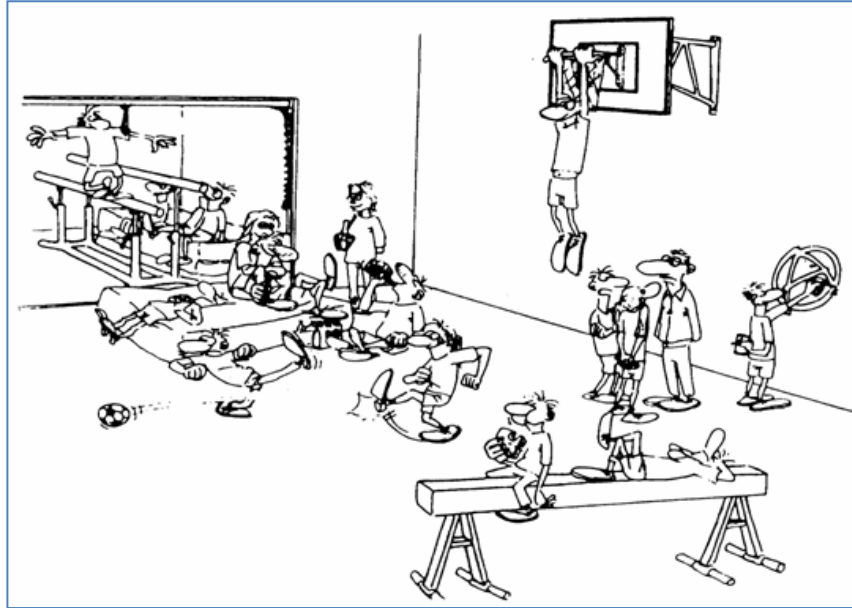


Παράγοντες αποτελεσματικής διδασκαλίας



Δημήτρης Χατζόπουλος

Dr. Sportwissenschaften

Deutsche Sporthochschule Köln

Αναπληρωτής καθηγητής

Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.

Επικοινωνία
Χατζόπουλος Δημήτρης

Γραφείο
Εγκαταστάσεις Θέρμης - ξενώνες

Τρίτη 12:00 – 14:00



E-mail: chatzop@phed.auth.gr

Τηλ. 2310-992225

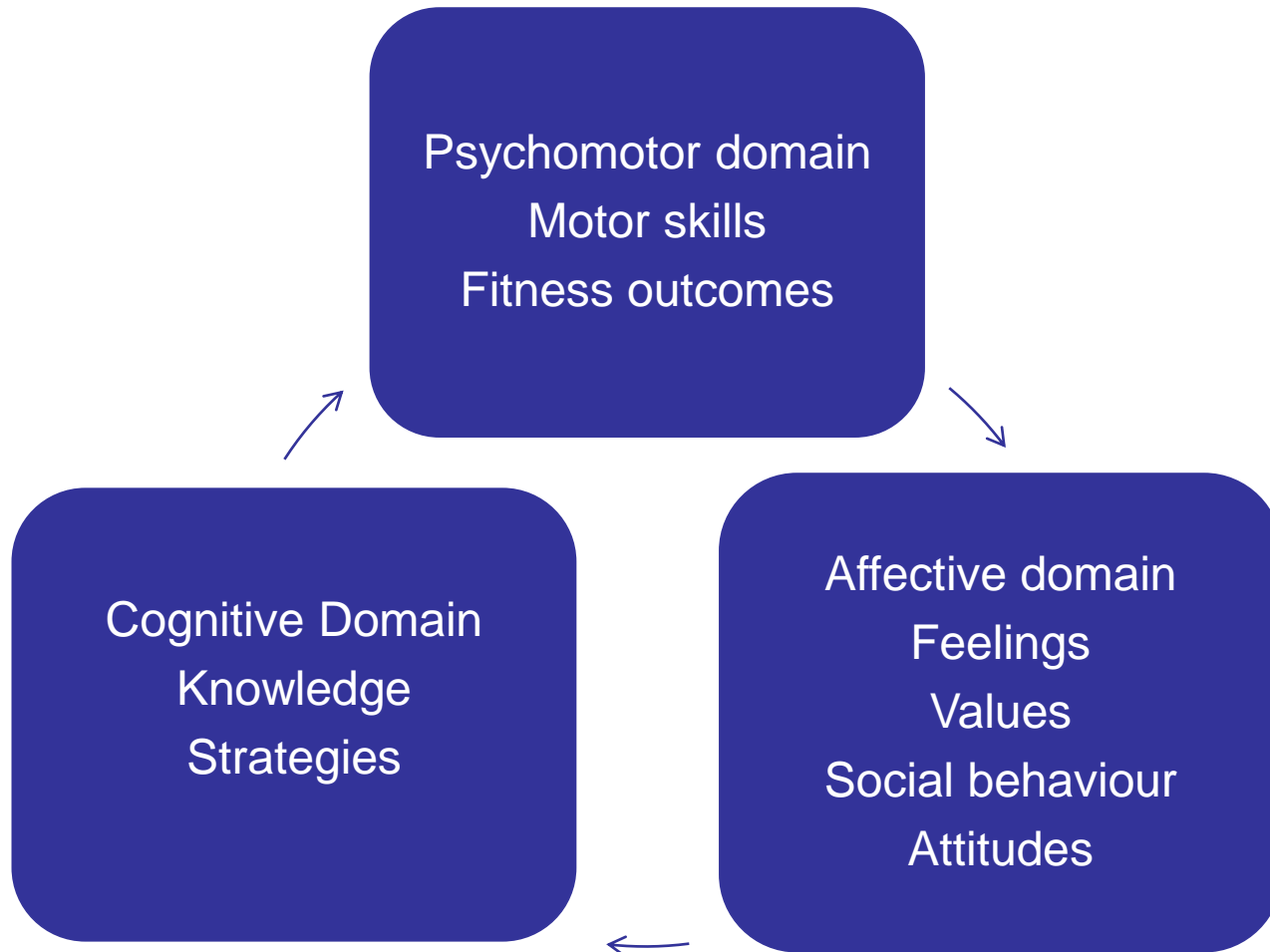
Το περιεχόμενο της διάλεξής μου είναι οι παράγοντες ενός καλού μαθήματος.

Χωρίς αυτούς τους παράγοντες και την καλύτερη μέθοδο διδασκαλίας να εφαρμόσουμε θα είναι αποτυχία το μάθημα.

Ποια είναι η καλύτερη μέθοδος διδασκαλίας;

Goal = ΣΚΟΠΌΣ
Objective = ΣΤΌΧΟΣ

Educational program outcomes are commonly called **goals** when they refer to broad outcomes and **objectives** when they refer to more specific outcomes.



Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους.

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.

Πυλώνες καλού μαθήματος



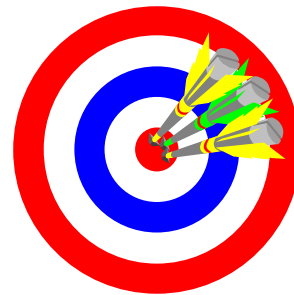
Παράγοντες αποτελεσματικής διδασκαλίας

Ποια είναι τα **κριτήρια** με τα οποία **αξιολογούμε** το διδακτικό έργο ενός εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής;

Πως διατυπώνω στόχους διδασκαλίας δεξιοτήτων
στη Φυσική Αγωγή (ΦΑ);

Στη ΦΑ υπάρχουν δυο δυνατότητες διατύπωσης στόχων:

- 1. Ποσοτική διατύπωση στόχων**
- 2. Ποιοτική διατύπωση στόχων**



Μπορείτε να αναφέρετε ένα παράδειγμα διατύπωσης ποιοτικών στόχων στο σουτ στο μπάσκετ;



Ποσοτικά: σουτ από την προσωπική.

Ποιοτικά κριτήρια:

- Πόδια στο άνοιγμα των ώμων.
- Λυγισμένα γόνατα.
- Αγκώνας κάθετος.

Βασικές αρχές αποτελεσματικής εφαρμογής των στόχων είναι:

1. Οι στόχοι κάθε άσκησης θα πρέπει να είναι **μετρήσιμοι**.
2. Οι ποιοτικοί στόχοι θα πρέπει να είναι **συγκεκριμένοι**.
3. Οι στόχοι θα πρέπει να είναι **προσωπικοί**.
4. Οι στόχοι θα πρέπει να είναι **προκλητικοί**.

Τι σημαίνει αυτό για την άσκηση συρτή πάσα στο ποδόσφαιρο;

Γιατί προτείνεται στη φυσική αγωγή να είναι συγκεκριμένοι οι στόχοι;

- Τα παιδιά ξέρουν που πρέπει να φτάσουν και αυτό αυξάνει την παρακίνηση.
- Η ποιοτική διατύπωση βοηθά τον εκπαιδευτικό στην παροχή **ανατροφοδότησης**. Τι σημαίνει αυτό; Παράδειγμα;
- Βοηθά τον εκπαιδευτικό στον **προγραμματισμό του μαθήματος**.
- Βοηθά τον εκπαιδευτικό στην **αξιολόγηση του ίδιου και των μαθητών**.

Σενάριο από την πράξη
Διατύπωση στόχων και ανεπιθύμητη συμπεριφορά
«Σε ζευγάρια να εκτελέσετε πάσες δάχτυλα βόλεϊ»
Δυο μαθητές μετά από 2-3 πάσες παίζουν ποδόσφαιρο.
Ο δάσκαλος πηγαίνει εκεί...

Δ: Τι κάνετε εσείς εδώ; Σας είπα εγώ να παίξετε ποδόσφαιρο; Μπρος, κάντε πάσες στο βόλεϊ.

Μ: Μα, κάναμε κύριε.

Δ: Να κάνετε και άλλες.

Μ: Ε! πόσες κύριε;

Δ: Μέχρι να σας πω εγώ.

Μ: Ουφ κύριε!

Πως θα διατυπώσετε την εντολή, ώστε να αποφύγετε το παραπάνω σενάριο;

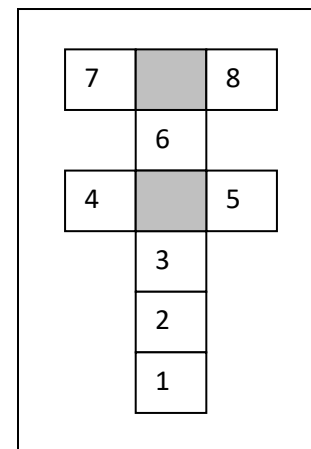
Τι διδάσκω στις μικρές τάξεις;

Βασικές δεξιότητες

1. Δεξιότητες μετακίνησης (τρέξιμο, άλμα κτλ.).
2. Δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων (σχοινάκι, μπαλόνι κτλ.).
3. Δεξιότητες σταθεροποίησης.

Βασικές δεξιότητες μετακίνησης:

1. Τρέξιμο (ταχύτητας και αντοχής).
2. Τρέξιμο με μεγάλα βήματα (μεγάλο διασκελισμό).
3. Άλμα σε μήκος.
4. Άλμα σε ύψος (ψαλίδι).
5. Κουτσό.
6. Πλάγια μετατόπιση (πλάγια βήματα).
7. Γκαλόπ (αλογάκι).
8. Χόπλα (κουτσό-βήμα-κουτσό).

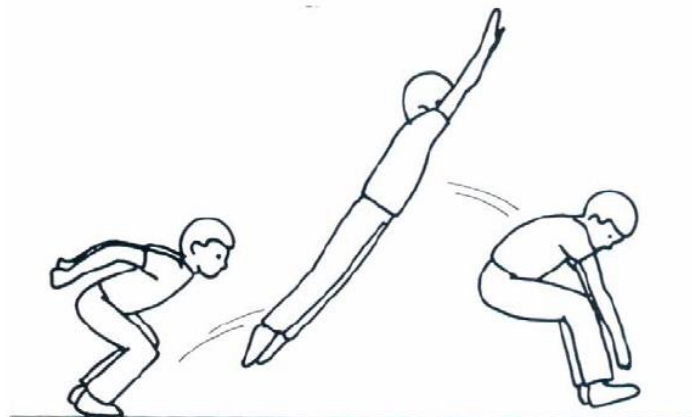


Ποιοτικά κριτήρια

PERFORMANCE CRITERIA:

- Preparatory movement includes flexion of both knees with arms extended behind the body.
- Arms extend forcefully forward and upward, reaching full extension above head.
- Take off and land on both feet simultaneously.
- Arms are brought downward during landing.

1st	2nd



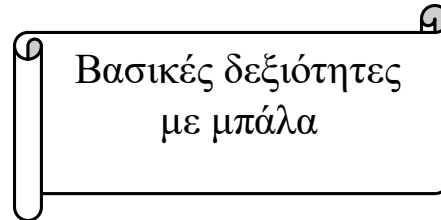
Έλεγχος

Ρίψη



Υποδοχή

Ρολάρισμα



Σουτ

Χτύπημα με ρακέτα



Ντρίπλα

Βασικές κινητικές έννοιες

Γνώση του Σώματος Γνωριμία σώματος και Δυνατότητες	Γνώση του Χώρου Πού κινείται το σώμα;	Επίγνωση της Προσπάθειας Πώς τροποποιείται η κίνηση του σώματος ανάλογα με την προσπάθεια;	Γνώση των Σχέσεων κατά τη διάρκεια της κίνησης
<p>Μέλη σώματος (κορμός, όμοι, χέρια, παλάμη, δάκτυλα, μέση, λεκάνη, κοιλιά, γόνατα, πόδια, μηρός, κνήμη κ.α.)</p> <p>Κινήσεις μελών σώματος (δίπλωση, περιστροφή, στροφή, ταλάντευση κ.α.)</p> <p>Σχήματα σώματος (ανοικτό, κλειστό, πλατύ, στενό, σχήμα με συστροφή, συμμετρικό, ασύμμετρο κ.α.)</p> <p>Κινήσεις ολόκληρου του σώματος (τρέμουλο, βύθισμα, ανάδυση)</p>	<p>Πεδία (ατομικός, ορισμένος, γενικός χώρος)</p> <p>Επίπεδα (χαμηλό, ψηλό, μεσαίο)</p> <p>Κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, με τη φορά του ρολογιού, αντίθετα με τη φορά του ρολογιού)</p> <p>Διαδρομές (ευθεία, καμπύλη, ζικ-ζακ, κυκλική κ.α.)</p>	<p>Δύναμη (ελαφρά, δυνατά κ.α.)</p> <p>Χρόνος (γρήγορα, αργά, απότομα, επιταχυνόμενα, ρυθμικά)</p> <p>Ροή (συνεχόμενη, διακοπτόμενη)</p>	<p>Κίνηση σε σχέση με ανθρώπους (καθρέπτισμα, σκιά, μαζί ταυτόχρονα, μαζί χωριστά, εναλλάξ, ταυτόχρονα, ζευγάρια, ομάδες)</p> <p>Κίνηση σε σχέση με αντικείμενα (πάνω από, κάτω από, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, στο πάνω μέρος, στο κάτω μέρος, μέσα από γύρω από)</p> <p>Κίνηση σε σχέση με οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα (εικόνες, ποιήματα, ιστορίες αφηγήσεις, μουσική)</p>

Παράγοντες για μια επιτυχημένη επίδειξη μιας δεξιότητας

Συνήθως, όταν θέλουμε να διδάξουμε μια δεξιότητα πρώτα κάνουμε επίδειξη αυτής της δεξιότητας τονίζοντας τα σημεία-κλειδιά για την εκτέλεσή της (ποιοτικά κριτήρια).

Παρακάτω δίνονται οδηγίες σχετικά με:

(α) την προετοιμασία της επίδειξης και

(β) τι προσέχει ένας εκπαιδευτικός κατά τη διάρκεια της επίδειξης (10λογος).

(α) Προετοιμασία της επίδειξης

1. Κατάλληλη θέση για να σε βλέπουν όλοι.
2. Προσοχή των μαθητών – οπτική επαφή με όλους «κοίτα εμένα».
3. Υλικό (πρωτόκολλο ακρόασης).
4. Μαθητές πλάτη στον ήλιο.

Διδακτικές ατάκες για την επίδειξη μιας δεξιότητας

Κατά την επίδειξη μιας δεξιότητας ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί μια λέξη ή μια σύντομη φράση για να περιγράψει κάποιο σημαντικό σημείο που πρέπει να προσεχθεί για μια καλή εκτέλεση (διδακτική ατάκα).

Η διδακτική ατάκα περιγράφει με σύντομο τρόπο τα ποιοτικά κριτήρια εκτέλεσης μιας δεξιότητας.

Ατάκα από τον ελληνικό κινηματογράφο

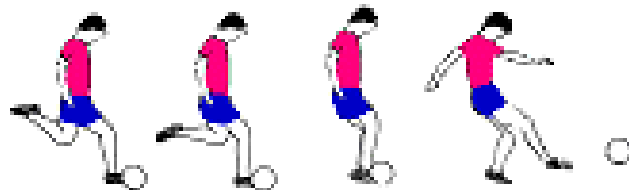
«Είναι πολλά τα λεφτά Άρη»

Διδακτικές ατάκες

Προσοχή στις πολλές πληροφορίες!

Για παράδειγμα, η περιγραφή που δίνει ο Gallahue (2002, 368) για την πάσα στο ποδόσφαιρο με το εσωτερικό του ποδιού είναι:

1. Το κεφάλι και ο κορμός κλίνουν ελαφρά εμπρός, σε μια θέση κατευθείαν πάνω από την μπάλα.
2. Το βλέμμα είναι στην μπάλα.
3. Το πόδι στήριξης είναι παράλληλο με την μπάλα και περίπου σε απόσταση όσο το μήκος του πέλματος από την μπάλα.
4. Το πόδι που κλωτσά σηκώνεται με τα δάχτυλα να δείχνουν προς τα κάτω και περιστρέφεται προς τα μέσα.
5. Η άρθρωση του αστραγάλου είναι «κλειδωμένη».
6. Το πόδι αιωρείται εμπρός και προς τα κάτω και έρχεται σε επαφή με το εσωτερικό του μέρος με τη μπάλα.
7. Το πόδι ακολουθεί την κίνηση της μπάλας.



Καλές διδακτικές ατάκες Συρτή πάσα στο ποδόσφαιρο



Στις διδακτικές ατάκες είναι σημαντικό:

(α) Να τονίσω τα **σημαντικότερα** σημεία.

(β) Να χρησιμοποιήσω τη **σειρά** με την οποία εκτελούνται.

(γ) Να τις διατυπώσω με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορούν οι μαθητές να τις θυμούνται. Να είναι «**πιασάρικες**».

Ανατροφοδότηση

Ανατροφοδότηση είναι κάθε είδους πληροφορία σχετική με την εκτέλεση των δεξιοτήτων.

Η ανατροφοδότηση αναφέρεται:
είτε στη **διαδικασία** εκτέλεσης της δεξιότητας (**ποιοτική**),
είτε στο **αποτέλεσμα** της εκτέλεσης μιας δεξιότητας (**ποσοτική**).

Στο σουτ στο μπάσκετ που θα δώσετε βαρύτητα;

Σενάριο από την πράξη



Εικ. 1. Σουτ με τα δυο χέρια.



Εικ. 2. «Κουτάλα».

Πως δίνουμε ανατροφοδότηση για την αύξηση της παρακίνησης;

Για να αισθάνονται οι μαθητές άνετα με την ανατροφοδότηση και να μη τη νοιώθουν απλώς ως διόρθωση κάποιου λάθους που έκαναν, η ανατροφοδότηση προτείνεται:

- Να αρχίζει με μια **θετική πρόταση** (τι ήταν καλό στην εκτέλεση, **θετική** ανατροφοδότηση).
- Να ακολουθεί η **διόρθωση** (πληροφορία σχετικά με την εκτέλεση, **διορθωτική** ανατροφοδότηση).
- Να κλείνει με μια **ενθάρρυνση** για προσπάθεια (**παρότρυνση**).

Ποιες είναι οι προϋποθέσεις για αποτελεσματική ποιοτική ανατροφοδότηση;

Για να είναι σε θέση ένας εκπαιδευτικός να δώσει κατάλληλη ποιοτική ανατροφοδότηση, προτείνεται:

- Να γνωρίζει τα κομβικά σημεία εκτέλεσης της δεξιότητας (**ποιοτικά κριτήρια**).
- Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιεί να είναι **κατανοητές** στα παιδιά (βλ. «διδασκτικές ατάκες»).
- Να αναφέρεται περισσότερο στο «πώς πρέπει να εκτελείται η δεξιότητα» (**θετική ανατροφοδότηση**) και λιγότερο στο «πώς δεν πρέπει να εκτελείται» (αρνητική ανατροφοδότηση).
- Να αντικαταστήσει αρνητικές διατυπώσεις της μορφής «όχι, λάθος», «δεν το κάνεις σωστά», κτλ. με τις λέξεις «**διόρθωσε**», «**βελτίωσε**», κτλ.
- Η ανατροφοδότηση να περιέχει κάθε φορά μόνο **ένα σημείο-κλειδί** της εκτελούμενης δεξιότητας.
- Η ανατροφοδότηση να είναι **σύντομη και συγκεκριμένη**.

Συχνότητα ανατροφοδότησης

Όσο περισσότερη τόσο καλύτερα;

Πίν. 1: Κατηγορίες ανατροφοδότησης

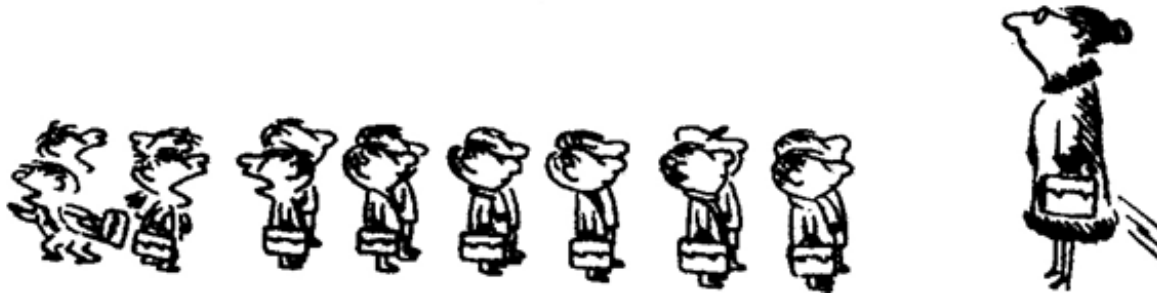
Κατηγορία	Αξιολογική	Διορθωτική
Γενική	«Πολύ καλό»	«Κάνε καλό σουτ»
Ειδική	«Πολύ καλά λυγίζεις τα πόδια σου»	«Πόδι δίπλα στην μπάλα»
Αρνητική	«Θάλασσα τα έκανες, κακό σουτ» (είναι και γενική ανατροφοδότηση)	«Μην ντριπλάρεις με την παλάμη» (είναι και ειδική ανατροφοδότηση)
Θετική	«Καλό σουτ» (γενική)	«Κάνε ντριπλά με τα δάχτυλα» (ειδική)

Χατζόπουλος, Δ. (2012). Διδακτική Φυσικής Αγωγής. Θεσ/νικη: Εκδόσεις Παν/μιου Μακεδονίας. ISBN 978-960-8396-72-2.

Πρωτόκολλα συμπεριφοράς

Τα πρωτόκολλα συμπεριφοράς είναι συγκεκριμένοι τρόποι οργάνωσης των μαθητών που εφαρμόζονται για την ομαλή έναρξη, διεξαγωγή και λήξη του μαθήματος.

Πρωτόκολλο έναρξης του μαθήματος. Οι μαθητές με το χτύπημα του κουδουνιού συγκεντρώνονται σε ένα συγκεκριμένο σημείο της αυλής και με συγκεκριμένη διάταξη (**πρωτόκολλο έναρξης**).



4	4	4	4	4
3	3	3	3	3
2	2	2	2	2
1	1	1	1	1
Ελεφαντάκια	Τιγράκια	Αρκουδάκια	Αετόπουλα	αλογάκια



Διδασκαλία πρωτοκόλλου έναρξης!

Πρωτόκολλο διανομής οργάνων

Καθορίστε ένα σημείο στην περίμετρο της αυλής όπου θα βρίσκεται το υλικό και όπου θα τοποθετείται κάθε φορά που δε χρειάζεται.

Οι σκόρπιες μπάλες ή τα στεφάνια στην αυλή μπορούν να δημιουργήσουν σοβαρά προβλήματα πειθαρχίας και ασφάλειας.



Προσοχή στις σκόρπιες μπάλες!

Πρωτόκολλο ακρόασης

- **Στεφάνι**, το αφήνω κάτω και μπαίνω μέσα.
- **Μπάλα**, την τοποθετώ ανάμεσα στα δυο πόδια.
- Το **σχοινάκι** διπλωμένο στο έδαφος ή στους ώμους κτλ.



Αύξηση χρόνου εξάσκησης των μαθητών

Σενάριο: 2 μπασκέτες, 24 μαθητές.

«Τους συγκεντρώνω όλους σε μια μπασκέτα για να τους ελέγχω».

1. Να υπάρχουν περισσότερα από ένα παιχνίδια ταυτόχρονα



2. Μειώστε τη διάρκεια των ομιλιών

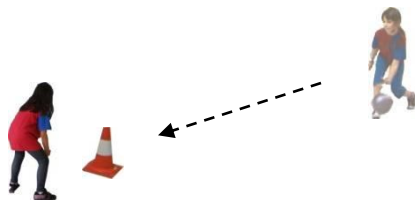
Η αυλή δεν προσφέρεται για διαλέξεις!

3. Οργανώστε τη μετάβαση από τη μια άσκηση στην άλλη

Σενάριο: Ντρίπλα στο γήπεδο του μπάσκετ

4. Οι ασκήσεις να εκτελούνται με το λιγότερο δυνατό χρόνο αναμονής
Σενάριο από την πράξη: μπόουλινγκ, σουτ μπάσκετ, σερβίς βόλει

α) Διδασκαλία πρωτοκόλλου για μπόουλινγκ, σερβίς κτλ.



β) Οργάνωση σκυταλοδρομίας

XXXX



Προβλήματα;

XX



XX

5. **Σκεφτείτε από πριν τις οδηγίες** που θα δώσετε για να εξηγήσετε μια άσκηση ή ένα παιχνίδι!

Αρχικά θα πάτε εκεί και λίγο παραπέρα,
ψηλούτσικο οριζόντιο άλμα, μισή στροφή
και πίσω, piece of cake!



Σκ. 1: Αποτελέσματα χαοτικής περιγραφής
(σκίτσο Αθανασοπούλου)

Πως αυξάνω το χρόνο εξάσκησης των μαθητών;

Σύνοψη παραγόντων για την αύξηση του χρόνου εξάσκησης:

1. Να υπάρχουν περισσότερα από ένα παιχνίδια, σταθμοί ή ασκήσεις ταυτόχρονα.
2. Μειώστε τη διάρκεια των ομιλιών.
3. Οργανώστε τη μετάβαση από τη μια άσκηση στην άλλη.
4. Οι ασκήσεις να εκτελούνται με το λιγότερο δυνατό χρόνο αναμονής.
5. Σκεφτείτε από πριν τις οδηγίες που θα δώσετε, για να περιγράψετε μια άσκηση.

Φύλαξη πολύτιμων αντικειμένων



Επίβλεψη της τάξης

Δίνεις μια άσκηση και παρατηρείς:

- (α) ένας μαθητής δεν μπορεί να εκτελέσει τη δεξιότητα,
- (β) άλλος θέλει να σας δείξει πόσο καλά εκτελεί τη δεξιότητα,
- (γ) ένας άλλος έχει λυμένα κορδόνια,
- (δ) άλλος παίζει μπάλα με τον διπλανό του,
- (ε) 10 μαθητές εκτελούν καλά εκτός από ένα σημείο κτλ.

Τι κάνεις;

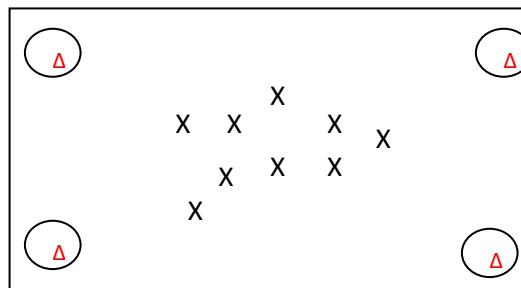
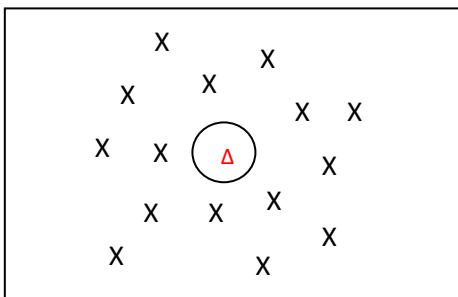
Αντικείμενα παρατήρησης και προτεραιότητες

Συστηματική επίβλεψη της τάξης

Οι μαθητές κάνουν ντρίπλα στο γήπεδο μπάσκετ. Ποια η κατάλληλη θέση;

Η διδασκαλία γίνεται αποτελεσματικότερη όταν οι μαθητές νοιώθουν ότι ο εκπαιδευτικός τους παρακολουθεί. Τα σημεία που θα πρέπει να προσεχθούν ιδιαίτερα είναι:

1. Κατά την εξάσκηση θα πρέπει να παίρνει τέτοιες θέσεις ώστε να μπορεί να εποπτεύει το σύνολο της τάξης (πλάτη στον τοίχο).



Διαφοροποίηση διδασκαλίας – Εξατομίκευση

Διαφοροποίηση είναι η προσαρμογή της διδασκαλίας (π.χ. του βαθμού δυσκολίας της άσκησης) στις δυνατότητες των μαθητών.

Εξωτερική και εσωτερική διαφοροποίηση

«Δεν κάνω διαφοροποίηση, γιατί θα αισθανθούν άσχημα οι αδύναμοι μαθητές»

«Θέλω και εγώ να σουτάρω από το τρίποντο»

Τι κάνεις;

Στόχος σουτ στο μπάσκετ από τα 2μ

Ποια η πρώτη άσκηση και γιατί;

Ποια η επόμενη και γιατί;

Προϋποθέσεις για τη χρησιμοποίηση των τεστ

Για να χρησιμοποιηθεί κάποιο τεστ στη Φ.Α. θα πρέπει να είναι σταθμισμένο. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να ανταποκρίνεται στα κριτήρια της εγκυρότητας, αντικειμενικότητας και αξιοπιστίας.

- **Έγκυρο** είναι ένα τεστ όταν πράγματι μετρά αυτό που ισχυρίζεται ότι μετρά.
- **Αντικειμενικό** είναι ένα τεστ όταν καταλήγει στα ίδια αποτελέσματα ανεξάρτητα από τον εξεταστή που το διενεργεί (**σταθερές συνθήκες εκτέλεσης**).
- **Αξιόπιστο** είναι ένα τεστ όταν μετρά αυτό που μετρά με συνέπεια. Για παράδειγμα, εάν ένα τεστ διενεργηθεί δυο φορές και υπάρχει **υψηλή συσχέτιση μεταξύ των δυο μετρήσεων**, τότε θεωρείται ότι είναι αξιόπιστο.

Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα

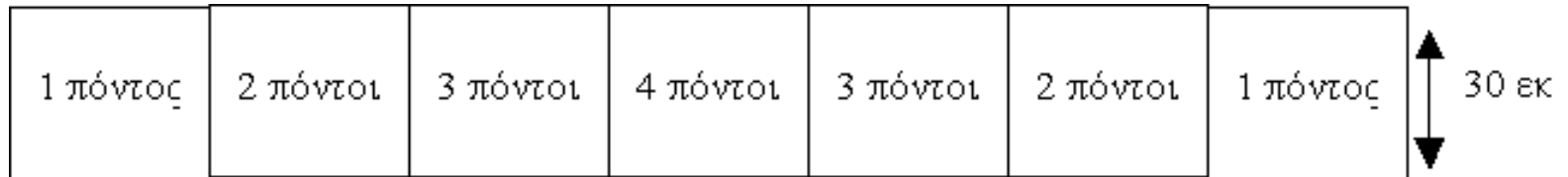
Επιπλέον κριτήρια για την επιλογή των τεστ στη Φ.Α

- Εκτός από τα προαναφερόμενα κριτήρια (εγκυρότητα, κτλ.), είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται τεστ **κατάλληλα για τις μικρές ηλικίες**.
- **Οικονομία χρόνου**. Στη Φυσική Αγωγή ο χρόνος είναι περιορισμένος.

Επιπλέον κριτήρια επιλογής των τεστ

Συρτή πάσα στο **ποδόσφαιρο** σε παιδιά Γ' τάξης με το εσωτερικό του ποδιού.

Ένα άλλο σημαντικό κριτήριο επιλογής των τεστ είναι **η ευαισθησία τους**.



Τρόποι οργάνωσης των μαθητών για την εφαρμογή των τεστ

Σενάριο

Όλοι οι μαθητές περιμένουν να έρθει η σειρά τους για να εκτελέσουν το τεστ.

Ποιο είναι το πρόβλημα που θα εμφανιστεί;

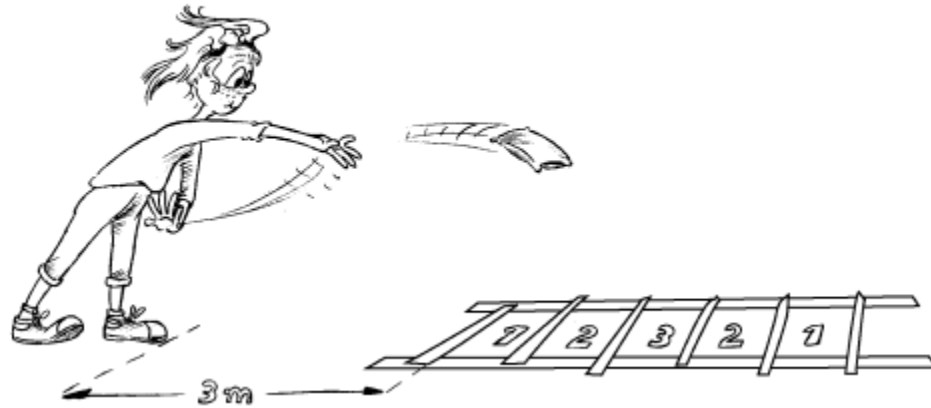
Για ποιο λόγο χρησιμοποιούμε τεστ;



Δύναμη

Διατήρηση της θέσης
1 προσπάθεια
Καταγράφεται ο χρόνος

Παράδειγμα:
Ο χρόνος 17,4'', βαθμοί 174.
Ο χρόνος 1' και 3,5'', βαθμοί 635.



Σημάδι με σακουλάκι με άμμο

- Απόσταση 3μ
- 30 εκ πλάτος
- 50 εκ μήκος
- 5 προσπάθειες.

Μια διαφορετική πρόταση για στόχο;

Τεστ για την πάσα δάχτυλα στο βόλει;

Τεστ για το σουτ στο μπάσκετ;

Ένταση μαθήματος

Διδασκαλία δεξιοτήτων και φυσική κατάσταση στη ΦΑ.

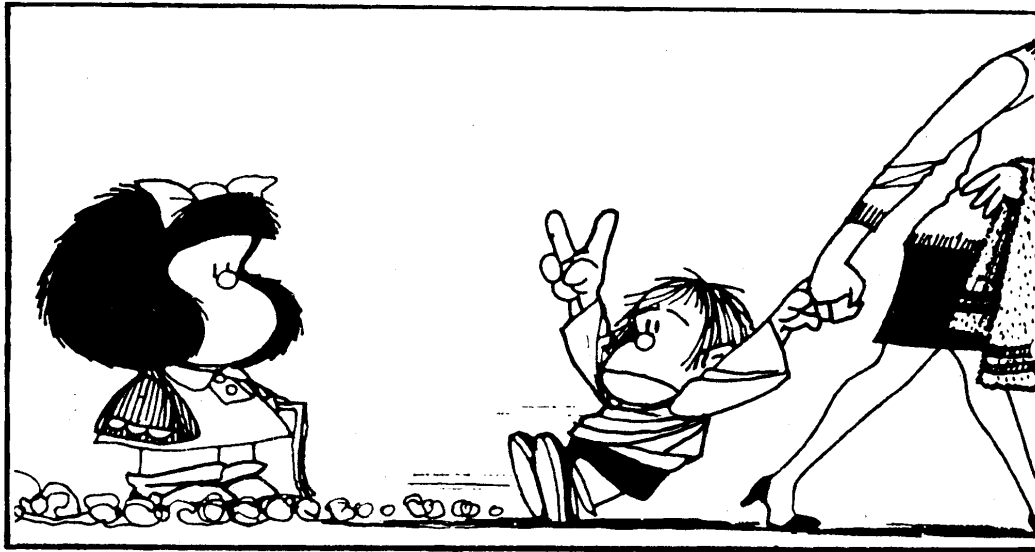
Καθημερινά προτείνεται 1 ώρα μέτρια έως υψηλή ένταση για όλους.

60%-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας των μαθητών

Ο δεκάλογος της καλής διδασκαλίας

1. Συγκεκριμένη διατύπωση **στόχων**.
2. Κατάλληλη **επίδειξη - Περιγραφή** της άσκησης/παιχνιδιού
3. **Αντιμέτωπιση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.**
4. Χρόνος **αναμονής** των μαθητών
5. **Ανατροφοδότηση.**
6. **Επίβλεψη** της τάξης.
7. Πρωτόκολλα συμπεριφοράς.
8. Ένταση μαθήματος.
9. **Διαφοροποίηση** διδασκαλίας (προβολή βίντεο).
10. Οδηγίες.

Video



Δημήτρης Χατζόπουλος
Dr. Sportwissenschaften
Deutsche Sporthochschule Köln
Αναπληρωτής καθηγητής
Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.