



## Αθλητικές Δραστηριότητες Αναψυχής στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο

Μαρία-Ελπινίκη Λυγουριώτη & Νικόλαος Διγγελίδης  
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η ένταξη κατάλληλων δραστηριοτήτων αναψυχής στο μάθημα της φυσικής αγωγής στην αυλή του σχολείου και η αξιολόγηση της εφαρμογής τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 76 μαθητές/τριες της Ε' δημοτικού, 32 στην πειραματική και 44 στην ομάδα ελέγχου. Για την αξιολόγηση χρησιμοποιήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια: α) κλίμακα ικανοποίησης από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής των Duda και Nicholls (1992), β) κλίμακες της προσπάθειας και της διασκέδασης των McAuley, Duncan και Tammen (1989) και γ) κλίμακα φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο (Godin & Shephard, 1997). Όλες οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής ( $\alpha > .60$ ). Τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξαν ότι: α) ως προς την διασκέδαση, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων καθώς και στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ μετρήσεων και πειραματικών ομάδων. Δεν υπήρχε όμως στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων, β) ως προς την φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων, καθώς και στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ μετρήσεων και πειραματικών ομάδων. Δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων, γ) ως προς την ικανοποίηση από το μάθημα, αλλά και δ) ως προς την προσπάθεια, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Συμπερασματικά, οι δραστηριότητες αναψυχής ήταν διασκεδαστικές για την πειραματική ομάδα. Επίσης, η φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο της πειραματικής ομάδας ήταν υψηλότερη κατά τη δεύτερη μέτρηση, το οποίο ίσως σημαίνει ότι οι δραστηριότητες αυτές, μπορεί να έχουν θετική επίδραση ως προς την φυσική δραστηριότητα συνολικά.

Λέξεις κλειδιά: *Αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής, φυσική αγωγή, δημοτικό σχολείο*

### Recreational Activities in Elementary Physical Education

Maria-Elpiniki Ligourioti, & Nikolaos Diggelidis

Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

### Abstract

The purpose of this study was the inclusion of appropriate recreational activities in physical education lesson in the elementary school. The sample of the study consisted of 76 students of the 5<sup>th</sup> grade, aged 11 years old, 32 in experimental and 44 in control group. The study was conducted through questionnaires and all scales had acceptable levels of internal consistency ( $\alpha > .60$ ). The following scales were used: a) lesson satisfaction in PE (Duda & Nicholls, 1992), b) effort and enjoyment (McAuley, Duncan & Tammen, 1989) and c) leisure-time exercise questionnaire (Godin & Shephard, 1997). The results from repeated measures analysis of variance indicated that: i) there were statistically significant differences between measurements for enjoyment, and statistically significant interaction between measurement and expe-

rimental groups, but there were no statistically significant difference between groups. ii) As for leisure-time physical activity, there were statistically significant differences between measurements, and statistically significant interaction between measurement and experimental groups, but there were no statistically significant difference between groups. In conclusion, the selected leisure activities were entertaining for the experimental group. Furthermore, physical activity in leisure time in the experimental group was higher during the second measurement, which may mean that these activities can have a positive effect on physical activity in total.

Key words: *Recreational activities, physical education, elementary school*

## Εισαγωγή

Η κίνηση, η ζωντάνια, το παιχνίδι αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά της νεότητας. Για τους νέους ανθρώπους, τα παιδιά, όλα τα παραπάνω εκφράζονται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (Φ.Α.) αλλά και στις δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο (Johnson & Deshpande, 2000). Η υιοθέτηση της άσκησης και της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας αποτελούν αναπόσπαστο μέρος ενός δια βίου υγιεινού τρόπου ζωής (American College of Sports Medicine, 2006).

Αποτελέσματα άλλης μιας σχετικής έρευνας των Min-hau και Allen (2002), έδειξαν σημαντική συσχέτιση μεταξύ θετικών στάσεων των μαθητών απέναντι στο μάθημα της φυσικής αγωγής και του ποσοστού συμμετοχής σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα συμμετείχαν 451 μαθητές (230 αγόρια και 221 κορίτσια), οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που αφορούσαν στη στάση των παιδιών στο μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά και στη συμμετοχή τους σε εξωσχολικές δραστηριότητες επιβεβαιώνοντας την θετική συσχέτιση. Οι ερευνητές αναφέρουν ότι τόσο οι θετικές εμπειρίες από την συμμετοχή στο μάθημα, όσο και οι θετικές στάσεις απέναντι στην άσκηση, ωθούν τους μαθητές να συμμετέχουν σε μεγαλύτερο αριθμό δραστηριοτήτων, τους δίνεται η ευκαιρία να αισθανθούν επιτυχία, βελτιώνουν την εικόνα που έχουν για το σώμα τους, ενώ ταυτόχρονα βιώνουν ευχαρίστηση και ικανοποίηση.

Από τις παραπάνω έρευνες γίνεται αντιληπτό ότι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζει τους μαθητές με θετικό ή αρνητικό τρόπο είναι το περιεχόμενο του αναλυτικού προγράμματος και τα συναισθήματα των μαθητών που απορρέουν από την συμμετοχή τους στο μάθημα, γεγονός με το οποίο συμφωνούν και οι Min-hau και Allen, (2002). Την ίδια άποψη υποστηρίζουν και οι Θεοδωράκης και Χασάνδρα (2006), οι οποίοι επισημαίνουν ότι, μέσα από το μάθημα της Φ.Α. θα πρέπει να δίνεται πλήθος ευκαιριών για φυσική δραστηριότητα (Φ.Δ.) στους μαθητές και να τους βοηθούν να βάλουν την άσκηση στην καθημερινή τους ζωή, παρακινώντας τους με ελκυστικούς και κατάλληλους για την ηλικία τους τρόπους άσκησης.

Είναι επιστημονικά αποδεκτό ότι η συμμετοχή μαθητών σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής εξασφαλίζει οφέλη ταυτόχρονα κινητικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά (Κουθούρης, 2009). Για παράδειγμα, σε έρευνα που έγινε από τους Dillon, et al. (2006) βρέθηκαν ουσιαστικά στοιχεία που αποδεικνυαν ότι οι υπαίθριες δραστηριότητες, κατάλληλα προσαρμοσμένες, επαρκώς σχεδιασμένες, καλώς διδαγμένες και αποτελεσματικές στην παρακολούθηση της προόδου, προσφέρουν στους μαθητές τις ευκαιρίες να αναπτύξουν τις γνώσεις και δεξιότητες με τρόπο που προσθέτουν αξία στις καθημερινές εμπειρίες μέσα στην τάξη. Ενδείξεις για την σχετική αποτελεσματικότητα των υπαίθριων δραστηριοτήτων προέρχονται και από μία άλλη έρευνα που έγινε σε μαθητές δευτεροβάθμιας από 11 σχολεία στην Καλιφόρνια, τα οποία χρησιμοποίησαν αναλυτικά προγράμματα με περιβαλλοντολογικό προσανατολισμό. Οι μαθητές σκόραραν υψηλότερα στο 72% της ακαδημαϊκής αξιολόγησης (ανάγνωση, επιστήμες, μαθηματικά, διακυμάνσεις προσοχής και μέσοι όροι βαθμολογίας) σε σχέση με μαθητές από παραδοσιακά σχολεία (SEER, 2000).

Οι Kimball και Bacon (1993, p. 20-21), εξηγούν ότι οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες περιπέτειας είναι τυπικά «διαμορφωμένες έτσι ώστε η επιτυχία και η άρτια εκμάθηση δεν είναι απλώς πιθανές αλλά ενδεχόμενες». Συνεπώς, υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής στον χώρο

του σχολείου, προσαρμοσμένες κατάλληλα ώστε να πραγματοποιούνται στην αυλή του σχολείου ενταγμένες μέσα στο μάθημα της Φ.Α., θα αποτελούσε μία πρωτότυπη μορφή άσκησης για τα Ελληνικά δεδομένα, διασκεδαστικού χαρακτήρα, που πιθανώς να προέτρεπε τους μαθητές/τριες σε αύξηση της φυσικής τους δραστηριοποίησης. Άλλωστε, σύμφωνα με την απόφαση Φ. 12/879/88413/Γ1/20-7-2010 του ΥΠΕΠΘ (<http://www.ekpaideytikos.gr>), με θέμα πρόγραμμα σπουδών των νέων διδακτικών αντικειμένων για τα ολοήμερα σχολεία που λειτουργούν με ΕΑΕΠ, στο άρθρο 4 αναφέρεται για φυσικές δραστηριότητες και σπορ υγείας και αναψυχής: «Ο σκοπός αυτής της διάστασης του Αναλυτικού Προγράμματος της Φ.Α. για τις τάξεις Α' & Β' και Γ' & Δ' είναι η γνωριμία και η απόκτηση θετικής βιωματικής εμπειρίας των μαθητών/τριών σ' ένα πλήθος φυσικών δραστηριοτήτων (ΦΔ) και σπορ που σχετίζονται άμεσα με την υγεία και την αναψυχή. Απώτερη επιδίωξη είναι οι μαθητές μέσα από την εμπλοκή τους στα περιεχόμενα του μαθήματος να αποκτήσουν προοδευτικά θετική στάση προς τις φυσικές δραστηριότητες αναψυχής, που διεξάγονται στη φύση, και να ευαισθητοποιηθούν στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.» Όσον αφορά στην επίτευξη των παραπάνω στόχων: «...πρέπει να επιδιώκεται μέσα από διδακτικές πρακτικές, περιεχόμενα και δράσεις που: α) ταιριάζουν στα ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και προτιμήσεις των μαθητών κατά περίπτωση των τάξεων Α' έως Δ', και β) στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τις υποδομές και τις δυνατότητες που προσφέρει το φυσικό περιβάλλον της περιοχής όπου βρίσκεται το κάθε σχολείο.»

Σε μια αναζήτηση στον Ελληνικό χώρο σε έρευνες που αφορούν στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας (Φ.Δ.) μέσω των σχολικών προγραμμάτων και την αξιολόγησή της αποτελεσματικότητας τους για την αύξηση της, ελάχιστα στοιχεία βρέθηκαν, παρ' όλες τις επιστημονικές διαβεβαιώσεις για την αναγκαιότητα ύπαρξής τους στον χώρο αυτό.

Σε μια πρώτη προσπάθεια προσαρμογής δραστηριοτήτων αναψυχής στο σχολείο με θετικά αποτελέσματα ως προς την ικανοποίηση των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος, την προσπάθεια αλλά και την διασκέδαση, εντάσσεται και η παρούσα έρευνα, με σκοπό οι εξεταζόμενες ασκήσεις αναψυχής να προκαλέσουν την συμμετοχή τους σε σχολικές αλλά και εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες που θα αποτελέσουν την βάση για δια βίου άσκηση, σύμφωνα και με τους στόχους του αναλυτικού προγράμματος σπουδών (Α.Π.Σ.). Ταυτόχρονα, η έρευνα αυτή δίνει τις πρώτες ενδείξεις, έστω και από έναν μικρό αριθμό δείγματος μαθητών/τριών, για το πώς λειτουργεί πρόγραμμα με ασκήσεις αναψυχής στο σχολείο, στους τομείς που ερευνούνται.

## Μέθοδος

### *Συμμετέχοντες*

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 76 συνολικά (31 μαθητές και 45 μαθήτριες) Ε' τάξης από δύο σχολεία της Ανατολικής Αττικής, εκ των οποίων οι 32 (16 μαθητές και 16 μαθήτριες) αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα στην οποία πραγματοποιήθηκε το παρεμβατικό πρόγραμμα, ενώ οι υπόλοιποι 44 (15 μαθητές και 29 μαθήτριες) την ομάδα ελέγχου, προήλθαν από επιλογή δείγματος μαθητών/τριών ίδιας τάξης, από άλλο σχολείο της ίδιας περιοχής. Σύμφωνα με την υπ' αριθμόν απόφαση Φ. 12/879/88413/Γ1/20-7-2010 του ΥΠΕΠΘ (<http://www.ekpaideytikos.gr>) με θέμα πρόγραμμα σπουδών των νέων διδακτικών αντικειμένων για τα ολοήμερα σχολεία που λειτουργούν με ΕΑΕΠ, εντάσσονται πλέον υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής στο μάθημα της Φ.Α. εντός αλλά και εκτός του σχολείου (Βασικοί άξονες περιεχομένου, σελ.9) και τα συμμετέχοντα στην έρευνα σχολεία είναι μέσα στα 800 ολοήμερα σχολεία που λειτουργούν με ΕΑΕΠ από το σχολικό έτος 2010-2011.

### *Μέσα και διαδικασία συλλογής των δεδομένων*

Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν εθελοντικά στο πρόγραμμα. Η διεξαγωγή της έρευνας έγινε μετά από ενημέρωση και συναίνεση των γονέων/κηδεμόνων τους καθώς και την συγκατάθεση των διευθυντών των σχολείων, ενώ τα ερωτηματολόγια δόθηκαν εκτός σχολικού ωραρίου, στα πλαίσια αξιολόγησης της συναισθηματικής διάστασης των νέων διδακτικών αντικειμένων του ολοήμερου προγράμματος (Φ. 12/879/88413/Γ1/20-7-2010, Αξιολόγηση σελ.12).

Για την αξιολόγηση της παρέμβασης χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω κλίμακες:

1) *Κλίμακα ικανοποίησης από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής*. Η κλίμακα ικανοποίησης από το μάθημα, η οποία αναπτύχθηκε από τους Duda και Nicholls (1992) και προσαρμόστηκε με επιτυχία στην ελληνική γλώσσα από τους ΠαραιοαννουMilosis, Kosmidou και Tsigilis (2002). Αποτελείται από πέντε ερωτήσεις (π.χ. «σήμερα βρήκα το μάθημα της ΦΑ ενδιαφέρον») και οι μαθητές απαντούν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert από το «διαφωνώ απόλυτα» μέχρι το «συμφωνώ απόλυτα» (διαφωνώ απόλυτα=1, διαφωνώ=2, έτσι κι έτσι=3, συμφωνώ=4 και συμφωνώ απόλυτα=5).

2) *Προσπάθεια και διασκέδαση*. Από το ερωτηματολόγιο μέτρησης της εσωτερικής παρακίνησης (IMI: Intrinsic Motivation Inventory), των McAuley, Duncan και Tammen (1989), όπου χρησιμοποιήθηκαν οι παράγοντες της προσπάθειας και της διασκέδασης με 5 ερωτήσεις ο καθένας (π.χ. «ενώ ασκούμαι, σκέφτομαι γύρω απ' το πόσο διασκεδάζω») και οι μαθητές απαντούν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert από το «διαφωνώ απόλυτα» μέχρι το «συμφωνώ απόλυτα» (διαφωνώ απόλυτα=1, διαφωνώ=2, έτσι κι έτσι=3, συμφωνώ=4 και συμφωνώ απόλυτα=5). Οι κλίμακες αυτές έχουν δοκιμασθεί στον ελληνικό πληθυσμό και έχουν αποδείξει της ψυχομετρικές τους ιδιότητες (Digelidis & Παραιοαννου, 1999; Παραιοαννου & McDonald, 1993).

3) *Ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου*. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο άσκησης στον ελεύθερο χρόνο (Godin & Shephard, 1997), το οποίο έχει σχεδιαστεί για να αποτιμήσει τη σωματική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο και σε διάστημα 7 ημερών. Χρησιμοποιήθηκε μόνο η πρώτη ερώτηση του ερωτηματολογίου, που ζητά από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν το πόσες φορές συμμετείχαν σε έντονη, μέτρια και ήπια άσκηση, για περισσότερο από 15 λεπτά, στον ελεύθερό τους χρόνο.

4) Στο τέλος της παρέμβασης ζητήθηκε από τους μαθητές της πειραματικής ομάδας να απαντήσουν σε μια ερώτηση εκφέροντας την προσωπική τους άποψη ελεύθερα για το πρόγραμμα: «Γράψε τρία πράγματα που σου άρεσαν περισσότερο από το πρόγραμμα». Το ερώτημα αυτό τέθηκε μόνο στους μαθητές/τριες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα παρέμβασης, προκειμένου να διαμορφωθεί εικόνα από την ελεύθερη άποψη τους για τις συγκεκριμένες υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής που επιλέχθηκαν για το πρόγραμμα.

## Στατιστική Ανάλυση

Στην παρούσα έρευνα έγινε Ανάλυση Διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (Repeated measures ANOVA). Η ανάλυση από τα ερωτηματολόγια που συγκεντρώθηκαν και από τις δύο «μετρήσεις» (αρχική-τελική), έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 18.

## Αποτελέσματα

Ως προς την ικανοποίηση από το μάθημα, τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξαν ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ( $F_{1,72} = 2.20, p = .14$ ). Επίσης, δεν υπήρχε και στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ μετρήσεων και πειραματικών ομάδων ( $F_{1,72} = 1.24, p = .27$ ), ενώ τέλος δεν υπήρχε ούτε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων ( $F_{1,72} = 1.47, p = .23$ ).

Ως προς την διασκέδαση, τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ( $F_{1,69} = 4.80, p < .05, \eta^2 = .06$ ), καθώς και στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ μετρήσεων και πειραματικών ομάδων ( $F_{1,69} = 5.48, p < .05, \eta^2 = .07$ ). Δεν υπήρχε όμως στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων ( $F_{1,69} = 2.69, p = .10$ ). Όπως φάνηκε στα αποτελέσματα, η ομάδα ελέγχου είχε περίπου τους ίδιους μέσους όρους από την πρώτη ( $M = 3.98$ ) μέχρι τη δεύτερη μέτρηση ( $M = 3.97$ ), ενώ τα σκορ της πειραματικής ομάδας αυξήθηκαν από την πρώτη ( $M = 4.08$ ) μέχρι τη δεύτερη μέτρηση ( $M = 4.42$ ).

Όσον αφορά στην προσπάθεια, τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξαν ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ούτε μεταξύ των μετρήσεων ( $F_{1,71} = 2.76, p = .10$ ) αλλά ούτε και στην αλληλεπίδραση μεταξύ μετρήσε-

ων και πειραματικών ομάδων ( $F_{1,71}=.67, p=.41$ ). Επιπρόσθετα, δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων ( $F_{1,71}=2.45, p=.12$ ).

Ως προς την φυσική δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου, τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ( $F_{1,72}=5.21, p<.05, \eta^2=.07$ ), καθώς και στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ μετρήσεων και πειραματικών ομάδων ( $F_{1,72}=5.65, p<.05, \eta^2=.07$ ). Δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων ( $F_{1,71}=2.18, p=.14$ ). Όπως φάνηκε στα αποτελέσματα, η ομάδα ελέγχου είχε περίπου τους ίδιους μέσους όρους από την πρώτη ( $M=51.87$ ) μέχρι τη δεύτερη μέτρηση ( $M=51.61$ ), ενώ τα σκορ της πειραματικής ομάδας αυξήθηκαν κατά πολύ, από την πρώτη ( $M=52.50$ ) μέχρι την δεύτερη μέτρηση ( $M=66.20$ ).

**Πίνακας 1.** Συγκεντρωτικά αποτελέσματα επαναλαμβανόμενων μετρήσεων

	1η Μέτρηση				2η Μέτρηση				Αλληλεπίδραση μεταξύ μετρήσεων - πειραματικών ομάδων	
	Πειραματική Ομάδα		Ομάδα Ελέγχου		Πειραματική Ομάδα		Ομάδα Ελέγχου			
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	F	$\eta^2$
1. Ικανοποίηση από μάθημα	4.25	.58	4.15	.65	4.41	0.44	4.18	0.44	1.24	.02
2. Διασκέδαση	4.08	.78	3.98	.81	4.42	.51	3.97	.81	5.48	.07
3. Προσπάθεια	4.41	.44	4.24	.78	4.35	.57	4.06	.78	.67	.01
4. Φυσική Δραστ/τα Ελεύθερου Χρόνου	52.50	27.04	51.87	26.18	66.20	23.03	51.61	23.64	5.65	.07

Το τελευταίο ερώτημα «Γράψε τρία πράγματα που σου άρεσαν περισσότερο από το πρόγραμμα» δόθηκε στους μαθητές της πειραματικής ομάδας στο τέλος του προγράμματος. Εδώ ο κάθε μαθητής μπορούσε να διατυπώσει ελεύθερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά του όπως απέρρεαν από την συνολική εμπειρία μέσω του προγράμματος. Μεγάλη απήχηση φαίνεται πως είχαν οι δραστηριότητες της πεζοπορίας στον εθνικό δρυμό της Πάρνηθας και η επίσκεψη σε αναρριχητικό γυμναστήριο της ευρύτερης περιοχής. Χαρακτηριστικές ήταν οι απαντήσεις τους: «Πιο πολύ μου άρεσε η πεζοπορία στο βουνό» ή «Ενθουσιάστηκα περισσότερο όταν σκαρφάλωσα για πρώτη φορά ψηλά χωρίς να φοβάμαι μην κτυπήσω...». Όσον αφορά στις δραστηριότητες αναψυχής που πραγματοποιήθηκαν εξ ολοκλήρου στην αυλή του σχολείου, απαντήσεις μαθητών όπως για παράδειγμα: «οι δραστηριότητες συνεργασίας ήταν αυτές που διασκέδασα περισσότερο από όλα τα μαθήματα» όπως ακριβώς έγραψαν οι μικροί μαθητές, φαίνεται ότι κατέχουν ξεχωριστή θέση στις προτιμήσεις τους, ενώ εξίσου ενθουσιασμένοι έδειξαν και για τις δραστηριότητες λήψης απόφασης και επίλυσης προβλημάτων όπου όπως ενδεικτικά αναφέρουν: «οι δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων αν και δύσκολες με συνεπήραν» ενώ άλλος μαθητής αναφέρει: «ήταν πραγματικά ωραία, σαν να έλυνες σταυρόλεξο...».

## Συζήτηση

Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν την θετική συσχέτιση μεταξύ της διασκέδασης που αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες μαθητές, με τις επιλεγόμενες υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φ.Α. Αν και οι δραστηριότητες αναψυχής εξ ορισμού εμπεριέχουν την έννοια της διασκέδασης, εν τούτοις, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, καταδεικνύουν ότι οι επιλεγόμενες δραστηριότητες ήταν διασκεδαστικές αυξάνοντας τα αισθήματα χαράς και διασκέδασης τόσο στην ομάδα που πραγματοποιήθηκε η παρέμβαση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, όσο και μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων της πειραματικής ομάδας. Επιπρόσθετα, η έρευνα απέδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές

διαφορές μεταξύ των μετρήσεων της πειραματικής ομάδας, δηλαδή μεταξύ της πρώτης μέτρησης πριν την συμμετοχή των μαθητών/τριών στο πρόγραμμα με τις δραστηριότητες αναψυχής και της δεύτερης μέτρησης που πραγματοποιήθηκε στην πειραματική ομάδα μετά το τέλος της παρέμβασης.

Τα παραπάνω αποτελέσματα, έρχονται σε συμφωνία με τους Θεοδωράκη και Χασάνδρα, (2006), οι οποίοι αναφέρουν ότι η χαρά και η διασκέδαση προκύπτει κυρίως από την αίσθηση της επίτευξης-επιτυχίας, την πρόκληση, τον ενθουσιασμό, αλλά και την ευκαιρία να συναναστρέφονται τα άτομα με φίλους. Πράγματι, το κλίμα ευφορίας και διασκέδασης που δημιουργήσαν στους συμμετέχοντες οι δραστηριότητες συνεργασίας, επίλυσης προβλημάτων και προσανατολισμού, φάνηκε και στα αποτελέσματα της έρευνας, από τις απαντήσεις που έδωσαν και οι ίδιοι μαθητές στο ερώτημα τι τους άρεσε περισσότερο από το πρόγραμμα. Λέξεις οι οποίες περιγράφουν τον ενθουσιασμό τους όπως ακριβώς τις έγραψαν είναι: «ξετρελάθηκα, με συνεπήρε, μου άρεσε, ευχαριστήθηκα, με ενθουσίασε» κ.α.

Σε συμφωνία βρίσκεται και ο Καλογιάννης (2006), ο οποίος αναφέρει ότι τα παραπάνω αισθήματα (χαράς και ευχαρίστησης) αποτελούν ίσως το βασικότερο κίνητρο για την συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα της Φ.Α., και για αυτό θα πρέπει να παραμένουν σε υψηλά επίπεδα.

Σχετική με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι και η έρευνα των Διγγελίδη και Κρομμύδα (2008), όπου μεταξύ άλλων προτείνουν για την καλύτερη λειτουργία του μαθήματος της φυσικής αγωγής, να χρησιμοποιηθούν νέες, ευχάριστες, διασκεδαστικές και δημιουργικές ασκήσεις, οι οποίες δεν αυξάνουν τον ανταγωνισμό και ταυτόχρονα η διδασκαλία αυτών να γίνεται με μαθητοκεντρικές μεθόδους. Συνεπώς, η παραπάνω παρέμβαση με τις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, οι οποίες προκάλεσαν αισθήματα χαράς και διασκέδασης στους συμμετέχοντες μαθητές, ενώ ταυτόχρονα δεν εμπεριέχουν στοιχεία ανταγωνισμού και διδάσκονται με μαθητοκεντρικές μεθόδους, θα μπορούσαν να εδραιωθούν στα σχολεία που λειτουργούν με Ε.Α.Ε.Π.. Άλλωστε, στα εν λόγω σχολεία, το σύνολο των εβδομαδιαίων ωρών διδασκαλίας για την Φ.Α. έχει αυξηθεί από δύο σε τέσσερις στις μικρές τάξεις (Α' - Δ'). Σκοπός αυτής της διάστασης του Α.Π. είναι η προοδευτικά θετική στάση προς τις Φ.Δ. αναψυχής και κατ' επέκταση στην μεγαλύτερη φυσική δραστηριοποίηση των μαθητών εντός και εκτός σχολείου με εναλλακτικές μορφές άσκησης και αναψυχής. Βέβαια οι συγκεκριμένες ασκήσεις πραγματοποιήθηκαν από μαθητές Ε' τάξης δημοτικού, προτείνεται λοιπόν μελλοντικά να γίνει έρευνα με το ίδιο ασκησιολόγιο σε μικρότερες τάξεις (Γ' και Δ' όπως προτείνεται από το προαναφερθέν Α.Π.Σ.).

Ένα δεύτερο σημαντικό γεγονός που αναδεικνύεται από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, είναι η βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας κατά τον ελεύθερο χρόνο των μαθητών που συμμετείχαν στην παρέμβαση. Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων για την αύξηση της Φ.Δ. κατά τον ελεύθερο χρόνο από την δεύτερη μέτρηση ( $M=66.20$ ) έδειξε, αυξημένα κατά πολύ τα σκορ της πειραματικής ομάδας σε σχέση με την πρώτη ( $M=52.50$ ), ενώ τα σκορ των μέσων όρων της ομάδας ελέγχου να παραμένουν περίπου στα ίδια επίπεδα από την πρώτη ( $M=51.87$ ) μέχρι τη δεύτερη μέτρηση ( $M=51.61$ ), χωρίς καμία αξιολογη μεταβολή. Η παραπάνω διαφορά μεταξύ των μέσων όρων των ομάδων αλλά και των μετρήσεων, αποτυπώνεται και στα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης που δείχνουν στατιστικά σημαντική διαφορά τόσο μεταξύ των μετρήσεων όσο και μεταξύ μετρήσεων και ομάδων. Πιο αναλυτικά, οι στατιστικές μετρήσεις έδειξαν διαφορές μεταξύ πρώτης και δεύτερης μέτρησης μόνο στην πειραματική ομάδα που συμμετείχε στο πρόγραμμα δραστηριοτήτων αναψυχής, αλλά και διαφορές κατά την πρώτη και δεύτερη μέτρηση μεταξύ της πειραματικής ομάδας και ομάδας ελέγχου.

Σύμφωνα λοιπόν με τα παραπάνω αποτελέσματα της έρευνας, μπορεί να υποθέσει κανείς ότι οι συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής είχαν θετική επίδραση στις στάσεις των εμπλεκόμενων μαθητών με αποτέλεσμα την αύξηση της συχνότητας συμμετοχής τους κατά τη διάρκεια της εβδομάδας σε εξωσχολική φυσική δραστηριοποίηση. Από την στατιστική ανάλυση φαίνεται επίσης, ότι η ικανοποίηση που έλαβαν οι μαθητές κατά τη διάρκεια της συμμετοχής τους στο ειδικά διαμορφωμένο πρόγραμμα με δραστηριότητες αναψυχής αλλά και η προσπάθεια που κατέβαλαν, δεν προκάλεσαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, τόσο μεταξύ των ομάδων (πειραματικής και ομάδας ελέγχου), όσο μεταξύ των μετρήσεων (1ης και 2ης μέτρησης), αλλά και της αλληλεπίδρασης μεταξύ ομάδων και μετρήσεων. Τα αποτελέσματα

στους δύο τελευταίους παράγοντες της παρούσας έρευνας (ικανοποίησης και προσπάθειας) πιθανότατα να οφείλονται, σε έναν ή σε κάποιους από τους περιορισμούς που ενυπάρχουν στην έρευνα.

Είναι γνωστό ότι πλήθος ερευνών συγκλίνουν στο γεγονός ότι η φυσική δραστηριοποίηση των μαθητών στην Ελλάδα μέσα και έξω από το σχολικό πρόγραμμα φαίνεται ότι μειώνεται καθώς αυξάνεται η ηλικία τους (Christodoulidis, Papaioannou, & Digelidis, 2001; Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2003; Min-hau & Allen, 2002). Η εισαγωγή της outdoor εκπαίδευσης θα μπορούσε να συντελέσει θετικά προς την κατεύθυνση της αύξησης της Φ.Δ., ιδιαίτερα στις μεγαλύτερες τάξεις του δημοτικού (προεφηβική ηλικία). Άλλωστε η παρούσα έρευνα, αν και μικρής έκτασης, δίνει κάποια πρώτα στοιχεία από την εφαρμογή δραστηριοτήτων αναψυχής εντός του σχολικού προαλτίου με θετικές διαστάσεις προς την κατεύθυνση της Φ.Δ. Τα οφέλη είναι μεγάλα και αφορούν το μέλλον των παιδιών μας. Άλλωστε σύμφωνα με τον Martin (2004, p. 27-28) «το πάθος του να αφιερώσεις χρόνο στη φύση, εύκολα προωθείται μέσω υπαίθριων δραστηριοτήτων και σε ανάμειξη με στοχαστικές στιγμές ίσως και να είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορούμε να κάνουμε στους μαθητές μας προκειμένου να το πάρουν μαζί τους για το μέλλον του κόσμου».

### Σημασία για τηΦυσική Αγωγή

Σύμφωνα με διεθνείς οργανισμούς (AmericanCollegeofSportsMedicine (ACSM), 2006), μέσα από το μάθημα της Φ.Α. θα πρέπει να δίνεται έμφαση στην διατήρηση της συμμετοχής σε προγράμματα δια βίου άσκησης, ενθαρρύνοντας σε καθημερινή βάση την φυσική δραστηριότητα. Συνεπώς, η ένταξη υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του σχολείου, κατάλληλα προσαρμοσμένων ώστε να είναι δυνατόν με ελάχιστα υλικά και μηδενικό κόστος να εκτελούνται στην αυλή του σχολείου, όπως ακριβώς απέδειξε και η παρούσα έρευνα, μπορούν με επιτυχία να ενταχθούν στο ημερήσιο μάθημα της Φ.Α. και κατά συνέπεια να εμπλουτίσουν με διασκεδαστικό και αποτελεσματικό τρόπο τα περιεχόμενα του αναλυτικού προγράμματος.

### Βιβλιογραφία

- AmericanCollegeofSportsMedicine (2006). *ACSM's, GuidelinesforExerciseTesting and Prescription (7th ed.)*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Christodoulidis, T., Papaioannou, A., & Digelidis, N. (2001). Motivational climate and attitudes toward exercise in Greek senior high school: A year-long intervention. *European Journal of Sport Science*, 1, 2-11.
- Digelidis, N. & Papaioannou, A. (1999). Age group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *ScandinavianJournalofMedicine&ScienceinSports*, 9, 375-380.
- Διγγελίδης Ν., & Κρομμύδας Χ. (2008). Διαφορές Μαθητών και Μαθητριών Γυμνασίου ως προς την ηθική Συμπεριφορά και η Σχέση της με το Κλίμα Παρακίνησης, τους Στόχους Επίτευξης και την Ευχαρίστηση στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής. *ΑναζητήσειςστηΦυσικήΑγωγή&τονΑθλητισμό*, 6, 149 - 161.
- Dillon J., Rickinson M., Teamey K., Morris M., Mee Young Choi M.Y., Dawn Sanders D., & Benefield P., (2006). The value of outdoor learning: evidence from research in the UK and elsewhere. *School Science Review*, 87, 107-111.
- Duda, J.L., & Nicholls, J.G. (1992). Dimensions of achievement motivation in school-work and sport. *JournalofEducationalPsychology*, 84 (3), 290-299.
- Θεοδωράκης Γ., & Χασάνδρα Μ. (2006). *Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Godin, G., & Shephard, R.J. (1997). Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 29 June Supplement: S36-S38.
- Johnson, J., & Deshpande, C. (2000). Health education and physical education: Disciplines preparing students as productive, healthy citizens of the challenge of the 21st century.

*Journal of School Health*, 70, 66-68.

- Καλογιάννης Π. (2006). Ο Ρόλος της Άσκησης και της Φυσικής Αγωγής στη Διαμόρφωση της Αυτοαντίληψης στην Παιδική και Εφηβική Ηλικία. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4, 292 - 310. Ημερομηνία ανάκτησης: 30/4/2010.
- Kimball, R.O., & Bacon, S.B. (1993). *The wilderness challenge model*. In M.A. Gass (Ed.), *Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming* Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Κουθούρης Χ. (2009). *Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Ακραία Αθλήματα. Μάνατζμεντ Υπηρεσιών και Εκπαίδευση Στελεχών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Martin, P. (2004). Outdoor adventure in promoting relationships with nature. *Australian Journal of Outdoor Education*, 8(1), 20-28.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammien, V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation-inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 48-58.
- Min-hau, C., & Allen, P. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59(3), 126-139.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Papaiοannou, A., Milosis, D., Kosmidou, E., & Tsigilis, N. (2002). Multidimensional structure of goal orientations: The importance of adopting a personal developmental goal in physical education. *Ψυχολογία*, 9, 494-513.
- Papaiοannou, A., & Macdonald, A.I. (1993). Goal perspectives and purposes of physical education as perceived by Greek adolescents. *Physical Education Review*, 16, 41-48.
- SEER (State Education and Environment Roundtable) (2000). The effects of environment-based education on student achievement. Ημερομηνία ανάκτησης: 23-1-2011. <http://www.seer.org/pages/csap.pdf>
- [http://www.ekpaideytikos.gr/files/egkyklioι/odigies\\_gia\\_ti\\_didaskalia\\_neon\\_didaktikon\\_antikeimenon\\_20-7-2010.doc](http://www.ekpaideytikos.gr/files/egkyklioι/odigies_gia_ti_didaskalia_neon_didaktikon_antikeimenon_20-7-2010.doc)