



Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής  
ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ



### Ο ρόλος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής στην ένταξη παιδιών με αναπηρία στην τάξη του: Θεωρητική και πρακτική προσέγγιση

X. Ευαγγελινού, PhD  
Αναπληρώτρια καθηγήτρια  
[Evaggeli@phed-sr.auth.gr](mailto:Evaggeli@phed-sr.auth.gr)

Σέρρες, 2008

### Ο Στέφανος είναι ένα παιδί .....

- Ο Στέφανος θέλει να παίξει στο σχολείο βόλεϊ, έχει όμως πολύ μικρή ικανότητα να χρησιμοποιήσει το δεξί του χέρι εξ αιτίας της εγκεφαλικής παράλυσης (αναπηρία).
- Μετά από πολύ πρακτική χρησιμοποιεί πολύ καλά το αριστερό του χέρι (δεν είναι ανίκανο).
- Η μητέρα του φοβάται να τον αφήσει να συμμετάσχει σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες (μειονέκτημα).



### Ο Γιάννης είναι ένα παιδί που.....

Ο Γιάννης είναι τυφλός (αναπηρία), επομένως, έχει δυσκολίες στο να ακολουθήσει οπτικές οδηγίες (ανικανότητα), και χωρίς λεκτική καθοδήγηση έχει δυσκολία πρόσβασης στην ΦΑ (μειονέκτημα).



### Η Ελένη είναι ένα κορίτσι....

- Η Ελένη εξ αιτίας κάποιου ατυχήματος τραυματίστηκε στη ΣΣ (ΚΝΜ) και συγκεκριμένα παραπληγία (αναπηρία).
- Δεν μπορεί να κινηθεί αυτόνομα (ανικανότητα).
- Ο ΚΦΑ αφήνει σχεδόν πάντα την Ελένη έξω από το μάθημα Φ.Α (μειονέκτημα).



### Η Φανή είναι ένα κορίτσι.....

- Η Φανή είναι ένα κορίτσι με μέτρια Ν.Κ (αναπηρία)
- Έχει δυσκολία να εστιάσει την προσοχή της για πολύ ώρα & να καταλάβει ακαδημαϊκές έννοιες (ανικανότητα).
- Πολλά παιδιά την κοροϊδεύουν πίσω απ' την πλάτη της (μειονέκτημα).



### Χρήση σωστού λεξιλογίου

- ✓ Η Ελένη χρησιμοποιεί αμαξίδιο
  - ΟΧΙ Καθλωμένη σε αναπηρικό αμαξίδιο. Ένα αμαξίδιο προσφέρει δυνατότητα μετακίνησης και δεν είναι καθλωτικό. Ο χρήστης του δεν είναι «καρφωμένος» στο κάθισμα
- ✓ Η Φανή δεν πάσχει από... , υποφέρει από .... είναι θύμα...
  - Τα περισσότερα άτομα δεν πάσχουν ούτε υποφέρουν από κάποιους πόνους και δεν θέλουν να γίνουν αντλήπτά σαν θύματα
- ✓ Μη χρησιμοποιείτε όρους όπως:
  - Μη κανονικό, παραμορφωμένο, ελλειμματικό, προβληματικό
  - Αυτοί οι όροι έχουν αρνητική φόρτιση και υπονοούν ότι ένα άτομο δεν είναι κανονικό



## Χρήση σωστού λεξιλογίου

- Ας αποφύγουμε να περιγράψουμε τα ΑμεΑ που έχουν σημειώσει κάποια επιτυχία ως «ήρωες της ζωής» ή ως «άτομα με εξαιρετικές ικανότητες».
- Όταν περιγράφουμε με υπερθετικούς χαρακτηρισμούς κάποια επιτεύγματα αθλητών με αναπηρία άθελα με αναποούμε ότι οι αρχικές μας προσδοκίες επιτυχίας ήταν χαμηλές.



Αντιθέτως είναι πολύ πιθανό να έχει μάθει να ζει υπό καθυστάς αναπηρίας χωρίς αυτό να είναι κέντρο της ζωής του.

## Εκπαίδευση

Θεωρείται ως το πιο κατάλληλο μέσο που συμβάλει στην διδασκαλία των θεμελιωδών δικαιωμάτων των παιδιών, τον σεβασμό και τον αυτό-καθορισμό για όλα τα μέλη της κοινωνίας και ειδικότερα γι' αυτά που την χρειάζονται περισσότερο τα παιδιά με αναπηρίες συμβάλλοντας στην επιτυχή ένταξη στην κοινωνία



(from the draft resolution on the International Plan of Action on Sport, Tolerance and Fair Play, 1996-2000, Committee for The Development of Sports, Council of Europe)

## Ένταξη = διαφορετική αντιμετώπιση της εκπαίδευσης

Είναι η τοποθέτηση και η εκπαίδευση παιδιών με αναπηρίες (μέτρια ως σοβαρή) στο τυπικό σχολείο παράλο που υπαίτιούνται ειδικά μέσα για την επιτυχία γιατί η πρόσδος δεν έρχεται τυχαία (Block & Vogler, 1994)

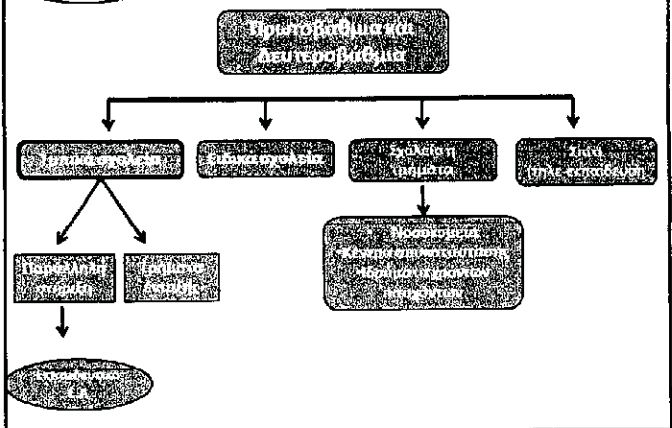


Άτομα με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες θεωρούνται τα άτομα που έχουν σημαντική δυσκολία μάθησης και προσαρμογής εξαιτίας σωματικών, διανοητικών, ψυχολογικών, συναισθηματικών και κοινωνικών ιδιαιτεροτήτων (N.2817/2000, αρ.2, παρ.1).

- ✓ νοητική καθυστέρηση,
- ✓ ιδιαίτερα σοβαρές διαταραχές όρασης (τώφλιση, αμβλύωση) ή ακοής (κωφοί - βαρήκοοι),
- ✓ σοβαρές διαταραχές στο κεντρικό ή στο περιφερικό σύστημα ή προβλήματα υγείας,
- ✓ διαταραχές λόγου και ομιλίας,
- ✓ μαθησιακές δυσκολίες όπως δυσλεξία, δυσγραφία, δυσαναγνωσία,
- ✓ σύνθετες γλωσσικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δυσκολίες και όσοι παρουσιάζουν αυτούσιό και άλλες διαταραχές ανάπτυξης |

2817 / 2000

## Εκπαιδευτικό σύστημα



## Οφέλη της ένταξης

### Μαθητές με αναπηρία

- Παρέχονται ίσες δυνατότητες και ευκαιρίες να συμμετέχουν στα σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες όπως και οι άλλοι συνομήλικοί τους

(Mrug et al., 2002)

### Μαθητές χωρίς αναπηρία

Μαθαίνουν τα πληρωδύζον άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά (Romer & Hartig, 1994)

- Μαθαίνουν πώς να τους συμπεριφέρονται (Vash, 2001)
- Αναπτύσσουν συμπάθεια και αποδοχή για τις ατομικές διαφορές (Liebow et al., 1998)
- Γίνονται πιο υπεύθυνα απέναντι στα παιδιά με αναπηρία συνειδητοποιώντας την κατάσταση τους (Freck et al., 1992)
- Αποκτούν γνώση για τα άτομα με αναπηρία (Borner, 1996)

## Προετοιμασία άλλων για ένταξη

- Μίλησε για την αναπηρία γενικά: Δώσε έμφαση στην ικανότητα.
- Κάλεσε ομιλητές που έχουν κάποια αναπηρία.
- Βάλε τα παιδιά να παίξουν διάφορους ρόλους αναπηρίας.
- Επίσκεψη στο ειδικό σχολείο κάποιου παιδιού που πιθανόν θα φοιτήσει στο σχολείο των παιδιών.
- Συζήτησε τρόπους με τους οποίους ένας μαθητής μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί με αναπηρίες.
- Προετοίμασε εθελοντές.

## Εμπόδια στη συμμετοχή στη Φ.Α & αθλητισμό

- Μη προσπελάσιμοι χώροι άσκησης (είσοδοι, αποδυτήρια, προσαρμοσμένα όργανα) (Tregaskis, 2003; Rimmer, 2004)
- Υψηλό κόστος συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες (Rimmer, 2004)
- Έλλειψη εξειδικευμένων προπονητών (Sherrill & Williams, 1996)
- Αρνητική στάση και συμπεριφορά των εργαζομένων σε χώρους άσκησης απέναντι στα ΑΜΕΑ (Leiberman, 2002)
- Η στάση των γονιών και του οικογενειακού περιβάλλοντος απέναντι στον αθλητισμό
- Η στάση των εκπαιδευτικών και των παιδιών του τυπικού σχολείου απέναντι στην ένταξη παιδιών με αναπηρίες στις τάξεις ΦΑ

## Πρόγραμμα Ευαισθητοποίησης «Παραολυμπιακή Ημέρα στο Σχολείο»

Το πρόγραμμα Π.Η.Σ χρησιμοποιεί κυρίως τη Φυσική Αγωγή και τα Παραολυμπιακά Αθλήματα ώστε οι μαθητές χωρίς αναπηρία να ευαισθητοποιηθούν και να αποκτήσουν κατανόηση για τα ΑμεΑ καθώς επίσης και για θέματα που σχετίζονται με την αναπηρία και τον αθλητισμό.



- Στάσεις των μαθητών Δημοτικού σχολείου (Παναγιώτου, 2006)
- Στάσεις των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής (Δουλεκερίδου, 2006)

Πληροφορίες  
Evaggeli@phed-sr.auth.gr

## Φυσική Αγωγή – Π. Φ. Α

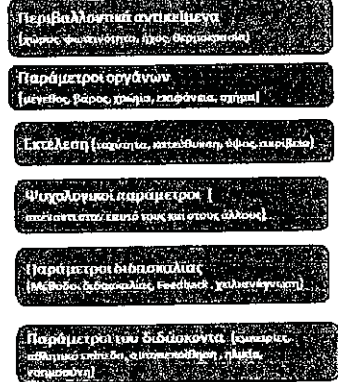
- Ευκαιρίες για κοινωνική συμπεριφορά (μη γιά να συνεργάζονται με τα παιδιά με αναπηρίες, να μοιράζονται, να ηγούνται και να ακολουθούν,)
- Αναπτύσσουν πιστεύω και στάσεις για τον εαυτό τους και για τους άλλους,.
- Μειώνουν την κοινωνική μοναξιά, αναπτύσσουν δεξιότητες με τις οποίες γίνονται αποδεκτοί από τους συμμαθητές
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Φιλίες
- Αναπτυξιακά κατάλληλες δραστηριότητες
- Σχέσεις μεταξύ γονέων
- Αλληλο-αποδοχή, συνεργασία, αποδοχή (Horne, 88; Bishop, 94; Sherrill, 98)



## Θεωρία της Προσαρμογής

- **Προσαρμογή** είναι η διαδικασία κατά την οποία τα άτομα και το περιβάλλον αλλάζουν το ένα το άλλο σε μια κατάσταση συνεχή, δυναμική και με διπλή κατεύθυνση.
- **Προσαρμοζώ** σημαίνει κάνω πιο δελεαστικό, μετατρέπω, κανονίζω, διευθετώ, τροποποιώ σε συνάρτηση με τις ανάγκες του παιδιού  
(κάνω πιο εύκολο, για άλλους κάνω πιο δύσκολο και για άλλους βρίσκω άλλο τρόπο: να πειραματιστώ, να ανακαλύψω, να δημιουργήσω).

Kilbert (1983)



## Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

- Η Π.Φ.Α είναι ένα διεκτιστημονικό σώμα γνώσης που εστιάζει στην εξακρίβωση και στην επίλυση ψυχοκινητικών προβλημάτων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου.
- ΠΦΑ σημαίνει η προσαρμογή ή τροποποίηση κινητικών δραστηριοτήτων και των αθλημάτων με σκοπό να ικανοποιηθούν οι μοναδικές εκπαιδευτικές ανάγκες των παιδιών με αναπηρίες, με ιατρικά προβλήματα & των ενηλίκων με χρόνιες παθήσεις.

**Στάσεις**  
υποστηρίζουν τις ατομικές διαφορές

**Σύστημα υπηρεσιών**  
σχεδιασμένο να ελαχιστοποιήσει τα προβλήματα



(Sherrill, 1998)

Ένα παιδί με αναπηρία μπορεί να συμμετάσχει σε διάφορα επίπεδα στην εκπαιδευτική διαδικασία ανάλογα:

- Λειτουργική ικανότητα
- Την δραστηριότητα στην οποία θέλει να συμμετάσχει
- Τις ευκαιρίες που του δίνονται
- Την προσωπική του επιλογή



- Σ' αγώνες μπότσια μόνο για Ε.Π
- Σε κινητικές δεξιότητες ρίψης
- Σ' αθλήματα όπως το μπάσκετ & τοξοβολία

Τα παιδιά με αναπηρίες θα πρέπει να μην εντάσσονται στις τυπικές τάξεις δταν...

- Ο μαθητής χρειάζεται επιπρόσθετες εκπαιδευτικές υπηρεσίες (1:1 προσωπό με ειδικούς επιστήμονες)
- Η ένταξη έχει αρνητική επίδραση (στη μάθηση) στους άλλους μαθητές
- Η αναπηρία του μαθητή είναι τόσο σοβαρή που δεν επιτρέπει οποιεσδήποτε προσαρμογές
- Ο μαθητής με αναπηρία δεν απολαμβάνει εκπαιδευτικά οφέλη από την ένταξη του στο τυπικό σχολείο

(Yell, 1998)

Μια μεγάλη παρερμηνεία είναι ότι τα ΑμεΑ πρέπει να ταιριάζουν στο υπάρχον πρόγραμμα και ότι οι υπόλοιποι μαθητές πρέπει να συμπεριφέρονται το ίδιο, ανεξάρτητα από τα διαφορετικά επίπεδα δυνατότητας»

Να είστε ρεαλιστικοί στην εκλογή των τοποθετήσεων (10% του συνολικού πληθυσμού = 2-3 άτομα σε μια τάξη 20-30 ατόμων).

## Πάρε πληροφορίες

- Από το ίδιο το παιδί
- Γονείς
- Νοσοκόμα
- Προηγούμενο δάσκαλο
- Ψυχολόγο
- Αδέλφια
- Παιδιάτρο
- Σύμβουλο Φ.Α & Ε.Α
- Από τους καθηγητές ΠΦΑ των ΤΕΦΑΑ



## Αρχισε να θέτεις ερωτήσεις

- Είναι οι δραστηριότητες χρονολογικά κατάλληλες
- Προγραμματισμός με βάση τις ανάγκες της κοινωνίας που ζει το παιδί
- Έχει το δικαίωμα της επιλογής σας δραστηριότητες
- Υπάρχει πρόβλημα προσπελασιμότητας;
- Με ποιο τρόπο κινείται το παιδί;
- Θα χρειασθεί περισσότερη βοήθεια;
- Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες που πρέπει να πραγματοποιηθούν ή να αποφευχθούν;
- Χρειάζονται κάποια ειδικά όργανα;
- Ποια είναι η αιτία της πάθησης του παιδιού;
- Παίρνει φάρμακα το παιδί;
- Προοδευτικά επιδεινώνεται η κατάσταση του παιδιού ή είναι σταθερή

## Ατομικό εκπαιδευτικό πλάνο



Αναπηρία: Ε.Π	Κινείται ανεξάρτητα Δεξιά Ημιπληγία Αδύνατη ισορροπία. Αδυναμία σε δεξιότητες χειρ.
Βοηθήματα: στα παπούτσια για καλύτερη ισορροπία.	Φάρμακα
«Κρυφά» προβλήματα: αντιληπτικοκινητικά, ...	Διακύμανα η στην εκτέλεση: Εύκολα κουράζεται, σπαστικότητα
	Άλλες πληροφορίες: Του αρέσουν όλα τα αθλήματα. κλωσάει με το αριστερό πόδι.

## Ατομικό εκπαιδευτικό πλάνο

### Μακροχρόνιοι στόχοι

- \* σκοπό
- \* συμπαγείς
- \* ορατοί
- \* αντικειμενικοί
- \* διαιρεθούν
- \* μετρηθούν
- \* εξατομικευμένοι.

### Βραχυπρόθεσμοι στόχοι

- \* μικρής έκτασης
- \* μετρήσιμοι
- \* Η άθροιση όλων των βραχυπρόθεσμων στόχων πρέπει να ισοδυναμεί μ'έναν στόχο.

## Ατομικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

### Ετήσιος στόχος:

Ο Στέφανος θα βελτιώσει τις χειριστικές δεξιότητες

### Βραχυπρόθεσμος στόχος:

Ο Στέφανος, θα πιάσει μία μπάλα του τένις από απόσταση πέντε μέτρων με τα δύο χέρια μετά από παρακίνηση 2 έξω από τις 3 προσπάθειες.



## Αναλυτικό πρόγραμμα Φ.Α για παιδιά Α' και Β' Δημοτικού

- **Ιστορία του αθλητισμού**  
(ιστορία των ΟΑ & ΠΑ)
- **Κατασκευές**  
(στεφάνι, μέταλλα, καλά, ονόματα των μασκότ)
- **Ψυχοκινητική αγωγή**  
(σχήματα με το σώμα, επίπεδα, κατευθύνσεις, κινήσεις δεξιότητες)
- **Παιχνίδια**  
(γύρω- γύρω όλα, βαρελάκια)
- **Μουσικοκινητική αγωγή**  
(γνωρίζω & παίζω μουσικά όργανα, παίζω και χορεύω το ρυθμό)
- **Παραδοσιακός χορός**  
(ελέγουμε με φωτογραφίες της γιαγιάς, ελληνικές παραδοσιακές στολές).



• Ποιες από τις δραστηριότητες ταιριάζουν στις ατομικές ανάγκες του παιδιού?

• Ποιες από τις δραστηριότητες δεν ταιριάζουν με τα ατομικά χαρακτηριστικά αλλά είναι σημαντικά για τον μαθητή?

• Ποιες από τις δραστηριότητες είναι ακατάλληλες;

## Αναλυτικό πρόγραμμα Φ.Α για παιδιά Γ' και Δ' Δημοτικού

- **Αθλητισμός και αγώνες στην Ελλάδα**
- **Δραστηριότητες**
- **Η μπάλα**
- **Ψυχοκινητική αγωγή**
- **Μουσικοκινητική αγωγή**
- **Χορός**



• Ποιες από τις δραστηριότητες ταιριάζουν στις ατομικές ανάγκες του παιδιού?

• Ποιες από τις δραστηριότητες δεν ταιριάζουν με τα ατομικά χαρακτηριστικά αλλά είναι σημαντικά για τον μαθητή?

• Ποιες από τις δραστηριότητες είναι ακατάλληλες;

## Αναλυτικό πρόγραμμα Φ.Α για παιδιά Ε' και ΣΤ' Δημοτικού

- **Καλαθοσφαίριση**
- **Πετοσφαίριση**
- **Ποδόσφαιρο**
- **Χειροσφαίριση**
- **Γυμναστική**
- **Κλασικός αθλητισμός**
- **Παραδοσιακοί χοροί**
- **Αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία**



• Ποιες από τις δραστηριότητες ταιριάζουν στις ατομικές ανάγκες του παιδιού?

• Ποιες από τις δραστηριότητες δεν ταιριάζουν με τα ατομικά χαρακτηριστικά αλλά είναι σημαντικά για τον μαθητή?

• Ποιες από τις δραστηριότητες είναι ακατάλληλες;

## Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη δύναμη, ταχύτητα και αντοχή

- Μειώστε το ύψος σε στόχους και αυξομειώστε το μέγεθος τους (καλάθι μπάσκετ, δίχτυ βόλεϊ, κορίνες μπόουλινγκ, κ.α)
- Χρησιμοποιήστε ελαφρύτερες μπάλες μεγαλύτερου ή μικρότερου μεγέθους. Χρησιμοποιήστε μπάλες που είναι ελαφρώς ξεφουσκωτές ώστε να μην κυλάνε πολύ μακριά από την θέση ρίψης τους.
- Για μαθητές που χρησιμοποιούν αμαξίδια μπορείτε να δέσετε την μπάλα με ένα σχοινί σε ένα σταθερό σημείο για να μην αναγκάζεται ο μαθητής να καταναλώνει δύναμη και χρόνο εξάσκησης στην επαναφορά της μπάλας μετά από την ρίψη της.
- Μείωση των αποστάσεων και της οριοθέτησης του χώρου παιχνιδιού
- Μείωση του χρόνου δραστηριότητας και αύξηση του χρόνου διαλείμματος / ανάπαυσης.



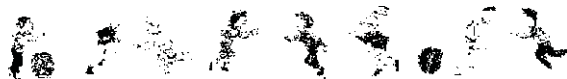
## Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη ικανότητα ισορροπίας.

- Φροντίστε κατά την δραστηριότητα να ασκείται ο μαθητής σε θέσας με χαμηλωμένο
- το κέντρο βάρους του σώματος.
- Φροντίστε κατά την δραστηριότητα να ασκείται ο μαθητής έχοντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια στήριξης και περισσότερα σημεία επαφής με το έδαφος.
- Αυξήστε το πλάτος των οροθετημένων γραμμών ή των δοκών ισορροπίας κατά την εκτέλεση ασκήσεων ισορροπίας.
- Οργανώστε ασκήσεις ισορροπίας σε μαλακές επιφάνειες που προσφέρουν αυξημένη τριβή (μοκέτες, στρώματα, κ.λπ) και αποφύγετε σκληρές και λείες επιφάνειες (παρκέ, μωσαϊκό, κλπ).
- Διδάξτε τους μαθητές σας πως να πέφτουν με ασφάλεια. Κάποιες πτώσεις θα είναι αναπόφευκτες με παιδιά που έχουν προβλήματα ισορροπίας.



## Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη ικανότητα συντονισμού και ακρίβειας στις κινήσεις.

- Για δραστηριότητες σύλληψης και ρίψεων αντικειμένων χρησιμοποιήστε μεγαλύτερες, ελαφρύτερες και μαλακότερες μπάλες (αερόμπαλες, μπαλόνια, φασουλοσάκουλα, μπαλάκια από αφρολέξ, κλ.π).
- Μειώστε την απόσταση για σύλληψη ή ρίψη της μπάλας και προτιμήστε οι δραστηριότητες να μην γίνονται σε κίνηση αλλά από σταθερή θέση.
- Μειώστε το ύψος σε στόχους και αυξομειώστε το μέγεθος τους (καλάθι μπάσκετ, δίχτυ βόλεϊ, κορίνες μπόουλινγκ, κ.α)





## Π.Φ.Α για παιδιά με νοητική καθυστέρηση

- Δώστε έμφαση στις αδρές κινητικές δραστηριότητες
- Δείξτε περισσότερο και εξηγήστε λιγότερο
- Απλοί κανονισμοί στα παιχνίδια
- Παρέχετε βοήθεια ανάλογα με τις ανάγκες
- Επιβραβεύετε!
- Παιχνίδια με μπάλα (βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων)
- Δραστηριότητες που σχετίζονται με το κλασικό Αθλητισμό
- Δραστηριότητες με την μέθοδο της κυκλικής γύμνασις
- Δραστηριότητες ήπιας μορφής σε πισίνα
- Σκυταλοδρομίες



Gallakue, 2002

## Π. Φ. Α και παιδιά με ΚΝΜ

- Ευκαιρίες για κοινωνική συμπεριφορά (πχ πώς να συνεργάζονται με τα παιδιά με αναπηρίες, να μοιράζονται, να ηρούνται και να ακολουθούν)
- Αναπτύσσουν πιστεύω και στάσεις για τον εαυτό τους και για τους άλλους,
- Μειώνουν την κοινωνική μοναξιά, αναπτύσσουν δεξιότητες με τις οποίες γίνονται αποδεκτοί από τους συμμαθητές
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Φιλίες
- Αναπτυξιακά κατάλληλες δραστηριότητες
- Σχέσεις μεταξύ γονέων
- Αλληλο-αποδοχή, συνεργασία, αποδοχή

(Horse, 88; Bishop, 94; Skeriff, 98)



## Π. Φ. Α και παιδιά με ΚΝΜ

- Γενικά τα παιδιά με ΚΝΜ δεν παρουσιάζουν διαφορετικά μαθησιακά χαρακτηριστικά απ' ό,τι οι συμμαθητές τους χωρίς κινητικά προβλήματα. Παρόλα αυτά η κινητική αναπηρία μπορεί να εμποδίσει την αντίληψη και κατ' επέκταση τη συχνότητα μάθησης.
- Πρέπει να διασφαλιστεί ότι δεν υπάρχουν συνωδά υπέρωρα προβλήματα που να επηρεάζουν την συμμετοχή στο μάθημα.
- Ασκήσεις που βελτιώνουν την δύναμη και την ευελιξία του επάνω μέρους του σώματος είναι σημαντικές και εύκολα ενσωματώνονται στο πρόγραμμα. Βασικές κινητικές δεξιότητες πχ ριζίμο, ρολάρισμα, πιάσιμο μπάλας καθώς και ασκήσεις ευελιξίας.
- Το απρόβλεπτο του αναπηρικού καθίσματος απαιτεί καλό μέτρο κίνησης – το άτομο πρέπει να αναπτύξει δυνατότες μιας στους ώμους



(Australian Sports Commission, 1995)

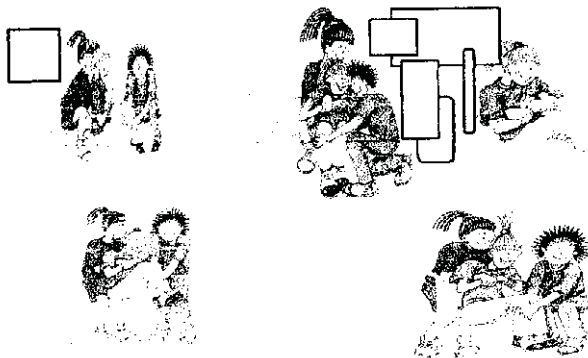
## Π. Φ. Α και παιδιά με ΚΝΜ

- Παιδιά με προβλήματα αισθητικότητας χρειάζονται συχνές μετακλίσεις του βάρους τους με σκοπό να αποφευχθούν κατακλίσεις. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να γίνονται πολλά διαλείμματα κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Η αεροδόχος κύστη πρέπει να είναι άδεια πριν την έναρξη του προγράμματος άσκησης. Τα παιδιά πρέπει να ακολουθούν αυστηρό πρόγραμμα τουαλέτας (γι' αυτό πρέπει να υπάρχουν προσελασμένες τουαλέτες) κοντά στο χώρο άθλησης.
- Για το λόγο ότι τα άτομα με ΚΝΜ αδυνατούν να ρυθμίσουν την θερμοκρασία του σώματος κάτω από το σημείο τραυματισμού, είναι σημαντικό κατά την διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων να προσφέρονται αναψυκτικά ή κουβέρτες.



(Bromley, 1998)

## Τεχνικές μετακίνησης



Μπορεί να υπάρξει οστεοπόρωση στα κάτω άκρα

## Π.Φ.Α και παιδιά με προβλήματα όρασης

- ❖ Η κινητική ανάπτυξη παρουσιάζει «καθυστέρηση», ιδιαίτερα στις δραστηριότητες μετακίνησης (Adelson & Fraiberg, 1974 Fraiberg, 1977 ; Jong, 1990).
- ❖ Ο μέσος όρος βάδισης είναι 20 μηνών.
- ❖ Οι κινητικοί σταθμοί στην ανάπτυξη εμφανίζονται με διαφορετική σειρά από ότι των παιδιών με φυσιολογική ανάπτυξη (σχήμα της κεφαλής, πάσιμο αντικειμένων, μπουσούλιμα, περπάτημα).
- ❖ Οι χαρακτηριστικές δεξιότητες καθυστερούν 3-6 μήνες.
- ❖ Η έγκαιρη παρέμβαση βοηθάει πάρα πολύ αλλά δεν εξαφανίζει όλα τα προβλήματα (Levine, Carey, Croker & Gross, 1983).
- ❖ Ιδιαίτερα προβλήματα παρουσιάζονται στο παιχνίδι και στις κοινωνικές δραστηριότητες. Τα παιδιά δεν μπορούν να προσδώσουν μέσα από το παράλληλο και συνεργατικό παιχνίδι.
- ❖ Η κινητική ανάπτυξη των μερικών βλεπόντων είναι καλύτερη από των τυφλών παιδιών.



## Π.Φ.Α και παιδιά με προβλήματα όρασης

- Τα περισσότερα παιδιά με ΠΟ παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα ΦΚ από τα παιδιά με φυσιολογική ανάπτυξη (Shepherd, 1990; Skagaw & Hopper, 1996; Winnick, 1985).  
Αυτό μπορεί να οφείλεται στην έλλειψη διδασκαλίας & πρακτικής εξάσκησης.
- Τα αγόρια βελτιώνονται από την ηλικία των 6-17, ενώ τα κορίτσια δεν παρουσιάζουν σημαντική βελτίωση μετά τα 13-14 χρόνια (ίσως εξ' αιτίας της υπερπροστασίας).
- Μετρήσεις λιπομέτρησης επίσης δείχνουν μεγαλύτερα επίπεδα παχυσαρκίας.



## Π.Φ.Α για μικρά παιδιά με προβλήματα όρασης



Προτρέπουμε τα παιδιά να ανακαλύπτουν το περιβάλλον και να εξασκούνται στον προσανατολισμό του χώρου.

Το πρόγραμμα της ΦΑ πρέπει να τροποποιηθεί, ώστε να παρέχει επιπλέον απτικά, κιναισθητικά και ακουστικά ερεθίσματα.

Οι πιο βαριές καταστάσεις απαιτούν τη βοήθεια και από άλλες αισθήσεις. Η προφορική καθοδήγηση, τα απτικά ερεθίσματα και η χρήση ειδικών συσκευιών μετάδοσης ήχων μπορούν να βοηθήσουν.



Gallahue, 2002

## Π.Φ.Α για μικρά παιδιά με προβλήματα όρασης

- Σφουρίχτρα ή προφορικές οδηγίες και παραγγέλματα
- Ευδιάκριτες διαστάσεις του γηπέδου και τους πιθανούς κινδύνους
- Σχοινιά οδηγοί στο ύψος του γονάτου βοηθούν την ανεξάρτητη μετακίνηση στον προαύλιο χώρο και ένα κώμπος στο τέλος αυτού δηλώνει το τέρμα της διαδρομής.
- Πολλές ακουστικές οδηγίες για να αντιλαμβάνεται γρήγορα τον χώρο και τις αποστάσεις
- Μουσική για χαλάρωση και παρακίνηση
- Δομή, ρουτίνα και σταθερότητα στο ασκησιολόγιο
- Δραστηριότητες μεγάλων μουσικών ομάδων
- Μπάλες με κουδούνια, διάφορα σχήματα και υλικά (κίτρινο και πορτοκαλί χρώμα),
- στην πίσνα να υπάρχουν σχοινιά στο τέλος της διαδρομής,
- Μπόουλινγκ με ράγες αλουμινίου στο διάδρομο που θα κυλάει η μπάλα



Gallahue, 2002

## Π.Φ.Α για μικρά παιδιά με προβλήματα όρασης

- Σιγουρέψου ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να παίξουν τα παιδιά και τοποθέτησε τα παιχνίδια πάντα στην ίδια θέση
- Κατέγραψε τους χώρους οι οποίοι είναι επικίνδυνοι όπως: σκάλες, μισάνοικτες πόρτες, πατώματα που γλιστράνε...
- Τοποθέτησε στρώματα γύρω από ταχόν κολώνες που υπάρχουν στο γυμναστήριο



Gallahue, 2002

## Π.Φ.Α για μεγαλύτερα παιδιά με προβλήματα όρασης

- ΦΑ & Επικοινωνία : Αποφυγή λεκτικών διαπληκτισμών μεταξύ των συμμαθητών
- Χρησιμοποίηση οργάνων γυμναστικής (εργοποδήλατα, κωπηλατο-εργόμετρα, κυλιόμενους διαδρόμους, βάρη κ.α για την βελτίωση της ΦΚ.  
Τα αγόρια προτιμούν τα βάρη για να αισθάνονται «δυνατά», τα κορίτσια την αεροβική γυμναστική.
- Σύνδεση μεταξύ των δραστηριοτήτων του σχολείου και αυτών των δραστηριοτήτων που προσφέρονται σε διάφορους συλλόγους στο δήμο.



Αρχικά μεγάλη σημασία έχει να αποκουμπουν, να στηρίζονται ή να αβλαστούνται μαζί με κίπριαν βλεπόντα



Τα παιδιά με αναπηρία είναι πρώτα απ' όλα παιδιά.

Έχουν τις ίδιες ανάγκες όπως και κάθε άλλο παιδί, τις ίδιες απαιτήσεις και δικαιώματα, το ίδιο δικαίωμα για ζωή.

Οι ΚΦΑ εστιάσουν (πολλές φορές) όλες τους τις προσπάθειες και σκέψεις στην έννοια «αναπηρία» παρά στην έννοια «παιδί».

Η αναπηρία δεν είναι το τέλος, αλλά η διαπίστωση για ένα νέο ξεκίνημα. Ένα ξεκίνημα που απαιτεί την αποδοχή του προβλήματος καθώς και την ανάγκη του παιδιού για μια υγιή σχέση

γονέα – παιδιού, εκπαιδευτικού – παιδιού, κοινωνίας-παιδιού

έτσι ώστε να εξελιχθεί φυσιολογικά.

