

•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•

# Οργάνωση Προγραμμάτων Κινητικής Αναψυχής



7<sup>η</sup> Διάλεξη:

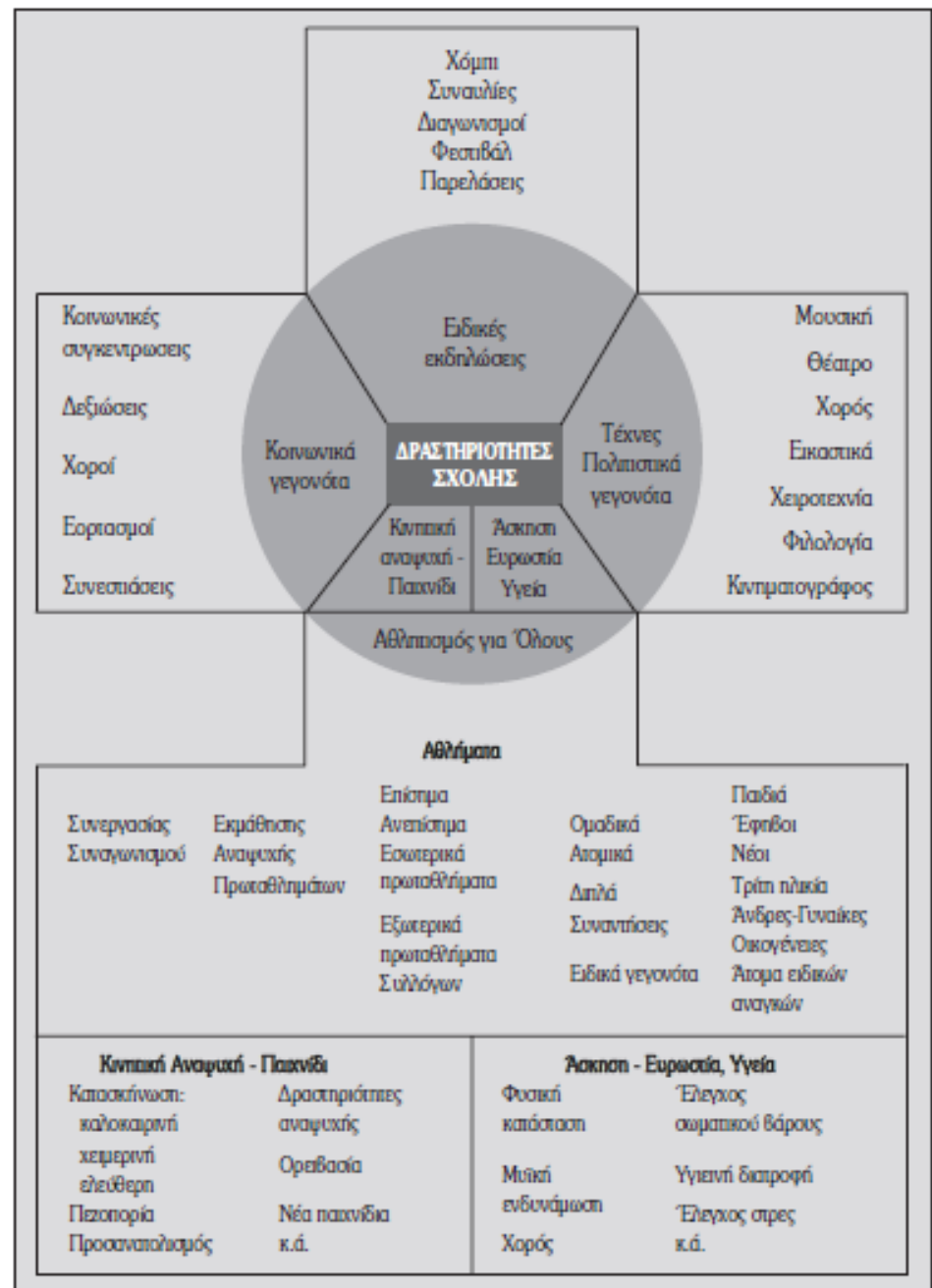
**Αγωγή Σχόλης – Άσκησης  
– Κινητικής Αναψυχής**

• • • • • • • • • •

# Σχόλη

- Ο χρόνος και ο τρόπος που επιλέγει να αφιερώσει το άτομο στην προσωπική του καλλιέργεια, με εσωτερική παρόρμηση και ατομικά κίνητρα, χωρίς δεσμεύσεις.

# Μετατροπή της Σχολής σε Αναψυχή



# Δραστηριότητες ΑγΟ



1. Βελτίωση φυσικής ικανότητας ενηλίκων  
Άσκηση στην τρίτη ηλικία  
Άσκηση στην προσχολική και σχολική ηλικία
2. Σπορ αναψυχής,  
Ενδοπρωταθλήματα  
(3 με 3 Μπάσκετ,  
Βόλεϊ στην πισίνα, κ.λπ.)
3. Χορός, ρυθμική γυμναστική,  
πατινάζ, κ.λπ.
4. Ορειβασία Πεζοπορία  
Ράφτινγκ Κανό-Καγιάκ  
Αναρρίχηση Δραστηριότητες  
Κατασκλήνωση περιπέτειας
5. Παιδικά παιχνίδια  
Νέα παιχνίδια για ενήλικες  
Ψυχαγωγικά παιχνίδια
6. Μοντελισμός  
Φιλοτελισμός - Συλλογές  
Ηλεκτρονικά αθλητικά παιχνίδια  
και παιχνίδια αθλητικών γνώσεων
7. Παροχή γνώσεων, συμβουλών και πληροφοριών για εναλλακτικές δραστηριότητες αναψυχής (τι, πού, πώς, κ.λπ.)
8. Αξιολόγηση αναγκών - επιθυμιών αναψυχής του κοινού και μετατροπή τους σε ανάλογους οργανισμούς - εγκαταστάσεις - προγράμματα





ΜΕΡΟΣ 2 | ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3.4** Δημοφιλείς δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

	1995 (μέσω τηλεφώνου)		2013 (μέσω Διαδικτύου)
	%		%
Διάβασμα	28	Παρακολούθηση τηλεόρασης	42
Παρακολούθηση τηλεόρασης	25	Διάβασμα	37
Χρόνος με την οικογένεια και τα παιδιά	12	Χρόνος με τις οικογένειες και τους φίλους	18
Ψάρεμα	10	Κινηματογράφος	11
Κηπουρική	9	Σωματική άσκηση/προπόνηση	10
Ομαδικά αθλήματα	9	Βιντεοπαιχνίδια και παιχνίδια στον υπολογιστή και στο Διαδίκτυο	10
Κινηματογράφος	8	Πεζοπορία/τρέξιμο/ζόγκινγκ	8
Πεζοπορία	8	Κηπουρική	7
Διασκέδαση	7	Συναυλίες/ακρόαση και παίξιμο μουσικής	7
Γκολφ	6	Δραστηριότητες χόμπι	5

**Πηγές:** Harris Poll, «Favorite Leisure Activities» (via online), στη διεύθυνση <http://www.harrisinteractive.com/NewsRoom/HarrisPolls/tabid/447/mid/1508/articleId/1345/cnl/ReadCustom%20Default/Default.aspx>, Table 4, προσπελάστηκε τον Ιούλιο του 2014· και Harris Poll, «Favorite Leisure-Time Activities» (Spontaneous, Unaided Responses, via phone), στη διεύθυνση <http://www.harrisinteractive.com/vault/Harris-Interactive-Poll-Research-Time-and-Leisure-2008-12.pdf>, Table 1, προσπελάστηκε τον Ιούλιο του 2014.

# Αγωγήσχόλης

- Αποβλέπει στο να βοηθήσει το άτομο να προβαίνει σε αλλαγές του τρόπου με τον οποίο χρησιμοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του.
- Οι αλλαγές αυτές θα είναι στάσεων, πεποιθήσεων, συναισθημάτων, γνώσεων, δεξιοτήτων, συμπεριφοράς
- μπορεί να σημειωθούν κατά τη διάρκεια εκπαιδευτικών, τυπικών ή μη τυπικών προγραμμάτων ή προγραμμάτων αναψυχής για παιδιά, νέους και ενήλικες (Ruskin, 1993 p. 1780)

# Κέντρο αγωγής σχόλης

α) Προσφορά μέσων, όπως:

- ✓ Γραφείο δανεισμού αθλητικού υλικού σε αθλητικά κέντρα.
- ✓ Χώρο/γραφείο όπου ομάδες πολιτών με ίδιες επιδιώξεις μπορούν να συγκεντρώνονται για να αναπτύξουν διασύνδεση (π.χ., πίνακες ανακοινώσεων, κ.λπ.) και να προγραμματίσουν/αυτοοργανώσουν εκδηλώσεις ανάλογες με τα ενδιαφέροντά τους.

β) Ενημέρωση, όπως:

- ✓ Εγκατάσταση τηλεφωνητή ολόκληρο το εικοσιτετράωρο, για παροχή πληροφοριών σχετικά με τα προγράμματα και τις εκδηλώσεις του αθλητικού οργανισμού. Το μήνυμα τελειώνει προτρέποντας όσους δεν ενημερώθηκαν επαρκώς, να ξανακαλέσουν σε ημέρες και ώρες γραφείου.
- ✓ Παροχή πληροφοριών σχετικά με δραστηριότητες κινητικής αναψυχής στην Ελλάδα γενικότερα, μέσα από τη δημιουργία σχετικής τράπεζας πληροφοριών (αθλητικοί οδηγοί, προγραμματισμός δραστηριοτήτων σχετικών φορέων, κ.λπ.).
- ✓ Δημιουργία “ανοικτού πανεπιστημίου ευρωστίας - κινητικής αναψυχής” με προγραμματισμένες διαλέξεις.

γ) Εκπαιδευτική διαδικασία αξιοποίησης ελεύθερου χρόνου. Δημιουργία εκπαιδευτικού προγράμματος, για την επίτευξη των στόχων της αγωγής σχόλης. Η υπηρεσία



# Εκπαιδευτική διαδικασία -Περιεχόμενο

1. Κατανόηση της έννοιας σχολή
2. Συνειδητοποίηση σχέσης ατόμου – σχολής
3. Λήψη αποφάσεων σχολής
4. Κοινωνική συναναστροφή
5. Απόκτηση αθλητικών-κινητικών δεξιοτήτων

# 1. Κατανόηση της έννοιαςσχόλη

1. Κατανόηση της έννοιαςσχόλη. Στο πρώτο στάδιο, το πρακτικό αποτέλεσμα της αγωγήςσχόλης είναι· αυτός που ολοκλήρωσε με επιτυχία τη μαθησιακή διαδικασία, να επιδεικνύει με συγκεκριμένους τρόπους ότι:

- ✓ Γνωρίζει τι σημαίνεισχόλη και ποια είναι η σημασία της αναψυχής σε αυτή.
- ✓ Γνωρίζει δραστηριότητες γύμνασης, άθλησης και κινητικής αναψυχής.
- ✓ Γνωρίζει τη σημασία των δραστηριοτήτων ΑγΟ, στα ηλικιακά στάδια ανάπτυξης του ατόμου.
- ✓ Συνδυάζει την ποιότητα των εμπειριών του από δραστηριότητες ΑγΟ, με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του.
- ✓ Εξηγεί τη σχέση της εποικοδομητικής χρήσης του ελεύθερου χρόνου, με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής της κοινωνίας γενικότερα.

## 2. Σχέση ατόμου – σχολής

2. Συνειδητοποίηση της σχέσης ατόμου - σχολής. Στο δεύτερο στάδιο, το πρακτικό αποτέλεσμα της αγωγής σχολής είναι, αυτός που ολοκλήρωσε με επιτυχία τη μαθησιακή διαδικασία, να επιδεικνύει με συγκεκριμένους τρόπους ότι γνωρίζει τον εαυτό του και ότι αποφασίζει ανάλογα για τον τρόπο με τον οποίο θα αξιοποιήσει τον ελεύθερο χρόνο του, στοχεύοντας τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του. Δηλαδή:

- ✓ Είναι ικανοποιημένος με τα παρόντα ενδιαφέροντα σχολής του και το σκοπό που αυτά εξυπηρετούν στη ζωή του.
- ✓ Είναι ικανοποιημένος με το επίπεδο ικανότητάς του να συμμετέχει σε δραστηριότητες ΑγΟ.
- ✓ Έχει ρεαλιστικές προσδοκίες και στόχους σχετικά με τα ενδιαφέροντα της σχολής του.
- ✓ Γνωρίζει δραστηριότητες ΑγΟ που καλύπτουν τα ποιοτικά του σπάνταρ.

### 3. Λήψη αποφάσεωνσχόλης

3. Λήψη αποφάσεων. Σε αυτό το στάδιο, το πρακτικό αποτέλεσμα της αγωγήςσχόλης είναι, αυτός που ολοκλήρωσε με επιτυχία τη μαθησιακή διαδικασία, να είναι ικανός να προσανατολίζει τις ενέργειές του για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του, θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους και κάνοντας ανάλογο προγραμματισμό. Δηλαδή:

- ✓ Συγκεντρώνει πληροφοριακό υλικό από δραστηριότητες άσκησης, άθλησης, κινητικής αναψυχής με σκοπό να το χρησιμοποιήσει άμεσα ή μελλοντικά.
- ✓ Όταν παίρνει αποφάσεις σχετικά με τις δραστηριότητες αναψυχής του, επιλέγει την καλύτερη.
- ✓ Γνωρίζει τόσο τις άμεσες όσο και τις μελλοντικές συνέπειες των αποφάσεών του, που σχετίζονται με την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του.
- ✓ Οι αποφάσεις του είναι ανάλογες με την προσωπικότητά του.
- ✓ Αξιολογεί τις αποφάσεις του κατά τη διάρκεια της εφαρμογής τους και εάν χρειαστεί τις αναπροσαρμόζει ανάλογα.

# 4. Υλοποίηση κοινωνικής συναναστροφής

4. Κοινωνική συναναστροφή. Εδώ, το πρακτικό αποτέλεσμα της αγωγήςσχόλης είναι, αυτός που ολοκλήρωσε με επιτυχία τη μαθησιακή διαδικασία, να είναι ικανός να αξιοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του με δραστηριότητες κινητικής αναψυχής, αλλά και να επιδεικνύει στοιχεία κοινωνικότητας. Όπως:

- ✓ Συμμετέχει σε κάποια δραστηριότητα άσκησης, άθλησης, κινητικής αναψυχής που ήδη υπάρχει ή αρχίζει κάποια νέα.
- ✓ Παρέχει και δέχεται βοήθεια, συμβουλές και υποδείξεις σχετικά με τις κινητικές δραστηριότητες που συμμετέχει.
- ✓ Ηγείται ή δέχεται την ηγετική επίδραση άλλου μέλους της ομάδας, που απαρτίζει μία δραστηριότητα ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής.
- ✓ Ελέγχει τη συμπεριφορά του χωρίς να χρειάζεται υποδείξεις.

# 5. Απόκτηση αθλητικών- κινητικών δεξιοτήτων

5. Αθλητικές δεξιότητες. Το πρακτικό αποτέλεσμα της αγωγής σκόλης στο τελευταίο στοιχείο της διαδικασίας της είναι, αυτός που ολοκλήρωσε με επιτυχία τη μαθησιακή διαδικασία να είναι ικανός να συμπεριλαμβάνει στον τρόπο ζωής του την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του με δραστηριότητες άσκησης, άθλησης και κινητικής αναψυχής. Συγκεκριμένα:

- ✓ Μπορεί να επιδοθεί σε μία τουλάχιστον δραστηριότητα από τον κάθε τομέα που ακολουθεί:
  - Βελτίωση φυσικής ικανότητας
  - Δραστηριότητες αναψυχής
  - Αθλήματα
  - Δραστηριότητες στη φύση
  - Δραστηριότητες διατήρησης της υγείας
- ✓ Έχει αναπτύξει ιδιαίτερες ικανότητες σε κάποιες δραστηριότητες που τον/την ενδιαφέρουν περισσότερο.

# Εφαρμογή 1

## ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΑΣΧΟΛΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

(Η Ερασιτεχνική αυτή ασχολία παρουσιάζεται σε όσα [...παιδιά] έχουν ή μπορούν να εξασφαλίσουν ποδήλατο).

5' Τυπικά έναρξης.

30' "Ποδηλατικός γύρος συνοικίας".

1. Κατασκευή αριθμών για την πλάτη.

2. BINGO σημάτων τροχαίας.

3. Μικρός περίπατος με ποδήλατα μέχρι το πιο κοντινό άλσος, πλατεία ή ανοιχτό χώρο.

10' Παρουσίαση (στο άλσος): Ονοματολογία μερών ποδηλάτου, εργαλείων, σημείων και τρόπων συντήρησης και εικόνων από την ιστορία του ποδηλάτου.

20' Σκυταλοδρομία ή αγώνας ταχύτητας για βάλισμο ή βγάλισμο αλυσίδας, ξεφούσκωμα και φούσκωμα λάστιχου.

10' Επίδειξη κολλήματος λάστιχου.

10' Το βουλκανιζατέρ: Κόλλημα λάστιχου απ' όλους.

10' Επιστροφή στην εστία με επίδειξη δεξιοτεχνίας.

15' Έλεγχος συντήρησης, καθάρισμα ποδηλάτων.

10' Τόμπολα σημάτων τροχαίας.

10' Ιστορία: "Ο μικρός ποδηλατιστής".

5' [ ] Τυπικά λήξης.

10' Τακτοποίηση χώρου.

Υλικά:

Σημαία - Σήμα [φορέα ΑγΟ].

Χαρτόνια, σπάγκος, μαρκαδόροι.

Σήματα τροχαίας.

Εργαλεία συντήρησης, ποδηλάτου, εικόνες ποδηλάτων.

Κουβάς, κόλλα, μπάλωμα.

Πετρέλαιο, πινέλα, πανιά.

Τόμπολα σημάτων.

(Σώμα Ελλήνων Προσκόπων, 1993, σ. 83)

# Εφαρμογή 2

## [ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΣΧΟΛΙΕΣ] ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 1. ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ         | 9. ΑΘΛΗΤΗ ΣΤΙΒΟΥ |
| 2. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ            | 10. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ  |
| 3. ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ           | 11. ΦΙΛΑΘΛΟΥ     |
| 4. ΙΣΤΙΟΠΛΟΟΥ (OPTIMIST) | 12. ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ    |
| 5. ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ            | 13. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  |
| 6. ΘΑΛΑΣΣΟΛΥΚΟΥ          | 14. ΓΥΜΝΑΣΤΗ     |
| 7. ΥΠΕΙΝΗΣ               | 15. ΧΟΡΕΥΤΗ      |
| 8. ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ            | 16. ΛΑΪΚΩΝ ΧΟΡΩΝ |

(Σώμα Ελλήνων Προσκόπων, 1993, σ. 45)

Στη συνέχεια, εάν υποθεθεί ότι κάποιος από τους συμμετέχοντες έχει επιλέξει την ποδηλασία, του ζητείται να πραγματοποιήσει 5 από τις ενέργειες που ακολουθούν, μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα:

1. Να διανύσει με το ποδήλατο 2 χιλιόμετρα συνοδευόμενος από κάποιον μεγάλο, δείχνοντας στην πράξη ότι ξέρει να κινείται σωστά και σύμφωνα με τα σήματα της τροχαίας.
2. Να διατηρεί σε καλή κατάσταση το ποδήλατό του (λαδωμένο, καθαρό, να φουσκώνει τα λάστιχα, κ.λπ.).
3. Να ξέρει να κολλά την τρύπια σαμπρέλα και να περνά την αλυσίδα.
4. Να γνωρίζει τα βασικά σήματα της τροχαίας.
5. Να γνωρίζει λίγα για την ιστορία των μέσων μεταφοράς και πότε εφευρέθηκε το ποδήλατο.
6. Να έχει αθλητικό πνεύμα.
7. Να έχει παρακολουθήσει ποδηλατικούς αγώνες από φυσικού ή από την τηλεόραση και να τους σχολιάσει.

(Σώμα Ελλήνων Προσκόπων, 1993, σ. 48)



# Ο ρόλος του συμβούλου σχόλης

- Προτύπου
- Ενεργητικής αντιμετώπισης
- Μη συμμετοχής

# Παράγοντες για συμμετοχή σε προγράμματα ΑγΟ – Κιν Αναψυχής

- ✓ Η χρησιμοποίηση νέων, σύνθετων, διϊστάμενων δραστηριοτήτων, σε αντίθεση με τις γνωστές, πολυχρησιμοποιημένες και απλές.
- ✓ Η δημιουργία κοινωνικής επιρροής για συμμετοχή σε δραστηριότητες ή σε ομάδες.
- ✓ Η αύξηση του βαθμού δυσκολίας σε γνωστές δραστηριότητες.
- ✓ Η αλλαγή των παλαιών στοιχείων κάποιων δραστηριοτήτων με νέα (περιβάλλον, προσωπικό, υλικό, κ.λπ.).
- ✓ Η προσθήκη του στοιχείου του συναγωνισμού σε ελεύθερες δραστηριότητες με αλλαγή των συνθηκών διεξαγωγής τους.
- ✓ Η προτίμηση που δείχνουν οι άνθρωποι να συμμετέχουν σε κάποια δραστηριότητα, τόσο για το προσδοκούμενο αποτέλεσμα, όσο και για την πρόκληση του να μάθουν κάποια νέα δεξιότητα.

## Ερωτήσεις Επανάληψης

1. Τι ονομάζεται αγωγήσχόλης;
2. Ποιος είναι ο ρόλος του συμβούλου στη διαδικασία της αγωγήςσχόλης;
3. Ποια είναι τα στάδια της διαδικασίας αγωγήςσχόλης; και ποιο είναι το περιεχόμενο του καθενός από αυτά;
4. Ποιες είναι οι υπηρεσίες που παρέχει ένα κέντρο αγωγήςσχόλης;
5. Με ποιο τρόπο υλοποιείται η διαδικασία της αγωγήςσχόλης; Δώστε ένα πρακτικό παράδειγμα.
6. Ποιοι είναι οι παράγοντες από τους οποίους επηρεάζεται η συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες κινητικής αναψυχής και, κατ'επέκταση, στη διαδικασία αγωγήςσχόλης;



# Ερωτήσεις;

