

5. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Στη συνέχεια παρουσιάζεται Πρόγραμμα σχεδιασμού και ανάπτυξης δραστηριοτήτων προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής για παιδιά με νοητική καθυστέρηση. Τα στοιχεία που ακολουθούν αποτελούν τμήμα (έχουν γίνει μικρές τροποποιήσεις) από τη σχετική ανάλυση του γνωστικού αντικείμενου “Φυσική Αγωγή” που έγινε από την επιστημονική ομάδα των Κουτσούκη Δ. (Καθηγήτριας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών), Ασωνίτου Κ., Καρζή Θ. (Πανεπιστήμιο Αθηνών).

Με δεδομένο ότι οι προτάσεις που κατατίθενται αναφέρονται στο πεδίο “παιδιά με νοητική καθυστέρηση”, ένα πεδίο που διακρίνεται για την ανομοιομορφία του, ο εκπαιδευτικός καλείται να επιλέξει και να αξιοποιήσει εκείνες τις προτάσεις που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες των μαθητών με τους οποίους συνεργάζεται.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ Ασωνίτου Κ., Καρζή Θ.

5.1. ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ ΕΝΙΑΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

5.1.1. Σκοπός της διδασκαλίας του γνωστικού αντικείμενου της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (ΠΦΑ)

Ο σκοπός της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (ΠΦΑ) είναι ίδιος με αυτόν της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στην υποχρεωτική εκπαίδευση και συμβάλλει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών. Παράλληλα βοηθάει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια, καθώς και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία (Μουντάκης, 1992; Arnheim, Aukter & Crowe, 1973).

Προτεραιότητα έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους δεξιοτήτων, καθώς και η ενίσχυση της υγείας τους.

5.1.2. Άξονες, Γενικοί στόχοι, Θεμελιώδεις έννοιες της Διαθεματικής προσέγγισης

Επίπεδα	ΑΞΟΝΕΣ ΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ (ΓΝΩΣΕΙΣ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ)	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ
I. Επίπεδο (6-9 ετών χρονολογική ηλικία / 4-6 ετών νοητική ηλικία)	Ψυχοκινητική: Αίσθηση του χώρου και του χρόνου. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός. Θεμελιώδη κινητικά πρότυπα.	Οι μαθητές επιδιώκεται: Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: την οπτική αντίληψη, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής. Να αναπτύξουν συντονισμό των κινή-	Χώρος-Χρόνος Άτομο-Σύνολο Ομοιότητα-Διαφορά

<p>I. Επίπεδο</p>	<p>Σωματογνωσία. Ορθοσωματική αγωγή Αναπνευστική αγωγή Φαντασία και δημιουργικότητα.</p>	<p>σεων.</p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους και τα διάφορα μέλη του.</p> <p>Να αναπτύξουν σωστή στάση του σώματος.</p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσα από την κίνηση.</p> <p>Να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για κίνηση.</p> <p>Να αναπτύξουν τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα.</p>	<p>Μέρος-Όλο</p> <p>Κίνηση</p>
<p>I. Επίπεδο</p>	<p>Μουσικοκινητική:</p> <p>Τα στοιχεία του ρυθμού, ένταση του ήχου (τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία-ρυθμική αγωγή)</p>	<p>Να γνωρίσουν και να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού και κίνησης.</p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.</p> <p>Να εκφραστούν κινητικά χρησιμοποιώντας το σώμα τους.</p>	<p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Ήχος</p> <p>Μεταβολή</p>
<p>I. Επίπεδο</p>	<p>Παιχνίδια:</p> <p>Ομαδικά, Ατομικά, Παραδοσιακά, Ελεύθερα και Οργανωμένα.</p>	<p>Να γνωρίσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας.</p> <p>Να μάθουν να τηρούν στοιχειώδεις κανόνες.</p> <p>Να αναπτύξουν την ομαδικότητα, τη συνεργασία, την αυτοπειθαρχία, το σεβασμό και την επικοινωνία.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Επικοινωνία-Πολιτισμός</p>
<p>I. Επίπεδο</p>	<p>Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί:</p> <p>Εξοικείωση με τη μουσική και το ρυθμό Ελληνικών Παραδοσιακών χορών</p>	<p>Να αναπτύξουν αντιληπτικές ικανότητες:</p> <p>την οπτική αντίληψη, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, βασικές ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.</p>	<p>Παράδοση-Πολιτισμός</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Επικοινωνία-Αλληλεπίδραση (Συνεργασία-Συλλογικότητα)</p>

I. Επίπεδο	Κολύμβηση: Εξοικείωση με το χώρο του κολυμβητηρίου, εξοικείωση με το νερό (παιχνίδια) Μετακίνηση στο νερό (ρηχή πισίνα, βοηθητικά όργανα επίπλευσης).	<p>Να γνωρίσουν το χώρο και τους κανόνες λειτουργίας του κολυμβητηρίου.</p> <p>Να αποκτήσουν θετική εμπειρία στην επαφή τους με το υγρό στοιχείο.</p> <p>Να εξοικειωθούν με την αίσθηση του σώματός τους στο νερό.</p> <p>Να μετακινηθούν στο νερό με διάφορους τρόπους.</p>	<p>Χώρος-Κίνηση</p> <p>Υγρό στοιχείο</p> <p>Ψυχρό-Θερμό</p>
II. Επίπεδο (9-12 ετών χρονολογική ηλικία / 6 ετών νοητική ηλικία)	Ψυχοκινητική: Αίσθηση του χώρου και του χρόνου. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός. Κινητικές δεξιότητες. Φυσικές ικανότητες. Πλευρική κίνηση. Ορθοσωματική αγωγή. Γυμναστική.	<p>Να βελτιώσουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: την οπτική, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, την κιναισθητική, τις ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να βελτιώσουν τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα.</p> <p>Να αναπτύξουν τη λεπτή κίνηση.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές προσαρμοστικές δεξιότητες.</p> <p>Να αποκτήσουν σωστή στάση σώματος.</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να βελτιώσουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: Ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Ισορροπία-Ακρίβεια</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Εξέλιξη-Ανάπτυξη</p>
II. Επίπεδο	Μουσικοκινητική: Τραγούδια και ασκήσεις με τη συνοδεία κρουστών. Διαφορετικού ύψους κινήσεις με σωματικές αντιδράσεις. Ασκήσεις χώρου με ρυθμικά χτυπήματα. Κινησιολογικός αυτοσχεδιασμός.	<p>Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού και κίνησης.</p> <p>Να εκφραστούν με το τραγούδι και την κίνηση.</p> <p>Να διευρύνουν τις κινητικές τους δυνατότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές προσαρμοστικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.</p> <p>Να κατανοήσουν την αίσθηση του χώ-</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Ήχος</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Αλληλεπίδραση</p> <p>Επικοινωνία</p>

		<p>ρου χρησιμοποιώντας το σώμα τους.</p> <p>Να αυτοσχεδιάσουν κινητικά χρησιμοποιώντας το σώμα τους.</p>	
II. Επίπεδο	<p>Παιχνίδια:</p> <p>Ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα</p>	<p>Να μάθουν να τηρούν και να σέβονται τους βασικούς κανονισμούς.</p> <p>Να αναπτύξουν την ομαδικότητα, τη συνεργασία, την αυτοπειθαρχία, το σεβασμό και την επικοινωνία.</p> <p>Να αναγνωρίζουν τη συμμετοχή όλων στο παιχνίδι.</p> <p>Να αναπτύξουν θετική στάση για αρετές όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.</p> <p>Να βελτιώσουν τις φυσικές σωματικές τους ικανότητες: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία, δύναμη, αντοχή.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Σύστημα (οργάνωση-ισοροπία)</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Αλληλεπίδραση (συνεργασία, συλλογικότητα, εξάρτηση).</p>
II. Επίπεδο	<p>Μύηση την τεχνική αθλοπαιδιών και στίβου:</p> <p>Προσαρμοσμένες Αθλοπαιδιές: Ποδόσφαιρο, Καλαθοσφαίριση, Πετοσφαίριση, Χειροσφαίριση</p> <p>Προσαρμοσμένος Κλασικός αθλητισμός: Δρόμοι ταχύτητας, άλματα</p>	<p>Να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες.</p> <p>Να εξοικειωθούν με το χώρο και τα μέσα διεξαγωγής του κάθε αθλήματος.</p> <p>Να γνωρίσουν τα αθλήματα τα οποία θα διδαχθούν στις επόμενες τάξεις (απλοποίηση).</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Αλληλεπίδραση</p> <p>Επικοινωνία</p>
II. Επίπεδο	<p>Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί:</p> <p>Ρυθμική κινητική έκφραση του Ελληνικού Παραδοσιακού χορού.</p>	<p>Καλλιέργεια του ρυθμού Ελληνικών παραδοσιακών χορών (συρτός στα τρία, καλαματιανός, τσάμικος).</p> <p>Να αναπτύξουν βασικές κινητικές δεξιότητες του Ελληνικού παραδοσιακού χορού.</p> <p>Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.</p>	<p>Παράδοση-Πολιτισμός</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Επικοινωνία-Αλληλεπίδραση</p>

II. Επίπεδο	Κολύμβηση: Εξοικείωση του σώματος με το νερό. Διάφοροι τρόποι μετακίνησης του σώματος στο νερό.	<p>Να αποκτήσουν με τα διάφορα μέλη του σώματός τους επαφή με το νερό.</p> <p>Να γνωρίσουν την αίσθηση της επίπλευσης με τη βοήθεια ειδικών οργάνων επίπλευσης.</p> <p>Να μάθουν τρόπους μετακίνησης του σώματος στο νερό.</p> <p>Να αποκομίσουν θετικές εμπειρίες μέσα από την επαφή τους με το υγρό στοιχείο (παιχνίδια).</p> <p>Να αποκτήσουν αυτοέλεγχο και πειθαρχία.</p>	<p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Επιφάνεια-Βάθος</p> <p>Κίνηση</p>
III. Επίπεδο (12-14 ετών χρονολογική ηλικία / 8-10 ετών νοητική ηλικία)	Ψυχοκινητική: Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός. Κινητικές δεξιότητες. Φυσικές ικανότητες. Πλευρική κίνηση. Ορθοσωματική αγωγή. Γυμναστική.	<p>Να βελτιώσουν τις κιναισθητικές δεξιότητες και τις δεξιότητες συντονισμού.</p> <p>Να βελτιώσουν τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα.</p> <p>Να βελτιώσουν τη λεπτή κίνηση.</p> <p>Να αναπτύξουν σύνθετες κινητικές προσαρμοστικές δεξιότητες.</p> <p>Να βελτιώσουν τη στάση του σώματος.</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να βελτιώσουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: Ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία, δύναμη, αντοχή.</p> <p>Να αναπτύξουν μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Ισορροπία-Ακρίβεια</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Εξέλιξη-Ανάπτυξη</p> <p>Εκφραστική-Δημιουργική Κίνηση</p>
III. Επίπεδο	Μουσικοκινητική: Ρυθμικά μοτίβα. Κινησιολογικός αυτοσχεδιασμός.	<p>Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού και κίνησης.</p> <p>Να εκφραστούν με το τραγούδι και την κίνηση.</p> <p>Να διευρύνουν τις κινητικές τους δυνατότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές-σύνθετες κινητικές προσαρμοστικές δεξιότητες.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Ήχος</p> <p>Μεταβολή</p>

III. Επίπεδο		<p>Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.</p> <p>Να κατανοήσουν την αίσθηση του χώρου χρησιμοποιώντας το σώμα τους.</p> <p>Να αναπτύξουν μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να αυτοσχεδιάσουν κινητικά χρησιμοποιώντας το σώμα τους.</p>	<p>Αλληλεπίδραση</p> <p>Επικοινωνία</p>
III. Επίπεδο	<p>Προσαρμοσμένες Αθλοπαιδιές:</p> <p>Ποδόσφαιρο, Καλαθοσφαίριση, Πετοσφαίριση, Χειροσφαίριση</p>	<p>Να αναπτύξουν σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία, δύναμη, αντοχή.</p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να γνωρίσουν βασικούς κανονισμούς διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων.</p> <p>Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την Ολυμπιακή και Αθλητική Παράδοση.</p> <p>Να αποκτήσουν βασικές γνώσεις διατροφής, υγιεινής και πρώτων βοηθειών.</p> <p>Να αναπτύξουν θετική στάση για κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p>	<p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Σύστημα</p> <p>Οργάνωση (ισορροπία-νόμος)</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Ισότητα</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Αλληλεπίδραση</p> <p>Συνεργασία</p> <p>Συλλογικότητα</p>
III. Επίπεδο	<p>Προσαρμοσμένος Κλασικός αθλητισμός:</p> <p>Αγωνίσματα στίβου (δρόμοι, άλματα, ρίψεις)</p>	<p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τις τεχνικές σε βασικά αγωνίσματα.</p> <p>Να καλλιεργήσουν τις φυσικές τους ικανότητες: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία, δύναμη, αντοχή.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή, το θάρρος και τη θέληση.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Ισότητα</p> <p>Αλληλεπίδραση</p> <p>Συνεργασία</p>

		<p>Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής.</p> <p>Να αναγνωρίσουν και να σέβονται την προσπάθεια του αντιπάλου.</p>	Συλλογικότητα
III. Επίπεδο	<p>Προσαρμοσμένες ασκήσεις Γυμναστικής:</p> <p>Ελεύθερη γυμναστική</p> <p>Ενόργανη γυμναστική</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p>	<p>Να βελτιώσουν την κιναισθητική αντίληψη, την οπτική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές-σύνθετες κινητικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή, το θάρρος και τη θέληση.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Σύστημα (δομή, οργάνωση, ισορροπία, συμμετρία)</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Επικοινωνία</p>
III. Επίπεδο	<p>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί:</p> <p>Συρτός στα τρία, γρήγορος χασάπικος, καλαματιανός.</p>	<p>Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τους παραδοσιακούς χορούς, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.</p> <p>Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού, κίνησης, μουσικής, τραγουδιού.</p> <p>Να κατανοήσουν την αξία της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.</p> <p>Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.</p>	<p>Παράδοση</p> <p>Πολιτισμός</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Επικοινωνία</p> <p>Αλληλεπίδραση</p>
III. Επίπεδο	<p>Κολύμβηση:</p> <p>Πρώθηση στο νερό με βοηθητικά όργανα επίπλευσης (ελεύθερο-ύπτιο).</p> <p>Εκκίνηση.</p>	<p>Να αναπτύξουν βασικές κολυμβητικές δεξιότητες (μετακίνηση με σανίδα: πόδια ελεύθερο-ύπτιο).</p> <p>Να μάθουν βουτιές με τα πόδια και με το κεφάλι.</p> <p>Να αναπτύξουν φυσικές ικανότητες: ευκινησία, επιδεξιότητα, ταχύτητα, αντοχή.</p> <p>Να ψυχαγωγηθούν.</p>	<p>Επίπλευση</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Κίνηση</p> <p>Βύθιση</p>

5.2. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

5.2.1. Ειδικοί σκοποί

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

- Ανάπτυξη των αντιληπτικοκινητικών λειτουργιών / ικανοτήτων και η αισθητηριακή ολοκλήρωση (sensory integration): κιναισθητική αντίληψη (η αίσθηση του σώματος στο χώρο), οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, αντίληψη μέσω της αφής, ικανότητες συντονισμού, δεξιότητες προσανατολισμού (χώρος, χρόνος, κατεύθυνση).
- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: η ανάπτυξη και βελτίωση των θεμελιωδών κινητικών προτύπων (βάδισμα, τρέξιμο, ρίψεις, άλματα, λάκτισμα, σύλληψη μπάλας), που θα αποτελέσουν τα συστατικά στοιχεία σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων (αθλητικών).
- Καλλιέργεια του ρυθμού.
- Η γνωριμία με την ελληνική κινητική παράδοση. Η καλλιέργεια της ρυθμικής κινητικής έκφρασης και του ελληνικού παραδοσιακού χορού.
- Ανάπτυξη των βασικών φυσικών ικανοτήτων: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία και επιδεξιότητα. Η πρόληψη, βελτίωση και διόρθωση μορφολογικών και λειτουργικών παρεκκλίσεων (ορθοπεδικών κ.α.).
- Η προαγωγή της υγείας και ευεξίας: καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Η εξασφάλιση της υγείας μέσω της εξάσκησης των υποστηρικτικών μυϊκών μαζών (κορμός, ραχιαίοι, κοιλιακοί), που βοηθούν στην όρθια στάση και λειτουργία των οργάνων και συστημάτων, που βρίσκονται στις σωματικές κοιλότητες (θώρακας, πύελος).

Συναισθηματικός τομέας

α) Κοινωνικοί στόχοι.

- Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως είναι : η συνεργασία, το ομαδικό πνεύμα, η αυτοπειθαρχία, η θέληση, η υπευθυνότητα, η υπομονή, η επιμονή και το θάρρος.
- Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης με τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων και τη συμμετοχή σε προσαρμοσμένες αθλητικές δραστηριότητες. Η απόκτηση αυτοπεποίθησης με επίγνωση των ικανοτήτων και των ορίων του σε σύγκριση με τους άλλους και η καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.
- Η μείωση του άγχους και της έντασης, καθώς ο μαθητής/τρια με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες χρειάζεται να μάθει να χαλαρώνει και να συγκεντρώνεται στους στόχους του.
- Η δημιουργία κινήτρων για την ενεργό και πρόθυμη συμμετοχή του στις κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες.
- Η ενίσχυση της αντίληψης του σώματός του (body image) και η ανάπτυξη θετικής αυτοαντίληψης (self concept) μέσα από τη φυσική δραστηριότητα.
- Η ανάπτυξη προσαρμοστικών συμπεριφορών και μηχανισμών, έτσι ώστε ο μαθητής/τρια να αναπληρώσει κινητικά και συναισθηματικά την αναπηρία του.
- Η ανάπτυξη αυτογνωσίας και η αποδοχή της κατάστασης του μαθητή/τριας και των περιορισμών που επιβάλλει η αναπηρία του/της.

β) Ηθικοί στόχοι.

- Ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως είναι : η τιμιότητα, η δικαιοσύνη, η αξιοκρατία, ο σεβασμός αντιπάλων, ο αυτοσεβασμός, η μετριοφροσύνη, η ευγενής άμιλλα και συναγωνισμός, η θετική στάση απέναντι στη νίκη και την ήττα.

Γνωστικός τομέας

α) Γνωστικοί στόχοι.

- Η ικανότητα μεταφοράς των γνωστικών στρατηγικών (cognitive strategies), που αναπτύσσει ο μαθητής/τρια με την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων σε άλλα γνωστικά αντικείμενα για την επίλυση προβλημάτων (problem solving).
- Η απόκτηση γνωστικών-κινητικών δεξιοτήτων οι οποίες χρησιμεύουν στην αυτοεξυπηρέτηση και την ανεξάρτητη διαβίωση.
- Κατανόηση εννοιών και απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Η γνώση στοιχείων που σχετίζονται με το χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.
- Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών.
- Η έκφραση εννοιών, καθώς και συναισθημάτων, με την ανάπτυξη αυθεντικών δημιουργικών, εκφραστικών κινήσεων.
- Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας.
- Συνειδητοποίηση της ανάγκης για: «δια βίου» άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτήν, καθώς και η απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).
- Η ανάπτυξη της επικοινωνίας μέσα από τη συνεργασία και το συναγωνισμό με τους συνομηλίκους.

β) Αισθητικοί στόχοι.

- Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων

Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις βαθμίδες του ειδικού σχολείου και στις τάξεις ένταξης του δημοτικού σχολείου. Ωστόσο, η βαρύτητα στην καλλιέργεια κάποιου στόχου διαφέρει ανάλογα με το επίπεδο νοημοσύνης και την ικανότητα προσαρμογής του μαθητή/τριας, που αποτελούν κριτήρια ένταξης του στις βαθμίδες της ειδικής εκπαίδευσης και στις τάξεις ένταξης, σε αντίθεση με τη γενική εκπαίδευση όπου τα κριτήρια επιλογής στις εκπαιδευτικές βαθμίδες είναι η ηλικία και η σχολική επίδοση. Στην ειδική εκπαίδευση αναγνωρίζονται οι ατομικές διαφορές σε μεγαλύτερο βαθμό και βάσει αυτής της αναγνώρισης και αποδοχής επιλέγεται η κατάλληλη βαθμίδα για τον κάθε μαθητή ξεχωριστά.

Μέσα

Τα μέσα για την επίτευξη του σκοπού της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (ΠΦΑ) στο σχολείο (γενικό, ειδικό, τάξη ένταξης) είναι: α) τα Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια και οι ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική, β) τα αναγνωρισμένα στη χώρα μας αθλήματα και αγώνισμα για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν στα σχολεία, γ) οι ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί και δ) η κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

Είναι απαραίτητη η εξασφάλιση της κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής και παραγωγής ειδικού εκπαιδευτικού υλικού (εποπτικά μέσα, αθλητικά όργανα, ειδικός τεχνολογικός εξοπλισμός).

5.2.2. Στόχοι, Θεματικές ενότητες, Ενδεικτικές δραστηριότητες, Διαθεματικά σχέδια εργασίας

ΣΤΟΧΟΙ	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Α. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
Α1. Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου		
<u>Σωματικός Τομέας (Ψυχοκινητικός)</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αντιληπτικές ικανότητες: οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, συντονισμός. Να κινούνται στο χώρο προς όλες τις κατευθύνσεις. Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα.	Χώρος-Χρόνος. Η αίσθηση του χώρου στη διάρκεια της κίνησης. Οργάνωση χώρου. Προσανατολισμός στο χώρο. Κινητικές δεξιότητες.	Παιχνίδι κυνηγητού χωρίς περιορισμό στο χώρο και στο χρόνο. Παιχνίδι κυνηγητού με περιορισμό στο χώρο και το χρόνο. Κινητικά παιχνίδια με τις έννοιες: Σώμα Χώρος Κατευθύνσεις χώρου Πάνω-Κάτω Μακριά-Κοντά Πίσω-Εμπρός Αργά-Γρήγορα
<u>Συναισθηματικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν πειθαρχία, συνεργασία. Να χαρούν, να ψυχαγωγηθούν.	Εκτίμηση αποστάσεων.	Θεμελιώδη κινητικά πρότυπα: δεξιότητες μετακίνησης, χειρισμού αντικειμένων (ρίψη-υποδοχή) και ισορροπίας Παιχνίδια χρόνου
<u>Γνωστικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αρχίσουν να αποκτούν αίσθηση του χώρου και του χρόνου. Να γνωρίσουν το σώμα τους και τη θέση του στο χώρο. Να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες. Να εξερευνήσουν το χώρο.		
Α2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός		
<u>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την ικανότητα των μελών του σώματός τους να συνεργάζονται και να κινούνται αρμονικά.	Η αίσθηση του συγχρονισμού στο σώμα: συγχρονισμός ματιού-χεριού, ματιού-ποδιού.	Παιχνίδια οπτικοακουστικού συγχρονισμού και συντονισμού. Παιχνίδια με μπαλόνια, φασουλοσάκουλα.
<u>Συναισθηματικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, αυτοέλεγχο, αυτοπειθαρχία.	Η ικανότητα συντονισμού των κινήσεων.	Παιχνίδια με στόχο π.χ. Μπούουλινγκ.

<p><u>Γνωστικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μάθουν να εκτελούν βασικές κινήσεις με συγχρονισμό και συντονισμό.</p>		
A3. Ισορροπία στατική – δυναμική		
<p><u>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες, να ελέγξουν το σώμα τους.</p>	<p>Στατική ισορροπία. Δυναμική ισορροπία.</p>	<p>Παιγνιώδεις δραστηριότητες π.χ.:</p> <p>Ισορροπία στο ένα πόδι, περπάτημα στις μύτες των ποδιών, περπάτημα σε χαμηλή και φαρδιά δοκό.</p> <p>Μιμητικές κινήσεις ζώων, πουλιών (στάση πελαργού).</p> <p>Μιμητικές κινήσεις επαγγελματιών (χορευτής/τρια).</p>
<p><u>Συναισθηματικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη και αυτοπεποίθηση.</p>		
<p><u>Γνωστικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να ανακαλύψουν ότι το σώμα τους μπορεί να ισορροπήσει μόνο του, σε συνεργασία με συνασκούμενους ή με τη βοήθεια αντικειμένων.</p>		
A4. Σωματογνωσία		
<p><u>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μάθουν να αναγνωρίζουν τα μέλη του σώματός τους, το σχήμα του σώματός τους.</p>	<p>Αναγνώριση του σώματος και των μελών. Έλεγχος του σώματος και των μελών.</p>	<p>Παιχνίδια με τα μέλη του σώματος π.χ.: άγγιγμα της μύτης, του ποδιού, της κοιλιάς κτλ.</p> <p>Σχεδιασμός με κιμωλία του σώματος ή μελών του σώματος στον τοίχο ή στο δάπεδο.</p> <p>Μιμητικές ασκήσεις.</p> <p>Χρησιμοποίηση καθρέφτη ή συνεργασία με συνασκούμενο.</p>
<p><u>Συναισθηματικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν την αυτογνωσία τους και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και θετική στάση απέναντι στο σώμα τους.</p>		
<p><u>Γνωστικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μάθουν την ονομασία των μελών του σώματός τους και να είναι σε θέση να τα ξεχωρίζουν.</p>		

A5. Ορθοσωματική Αγωγή		
<p><u>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν σωστή στάση σώματος. Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p>	<p>Η σωστή στάση του σώματος. Η λειτουργία των μελών του σώματος</p>	<p>Ασκήσεις για ενίσχυση των μυών που στηρίζουν τη σπονδυλική στήλη: ραχιαίων, κοιλιακών, οσφυϊκών και θωρακικών μυών. Μυϊκές διατάσεις. Παιχνίδια απόκτησης σωστής στάσης του σώματος, π.χ.: περπάτημα με ισορρόπηση ενός φασουλοσάκουλου στο κεφάλι. Χρήση καθρέφτη για διόρθωση της στάσης του σώματος.</p>
<p><u>Συναισθηματικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση, θετική αυτοαντίληψη και αυτοπεποίθηση.</p>		
<p><u>Γνωστικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μάθουν τη σωστή στάση των μελών του σώματος. Να κατανοήσουν της σημασία της σωστής στάσης του σώματος σε όλες τις δραστηριότητες της ζωής.</p>		
A6. Αναπνευστική Αγωγή		
<p><u>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού.</p>	<p>Η σημασία της αναπνοής σε ηρεμία. Η αναπνοή ως μέσο χαλάρωσης. Η αναπνοή στην άσκηση. Αναπνοή-Εισπνοή-Εκπνοή.</p>	<p>Ασκήσεις εισπνοής-εκπνοής. Παιχνίδια για ανάπτυξη των αναπνευστικών ικανοτήτων, π.χ.: φύσημα μπαλονιού.</p>
<p><u>Συναισθηματικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και πειθαρχία.</p>		
<p><u>Γνωστικός τομέας</u> Κατανόηση της σημασίας της αναπνοής.</p>		
A7. Φαντασία και δημιουργικότητα		
<p><u>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν δραστηριότητες της προτίμησής τους.</p>	<p>Η σημασία της ελεύθερης έκφρασης. Η χαρά της δημιουργίας.</p>	<p>Επινόηση μιας απλής δραστηριότητας από κάθε παιδί. Παιχνίδια μίμησης σε μικρές ομάδες παιδιών, π.χ.: «κάνε ό,τι κάνω». Προσαρμογές παιχνιδιών ανάλογα με τις προτιμήσεις των παιδιών.</p>
<p><u>Συναισθηματικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν, να χαλαρώσουν και να δημιουργήσουν. Να καλλιεργήσουν αρετές όπως: αυτονομία, συνεργασία, υπευθυνότητα και πρωτοβουλία.</p>		

<p><u>Γνωστικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν δημιουργικότητα και φαντασία.</p>		
Β. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
Β1. Στοιχεία του ρυθμού		
<p><u>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν μουσικοκινητικές δυνατότητες. Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού στην κίνηση.</p>	<p>Μικρά τραγούδια με ρυθμική συνοδεία. Ήχος και κίνηση. Λόγος και κίνηση.</p>	<p>Μικρά τραγούδια με ρυθμική ποικιλία. Παλαμάκια με ρυθμό. Τραγούδι και κίνηση στο χώρο.</p>
<p><u>Συναισθηματικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να χαρούν, να ψυχαγωγηθούν.</p>	<p>Μουσικές φράσεις με κινησιολογική πιστότητα. Ένταση ήχου.</p>	
<p><u>Γνωστικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αντιληφθούν την ύπαρξη του ρυθμού.</p>	<p>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία.</p>	
Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ		
<p><u>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού, κιναισθηση.</p>	<p>Παιδί και παιχνίδι. Ατομικά παιχνίδια. Ομαδικά παιχνίδια.</p>	<p>Δρομικά παιχνίδια, π.χ.: σκυταλοδρομίες. Παιχνίδια με την μπάλα, το φασουλοσάκουλο ή μπάλόνια.</p>
<p><u>Συναισθηματικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν, να διασκεδάσουν, να εκφραστούν, να αναπτύξουν τη φαντασία τους. Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: τη συνεργασία, την ομαδικότητα, την προσπάθεια, το θάρρος, την επικοινωνία, την αυτοπειθαρχία, την υπομονή και την επιμονή. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων.</p>	<p>Προσαρμοσμένα παραδοσιακά παιχνίδια ή παιχνίδια άλλων χωρών (απλοποίηση κανόνων).</p>	<p>Παραδοσιακά παιχνίδια: κυνηγητό, τυφλόμυγα, αλεξίπτωτο κτλ (προσαρμογές). Παιχνίδια άλλων χωρών (προσαρμογές).</p>

<p><u>Γνωστικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας. Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων.</p>		
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
<p><u>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν τα τραγούδια των ελληνικών παραδοσιακών χορών και να κινηθούν στο ρυθμό της μουσικής.</p>	<p>Κίνηση στο ρυθμό των ελληνικών παραδοσιακών χορών. Εξοικείωση με το ρυθμό και τη μουσική των ελληνικών παραδοσιακών χορών.</p>	<p>Περπάτημα σε κύκλο στο ρυθμό της μουσικής. Κίνηση στο χώρο στο ρυθμό της μουσικής.</p>
<p><u>Συναισθηματικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν επικοινωνία, συνεργασία, πειθαρχία. Να χαρούν, να εκφραστούν δημιουργικά.</p>		
<p><u>Γνωστικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι.</p>		
Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ		
<p><u>Σωματικός τομέας (ψυχοκινητικός)</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν θετική εμπειρία από την επαφή τους με το νερό. Να εξοικειωθούν με το νερό. Να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες για τη μετακίνηση τους μέσα στο νερό.</p>	<p>Εξοικείωση με τους χώρους του κολυμβητηρίου. Επαφή των μελών και ολόκληρου του σώματος με το νερό. Κίνηση μέσα στο νερό (ρηχή πισίνα-ειδικά όργανα επίπλευσης).</p>	<p>Παιχνίδια επαφής των μελών του σώματος με το νερό από την άκρη της πισίνας. Είσοδος στο νερό και παιχνίδια μετακίνησης σε ρηχή πισίνα, π.χ.: περπάτημα από τη μια άκρη στην άλλη. Πόδια ελεύθερο-ύπτιο με κράτημα από την άκρη της πισίνας. Παιχνίδια με μπάλα ή μπάλони σε ρηχή πισίνα.</p>
<p><u>Συναισθηματικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, θάρρος, πειθαρχία και αυτοέλεγχο. Να χαρούν, να διασκεδάσουν.</p>		
<p><u>Γνωστικός τομέας</u> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν το υγρό στοιχείο και να αντιληφθούν τις ιδιότητές του. Να γνωρίσουν τους κανόνες υγιεινής σε σχέση με το κολυμβητήριο.</p>		

5.2.3. Μεθοδολογικές Προσεγγίσεις

Οι μαθητές με νοητική καθυστέρηση παρουσιάζουν μεγάλη ετερογένεια, ως προς τα χαρακτηριστικά, τις κινητικές δεξιότητες, τις κινητικές δυσκολίες και τις ανάγκες τους από το μάθημα της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (ΠΦΑ). Για το λόγο αυτό ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ) πρέπει να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας για να καλύψει τις ανάγκες των μαθητών αυτών και να επιτύχει τον εκπαιδευτικό στόχο που έχει θέσει. Κάποιες από αυτές τις μεθόδους που θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες στον ΚΦΑ είναι οι εξής:

- Μερική-ολική μέθοδος ανάλυσης έργου (task analysis). Με τη μέθοδο της ανάλυσης έργου κάθε μαθητής εργάζεται στον ατομικό του ρυθμό. Κάθε δραστηριότητα προσαρμόζεται ανάλογα με τις ικανότητες των μαθητών, έτσι ώστε οι προσπάθειες να είναι επιτυχημένες και να εξασφαλίζεται η ομαδικότητα.
- Ανάλυση έργου με τη χρήση «καρτών δραστηριοτήτων» (task cards). Ο μαθητής καλείται να εκτελέσει μια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή μια σειρά δραστηριοτήτων που μπορούν να παρουσιάζονται με τη μορφή καρτών δραστηριοτήτων.
- Εξατομικευμένο πρόγραμμα διδασκαλίας. Παρέχει τη δυνατότητα να καλυφθούν οι προσωπικές ανάγκες του κάθε μαθητή και επιτρέπει στο μαθητή να δουλέψει με το δικό του ρυθμό.
- Μέθοδος μίμησης (τρόπος μάθησης με τη μορφή της παραδειγματικής διδασκαλίας / χρήση προτύπων επίδειξης και αναπαράστασης).
- Καθοδηγούμενη ανακάλυψη (guided discovery style-έμμεση μέθοδος) διδασκαλίας. Είναι αποτελεσματική σε μαθητές με μέτρια νοητική ικανότητα. Ο ΚΦΑ παρέχει στο μαθητή σειρά από βήματα ή ερωτήσεις που τον καθοδηγούν στην ανακάλυψη της κίνησης.
- Διαδικασία επίλυσης κινητικών προβλημάτων (problem solving style-έμμεση μέθοδος διδασκαλίας). Είναι αποτελεσματική σε μαθητές που μαθαίνουν μέσω της μίμησης και σε άτομα με μικρή κινητική εμπειρία.
- Τεχνικές τροποποίησης της συμπεριφοράς (behavior modification) που ακολουθούν τις αρχές της συμπεριφορικής μεθοδολογίας.
- Οι άμεσες ή δασκαλοκεντρικές μέθοδοι χρησιμοποιούνται σε μαθητές με σοβαρή νοητική καθυστέρηση.
- Μέθοδος του πολύπλευρου ερεθισμού (cross modality-multisensory).

Στην επιλογή της κατάλληλης μεθόδου διδασκαλίας, είναι απαραίτητο να λαμβάνεται υπόψη η παρούσα κατάσταση του μαθητή σε σχέση με:

- α) Τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα.
- β) Τη φυσική του κατάσταση.
- γ) Τις γνωστικές του ικανότητες.
- δ) Την κοινωνική συμπεριφορά και τις δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης.
- ε) Τη γενικότερη συμπεριφορά του (Eichstaedt & Lavay, 1992).

I. Επίπεδο:

Σε αυτό το επίπεδο, προγραμματίζουμε κινητικές δραστηριότητες που θα βοηθήσουν το παιδί με νοητική καθυστέρηση να γνωρίσει το σώμα του μέσα από την κίνηση, να αναπτύξει τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα, να αναπτύξει τις φυσικές του ικανότητες, να κοινωνικοποιηθεί και να αναπτύξει ψυχικές και πνευματικές αρετές σύμφωνα με τις δυνατότητές του.

Το παιχνίδι παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του παιδιού σε αυτήν την ηλικία. Είναι σημαντικό να δίνονται οι κατάλληλες ευκαιρίες στο παιδί με νοητική καθυστέρηση για κίνηση και παιχνίδι, τόσο οργανωμένο, όσο και ελεύθερο.

II. Επίπεδο:

Σε αυτό το επίπεδο, προγραμματίζουμε δραστηριότητες για τη βελτίωση και κατάκτηση των θεμελιωδών κινητικών προτύπων, για την ανάπτυξη της λεπτής κίνησης, για την απόκτηση συγχρονισμού και συντονισμού των κινήσεων, καθώς και για τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και των ψυχικών και πνευματικών αρετών του μαθητή με νοητική καθυστέρηση. Παράλληλα εισάγουμε το μαθητή σε προσαρμοσμένα αθλήματα και αγώνισματα.

Το παιχνίδι εξακολουθεί να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του παιδιού αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όρια του και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή του.

III. Επίπεδο:

Σε αυτό το επίπεδο ο μαθητής με νοητική καθυστέρηση, αφού έχει αφομοιώσει τις πιο απλές κινητικές δεξιότητες και έχει βελτιώσει τις φυσικές του ικανότητες, είναι έτοιμος να διδαχθεί πιο δύσκολες κινητικές δεξιότητες και βασικά στοιχεία τεχνικής διαφόρων προσαρμοσμένων αθλημάτων και αγωνισμάτων.

Είναι πολύ σημαντικό για το μαθητή με νοητική καθυστέρηση μέσα από το μάθημα της ΠΦΑ, να αποκτήσει θετικές συνήθειες για κίνηση και άθληση που θα τον βοηθήσουν να καταπολεμήσει τα προβλήματα υποκινητικότητας (π.χ. παχυσαρκία) που συνδέονται συχνά με τη νοητική καθυστέρηση.

5.2.4. Προτεινόμενες πρόσθετες συνθετικές δραστηριότητες και διαθεματικά σχέδια εργασίας

I. Επίπεδο:

Θέμα: Κατευθύνσεις χώρου (Ψυχοκινητική): Παιχνίδια ομαδικά και ατομικά με την τοποθέτηση αντικειμένων πάνω-κάτω, εμπρός-πίσω.

Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες: χώρος, ομοιότητα-διαφορά. *Προεκτάσεις* στην αντίληψη των εννοιών αυτών και τη γνωστική ανάπτυξη του μαθητή.

II. Επίπεδο:

Θέμα: Ατομικά-Ομαδικά αθλήματα: Ατομική εργασία: ο μαθητής καλείται να συγκεντρώσει φωτογραφίες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και να αναγνωρίσει κάποια από αυτά (από περιοδικά που του παρέχονται). **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** άτομο-σύνολο, ομοιότητα-διαφορά, χώρος, πολιτισμός. **Προεκτάσεις** στην εισαγωγή στα Ολυμπιακά αθλήματα, Ολυμπιακή παιδεία.

III. Επίπεδο:

Θέμα: Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί-σχήματα: Ατομική ή ομαδική εργασία: οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν από τις εικόνες με ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, το σχήμα του κύκλου και της ευθείας. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** χώρος, ομοιότητα-διαφορά. **Προεκτάσεις** στην αντίληψη των εννοιών αυτών και τη γνωστική ανάπτυξη του μαθητή.

5.2.5. Προτεινόμενες προσαρμογές

Τα παιδιά με νοητική καθυστέρηση παρουσιάζουν μεγάλες ατομικές διαφορές, ενώ η ένταξή τους στα επίπεδα εκπαίδευσης γίνεται με βάση το επίπεδο νοημοσύνης και όχι με βάση τη χρονολογική ηλικία και τη σχολική επίδοση. Ανάλογα με τη νοητική ηλικία του μαθητή και

το εκπαιδευτικό του επίπεδο στο οποίο αντιστοιχεί, γίνονται και οι απαραίτητες προσαρμογές στο μάθημα της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (ΠΦΑ).

Σε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα φυσικής αγωγής, κάθε μαθητής αξιολογείται ως προς τις φυσικές ικανότητες, τις κινητικές του δεξιότητες, το ατομικό ιατρικό και εκπαιδευτικό ιστορικό, με βάση τα οποία σχεδιάζεται ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα φυσικής αγωγής. Στο σχεδιασμό του εξατομικευμένου προγράμματος συνεκτιμάται και η ψυχολογική κατάσταση του μαθητή, καθώς και οι στάσεις και αντιλήψεις του απέναντι στην αναπηρία του αλλά και το πρόγραμμα. Έτσι δημιουργούνται προσωπικοί και ομαδικοί στόχοι (ένταξη), που διακρίνονται σε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους (ετήσιους) (Κουτσούκη, 1992; Winnick, 1995).

Συγκεκριμένα, ο ΚΦΑ θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη του τα ιδιαίτερα κινητικά χαρακτηριστικά που παρουσιάζει ένας μεγάλος αριθμός των παιδιών με νοητική καθυστέρηση, όπως χαμηλή φυσική κατάσταση, αποκλίσεις από τη σωστή στάση του σώματος, υπερευκαμψία, παχυσαρκία, μικρή μυϊκή δύναμη, προβλήματα νευρομυϊκής συναρμογής, ατελή κινητικά πρότυπα, δυσκολίες στο συντονισμό ματιού-χεριού, ματιού-ποδιού, δυσκολίες ισορροπίας, έλλειψη σωματογνωσίας, χαμηλό επίπεδο προσοχής και μικρή διάρκεια συγκέντρωσης (Κουτσούκη, 2001; Winnick, 1990).

Η διδακτική μεθοδολογία των μικτών (στα πλαίσια της ένταξης στη γενική εκπαίδευση) και προσαρμοσμένων προγραμμάτων φυσικής αγωγής (inclusive and adapted physical programs), παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές με διαφορετικές ικανότητες και μεγάλες ατομικές διαφορές, να ωφεληθούν σημαντικά όχι μόνο ως προς την απόκτηση φυσικών ικανοτήτων και αθλητικών επιδόσεων, αλλά και ως προς την κοινωνική αποδοχή και καταξίωση, την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων μέσα από τη συμμετοχή σε ομαδικές κινητικές δραστηριότητες και την προσπάθεια επίτευξης κοινών στόχων. Όλες οι δραστηριότητες προσαρμόζονται, έτσι ώστε να αντιμετωπίζονται οι ανάγκες, οι απαιτήσεις και οι προσδοκίες, ενώ παράλληλα παρέχεται εξατομικευμένη διδασκαλία όταν και όπου χρειάζεται (Κουτσούκη, 1992).

Κάποιες πρακτικές προσαρμογές στις δραστηριότητες, τα παιχνίδια και τα αθλήματα στην ΠΦΑ είναι:

- 1) Οργάνωση του περιβάλλοντος, ώστε να εξυπηρετεί τις προσωπικές ανάγκες των μαθητών με νοητική καθυστέρηση:
 - α) Χαμήλωμα στο δίκτυο στο βόλεϊ.
 - β) Περιορισμός του χώρου του παιχνιδιού.
 - γ) Χρήση κώνων και μικρών σημαιών για τη σηματοδότηση των ορίων.
- 2) Προσαρμογές στον εξοπλισμό:
 - α) Μπάλες σε διάφορα μεγέθη με έντονους χρωματισμούς.
 - β) Δοκός ισορροπίας, κοντά στο έδαφος, φαρδιά.
 - γ) Χρήση γενικότερα ευδιάκριτου και μεγάλου σε μέγεθος εξοπλισμού.
- 3) Διάρθρωση του χρόνου διεξαγωγής μιας δραστηριότητας:
 - α) Συχνά διαλείμματα μεταξύ των περιόδων των δραστηριοτήτων.
 - β) Μείωση του χρόνου παιχνιδιού σε κάθε περίοδο.
- 4) Τεχνικές ανατροφοδότησης και ενθάρρυνσης:
 - α) Μικρά κουδουνάκια τοποθετούνται στους στόχους για άμεση ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση, όταν έχει επιτευχθεί ο στόχος.
 - β) Ενθάρρυνση των παιδιών που λειτουργούν ομαδικά μέσα στο παιχνίδι.
- 5) Η αλλαγή των θέσεων και των ρόλων σε κάθε παιχνίδι, ώστε να δίνονται στα παιδιά ίσες ευκαιρίες να μάθουν και να εξασκήσουν ποικίλες δεξιότητες.
- 6) Εξασφάλιση κάποιας μορφής επιτυχίας σε κάθε δραστηριότητα:
 - α) Αποφυγή παιχνιδιών αποκλεισμού.
 - β) Τονισμός του ατομικού συναγωνισμού και όχι του ομαδικού.

(Eichstaedt & Lavay, 1992).

Τέλος είναι πολύ σημαντικό να τηρούνται αυστηρά και συστηματικά οι κανόνες ασφαλείας στο μάθημα της ΠΦΑ σε όλες τις βαθμίδες, τις μεθόδους και τα μέσα διδασκαλίας.

5.2.6. Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή (ΠΦΑ) κινείται σε δύο βασικούς άξονες. Ο πρώτος άξονας, αφορά στο εξατομικευμένο πρόγραμμα και την επίτευξη των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων που είχαν τεθεί για το συγκεκριμένο μαθητή. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης σε αυτήν την περίπτωση θα καθορίσουν και το σχεδιασμό του επόμενου εξατομικευμένου προγράμματος. Η τελική αξιολόγηση πρέπει, κυρίως να βασίζεται σε αξιόπιστες διαδικασίες που εξασφαλίζουν αντικειμενική εκτίμηση της κινητικής κατάστασης του μαθητή κατά τη διάρκεια και στο τέλος του ετήσιου προγράμματος ΠΦΑ. Εξίσου σημαντικές είναι επίσης και οι διαπιστώσεις και προσωπικές παρατηρήσεις του καθηγητή φυσικής αγωγής (ΚΦΑ). Τέτοιες παρατηρήσεις αφορούν στην αποτελεσματικότητα των διδακτικών μεθόδων που χρησιμοποίησε για το συγκεκριμένο μαθητή, στις προσαρμογές που επέλεξε για τη διδασκαλία, κ.α.

Ο δεύτερος άξονας αφορά στην αξιολόγηση της προσπάθειας του μαθητή, του ενδιαφέροντος, της συνεργασίας στο μάθημα, της κατανόησης και της αφομοίωσης εννοιών σχετικών με την ΠΦΑ, της δημιουργικότητας των μαθητών και της απόκτησης γνώσεων γύρω από τα αθλητικά θέματα.

Συγκεκριμένα στο:

I. Επίπεδο (6-9 ετών χρονολογική ηλικία / 4-6 ετών νοητική ηλικία)

Σε αυτό το επίπεδο οι μαθητές θα αξιολογούνται με βάση τα παρακάτω:

- Βελτίωση της κινητικής απόδοσης και την επίτευξη των αρχικών στόχων που τέθηκαν στο εξατομικευμένο πρόγραμμα διδασκαλίας, σε σχέση με την τελική επίδοση στο τέλος κάθε βραχυπρόθεσμης περιόδου, καθώς και το τέλος της σχολικής χρονιάς.
- Το ενδιαφέρον που επιδεικνύουν και κυρίως την ενεργή συμμετοχή τους στις κινητικές δραστηριότητες.
- Την προσπάθειά τους να επιτύχουν τους στόχους που έχουν τεθεί (είτε αφορούν στην φυσική κατάσταση, είτε στις κινητικές ικανότητες και δεξιότητες).
- Την ικανότητα να ακολουθούν τις κατευθύνσεις και τις οδηγίες.
- Την πρόθυμη συμμετοχή και συνεργασία τους σε κινητικές δραστηριότητες μικρών ομάδων.
- Την υπευθυνότητα που επιδεικνύουν για δραστηριότητες που τους έχουν ανατεθεί, όπως π.χ. τη μεταφορά διδακτικού υλικού.
- Την κοινωνική τους συμπεριφορά.
- Το βαθμό αφομοίωσης των κινητικών δεξιοτήτων.
- Το επίπεδο βελτίωσης της αδρής και λεπτής κινητικότητας.
- Το επίπεδο βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, που συνδέεται με την υγεία (σωματομετρικά χαρακτηριστικά, καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη κ.α.)

II. Επίπεδο (9-12 ετών χρονολογική ηλικία / νοητική ηλικία τουλάχιστον 6 ετών)

Σε αυτό το επίπεδο οι μαθητές θα αξιολογούνται με βάση τα παρακάτω:

- Την αφομοίωση του περιεχομένου του μαθήματος και της εκμάθησης των κινητικών δεξιοτήτων.

- Την προσπάθεια και το ενδιαφέρον τους για το μάθημα.
- Τη φυσική τους κατάσταση.
- Το επίπεδο βελτίωσης της αδρής και λεπτής κινητικότητας.
- Την ικανότητα να ακολουθούν κατευθύνσεις-οδηγίες.
- Την πρόθυμη συμμετοχή και συνεργασία τους σε κινητικές δραστηριότητες μικρών ομάδων.
- Την υπευθυνότητα.
- Την κοινωνική συμπεριφορά και την ικανότητα συνεργασίας.

III. Επίπεδο (12-14 ετών χρονολογική ηλικία / 8-10 ετών νοητική ηλικία)

Σε αυτό το επίπεδο οι μαθητές θα αξιολογούνται με βάση τα παρακάτω:

- Την αφομοίωση του περιεχομένου του μαθήματος και της εκμάθησης αθλητικών δεξιοτήτων.
- Την προσπάθεια και το ενδιαφέρον τους για το μάθημα.
- Τη φυσική κατάσταση.
- Το επίπεδο βελτίωσης των κινητικών δεξιοτήτων: ευκινησία, ισορροπία, κινητικός συντονισμός, κινητικός έλεγχος, χρόνος αντίδρασης, ταχύτητα, άλμα, ρίψη κ.α.
- Το επίπεδο βελτίωσης της αδρής και λεπτής κινητικότητας.
- Την ικανότητα να ακολουθούν κατευθύνσεις και οδηγίες.
- Την πρόθυμη συμμετοχή και συνεργασία σε κινητικές δραστηριότητες μικρών ομάδων.
- Την κοινωνική συμπεριφορά και την ικανότητα συνεργασίας.
- Την τήρηση των κανονισμών του παιχνιδιού ή της κινητικής δραστηριότητας.

5.2.7. Βιβλιογραφία

Ελληνική Βιβλιογραφία:

- Κουτσούκη, Δ. (1992β). Ειδική Φυσική Αγωγή: Πρόγραμμα Παρέμβασης. Εισήγηση, 4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο, Υγεία και Ποιότητα Ζωής: Όραμα και επιδίωξη για το παιδί του δημοτικού σχολείου, 16-17 Μαΐου, Κέρκυρα.
- Κουτσούκη, Δ. (2001). Νοητική Καθυστέρηση. *Ειδική Φυσική Αγωγή. Θεωρία και Πρακτική*, (7), 117-132. Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.
- Μουντάκης, Κ. (1992). *Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο*. Θεσσαλονίκη: Salto.
- Παρασκευόπουλος, Ι., Ν. (1980). Αγωγή των εκπαιδευσιμων Ι: Σκοποί και Οργάνωσή της. *Νοητική Καθυστέρηση*, (4), 137-144. Αθήνα: ΟΕΔΒ.

Διεθνής Βιβλιογραφία:

- American Psychiatric Association. (1994). Disorders Usually First Diagnosed in Infancy, Childhood, or Adolescence. *Diagnostic And Statistic Manual of Mental Disorders (4th ed)*, 37-43. Washington, DC: Author.
- Arnheim, D., D., Auxter, D. & Crowe, W., C. (1973). Mental Retardation. *Principles and Methods of Adapted Physical Education*, (12), 250-267. St Louis: The C.V. Mosby Company.
- Eichstaedt, C., B. & Lavay, B., W. (1992). Mainstreaming: Program Considerations. *Physical Activity for Individuals With Mental Retardation. Infancy Through Adulthood*, (6), 173-192. Champaign: Human Kinetics Books.

- Hoddapp, R., M. (1998). Mental Retardation. *Development and Disabilities. Intellectual, Sensory and Motor Impairments*, (3), 35-66. Cambridge: University Press.
- Jansma, P. & French, R. (1994). Mental Retardation. *Special Physical Education. Physical Activity, Sports and Recreation*, (5), 116-144. New Jersey: Prentice-Hall.
- Winnick, J. P. (1990). Mental Retardation. *Adapted Physical Education and Sport*, (11), 153-176. Champaign: Human Kinetics Books.
- Winnick, J. P. (1995). Individualized Education Programs. *Adapted Physical Education and Sport*, (3), 33-59. Champaign: Human Kinetics Books.