

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ / ΤΡΙΩΝ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Κολοβελώνης, Α., Δημητρίου, Ε., Γούδας, Μ., Γεροδήμος, Β., & Διγγελίδης, Ν.
Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ., Τρίκαλα, 42100
e-mail: sakisanta@hotmail.com

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής στην επίδοση σε δοκιμασίες δύναμης και ευλυγισίας 76 μαθητών/τριών Α' γυμνασίου. Το πρόγραμμα παρέμβασης, διάρκειας 8 μαθημάτων, περιλάμβανε τις δεξιότητες του καθορισμού στόχων και της θετικής σκέψης-αυτοδιαλόγου και εφαρμόστηκε σε πρώτη φάση στην αρχική πειραματική ομάδα ($n=37$), ενώ στη δεύτερη φάση έγινε αντιστροφή των ομάδων και εφαρμόστηκε το ίδιο πρόγραμμα στην αρχική ομάδα ελέγχου ($n=39$). Για τη μέτρηση της δύναμης χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία «κάμψεις με στήριξη στα γόνατα», ενώ για την ευλυγισία η δοκιμασία «δίπλωση από εδραία θέση» (Safrit, 1995). Η σύγκριση των μέσων όρων έδειξε ότι και στις δύο φάσεις της έρευνας η βελτίωση των μαθητών/τριών της πειραματικής ομάδας, τόσο στη δύναμη όσο και στην ευλυγισία, ήταν μεγαλύτερη σε σχέση με τους μαθητές/τριες της ομάδας ελέγχου. Συμπερασματικά η διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στο μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης των μαθητών/τριών σε δοκιμασίες δύναμης και ευλυγισίας.

Λέξεις κλειδιά: δεξιότητες ζωής, δύναμη, ευλυγισία, φυσική αγωγή