρχίας

στο μάθημα φυσικής αγωγής. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 25 ερωτήματα που αξιολογούν τέσσερις τύπους συμπεριφορών, ήτοι: α) Συμπεριφορές που δίνουν έμφαση στη διαμόρφωση εσωτερικών στρατηγικών (14 ερωτήματα, π.χ. «κάνει το μάθημα ενδιαφέρον»), β) συμπεριφορές που δίνουν έμφαση σε ενδοπροβαλόμενες στρατηγικές (4 ερωτήματα, π.χ. «μας κάνει να αισθανόμαστε άσχημα για τον εαυτό μας αν δεν συμπεριφερόμαστε καλά»), γ) συμπεριφορές που δίνουν έμφαση σε εξωτερικές στρατηγικές (4 ερωτήματα, π.χ. «μας υπενθυμίζει ότι είναι ο κανόνας»), και δ) συμπεριφορές που δεν καταδεικνύουν τη χρήση συγκεκριμένων στρατηγικών διατήρησης της πειθαρχίας (3 ερωτήματα, π.χ. «στην πραγματικότητα δεν κάνει τίποτα για να επιβάλλει την πειθαρχία»). Η βασική ερώτηση για όλα τα ερωτήματα ήταν «Ο δάσκαλος, προκειμένου να διατηρηθεί πειθαρχία στην τάξη...» και οι απαντήσεις τους δίνονταν σε μια πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1 = διαφωνώ απόλυτα έως 5 = συμφωνώ απόλυτα).

Η *πειθαρχία* στο μάθημα φυσικής αγωγής εκτιμήθηκε με ένα ερώτημα: "Συμπεριφέρεσαι σωστά στο μάθημα Φυσικής Αγωγής;". Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μια 7-βαθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (καθόλου) ως το 7 (πάρα πολύ) (Ραπαιοαννου, 1998).

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η έρευνα διεξήχθη με τη συναίνεση των διευθυντών των σχολείων και των κηδεμόνων των μαθητών –τριών, οι οποίοι συμμετείχαν εθελοντικά. Η διανομή των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε στην τάξη χωρίς την παρουσία του εκπαιδευτικού και η συμπλήρωσή τους διήρκεσε 15 λεπτά υπό τις οδηγίες των ερευνητών.

Στατιστική ανάλυση

Στην στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν οι λανθάνουσες που προήλθαν από τη διαδικασία compute του SPSS 15Η εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου εξετάσθηκε με το δείκτη Cronbach α. Η ανάλυση συσχέτισης εφαρμόσθηκε για την εξέταση των συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας. Η επίδραση των στρατηγικών πειθαρχίας στην πειθαρχία των μαθητών-τριών/τριών εξετάσθηκε με τη γραμμική ανάλυση παλινδρόμησης, όπου οι στρατηγικές διατήρησης της πειθαρχίας αποτελούσαν τις ανεξάρτητες μεταβλητές και η αντίληψη της πειθαρχημένης συμπεριφοράς την εξαρτημένη μεταβλητή. Ο δείκτης b χρησιμοποιήθηκε για την εξέταση του μεγέθους της επίδρασης των ανεξάρτητων μεταβλητών στην εξαρτημένη μεταβλητή.

Αποτελέσματα

Οι μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, οι συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών και οι δείκτες εσωτερικής συνοχής αναφέρονται στον Πίνακα 1. Οι δείκτες εσωτερικής

συνοχής ήταν ικανοποιητικοί για όλες τις μεταβλητές. Από την ανάλυση συσχέτισης προέκυψε ότι οι τύποι των στρατηγικών που εφαρμόζει ο καθηγητής φυσικής αγωγής για τη διατήρηση της πειθαρχίας έχουν χαμηλές ως μέτριες συσχετίσεις μεταξύ τους. Οι εσωτερικές στρατηγικές έχουν μέτρια θετική συσχέτιση με τις εξωτερικές και μέτρια αρνητική με την απουσία στρατηγικών. Οι ενδοπροβαλλόμενες στρατηγικές έχουν χαμηλή θετική συσχέτιση με τις εξωτερικές στρατηγικές, οι οποίες με τη σειρά τους εμφάνισαν μέτρια αρνητική συσχέτιση με την απουσία στρατηγικών. Οι εσωτερικές και οι εξωτερικές στρατηγικές εμφάνισαν χαμηλή θετική συσχέτιση με την πειθαρχία ενώ η απουσία στρατηγικών χαμηλή αρνητική σχέση.

Από τη γραμμική ανάλυση παλινδρόμησης προέκυψε ότι μόνο οι εσωτερικές στρατηγικές είχαν στατιστική σημαντική επίδραση στην πρόβλεψη της πειθαρχίας $F(2, 196) = 5.13, p < .001, R^2 = .10$. Η επίδραση των εσωτερικών στρατηγικών ήταν μέτρια ($b = .24$).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, δείκτες εσωτερικής συνοχής και συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας

	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Cronbach α	2	3	4	5
1. Εσωτερικές στρατηγικές	2.61	.74	.81	.01	.31**	-.37**	.28*
2. Ενδοπροβαλλόμενες στρατηγικές	2.36	.88	.71		.26*	-.04	.01
3. Εξωτερικές στρατηγικές	3.01	.67	.76			-.30**	.20*
4. Απουσία στρατηγικών	2.94	1.05	.69				-.12*
5. Πειθαρχία	4.89	1.62					

Σημείωση: * $p < .05$, ** $p < .01$

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Η ανάλυση των δεδομένων έδωσε σημαντικές πληροφορίες για τον τύπο των στρατηγικών διατήρησης της πειθαρχίας που επηρεάζουν τη πειθαρχημένη συμπεριφορά των μαθητών-τριών. Πιο συγκεκριμένα, από τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης προέκυψε ότι μόνο οι στρατηγικές που ενισχύουν τις εσωτερικές αιτίες επηρεάζουν θετικά την πειθαρχημένη συμπεριφορά των μαθητών-τριών. Οι μαθητές-τριες που αντιλαμβάνονται ότι οι καθηγητές τους ενίσχυαν τα εσωτερικά αίτια για πειθαρχία κατέγραψαν πιο πειθαρχημένη συμπεριφορά στο μάθημα. Τα ευρήματα αυτά είναι

σύμφωνα με αυτά των Παραϊοαννου (1998) και Ζουνηια και συν. (2003) και δείχνουν ότι η ανάπτυξη αυτονομίας και εσωτερικών αιτίων οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα πειθαρχίας στην τάξη. Από την άλλη μεριά οι στρατηγικές που ενισχύουν τις εξωτερικές αιτίες και η απουσία στρατηγικών δεν συμβάλλουν στη διαμόρφωση της πειθαρχημένης συμπεριφοράς των μαθητών-τριών. Από τα ευρήματα αυτά προκύπτει ότι ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής πρέπει να διαμορφώνει ένα κλίμα κινήτρων που ενισχύει την αυτονομία των μαθητών-τριών/τριών και ενισχύει τις εσωτερικές αιτίες για πειθαρχία. Πιο συγκεκριμένα, η δημιουργία ενός μαθήματος που περιλαμβάνει ποικιλία ασκήσεων, τοποθέτηση στόχων, καινοτόμες δράσεις (π.χ, συζήτηση με πρωταθλητές, παρακολούθηση αγώνων) αναμένεται να προκαλεί το ενδιαφέρον των μαθητών-τριών. Σε ένα ενδιαφέρον και διασκεδαστικό μάθημα οι μαθητές-τριες θα επιθυμούν και θα προσπαθούν οι ίδιοι για τη διατήρηση της πειθαρχίας στην τάξη, χωρίς την άμεση ανάγκη επιβολής της από τον εκπαιδευτικό.

Βιβλιογραφία

- ΜΑΤΣΑΓΓΟΥΡΑΣ Η. (1999). *Θεωρία και πράξη της διδασκαλίας. Χώρος, ομάδα, πειθαρχία, μέθοδος*. Αθήνα. Εκδ. Γρηγόρη.
- ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ Α., ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ. & ΓΟΥΔΑΣ Μ. (2003). *Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής*. Θεσ/νίκη. Εκδ. Σάλτο.
- ΠΑΡΑΙΟΑΝΝΟΥ Α. (1998). Goal perspectives, reasons for behaving appropriately, and self- reported discipline in physical education lessons, *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(4), 421–441.
- ΖΟΥΝΗΙΑ Κ., ΗΑΤΖΗΗΑΡΙΣΤΟΣ D & ΕΜΜΑΝΟΥΕΛ Κ. (2003). Greek secondary school pupils' perceived reasons for behaving appropriately and perceived teachers' strategies to maintain discipline. *Educational Review*, 55(3), 289-303.

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΕΝΑΝΤΙ ΤΗΣ “ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ” ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ “ΑΓΩΓΗΣ ΥΠΑΙΘΡΟΥ”

Λαμπαθάκης Μ., Ζενεμπίση Α., Σιδέρη Α., Κουθούρης Χ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 42100 Τρίκαλα

Περίληψη

Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση αλλαγής των στάσεων μαθητών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης ως προς την έννοια της ‘ομαδικής εργασίας’ με τη συμμετοχή τους σε προγράμματα Αγωγής Υπαίθρου. Τα συγκεκριμένα προγράμματα βιωματικής εκπαίδευσης αποτελούν συνδυασμό δράσεων: α) υπαίθριων δραστηριοτήτων, β) ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής και γ) περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 104 μαθητές της Α' τάξης του 4ου Γυμνασίου Ρεθύμνου (51,9% αγόρια & 48,1% κορίτσια) που χωριστήκαν σε δύο ομάδες. Εβδομήντα οκτώ μαθητές (75%) αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα που συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα με δράσεις Αγωγής Υπαίθρου, ενώ οι υπόλοιποι 26 μαθητές (25%) την ομάδα ελέγχου, που τον αντίστοιχο χρόνο άσκησης συμμετείχαν μόνον στο σχολικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής. Όργανο αξιολόγησης των στάσεων των μαθητών έναντι της ‘ομαδικής εργασίας’ αποτέλεσε το ερωτηματολόγιο Michigan Organizational Assessment Questionnaire (1983) που περιελάμβανε επτά θέματα-στάσεις. Η αξιοπιστία του οργάνου ελέγχθηκε επιτυχώς (Cronbach's $\alpha=0.87$). Μετά την συμμετοχή των ομάδων στις αντίστοιχες δράσεις, τα αποτελέσματα της ανάλυσης t-test για ανεξάρτητα δείγματα, ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < .001$) μεταξύ των ομάδων σε έξι από τις επτά στάσεις. Οι μεγαλύτερες στατιστικές διαφορές σημειώθηκαν στη στάση «στο σχολείο προτιμώ τα μαθήματα που είχαν ομαδικές εργασίες» ($t=3.5$, $p < 0.01$), με την πειραματική ομάδα να σημειώνει μεγαλύτερες τιμές ($MO=4.2, TA=0.69$) από τις αντίστοιχες τιμές που σημείωσε η ομάδα ελέγχου ($MO=3.5, TA=1.02$). Η σημαντική βελτίωση όλων σχεδόν των στάσεων των μαθητών που συμμετείχαν σε προγράμματα Αγωγής Υπαίθρου έναντι της ομαδικής εργασίας, αποτελεί πρόταση για εμπλουτισμό του περιεχομένου του ήδη υπάρχοντος μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στα ελληνικά σχολεία, με αντίστοιχα προγράμματα που υλοποιούνται σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον.

Λέξεις-κλειδιά: Αγωγή Υπαίθρου, Ομαδική εργασία, Βιωματική μάθηση

Λαμπαθάκης Μιχαήλ

Διεύθυνση: Γ.Παπανδρέου 8^Α, Ρέθυμνο-Κρήτη, Τ.Κ. 74100

Τηλ.: 2831029835

E-mail: mlampathakis@yahoo.gr

DIFFERENTIATION OF STUDENT'S ATTITUDES TOWARD 'TEAMWORK' DUE TO THEIR PARTICIPATION IN OUTDOOR EDUCATION PROGRAMS

M. Lampathakis, A. Zenempisi, A.Sideri, C. Kouthouris

University of Thessaly, Department of Physical Education and Sport Science, 42100 Trikala

Abstract

The purpose of this study was to investigate changes in attitudes towards the meaning of 'teamwork' from students of Secondary Education who participated in Outdoor Education programs. These special experiential training programs are a combination of participating in actions as: a) outdoor activities, b) developing life skills and c) environmental awareness. The sample of the study consisted of 104 students in the A Gymnasium class from a school of Rethymnon (51.9% boys and 48.1% girls). Sample was divided into two groups. First group of seventy-eight students (75%) were the experimental group which participated in an Outdoor Education program and the remaining 26 pupils (25%) consisting the second /control group, which in the equivalent exercise time participated only in school physical education programs. Students' attitudes towards 'teamwork' were measured with the use of Michigan Organizational Assessment Questionnaire (1983), by seven different attitudes. Questionnaire's reliability was successfully validated (Cronbach's $\alpha = .87$). After the participation of the two groups in their respective programs, results of the analysis (t-test for independent samples) revealed significant differences ($p < .001$) between the two groups in six of the seven attitudes. The more significant statistical differences appeared in the attitude "My best courses in school have involved working in teams" ($t = 3.5, p < 0.01$), in which the experimental group scored higher (MO = 4.2, TA = 0.69) than the corresponding scores of the control group (MO = 3.5, TA = 1.02). The significant improvement in almost all the attitudes towards 'teamwork' by the participated students in Outdoor Education programs, is a proposal for enhancing the content of existing Physical Education curriculum in Greek schools with similar programs carried out in free nature.

Key words: Outdoor education, Teamwork, Experimental learning

Mike Lampathakis

Address: G. Papandreou 8A ,Rethymno-Crete,74100

Telephone number:2831029835

E-mail: mlampathakis@yahoo.gr

**ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΕΝΑΝΤΙ ΤΗΣ 'ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ'
ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ «ΑΓΩΓΗΣ ΥΠΑΙΘΡΟΥ»**

Εισαγωγή

Η βελτίωση της 'ομαδικής εργασίας' των στελεχών κάθε οργανισμού αποτελεί πρωταρχικό στόχο για την αποτελεσματική διεκπεραίωση κάθε έργου που αναλαμβάνει ο οργανισμός (Hattie & Garry, 1997). Σε άμεση αντιστοιχία με την παρούσα εργασία το περιβάλλον των ελληνικών σχολείων ακολουθεί μάλλον ως πρακτική την υιοθέτηση 'πνεύματος ανταγωνισμού' μεταξύ των μαθητών, σε αντίθεση πρωταρχικούς στόχους της Πρωτοβάθμιας και της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης που επικαλούνται την ολόπλευρη, αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών, μέρος της οποίας σίγουρα είναι και η 'ομαδική εργασία' (N1566/85). Οι μέχρι σήμερα χρησιμοποιούμενες μέθοδοι στα ελληνικά σχολεία δεν εμφανίζουν αντίστοιχα ενθουσιώδη αποτελέσματα αναφορικά της 'ενεργούς συνεργασίας' και της 'ομαδικής εργασίας' μεταξύ των μαθητών. Ο περισσότερος χρόνος της εκπαίδευσης αφιερώνεται μέσα στην σχολική αίθουσα ενώ απουσιάζουν οι δράσεις κοντά στο περιβάλλον (Κουθούρης, 2009). Καινοτομία στην ελληνική εκπαίδευση θα αποτελούσε η ενίσχυση της ύλης του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής με προγράμματα Αγωγής Υπαίθρου, που εφαρμόζουν τεχνικές βιωματικής μάθησης σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον και απαντώνται ως μέθοδος ανάπτυξης της 'ομαδικής εργασίας' σε όλα παγκοσμίως τα ανεπτυγμένα κράτη (Gray, & Perusco ,1993; Bartlee, Probbler, & Mohammed, 1999). Αυτή η διαπίστωση αποτελεί πρόκληση για την σύγκριση των αποτελεσμάτων προγραμμάτων Αγωγής Υπαίθρου σε αντιστοιχία με τις ήδη υπάρχουσες μορφές εκπαίδευσης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης ενός προγράμματος Αγωγής Υπαίθρου στο Ελληνικό σχολικό περιβάλλον. Συγκεκριμένα υπόθεση της παρούσης εργασίας ήταν διαπίστωση της διαφοροποίησης των στάσεων μαθητών έναντι της έννοιας της 'ομαδικής εργασίας' ανάλογα με την συμμετοχή τους σε προγράμματα Αγωγής Υπαίθρου ή αντίστοιχα τυπικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής.

Μέθοδος

Εξεταζόμενοι

Στη παρούσα έρευνα συμμετείχαν 104 μαθητές/ τριες (54 μαθητές-51.9%/ & 50 μαθήτριες-48,1%) της Α' Τάξης Γυμνασίου του 4^{ου} Γυμνασίου Ρεθύμνου, ηλικίας 13-14 ετών. Καθώς η εργασία ήταν πιλοτική, οι εξεταζόμενοι επιλέχθηκαν τυχαία, η δε συμμετοχή τους ήταν εθελοντική με μοναδικό γνώμονα τη μαθητική τους ιδιότητα και την τάξη φοίτησής τους. Οι 78 μαθητές αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα που συμμετείχε στο πρόγραμμα αγωγής υπαίθρου, ενώ υπόλοιποι 26 μαθητές ακολούθησαν πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής

Μέσα συλλογής δεδομένων

Ως όργανο αξιολόγησης της «ομαδικής εργασίας» χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Michigan Organizational Assessment Questionnaire (Cammann, Fichman, Jenkins, & Klesh, 1983) με επτά θέματα που εξέφραζαν τις αντίστοιχες στάσεις: 1) Έλαβα καλύτερες αποφάσεις μόνος μου, 2) Θεώρησα τον εαυτό μου ομαδικό παίχτη, 3) Όταν δούλευα μέσα σε μια ομάδα αυτό συνήθως με καθυστερούσε, 4) Στο σχολείο προτιμούσα μαθήματα που περιελάμβαναν ομαδικές εργασίες, 5) Μου άρεσε να δουλεύω μέσα σε μια ομάδα, 6) Γενικά οι εμπειρίες μου από την ομαδική εργασία ήταν αρνητικές, 7) Οι εμπειρίες μου από την ομαδική εργασία με βοήθησαν να γίνω καλύτερος στην δουλειά μου. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert από 1=διαφωνώ απόλυτα, έως 5=συμφωνώ απόλυτα, Η αξιοπιστία του οργάνου ελέγχθηκε επιτυχώς (Cronbach's $\alpha = .87$)

Περιγραφή του προγράμματος

Η έρευνα είχε διάρκεια δύο συνεχείς εβδομάδες, με τρία μαθήματα-συνεδρίες ανά εβδομάδα για κάθε ομάδα, διάρκειας δύο ωρών έκαστη. Η πειραματική ομάδα πραγματοποίησε πρόγραμμα Αγωγής Υπαίθρου σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον που εμπειρείχε: α) δύο συνεδρίες με δράσεις γνωριμίας-εμπιστοσύνης (πχ. γονιδιακή αλυσίδα, πτώσεις), β) δύο συνεδρίες με δράσεις συνεργασίας (πχ. σαρανταποδαρούσα, βάλτος) και γ) δύο συνεδρίες με δράσεις δημιουργίας (πχ γέφυρα, πάζλ). Η ομάδα ελέγχου αντίστοιχη χρονική περίοδο ακολούθησε ένα συμβατικό πρόγραμμα σχολικής Φυσικής Αγωγής (καλαθοσφαίριση, ποδοσφαίριση, δρομικές ασκήσεις). Οι δράσεις πραγματοποιήθηκαν στο προαύλιο του σχολείου, αλλά σε άλλο χρόνο εκτέλεσης για να μην έρχονται οι μαθητές σε οπτική επαφή.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Μία εβδομάδα μετά την ολοκλήρωση της υλοποίησης των δύο διαφορετικών προγραμμάτων δράσεων, οι δύο ομάδες συγκεντρώθηκαν ταυτόχρονα και ύστερα από

σύντομες οδηγίες συμπλήρωσαν όμοιας μορφής ερωτηματολόγια. Η διαδικασία συμπλήρωσης διήρκησε 10 λεπτά και αμέσως μετά τα ερωτηματολόγια συγκεντρώθηκαν.

Στατιστική ανάλυση

Έγινε χρήση περιγραφικής στατιστικής για εξέταση των μέσων όρων και των τυπικών αποκλίσεων των δημογραφικών στοιχείων του δείγματος και των υπολοίπων μεταβλητών της έρευνας. Στη συνέχεια για τη διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ των μαθητών της πειραματικής και της ομάδας ελέγχου ως προς τις στάσεις (εξαρτημένη μεταβλητή) χρησιμοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα (ανεξάρτητη/ οι δύο υποομάδες άσκησης)

Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα (Πίνακας 1) της ανάλυσης t-test για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ των μαθητών της πειραματικής ομάδας και της ομάδος ελέγχου μετά την συμμετοχή τους στις διαφορετικές δράσεις, ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < .001$) σε έξι από τις επτά στάσεις που αφορούσαν την ομαδική εργασία. Μεγαλύτερες στατιστικές διαφορές σημειώθηκαν στο θέμα «στο σχολείο προτιμώ τα μαθήματα που είχαν ομαδικές εργασίες» ($t=3.5$, $df=102$, $p<0.01$), με την πειραματική ομάδα να σημειώνει μεγαλύτερες τιμές ($MO=4.2, TA=0.69$) από τις αντίστοιχες τιμές που σημείωσε η ομάδα ελέγχου ($MO=3.5, TA=1.02$).

Συζήτηση-συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την υπόθεση της εργασίας. Σημειώθηκε σημαντική βελτίωση των στάσεων των μαθητών της πειραματικής ομάδας στην έννοια «ομαδική εργασία», σε σχέση με τους μαθητές της ομάδας ελέγχου. Αντίστοιχες διαπιστώσεις έχουν γίνει και από άλλους ερευνητές (Gray, & Perusco, 1993; Bartlee, Probbler, & Mohammed, 1999; Κουθούρης, 2009). Περιορισμοί όπως το μικρό δείγμα ή η ημιαστική περιοχή προέλευσης δεν δίνουν την δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων. Συμπερασματικά προτείνεται να εξεταστεί ευρύτερα η διάδοση των προγραμμάτων Αγωγής Υπαίθρου στο σχολικό περιβάλλον και ιδιαίτερα ως μέρος της θεματολογίας της Φυσικής Αγωγής στα ελληνικά σχολεία.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Αποτελέσματα ομάδων σχετικά με την έννοια "ομαδική εργασία"

A/A	Ομάδα	MO	TA	t	p
1	Πειραματική	3.8	0.85	3,4	P<0,01
	Ελέγχου	3.1	0.93		

2	Πειραματική	3.3	0.87	3,2	P<0,01
	Ελέγχου	2.6	1.15		
3	Πειραματική	3.9	0.73	2,3	P<0,05
	Ελέγχου	3.5	0.98		
4	Πειραματική	4.2	0.69	3,5	P<0,01
	Ελέγχου	3.5	1.02		
5	Πειραματική	3.8	0.85	1,11	P>0,5
	Ελέγχου	3.6	0.89		
6	Πειραματική	4.1	0.67	3,2	P<0,01
	Ελέγχου	3.6	0.84		
7	Πειραματική	4.1	0.65	2,6	P<0,05
	Ελέγχου	3.6	0.78		

Βιβλιογραφία

- BARTLETT L., PROBBER J. & MOHAMMED S. (1999). The effect of team-building on team process and performance. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 23, (3), 299-311.
- GRAY T. & PERUSCO D. (1993). Footprints in the sand: The value of outdoor education in the school curriculum. *The Achper National Journal*, 26, 17-20.
- HATTIE J., NEIL J. & GARRY R.(1997).Adventure education and Outwardbound: Out of class experiences that make a lasting difference. *Review of educational research*, 67, 43-87.
- ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ. (2009). *Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ υπηρεσιών Εκπαίδευση στελεχών*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδης, Θεσσαλονίκη.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Φαλέκα Ε.¹, Μιχαλοπούλου Μ.¹, Τζέτζης Γ.², Κουρτέσης Θ.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
69100 Κομοτηνή

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού, 54006 Θεσσαλονίκη

Περίληψη

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η αξιολόγηση της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) μαθητών δημοτικού που συμμετέχουν στο πρόγραμμα του ολοήμερου σχολείου. Συμμετέχοντες ήταν 26 αγόρια και 20 κορίτσια που φοιτούσαν σε δύο ολοήμερα δημοτικά σχολεία του Νομού Έβρου ηλικίας 8 ετών ($\pm 1,6$ έτη). Για την αξιολόγηση της ΦΔ χρησιμοποιήθηκαν βηματομέτρα τύπου Digiwalker Yamax SW 200. Παράλληλα αξιολογήθηκαν τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Η βηματομέτρηση πραγματοποιήθηκε στο χώρο του σχολείου κατά τη διάρκεια του προγράμματος του ολοήμερου σχολείου, για διάστημα δύο εβδομάδων. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έδειξε ότι τα παιδιά, πραγματοποιούσαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος του ολοήμερου σχολείου κατά μέσο όρο 4.665 βήματα/ημέρα, ενώ πραγματοποίησαν περισσότερα βήματα όταν το πρόγραμμα περιλάμβανε Φυσική Αγωγή σε σύγκριση με τον αριθμό βημάτων που καταγράφηκε όταν το πρόγραμμα δεν περιλάμβανε το αντίστοιχο μάθημα. Λαμβάνοντας υπόψη ότι για την ηλικία του δείγματος οι προτεινόμενες τιμές ημερήσιας ΦΔ (Tudor et al, 2001) για παιδιά 8-10 ετών είναι 12000-16000 βήματα/ημέρα, στην διάρκεια του Ολοήμερου Προγράμματος πραγματοποιούνταν το 33% της συνολικής προτεινόμενης ημερήσιας ΦΔ. Τις ημέρες που υπήρχε μάθημα ΦΑ το ποσοστό έφτανε το 38%. Η ύπαρξη του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο πρόγραμμα του ολοήμερου σχολείου επιδρά θετικά ώστε τα παιδιά να συγκεντρώσουν κατά τη διάρκεια της ημέρας ΦΔ με τη μορφή αριθμού βημάτων η οποία προστιθέμενη στις υπόλοιπες δραστηριότητες των παιδιών συμβάλλει σημαντικά εκπλήρωση των οδηγιών ΦΔ για καλή υγεία. Συμπερασματικά θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή, από όλους τους εμπλεκόμενους φορείς, στην υποστήριξη και αναβάθμιση του ολοήμερου σχολείου και του μαθήματος ΦΑ με σκοπό την μεγιστοποίηση των ωφελειών, με την μορφή συμμετοχής σε ΦΔ, για τους μαθητές .

Λέξεις-κλειδιά: Φυσική δραστηριότητα, Ολοήμερο δημοτικό σχολείο, Βηματομέτρηση

Φαλέκα Ειρήνη

Διεύθυνση: 5^ο Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης, Γ. Καρτάλη 10 Τ. Κ. 68100

Τηλ.: 25510 31447

E-mail: efaleka@phyed.duth.gr

PHYSICAL ACTIVITY DURING AFTER SCHOOL PROGRAM IN PRIMARY SCHOOL

E. Faleka¹, M. Michalopoulou¹, G. Tzetzis², T. Kourtessis¹

¹Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science,
69100 Komotini

²Aristotle University of Thessaloniki, Department of Physical Education and Sport Science,
54006 Thessaloniki

Abstract

The purpose of this study was to evaluate the Physical Activity (PA) (step count) of the primary school students who participate in the after school program.. The participants were boys (26) and girls (20) from 2 primary schools of the Prefecture of Evros (aged 8 years old \pm 1.6 years)) (aged *κάνε ανάλογες αλλαγές...*) who were attending the after school program. In order to assess PA there were used the Digiwalker Yamax SW 200 Pedometers.. At the same time, there were also recorded the physical characteristics (body weight and height) of all the participants of the study. It has to be underlined that Pedometry was performed during the after school program for two consecutive weeks (5 working days each). The statistical analysis of the data showed that the children who participated in the study performed during the after school program approximately 4.665 steps/day, while they were taking more steps/day when the after school program included a Physical Education (PE) class, compared to the number of steps they performed when the program did not include the aforementioned course. By taking into account that for the sample's age (aged 8 years old \pm 1,6 years) the proposed daily steps are 12000-16000 (Tudor et al. 2001), the participants performed during the after school program the 33% of the total proposed PA. The days where PE lesson was included, the participants reached the 38% of the total proposed PA.

In conclusion, the existence of a PE program in the after school program has a positive effect on the number of steps children perform during their daily physical activity in the form of number of steps which, added to the other activities of them, can make an

important contribution to the PA's directions for a good health. Therefore, a particular attention should be paid by every single involved body on the support and upgrading of the after school program, so as to maximize the benefits for the students through their participation in PAs.

Key-words: Physical Activity, after school program, pedometers

Eirini Faleka

Address: 5th Secondary School of Alexandroupolis, 10, Kartalis Str, 68100

Telephone Number: 0030 25510 31447

E-mail: efaleka@phyed.duth.gr

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Εισαγωγή

Η ΦΔ είναι ένα από το πιο σημαντικά συνθετικά του τρόπου ζωής των νέων ατόμων και σχετίζεται άμεσα με συγκεκριμένα σωματικά και ψυχολογικά οφέλη. Την τελευταία δεκαετία οι ειδικοί πρότειναν συγκεκριμένες οδηγίες για την ποσότητα, την ένταση και το είδος της ΦΔ που απαιτείται, ώστε τα νεαρά άτομα να επωφεληθούν της ευεργετικής επίδρασης του δραστήριου τρόπου ζωής. Οι οδηγίες αυτές προτρέπουν στα παιδιά και στους νέους να εμπλέκονται καθημερινά σε ΦΔ για χρόνο τουλάχιστον 60 λεπτών που εκτελείται σε μέτρια τουλάχιστον ένταση (Cavill, Biddle, & Sallis, 2001).

Το σχολείο αποτελεί ίσως το σημαντικότερο περιβάλλον για την προώθηση της (ΦΔ) στα νέα άτομα. Σύμφωνα με τους Αυγερινό, Ζέτου και Βερναδάκη (2006), η υιοθέτηση ενός δια βίου δραστήριου τρόπου ζωής θα μπορούσε να επιτευχθεί μέσω του σχολείου. Συγκεκριμένα η ένταξη στο σχολείο ελκυστικών για τα παιδιά δραστηριοτήτων, η παροχή περισσότερων ευκαιριών για δραστήριο παιχνίδι κατά την διάρκεια των σχολικών διαλειμμάτων και ο επανασχεδιασμός των σχολικών αυλών ώστε να προσφέρουν περισσότερη ασφάλεια και να διαθέτουν την απαραίτητη υποδομή για ΦΔ, θα μπορούσαν να συμβάλλουν προς αυτή την κατεύθυνση.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή της ΦΔ μαθητών που φοιτούν στο ολοήμερο δημοτικό σχολείο εκφρασμένη σε αριθμό βημάτων. Επιμέρους στόχοι της έρευνας ήταν α) η διερεύνηση πιθανών διαφορών στον αριθμό βημάτων ως προς το φύλο, και β) η διαφοροποίηση του επιπέδου ΦΔ σε μαθητές του ολοήμερου δημοτικού σχολείου

τις μέρες της εβδομάδας κατά τις οποίες συμπεριλαμβάνεται στο πρόγραμμά τους το μάθημα της φυσικής αγωγής.

Μέθοδος

Εξεταζόμενοι

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν συνολικά 46 μαθητές ηλικίας $8 \pm 1,6$ ετών δύο δημοτικών σχολείων του Ν. Έβρου. Τα 26 ήταν αγόρια (ΜΟ βάρους $34 \pm 9,9$ κιλά και ΜΟ ύψους 131 ± 10 εκ.) και τα 20 κορίτσια (ΜΟ βάρους $32 \pm 6,9$ κιλά και ΜΟ ύψους 126 ± 10 εκ.), από όλες τις τάξεις οι οποίοι παρακολουθούσαν το ολοήμερο πρόγραμμα.

Όργανα συλλογής δεδομένων

Αξιολόγηση της ΦΔ:

Η αξιολόγηση της ΦΔ έγινε με την χρήση βηματομετρητών Digiwalker Yamax SW 200 τα οποία προσαρμόστηκαν κατάλληλα στο σώμα των συμμετεχόντων σε όλες τις εργάσιμες μέρες που λειτουργούσαν τα σχολεία για δύο βδομάδες. Το βηματομέτρο καταγράφει τη βάδιση, από την απλή μετακίνηση, μέχρι τον έντονο βηματισμό και το τρέξιμο. Προσαρμόζεται στη μέση και καταγράφει τις κατακόρυφες επιταχύνσεις του ισχίου κατά τη διάρκεια του κύκλου βάδισης (Schneider, Crouter & Bassett 2004).

Αξιολόγηση σωματομετρικών δεικτών:

Οι ανθρωπομετρικές μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στις αίθουσες γυμναστικής των δύο σχολείων και σύμφωνα με τις οδηγίες της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (WHO 1989). Συγκεκριμένα μετρήθηκαν το βάρος με ψηφιακή ζυγαριά ακριβείας τύπου Seca clara 803, το ύψος με αναστημόμετρο Seca 206 και η περιφέρεια μέσης με απλή μεζούρα.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Για τη τοποθέτηση του βηματομέτρου δόθηκαν λεπτομερείς οδηγίες, στα παιδιά και τον δάσκαλο του ολοήμερου τμήματος του κάθε σχολείου. Τα βηματομέτρα τοποθετούνταν με την έναρξη του προγράμματος του ολοήμερου, από τον δάσκαλο του τμήματος και αφαιρούνταν μετά την λήξη του. Υπήρχε ταυτόχρονα πίνακας καταγραφής αποτελεσμάτων, όπου συμπληρωνόταν καθημερινά η ένδειξη του βηματομέτρου του κάθε μαθητή με την λήξη του προγράμματος του ολοήμερου και για διάστημα δύο εβδομάδων.

Μεταβλητές – Στατιστική Ανάλυση – Διαχείριση δεδομένων

Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η ΦΔ(αριθμός βημάτων). Ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν το φύλο(2 βαθμίδες: αγόρια κορίτσια) και η ημέρα της εβδομάδας(2 βαθμίδες: ΦΑ όχι ΦΑ).

Τα δεδομένα ομαδοποιήθηκαν κατά μέρα για τον κάθε μαθητή/τρια. Επίσης έγινε ομαδοποίηση με βάση το φύλο και ομαδοποίηση σε δύο κατηγορίες, ημέρες με το μάθημα

ΦΑ και ημέρες χωρίς το μάθημα ΦΑ. Υπολογίστηκε ο μέσος όρος αριθμού βημάτων όλων των ημερών που πραγματοποιήθηκε η έρευνα. Επίσης υπολογίστηκε ο μέσος όρος των δύο φύλων, καθώς και των ημερών κατά τις οποίες υπήρχε μάθημα ΦΑ και κατά τις ημέρες που δεν υπήρχε.

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική, ανάλυση διακύμανσης με ένα σταθερό παράγοντα (φύλο) και ένα επαναλαμβανόμενο (μέτρηση) για να διερευνηθεί η επίδραση τους στον αριθμό βημάτων που πραγματοποίησαν τα παιδιά στο πλαίσιο του ολοήμερου δημοτικού σχολείου.

Αποτελέσματα

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες πραγματοποιούσαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος του ολοήμερου σχολείου 4.665 βήματα /ημέρα. Πρόσθετα σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης με ένα σταθερό (φύλο) και ένα επαναλαμβανόμενο παράγοντα (ημέρα μέτρησης), δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των δύο παραπάνω παραγόντων ($F_{(1,44)} = .094, p > 0.05$) στον αριθμό βημάτων που πραγματοποίησαν οι συμμετέχοντες. Όσον αφορά τις κύριες επιδράσεις στατιστικά σημαντική ήταν μόνο η επίδραση του παράγοντα «ημέρα μέτρησης» ($F_{(1,44)} = 91.073, p > 0.05$) με τα παιδιά να πραγματοποιούν περισσότερα βήματα την ημέρα που είχαν κατά τη διάρκεια του ολοήμερου σχολείου μάθημα Φυσικής Αγωγής. Η κύρια επίδραση του παράγοντα «φύλο» δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($F_{(1,44)} = 2.694, p > 0.05$).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Ημερήσιος μέσος όρος (ΜΟ) και τυπική απόκλιση (ΤΑ) των βημάτων σε σχέση με το φύλο και την ύπαρξη μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

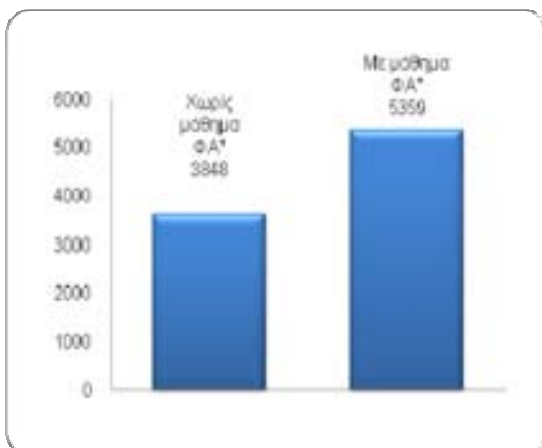
	ΜΟ (ΤΑ) Σύνολο n = 46	ΜΟ (ΤΑ) Κορίτσια n = 20	ΜΟ (ΤΑ) Αγόρια n = 26
Αριθμός Βημάτων / ημέρα (n=46)	4665 (1265)	4339 (1229)	4915 (1257)
Αριθμός Βημάτων / ημέρα χωρίς ΦΑ*	3848 (1261)	3541 (1286)	4085 (1213)
Αριθμός Βημάτων / ημέρα με ΦΑ*	5359 (1419)	4998 (1317)	5638 (1456)

*Φυσική Αγωγή

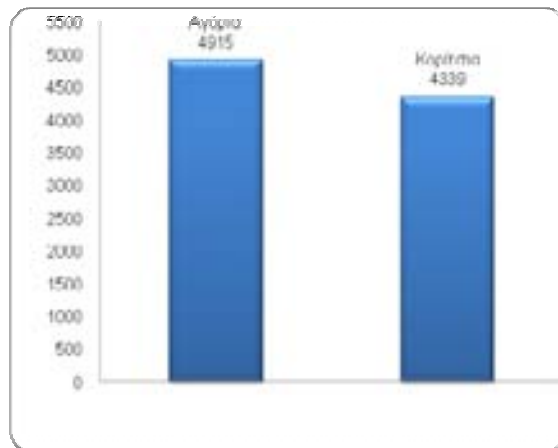
Συζήτηση-Συμπεράσματα

Ο συνολικός αριθμός βημάτων ανά ημέρα στο ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο, κρίνεται ικανοποιητικός συσχετιζόμενος με τις προτεινόμενες τιμές 12000-16000 βήματα/ημέρα (Tudor et al, 2001). Ειδικότερα τις ημέρες όπου στο πρόγραμμα του ολοήμερου τμήματος

συμπεριλαμβάνεται το μάθημα της ΦΑ, στις ώρες που οι μαθητές παραμένουν στο ολοήμερο πρόγραμμα, επιτυγχάνεται περίπου το 50% των προτεινόμενων τιμών ΦΔ (12000-16000 βήματα). Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής συνεισφέρει σημαντικά στην αύξηση της ημερήσιας ΦΔ. Η αύξηση των ωρών ΦΑ στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα των παιδιών του δημοτικού, αλλά και του ολοήμερου τμήματός του διαμορφώνουν ιδιαίτερα θετικές συνθήκες και αύξηση της συνολικής ημερήσιας ΦΔ των μαθητών.



ΣΧΗΜΑ 1. Ημερήσιος αριθμός βημάτων με και χωρίς το μάθημα ΦΑ



ΣΧΗΜΑ 2. Ημερήσιος αριθμός βημάτων ανά φύλο

Πρόσθετα η παρακολούθηση του ολοήμερου προγράμματος του Δημοτικού Σχολείου δίνει ίσες ευκαιρίες σε όλα τα παιδιά που φοιτούν σε αυτό, για συμμετοχή σε ΦΔ. Ειδικότερα οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, οι οποίες παρατηρούνται σε άλλες μελέτες (Trost et al 2008) δεν εντοπίστηκαν στην συγκεκριμένη έρευνα. Το σταθερό περιβάλλον και το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων πιθανότατα να συνέβαλαν στην συμμετοχή αγοριών και κοριτσιών και στην επίτευξη ανάλογου επιπέδου φυσικής δραστηριοποίησης. Ωστόσο, σε μελλοντικές έρευνες προτείνεται η χρήση πιο προηγμένων συσκευών καταγραφής της ΦΔ διότι το βηματόμετρο παρουσιάζει σημαντικές αδυναμίες σε σχέση με άλλα όργανα, όπως το επιταχυνσιόμετρο (CSA), το οποίο μπορεί και ανιχνεύει την επιτάχυνση και την επιβράδυνση της ανθρώπινης κίνησης και είναι αξιόπιστο σε παιδιά και εφήβους (Trost et al., 1998).

Βιβλιογραφία

- ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ Α., ΖΕΤΟΥ Ε. & ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν. (2006). Τα Αποτελέσματα των Παρεμβάσεων στο Σχολείο για Αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4 (2):278 – 291.
- CAVILL N., BIDDLE S. & SALLIS J.F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13:12-25.

- COLE T., BELLIZZI M., FLEGAL K. & DIETZ W. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 320:1–6.
- SCHMEIDER P. L., CROUTER S. E. & BASSETT D. R. (2004). Pedometer Measures of Free-Living Physical Activity: Comparison of 13 Models. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(2):331-335.
- TROST S.G., WARD D.S., MOOREHEAD S.M., WATSON P.D., RINER W. & BURKE J.R. (1998). Validity of the Computer Science and Applications (CSA) activity monitor in children. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 30(4):629-633.
- TROST S.G., ROSENKRANZ R.R. & DZEWALTOWSKI D. (2008). Physical activity levels among children attending after-school programs. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(4):622-9.
- TUDOR-LOCKE C. & MYERS A.M. (2001). Methodological considerations for researchers and practitioners using pedometers to measure physical (ambulatory) activity. *Res Q Exerc Sport*, 72(1):1-12.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (1989). Measuring obesity: classification and description of anthropometric data. Copenhagen : WHO (Nutr UD, EUR./ICP/NUT 125).