



**ΕΛΙΔΕΚ.**  
Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας & Καινοτομίας

**Περιγραφή Χρηματοδοτούμενου Ερευνητικού Έργου**  
**1η Προκήρυξη Ερευνητικών Έργων ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ. για την**  
**ενίσχυση των Μελών ΔΕΠ και Ερευνητών/τριών και την**  
**προμήθεια ερευνητικού εξοπλισμού μεγάλης αξίας**

**Τίτλος Ερευνητικού Έργου: Φυσική Δραστηριότητα  
και Γνωστική Ανάπτυξη με Καινοτόμα Κινητικά Παιχνίδια**

**Επιστημονικός Υπεύθυνος: Μάριος Γούδας**

**Φιλικός προς τον αναγνώστη τίτλος: ΦυΓΑμε**

**Επιστημονική Περιοχή: Επιστήμες Εκπαίδευσης**

**Φορέας Προέλευσης και Χώρα: Ελλάδα**

**Φορέας Υποδοχής: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας**

**Συνεργαζόμενος Φορέας:**

**Ιστοσελίδα προβολής του Έργου  
(αν υφίσταται):**



**Ποσό Χρηματοδότησης: 80.400**

**Διάρκεια Χρηματοδότησης: 36 μήνες**

## Σύνοψη Ερευνητικού Έργου

Το ερευνητικό έργο υλοποιείται σε τρεις φάσεις:

α. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός καινοτόμου, υψηλής ποιότητας προγράμματος Φυσικής Αγωγής με παιχνίδια Φυσικής Δραστηριότητας για ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών και ειδικότερα των Εκτελεστικών Λειτουργιών και αύξησης της Φυσικής Δραστηριότητας των μαθητών/τριών. Στη φάση αυτή εκτελούνται 3 πειράματα πεδίου και μια μακρόχρονη παρέμβαση. Στα πειράματα πεδίου θα συγκριθούν τρεις διαφορετικοί τύποι παιχνιδιών που αναπτύχθηκαν με βάση τις τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής (διαφοροποίηση συνθηκών, γνωστικός έλεγχος, ανακάλυψη), τόσο μεταξύ τους όσο και με παραδοσιακά μαθήματα φυσικής αγωγής ως προς την επίδρασή τους στις Εκτελεστικές Λειτουργίες της Αναστολής, Εργαζόμενης μνήμης και Γνωστικής Ευελιξίας, στη Φυσική Δραστηριότητα και στην Ευχαρίστηση των μαθητών/τριών από το μάθημα. Με βάση τα αποτελέσματα των τριών πειραμάτων πεδίου, θα αναπτυχθεί ένα πρόγραμμα παρέμβασης 15 μαθημάτων το οποίο θα υλοποιηθεί και θα αξιολογηθεί ως προς την επίδρασή του στις Εκτελεστικές Λειτουργίες και στη Φυσική Δραστηριότητα των μαθητών/τριών.

β. Ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού για την εφαρμογή του προγράμματος (εγχειρίδιο προγράμματος, οδηγός εφαρμογής, εγχειρίδιο εκπαίδευσης καθηγητών ΦΑ)

γ. Διάχυση των αποτελεσμάτων και του εκπαιδευτικού υλικού στην επιστημονική και εκπαιδευτική κοινότητα και την ευαισθητοποίηση των καθηγητών ΦΑ σχετικά με τη δυνατότητα της ΦΑ να ενισχύσει όχι μόνο την φυσική αλλά και την γνωστική ανάπτυξη των μαθητών

## Πρωτοτυπία του Ερευνητικού Έργου

Το έργο βασίζεται σε σύγχρονες και καινοτόμες θεωρητικές προσεγγίσεις για τον ρόλο της Φυσικής Δραστηριότητας στην προώθηση της ολιστικής ανάπτυξης των μαθητών/τριών με θετικές επιδράσεις στο γνωστικό, ψυχοσωματικό και συναισθηματικό τομέα.

Το καινοτόμο συστατικό στοιχείο του έργου είναι η χρήση παιχνιδιών Φυσικής Δραστηριότητας στη βάση της προσέγγισης «κινούμαι, σκέφτομαι, διασκεδάζω» για την προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας και την ενίσχυση των Εκτελεστικών Λειτουργιών των μαθητών/τριών αντί της χρήσης ατομικών ασκήσεων που έχουν χρησιμοποιηθεί σε προηγούμενα προγράμματα.

Η προσέγγιση αυτή έχει πολλά πλεονεκτήματα. Τα καινοτόμα αυτά παιχνίδια είναι κατάλληλα για να αναπτύξουν τον Κινητικό Συντονισμό των μαθητών και τις Εκτελεστικές Λειτουργίες τους καθώς τους εμπλέκουν σε μη προβλέψιμες συνθήκες που απαιτούν επίλυση προβλημάτων και θέτουν γνωστικές προκλήσεις. Οι Εκτελεστικές Λειτουργίες αναπτύσσονται ιδανικά όταν οι μαθητές εμπλέκονται σε γνωστικά σύνθετες εμπειρίες και σε νέα, προκλητικά, διαφοροποιημένα και όχι επαναλαμβανόμενα ή αυτοματοποιημένα καθήκοντα. Τέτοια καθήκοντα πρέπει να σχεδιάζονται ακολουθώντας τις αρχές της γνωστικής εμπλοκής: έμφαση στην διαφοροποίηση συνθηκών, έμφαση στο γνωστικό έλεγχο και προώθηση της ανακάλυψης.

Το έργο υιοθετώντας τις παραπάνω αρχές και μεθόδους αναπτύσσει ένα καινοτόμο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής το οποίο θα συμβάλλει ταυτόχρονα στη γνωστική και κινητική ανάπτυξη των μαθητών.

## Αναμενόμενα αποτελέσματα & Αντίκτυπος του Ερευνητικού Έργου

Το έργο επεκτείνει την υπάρχουσα γνώση σχετικά με την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων στη Φυσική Αγωγή που στοχεύουν συνδυασμένα στην ενίσχυση της γνωστικής και φυσικής ανάπτυξης των μαθητών. Τα αποτελέσματα του έργου θα συμβάλουν στην ανάπτυξη καινοτόμων αναλυτικών προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής που θα ενσωματώνουν τις νέες προσεγγίσεις για τη συνδυασμένη φυσική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και θα ενισχύσουν τη θέση της Φυσικής Αγωγής στο εκπαιδευτικό σύστημα καθώς εστιάζουν και συμβάλουν στην ολιστική ανάπτυξη των μαθητών. Η προσέγγιση αυτή θα συμβάλλει στην ενίσχυση της ποιότητας της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Οι μαθητές που θα λάβουν μέρος στις παρεμβάσεις του έργου θα αυξήσουν τη Φυσική Δραστηριότητα και θα ενισχύσουν τις Εκτελεστικές Λειτουργίες τους συμμετέχοντας σε ευχάριστα παιχνίδια και δραστηριότητες. Έτσι, θα αντιληφθούν ότι η συμμετοχή στη Φυσική Αγωγή μπορεί να είναι μια ευχάριστη εμπειρία, φυσικά και γνωστικά ωφέλιμη με θετικό αντίκτυπο στα άλλα μαθήματα. Επιπρόσθετα, οι θετικές αυτές εμπειρίες από τη Φυσική Αγωγή μπορούν να ενισχύσουν τις θετικές τους στάσεις και τις προθέσεις τους για δια βίου συμμετοχή σε Φυσικές Δραστηριότητες.

Η διάχυση των αποτελεσμάτων και του εκπαιδευτικού υλικού που θα παραχθεί στην εκπαιδευτική κοινότητα θα πολλαπλασιάσει τις θετικές επιδράσεις. Καθηγητές ΦΑ σχολείων σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο θα εκπαιδευτούν στην εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης σε ειδικό σεμινάριο που θα οργανωθεί. Οι ενέργειες αυτές θα συμβάλουν στην βελτίωση της παρεχόμενης Φυσικής Αγωγής και θα ενισχύσουν την επαγγελματική κατάρτιση των καθηγητών Φυσικής Αγωγής.

Μελλοντικά οικονομικά οφέλη μπορούν να προκύψουν από το προτεινόμενο έργο μέσω της εφαρμογής της παρέμβασης Φυσικής Δραστηριότητας σε ευρεία κλίμακα ως αποτέλεσμα της διάχυσης του έργου στην εκπαιδευτική κοινότητα. Η αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας έχει θετικές επιδράσεις στην υγεία ενώ η υποκινητικότητα συνδέεται με αρνητικές επιδράσεις και νοσηρότητα που προκαλεί σημαντική επιβάρυνση στα συστήματα υγείας. Η έλλειψη Φυσικής Δραστηριότητας έχει σημαντικό κόστος λόγω χαμένων εργατωρών, παραγωγικών ετών, και εξόδων νοσηλείας, κόστος που θα μπορούσε να αποσοβηθεί με κατάλληλες πολιτικές και προγράμματα.

## Η σημασία της χρηματοδότησης

*Η χρηματοδότηση από το ΕΛΙΔΕΚ ήρθε μετά από ένα μεγάλο διάστημα στο οποίο υπήρχαν ελάχιστες ευκαιρίες χρηματοδότησης από Ελληνικές πηγές της ερευνητικής δραστηριότητας. Η χρηματοδότηση αυτή ήρθε την κατάλληλη στιγμή για την περαιτέρω ανάπτυξη της έρευνας μου σε αυτό τον τομέα, η οποία λόγω μειωμένης χρηματοδότησης ήταν ως τώρα σε περιορισμένο εύρος. Η δυνατότητα χρηματοδότησης μιας υποψήφιας διδάκτορος, αφ' ενός προσφέρει μια θέση εργασίας για 3 χρόνια σε άτομο με αυξημένα προσόντα, αφ' ετέρου θα δώσει νέα ώθηση στην έρευνά μου και θα συμβάλλει στην ενίσχυση της διεθνούς αναγνώρισης*



**ΕΛΙΔΕΚ.**  
Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας & Καινοτομίας

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Λ. Συγγρού 185 & Σάρδεων 2  
ΤΚ. 17121, Νέα Σμύρνη, Ελλάδα  
210 64 12 410, 420  
communication@elidek.gr  
[www.elidek.gr](http://www.elidek.gr)