

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: «Παίζω ομαδικά και διασκεδάζω»

Δημιουργός: Τζωρμπατζάκης Νικόλαος

Βαθμίδα – Τάξη: Α' & Β' Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

-Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

Θεματικό πεδίο: 4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο

– Θεματική ενότητα: 4.1. Αυτο-έκφραση και διασκέδαση

– Θεματική ενότητα: 4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα

Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες/πεδία

Θεματικό πεδίο: 2. Γνωστικό θεματικό πεδίο:

– Θεματική ενότητα: 2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης

Χρονική διάρκεια: 3 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ / ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η διασκέδαση αποτελεί για τα παιδιά τον κυριότερο λόγο συμμετοχής σε οργανωμένα αθλήματα αλλά και η έλλειψή της οδηγεί σε εγκατάλειψή τους σε νεαρή ηλικία (Visek, A. *et al.*, 2015). Η βιωματική χαρά της άθλησης όμως στερείται από τους αθλούμενους στο βωμό τους ανταγωνισμού όταν το κυνήγι της νίκης γίνεται αυτοσκοπός. Παρ'ότι αυτή η κουλτούρα έχει κυρίως νόημα για τον επαγγελματικό αθλητισμό διαχέεται σε όλον τον αγωνιστικό αθλητισμό ξεκινώντας από τα τμήματα υποδομών δηλαδή από τις μικρές ηλικίες και τις ερασιτεχνικές κατηγορίες. Ακόμη και σε εκπαιδευτικό επίπεδο τα σχολικά πρωταθλήματα των Λυκείων είναι βασισμένα στην παραπάνω στοχοθεσία καθώς οι τρεις πρώτες θέσεις σε αυτά δίνουν μοριοδότηση για την εισαγωγή στα Πανεπιστήμια.

Κεντρική ιδέα του σεναρίου είναι η μετατόπιση του κέντρου ενδιαφέροντος στο μάθημα της ΦΑ από την επιτυχία στο άθλημα προς την καλλιέργεια εσωτερικής παρακίνησης μέσω ενός ενδυναμωτικού κλίματος. Στόχος είναι η ενδυναμωτική συμπεριφορά μεταξύ των ατόμων της ομάδας να οδηγήσει στην καλή ατομική διάθεση και διασκέδαση. Άλλωστε, για την πλειοψηφία των μαθητών-τριων μεγαλύτερη σημασία έχει η εσωτερική ευχαρίστηση κατά την άσκηση για την δια βίου συμμετοχή σε αυτήν.

Σε αυτό το ενδυναμωτικό κλίμα μάθησης εντάσσεται τόσο η προσέγγιση του ΕΦΑ προς τους μαθητές-τριες όσο και οι συμπεριφορές μεταξύ των μαθητών-τριών. Για αυτόν το σκοπό χρησιμοποιούνται σταδιακά τροποποιημένες αθλοπαιδιές που δίνουν έμφαση στην καλλιέργεια της ομαδικότητας και της σύνδεσης των μελών της ομάδας καθώς και στον αυξημένο ενεργό χρόνο για να κρατιέται το ενδιαφέρον των μαθητών-τριων υψηλό και να ευνοείται η διασκεδαστική πλευρά της άθλησης.

Στην **1η φάση** κύριο στόχο αποτελεί η μετατόπιση του ενδιαφέροντος από την επιτυχία στο άθλημα και τη νίκη, στη δημιουργία μίας ομάδας της οποίας τα μέλη θα νιώθουν αποδεκτά, ασφαλή και συνδεδεμένα ώστε να διασκεδάσουν τις επιτυχημένες ενέργειες της ομάδας αλλά και να εμψυχωθούν και να μάθουν από τα λάθη τους χωρίς το άγχος της αρνητικής κριτικής ή της ήττας. Στο κλείσιμο της 1ης φάσης γίνεται αυτο-αξιολόγηση των επιπέδων ευχαρίστησης με καρτέλες.

Κατά τη **2η φάση** οι ομάδες παίρνουν πρωτοβουλίες τροποποίησης των κανονισμών της αθλοπαιδείας με στόχο την αύξηση του ενεργού χρόνου και της ευχαρίστησης από την συμμετοχή στο άθλημα. Βασικός στόχος παραμένει η μετατόπιση του ενδιαφέροντος από την επίτευξη της νίκης προς την εσωτερική παρακίνηση κατά την άθληση. Στο κλείσιμο της 2ης φάσης γίνεται ετερο-αξιολόγηση του κλίματος ενδυνάμωσης στην αντίπαλη ομάδα.

Τέλος, στην **3η φάση** γίνεται χρήση προκαθορισμένων ομαδικών ρουτίνων για την καλλιέργεια ενδυναμωτικού κλίματος μάθησης, έτσι αποφασίζεται συλλογικά εκ των προτέρων πως θα συμπεριφερθεί όλη η ομάδα στην αρχή και στο τέλος του παιχνιδιού αλλά και κατά τη διάρκειά του. Στο κλείσιμο της 3ης φάσης γίνεται αυτο-αξιολόγηση των επιπέδων ευχαρίστησης του κάθε μαθητή-τριας καθώς και ετερο-αξιολόγηση του κλίματος ενδυνάμωσης στην αντίπαλη ομάδα.

Και στις **τρεις (3) φάσεις του σεναρίου** πραγματοποιείται είτε συστηματική αυτο-παρατήρηση της εσωτερικής παρακίνησης είτε ετερο-παρατήρηση του κλίματος ενδυνάμωσης παρακίνησης της αντίπαλης ομάδας και καταγραφή των συμπεριφορών των μαθητών/τριών. Τα δεδομένα που συλλέγονται χρησιμοποιούνται για σχετική συζήτηση και αναστοχασμό των μαθητών/τριών για την αξία της εσωτερικής παρακίνησης για κάθε άτομο καθώς και του ενδυναμωτικού κλίματος μέσα στην ομάδα. Επίσης γίνεται στοχοθεσία των μετρήσιμων αποτελεσμάτων και σύγκριση μεταξύ της αρχικής και τελικής παρατήρησης.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Γνώση των βασικών αθλητικών δεξιοτήτων και των βασικών κανονισμών των αθλημάτων που θα χρησιμοποιηθούν.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	Γενικός Στόχος	Μαθησιακά Αποτελέσματα
4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό θεματικό πεδίο Σκοπός 4: Οι μαθητές/τριες επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	4.1. Αυτο-έκφραση και διασκέδαση A.4.1. Επιλέγουν και συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, παιχνίδια, αθλήματα ή χορούς που ικανοποιούν την ανάγκη αυτο-έκφρασης, γνωστικής πρόκλησης και διασκέδασης B.4.1 Συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες ή αθλήματα που τους αρέσουν επιλέγοντας το επίπεδο πρόκλησης και δυσκολίας προκειμένου να βιώσουν επιτυχία και ευχαρίστηση 4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα B.4.2. Αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες συνεργασίας με τους συμμαθητές τους για την επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων	Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν: ● τη σχέση μεταξύ ομαδικών σωματικών δραστηριοτήτων, αυτο-έκφρασης, ευχαρίστησης και διασκέδασης ● την αξία της συμμετοχής σε ομαδικές σωματικές δραστηριότητες ως μέσο αυτο-έκφρασης, διασκέδασης και πρόκλησης Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση: ● να επιλέγουν ομαδικές σωματικές δραστηριότητες ως μέσο αυτο-έκφρασης και να τις υιοθετούν δια βίου ● να αντλούν ευχαρίστηση από τη συμμετοχή τους σε ομαδικές σωματικές δραστηριότητες που επιλέγουν οι ίδιοι ● να προσαρμόζουν ομαδικές σωματικές δραστηριότητες και να τις κάνουν προκλητικές και ευχάριστες ● να δοκιμάζουν νέες ομαδικές δραστηριότητες που εμπεριέχουν το στοιχείο της πρόκλησης και να εντοπίζουν τα θετικά σημεία της συμμετοχής. Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν: ● τη σημασία της συνεργασίας στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα. ● ότι στο πλαίσιο της ομάδας όλοι είναι αναγκαίοι για την επίτευξη ενός ομαδικού σκοπού. ● Ότι η συνεργασία μας βοηθά να λύσουμε πιο αποτελεσματικά προβλήματα στα αθλήματα

2. Γνωστικό Πεδίο Σκοπός 2: Οι μαθητές/τριες θα κατανοούν και θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης A.2.2. Κατανοούν τις βασικές αρχές χρήσης του καθορισμού στόχων και της αυτοπαρακολούθησης.	αλλά και στη ζωή γενικότερα. Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση: ● να αλληλεπιδρούν θετικά και να υποστηρίζουν τους συμμαθητές τους στο πλαίσιο συνεργατικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών. ● να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους και να συμβάλουν στην επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων. ● να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους για να ξεπερνούν εμπόδια και προβλήματα που εμφανίζονται στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν: ● πώς να καθορίζουν στόχους μάθησης σε ομαδικές σωματικές δραστηριότητες Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση: ● να εφαρμόζουν τον καθορισμό στόχων και την αυτο-παρακολούθηση σε ομαδικές σωματικές δραστηριότητες
--	--	--

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε 2 ομάδες (10-12 ατόμων)
- Συστηματική παρατήρηση συμπεριφοράς κατά τη συμμετοχή στις δραστηριότητες του μαθήματος.
- Γήπεδο πετοσφαίρισης (1), μπάλες πετοσφαίρισης (4)
- Συσκευές αναπαραγωγής μουσικής (φορητά ηχεία)
- Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης συναισθηματικής διάθεσης (Πίνακας 1.)
- Καρτέλα ετερο-αξιολόγησης ενδυναμωτικού κλίματος παρακίνησης αντίπαλης ομάδας (Πίνακας 2.)

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Ομαδο-συνεργατικές μέθοδοι
 - Ενεργητική συμμετοχή των μαθητών/τριών σε διαδικασίες συστηματικής παρατήρησης συμπεριφορών
 - Ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών στη λήψη αποφάσεων και στην τροποποίηση κανονισμών αθλοπαιδιών
 - Συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με την αξία της εσωτερικής παρακίνησης καθώς και του ενδυναμωτικού κλίματος στην ομάδα για την διατήρηση της δια βίου άσκησης.
- Πλαίσιο αξιολόγησης:
- Αυτο-αξιολόγηση της εσωτερικής παρακίνησης με την μορφή της ευχαρίστησης/διασκέδασης κατά τη διάρκεια ομαδικού παιχνιδιού με συστηματική παρατήρηση της συναισθηματικής διάθεσης (χρήση καρτέλας Πίνακα 1.)
 - Ετερο-αξιολόγηση του ενδυναμωτικού κλίματος παρακίνησης της αντίπαλης ομάδας κατά τη διάρκεια του ομαδικού παιχνιδιού (χρήση καρτέλας Πίνακα 2.).

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η φάση: Δημιουργία ομάδων με στόχο την καλή συνεργασία (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (5'): Δυναμικό ζέσταμα με δομικές ασκήσεις και διατάσεις. Η επίδειξη των ασκήσεων γίνεται είτε από τον-ην ΕΦΑ είτε κάποιος/α μαθητής/τρια (με αλφαβητική σειρά για να περάσουν όλοι-ες κατά τη διάρκεια της χρονιάς) με στόχο να εξοικειωθούν με την προθέρμανση που τόσο σημαντική είναι για την δια βίου άσκηση. Επιπρόσθετα, για να δοθεί ρυθμός στις ασκήσεις και να αυξηθεί η διασκέδαση η προθέρμανση μπορεί να γίνει με τη συνοδεία μουσικής. Για παράδειγμα, μπορεί να γίνει χρήση φορητού ηχείου με bluetooth για σύνδεση με κινητό τηλέφωνο και χρήση της εφαρμογής Free Music για την επιλογή κατάλληλου τραγουδιού όπως το Enola Gay (OMD) ή το Take on me (A-ha). Παράλληλα, ο ΕΦΑ παρουσιάζει το στόχο της εσωτερικής παρακίνησης των μαθητών-τριών και την μεταφορά του επίκεντρου προσοχής στο ενδυναμωτικό κλίμα της ομάδας, δίνοντας έμφαση στην διασκέδαση, την προσωπική βελτίωση και την αρμονική συνεργασία.

2η Δραστηριότητα (35'): Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 2 ομάδες. Ο χωρισμός των ομάδων μπορεί να γίνει είτε τυχαία είτε με δική τους επιλογή με κριτήριο την καλή συνεργασία. Στη συνέχεια παίζουν ένα παιχνίδι πετοσφαίρισης 6Χ6 με τον εκπαιδευτικό ΦΑ σε ρόλο διαιτητή. Οι μαθητές που περισεύουν σε κάθε ομάδα εξασκούνται σε κύκλο στις δεξιότητες της πάσας με τα δάκτυλα και της μανσέτας και ανά τακτά χρονικά διαστήματα γίνονται αλλαγές για να παίξουν όλοι στο παιχνίδι 6x6.

3η Δραστηριότητα (παράλληλα με τη 2η): Οι μαθητές/τριες των ομάδων όταν βγουν ως αλλαγές από το παιχνίδι 6x6 έχουν ρόλο αυτο-παρατηρητή και καταγράφουν τα επίπεδα καλής διάθεσης τους στη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιώντας την Καρτέλα συστηματικής αυτο-παρατήρησης καλής διάθεσης (Πίνακας 1.).

4η Δραστηριότητα (5'): Στο κλείσιμο του μαθήματος γίνεται συζήτηση για την αξία της καλής διάθεσης και βγαίνει ένας μέσος όρος επιπέδων ευχαρίστησης για κάθε ομάδα. Στοχοθεσία για αύξηση αυτού του μέσου όρου στο επόμενο μάθημα.

2η φάση: Τροποποίηση αθλοπαιδείας με έμφαση στη διασκέδαση (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (5'): Δυναμικό ζέσταμα με δομικές ασκήσεις και διατάσεις (προαιρετικά και με μουσική). Παράλληλα, ο ΕΦΑ επαναλαμβάνει το στόχο της εσωτερικής παρακίνησης των μαθητών-τριών και την μεταφορά του επίκεντρου προσοχής στο κλίμα ενδυνάμωσης μέσα στην κάθε ομάδα.

2η Δραστηριότητα (35'): Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 2 ομάδες. Ο χωρισμός των ομάδων μπορεί να γίνει είτε τυχαία είτε με δική τους επιλογή με κριτήριο την καλή συνεργασία. Παίζουν ένα παιχνίδι πετοσφαίρισης 6Χ6 με τον εκπαιδευτικό ΦΑ σε ρόλο διαιτητή. Πριν ξεκινήσουν ή ακόμη και κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού μπορούν να προτείνουν και να συμφωνήσουν οι ομάδες για τροποποιήσεις των κανονισμών με γνώμονα την απλοποίηση του παιχνιδιού με στόχο την διασκέδαση. Για παράδειγμα, μπορεί να μην μετράνε καθόλου τους πόντους, επιτρέπονται και παραπάνω από 3 μπαλιές για να περάσει η μπάλα απέναντι, ξεκινάμε τον πόντο από όπου βρίσκεται η μπάλα είτε με σερβίς είτε με 2-3 πάσες και πέρασμα της μπάλας απέναντι κ.α. Οι μαθητές που περισεύουν σε κάθε ομάδα εξασκούνται σε κύκλο στις δεξιότητες της πάσας με τα δάκτυλα και της μανσέτας και ανά τακτά χρονικά διαστήματα γίνονται αλλαγές για να παίξουν όλοι στο παιχνίδι 6x6.

3η Δραστηριότητα (παράλληλα με την 2η): Οι μαθητές/τριες των ομάδων όταν δεν παίζουν έχουν ρόλο παρατηρητή και καταγράφουν τις συμπεριφορές των συμμαθητών τους στη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιώντας την Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης ενδυναμωτικού κλίματος αντίπαλης ομάδας (Πίνακας 2.). Κάθε μαθητής/τρια αναλαμβάνει να παρατηρεί την αντίπαλη ομάδα και στη συνέχεια μπορεί να εξασκηθεί στις δεξιότητες της αθλοπαιδιάς σε κύκλο.

4η Δραστηριότητα (5'): Στο κλείσιμο του μαθήματος γίνεται συζήτηση για την αξία του κλίματος ενδυνάμωσης. Στοχοθεσία για βελτίωσή του στο επόμενο μάθημα.

3η φάση: Τροποποιημένη αθλοπαιδεία με προκαθορισμένες ομαδικές ρουτίνες (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (5'): Δυναμικό ζέσταμα με δρομικές ασκήσεις και διατάσεις (ιδανικά και με τη συνοδεία μουσικής). Παράλληλα, ο ΕΦΑ επαναλαμβάνει το στόχο της εσωτερικής παρακίνησης των μαθητών-τριών και την μεταφορά του επίκεντρου προσοχής στο κλίμα ενδυνάμωσης μέσα στην κάθε ομάδα.

2η Δραστηριότητα (35'): Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 2 ομάδες. Ο χωρισμός των ομάδων μπορεί να γίνει είτε τυχαία είτε να επιλέξουν αυτά με κριτήριο την καλή συνεργασία. Παίζουν ένα παιχνίδι πετοσφαίρισης 6x6 με τον εκπαιδευτικό ΦΑ σε ρόλο διαιτητή. Χρησιμοποιούν τις τροποποιήσεις των κανονισμών που είχαν συμφωνηθεί στην προηγούμενη φάση πάντα με γνώμονα την απλοποίηση του παιχνιδιού και στόχο τη διασκέδαση. Σε αυτήν την φάση όμως η κάθε ομάδα προκαθορίζει και χρησιμοποιεί συγκεκριμένες ρουτίνες που προάγουν το ενδυναμωτικό κλίμα π.χ. πριν την έναρξη και στο τέλος του αγώνα κάνουν έναν κύκλο και φωνάζουν ένα σύνθημα, επίσης στο τέλος κάθε φάσης μαζεύονται σε κύκλο και ανάλογα με την έκβαση δίνουν υποστήριξη/εμπύχωση στο λάθος ή επευφημία/εμπύχωση στην καλή προσπάθεια.

3η Δραστηριότητα (παράλληλα με την 2η): Οι μαθητές/τριες των ομάδων που δεν παίζουν έχουν ρόλο παρατηρητή και καταγράφουν τις συμπεριφορές των συμμαθητών τους στη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιώντας την Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης ενδυναμωτικού κλίματος αντίπαλης ομάδας (Πίνακας 2). Κάθε μαθητής/τρια-παρατηρητής αναλαμβάνει και παρατηρεί μια ομάδα και στη συνέχεια μπορεί να εξασκηθεί στις δεξιότητες της αθλοπαιδιάς σε κύκλο.

4η Δραστηριότητα (παράλληλα με την 3η και τη 2η): Οι μαθητές/τριες των ομάδων όταν δεν παίζουν καταγράφουν τα επίπεδα καλής διάθεσης τους στη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιώντας την Καρτέλα συστηματικής αυτο-παρατήρησης καλής διάθεσης (Πίνακας 1).

4η Δραστηριότητα (5'): Στο κλείσιμο του μαθήματος γίνεται συζήτηση για το πως οι ρουτίνες επηρέασαν το κλίμα ενδυνάμωσης και γίνεται σύγκριση με τα επίπεδα καλής διάθεσης σε αυτό το μάθημα σε σχέση με το 1ο της σειράς και του κλίματος ενδυνάμωσης σε σχέση με το 2ο μάθημα της σειράς.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Το σενάριο μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη χρήση ενός άλλου ομαδικού αθλήματος (π.χ. Καλαθοσφαίριση, Χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο κ.α.) ή ομαδικού παιχνιδιού/δραστηριότητας (π.χ. Γερμανικά Μήλα, σκυταλοδρομίες κ.α.).
- Σε μία άλλη παραλλαγή του σεναρίου το τμήμα μπορεί να χωριστεί σε ζευγάρια ομάδων που το κάθε ζευγάρι ομάδων θα ασχολείται με ένα διαφορετικό ομαδικό άθλημα, παιχνίδι ή δραστηριότητα. Για παράδειγμα, ταυτόχρονα δύο ομάδες παίζουν βόλεϊ 6x6, δύο ομάδες παίζουν μπάσκετ 3x3 και 2 ομάδες παίζουν μπάδμιντον 2x2. Σε όλες τις παράλληλες δραστηριότητες υπάρχουν κοινά επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα αλλά δίνεται η δυνατότητα της επιλογής της δραστηριότητας με την οποία θα ασχοληθούν οι μαθητές-τριες.
- Εναλλακτικά, αντί για τις καρτέλες αυτο-αξιολόγησης της διάθεσης μπορεί να γίνουν αντίστοιχες προφορικές ερωτήσεις και να τους προτείνουμε συγκεκριμένες θέσεις στο χώρο που αντιστοιχούν στο επίπεδο της απάντησής τους και έτσι να έχουμε μία γρήγορη οπτική αποτίμηση του μέσου όρου του τμήματος (μπορούμε και να το φωτογραφίσουμε για να το συγκρίνουμε με μελλοντικά στιγμιότυπα). Για παράδειγμα, σε μία αυλή όπου υπάρχουν 5 αναβαθμίδες/σκαλοπάτια στις κερκίδες μπορούμε να πούμε

όσοι-ες μαθητές-τριες ήταν στο ψηλότερο επίπεδο διασκέδασης να ανεβούν στο ψηλότερο σκαλοπάτι, όσοι-ες ήταν στο χαμηλότερο επίπεδο διασκέδασης στο χαμηλότερο σκαλοπάτι κ.ο.κ.

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

ΙΕΠ (2021) Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο και Υποστηρικτικό Υλικό.
ΙΕΠ (2021) Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις Α', Β' και Γ' τάξεις Λυκείου
Γούδας, Μ. *et al.* (2015). Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.
Karageorghis C. & Terry P. (2011) Inside Sport Psychology. Champaign, IL. Human Kinetics.
Visek, A. *et al.* (2015) The Fun Integration Theory: Towards sustaining children and adolescents sport participation. Journal of Physical Activity and Health. 12(3), p. 424-433

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Για τους μαθητές

Πίνακας 1. Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης συναισθηματικής διάθεσης

ΚΑΡΤΕΛΑ 1: Πως ήταν η διάθεσή σου κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής; (Βάλε ένα V στο κουτάκι που σε αντιπροσωπεύει)					
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
Ευχάριστη / Διασκεδαστική					
Ήρεμη / Χαλαρή					

Πίνακας 2 Καρτέλα ετερο-αξιολόγησης ενδυναμωτικού κλίματος παρακίνησης αντίπαλης ομάδας

ΚΑΡΤΕΛΑ 2: Πως ήταν το κλίμα μεταξύ των μελών της αντίπαλης σου ομάδας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής; (Βάλε ένα V στο κουτάκι που σε αντιπροσωπεύει)					
	Καθόλου	Λίγες φορές	Μερικές φορές	Πολλές φορές	Διαρκώς
Μιλούσαν όμορφα/ευγενικά μεταξύ τους					
Αλληλεπιδρούσαν με σεβασμό και υποστήριξη					
Εμψύχωναν το μέλος που έκανε λάθος					
Επικροτούσαν το μέλος που έκανε επιτυχημένη προσπάθεια					
Χρησιμοποιούσαν θετικές ρουτίνες συμπεριφοράς					