

ΤΙΤΛΟΣ

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΞ΄ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ
ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΣΤΟΝ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ
ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

της

Αδαμοπούλου Ελεάννας

Επιβλέπων καθηγητής

Γεροδήμος Βασίλειος

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Προαγωγή και Αγωγή Υγείας» των Τμημάτων Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ & Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του ΠΑΔΑ.

Εγκεκριμένη από το Καθηγητικό σώμα:

Γεροδήμος Βασίλειος, Καθηγητής Προνονητικής, ΤΕΦΑΑ-ΠΘ
Σκορδίλης Εμμανουήλ, Αν. Καθηγητής Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής, ΣΕΦΑΑ- ΕΚΠΑ
Φιλίππου Αναστάσιος, Αν. Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας-Φυσιολογίας της Άσκησης, Ιατρική Σχολή-ΕΚΠΑ

ΑΘΗΝΑ, 2021

©2021

Ελεάννας Αδαμοπούλου

ALL RIGHTS RESERVED

Με εκτίμηση στον Γιάννη

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες σε όσους συνέβαλαν στην ολοκλήρωση της.

Ξεκινώντας θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέπων καθηγητή μου, κ. Γεροδήμο Βασίλειο για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε εξ' αρχής αναλαμβάνοντας την καθοδήγηση μου στο συγκεκριμένο θέμα και την επιστημονική του καθοδήγηση σε όλα τα στάδια της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής.

Ακόμη, ευχαριστώ τον αναπληρωτή καθηγητή κ. Σκορδίλη Εμμανουήλ και τον αναπληρωτή καθηγητή, κ. Φιλίππου Αναστάσιο για τις εποικοδομητικές τους παρατηρήσεις και την πολύτιμη συμβολή τους στην ολοκλήρωση αυτής της εργασίας, ως μέλη της τριμελούς επιτροπής.

Επίσης, ένα βαθύ ευχαριστώ θα ήθελα να εκφράσω στην επίκουρη καθηγήτρια κα Καρατράντου Κωνσταντίνα για τον πολύτιμο χρόνο που διέθεσε, την προθυμία της, την αμέριστη συμπαράστασή της και τη βοήθεια που ποτέ δε δίστασε να μου δώσει.

Επιπλέον, ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να απευθύνω στον καθηγητή κ. Καμπά Αντώνιο για την άδεια χρήσης της δέσμης αξιολόγησης «ΔΕΚΑ-ΠΡΟ».

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στην οικογένειά μου, για την άμετρη στήριξη, συμπαράσταση και κατανόησή τους, καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εκμάθηση και η εξάσκηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων (ΒΚΔ) αποτελεί τον θεμέλιο λίθο ώστε να μπορέσει το άτομο να είναι φυσικά δραστήριο και να αναπτύξει σύνθετες κινητικές δεξιότητες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί η επίδραση ενός εξ' αποστάσεως παρεμβατικού προγράμματος, με τροποποιημένα παραμύθια, στην εξάσκηση των ΒΚΔ των παιδιών συμβάλλοντας στον κινητικό γραμματισμό τους (ΚΓ). Στη μελέτη έλαβαν μέρος εθελοντικά, ύστερα από ενυπόγραφη συγκατάθεση των γονέων τους, 40 παιδιά προσχολικής ηλικίας ($5,13 \pm 0,24$ έτη), τα οποία χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες: ομάδα παρέμβασης (ΟΠ) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Η ΟΠ ακολούθησε ένα διαδικτυακό πρόγραμμα, ανάπτυξης των βασικών κινητικών δεξιοτήτων με τροποποιημένα παιδικά παραμύθια, διάρκειας τριών μηνών με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα (36 διδακτικές μονάδες). Η ΟΕ δεν παρακολούθησε κάποιο πρόγραμμα παρέμβασης. Για την αξιολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών χρησιμοποιήθηκε η δέσμη αξιολόγησης ΔΕΚΑ-ΠΡΟ. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (two-way ANOVA), (ομάδα x χρόνος, 2×2) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «χρόνο» και πολλαπλές συγκρίσεις με τη μέθοδο Sidak. Από την ανάλυση των δεδομένων παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων «ομάδα» και «χρόνος» σε όλες τις δοκιμασίες της δέσμης ΔΕΚΑ-ΠΡΟ ($p < 0.001$). Πιο συγκεκριμένα, η ΟΠ, μετά τη λήξη του προγράμματος παρέμβασης, βελτίωσε στατιστικά σημαντικά όλες τις δοκιμασίες της δέσμης ΔΕΚΑ-ΠΡΟ ($p < 0.001$), ενώ η ομάδα ελέγχου δε βελτίωσε καμία από τις δοκιμασίες που αξιολογήθηκαν ($p > 0.05$). Η εξάσκηση των ΒΚΔ, μέσω τροποποιημένων παιδικών παραμυθιών, αποτελεί μία καινοτόμο μέθοδο που

εφαρμόστηκε πρώτη φορά φανερώνοντας ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Περαιτέρω έρευνα στον τομέα αυτό κρίνεται αναγκαία.

Λέξεις κλειδιά: αναπτυξιακές ηλικίες, νηπιαγωγείο, φυσική δραστηριότητα, κίνηση, παιδικό βιβλίο, προαγωγή υγείας.

ABSTRACT

Learning and practicing fundamental motor skills (FMS) is the keystone of being able to be physically active and develop complex motor skills. The purpose of this study was to examine the effect of an online intervention program with modified fairy tales, on the practice of children's FMS by contributing to their physical literacy (PL). The study was attended voluntarily after the signed consent of their parents, by 40 preschoolers (5.13 ± 0.24 years), who were divided into two equal groups: intervention group (IG) and control group (CG). The IG followed an online intervention program, developing FMS with modified children's fairy tales, with a duration of three months and a frequency of three times a week, consisting of 36 teaching hours. The CG did not attend any intervention program. DEKA-PRO test battery was used to assess students' motor skills. For statistical analysis of the data, two-way ANOVA was used (group x time, 2x2) with repeated measures in the factor "time" and multiple comparisons with the Sidak method. From the analysis of the data was observed a statistically significant interaction of the factors "group" and "time" in all the tests of DEKA-PRO test battery ($p < 0.001$). More specifically, the IG, after the end of the intervention program, statistically significantly improved all the tests of DEKA-PRO test battery ($p < 0.001$), while the control group did not improve any of the evaluated tests ($p > 0.05$). Practicing FMS, through modified children's fairy tales, is an innovative method that was applied for the first time, showing encouraging results. Further research in this area is deemed necessary.

Key words: developmental ages, kindergarten, physical activity, movement, children's book, health promotion.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	5
ABSTRACT	7
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	8
ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ	10
ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ	11
ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ	12
ΛΙΣΤΑ ΣΥΝΤΜΗΣΕΩΝ	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	14
Σκοπός της έρευνας.	18
Οριοθετήσεις – περιορισμοί της έρευνας.	19
Μηδενικές υποθέσεις.	20
Ερευνητικός σχεδιασμός.	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	22
Ορισμός ΦΔ και κατευθυντήριες οδηγίες.	22
Κινητικός Γραμματισμός – Βασικές Κινητικές Δεξιότητες.	24
Πολιτικές-Καλές Πρακτικές.	27
Δια ζώσης παρεμβάσεις – Προγράμματα Εξάσκησης ΒΚΔ.	30
Προγράμματα – Παρεμβάσεις εξ’ αποστάσεως.	33
Οικολογικό Μοντέλο.	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.	42
Δείγμα.	42
Μετρήσεις/ Εργαλεία & Αξιολόγηση.	43
Περιγραφή δοκιμασιών.	44
Ανθρωπομετρικά Χαρακτηριστικά.	44
Δέσμη Αξιολόγησης ΔΕΚΑ-ΠΡΟ.	45
Εισαγωγική Ιστορία «Ταξίδι στους μύθους της Θράκης».	45
1 ^η δοκιμασία: Κυριαρχία προτίμησης χεριού.	46
2 ^η δοκιμασία: Συχνότητα κίνησης χεριού.	47

3 ^η δοκιμασία: Αναπηδήσεις δεξιά αριστερά.	48
4 ^η δοκιμασία: Μεταφορά μπαλών.	49
5 ^η δοκιμασία: Ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω.	50
6 ^η δοκιμασία: Στόχευση με το χέρι.	51
7 ^η δοκιμασία: Μεταφορά νομισμάτων στο κουτί με συγχρονισμένη κίνηση χεριών.	52
8 ^η δοκιμασία: Διαπέραση μέσα από στεφάνια.	53
9 ^η δοκιμασία: Υποδοχή σακουλιού με τα δύο χέρια.	54
10 ^η δοκιμασία: Άλμα πάνω από εμπόδιο.	55
Πρόγραμμα παρέμβασης.	56
Διαδικασία.	59
Στατιστική Ανάλυση.	60
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	61
Δοκιμασίες λεπτής κινητικής επιδεξιότητας.	61
Δοκιμασίες αδρής κινητικής επιδεξιότητας.	62
Αντιληπτικοκινητικές δοκιμασίες.	63
Συνδυασμένη αδρή, αντιληπτικοκινητική και λεπτή δοκιμασία.	63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	65
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	67
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	68
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	84

ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 1. Ηλικία και σωματομετρικά χαρακτηριστικά του δείγματος (μέσος όρος $\pm$ τυπική απόκλιση).	42
Πίνακας 2. Δοκιμασίες λεπτής κινητικής επιδεξιότητας (μέσος όρος $\pm$ τυπική απόκλιση).	61
Πίνακας 3. Δοκιμασίες αδρής κινητικής επιδεξιότητας (μέσος όρος $\pm$ τυπική απόκλιση).	62
Πίνακας 4. Αντιληπτικοκινητικές δοκιμασίες (μέσος όρος $\pm$ τυπική απόκλιση).	63
Πίνακας 5. Συνδυασμένη αδρή, αντιληπτικοκινητική και λεπτή δοκιμασία (μέσος όρος $\pm$ τυπική απόκλιση).	64

ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ

Σχεδιάγραμμα 1. Παραλληλόγραμμο για τη δοκιμασία «Αναπηδήσεις δεξιά-αριστερά».	48
Σχεδιάγραμμα 2. Μεταφορά μπαλών (ταχύτητα κίνησης σώματος με αλλαγή κατεύθυνσης και ακρίβεια χειρισμού).	50

ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ

Εικόνα 1. Υλικά προγράμματος: μπαλόνια.	19
Εικόνα 2. Υλικά προγράμματος: κάλτσες, κουτάλες.	19
Εικόνα 3. Υλικά προγράμματος: μαξιλάρια, χαλί, καλάθι, καρέκλα, βιβλία.	19
Εικόνα 4. Κυριαρχία προτίμησης χεριού.	46
Εικόνα 5. Συχνότητα κίνησης χεριού.	47
Εικόνα 6. Αναπηδήσεις δεξιά αριστερά.	48
Εικόνα 7. Μεταφορά μπαλών.	49
Εικόνα 8. Ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω.	50
Εικόνα 9. Στόχευση με το χέρι.	51
Εικόνα 10. Μεταφορά νομισμάτων στο κουτί με συγχρονισμένη κίνηση χεριών.	52
Εικόνα 11. Διαπέραση μέσα από στεφάνια.	53
Εικόνα 12. Υποδοχή σακουλιού με τα δύο χέρια.	54
Εικόνα 13. Άλμα πάνω από εμπόδιο.	55

ΛΙΣΤΑ ΣΥΝΤΜΗΣΕΩΝ

ΒΚΔ	Βασικές κινητικές δεξιότητες
ΚΓ	Κινητικός γραμματισμός
ΟΕ	Ομάδα ελέγχου
ΟΠ	Ομάδα παρέμβασης
ΦΔ	Φυσική δραστηριότητα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κίνηση στην παιδική ηλικία κατέχει κυρίαρχη θέση «με τα πρώτα έξι χρόνια της ζωής να είναι τα χρόνια του κινητικού πειραματισμού, της κινητικής δημιουργικότητας και της απεριόριστης κινητικής ενέργειας και δράσης» (Καμπάς, 2019, σ. 13). Παλαιότερα, οι δραστηριότητες στη φύση όπως το σκαρφάλωμα σε ένα δέντρο ή το πέρασμα πάνω από ένα ρυάκι αποτελούσαν για τα παιδιά ευκαιρίες κίνησης και απόκτησης εμπειριών (Καμπάς, 2019). Εν αντιθέσει, σήμερα παρόλο που τα παιδιά έχουν περισσότερα παιχνίδια και περισσότερες ευκαιρίες για εξωσχολικές δραστηριότητες από τα παιδιά κάθε άλλης γενιάς, στερούνται τη δυνατότητα να εξερευνήσουν το περιβάλλον τους με όλες τις αισθήσεις και το σώμα τους (Zimmer, 2004; Καμπάς, 2019). Οι ελεύθεροι χώροι για παιχνίδι και άθληση είναι περιορισμένοι και η επικράτηση των νέων τεχνολογιών είναι πλέον καθοριστική (Καμπάς, 2019).

Η παιδική ηλικία είναι μια σημαντική περίοδος της ζωής όπου και διαμορφώνονται τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, οι στάσεις και οι πεποιθήσεις που μεταξύ άλλων επηρεάζουν και καθορίζουν συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία (Χατζηχρήστου, 2015). Συγκεκριμένα, κατά την προσχολική ηλικία διαμορφώνεται το προφίλ της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) του ατόμου, το οποίο έχει αυξημένες πιθανότητες να διατηρηθεί και στην ενήλικη ζωή (Jones, Hinkley, Okely, & Salmon, 2013). Ωστόσο, σύμφωνα με μελέτες φαίνεται ότι η ΦΔ των παιδιών προσχολικής ηλικίας δε συμβαδίζει με τις υποδείξεις των διεθνών οργανισμών (ΑΗΚΓΑ, 2018; Boreham & Riddoch, 2001; Kambas et al., 2014).

Τα οφέλη της ΦΔ στα παιδιά είναι πολλαπλά και φαίνεται να υπάρχει θετική συσχέτιση με το ανοσοποιητικό σύστημα και την προαγωγή της υγείας (Exercise is Medicine, 2020; ACSM, 2020). Σύμφωνα με τη συστηματική ανασκόπηση του Pate και των συνεργατών του (2019), στα παιδιά ηλικίας < 6 ετών τα επίπεδα ΦΔ

σχετίζονται άμεσα με δείκτες που αφορούν την υγεία των οστών και με μειωμένο κίνδυνο για υπερβολική αύξηση της σωματικής μάζας. Ακόμη, τα παιδιά που παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ΦΔ κατά την πρώιμη παιδική ηλικία έχουν καλύτερους δείκτες καρδιαγγειακής υγείας (Proudfoot, 2019). Η έλλειψη ΦΔ σε συνδυασμό με την κληρονομικότητα και τις διατροφικές συνήθειες αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση παιδικής παχυσαρκίας (Καμπάς, 2019).

Η εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων στην προσχολική ηλικία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση ενός «υγιεινού και δραστήριου» τρόπου ζωής (Vidoni, Samalot-Rivera, & Sato, 2015). Σύμφωνα με τη Maude (2010), η προσχολική ηλικία είναι η ιδανική χρονική περίοδος για να τεθούν οι βάσεις του κινητικού γραμματισμού (physical literacy). Ειδικότερα, ο κινητικός γραμματισμός (ΚΓ) περιλαμβάνει την ενασχόληση με επιτυχείς κινητικές εμπειρίες, οι οποίες δυνητικά προάγουν έναν μελλοντικά δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής (Whitehead, 2010).

Ως ΚΓ ορίζεται το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η κινητική επιδεξιότητα, η γνώση, η κατανόηση της αξίας και η ανάληψη ευθύνης του ατόμου για δια βίου συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες (Whitehead, 2010; IPLA, 2020). Ο ΚΓ είναι κάτι πολύ περισσότερο από απλή «κίνηση» και περιλαμβάνει τη «συμμετοχή» σε αθλήματα, την ανάπτυξη της «φυσικής κατάστασης» και την «κατανόηση» θεμάτων που αφορούν τη διατροφή, την άσκηση και τη βιωματική μάθηση (Καμπάς, 2019).

Είναι γνωστό ότι, οι πρώτοι οργανωμένοι θεσμοί που υποδέχονται το παιδί μετά την οικογένεια είναι ο παιδικός σταθμός και το νηπιαγωγείο, όπου τα παιδιά δαπανούν ημερησίως ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους. Σύμφωνα με τον Bower και τους συνεργάτες του (2008) οι παιδικοί σταθμοί διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προαγωγή της ΦΔ των παιδιών και σύμφωνα με έρευνες (Derri, Tsapakidou,

Zachopoulou, & Kioumourtzoglou, 2001; Livonen, Sääkslahti, & Nissinen, 2011; Venetsanou & Kambas, 2004) ένα οργανωμένο κινητικό πρόγραμμα προάγει την κινητική ανάπτυξη των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Παρ' όλα αυτά, έμφαση δίνεται πάντα «στην εξασφάλιση μίας καθιστικής θέσης για κάθε παιδί, με τραπέζια και καρέκλες που περιορίζουν τους εσωτερικούς χώρους, κάνοντάς τους ακατάλληλους για κίνηση» (Καμπάς, 2019, σ.15) με αποτέλεσμα οι απαιτούμενες προϋποθέσεις για κίνηση να μην εξασφαλίζονται (Καμπάς, 2019).

Η εκμάθηση και η εξάσκηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων (BKΔ) αποτελεί το θεμέλιο λίθο ώστε να μπορέσει το άτομο να είναι φυσικά δραστήριο και να αναπτύξει σύνθετες κινητικές δεξιότητες (Wick et al., 2017). Η εκμάθηση και η εξάσκηση των BKΔ μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε δια ζώσης (Deli, 2006; Derri et al., 2001; Goodway & Branta, 2003; Goodway, Crowe, & Ward, 2003; Livonen, et al., 2011; Piek et al., 2013; Tsapakidou, Stefanidou, & Tsompanaki, 2014; Venetsanou & Kambas, 2004; Wainwright et al., 2019; Wang, 2004) είτε εξ' αποστάσεως (Sport for Life, 2021).

Η εξ' αποστάσεως εκπαίδευση προσφέρει ευελιξία στο ωράριο και τον χώρο καθώς, επίσης, μειώνει τα εκπαιδευτικά εμπόδια εξαιτίας π.χ. γεωγραφικών παραμέτρων (Dong, Cao & Li, 2020; Kim 2020). Τα διαδικτυακά μαθήματα ΦΔ μπορεί να φανούν ιδιαίτερα βοηθητικά για τα σχολεία που διαθέτουν ανεπαρκείς εγκαταστάσεις και εξοπλισμό (SHAPE , 2016). Ακόμη, σύμφωνα με το SHAPE (2016) τα διαδικτυακά μαθήματα ΦΔ, εάν έχουν σχεδιαστεί και εφαρμοστεί κατάλληλα, μπορούν να αποτελέσουν μία κατάλληλη μέθοδο διδασκαλίας για μαθητές που δεν μπορούν να βρίσκονται στις σχολικές μονάδες. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να ακολουθούν και να προάγουν τις κατευθυντήριες οδηγίες ΦΔ ακόμη και κατά τη διάρκεια της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης ενσωματώνοντας στο ημερήσιο διαδικτυακό πρόγραμμά

τους πρακτικές που να ενισχύουν την κίνηση (Guan et al., 2020). Ακόμη, οι επιβαλλόμενοι περιορισμοί της κίνησης εξαιτίας της καραντίνας φάνηκε να έχουν αρνητική επίδραση στις κινητικές ικανότητες των παιδιών (Pombo, Luz, de Sá, Rodrigues, & Cordovil, 2021) υποδεικνύοντας την ανάγκη για συστηματική ενασχόληση με κινητικές δραστηριότητες και εξάσκηση των ΒΚΔ.

Μελετώντας τη βιβλιογραφία παρατηρείται ότι οι παρεμβάσεις, των οποίων η πειραματική ομάδα συμμετείχε σε δομημένες κινητικές δραστηριότητες για την εξάσκηση των ΒΚΔ, είχαν θετικά αποτελέσματα στη βελτίωσή τους συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, η οποία είτε ακολουθούσε το ωρολόγιο πρόγραμμα χωρίς κάποια διαφοροποίηση είτε είχε ορισμένο χρόνο για ελεύθερο παιχνίδι (Deli, 2006; Derrti et al., 2001; Goodway & Branta, 2003; Goodway, Crowe, & Ward, 2003; Livonen, et al., 2011; Piek et al., 2013; Tsapakidou, Stefanidou, & Tsompanaki, 2014; Venetsanou & Kambas, 2004; Wainwright et al., 2019; Wang, 2004).

Κατά τη βιβλιογραφική ανασκόπηση δεν βρέθηκε κάποια παρέμβαση εξ' αποστάσεως ή δια ζώσης που να χρησιμοποιεί το παιδικό βιβλίο / παραμύθι για την εξάσκηση των ΒΚΔ. Ωστόσο, υπάρχουν μελέτες που αναφέρουν τη σχέση της κίνησης με τον λόγο αναφέροντας θετικά οφέλη όχι μόνο στον κινητικό αλλά και στον γνωστικό ή/και κοινωνικοσυναισθηματικό τομέα (Stevens-Smith, 2004; Vidoni et al., 2015; Zmzevic, & Stakic, 2015). Η Vidoni και οι συνεργάτες της (2015) αναφέρουν ότι μια ιστορία μπορεί να τροποποιηθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να συμπεριλάβει συγκεκριμένες γνώσεις και δεξιότητες ενισχύοντας τον ΚΓ. Το παιδικό βιβλίο κατέχει κεντρικό ρόλο στο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου (Δ.Ε.Π.Π.Σ.-Α.Π.Σ., 2002; Πρόγραμμα Σπουδών για την Προσχολική Εκπαίδευση, 2021; Πρόγραμμα Σπουδών Νηπιαγωγείου, 2014). Είναι σημαντικό τα παιδιά να βρίσκουν ενδιαφέρον στις δραστηριότητες που συμμετέχουν και να αντλούν ευχαρίστηση (Elliot, Kratochwill, Littlefield Cook, & Travers, 2008).

Τα περισσότερα παιδιά σύμφωνα με τον Gallahue (2002) δεν παρακινούνται επαρκώς εσωτερικά ώστε να συμμετέχουν με τη θέληση τους σε κινητικές δραστηριότητες. Το οργανωμένο παιχνίδι φαίνεται να τα παρακινεί ευκολότερα ούτως ώστε να συμμετέχουν με προθυμία (Gallahue, 2002).

Το παραπάνω κενό οδήγησε στην εκπόνηση της παρούσας μελέτης, η οποία αναμένεται ότι θα προσφέρει έναν καινοτόμο τρόπο εξάσκησης των ΒΚΔ για παιδιά προσχολικής ηλικίας, 4-6 ετών. Τα παιδιά πιθανόν θα αναπτύξουν θετική στάση απέναντι στην άσκηση μέσω της βίωσης θετικών εμπειριών, της ανάπτυξης ποικίλων κινητικών και ψυχικών δεξιοτήτων και της απόκτησης γνώσεων για την ΦΔ και τα οφέλη της (Καϊόγλου, Βενετσάνου, Κουτσούμπα & Καρτερολιώτης, 2020). Ειδικότερα, προσδοκάται ότι θα δοθεί στην εκπαιδευτική κοινότητα ένα εργαλείο εξάσκησης των ΒΚΔ με παιγνιώδη τρόπο, διασκεδαστικό για τα παιδιά.

Κατά τον σχεδιασμό του παρόντος παρεμβατικού προγράμματος δόθηκε έμφαση στη βιωσιμότητά του. Πιο αναλυτικά, τα υλικά που απαιτούνται για το πρόγραμμα είναι απλά και μπορούν να βρεθούν ή να κατασκευαστούν εύκολα εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος, η διάρκεια του εκάστοτε τροποποιημένου παραμυθιού είναι σύντομη και μπορεί εύκολα, υπό τις κατάλληλες συνθήκες να ενταχθεί στο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου είτε δια ζώσης είτε εξ' αποστάσεως.

Σκοπός της έρευνας

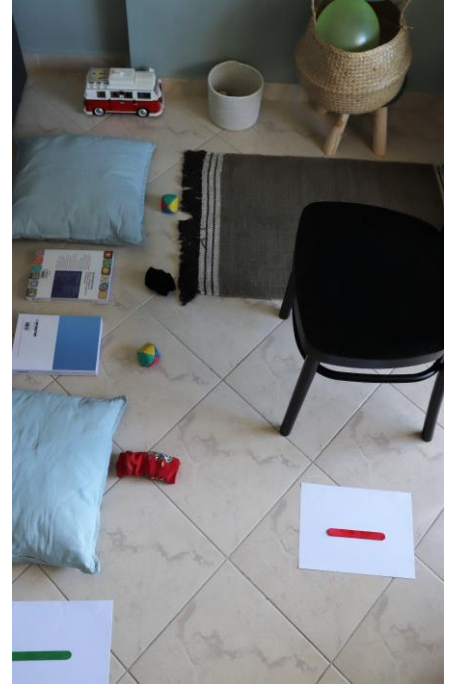
Η παρούσα διπλωματική εργασία έχει ως στόχο την εξάσκηση των ΒΚΔ των παιδιών συμβάλλοντας στον ΚΓ τους μέσω ενός εξ' αποστάσεως παρεμβατικού προγράμματος ΦΔ, με τροποποιημένα παιδικά παραμύθια, διάρκειας τριών μηνών.



Εικόνα 1. Υλικά προγράμματος: μπαλόνια.



Εικόνα 2. Υλικά προγράμματος:
κάλτσες, κουτάλες.



Εικόνα 3. Υλικά προγράμματος:
μαξιλάρια, χαλί, καλάθι, καρέκλα

Οριοθετήσεις - Περιορισμοί

Οι συμμετέχοντες της έρευνας έπρεπε να πληρούν τις εξής προϋποθέσεις:

- να είναι παιδιά προσχολικής ηλικίας (4-6 ετών), αγόρια-κορίτσια,
- να έχουν καταθέσει στα αρχεία του σχολείου το Ατομικό δελτίο υγείας μαθητή (ΑΔΥΜ),
- να μην συμμετέχουν σε άλλη μορφή οργανωμένης ΦΔ κατά τη διάρκεια της τρίμηνης παρέμβασης,
- να παρακολουθήσουν το 80% των μαθημάτων της παρέμβασης,
- να κατατεθεί η ενυπόγραφη συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων για τη συμμετοχή των παιδιών στο πρόγραμμα.

Μηδενικές Υποθέσεις

- Δε θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κίνησης χεριού μεταξύ των ομάδων και των μετρήσεων.
- Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά στις αναπηδήσεις δεξιά-αριστερά (ταχύτητα μετατόπισης σώματος) μεταξύ των ομάδων και των μετρήσεων.
- Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά στη μεταφορά μπαλών (ταχύτητα κίνησης σώματος με αλλαγή κατεύθυνσης και ακρίβειας χειρισμού) μεταξύ των ομάδων και των μετρήσεων.
- Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά στην ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω μεταξύ των ομάδων και των μετρήσεων.
- Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά στη στόχευση με το χέρι μεταξύ των ομάδων και των μετρήσεων.
- Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά στη μεταφορά νομισμάτων στο κουτί με συγχρονισμένη κίνηση των χεριών μεταξύ των ομάδων και των μετρήσεων.
- Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά στη διαπέραση μέσα από στεφάνια μεταξύ των ομάδων και των μετρήσεων.
- Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά στην υποδοχή σακουλιού με τα δύο χέρια μεταξύ των ομάδων και των μετρήσεων.
- Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά στο άλμα πάνω από το εμπόδιο μεταξύ των ομάδων και των μετρήσεων.

Ερευνητικός Σχεδιασμός

Η παρούσα διπλωματική εργασία είναι μία πειραματική μελέτη μεταξύ υποκειμένων η οποία περιλαμβάνει μέτρηση πριν και μετά από ένα πρόγραμμα παρέμβασης. Στον τομέα της προαγωγής της υγείας συχνά χρησιμοποιούνται πειραματικά σχέδια με σκοπό τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων πρόληψης (Salazar, Crosby & DiClemente, 2015). Ως πρωταρχικό στόχο έχουν τη μείωση συμπεριφορών κινδύνου που σχετίζονται με την υγεία και δύναται να επιφέρουν αλλαγές στην ποιότητα ζωής των ατόμων.

Η αξιολόγηση των προγραμμάτων πρόληψης (HPP) επικεντρώνεται κυρίως στη συμβολή τους όσον αφορά στη βελτίωση βιολογικών δεικτών υγείας, συμπεριφορών που προστατεύουν την υγεία καθώς και την υιοθέτηση στάσεων, αξιών και πεποιθήσεων που σχετίζονται με την υγεία (Salazar et al., 2015). Ειδικότερα, στην παρούσα μελέτη επιδιώκεται η βελτίωση των ΒΚΔ, μέσω ενός εξ' αποστάσεως παρεμβατικού προγράμματος ΦΔ, γεγονός που μακροπρόθεσμα μπορεί να συμβάλλει στην επιτυχή συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε αθλητικές δραστηριότητες (Tsapakidou, Stefanidou, & Tsompanaki, 2014).

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ορισμός ΦΔ και Κατευθυντήριες Οδηγίες

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2020), ως ΦΔ ορίζεται κάθε μορφή μυϊκής προσπάθειας, η οποία παράγεται από τους σκελετικούς μύς και απαιτεί την απαραίτητη κατανάλωση ενέργειας. Η ΦΔ χωρίζεται σε οργανωμένη και μη οργανωμένη μορφή. Ως οργανωμένη καλείται οποιαδήποτε δομημένη και επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα, στην οποία συμμετέχει το άτομο, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής του κατάστασης και την προαγωγή της υγείας του. Ως μη οργανωμένη ορίζεται οποιαδήποτε συνηθισμένη καθημερινή δραστηριότητα όπως είναι το περπάτημα, το ανέβασμα σκαλοπατιών, το ελεύθερο παιχνίδι κ.ά. (Γεροδήμος, 2013).

Αναλογιζόμενοι τη σπουδαιότητα της ΦΔ στην προσχολική ηλικία, διάφοροι διεθνείς και εθνικοί οργανισμοί έχουν εκδώσει κατευθυντήριες οδηγίες για τα συνιστώμενα επίπεδα διάρκειας και έντασης της ΦΔ (π.χ. Faigenbaum, 2015; WHO 2019; WHO, 2020; SHAPE America) που πρέπει να καλύπτουν τα παιδιά ανά ηλικιακή κατηγορία καθώς και τον προτεινόμενο αριθμό ημερησίων βημάτων (Tudor-Locke et al., 2011). Ωστόσο, όπως ήδη αναφέρθηκε η ΦΔ των παιδιών και ο αριθμός των ημερησίων βημάτων τους δεν είναι τα επιθυμητά (ΑΗΚΓΑ, 2018; Kambas et al., 2014; Pate et al, 2010; Van Cauwenberghe et al., 2012;).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2010), η έλλειψη ΦΔ αποτελεί τον τέταρτο πιο σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την παγκόσμια θνησιμότητα με ποσοστό που αντιστοιχεί στο 6% των θανάτων παγκοσμίως. Στην ευρωπαϊκή μελέτη Toybox, η Ελλάδα φάνηκε να έχει τα χαμηλότερα ποσοστά ΦΔ μεταξύ των παιδιών προσχολικής ηλικίας ανάμεσα στις συγκρινόμενες χώρες -Βέλγιο, Βουλγαρία, Γερμανία, Πολωνία, Ισπανία- (De Craemer et al., 2015).

Επίσης, ο επιπολασμός της παχυσαρκίας τα τελευταία χρόνια αυξήθηκε με ανησυχητικό ρυθμό και πιο συγκεκριμένα, το 2019 ο αριθμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών παγκοσμίως < 5 ετών εκτιμάται πως ανέρχονταν στα 38,2 εκατομμύρια (WHO, 2021a). Σύμφωνα με τον Kambas και τους συνεργάτες του (2014) σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα και αφορούσε παιδιά ηλικίας 4-6 ετών το ποσοστό των παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών έφτανε το 23,2% χωρίς να παρατηρούνται σημαντικές διαφορές στα δύο φύλα και μόλις το 31,6% των παιδιών φάνηκε να συμμορφώνεται με τις κατευθυντήριες οδηγίες για ΦΔ.

Ειδικότερα, στη συστηματική ανασκόπηση των Kahlmeier et al. (2015), η οποία αναφέρεται στις οδηγίες ΦΔ που έχουν εκδώσει οι ευρωπαϊκές χώρες, η Ελλάδα δεν συμπεριλαμβάνεται, καθώς δεν έχουν εκδοθεί μέχρι σήμερα ξεχωριστές οδηγίες για καμία ηλικιακή ομάδα. Οι οδηγίες που αναφέρονται παρακάτω αφορούν παιδιά προσχολικής ηλικίας 3-5 ετών, όπως αναφέρονται στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2020a; WHO, 2020b; WHO, 2019). Ακόμη, το 2019 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εξέδωσε για πρώτη φορά ξεχωριστές κατευθυντήριες οδηγίες και για τα παιδιά ηλικίας < 5 ετών (WHO 2019).

Συγκεκριμένα, τα παιδιά ηλικίας 3-4 ετών πρέπει να είναι φυσικά δραστήρια 180 λεπτά ημερησίως, εκ των οποίων τα 60 λεπτά πρέπει να είναι μέτριας έως υψηλής έντασης ΦΔ. Η διάρκεια αυτή προκύπτει αθροιστικά, δηλαδή από μικρότερης διάρκειας δραστηριότητες μέσα στην ημέρα, όπως είναι το ελεύθερο κινητικό παιχνίδι καθώς και οι δραστηριότητες που εξασκούν τις κινητικές δεξιότητες. Ακόμη, ο χρόνος έκθεσης σε οθόνες (τηλεόραση, tablet, Η/Υ κ.α.) δεν πρέπει να ξεπερνάει τη μία ώρα ημερησίως (WHO, 2019).

Όσον αφορά στα παιδιά ηλικίας > 5 ετών, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 2020b) αναφέρει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι ηλικίας 5-17 ετών πρέπει να είναι

φυσικά δραστήριοι καθημερινά για 60 λεπτά με δραστηριότητες μέτριας έως υψηλής έντασης. Όσον αφορά τις οδηγίες σχετικά με την καθιστική συμπεριφορά των ατόμων της παραπάνω ηλικιακής κατηγορίας συνίσταται κυρίως μείωση του ελεύθερου χρόνου που δαπανάται μπροστά σε οθόνες.

Η υποχρεωτική διακοπή της δια ζώσης εκπαίδευσης εξαιτίας της πανδημίας covid-19, οδήγησε στην ανάγκη για εξεύρεση λύσεων και πρακτικών που θα υποστήριζαν και θα ενίσχυαν τη ΦΔ των παιδιών ακόμη και στην εξ' αποστάσεως εκπαίδευση. Αξίζει να σημειωθεί πως κατά τη διάρκεια της τηλεεκπαίδευσης παρατηρήθηκε ότι οι καθημερινές συνήθειες των παιδιών άλλαξαν (Boland & Mortlock, 2020) καθώς ο χρόνος για παιχνίδι, άθληση και δραστηριότητες σε πάρκα, κήπους και παιδικές χαρές μειώθηκε (Lau & Lee, 2020).

Διεθνείς και εθνικοί οργανισμοί υπογράμμιζαν την ανάγκη για ΦΔ καθ' όλη τη διάρκεια της καραντίνας παρέχοντας έντυπο υποστηρικτικό υλικό με προτεινόμενες δραστηριότητες που απευθύνονταν σε όλη την οικογένεια (WHO, 2021b; SHAPE, 2018; CDC, 2021), ενώ άλλοι οργανισμοί κοινοποιούσαν υλικό για την εξάσκηση των ΒΚΔ σε μορφή βίντεο (Sport for Life, 2021).

Κινητικός Γραμματισμός - Βασικές Κινητικές Δεξιότητες

Ο ΚΓ αφορά άτομα κάθε ηλικίας ανεξαρτήτως γενετικών, κοινωνικών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών και αποτελεί μια δυναμική κατάσταση κατά την οποία το άτομο συνεχώς μαθαίνει και εξελίσσεται (Taplin, 2013; Whitehead, 2013b). Το κινητικά εγγράμματο άτομο: α) έχει πλήρη συναίσθηση των σωματικών του δυνατοτήτων, β) μπορεί να εκτελεί με αυτοπεποίθηση και επιδεξιότητα πλήθος κινητικών δραστηριοτήτων, γ) έχει καλή υγεία, δ) υιοθετεί υγιείς συμπεριφορές, ε) αναπτύσσει την αυτοπεποίθησή του και στ) βελτιώνει την ακαδημαϊκή του μάθηση

(Καμπάς, 2019; Whitehead, 2013a). Ακόμη, έχει την ικανότητα να αξιοποιεί πρότερες κινητικές εμπειρίες με δημιουργικότητα και ευελιξία (Maude, 2013b) και χαρακτηρίζεται από εσωτερικά κίνητρα για δια βίου άσκηση, υψηλή αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση (Chen, 2015; Quested, Duda, & Balaguer, 2013).

Σύμφωνα με τους Deci και Ryan (2000) η υιοθέτηση ορισμένων συμπεριφορών και η αλλαγή καθημερινών συνηθειών προϋποθέτει την ικανοποίηση ορισμένων ψυχολογικών αναγκών. Η θεωρία του αυτοκαθορισμού (SDT) αντιπροσωπεύει ένα ευρύ πλαίσιο για τη μελέτη του ανθρώπινου κινήτρου και της προσωπικότητας (CSDT, 2021). Τα άτομα διαφέρουν στους λόγους για τους οποίους συμμετέχουν, προσπαθούν ή εγκαταλείπουν κάποια δραστηριότητα. Τα άτομα που είναι αποφασισμένα να συμμετάσχουν σε μία δραστηριότητα λόγω των θετικών εμπειριών που αποκομίζουν, χαρακτηρίζονται από εσωτερικά κίνητρα. Αντιλαμβάνονται τη δραστηριότητα ως κομμάτι της ταυτότητάς τους, αναγνωρίζοντας τα θετικά οφέλη για τη ζωή τους (Skordilis et al., 2019).

Ο ΚΓ αφορά στο σύνολο των ανθρώπων, ωστόσο υπογραμμίζεται η σημαντικότητα της παιδικής ηλικίας για την καλλιέργεια του (ενδ. Maude, 2010; 2013a; Newport, 2013). Σύμφωνα με την Whitehead (2013b) τα χρόνια από τη γέννηση έως τα τρία έτη αποτελούν τη βάση του ΚΓ. Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του ΚΓ διαδραματίζει το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον του παιδιού. Τα παιδιά πρέπει να υποστηρίζονται και να ενθαρρύνονται τόσο από το στενό οικογενειακό περιβάλλον όσο και από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον π.χ. κέντρα φροντίδας, παιδικοί σταθμοί κλπ. ώστε να είναι κινητικά δραστήρια. Τα περιβάλλοντα μέσα στα οποία μεγαλώνουν τα παιδιά πρέπει να διαμορφώνονται και να σχεδιάζονται με τρόπο που να τους επιτρέπει να είναι κινητικά δραστήρια, ενθαρρύνοντας την περιέργειά τους για πειραματισμό και εξερεύνηση (Whitehead, 2013b). Η στέρηση από την κίνηση μπορεί

να έχει σοβαρές μακροπρόθεσμες συνέπειες σχετικά με την πρόοδό τους σε διάφορες πτυχές της ανάπτυξής τους (Whitehead, 2013b).

Όσον αφορά στις ΒΚΔ, η καλλιέργεια και εξάσκησή τους είναι σημαντικό να πραγματοποιείται κατά την προσχολική ηλικία καθώς η βελτίωσή τους, πέραν του ότι συμβάλλει στη δια βίου ενασχόληση με ένα φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής (Stodden et al., 2008) μπορεί να παρέχει και ευκαιρίες ανάπτυξης των αντιληπτικών, κοινωνικών και γνωστικών ικανοτήτων των παιδιών (Wick et al., 2017). Ακόμη, η περίοδος της παιδικής ηλικίας και ειδικότερα η πρώιμη παιδική ηλικία, κατά προσέγγιση από τα τρία έως τα οκτώ έτη, θεωρείται ευαίσθητη περίοδος για την αφομοίωση των ΒΚΔ (Gallahue, 2002). Σύμφωνα με τον Gallahue (2002) οι ΒΚΔ κατηγοριοποιούνται σε δεξιότητες σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού αντικειμένου και αποτελούν μια οργανωμένη σειρά από βασικές κινήσεις που περιλαμβάνουν το συνδυασμό κινητικών μοντέλων δύο ή περισσότερων μελών του σώματος.

Η απόκτηση των ΒΚΔ προκύπτει συνδυαστικά, τόσο μέσω της συλλογής εμπειριών από το ελεύθερο κινητικό παιχνίδι όσο και από δομημένες κινητικές δραστηριότητες (Hardy, King, Farrell, Macniven, & Howlett, 2009). Το ελεύθερο κινητικό παιχνίδι αποτελεί μια μορφή μη οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας κατά την οποία τα παιδιά συμμετέχουν και ενεργούν αυτοβούλως σε μη δομημένες δραστηριότητες αντλώντας ευχαρίστηση, ενώ ενεργοποιούν παράλληλα όλο τους το σώμα (Truelove, Vanderloo, & Tucker, 2017)

Ανεξάρτητα από τον χώρο εφαρμογής, τα προγράμματα και οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην καλλιέργεια του ΚΓ εστιάζουν στην εξατομίκευση των δραστηριοτήτων ως προς τις ανάγκες, δυνατότητες και επιθυμίες των μαθητών (Καϊόγλου και συν., 2020). Ειδικότερα, τα προγράμματα που συνάδουν με τη φιλοσοφία του κινητικού γραμματισμού χρησιμοποιούν παιδοκεντρικές μεθόδους και

θέτουν εξατομικευμένους στόχους μέσα σε ένα κλίμα υποστήριξης, επιβράβευσης και θετικής ανατροφοδότησης, μη αφήνοντας χώρο για συγκρίσεις και ανταγωνισμό (Chepko, & Robert, 2015; Whitehead, & Almond, 2013). Επίσης, έχουν συμπεριληπτικό χαρακτήρα και απευθύνονται στο σύνολο των παιδιών (Coates, 2011). Ως επακόλουθο, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να αποκομίσουν θετικές εμπειρίες βιώνοντας αισθήματα ικανοποίησης, επάρκειας, δημιουργικότητας και αυτονομίας (Ennis, 2015; Roetert, & MacDonald, 2015). Άλλωστε τα περισσότερα παιδιά σύμφωνα με τον Faigenbaum (2015) συμμετέχουν με προθυμία σε κινητικές δραστηριότητες για να διασκεδάσουν, να κάνουν νέους φίλους και να μάθουν κάτι νέο. Η μείωση λοιπόν των καθιστικών συνηθειών και η αύξηση της ΦΔ φαίνεται να αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την υγεία και την πολύπλευρη ανάπτυξη των παιδιών προσχολικής ηλικίας, συμβάλλοντας όχι μόνο στη μείωση της παχυσαρκίας αλλά και στην απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων, στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη ή/και στη βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών (Carson et al., 2016; Davis et al., 2007; Stevens-Smith, 2004; Timmons et al., 2012).

Πολιτικές - Καλές Πρακτικές διάφορων χωρών για την ανάπτυξη του κινητικού γραμματισμού

Λαμβάνοντας υπόψη τη θετική συμβολή του ΚΓ στη δια βίου ενασχόληση των ατόμων με τη ΦΔ κρίνεται αναγκαία η ανάληψη δράσεων για τη προώθηση ενός κινητικά δραστήριου τρόπου ζωής ως μέσου θωράκισης της δημόσιας υγείας (WHO, 2020a). Τα τελευταία χρόνια, υπάρχει ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον γύρω από την έννοια του ΚΓ (Roetert, & MacDonald, 2015). Στην παγκόσμια έκθεση για τον ΚΓ (Spengler, 2015) επιλέχθηκαν 10 χώρες, οι οποίες είτε αναγνωρίζουν άμεσα τον ΚΓ

είτε ενσωματώνουν έμμεσα στοιχεία του ΚΓ (συναισθηματικά, γνωστικά, κινητικά) στις πολιτικές και στα προγράμματα που εφαρμόζουν.

Οι χώρες που αναφέρονται στην έκθεση, είναι ο Καναδάς, η Ουαλία, η Αγγλία, η Αυστραλία, η Νέα Ζηλανδία, η Ιρλανδία, η Σκωτία, η Ολλανδία, η Βενεζουέλα και οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Ορισμένες από τις χώρες αυτές αναγνωρίζουν ως ΚΓ αποκλειστικά την εξάσκηση των ΒΚΔ ενώ άλλες, στην πλειοψηφία τους, διατηρούν μία περισσότερο ολιστική προσέγγιση, η οποία αναφέρεται σε συναισθηματικούς γνωστικούς και κινητικούς παράγοντες. Όλες οι χώρες που συμπεριλαμβάνονται στην έκθεση, εκτός της Βενεζουέλας συγκαταλέγονται στις 21 πλουσιότερες χώρες του πλανήτη σύμφωνα με την κατάταξή τους στο Διεθνές Νομισματικό Ταμείο. Η Βενεζουέλα, σύμφωνα με την έκθεση, αποτελεί τη μόνη χώρα με χαμηλό έως μεσαίο εισόδημα που εφαρμόζει έμμεσα προγράμματα κινητικού γραμματισμού στην κοινότητα.

Ειδικότερα, τα ευρήματα της έκθεσης φανερώνουν ότι κάθε χώρα ή ομάδα έχει αναπτύξει τον δικό της ορισμό σχετικά με τον ΚΓ. Σύμφωνα με την Δρ. Margaret Whitehead η αποδοχή ενός κοινού ορισμού είναι προτιμότερη, παρόλα αυτά αναγνωρίζει την ανάγκη για εξατομίκευση του ορισμού, έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στην κουλτούρα και τις ανάγκες κάθε χώρας (Spengler, 2015). Ωστόσο, επισημαίνεται ότι σημεία κλειδιά του ορισμού πρέπει να παραμένουν η σημασία της δια βίου ενασχόλησης με την κίνηση καθώς και αναφορές στον κινητικό, συναισθηματικό και γνωστικό τομέα (Spengler, 2015).

Η Αγγλία, η Ουαλία και ο Καναδάς είναι οι τρεις χώρες με τις περισσότερες αναγνωρισμένες πρακτικές, εφαρμόζοντας κυρίως προγράμματα κινητικού γραμματισμού μέσω αθλητικών ή εκπαιδευτικών συστημάτων (Spengler, 2015). Κάθε μία από τις παραπάνω χώρες συνεργάζεται με εθνικούς αθλητικούς φορείς και σχολεία

για να εισαγάγει τα παιδιά στην έννοια του ΚΓ, μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής, κοινοτικών αθλημάτων και ενεργού παιχνιδιού. Από μακροοικονομική άποψη, οι οργανισμοί που παρέχουν αυτόν τον προγραμματισμό λαμβάνουν χρηματοδότηση και υποστήριξη από έναν εθνικά αναγνωρισμένο οργανισμό, είτε από μια ομοσπονδιακή υπηρεσία που επικεντρώνεται στον αθλητισμό (π.χ. Sport England, Sport Canada και Sport Wales) ή άλλη κυβερνητική υπηρεσία. Η Αγγλία και η Ουαλία χρησιμοποιούν εθνικούς πόρους λαχειοφόρων αγορών για την υποστήριξη πρωτοβουλιών κινητικού γραμματισμού, ενώ ο Καναδάς χρησιμοποιεί κυρίως κυβερνητική και ιδιωτική (εταιρική) χρηματοδότηση. Συμπληρωματικά στη χρηματοδότηση για πρωτοβουλίες κινητικού γραμματισμού δρουν ιδιωτικές δωρεές ή εταιρικές χορηγίες (Spengler, 2015).

Ένα ακόμη χαρακτηριστικό είναι ότι οι παραπάνω χώρες έχουν ισχυρές και αποτελεσματικές στρατηγικές ανταλλαγής μηνυμάτων. Ειδικότερα, ο Καναδάς έχει μια καλά αναπτυγμένη διαδικτυακή παρουσία με πληθώρα μέσων ενημέρωσης για γονείς, εκπαιδευτικούς και προπονητές παρέχοντας έντυπο υλικό, εργαστήρια, βίντεο και ιστολόγια (Spengler, 2015). Ένα ακόμη ισχυρό μέσο ενημέρωσης για τα οφέλη, τη σπουδαιότητα, την ανάγκη και τους τρόπους ανάπτυξης του ΚΓ αποτελεί η Διεθνής Ένωση Κινητικού Γραμματισμού (IPLA, 2020) (Spengler, 2015; IPLA, 2020). Σύμφωνα με την Whitehead τα χρήματα που δίνονται για την προαγωγή του ΚΓ συνιστούν μία προληπτική δράση που μπορεί δυνητικά να αποτρέψει σοβαρά προβλήματα υγείας καθώς επίσης δίνεται η δυνατότητα δημιουργίας νέων θέσεων εργασίας (Spengler, 2015).

Τέλος, αξίζει επίσης να σημειωθεί, ότι παρέχονται προγράμματα ΚΓ σε πληθυσμούς χαμηλού εισοδήματος χρηματοδοτούμενα από την κυβέρνηση. Ένα παράδειγμα είναι η κυβέρνηση του Ηνωμένου Βασιλείου, η οποία ξεκίνησε το

πρόγραμμα Sure Start και χρηματοδότησε κέντρα στους περισσότερους δήμους της χώρας, ώστε τα παιδιά με χαμηλό εισόδημα να μπορούν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες ΚΓ (Spengler, 2015).

Οι δράσεις του ελληνικού κράτους είναι περιορισμένες όσον αφορά στο σχεδιασμό ενός σύγχρονου προγράμματος σπουδών που να είναι σύμφωνο με την τρέχουσα βιβλιογραφία για αύξηση του χρόνου που δαπανάται σε δραστηριότητες ΦΔ στην προσχολική ηλικία (Venetsanou & Kambas, 2017). Υπάρχει ανάγκη για ένταξη του μαθήματος της φυσικής αγωγής στα ελληνικά νηπιαγωγεία με τέτοιο τρόπο ώστε οι εμπειρίες που θα αποκομίζουν τα παιδιά να έχουν νόημα, να είναι διασκεδαστικές κι ελκυστικές, παρέχοντας τους ευκαιρίες να βιώσουν θετικά συναισθήματα από τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ΦΔ (Hardman, 2008; Venetsanou & Kambas, 2017). Ο ΚΓ πρέπει να είναι ο κύριος στόχος της φυσικής αγωγής στην προσχολική εκπαίδευση (Hardman, 2008; Whitehead, 2013a) και με αυτόν τον τρόπο να αποτελέσει τη βάση για έναν δραστήριο τρόπο ζωής (Hardman, 2008; Venetsanou & Kambas, 2017). Η αναγνώριση και η ένταξη του κινητικού γραμματισμού στον χώρο της εκπαίδευσης, του αθλητισμού και της αναψυχής μπορεί να αποτελέσει μία βιώσιμη λύση για την υιοθέτηση της δια βίου άσκησης (Καϊόγλου και συν., 2020).

Δια ζώσης παρεμβάσεις - προγράμματα εξάσκησης βασικών κινητικών δεξιοτήτων

Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση παρατηρείται ότι ένα οργανωμένο κινητικό πρόγραμμα μπορεί να συμβάλλει στην κινητική ανάπτυξη των παιδιών που συμμετέχουν. Σκοπός των κινητικών προγραμμάτων είναι η ανάπτυξη των ΒΚΔ, η ενεργοποίηση της φαντασίας και της δημιουργικότητας (Cheung, 2010), η ανάπτυξη

των γνωστικών δεξιοτήτων (Lupu, 2011) καθώς και η ενίσχυση των κοινωνικών σχέσεων (Ward, 2010).

Η μελέτη της Tsarakidou και των συνεργατών της (2014), αναφέρει ότι τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων μετακίνησης παρουσίασαν σημαντική βελτίωση σε σύγκριση με τα παιδιά της ομάδας ελέγχου που δεν παρακολούθησαν το παρεμβατικό πρόγραμμα και ούτε συμμετείχαν σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Ωστόσο, ακόμη και τα παιδιά της ομάδας ελέγχου έδειξαν μία πολύ μικρή βελτίωση κατά τη δεύτερη μέτρηση, πιθανόν λόγω της ηλικιακής ωριμότητας και των κινητικών δραστηριοτήτων που μπορεί να πραγματοποιούνταν από τις νηπιαγωγούς στο ημερήσιο πρόγραμμα του σχολείου. Ακόμη, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στις κινητικές δεξιότητες μεταξύ των δύο φύλων. Η συνολική διάρκεια της παρέμβασης ήταν δύο μήνες με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα. Κάθε μάθημα χωριζόταν σε τρία μέρη: την προθέρμανση, το κύριο μέρος και την αποθεραπεία. Η συνολική διάρκεια του προγράμματος ήταν 30-40 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν διάφορα προπονητικά μέσα, όπως στεφάνια, μπάλες, σκοινάκια, κορδέλες κ.ά.

Αντίστοιχα οι Goodway, Crowe και Ward (2003) παρατήρησαν ότι η εφαρμογή μίας παρέμβασης για τη βελτίωση των ΒΚΔ των παιδιών είχε ενθαρρυντικά αποτελέσματα όσον αφορά στην ομάδα παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Η συνολική διάρκεια της παρέμβασης ήταν εννέα εβδομάδες και τα παιδιά συμμετείχαν δύο φορές την εβδομάδα για 35 λεπτά την κάθε φορά. Η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε σε οργανωμένες δραστηριότητες για την εξάσκηση των ΒΚΔ ενώ η ομάδα ελέγχου συνέχισε το καθημερινό πρόγραμμα του νηπιαγωγείου, όπου συμπεριλαμβανόταν και το ελεύθερο κινητικό παιχνίδι στην αυλή 15-20 λεπτά τις

περισσότερες ημέρες. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι οι ΒΚΔ είναι σημαντικό να εντάσσονται σε οργανωμένες δραστηριότητες και να εξασκούνται καθώς φαίνεται ότι η ομάδα ελέγχου παρόλο που είχε χρόνο για ελεύθερο κινητικό παιχνίδι έδειξε μικρή βελτίωση σε σύγκριση με την ομάδα παρέμβασης ακόμη και σε αυτό το σύντομο χρονικό διάστημα.

Ενθαρρυντικά αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και στην επίδραση ενός κινητικού προγράμματος με τίτλο «Animal Fun Program» (Piek et al., 2012). Το πρόγραμμα είχε συνολική διάρκεια δέκα εβδομάδες. Οι παρεμβάσεις γινόντουσαν τέσσερις φορές την εβδομάδα από 30 λεπτά τη φορά. Στόχος του προγράμματος ήταν η ανάπτυξη των κινητικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών και η αύξηση της αυτοπεποίθησής τους ως προς τις κινητικές τους δεξιότητες μέσω μη ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων. Το πρόγραμμα είχε συμπεριληπτικό χαρακτήρα και αφορούσε όλα τα παιδιά της τάξης ανεξαρτήτως επιπέδου. Οι δραστηριότητες ήταν κατηγοριοποιημένες σε εννέα ενότητες και σε επίπεδα δυσκολίας εντός των ενοτήτων παρέχοντας έτσι τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να προσαρμόζουν το πρόγραμμα στο επίπεδο και στις δεξιότητες του κάθε παιδιού. Το πρόγραμμα φάνηκε να έχει σημαντική βελτίωση στην κινητική απόδοση των παιδιών της ομάδας παρέμβασης. Τα αποτελέσματα του προγράμματος δείχνουν ότι ένα ολοκληρωμένο κινητικό πρόγραμμα που εστιάζει στη διασκέδαση των παιδιών και ενσωματώνεται στο καθημερινό πρόγραμμα του νηπιαγωγείου μπορεί να αποτελέσει μία χρήσιμη προσέγγιση για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών.

Τέλος, η μελέτη της Wainwright και των συνεργατών της (2019), περιγράφει το πρόγραμμα SKIP-Cymru το οποίο αναφέρεται στην ενίσχυση του κινητικού γραμματισμού μέσω της ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων μαθητών προσχολικής ηλικίας. Η παρέμβαση είχε συνολική διάρκεια δύο μήνες και συχνότητα δύο φορές την

εβδομάδα διάρκειας 45 λεπτών. Η ομάδα ελέγχου συνέχισε να παρακολουθεί το ημερήσιο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου χωρίς κάποια διαφοροποίηση. Η παρέμβαση ήταν προσανατολισμένη σε ανοιχτές παιδαγωγικές μεθόδους και ενσωμάτωνε χαρακτηριστικά παιχνιδιού ώστε να είναι ευχάριστη για τα παιδιά. Ακόμη, στο πρόγραμμα συμμετείχαν οι εκπαιδευτικοί ύστερα από κατάλληλη εκπαίδευση και υποστήριξη καθώς και η οικογένεια των μαθητών. Τα αποτελέσματα του προγράμματος υποδεικνύουν ότι τα παιδιά βελτίωσαν τόσο τις δεξιότητες μετακίνησης όσο και τις δεξιότητες χειρισμού αντικειμένου σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Επίσης, φάνηκε πως η εμπλοκή των εκπαιδευτικών και των οικογενειών λειτούργησε θετικά, ωστόσο χρειάζονται περαιτέρω μελέτες σχετικά με στρατηγικές που αφορούν την εμπλοκή των γονέων.

Προγράμματα - Παρεμβάσεις εξ' αποστάσεως άσκησης

Κατά τη διάρκεια περιόδων εγκλεισμού, όπως συνέβη με την πανδημία Covid-19, συνιστάται η ανάγκη για άσκηση να προωθείται εξίσου με την ανάγκη για κοινωνική αποστασιοποίηση (Matias, Dominski & Marks, 2020). Τα οφέλη της άσκησης είναι πολλαπλά με επίδραση στο σωματικό, πνευματικό και ψυχολογικό τομέα (Gillin 2020; Matias et al., 2020; Pate et al., 2019; Proudfoot, 2019; Stevens-Smith, 2004) γι' αυτό το λόγο όταν η δια ζώσης άσκηση δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί είναι θεμιτό να βρίσκονται εναλλακτικές λύσεις. Οι παρεμβάσεις ΦΔ που βασίζονται στο διαδίκτυο αντιπροσωπεύουν μία πιθανή μέθοδο παρέμβασης για την προαγωγή της ΦΔ (Joseph, Durant, Benitez & Pekmezi, 2014).

Η διαδικτυακή φυσική αγωγή αποτελεί μία πρόκληση για τη μεταφορά της παραδοσιακής φυσικής αγωγής στο διαδικτυακό περιβάλλον διατηρώντας κοινό πρόγραμμα σπουδών και κοινά κριτήρια αξιολόγησης (Goat & Jones, 2017). Τα

διαδικτυακά μαθήματα ΦΔ πιθανόν να αποτελούν κίνητρο για τους υπέρβαρους μαθητές καθώς αισθάνονται περισσότερη ασφάλεια, έχουν λιγότερη έκθεση και συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους (NASPE, 2007). Ακόμη, τα διαδικτυακά μαθήματα ΦΔ ενδέχεται να κινητοποιήσουν όλη την οικογένεια και να συμβάλλουν στην ενίσχυση της ΦΔ καθώς η συμμετοχή των παιδιών σε κινητικές δραστηριότητες απαιτεί σε πολλές περιπτώσεις γονική επίβλεψη (NASPE, 2007).

Η εξ' αποστάσεως άσκηση προσφέρει αρκετά πλεονεκτήματα. Αρχικά, οι παρεμβάσεις και τα προγράμματα που πραγματοποιούνται μέσω διαδικτύου προσφέρουν τη δυνατότητα συμμετοχής μεγάλου αριθμού ατόμων με σχετικά χαμηλό κόστος (Joseph et al., 2014). Ακόμη, υπάρχει δυνατότητα πρόσβασης όλο το 24ώρο στις πλατφόρμες με το δημοσιευμένο υλικό κάνοντας τη συμμετοχή ελκυστική και εύκολη για τους συμμετέχοντες (Joseph et al., 2014). Όσον αφορά τις δυσκολίες που μπορεί να παρουσιαστούν αυτές εστιάζονται κυρίως στην έλλειψη χώρου και προπονητικών μέσων από πλευράς των συμμετεχόντων (Jeong & So, 2020).

Η εξ' αποστάσεως άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω ειδικά διαμορφωμένων ιστοσελίδων που περιέχουν υλικό, πληροφορίες ή/και προγράμματα άσκησης (Huang, Hung, Shyu, Chang & Chen, 2019; Sum & Leung, 2016), μέσω ειδικά σχεδιασμένων εφαρμογών (Whalen, Barcelona, Centeio & McCaughtry, 2021) ή/και μέσω ενεργών βιντεοπαιχνιδιών (Sun, 2015).

Φαίνεται πως το διαδίκτυο αποτελεί ένα καινοτόμο μέσο για την ενίσχυση της ΦΔ σε παιδιά και εφήβους, κυρίως λόγω της ευρείας χρήσης του και του χαμηλού κόστους (Norman et al., 2007). Επίσης, φαίνεται κατάλληλο για τις παραπάνω ηλικιακές κατηγορίες καθώς τα παιδιά και οι έφηβοι είναι αρκετά εξοικειωμένοι στη χρήση του και δαπανούν ημερησίως αρκετό χρόνο στο διαδίκτυο (Müller & Khoo, 2016).

Ακόμη, η υποχρεωτική διακοπή λειτουργίας των σχολικών μονάδων όλων των βαθμίδων εξαιτίας της πανδημίας Covid-19 αύξησε τις καθιστικές συνήθειες των μαθητών. Ενώ στο σχολείο, οι μαθητές μετακινούνταν όλη την ημέρα, μεταβαίνοντας μεταξύ των τάξεων και των δραστηριοτήτων τα εξ' αποστάσεως μαθήματα προϋποθέτουν και απαιτούν τη χρήση οθόνης, η οποία συμβάλλει στην αύξηση των καθιστικών συνηθειών (Gillin, 2020). Συν τοις άλλοις, καθ' όλη την περίοδο του εγκλεισμού αρκετοί γονείς χρειάστηκε να εργαστούν από το σπίτι αυξάνοντας, πιθανόν, το χρόνο των παιδιών μπροστά σε οθόνες, ως μέσο ψυχαγωγίας (Gillin, 2020).

Ο περιορισμός της κίνησης δίχως καθορισμένο χρόνο για οργανωμένη ή μη οργανωμένη ΦΔ είναι πιθανόν να έχει επίπτωση στα επίπεδα ΦΔ και την υγεία των παιδιών. Η ενσωμάτωση και η ενθάρρυνση της κίνησης μέσω της εξ' αποστάσεως διδασκαλίας θα πρέπει να αποτελεί συνήθης πρακτική ανεξάρτητα από την ηλικία των μαθητών (Gillin, 2020).

Ο Huang και οι συνεργάτες του (2019) εφάρμοσαν σε παιδιά δημοτικού ένα εξ' αποστάσεως διαδικτυακό πρόγραμμα για την προαγωγή της ΦΔ. Ειδικότερα, σχεδίασαν μία ιστοσελίδα η οποία βασίζονταν σε ένα κλασσικό κινέζικο μυθιστόρημα ώστε μέσω αυτού να προάγουν την αξία του ενεργού τρόπου ζωής. Η ιστοσελίδα είχε αφηγηματική μορφή και κινούμενη εικόνα ώστε να προσελκύει το ενδιαφέρον των παιδιών. Στην ιστορία είχαν ενσωματωθεί εννέα εικονικοί σταθμοί, οι οποίοι αντιπροσώπευαν μία ορισμένη πτυχή της ΦΔ, έτσι ώστε τα παιδιά κατά τη διάρκεια της αφήγησης να μαθαίνουν για την υγεία και άσκηση. Η αφήγηση της ιστορίας γινόταν σε κομμάτια και είχε συνολική διάρκεια 8 εβδομάδες. Κύριος στόχος της παρέμβασης ήταν ο καθορισμός στόχων και η αυτοδιαχείριση καθώς τα παιδιά κάθε εβδομάδα καλούνταν να θέσουν στόχους, όπως πόση ώρα θα γυμνάζονται κάθε ημέρα ή πόσες φορές την εβδομάδα θα έκαναν κάποια μορφή άσκησης καταγράφοντας τα

αποτελέσματα την επόμενη εβδομάδα. Επίσης, καλούνταν να απαντήσουν σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής που σχετίζονταν με διλήμματα που μπορεί να αντιμετωπίζει κάποιος που θέλει να ακολουθήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ακόμη κατέγραφαν τον χρόνο που περπατούσαν καθημερινά και τον συνέκριναν με αυτόν που είχαν κάνει τις προηγούμενες εβδομάδες. Ανάλογα με τα δεδομένα που συμπλήρωναν στην ιστοσελίδα συγκέντρωναν μία βαθμολογία και είχαν αντίστοιχη ανατροφοδότηση όπως «Συγχαρητήρια τα πας περίφημα» ή «Συνέχισε έτσι», εάν κάποιος είχε μεγαλύτερη βαθμολογία από την περασμένη εβδομάδα ή «Προσπάθησε κι άλλο, μπορείς» εάν δεν είχε πάει και τόσο καλά. Υπήρχαν δύο ομάδες παρέμβασης και μία ελέγχου. Η πρώτη ομάδα παρέμβασης ακολουθούσε το πρόγραμμα μαζί με τον καθορισμό στόχων, την αυτοδιαχείριση και την επίλυση προβλημάτων και χρησιμοποιούσε 40' ανά εβδομάδα την ιστοσελίδα, ενώ η άλλη ομάδα παρακολουθούσε μόνο το γνωστικό κομμάτι της παρέμβασης 15' ανά δεύτερη εβδομάδα. Τα αποτελέσματα της παρέμβασης ήταν ενθαρρυντικά καθώς και οι δύο ομάδες παρέμβασης παρουσίασαν βελτίωση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Οι παρεμβάσεις μέσω Διαδικτύου που ενσωματώνουν μια στρατηγική αυτοδιαχείρισης είναι αποτελεσματικές στην παραγωγή μιας μικρής αλλά σημαντικής αύξησης των επιπέδων ΦΔ των μαθητών.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 οι Whalen, Barcelona, Centeio & McCaughtry (2021), εφάρμοσαν ένα καθημερινό πρόγραμμα ΦΔ και διατροφής, το #healthykidsquarantine, διάρκειας 12 εβδομάδων σε παιδιά πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Τα μαθήματα ΦΔ υλοποιούνταν καθημερινά και είχαν διάρκεια 30'. Ειδικότερα, περιελάμβαναν δραστηριότητες μέτριας έως υψηλής έντασης ΦΔ, εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων καθώς και δραστηριότητες μυϊκής χαλάρωσης και διαχείρισης στρες. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι τα εξ' αποστάσεως

μαθήματα ΦΔ μπορούν να συμβάλλουν στην προώθηση της ΦΔ στο οικιακό περιβάλλον ενισχύοντας τη συμμετοχή των οικογενειών στη δημιουργία υγιεινών επιλογών.

Οι Sum & Leung (2016) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα ενός διαδικτυακού προγράμματος για την προαγωγή της ΦΔ σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Το πρόγραμμα ήταν χωρισμένο σε Α' και Β' κύκλο. Κατά τη διάρκεια του πρώτου κύκλου οι μαθητές της ομάδας παρέμβασης συμμετείχαν για έναν μήνα στο πρόγραμμα με τίτλο «let's exercise and be active daily» δύο φορές την εβδομάδα με διάρκεια 30 λεπτά τη φορά. Οι συμμετέχοντες ακολουθούσαν βήμα-βήμα ένα πρόγραμμα άσκησης, το οποίο υπογράμμιζε τα οφέλη της συστηματικής άσκησης, περιλάμβανε τρόπους υπέρβασης τυχόν εμποδίων και επιλογή κατάλληλης άσκησης, ατομική επιβράβευση, λήψη κοινωνικής υποστήριξης καθώς και κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με την άσκηση. Οι μαθητές της ομάδας ελέγχου δεν έλαβαν κάποια μορφή παρέμβασης απλά τους ζητήθηκε να διατηρήσουν τον τρέχον τρόπο ζωής τους για τους επόμενους τρεις μήνες. Ο δεύτερος κύκλος προτάθηκε για τη βελτίωση ορισμένων σημείων της παρέμβασης. Για το λόγο αυτό πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις αξιολόγησης για συλλογή πληροφοριών και ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες ώστε να γίνουν τροποποιήσεις και βελτιώσεις της παρέμβασης του Α' κύκλου. Διαπιστώθηκε ότι μόνο το 23% των συμμετεχόντων της ομάδας παρέμβασης επισκέπτονταν την ιστοσελίδα του προγράμματος καθώς δήλωσαν πως δεν τους παρακινούσε επαρκώς. Για τον λόγο αυτό δόθηκαν κίνητρα για συμμετοχή, όπως η αναγνώριση της επίσκεψης και του χρόνου συμμετοχής στον ιστότοπο. Ακόμη, δόθηκε πιστοποιητικό παρακολούθησης σε όσους τελείωσαν όλες τις ενότητες του προγράμματος και τέλος υπήρχε γραπτή εξέταση, η οποία αφορούσε στο 20% του βαθμού για το μάθημα της φυσικής αγωγής.

Τα αποτελέσματα της μελέτης ωστόσο δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων.

Ένας ακόμη καινοτόμος και διασκεδαστικός τρόπος εξ' αποστάσεως ΦΔ και εξάσκησης των ΒΚΔ είναι τα ενεργά βιντεοπαιχνίδια. Σύμφωνα με έρευνες φαίνεται ότι η άσκηση μέσω βιντεοπαιχνιδιών προσφέρει στα παιδιά πιο ενδιαφέρουσες και ευχάριστες εμπειρίες σε σχέση με τη κλασσική φυσική αγωγή ή τα κλασσικά βιντεοπαιχνίδια (Sun, 2015; Vernadakis, Papastergiou, Zetou & Antoniou, 2015). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση του Sun (2015) φαίνεται ότι τα ενεργά βιντεοπαιχνίδια μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά στον κινητικό γραμματισμό καθώς κινητοποιούν τους μαθητές, παρέχουν μία ποικιλία ευκαιριών για εξάσκηση των ΒΚΔ και το σημαντικότερο είναι ότι παρέχουν ευκαιρίες ώστε τα παιδιά να απολαμβάνουν τη ΦΔ και την κίνηση.

Οικολογικό Μοντέλο

Το παρόν θέμα εξετάζεται υπό το πρίσμα του κοινωνικο-οικολογικού μοντέλου. Το κοινωνικό-οικολογικό μοντέλο, εξετάζει τη σχέση μεταξύ συμπεριφοράς και περιβάλλοντος και αναλύει τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη διαδικασία αλλαγής συμπεριφοράς (McLeroy, 2015). Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό η συμπεριφορά του ατόμου αποτελεί μία δυναμική και αμοιβαία διαδικασία καθώς επηρεάζει και επηρεάζεται σε πολλαπλά επίπεδα. Πιο συγκεκριμένα, στο κοινωνικο-οικολογικό μοντέλο εξετάζονται πέντε επίπεδα επιρροής συμπεριφοράς της υγείας (McLeroy, Bibeau, Steckler, & Glanz, 1988; Simpson, 2015): οι ενδο-προσωπικοί/ατομικοί παράγοντες (intrapersonal level), οι διαπροσωπικοί παράγοντες (interpersonal level), οι θεσμικοί παράγοντες (institutional factors), οι κοινοτικοί

παράγοντες (community factors) και οι παράγοντες δημόσιας πολιτικής (policy factors).

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον για τη ΦΔ και τη μείωση των καθιστικών συνηθειών των παιδιών προσχολικής ηλικίας έχει αυξηθεί. Σε ατομικό επίπεδο, οι γονείς χαρακτηρίζουν τη ΦΔ των παιδιών ως έμφυτη. Ωστόσο, παρατηρείται τα κορίτσια να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη για να συμμετέχουν πιο ενεργά σε κινητικές δραστηριότητες (Sansolios & Mikkelsen, 2011). Ακόμη, η ηλικία του παιδιού φάνηκε να αποτελεί εμπόδιο για τη συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες καθώς πολλά κέντρα έθεταν ως προϋπόθεση την ικανότητα χρήσης της τουαλέτας με αποτέλεσμα πολλά παιδιά προσχολικής ηλικίας να αποκλείονται (Irwin, He, Bouck, Tucker, & Pollett, 2005). Τέλος, σε πολλές περιπτώσεις φαίνεται πως τα ίδια τα παιδιά κινητοποιούνται να συμμετέχουν σε κινητικές δραστηριότητες όταν αυτές είναι ευχάριστες για τα ίδια (De Craemer et al., 2013; Hesketh et al., 2017).

Στο διαπροσωπικό επίπεδο παρουσιάζονται οι πιο συχνά αναφερόμενες επιρροές, θετικές και αρνητικές (Hesketh et al., 2017). Συχνά αναφέρεται ότι οι δραστήριοι γονείς μπορούν να λειτουργήσουν ως πρότυπα ενισχύοντας τη ΦΔ των παιδιών τους (Hesketh et al., 2017; Irwin et al., 2005). Επίσης, αρκετοί γονείς δηλώνουν την ανάγκη που έχουν για ενημέρωση από αρμόδιους φορείς σχετικά με τα συνιστώμενα επίπεδα Φ.Δ. καθώς και συγκεκριμένες ιδέες και στρατηγικές που να υποστηρίζουν την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται στα παραπάνω (Carson, Clark, Berry, Holt, & Latimer-Cheung, 2014; De Craemer et al., 2013). Σημαντική επιρροή ασκούν και τα ευρύτερα κοινωνικά δίκτυα των παιδιών, όπως είναι τα αδέρφια και οι συνομήλικοι (De Craemer et al., 2013; Irwin et al., 2005). Τα αδέρφια φαίνεται ότι μπορούν εξίσου να διευκολύνουν αλλά και να αναστείλουν τα επίπεδα ΦΔ των

μικρότερων παιδιών είτε παίζοντας μαζί τους είτε λειτουργώντας ως πρότυπα μέσω της μίμησης προτύπου (Hesketh et al., 2017).

Ένας άλλος παράγοντας επιρροής που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο είναι οι εκπαιδευτικοί και οι εγκαταστάσεις του παιδικού σταθμού/νηπιαγωγείου. Στη μελέτη των Copeland, Kendeigh, Saelens, Kalkwarf και Sherman (2011) αναφέρεται ότι τα επίπεδα της ΦΔ των παιδιών μπορούν να ποικίλουν ακόμη και στον ίδιο παιδικό σταθμό/νηπιαγωγείο με βάση τις πεποιθήσεις, τη δημιουργικότητα και το επίπεδο εμπλοκής του εκπαιδευτικού. Παρατηρείται ακόμη, ότι υψηλότερα επίπεδα κατάρτισης των εκπαιδευτικών σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα ΦΔ των παιδιών (Bower et al., 2008; Dowda et al., 2004). Ακόμη, αξίζει να σημειωθεί πως αρκετοί εκπαιδευτικοί αισθάνονται πίεση τόσο από τους γονείς όσο και από την πολιτεία να δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στην ακαδημαϊκή επίδοση των παιδιών εις βάρος των κινητικών δραστηριοτήτων (Copeland, Sherman, Kendeigh, Kalkwarf, & Saelens, 2012). Κλείνοντας, στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί η σημασία της σχέσης γονέα-εκπαιδευτικού (Hesketh et al., 2017; Lindsay, Salkeld, Greaney, & Sands, 2014; Tucker, Zandvoort, Burke, & Irwin, 2011) καθώς συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση των αναγκών του παιδιού εξίσου και από τις δύο πλευρές.

Όσον αφορά στις εγκαταστάσεις και κατ' επέκταση τους οικονομικούς πόρους του παιδικού σταθμού/νηπιαγωγείου συχνά αναφέρονται ως παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τα επίπεδα της ΦΔ των παιδιών (Hesketh et al., 2017). Η ύπαρξη μεγάλων/ελεύθερων χώρων, εκπαιδευτικού υλικού και εξοπλισμού παιχνιδιού ευνοούν τη ΦΔ των παιδιών, ενώ αντίστοιχα η έλλειψη αυτών και οι ελλειπείς πόροι φαίνεται να την αναστέλλουν (De Craemer et al., 2013; Copeland et al., 2012; Hesketh et al., 2017). Ολοκληρώνοντας, και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες φαίνεται να επηρεάζουν τη ΦΔ των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Ειδικότερα, οι θερμότεροι μήνες φαίνεται να είναι

περισσότερο ευνοϊκοί για ΦΔ σε σύγκριση με τους ψυχρότερους (Carson et al, 2014; De Craemer et al., 2013; Irwin et al., 2005). Επίσης, ο χώρος και ο τρόπος διαμονής ασκούν σημαντική επιρροή. Τα μικρά διαμερίσματα των πόλεων καθώς και η έλλειψη ελεύθερων χώρων για παιχνίδι (π.χ. πάρκα, παιδικές χαρές) φαίνεται να αναστέλλουν τα επίπεδα της Φ.Δ. των παιδιών (Carson et al, 2014; De Craemer et al., 2013; Ferrari, Tweed, Anneke-Rummen, Skinner, & McVey, 2009). Τέλος, η ασφάλεια είναι ακόμη ένα ζήτημα που επηρεάζει τα επίπεδα της Φ.Δ των παιδιών. Συγκεκριμένα, στη βιβλιογραφία αναφέρονται τόσο ο φόβος των γονέων και των εκπαιδευτικών να μην τραυματιστούν τα παιδιά κατά τη διάρκεια κινητικών δραστηριοτήτων (Carson et al., 2014) όσο και οι ακατάλληλοι εξωτερικοί χώροι για παιχνίδι (Irwin et al., 2005) ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο καθιστικές συνήθειες.

Η παρούσα διπλωματική εργασία προσανατολίζεται στο ατομικό επίπεδο επιρροής, δηλαδή στα παιδιά. Στοχεύει στη βελτίωση των στάσεων, αντιλήψεων και πεποιθήσεών τους ως προς την κίνηση και τη ΦΔ μέσω της βίωσης θετικών εμπειριών.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Στην έρευνα έλαβαν μέρος εθελοντικά 40 παιδιά προσχολικής ηλικίας 4-6 ετών, ύστερα από ενυπόγραφη συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων τους (βλ. παράρτημα II), η οποία τους ενημέρωνε για τους σκοπούς της έρευνας, τη διαδικασία στην οποία πρόκειται να εμπλακούν τα παιδιά, τους λόγους για τους οποίους είναι απαραίτητη η συμμετοχή τους, τον προαιρετικό χαρακτήρα της συμμετοχής και τη δυνατότητα αποχώρησης, εάν το επιθυμούν, σε οποιαδήποτε στάδιο διεξαγωγής της έρευνας. Ακόμη, απαραίτητες προϋποθέσεις για τη συμμετοχή των μαθητών στο πρόγραμμα κρίθηκαν: α) η εξασφάλιση ότι στα αρχεία του σχολείου είχε κατατεθεί συμπληρωμένο το Ατομικό Δελτίο Υγείας του εκάστοτε συμμετέχοντα, β) ότι οι συμμετέχοντες δε συμμετείχαν σε άλλη μορφή οργανωμένης Φ.Δ. κατά τη διάρκεια της τρίμηνης παρέμβασης και γ) παρακολούθησαν το 80% των μαθημάτων της παρέμβασης.

Τα παιδιά χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες: α) την ομάδα παρέμβασης ($n = 20$) και β) την ομάδα ελέγχου ($n = 20$). Η ηλικία και τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά του δείγματος παρουσιάζονται στον πίνακα 1. Η παρούσα έρευνα εγκρίθηκε από την Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, καθώς, επίσης, και από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Πίνακας 1. Ηλικία και σωματομετρικά χαρακτηριστικά του δείγματος (μέσος όρος $\pm$ τυπική απόκλιση).

Χαρακτηριστικά	Ομάδα Ελέγχου	Ομάδα Παρέμβασης
Ηλικία (έτη)	$5,16 \pm 0,28$	$5,10 \pm 0,20$
Σωματική μάζα (kg)	$21,87 \pm 4,16$	$22,81 \pm 4,16$
Ανάστημα (m)	$1,14 \pm 0,03$	$1,15 \pm 0,05$
$\Delta\text{ΜΣ}$ (kg/m^2)*	$16,59 \pm 2,48$	$16,93 \pm 2,36$

* $\Delta\text{ΜΣ}$: δείκτης μάζας σώματος = σωματική μάζα/ανάστημα²

Μετρήσεις/Εργαλεία & Αξιολόγηση

Πριν την έναρξη της έρευνας αξιολογήθηκαν τα βασικά ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά του δείγματος, ενώ πριν και αμέσως μετά την ολοκλήρωση της έρευνας αξιολογήθηκαν οι ΒΚΔ των παιδιών και των δύο ομάδων. Οι ΒΚΔ εξετάστηκαν με τη δέσμη δοκιμασιών Δημόκριτος - Εργαλείο Κινητικής Ανίχνευσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας «ΔΕΚΑ-ΠΡΟ» (βλ. παράρτημα Ι) (Καμπάς, 2019), ύστερα από σχετική άδεια χρήσης. Η παραπάνω δέσμη δοκιμασιών σχεδιάστηκε για να παρέχει σε παιδαγωγούς, θεραπευτές ή γιατρούς πληροφορίες για την κινητική επιδεξιότητα παιδιών ηλικίας 4-6 ετών. Όλες οι δοκιμασίες εμφανίζουν επαρκή εγκυρότητα και αξιοπιστία για την αξιολόγηση παιδιών προσχολικής ηλικίας (Καμπάς, 2019). Ειδικότερα, η δέσμη δοκιμασιών «ΔΕΚΑ-ΠΡΟ» έχει υψηλή αξιοπιστία (Cronbach α = 0,873) και εγκυρότητα (0,80) (Kambas & Venetsanou, 2016; Venetsanou & Kambas, 2018).

Οι δοκιμασίες της δέσμης μπορούν να εφαρμοστούν σε οποιονδήποτε χώρο του νηπιαγωγείου, είναι εύκολες στη χρήση, έχουν σύντομη διάρκεια (περίπου 15 λεπτά/παιδί) και παιγνιώδη μορφή (Καμπάς, 2019). Ακόμη, τα υλικά που απαιτούνται είναι καθημερινά και γνώριμα αντικείμενα για τα παιδιά, καθώς η πλειοψηφία αυτών βρίσκεται εντός της αίθουσας του νηπιαγωγείου (π.χ. μπαλάκια, στεφάνια χούλα-χουπ κ.α.). Όλες οι δοκιμασίες αξιολόγησης παρουσιάζονται στα παιδιά μέσα από την εξιστόρηση μίας ενιαίας ιστορίας συμβάλλοντας έτσι στην άνεση που νιώθουν οι δοκιμαζόμενοι κατά τη διαδικασία αξιολόγησης (Καμπάς, 2019).

Περιγραφή δοκιμασιών

Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά

Τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά που καταγράφηκαν είναι το ανάστημα, η σωματική μάζα και ο δείκτης μάζας σώματος.

Μέτρηση αναστήματος: Οι δοκιμαζόμενοι στέκονταν όρθιοι, με το βάρος του σώματος να κατανέμεται εξίσου στα δύο πόδια, τα χέρια να κρέμονται ελεύθερα στα πλάγια, τα πέλματα (ενωμένα) και το κεφάλι (όρθιο). Η μέτρηση έγινε με ακρίβεια μισού κιλού (0.5kg) και επαναλήφθηκε 2 φορές (Lohman, Roche, & Martorell, 1988).

Μέτρηση σωματικής μάζας: Οι δοκιμαζόμενοι στέκονταν ελαφρά ντυμένοι στο κέντρο του ζυγού, με το βάρος του σώματος να κατανέμεται εξίσου στα δύο πόδια και με κατεύθυνση αντίθετη προς την ένδειξη της ζυγαριάς, ώστε η ένδειξη να λαμβάνεται μονάχα από το άτομο που πραγματοποιεί τη μέτρηση. Η μέτρηση έγινε με ακρίβεια εκατοστού (0,1m) και επαναλήφθηκε 2 φορές (Lohman et al., 1988).

Δέσμη αξιολόγησης ΔΕΚΑ-ΠΡΟ

Συνοπτικά οι δοκιμασίες αξιολόγησης της Δέσμης ΔΕΚΑ-ΠΡΟ (Καμπάς,2019) περιλαμβάνουν:

- μία εισαγωγική δοκιμασία εξοικείωσης με τη διαδικασία («κυριαρχία προτίμησης χεριού»),
- δύο δοκιμασίες λεπτής κινητικής επιδεξιότητας («τελείες στο χαρτί», «μεταφορά νομισμάτων»),
- τέσσερις δοκιμασίες αδρής κινητικής επιδεξιότητας (αναπηδήσεις δεξιά-αριστερά», ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω», «διαπέραση μέσα από στεφάνια», «άλμα πάνω από εμπόδιο»),
- δύο αντιληπτικοκινητικές δοκιμασίες («στόχευση με το χέρι», υποδοχή σακουλιού με τα δύο χέρια»),
- μία δοκιμασία συνδυασμένης αδρής, αντιληπτικοκινητικής και λεπτής επιδεξιότητας («μεταφορά μπαλών»).

Εισαγωγική ιστορία «Ταξίδι στους μύθους της Θράκης»

Πριν την έναρξη των δοκιμασιών ο εξεταστής αρχίζει να αφηγείται στον/στην εξεταζόμενο/η μία ιστορία και τον/την καλεί να βοηθήσει τον ήρωα ώστε να καταφέρει να περάσει τις δέκα δοκιμασίες (Καμπάς, 2019).

Παρακάτω περιγράφονται οι δοκιμασίες της δέσμης ΔΕΚΑ-ΠΡΟ:

1^η δοκιμασία: Κυριαρχία προτίμησης χεριού

Η δοκιμασία: Ο/Η εξεταζόμενος/η ρίχνει το ζάρι πάνω στο τραπέζι με το χέρι της επιλογής του.



Καμπάς, 2019

Εικόνα 4.

Υλικά: τραπέζι νηπιαγωγείου, αυτοκόλλητη χαρτοταινία, 1 ζάρι, μετροταινία.

Περιγραφή της δοκιμασίας: Ο/Η εξεταζόμενος/η στέκεται πάνω στη γραμμή που τοποθετήθηκε στο δάπεδο μπροστά από το τραπέζι. Στο κέντρο του τραπεζιού, το οποίο έχει σημαδευτεί με χαρτοταινία, τοποθετείται το ζάρι. Ο/Η εξεταζόμενος/η μετά από παρακίνηση του εξεταστή πρέπει να πάρει το ζάρι με όποιο χέρι θέλει και να το ρίξει επάνω στο τραπέζι. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται δύο φορές.

Βαθμολόγηση – αξιολόγηση: Καταγράφεται το χέρι εκτέλεσης για κάθε προσπάθεια: (Δ) για το δεξί χέρι και (Α) για το αριστερό χέρι.

Σημείωση: Σε περίπτωση εκτέλεσης και των δύο προσπαθειών με το ίδιο χέρι, η δοκιμασία 2 και 6 του εργαλείου προτείνεται να εκτελεστούν με το ίδιο άκρο. Εάν όμως και οι δύο προσπάθειες εκτελεστούν με διαφορετικό χέρι, ο/η εξεταζόμενος/η μπορεί να εκτελέσει τη δοκιμασία 2 και 6 με όποιο χέρι επιθυμεί.

Η συγκεκριμένη δοκιμασία δε συμπεριλαμβάνεται στον υπολογισμό της επίδοσης της δέσμης, αποτελεί εισαγωγική δοκιμασία εξοικείωσης.

2^η δοκιμασία: Συχνότητα κίνησης χεριού

Η δοκιμασία: Ο/Η εξεταζόμενος/η σημειώνει τελείες σε συγκεκριμένη περιοχή του Φύλλου Α (βλ. παράρτημα ΙΙΙ).



Εικόνα 5.

Δοκιμαστική προσπάθεια: Διάρκεια 5’’.

Υλικά: φωτοτυπία του φύλλου Α, μαρκαδόρος Νο 2,8 χιλιοστά σε σκούρο χρώμα, αυτοκόλλητη χαρτοταινία ή blue tack, χρονόμετρο, 1 τραπέζι και καρέκλες νηπιαγωγείου.

Περιγραφή της δοκιμασίας: Ο/Η εξεταζόμενος/η κάθεται σε καρεκλάκι που βρίσκεται μπροστά από το τραπέζι. Μπροστά στον/στην εξεταζόμενο/η τοποθετείται το φύλλο Α, το οποίο σταθεροποιείται, έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά του εκάστοτε/ης εξεταζόμενου/ης, ώστε καθ’ όλη τη διάρκεια της δοκιμασίας να υπάρχει επαφή του αγκώνα στο θρανίο. Ο/Η εξεταζόμενος/η καλείται να γεμίσει τη λευκή σελίδα με τελείες κουνώντας το χέρι του όσο πιο γρήγορα μπορεί σε διάρκεια 15’’.

Χρονομέτρηση: Το χρονόμετρο ενεργοποιείται τη στιγμή που ο μαρκαδόρος ακουμπήσει τη λευκή σελίδα.

Βαθμολόγηση-αξιολόγηση: Ο αριθμός των τελειών (βαθμολογούνται μόνο οι τελείες και όχι οι γραμμές).

Σημείωση: Κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας ο αγκώνας του/της εξεταζόμενου/ης μπορεί να μετακινηθεί πάνω στο θρανίο, αλλά πάντα θα πρέπει να βρίσκεται σε επαφή μαζί του. Σε περίπτωση που ο αγκώνας σηκωθεί από το τραπέζι ο εξεταστής τον κατεβάζει απαλά κάτω υπενθυμίζοντας πως το χέρι δεν σηκώνεται από το τραπέζι.

3^η δοκιμασία: Αναπηδήσεις δεξιά-αριστερά

Η δοκιμασία: Ο/Η εξεταζόμενος/η στέκεται όρθιος μέσα σε ένα από τα δύο τετράγωνα έχοντας μέτωπο προς τη μεγάλη πλευρά του παραλληλόγραμμου. Εκτελεί όσο το δυνατόν περισσότερες πλάγιες αναπηδήσεις από τη μία πλευρά της διαχωριστικής γραμμής στην άλλη, με τα πόδια «ενωμένα» (βλ. σχεδιάγραμμα 1).



Εικόνα 6.

Δοκιμαστική προσπάθεια: 3-4 αναπηδήσεις.

Υλικά: μετροταινία, αυτοκόλλητη χαρτοταινία, χρονόμετρο.

Περιγραφή της δοκιμασίας: Το παιδί δεν πρέπει να ακουμπήσει τις γραμμές. Ο εξεταστής μπορεί να δείξει στον/στην εξεταζόμενο/η τον τρόπο. Στη συνέχεια, ο/η εξεταζόμενος/η εκτελεί μία κύρια προσπάθεια 10 δευτερολέπτων που βαθμολογείται. Σε περίπτωση που ο/η εξεταζόμενος/η δεν εκτελεί πλάγιες αναπηδήσεις, η εκτέλεση διακόπτεται και επιδεικνύεται πάλι ο ορθός τρόπος εκτέλεσης. Εάν και πάλι δεν πραγματοποιείται ορθή εκτέλεση, συμπληρώνεται «Α» στο πλαίσιο καταγραφής της επίδοσης, δηλώνοντας αδυναμία ή άρνηση εκτέλεσης.



Σχεδιάγραμμα 1. Παραλληλόγραμμο για τη δοκιμασία «Αναπηδήσεις δεξιά-αριστερά»

Χρονομέτρηση: Το χρονόμετρο ενεργοποιείται τη στιγμή που τα πόδια του/της εξεταζόμενου/ης εγκαταλείψουν το έδαφος.

Βαθμολόγηση- αξιολόγηση: Καταγράφεται ο αριθμός των ορθών αναπηδήσεων. Μία αναπήδηση δεν είναι έγκυρη όταν ο/η εξεταζόμενος/η: α) δε διατηρεί τα πόδια ενωμένα, β) ακουμπά οποιαδήποτε γραμμή του παραλληλόγραμμου κατά την εκτέλεση, γ) προσγειωθεί εκτός ορίων.

4^η δοκιμασία: Μεταφορά μπαλών (ταχύτητα κίνησης σώματος με αλλαγή κατεύθυνσης και ακρίβειας χειρισμού)

Η δοκιμασία: Ο/Η εξεταζόμενος/η καλείται να μεταφέρει, όσο πιο γρήγορα μπορεί, μία-μία 3 μπάλες τένις από το ένα κουτί στο άλλο. Η μεταξύ τους απόσταση είναι 4 μέτρα.

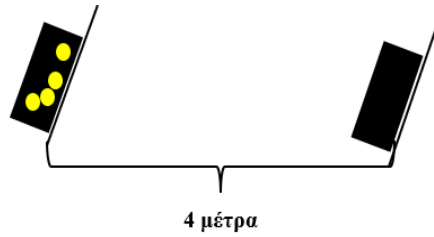


Εικόνα 7.

Δοκιμαστική προσπάθεια: Μεταφορά και τοποθέτηση μίας μπάλας.

Υλικά: μετροταινία, αυτοκόλλητη χαρτοταινία, 2 κουτιά, χρονόμετρο, 4 μπάλες τένις.

Περιγραφή της δοκιμασίας: Με αυτοκόλλητη χαρτοταινία σημειώνονται δύο γραμμές μήκους 30 εκατοστών η κάθε μία, με μεταξύ τους απόσταση 4 μέτρα. Πάνω στις γραμμές τοποθετούνται τα δύο κουτιά και στο ένα από τα δύο οι 4 μπάλες τένις (βλ. σχεδιάγραμμα 2). Ο εξεταζόμενος καλείται να μεταφέρει προσεκτικά τις μπάλες τρέχοντας από το ένα κουτί στο άλλο. Αν τύχει και πέσει έξω η μπάλα, ο/η εξεταζόμενος/η την επανατοποθετεί στο κουτί. Η δοκιμασία ολοκληρώνεται όταν και οι τρεις μπάλες μεταφερθούν στο άδειο κουτί.



Σχεδιάγραμμα 2. Μεταφορά μπαλών (ταχύτητα κίνησης σώματος με αλλαγή κατεύθυνσης και ακρίβεια χειρισμού)

Χρονομέτρηση: Το χρονόμετρο ενεργοποιείται όταν ο/η εξεταζόμενος/η πάρει την πρώτη μπάλα και σταματά τη στιγμή που αφήνει στο κουτί την τρίτη μπάλα.

Βαθμολόγηση-αξιολόγηση: Ο χρόνος που χρειάστηκε για την ολοκλήρωση της δοκιμασίας.

5^η δοκιμασία: Ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω

Η δοκιμασία: Ο/Η εξεταζόμενος καλείται να βαδίζει προς τα πίσω, επάνω στην επιφάνεια μίας μοκέτας και τοποθετώντας τα πέλματα μύτη-φτέρνα να ολοκληρώσει τη δοκιμασία χωρίς να βγει από την επιφάνεια της μοκέτας.



Εικόνα 8.

Δοκιμαστική προσπάθεια: 2-3 βήματα.

Υλικά: μοκέτα πλάτους 10 εκ. και μήκους 2 μ. με πλαστικό υπόστρωμα, αυτοκόλλητη χαρτοταινία.

Περιγραφή της δοκιμασίας: Η μοκέτα σταθεροποιείται με χαρτοταινία στο πάτωμα, ενισχύοντας κυρίως τις άκρες και τη μέση. Ο εξεταστής δείχνει το βάδισμα (μύτη-φτέρνα) τονίζοντας ότι η μύτη ακουμπάει τη φτέρνα. Στη συνέχεια, ο εξεταστής τοποθετεί τον/την εξεταζόμενο/η με την πλάτη γυρισμένη, ώστε η φτέρνα να ακουμπά την αρχή της μοκέτας. Ο/Η εξεταζόμενος εκτελεί δύο κύριες προσπάθειες. Κατά τη

διάρκεια της δοκιμαστικής προσπάθειας και μεταξύ πρώτης και δεύτερης κύριας προσπάθειας γίνονται διορθώσεις.

Χρονομέτρηση: Δεν προβλέπεται χρονομέτρηση.

Βαθμολόγηση-Αξιολόγηση: Καταγράφεται ο αριθμός των έγκυρων βημάτων που πραγματοποιήθηκαν σε κάθε προσπάθεια και στη συνέχεια υπολογίζεται το άθροισμα και των δύο προσπαθειών. Ένα βήμα θεωρείται άκυρο όταν: α) δεν ακουμπήσει τα δάχτυλα του πίσω ποδιού στη φτέρνα του μπροστινού ποδιού, β) μετακινήσει το μπροστινό πόδι προς τα πίσω, για να ακουμπήσει τα δάχτυλα του πίσω ποδιού.

Προσγείωση έξω από τα όρια της μοκέτας (πάνω από το μισό πέλμα να είναι εκτός μοκέτας) συνεπάγεται διακοπή της εξέτασης.

6^η δοκιμασία: Στόχευση με το χέρι

Η δοκιμασία: Ο/Η εξεταζόμενος/η πρέπει να πετύχει τον στόχο, από απόσταση 2 μέτρων αρχικά και στη συνέχεια 3 μέτρων, πραγματοποιώντας ρίψη από πάνω με μπάλα του τένις.



Εικόνα 9.

Δοκιμαστική προσπάθεια: Μία βολή από τα 2 μέτρα.

Υλικά: στόχος διαμέτρου 40 εκατοστών, blue tack, μετροταινία, αυτοκόλλητη χαρτοταινία, 6 μπάλες τένις.

Περιγραφή της δοκιμασίας: Ο στόχος σταθεροποιείται στον τοίχο ούτως ώστε το χαμηλότερο σημείο της περιφέρειας του κύκλου να είναι στο επίπεδο των ματιών του/της εκάστοτε εξεταζόμενου/ης. Στο δάπεδο τοποθετούνται δύο λωρίδες αυτοκόλλητης χαρτοταινίας μήκους 50 εκατοστών σε απόσταση 2 και 3 μέτρων από τον τοίχο. Ο/Η εξεταζόμενος/η εκτελεί βολές στον στόχο, ρίχνοντας το μπαλάκι πάνω από τον ώμο (ο εξεταστής επιδεικνύει την κίνηση). Ο/Η εξεταζόμενος στέκεται στη γραμμή των δύο μέτρων και εκτελεί μία δοκιμαστική προσπάθεια. Έπειτα ο/η

εξεταζόμενος/η ρίχνει 5 βολές από τα 2 μέτρα. Εάν έχει επιτευχθεί τουλάχιστον μία επιτυχημένη βολή από τα 2 μέτρα ο/η εξεταζόμενος/η ξεκινά να ρίχνει 5 βολές από τα 3 μέτρα.

Χρονομέτρηση: Δεν προβλέπεται χρονομέτρηση.

Βαθμολόγηση-αξιολόγηση: Καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων βολών. Επιτυχημένες είναι οι βολές στις οποίες η μπάλα χτυπάει τον στόχο ή το περιθώριο του στόχου. Κάθε επιτυχημένη προσπάθεια από τα 2 μέτρα παίρνει 1 βαθμό, ενώ κάθε επιτυχημένη προσπάθεια από τα 3 μέτρα παίρνει 2 βαθμούς.

7^η δοκιμασία: Μεταφορά νομισμάτων στο κουτί με συγχρονισμένη κίνηση χεριών

Η δοκιμασία: Ο/Η εξεταζόμενος/η καλείται να μεταφέρει μέσα στο κουτί όσο περισσότερα ζευγάρια νομισμάτων μπορεί, χρησιμοποιώντας και τα δύο του/της χέρια ταυτόχρονα.



Εικόνα 10.

Δοκιμαστική προσπάθεια: Μεταφορά 2-3 ζευγαριών νομισμάτων.

Υλικά: 1 τραπέζι νηπιαγωγείου, 2 καρέκλες νηπιαγωγείου, το τεστ-pad (βλ. παράρτημα IV), κουτί που εφαρμόζει στον χώρο συλλογής των νομισμάτων, blue tack, 40 πλαστικά νομίσματα (μάρκες), χρονόμετρο.

Περιγραφή της δοκιμασίας: Ο/Η εξεταζόμενος/η κάθεται στο καρεκλάκι μπροστά από το τραπέζι. Ο εξεταστής κάθεται δίπλα του. Το τεστ-pad τοποθετείται και σταθεροποιείται μπροστά από τον/την εξεταζόμενο/η σε τέτοια θέση ώστε να υπάρχει καθ' όλη τη διάρκεια της εκτέλεσης επαφή των αγκώνων του/της εξεταζόμενου/ης με το τραπέζι. Τα νομίσματα τοποθετούνται στις περιοχές Α και Β ενώ στην περιοχή Γ, τοποθετείται το άδειο κουτί. Το παιδί καλείται να μεταφέρει όσο πιο γρήγορα μπορεί δύο-δύο κέρματα μαζί μέσα στο κουτί. Ο εξεταστής δείχνει πρώτα την θέση και την

κίνηση των χεριών. Εκτελείται μία κύρια προσπάθεια διάρκειας 30''. Σε περίπτωση που στην αρχή της προσπάθειας (πρώτο-δεύτερο ζευγάρι νομισμάτων) χαλάσει ο συντονισμός των χεριών, διακόπτεται η προσπάθεια και ο/η εξεταζόμενος/η παρακινείται να επαναλάβει σωστά ξεκινώντας από την αρχή. Αν και μετά τη διόρθωση ο/η εξεταζόμενος/η δυσκολεύεται να εκτελέσει σωστά, η προσπάθεια διακόπτεται και στο φύλλο αξιολόγησης καταγράφεται «Α», υποδηλώνοντας αδυναμία εκτέλεσης.

Χρονομέτρηση: Το χρονόμετρο ενεργοποιείται μόλις ο/η εξεταζόμενος ακουμπήσει το πρώτο νόμισμα.

Βαθμολόγηση-αξιολόγηση: Καταγράφεται ο αριθμός των νομισμάτων που τοποθετήθηκαν στα 30''.

8^η δοκιμασία: Διαπέραση μέσα από στεφάνια

Η δοκιμασία: Ο/Η εξεταζόμενος/η καλείται να περάσει μέσα από τρία στεφάνια χωρίς να έρθουν τα χέρια ή το σώμα του/της σε επαφή με το έδαφος ή το στεφάνι.



Εικόνα 11.

Δοκιμαστική προσπάθεια: Διαπέραση όλων των στεφανιών μία φορά.

Υλικά: τρία στεφάνια διαμέτρου 80, 60, 50 εκατοστά αντίστοιχα, σύστημα σταθεροποίησης στεφανιών, μετροταινία, αυτοκόλλητη χαρτοταινία.

Περιγραφή της δοκιμασίας: Τα στεφάνια τοποθετούνται σε μία ευθεία, με απόσταση 1 μέτρο το ένα από το άλλο, ξεκινώντας από το μεγαλύτερο προς το μικρότερο. Ο/Η δοκιμαζόμενος/η ότι μπορεί να περάσει από τα στεφάνια με όποιον τρόπο θέλει π.χ. μετωπιαία, πλάγια ή συνδυασμό αρκεί να μην ακουμπήσει με τα χέρια του ή το σώμα του πουθενά. Συνολικά εκτελούνται δύο κύριες προσπάθειες εκ των οποίων προσμετράται η καλύτερη (εάν ο/η εξεταζόμενος/η πετύχει τη μέγιστη επίδοση με την πρώτη προσπάθεια, δεν εκτελείται δεύτερη).

Χρονομέτρηση: Δεν προβλέπεται.

Βαθμολόγηση-αξιολόγηση: Η διαπέραση ενός στεφανιού θεωρείται έγκυρη όταν ο/η εξεταζόμενος/η δεν το ακουμπήσει με κανένα σημείο του σώματος του/της. Η διαπέραση του πρώτου στεφανιού δεν βαθμολογείται, χρησιμεύει για εξοικείωση με τη δοκιμασία. Η επιτυχής διαπέραση του δεύτερου στεφανιού βαθμολογείται με 1 βαθμό και του τρίτου με 2 βαθμούς. Σε περίπτωση που ο/η εξεταζόμενος/η ακουμπήσει ή ρίξει το δεύτερο στεφάνι αλλά περάσει σωστά από το τρίτο, παίρνει και τον έναν βαθμό του δεύτερου.

9^η δοκιμασία: Υποδοχή σακουλιού με τα δύο χέρια

Η δοκιμασία: Ο/η εξεταζόμενος/η καλείται να πιάσει το σάκο που του πετάει ο εξεταστής.

Δοκιμαστική προσπάθεια: 1.

Υλικά: 6 υφασμάτινοι σάκοι βάρους 300 γρ., μετροταινία, αυτοκόλλητη χαρτοταινία.

Περιγραφή της δοκιμασίας: Χρησιμοποιούνται οι ίδιες γραμμές που έχουν κατασκευαστεί με αυτοκόλλητη χαρτοταινία στην τέταρτη δοκιμασία. Στη μία γραμμή τοποθετούνται οι σάκοι. Ο/η εξεταζόμενος/η καλείται να πιάνει το σάκο, που του πετάει ο εξεταστής, με τα δύο του χέρια και να τον αφήνει δίπλα του. Κατά την υποδοχή, ο σάκος, δεν πρέπει να ακουμπήσει το στήθος του ή την κοιλιά του/της εξεταζόμενου/ης. Εκτελούνται πέντε κύριες προσπάθειες. Η τροχιά του πετάγματος είναι τοξοειδής, εάν αυτό δεν συμβεί ή το πέταγμα δεν είναι καλό, η προσπάθεια επαναλαμβάνεται.

Χρονομέτρηση: Δεν προβλέπεται.



Εικόνα 12.

Βαθμολόγηση-Αξιολόγηση: Για κάθε επιτυχημένη προσπάθεια σημειώνεται «σωστό» στο φύλλο αξιολόγησης και για κάθε αποτυχημένη «λάθος». Μία προσπάθεια θεωρείται αποτυχημένη όταν ο/η εξεταζόμενος/η δεν καταφέρει να πιάσει το σάκο ή τον ακινητοποιήσει με το σώμα του.

10^η δοκιμασία: Άλμα πάνω από εμπόδιο

Η δοκιμασία: Ο/η εξεταζόμενος/η καλείται να περάσει πηδώντας με τα δύο του/της πόδια ένα χαμηλό και ένα ψηλότερο εμπόδιο χωρίς να τα ακουμπήσει.



Εικόνα 13.

Δοκιμαστική προσπάθεια: Ένα άλμα στο χαμηλό εμπόδιο.

Υλικά: σύστημα σταθεροποίησης ράβδων, 3 ράβδοι, μετροταινία, αυτοκόλλητη χαρτοταινία.

Περιγραφή της δοκιμασίας: Σε απόσταση 35 εκατοστών σχηματίζονται στο έδαφος δύο γραμμές αυτοκόλλητης χαρτοταινίας μήκους 70 εκατοστών η καθεμία. Πάνω στη μία γραμμή τοποθετείται το εμπόδιο. Το εμπόδιο ρυθμίζεται ανάλογα με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά κάθε εξεταζόμενου/ης: α) στο ύψος του μέσου της κνήμης για τη δοκιμαστική και τις πρώτες δύο προσπάθειες, β) στο ύψος του κνημιαίου κυρτώματος για τις δύο επόμενες προσπάθειες. Ο/Η εξεταζόμενος/η καλείται να πηδήξει πάνω από το εμπόδιο με τα δύο πόδια ενωμένα χωρίς να το ακουμπήσει. Εάν το παιδί φοβάται ο εξεταστής μπορεί να του/της κρατάει το χέρι μόνο για τη δοκιμαστική προσπάθεια. Ο/ εξεταζόμενος/η εκτελεί δύο προσπάθειες στο χαμηλό και δύο στο ψηλότερο εμπόδιο. Σε περίπτωση αποτυχίας στο χαμηλό εμπόδιο και στις δύο προσπάθειες δεν επιχειρείται προσπάθεια στο υψηλότερο.

Χρονομέτρηση: Δεν προβλέπεται.

Βαθμολόγηση-αξιολόγηση: Στο χαμηλό εμπόδιο κάθε έγκυρη προσπάθεια παίρνει 1 βαθμό, ενώ στο υψηλότερο παίρνει 2 βαθμούς. Μία προσπάθεια κρίνεται ως άκυρη όταν ο/η εξεταζόμενος/η χτυπήσει το εμπόδιο κατά τη διάρκεια του άλματος, αποτύχει να εκτελέσει άλμα με τα δύο πόδια ενωμένα ή χάσει την ισορροπία του και πέσει.

(Καμπάς, 2019; Καμπάς, Βενετσάνου & Γαβριηλίδου, 2013)

Πρόγραμμα Παρέμβασης

Σε πρώτο στάδιο, η παρέμβαση είχε σχεδιαστεί να υλοποιηθεί δια ζώσης στο πλαίσιο του ημερήσιου σχολικού προγράμματος του νηπιαγωγείου. Ωστόσο, η υποχρεωτική διακοπή της δια ζώσης εκπαίδευσης εξαιτίας της πανδημίας covid-19 οδήγησε στην αναπροσαρμογή του προγράμματος στα νέα δεδομένα. Κατά τη διάρκεια της τηλεεκπαίδευσης, η ομάδα παρέμβασης παρακολούθησε διαδικτυακά το πρόγραμμα, το οποίο εμπλουτίστηκε με οπτικοακουστικό υλικό, ώστε να κρατά αμείωτο το ενδιαφέρον των παιδιών. Η ομάδα ελέγχου, κατά τη διάρκεια της τηλεεκπαίδευσης, συνέχισε να παρακολουθεί το ημερήσιο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου χωρίς κάποια διαφοροποίηση.

Η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε σ' ένα πρόγραμμα συνολικής διάρκειας τριών μηνών, με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα (συνολικά πραγματοποιήθηκαν 36 διδακτικές μονάδες). Κάθε διδακτική μονάδα διαρκούσε 30 λεπτά και περιελάμβανε τροποποιημένα παιδικά παραμύθια με στόχο την προαγωγή του ΚΓ των παιδιών κυρίως μέσω της εξάσκησης των ΒΚΔ. Κεντρικό ρόλο στην παρούσα μελέτη κατείχε το παραμύθι, ένα εργαλείο ύψιστης σημασίας στον χώρο της προσχολικής αγωγής (Δ.Ε.Π.Π.Σ.-Α.Π.Σ., 2002; Πρόγραμμα Σπουδών για την Προσχολική Εκπαίδευση; 2021, Πρόγραμμα Σπουδών Νηπιαγωγείου, 2014; Fingon, 2011; Vidoni et al., 2015), όπου στην παρούσα μελέτη εξετάστηκε η χρήση του ως μέσο εξάσκησης των ΒΚΔ.

Κάθε τροποποιημένο παραμύθι αποτελούνταν από τρεις πίνακες (βλ. παράρτημα V). Ο πρώτος πίνακας είχε τέσσερις στήλες. Στην πρώτη στήλη περιγράφονταν αναλυτικά οι ικανότητες φυσικής κατάστασης που εξασκούνταν στο εκάστοτε παραμύθι: αερόβια ικανότητα, δύναμη, κινητικότητα, συντονιστικές ικανότητες, ταχύτητα και ευκινησία (Γεροδήμος, 2013). Στη δεύτερη στήλη αναφέρονταν οι κατηγορίες των ΒΚΔ: δεξιότητες μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού αντικειμένου (Donnelly, Suzanne & Gallahue, 2019; Gallahue, 2002). Κλείνοντας, στις δύο τελευταίες στήλες παρουσιάζονταν τα πιθανά γνωστικά και συναισθηματικά οφέλη του εκάστοτε παραμυθιού.

Ο δεύτερος πίνακας αφορούσε στα στοιχεία επιβάρυνσης των κινητικών δραστηριοτήτων: συχνότητα, ένταση, συνολική διάρκεια, διάρκεια αφήγησης/πυκνότητα, διάρκεια δραστηριοτήτων, προπονητικά περιεχόμενα, προπονητικά μέσα (Γεροδήμος, 2013).

Ο τρίτος πίνακας περιελάμβανε την ιστορία. Πιο αναλυτικά, ο τρίτος πίνακας αποτελούταν από τρεις στήλες: την αφήγηση της ιστορίας, το μεταβατικό στάδιο και την περιγραφή της κινητικής δραστηριότητας. Το μεταβατικό στάδιο αφορούσε συνήθως κάποιο εμπόδιο ή κάποια δραστηριότητα που καλούνταν να φέρει εις πέρας ο ήρωας της ιστορίας. Τα παιδιά ταυτίζονταν με τον ηρώα και είτε καλούνταν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά ως βοηθοί του είτε να αυτενεργήσουν, παρέχοντας λύση στο πρόβλημά του. Δίνοντας κίνητρα στα παιδιά να πάρουν μέρος στην ιστορία μέσα σ' ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, αυξάνεται η ενέργεια και το επίπεδο δραστηριότητάς τους (Elliot, Kratochwill, Littlefield Cook, & Travers, 2008; Pintrich, Marx & Boyle, 1993) έτσι συμμετέχουν ενεργά και απολαμβάνουν τη διαδικασία. Επίσης, η δημιουργία θετικών εμπειριών που σχετίζονται με την κίνηση συμβάλλει

στην πιθανή μελλοντική ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες (Bailey, Cope & Pearce, 2013).

Συνοπτικά κάθε τροποποιημένο παραμύθι περιελάμβανε δραστηριότητες για την εξάσκηση των ΒΚΔ, δηλαδή των δεξιοτήτων σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού αντικειμένου (Donnelly et al., 2019; Gallahue, 2002):

- **Δεξιότητες Σταθεροποίησης:** Δίπλωση, διάταση, περιστροφή, στροφή, αιώρηση, ανεστραμμένες στηρίξεις, ρολάρισμα σώματος, προσγείωση-σταμάτημα, αλλαγή κατεύθυνσης, ισορροπία.
- **Δεξιότητες μετακίνησης:** Βάδισμα, τρέξιμο, άλμα, κουτσό, χόπλα, γλίστρημα, συνεχόμενα άλματα, αναρρίχηση, κλώτσημα μπάλας στον αέρα.
- **Δεξιότητες Χειρισμού:** Ρίψη, υποδοχή, κλώστημα, χτύπημα, σταμάτημα μπάλας, πάσα βόλεϊ, αναπήδηση, ρολάρισμα μπάλας, κλώτσημα μπάλας.

Μετά την ολοκλήρωση της τρίμηνης παρέμβασης το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε και στην ομάδα ελέγχου για λόγους δεοντολογίας. Ακόμη, στον προαύλιο χώρο του σχολείου σχεδιάστηκε μία διαδρομή από δώδεκα επιδαπέδια παιχνίδια (βλ. παράρτημα VI) με σκοπό την εξάσκηση των ΒΚΔ και την αύξηση της ΦΔ των παιδιών μετά την λήξη του προγράμματος. Η παραπάνω λύση αποτελεί μία βιώσιμη πρακτική, εύκολα υλοποιήσιμη στο πλαίσιο μίας σχολικής μονάδας. Τα επιδαπέδια παιχνίδια στην αυλή μπορούν, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, να επηρεάσουν θετικά τα επίπεδα ΦΔ και το ελεύθερο κινητικό παιχνίδι των παιδιών (Blaes, Ridgers, Aucouturier, Van Praagh, Berthoin, & Baquet, 2013; Stratton 2000).

Διαδικασία

Πριν την έναρξη της μελέτης πραγματοποιήθηκε στο χώρο του νηπιαγωγείου, ενημέρωση και εξοικείωση με τις μετρήσεις και τις δοκιμασίες αξιολόγησης. Οι μετρήσεις για κάθε παιδί πραγματοποιήθηκαν σε μία ημέρα τόσο πριν όσο και μετά τη λήξη του προγράμματος παρέμβασης. Ακόμη, πριν την έναρξη των διαδικτυακών μαθημάτων προηγήθηκε ενημέρωση των γονέων ώστε να πληροφορηθούν για τον σκοπό της έρευνας και για το ρόλο τους καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος. Σε όλα τα στάδια εξέλιξης της έρευνας εφαρμόστηκαν άμεσα και με ιδιαίτερη επιμέλεια οι οδηγίες υγιεινής και ασφάλειας των αρμόδιων φορέων για την προστασία όλων των εμπλεκομένων. Όλες οι μετρήσεις (αρχικές/τελικές) πραγματοποιήθηκαν από δύο σταθερούς εξεταστές για τη διευκόλυνση της διαδικασίας, ύστερα από εξοικείωσή τους στη χρήση της δέσμης «ΔΕΚΑ-ΠΡΟ».

Οι μετρήσεις με τη σειρά που πραγματοποιήθηκαν ήταν: ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, κυριαρχία προτίμησης χεριού, συχνότητα κίνησης χεριού, αναπηδήσεις δεξιά-αριστερά (ταχύτητα μετατόπισης σώματος), μεταφορά μπαλών (ταχύτητα κίνησης σώματος με αλλαγή κατεύθυνσης και ακρίβεια χειρισμού), ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω, στόχευση με το χέρι, μεταφορά νομισμάτων στο κουτί με συγχρονισμένη κίνηση χεριών, διαπέραση μέσα από στεφάνια, υποδοχή σακουλιού με τα δύο χέρια, άλμα πάνω από εμπόδιο (Καμπάς, 2019).

Στατιστική Ανάλυση

Το στατιστικό πακέτο SPSS 26 χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων. Για κάθε μια από τις μεταβλητές έγινε έλεγχος προσαρμογής σε κανονική κατανομή με το κριτήριο shapiro wilk test (όλες οι μεταβλητές ακολουθούσαν την κανονική κατανομή), αλλά και έλεγχος της ισότητας των διακυμάνσεων (Levens Test for Equality of Variances). Για να εξετασθεί η επίδραση του παρεμβατικού προγράμματος (3 μηνών) στη βελτίωση των ΒΚΔ των παιδιών χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (two-way ANOVA), «ομάδα» x «χρόνος» (2x2), με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «χρόνο» και πολλαπλές συγκρίσεις με τη μέθοδο Sidak όπου αυτό ήταν απαραίτητο. Επιπρόσθετα, χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική (μέσος όρος, τυπική απόκλιση). Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0.05$.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δοκιμασίες λεπτής κινητικής επιδεξιότητας

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων «ομάδα» και «χρόνος» στην απόδοση των παιδιών στη δοκιμασία: α) «τελείες στο χαρτί» ($p < 0,001$) και β) «μεταφορά νομισμάτων» ($p < 0,01$). Στην ομάδα άσκησης παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά (αύξηση του αριθμού των τελειών και των νομισμάτων) μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης ($p < 0,001$). Σχετικά με τις διαφορές μεταξύ των ομάδων, η αρχική μέτρηση δε διέφερε σημαντικά ($p > 0,05$) σε αντίθεση με την τελική μέτρηση όπου παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων, με την ομάδα άσκησης να υπερτερεί έναντι της ομάδας ελέγχου ($p < 0,05$). Στον πίνακα 2 παρουσιάζονται αναλυτικά οι τιμές των δοκιμασιών «τελείες στο χαρτί» και «μεταφορά νομισμάτων» πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης.

Πίνακας 2. Δοκιμασίες λεπτής κινητικής επιδεξιότητας (μέσος όρος $\pm$ τυπική απόκλιση).

Δοκιμασίες	Ομάδα	1 ^η μέτρηση	2 ^η μέτρηση
Ταχύτητα συχνότητας (τελείες)	ΟΠ	31,40 $\pm$ 16,04	42,45 $\pm$ 17,09*#
	ΟΕ	29,55 $\pm$ 12,67	34,30 $\pm$ 12,81
Ακρίβεια και συγχρονισμός χεριών (αριθμός νομισμάτων)	ΟΠ	12,20 $\pm$ 14,11	24,70 $\pm$ 12,22*#
	ΟΕ	12,85 $\pm$ 15,10	14,60 $\pm$ 15,98

Όπου * στατιστικά σημαντική διαφορά η ΟΠ μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης και όπου # στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ΟΠ και ΟΕ στη δεύτερη μέτρηση. ΟΠ: ομάδα παρέμβασης, ΟΕ: ομάδα ελέγχου.

Δοκιμασίες αδρής κινητικής επιδεξιότητας

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων «ομάδα» και «χρόνος» στην απόδοση των παιδιών στη δοκιμασία: α) «αναπηδήσεις δεξιά - αριστερά» ($p < 0,001$), β) «ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω» ($p < 0,01$), γ) «διαπέραση μέσα από στεφάνια» ($p < 0,01$) και δ) «άλμα πάνω από εμπόδιο» ($p < 0,01$). Στην ομάδα άσκησης παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά (αύξηση) μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης ($p < 0,001$). Σχετικά με τις διαφορές μεταξύ των ομάδων, η αρχική μέτρηση δε διέφερε σημαντικά ($p > 0,05$) σε αντίθεση με την τελική μέτρηση όπου παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων, με την ομάδα άσκησης να υπερτερεί έναντι της ομάδας ελέγχου ($p < 0,05$). Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται αναλυτικά οι τιμές των δοκιμασιών «αναπηδήσεις δεξιά - αριστερά», «ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω», «διαπέραση μέσα από στεφάνια» και «άλμα πάνω από εμπόδιο» πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης.

Πίνακας 3. Δοκιμασίες αδρής κινητικής επιδεξιότητας (μέσος όρος $\pm$ τυπική απόκλιση).

Δοκιμασίες	Ομάδα	1 ^η μέτρηση	2 ^η μέτρηση
Αναπηδήσεις δεξιά - αριστερά (αναπηδήσεις)	ΟΠ	3,25 $\pm$ 2,12	5,25 $\pm$ 2,24*#
	ΟΕ	3,20 $\pm$ 2,41	3,30 $\pm$ 2,48
Ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω (βήματα)	ΟΠ	5 $\pm$ 4,89	10,20 $\pm$ 5,08*#
	ΟΕ	5,10 $\pm$ 4,83	5,40 $\pm$ 5,60
Διαπέραση μέσα από στεφάνια (επιτυχημένα περάσματα)	ΟΠ	,90 $\pm$ 1,16	1,05 $\pm$,94*#
	ΟΕ	,90 $\pm$,76	,91 $\pm$,75
Αλτική ικανότητα (επιτυχημένες υπερπηδήσεις)	ΟΠ	3,45 $\pm$ 2,70	4,00 $\pm$ 2,53*#
	ΟΕ	3,40 $\pm$ 2,67	3,42 $\pm$ 2,58

Όπου * στατιστικά σημαντική διαφορά η ΟΠ μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης και όπου # στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ΟΠ και ΟΕ στη δεύτερη μέτρηση. ΟΠ: ομάδα παρέμβασης, ΟΕ: ομάδα ελέγχου.

Αντιληπτικοκινητικές δοκιμασίες

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων «ομάδα» και «χρόνος» στην απόδοση των παιδιών στη δοκιμασία: α) «στόχευση με το χέρι» ($p < 0,001$) και β) «υποδοχή σακουλιού με τα δύο χέρια» ($p < 0,01$). Στην ομάδα άσκησης παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά (αύξηση του αριθμού των επιτυχημένων βολών και υποδοχών) μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης ($p < 0,001$). Σχετικά με τις διαφορές μεταξύ των ομάδων, η αρχική μέτρηση δε διέφερε σημαντικά ($p > 0,05$) σε αντίθεση με την τελική μέτρηση όπου παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων, με την ομάδα άσκησης να υπερτερεί έναντι της ομάδας ελέγχου ($p < 0,05$). Στον πίνακα 4 παρουσιάζονται αναλυτικά οι τιμές των δοκιμασιών «στόχευση με το χέρι» και «υποδοχή σακουλιού με τα δύο χέρια» πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης.

Πίνακας 4. Αντιληπτικοκινητικές δοκιμασίες (μέσος όρος $\pm$ τυπική απόκλιση).

Δοκιμασίες	Ομάδα	1 ^η μέτρηση	2 ^η μέτρηση
Στόχευση με το χέρι (επιτυχημένες βολές)	ΟΠ	3,35 $\pm$ 2,23	4,95 $\pm$ 2,50*#
	ΟΕ	3,25 $\pm$ 2,39	3,20 $\pm$ 1,95
Υποδοχή/πιάσιμο αντικειμένου (επιτυχημένες υποδοχές)	ΟΠ	1,20 $\pm$ 1,23	1,55 $\pm$ 1,19*#
	ΟΕ	1,25 $\pm$ 1,18	1,26 $\pm$ 1,12

Όπου * στατιστικά σημαντική διαφορά η ΟΠ μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης και όπου # στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ΟΠ και ΟΕ στη δεύτερη μέτρηση. ΟΠ: ομάδα παρέμβασης, ΟΕ: ομάδα ελέγχου.

Συνδυασμένη αδρή, αντιληπτικοκινητική και λεπτή δοκιμασία

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων «ομάδα» και «χρόνος» στην απόδοση των παιδιών στη δοκιμασία «μεταφορά μπαλών» ($p < 0,001$). Στην ομάδα άσκησης παρατηρήθηκε στατιστικά

σημαντική διαφορά (μείωση του χρόνου εκτέλεσης της δοκιμασίας) μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης ($p < 0,001$). Σχετικά με τις διαφορές μεταξύ των ομάδων, η αρχική μέτρηση δε διέφερε σημαντικά ($p > 0,05$) σε αντίθεση με την τελική μέτρηση όπου παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων, με την ομάδα άσκησης να υπερτερεί έναντι της ομάδας ελέγχου ($p < 0,05$). Στον πίνακα 5 παρουσιάζονται αναλυτικά οι τιμές της δοκιμασίας «μεταφορά μπαλών» πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης.

Πίνακας 5. Συνδυασμένη αδρή, αντιληπτικοκινητική και λεπτή δοκιμασία (μέσος όρος $\pm$ τυπική απόκλιση).

Δοκιμασίες	Ομάδα	1 ^η μέτρηση	2 ^η μέτρηση
Μεταφορά μπαλών (sec)	ΟΠ	16,39 $\pm$ 3,65	13,86 $\pm$ 1,72*#
	ΟΕ	15,99 $\pm$ 2,51	15,22 $\pm$ 2,22

Όπου * στατιστικά σημαντική διαφορά η ΟΠ μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης και όπου # στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ΟΠ και ΟΕ στη δεύτερη μέτρηση. ΟΠ: ομάδα παρέμβασης, ΟΕ: ομάδα ελέγχου.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στην παρούσα μελέτη εξετάσθηκε η επίδραση ενός εξ' αποστάσεως παρεμβατικού προγράμματος ΦΔ με τροποποιημένα παιδικά παραμύθια. Από την επεξεργασία των δεδομένων στην ομάδα παρέμβασης παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση σε όλες τις δοκιμασίες της δέσμης, απορρίπτοντας έτσι τις μηδενικές υποθέσεις. Η παρούσα μελέτη είναι η πρώτη στη βιβλιογραφία στην οποία εξετάσθηκε η επίδραση ενός εξ' αποστάσεως παρεμβατικού προγράμματος ΦΔ με τροποποιημένα παιδικά παραμύθια για την εξάσκηση των ΒΚΔ σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Αν και τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δεν μπορούν να συγκριθούν άμεσα με αυτά άλλων ερευνών, γιατί διαφέρουν ως προς τη μέθοδο παρέμβασης (εξ' αποστάσεως) καθώς και ως προς τον τρόπο εξάσκησης των ΒΚΔ (μέσω τροποποιημένων παιδικών παραμυθιών), φαίνεται να συμφωνούν με τα ευρήματα παρόμοιων ερευνών που είχαν ως στόχο την εξάσκηση των ΒΚΔ σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα της μελέτης θα συγκριθούν με δύο κατηγορίες ερευνών: 1. με έρευνες που πραγματοποιήθηκαν δια ζώσης και είχαν ως στόχο την εξάσκηση των ΒΚΔ παιδιών προσχολικής ηλικίας και 2. με έρευνες που πραγματοποιήθηκαν εξ' αποστάσεως στο κομμάτι της ΦΔ σε παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας (π.χ. δημοτικού), διότι μελετώντας τη βιβλιογραφία παρατηρήθηκε ότι δεν έχει πραγματοποιηθεί κάποια εξ' αποστάσεως παρέμβαση για την βελτίωση των ΒΚΔ σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Η εφαρμογή του προγράμματος για την εξάσκηση των ΒΚΔ με τροποποιημένα παραμύθια φάνηκε ότι βελτίωσε και τις 3 κατηγορίες ΒΚΔ, δηλαδή τις δεξιότητες μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού αντικειμένου. Τα αποτελέσματα της μελέτης είναι ενθαρρυντικά και φαίνεται να συμφωνούν με τα ευρήματα αρκετών μελετών που έχουν γίνει στον τομέα αυτό (Deli, 2006; Derri et al., 2001; Goodway &

Branta, 2003; Goodway, et al., 2003; Livonen, et al., 2011; Piek et al., 2013; Tsapakidou, et al., 2014; Venetsanou & Kambas, 2004; Wainwright et al., 2019; Wang, 2004) υποδεικνύοντας ότι τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης βελτίωσαν τις κινητικές τους δεξιότητες μέσω ενός δημιουργικού κινητικού προγράμματος εξάσκησης των ΒΚΔ. Αναλυτικότερα, σύμφωνα με τον Wick και τους συνεργάτες του (2017) υποστηρίζεται ότι οι ΒΚΔ πρέπει να διδάσκονται, να εξασκούνται και να υποστηρίζονται επαναλαμβανόμενα, προκειμένου να υπάρξει βελτίωση και διατήρηση τους. Όλα τα παραπάνω δια ζώσης προγράμματα για την εξάσκηση των ΒΚΔ έχουν ως κοινό παρονομαστή την εμπλοκή των παιδιών σε μεγάλο εύρος κινητικών δραστηριοτήτων. Φαίνεται πως τα τελευταία χρόνια, παρόλο που η έρευνα γύρω από το κομμάτι του ΚΓ βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο και τα ερευνητικά δεδομένα είναι περιορισμένα, ο ΚΓ αποτελεί μία καινοτόμο προσέγγιση για την προώθηση της ΦΔ και την υιοθέτηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής..

Ακόμη, τα ευρήματα της μελέτης φανερώουν ότι δεν υπήρξε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά στις κινητικές δεξιότητες μεταξύ των δύο φύλων. Τα αποτελέσματα έρχονται σε συμφωνία με εκείνα της Tsapakidou και των συνεργατών της (2014), των Pollatou, Karadimou και Gerodimos (2005), και με τις Zachoroulou and Makri (2005), φανερώνοντας ότι το φύλο δεν επηρεάζει την κινητική απόδοση.

Όσον αφορά στα εξ' αποστάσεως προγράμματα άσκησης ή παρεμβάσεις που εντάσσονται στο κομμάτι της ΦΔ έχει φανεί ότι λειτουργούν ενισχυτικά και ως προς την αύξηση των επιπέδων ΦΔ των συμμετεχόντων αλλά και ως προς τις γνώσεις, στάσεις και πεποιθήσεις των συμμετεχόντων απέναντι στη ΦΔ (Huang et al., 2019) κάτι που πιθανόν έρχεται σε αντιστοιχία με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας καθώς η εξάσκηση και η εκμάθηση των ΒΚΔ συμβάλλει στην υιοθέτηση ενός «δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής» (Vidoni et al., 2015; Whitehead, 2010) και αποτελεί το

θεμέλιο λίθο για την ανάπτυξη σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων (Wick et al. 2017). Επίσης, η εξ' αποστάσεως άσκηση ίσως τελικά αποτελεί έναν τρόπο ώστε να ενταχθεί η ΦΔ στην καθημερινότητα των ατόμων δίνοντας τη δυνατότητα υγιεινών επιλογών. Ωστόσο, τα αποτελέσματα των Sum & Leung (2016), οι οποίοι εφάρμοσαν ένα εξ' αποστάσεως πρόγραμμα άσκησης και ενασχόλησης με τα οφέλη και τη σημασία της ΦΔ δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων.

Κλείνοντας, σύμφωνα τον Sun (2015) τα ενεργά βιντεοπαιχνίδια μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά στον κινητικό γραμματισμό και τις ΒΚΔ των παιδιών. Είναι διασκεδαστικά και παρέχουν ποικιλία κινητικών ευκαιριών όπως φαίνεται να συνέβη και στην παρούσα μελέτη, στην οποία χρησιμοποιήθηκαν τροποποιημένα παιδικά παραμύθια δίνοντας στα παιδιά την ευκαιρία να διασκεδάσουν μέσω της κίνησης αποκομίζοντας θετικές εμπειρίες.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η εξάσκηση των ΒΚΔ μέσω τροποποιημένων παιδικών παραμυθιών αποτελεί μία μέθοδο που εφαρμόστηκε πρώτη φορά φανερώνοντας ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Είναι σημαντικό η εκπαιδευτική κοινότητα και πρωτίστως οι νηπιαγωγοί να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα του ΚΓ και να εφαρμόσουν προγράμματα ΚΓ στην τάξη τους καθώς η προσχολική ηλικία αποτελεί ηλικία κλειδί για να τεθούν οι βάσεις του. Ο ΚΓ και κατ' επέκταση η εξάσκηση των ΒΚΔ είναι επιτακτική ανάγκη να εφαρμοστούν στα ελληνικά νηπιαγωγεία. Η εκπαίδευση των νηπιαγωγών σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο στον τομέα του ΚΓ θα μπορούσε να αποτελεί σημαντικό στοιχείο μελλοντικών ερευνών. Ακόμη, παρεμβάσεις στις οποίες θα συμμετέχουν και οι γονείς θα μπορούσαν να φανούν ιδιαίτερα βοηθητικές συμβάλλοντας στην ανάπτυξη των ΒΚΔ των παιδιών μέσω της μίμησης προτύπου. Περαιτέρω έρευνα στον τομέα αυτό κρίνεται αναγκαία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- AHKGA (2018). Ανακτημένο Απρίλιο 2020 από <https://www.activehealthykids.org/global-matrix/3-0/>.
- Bailey, R., Cope, E.J., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1), 58-75.
- Blaes, A., Ridgers, D.N., Aucouturier, J, Van Praagh, E., Berthoin, S., & Baquet, G. (2013). Effects of a playground marking intervention on school recess physical activity in French children. *Preventive Medicine*, 57, 580-584.
- Boland, N., & Mortlock, A. (2020). Responses to Covid-19 in Steiner Early Childhood Settings in New Zealand: Report to SEANZ. Ανακτημένο Αύγουστο 2021 https://www.goetheanum-paedagogik.ch/fileadmin/paedagogik/Artikel/Response_of_Steiner_ECE_to_Covid_restrictions_in_NZ_FINAL.pdf.
- Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19, 915-929.
- Bower, J.K., Hales, D.P., Tate, D.F., Rubin, D.A., Benjamin, S.E., & Ward, D.S. (2008). The Childcare Environment and Children's Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34, 23-29.
- Bürgi, F., Meyer, U., Granacher, U., Schindler, C., Marques-Vidal, P., Kriemler, S., et al. (2011). Relationship of physical activity with motor skills, aerobic fitness and body fat in preschool children: a cross-sectional and longitudinal study (Ballabeina). *International Journal of Obesity*, 35, 937-944.
- Carson, V., Clark, M., Berry, T., Holt, N.L., & Latimer-Cheung A.E. (2014). A qualitative examination of the perceptions of parents on the Canadian Sedentary

- Behaviour Guidelines for the early years. *International Journal of behavioral nutrition and physical activity*, 11, 65.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Wiebe, S. A., Spence, J. C., Friedman, A., et al. (2016). Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19, 573–578.
- CDC (2021). How to Be Physically Active While Social Distancing. Ανακτημένο Ιούνιο 2021 <https://www.cdc.gov/physicalactivity/how-to-be-physically-active-while-social-distancing.html>.
- Center for Self-Determination Theory (CSDT) (2021). Ανακτημένο Ιούνιο 2021 <https://selfdeterminationtheory.org/theory/>.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125-131.
- Chepko, S., & Robert, D. (2015). Teaching for skill mastery. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(7), 9-13.
- Cheung, R. H. P. (2010). Designing movement activities to develop children's creativity in early childhood education. *Early Child Development and Care*, 180, 377-385
- Coates, J. (2011). Physically fit or physically literate? How children with special educational needs understand physical education. *European Physical Education Review*, 17(2), 167-181.
- Copeland, K.A., Kendeigh, C.A., Saelens, B.E., Kalkwarf, H.J., & Sherman, S.N. (2012). Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground?. *Health Education Research*, 27, 81-100.
- Copeland, K.A., Sherman, S.N., Kendeigh, C.A., Kalkwarf, H.J., & Saelens, B.E. (2012). Societal Values and Policies May Curtail Preschool Children's Physical Activity in Child Care Centers. *Pediatrics*, 129, 265-274

- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., Boyle, C. A., Waller, J. L., Miller, P. H., Naglieri, J. A., et al. (2007). Effects of Aerobic Exercise on Overweight Children's Cognitive Functioning: A Randomized Controlled Trial. *Research Quarterly in Exercise and Sports*, 78, 510-519.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- De Craemer, M., De Decker, E., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., Vereecken, C. Duvinage, K. et al. (2013). Physical activity and beverage consumption in preschoolers: focus groups with parents and teachers. *BMC Public Health*, 13, 278.
- De Craemer, M., Lateva, M., Lotova, V., De Decker, E., Verloigne, M., De Bourdeaudhuij, I., et al., (2015). Differences in Energy Balance–Related Behaviours in European Preschool Children: The ToyBox-Study. *PLoS one*, 10 e0118303.
- Deli, E., Bakle, I., & Zachopoulou, E. (2006). Implementing intervention movement programs for kindergarten children. *Journal of early childhood research*, 4, 5-18.
- Derri, V., Tsapakidou, A., Zachopoulou, E., & Kioumourtzoglou, E. (2001). Effect of a Music and Movement Programme on Development of Locomotor Skills by Children 4 to 6 Years of Age. *European Journal of Physical Education*, 6, 16-25.
- Donnelly, C.F., Mueller, S.S., & Gallahue, D.L. (2019). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για όλα τα παιδιά: Από τη θεωρία στην πράξη* (Σοκοδήμου Υ., & Βαρλάμη, Χ. μετάφραση) (Τσορμπατζούδης, Χ. & Ευαγγελινού, Χ. επιμέλεια για την ελληνική έκδοση). Θεσ/νίκη: University Studio Press. (Δημοσίευση πρωτοτύπου 2017)
- Dong, C., Cao, S., & Li, H. (2020). Young children's online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents' beliefs and attitudes. *Children and Youth Services Review*, 118.

- Dowda, M., Pate, R.R., Trost, S.G., Almeida, M.J.C.A., & Sirard, J.R. (2004). Influences of preschool policies and practices on children's physical activity. *Journal of Community Health*, 29, 183-196
- Elliot, N. S., Kratochwill, R. T., Littlefield Cook, J., & Travers F. J. (2008). *Εκπαιδευτική Ψυχολογία: Αποτελεσματική Διδασκαλία-Αποτελεσματική Μάθηση* (Μ. Σόλμαν, & Φ. Καλύβα, μετάφραση). Αθήνα: Gutenberg. (Δημοσίευση πρωτοτύπου 2000).
- Ennis, C.D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health science*, 4(2), 119-124.
- Exercise is Medicine. (2020). Keeping *Children Active during the Coronovirus Pandemic*. Ανακτημένο Μάιο 2020 https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Keeping%20Children%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf.
- Faigenbaum, A. (2015). Physical Activity in Children and Adolescents. *ASCM Bulletin*.
- Ferrari, M., Tweed, S., Rummens, J.,A., Skinner, H.A., McVey, G. (2009). Health Materials and Strategies for the Prevention of Immigrants' Weight-Related Problems. *Qualitative Health Research*, 19, 1259-1272
- Fingon, J.C. (2011). Integrating Children's Books and Literacy into the Physical Education Curriculum. *Strategies*, 24, 10-13.
- Gallahue, D.L. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά* (Χρ. Ευαγγέλου & Α. Παππά, μετάφραση). Θεσσαλονίκη: UNIVERSITY STUDIO PRESS.

<https://today.tamu.edu/2020/04/08/integrating-physical-activity-into-distance-education/>.

Goat, T., & Jones, E. (2017). Training Online Physical Educators: A Phenomenological Case Study. *Education Research International Volume*, <https://doi.org/10.1155/2017/3757489>

Goodway, J.D., & Branta, C.F. (2003). Influence of a motor skill intervention on fundamental motor skill development of disadvantaged preschool children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 36-46.

Goodway, J.D., Crowe, H., & Ward, P. (2003). Effects of Motor Skill Instruction on Fundamental Motor Skill Development. *Adapted physical activity quarterly*, 20, 298-314.

Guan, H., Okely, A.D., Aguilar-Farias, N., Cruz, B.P., Draper, C.E., Hamdouchi, A.E., et al (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 416-418.

Hardman, K. (2008). Physical education in schools: A global perspective. *Kinesiology*, 40(1), 5–28.

Hardy, L.L., King, L., Farrell, L., Macniven, R., & Howlett, S. (2009). Fundamental movement skills among Australian preschool children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, 503-508.

Hesketh, K.R., O'Malley, C., Paes, V.M., Moore, H., Summerbell, C., & Ong, K.K. (2017). Determinants of Change in Physical Activity in Children 0–6 years of Age: A Systematic Review of Quantitative Literature. *Sports Med*, 47, 1349-1374

International Physical Literacy Association (IPLA) (2020). Ανακτημένο Ιούνιο 2021 <https://www.physical-literacy.org.uk/>.

- Irwin, J.D., He, M., Bouck, L.M.S., Tucker, P., & Pollett, G.L. (2005). Preschoolers' Physical Activity Behaviours. Parents' Perspectives. *Canadian Journal of Public Health*, 96, 299-303.
- Jeong, H. C. et So, Y. W. (2020). Difficulties of Online Physical Education Classes in Middle and High School and an Efficient Operation Plan to Address Them. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.
- Jones, R. A., Hinkley, T., Okely, A. D., & Salmon, J. (2013). Tracking Physical Activity and Sedentary Behavior in Childhood. A Systematic Review. *American Journal of Preventive medicine*, 44, 651-658.
- Joseph, R.P., Durant, N.H., Betinez, T.J., & Pekmezi D.W. (2014). Internet-Based Physical Activity Interventions. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8 (1).
- Kahlmeier, S., Wijnhoven, T.M.A., Alpiger, P., Schweizer C., Breda, J., Martin, B.W. (2015). National physical activity recommendations: systematic overview and analysis of the situation in European countries. *BMC Public Health*, 15, 133.
- Kambas, A., Michalopoulou, M., Fatouros, I. G., Christoforidis, Ch., Manthou, E., Giannakidou, D., et al. (2012). The Relationship between Motor Proficiency and Pedometer-Determined Physical Activity in Young Children. *Pediatric Exercise Science*, 24, 34-44.
- Kambas, A. & Venetsanou, F. (2016). Construct and Concurrent Validity of the Democritos Movement Screening Tool for Preschoolers. *Pediatric Physical Therapy*, 28, 94-99.
- Kambas, A., Venetsanou, F., Avloniti, A., Giannakidou, D., Gourgoulis, V., Draganidis, D., et al. (2014). Pedometer determined physical activity and obesity prevalence of Greek children aged 4-6 years. *Annals of Human Biology*, 42, 231-236.

- Kim, J. (2020). Learning and Teaching Online During Covid-19: Experiences of Student Teachers in an Early Childhood Education Practicum. *International Journal of Early Childhood*, 52, 145–158.
- Lau, E. Y. H., & Lee, K. (2020). Parents' Views on Young Children's Distance Learning and Screen Time During COVID-19 Class Suspension in Hong Kong. *Early Education and Development*, 1–18.
- Lindsay, A.C., Salkeld, J.A., Greaney, M.L., & Sands, F.D. (2015). Latino Family Childcare Providers' Beliefs, Attitudes, and Practices Related to Promotion of Healthy Behaviors among Preschool Children: A Qualitative Study. *Journal of Obesity*, 2015, 409742
- Livonen, S., Sääkslahti, A., & Nissinen, K. (2011). The development of fundamental motor skills of four- to five-year-old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum. *Early Child Development and Care*, 181, 335-343.
- Lohman, T.G., Roche, A., & Martorell, R. (1988). *Anthropometric Standardization Reference Manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lupu, E. (2011). The Role of Motric Activities in the Psycho-motric Development of Preschool Children – Future Pupils. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 12, 457-464.
- Matias, T., Dominski, F.H., & Marks, F.D. (2020). Human needs in COVID-19 isolation. *Journal of Health Psychology*, 25(7), 871–882.
- Maude, P. (2010). Physical literacy and the young child. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse*. New York, NY: Routledge.
- Maude, P. (2013a). Growing physical literacy in the young child. *ICSSPE Bulletin: International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 109-114.

- Maude, P. (2013b). Physical literacy and creativity – First thoughts. *ICSSPE Bulletin: International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 237-242.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. 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.
- McLeroy, K.R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An Ecology Perspective on Health Promotion Programs. *Health Education Quarterly*, 15, 351-377.
- Müller, A. M., & Khoo, S. (2016). Interdisciplinary, child-centered collaboration could increase the success of potentially successful Internet-based physical activity interventions. *Acta Paediatrica*, 105, 234–243.
- NASPE (2007). Initial Guidelines for Online Physical Education. Ανακτημένο Αύγουστο 2021 https://peacefulplaygrounds.com/download/pdf/Initial-Guidelines-for-Online-Physical-Education_2.pdf.
- Newport, A. (2013). Helping young children in the early years to foster a lifelong love of being physically active. *ICSSPE Bulletin: International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 115-121.
- Norman, G. J., Zabinski, M. F., Adams, M. A., Rosenberg, D. E., Yaroch, A. L., & Atienza, A. A. (2007). A review of eHealth interventions for physical activity and dietary behavior change. *American Journal of Preventive Medicine*, 33, 336–345.
- Pate, R.R., Hillman, C.H., Janz, K.F., Katzmarzyk, P.T., Powell, K.E., Torres, A., et al. (2019). Physical Activity and Health in Children Younger than 6 Years: A systematic Review. *Medicine and Science in sports and exercise*, 51, 1282-1291
- Pate, R.R., O’Neil, J.R., & Mitchell, J. (2010). Measurement of Physical Activity in Preschool Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42, 508-512.

- Piek, J.P., McLaren, S., Kane, R., Jensen, L., Dender, A., Roberts, C., et al. (2013). Does the Animal Fun program improve motor performance in children aged 4-6 years? *Human Movement Science*, 32, 1086-1096.
- Pintrich, P.R., Marx, R.W., & Boyle, R.A. (1993). Beyond Cold Conceptual Change: The Role of Motivational Beliefs and Classroom Contextual Factors in the Process of Conceptual Change. *Review of Educational Research*, 63(2), 167-199.
- Pollatou, E., Karadimou, K., & Gerodimos, V. (2005). Gender differences in musical aptitude, rhythmic ability and motor performance in preschool children. *Early Child Development and Care*, 175, 361-369.
- Pombo, A., Luz, C., de Sá, C., Rodrigues, L.P., & Cordovil, R. (2021). Effects of the COVID-19 Lockdown on Portuguese Children's Motor Competence. *Children*, 8, 199.
- Proudfoot, N.A., King-Dowling, S., Cairney, J., Bray, S.R., McDonald, M.J. & Timmons, B.W. (2019). Physical Activity and Trajectories of Cardiovascular Health Indicators During Early Childhood. *Pediatrics*, 144, (e20182242).
- Quested, E., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2013). Promoting physical activity participation via more empowering sport experiences: The PAPA project. *ICSSPE Bulletin: International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 177-182.
- Roetert, E. P., & MacDonald, L. C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 108-112.
- Salazar, L.F., Crosby, R.A., & DiClemente R.J. (2015). *Research methods in health promotion*. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Brand.

- Sansolios, S., & Mikkelsen B.E. (2011). Views of parents, teachers and children on health promotion in kindergarten - first results from formative focus groups and observations. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6, 28-32
- SHAPE America (2016). Shape of the Nation. Status of Physical Education in the USA. Ανακτημένο Ιούνιο 2021 https://www.shapeamerica.org/uploads/pdfs/son/Shape-of-the-Nation-2016_web.pdf.
- SHAPE America. *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children From Birth to Age 5, 2nd Edition*. Ανακτημένο Απρίλιο 2020 <https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/activestart.aspx>.
- SHAPE (2021). Guidelines for K-12 Online Physical Education. Ανακτημένο Ιούνιο 2021 <https://www.shapeamerica.org/uploads/pdfs/2020/guidelines/Online-PE-Guidance-Document.pdf>.
- Simpson, V. (2015). Models and Theories to Support Health Behavior Intervention and Program Planning. *Health and Human Sciences*.
- Skordilis, E., Greenlees, I., Chrysagis, N., Grammatopoulou, E., Papadopoulou, V., Padro, G.F.J., et al. (2019). Validity and Reliability Evidence of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPN-ES) in a European Sample of Individuals with Intellectual Disabilities. *World Journal of Research and Review (WJRR)*, 8(6), 06-15.
- Spengler, O.J. (2015). Physical Literacy: A Global Environmental Scan. The Aspen Institute Project Play. Ανακτημένο Απρίλιο 2021 <https://www.aspeninstitute.org/wp-content/uploads/files/content/docs/pubs/GlobalScan.pdf>.
- Sport for Life (2021). Facing Covid-19 Together. Ανακτημένο Ιούνιο 2021 <https://sportforlife.ca/facing-covid-19-together/>.

- Stevens-Smith, D. (2004). Movement and Learning: A valuable connection. *Strategies*, 18, 10-11.
- Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S.J., Roberton, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C., et al. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60, 290-306.
- Stratton, G. (2000). Promoting children's physical activity in primary school: an intervention study using playground markings. *Ergonomics*, 43(10), 1538-1546.
- Sum, W. K. R., & Leung, L. F. E. (2016). Efficacy of using Internet-based interventions for physical activity promotion in a Hong Kong Secondary School: An action research approach. *Congent Education*, 3(1).
- Sun, H. (2015). Operationalizing physical literacy: The potential of active video games. *Journal of Sport and Health Science*, 4, 145-149.
- Taplin, L. (2013). Physical Literacy as journey. *ICSSPE Bulletin: International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 57-63.
- Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., et al. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Applied physiology, nutrition and metabolism*, 37, 773–792.
- Truelove, S., Vanderloo, L.M., & Tucker, P. (2017). Defining and measuring active play among young children: A systematic review. *Journal of Physical Activity & Health*, 14, 155-166.
- Tsapakidou, A., Stefanidou, S., & Tsompanaki, E. (2014). Locomotor Development of Children Aged 3.5 to 5 Years in Nursery Schools in Greece. *Review of European Studies*, 6, 1-6.
- Tucker, P., Van Zandvoort, M.M., Burke, S.M., & Irwin, J.D. (2011). The influence of parents and the home environment on preschoolers' physical activity behaviours: A

- qualitative investigation of childcare providers' perspectives. *BMC Public Health*, 11, 168.
- Tudor-Locke, C., Craig, C.L., Beets, M.W., Belton, S., Cardon, G.M., Duncan, S., et al. (2011). How many steps/day are enough? For children and adolescents. *International Journal of behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 78.
- Van Cauwenberghe, E., Jones, R.A., Hinkley, T., Crawford, D., & Okely, A.D. (2012). Patterns of physical activity and sedentary behaviour in preschool children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 138.
- Venetsanou, F., & Kambas, A. (2004). How can a traditional Greek dances programme affect the motor proficiency of pre-school children? *Research in Dance Education*, 5(2), 127-138.
- Venetsanou, F. & Kambas, A. (2018). Reliability of the Democritos Movement Screening Tool for Preschoolers. Under review
- Venetsanou, F., & Kambas, A. (2017). Physical Activity promotion in Greek Preschools: The Gap Between Theory and Practice. *Early Childhood Educ J*, 45, 437-444.
- Vernadakis, N., Papastergiou, M., Zetou, E., & Antoniou, P. (2015). The impact of an exergame-based intervention on children's fundamental motor skills. *Computers & Education*, 83, 90-102.
- Vidoni, C., Samalot-Rivera, A., & Takahiro, S., (2015). Physical Literacy in Early Childhood: Exploring Possibilities and Increasing Opportunities. *Early Years Bulletin*, 13-18.
- Wainwright, N., Goodway, J., John, A., Thomas, K., Piper, K., Williams, K., et al. (2019). Developing children's motor skills in the Foundation Phase in Wales to

- support physical literacy. *International Journal of Primary, Elementary and Early Years Education*, 48, 566-579.
- Wang, JH-T. (2004). A study on gross motor skills of preschool children. *Journal of Research in Childhood Education*, 19, 32-43.
- Ward, D.S. (2010). Physical Activity in Young Children: The Role of Child Care. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42, 499-501.
- Whalen, L., Barcelona, J., Centeio, E., & McCaughtry, N. (2021). #HealthyKidsQuarantined: Supporting Schools and Families With Virtual Physical Activity, Physical Education, and Nutrition Education During the Coronavirus Pandemic. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40, 503-507.
- Whitehead, M. (2010). The concept of physical literacy. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse*. New York, NY: Routledge.
- Whitehead, M. (2013a). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin: International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 29-34
- Whitehead, M. (2013b). Stages in physical literacy journey. *ICSSPE Bulletin: International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 52-56.
- Whitehead, M., & Almond, L. (2013). Creating learning experiences to foster physical literacy. *ICSSPE Bulletin: International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 73-80
- Wick, K., Leeger-Aschmann, C.S., Monn, N.D., Radtke, T., Ott, L.V., Rebholz, C.E., et al. (2017). Interventions to Promote Fundamental Movement Skills in Childcare and Kindergarten: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47, 2045-2068.

- Williams, H.G., Pfeiffer, K.A., O’Neil, J.R., Dowda, M., McIver, K.L., William, H.B., et al. (2008). Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. *Obesity (Silver Spring)*, 16, 1421-1426.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Ανακτημένο Ιούνιο 2021 <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>.
- World Health Organization (WHO) (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 years of age*. Ανακτημένο Απρίλιο 2020 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- World Health Organization (WHO) (2020a). *Physical Activity*. Ανακτημένο Ιούνιο 2021 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- World Health Organization (WHO) (2020b). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Ανακτημένο Ιούνιο 2021 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- World Health Organization (WHO) (2021a). *Obesity and Overweight*. Ανακτημένο Ιούνιο 2021 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- World Health Organization (WHO) (2021b). *#HealthyAtHome – Physical Activity*. Ανακτημένο από Ιούνιο 2021 <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>.

- Zachopoulou, E., & Makri, A. (2005). A developmental perspective of divergent movement ability in early young children. *Early Child Development and Care*, 175, 85-95.
- Zimmer, R. (2004). *Bewegungsförderung. So werden Kinder fit und beweglich*. München: Don Bosco Verlag.
- Zrnzevic, N., & Static, M. (2015). Word and movement in the education of aesthetic and physical education. *Research in Kinesiology*, 43(2), 157-162.
- Γεροδήμος, Β. (2013). *Η άσκηση ως μέσω πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων*. Τρίκαλα, Ελλάδα: C.M.T. Προοπτική Ε.Π.Ε.
- Δ.Ε.Π.Π.Σ-Α.Π.Σ. (2002). Ανακτημένο Ιούνιο 2021 <https://www.pdeionion.gr/wp-content/uploads/2019/03/1.%CE%98%CE%95%CE%A3%CE%9C%CE%9F%CE%98%CE%95%CE%A4%CE%97%CE%9C%CE%95%CE%9D%CE%9F-%CE%94%CE%95%CE%A0%CE%A0%CE%A3-%CE%91%CE%A0%CE%A3-%CE%9D%CE%97%CE%A0%CE%99%CE%91%CE%93%CE%A9%CE%93%CE%95%CE%99%CE%9F%CE%A5-2002.pdf>.
- Καϊόγλου, Β., Βενετσάνου, Φ., Κουτσούμπα, Μ., & Καρτερολιώτης, Κ. (2020). Κινητικός γραμματισμός, δια βίου άσκηση και ολιστική ανάπτυξη: θεωρία, πράξη και αξιολόγηση. *Κινησιολογία: Ανθρωπιστική Κατεύθυνση*, 7(1), 2-17.
- Καμπάς, Α. (2019). *Φυσική Δραστηριότητα και Ψυχοκινητική στην Προσχολική Ηλικία*. Αθήνα, Ελλάδα: Gutenberg.
- Καμπάς, Α., Βενετσάνου, Φ., & Γαβριηλίδου Ζ. (2013). Δημόκριτος- Εργαλείο Κινητικής Ανίχνευσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας. Ανακτημένο Δεκέμβριο 2021 <https://docplayer.gr/30065382-Deka-pro-dimokritos-ergaleio-kinitikis-anihneysis-gia-paidia-prosholikis-ilikias-kampas-a-venetsanoy-f-gavriilidoy-z.html>.

Πρόγραμμα Σπουδών για την Προσχολική Εκπαίδευση (2021). Ανακτημένο
Δεκέμβριο 2021

file:///C:/Users/E/Downloads/%CE%A0%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%A0%CE%A3.pdf.

Πρόγραμμα Σπουδών Νηπιαγωγείου (2014). Ανακτημένο Δεκέμβριο 2021

<https://www.pdeionion.gr/wp-content/uploads/2019/03/2014-%CE%A0%CE%A1%CE%9F%CE%93%CE%A1%CE%91%CE%9C%CE%9C%CE%91-%CE%A3%CE%A0%CE%9F%CE%A5%CE%94%CE%A9%CE%9D-%CE%9D%CE%97%CE%A0%CE%99%CE%91%CE%93%CE%A9%CE%93%CE%95%CE%99%CE%9F%CE%A5.pdf>.

Χατζηχρήστου, Χ. (2015). *Πρόληψη και Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας στο Σχολείο και στην Οικογένεια*. Αθήνα, Ελλάδα: Gutenberg.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Ι. Δέσμη «ΔΕΚΑ-ΠΡΟ».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ – ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

91

«ΔΕΚΑ-ΠΡΟ»

ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ: ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΕΤΟΣ	ΜΗΝΑΣ	ΗΜΕΡΑ
ΦΥΛΟ: ΑΡ ΘΗ	ΗΜΕΡ. ΜΕΤΡΗΣΗΣ:		
ΕΞΕΤΑΣΤΗΣ:	ΗΜΕΡ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ:		
ΣΧΟΛΕΙΟ:	ΧΡΟΝΟΛ. ΗΛΙΚΙΑ:		

	1η	2η
1. Κυριαρχία προτίμησης χεριού	☐	☐

	Επίδοση	Κατηγορία
2. Ταχύτητα συχνότητας (λεπτή) Άκρο εκτέλεσης ☐	Αριθμός τελειών → ☐	☐

Επίδοση	0-50	51-57	>58
Κατηγορία	Χρειάζεται βελτίωση	Μέσος όρος	Πάνω από τον μέσο όρο

	Επίδοση	Κατηγορία
3. Ταχύτητα μετατόπισης σώματος	Αριθμός επιτυχημένων μετατοπίσεων → ☐	☐

Επίδοση	0-6	7-12	>13
Κατηγορία	Χρειάζεται βελτίωση	Μέσος όρος	Πάνω από τον μέσο όρο

	Επίδοση	Κατηγορία
4. Ταχύτητα κίνησης σώματος με αλλαγή κατεύθυνσης και ακρίβεια χειρισμού		
Χρόνος σε δευτερόλεπτα →		

Επίδοση $t \geq 15,59$ $t: 13,00-15,58$ $t \leq 12,59$
 Κατηγορία Χρειάζεται βελτίωση Μέσος όρος Πάνω από τον μέσο όρο

Προσπάθειες	1η	2η	Επίδοση	Κατηγορία
5. Ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω (αδρή)				
Αριθμός έγκυρων βημάτων →				

Επίδοση 0-8 9-12 >13
 Κατηγορία Χρειάζεται βελτίωση Μέσος όρος Πάνω από τον μέσο όρο

Προσπάθειες →	2μ					3μ					Επίδοση	Κατηγορία
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
6. Στόχευση με το χέρι												
Άκρο εκτέλεσης												

Επίδοση 0-2 3-5 >6
 Κατηγορία Χρειάζεται βελτίωση Μέσος όρος Πάνω από τον μέσο όρο

	Επίδοση	Κατηγορία*
7. Ακρίβεια και συγχρονισμός χεριών (λεπτή)		
Αριθμός νομισμάτων →		

Επίδοση 0-21 22-26 >27
 Κατηγορία Χρειάζεται βελτίωση Μέσος όρος Πάνω από τον μέσο όρο

* Σε όλα τα τεστ σημειώστε με παύλα (-) κάθε φορά που ο εξεταζόμενος αδυνατεί να ολοκληρώσει σωστά κάποιο τεστ.

8. Ευκαμψία - σχήμα σώματος (αδρή)	Στεφάνια	Επίδοση	Κατηγορία*
	☐ ☐	☐	☐

Επίδοση 0 1 3
Κατηγορία Χρειάζεται βελτίωση Μέσος όρος Πάνω από τον μέσο όρο

Προσπάθειες →	1η	2η	3η	4η	5η	Επίδοση	Κατηγορία*
9. Υποδοχή - πιάσιμο αντικειμένου με τα χέρια	☐ σωστό	☐ σωστό	☐ σωστό	☐ σωστό	☐ σωστό	☐	☐
	☐ λάθος	☐ λάθος	☐ λάθος	☐ λάθος	☐ λάθος		

Επίδοση 0-2 3-4 5
Κατηγορία Χρειάζεται βελτίωση Μέσος όρος Πάνω από τον μέσο όρο

Προσπάθειες →	Χαμηλό εμπόδιο		Ψηλό εμπόδιο		Επίδοση	Κατηγορία*
	1η	2η	1η	2η		
10. Αλτική ικανότητα (αδρή)	☐ σωστό	☐ σωστό	☐ σωστό	☐ σωστό	☐	☐
	☐ λάθος	☐ λάθος	☐ λάθος	☐ λάθος		

Επίδοση 0-3 4-5 6
Κατηγορία Χρειάζεται βελτίωση Μέσος όρος Πάνω από τον μέσο όρο

Παράρτημα II. Υπόδειγμα συναίνεσης γονέα για τη συμμετοχή παιδιού στη μελέτη.

Αγαπητοί γονείς,

Επικοινωνούμε μαζί σας για να σας ενημερώσουμε για την εφαρμογή ενός καινοτόμου ερευνητικού προγράμματος στους μαθητές του Χ Νηπιαγωγείου με τίτλο: «Η επίδραση ενός εξ' αποστάσεως παρεμβατικού προγράμματος με τροποποιημένα παραμύθια στον κινητικό γραμματισμό μέσω της εξάσκησης των βασικών κινητικών δεξιοτήτων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας».

Επιστημονικός Υπεύθυνος: Χ

Ερευνήτρια: Χ

1. ΣΚΟΠΙΜΟΤΗΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός του συγκεκριμένου ερευνητικού προγράμματος είναι ο κινητικός γραμματισμός των παιδιών κυρίως μέσω της εξάσκησης των βασικών κινητικών δεξιοτήτων τους. Ο παραπάνω σκοπός επιχειρείται να επιτευχθεί μέσω ενός καινοτόμου παρεμβατικού προγράμματος φυσικής δραστηριότητας που θα περιλαμβάνει τροποποιημένα παιδικά παραμύθια.

2. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Πριν την έναρξη της έρευνας τα παιδιά θα ενημερωθούν και θα εξοικειωθούν με τη διαδικασία του προγράμματος και των μετρήσεων. Θα πραγματοποιηθούν δύο μετρήσεις. Η πρώτη μέτρηση θα λάβει χώρα πριν την έναρξη του παρεμβατικού προγράμματος ενώ η δεύτερη με την ολοκλήρωση του. Οι μετρήσεις θα έχουν τη μορφή παιχνιδιού, ώστε η διαδικασία να είναι ευχάριστη για τα παιδιά. Τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης θα συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα για τη βελτίωση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων τους διάρκειας 3 μηνών (3 φορές/εβδομάδα). Η εξάσκηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών θα πραγματοποιείται μέσω κατάλληλα τροποποιημένων παιδικών παραμυθιών που έχουν ως κεντρικό στόχο την ενίσχυση του κινητικού τομέα ωστόσο πιθανόν να έχουν έμμεση επίδραση και στο γνωστικό και συναισθητικό τομέα των παιδιών.

3. ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Με τη συμμετοχή του παιδιού σας στην παρούσα έρευνα θα του δοθεί η δυνατότητα να εξασκήσει τις βασικές κινητικές του δεξιότητες, με αποτέλεσμα να αισθάνεται περισσότερο ικανό και πρόθυμο να ασχοληθεί με κινητικές δραστηριότητες στο μέλλον. Η εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων στην προσχολική ηλικία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση ενός «υγιούς και δραστήριου» τρόπου ζωής. Ακόμη, η διαδικασία θα είναι ευχάριστη και διασκεδαστική για τα παιδιά.

4. ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ/ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Δεν υπάρχουν προβλέψιμοι κίνδυνοι για τους συμμετέχοντες κατά τη διεξαγωγή της παρέμβασης. Παρ' όλα αυτά υπάρχει πρόβλεψη πρώτων βοηθειών και εκπαιδευμένο προσωπικό για κάθε ενδεχόμενο. Κατά την εφαρμογή της έρευνας θα εφαρμοστούν όλοι οι ισχύοντες κανόνες υγιεινής και ασφάλειας για την προστασία όλων των συμμετεχόντων.

5. ΑΝΩΝΥΜΙΑ/ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η συμμετοχή του παιδιού σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με τη συλλογή, επεξεργασία και πιθανή μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, έχοντας μεριμνήσει για την προστασία και την ασφάλεια των δεδομένων. Οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και σε καμία περίπτωση δεν θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των παιδιών.

6. ΆΡΝΗΣΗ/ ΑΠΟΣΥΡΣΗ

Η συμμετοχή του παιδιού σας στη συγκεκριμένη έρευνα είναι εθελοντική. Είστε ελεύθεροι να μη συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή του παιδιού σας, όποτε επιθυμείτε.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΕΡΕΥΝΗΤΗ / ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

.....

7. ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΟΓΡΑΦΗ

Δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τη συμμετοχή του παιδιού μου (Ον/νυμο)στην έρευνα. Το παιδί μου διατηρεί το δικαίωμα να αποσυρθεί από τη διαδικασία της έρευνας σε οποιοδήποτε στάδιο της διεξαγωγής της.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΓΟΝΕΑ Η' ΚΗΔΕΜΟΝΑ / ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

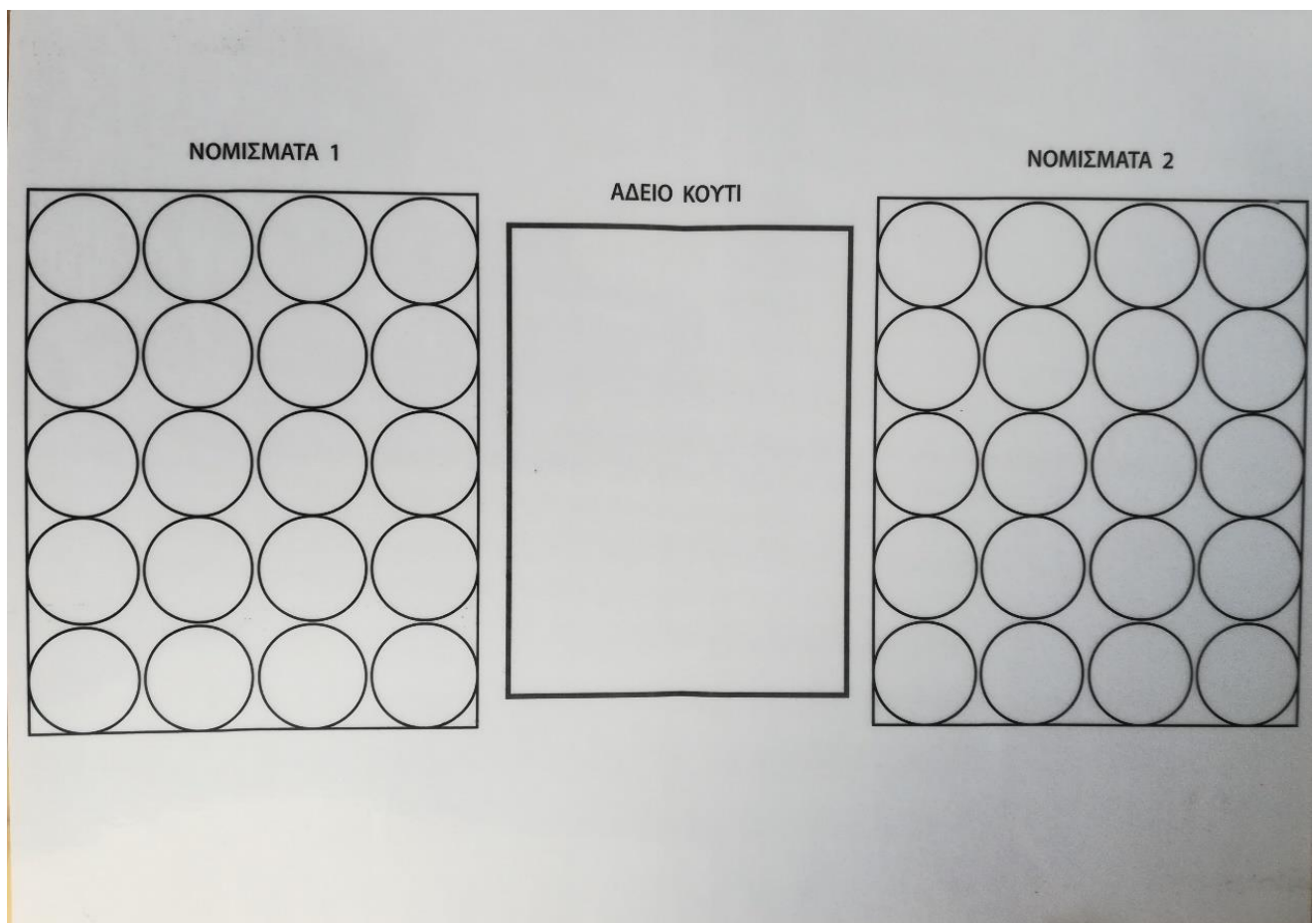
.....

Παράρτημα ΙΙΙ. Φύλλο Α/ Συχνότητα κίνησης χεριού.

ΦΥΛΛΟ Α

ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΕΔΩ →

Παράρτημα IV. Τεστ-rad / Μεταφορά νομισμάτων στο κουτί με συγχρονισμένη κίνηση των χεριών.



Παράρτημα V. Ενδεικτικά σχέδια μαθήματος (τροποποιημένα παραμύθια).

Τίτλος: Η μπαλονοχώρα

Δραστηριότητες	Ικανότητες Φυσικής Κατάστασης	Δεξιότητες	Γνωστικός Τομέας	Συναισθηματικός Τομέας
1η	<u>Κύριος στόχος:</u> Συντονιστικές (ικανότητα ρυθμού, δυναμική ισορροπία) Δύναμη (αντοχή) <u>Δευτερεύων στόχος:</u> Αερόβια ικανότητα	Μετακίνησης, Σταθεροποίησης	Μέλη σώματος (μύτες ποδιών)	Αντιλαμβανόμενη ικανότητα
2η	<u>Κύριος στόχος:</u> Συντονιστικές (ικαν. ρυθμού, προσανατολισμός στο χώρο) <u>Δευτερεύων στόχος:</u> Δύναμη (αντοχή) Συντονιστικές (δυναμική ισορροπία)	Σταθεροποίησης, Χειρισμός Αντικειμένου	Έννοια της βαρύτητας (μπαλόνι)	-
3η	<u>Κύριος στόχος:</u> Συντονιστικές (ικαν. ρυθμού, προσανατολισμός, στο χώρο, δυναμική ισορροπία) <u>Δευτερεύων στόχος:</u> Δύναμη (αντοχή)	Σταθεροποίησης, Χειρισμός Αντικειμένου	Έννοια της βαρύτητας (μπαλόνι)	-
4η	<u>Κύριος στόχος:</u> Δύναμη (αντοχή) Συντονιστικές (προσανατολισμός στο χώρο) <u>Δευτερεύων στόχος:</u> Ευκινησία	Σταθεροποίησης Χειρισμός Αντικειμένου,	Θέσεις σώματος (ύπτια θέση)	-
5η	<u>Κύριος στόχος:</u> Συντονιστικές (προσανατολισμός στο χώρο, ταχύτητα αντίδρασης) <u>Δευτερεύων στόχος:</u> Δύναμη (αντοχή)	Χειρισμός Αντικειμένου Σταθεροποίησης Μετακίνησης	-	-
6η	<u>Κύριος στόχος:</u> Αερόβια ικανότητα	Μετακίνησης	Τα αθλήματα	-

Συχνότητα	1
Ένταση	Μέτρια-Υψηλή
Συνολική Διάρκεια	~ 20 λεπτά
Συνολική Διάρκεια Αφήγησης (Πυκνότητα)	1:10 λεπτά
Διάρκεια Δραστηριοτήτων	20 λεπτά
Προπονητικά περιεχόμενα	Δραστηριότητες 1-6
Προπονητικά μέσα / εξοπλισμός	Υπολογιστής με σύνδεση στο διαδίκτυο, μπαλόνι/παιδί, στρώμα γυμναστικής/παιδί

Ιστορία:

Ιστορία	Μετάβαση	Δραστηριότητα
Μια φορά και έναν καιρό ζούσε ο κύριος Μπόννης Μπαλόνης και η κυρία Μπόνα Μπαλόνια. Οι δύο τους ζούσαν αγαπημένοι στην όμορφη χώρα τους.. που δεν ήταν άλλη από την Μπαλονοχώρα!	Για να ακούσουμε το τραγούδι της Μπαλονοχώρας.	Δραστηριότητα 1 Βάζουμε στα παιδιά το τραγούδι «πινεζοβροχή» και τα καλούμε να σηκωθούν και να περπατήσουν/χορέψουν στις μύτες των ποδιών τους. Στοιχεία επιβάρυνσης Συνολική Διάρκεια 3 λεπτά
Ο κύριος Μπόννης και η κυρία Μπόνα είχαν έναν μεγάλο εχθρό. Ποιος ήταν αυτός; Οι πινέζες φυσικά!! Γι αυτό χρειάζεται να είναι έτοιμοι και δυνατοί να τον αντιμετωπίσουν εάν χρειαστεί.	Έτσι κάνουν καθημερινή γυμναστική αλλά μόνοι τους δεν μπορούν. Χρειάζονται τη βοήθεια σας.	Δραστηριότητα 2 Καλούμε τα παιδιά να καθίσουν στο πάτωμα και να πετάνε/σπρώχνουν με τα δύο χέρια το μπαλόνι στον τοίχο. Έπειτα κάνουν το ίδιο μόνο με το ένα χέρι και έπειτα με το άλλο. Στοιχεία επιβάρυνσης: Επαναλήψεις: α) 10 με τα δύο χέρια β) 5+5 με το ένα χέρι Συνολική διάρκεια: 4 λεπτά
Πολύ πλάκα είχε αυτό το παιχνίδι, σας άρεσε; Τώρα έχω μια ιδέα..	για να σηκωθούμε όρθιοι να κάνουμε το ίδιο..	Δραστηριότητα 3 Καλούμε τα παιδιά να σηκωθούν όρθια με ενωμένα πόδια και να πετάνε/σπρώχνουν με τα δύο χέρια το μπαλόνι στον τοίχο. Έπειτα κάνουν το ίδιο μόνο με το ένα χέρι και έπειτα με το άλλο. Στοιχεία επιβάρυνσης: Επαναλήψεις: α) 10 με τα δύο χέρια

		β) 5+5 με το ένα χέρι Συνολική διάρκεια 4 λεπτά
Είστε καταπληκτικοί!	Τώρα ο κύριος Μπόννης Μπαλόνης και η κυρία Μπόνα Μπαλόνια χρειάζεται να κάνουν μία πιο δύσκολη άσκηση.	Δραστηριότητα 4 Καλούμε τα παιδιά να ξαπλώσουν στο πάτωμα (ύπτια θέση) πάνω σε ένα χαλάκι και να τοποθετήσουν το μπαλόνι ανάμεσα στα πόδια τους. Έπειτα το σηκώνουν ψηλά με τα πόδια τους και το πιάνουν με τα χέρια τους. Το παίρνουν στα χέρια σηκώνονται όρθιοι και πάλι από την αρχή. Στοιχεία επιβάρυνσης Επαναλήψεις 10 Συνολική διάρκεια 5 λεπτά
Ουφ! Κουράστηκαν αρκετά σε αυτήν την άσκηση αλλά ήταν χαρούμενοι που γυμνάστηκαν. Πριν σταματήσουν θέλησαν να παίξουν ένα ακόμη τελευταίο παιχνίδι.	«Ωρα για παιχνίδι!» φώναξαν χαρούμενοι και σηκώθηκαν να παίξουν!	Δραστηριότητα 5 Καλούμε τα παιδιά να σπρώχνουν/χτυπάνε το μπαλόνι μόνο με το κεφάλι τους. Σε όποιον πέσει το σηκώνει από το πάτωμα και ξεκινάει από την αρχή. (Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να μετράνε πόσες επιτυχημένες προσπάθειες κάνουν κάθε φορά). Στοιχεία επιβάρυνσης Συνολική διάρκεια 2 λεπτά
Πόσο όμορφα περνάμε, είπαν και οι δύο μαζί και έσκασαν στα γέλια.	Από τη χαρά τους το έριξαν στο χορό. Τι θα λέγατε να χορέψουμε μαζί τους;	Δραστηριότητα 6 Βάζουμε στα παιδιά το τραγούδι «Το τραγούδι των σπορ» Στοιχεία επιβάρυνσης Συνολική διάρκεια 1:33 x 2 φορές
Στο τέλος του μαθήματος ζητάμε στα παιδιά: 1. Να ζωγραφίσουν τον κύριο Μπόννη και την κυρία Μπόνα να κάνουν γυμναστική. Τι ρούχα φοράνε; Τι παπούτσια; Πώς νιώθουν;		

Τίτλος: Ο ποντικός της πόλης και ο ποντικός του αγρού

Δραστηριότητες	Ικανότητες Φυσικής Κατάστασης	Δεξιότητες	Γνωστικός Τομέας	Συναισθηματικός Τομέας
1 ^η	<u>Κύριος στόχος:</u> Δύναμη Συντονιστικές (δυναμική ισορροπία, ικαν. κιναισθητικής διαφοροποίησης, ικανότητα ρυθμού) <u>Δευτερεύων στόχος:</u> Αερόβια ικανότητα Συντονιστικές (προσανατολισμός στο χώρο)	Σταθεροποίησης Μετακίνησης	-	Αντιλαμβανόμενη Ικανότητα
2 ^η	<u>Κύριος στόχος:</u> Συντονιστικές (ταχύτητα αντίδρασης, ικαν. ρυθμού, προσανατολισμός στο χώρο)	Σταθεροποίησης, Χειρισμός Αντικειμένου	Διατροφή	-
3 ^η	<u>Κύριοι στόχοι:</u> Ευκινησία, Συντονιστικές (προσανατολισμός στο χώρο) <u>Δευτερεύων στόχος:</u> Συντονιστικές (δυναμική ισορροπία)	Μετακίνησης Σταθεροποίησης Χειρισμός Αντικειμένου	-	-
4 ^η	<u>Κύριος στόχος:</u> Συντονιστικές (δυναμική ισορροπία, ικαν. κιναισθητικής διαφοροποίησης, προσαν. στο χώρο) <u>Δευτερεύων στόχος:</u> Δύναμη (Αντοχή)	Μετακίνησης, Σταθεροποίησης	-	Αντιλαμβανόμενη Ικανότητα
5 ^η	<u>Κύριοι στόχοι:</u> Δύναμη (αντοχή) Συντονιστικές (δυναμική ισορροπία, ικαν. κιναισθητικής διαφοροποίησης)	Μετακίνησης, Σταθεροποίησης	-	-

	<u>Δευτερεύων στόχος:</u> Συντονιστικές (προσανατολισμός στο χώρο)			
6 ^η	Κύριος στόχος: Συντονιστικές (ικαν. ρυθμού, προσαν. στο χώρο) <u>Δευτερεύων στόχος:</u> Αερόβια ικανότητα	Μετακίνησης, Σταθεροποίησης	-	-
7 ^η	Κύριος Στόχος: Αερόβια	Χειρισμός Αντικειμένου	-	-

Συχνότητα	1
Ένταση	Μέτρια-Υψηλή
Συνολική Διάρκεια	~17 λεπτά
Διάρκεια Αφήγησης / Πυκνότητα	5 λεπτά
Διάρκεια Δραστηριοτήτων	~12 λεπτά
Προπονητικά περιεχόμενα	Δραστηριότητες 1-7
Προπονητικά μέσα	Υπολογιστή με σύνδεση στο διαδίκτυο, 5 βιβλία/παιδί, 5 μαρκαδόροι/παιδί, μπαλάκι/παιδί, μπαλόνι ή χαρτοπετσέτα/παιδί, τραγούδι «ο χορός των μπιζελιών»

Ιστορία:

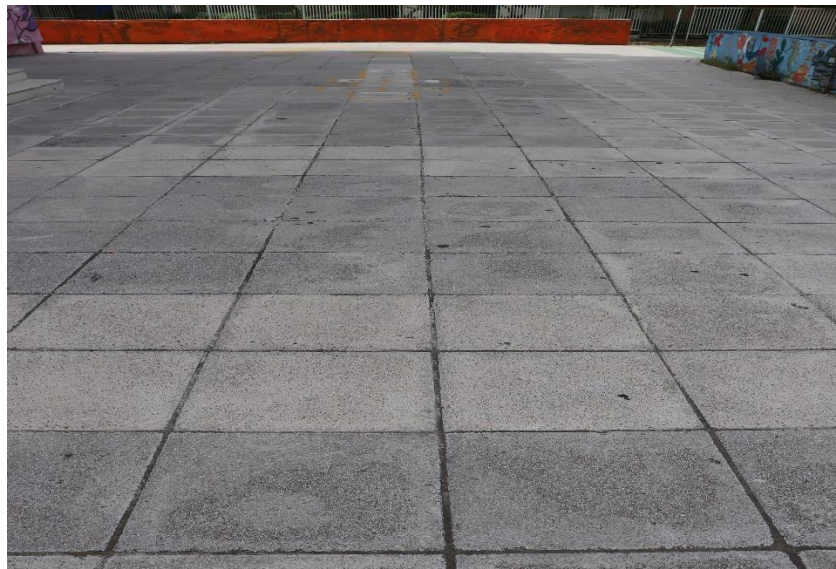
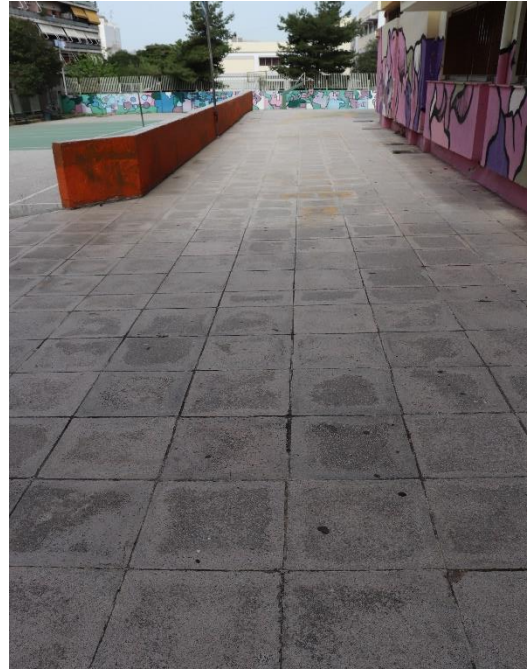
Ιστορία	Μετάβαση	Δραστηριότητες
Μια φορά κι ένα καιρό ζούσε κοντά σε μια φάρμα ένας ποντικός. Εκείνη τη μέρα ήταν χαρούμενος γιατί περίμενε τον ξάδελφο του, που ζούσε στη μεγάλη πόλη. Είχαν να βρεθούν χρόνια ολόκληρα.	Πριν φτάσει όμως ο ξάδελφος από την πόλη, ο ποντικός του αγρού βγήκε στον κήπο και ξεκίνησε την πρωινή του γυμναστική!	Δραστηριότητα 1^η Καλούμε τα παιδιά να μιμηθούν τις κινήσεις μας: -Επιτόπια άλματα με τα δύο πόδια -Ανοιγοκλείνω ταυτόχρονα χέρια πόδια -Βαρκούλες -Αεροπλάνα Στοιχεία επιβάρυνσης Συνολική διάρκεια 40'' (10''/άσκηση) Σετ 1
Πάνω στην ώρα που τελείωνε έφτασε ο πρωτευουσάκος ξάδελφος. «Καλώς ήρθες ξάδελφε», του είπε ο ποντικός. Σίγουρα θα είσαι πεινασμένος από το ταξίδι. Τί θα έλεγες να κάνουμε ένα πικ-νικ; Ευκαιρία να δεις τι όμορφα που είναι να τρως στη φύση, είπε και	Αφού έφαγαν το δυναμωτικό δεκατιανό τους, ξεκίνησαν το παιχνίδι.	Δραστηριότητα 2^η Καλούμε τα παιδιά να πάρουν ένα μικρό μπαλάκι και να το πετάνε στον αέρα με το ένα χέρι και να το πιάνουν. Στοιχεία επιβάρυνσης Συνολική Διάρκεια 2'

άπλωσε μια κουβέρτα στο γρασίδι μαζί με ένα σωρό λιχουδιές, σταφύλια, φράουλες, χυμό, γιαούρτι και δημητριακά.		
Ωστόσο, ο ποντικός της πόλης άρχισε να παραπονιέται για τα ζουζούνια που υπήρχαν τριγύρω. Πόσο ενοχλητική του φαινόταν η εξοχή, αλλιώς ήταν μαθημένος εκείνος. Την ώρα που τον αποχαιρετούσε δεν άντεξε και είπε στον ξάδελφο του: «Ξάδελφε, αντί να ζεις εδώ ανάμεσα στα ζουζούνια και τα αγριόχορτα, δεν μετακομίζεις μαζί μου στην πόλη; Θα έχεις όλες τις ανέσεις και το καλύτερο φαγητό.	Οι μέρες περνούσαν και ο ποντικός του αγρού έφερνε συνέχεια στο μυαλό του την πρόταση του ξαδέλφου του. Δεν είχε πάει ποτέ στην πόλη και τον έτρωγε η περιέργεια. Πρώτα όμως έπρεπε να τελειώσει ορισμένες δουλειές στο αγρόκτημα. Πάμε να τον βοηθήσουμε και εμείς.	Δραστηριότητα 3^η Καλούμε τα παιδιά να μεταφέρουν 5 ξυλαράκια (μαρκαδόρους) από το σημείο Α στο Β. Ωστόσο η διαδρομή διακόπτεται από 5 εμπόδια (βιβλία) που πρέπει να περάσουν ζικ ζακ. Στοιχεία επιβάρυνσης Μήκος διαδρομής 5μ. Συνολική διάρκεια 2' Σετ 2
Αφού ολοκλήρωσε τις δουλειές του, ετοίμασε το βαλιτσάκι του και πήρε το δρόμο για την πόλη.	Εκεί που περπατούσε όμως τι να δει; Ο δρόμος είχε ανοίξει στα δύο και για να περάσει απέναντι έπρεπε να διασχίσει μια στενή γέφυρα που ένωνε τις δύο πλευρές του δρόμου.	Δραστηριότητα 4^η Καλούμε τα παιδιά να περάσουν περπατώντας στο πλάι μία στενή διαδρομή (πχ χαρτοταινία πάχους 5 εκ.) Στοιχεία επιβάρυνσης Πάχος διαδρομής 5 εκ. Μήκος διαδρομής 5μ. Συνολική διάρκεια 1' Σετ 2
Ουφ μια χαρά τα κατάφερε. Λίγα μέτρα πιο κάτω συνάντησε την πόλη, πόσο διαφορετικά του φαινόταν όλα. Άλλος κόσμος. Παντού έτρεχαν αυτοκίνητα, αναβόσβηναν φώτα και υπήρχε πολλή φασαρία. Ο ποντικός σάσισε, αλλά ο ξάδελφος του, του είχε δώσει σαφείς οδηγίες και έτσι δεν άργησε να βρει το διαμέρισμα του. «Καλώς ήρθες ξάδελφε, σαν το σπίτι σου», τον υποδέχθηκε θερμά ο ποντικός της πόλης.	Έλα να τακτοποιήσεις τα πράγματα σου και πάμε από την κουζίνα να σε κεράσω ότι τραβάει η όρεξη σου. Κάνε ησυχία όμως μην ξυπνήσουμε τους υπόλοιπους.	Δραστηριότητα 5^η Καλούμε τα παιδιά να πάνε ως το μακρινότερο δωμάτιο του σπιτιού περπατώντας στις μύτες και να γυρίσουν πάλι πίσω περπατώντας στις φτέρνες. Στοιχεία επιβάρυνσης Ένταση μετακίνησης μέτρια Συνολική διάρκεια 2' Σετ 1
Μια και δυο βρέθηκαν στην κουζίνα και με έναν πήδο ο ποντικός του αγρού βρέθηκε πάνω σε ένα τεράστιο κομμάτι τυρί και άρχισε να το μασουλάει ενθουσιασμένος παρέα με τον ξάδελφο του. Όμως μια δυσάρεστη έκπληξη τους περίμενε... ενώ	Σαστισμένοι και οι δύο πήδηξαν από τον πάγκο και με μικρά γοργά βήματα ξέφυγαν από τη γάτα.	Δραστηριότητα 6^η Καλούμε τα παιδιά να τρέξουν σαν ποντικάκια (μικρά και γρήγορα βήματα στο χώρο). Στοιχεία επιβάρυνσης Ένταση μετακίνησης μέτρια-υψηλή Συνολική διάρκεια 1'

καταβρόχθιζαν με όρεξη τη λιχουδιά, τους χίμηξε ο γάτος του σπιτιού.		
Αφού διέφυγαν τον κίνδυνο σταμάτησαν να πάρουν μια ανάσα. Ο ποντικός της πόλης είπε στον ξάδελφο του: «Αχ ξάδελφε συγχώρεσέ με που σε παρέσυρα και παραλίγο να χάσουμε τη ζωή μας για ένα κομμάτι τυρί». Από εκείνη τη μέρα τα δύο ξαδέλφια αποφάσισαν να ζήσουν μαζί στην εξοχή.	Όταν έφτασαν στο αγρόκτημα τα ζώα της φάρμας χάρηκαν πολύ με την απόφαση των δύο ποντικών και από τη χαρά τους ξεκίνησαν ένα μεγάλο γλέντι.	Δραστηριότητα 7^η Βάζουμε στα παιδιά το τραγούδι «ο χορός των μπιζελλιών», και τα καλούμε να πάρουν ένα μπαλόνι ή χαρτοπετσέτα και τα αφήνουμε να παίξουν-χορέψουν ελεύθερα με αυτά. Στοιχεία επιβάρυνσης Συνολική διάρκεια 1:22 x 2

Παράρτημα VI. Επιδαπέδια παιχνίδια στην αυλή.

Πριν την παρέμβαση



Μετά την παρέμβαση

