



### «Γυμνάζομαι και Μετά το Σχολείο»: Ένα Πρόγραμμα για την Αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας των Μαθητών/τριών Π. Οι Αντιλήψεις των Μαθητών/τριών για το Πρόγραμμα

Ιωάννης Σύρμπας, Ευαγγελία Ανδρεάδου, Θεανώ Αστερίου, Ξανθή Μπαμπάνη, Εύαγγελος Μπρισιμής, Σπύρος Παπαβασιλείου, Ελένη Σκουργιά, Ευθύμης Φαλτάκας, Αθανασία Χατζηπαντελή, & Μάριος Γούδας

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

#### Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις αντιλήψεις των μαθητών/τριών Ε' και ΣΤ' δημοτικού για το σκοπό, τις εμπειρίες και την αποτελεσματικότητα του προγράμματος «Γυμνάζομαι και Μετά το Σχολείο». Στην έρευνα συμμετείχαν 20 μαθητές/τριες (N = 7 αγόρια, N = 13 κορίτσια). Οι συγκεκριμένοι μαθητές/τριες κλήθηκαν να απαντήσουν γραπτώς σε ανοικτού τύπου ερωτήσεις. Η ανάλυση περιεχομένου έδειξε ότι οι μαθητές/τριες είχαν θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, οι μαθητές/τριες δήλωσαν ότι αύξησαν το χρόνο συμμετοχής τους σε φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ). Τέλος, διαπιστώθηκε ότι διαφορετικές πτυχές του προγράμματος φάνηκαν χρήσιμες στους μαθητές/τριες και προσέλκυσαν το ενδιαφέρον τους. Γεγονός που επιβεβαιώνει ότι οι μαθητές έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά και ανάγκες τις οποίες θα πρέπει να λάβουν υπόψιν τους οι σχεδιαστές αναλυτικών προγραμμάτων όταν σχεδιάζουν ένα νέο πρόγραμμα. Η υιοθέτηση για παράδειγμα δραστηριοτήτων διαφορετικού βαθμού δυσκολίας και η εμπλοκή των γονέων σε ΦΔ εκτός σχολείου αποδείχθηκαν, σύμφωνα πάντα με τις αναφορές των μαθητών/τριών, χρήσιμες στρατηγικές.

Λέξεις κλειδιά: *φυσική δραστηριότητα, εμπειρίες, ευχαρίστηση, γνώση*

*Η επιστημονική δημοσίευση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της πρόσκλησης «εκδήλωσης ενδιαφέροντος, κατόχων διδακτορικού τίτλου σπουδών, χορήγησης υποτροφίας για εκπόνηση μεταδιδακτορικής έρευνας» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η οποία υλοποιείται από το ΠΘ και χρηματοδοτήθηκε από το «Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος».*

## Εισαγωγή

Οργανισμοί διεθνούς κύρους (π.χ. United States Department of Health and Human Services, 2010; World Health Organization, 2014) και έρευνες (Hallal, et al., 2006; Janssen & LeBlanc, 2010; Poitras et al., 2016) έχουν καταδείξει ότι η συστηματική συμμετοχή του ατόμου σε ΦΔ ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει από την εμφάνιση αρκετών μη μεταδιδόμενων νοσημάτων (π.χ. καρδιοαγγειακά νοσήματα, μορφές καρκίνου, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, παχυσαρκία, οστεοπόρωση, άγχος και κατάθλιψη). Για αυτό το λόγο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά τη συμμετοχή των παιδιών (5 έως 17 ετών) σε ΦΔ μέτριας έως υψηλής εντάσεως διάρκειας μίας ώρας ημερησίως (WHO, 2010).

Στο παρελθόν ένας σημαντικός αριθμός ερευνών έχει διεξαχθεί στοχεύοντας μεταξύ άλλων στην αύξηση της διάρκειας συμμετοχής των μαθητών/τριών σε ΦΔ εκτός σχολείου. Ωστόσο από τα αποτελέσματα μιας ανασκοπικής έρευνας (Dobbins et al., 2013) προκύπτει ότι μόνο δέκα (Araújo-Soares et al., 2009; Barbeau et al., 2007; Donnelly et al., 2009; Kriemler, 2010; Luerker et al., 1996; McManus et al., 2008; Salmon et al., 2008; Simon et al., 2004; Stone et al., 2003; Webber et al., 2008) από αυτές οδήγησαν σε αύξηση του χρόνου συμμετοχής των παιδιών σε ΦΔ. Ελάχιστες όμως πληροφορίες, από όσο γνωρίζουμε, υπάρχουν για το ποιες πτυχές αυτών των προγραμμάτων επηρέασαν την απόφασή τους να αυξήσουν το χρόνο συμμετοχής τους σε ΦΔ.

### *Παράγοντες που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών*

Αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι μια σειρά από φυσιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικοοικονομικούς και περιβαλλοντολογικούς παράγοντες επιδρούν καθοριστικά στη συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ. Για παράδειγμα ψυχολογικοί παράγοντες όπως η αντιλαμβανόμενη ικανότητα (Sallis et al., 2000), η ευχαρίστηση (Dishman et al., 2005) τα αντιλαμβανόμενα οφέλη που απορρέουν από τη συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ (Zakarian et al., 1994) επηρεάζουν θετικά τη συμμετοχή τους σε αυτές. Επίσης κοινωνικοί παράγοντες όπως η συμμετοχή των γονέων (Adkins et al., 2004) των αδελφών και των φίλων (Sallis et al., 1988) σε ΦΔ επιδρούν θετικά στη συμμετοχή των παιδιών σε αυτές. Τέλος και η υποστήριξη των γονέων (Sallis et al., 2000) για συμμετοχή σε ΦΔ παίζει καθοριστικό ρόλο στη συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ. Τέλος περιβαλλοντολογικοί παράγοντες όπως η πεζή προσβασιμότητα των παιδιών σε κοντινούς στο σπίτι προορισμούς, η ήπια ένταση και ταχύτητα κυκλοφορία των οχημάτων στον τόπο κατοικίας τους, η εγγύτητα των κατοικιών τους σε προορισμούς όπως τα καταστήματα, η διαμονή σε πυκνοκατοικημένη περιοχή και η προσβασιμότητα ή η εγγύτητα σε εγκαταστάσεις αναψυχής/αθλητικές υποδομές (Bauman et al., 2012) και η αδυναμία μετακίνησης τους σε χώρους άθλησης που είναι σε μακρινή απόσταση από το χώρο κατοικίας (Lovell et al., 2010) επηρεάζουν σημαντικά τη συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ.

Από τα παραπάνω συνάγεται το συμπέρασμα ότι η προώθηση της συμμετοχής των μαθητών/τριών σε ΦΔ είναι μια πολυπαραγοντική διαδικασία. Επομένως οι σχεδιαστές αναλυτικών προγραμμάτων θα πρέπει να λάβουν υπόψη τους όλους αυτούς τους παράγοντες στην προσπάθειά τους να σχεδιάσουν ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα για την αύξηση της συμμετοχής των μαθητών/τριών σε ΦΔ.

Επιπλέον θα πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι Στο σχολικό περιβάλλον ο εκπαιδευτικός απευθύνεται σε μαθητές/τριες που έχουν αναπτύξει μια ξεχωριστή προσωπικότητα, και καθένας/μία μαθαίνει με διαφορετικούς τρόπους και έχει διαφορετικές ανάγκες και φιλοδοξίες (Gallahue & Donnelly, 2007; Mosston & Ashworth, 2008; Sanchez et al., 2012). Συνεπώς είναι πιθανόν διαφορετικές πτυχές του μαθήματος να προσελκύσουν το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών.

Στην Ελλάδα το μάθημα της φυσικής αγωγής (ΦΑ) στην παρούσα του μορφή αποδεδειγμένα δεν είναι σε θέση να προάγει τη συμμετοχή των μαθητών/τριών σε ΦΔ ώστε αυτοί/ές να καλύπτουν τις συστάσεις του ΠΟΥ (2010). Αυτό προκύπτει αβίαστα από τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης έρευνας τα οποία κατέδειξαν ότι μόλις το 12% παιδιών άνω των 13 και το 14% άνω των 15 ασκούνται σωματικά επαρκώς (ΠΟΥ, 2018). Με αφορμή τα παραπάνω ευρήματα οι ερευνητές σχεδίασαν το πρόγραμμα «Γυμνάζομαι και Μετά το Σχολείο». Το οποίο όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενο άρθρο (Σύρμπας, Κολοβελώνης, & Γούδας, 2020, σε αυτό το τεύχος) σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω παραμέτρους και αναπτύχθηκε έχοντας ως θεωρητικό υπόβαθρο το κοινωνικό-γνωστικό μοντέλο αυτο-ρύθμισης της μάθησης (Zimmerman, 1989).

### *Σκοπός της παρούσας έρευνας*

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει, μέσω των αντιλήψεων των μαθητών/τριών πέμπτης και έκτης δημοτικού, την αποτελεσματικότητα του προγράμματος «Γυμνάζομαι και Μετά το Σχολείο» ανιχνεύοντας τις

πτυχές του προγράμματος που οι μαθητές/τριες βρήκαν περισσότερο ή λιγότερο θελκτικές καθώς και τις γνώσεις (κινητικές και γνωστικές) που απέκτησαν από τη συμμετοχή τους σε αυτό.

### **Μεθοδολογία και Διαδικασία**

Για να ερευνηθούν οι αντιλήψεις των μαθητών/τριών σχετικά με το πρόγραμμα υιοθετήθηκε σκόπιμη επιλογή συμμετεχόντων μαθητών/τριών. Συγκεκριμένα ο καθένας εκπαιδευτικός από αυτούς που υλοποίησαν το πρόγραμμα επέλεξε, με βάση την παρακίνηση των μαθητών/τριών κατά τη διάρκεια του προγράμματος, δύο μαθητές/τριες από κάθε τμήμα. Στην έρευνα συμμετείχαν 8 εκπαιδευτικοί. Οι 2 εκ των εκπαιδευτικών υλοποίησαν το πρόγραμμα σε τέσσερα τμήματα ο καθένας, ενώ οι υπόλοιποι σε δύο τμήματα ο καθένας. Με αυτό τον τρόπο ο τελικός αριθμός των συμμετεχόντων στην έρευνα διαμορφώθηκε στους 20 μαθητές/τριες (N = 7 αγόρια, N = 13 κορίτσια). Ειδικότερα, οι δέκα από τους μαθητές/τριες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα επέδειξαν υψηλή παρακίνηση κατά τη διάρκεια του προγράμματος ενώ οι άλλοι 10 επέδειξαν χαμηλή παρακίνηση. Μετά το τέλος του προγράμματος οι ερευνητές συνάντησαν τους μαθητές/τριες στο γυμναστήριο του σχολείου τους ή στην αίθουσα που παρακολουθούν τα μαθήματά τους. Στη συνέχεια αφού τους εξήγησαν ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα είναι εθελοντική και ότι μπορούν να απαντήσουν σε όσες ερωτήσεις επιθυμούν μοίρασαν σε κάθε ένα από τους μαθητές/τριες ένα ερωτηματολόγιο που περιείχε ανοικτού τύπου ερωτήσεις. Κατά τη διάρκεια της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων οι ερευνητές ήταν παρόντες προκειμένου να παρέχουν διευκρινήσεις ή να λύσουν απορίες των μαθητών/τριών. Για τη διεξαγωγή της έρευνας εξασφαλίστηκε η άδεια από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων καθώς και από την Επιτροπή Ηθική και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

#### ***Το πρόγραμμα***

Για το σχεδιασμό του περιεχομένου του προγράμματος οι ερευνητές έλαβαν υπόψιν τους μια σειρά από ευρήματα προηγούμενων ερευνών. Το θεωρητικό υπόβαθρο σχεδιασμού του προγράμματος «Γυμνάζομαι Μετά το Σχολείο» και οι στρατηγικές που εφαρμόστηκαν αναφέρονται αναλυτικά σε προηγούμενο άρθρο (Σύρμπας, κ.α., 2020 σε αυτό το τεύχος).

#### ***Σχεδιασμός της έρευνας***

Για την ανίχνευση των αντιλήψεων των μαθητών/τριών για το πρόγραμμα δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο με ανοικτού τύπου ερωτήσεις. Για την δημιουργία του ερωτηματολογίου οι ερευνητές βασίστηκαν στο περιεχόμενο των μαθημάτων. Πιο συγκεκριμένα, ακολουθώντας τις οδηγίες του Patton (2002), αναπτύχθηκαν μια σειρά από σύντομες ανοικτού τύπου ερωτήσεις. Για παράδειγμα οι μαθητές/τριες κλήθηκαν να περιγράψουν τις γνώσεις που απέκτησαν από το πρόγραμμα, τι τους άρεσε στο πρόγραμμα κτλ.. Προκειμένου να εξασφαλιστεί η ανωνυμία των συμμετεχόντων, στις αναφορές τους που ακολουθούν στα αποτελέσματα, χρησιμοποιήθηκε μια διαδικασία κωδικοποίησης. Συγκεκριμένα αν ο συμμετέχων ήταν αγόρι χρησιμοποιήθηκε το γράμμα Α, ενώ ήταν κορίτσι χρησιμοποιήθηκε το γράμμα Κ και στην συνέχεια προστέθηκε ένα αριθμός. Για παράδειγμα, η πρώτη συμμετέχουσα ήταν κορίτσι και κωδικοποιήθηκε ως Κ1 ενώ ο δεύτερος ήταν αγόρι και κωδικοποιήθηκε ως Α2.

#### ***Η αξιοπιστία των δεδομένων***

Η αξιοπιστία της έρευνας εξασφαλίστηκε μέσω της εφαρμογής μιας σειράς στρατηγικών όπως αυτές τις περιγράφει ο Shenton (2004). Ειδικότερα οι ερευνητές προσπάθησαν να χρησιμοποιήσουν καλά τεκμηριωμένες μεθόδους έρευνας. Ενώ οι ερευνητές είχαν το υπόβαθρο, τα προσόντα και την εμπειρία για να διεξαγάγουν ποιοτική έρευνα. Επιπλέον προκειμένου να εξασφαλιστεί η εξωτερική αξιοπιστία, ακολουθήθηκαν οι ακόλουθες πρακτικές: α) οι μαθητές συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια σε οικείους χώρος για αυτούς (σχολική αίθουσα ή γυμναστήριο) έτσι ώστε οι ερωτηθέντες να μπορούν να αισθάνονται άνετα με το περιβάλλον, β) τα δεδομένα συλλέχθηκαν μετά από κανονισμένη συνάντηση (LeCompte & Goetz, 1982).

#### ***Ανάλυση δεδομένων***

Για την ανάλυση των δεδομένων ως εργαλείο κωδικοποίησης χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό για ποιοτικές αναλύσεις NVivo6. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση περιεχομένου με βάση τις οδηγίες της LeCompte και των συ-

νεργατών της (1993). Αρχικά κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ανοικτής κωδικοποίησης δύο ερευνητές με βάση τις απαντήσεις των μαθητών/τριών δημιούργησαν, ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο, κώδικες που βασίζονται στις απαντήσεις του κάθε μαθητή ξεχωριστά. Για παράδειγμα, όταν στο ερώτημα: «Μπορείς να μου πεις πιο συγκεκριμένα τι μάθατε σε αυτό το πρόγραμμα;» η απάντηση ήταν: «Να γυμναζόμαστε εκτός σχολείου γιατί είναι καλό για την υγεία μας» κωδικοποιήθηκε ως «γνώση για τα οφέλη άσκησης». Ενώ όταν η απάντηση στην ίδια ερώτηση ήταν «Να γυμναζόμαστε με σωστό τρόπο» κωδικοποιήθηκε ως «γνώση για σωστή εκγύμναση». Εξετάστηκαν οι απαντήσεις κάθε μαθητή για κάθε ερώτηση και στη συνέχεια συγκρίθηκαν όλες τους οι απαντήσεις ώστε να κατηγοριοποιηθούν. Στη συνέχεια οι δύο κατάλογοι κωδικοποίησης εκτυπώθηκαν και οι ερευνητές συνέκριναν τις κωδικοποιήσεις και έλεγξαν κατά πόσο συμφωνούν μεταξύ τους. Όπου υπήρχαν διαφορετικές εκτιμήσεις μετά από συζήτηση και ανταλλαγή επιχειρημάτων κατέληξαν σε κοινά αποδεκτά λύση.

## Αποτελέσματα

Ο σκοπός της παρούσας ανάλυσης ήταν να ανιχνεύσει τις αντιλήψεις των μαθητών/τριών για τις εμπειρίες τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα «Γυμνάζομαι Μετά το Σχολείο», το σκοπό του και την αποτελεσματικότητά του. Ζητήθηκε λοιπόν από τους μαθητές να αναφέρουν ποιος κατά τη γνώμη τους ήταν ο σκοπός του προγράμματος, τα θετικά και τα αρνητικά σημεία του, αν και κατά πόσο απέκτησαν καινούργιες γνώσεις, και τέλος αν το πρόγραμμα στάθηκε αφορμή για να αυξήσουν το χρόνο που αφιέρωναν σε ΦΔ.

### *Οι αντιλήψεις των μαθητών/τριών για το σκοπό του προγράμματος*

Έξι από τους μαθητές/τριες (K1, A13, K17, A18, K19 και K20) ανέφεραν ότι σκοπός του προγράμματος ήταν να «Να γυμναζόμαστε με σωστό τρόπο». Έξι άλλοι μαθητές/τριες (A2, K4, K11, K14, A15 και K16) δήλωσαν ότι το πρόγραμμα υλοποιήθηκε «Για να αθλούμαστε περισσότερο εκτός σχολείου και εκτός ... χωρίς όργανα οπουδήποτε και να βρισκόμαστε». Ενώ άλλοι τρεις (K5, K6 και K12) είπαν ότι σκοπός του προγράμματος ήταν «... να αναγνωρίσουμε τις αντοχές μας και να έχουμε καλύτερη φυσική κατάσταση». Δύο μαθητές/τριες (K8 και A9) έδωσαν γνωστικό χαρακτήρα στο πρόγραμμα δηλώνοντας ότι το πρόγραμμα στόχευε «Να γνωρίσεις τι είναι φυσική κατάσταση και από ποιες ικανότητες αποτελείται». Τέλος τρεις μαθητές/τριες (A3, K6 και K7) θεώρησαν ότι το πρόγραμμα σχεδιάστηκε για «Να δώσει στα παιδιά να καταλάβουν πόσο σημαντική είναι η γυμναστική και ωφέλιμη για την υγεία». Συνοψίζοντας μπορεί να ειπωθεί ότι οι μαθητές/τριες δεν είχαν ενιαία αντίληψη για το σκοπό του προγράμματος και εστίασαν σε διαφορετικές πτυχές του.

### *Οι αντιλήψεις των μαθητών/τριών για τις γνώσεις που απέκτησαν από το πρόγραμμα*

Επτά μαθητές (A3, K4, K5, K6, K7 A13 και K14) ανέφεραν «(μάθαμε)... να γυμναζόμαστε σωστά και να κάνουμε γυμναστική εκτός σχολείου γιατί είναι καλό για την υγεία μας». Δύο μαθητές (A2, και A15) δήλωσαν «(Μάθαμε) να γυμναζόμαστε χωρίς όργανα & να μετράμε σφυγμούς». Στο ίδιο περίπου πνεύμα απάντησε και μια μαθήτρια (K16) η οποία ανέφερε «(μάθαμε)... να γυμναζόμαστε χωρίς όργανα, να βάζουμε στόχους και να μην τα παρατάμε, να μην συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους αλλά με τη αυτά που καταφέραμε πριν λίγο και να μετράμε σφυγμούς και να ξέρουμε το επίπεδο που είμαστε». Τέσσερις μαθητές/τριες (A9, K8, K10 και K11) ακόμη απάντησαν ότι «(έμαθα)... να διατηρώ τρέχοντας την αντοχή μου και τη φυσική κατάσταση». Ενώ τέσσερις μαθητές/τριες (K1, A3, K19 και K20) δήλωσαν «(έμαθα να κάνω)... κοιλιακούς, ραχιαίους και να μετράω το σφυγμό στο λαιμό». Τέλος, ένας μαθητής (A18) ανέφερε ότι «(έμαθα να κάνω)... κυκλική προπόνηση και να γυμνάζομαι σωστά» ενώ μια μαθήτρια (K17) κατέγραψε ότι έμαθε πως «(έμαθα)...ότι η καρδιά μας χτυπάει πολλές φορές...».

Επιπλέον η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών με μόνη εξαίρεση ενός μαθητή δήλωσε ότι «τα ήξερα...» ή «(έμαθα) πολλές καινούργιες πληροφορίες... κάποια δεν τα ήξερα και κάποια τα ήξερα λίγο». Όταν τους ζητήθηκε να αναφέρουν μερικά παραδείγματα κάποιοι (K5, K6, K7, K8, A9, K10 και K16) ανέφεραν ότι «... έμαθα τι είναι αερόβια άσκηση, να μετράω τους σφυγμούς, να ασκώμαι σε σταθμούς... και πως να κάνω ασκήσεις δύναμης». Μια άλλη μαθήτρια (K1) ανέφερε ότι «... έμαθα να κάνω καλύτερους κοιλιακούς» ενώ η (K11) δήλωσε ότι «... δεν ήξερα τόσες πολλές ασκήσεις, ούτε για το σφυγμό» και η (K12) «(μάθαμε ότι) όταν εξασκείσαι σε ένα πράγμα γίνεσαι καλύτερος», Επίσης, ένας μαθητής (A13) δήλωσε ότι «... έμαθα να κάνω γυμναστική στην οποία νομίζω ότι τα πήγα καλά», μια άλλη μαθήτρια (K14) ανέφερε ότι «(έμαθα ότι)... αν γυμνάζομαι καθημερινά με βελτιώνει και έχω καλή φυσική κατάσταση». Ενώ τέλος ο (K15) δήλωσε ότι έμαθε «...τους σφυγμούς, την αντο-

χή, την μέτρα και υψηλή έντασης άσκηση... και ότι μπορείς να γυμνάζεσαι παντού χωρίς όργανα γυμναστικής». Κάποιοι άλλοι έκαναν αναφορά σε συγκεκριμένες γνώσεις που απέκτησαν μέσα από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα για την εκτέλεση δραστηριοτήτων όπως για παράδειγμα δύο μαθήτριες (K4 και K20) οι οποίες ανέφεραν ότι έμαθαν «... νέες διατάξεις» και μια άλλη (K17) είπε ότι «... έμαθα να κάνω κάμψεις». Ενώ κάποιος άλλος μαθητής (A18) έδωσε έμφαση σε πληροφορίες που έμαθε σχετικά με το σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης δηλώνοντας ότι «... έμαθα να γυμνάζομαι και να φτιάχνω πρόγραμμα γυμναστικής». Τέλος, τέσσερις μαθητές/τριες δήλωσαν ότι έγιναν γνώστες μιας σειράς διαφορετικών πληροφοριών. Συγκεκριμένα μια μαθήτρια (K19) ανέφερε ότι έμαθε πληροφορίες σχετικά με το «... ότι κάθε μέρα πρέπει να γυμνάζομαι έστω και για μια ώρα... και να γράφω, σε ένα φύλλο που μας έδωσε η κυρία, τι γυμναστική κάνω και πόσες ώρες την ημέρα μέσα σε μια εβδομάδα». Ένας άλλος μαθητής (A18) ανέφερε ότι «... έμαθα να γυμνάζομαι, να φτιάχνω πρόγραμμα γυμναστικής και να βάζω στόχους». Τέλος δύο μαθητές ανέφεραν ότι «... έμαθα να κάνω γυμναστική εκτός σχολείου αλλά και στο σπίτι μου» (A13) και ότι «... έμαθα ότι στην ηλικία 10-18 γυμνάζονται λιγότερο από όσο πρέπει». Από τα παραπάνω μπορεί να συναχθεί το συμπέρασμα ότι στους μαθητές/τριες εντυπώθηκαν διαφορετικές πληροφορίες που τους κοινοποιήθηκαν μέσω του προγράμματος.

#### ***Οι αντιλήψεις των μαθητών/τριών για τις πτυχές του προγράμματος που τους ικανοποίησαν***

Οι απαντήσεις των μαθητών στην ερώτηση «Μπορείς να μου αναφέρεις τι σου άρεσε από το πρόγραμμα» καταδεικνύουν ότι διαφορετικές πτυχές του προγράμματος βρήκε ο καθένας/ μία τους ως θελκτικές. Συγκεκριμένα τέσσερις μαθητές/τριες (A9, K10, K17 και A18) δήλωσαν «(μου άρεσαν) οι καινούργιες ασκήσεις που έμαθα σε σταθμούς» γιατί ήταν διασκευαστικό και μου άρεσε... γιατί είχε πολλές ασκήσεις». Άλλοι τρεις (K1, A13 και K14) ανέφεραν «(μου άρεσαν) οι κουλιακοί, ραχιαίοι και οι κάμψεις... τους κάναμε για να γυμναζόμαστε». Στο ίδιο περίπου πνεύμα ήταν και οι απαντήσεις τριών μαθητών/τριών στους οποίους άρεσαν διαφορετικές δραστηριότητες όπως οι «ασκήσεις ευλυγισίας... βελτιώθηκε η ευλυγισία μου» (K11) η «εξάσκηση στο μπάσκετ και οι βολές στο καλάθι» γιατί με αυτόν τον τρόπο... με βοηθάει τουλάχιστον 2 μέρες την εβδομάδα να γυμνάζομαι» (K12) και «βόλεϊ και ποδόσφαιρο» (K20). Τέσσερις μαθητές/τριες δήλωσαν ότι το πρόγραμμα έγινε αφορμή για μα ασκούνται με την οικογένειά τους. Συγκεκριμένα δύο μαθήτριες (K5 και K6) ανέφεραν πως εξαιτίας του προγράμματος «... η μαμά μου και εγώ ευχαριστιόμασταν τη γυμναστική» παρόμοια άλλες δύο (K7 και K8) δήλωσαν ότι «... οι γονείς μου και εγώ πάμε για περπάτημα, τρέξιμο και ποδήλατο και είναι πολύ ωραίο που αθλούμαστε... είχα καλύτερη φυσική κατάσταση». Επίσης τρεις (A3, K4 και K16) μαθητές/τριες δήλωσαν ότι τους άρεσαν «... οι στόχοι που βάζαμε και προσπαθούσαμε να ξεπεράσουμε μέρα τη μέρα» και όπως δήλωσε χαρακτηριστικά η K16 και συμπλήρωσε «... νομίζω ότι είμασταν πολύ τυχεροί που είχαμε αυτή την ευκαιρία». Άλλοι δύο (A15 και K19) ανέφεραν ότι τους άρεσε που «... έμαθα να μετράω τους σφυγμούς» γιατί όπως συμπλήρωσε ο (A15) «... έτσι (μετρώντας σφυγμούς) μπορώ να καταλάβω πόσο έντονη είναι η ένταση της άσκησης». Τέλος ένας μαθητής (A2) ανέφερε ότι «... συμμετείχαμε ομαδικά για να καταφέρουμε κάτι». Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι διαφορετικές πτυχές του προγράμματος ικανοποίησαν τους μαθητές.

#### ***Οι αντιλήψεις των μαθητών/τριών για τις πτυχές του προγράμματος που δεν τους ικανοποίησαν***

Από τις απαντήσεις της συντριπτικής πλειοψηφίας των μαθητών (A2, A3, K4, K5, K6, K7, K8, A9, K10, K11, A15, K16, A18 και K20) προκύπτει ότι δεν υπάρχει κάτι που να μην τους άρεσε αντιθέτως δήλωσαν ότι «όλα μου άρεσαν, τα περισσότερα ήταν τέλεια». Κάποιοι από αυτούς (A2, A3, K4, K7, K8, A9 και K20) αιτιολόγησαν την απάντησή τους λέγοντας ότι «Γυμναζόμασταν περνούσαμε καλά και μαθαίναμε νέα πράγματα» ενώ δύο άλλοι (K5 και K6) ανέφεραν ότι «... (το πρόγραμμα) όταν πολύ ωραίο γιατί γυμναζόμουνα με τον μπαμπά (μαμά) και αθλούμουν καθημερινά». Υπήρχαν ωστόσο και τέσσερις μαθητές/τριες που ανέφεραν ότι υπήρχαν κάποιες δραστηριότητες που δεν τους άρεσαν. Συγκεκριμένα τρεις μαθητές/τριες (K14, K17 και A19) δήλωσαν ότι δεν τους άρεσαν «...οι ραχιαίοι και οι κάμψεις» ενώ μία μαθήτρια (K17) αιτιολόγησε αυτή την απάντησή της λέγοντας «...γιατί είναι κουραστικοί». Ενδιαφέρουσα ήταν η αναφορά του (K14) ότι αν και δεν του άρεσαν οι κάμψεις ωστόσο δήλωσε «... τις έκανα όμως για να βελτιώσω τη δύναμη στα χέρια». Τέλος η (K1) μαθήτρια ανέφερε ότι «...δεν μου άρεσε όταν τρέχαμε υπερβολικά» και «... κουραζόμουν». Συνεπώς με βάση τις παραπάνω αναφορές γίνεται αντιληπτό ορισμένοι μαθητές δεν ικανοποιήθηκαν από συγκεκριμένες δραστηριότητες που ενσωματώθηκαν στο πρόγραμμα.

#### ***Οι αντιλήψεις των μαθητών/τριών για τις πτυχές του προγράμματος που τους έκαναν εντύπωση***

Ενδιαφέρουσες ήταν οι απόψεις των μαθητών/τριών για τις πτυχές του προγράμματος που τους έκαναν ε-

ντύπωση. Η (K1) μαθήτρια δήλωσε «όλα μου έκαναν εντύπωση». Κάποιοι/ες μαθητές/τριες (A3, K16 και K17) ανέφεραν ότι «... είδα μεγαλύτερη ευλυγισία σε μένα και βελτίωση σε 15 μαθήματα». Τρεις άλλες μαθήτριες (K6, K7 και K8) δήλωσαν ότι τους εντυπωσίασε το «... ότι μπορούμε να οργανώσουμε το πρόγραμμά μας (για γυμναστική) για 2 εβδομάδες». Παρόμοια μια μαθήτρια (K4) δήλωσε εντυπωσιασμένη «... από το πως κατάφερα να γυμνάζομαι». Δύο ακόμη μαθητές (A2, και A18) ανέφεραν ότι είναι εντυπωσιακό το γεγονός «... ότι αθλούμαστε εν ώρα μαθήματος και κάναμε κάτι σημαντικό». Εντύπωση σε άλλους τρεις μαθητές/τριες (A9, K10 και K19) προξένησε ότι «.. έμαθα πράγματα που δεν ήξερα και τα έμαθα γρήγορα». Σε παρόμοιο πνεύμα κινήθηκε και η αναφορά ενός μαθητή (A15) που δήλωσε ότι του έκανε εντύπωση ότι «... έμαθα να μετράω τους σφυγμούς μου». Ενώ δύο μαθήτριες (K5 και K20) βρήκαν εντυπωσιακό το γεγονός ότι ήταν ευχάριστο το πρόγραμμα και οι δήλωσαν χαρακτηριστικά ότι «γυμνάστηκα ευχάριστα». Ενώ μια σειρά από διαφορετικούς λόγους ανέφεραν οι υπόλοιποι μαθητές/τριες. Για παράδειγμα κάποια (K11) ανέφερε ότι την εντυπωσίασαν «... Οι ασκήσεις δύναμης» γιατί «αισθάνθηκα πιο δυνατή» και μία άλλη (K12) δήλωσε εντυπωσιασμένη από τις «... διαφορετικές αποστάσεις τρέξιματος» γιατί «.. μας έκαναν τα τρέχουμε γρηγορότερα». Ένας μαθητής (A13) δήλωσε ότι «Δεν μας διόρθωνε σχεδόν καθόλου ο γυμναστής» κάποια άλλη (K14) ότι «... γυμναζόμουν καθημερινά όλο και περισσότερο» και μία τρίτη (K1) δήλωσε ότι «όλα μου έκαναν εντύπωση».

### *Οι αντιλήψεις των μαθητών/τριών για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος*

Ένα σημαντικό εύρημα της παρούσας έρευνας ήταν η αναφορά της συντριπτικής πλειοψηφίας των μαθητών/τριών δήλωσε ότι με αφορμή το πρόγραμμα συμμετείχαν συχνότερα σε ΦΔ. Συγκεκριμένα οι περισσότεροι από αυτούς τους μαθητές/τριες συμμετείχαν σε ΦΔ στο σπίτι τους ή στην γειτονιά. Συγκεκριμένα πέντε μαθητές/τριες (K5, K8, A9, K10 και K12, ) ανέφεραν ότι «έκανα διατάξεις, κοιλιακούς, ραχιαίους και κάμπεις», άλλες δύο μαθήτριες (K11 και K17) δήλωσαν πως «.. κάθε βράδυ πριν κοιμηθώ κάνω ασκήσεις ευλυγισίας», ένας άλλος μαθητής (A18) ανέφερε ότι κάνει «... τρέξιμο και κάμπεις», παρόμοια ήταν και η απάντηση της μαθήτριας (K14) «... κάνω παραπάνω άσκηση όπως το να περπατάω, να κάνω διατάξεις, κοιλιακούς και ραχιαίους». Κάποιοι άλλοι (A3 και A13) ανέφεραν ότι συμμετέχουν σε οργανωμένες δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα ο μαθητής (A13) ανέφερε ότι κάνει περισσότερο «... ποδόσφαιρο και κολύμπι». Κάποιες μαθήτριες (K7 και K16) δήλωσαν ότι γυμνάζονται περισσότερο και στο σύλλογο αλλά και μόνοι τους όπως για παράδειγμα ανέφερε η (K16) «... να γυμνάζομαι 3 φορές την εβδομάδα σε σύλλογο και σχεδόν καθημερινά μόνη μου». Τρεις από τους μαθητές/τριες (K4, K6 και A15) ανέφεραν ότι αθλούνται με τους γονείς τους ή τα αδέρφια τους. Συγκεκριμένα η (K6) δήλωσε «... άρχισα να περπατάω μαζί με τον μπαμπά μου και να κάνω καλύτερα κοιλιακούς και ραχιαίους». Ενώ ένας μαθητής (A2) δήλωσε απλά ότι «έκανα περισσότερη γυμναστική από ότι πριν (συμμετάσχω στο πρόγραμμα)». Τέλος, μόλις δύο μαθήτριες (K1, K20) και ένας μαθητής (K19) ανέφεραν ότι το πρόγραμμα δεν τους ώθησε να συμμετέχουν συχνότερα σε ΦΔ ωστόσο και οι τρεις τους αθλούνται συστηματικά σε συλλόγους όπως δήλωσαν.

Στην ερώτηση αν θέλουν να προσθέσουν κάτι επιπλέον σχετικά με το πρόγραμμα επτά μαθητές/τριες (K1, A2, K4, A9, K12, A15 και K16,) δεν είχαν κάτι να συμπληρώσουν. Ωστόσο οι περισσότεροι ανέφεραν ότι το πρόγραμμα ήταν ωφέλιμο για τους ίδιους τονίζοντας ο καθένας διαφορετικές πτυχές του. Κάποιοι (A3 και A13) ανέφεραν απλά ότι «μου άρεσε πολύ». Ενώ μια μαθήτρια (K17) δήλωσε ότι της άρεσε «... το σχοινάκι». Άλλες δύο μαθήτριες (K6 και K8) δήλωσαν ότι «... το πρόγραμμα με βοήθησε να γνωρίζω περισσότερες ασκήσεις που είναι άλλες εύκολες και άλλες δύσκολες», ενώ μια μαθήτρια (K18) δήλωσε ότι «... με βοήθησε στη φυσική μου κατάσταση». Υπήρξαν και κάποιοι μαθητές όπως η (K4) που δήλωσε «Με βοήθησε πολύ και τώρα νιώθω πλήρης και ολοκληρωμένη» και η (K7) που ανέφερε «Έμαθα να ξεπερνάω τον εαυτό μου». Μια ακόμη μαθήτρια (K11) έγραψε ότι «Το πρόγραμμα ήταν διαφορετικό και έμαθα πράγματα που δεν γνώριζα». Ένα μαθητής (A9) και μια μαθήτρια (K10) επεσήμαναν ότι «Θα ήθελα να μάθω και άλλες ασκήσεις, περισσότερες ομαδικές ασκήσεις». Τέλος ο (A3) δήλωσε «Μου άρεσε πολύ». Από όλα τα παραπάνω προκύπτει το συμπέρασμα ότι η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών/τριών θεώρησε ότι το πρόγραμμα ήταν ωφέλιμο και αποτέλεσε το έναυσμα για αυτούς/ες ώστε να συμμετέχουν ενεργότερα σε ΦΔ.

### **Συζήτηση - Συμπεράσματα**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ανιχνεύσει τις αντιλήψεις των μαθητών πέμπτης και έκτης δημοτικού για τον σκοπό του προγράμματος «Γυμνάζομαι και Μετά το Σχολείο», τις πτυχές του που βρήκαν περισσότερο ή

λιγότερο θελκτικές, τις πληροφορίες (κινητικές και γνωστικές) που απέκτησαν από τη συμμετοχή τους σε αυτό καθώς και για και την αποτελεσματικότητά του. Με βάση τις αναφορές των μαθητών μπορεί να ειπωθεί ότι οι μαθητές/τριες σχημάτιζαν ένα ευρύ φάσμα αντιλήψεων για καθέναν από τους παραπάνω σκοπούς της έρευνας. Συγκεκριμένα έξι από τους μαθητές/τριες δήλωσαν ότι σκοπός του προγράμματος ήταν να μάθουν να γυμνάζονται σωστά, ενώ άλλοι έξι ανέφεραν ότι σκοπός του ήταν να αθλούνται περισσότερο εκτός σχολείου, οπουδήποτε και χωρίς όργανα. Συνεπώς μπορεί να ειπωθεί ότι η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών/τριών αντιλήφθηκε το βασικό σκοπό του προγράμματος. Οι υπόλοιποι ανέφεραν δευτερεύοντες στόχους του προγράμματος, όπως η αναγνώριση των δυνατοτήτων τους και η απόκτηση γνώσεων για το τι είναι φυσική κατάσταση και από ποιες ικανότητες αποτελείται και τέλος η ευαισθητοποίηση τους για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Το ιδανικό θα ήταν όλοι οι μαθητές να αντιληφθούν τον κεντρικό σκοπό του προγράμματος αλλά αυτό δεν είναι πάντα εφικτό. Μια λογική εξήγηση για αυτό μπορεί να είναι το γεγονός ότι οι μαθητές έχουν διαφορετικές ανάγκες και προτεραιότητες. Ερευνητές άλλωστε από άλλα γνωστικά αντικείμενα έχουν υποστηρίξει ότι καθένας από τους μαθητές έχει τη δική του νοοτροπία (Nunan, 1995), και ότι ακόμα και αν ο καθηγητής τους εξηγεί το σκοπό του μαθήματος εκείνοι συχνά είτε σχηματίζουν εσφαλμένες αντιλήψεις σχετικά με το σκοπό του μαθήματος, είτε δεν γνωρίζουν ακόμα και για ποιο λόγο συμμετείχαν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες του μαθήματος (Block, 1994). Λαμβάνοντας υπόψιν ότι η πλειοψηφία των μαθητών/τριών ανέφερε ότι αύξησε το χρόνο συμμετοχής σε ΦΔ μπορεί να υποστηριχθεί ότι αντιλήφθηκαν το κύριο σκοπό της έρευνας ακόμα και αν δεν τον ανέφεραν.

Ένα σημαντικό εύρημα που προέκυψε από τις αναφορές των μαθητών/τριών ήταν ότι όλοι, εκτός ενός, απέκτησαν ποικίλες νέες γνώσεις μέσα από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Ένας σημαντικός αριθμός μαθητών δήλωσε ότι έμαθε πως η συστηματική συμμετοχή σε ΦΔ είναι επωφέλης για την υγεία τους. Επίσης ανέφεραν ότι έμαθαν πως να σχεδιάζουν ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης. Οι υπόλοιποι μαθητές δήλωσαν ότι έμαθαν επιμέρους στοιχεία του προγράμματος. Επομένως, μπορούμε να εικάσουμε ότι ανάλογα με τις ικανότητες και τις ανάγκες του ο καθένας από τους μαθητές/τριες της έρευνας έδωσε έμφαση σε διαφορετική μαθησιακή πτυχή του προγράμματος. Τα παραπάνω επιβεβαιώνουν ότι καθένας από αυτούς έχει σχηματίσει ένα διαφορετικό προφίλ μάθησης (Shen & Chen, 2007), έχει ξεχωριστή προσωπικότητα που μαθαίνει με διαφορετικούς τρόπους και έχει διαφορετικές ανάγκες και φιλοδοξίες (Gallahue & Donnelly, 2007; Mosston & Ashworth, 2008; Sanchez et al., 2012). Είναι σημαντικό λοιπόν οι εκπαιδευτικοί να λαμβάνουν υπόψιν τους τα ατομικά χαρακτηριστικά του κάθε μαθητή κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας για να τους οδηγήσουν σε αποτελεσματική μάθηση (Alexander & Jetton, 2000). Οι ερευνητές, λαμβάνοντας υπόψη τις προαναφερθείσες προτάσεις και το γεγονός ότι το μάθημα της ΦΑ (Υ.ΠΑΙ.Θ., 2003) στοχεύει στην ανάπτυξη των κινητικών, γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών, ενσωμάτωσαν ποικίλες γνώσεις, δεξιότητες και στρατηγικές ώστε να ανταποκριθούν στις διαφορετικές ικανότητες και ανάγκες των μαθητών/τριών για την αντιμετώπιση της ποικιλομορφίας των μαθητών/τριών.

Επίσης από τις αναφορές των μαθητών/τριών γίνεται εμφανές ότι διαφορετικές πτυχές του προγράμματος τους άρεσαν και τους έκαναν εντόπωση. Για παράδειγμα σε κάποιους άρεσαν οι καινούργιες διαφοροποιημένου βαθμού ασκήσεις (π.χ. οι ασκήσεις κοιλιακών ραχιαίων και κάμπσεων) ενώ σε κάποιους άλλους η άσκηση μαζί με τους γονείς τους σε εκτός σχολείου δραστηριότητες. Παρομοίως κάποιους τους έκανε εντόπωση ότι βελτιώθηκαν με αφορμή το πρόγραμμα. Ένα επιπλέον σημείο στο οποίο θα πρέπει να δοθεί έμφαση είναι η αναφορά επτά μαθητών/τριών σύμφωνα με την οποία τους άρεσε το πρόγραμμα γιατί συνδύαζε γυμναστική και ικανοποίηση. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να ειπωθεί ότι οι μαθητές είχαν τη δυνατότητα, ανάλογα με τις ικανότητές τους, να επιλέξουν από ένα αριθμό προτεινόμενων ΦΔ προοδευτικού βαθμού δυσκολίας και να ασκηθούν σε όποια δραστηριότητα επιθυμούσαν. Επομένως μπορεί να υποστηριχθεί ότι οι αναφορές αυτές των μαθητών/τριών επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών οι οποίες υποστήριξαν ότι όταν οι εκπαιδευτικοί ΦΔ βοηθούν τους μαθητές/τριες να υιοθετήσουν δραστηριότητες ανάλογες των ικανοτήτων τους τότε προάγουν το αίσθημα της αυτονομίας στους μαθητές/τριες (Byra et al., 2014) με συνέπεια να τους δημιουργείται η αίσθηση της επιτυχίας αναπτύσσοντας εν τέλη θετικές στάσεις για το μάθημα (Hagger & Chatzisarantis, 2007; Παπαϊωάννου κ.ά., 2011). Τέλος και η συμμετοχή των μελών μιας οικογένειας σε ΦΔ δημιουργεί τη αίσθηση της ευχαρίστησης στα παιδιά (Hodge et al., 2017) και αποτελεί παράγοντα που συνδέεται με την ενεργή συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ (Sallis et al., 1992). Από τις αναφορές των μαθητών/τριών προκύπτει ότι η εμπλοκή των γονιών τους σε ΦΔ φαίνεται να επηρέασε την απόφαση των μαθητών/τριών να αυξήσουν το χρόνο συμμετοχής τους σε ΦΔ ήταν. Συγκεκριμένα έξι μαθητές δήλωσαν ότι με αφορμή το πρόγραμμα αποφάσισαν να αθλούνται μαζί με τους γονείς τους γεγονός που τους οδήγησε να νιώσουν ευχαρίστηση τόσο οι ίδιοι όσο και οι γονείς τους. Το συγκεκρι-

μένο εύρημα επιβεβαιώνει τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών ότι η συμμετοχή των σημαντικών άλλων (Duncan et al., 2005; Adkins et al., 2004) σε ΦΔ επιδρά θετικά στη συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ. Άλλωστε η γονική υποστήριξη σε συνδυασμό με την αντιλαμβανόμενη ικανότητα των παιδιών (Sharma et al., 2008), είναι πιθανόν να αυξήσουν την ικανοποίηση που νιώθουν από τη συμμετοχή τους σε ΦΔ και το χρόνο συμμετοχής τους σε αυτές (Beets et al., 2010).

Ένα ενδιαφέρον εύρημα της παρούσας έρευνα ήταν ότι τέσσερις μαθητές/τριες αν και δήλωσαν ότι γενικά τους άρεσε το πρόγραμμα ωστόσο δεν τους άρεσαν κάποιες από τις δραστηριότητες του προγράμματος. Ωστόσο, οι ίδιοι μαθητές/τριες δήλωσαν ότι όχι μόνο συμμετείχαν κανονικά στο πρόγραμμα αλλά και αύξησαν το χρόνο συμμετοχής τους σε ΦΔ γιατί αντιλαμβάνονταν τα οφέλη της. Γεγονός που επιβεβαιώνει ότι όταν οι μαθητές/τριες αντιληφθούν τα οφέλη που προκύπτουν για την υγεία τους από τη συμμετοχή τους σε ΦΔ είναι πιθανόν να συμμετέχουν σε αυτές (Ar-yuwat et al., 2013; Robbins et al., 2010) αγνοώντας την αίσθηση της κούρασης που αισθάνονται και η οποία σχετίζεται αρνητικά με τη ΦΔ (Zakarian et al., 1994).

Ένας από τους αντικειμενικούς στόχους του μαθήματος ήταν να παρακινήσει τους μαθητές ώστε να συμμετέχουν στον ελεύθερο χρόνο τους σε ΦΔ. Γενικά, από τις αναφορές των μαθητών προκύπτει το συμπέρασμα ότι λόγω της συμμετοχής τους στο πρόγραμμα η συντριπτική πλειοψηφία, με τρεις μόνο εξαιρέσεις, αύξησε το χρόνο που αφιέρωνε σε ΦΔ. Μπορεί λοιπόν υποστηριχθεί ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα, τουλάχιστον στην περίπτωση των συγκεκριμένων μαθητών, ήταν αποτελεσματικό και συνέβαλε στην προαγωγή της συμμετοχής τους σε ΦΔ. Ακόμη μπορεί να υποστηριχθεί, με βάση τις αναφορές των μαθητών/τριών ότι η αύξηση του χρόνου συμμετοχής τους σε ΦΔ ήταν αποτέλεσμα της συνδρομής διαφορετικών παραγόντων. Ειδικότερα ενδιαφέρουσες ήταν οι αναφορές των μαθητών/τριών ότι ασκούσαν στο ελεύθερο τους χρόνο με δραστηριότητες στις οποίες χρησιμοποιούσαν το βάρος του σώματος τις οποίες τις βρήκαν ευχάριστες και έμαθαν μέσα από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Γεγονός που επιβεβαιώνει τα αποτελέσματα ερευνών (Allender et al., 2006; Robbins et al., 2010, Sallis et al., 1992) σύμφωνα με τα οποία η ικανοποίηση που νιώθουν τα παιδιά από τη συμμετοχή τους σε ΦΔ αποτελεί μια παράμετρο που συνδέεται με τη πρόθεσή τους να συμμετάσχουν σε αυτή. Μπορεί επίσης να υποστηριχθεί ότι αν οι μαθητές/τριες μνηθούν σε εναλλακτικούς τρόπους άσκησης οι οποίοι δεν απαιτούν ειδικό εξοπλισμό είναι δυνατόν να τους υιοθετήσουν. Με αυτόν το τρόπο είναι δυνατόν να εξαλειφθούν παράγοντες οι οποίοι δρουν ανασταλτικά στη συμμετοχή των μαθητών/τριών σε ΦΔ, όπως η έλλειψη αθλητικών υποδομών, η δυσκολία πρόσβασης τους σε αυτές, (Bauman et al., 2012) και η αδυναμία μετακίνησης τους σε χώρους άθλησης που είναι σε μακρινή απόσταση από το χώρο κατοικίας (Lovell et al., 2010; Moore et al., 2010; Sallis et al., 1992).

Όπως αναφέρεται (Σύρμπας κ.α., 2020 σε αυτό το τεύχος) στο πρόγραμμα ενσωματώθηκαν ψυχολογικές στρατηγικές όπως οι στόχοι διαδικασίας και απόδοσης για τη συμμετοχής των μαθητών/τριών σε ΦΔ. Γεγονός που φαίνεται ότι ισχύει στην περίπτωση επτά μαθητών οι οποίοι ανέφεραν ότι έμαθαν να βάζουν στόχους και να προγραμματίζουν τις ΦΔ που θα συμμετέχουν για δύο εβδομάδες και ταυτόχρονα δήλωσαν ότι αύξησαν το χρόνο συμμετοχής τους σε ΦΔ. Το συγκεκριμένο εύρημα επιβεβαιώνει τα αποτελέσματα μια προηγούμενης έρευνας ότι η υιοθέτηση στόχων διαδικασίας και απόδοσης είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για την επίτευξη των στόχων που τίθεται κάθε φορά (Taylor & Wilson, 2005).

Εν κατακλείδι, από την παρούσα έρευνα συνάγεται το συμπέρασμα ότι οι μαθητές/τριες στην συντριπτική τους πλειοψηφία αύξησαν το χρόνο συμμετοχής τους σε ΦΔ. Επιπλέον, ανάλογα με τα ατομικά τους χαρακτηριστικά και τις ανάγκες τους, βρήκαν ενδιαφέρουσες και υιοθέτησαν διαφορετικές πτυχές του προγράμματος. Επομένως μπορεί να ειπωθεί ότι το πρόγραμμα «γυμνάζομαι στο σπίτι» έχει εκείνα τα χαρακτηριστικά που είναι δυνατόν να ωθήσουν τους μαθητές να συμμετάσχουν σε ΦΔ εκτός σχολείου.

### **Περιορισμοί**

Η έρευνα αυτή διεξήχθη σε μια συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή. Επιπλέον στις ανοικτού τύπου ερωτήσεις απάντησε ένα μικρός αριθμός μαθητών/τριών. Ακόμα και αν επιχειρήθηκε οι συμμετέχοντες να καλύπτουν αντιπροσωπευτικά χαρακτηριστικά των μαθητών σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να γίνει γενίκευση των αποτελεσμάτων. Επιπλέον το συμπέρασμα ότι οι μαθητές αύξησαν το χρόνο συμμετοχής τους σε ΦΔ στις αναφορές τους και όχι σε αντικειμενικές μετρήσεις (π.χ. μέτρηση με επιταχυνσιόμετρα). Μελλοντικές έρευνες με μεγαλύτερο και αντιπροσωπευτικότερο αριθμό συμμετεχόντων καθώς και με τη χρήση αντικειμενικής αξιολόγησης των μαθητών/τριών σε ΦΔ θα χρειαστεί να διεξαχθούν για να επιβεβαιώσουν τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.



### Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας καταδεικνύουν ότι η εφαρμογή ενός προγράμματος, με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, στο μάθημα της ΦΑ μπορεί να είναι αποτελεσματική και να προάγει την ευχαρίστηση, τη γνώση αλλά και τη συμμετοχή των μαθητών/τριών σε ΦΔ στον ελεύθερο χρόνο τους. Δεδομένου ότι η δομή του παρόντος αναλυτικού προγράμματος σπουδών αποδεδειγμένα δεν συμβάλλει στην προώθηση της συμμετοχής των μαθητών/τριών σε ΦΔ είναι επιτακτική ανάγκη να επανασχεδιαστεί ώστε να ανταποκρίνεται επαρκέστερα στον συγκεκριμένο στόχο/πρόβλημα. Συνεπώς η ενσωμάτωση στον αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών του δημοτικού σχολείου μπορεί να αποτελέσει προτεραιότητα για τους φορείς που χαράσσουν την εθνική στρατηγική στην παιδεία και ειδικότερα στο χώρο της ΦΑ.

### Βιβλιογραφία

- Adkins, S., Sherwood, N. E., Story, M., & Davis, M. (2004). Physical activity among African-American girls: The role of parents and the home environment. *Obesity Research, 12*(S9), 38-45.
- Alexander, P. A., & Jetton, T. L. (2000). Learning from text: A multidimensional and developmental perspective. In M. L. Kamil, P. B. Mosenthal, P. D. Pearson, & R. Barr (Eds.), *Handbook of Reading Research: Vol. III* (pp. 285-310). Lawrence Erlbaum Associates.
- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research, 21*(6), 826-835.
- Ar-yuwat, S., Clark, M. J., Hunter, A., & James, K. S. (2013). Determinants of physical activity in primary school students using the health belief model. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 6*, 119-126.
- Araújo-Soares, V., McIntyre, T., MacLennan, G., & Sniehotta, F. F. (2009). Development and exploratory cluster-randomised opportunistic trial of a theory-based intervention to enhance physical activity among adolescents. *Psychology and Health, 24*(7), 805-822.
- Barbeau, P., Johnson, M. H., Howe, C. A., Allison, J., Davis, C. L., Gutin, B., & Lemmon, C. R. (2007). Ten months of exercise improves general and visceral adiposity, bone, and fitness in black girls. *Obesity, 15*(8), 2077-2085.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet, 380*(9838), 258-271.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education & Behavior, 37*(5), 621-644.
- Block, D. (1994). A day in the life of an English class: Teacher and learner perceptions of task purpose in conflict. *System, 22*, 153-175.
- Byra, M., Sanchez, B., & Wallhead, T. (2014). Behaviors of students and teachers in the command, practice, and inclusion styles of teaching: Instruction, feedback, and activity level. *European Physical Education Review, 20*(1), 3-19.
- Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 2*, CD007651, doi: 10.1002/14651858.CD007651.pub2.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 37*(3), 478-487.
- Donnelly, J. E., Greene, J. L., Gibson, C. A., Smith, B. K., Washburn, R. A., Sullivan, D. K., DuBose, K., Mayo, M. S., Schmelzle, K. H., Ryan, J. J., Jacobsen, D. J., Williams, S. L. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine, 49*(4), 336-341.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2005). Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychology, 24*(1), 3-10.
- Fairclough, S. (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during high school physical education. *European Journal of Physical Education, 8*(1), 5-18.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2007). *Developmental physical education for all children*. Human Kinetics.

- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercises and sport*. Human Kinetics.
- Hallal, P., Victoria, C., Azevedo, M., & Wells, J. (2006). Adolescent physical activity and health: A systematic review. *Sports Medicine*, 36(12), 1019-1030.
- Hodge, C. J., Kanters, M. A., Forneris, T., Bocarro, J. N., & Sayre-McCord, R. (2017). A family thing: positive youth development outcomes of a sport-based life skills program. *Journal of Park & Recreation Administration*, 35(1), 34-50.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.
- Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., Brunner La Rocca H. P., van Mechelen, W., & Puder, J. J. (2010). Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 340, c785, 1-8.
- Lovell, G., El Ansari, W., & Parker, J. K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 784-798.
- Luepker, R. V., Perry, C. L., McKinlay, S. M., Nader, P. R., Parcel, G. S., Stone, E. J., Webber, L. S., & Elder, J. P., Feldman H. A., Johnson, C. C., Kelder, S. H. & Wu M. (1996). Outcomes of a field trial to improve children's dietary patterns and physical activity: The Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health (CATCH). *Journal of the American Medical Association*, 275(10), 768-776.
- McManus, A. M., Masters, R. S., Laukkanen, R. M., Clare, C. W., Sit, C. H., & Ling, F. C. (2008). Using heart-rate feedback to increase physical activity in children. *Preventive Medicine*, 47(4), 402-408.
- Moore, J. B., Jilcott, S. B., Shores, K. A., Evenson, K. R., Brownson, R. C., & Novick, L. F. (2010). A qualitative examination of perceived barriers and facilitators of physical activity for urban and rural youth. *Health Education Research*, 25(2), 355-367.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (1st online ed.). Spectrum Institute for Teaching and Learning.
- Nunan, D. (1995). Closing the gap between learning and instruction. *Tesol Quarterly*, 29(1), 133-158.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation and research methods* (3rd ed.). SAGE Publications, Inc.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Gorber, S. C., Kho, M. E., Sampson, M. & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 197-239.
- Robbins, L. B., Talley, H. C., Wu, T. Y., & Wilbur, J. (2010). Sixth-grade boys' perceived benefits of and barriers to physical activity and suggestions for increasing physical activity. *The Journal of School Nursing*, 26(1), 65-77.
- Sallis, J. F., Alcaraz, J. E., McKenzie, T. L., Hovell, M. F., Kolody, B., & Nader, P. R. (1992). Parental behavior in relation to physical activity and fitness in 9-year-old children. *American Journal of Diseases of Children*, 146(11), 1383-1388.
- Sallis, J. F., Patterson, T. L., Buono, M. J., & Nader, P. R. (1988). Relation of cardiovascular fitness and physical activity to cardiovascular disease risk factors in children and adults. *American Journal of Epidemiology*, 127(5), 933-941.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.
- Salmon, J., Ball, K., Hume, C., Booth, M., & Crawford, D. (2008). Outcomes of a group-randomized trial to prevent excess weight gain, reduce screen behaviours and promote physical activity in 10-year-old children: switch-play. *International Journal of Obesity*, 32(4), 601-612.
- Sanchez E, Byra M and Wallhead T (2012) Students' perceptions of the command, practice, and inclusion styles of teaching. *Physical Education and Sport Pedagogy* 17, 317-330.
- Sharma, S. V., Hoelscher, D. M., Kelder, S. H., Day, R. S., & Hergenroeder, A. (2008). Psychosocial, environmental and behavioral factors associated with bone health in middle school girls. *Health Education Research*, 24, 173-184.

Σύρμπας κ.α. / Αναζητήσεις στη Φ.Α. & τον Αθλητισμό, 18 (2020), 87 – 97

- Shen, B., & Chen, A. (2007). An examination of learning profiles in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(2), 145-160.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63-75.
- Simon, C., Wagner, A., DiVita, C., Rauscher, E., Klein-Platat, C., Arveiler, D., Schweitzer, B., & Tribby, E. (2004). Intervention centred on adolescents' physical activity and sedentary behaviour (ICAPS): concept and 6-month results. *International Journal of Obesity*, 28(S3), S96-S103.
- Stone, E. J., Norman, J. E., Davis, S. M., Stewart, D., Clay, T. E., Caballero, B., Lohman, T. G. & Murray, D. M. (2003). Design, implementation, and quality control in the Pathways American-Indian multicenter trial. *Preventive Medicine*, 37, 13-23.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives* (pp. 117-134). Human Kinetics.
- United States, Centers for Disease Control and Prevention (U.S.), & National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (U.S.). (2010). *How tobacco smoke causes disease: The biology and behavioral basis for smoking-attributable disease: A report of the Surgeon General*. Rockville, MD: U.S. Dept. of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General. US Government Printing Office.
- Webber, L. S., Catellier, D. J., Lytle, L. A., Murray, D. M., Pratt, C. A., Young, D. R., Elder, J. P., Lohman, T. G., Stevens, J., Jobe, J. B., & Pate, R. R. (2008). Promoting physical activity in middle school girls: Trial of Activity for Adolescent Girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(3), 173-184.
- World Health Organization (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. World Health Organization.
- World Health Organization (2007). *Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school*. World Health Organization.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
- World Health Organization (2014). *Global status report on noncommunicable diseases*. World Health Organization.
- World Health Organization (2018). *Europe Physical Activity in the Health Sector Report*. Ανακτήθηκε από: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/382337/fs-health-eng.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/382337/fs-health-eng.pdf?ua=1) (accessed 11 Nov 2018).
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων (2003). *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο. Προγραμμάτων Σπουδών και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών Δημοτικού - Γυμνασίου*. Ανακτήθηκε από: [http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson\\_id=3&ep=3](http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson_id=3&ep=3)
- Zakarian, J. M., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Sallis, J. F., & Keating, K. J. (1994). Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population. *Preventive Medicine*, 23(3), 314-321.
- Zimmerman, B. J. (1998). Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulated learning. From teaching to self-reflective practice* (pp. 1-20). Guilford.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2011). *Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.
- Σύρμπας, Ι., Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2020). Γυμνάζομαι και μετά το σχολείο»: Ένα πρόγραμμα για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών. Ι. Θεωρητικό υπόβαθρο και ανάπτυξη του προγράμματος. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 18(2), 67 – 77.

**Υπεύθυνος έκδοσης:** Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής. **Υπεύθυνη συντακτικής επιτροπής:** Όλγα Κούλη. **Επιμελητές έκδοσης:** Θεοδωράκης Γιάννης, Βάσω Ζήση, Βασίλης Γεροδήμος, Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Θανάσης Τσιόκανος, Αθανάσιος Τζιμαούρτας, Γιώργος Τζέτζης, Θωμάς Κουρτέσης, Ευάγγελος Αλμπανιδής, Κων/να Δίπλα. **Διαχείριση-επιμέλεια-στοιχειοθεσία:** Ευάγγελος Γαλάνης, Χαράλαμπος Κρομμύδας, Βασίλης Μπουόγλας.

**Editor -in- Chief:** Hellenic Academy of Physical Education. **Head of the editorial board:** Olga Kouli. **Editorial Board:** Theodorakis Giannis, Vaso Zissi, Vasilis Gerodimos, Antonis Chatzigeorgiadis, Thanassis Tsiokanos, Athanasios Jamurtas, Giorgos Tzetzis, Thomas Kourtessis, Evangelos Albanidis, Konstantina Dipla. **Editorial management:** Evangelos Galanis, Haralampos Krommidas, Vasilis Bouglas.