

Μάθημα φυσικής αγωγής

Υπεύθυνος μαθήματος

Δημήτρης Μολώσης, M.Sc., Ph.D.

υποψήφιος διδάκτορας ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

πτυχίο Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων

προπονητής Ενόργανης Γυμναστικής

Η φιλοσοφία μας για το μάθημα

Στο μάθημα της φυσικής αγωγής...

- Μαθαίνουμε συνεχώς καινούργια, χρήσιμα πράγματα.
 - Διασκεδάζουμε και περνάμε καλά.
 - Ο στόχος του μαθήματος είναι η προσωπική βελτίωση του κάθε μαθητή. Η επιτυχία του καθένα και του μαθήματος συνολικά, κρίνεται από το αν όλοι οι μαθητές/τριες γίνουν καλύτεροι σε σύγκριση με τον εαυτό τους και όχι σε σύγκριση με τους άλλους.
 - Σημασία έχει η προσπάθεια που καταβάλει ο καθένας προκειμένου να πετύχει στόχους που ο ίδιος έβαλε για τον εαυτό του. Στο μάθημα της φυσικής αγωγής δεν έχει τόση σημασία η νίκη όσο η προσπάθεια του καθένα να κάνει ότι καλύτερο μπορεί. Εξάλλου το αποτέλεσμα εξαρτάται συχνά από άλλους ενώ το πόσο προσπαθεί κάποιος εξαρτάται από τον ίδιο.
 - Ο συναγωνισμός στα παιχνίδια δεν είναι το παν. Είναι ένα μέσο για να βελτιωνόμαστε. Όσο πιο καλά παίζουν οι αντίπαλοί μας τόσο και εμείς θα πρέπει να παίζουμε καλύτερα. Έτσι όλοι βελτιωνόμαστε. Στο τέλος δίνουμε ο ένας συγχαρητήρια στον άλλο γιατί παίζαμε καλά και διασκεδάσαμε.
 - Δε θα πρέπει να μας τρομάζει και να μας αποθαρρύνει το ενδεχόμενο να κάνουμε λάθη. Τα λάθη είναι μέρος της μάθησης. Είναι μια ένδειξη ότι χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια για την τελειοποίηση στη συγκεκριμένη δραστηριότητα.
 - Δεν πρέπει συνεπώς τα λάθη να θεωρούνται σαν αποτυχία εφόσον κάποιος συνεχίζει να προσπαθεί σκληρά. Μετά από πολλά λάθη έρχεται πάντα το σωστό. Η μόνη αποτυχία είναι η εγκατάλειψη της προσπάθειας.
 - Συμμετέχουμε όλοι στο μάθημα γιατί ενδιαφερόμαστε για τη βελτίωση της υγείας μας. Το μάθημα της φυσικής αγωγής με το κατάλληλα διαμορφωμένο περιεχόμενο βοηθάει:
 - στην ανάπτυξη ενός ωραίου και ικανού σώματος.
 - στη διατήρηση ή προαγωγή της ψυχικής υγείας
 - στην ανάπτυξη υγιούς προσωπικότητας
 - στη δημιουργία ομαλών κοινωνικών σχέσεων
- Αυτά θα μας βοηθήσουν να είμαστε πιο αποτελεσματικοί και στα υπόλοιπα μαθήματα του σχολείου.
- Αποδεχόμαστε όλους τους συμμαθητές/τριες μας ανεξάρτητα από φύλο, φυλή ή ικανότητες. Συνεργαζόμαστε με όλους. Από κάποιους που έχουν κάποιες αναπτυγμένες ικανότητες (π.χ., αθλητές) μπορούμε να βοηθηθούμε και να αναπτύξουμε πιο γρήγορα και αποτελεσματικά κάποιες ικανότητές μας. Ενώ βοηθώντας άλλους καταλαβαίνουμε καλύτερα αυτά που ήδη ξέρουμε. Με τη συνεργασία εξάλλου το μάθημα γίνεται πιο ευχάριστο.
 - Μαθαίνουμε πώς να αξιολογούμε τον εαυτό μας, ανακαλύπτουμε τις δυνατότητες και τις αδυναμίες μας και βάζουμε στόχους για προσωπική βελτίωση.

- Μαθαίνουμε να οργανώνουμε και να προγραμματίζουμε αποτελεσματικά το χρόνο μας. Μαθαίνουμε χρήσιμες στρατηγικές που θα μας βοηθήσουν να δίνουμε λύσεις στα προβλήματά μας στο σχολείο και έξω από αυτό. Ακόμα να μαθαίνουμε και να αποδίδουμε καλύτερα και στα άλλα μαθήματα του σχολείου.
- Όπως έχουμε συζητήσει και συμφωνήσει, όλοι οι μαθητές/τριες έχουν κάποια δικαιώματα στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Μπορούμε και προσπαθούμε να συμπεριφερόμαστε με τρόπο που να μην παραβιάζουμε τα δικαιώματα των συμμαθητών/τριών μας και περιμένουμε ανάλογη συμπεριφορά και από αυτούς.