

ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Γίνε ο καλύτερος
εαυτός σου

**Κινητικός
γραμματισμός**

Τι είναι και γιατί
πρέπει να εμπλακείς



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

Σε συνεργασία με



PE SCHOLAR
www.pescholar.com



Επιλέγοντας τη διά βίου φυσική δραστηριότητα

Η φυσική δραστηριότητα μειώνεται με ανησυχητικό ρυθμό παγκοσμίως. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι υιοθετούν έναν καθιστικό και αδρανή τρόπο ζωής, γεγονός που οδηγεί σε παχυσαρκία, σε διάφορες παθήσεις και σε πρόωρο θάνατο.

Ο κινητικός γραμματισμός αποτελεί πρόκληση στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα εμπλέκονται και κατανοούν τη φυσική δραστηριότητα. Προσφέρει εναλλακτικές μεθόδους ώστε οι άνθρωποι να ασχοληθούν με τη φυσική δραστηριότητα για να επιβραδύνουν και να αντιστρέψουν αυτήν την τάση και να βελτιώσουν ολιστικά την υγεία και την ευεξία τους.

Ο κινητικός γραμματισμός έχει να κάνει με την παροχή κινήτρων, αυτοπεποίθησης, κινητικών δεξιοτήτων, γνώσης και κατανόησης στα άτομα, ώστε να εκτιμούν και να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη διά βίου συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα.



Τι είναι ο κινητικός γραμματισμός;

Ο κινητικός γραμματισμός προσεγγίζει τη φυσική δραστηριότητα με έναν ολιστικό τρόπο, ο οποίος περιλαμβάνει τη συναισθηματική, τη σωματική και τη νοητική σου εμπλοκή στη φυσική δραστηριότητα: πώς συμπεριφέρεσαι, σκέφτεσαι και συμμετέχεις.

Η ανάπτυξη του κινητικού γραμματισμού συνδέεται με την απόλαυση που νιώθεις όταν κινείσαι, με την αυτοπεποίθηση του να κινείσαι ελεύθερα, με το να γνωρίζεις πώς μπορείς να κινηθείς και γιατί πρέπει να κινηθείς, καθώς και με τη δημιουργικότητα στη φυσική δραστηριότητα. Είναι ένα μοναδικό και προσωπικό διά βίου ταξίδι. Δε χρειάζεται να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους, καθώς αυτό που έχει σημασία είναι η πρόοδός σου ως ολοκληρωμένη οντότητα.

Ο κινητικός γραμματισμός αφορά όλους – ανεξάρτητα από την ηλικία, τις ικανότητες και τους στόχους που θέλει να πετύχει ο καθένας. Έχει να κάνει με την προσωπική εκπλήρωση των δυνατοτήτων σου.

Ποιος επωφελείται από τον κινητικό γραμματισμό;

Ο κινητικός γραμματισμός είναι για όλους. Στόχος του είναι να παρακινήσει τους ανθρώπους να επιλέξουν τη διά βίου φυσική δραστηριότητα. Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι και εκτιμώνται ως άτομα που βιώνουν ένα προσωπικό ταξίδι κινητικού γραμματισμού. Ο κινητικός γραμματισμός στοχεύει να καλλιεργήσει τα κίνητρα, την αυτοπεποίθηση, τις κινητικές δεξιότητες, τη γνώση και την κατανόηση των εμπειριών φυσικής δραστηριότητας, προωθώντας την ολιστική υγεία και το ευ ζην.

Το άτομο που βιώνει το ταξίδι του κινητικού γραμματισμού:

- Έχει θέληση για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.
- Διακατέχεται από αυτοπεποίθηση να σχεδιάζει και να υιοθετεί έναν κινητικά δραστήριο τρόπο ζωής.
- Νιώθει αυτοπεποίθηση, όταν συμμετέχει σε διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας.
- Κινείται ουσιαστικά και αποτελεσματικά σε διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας.
- Εμπλέκεται ατομικά και συλλογικά σε διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας.
- Έχει επίγνωση των κινητικών αναγκών και δυνατοτήτων του σε διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας.
- Γνωρίζει πώς να βελτιώσει την απόδοσή του σε διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας.
- Γνωρίζει πώς η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει το ευ ζην.



A photograph of two young boys in a rural, dusty environment. One boy is crouched next to a large black tire, while the other stands to the right, holding a wooden cricket bat. The background shows green foliage and trees. The image is framed by a large, stylized graphic on the left consisting of a yellow semi-circle at the top, a green curved line with dots in the middle, and a blue semi-circle at the bottom.

Σχετικά με την IPLA

IPLA – Προωθώντας τον κινητικό γραμματισμό σε όλο τον κόσμο

Η Διεθνής Ένωση Κινητικού Γραμματισμού (IPLA) είναι ένας αναγνωρισμένος κοινωφελής οργανισμός, ο οποίος ενθαρρύνει και στηρίζει φορείς στην προώθηση του κινητικού γραμματισμού, με σκοπό να εμπνεύσει και να ενδυναμώσει τα άτομα να επιλέγουν τη φυσική δραστηριότητα για όλη τους τη ζωή. Στόχος μας είναι να παρέχουμε ένα περιβάλλον για την ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τον κινητικό γραμματισμό, προκειμένου να ενθαρρύνουμε και να υποστηρίξουμε όλες τις πτυχές του. Συντονίζουμε μια παγκόσμια κοινότητα, η οποία είναι αφοσιωμένη στον κινητικό γραμματισμό.

Αποστολή της IPLA

Να καταστήσει ικανό τον καθένα, όπου και αν βρίσκεται, να κατανοήσει και να αγκαλιάσει τη φυσική δραστηριότητα ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής του, καλλιεργώντας αφοσιωμένους συμμετέχοντες σε μια κουλτούρα όπου ο κινητικός γραμματισμός

Η ιστορία πίσω από την έννοια του κινητικού γραμματισμού

Ο γραμματισμός αφορά την ανάπτυξη ικανοτήτων όπως, για παράδειγμα, στη μουσική, στη λογοτεχνία, στα μαθηματικά και σε άλλα πεδία. Ο κινητικός γραμματισμός προκύπτει από την ίδια φιλοσοφία. Στόχος του είναι να ενισχύσει τα κίνητρα, την αυτοπεποίθηση, την κινητική ικανότητα, τη γνώση και την κατανόηση για τη φυσική δραστηριότητα. Αφορά τη μεγιστοποίηση των ευκαιριών κίνησης, κατά τα πρώτα χρόνια, την επέκταση της εμπειρίας σε ποικίλα περιβάλλοντα σε όλη τη διάρκεια της επίσημης σχολικής εκπαίδευσης και την παροχή ευκαιριών σε όλη τη ζωή για ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα. Βασική αρχή μας είναι ότι ο καθένας έχει τη δυνατότητα να κάνει πρόοδο στο δικό του ταξίδι κινητικού γραμματισμού.



Από πού προέρχεται ο όρος

Ο όρος κινητικός γραμματισμός χρησιμοποιείται περισσότερο από εκατό χρόνια για να περιγράψει ιδέες όπως η φυσική αγωγή για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, η σωματική υγεία και το κινητικό λεξιλόγιο.

Σήμερα, έχει εξελιχθεί ως αποτέλεσμα των τελευταίων ερευνών στην επιστήμη της κίνησης, της ενσώματης γνώσης και της νευροεπιστήμης. Πρόκειται για την ολιστική ανάπτυξη των ατόμων που ασχολούνται με τη φυσική δραστηριότητα, την προώθηση της συμμετοχής τους σε αυτήν και τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ανθρώπων.

Πρωθούμε τη σημαντικότητα απόκτησης θετικών εμπειριών στη φυσική δραστηριότητα και τη μεταφορά αυτών στην πορεία της ζωής των ανθρώπων. Κάθε άτομο είναι μοναδικό και, ενώ φέρει τις δικές του ιδιαίτερες εμπειρίες στις δραστηριότητες, κάθε φυσική δραστηριότητα οφείλει να διασφαλίζει τη συμπερίληψη.



Δραστηριοποιηθείτε

Ο κινητικός γραμματισμός είναι για όλους – ανεξάρτητα από την ηλικία, το υπόβαθρο ή τη φυσική κατάσταση του ατόμου. Εάν εργάζεσαι με ανθρώπους και έχεις την ευκαιρία να τους εμπνεύσεις και να τους ενθαρρύνεις για έναν πιο ολιστικό τρόπο προσέγγισης της φυσικής δραστηριότητας, τότε ο κινητικός γραμματισμός είναι για σένα.

Ομάδες που μπορούν να βοηθήσουν στην προώθηση του κινητικού γραμματισμού είναι:

- Γονείς και φροντιστές μικρών παιδιών
- Εκπαιδευτικοί και προπονητές
- Φροντιστές ηλικιωμένων
- Ιατρικοί και παραϊατρικοί επαγγελματίες
- Ακαδημαϊκά ιδρύματα
- Κεντρική και τοπική αυτοδιοίκηση / υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής

Η ενασχόληση με τον κινητικό γραμματισμό αφορά την προώθηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών για τη διά βίου εμπλοκή στη φυσική δραστηριότητα. Μέσα από τη συνεργασία με συναδέλφους από τον χώρο της εκπαίδευσης, της υγείας, της φροντίδας, της ψυχαγωγίας, των μεταφορών κ.λπ., μπορούμε να δημιουργήσουμε μαζί μια συντονισμένη προσέγγιση για τη φυσική δραστηριότητα και την προώθηση του ευ ζην. Εάν μπορούμε να υποστηρίξουμε τα άτομα ενθαρρύνοντάς τα να αγκαλιάσουν τη φυσική δραστηριότητα, τότε συμβάλλουμε στην υγεία και την ευημερία της παγκόσμιας κοινότητας.

Γιατί να μη συνεργαστείς με την IPLA και να γίνεις υποστηρικτής του κινητικού γραμματισμού; Επικοινωνήσε μαζί μας στο www.physical-literacy.org.uk/contact-us για να συζητήσουμε πώς μπορούμε να εργαστούμε από κοινού για την επίτευξη αυτού του στόχου. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την IPLA και τον κινητικό γραμματισμό, επισκεφθείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση www.physical-literacy.org.uk



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

Σε συνεργασία με



PE SCHOLAR
www.pescholar.com

Translated by Dr Efstathios Christodoulides Sport and Exercise Science, UCLan Cyprus