

Πανεπιστήμιο Πατρών
Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης
και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία

Σύγχρονες Ερευνητικές Τάσεις στην Προσχολική και την Πρώτη Σχολική Ηλικία



Κεφάλαιο 18

Σύγχρονα Προγράμματα Φυσικής Αγωγής στο Νηπιαγωγείο

Ρήγα Βασιλική

Εισαγωγή

Η φυσική αγωγή αποτελούσε βασική μαθησιακή περιοχή για τα μικρά παιδιά από το 1929, όταν τέθηκε σε ισχύ το πρώτο αναλυτικό πρόγραμμα στο ελληνικό νηπιαγωγείο (Ν.4397/1929, ΦΕΚ 302/1929). Μπορεί αρχικά να ονομάστηκε «γυμναστική», στη συνέχεια «σωματική αγωγή» (Β.Δ. 494/9-8-1962), έπειτα «ψυχοκινητική» (Π.Δ. 486/1989) και από το 2003 «φυσική αγωγή» (ΦΕΚ 304/2003), αλλά σταθερά αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας εκπαίδευσης έχοντας ως βασικό στόχο την ολική κινητικότητα του παιδιού προκειμένου να προαχθεί η σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξή του (ΦΕΚ 1376B'/2001: 19584).

Τόσο από ολόκληρη τη σύγχρονη βιβλιογραφία (Kirk, 2005· Silverman & Ennis, 2003) όσο και στα αναλυτικά προγράμματα όλων των χωρών (Eurydice, 2013) τονίζεται πόσο σημαντική είναι η πρόωρη ποιοτική εκμάθηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων για τη μετέπειτα εξέλιξη του παιδιού στη σχολική και την ενήλικη ζωή. Όσα παιδιά έχουν θετική στάση απέναντι στη φυσική δραστηριότητα έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση, καλύτερη υγεία και ευεξία, καλές κοινωνικές δεξιότητες, να είναι πιο πρόθυμα να αναλάβουν κινδύνους και να διατηρούν έναν ενεργό και υγιή τρόπο ζωής ως ενήλικες (Developing Fundamental Movement Skills, 2014). Πριν μπουν στο δημοτικό σχολείο θα πρέπει να έχουν αποκτήσει πολλές και διαφορετικές κινητικές εμπειρίες, να έχουν βελτιώσει την ποιότητα στην εκτέλεση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, έλεγχο του σώματος, συνείδηση του χώρου, ισορροπία, ρυθμό και συντονισμό των κινή-

σεων, όπως και θα πρέπει να μπορούν να χρησιμοποιούν με ασφάλεια τον εξοπλισμό.

Οι στόχοι των σύγχρονων προγραμμάτων φυσικής αγωγής

Τα σύγχρονα προγράμματα φυσικής αγωγής για το νηπιαγωγείο δεν δίνουν πλέον έμφαση μόνο στη σύνδεση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας με τη φυσική κατάσταση, την καλή υγεία και την ευεξία. Εξίσου τονίζουν και την κατάκτηση της βασικής γνώσης για τη διατήρηση ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής, για τη συναισθηματική υγεία και την ευημερία, όπως και για τη σημασία των ανθρώπινων σχέσεων (Thorburn, Jess & Atencio, 2011). Ασφαλώς, η χρήση της κίνησης για τη διευκόλυνση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, την ανάπτυξη θετικών στάσεων για μάθηση, την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (ανταλλαγή, συνεργασία, διαπραγμάτευση) και αξιών (εμπιστοσύνη, δικαιοσύνη, σεβασμός για τους άλλους) αποτελούσε πάντα έμμεσο στόχο των αναλυτικών προγραμμάτων στο νηπιαγωγείο. Αυτό που αλλάζει σήμερα είναι ότι η ιδιαίτερη σημασία των κινητικών δραστηριοτήτων για την ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού τονίζεται πλέον ξεκάθαρα και υποστηρίζεται από επιστημονικές έρευνες.

Μία ακόμα σημαντική αλλαγή είναι η εμφάνιση του όρου “physical literacy” (Whitehead, 2001), ο οποίος αφορά στην ανάπτυξη των γνώσεων του παιδιού σχετικά με τους λόγους που η φυσική δραστηριότητα είναι σημαντική, σε συνδυασμό με τη θετική στάση, τον ενθουσιασμό, το κίνητρο, όπως και την αυτοπεποίθηση να απολαμβάνει τακτική σωματική δραστηριότητα σε όλη του τη ζωή. Ο όρος αποδίδεται απόλυτα από τους τρεις στόχους της φυσικής αγωγής στο σχολείο, τους οποίους συναντάμε συχνά στα αναλυτικά προγράμματα και υπογραμμίζουν τη σημασία της κίνησης στη μάθηση: μαθαίνοντας για την κίνηση, μαθαίνοντας μέσα από την κίνηση και μαθαίνοντας χάρη στην κίνηση. Συγκεκριμένα, όπως εξηγούν οι Kentel και Dobson (2007, σελ. 150) με αναφορές σε πρόσφατες έρευνες, η γνώση για την κίνηση αφορά στην κατανόηση των μηχανικών αρχών που εμπλέκονται στην άσκηση του σώματος και επιτρέπουν τη βελτίωση των δεξιοτήτων και την προσαρμογή του ατόμου στο περιβάλλον. Η φράση «μαθαίνοντας μέσα από την κίνηση» παραπέμπει σε μια μορφή ενσώματης γνώσης, όπως είναι, για παράδειγμα, η κατανόηση των επιστημονικών αρχών της τριβής μέσα από τις κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για το πατινάζ. Τέλος, η γνώση που αποκτούμε χάρη στην κίνηση αφορά στις όλο και περισσότερες επιστημονικές έρευνες σχετικές με τη λειτουργία του εγκεφάλου, τη γνωστική και την κινητική ανάπτυξη του παιδιού.

Η μεγάλη ερευνητική δραστηριότητα που έχει αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια στο χώρο των νευροεπιστημών έδωσε πολλές πληροφορίες για την κινητική συμπεριφορά και τις γνωστικές λειτουργίες του ανθρώπου. Το μικρό παιδί μπορεί να μάθει μόνο ό,τι μπορεί και είναι έτοιμος να δεχτεί ο εγκέφαλός του αυτή την περίοδο μέσα από απτά, κινητικά και αισθητήρια ερεθίσματα. Η μάθηση μέσα από την πράξη (Gallahue & Ozmun, 2006) δημιουργεί περισσότερα νευρωνικά δίκτυα στον εγκέφαλο και το σώμα γίνεται ένα εργαλείο μάθησης (Hannaford, 2005· Trudeau & Shephard, 2010). Στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, το 90% των νευρικών οδών στον εγκέφαλο θα καθοριστούν για όλη του τη ζωή. Αυτές οι οδοί θα προσδιορίσουν με ακρίβεια τον τρόπο με τον οποίο το παιδί σκέφτεται και μαθαίνει, και κυρίως, θα διαμορφώσουν την ταυτότητα, τις αντιδράσεις και τα ενδιαφέροντά του. Συνεπώς, όσο περισσότερο κινείται το παιδί τόσο περισσότερο διεγείρει τη λειτουργία του εγκεφάλου. Όσο περισσότερο ο εγκέφαλος διεγείρεται, τόσο περισσότερο υπάρχει ανάγκη για κίνηση για τη μεταφορά πληροφοριών (Connell & McCarthy, 2014).

Συνεπώς, δεν είναι τυχαίο που η μάθηση στην πρώιμη παιδική ηλικία δεν επιτυγχάνεται σε καθιστή θέση. Για το λόγο αυτό, οι επιστήμονες τονίζουν στους εκπαιδευτικούς να αποφεύγουν δραστηριότητες που ενισχύουν την καθιστική συμπεριφορά και να αυξάνουν τις ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Δεδομένα ερευνών δείχνουν ότι η καθιστική συμπεριφορά στην πρώιμη παιδική ηλικία είναι πιθανό να συμβάλει στο υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία, καθώς και σε χαμηλή γνωστική ανάπτυξη (Parkes, Sweeting & Wight, 2012). Τα παιδιά που περνούν μεγάλο χρονικό διάστημα καθισμένα, ακόμα και κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, χάνουν την ευκαιρία να μάθουν μέσα από το παιχνίδι και να αναπτυχθούν τόσο σωματικά όσο και κοινωνικά (Early movers, 2012).

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας κατά την παιδική ηλικία έχει επίσης συνδεθεί και με πολλές άλλες ασθένειες στην ενήλικη ζωή, όπως είναι τα εγκεφαλικά επεισόδια, τα καρδιακά νοσήματα, η υψηλή αρτηριακή πίεση, η οστεοπόρωση, διάφοροι καρκίνοι, ο διαβήτης, η κατάθλιψη κ.ά. (Dietz, 2004· Guo et al., 2002· NASPE, 2004). Ως αποτέλεσμα των πρόσφατων ερευνών, η Εθνική Ένωση Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής στις Η.Π.Α. έχει συντάξει νέες οδηγίες για έναν υγιή τρόπο ζωής προτείνοντας τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να αφιερώνουν τουλάχιστον 120 λεπτά σωματικής άσκησης την ημέρα (60 λεπτά ημερησίως οργανωμένης και 60 λεπτά ημερησίως ελεύθερης σωματικής δραστηριότητας) (NASPE, 2002, 2004). Οι αντίστοιχες οδηγίες στην Αυστραλία αναφέρουν τουλάχιστον 60 λεπτά

ημερησίως (Commonwealth of Australia, 2004) και στον Καναδά 90 λεπτά εμπλοκής σε φυσική δραστηριότητα (Active Healthy Kids Canada, 2013).

Παρόλο που οι οδηγίες που υπαγορεύουν την αναγκαιότητα φυσικής δραστηριότητας στην παιδική ηλικία συγκλίνουν παγκοσμίως, αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι είναι σημαντικός ο αριθμός παιδιών που έχει περιορισμένη φυσική δραστηριότητα. Οι ερευνητές εξετάζουν μια σειρά από τρόπους για την αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος (Ridgers, Stratton & Fairclough, 2006· Spinks et al., 2006), όπως είναι η μετακίνηση με τα πόδια ή το ποδήλατο προς το σχολείο, οι στοχευμένες παρεμβάσεις με προγράμματα φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο και η δημιουργική εκμετάλλευση και αύξηση του χρόνου που περνούν τα παιδιά στην αυλή του σχολείου (Bell & Dymont, 2006).

Το περιεχόμενο της φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο

Από εννοιολογική άποψη, η φυσική αγωγή δεν ταυτίζεται με οποιαδήποτε σωματική-φυσική, κινητική ή αθλητική δραστηριότητα. Πρόκειται για ακαδημαϊκό αντικείμενο που χρησιμοποιεί τη φυσική δραστηριότητα ως όχημα ή μέσο για την επίτευξη εκπαιδευτικών στόχων (Lu & De Lisio, 2009). Η φυσική αγωγή αφορά τη μελέτη, πρακτική και εκτίμηση της τέχνης και της επιστήμης της ανθρώπινης κίνησης (Buck et al., 2007). Πολλοί παρερμηνεύουν το περιεχόμενό της και πιστεύουν ότι περιορίζεται στην παρουσίαση ενός συμπλέγματος κινητικών δραστηριοτήτων. Ως αναπόσπαστο μέρος των επιστημών της εκπαίδευσης, η φυσική αγωγή συμβάλλει στη συνολική ανάπτυξη όλων των παιδιών, κυρίως μέσα από την κίνηση. Κάθε βασική κινητική δεξιότητα διδάσκεται σε οργανωμένο περιβάλλον, μέσα από αναπτυξιακά κατάλληλες δραστηριότητες -οι οποίες έχουν νόημα για όλα τα παιδιά χωρίς να αποκλείεται κανένα, καθώς επίκεντρο της παρέμβασης είναι το κάθε παιδί, με τα δικά του ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις προσωπικές του εμπειρίες- και στοχεύει σε ειδικούς σκοπούς μάθησης.

Σε αντίθεση, η σωματική-φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και μπορεί να οδηγήσει σε δαπάνη ενέργειας, ενώ ο αθλητισμός είναι ένα είδος δραστηριότητας με ανταγωνιστικά στοιχεία που δίνει έμφαση στην απόδοση της κίνησης και διέπεται από διαφορετικούς κανόνες. Εν κατακλείδι, είναι αδύνατο να διδάξουμε φυσική αγωγή χωρίς τη χρήση της φυσικής δραστηριότητας, ενώ είναι δυνατή η διεξαγωγή φυσικής δραστηριότητας χωρίς καμία εκπαίδευση.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι, για να επιτευχθούν οι σημερινοί στόχοι της φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο, πέρα από το ελεύθερο παιχνίδι των παιδιών, χρειάζονται καλά σχεδιασμένα προγράμματα, μέθοδοι διδασκαλίας και τεχνικές, για την καθημερινή εμπλοκή των παιδιών σε δραστηριότητες φυσικής αγωγής. Αναπόσπαστο μέρος των προγραμμάτων αυτών είναι η συλλογή πληροφοριών (μέσα από την παρατήρηση και την καταγραφή) για το μελλοντικό σχεδιασμό νέων εμπειριών μάθησης που προωθούν την ανάπτυξη και βελτιώνουν το επίπεδο απόδοσης και το κινητικό λεξιλόγιο των παιδιών (Gallahue & Cleland-Donnelly, 2003).

Το περιεχόμενο του ενιαίου προγράμματος φυσικής αγωγής, το οποίο συνδέεται και με άλλες γνωστικές περιοχές, απαρτίζεται από τρεις βασικούς άξονες (α, β, γ), όπως και τις υποκατηγορίες τους, οι οποίοι ταυτίζονται με εκπαιδευτικούς στόχους και κατευθύνουν το εκπαιδευτικό έργο της νηπιαγωγού:

A. Το σώμα ως μέσο γνώσης

1. Μαθαίνω να κινούμαι

1.1. Ανάπτυξη και εφαρμογή κινητικών δεξιοτήτων

- σταθεροποίησης (κάθετες στηρίξεις σώματος, ρολάρισμα σώματος, ισοροπίες, δίπλωση, διάταση, περιστροφή, στροφή, αιώρηση, αλλαγή κατεύθυνσης, κάμψη, έκταση, ταλάντευση, έλξη)
- μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, άλματα, αναρρίχηση, κουτσό, χόπλα, γκαλόπ, γλίστρημα)
- χειρισμού (ρίψη, υποδοχή, κλότσημα, αναπήδηση μπάλας, χτύπημα με αντικείμενο ρίψη, σταμάτημα, σπρώξιμο, ώθηση)

1.2. Ανάπτυξη και εφαρμογή άλλων δεξιοτήτων

- αντίληψη του σώματος (γνωριμία, έλεγχος του σώματος, συντονισμός, αμφιπλευρική συνειδητοποίηση)
- χώρος (επίπεδα, διαδρομές, κατευθύνσεις, εξερευνώντας εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, μετακίνηση με ασφάλεια, προσωπικός χώρος)
- χρόνος (ρυθμός, ταχύτητα)
- ασφαλής χρήση εξοπλισμού και αντικειμένων

2. Μαθαίνω μέσω της κίνησης

2.1. Τη λειτουργία ανθρώπινου σώματος

- σωματική ανάπτυξη
- κινητική ανάπτυξη
- στοιχεία φυσικής κατάστασης: αερόβια και αναερόβια ικανότητα,

<p>ευκαμψία, ευλυγισία, δύναμη, δείκτης μάζας σώματος</p> <p>2.2. Τον εαυτό μου</p> <p>2.3. Τους άλλους</p> <p>2.4. Τον κόσμο μου - επιστήμες</p> <p>3. Θετική στάση ως προς την κίνηση</p> <p>3.1. Η κίνηση ως τρόπος ζωής (παντού και πάντα)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συνεχές παιχνίδι – συμμετοχή σε διαφορετικά είδη παιχνιδιού • Συμμετοχή σε ομάδες (χορό, αθλοπαιδιές, κολύμβηση...) • Καθημερινή φυσική δραστηριότητα (υπομέγιστης έντασης) • Διατήρηση αποθεμάτων ενέργειας <p>3.2. Προαγωγή υγείας - Ευεξία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σωματική σύσταση • Διατροφή • Ασθένειες • Υγιεινό περιβάλλον • Ασφάλεια • Ενεργός τρόπος ζωής • Ανάγκη για ξεκούραση
Β. Το σώμα ως μέσο έκφρασης
<ul style="list-style-type: none"> • συναισθήματα, σκέψη, ιδέες • κινητική αναπαράσταση • δημιουργική κίνηση – χορός • δραματοποίηση
Γ. Το σώμα ως μέσο επικοινωνίας
<ul style="list-style-type: none"> • εμπιστοσύνη στους άλλους, αλληλεπίδραση, συνεργασία, κατανόηση σχέσεων • αξίες • αυτοπεποίθηση, υπευθυνότητα • αποδοχή και σεβασμό ατομικών διαφορών (κοινωνική ανάπτυξη-προσαρμογή)

Πίνακας 1: Ενιαίο πρόγραμμα φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο

Προϋποθέσεις για την αποτελεσματική εφαρμογή των προγραμμάτων

Μπορεί οι στόχοι να κατευθύνουν το έργο της νηπιαγωγού, αλλά υπάρχουν σημαντικές προϋποθέσεις που συνδέονται με την αποτελεσματική εφαρμογή του προγράμματος και αποτελούν μέρος του εκπαιδευτικού σχεδιασμού. Στην εφαρμο-

γή του προγράμματος η νηπιαγωγός υιοθετεί διευκολυντικό και εμπνευστικό ρόλο στη δόμηση των συνθηκών μάθησης, ενώ το παιδί μέσα από πειραματισμό και προσωπική δράση τροποποιεί, μετασχηματίζει τις δραστηριότητες.

Ως πρώτη βασική προϋπόθεση είναι η συνεχής ανάγκη των παιδιών προσχολικής ηλικίας για κίνηση, η οποία επιβάλλει την οργάνωση ευέλικτων και ανοικτών δραστηριοτήτων φυσικής αγωγής. Οι δραστηριότητες αυτές καλύπτουν τις διαφορετικές δυνατότητες των παιδιών, είναι προσβάσιμες οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας από όλα τα παιδιά και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής στο νηπιαγωγείο (Zimmer, 2007). Αυτό προϋποθέτει μια διαφορετική διαρρύθμιση του χώρου, αξιοποιώντας στο μέγιστο τους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους του νηπιαγωγείου, έτσι ώστε τα παιδιά να ικανοποιούν συνεχώς την ανάγκη τους για κίνηση χωρίς να ενοχλούν τους άλλους και χωρίς να την περιορίζουν σε συγκεκριμένους χώρους, πρακτικές και χρονικές στιγμές.

Κάθε ανάγκη για κίνηση συνοδεύεται και από την αντίστοιχη ανάγκη για χαλάρωση. Συνεπώς, στο καθημερινό πρόγραμμα του νηπιαγωγείου είναι σημαντικό να εναλλάσσεται συχνά η δράση με διαφορετικές μορφές χαλάρωσης, οργανώνοντας αντίστοιχα το χώρο, κατά τέτοιο τρόπο ώστε να ακολουθούμε τους φυσικούς ρυθμούς ανάπτυξης του παιδιού.

Αντίθετα από ό,τι μας έχει μάθει μέχρι σήμερα το σύστημα εκπαίδευσης, οι οργανωμένες δραστηριότητες στη φυσική αγωγή έχουν ως αφετηρία τα δυνατά σημεία των παιδιών και όχι τις αδυναμίες τους, αξιοποιούν τις δυνατότητές τους, βασίζονται στις δεξιότητες που έχουν ήδη κατακτήσει, επικεντρώνονται στο παιδί που κινείται και όχι γενικώς στην κίνηση και στο τι γνωρίζω να κάνω (Ρήγα, 2004, σελ. 16). Κάθε παιδί εξερευνεί, εμπλουτίζει και επεκτείνει τις δικές του σωματικές και κινητικές δυνατότητες χωρίς να μιμείται ένα κινητικό «μοντέλο» ή πρότυπο και χωρίς να αξιολογείται η κινητική του απόδοση. Η αντιγραφή της κινητικής συμπεριφοράς της νηπιαγωγού περιορίζει την κριτική και δημιουργική σκέψη και το κινητικό του λεξιλόγιο. Η προσέγγιση αυτή έχει ως αποτέλεσμα οι κινητικές και σωματικές εμπειρίες να είναι ευχάριστες, ελεύθερες από άγχος, να στηρίζονται σε ρεαλιστικούς στόχους, να προκαλούν θετικές εμπειρίες στα παιδιά και να ευνοούν τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη συνεργασία.

Για να έχουν τα παιδιά πρόσβαση σε μία ποικιλία διαφορετικών εμπειριών δημιουργούμε πολλές και διαφορετικές ευκαιρίες, οι οποίες περιλαμβάνουν ελεύθερο παιχνίδι και προγραμματισμένες συνεδρίες φυσικής αγωγής. Το ελεύθερο παιχνίδι παρέχει την ευκαιρία στα παιδιά να εξελίσσουν την προσωπική τους κίνηση, να

δημιουργήσουν νέα κινητικά μοντέλα (οργανωμένη σειρά κινήσεων που σχετίζονται μεταξύ τους), να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες και να τελειοποιήσουν τις επιδόσεις τους. Η εμπλοκή της οικογένειας σε αυτές τις δράσεις μπορεί να ενισχύσει την ευαισθητοποίηση παιδιών και ενηλίκων για διά βίου άσκηση.

Τέλος, μέσα από τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος μαθαίνουμε ότι η κίνηση δεν κάνει διακρίσεις ούτε στο φύλο ούτε στις δυνατότητες ούτε στην πολιτισμική προέλευση, επειδή είναι το κοινό χαρακτηριστικό όλων των ανθρώπων. Δεν υπάρχουν μορφές κίνησης για αγόρια και για κορίτσια, δεν υπάρχουν μορφές κίνησης που κάποια παιδιά μπορούν και πρέπει να κάνουν, ενώ άλλα μένουν στο περιθώριο. Αποδίδεται διαφορετικά από το κάθε παιδί και ο μόνος ανταγωνισμός που υπάρχει είναι σε σχέση με τις προσωπικές του δυνατότητες (Ρήγα, 2011).

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Active Healthy Kids Canada. (2013). *Are we driving our kids to unhealthy habits?* Report card on physical activity for children and youth. Retrieved June 6, 2014, from <http://www.activehealthykids.ca/ReportCard/ArchivedReportCards.aspx>.
- Bell, A. C., & Dymont, J. E. (2006). *Grounds for action: Promoting physical activity through school ground greening in Canada*. Retrieved June 1, 2014, from <http://www.evergreen.ca/downloads/pdfs/Grounds-For-Action.pdf>.
- Buck, M. M., Lund, J. L., Harrison, J. M., & Blakemore-Cook, C. L. (2007). *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education* (6th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Commonwealth of Australia. (2004). *Active kids are healthy kids. Australia's physical activity recommendations for 5-12 year olds*. Retrieved June 23, 2014, from http://www.goodforkids.nsw.gov.au/sitefiles/GoodForKids/documents/Australia_s_Physical_Activity_Recommendations_for_Children.pdf.
- Connell, G., & McCarthy, C. (2014). *A Moving Child is a Learning Child: How the Body Teaches the Brain to Think (Birth to Age 7)*. Minneapolis: Free Spirit Publishing Inc.
- Developing Fundamental Movement Skills. (2014). *Teachers' Guide. Foundation Stage. Physical Development*. Belfast: CCEA.

- Dietz, W. H., & Robinson, T. N. (2005). Overweight children and adolescents. *The New England Journal of Medicine*, 352, 2100-2109.
- Early movers - Helping under-5s live active & healthy lives. (2012). *Section 2 – Introduction to physical activity in the early years*. London: British Heart Foundation.
- European Commission/EACEA/Eurydice. (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Gallahue, D., & Cleland-Donnelly, F. (2003). *Developmental Physical Education for All Children* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2006). *Understanding motor development; infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). Boston, MA: McGraw Hill.
- Guo, S. S., Wu, W., Chumlea, W. C., & Roche, A. F. (2002). Predicting overweight and obesity in adulthood from body mass index values in childhood and adolescence. *American Journal of Clinical Nutrition*, 76(3), 653-658.
- Hannaford, C. (2005). *Smart Moves: Why Learning is not All in Your Head* (2nd ed.). Salt Lake City, UT: Great River Books.
- Kentel, J. A., & Dobson, T. M. (2007). Beyond myopic visions of education: revisiting movement literacy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(2), 145-162.
- Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239-255.
- Lu, C., & De Lisio, A. (2009). Forget the physical and the difference is clear! Confronting the confusion surrounding Physical Education and Physical Activity. *Physical and Health Education Journal*, 75(4), 6-11.
- National Association for Sport and Physical Education. (2002). *Active Start: a statement of physical activity guidelines for children birth to five years*. Reston, VA: Author.
- National Association for Sport and Physical Education. (2004). *Moving into the future. National standards for physical education* (2nd ed.). Reston, VA: Author.

- Parkes, A., Sweeting, H., & Wight, D. (2012). *Growing Up in Scotland: Overweight, obesity and activity*. Edinburgh: Scottish Government.
- Ridgers, N. D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine*, 36(4), 359-371.
- Silverman, S., & Ennis, C. (2003). *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Spinks, A., Macpherson, A., Bain, C., & McClure, R. (2006). Determinants of sufficient daily activity in Australian primary school children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 42(11), 674-679.
- Thorburn, M., Jess, M., & Atencio, M. (2011). Thinking differently about curriculum: analysing the potential contribution of physical education as part of "health and wellbeing" during a time of revised curriculum ambitions in Scotland. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(4), 383-398.
- Trudeau, F., & Shephard, R. (2010). Relationships of Physical Activity to Brain Health and the Academic Performance of Schoolchildren. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(2), 138-150.
- Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.
- Zimmer, R. (2007). *Εγχειρίδιο κινητικής αγωγής*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Ρήγα, Β. (2004). *Η σωματική έκφραση στο νηπιαγωγείο και στο δημοτικό σχολείο* (2^η έκδ.). Αθήνα: τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός.
- Ρήγα, Β. (2011). Δημιουργία και Έκφραση. Στο Ε. Διδάχου, Κ. Ντίνας, Β. Οικονομίδης, Β. Ρήγα, Κ. Χρυσάφιδης, *Βασικό επιμορφωτικό υλικό. Τόμος Β: Ειδικό Μέρος ΠΕ60 Νηπιαγωγοί, Μείζον Πρόγραμμα Επιμόρφωσης Εκπαιδευτικών* (σσ. 23-30). Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.