

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΤΜΗΜΑ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

***ΘΕΜΑ: «ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ  
ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ»***

***ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΘΩΜΑΪΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ***

***ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΑΘΗΝΑ***

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008**

Στον ΓΙΩΡΓΟ ΡΑΦΑΗΛ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πτυχιακή εργασία με τίτλο <<Ομαδική άσκηση για παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές>> εκπονήθηκε από την φοιτήτρια Θωμαΐδου Χριστίνα για το τμήμα Φυσικοθεραπείας της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης με υπεύθυνη την Καθηγήτρια Εφαρμογών του Τμήματος Φυσικοθεραπείας κα Γεωργιάδου Αθηνά.

Κύριοι στόχοι της πτυχιακής εργασίας είναι η αναφορά στην αναπτυξιακή φυσικής αγωγής και η επίδραση της ομαδικής άσκησης στα παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές.

Στο πρώτο κεφάλαιο εξετάζονται οι γενικοί στόχοι, σκοποί και τα περιεχόμενα της αναπτυξιακής φυσικής αγωγής.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύονται οι διαδικασίες σωματικής και κινητικής ανάπτυξης.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναφέρονται οι βασικές κινητικές δεξιότητες και τα στάδια απόκτησης τους.

Στο τέταρτο κεφάλαιο αναλύεται η διαδικασία και η σημασία της συναισθηματικής ανάπτυξης

Στο πέμπτο κεφάλαιο αναφέρονται οι κατηγορίες των αναπτυξιακών διαταραχών

Στο έκτο κεφάλαιο παρουσιάζεται το πρόγραμμα φυσικής αγωγής για παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές.

Στο έβδομο κεφάλαιο παρουσιάζεται η σπουδαιότητα του παιχνιδιού και αναφέρονται βασικά παιχνίδια για παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές.

Στο όγδοο κεφάλαιο αναφέρεται η χρήση του χορού ως μέσο ομαδικής φυσικής άσκησης.

Στο όγδοο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα τεστ αξιολόγησης της προόδου και φυσικής κατάστασης που εφαρμόζονται σήμερα.

Στο ένατο κεφάλαιο παρουσιάζονται σχόλια και συμπεράσματα για την εφαρμογή προγραμμάτων ομαδικής άσκησης στα παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές.

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω την Καθηγήτρια εφαρμογών του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης Κα Γεωργιάδου Αθηνά , η οποία ως υπεύθυνη αυτής της πτυχιακής εργασίας, συνέβαλλε στην ολοκλήρωση της και τέλος όλους όσους με βοήθησαν στην συλλογή των απαραίτητων στοιχείων.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 «ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»**

### **1.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ<sup>1</sup>**

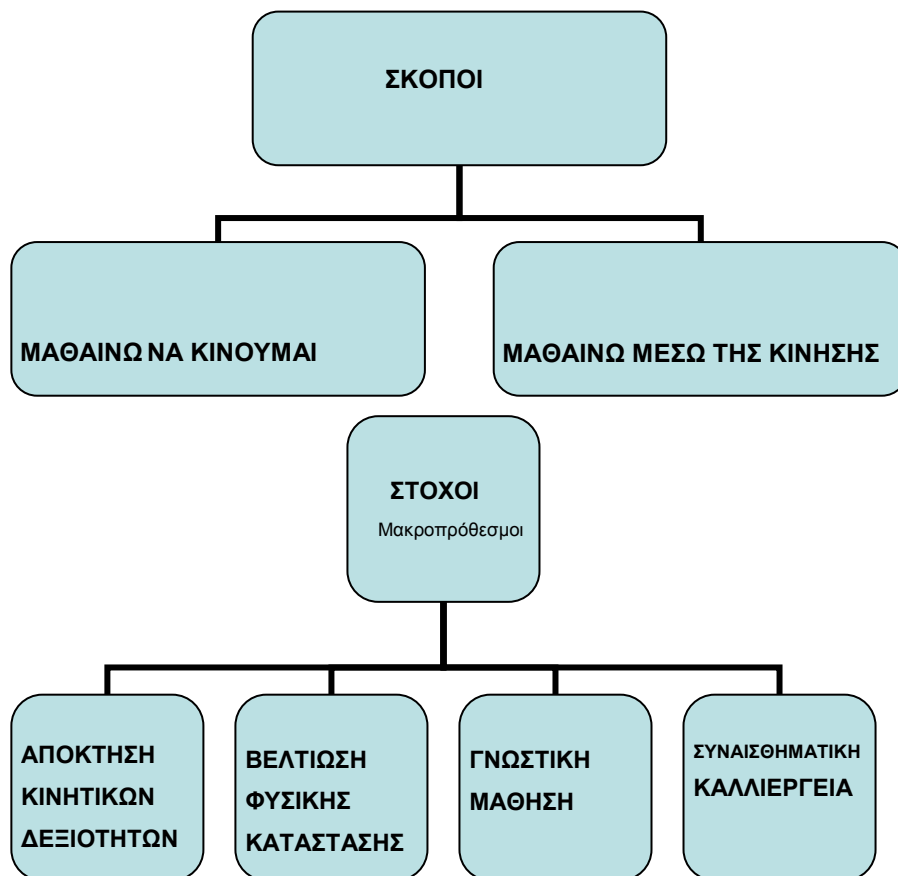
Ο σκοπός είναι η προσπάθεια, η πρόθεση και η επιδίωξη επίτευξης αυτού που κάνουμε. Ο βασικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής μπορεί συνοπτικά να ορισθεί ως η επιλογή κινητικών δραστηριοτήτων που ενθαρρύνουν και αναπτύσσουν τις έννοιες «μαθαίνω να κινούμαι», (απόκτηση των βασικών και ειδικευμένων δεξιοτήτων και βελτίωση της φυσικής κατάστασης) και (μαθαίνω μέσω της κίνησης), δηλαδή η Φυσική Αγωγή μπορεί να επηρεάσει την πνευματική και τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Ο στόχος γενικά εξετάζεται ως κάτι για το οποίο συνεχώς καταβάλλεται προσπάθεια και το οποίο αγωνιζόμαστε να πετύχουμε. Στην εκπαίδευση οι στόχοι είναι μακροπρόθεσμοι και εκτιμώνται μέσω της πραγματοποίησης μιας σειράς επιδιώξεων. Οι επιδιώξεις είναι τα μέσα που χρησιμοποιούνται, για να επιτευχθεί ένας στόχος. Αυτές μπορούν να παρατηρηθούν, είναι μετρήσιμες και ποσοτικά προσδιοριζόμενες προτάσεις που καθοδηγούν τον υπεύθυνο Φ.Α. να επιλέξει τις κατάλληλες στρατηγικές για την επίτευξη των στόχων. Η απόκτηση των κινητικών δεξιοτήτων είναι πρωταρχικός στόχος της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής. Επιδιώκει να βοηθήσει τα παιδιά να κινούνται επιδέξια, να γνωρίζουν την κίνηση και να εκφράζονται μέσα από αυτή, με μια ευρεία ποικιλία βασικών και ειδικευμένων δεξιοτήτων. Ο στόχος βελτίωσης της φυσικής κατάστασης επιδιώκει να βοηθήσει τα παιδιά να κινούνται επιδέξια, να είναι πληροφορημένα για την κίνηση και να επιθυμούν την κίνηση προάγοντας έναν ενεργητικό τρόπο ζωής. Οι στόχοι της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής όσον αφορά τον γνωστικό τομέα μάθησης επικεντρώνονται στο να βοηθήσουν τα παιδιά να γίνουν περισσότερο αποτελεσματικοί, πολυαισθητήριοι και ενεργητικοί μαθητές. Έτσι η κίνηση γίνεται μέσο για αισθητικοκινητική, γνωστική και αντιληπτική μάθηση. Παρόμοια η συναισθηματική ανάπτυξη μπορεί να καλλιεργείται μέσα από την κίνηση με σκοπό να βοηθηθούν τα παιδιά να πετύχουν τους στόχους της συναισθηματικής συμπεριφοράς, δηλαδή να αυτό-ανακαλύπτουν και να συνεργάζονται. Όταν οι υπεύθυνοι Φ.Α. προωθούν αυτούς τους στόχους, μπορούν να χρησιμοποιούν την κίνηση σαν ένα αποτελεσματικό εργαλείο, για να βελτιώσουν τον αυτοσεβασμό, να ενθαρρύνουν τη θετική κοινωνικοποίηση και την εκπαίδευση του χαρακτήρα. Το σχήμα 1.1 παρουσιάζει τους σκοπούς και τους στόχους της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής.

---

<sup>1</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη, σελ5





Σχήμα 1.1: Σκοποί και στόχοι της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής.

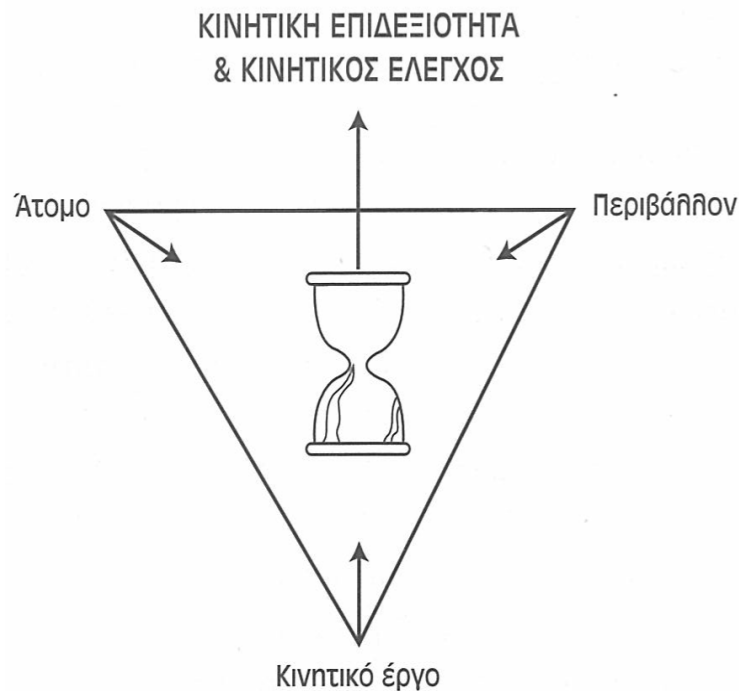
## 1.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ <sup>2</sup>

Η ανάπτυξη των παιδιών συχνά μελετάται τμηματικά και εστιάζεται μόνο σ' έναν τομέα (γνωστικό, συναισθηματικό ή ψυχοκινητικό) της ανθρώπινης συμπεριφοράς, αποκλείοντας τους άλλους δύο. Αυτό οδηγεί τους εκπαιδευτικούς σε μια μη ισορροπημένη άποψη για την αναπτυξιακή διαδικασία και σε μια αδυναμία να δουν το παιδί ως συνολική και ακέραιη προσωπικότητα. Πιθανόν αυτός είναι ένας λόγος που ακόμη και σήμερα η Φυσική Αγωγή δύσκολα θεωρείται ισότιμο μάθημα του σχολικού προγράμματος. Οι εκπαιδευτικοί, οι υπεύθυνοι Φ.Α. και οι σχολικοί σύμβουλοι επιβάλλεται να αναγνωρίσουν και να σεβαστούν τα παιδιά ως πολύπλευρα άτομα από διαφορετικά κοινωνικό-οικονομικά επίπεδα και εμπειρίες και για την εκπαίδευσή τους στη Φυσική Αγωγή απαιτείται να συνεργήσουν ο γνωστικός, ο συναισθηματικός και ο ψυχοκινητικός τομέας.

Η Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή αναγνωρίζει ότι υπάρχει μια πολύπλοκη σχέση ανάμεσα στη βιολογική ιδιοσυγκρασία του ατόμου, τις μοναδικές περιβαλλοντικές συνθήκες

<sup>2</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη, σελ5

και τον συγκεκριμένο στόχο μάθησης του μαθήματος στο οποίο συμμετέχει το παιδί. Το σχήμα 1.2 αναπαριστά οπτικά αυτή τη σημαντική ιδέα. Από αυτό το μοντέλο συνεπάγεται ότι οι κύριοι παράγοντες ενός μαθήματος -το άτομο και το περιβάλλον- είναι εξίσου σημαντικοί στη διαδικασία μάθησης, διότι επηρεάζει ο ένας τον άλλον, αλλά και τροποποιεί ο ένας τον άλλον.



Σχήμα 1.2: Σχέση ανάμεσα στη βιολογική ιδιοσυγκρασία του ατόμου, τις περιβαλλοντικές συνθήκες και τον συγκεκριμένο στόχο μάθησης

Η Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή είναι η Φυσική Αγωγή που δίνει έμφαση στην απόκτηση του κινητικού ελέγχου και της κινητικής επιδεξιότητας, και βασίζεται στο μοναδικό αναπτυξιακό επίπεδο του κάθε ατόμου. Αναγνωρίζει και ενσωματώνει αυτό που η συστηματική και ευαίσθητη διδασκαλία μπορεί να συνεισφέρει στην πνευματική και στη συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου. Ενθαρρύνει τη μοναδικότητα του ατόμου και βασίζεται στη θεωρία ότι, μολονότι η κινητική ανάπτυξη σχετίζεται με την ηλικία, δεν στηρίζεται στην ηλικία. Ως αποτέλεσμα οι αποφάσεις των υπευθύνων Φ.Α. στο τι θα διδάξουν, πότε θα το διδάξουν και πώς θα το διδάξουν εξαρτώνται πρωτίστως από την καταλληλότητα της δραστηριότητας για το άτομο και κατά δεύτερον από την ηλικία της συγκεκριμένης ομάδας.

Η καταλληλότητα του ατόμου είναι η ιδέα κλειδί της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής και βασίζεται στο ότι το κάθε παιδί έχει το δικό του μοναδικό χρονικό σημείο για να πετύχει, καθώς και το δικό του μοναδικό πρότυπο σωματικής ανάπτυξης κι εξέλιξης. Επομένως οι κινητικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά στα προγράμματα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής, συνδέονται με το στάδιο κινητικής ανάπτυξης, το επίπεδο

μάθησης κινητικών δεξιοτήτων, τη φυσική κατάσταση, την πνευματική και τη συναισθηματική ανάπτυξη.

Η καταλληλότητα της ηλικίας της ομάδας θεωρείται ένα θέμα δευτερεύουσας σημασίας στο πρόγραμμα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής, διότι αυτό δεν βασίζεται στη χρονολογική ηλικία ή σε ποια τάξη φοιτούν τα παιδιά, αλλά επηρεάζεται κι από τα δύο. Η διαδικασία ανάπτυξης προχωρά από το απλό στο σύνθετο και από το γενικό στο ειδικό, καθώς τα παιδιά αγωνίζονται να βελτιώσουν την επιδεξιότητά τους σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Ως αποτέλεσμα εμφανίζονται πρότυπα συμπεριφοράς, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν τον υπεύθυνο Φ.Α. στην επιλογή κινητικών εμπειριών, που είναι τυπικά κατάλληλες για συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες. Μερικά παιδιά μπορεί να αποκλίνουν από τα τυπικά προσδοκώμενα πρότυπα συμπεριφοράς άλλων παιδιών της ηλικίας τους, όπως συμβαίνει στα παιδιά με αναπηρίες, για τα οποία απαιτούνται τροποποιήσεις στο πρόγραμμα.

Τα παιδιά δεν είναι μικρογραφίες των ενηλίκων. Οι ανάγκες τους, τα ενδιαφέροντα τους και οι ικανότητές τους είναι σημαντικά διαφορετικές από αυτές των εφήβων και των ενηλίκων. Παρόμοια οι αναπτυξιακές ικανότητες, οι προσδοκίες και η καταλληλότητα των κινητικών δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε οποιοδήποτε πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής ποικίλλουν σημαντικά ανάμεσα στα παιδιά της προσχολικής ηλικίας και στα παιδιά των πρώτων, των μεσαίων και των ανώτερων τάξεων του δημοτικού σχολείου.

Το πρόγραμμα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής δεν είναι μια περίοδος ανάπτυξης ή παιχνιδιού είναι ένα μαθησιακό εργαστήριο στο οποίο τα παιδιά μαθαίνουν να κινούνται και μαθαίνουν μέσω της κίνησης, συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που βασίζονται σε σοβαρές αρχές της ανάπτυξης του παιδιού και στηρίζονται στις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις μοναδικές ικανότητες του κάθε παιδιού.

### **1.3 ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ<sup>3</sup>**

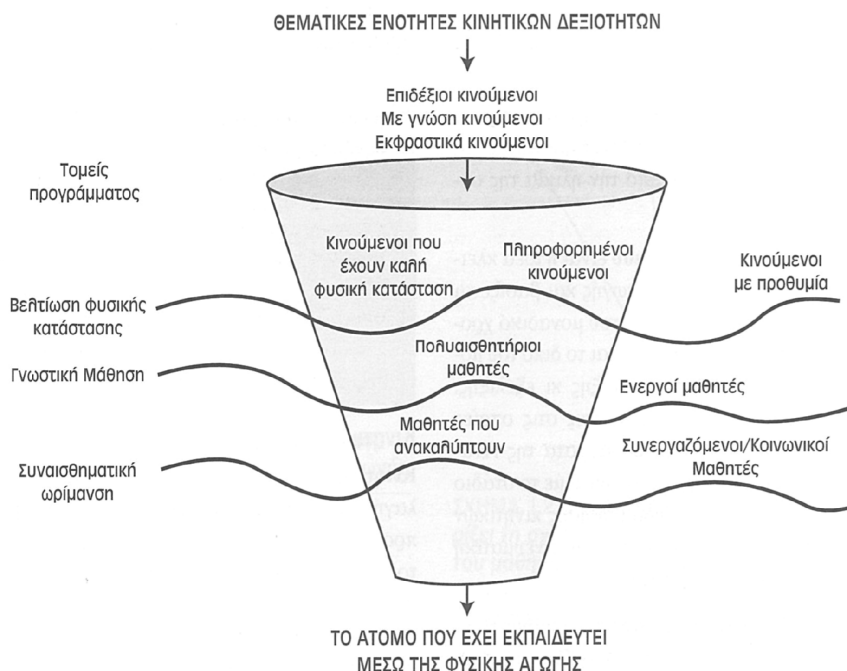
Η Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή περιλαμβάνει κινητικά, γνωστικά και συναισθηματικά στοιχεία.(σχ1.3)

#### **1.3.1. Κινητική ανάπτυξη**

Κινητική ανάπτυξη είναι η βαθμιαία προοδευτική αλλαγή της κινητικής συμπεριφοράς του ατόμου που προκαλείται από την αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον και με το κινητικό έργο. Με άλλα λόγια, η μοναδική κληρονομική ιδιοσυγκρασία του ατόμου

<sup>3</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ7

συνδυασμένη με ειδικές περιβαλλοντικές καταστάσεις (π.χ. ευκαιρίες για εξάσκηση, ενθάρρυνση και διδασκαλία) και οι απαιτήσεις του ίδιου του μαθήματος καθορίζουν τον ρυθμό και την έκταση της απόκτησης κινητικών δεξιοτήτων, καθώς και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ατόμου.



Σχήμα 1.3: Περιεχόμενα του προγράμματος της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής

### **Απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων.**

Η απόκτηση των κινητικών δεξιοτήτων βρίσκεται στον πυρήνα του προγράμματος, της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής. Ο όρος κινητικές δεξιότητες αναφέρεται στην ανάπτυξη του κινητικού ελέγχου, στην ακρίβεια και την ορθότητα εκτέλεσης των βασικών και ειδικευμένων κινήσεων. Οι βασικές δεξιότητες αναπτύσσονται και εκλεπτύνονται στον βαθμό που τα παιδιά είναι ικανά να τις εκτελούν με ευκολία και αποτελεσματικότητα μέσα στο περιβάλλον τους. Καθώς τα παιδιά ωριμάζουν, οι βασικές δεξιότητες που ανέπτυξαν, όταν βρίσκονταν σε μικρότερη ηλικία, εφαρμόζονται ως ειδικευμένες δεξιότητες σε μια ευρεία ποικιλία παιχνιδιών, αθλημάτων, χορών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων. Για παράδειγμα, η βασική δεξιότητα του χτυπήματος ενός αντικειμένου με το χέρι από κάτω, από πλάγια ή πάνω από τον ώμο προοδευτικά εκλεπτύνεται και αργότερα εφαρμόζεται σε αθλήματα και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως το γκολφ, το τένις και την πετοσφαίριση.

Οι κινητικές δεξιότητες μπορούν να ταξινομηθούν (Σχήμα 1.4) σε δεξιότητες μετακίνησης, χειρισμού και σταθεροποίησης.

## ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δεξιότητες Ποδοσφαίρου Δεξιότητες Καλαθοσφαίρισης Ακροβατικές Δεξιότητες Δεξιότητες Στίβου Δεξιότητες Πάλης Δεξιότητες Χορού	Δεξιότητες Μπείζμπωλ Δεξιότητες Χόκεϊ Δεξιότητες με όργανα Δεξιότητες Κολύμβησης Δεξιότητες παιχνιδιών με ρακέτα κ.τ.λ.
---	---

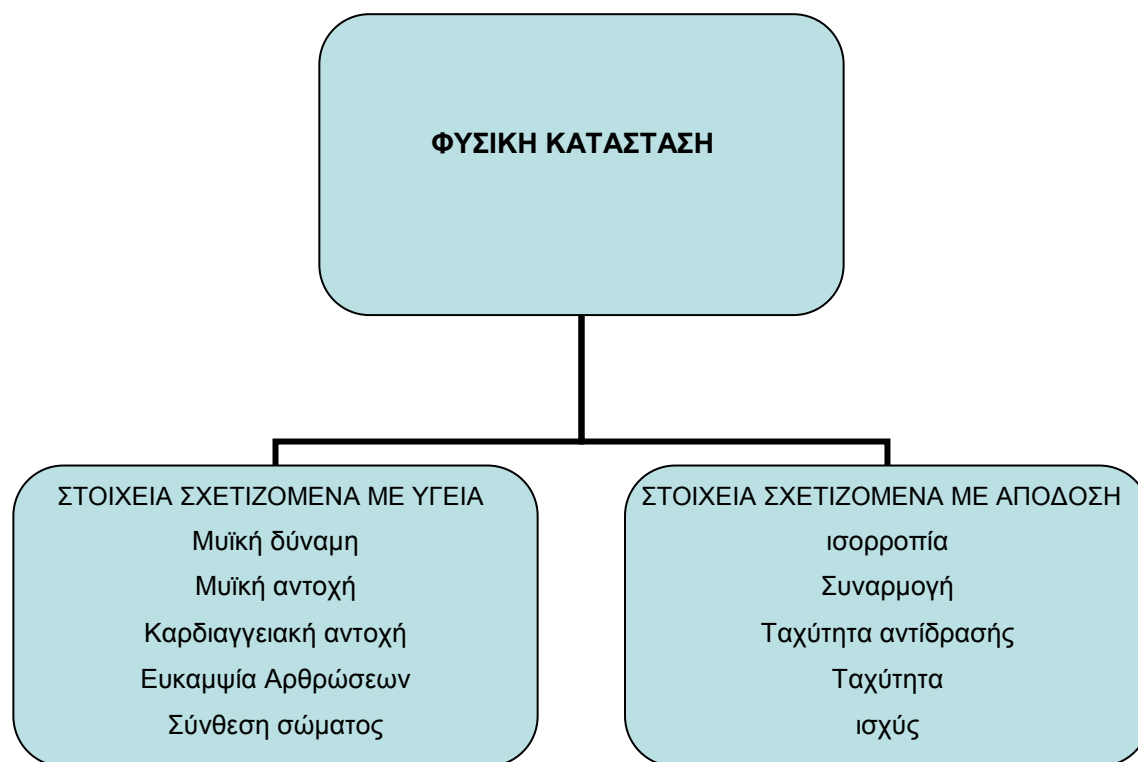
### ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ	ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ	ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ
<b>1.ΒΑΣΙΚΕΣ</b>	<b>1. ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΕΣ</b>	<b>1. ΑΞΟΝΙΚΕΣ</b>
A. Βάδισμα	A. Ρολάρισμα μπάλας	A. Δίπλωση
B. Τρέξιμο	B. Ρίψη	B. Διάταση
Γ. Συνεχόμενα άλματα	Γ. Κλώτσημα στον αέρα	Γ. Περιστροφή
Δ. Άλμα	Δ. Κτύπημα με αντικείμενο	Δ. Στροφή
Ε. Κουτσό	Ε. Πάσα βόλει	Ε. Αιώρηση
<b>2.ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ(2 η΄ 3 στοιχείων)</b>	ΣΤ. Αναπήδηση	<b>2.ΣΤΑΤΙΚΕΣ&amp;ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ</b>
	<b>2.ΑΠΟΡΡΟΦΗΤΙΚΕΣ</b>	A. Ισορροπίες από όρθια θέση
A. Αναρίχηση	A.Υποδοχή	B.Ανεστραμμένες Ισορροπίες
B. Γκάλοπ	B.Σταμάτημα(στοποδόσφαιρο)	Γ. Ρολάρισμα
Γ. Γλίστρημα		Δ.Ξεκίνημα
Δ. Σκίπινγκ		Ε. Σταμάτημα
		Στ. Προσποίηση

Σχήμα 1.4: Οι βασικές κινητικές δεξιότητες

**Βελτίωση φυσικής κατάστασης.** Η Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή επικεντρώνεται στη βελτίωση της ικανότητας και στην παρακίνηση των παιδιών να λειτουργήσουν σ' ένα περιβάλλον που απαιτεί και προάγει την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, Ένας γενικός ορισμός της φυσικής κατάστασης του ατόμου είναι η ικανότητα να εκτελεί καθημερινές ασκήσεις χωρίς υπερβολική καταπόνηση και να έχει επαρκή αποθέματα ενέργειας για ψυχαγωγικές δραστηριότητες, Η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η καρδιαγγειακή αντοχή, η ευκαμψία των αρθρώσεων και το ποσοστό λίπους του σώματος θεωρούνται στοιχεία της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία.

Η ισορροπία, η συναρμογή, η ευκινησία, η ταχύτητα κίνησης και η ισχύς θεωρούνται τα πιο συχνά αναφερόμενα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την απόδοση. Οι υποστηρικτές της ιδέας του «φυσικού αθλητή» πίστευαν ότι τα άτομα που διακρίνονταν σε συγκεκριμένα αθλήματα είχαν αντίστοιχες ικανότητες, που αυτόματα μεταφέρονταν και σε άλλα αθλήματα, Αυτό θεωρείται ότι είναι αποτέλεσμα της προσωπικής παρακίνησης του ατόμου να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες που βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση και δεν είναι μια άμεση μεταφορά κινητικών ικανοτήτων από τη μια δραστηριότητα στην άλλη. Αναφέρεται απλά ότι τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την απόδοση είναι «χαρακτηριστικά», και όχι ικανότητες, και η θεωρία του «φυσικού αθλητή» δεν υποστηρίζεται πλέον από το σύνολο των ερευνητών. Το σχήμα 1.5 παρέχει περίληψη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης.



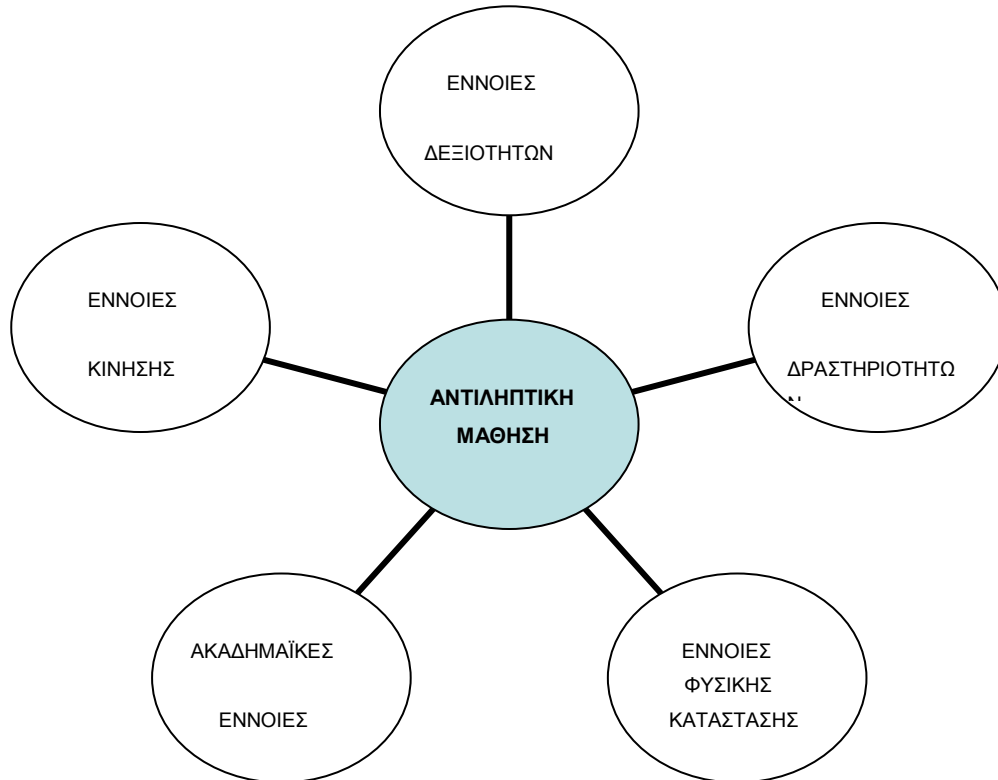
Σχήμα 1.5: Τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και την απόδοση.

### 1.3.2 Γνωστική μάθηση

**Γνωστική μάθηση** είναι η προοδευτική αλλαγή στην ικανότητα να σκεφτόμαστε, να κρίνουμε και να ενεργούμε. Επειδή τα παιδιά είναι πολυαισθητήριοι και ενεργητικοί μαθητευόμενοι, ένα σημαντικό στοιχείο του προγράμματος της Φυσικής Αγωγής επικεντρώνεται στη μάθηση εννοιών και στην αντιληπτικοκινητική μάθηση.

**Μάθηση Εννοιών.** Η μάθηση εννοιών είναι η μόνιμη αλλαγή της κινητικής συμπεριφοράς του ατόμου που προκαλείται από τις εμπειρίες που σχεδιάστηκαν, για να ενθαρρύνουν την κατανόηση των εννοιών της κίνησης, των δεξιοτήτων, της φυσικής

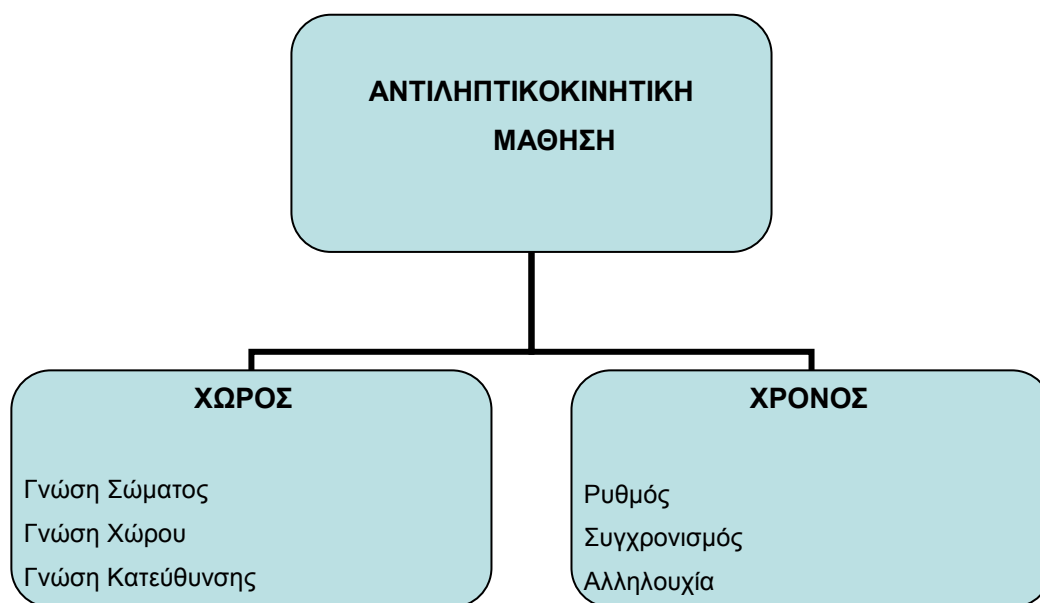
κατάστασης και γενικά των δραστηριοτήτων του προγράμματος της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής. Η μάθηση εννοιών μπορεί να αναπτυχθεί στο γυμναστήριο ή σε χώρους ψυχαγωγίας και παιχνιδιού. Διάφοροι συγγραφείς έχουν περιγράψει πώς συγκεκριμένες μορφές δραστηριοτήτων μπορούν να ενισχύσουν τη μάθηση εννοιών που έχουν σχέση με τα μαθήματα της γλώσσας, των μαθηματικών, της κοινωνιολογίας, της φυσικής και της χημείας (Buschne, 1994, Pellegrini και Boyd, 1993). Υπάρχουν πολλές αιτίες που δικαιολογούν τη μάθηση διάφορων εννοιών μέσα από το μάθημα Φυσικής Αγωγής. Μια αιτία είναι ότι η κίνηση εκπληρώνει τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών περισσότερο απ' ό,τι οι λιγότερο ενεργητικές δραστηριότητες της τάξης. Επιπρόσθετα η ενεργός συμμετοχή σ' ένα παιχνίδι, στο οποίο διδάσκονται και ακαδημαϊκές έννοιες, εμποδίζει να αποσπασθεί η προσοχή του παιδιού από εξωτερικά ερεθίσματα. Πρέπει να σημειωθεί ακόμη ότι η συμμετοχή σε παιχνίδια και αθλήματα θεωρείται ότι βοηθά τα παιδιά να ασχολούνται με τον κόσμο τους πιο ρεαλιστικά από όσο μέσα από την θεωρία. Υπάρχουν ωστόσο και αποδείξεις ότι καθιστικές ακαδημαϊκές δραστηριότητες στις παραδοσιακές τάξεις για πολλά παιδιά είναι πιο αποτελεσματικές. Γενικά όμως υποστηρίζεται ότι τα παιδιά ωφελούνται σε μεγάλο βαθμό από ένα πρόγραμμα που ενσωματώνει κινητικές δραστηριότητες με ακαδημαϊκή αντιληπτική ανάπτυξη. Το σχήμα 1.6 παρουσιάζει τα στοιχεία της μάθησης εννοιών, όπως τα συναντάμε σ' ένα πρόγραμμα Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής.



Σχήμα 1.6 Τα στοιχεία της μάθησης εννοιών, όπως δίνονται στο πρόγραμμα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής.

**Η αντιληπτικοκινητική μάθηση** περιλαμβάνει την ανάπτυξη της αισθητηριακής ευαισθησίας του ατόμου για τον κόσμο που το περιβάλλει. Είναι δυνατό αυτή να βελτιωθεί, όταν τα παιδιά συμμετέχουν σε κινητικές δραστηριότητες που βοηθούν στη γνώση του σώματός τους, στη γνώση της κατεύθυνσης και στη γνώση του χώρου. Όλες οι κινήσεις που πραγματοποιούνται στον χώρο περικλείουν και στοιχεία χρόνου. Η γνώση του χρόνου βελτιώνεται, όταν συμμετέχουν συγχρόνως σε δραστηριότητες ρυθμού, συγχρονισμού και αλληλουχίας κινήσεων. Οπτικές, ακουστικές και απτικές ικανότητες μπορούν να ενισχυθούν μέσα από την κίνηση.

Υποστηρίζεται ότι η συμμετοχή των παιδιών σε κινητικές δραστηριότητες επηρεάζει άμεσα τη γνωστική ικανότητά τους. Παρόλα αυτά με την κατάλληλη διδασκαλία η κίνηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά, για να βελτιώσουν τα παιδιά τη γνώση του εαυτού τους και του κόσμου γύρω τους. Η κατάλληλη χρήση και η έμφαση στη βελτίωση των εννοιών γιατί, τι, πώς και πότε σε σχέση με την κίνηση του καθενός βοηθούν τα παιδιά να μάθουν στο παραδοσιακό περιβάλλον της τάξης. Το σχήμα 1.7 τονίζει τα αντιληπτικοκινητικά στοιχεία, με τα οποία ασχολείται το πρόγραμμα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής.



Σχήμα 1.7: Τα αντιληπτικοκινητικά στοιχεία που προάγονται μέσα από το αναπτυξιακό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής.

### **1.3.3 Συναισθηματική ανάπτυξη**

**Η συναισθηματική ανάπτυξη ή κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη**, όπως αλλιώς αναφέρεται, είναι η ικανότητα των παιδιών να ενεργούν, να αλληλεπιδρούν και να αντιδρούν αποτελεσματικά σε σχέση με τους άλλους ανθρώπους και με τον εαυτό τους. Η

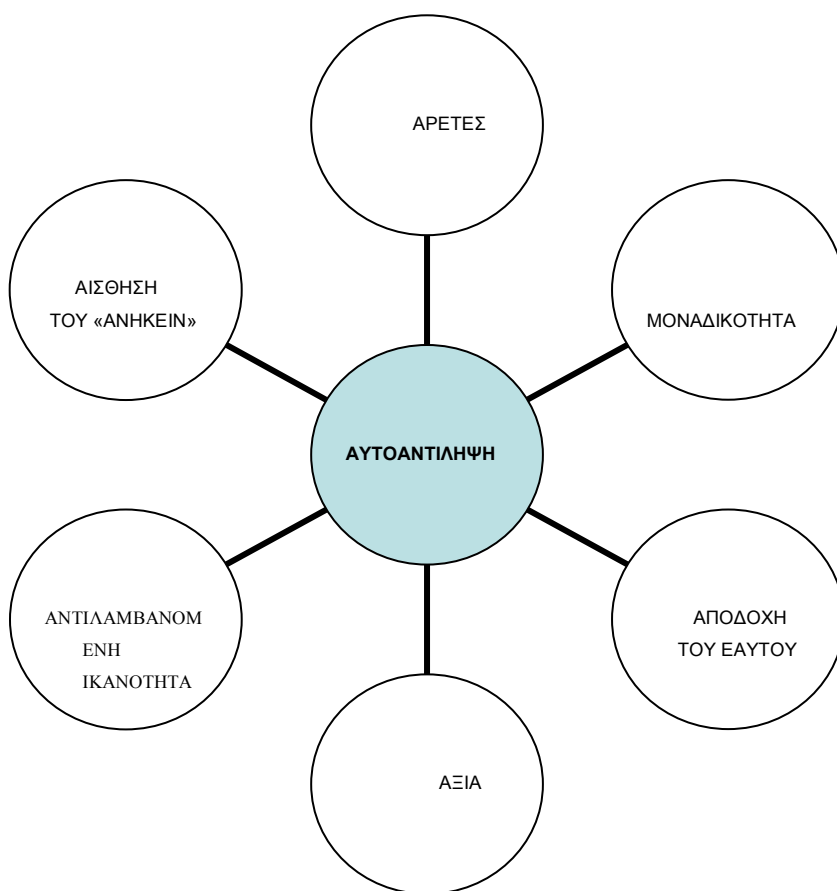


ποιότητα και η ποσότητα των ερεθισμάτων καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό αν τα παιδιά βλέπουν τον κόσμο σαν κάτι που μπορούν να ελέγξουν ή σαν κάτι που τα ελέγχει. Οι γονείς και οι δάσκαλοι μπορούν να αναγνωρίσουν τη ζωτική σημασία της κοινωνικό-συναισθηματικής ανάπτυξης.

### **Βελτίωση της αυτοαντίληψης.**

Η αυτοαντίληψη μπορεί να οριστεί ως η προσωπική αντίληψη της ικανότητας του καθενός στον κινητικό, γνωστικό και κοινωνικό τομέα. Τα παιδιά είναι δραστήρια και ενεργητικά άτομα που χρησιμοποιούν το παιχνίδι και την κίνηση, για να μάθουν περισσότερα για τον εαυτό τους και το σώμα τους.

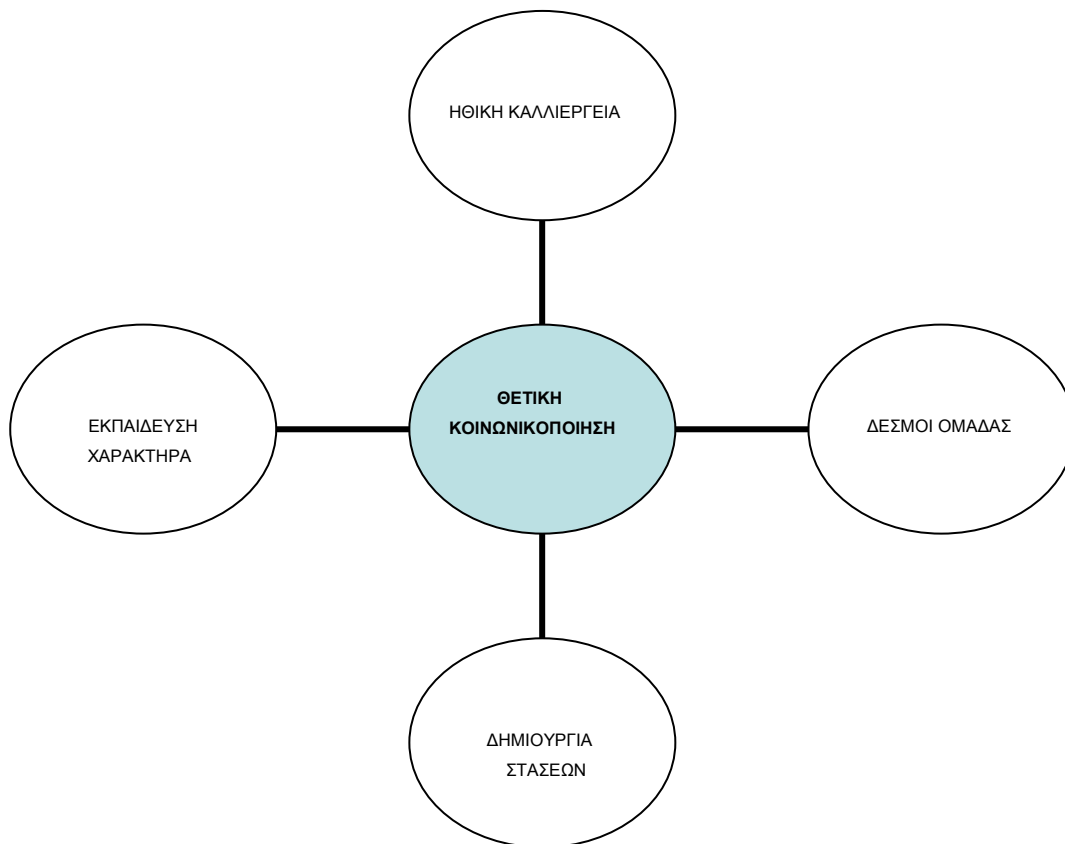
Οι αρχές της αυτοαντίληψης σχηματίζονται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Τα παιδιά συνήθως βλέπουν τον εαυτό τους στη μια πλευρά δύο ακραίων καταστάσεων - καλό ή κακό σε όλα όσα κάνουν. Η εγωκεντρική τους φύση δεν τους επιτρέπει να βλέπουν αντικειμενικά τις ιδιαίτερες δυνατότητες και αδυναμίες τους. Καθώς τα ενδιαφέροντα τους συχνά επικεντρώνονται στο παιχνίδι και στην έντονη δραστηριότητα, οι επιτυχείς εμπειρίες σ' αυτούς τους τομείς είναι σημαντικές, ώστε να σταθεροποιήσουν τη θετική τους αυτοαντίληψη. Το σχήμα 1.8 παρέχει περιληπτικά τα στοιχεία της θετικής αυτοαντίληψης.



Σχήμα 1.8: Τα στοιχεία της θετικής αυτοαντίληψης

### **Θετική κοινωνικοποίηση.**

Στη Φυσική Αγωγή, στον αθλητισμό και στην ψυχαγωγία η θετική κοινωνικοποίηση εμφανίζεται με τη μορφή του δίκαιου παιχνιδιού, της συνεργασίας ή της καλής συμπεριφοράς του έντιμου αθλητή, με όλες δηλαδή τις ενδείξεις της θετικής ηθικής συμπεριφοράς. Η συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες συνήθως εμφανίζεται σε ένα κοινωνικό περιβάλλον που απαιτεί από τα παιδιά να παίρνουν αποφάσεις σχετικά με τη συνεργασία και τον συναγωνισμό. Η κινητική δραστηριότητα έχει σημαντική δυναμικότητα στο να προάγει τη θετική ηθική συμπεριφορά και στο να διδάσκει τις αρετές της ειλικρίνειας, της ομαδικής δουλειάς, της εντιμότητας, του αυτοελέγχου και του τίμιου παιχνιδιού. Οι υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί μπορούν να εκμεταλλεύονται τα ηθικά διλήμματα-πραγματικό ή κατασκευασμένο- που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια των οργανωμένων παιχνιδιών, για να βοηθήσουν την ηθική ωρίμανση των παιδιών τους. Γενικά το παιδί που έχει θετικά κοινωνικοποιηθεί ενεργεί ηθικά, ενδιαφέρεται για το καλό των άλλων και είναι πρόθυμο να συνεργαστεί για την επίτευξη κοινών στόχων. Το σχήμα 1.9 παρουσιάζει τα στοιχεία της θετικής κοινωνικοποίησης.



Σχήμα 1.9: Τα στοιχεία της θετικής κοινωνικοποίησης

#### **1.4 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ<sup>4</sup>**

Για να είναι η Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή έγκυρη πρέπει ο υπεύθυνος Φ.Α.:

- Να επικεντρωθεί στη σχέση ανάμεσα στις απαιτήσεις του κινητικού έργου, τη βιολογία του ατόμου και τις συνθήκες του περιβάλλοντος μάθησης.
- Να αναγνωρίζει ότι η ηλικία της ομάδας παρέχει μόνο γενικές οδηγίες για την επιλογή των κινητικών δραστηριοτήτων.
- Να επικεντρωθεί στην απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
- Να επιμένει στην καταλληλότητα του ατόμου για τη συμμετοχή του στις διάφορες αναπτυξιακές κινητικές εμπειρίες.
- Να χρησιμοποιεί μέσα μάθησης που είναι διασκεδαστικά.
- Να δίνει έμφαση στην ενεργητική συμμετοχή στο μάθημα παρά στην παθητική.
- Να προάγει τα ατομικά πρότυπα επιτυχίας, που ελαχιστοποιούν την αποτυχία.

---

<sup>4</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ6

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 «ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ»

### 2.1 ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ<sup>5</sup>

Η σωματική ανάπτυξη είναι μια διαδικασία που σχετίζεται με αυξήσεις στο μέγεθος κατασκευής του σώματος, χαρακτηρίζεται από σταθερές αυξήσεις στο ύψος, το βάρος και τη μυϊκή μάζα κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Είναι ραγδαία κατά τη διάρκεια της νηπιακής ηλικίας και σταδιακά επιβραδύνεται στην παιδική ηλικία μέχρι την ανάπτυξη της προεφηβικής ηλικίας.

Πρώιμη παιδική ηλικία (τριών έως οκτώ χρόνων) Η ετήσια αύξηση σε ύψος από την αρχή της πρώιμης παιδικής ηλικίας μέχρι την εφηβεία είναι περίπου πέντε εκατοστά τον χρόνο, με αύξηση στο βάρος δύο κιλών περίπου τον χρόνο. Η σωματική διάπλαση των αγοριών και κοριτσιών της προσχολικής ηλικίας και των παιδιών του δημοτικού έχει αξιοσημείωτη ομοιότητα, με τα αγόρια να είναι μόνο ελαφρώς ψηλότερα και βαρύτερα. Τα αγόρια και τα κορίτσια έχουν ίδια ποσά μυϊκής και οστικής μάζας, και τα δύο δείχνουν σταδιακή ελάττωση σε λιπώδη ιστό, καθώς προχωρούν προοδευτικά προς την αρχή της πρώιμης παιδικής ηλικίας. Οι αναλογίες του σώματος αλλάζουν έντονα σ' αυτή την περίοδο εξαιτίας των ποικίλων ρυθμών ανάπτυξης του σώματος. Το στήθος σταδιακά μεγαλώνει περισσότερο από το στομάχι. Μόλις τα παιδιά φθάσουν τα έκτα γενέθλιά τους, οι αναλογίες του σώματος μοιάζουν περισσότερο μ' αυτές των μεγαλύτερων παιδιών του δημοτικού.

Η ανάπτυξη των οστών είναι δυναμική και το σκελετικό σύστημα είναι ιδιαίτερα ευάλωτο στην ασθένεια, στην κακή διατροφή και στη σωματική κόπωση. Τα οστά οστεοποιούνται με ραγδαίους ρυθμούς, εάν δεν υπάρχει σοβαρή και παρατεταμένη περίοδος διατροφικής στέρησης. Η ανάπτυξη της μυελίνης, μιας λιπώδους ουσίας γύρω από τους νευρώνες (κοινά αναφέρεται ως διαδικασία μυέλωσης) επιτρέπει τη μεταφορά νευρικών ώσεων που δεν είναι ολοκληρωμένη κατά τη γέννηση. Έτσι πολλά νεύρα παρουσιάζουν έλλειψη μυελίνης, αλλά με την αύξηση της ηλικίας μεγαλύτερες ποσότητες αυτής επικαλύπτουν τις νευρικές ίνες. Η μυέλωση κατά μεγάλο ποσοστό ολοκληρώνεται στο τέλος της πρώιμης παιδικής ηλικίας, επιτρέποντας έτσι την αποτελεσματική μεταφορά των νευρικών ώσεων στο νευρικό σύστημα. Η αυξανόμενη πολυπλοκότητα στις κινητικές δεξιότητες των παιδιών είναι πιθανό επακόλουθο της μυέλωσης. Καθώς ο φλοιός του εγκεφάλου ωριμάζει και γίνεται προοδευτικά πιο οργανωμένος, τα παιδιά μπορούν να εκτελούν τις ,δεξιότητες τόσο κινητικά όσο και γνωστικά σε υψηλότερα επίπεδα.

---

<sup>5</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη,σελ15

Τα όργανα των αισθήσεων συνεχίζουν να αναπτύσσονται στην παιδική ηλικία. Ο βολβός του ματιού δεν φτάνει το σωστό μέγεθος μέχρι περίπου την ηλικία των δώδεκα ετών. Η κηλίδα του αμφιβληστροειδούς δεν αναπτύσσεται εντελώς μέχρι το έκτο έτος και τα νεαρά παιδιά είναι γενικά πρεσβύωπες. Αυτός είναι ένας σημαντικός λόγος που τα μικρά παιδιά έχουν δυσκολία να εστιάσουν το βλέμμα τους και να συλλάβουν κινούμενα αντικείμενα.

Τα μικρά παιδιά έχουν πιο πολλούς γευστικούς κάλυκες στη γλώσσα που ξεχωρίζουν τη γεύση των φαγητών απ' ό,τι οι ενήλικες και είναι έξυπνα μοιρασμένοι στο εσωτερικό του λαιμού και των παριών (μάγουλα), όπως και στη γλώσσα, προκαλώντας μεγαλύτερη αίσθηση στη γεύση. Αυτό καταλήγει σε αρεστή και δυσάρεστη αίσθηση για συγκεκριμένα είδη τροφών.

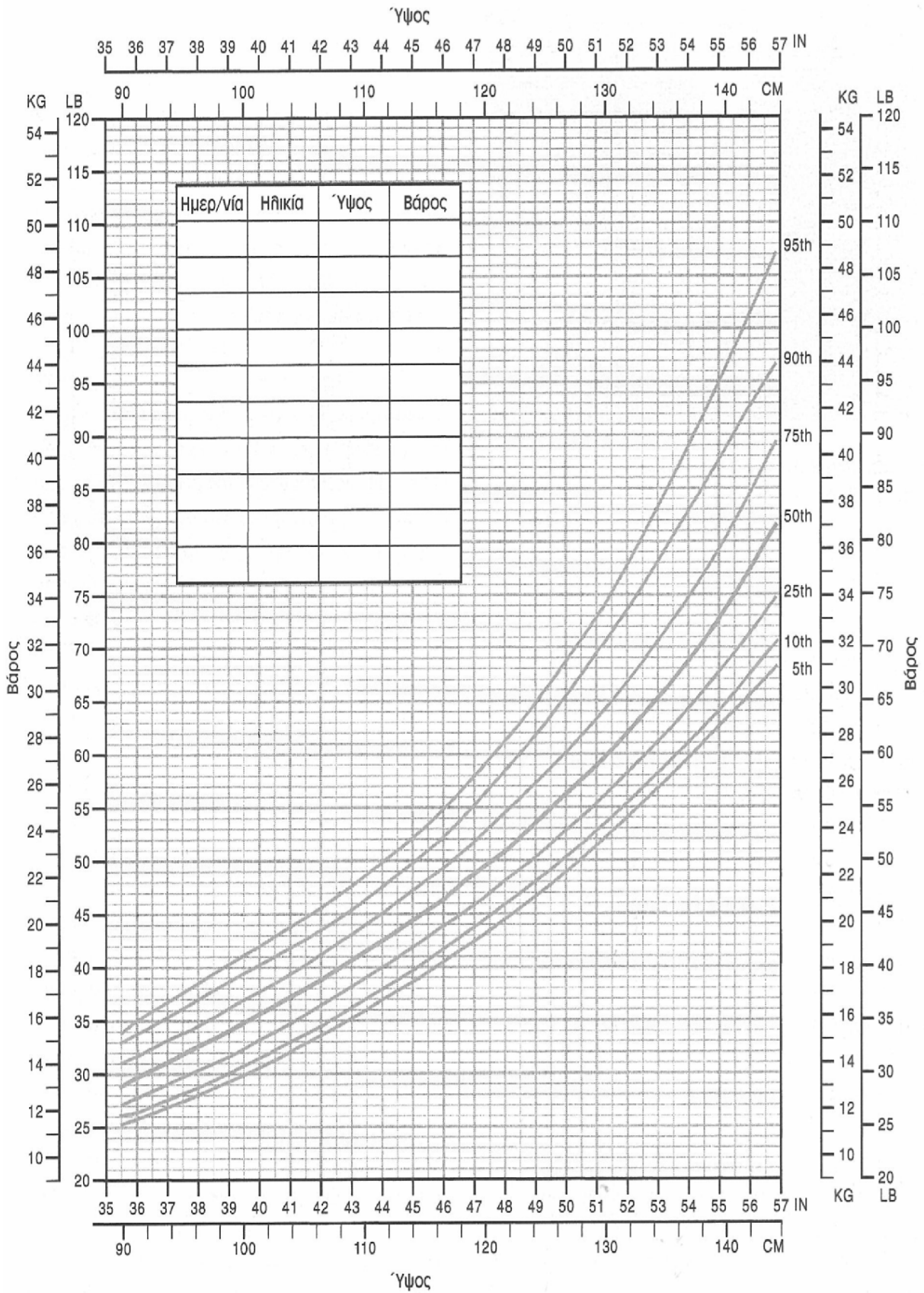
Εξαιτίας της μεγάλης γωνίας της ευσταχιανής σάλπιγγας που συνδέει το μέσο αυτί με τον λάρυγγα, τα μικρά παιδιά είναι ευαίσθητα σε μολύνσεις του αυτιού. Η ωτίτιδα, φλεγμονή του εσωτερικού αυτιού, είναι αρκετά συχνή στα μικρά παιδιά και μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα της ισορροπίας.

### ***Παιδική ηλικία (οκτώ έως δώδεκα χρόνων)***

Η περίοδος από τα οκτώ περίπου ως τα δώδεκα χρόνια ζωής χαρακτηρίζεται από αργές, αλλά σταθερές, αυξήσεις στο ύψος, στο βάρος και από την πρόοδο στην καλύτερη οργάνωση των αισθητηρίων οργάνων και του κινητικού συστήματος. Οι αλλαγές στην κατασκευή του σώματος είναι ελάχιστες αυτή την περίοδο. Το τέλος της παιδικής ηλικίας χαρακτηρίζεται ως χρόνος της επιμήκυνσης και της αύξησης του βάρους, πριν την έκρηξη της προεφηβικής περιόδου που εμφανίζεται γύρω στα έντεκα για τα κορίτσια και στα δεκατρία για τα αγόρια. Τα παιδιά κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μαθαίνουν πολύ γρήγορα και είναι ικανά να εκτελέσουν δεξιότητες με αυξανόμενα επίπεδα γνώσης και ικανότητας. Αυτή η περίοδος της σταδιακής, αλλά αργής ανάπτυξης στο ύψος και το βάρος δίνει στα παιδιά χρόνο να συνηθίσουν το σώμα τους. Αυτός είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την εντυπωσιακή βελτίωση της συναρμογής και του κινητικού ελέγχου. Η σταδιακή αλλαγή στο μέγεθος και η στενή σχέση μεταξύ των οστών και του ιστού είναι σημαντικοί παράγοντες στα αυξανόμενα επίπεδα της κινητικής λειτουργίας.

Οι διαφορές ανάμεσα στα πρότυπα ανάπτυξης των αγοριών και των κοριτσιών στην παιδική ηλικία είναι αμελητέες. Τα αγόρια και τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερη ανάπτυξη των άκρων παρά του κορμού, τα αγόρια όμως τείνουν να έχουν μακρύτερα πόδια, χέρια και κατακόρυφο ύψος. Τα κορίτσια τείνουν να έχουν μεγαλύτερο πλάτος ισχίων και μέγεθος μηριαίων οστών. Επειδή μέχρι την έναρξη της προεφηβικής περιόδου υπάρχει σχετικά μικρή διαφορά στη σωματική διάπλαση, τα αγόρια και τα κορίτσια μπορούν να συμμετέχουν μαζί αποτελεσματικά σε πολλές δραστηριότητες.





Σχήμα 2.2: Βάρος και ύψος αγοριών ηλικίας 2 έως 11 χρόνων.

### **2.1.1 Παράγοντες που επηρεάζουν την σωματική ανάπτυξη**

Η ανάπτυξη δεν είναι μια ανεξάρτητη διαδικασία. Μολονότι η κληρονομικότητα καθορίζει τα όρια της ανάπτυξης, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες βοηθούν στο να καθορισθεί αν αυτά τα όρια είναι εφικτά. Παράγοντες όπως η διατροφή, η άσκηση, οι ασθένειες και ο τρόπος ζωής παίζουν έναν σπουδαίο ρόλο στη διαδικασία της ανάπτυξης.

#### **Διατροφή**

Οι διαιτητικές ελλείψεις μπορούν να καθυστερήσουν την ανάπτυξη κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Η έκταση της καθυστέρησης στην ανάπτυξη εξαρτάται από τον βαθμό σοβαρότητας στη συχνότητα, στη διάρκεια και στον χρόνο της αρχής του υποσιτισμού. Για παράδειγμα, εάν τα παραπάνω συμβούν κατά τα τέσσερα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, υπάρχει μικρή ελπίδα να προλάβει τους συνομήλικούς του σε επίπεδο γνωστικής ανάπτυξης, διότι η κριτική περίοδος ανάπτυξης του εγκεφάλου έχει περάσει.

Η διαδικασία της σωματικής ανάπτυξης μπορεί να διακοπεί από την κακή διατροφή οποιαδήποτε στιγμή ανάμεσα στη βρεφική ηλικία και την εφηβεία. Ο υποσιτισμός και ιδιαίτερα η έλλειψη πρωτεϊνών μπορεί επίσης να οδηγήσει στην ανάπτυξη συγκεκριμένων ασθενειών που επηρεάζουν την αυτορρυθμιζόμενη ανάπτυξη. Τα παιδιά που υποφέρουν από χρόνια υποσιτισμό, ειδικά κατά τη βρεφική και την πρώιμη παιδική ηλικία, μπορεί να μη φθάσουν ποτέ εντελώς τα πρότυπα ανάπτυξης των άλλων παιδιών της ηλικίας τους. Απόδειξη γι' αυτό είναι ότι στα αναπτυσσόμενα κράτη τα πρότυπα του ύψους και του βάρους των ενηλίκων είναι χαμηλότερα από εκείνα των βιομηχανοποιημένων κρατών.

Διαιτητικές υπερβολές μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανάπτυξη των παιδιών. Στις πλούσιες χώρες η παχυσαρκία είναι ένα μεγάλο πρόβλημα. Πρέπει να δοθεί προσοχή στις αιτίες της παιδικής παχυσαρκίας και την επίδρασή τους στην κινητική ανάπτυξη.

#### **Άσκηση**

Μια από τις αρχές της κινητικής δραστηριότητας είναι αυτή της καλής και της κακής χρήσης της. Ένας μυς που χρησιμοποιείται υπέρμετρα υπερτροφεί και ένας μυς που δεν χρησιμοποιείται ατροφεί. Στα παιδιά η κινητική δραστηριότητα αυξάνει τη μυϊκή ανάπτυξη. Μολονότι ο αριθμός των μυϊκών ινών δεν αυξάνεται, το μέγεθός τους αυξάνεται και οι μυς αντιδρούν και προσαρμόζονται σε αυξανόμενα ποσά έντασης. Η ωρίμανση από μόνη της δεν οδηγεί σε αύξηση της μυϊκής μάζας, ένα περιβάλλον όμως που προάγει την έντονη κινητική δραστηριότητα του παιδιού τη βοηθάει.

Η κινητική δραστηριότητα γενικά έχει θετικά αποτελέσματα στην ανάπτυξη του παιδιού, ωστόσο μπορεί να έχει και αρνητικά αποτελέσματα, εάν φθάνει στα άκρα. Το σημείο διαχωρισμού του επιζήμιου και του ωφέλιμου δεν έχει ακόμη γίνει γνωστό και είναι λογικό να τονιστεί ότι η έντονη δραστηριότητα που εκτελείται για εκτεταμένη χρονική περίοδο μπορεί να τραυματίσει τον μυϊκό και οστικό ιστό των παιδιών. «Οι ώμοι του κολυμβητή», «ο αγκώνας



του τενίστα» και «τα γόνατα του δρομέα» είναι μερικές από τις ενοχλήσεις που βασανίζουν τα παιδιά που έχουν υπερβεί τα αναπτυξιακά τους όρια. Για να αποφευχθούν τέτοια προβλήματα, οι υπεύθυνοι Φ.Α. και οι γονείς πρέπει να επιβλέπουν προσεκτικά την εξάσκηση στα προγράμματα δραστηριοτήτων των παιδιών τους.

### **Ασθένεια**

Οι γνωστές οξείες παιδικές ασθένειες (ανεμοβλογιά, κρουολογήματα, ιλαρά και παρωτίτιδα) δεν έχουν σημαντική επίπτωση στην ανάπτυξη. Η αλληλεπίδραση όμως της κακής διατροφής, η σοβαρότητα των ασθενειών, καθώς και η περίοδος που αυτές πραγματοποιούνται, πιθανόν να επιδρούν στην καθυστέρηση της ανάπτυξης.

Η διακοπή του φυσιολογικού ρυθμού της ανάπτυξης υποβοηθείται από μια ανεξήγητη ακόμη διαδικασία αυτορρυθμιζόμενης ανάπτυξης, που βοηθά τα παιδιά να προφτάσουν τους συνομήλικούς τους. Για παράδειγμα: αν μια σοβαρή ασθένεια μπορεί περιοδικά να καθυστερήσει την ανάπτυξη σε σχέση με το ύψος και το βάρος, τα παιδιά τείνουν να προφτάσουν τους συνομήλικούς τους, όταν αναρρώσουν από την ασθένεια. Αυτή η αυτορρυθμιζόμενη διαδικασία μπορεί να αντισταθμίσει μικρές αποκλίσεις στη διαδικασία ανάπτυξης, αλλά δεν μπορεί να δικαιολογήσει μεγάλες αποκλίσεις. Περιορισμοί στις ευκαιρίες για κίνηση, καθώς και στέρηση εμπειριών, παρεμβαίνουν στις ικανότητες των παιδιών να εκτελούν δραστηριότητες, που είναι χαρακτηριστικές για την ηλικία τους.

### **Τρόπος ζωής**

Σήμερα τα παιδιά τείνουν να είναι ψηλότερα και βαρύτερα και να ωριμάζουν σε μικρότερη ηλικία από ό,τι τα παιδιά των προηγούμενων γενεών. Αυξήσεις στα επίπεδα ανάπτυξης, ωρίμανσης και κινητικής επίδοσης έχουν παρατηρηθεί στις περισσότερες αναπτυγμένες χώρες. Ωστόσο σε μερικές από αυτές έχει παρατηρηθεί αύξηση, σε μερικές περιπτώσεις όμως έχουν παρουσιαστεί μειώσεις στο ύψος. Οι αλλαγές οφείλονται στον διαφορετικό τρόπο ζωής και στις διατροφικές συνήθειες της κάθε γενιάς, Πρόσφατες έρευνες έχουν αποκαλύψει ότι οι σημερινοί ενήλικες και τα παιδιά είναι βαρύτεροι από τους συνομήλικούς τους πριν από 10 έως 20 χρόνια.

## **2.2 ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ<sup>6</sup>**

Η ανάπτυξη είναι η συνεχής διαδικασία αλλαγών στον χρόνο που αρχίζει από τη σύλληψη και σταματάει μόνο στον θάνατο. Η κινητική ανάπτυξη είναι η προοδευτική αλλαγή

---

<sup>6</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη,σελ20

στην κινητική συμπεριφορά του ατόμου μέσα στον κύκλο της ζωής. Περιλαμβάνει συνεχή προσαρμογή σε αλλαγές των κινητικών ικανοτήτων του σε μια ασταμάτητη προσπάθεια να πετύχει και να διατηρήσει τον κινητικό του έλεγχο και την κινητική του επιδεξιότητα. Μια τέτοια προοπτική δεν θεωρεί την ανάπτυξη ως εξειδικευμένο τομέα και ούτε εξαρτώμενη από την ηλικία ή τα στάδια. Αντίθετα αυτή η προοπτική προτείνει ότι μερικά στοιχεία της ανάπτυξης μπορούν να γίνουν αντιληπτά σε τομείς είτε ανάλογα με την ηλικία είτε ανάλογα με τα στάδια, ενώ άλλα στοιχεία όχι. Επιπλέον η επίτευξη και η διατήρηση της επιδεξιότητας περιλαμβάνει όλες τις αναπτυξιακές αλλαγές, θετικές και αρνητικές.

### **2.2.1 Παράγοντες που επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη**

Ανάπτυξη είναι η αλλαγή στη λειτουργική ικανότητα. Η ανάπτυξη στα παιδιά είναι μια κατευθυνόμενη προς τα πάνω διαδικασία που οδηγεί σε αυξανόμενες ικανότητες. Μια διαδικασία ολόκληρης ζωής που αφορά τη μείωση των ικανοτήτων στη μέση ηλικία και τη σταδιακή παλινδρόμηση στην προχωρημένη ηλικία. Η διαδικασία της κινητικής ανάπτυξης βασίζεται σε μια σειρά αναπτυξιακών παραγόντων.

Καθώς το παιδί αναπτύσσεται σταδιακά, μεταφέρεται ή κερδίζει σε επίπεδο λειτουργίας το οποίο εμφανίζεται δεξιότητες σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού της κινητικής συμπεριφοράς του. Κατά τη διάρκεια της νηπιακής ηλικίας τα νήπια αποκτούν τον πιο απλό έλεγχο στις κινήσεις τους, για να επιβιώσουν στο χαμηλότερο επίπεδο της κινητικής λειτουργίας. Παιδιά της προσχολικής ηλικίας και των πρώτων τάξεων του δημοτικού αναπτύσσουν και εκλεπτύνουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες. Οι πολύπλοκες κινήσεις που υπάρχουν στα αθλήματα και στον χορό είναι η επιπλέον εκλέπτυνση των βασικών δεξιοτήτων.

Η μοναδική γεννητική κληρονομιά, που είναι υπεύθυνη για την ατομικότητα του κάθε ανθρώπου, μπορεί να είναι υπεύθυνη και για την ομοιότητά του σε πολλούς τομείς. Μια από αυτές τις ομοιότητες είναι η τάση για ανάπτυξη του ανθρώπου με έναν τακτικό και προβλέψιμο τρόπο. Ένας αριθμός παραγόντων που επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη τείνουν να εμφανίζονται απ' αυτό το προβλέψιμο μοντέλο. Ο πίνακας 2.1 παρουσιάζει την αλληλουχία της εμφάνισης επιλεγμένων δεξιοτήτων σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας.

<b>Βασικές Κινητικές Δεξιότητες</b>	<b>Επιλεγμένες Ικανότητες</b>	<b>Ηλικία Αρχής (κατά προσέγγιση)</b>
<b>Βάδισμα</b>		
Περιλαμβάνει την τοποθέτηση του ενός ποδιού μπροστά από το άλλο, ενώ διατηρεί επαφή με την επιφάνεια στήριξης	Στοιχειώδες βήμα από όρθια θέση	13 μηνών
	Περπατά πλάγια	16 μηνών
	Περπατά προς τα πίσω	17 μηνών
	Ανεβαίνει σκάλες με βοήθεια	20 μηνών
	Ανεβαίνει σκάλες μόνο του (ακόλουθο βήμα)	24 μηνών
	Κατεβαίνει σκάλες μόνο του (ακόλουθο βήμα)	25 μηνών
<b>Τρέξιμο</b>		
Περιλαμβάνει μία σύντομη περίοδο όπου δεν υπάρχει επαφή με την επιφάνεια στήριξης	Γρήγορο βάδισμα (διατηρεί επαφή)	18 μηνών
	Πρώτο αληθινό τρέξιμο (φάση αιώρησης)	2-3 ετών
	Αποτελεσματικό και εκλεπτυσμένο τρέξιμο	4-5 ετών
	Αύξηση ταχύτητας, ώριμο τρέξιμο*	> 5 ετών
<b>Άλμα</b>		
Περιλαμβάνει τρεις μορφές: (1) άλμα από απόσταση, (2) άλμα για ύψος, (3) άλμα από ύψος. Περιλαμβάνει απογείωση ενός ή δύο ποδιών και προσγείωση στα δύο πόδια	Κατεβαίνει από χαμηλά αντικείμενα	18 μηνών
	Πηδά κάτω από αντικείμενο με ένα πόδι οδηγό	2 ετών
	Πηδά από το έδαφος με δύο πόδια	28 μηνών
	Πηδά σε απόσταση (περίπου 3 πόδια)	5 ετών
	Πηδά για ύψος (περίπου 1 πόδι)	5 ετών
	Ώριμο μοντέλο άλματος*	6 ετών
<b>Κουτσό</b>		
Περιλαμβάνει απογείωση με το ένα πόδι και προσγείωση στο ίδιο πόδι	Κουτσό πάνω από τρεις φορές στο πόδι που προτιμά	3 ετών
	Κουτσό 4-6 φορές στο ίδιο πόδι	4 ετών
	Κουτσό 8-10 φορές στο ίδιο πόδι	5 ετών
	Κουτσό για απόσταση 50 ποδιών σε 11"	5 ετών
	Ώριμο μοντέλο (πηδά επιδέξια, με ρυθμική εναλλαγή)*	6 ετών
<b>Γκαλόπ</b>		
Συνδυάζει βήμα (όπως στο βάδισμα) και άλμα με το ίδιο πόδι οδηγό σε όλη την άσκηση	Βασικό, αλλά όχι αποτελεσματικό γκαλόπ	4 ετών
	Ώριμο μοντέλο γκαλόπ*	6 ετών
<b>Χόπλα</b>		
Συνδυάζει βήμα και κουτσό σε ρυθμική εναλλαγή	Χόπλα με το ένα πόδι	4 ετών
	Επιδέξια χόπλα (20%)	5 ετών
	Επιδέξια χόπλα*	6 ετών
<b>Υποδοχή - Κράτημα - Απελευθέρωση</b>		
Η υποδοχή, το κράτημα και η απελευθέρωση απαιτεί καλή επαφή με ένα αντικείμενο, διατηρώντας το και απελευθερώνοντάς το κατά βούληση	Αρχικές συμπεριφορές υποδοχής	2-4 μηνών
	Κοραλλιοειδείς κινήσεις	2-4 μηνών
	Κράτημα με παλάμη	3-5 μηνών
	Κράτημα σαν τσιμπίδα	8-10 μηνών
	Ελεγχόμενο Κράτημα	12-14 μηνών
	Ελεγχόμενη απελευθέρωση	14-18 μηνών
<b>Ρίψη</b>		
Περιλαμβάνει μετάδοση δύναμης στο αντικείμενο στην κατεύθυνση που θέλουμε	Το σώμα βλέπει τον στόχο-πόδια σταθερά, η ρίψη με την έκταση του πήχους μόνον	2-3 ετών
	Όπως παραπάνω, αλλά με στροφή του σώματος	3-6.5 ετών
	Βήμα εμπρός με το πόδι της ίδιας πλευράς με το χέρι που εκτελεί τη ρίψη	4-5 ετών
	Πιο ώριμο μοντέλο ρίψης στα αγόρια από ό,τι στα κορίτσια	5+ ετών
	Ώριμο μοντέλο ρίψης*	6 ετών

Πίνακας 2.1α: Σειρά εμφάνισης επιλεγμένων δεξιοτήτων μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού

<b>Βασικές Κινητικές Δεξιότητες</b>	<b>Επιλεγμένες Ικανότητες</b>	<b>Ηλικία Αρχής (κατά προσέγγιση)</b>
<b>Υποδοχή</b>		
Περιλαμβάνει λήψη δύναμης από ένα αντικείμενο με τις παλάμες, προχωρώντας σταδιακά από μεγάλες σε μικρότερες μπάλες	Κυνηγά τη μπάλα, δεν αντιδρά σε μπάλα στον αέρα Αντιδρά σε μπάλα στον αέρα με καθυστερημένες κινήσεις των χεριών Χρειάζεται καθοδήγηση στην τοποθέτηση των χεριών Αντίδραση φόβου (γυρίζουν το κεφάλι από την άλλη μεριά) Πιάσιμο "καλάθι" χρησιμοποιώντας το σώμα Πιάσιμο μικρής μπάλας, μόνον με τις παλάμες Ώριμο μοντέλο υποδοχής*	2 ετών 2-3 ετών 2-3 ετών 3-4 ετών 3 ετών 5 ετών 6 ετών
<b>Κλώτσημα</b>		
Περιλαμβάνει μετάδοση δύναμης σε ένα αντικείμενο με το πόδι	Σπρώχνει τη μπάλα - δεν την κλωτσά Κλώτσημα με το πόδι ίσιο και λίγη κίνηση του σώματος (κλωτσά τη μπάλα) Κάμπει το κάτω μέρος του ποδιού με προς τα πίσω άρση Μεγαλύτερη αιώρηση μπρος-πίσω, με σταθερή αντίθεση χεριών Ώριμο μοντέλο (κλωτσά κατ' ευθείαν τη μπάλα)*	18 μηνών 2-3 ετών 3-4 ετών 4-5 ετών 5-6 ετών
<b>Κτύπημα με Αντικείμενο</b>		
Περιλαμβάνει αιφνίδια επαφή με αντικείμενα, με μοντέλο κίνησης χεριού από πάνω, πλάγια και κάτω	Βλέπει το αντικείμενο και αιωρείται σε κατακόρυφο επίπεδο Αιωρείται σε οριζόντιο επίπεδο και στέκεται προς την πλευρά του αντικείμενου Περιστρέφει τον κορμό και τα ισχία και ρίχνει το βάρος του σώματος εμπρός Ώριμο μοντέλο, με στατική (σταθερή) μπάλα*	2-3 ετών 4-5 ετών 5 ετών 6-7 ετών
<b>Δυναμική Ισορροπία</b>		
Περιλαμβάνει τη διατήρηση της ισορροπίας, καθώς μετατοπίζεται το Κ.Β.	Περπατά σε ευθεία γραμμή 1 ίντσας Περπατά σε κυκλική γραμμή 1 ίντσας Στέκεται σε χαμηλή δοκό Περπατά σε δοκό 4 ίντσων για μικρή απόσταση Περπατά στην ίδια δοκό εναλλάσσοντας πόδι Περπατά σε δοκό 2-3 ίντσων Εκτελεί βασική μορφή κυβίστησης Εκτελεί ώριμο μοντέλο κυβίστησης*	3 ετών 4 ετών 2 ετών 3 ετών 3-4 ετών 4 ετών 3-4 ετών 6-7 ετών
<b>Στατική Ισορροπία</b>		
Περιλαμβάνει διατήρηση της ισορροπίας, ενώ το Κ.Β. παραμένει σταθερό	Έρχεται στην όρθια στάση σπρώχνοντας Στέκεται χωρίς βοήθεια Στέκεται μόνο του Ισορροπεί στο ένα πόδι για 3-5" Υποστηρίζει το σώμα σε ανεστραμμένες θέσεις με τρία σημεία του σώματος	10 μηνών 11 μηνών 12 μηνών 5 ετών 6 ετών
<b>Αξονικές Κινήσεις</b>		
Οι αξονικές κινήσεις είναι στατικές θέσεις του σώματος, που περιλαμβάνουν δίπλωση, διάταση, στροφή, περιστροφή κ.λπ.	Οι αξονικές κινητικές ικανότητες αρχίζουν να αναπτύσσονται νωρίς στη βρεφική ηλικία και προοδευτικά εκλεπτύζονται στο σημείο που μπορούν να συμπεριληφθούν στα εμφανιζόμενα χειριστικά μοντέλα της ρίψης, υποδοχής, κλωτσήματος, κτυπήματος, παγίδας (στο ποδόσφαιρο-τράπινγκ) και άλλες δραστηριότητες	2 μηνών - 6 ετών

\* Το παιδί έχει το αναπτυξιακό δυναμικό για το ώριμο μοντέλο, αλλά η τελική απόκτηση εξαρτάται από παράγοντες του περιβάλλοντος.  
**Πηγή:** David L. Gallahue and J. C. Ozmun, *Understanding Motor Development* (Dubuque, IA: Wm. C. Brown & Benchmark, 1995).

Πίνακας 2.1:συνεχεια

## **Αναπτυξιακή αλληλουχία**

Η αναπτυξιακή αλληλουχία αναφέρεται στην τακτική και προβλέψιμη αλληλουχία του κινητικού ελέγχου. Η εγκεφαλουραία ανάπτυξη αναφέρεται συγκεκριμένα στη σταδιακή

αύξηση του ελέγχου του μυϊκού συστήματος, κινούμενη από το κεφάλι προς τα πόδια. Η τάση των μικρών παιδιών να είναι αδέξια και να έχουν φτωχό έλεγχο των κατώτερων άκρων ίσως να οφείλεται σε ατελή εγκεφαλουραία ανάπτυξη (επιμήκης άξονας του σώματος).

Η φυγόκεντρος ανάπτυξη αναφέρεται στον έλεγχο του μυϊκού συστήματος από το κέντρο προς τα πιο ακραία μέρη του σώματος. Για παράδειγμα τα μικρά παιδιά είναι ικανά να ελέγχουν τους μυς του κορμού και της ζώνης του ώμου γρηγορότερα από ό,τι μπορούν να αποκτήσουν τον έλεγχο των μυών του καρπού, της παλάμης και των δακτύλων. Οι δάσκαλοι των πρώτων τάξεων του δημοτικού γνωρίζουν αυτή την αρχή της ανάπτυξης, όταν διδάσκουν τα λιγότερο εκλεπτυσμένα στοιχεία του γραψίματος, προτού εισάγουν τα παιδιά στις πιο πολύπλοκες και εκλεπτυσμένες κινήσεις της κανονικής γραφής.

### ***Αναπτυξιακή μεταβλητότητα και ετοιμότητα***

Αν και η ανάπτυξη των παιδιών ακολουθεί μια χαρακτηριστική αναπτυξιακή αλληλουχία που είναι γενική και ανθεκτική σε μεγάλες αλλαγές, ο ρυθμός με τον οποίο τα παιδιά αποκτούν τις δεξιότητες και ικανότητες είναι αρκετά μεταβλητός. Η αναπτυξιακή μεταβλητότητα αναφέρεται σε ηλικιακές μεταβολές στον ρυθμό της απόκτησης κινητικών δεξιοτήτων. Για παράδειγμα τα παιδιά προοδεύουν με διαφορετικούς ρυθμούς στην απόκτηση ώριμων μοντέλων των βασικών χειριστικών δεξιοτήτων της ρίψης και της υποδοχής ή των δεξιοτήτων στην πετοσφαίριση. Μια τέτοια μεταβλητότητα είναι εντελώς κατανοητή, όταν ληφθεί υπόψη η πολύπλοκη αλληλεπίδραση ανάμεσα στον γνωστικό, κινητικό και συναισθηματικό τομέα ανάπτυξης των παιδιών.

Αυτή η μεταβλητότητα συνδυάζεται επιπλέον με την κληρονομική ιδιοσυγκρασία και τις συγκεκριμένες περιβαλλοντικές συνθήκες που βεβαιώνουν ότι το παιδί θα αναπτυχθεί με ποικίλους ρυθμούς. Η αναπτυξιακή μεταβλητότητα είναι σημαντική και πρέπει να ληφθεί υπόψη στον σχεδιασμό του αναπτυξιακού προγράμματος Φυσικής Αγωγής με έμφαση στην καταλληλότητα του ατόμου.

Η αναπτυξιακή ετοιμότητα αναφέρεται σε καταστάσεις ανάμεσα στο άτομο και στο περιβάλλον, οι οποίες πρέπει να είναι κατάλληλες, για να αφομοιωθούν από το παιδί. Η ιδέα της ετοιμότητας επεκτείνεται πέρα από τη βιολογική ωρίμανση και περιλαμβάνει περιβαλλοντικούς παράγοντες που μπορούν να τροποποιηθούν ή να χρησιμοποιηθούν, για να ενθαρρύνουν ή να προάγουν τη μάθηση. Μερικά παιδιά απλά δεν είναι έτοιμα για τις εμπειρίες που οι μεγάλοι επιθυμούν να τους παρέχουν. Για παράδειγμα τα παιδιά δεν θα είναι έτοιμοι να μάθουν να κάνουν κατακόρυφη στήριξη, εάν δεν έχουν αφομοιώσει την προοδευτική σειρά των δεξιοτήτων που οδηγούν από μια στήριξη τρίποδα σε μια τριγωνική στήριξη και τελικά σε μια κατακόρυφη στήριξη.

Τα παιδιά δεν μπορούν να αξιολογηθούν με βάση τη χρονολογική τους ηλικία ή την τάξη που φοιτούν και να απαιτείται επιτυχής απόκτηση των κινητικών δεξιοτήτων και

βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται οι αρχές της ετοιμότητας του ατόμου ξεχωριστά ή της ομάδας συνολικά.

### **Διαφοροποίηση και ενσωμάτωση**

Διαφοροποίηση είναι η σταδιακή πρόοδος από τις αδρές κινήσεις των βρεφών στις πιο εκλεπτυσμένες και λειτουργικές κινήσεις, καθώς αυτά ωριμάζουν. Η ενσωμάτωση αναφέρεται στην αλληλεπίδραση των αγωνιστών και ανταγωνιστών μυών και του συστήματος των αισθητηρίων οργάνων, Π.χ. το μικρό παιδί σταδιακά προοδεύει από τις αδέξιες κινήσεις, ενώ προσπαθεί να πιάσει ένα αντικείμενο, σε πιο ώριμες και οπτικά καθοδηγούμενες δεξιότητες. Η διαφοροποίηση των κινήσεων των χεριών, της παλάμης και των δακτύλων και της συναρμογής ματιού και χεριού είναι σημαντική στη φυσιολογική ανάπτυξη.

### **Ευαίσθητες περίοδοι μάθησης**

Ευαίσθητη περίοδος είναι ένα παράθυρο ευκαιριών στο οποίο η μάθηση συγκεκριμένων καινούργιων δεξιοτήτων πραγματοποιείται πιο εύκολα και πιο γρήγορα. Για παράδειγμα υπάρχουν ευαίσθητες περίοδοι μάθησης μιας ξένης γλώσσας, ενός μουσικού οργάνου και εκτέλεσης πλήθους κινητικών δεξιοτήτων, που περιλαμβάνουν κολύμβηση, ποδηλασία και δεξιότητες της ενόργανης γυμναστικής.

Τα παιδιά, και ειδικότερα τα μικρά παιδιά, είναι ριψοκίνδυνα και πρόθυμα να μάθουν και δεν εμποδίζονται από παλαιότερες αρνητικές μαθησιακές εμπειρίες, αισθήματα ανικανότητας και τον φόβο τραύματος, εξευτελισμού και απόρριψης από τους συνομήλικούς τους. Όλη η περίοδος της παιδικής ηλικίας μπορεί να θεωρηθεί ως μια ευαίσθητη περίοδος, για να αφομοιωθούν βασικές κινητικές δεξιότητες και να εισαχθεί μια μεγάλη ποικιλία αθλητικών δεξιοτήτων. Πιο συγκεκριμένα η περίοδος της πρώιμης παιδικής ηλικίας, κατά προσέγγιση από τρία έως οκτώ ετών, είναι από τις πλέον σημαντικές. Η ανάπτυξη του ώριμου σταδίου των βασικών δεξιοτήτων είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη μάθηση και την αφομοίωση των δεξιοτήτων των αθλημάτων.

Η φυσιολογική κινητική ανάπτυξη σε μεγαλύτερες ηλικίες μπορεί να εμποδιστεί, εάν τα παιδιά δεν πάρουν κατάλληλη παρακίνηση κατά την ευαίσθητη περίοδο. Η αρχή των ευαίσθητων περιόδων έχει μια θετική πλευρά. Μια κατάλληλη παρέμβαση κατά τη διάρκεια μιας ευαίσθητης περιόδου τείνει να διευκολύνει περισσότερο θετικές μορφές μεταγενέστερης ανάπτυξης από ό,τι αν η ίδια παρέμβαση πραγματοποιηθεί αργότερα.

Η άποψη αυτή απορρίπτει την αντίληψη ότι υπάρχουν υψηλά περιορισμένα χρονικά πλαίσια, στα οποία ο καθένας πρέπει ν' αναπτύξει κινητικές δεξιότητες. Ωστόσο υπάρχουν περίοδοι κατά τις οποίες η ανάπτυξη κάποιων δεξιοτήτων τελειοποιείται πιο εύκολα.

## **2.3 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ<sup>7</sup>**

Τα παιδιά ασχολούνται με το παιχνίδι, όταν δεν κοιμούνται ή γενικά δεν συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις των μεγάλων. Το παιχνίδι καλύπτει τις περισσότερες ώρες από αυτές που είναι ξύπνια και κυριολεκτικά μπορεί να θεωρηθεί ως η «δουλειά» του παιδιού, ισότιμη με αυτή των ενηλίκων.

Τα χρόνια της προσχολικής ηλικίας είναι μια περίοδος σημαντικής γνωστικής ανάπτυξης. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου τα παιδιά αναπτύσσουν γνωστικές λειτουργίες που τελικά οδηγούν σε λογική σκέψη και αντίληψη.

Τα μικρά παιδιά είναι ανίκανα να σκέπτονται με άλλον τρόπο εκτός από τον δικό τους. Τα αισθητήρια όργανά τους κυριεύουν τη σκέψη τους και οι εμπειρίες του κάθε λεπτού έχουν μεγάλη επίδραση σ' αυτά. Κατά τη διάρκεια αυτής της προ-αντιληπτικής φάσης της γνωστικής ανάπτυξης αυτό που βλέπουν αυτό και πιστεύουν. Στη σκέψη και στη λογική των παιδιών της προσχολικής ηλικίας τα συμπεράσματά τους δεν χρειάζονται δικαιολογία. Κι αν ακόμα χρειαζόταν, τα παιδιά θα ήταν αδύνατο να σχηματίσουν ξανά τις σκέψεις τους και να δείξουν στους άλλους πώς έφθασαν στα συμπεράσματά τους.

Η συναισθηματική ανάπτυξη είναι επίσης εντυπωσιακή στην προσχολική ηλικία. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου τα παιδιά αναπτύσσουν την αίσθηση της αυτονομίας και της πρωτοβουλίας.

Η αυτονομία εκφράζεται μέσω μιας αυξανόμενης αίσθησης ανεξαρτησίας που μπορεί να γίνει ορατή στην ευχαρίστησή τους ν' απαντούν με «όχι» σε κάθε ερώτηση, όπως «θέλεις να παίξεις έξω;», έστω κι αν ακόμα το θέλουν πραγματικά. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να θεωρηθεί ως μια έκφραση πρωτόγνωρης αίσθησης ανεξαρτησίας και μια ικανότητα να χειρίζεται μερικούς παράγοντες στο περιβάλλον, παρά πάντα ως έκφραση απόλυτης ανυπακοής. Ένας τρόπος, για να αποφευχθεί αυτή η φυσιολογική αυτόνομη αντίδραση σε ερώτηση, είναι να γίνει με μορφή κατάφασης, για παράδειγμα «ας παίξουμε έξω». Μ' αυτόν τον τρόπο το παιδί βρίσκεται αντιμέτωπο με μια άμεση επιλογή του «ναι» και του «όχι». Στα παιδιά πρέπει να δοθούν άφθονες ευκαιρίες, στις οποίες η έκφραση της αυτονομίας τους να είναι λογική και κατάλληλη για την περίπτωση.

Η αίσθηση πρωτοβουλίας των μικρών παιδιών γίνεται ορατή μέσω της εξερεύνησης και της πολύ ενεργητικής τους συμπεριφοράς. Τα παιδιά αρχίζουν να συμμετέχουν σε καινούριες εμπειρίες, όπως αναρρίχηση, άλμα, τρέξιμο και ρίψη αντικειμένων. Αποτυχία να αναπτυχθεί η αίσθηση της πρωτοβουλίας και της αυτονομίας οδηγεί συχνά τα παιδιά σε αισθήματα ντροπής, αναξιοσύνης και ενοχής. Η εδραίωση σταθερής αυτοαντίληψης στα

---

<sup>7</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ23

παιδιά της προσχολικής ηλικίας είναι σημαντική για την κατάλληλη συναισθηματική ανάπτυξη, επειδή επηρεάζει και τις γνωστικές και τις ψυχοκινητικές λειτουργίες.

Μέσω του παιχνιδιού τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας αναπτύσσουν μια ποικιλία βασικών δεξιοτήτων σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού. Εάν έχουν μια σταθερή και θετική αυτοαντίληψη, η απόκτηση ελέγχου του μυϊκού τους συστήματος είναι ομαλή. Οι δειλές, προσεκτικές και μετρημένες κινήσεις στην ηλικία των δύο έως τριών χρόνων δίνουν σταδιακά τόπο στην πρόθυμη, ριψοκίνδυνη και με αυτοπεποίθηση κινητική κυριαρχία της ηλικίας των τεσσάρων έως πέντε χρόνων. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας εκτείνουν γρήγορα τους ορίζοντές τους διεκδικώντας την ατομικότητά τους, αναπτύσσοντας τις ικανότητές τους και δοκιμάζοντας τα όριά τους (δοκιμάζοντας επίσης τα όρια της οικογένειάς τους και των άλλων γύρω τους). Είναι κρίσιμο ωστόσο για τα παιδιά να καταλάβουν τα αναπτυξιακά τους χαρακτηριστικά και τους περιορισμούς τους, όπως και το δυναμικό τους. Μόνο μ' αυτόν τον τρόπο μπορούμε αποτελεσματικά να δομήσουμε κινητικές εμπειρίες, που πραγματικά να αντανakλούν τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών σε συνάρτηση με τις ικανότητές τους.

Πολλά από τα παιδιά που έρχονται στο σχολείο για πρώτη φορά βρίσκονται σε μια ομάδα, στην οποία δεν αποτελούν το κέντρο της προσοχής. Είναι η περίοδος που εδραιώνεται η ιδέα της συμμετοχής, του ενδιαφέροντος για τους άλλους και ο σεβασμός για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των άλλων. Το νηπιαγωγείο είναι ο χρόνος προετοιμασίας, όπου αρχίζει να γίνεται η σταδιακή μετάβαση από τον εγωκεντρικό κόσμο του παιχνιδιού στον ομαδικό κόσμο των ιδεών και της λογικής των μεγάλων. Στην πρώτη τάξη τίθενται οι πρώτες τυπικές απαιτήσεις για γνωστική κατανόηση. Ο κύριος γνωστικός σταθμός στη ζωή των παιδιών της Α' και Β' τάξης του δημοτικού είναι πώς να μάθουν να διαβάζουν σε λογικό επίπεδο. Το παιδί έρχεται για πρώτη φορά σε επαφή με την κατανόηση εννοιών, όπως ο χρόνος και το χρήμα, καθώς και πολλών άλλων γνωστικών εννοιών. Στη Β' τάξη τα παιδιά βρίσκονται στην πορεία, για να συναντήσουν και να υπερβούν την όλο και διευρυνόμενη σειρά των γνωστικών, συναισθηματικών και ψυχοκινητικών θεμάτων που τοποθετούνται πριν από αυτά.

Τα ακόλουθα επιλεγμένα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά αναπαριστούν μια σύνθεση ευρημάτων από μια ποικιλία πηγών, για να παρέχουν μια ολοκληρωμένη άποψη του «κλασικού» παιδιού στα πρώτα χρόνια της παιδικής ηλικίας.

### ***Κινητικά χαρακτηριστικά***

1. Η ανάπτυξη προχωρά με αργό, αλλά σταθερό ρυθμό, με ετήσιες αυξήσεις ύψους και βάρους.



2. Οι αντιληπτικές κινητικές ικανότητες αναπτύσσονται γρήγορα, αλλά υπάρχει σύγχυση όσον αφορά τη γνώση του σώματος, των κατευθύνσεων, του χώρου και του χρόνου.

3. Ο έλεγχος της κύστης και των οργάνων γενικά εδραιώνεται με το τέλος της περιόδου αυτής, αλλά ατυχήματα μερικές φορές συμβαίνουν στα μικρότερα παιδιά.

4. Τα παιδιά στην περίοδο αυτή αναπτύσσουν ραγδαία κι εκλεπτύνουν τις βασικές δεξιότητες. Ετερόπλευρες κινήσεις, όπως η χόπλα, παρουσιάζουν συνήθως περισσότερη δυσκολία απ' ό,τι οι αμφίπλευρες.

5. Τα παιδιά είναι ενεργητικά και δραστήρια και συχνά προτιμούν να τρέχουν παρά να περπατούν.

6. Ο έλεγχος των αδρών βασικών δεξιοτήτων αναπτύσσεται ραγδαία και γενικά εμφανίζεται γρηγορότερα από τις λεπτές δεξιότητες.

7. Οι λεπτές δεξιότητες αναπτύσσονται ως τον βαθμό που το παιδί μπορεί να ντύνεται, να χρωματίζει, να συνθέτει τουβλάκια και να γράφει με λογική επιδεξιότητα.

8. Οι λειτουργίες του σώματος και οι διαδικασίες ρυθμίζονται καλά. Εδραιώνεται μια κατάσταση φυσιολογικής σταθερότητας.

9. Η σωματική διάπλαση των αγοριών και των κοριτσιών είναι αξιοσημείωτα όμοια.

10. Επειδή σε αυτό το στάδιο τα παιδιά είναι πρεσβύωπες, τα μάτια τους γενικά δεν είναι έτοιμα για παρατεταμένες περιόδους λεπτής εργασίας.

### ***Γνωστικά χαρακτηριστικά***

1. Τα παιδιά σ' αυτήν την ηλικία είναι όλο και πιο ικανά να εκφράσουν τις ιδέες και τις σκέψεις τους προφορικά.

2. Η ζωντανή τους φαντασία τα καθιστά ικανά να μιμούνται τις πράξεις και τα σύμβολα, χωρίς να ενδιαφέρονται πολύ για την ακρίβεια ή την κατάλληλη αλληλουχία των γεγονότων.

3. Τα παιδιά συνεχώς ερευνούν και ανακαλύπτουν καινούργια σύμβολα που έχουν σχεδόν πάντοτε προσωπική αναφορά.

4. Τα παιδιά μαθαίνουν το «πώς» και το «γιατί» των πράξεών τους μέσω του ενεργού παιχνιδιού.

5. Η πρώιμη παιδική ηλικία είναι μία προλειτουργική φάση ανάπτυξης, που καταλήγει σε μία περίοδο μετάβασης από συμπεριφορές αυτοϊκανοποίησης σε πιο κοινωνικοποιημένες συμπεριφορές.

### ***Συναισθηματικά χαρακτηριστικά***

1. Κατά τη διάρκεια της πρώιμης παιδικής ηλικίας τα παιδιά είναι γενικά εγωκεντρικά και θεωρούν ότι όλοι σκέφτονται, όπως αυτά.

2. Συχνά φοβούνται καινούργιες καταστάσεις, είναι ντροπαλά, έχουν επίγνωση του εαυτού τους και είναι απρόθυμα να αφήσουν τη σιγουριά με την οποία είναι εξοικειωμένα.

3. Μαθαίνουν να ξεχωρίζουν το σωστό από το λάθος και αρχίζουν να αναπτύσσουν συναίσθηση.

4. Τα παιδιά στην αρχή αυτής της περιόδου παρουσιάζουν συχνά μια μη προσαρμόσιμη συμπεριφορά σε αντίθεση με τα μεγαλύτερα παιδιά που παρουσιάζουν συχνά σταθερή και προσαρμόσιμη συμπεριφορά.

5. Η αυτοαντίληψη αναπτύσσεται ραγδαία. Οι επιτυχείς εμπειρίες και η θετική παρακίνηση είναι μεγάλης σημασίας για την ηλικία αυτή και βοηθούν να κτιστεί αυτό το συναίσθημα.

## **2.4 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ <sup>8</sup>**

Τα παιδιά των μεγαλύτερων τάξεων του δημοτικού είναι γενικά ευτυχισμένα, σταθερά και ικανά να αναλάβουν υποχρεώσεις και να αντιμετωπίσουν καινούργιες καταστάσεις. Είναι πρόθυμα να μάθουν περισσότερα για τον εαυτό τους και τον διευρυνόμενο κόσμο τους. Με ενθουσιασμό δοκιμάζουν τις αναπτυσσόμενες δεξιότητές τους και τυπικά έχουν πολλά ενδιαφέροντα. Τα ακόλουθα είναι μια σειρά από επιλεγμένα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά, τυπικά για παιδιά αυτής της ηλικίας.

### ***Κινητικά χαρακτηριστικά***

1. Η ανάπτυξη είναι αργή, αλλά σταθερή από τα οκτώ χρόνια μέχρι το τέλος αυτής της περιόδου.

2. Το σώμα αρχίζει να μακραίνει με ετήσια αύξηση του ύψους και βάρους.

3. Η εγκεφαλουραία αρχή και η φυγόκεντρη αρχή ανάπτυξης είναι εμφανείς σ' αυτό το στάδιο. Θεωρητικά οι μεγαλύτεροι μυς των παιδιών αναπτύσσονται καλύτερα από τους μικρούς.

4. Τα κορίτσια βρίσκονται έναν χρόνο πιο μπροστά από τα αγόρια όσον αφορά τη φυσιολογική ανάπτυξη.

5. Ξεχωριστά ενδιαφέροντα εμφανίζονται σ' αυτή την περίοδο.

6. Εδραιώνεται σταθερά η προτίμηση χεριού, με περίπου 90% προτίμηση στο δεξί χέρι και 10% στο αριστερό.

---

<sup>8</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ26

7. Ο χρόνος αντίδρασης βελτιώνεται. Είναι εμφανής μια δυσκολία συναρμογής παλάμης-ματιού και ποδιού-ματιού στην αρχή αυτής της περιόδου, αλλά προς το τέλος γενικά εδραιώνεται καλά.

8. Τα αγόρια και τα κορίτσια είναι γεμάτα ενέργεια, αλλά συνήθως έχουν χαμηλά επίπεδα αντοχής.

9. Οπτικές αντιληπτικές ικανότητες αναπτύσσονται εντελώς με το τέλος αυτής της περιόδου.

10. Οι βασικές δεξιότητες πρέπει να αναπτυχθούν καλά στην αρχή αυτής της περιόδου και τα παιδιά πρέπει να είναι έτοιμα να εισαχθούν σε μια ποικιλία αθλητικών δεξιοτήτων.

11. Η επιδεξιότητα αναπτύσσεται ραγδαία, εάν τα παιδιά έχουν επαρκείς ευκαιρίες για εξάσκηση, ποιοτική εξατομικευμένη διδασκαλία και θετική ενθάρρυνση.

### ***Γνωστικά χαρακτηριστικά***

1. Η διάρκεια της προσοχής των παιδιών επικεντρώνεται σε δραστηριότητες που είναι μέσα στα πλαίσια των προσωπικών τους ενδιαφερόντων. Είναι περίεργα και πρόθυμα να ξέρουν το «γιατί».

2. Τα παιδιά είναι πρόθυμα να μαθαίνουν και να ευχαριστούν τους ενήλικες, αλλά χρειάζονται βοήθεια και καθοδήγηση, για να πάρουν αποφάσεις.

3. Τα παιδιά έχουν ζωνρή φαντασία και τρομερά δημιουργικό μυαλό.

4. Τα παιδιά στην αρχή αυτής της περιόδου περιορίζονται στις αφηρημένες ικανότητες σκέψης και μαθαίνουν καλύτερα με συγκεκριμένα παραδείγματα.

5. Πιο εξειδικευμένες αφηρημένες γνωστικές ικανότητες εμφανίζονται στο τέλος αυτής της περιόδου.

### ***Συναισθηματικά χαρακτηριστικά***

1. Τα ενδιαφέροντα αγοριών και κοριτσιών είναι παρόμοια στην αρχή αυτής της περιόδου, αλλά σύντομα αρχίζουν να αποκλίνουν.

2. Στις πρώτες τάξεις τα παιδιά είναι γενικά εγωκεντρικά και δεν παίζουν σε αρκετά μεγάλες ομάδες.

3. Τα παιδιά είναι συνήθως επιθετικά, καυχησιάρικα και υπερκινητικά. Έχουν την τάση να μην δέχονται την ήττα χωρίς την αποτελεσματική παρέμβαση ενηλίκων.

4. Τα παιδιά ανταποκρίνονται στην εξουσία και έχουν επίγνωση του τι είναι «δίκαιο».

5. Τους αρέσει η περιπέτεια και είναι πρόθυμα να λαμβάνουν μέρος με φίλους σε «επικίνδυνες» και «μυστικές» δραστηριότητες.

## **2.5 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.<sup>9</sup>**

- Να παρέχεις εμπειρίες που βοηθούν τα παιδιά να μεταβούν από τα ώριμα μοντέλα των βασικών κινητικών δεξιοτήτων στην απόκτηση αθλητικών δεξιοτήτων.
- Να παρέχεις ευκαιρίες στα παιδιά να εκλεπτύνουν και να συνδυάζουν βασικές κινητικές δεξιότητες με σκοπό οι κινήσεις τους να έχουν ροή και να είναι αποτελεσματικές.
- Να επιβεβαιώνεις τα παιδιά ότι είναι αποδεκτά και άξια, ώστε να πιστέψουν ότι έχουν ένα σταθερό και ασφαλές σχολικό περιβάλλον.
- Να δίνεις πολλή ενθάρρυνση και θετική παρακίνηση, για να προάγεις τη θετική αυτοαντίληψη.
- Να προάγεις την αυτοπεποίθηση, δίνοντας στα παιδιά εμπειρίες, στις οποίες να παίρνουν προοδευτικά περισσότερες υπευθυνότητες.
- Να βοηθήσεις τα παιδιά να προσαρμοστούν στους σκληρότερους τρόπους της σχολικής αυλής και της γειτονιάς, χωρίς τα ίδια να γίνουν σκληρά ή αγενή.
- Να εισαγάγεις τα παιδιά σε ατομικές ή ομαδικές δραστηριότητες ανά δύο, καθώς βελτιώνεται η επιδεξιότητά τους.
- Τα παιδιά συχνά μαθαίνουν καλύτερα μέσω της ενεργητικής συμμετοχής. Η ενσωμάτωση ακαδημαϊκών εννοιών με κινητικές δραστηριότητες είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να ενισχύσεις τις έννοιες της Φυσικής, της Χημείας, των Μαθηματικών, της Κοινωνιολογίας και των Γλωσσών.
- Να συζητάς συνθήκες παιχνιδιού που περιλαμβάνουν θέματα όπως το δίκαιο του παιχνιδιού και την καλή συμπεριφορά αθλητού, για να εδραιωθεί μια πιο ολοκληρωμένη αίσθηση του σωστού ή του λάθους.
- Θα πρέπει να παρέχονται ευκαιρίες για συμμετοχή σε νεανικές δραστηριότητες, αθλήματα που είναι κατάλληλα αναπτυξιακά, ανάλογα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών.
- Να ενθαρρύνεις τα παιδιά να σκέφτονται πριν τη συμμετοχή τους σε μια δραστηριότητα. Να τα βοηθάς να αναγνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους, για να αποφεύγεται η απρόσεκτη συμπεριφορά.

---

<sup>9</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη,σελ27

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 «ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ»

### 3.1 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ<sup>10</sup>

Κινητικά επιδέξια είναι τα άτομα που κινούνται με έλεγχο, αποτελεσματικότητα και συναρμογή εκτελώντας τις βασικές ή ειδικευμένες δεξιότητες

Αδυναμία να αναπτυχθούν και να εκλεπτυνθούν βασικές και ειδικευμένες κινητικές δεξιότητες κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας και του δημοτικού οδηγεί συχνά τα παιδιά σε απόγνωση και αποτυχία κατά την εφηβεία και την ενηλικίωση.

Αδυναμία να αναπτύξουν ώριμα μοντέλα, για παράδειγμα στη ρίψη, την υποδοχή και το χτύπημα, δυσκολεύει να πετύχουν και να απολαύσουν ακόμη και ένα ψυχαγωγικό παιχνίδι με μπάλα (μπάσκετ, βόλεϊ κλπ.). Τα παιδιά δεν μπορούν να συμμετέχουν με επιτυχία σε μια δραστηριότητα, αν δεν έχουν μάθει τις σημαντικές δεξιότητες που εμπεριέχονται σε αυτή.

Αυτό δεν σημαίνει ότι, αν δεν μάθουν δεξιότητες κατά την παιδική ηλικία, δεν μπορούν να τις αναπτύξουν αργότερα στη ζωή τους. Εάν τα παιδιά δεν αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες νωρίς, παραμένουν συχνά «αμάθητες». Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν αυτή την κατάσταση. Η συσσώρευση κακών συνηθειών από λάθος μάθηση είναι ένας από αυτούς. Είναι πολύ δυσκολότερο να «διορθώσεις» λάθος κινήσεις παρά να τις μάθεις σωστά από την αρχή.

Η αυτεπίγνωση και η αμηχανία είναι ένας δεύτερος παράγοντας (π.χ. «είμαι αδέξιος στα πόδια», «είμαι αδέξιος στα χέρια», «τι άχαρος που είμαι!» είναι όλες υποτιμητικές φράσεις που ίσως χρησιμοποιούν τα παιδιά, για να περιγράψουν τη φτωχή τους απόδοση). Ένας τρίτος παράγοντας που επηρεάζει, ώστε πολλές δεξιότητες να παραμείνουν «αμάθητες», είναι ο φόβος. Ο φόβος του τραυματισμού και του εξευτελισμού από τους συμμαθητές τους είναι πραγματικές ανησυχίες που συχνά δυσκολεύουν τη μάθηση των δεξιοτήτων αργότερα στη ζωή τους. Συμπερασματικά, είναι σημαντικό για τα παιδιά να αναπτύξουν πλήρως τις βασικές κινητικές δεξιότητες και μια ποικιλία από ειδικευμένες δεξιότητες των αθλημάτων κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας.

---

<sup>10</sup>David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη,σελ30

### **3.2 ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ<sup>11</sup>**

Βασικές κινητικές δεξιότητες είναι μια οργανωμένη σειρά από βασικές κινήσεις που περιλαμβάνουν τον συνδυασμό κινητικών μοντέλων δύο ή περισσότερων μελών του σώματος. Οι βασικές κινητικές δεξιότητες μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε δεξιότητες σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού. Η στροφή, η περιστροφή, το τρέξιμο, το άλμα, το χτύπημα αντικειμένου και η ρίψη είναι παραδείγματα βασικών δεξιοτήτων για καθεμία από αυτές τις κατηγορίες.

Ειδικευμένες κινητικές δεξιότητες είναι βασικές δεξιότητες ή συνδυασμός βασικών δεξιοτήτων που έχουν εφαρμοστεί στην εκτέλεση ενός συγκεκριμένου αθλήματος, σε μία ψυχαγωγική δραστηριότητα ή σε μια δραστηριότητα της καθημερινής ζωής. Οι βασικές δεξιότητες της περιστροφής του σώματος και του χτυπήματος ενός αντικειμένου μπορούν να εφαρμοστούν στην οριζόντια μορφή τους στο μπίτζμπωλ ή στην κάθετη μορφή τους στο γκολφ ή στο σέρβις του τένις.

Κινητικό μοντέλο είναι μία οργανωμένη σειρά κινήσεων που σχετίζονται μεταξύ τους. Πιο συγκεκριμένα ένα κινητικό μοντέλο περιλαμβάνει την εκτέλεση μιας μόνο κίνησης που από μόνη της δεν μπορεί να ταξινομηθεί ως βασική δεξιότητα ή αθλητική δεξιότητα. Για παράδειγμα τα μοντέλα κίνησης του χεριού πάνω από τον ώμο πλάγια ή κάτω από τον ώμο δεν αποτελούν τις βασικές δεξιότητες της ρίψης ή του χτυπήματος αντικειμένου, τις δεξιότητες του σερβίς στο τένις ή του σερβίς στο βόλεϊ. Απλά αναπαριστούν μία οργανωμένη σειρά κινήσεων, στις οποίες η κίνηση τονίζεται, αλλά η ακρίβεια, ο έλεγχος και η ορθότητα είναι περιορισμένες.

Η Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή επικεντρώνεται στη «διαδικασία» ή στη μηχανική της απόκτησης των δεξιοτήτων πριν από το «αποτέλεσμα» ή την επίδοση. Οι υπεύθυνοι Φ. Α., που αναγνωρίζουν την εγκυρότητα της αναπτυξιακής φιλοσοφίας στη μάθηση δεξιοτήτων, επικεντρώνουν τις διδακτικές τους προσπάθειες στο να βοηθήσουν τα παιδιά να γίνουν κινητικά επιδέξια, με το να αποκτήσουν βασικές κινητικές δεξιότητες και δεξιότητες των αθλημάτων μέσα από μια ποικιλία κινήσεων σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού.

### **3.3 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ<sup>12</sup>**

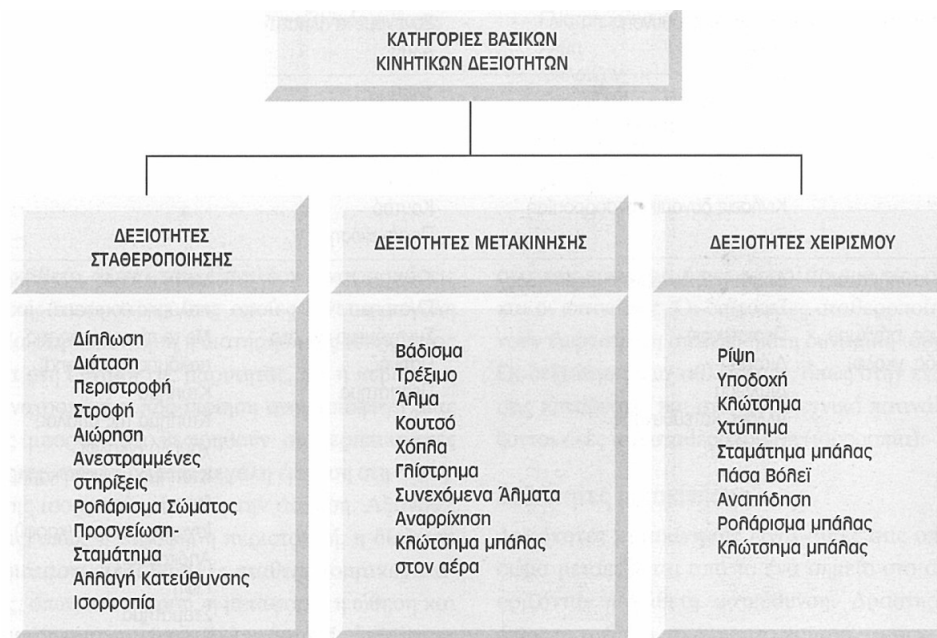
Οι βασικές δεξιότητες και οι ειδικευμένες δεξιότητες μπορούν να υποδιαιρεθούν σε τρεις κατηγορίες κίνησης: της σταθεροποίησης, της μετακίνησης και του χειρισμού. Το σχήμα

---

<sup>11</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ30

<sup>12</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ31

3.1. παρέχει περιληπτικά αυτές τις κατηγορίες και ο πίνακας 3.1 παρέχει επιλεγμένα θέματα δεξιοτήτων των αθλημάτων από το πρόγραμμα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής.



Σχήμα 3.1: Επιλεγμένα Θέματα βασικών κινητικών δεξιοτήτων.

### **Δεξιότητες σταθεροποίησης**

Αποτελούν τη βάση για όλες τις δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού, επειδή όλες οι κινήσεις περιλαμβάνουν ένα στοιχείο σταθεροποίησης. Οι δεξιότητες σταθεροποίησης είναι αυτές στις οποίες το σώμα παραμένει σταθερό, αλλά κινείται γύρω από τον οριζόντιο ή κάθετο άξονά του. Επιπλέον είναι ασκήσεις δυναμικής ισορροπίας, στις οποίες δίνεται μεγάλη σημασία στην απόκτηση ή διατήρηση της ισορροπίας ενάντια στη δύναμη της βαρύτητας, π.χ η κυβίστηση στην ανατροπή ή η προσποίηση στην αποφυγή μιας μπάλας μπορούν να θεωρηθούν σταθεροποιητικές δεξιότητες, επειδή δίνεται μεγάλη έμφαση στη διατήρηση της ισορροπίας σε όλη την άσκηση. Αξονικές κινήσεις, όπως η στροφή, η περιστροφή, η δίπλωση και η διάταση, είναι βασικές σταθεροποιητικές ικανότητες, όπως και η άρση, η μεταφορά, η ώθηση και η έλξη ενός αντικειμένου. Άλλες βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης περιλαμβάνουν ανεστραμμένες στηρίξεις, π.χ η τριγωνική στήριξη, μεταβατικές στάσεις του σώματος, όπως το ρολάρισμα του σώματος και οι εκτινάξεις. Οι δεξιότητες σταθεροποίησης δίνουν έμφαση στη στατική ή στη δυναμική ισορροπία. Οι δεξιότητες των αθλημάτων, όπως στην ενόργανη, στις καταδύσεις και στο καλλιτεχνικό πατινάζ, βασίζονται όλες στη σταθεροποίηση (ισορροπία).

<b>Θέμα αθλητικής δεξιότητας</b>	<b>Σταθεροποίησης</b>	<b>Μετακίνησης</b>	<b>Χειρισμού</b>
Δεξιότητες Καλαθοσφαίρισης	Επιλεγμένες αξονικές δεξιότητες: Πίβοτ Αλλαγή κατεύθυνσης Άμυνα Μαρκάρισμα παίκτη Μπλοκάρισμα Κόψιμο Προσποίηση	Τρέξιμο Γλίστρημα Συνεχόμενα άλματα Άλματα	Πάσα Υποδοχή Σουτ Ντρίπλα Χτύπημα με τα δάκτυλα Μπλοκ Ριμπάουντ
Δεξιότητες Αγωνισμάτων Επαφής	Όλες οι αξονικές δεξιότητες Αλλαγή κατεύθυνσης και προσποίηση Δεξιότητες στατικής ισορροπίας Δεξιότητες δυναμικής ισορροπίας	Βήμα Γλίστρημα Κουτσό (καράτε)	Επιδεξιότητα (ξίφασκία) Κτύπημα (kendo)
Δεξιότητες Χορού	Όλες οι αξονικές δεξιότητες Στάσεις του σώματος με στατική ισορροπία Στάσεις του σώματος με δυναμική ισορροπία	Τρέξιμο Συνεχόμενα άλματα Άλματα Κουτσό Χόπλα Γλίστρημα Βηματισμός	Ρίψη προς τα πάνω Υποδοχή
Δεξιότητες Δίσκου (Φρίσμπυ)	Όλες οι αξονικές δεξιότητες Στάσεις του σώματος με στατική ισορροπία Στάσεις του σώματος με δυναμική ισορροπία	Βηματισμός Τρέξιμο Άλμα	Ρίψη προς τα πάνω Υποδοχή
Δεξιότητες Αμερικανικού Ποδοσφαίρου	Μπλοκάρισμα Τάκλινγκ Αλλαγή κατεύθυνσης Πίβοτ	Τρέξιμο Γλίστρημα Συνεχόμενα άλματα Άλμα	Πάσα Υποδοχή Κράτημα Κλώσημα
Δεξιότητες Ενόργανης Γυμναστικής	Ανεστραμμένες στηρίξεις: Ρολάρισμα, προσγείωση Όλες οι αξονικές δεξιότητες Κινήσεις στατικής ισορροπίας Κινήσεις δυναμικής ισορροπίας	Τρέξιμο Άλμα Χόπλα Συνεχόμενα άλματα Κουτσό Προσγείωση	
Δεξιότητες κτυπήματος με όργανα (τένις, σκουός, ράγκμπυ, χόκκι, λακρός, γκολφ)	Δεξιότητες δυναμικής ισορροπίας Στροφή Περιστροφή Διάταση Δίπλωση Αλλαγή κατεύθυνσης Πίβοτ	Τρέξιμο Γλίστρημα Συνεχόμενα άλματα Πατινάζ Περπάτημα	Με το εμπρός μέρος της παλάμης (forehand) Με το πίσω μέρος της παλάμης (backhand) Κτύπημα Κτύπημα της μπάλας χαμηλά (γκολφ) Κτύπημα με ψηλή καμπύλη (τένις) Ισχυρό κτύπημα (καρφί) Απόκρουση Ρίψη Σταμάτημα

Πίνακας 3.1: Επιλεγμένα Θέματα αθλητικών δεξιοτήτων των αθλημάτων και οι κινητικές δεξιότητες που τονίζονται περισσότερο στο καθένα



συνέχεια Πίνακας 3.1: Επιλεγμένα Θέματα αθλητικών δεξιοτήτων των αθλημάτων και οι κινητικές δεξιότητες που τονίζονται περισσότερο στο καθένα

Θέμα αθλητικής δεξιότητας	Σταθεροποίησης	Μετακίνησης	Χειρισμού
Δεξιότητες Σκι	Όλες οι αξονικές δεξιότητες Δυναμική ισορροπία Στατική ισορροπία	Βήμα Περπάτημα Τρέξιμο Γλίστρημα	
Δεξιότητες Ποδοσφαίρου	Τάκλιγκ Μαρκάρισμα Αλλαγή κατεύθυνσης Προσποίηση Στροφή	Τρέξιμο Άλμα Συνεχόμενα άλματα Γλίστρημα	Κλώτσημα Σταμάτημα (στοπάρισμα) Ρίψη Μπλοκάρισμα Πάσα Ντρίπλα Υποδοχή Ρολάρισμα
Δεξιότητες Σόφτμπωλ/Μπέιζμπωλ	Επιλεγμένες αξονικές δεξιότητες Δεξιότητες δυναμικής ισορροπίας Αλλαγή κατεύθυνσης	Τρέξιμο Γλίστρημα Συνεχόμενα άλματα Άλμα	Ρίψη Υποδοχή Ρίψη της μπάλας (μπέιζμπωλ) Χτύπημα μπάλας (μπέιζμπωλ)
Δεξιότητες Αθλημάτων σε στόχο	Δεξιότητες στατικής ισορροπίας		Σκόπευση Πυροβολισμός
Δεξιότητες Στίβου	Όλες οι αξονικές δεξιότητες Δεξιότητες δυναμικής ισορροπίας	Τρέξιμο Κουτσό Κάθετο άλμα Οριζόντιο άλμα Συνεχόμενα άλματα Εκκίνηση	Σφαίρα Δίσκος Ακόντιο Σφύρα Άλμα επί κοντώ Ρίψη
Δεξιότητες Πετοσφαίρισης	Δεξιότητες δυναμικής ισορροπίας Επιλεγμένες αξονικές κινήσεις	Τρέξιμο Γλίστρημα Άλμα Μπλονζόν Εκτίναξη Ρολάρισμα	Σερβίς Πάσα από πάνω Μανσέτα Πάσα με ένα χέρι Καρφί Μπλοκ

### **Δεξιότητες μετακίνησης**

Δεξιότητες μετακίνησης είναι αυτές στις οποίες το σώμα μεταφέρεται από το ένα σημείο στο άλλο, με οριζόντια ή κάθετη κατεύθυνση. Δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, το άλμα, το κουτσό, τα συνεχόμενα άλματα και το σκίπινγκ θεωρούνται βασικές δεξιότητες μετακίνησης. Όταν αυτές οι δεξιότητες μετακίνησης υποστούν επεξεργασία και εκλεπτυνθούν,

μπορούν να εφαρμοστούν σε συγκεκριμένα αθλήματα. Παράδειγμα ο δρόμος των 50 μέτρων, το τρέξιμο στο μπάσκετ, το άλμα σε ύψος στο στίβο και το τρέξιμο για πάσα στο ποδόσφαιρο.

### ***Δεξιότητες χειρισμού***

Οι αδρές δεξιότητες χειρισμού αναφέρονται σε κινήσεις που περιλαμβάνουν την παροχή δύναμης σε αντικείμενο ή τη λήψη δύναμης από αντικείμενο. Η ρίψη, η υποδοχή, το κλώτσημα, το σταμάτημα της μπάλας με το πόδι και το χτύπημα μιας μπάλας θεωρούνται βασικές αδρές δεξιότητες χειρισμού. Οι δεξιότητες χειρισμού των αθλημάτων είναι επεξεργασία και εκλέπτυνση αυτών των βασικών δεξιοτήτων. Παράδειγμα το χτύπημα της μπάλας στο τένις, η ρίψη του ακοντίου, η υποδοχή της μπάλας στην καλαθοσφαίριση και το κλώτσημα της μπάλας στο ποδόσφαιρο.

Οι λεπτές δεξιότητες χειρισμού αναφέρονται σε δραστηριότητες χειρισμού αντικειμένων, στις οποίες δίνεται έμφαση στον κινητικό έλεγχο, την ορθότητα και την ακρίβεια της κίνησης. Το δέσιμο των κορδονιών, ο χρωματισμός εικόνων και το κόψιμο με ψαλίδι είναι παραδείγματα αυτών των δεξιοτήτων. Η τοξοβολία, το παίξιμο του βιολιού και το παιχνίδι με τα βελάκια θεωρούνται ειδικευμένες λεπτές δεξιότητες χειρισμού. Η Φ.Α. ασχολείται κυρίως με την απόκτηση αδρών δεξιοτήτων χειρισμού και σε μικρότερο βαθμό με τις λεπτές δεξιότητες χειρισμού.

### ***Κινητικές φράσεις***

Οι κινητικές φράσεις είναι συνδυασμοί δεξιοτήτων σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού. Εισάγονται, αφότου τα παιδιά έχουν αποκτήσει τα βασικά στοιχεία των κινητικών δεξιοτήτων. Παράδειγμα, αντί τα παιδιά να ικανοποιούνται με το να πηδούν από τον βατήρα και να προσγειώνονται με λυγισμένα τα γόνατα, τώρα επιζητούν να κάνουν το άλμα, να προσγειώνονται και να κάνουν κυβίστηση ή ίσως να κάνουν μισή στροφή και ανακυβίστηση, καθώς προσγειώνονται. Όσο οι δεξιότητες αναπτύσσονται, αυτές οι κινητικές φράσεις γίνονται μακρύτερες, πολυπλοκότερες και πιο εκλεπτυσμένες.

Η συμμετοχή των παιδιών με επιτυχία σε διάφορα παιχνίδια και αθλήματα προϋποθέτει τον συνδυασμό βασικών δεξιοτήτων με αλληλουχία (παράδειγμα το κλώτσημα της μπάλας και το τρέξιμο συνδυάζονται σε μία κινητική φράση στο ποδόσφαιρο). Οι δεξιότητες είτε βασικές είτε ειδικευμένες μαθαίνονται γενικά καλύτερα, όταν προσεγγίζεται η καθεμία μεμονωμένα. Ωστόσο, εφόσον έχει αποκτηθεί ο πλήρης έλεγχος της δεξιότητας, θα πρέπει να συνδυαστεί με άλλες και να χρησιμοποιηθεί σε δυναμικές καταστάσεις παιχνιδιού. Μια σκόπιμη κίνηση στον πραγματικό κόσμο είναι μια σειρά από συντονισμένες φράσεις και όχι απομονωμένες και άσχετες κινήσεις.

### **3.4 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ<sup>13</sup>**

Στο παρελθόν διάφοροι εκπαιδευτικοί εσφαλμένα θεώρησαν ότι τα παιδιά «αυτόματα» αναπτύσσουν τις δεξιότητες, καθώς ωριμάζουν. Συγκεκριμένα η Φυσική Αγωγή στις πρώτες τάξεις του δημοτικού θεωρήθηκε ως μια περίοδος διαλείμματος, όπου τα παιδιά συμμετέχουν σε παιχνίδια με την αιτιολογία ότι αυτά προσέφεραν διασκέδαση και οδηγούσαν στην εκπλήρωση κοινωνικό-συναισθηματικών επιδιώξεων. Ελάχιστη σημασία δινόταν στο να βοηθηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν τον έλεγχο των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και στις μεγαλύτερες τάξεις να εισαχθούν σε δεξιότητες των αθλημάτων.

Σήμερα αναγνωρίζεται ότι πολλοί περιβαλλοντικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στην απόκτηση των δεξιοτήτων και ότι τα παιδιά χρειάζονται ενθάρρυνση, συχνές ευκαιρίες για εξάσκηση και ποιοτική διδασκαλία σε ένα σωστό περιβάλλον, για να αναπτύξουν και να εκλεπτύνουν τις κινητικές τους δεξιότητες. Η προσχολική ηλικία και οι πρώτες τάξεις του δημοτικού θεωρούνται ως τα πιο κρίσιμα χρόνια για την απόκτηση ελέγχου των βασικών δεξιοτήτων. Μόνο η ωρίμανση δεν ευθύνεται γι' αυτή την ανάπτυξη. Τα παιδιά που έχουν αποκτήσει τον έλεγχο αυτών των δεξιοτήτων είναι έτοιμα να αρχίσουν τη συναρπαστική διαδικασία της ανάπτυξης ειδικευμένων δεξιοτήτων και την εφαρμογή τους σε ποικίλα παιχνίδια, αθλήματα, χορό και δραστηριότητες αναψυχής.

#### ***Ευκαιρία για εξάσκηση***

Τρεις παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο όσον αφορά τις ευκαιρίες για εξάσκηση με σκοπό την ανάπτυξη των δεξιοτήτων: εγκαταστάσεις, υλικοτεχνικός εξοπλισμός και χρόνος.

1. Συχνά υπάρχει έλλειψη εγκαταστάσεων, όπου τα παιδιά να μπορούν να παίξουν μπάλα, να πετάξουν αετό ή να παίξουν τένις. Ακόμα και αν υπάρχουν εγκαταστάσεις ελεύθερες για το κοινό, αυτές τα παιδιά τις μοιράζονται με τους ενήλικες. Αποτέλεσμα τα παιδιά να προσπαθούν μόνα τους να φροντίσουν για την αναζήτηση έντονων κινητικών εμπειριών.

2. Το κόστος του υλικοτεχνικού εξοπλισμού είναι επίσης ένας δεσμευτικός παράγοντας για συμμετοχή των παιδιών σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες.

3. Ο χρόνος είναι επίσης καθοριστικός παράγοντας για εξάσκηση. Πολλά παιδιά δεν έχουν τον χρόνο να αναπτύξουν τις κινητικές δεξιότητες, διότι η μέρα τους είναι τόσο προγραμματισμένη με σχολείο, σχολική εργασία, τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια, ώστε να μένει λίγος χρόνος για ενεργό κίνηση.

---

<sup>13</sup>David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ34

Οι ευκαιρίες για εξάσκηση πρέπει αρχικά να εισαχθούν κάτω από εσωτερικά καθοδηγούμενες ή στατικές καταστάσεις. Με αυτόν τον τρόπο ο μαθητής μπορεί να συγκεντρωθεί στις απαιτήσεις μιας δεξιότητας κάθε φορά και έτσι να μεγιστοποιήσει τις ευκαιρίες για επιτυχία. Καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται, πρέπει στη συνέχεια να εξασκηθεί, στην κατάλληλη στιγμή, κάτω από εξωτερικά καθοδηγούμενες ή δυναμικές καταστάσεις, στις οποίες οι περιβαλλοντικές συνθήκες είναι ασταθείς και διαρκώς αλλάζουν. Μία τέτοια προσέγγιση της διαδοχικής εξάσκησης προάγει ένα περιβάλλον μάθησης που εστιάζεται στην προσαρμοστικότητα, την κινητική μεταβλητότητα και την κινητική δημιουργικότητα.

Το σχολικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής παρέχει την καλύτερη οδό για την παροχή ευκαιριών μάθησης σε όλα τα παιδιά. Η ανάγκη πρώτα για ποιότητα και μετά για καθημερινή Φυσική Αγωγή είναι εμφανής. Η καθημερινή Φυσική Αγωγή είναι απαραίτητη, εάν θέλουμε να αναπτύξουμε κινητικά επιδέξιους μαθητές και να παρέχουμε επαρκείς ευκαιρίες σε όλους.

### ***Ενθάρρυνση***

Πολλά παιδιά δεν ενθαρρύνονται επαρκώς, για να αναπτύξουν τις κινητικές τους δεξιότητες. Σε πολλές οικογένειες εργάζονται και οι δύο γονείς έξω από το σπίτι ή σε άλλες οικογένειες ο ένας γονιός προσπαθεί να εργαστεί και να μεγαλώσει συγχρόνως το παιδί του. Συχνό αποτέλεσμα τέτοιων καταστάσεων είναι ότι δεν επαρκεί ο χρόνος και η ενέργεια που απαιτούνται, για να συμμετέχουν τα παιδιά σε κινητικές δραστηριότητες. Επιπρόσθετα τα παιδιά βιάζονται να μιμηθούν τους ενήλικες στην αναζήτηση της «καλής ζωής», που μέσα από την υπερβολική εργασία αφήνει λίγο χρόνο για οικογενειακές δραστηριότητες και ψυχαγωγικές αναζητήσεις. Από την άλλη πλευρά μερικά παιδιά είναι μέλη μιας οικογένειας, στην οποία τα μέλη αντικαθιστούν τον ελεύθερο χρόνο τους με τη διέξοδο της τηλεόρασης ή άλλων παθητικών δραστηριοτήτων. Αυτή η αδυναμία διέγερσης, ενθάρρυνσης και παρακίνησης των παιδιών, ώστε να συμμετέχουν ενεργά στη φυσική δραστηριότητα, είναι αποτέλεσμα της έλλειψης χρόνου, ενέργειας, ενδιαφέροντος και προσωπικού παραδείγματος. Κατά συνέπεια πολλά παιδιά αποτυγχάνουν να αναπτύξουν τις κινητικές τους δεξιότητες.

### ***Διδασκαλία***

Η ποιότητα της διδασκαλίας που παρέχεται στα παιδιά είναι ίσως ο πιο σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ανάπτυξη των δεξιοτήτων. Οι ευκαιρίες για εξάσκηση και ενθάρρυνση δεν θα επιφέρουν από μόνες τους την ανάπτυξη της επιδέξιας κίνησης. Χωρίς τον υπεύθυνο Φ.Α. πολλά παιδιά δεν θα αναπτύξουν ποτέ ώριμα μοντέλα βασικών δεξιοτήτων ή των δεξιοτήτων των αθλημάτων. Το σχολικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής στην προσχολική ηλικία και στο δημοτικό σχολείο είναι το μόνο μέρος στο οποίο τα παιδιά

μπορούν εγγυημένα να λάβουν ενθάρρυνση, ευκαιρίες για εξάσκηση και ποιοτική διδασκαλία που είναι τόσο ζωτικής σημασίας για την απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων.

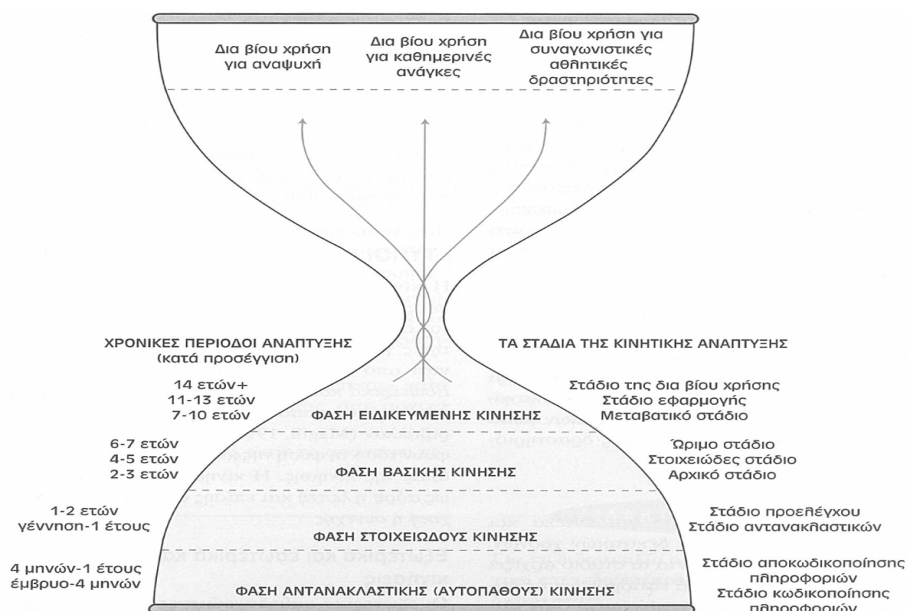
### **Οικολογικό περιβάλλον**

Ο όρος αναφέρεται στο άμεσο περιβάλλον όπου το παιδί προσπαθεί να μάθει. Περιλαμβάνει παροχή διαθέσιμων εγκαταστάσεων, εξοπλισμού και εφοδίων, καθώς και έμπυχο υλικό όσον αφορά τον αριθμό των παιδιών ανά τάξη και την ικανότητά τους να παρακολουθήσουν τη διδασκαλία από τον υπεύθυνο Φ.Α.

Το περιβάλλον έχει σοβαρό αντίκτυπο στη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων, για παράδειγμα πρέπει να υπάρχει επαρκής αριθμός και ποικιλία από μπάλες όσον αφορά το μέγεθος, το σχήμα, το χρώμα και το υλικό, γιατί θα βοηθήσει τα παιδιά να γίνουν επιδέξιοι χειριστές της μπάλας. Το μέγεθος της τάξης πρέπει να είναι κατάλληλο, ώστε να έχουν όλα τα παιδιά επαρκείς ευκαιρίες για εξάσκηση, ενθάρρυνση και διδασκαλία.

### **3.5 ΦΑΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ <sup>14</sup>**

Η περίοδος από δύο έως επτά χρονών θεωρείται ως ο ιδανικός χρόνος για τα παιδιά να αποκτήσουν τον έλεγχο των βασικών δεξιοτήτων σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού. Αυτές οι δεξιότητες μπορούν να θεωρηθούν ότι αναπτύσσονται με μια συνέχεια και προοδεύουν από το αρχικό στο στοιχειώδες και τελικά στο ώριμο στάδιο (σχήμα 3.2).



Σχήμα 3.2: Περιγραφική άποψη των φάσεων και των σταδίων της κινητικής ανάπτυξης

<sup>14</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ36

### **Αρχικό στάδιο**

Σ' αυτό το στάδιο τα παιδιά κάνουν την πρώτη τους προφανή και σκόπιμη προσπάθεια εκτέλεσης των δεξιοτήτων και χαρακτηρίζεται από αδέξιες και χωρίς συναρμογή κινήσεις. Το παιδί ίσως κάνει βάσιμες προσπάθειες στη ρίψη, στην υποδοχή, στο κλώτσημα και στο άλμα, αλλά βασικά στοιχεία του ώριμου μοντέλου λείπουν και οι κινήσεις είναι είτε υπερβολικά αδέξιες είτε περιορισμένες. Η ρυθμική και με συναρμογή εκτέλεση της κίνησης απουσιάζει. Τα παιδιά δύο έως τριών χρόνων συνήθως λειτουργούν στο αρχικό στάδιο.

### **Στοιχειώδες στάδιο**

Τα παιδιά ηλικίας τριών έως πέντε χρόνων συνήθως εκτελούν τις βασικές δεξιότητες στο στοιχειώδες στάδιο, το οποίο αρχικά βασίζεται στην ωρίμανση. Σε αυτή τη μεταβατική περίοδο ανάμεσα στο αρχικό και ώριμο στάδιο η συναρμογή και η ρυθμική εκτέλεση βελτιώνονται και τα παιδιά κερδίζουν περισσότερο έλεγχο των κινήσεών τους. Ωστόσο οι κινήσεις εμφανίζονται αδέξιες και χωρίς ροή. Πολλοί ενήλικες εκτελούν μερικές βασικές δεξιότητες στο στοιχειώδες στάδιο εξαιτίας της ωρίμανσης. Αλλά λόγω ανεπαρκούς εξάσκησης ενθάρρυνσης και διδασκαλίας δεν έφτασαν στο ώριμο στάδιο. Συμπερασματικά, ο κεντρικός πυρήνας του προγράμματος της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής για τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας και των πρώτων τάξεων του δημοτικού πρέπει να εστιάζεται στο να τα βοηθήσει να προοδεύσουν από το στοιχειώδες στάδιο στο ώριμο σε όλες τις βασικές δεξιότητες.

### **Ωριμο στάδιο**

Αυτό τα στάδιο χαρακτηρίζεται από την ενσωμάτωση όλων των συστατικών στοιχείων του προτύπου κίνησης, δηλαδή κίνηση με καλή συναρμογή, μηχανικά σωστή και αποτελεσματική. Μόλις αποκτηθεί το ώριμο στάδιο, τα παιδιά αποκτούν την ικανότητα να πετούν τη μπάλα πιο μακριά και να τρέχουν πιο γρήγορα. Μια βασική δεξιότητα που εκτελείται σε ώριμο στάδιο μπορεί συνεχώς να εκλεπτύνεται, να συνδυάζεται με άλλες δεξιότητες και να χρησιμοποιείται σε μία ποικιλία ειδικευμένων κινήσεων.

Το ώριμο στάδιο μπορεί να αποκτηθεί στις περισσότερες βασικές δεξιότητες στην ηλικία των έξι έως επτά χρόνων. Τα παιδιά συχνά φτάνουν σ' αυτό το στάδιο με διαφορετικούς ρυθμούς. Μερικά μπορούν να αποκτήσουν το ώριμο στάδιο σε συγκεκριμένες δεξιότητες και άλλα μπορεί να είναι προχωρημένα και να φτάσουν σ' αυτό το στάδιο πολύ γρήγορα. Εάν η ανάπτυξη μιας δεξιότητας καθυστερήσει πάνω από μία χρονική περίοδο, ίσως μερικές δεξιότητες να μην αποκτηθούν στην ώριμη μορφή τους, εάν δεν γίνει σημαντική προσπάθεια. Η αδυναμία να αναπτυχθούν ώριμα μοντέλα βασικών κινήσεων θα περιορίσει τα παιδιά να αποκτήσουν ειδικευμένες δεξιότητες στα αθλήματα κατά την παιδική ηλικία, την εφηβεία και την ενηλικίωση. Η εκτέλεση των βασικών δεξιοτήτων στο ώριμο στάδιο δημιουργεί τη βάση για όλες τις δεξιότητες των αθλημάτων.

### **3.6 ΦΑΣΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ <sup>15</sup>**

Αυτή η φάση αρχίζει περίπου στην ηλικία των επτά χρόνων. Τα περισσότερα παιδιά αρχίζουν να αναπτύσσουν ενδιαφέρον για τα αθλήματα. Τα αγόρια και τα κορίτσια επιλέγουν τους αγαπημένους ήρωες των αθλημάτων, φορούν μπλουζάκια ποδοσφαίρου ή καλαθοσφαίρισης. Είναι πρόθυμα να μάθουν καινούργιες δεξιότητες και να τις εφαρμόσουν σε μία ποικιλία αθλημάτων. Η αποτελεσματική ανάπτυξη των δεξιοτήτων των αθλημάτων βασίζεται στην κατάλληλη ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων. Μολονότι η ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων αρχίζει στην παιδική ηλικία, συχνά συνεχίζεται και κατά την εφηβεία και κατά την ενηλικίωση. Η φάση ανάπτυξης των ειδικευμένων δεξιοτήτων μπορεί να υποδιαιρεθεί σε τρία στάδια: μετάβαση, εφαρμογή και χρήση για όλη τη ζωή (δια βίου άσκηση) (σχήμα 3.2).

#### **Μεταβατικό στάδιο**

Αυτό το στάδιο αρχίζει περίπου στα επτά και φτάνει μέχρι την ηλικία των δέκα χρόνων. Τα παιδιά εκφράζουν συνήθως σ' αυτό το στάδιο ενδιαφέρον σε μεγάλο βαθμό για τα αθλήματα, έχουν ωστόσο μικρή ικανότητα σε μερικά από αυτά. Εάν δεν έχουν αναπτύξει ώριμα μοντέλα των βασικών δεξιοτήτων, θα εμποδιστούν στο μέλλον στην απόκτηση των αθλητικών δεξιοτήτων. Αυτό έχει αποδοθεί με τον όρο «φραγμοί προόδου» από τους Haubenstricker και Seefeldt (1986), θέτοντας το άτομο που ενδιαφέρεται για τη μάθηση αθλητικών δεξιοτήτων σε μεγάλο δίλημμα, επειδή έχει ανεπαρκώς αναπτύξει τις βασικές δεξιότητες για να το πετύχει.

Τα παιδιά είναι πρόθυμα να μάθουν μια μεγάλη ποικιλία αθλημάτων. Το πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής πρέπει να συστήνει τέτοιες δεξιότητες και τα βασικά στοιχεία πολλών δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τα αθλήματα, αφού πρώτα έχει αποκτηθεί το ώριμο στάδιο στις αντίστοιχες βασικές δεξιότητες. Για παράδειγμα η βασική δεξιότητα του κλωστήματος μπορεί να εφαρμοστεί στο σουτ με το εσωτερικό μέρος του ποδιού στο ποδόσφαιρο. Αυτή η δεξιότητα μπορεί να εξασκηθεί με τη μορφή ασκήσεων και μετά να εφαρμοστεί σε μία καθοδηγούμενη δραστηριότητα, όπως ποδόσφαιρο σε κύκλο ή ποδόσφαιρο με έξι παίχτες σε κάθε ομάδα. Στο μεταβατικό στάδιο τα παιδιά πρέπει να αποφεύγεται να συμμετέχουν στα επίσημα αθλήματα. Αντίθετα πρέπει να ασκούνται στις βασικές δεξιότητες του αθλήματος, στους κανόνες και στις στρατηγικές πολλών αθλημάτων μέσα από ασκήσεις και προπαρασκευαστικές δραστηριότητες.

---

<sup>15</sup>David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη,σελ37

### **Στάδιο εφαρμογής**

Αυτό το στάδιο αρχίζει περίπου στα έντεκα και εκτείνεται μέχρι την ηλικία των δεκατριών χρόνων. Η συμμετοχή σε αθλήματα σ' αυτό το στάδιο αρχίζει πολύ νωρίτερα και πολλά παιδιά εφαρμόζουν τις βασικές δεξιότητες σε οργανωμένα αθλήματα στην ηλικία των έξι χρόνων ή και ακόμη νωρίτερα. Το στοιχείο κλειδί για το στάδιο εφαρμογής είναι ότι πρέπει τα παιδιά να έχουν αναπτύξει τις δεξιότητες, για να μπορούν να τις εφαρμόσουν σε συναγωνιστικό ή ψυχαγωγικό περιβάλλον.

Τα παιδιά στο στάδιο εφαρμογής αρχίζουν να επιλέγουν τύπους αθλημάτων που προτιμούν και οι προτιμήσεις αυτές βασίζονται κυρίως σε προηγούμενες επιτυχείς εμπειρίες, στον τύπο του σώματος, τη γεωγραφική τοποθεσία και σε συναισθηματικούς, κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες. Άλλα παιδιά προτιμούν ατομικά αθλήματα, άλλα ομαδικά, μερικά απολαμβάνουν αθλήματα με σωματική επαφή και άλλα το αντίθετο, ενώ άλλα διασκεδάζουν με αθλήματα στο νερό, άλλα με αγωνίσματα στίβου και άλλα με χορευτικές δραστηριότητες.

Επιλογή των ενδιαφερόντων σ' αυτό το στάδιο ακολουθείται από μια αυξημένη επιθυμία για διάκριση. Επομένως όσο πιο πολύπλοκες είναι οι δεξιότητες και όσο πιο μεγάλη είναι η συμμετοχή σε συγκεκριμένα αθλήματα τόσο η στρατηγική και οι κανονισμοί του αθλήματος αποκτούν μεγαλύτερη σημασία.

#### **Στάδιο δια βίου άσκησης**

Αυτό το τελικό στάδιο στην ειδικευμένη κινητική φάση είναι μια περίοδος κατά την οποία το άτομο επιλέγει δραστηριότητες που απολαμβάνει και τις αποζητά σε όλη του τη ζωή για ευχαρίστηση, για φυσική κατάσταση κ.ά. Σ' αυτό το στάδιο εμφανίζεται υψηλό ενδιαφέρον για συγκεκριμένες δραστηριότητες μέσα από την ενεργό συμμετοχή είτε σε συναγωνιστικό είτε σε ψυχαγωγικό επίπεδο.

### **3.7 ΤΥΠΟΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ<sup>16</sup>**

Η κίνηση μπορεί να ταξινομηθεί με πολλούς τρόπους. Ένα γνωστό σχήμα ταξινόμησης χρησιμοποιεί τον όρο εξωτερικά καθοδηγούμενες ή ανοιχτές δεξιότητες για την εκτέλεση των δεξιοτήτων που ελέγχονται από καταστάσεις του άμεσου περιβάλλοντος. Εσωτερικά καθοδηγούμενες ή κλειστές δεξιότητες είναι αυτές στις οποίες το άτομο ενεργεί πάνω στο περιβάλλον (Magill, 1993). Αυτοί οι δύο όροι περιγράφουν τόσο τη φύση της

---

<sup>16</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ38



κίνησης όσο και τον σκοπό της ίδιας της κίνησης. Η κίνηση μπορεί να ταξινομηθεί ως αδρή ή λεπτή και επίσης ως διακεκομμένη, διαδοχική ή συνεχής.

### ***Εξωτερικά και εσωτερικά καθοδηγούμενες κινήσεις***

Οι εξωτερικά καθοδηγούμενες κινήσεις περιλαμβάνουν απαντήσεις σε περιβαλλοντικά στοιχεία που αλλάζουν συνεχώς και δεν μπορούν να προβλεφθούν. Ένα παράδειγμα θα ήταν να φέρει ο παίχτης τη μπάλα του ποδοσφαίρου ψηλά ή ένας παίχτης να ντριπλάρει τη μπάλα στην καλαθοσφαίριση εναντίον ενός αμυντικού παίχτη. Ως αποτέλεσμα απαιτείται ταχύτητα και ευελιξία στη λήψη αποφάσεων από αυτόν που εκτελεί την κίνηση. Τα αθλήματα με ρακέτες και πολλά στοιχεία των παιχνιδιών της καλαθοσφαίρισης και του ποδοσφαίρου καθοδηγούνται εξωτερικά. Ο υπεύθυνος Φ.Α. και ο προπονητής χρειάζεται ν' αναγνωρίζουν τη φύση δυναμικών δραστηριοτήτων και να παρέχουν ευκαιρίες που προάγουν την ταχύτητα λήψης αποφάσεων, καθώς επίσης και προσαρμοστικών συμπεριφορών σε αγωνιστικές καταστάσεις.

Οι εσωτερικά καθοδηγούμενες δραστηριότητες απαιτούν μια σταθερή εκτέλεση σε σταθερές περιβαλλοντικές συνθήκες. Ο μαθητής έχει την πολυτέλεια να κινείται με τον δικό του ρυθμό κατά τη δραστηριότητα και έχει χρόνο να αναγνωρίσει και να απαντήσει σε στατικές καταστάσεις του περιβάλλοντος. Αυτές οι δραστηριότητες γενικά δίνουν έμφαση στην ακρίβεια, τη συνοχή και την επανάληψη της εκτέλεσης. Το μπόουλινγκ, το γκολφ, η τοξοβολία, η άρση βαρών, η κολύμβηση, οι ελεύθερες βολές στο μπάσκετ και τα περισσότερα αθλήματα του στίβου θεωρούνται δραστηριότητες αυτού του είδους.

### ***Αδρές και λεπτές κινήσεις***

Οι αδρές κινήσεις περιλαμβάνουν κινήσεις μεγάλων μυών του σώματος. Πολλές αθλητικές δεξιότητες ταξινομούνται ως αδρές, με εξαίρεση τη σκοποβολή, την τοξοβολία και μερικές άλλες.

Οι λεπτές κινήσεις περιλαμβάνουν περιορισμένες κινήσεις μελών του σώματος στην εκτέλεση κινήσεων με ακρίβεια. Οι χειριστικές δεξιότητες της ραφής, της γραφής θεωρούνται γενικά ως λεπτές κινήσεις.

### ***Διακεκομμένες, διαδοχικές και συνεχείς κινήσεις***

Οι διακεκομμένες κινήσεις έχουν καθορισμένη αρχή και τέλος. Η ρίψη, το άλμα, το κλώτσημα και το χτύπημα της μπάλας είναι παραδείγματα διακεκομμένων κινήσεων. Οι διαδοχικές κινήσεις περιλαμβάνουν την εκτέλεση μιας μόνο διακεκομμένης κίνησης, πολλές φορές με γρήγορη αλληλουχία. Το ρυθμικό κουτσό, η ντρίπλα στην καλαθοσφαίριση, το χτύπημα της μπάλας με τα δάκτυλα στην πετοσφαίριση είναι τυπικές διαδοχικές δεξιότητες. Οι συνεχείς κινήσεις είναι κινήσεις που επαναλαμβάνονται για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Το τρέξιμο, η κολύμβηση και η ποδηλασία είναι τυπικές συνεχείς κινήσεις.

### **3.8 ΕΠΙΠΕΔΑ ΜΑΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ <sup>17</sup>**

Οι Fitts και Posner (1967), ο Adams (1971) και ο Gentile (1972) ήταν οι πρώτοι που πρότειναν μοντέλα για μάθηση δεξιοτήτων είτε στη βασική είτε στην ειδικευμένη φάση, εσωτερικά ή εξωτερικά καθοδηγούμενων, αδρών ή λεπτών, διακεκομμένων, διαδοχικών ή συνεχών κινήσεων που εμφανίζονται με μια ιεραρχική αλληλουχία μάθησης και μπορούν να ταξινομηθούν σε πολλά επίπεδα ή στάδια. Από τότε ερευνητικές μελέτες υποστήριξαν την ιδέα ότι η μάθηση δεξιοτήτων εμφανίζεται σε προσδιοριζόμενα στάδια (Magill, 1993, Schmidt, 1991, Shea et al., 1993).

#### **Αρχικό επίπεδο / επίπεδο αρχαρίων**

Είναι το πρώτο επίπεδο της μάθησης μιας δεξιότητας. Σ' αυτό το επίπεδο οι κινήσεις του μαθητή είναι γενικά αδέξιες και χωρίς συναρμογή. Ο μαθητής αρχίζει να δομεί ένα νοητικό σχήμα της δραστηριότητας και προσπαθεί ενεργητικά να καταλάβει τη δεξιότητα. Εξαιτίας της συνειδητής προσοχής που ο μαθητής δίνει στις λεπτομέρειες της δεξιότητας, η εκτέλεση είναι φτωχή. Μπορεί να αισθανθεί κόπωση νωρίς, που προκαλείται περισσότερο από τις νοητικές απαιτήσεις της δεξιότητας παρά από την εκτέλεσή της. Σ' αυτό το επίπεδο ο μαθητής έχει την τάση να προσέχει όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες, αλλά δεν μπορεί να παραβλέψει ό,τι δεν είναι σχετικό. Έλκεται περισσότερο από το τι δεν είναι σημαντικό παρά από το τι είναι. Οι υπεύθυνοι Φ.Α. σ' αυτό το επίπεδο πρέπει να γνωρίζουν τις συνειδητές νοητικές απαιτήσεις αυτού του επιπέδου και να αντιληφθούν ότι ο διδακτικός σκοπός αυτής της περιόδου είναι να παρέχεται στον μαθητή μια γενική ιδέα της δεξιότητας.

#### **Ενδιάμεσο επίπεδο / επίπεδο εξάσκησης**

Αυτό το επίπεδο αρχίζει, αφότου ο μαθητής καταλάβει γενικά τη δεξιότητα και μπορεί να την εκτελέσει με τρόπο που προσεγγίζει την τελική μορφή της. Ο μαθητής σ' αυτό το επίπεδο κατανοεί καλύτερα τη δεξιότητα και τον τρόπο εκτέλεσής της. Η συνειδητή προσοχή στα στοιχεία της δεξιότητας ελαττώνεται. Ο μαθητής αρχίζει να αφιερώνει περισσότερη προσοχή στο αποτέλεσμα της δεξιότητας παρά στη διαδικασία. Οι αδέξιες και με φτωχή συναρμογή κινήσεις που ήταν τόσο εμφανείς στο πρώτο στάδιο, αρχίζουν σταδιακά και εξαφανίζονται. Ο μαθητής αποκτά την «αίσθηση» της δεξιότητας, καθώς η κιναισθητική ευαισθησία βελτιώνεται. Αποτέλεσμα ο μαθητής να βασίζεται λιγότερο σε λεκτικά και οπτικά ερεθίσματα και περισσότερο στη μυϊκή αίσθηση.

Οι υπεύθυνοι Φ.Α. αναγνωρίζουν ότι στο επίπεδο αυτό ο μαθητής αντιλαμβάνεται τη δεξιότητα και εστιάζονται στην εκλέπτυνσή της μεγιστοποιώντας την ανατροφοδότηση.

---

<sup>17</sup>David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη,σελ39

### **Προχωρημένο επίπεδο / επίπεδο συντονισμού**

Σ' αυτό το επίπεδο ο μαθητής έχει μια ολοκληρωμένη αντίληψη της δεξιότητας. Το νοητικό σχήμα για τη δεξιότητα είναι καλά ανεπτυγμένο και ο μαθητής δίνει μικρή προσοχή στα γνωστικά στοιχεία της δεξιότητας. Στην πραγματικότητα τα άτομα σ' αυτό το επίπεδο συχνά έχουν δυσκολία να περιγράψουν πώς εκτελούν τη δραστηριότητα. Συνήθως καταφεύγουν στο «άφησε με να σου δείξω», που ακολουθείται από πραγματική εκτέλεση της δεξιότητας. Ο μαθητής σ' αυτό το επίπεδο εκλεπτύνει και συντονίζει τις δεξιότητες. Σε δραστηριότητες, όπου η κίνηση είναι το στοιχείο κλειδί, η κίνηση έχει ροή, συναρμογή και είναι ομαλή. Είναι ικανός να αγνοήσει μη σχετικές πληροφορίες και δεν αποσπάται η προσοχή του. Έχει έξοχο συγχρονισμό και πρόβλεψη των κινήσεων και εμφανίζεται να ενεργεί αυτόματα, μολονότι στην πραγματικότητα η δεξιότητα είναι καλά προσαρμοσμένη και απαιτεί μόνο ελάχιστο συνειδητό έλεγχο. Στο δημοτικό σχολείο υπάρχουν γενικά ελάχιστοι μαθητές σ' αυτό το επίπεδο. Ωστόσο με την αυξανόμενη τάση για εξειδίκευση των παιδιών από πολύ μικρή ηλικία σε αθλητικές δεξιότητες αυτό μπορεί να αλλάξει.

Είναι επιτακτική ανάγκη ο υπεύθυνος Φ.Α. να καταλαβαίνει τα χαρακτηριστικά του μαθητή σε κάθε επίπεδο, ώστε η Φυσική Αγωγή να μπορεί να δομηθεί αποτελεσματικά για μέγιστη μάθηση και εκτέλεση. Η απόκτηση μιας δεξιότητας είναι μία διαδικασία που απαιτεί χρόνο, οργανωμένη ποιοτική διδασκαλία, ανάλογα με το επίπεδο μάθησης της δεξιότητας από τον μαθητή και το αναπτυξιακό του επίπεδο.

### **3.9 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ<sup>18</sup>**

Η γνώση ότι η ανάπτυξη των βασικών και των αθλητικών δεξιοτήτων βασίζεται σε περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως εξάσκηση, ενθάρρυνση και ποιοτική διδασκαλία, έχει ζωτική σημασία στην εφαρμογή του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Για τη μεγάλη πλειοψηφία των παιδιών είναι σημαντική η εξατομικευμένη αναπτυξιακά κατάλληλη διδασκαλία. Οι υπεύθυνοι Φ.Α. πρέπει να διαθέτουν επαρκή χρόνο για εξάσκηση της δεξιότητας και να χρησιμοποιούν τεχνικές θετικής ενίσχυσης, για να ενθαρρύνεται συνεχώς το παιδί.

Όπως έχει υποστηριχθεί και προηγουμένως, η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων σχετίζεται με την ηλικία, αλλά δεν εξαρτάται από την ηλικία. Η απόκτηση δεξιοτήτων είναι σε

---

<sup>18</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη,σελ39-43

υψηλό βαθμό εξατομικευμένη εξαιτίας της μοναδικής κληρονομικότητας και των εμπειριών του κάθε παιδιού. Ωστόσο δεν είναι κατάλληλο να ταξινομηθούν οι κινητικές δραστηριότητες μόνο ανάλογα με την ηλικία ή με την τάξη. Μια τέτοια προσέγγιση καταπατά την αρχή της ατομικότητας. Οι υπεύθυνοι Φ.Α. πρέπει να επιλέξουν κινητικές εμπειρίες που βασίζονται στο επίπεδο ικανότητας του παιδιού και στη φάση ανάπτυξης των δεξιοτήτων, καθώς και στο επίπεδο μάθησης των δεξιοτήτων. Η κατά προσέγγιση χρήση ηλικιών για τις φάσεις της κινητικής ανάπτυξης και τα αντίστοιχά τους στάδια παρέχουν μόνο καθοδήγηση ανάλογα με την καταλληλότητα της ηλικίας για τη λειτουργία των περισσότερων παιδιών. Πολλά παιδιά μπορεί να είναι μπροστά ή πίσω από αυτό το πρόγραμμα.

Συχνά υπάρχουν διαφορές στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων και στο ίδιο το παιδί. Για παράδειγμα είναι πιθανό για ένα παιδί οχτώ χρόνων να είναι επιδέξιο σε μεγάλο βαθμό και να βρίσκεται στο στάδιο εφαρμογής στην κολύμβηση ή στην ενόργανη, δύο δημοφιλή αθλήματα που ομαδοποιούν τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία, ενώ βρίσκονται ακόμη στο αρχικό ή στοιχειώδες επίπεδο σε βασικές δεξιότητες χειρισμού, όπως υποδοχή και ρίψη. Μολονότι πρέπει να συνεχίζεται να ενθαρρύνεται η επιταχυνόμενη συμπεριφορά στον ένα τομέα, ωστόσο πρέπει να επιβεβαιωθεί ότι το παιδί αναπτύσσει τουλάχιστον ένα αποδεκτό επίπεδο επίδοσης σε όλες τις κατηγορίες κίνησης. Το πρόγραμμα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής παρέχει ισορροπημένη ανάπτυξη των δεξιοτήτων για όλα τα παιδιά.

#### ***Για εξωτερικά και εσωτερικά καθοδηγούμενες δραστηριότητες:***

- Προσδιορίζουμε αν η δραστηριότητα είναι εσωτερικά ή εξωτερικά καθοδηγούμενη.
- Εδραιώνουμε ένα περιβάλλον μάθησης και εξάσκησης συνεπές με τη δυναμική ή τη στατική φύση της δραστηριότητας.
- Εισάγουμε αρχικά δυναμικές δραστηριότητες κάτω από στατικές συνθήκες (που σημαίνει έλεγχος περιβάλλοντος και συνθηκών εξάσκησης).
- Εισάγουμε καταστάσεις που απαιτούν απαντήσεις σε ξαφνικά και απρόσμενα ερεθίσματα και σε δυναμικές δραστηριότητες, καθώς η δεξιότητα αναπτύσσεται.
- Ενθαρρύνουμε τον μαθητή «να σκέφτεται» κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας στα αρχικά στάδια μάθησης.
- Ενθαρρύνουμε τον μαθητή, ώστε να αποφύγει περιττές κινήσεις.
- Για τη διδασκαλία παιδιών που βρίσκονται στο αρχικό επίπεδο/επίπεδο αρχαρίων μάθησης μιας νέας δεξιότητας:
- Εισάγουμε μόνο τα κύρια στοιχεία της δεξιότητας. Να είστε σύντομοι.
- Δείχνουμε τη δεξιότητα, ώστε να βοηθηθεί το παιδί να δημιουργήσει μια νοητική εικόνα.

- Επιτρέπουμε στο παιδί να δοκιμάσει τη δεξιότητα.
- Δίνουμε πολλές ευκαιρίες για εξερεύνηση της δεξιότητας και αυτοανακάλυψη των γενικών αρχών της δεξιότητας.
- Αναγνωρίζουμε ότι το αρχικό επίπεδο είναι αρχικά μια γνωστική φάση και ο μαθητής χρειάζεται να καταλάβει μόνο τη γενική ιδέα.
- Όταν είναι δυνατόν, Συγκρίνουμε τη νέα δεξιότητα με παρόμοιες με τις οποίες είναι εξοικειωμένος ο μαθητής.
- Παρέχουμε άμεση, ακριβή και θετική ανατροφοδότηση (Feedback) που αφορά τη δεξιότητα.
- Αποφεύγουμε καταστάσεις που δίνουν έμφαση στο αποτέλεσμα της εκτέλεσης σ' αυτή τη φάση. Συγκεντρωνόμαστε ωστόσο στη διαδικασία.

***Για τη διδασκαλία παιδιών που βρίσκονται στο ενδιάμεσο επίπεδο - επίπεδο εξάσκησης μάθησης μιας νέας δεξιότητας:***

- Παρέχουμε πολλές ευκαιρίες για εξάσκηση και εφαρμογή της δεξιότητας.
- Παρέχουμε ευκαιρίες για εκλέπτυνση της δεξιότητας σ' ένα περιβάλλον με υποστήριξη και όχι απειλητικό.
- Επινοούμε καταστάσεις εξάσκησης που προοδευτικά αποβλέπουν σε όλο και μεγαλύτερη εκλέπτυνση της δεξιότητας.
- Παρέχουμε μικρές και γρήγορης ταχύτητας ενότητες εξάσκησης με συχνά διαλείμματα, πριν από τις μακρύτερες ενότητες με λίγα διαλείμματα.
- Αναλύουμε τις δεξιότητες και παρέχουμε εποικοδομητική κριτική.
- Δομούμε ενότητες εξάσκησης που εστιάζονται στην ποιότητα της εκτέλεσης (τέλεια εξάσκηση δημιουργεί το τέλειο).
- Παρέχουμε συχνή, ακριβή, άμεση και θετική ανατροφοδότηση.
- Επιτρέπουμε τις ατομικές διαφορές στον ρυθμό μάθησης μιας δεξιότητας.
- Εστιάζουμε την προσοχή σε όλη τη δεξιότητα, όποτε είναι δυνατό.
- Εξασκούμε τη δεξιότητα με τον ρυθμό και τον τρόπο που θα χρησιμοποιηθεί αργότερα σε κανονικές συνθήκες εκτέλεσής της.

***Για τη διδασκαλία παιδιών που βρίσκονται στο προχωρημένο επίπεδο/ επίπεδο συντονισμού μάθησης μιας νέας δεξιότητας:***

- Οργανώνουμε τη δομή ενότητων εξάσκησης που προάγουν την ένταση και τον ενθουσιασμό.
- Παρέχουμε ενθάρρυνση, παρακίνηση και θετική υποστήριξη.

- Κάνουμε προτάσεις και δώστε συμβουλές σχετικά με τη στρατηγική του παιχνιδιού.
- Οργανώνουμε τη δομή ενοτήτων εξάσκησης που δημιουργούν πραγματικές καταστάσεις παιχνιδιού.
- Βοηθάμε τον μαθητή να προβλέπει τις αντιδράσεις του σε κανονικές καταστάσεις παιχνιδιού.
- Γνωρίζουμε τον μαθητή ως άτομο, για να μπορείτε να τροποποιείτε μεθόδους ανάλογες με τις ανάγκες του.
- Παρέχουμε ανατροφοδότηση που εστιάζεται σε συγκεκριμένα στοιχεία της δεξιότητας.
- Αποφεύγουμε να απαιτούμε από τον μαθητή να σκέφτεται τη λεπτομερή εκτέλεση της δεξιότητας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική προσοχή στα γνωστικά στοιχεία της δεξιότητας (μερικές φορές αναφέρεται ως «αναλυτική παράλυση»).

Οι εκπαιδευτές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών μέσα από τη θετική ενθάρρυνση, καθορίζοντας ρεαλιστικούς στόχους και αυτοαξιολόγηση, καθώς και με τη χρήση ηθικών διλημμάτων ως θετικό μέσο μάθησης. Η μάθηση στον συναισθηματικό τομέα είναι ένα σημαντικό μέρος του προγράμματος της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής. Από τη φύση τους τα παιδιά μαθαίνουν να ανακαλύπτουν τον εαυτό τους και να συνεργάζονται με τους άλλους μέσα στον κόσμο τους. Μαθαίνουν για τις μοναδικές τους ικανότητες και σχηματίζουν τη βάση για την αυτοαντίληψή τους. Επίσης βρίσκονται στη διαδικασία της κοινωνικοποίησης σε μια κοινωνία που έχει συγκεκριμένες απαιτήσεις και προσδοκίες συμπεριφοράς.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ»

### **4.1 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ ΠΟΥ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ<sup>19</sup>**

Η αίσθηση της προσωπικής αξίας βρίσκεται στον πυρήνα της ύπαρξης των παιδιών. Η αυτοεκτίμηση τους επηρεάζεται από πολλές απόψεις της καθημερινής τους ζωής και επηρεάζει το πώς προσεγγίζουν τον κόσμο τους. Η αυτοαντίληψη των παιδιών που προέρχεται από τις αισθήσεις μπορεί να είναι ακριβής ή σχεδόν ακριβής ή διαφορετική από την πραγματικότητα. Ωστόσο είναι σημαντική, επειδή καθορίζει εάν η αυτοεκτίμηση είναι θετική ή αρνητική.

Αυτοεκτίμηση είναι η προσωπική κρίση της αξίας του ατόμου και εκφράζεται με τις απόψεις που έχει ο καθένας για τον εαυτό του. Είναι μια περιγραφή του εαυτού χωρίς να ληφθεί υπόψη η αντικειμενική αξία του ατόμου. Ο όρος αυτοσεβασμός, μολονότι πολλές φορές χρησιμοποιείται στη θέση της αυτοαντίληψης και το αντίθετο, είναι η περιγραφή του εαυτού μας που επηρεάζεται από το πώς νομίζουμε ότι οι άλλοι σκέφτονται για μας. Η αυτοαντίληψη και ο αυτοσεβασμός αναπαριστούν το σύνολο των αντιλήψεών μας για την αξία και την ικανότητά μας. Οι καθημερινές μας εμπειρίες καθορίζουν εάν θεωρούμε τους εαυτούς μας ικανούς ή ανίκανους, άξιους ή ανάξιους. Ωστόσο με τη σειρά της η αυτογνωσία καθορίζει κατά μεγάλο μέρος πώς ενεργούμε μέσα σ' αυτές τις εμπειρίες και πώς αντιδρούμε σε αυτές και τι προσδοκούμε να συμβεί. Οι άνθρωποι, των οποίων οι πράξεις δεν ανταποκρίνονται στις προσωπικές τους φιλοδοξίες, τείνουν να εκτιμούν τον εαυτό τους ως κατώτερο, ανεξάρτητα από το πόσο ψηλά μπορεί να φτάσουν οι επιτυχίες τους. Πιθανόν να αισθάνονται ανεπαρκείς, ένοχοι, ντροπιασμένοι και απελπισμένοι. Οι καταστάσεις που απειλούν να αποκαλύψουν προσωπικές ατέλειες είναι αιτία ανησυχίας και αγωνίας. Τα παιδιά και οι ενήλικες με χαμηλό αυτοσεβασμό τείνουν να είναι πιο προσαρμοστικοί απ' ό,τι αυτοί με υψηλό αυτοσεβασμό. Μπορεί να έχουν υποστεί τον αυταρχισμό, την απόρριψη ή τη σοβαρή τιμωρία, τα οποία έχουν αρνητικό αντίκτυπο στον αυτοσεβασμό. Αλλά το αποτέλεσμα είναι συνήθως το ίδιο: ούτε τα παιδιά ούτε οι ενήλικες μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά ως μαθητές που ανακαλύπτουν τους εαυτούς τους και συνεργάζονται, εάν έχουν έλλειψη αυτοσεβασμού και αυτοεκτίμησης.

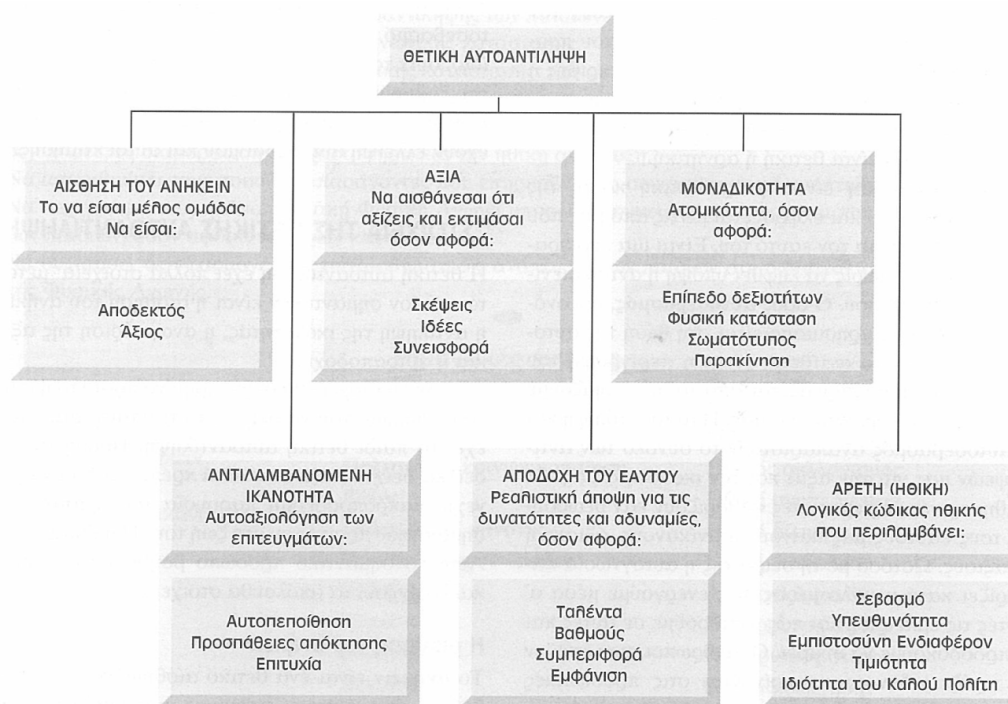
---

<sup>19</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ73

## 4.2 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ<sup>20</sup>

Η θετική αυτοαντίληψη έχει πολλά στοιχεία' μεταξύ των πλέον σημαντικών είναι η αίσθηση του ανήκειν, η αντίληψη της ικανότητας, η αναγνώριση της αξίας και η αυτοαποδοχή.

Δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο πρότυπο ή σύνολο συνθηκών που να δείχνει το τι απαιτείται, για να έχει το παιδί θετική αυτοαντίληψη. Πρόσφατες ενδείξεις δείχνουν ότι τα παιδιά πρέπει να έχουν τη συνεχή, μακροπρόθεσμη παρουσία τουλάχιστον ενός σημαντικού προσώπου στη ζωή του (Hamburg, 1992). Αυτό το σημαντικό πρόσωπο βοηθάει το παιδί να καλλιεργήσει τα ακόλουθα στοιχεία.



Σχήμα 4.1 Στοιχεία της θετικής αυτοαντίληψης

### ***Η αίσθηση του ανήκειν***

Το ανήκειν είναι ένα θετικό αίσθημα που το άτομο βιώνει, όταν ενεργεί ως μέρος μιας ομάδας και αισθάνεται αποδεκτό και καταξιωμένο από τα μέλη της. Δεν είναι μόνο αναγκαίο η ομάδα να θεωρεί το άτομο κτήμα της, αλλά είναι επίσης σημαντικό το άτομο να θεωρεί τον εαυτό του ως μέλος της ομάδας. Η αίσθηση του ανήκειν είναι ένα σημαντικό στοιχείο του θετικού αυτοσεβασμού. Οι υπεύθυνοι Φ.Α. μπορούν να κάνουν πολλά, για να βοηθήσουν τα παιδιά να αισθανθούν ότι είναι τμήμα της τάξης τους.

Μαθαίνοντας και χρησιμοποιώντας το μικρό όνομα του κάθε παιδιού και αναγνωρίζοντας κάτι το μοναδικό για το κάθε παιδί είναι ένας έξοχος τρόπος να βοηθηθούν

<sup>20</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ73



τα παιδιά να αναπτύξουν την αίσθηση του ανήκειν. Το να είναι ενεργά μέλη μιας τάξης, ενός συλλόγου ή μιας ομάδας δημιουργεί στα παιδιά αυτή την αίσθηση, όπως επίσης το να φορούν σύμβολα ταυτότητας, Π.χ. μπλουζάκια, ή να έχουν συγκεκριμένο στυλ μαλλιών και συγκεκριμένο είδος αθλητικών παπουτσιών. Ο υπεύθυνος Φ.Α είναι σε θέση να βοηθήσει το παιδί να αισθανθεί ότι συμβάλλει σημαντικά στο να γίνει η τάξη ή η ομάδα του η καλύτερη. Πρέπει να περιλαμβάνει κάθε μαθητή, ώστε να καλλιεργήσει ένα ομαδικό πνεύμα του «εμείς» και «εμάς».

Ο αριθμός των παιδιών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής δεν πρέπει είναι μεγαλύτερος από τον αριθμό των παιδιών στην τάξη. Οι μικρές τάξεις καλλιεργούν μια αίσθηση του ανήκειν. Οι ομάδες εξάσκησης και οι ομάδες των αθλημάτων πρέπει να διατηρούνται όσο πιο μικρές λογικά γίνεται. Ωστόσο ο υπεύθυνος Φ.Α. πρέπει να επιδιώκει μεγέθη ομάδων που μεγιστοποιούν τη συμμετοχή και τη συνεισφορά όλων στην επιτυχία της δραστηριότητας.

### ***Αντιλαμβανόμενη Ικανότητα***

Ο όρος ικανότητα αναφέρεται στο πόσο αποτελεσματικά εκτελείται μια δραστηριότητα. Η αντιλαμβανόμενη ικανότητα είναι η προσωπική αυτοαξιολόγηση της ικανότητας του ατόμου σε σύγκριση με τους άλλους και με προηγούμενη προσωπική εμπειρία. Η αντίληψη της ικανότητας αυξάνεται, όταν ένα άτομο πετυχαίνει προσωπικούς στόχους ή επιδεικνύει ατομική βελτίωση και είναι ανάλογη για την κάθε περίπτωση. Για παράδειγμα ένα άτομο μπορεί ίσως να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως ικανό στην πετοσφαίριση και στην καλαθοσφαίριση, αλλά μη ικανό στην κολύμβηση και την ενόργανη. Επιπλέον η αντίληψη της ικανότητας είναι σχετική με το ατομικό πλαίσιο αναφοράς του κάθε ατόμου. Για παράδειγμα μπορεί ένας αθλητής μιας ομάδας που ανήκει σε μικρή κατηγορία να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως ένα μεγάλο παίκτη. Το πλαίσιο αναφοράς του είναι οι γονείς, προπονητές, συμπαίκτες και άλλοι παίκτες αυτής της κατηγορίας. Σπάνια ωστόσο επεκτείνει την αντίληψη της ικανότητάς του στο συγκεκριμένο άθλημα σε αθλητές που ανήκουν σε επαγγελματικό επίπεδο. Αντί αυτού βλέπει τον εαυτό του ως ικανό σε όλο το φάσμα του κόσμου του.

Η ικανότητα είναι στενά συνδεδεμένη με την αυτοπεποίθηση, η οποία είναι ένα εσωτερικό αίσθημα της πίστης του ατόμου στον εαυτό του. Εάν ένα παιδί έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση και αντίληψη της ικανότητάς του, τότε τα συναισθήματά του για το παρελθόν είναι βέβαιο ότι θα είναι αρνητικά. Αυτές τις αντιλήψεις των παιδιών για τις παλιές εμπειρίες ο υπεύθυνος Φ.Α μπορεί να τις αλλάξει. Η δυνατότητα για αλλαγή είναι σημαντική για την ανάπτυξη της αυτοαντίληψης. Ένα από τα βήματα που απαιτείται να γίνουν για να βελτιωθεί η αυτοαντίληψη των παιδιών είναι να βοηθηθούν να ερμηνεύσουν ξανά τη σημασία των παλιών εμπειριών και να τοποθετήσουν τις αρνητικές σκέψεις στην κατάλληλη προοπτική. Τα παιδιά χρειάζεται να δουν τους εαυτούς τους ως ικανούς. Η ποιοτική διδασκαλία για την

απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης βοηθάει σε μεγάλο βαθμό να δημιουργηθεί μια αίσθηση της αντίληψης της ικανότητας στα παιδιά.

Η αντιλαμβανόμενη ικανότητα τείνει να ενθαρρύνει αυξανόμενες προσπάθειες για τον πλήρη έλεγχο των κινήσεων και οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα πραγματικής ικανότητας. Η ικανότητα προάγει την αυτοπεποίθηση, η οποία με τη σειρά της οδηγεί στη βελτίωση του αυτοσεβασμού και σε μια πιο θετική αυτοαντίληψη (Σχήμα 4.2).



Σχήμα 4.2: Ιεραρχική άποψη της βελτίωσης της αυτοαντίληψης

### **Αξία**

Η αίσθηση της αξίας αναπτύσσεται βλέποντας κάποιος τον εαυτό του άξιο εξαιτίας του είδους του ατόμου που είναι και από το πώς τον αξιολογούν οι άλλοι. Το να γνωρίζει ότι οι σκέψεις, οι ιδέες και οι συνεισφορές του εκτιμώνται από τους άλλους κάνει το άτομο να αισθάνεται αξιόλογο.

Πολύ συχνά οι υπεύθυνοι Φ.Α. μεταφέρουν το μήνυμα ότι τα επίπεδα απόδοσης των παιδιών είναι ανεπαρκή. Τέτοια συμπεριφορά δεν προάγει την αίσθηση αξίας των παιδιών. Από την άλλη πλευρά πράξεις που θεωρούνται ότι εκφράζουν αγάπη και ενδιαφέρον δεν είναι πάντα ευχάριστες (όπως στην πειθαρχία του παιδιού). Είναι ωστόσο σημαντικό για την ανάπτυξη της αίσθησης της αξίας οι πράξεις που εκφράζουν ενδιαφέρον να γίνονται

αντιληπτές με αυτή την έννοια και όχι ως προσβολή της αίσθησης της αξίας του παιδιού ως άτομο.

Η χρήση των «μαγικών λέξεων», όπως «παρακαλώ», «σ' ευχαριστώ», «επιβλητικός», «καλή δουλειά» και «μπορείς να είσαι περήφανος για ... », μεταφέρουν το μήνυμα στα παιδιά ότι είναι αξιόλογα για το ποια είναι και όχι για το τι είναι. Αυτές οι λέξεις ενθαρρύνουν τα παιδιά να κάνουν κομπλιμέντα το ένα στο άλλο κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων και προάγουν κατάλληλες κοινωνικά αντιδράσεις για να βελτιώσουν τον αυτοσεβασμό. Επίσης η φωτογράφιση ή η βιντεοσκόπηση της συμμετοχής των παιδιών σε δραστηριότητες, ατομικές ή ομαδικές, προάγουν την προσωπική και τη συγκροτημένη σε σώμα ταυτότητα και την άποψη ότι «είμαι κάποιος» και «μετρώ».

### **Αυτοαποδοχή**

Η αυτοαποδοχή περιλαμβάνει την αναγνώριση και αποδοχή των αδυναμιών μας, όπως επίσης και των δυνάμεων, των περιορισμών, των ικανοτήτων και την επίδειξη αδεξιότητας, όπως και της επιδεξιότητας. Για να επιτευχθεί η αυτοαποδοχή, είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη από τον υπεύθυνο Φ.Α τα αρνητικά και τα θετικά στοιχεία του συνόλου της προσωπικότητας των παιδιών και να γίνεται γνωστό πώς να αντιμετωπιστούν θετικά. Για τα παιδιά αυτή είναι συχνά μια δύσκολη διαδικασία. Η άποψη σωστό/λάθος, καλό/κακό για τον κόσμο (χαρακτηριστικό του επιπέδου σταθερής λειτουργίας της γνωστικής ανάπτυξης) και οι παράλογες προσδοκίες από τους σημαντικούς άλλους δυσκολεύουν πολλά παιδιά να δεχθούν τον εαυτό τους στη βάση του ποιοι είναι παρά με βάση το τι έχουν πετύχει. Η αυτοαποδοχή έχει τη βάση της στην αποδοχή από τους άλλους.

Οι υπεύθυνοι Φ.Α που ενδιαφέρονται για τα παιδιά και είναι πρόθυμοι να προσπαθήσουν για το όφελός τους αποτελούν έγκυρες πηγές στοργής και υποστήριξης. Επιδεικνύουν την αποδοχή τους με ποικίλους τρόπους και με εκφράσεις ενδιαφέροντος που είναι ίσως τα κύρια θεμελιώδη χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς τους. Οι πράξεις τους μεταφέρουν μια άποψη αποδοχής άνευ όρων των ατόμων για το ποιοι είναι και όχι για το τι είναι.

Για παράδειγμα οι υπεύθυνοι Φ.Α. που ενδιαφέρονται αποφεύγουν τη συμπεριφορά που δίνει την εντύπωση ότι η συμπεριφορά, η εμφάνιση, οι βαθμοί ή τα ταλέντα του παιδιού καθορίζουν τη δική τους άποψη γι' αυτό. Αντίθετα αποδέχονται το κάθε παιδί για τη μοναδικότητα και την εσωτερική του αξία. Έχουν δηλαδή την ικανότητα να διαχωρίζουν τις επιλογές που κάνει το παιδί από το ποιο είναι το παιδί.

Ένας από τους πιο δυνατούς τρόπους διδασκαλίας στα παιδιά να αποδέχονται τους εαυτούς τους είναι και ο υπεύθυνος Φ.Α να αποδέχεται τον εαυτό του. Μια χρήσιμη τεχνική είναι να επιτρέπει στα παιδιά να γνωρίσουν μερικές από τις αδυναμίες του και πώς τις αντιμετωπίζει θετικά. Για παράδειγμα, όταν χάσει τις βολές στην καλαθοσφαίριση μπορεί να

πει «ποτέ δεν ήμουν πολύ καλός στις ελεύθερες βολές, αλλά πραγματικά μου αρέσει αυτό άθλημα». Οι δάσκαλοι είναι οι σημαντικοί «άλλοι» στη ζωή των παιδιών, η επίδειξη της προσωπικής τους αυτοαποδοχής διαδραματίζει έναν ρόλο θετικού πρότυπου μίμησης για τα παιδιά και τα βοηθά να δουν τον εαυτό τους με πιο θετικό μάτι.

### **Μοναδικότητα**

Η αναγνώριση, η έκφραση σεβασμού και ο προφορικός έπαινος της μοναδικότητας του ατόμου είναι μια σφραγίδα θετικής αυτοαντίληψης. Η συνολική ιδέα της αναπτυξιακής διδασκαλίας -στο γυμναστήριο ή την τάξη- στηρίζεται στην ιδέα της εξατομίκευσης μέσα από κατάλληλες αναπτυξιακές εμπειρίες. Είναι θέμα ζωτικής σημασίας για τα παιδιά να βοηθηθούν να αναγνωρίσουν και να αποδεχτούν τα μοναδικά τους χαρακτηριστικά. Οι υπεύθυνοι Φ.Α που προσέχουν τους μαθητές τους αναγνωρίζουν τη μοναδικότητά τους και δομούν τον κόσμο των παιδιών κατάλληλα. Επιτρέπουν τις ατομικές διαφορές στην εμπειρία, στο επίπεδο δεξιότητας, στον τύπο του σώματος, τη φυσική κατάσταση και την παρακίνηση.

Μπορούν να επιτρέψουν σχετικά μεγάλη ελευθερία μέσα στη δομή που έχουν εδραιώσει, επειδή όλα τα παιδιά γνωρίζουν ότι έχουν ένα νόμιμο δικαίωμα μιας θέσης στην ομάδα ή στην τάξη. Οι περιορισμοί πρέπει να είναι λογικοί και κατάλληλοι με το αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών, και όχι άκαμπτοι και αυθαίρετοι. Η μοναδικότητα του ατόμου πρέπει να είναι σεβαστή, να ενθαρρύνεται και να επαινείται.

### **Ηθική**

Η ηθική είναι η αίσθηση του ατόμου ότι λειτουργεί με συνέπεια, σύμφωνα με έναν εδραιωμένο ηθικό κώδικα ή έναν ηθικό κώδικα που είναι συνεπής με τις προσδοκίες του πολιτισμού του. Στον χώρο της Φυσικής Αγωγής αυτός ο ηθικός κώδικας μπορεί να πάρει τη μορφή του να μοιράζονται, του να εκτελούν με τη σειρά, της καλής συμπεριφοράς του αθλητή, του δίκαιου παιχνιδιού ή να πάρει άλλες μορφές συμπεριφοράς συνεργασίας. Τα παιδιά χρειάζεται να ξέρουν ότι μια βασική απαίτηση της πολιτισμένης κοινωνίας περιλαμβάνει ηθική συμπεριφορά. Οι δάσκαλοι που προσδοκούν και βοηθούν τα παιδιά να βλέπουν τους εαυτούς τους να ενεργούν έτσι, συνεισφέρουν σημαντικά στην ανάπτυξη της θετικής αυτοαντίληψης.

Η τοποθέτηση σε ομάδες στην τάξη, στο γυμναστήριο και στην αυλή είναι έξοχος τρόπος, για να καλλιεργηθεί η αίσθηση της ηθικής στα παιδιά. Καθαρά οριζόμενοι και δίκαια δοσμένοι κανόνες για αποδεκτή συμπεριφορά παρέχουν στα παιδιά μια καθαρή άποψη των προσδοκιών των ενηλίκων. Δίνοντας προσοχή στα παιδιά, όταν συμπεριφέρονται καλά και όχι μόνον όταν συμπεριφέρονται άσχημα, είναι μια άλλη αποτελεσματική τεχνική που βοηθά την ενίσχυση της αίσθησης της ηθικής.

### **4.3 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ<sup>21</sup>**

Είναι γενικά αποδεκτό ότι η αυτοαντίληψη μαθαίνεται. Στα προσχολικά χρόνια και στα χρόνια του δημοτικού οι γονείς, οι δάσκαλοι και οι κηδεμόνες είναι τα αρχικά πρότυπα για την ανάπτυξη συμπεριφοράς των παιδιών. Παρέχουν την αρχική ανατροφοδότηση στα παιδιά και μέσω αυτών τα παιδιά μαθαίνουν πώς η συμπεριφορά τους επηρεάζει τους άλλους. Οι γονείς και οι δάσκαλοι είναι επίσης οι πρώτοι εκτιμητές της συμπεριφοράς. Δίνουν τις έννοιες της «ηθικής» και της «αξίας» στις δραστηριότητες των παιδιών. Καθώς αναπτύσσεται η αυτοαντίληψη, τα παιδιά ενεργούν με τρόπους συνεπείς προς αυτήν την αντίληψη. Οι σημαντικοί «άλλοι» που λειτουργούν ως πρότυπα παίζουν σημαντικό ρόλο στον καθορισμό των αποτελεσμάτων της μάθησης. Η αυτοαντίληψη αναπτύσσεται μόνο με την παρουσία άλλων και πολλοί πιστεύουν ότι σχηματίζεται και σταθεροποιείται γύρω στα οκτώ ή εννιά χρόνια. Ένα από τα καθήκοντα των ενηλίκων που δουλεύουν με παιδιά είναι να διαβεβαιώσουν ότι μια βαθιά αίσθηση αυτοσεβασμού καλλιεργείται μέσα από τη διδασκαλία και ότι τα παιδιά αναπτύσσουν μια αίσθηση ασφάλειας και κοινωνικής θέσης μέσα από την ποιοτική και ευαίσθητη διδασκαλία.

#### **Ασφάλεια**

Η ασφάλεια των παιδιών επέρχεται με την ταύτισή τους με τους σημαντικούς «άλλους», αρχικά τους γονείς και τους δασκάλους. Η ασφάλεια είναι η ταύτιση με τους σημαντικούς «άλλους» και η γνώση του παιδιού ότι το αγαπούν, το εκτιμούν και γίνεται αποδεκτό άνευ όρων για το ποιος είναι -όχι τι είναι- παρά τις ατομικές του αδυναμίες, ατέλειες ή περιορισμούς.

Αυτό το γεγονός έχει πολλές σημαντικές εφαρμογές στην ανάπτυξη της αυτοαντίληψης. Πρώτον, η ταύτιση παρέχει μια αίσθηση του «ανήκειν». Τα παιδιά αρχίζουν να διαμορφώνουν τους εαυτούς τους, ώστε να μοιάσουν πολύ με έναν ενήλικα που σέβονται. Δεύτερον, η αίσθηση ασφάλειας παρέχει στα παιδιά έναν ενδότερο χώρο, όπου ξέρουν ότι είναι ασφαλή. Μπορούν να λειτουργήσουν απ' αυτή την ασφαλή βάση χωρίς τον φόβο της απόρριψης. Τρίτον, η ασφάλεια παρέχει στα παιδιά ένα μέτρο του τι αντιλαμβάνονται ότι είναι η ισχύς, από τότε που οι επιθυμίες των γονιών και των δασκάλων τείνουν να γίνουν οι επιθυμίες που αυτά υιοθετούν. Τελικά η ασφάλεια παρέχει στα παιδιά την αίσθηση του ελέγχου πάνω στο περιβάλλον τους.

#### **Κοινωνική θέση**

Η κοινωνική θέση αναφέρεται στο πώς το άτομο αντιλαμβάνεται τη θέση του σε μια συγκεκριμένη ομάδα, την οικογένεια, την τάξη, το γήπεδο ή τους συνομήλικούς του. Η μάχη

---

<sup>21</sup>David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη,σελ77

σ' όλη τη ζωή δεν είναι τόσο ανάμεσα στο να γίνει κανείς επιδέξιος ή αδέξιος, αλλά ανάμεσα στο να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του με έναν θετικό τρόπο παρά τις αδεξιότητες που υπάρχουν. Τα παιδιά αποζητούν την κοινωνική θέση και πρέπει να δουν τις αδεξιότητές τους ως ασκήσεις που μαθαίνονται παρά ως προσωπικές αδυναμίες. Η απάντηση των γονιών θα πρέπει να είναι «μπορεί να μην μπορείς να το κάνεις τώρα, αλλά με εξάσκηση θα το κάνεις».

Όπως τα παιδιά λαμβάνουν σημαντική ανατροφοδότηση για τις αδεξιότητές τους, χρειάζεται να λαμβάνουν και θετική ανατροφοδότηση σχετικά με τις αναπτυσσόμενες νέες επιδεξιότητές τους. Καθώς τα παιδιά του σχολείου περνούν περισσότερο χρόνο με τους συμμαθητές τους, οι ικανότητές τους αξιολογούνται περισσότερο από αυτούς. Η αίσθηση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας ή αδεξιότητας είναι πιθανό να μεγεθύνεται ή να ελαττώνεται από τους συνομήλικους. Αυτή είναι η περίοδος κατά την οποία τα παιδιά συχνά αντιμετωπίζουν σκληρή κριτική από τους συνομήλικους τους, επειδή αυτοί δεν είναι ώριμοι να προσανατολίζουν την κριτική τους στη βάση των συναισθημάτων των άλλων.

Η ικανότητα συχνά εμπλέκεται σε παγίδα με τη χρήση του συναγωνισμού κατά τη διάρκεια των χρόνων του δημοτικού και αρχίζουν να γίνονται κρίσεις με βάση το πόσο καλά πηγαίνουν τα παιδιά σε σχέση με τα άλλα παρά σε σχέση με παλαιότερες προσωπικές αποδόσεις. Η φύση της ανταγωνιστικής κοινωνίας δυσκολεύει το να αποφεύγεται εντελώς ο συναγωνισμός είτε αναφέρεται σε παιχνίδια και αθλήματα ή στους καλούς βαθμούς και την προσωπική αναγνώριση. Καθώς τα παιδιά τολμούν περισσότερο, είναι πιθανό η αίσθηση της ικανότητάς τους να αναπτυχθεί χωρίς υπερβολική εξάρτηση από τον συναγωνισμό.

Τα παιδιά αναπτύσσονται και αρχίζουν με αυξανόμενο ρυθμό να γνωρίζουν τους εαυτούς τους ως μέλη μιας ομάδας απολαμβάνοντας την ανεξαρτησία τους σε καθημερινές δραστηριότητες ρουτίνας και στο παιχνίδι. Οι δεξιότητές τους σε αδρές κινητικές δραστηριότητες τα βοηθούν να παίζουν με ίσους όρους με τους συνομήλικους τους. Όταν ο συναγωνισμός χρησιμοποιείται για να μετρήσει την ικανότητα, η πιθανότητα αποτυχίας γίνεται πραγματικότητα. Η αποτυχία μπορεί να καταλήξει στο να χαμηλώσει η κοινωνική θέση του ατόμου στα μάτια των άλλων και στην προσωπική του αυτοαξιολόγηση. Η επιτυχία από την άλλη πλευρά τείνει να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα και παίζει έναν σημαντικό ρόλο στην αύξηση της αυτοαντίληψης.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι υγιούς συναγωνισμού, αλλά αυτό δεν πρέπει να είναι ποτέ σημείο εστίασης του διδακτικού προγράμματος της Φυσικής Αγωγής, εφόσον ο υπεύθυνος ενδιαφέρεται να προάγει την αίσθηση της ασφάλειας και της κοινωνικής θέσης των παιδιών.

#### **4.4 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ<sup>22</sup>**

Η μάθηση της συνεργασίας είναι μια διαδικασία θετικής κοινωνικοποίησης, που περιλαμβάνει τη συνεργασία του ατόμου με άλλους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Απλά, όταν το «δουλεύοντας μαζί» αναφέρεται στα παιδιά, η μάθηση αυτής της συνεργασίας απαιτεί αποτελεσματική επικοινωνία, αμοιβαίους συμβιβασμούς, ειλικρίνεια του ατόμου, τίμιο παιχνίδι και ομαδική δουλειά. Αυτές οι αξίες και δεξιότητες μπορούν να διδαχθούν αποτελεσματικά με το Αναπτυξιακό Πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής και πρέπει να είναι πρωταρχικοί στόχοι στη μάθηση της συνεργασίας.

##### ***Τα άτομα που δουλεύουν μαζί***

Πολλά από αυτά που κάνουν τα παιδιά πραγματοποιούνται με τη συνεργασία των άλλων, δημιουργώντας την ανάγκη μιας ποικιλίας συμπεριφορών τόσο σε πολιτιστικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Αυτή η αλληλεπίδραση παίρνει πολλές μορφές και τα παιδιά υιοθετούν πολλούς κοινωνικούς ρόλους στην καθημερινή τους επαφή με τους γονείς, αυτούς που τα φροντίζουν, τους δασκάλους, τους συμμαθητές, τους προπονητές και τους συμπαίκτες τους στις ομάδες. Η πολιτιστική κοινωνικοποίηση είναι μια διαδικασία κατά την οποία το άτομο τροποποιεί τη συμπεριφορά του, για να συμμορφωθεί με τις προσδοκίες ενός άλλου ή μιας ομάδας. Είναι μια διαδικασία κατά την οποία τα παιδιά μαθαίνουν κανόνες και δεξιότητες, για να λειτουργήσουν στο πολιτιστικό κοινωνικό τους περιβάλλον, ώστε να καταστούν ικανά να ενσωματωθούν και να συμμετέχουν ως μέλη της κοινωνίας στην οποία ανήκουν.

Η κοινωνικοποίηση των παιδιών βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε τρία πράγματα: στην κοινωνική θέση, στους ρόλους και στους κανόνες. Η κοινωνική θέση αναφέρεται στη θέση του ατόμου στην κοινωνία, στην οικογένεια ή στην ομάδα. Τα παιδιά έχουν διάφορα επίπεδα κοινωνικής θέσης ως γιοι ή κόρες, μαθητές, συμπαίκτες ή αθλητές. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μαθαίνουν να παίζουν έναν ρόλο ανάλογα με τη θέση που βρίσκονται.

Ο ρόλος είναι μια ατομική συμπεριφορά που χρησιμοποιείται, για να εκπληρωθεί μια συγκεκριμένη κοινωνική θέση. Για παράδειγμα οι γονείς τονίζουν πόσο περισσότερο ώριμα ο γιος ή η κόρη τους ενεργεί στο σχολείο από ό,τι στο σπίτι. Παρόμοια ο δάσκαλος της τάξης συχνά παρατηρεί σε μεγάλο βαθμό διαφορετικές συμπεριφορές στην αυλή ή κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής από ό,τι μέσα στην τάξη. Με άλλα λόγια «ο χαρακτηρισμός της δουλειάς» του παιδιού (κοινωνική θέση) σε διαφορετικές κοινωνικές τοποθετήσεις αλληλεπιδρά με «την ερμηνεία της δουλειάς» (ρόλος) και παράγει συμπεριφορές που είναι συχνά διαφορετικές από τη μια κατάσταση στην άλλη. Αυτές οι συμπεριφορές ρυθμίζονται από συγκεκριμένους κανόνες ή δεδομένα συμπεριφοράς. Οι

---

<sup>22</sup>David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ79

πολιτιστικοί κανόνες είναι αποδεκτά πρότυπα συμπεριφοράς που προσδοκούνται από όλα τα μέλη της κοινωνίας, ανεξάρτητα από την κοινωνική τους θέση ή τον ρόλο τους, όπως τον αντιλαμβάνονται με το να ενεργούν σε αυτή τη θέση. Οι πολιτιστικοί κανόνες μπορούν ωστόσο να ποικίλουν από τη μια κοινωνική περίσταση στην άλλη. Για παράδειγμα κοινώς αποδεκτές συμπεριφορές στο γυμναστήριο, όπως το τρέξιμο, το κυνηγητό, η ρίψη αντικειμένων, δεν θεωρούνται γενικά αποδεκτές μέσα στα όρια της τάξης. Καθώς τα παιδιά κοινωνικοποιούνται, μαθαίνουν ποια συμπεριφορά είναι αποδεκτή ή μη αποδεκτή σε μια ποικιλία καταστάσεων.

### ***Τα άτομα που παίρνουν κοινωνικές αποφάσεις***

Η κοινωνικοποίηση είναι μια διαδικασία που ξεπερνά την απλή εσωτερίκευση της κοινωνικής θέσης, των ρόλων και των κανόνων με έναν μη σκεπτόμενο και συμβιβαστικό τρόπο. Είναι μια δυναμική διαδικασία αλληλεπίδρασης ανάμεσα στην κοινωνία και το άτομο, μια διαδικασία που απαιτεί λογική και αποφασιστικότητα. Ένας από τους στόχους της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής είναι να μάθουν τα παιδιά, αλλά και να αποκτήσουν την εμπειρία να υιοθετούν κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές. Η συμπεριφορά συνεργασίας δεν μεταφέρεται αυτόματα στα παιδιά. Είναι συμπεριφορά που μαθαίνεται και μπορεί να τροποποιηθεί και να βελτιωθεί ειδικά κατά την παιδική ηλικία.

## ***4.5 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΝ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ***<sup>23</sup>

Η ανάπτυξη των παιδιών δεν πραγματοποιείται σε εργαστήρια, εμφανίζεται σε πολυπολιτισμικές κοινωνικές καταστάσεις που είναι δυναμικές και απαιτούν αλληλεπίδραση συνεργασίας με τους άλλους. Εξαιτίας των πολλών και ποικίλων ρόλων που παίρνει η φυσική δραστηριότητα -στο ελεύθερο παιχνίδι, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, σε εσωτερικές δραστηριότητες ή σε συναγωνιστικά αθλήματα- ο ρόλος της είναι αναντίρρητα σημαντικός στην ανάπτυξη της θετικής κοινωνικοποίησης. Η επιθυμία για προσχώρηση σε ομάδες συχνά αναφέρεται ως η αιτία για το μεγάλο ενδιαφέρον των παιδιών για ψυχαγωγικές δραστηριότητες και συναγωνιστικά αθλήματα. Παρόμοια οι στάσεις, ο χαρακτήρας και η ανάπτυξη της ηθικής καλλιεργούνται σε κοινωνικές καταστάσεις.

### ***Η προσχώρηση σε ομάδα***

Μια από τις πιο απαραίτητες δυνάμεις της παιδικής ηλικίας είναι η ανάγκη του «ανήκειν». Η προσχώρηση σε ομάδα, η ανάγκη του να γίνεται κανείς αποδεκτός και να

---

<sup>23</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ80



αναγνωρίζεται ως μέλος μιας συγκεκριμένης ομάδας, είναι αρκετά ισχυρή. Στην πραγματικότητα η ανάγκη για προσχώρηση στην ομάδα τείνει να αυξάνεται στα χρόνια του δημοτικού και να κορυφώνεται με τις δυνατές επιρροές των συνομήλικων στην πρώτη τάξη του λυκείου και γενικά σε όλο το λύκειο. Η αίσθηση του «ανήκειν», όπως συζητήθηκε πριν, είναι ένα σημαντικό στοιχείο της θετικής αυτοαντίληψης και η αξία της δεν πρέπει να υποτιμηθεί. Η σημασία των συμμαθητών, των αθλημάτων, των ομάδων και της παρέας σχετίζεται με την ανάγκη απόκτησης ταυτότητας μέσα από την προσχώρηση στην ομάδα των συνομήλικών τους. Τα παιδιά, που έχουν αναπτύξει τις δεξιότητές τους στο σημείο να θεωρούνται από τους άλλους (όπως και από τους εαυτούς τους) ως ικανά, είναι γενικά οι πρώτοι που συμπεριλαμβάνονται στην ομάδα. Απ' την άλλη πλευρά τα παιδιά, που δεν έχουν αναπτύξει ένα λογικό επίπεδο κινητικής επιδεξιότητας στα ομαδικά παιχνίδια και τα αθλήματα, συχνά δεν περιλαμβάνονται στην ομάδα ή στην καλύτερη περίπτωση είναι ανεκτά μόνο στο περιθώριο.

### ***Η διαμόρφωση στάσεων και η εκπαίδευση του χαρακτήρα***

Η κύρια λειτουργία της θετικής κοινωνικοποίησης είναι η μεταφορά των στάσεων και των αξιών της κουλτούρας του ατόμου από τη μια γενιά στην επόμενη. Βασικά οι στάσεις είναι γνώμες για κάτι ή κάποιον που εμφανίζονται στη συμπεριφορά του ατόμου. Μια στάση είναι συμπεριφορά που μαθαίνεται -βασίζομενη στη γνώση ή την άγνοια και στις θετικές ή αρνητικές εμπειρίες- και καταλήγει στην απονομή αξίας σε κάτι ή σε κάποιον. Ο χαρακτήρας είναι ο τρόπος που ζει κανείς ως αποτέλεσμα της θεώρησης τι είναι σημαντικό, με νόημα και αξιόλογο. Ο χαρακτήρας τείνει να αντανακλά τις αξίες που έχει το άτομο και είναι μια φυσική συνέπεια των στάσεών του. Για παράδειγμα τα παιδιά, στα οποία δεν αρέσει η έντονη φυσική δραστηριότητα, προσπαθούν να δικαιολογηθούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και συχνά κατηγορούνται ότι έχουν αναπτύξει μια «αρνητική στάση» απέναντι στην έντονη δραστηριότητα, που οδηγεί σε αδυναμία να την εκτιμήσουν ως τρόπο ζωής. Ως αποτέλεσμα θα κάνουν το παν, για να αποφύγουν την ενεργό συμμετοχή.

Οι στάσεις μπορούν να σχηματισθούν, να τροποποιηθούν και να αλλάξουν. Για να αποκτήσει το άτομο μια στάση που οδηγεί σε μια αξία, πρέπει να υπάρχουν τρία πράγματα: συμμόρφωση, συνταύτιση και εσωτερίκευση.

Η συμμόρφωση σχετίζεται με το να κάνει κανείς κάτι με την ελπίδα ότι θα καταλήξει στην ευνοϊκή αντίδραση κάποιου άλλου. Για παράδειγμα ο Γιώργος μοιράζεται με τον συμπαίκτη του το σχοινάκι στη δραστηριότητα με την ελπίδα να δεχθεί ευνοϊκή αντίδραση από τον δάσκαλο. Η συνταύτιση είναι η διαδικασία που απαιτεί από το άτομο την υιοθέτηση μιας στάσης ή μιας αξίας ενός άλλου ατόμου. Στο παράδειγμα ο Γιώργος μοιράζεται το σχοινάκι με τον συμμαθητή του, επειδή ξέρει ότι αυτό θα έκανε και ο δάσκαλός του. Η εσωτερίκευση είναι να συμπεριφέρεται το άτομο με συγκεκριμένο τρόπο ως μέρος του δικού

του συστήματος των αξιών. Στο παράδειγμα με τον Γιώργο, αυτός τώρα μοιράζεται το σχοινάκι, επειδή είναι δική του επιθυμία να το κάνει. Ο Γιώργος έχει τελικά εσωτερικεύσει αυτό που οι περισσότεροι θα θεωρούσαν ως θετικό στοιχείο του χαρακτήρα, δηλαδή το μοίρασμα.

Το πρόγραμμα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής έχει την ευκαιρία και την ευθύνη για τον σχηματισμό θετικών στάσεων, ώστε να βοηθήσει τα παιδιά να εκτιμήσουν τη συμμετοχή σε έντονη φυσική δραστηριότητα. Μεγάλης σημασίας είναι επίσης η ευθύνη που μοιράζεται με όλους τους άλλους δασκάλους στο να βοηθηθούν τα παιδιά να εσωτερικεύσουν δεδομένα σωστής συμπεριφοράς, όπως ειλικρίνεια, ανεκτικότητα, αποδοχή και το να συμπάσχουν με άλλους. Είναι σημαντικό να μην απομακρύνεται ο υπεύθυνος Φ.Α από αυτές τις ευθύνες με τη λανθασμένη ιδέα ότι δεν είναι η δουλειά του ή με το συμπέρασμα ότι κάποιος άλλος θα διδάξει αυτές τις σημαντικές ενότητες του μαθήματος.

Συχνά οι υπεύθυνοι Φ.Α είναι τα μόνα πρόσωπα στη ζωή των παιδιών που μπορούν να αναλάβουν ευθύνες για τον σχηματισμό ωφέλιμων στάσεων και την ανάπτυξη των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα τους. Το σχήμα 4.3 απεικονίζει τα βασικά στοιχεία για την αποδοτική εκπαίδευση του χαρακτήρα, τα οποία πηγάζουν πέρα από όλα τα κοινωνικά στρώματα.



Σχήμα 4.3: Στοιχεία Διαμόρφωσης χαρακτήρα

### **Ηθική ανάπτυξη**

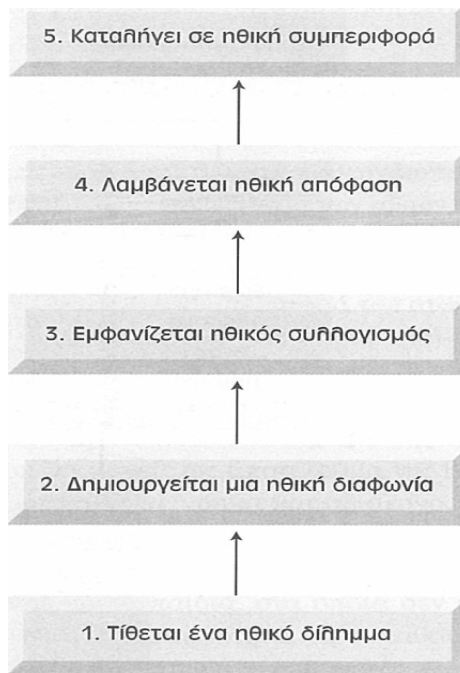
Η έννοια της ηθικής ανάπτυξης αναγνωρίζει ότι το άτομο έχει τις δυνατότητες και την ανάγκη για υψηλότερα επίπεδα ηθικού συλλογισμού και ηθικής συμπεριφοράς. Ο ηθικός συλλογισμός περιλαμβάνει τη διαδικασία να παίρνονται έξυπνες αποφάσεις για το τι είναι σωστό και τι λάθος. Η ηθική συμπεριφορά από την άλλη πλευρά είναι η ικανότητα του

ατόμου να ενεργεί σύμφωνα με ένα σύστημα αξιών που έχει ξεχωρίσει το σωστό από το λάθος. Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η φυσική δραστηριότητα με τη μορφή του παιχνιδιού και των αθλημάτων έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει την ηθική ανάπτυξη του παιδιού. Αυτό πιθανόν να οφείλεται στην ποικιλία των συναισθημάτων και στις απρόβλεπτες καταστάσεις που προκύπτουν στις δραστηριότητες συνεργασίας και συναγωνισμού. Η συμμετοχή στο ελεύθερο παιχνίδι, στα οργανωμένα παιχνίδια και στα αθλήματα παρέχει ιδανικές συνθήκες για τη διδασκαλία των χαρακτηριστικών της ειλικρίνειας, της τιμότητας, του αυτοελέγχου, της ομαδικής δουλειάς, του τίμιου παιχνιδιού και του καλού χαρακτήρα του αθλητή. Η αποφυγή του ψέματος, του «κλεψίματος» και του εκφοβισμού των αντιπάλων παιχτών είναι ηθικές αποφάσεις που ελέγχονται από το ενδιαφέρον για την κινητική και ψυχολογική ευημερία των άλλων.

Τα παιδιά κάτω από εννέα ετών σύμφωνα με τον νόμο θεωρούνται ότι δεν έχουν αίσθηση ηθικής και δεν είναι υπεύθυνα για τις πράξεις τους. Αυτό σημαίνει ότι η αίσθηση του τι είναι σωστό και τι λάθος δεν έχει αναπτυχθεί εντελώς και δεν έχει εσωτερικευθεί. Τα μικρά παιδιά έχουν την τάση να είναι εγωκεντρικά και να ενεργούν σύμφωνα με το «εάν αισθάνεσαι καλά με αυτό, απλά πραγματοποιήσε το». Ωστόσο χρειάζεται να έρθουν σε επαφή με κοινωνικές καταστάσεις που τους παρέχουν την ευκαιρία για ηθική ανάπτυξη.

Η ηθική ανάπτυξη μπορεί να ενθαρρυνθεί με τη δημιουργία ηθικών διλημμάτων. Ένα ηθικό δίλημμα είναι μια κατάσταση πραγματική ή κατασκευασμένη που προσφέρει μια ευκαιρία για ηθικό συλλογισμό και λήψη ηθικής απόφασης κάτω από την προσεκτική επίβλεψη του υπεύθυνου Φ.Α. Για παράδειγμα ηθικά διλήμματα συχνά εμφανίζονται σε αγώνες δρόμων, σε παιχνίδια με μπάλα και σε αυτοαναφορά των αποτελεσμάτων της φυσικής κατάστασης. Όταν μπαίνουν αυτά τα διλήμματα, ο υπεύθυνος Φ.Α. έχει μια έξοχη ευκαιρία να προκαλέσει την προσοχή τους και επιπλέον να προάγει την ηθική ανάπτυξη, βοηθώντας τους μαθητές να ξεχωρίσουν τι είναι καλό, σωστό και δίκαιο.

Το ελεύθερο παιχνίδι, η Φυσική Αγωγή και τα αθλήματα παρέχουν ιδανικές καταστάσεις, όπου διάφορα επίπεδα ηθικής συμπεριφοράς μπορούν να παρατηρηθούν και να βελτιωθούν. Ωστόσο, εάν οι διαδικασίες σκέψης των παιδιών δεν παρακινούνται, η ηθική διαφωνία δεν θα συμβεί. Ηθική διαφωνία είναι η ατομική απορία που προέρχεται από την προσοχή που δίνεται στα ηθικά διλήμματα, τα οποία προκύπτουν από το καλό απέναντι στο κακό, το σωστό απέναντι στο λάθος ή το δίκαιο απέναντι στο άδικο. Εάν η διαφωνία δεν εμφανιστεί, είναι απίθανο να προκύψει ηθικός συλλογισμός, λήψη απόφασης και ανάπτυξη. Το σχήμα 4.4 τονίζει τα βήματα που οδηγούν σε ηθική συμπεριφορά.



Σχήμα 4.4: Βήματα που οδηγούν σε ηθική συμπεριφορά

#### **4.5 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ<sup>24</sup>**

##### ***Ενθάρρυνση***

Η ενθάρρυνση παίρνει πολλές μορφές και κυμαίνεται από την αυτοενθάρρυνση μέχρι το σημείο να ενθαρρύνονται οι άλλοι. Είναι συχνά δύσκολο για τους ενήλικες να λένε καλά πράγματα για τους εαυτούς τους, αλλά τα παιδιά πρέπει να μάθουν να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους. Τα παιδιά μαθαίνουν από πρότυπα και από μίμηση. Για να διδάξουν οι εκπαιδευτικοί την αυτοενθάρρυνση, μπορούν να ενθαρρύνουν τους εαυτούς τους προφορικά μπροστά στους μαθητές. Αυτό είναι δύσκολο να γίνει, επειδή οι περισσότεροι έχουν μάθει να μην «καυχιόνται» ή να τραβούν την προσοχή από φόβο μήπως θεωρηθούν υπερήφανοι. Μπορούν για παράδειγμα να πουν πώς νοιώθουν για κάτι που έχουν κάνει, όπως «πράγματι, αισθάνθηκα πολύ καλά όταν έκανα αυτό το τρομερό σουτ» ή «με έκανε να αισθανθώ καλά που έκανα αυτήν την επίδειξη στον πίνακα ανακοινώσεων». Οι υπεύθυνοι Φ.Α. πρέπει να θεωρούν αυτή την αυτοενίσχυση και τη γλώσσα αυτοαναφοράς ως διδακτική δραστηριότητα.

Είναι ευκολότερο ο υπεύθυνος Φ.Α. να χρησιμοποιήσει πρώτα ομαδική ενθάρρυνση, όπως «η ομάδα έκανε καλή δουλειά» ή «η τάξη μπορεί να το κάνει», πριν χρησιμοποιήσει ατομικό αυτοέπαινο. Η επερώτηση είναι ένα από τα μέσα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν, για να κάνουν τα παιδιά να επαινέσουν τους εαυτούς τους. Μια ερώτηση, όπως «δεν νομίζεις

<sup>24</sup>David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ82

ότι τα πήγες καλά σε αυτό;», δίνει την ευκαιρία στα παιδιά να πουν κάτι θετικό για τον εαυτό τους. Είναι ωστόσο σημαντικό από ένα σημείο και πέρα να μετακινούνται σε πιο προσωπικά στοιχεία, έτσι ώστε να αρχίζουν τα παιδιά να βλέπουν ότι είναι σωστό να λένε καλά πράγματα για τον εαυτό τους ως άτομα. Αυτό τα βοηθάει να γνωρίζουν ότι είναι σωστό να λένε καλά πράγματα, όταν αισθάνονται καλά γι' αυτό που έχουν κάνει και ότι μια από τις χαρές της ζωής είναι να μοιράζεται κανείς τα καλά συναισθήματα με τους άλλους.

Η αυτοενθάρρυνση και η ενθάρρυνση των άλλων σχετίζονται θετικά. Το να μαθαίνει κανείς να ενθαρρύνει είναι μια δεξιότητα που εφαρμόζει στους άλλους και στον εαυτό του. Το να μαθαίνει να ενθαρρύνει τους άλλους επιτρέπει στο κάθε παιδί να γίνει κάποιος που μπορεί να ενισχύσει τα άλλα παιδιά.

Στα παιδιά χρειάζεται να λέγονται προτάσεις που συγκαλύπτουν την αποτυχία με την επιτυχία («Θα το κάνεις καλύτερα την επόμενη φορά», «δεν έφτασες στην κορυφή αυτή τη φορά, αλλά πιθανόν να τα καταφέρεις την επόμενη», «ζήτω! Τι τέλεια προσπάθεια! Πράγματι έπιασες την ιδέα»). Αυτό βοηθά να συνδυάσουν την αποτυχία με ελπίδα για το μέλλον.

### ***Καθορισμός στόχων***

Ο καθορισμός στόχων πρέπει να είναι ατομικός, πρέπει να γίνεται με βάση προηγούμενη απόδοση και πρέπει να έχει ένα προσχεδιασμένο και προτεινόμενο τέλος. Εάν τα παιδιά έχουν τη δέσμευση να φτάσουν τον στόχο, είναι σημαντικό το να παίρνουν μέρος και στον καθορισμό του. Ο στόχος πρέπει να είναι λίγο υψηλότερος από την επιτυχημένη προηγούμενη εκτέλεση, μπορεί να είναι χαμηλότερος από την απόδοση που το παιδί προσπαθεί να έχει ή από τον στόχο που θέτει ο υπεύθυνος Φ.Α. Αυτό δίνει θετική ενίσχυση για την επιτυχία ενός χαμηλότερου στόχου προχωρώντας προς την επιτυχία ενός υψηλότερου.

### ***Αυτοαξιολόγηση***

Το να διδαχθούν τα παιδιά την αυτοαξιολόγηση ή το πώς να αξιολογούν τους εαυτούς τους ή τους άλλους ρεαλιστικά είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τη συναισθηματική ανάπτυξη. Τα παιδιά δεν έχουν από τη φύση τους τη βάση για μια ρεαλιστική εκτίμηση και αυτοαξιολόγηση. Τείνουν να είναι πολύ σκληρά με τον εαυτό τους και δίνουν στον εαυτό τους λιγότερα «χτυπήματα χαϊδευτικά» από ό,τι οι ενήλικες θα θεωρούσαν κατάλληλο. Για να διατηρήσουν μια θετική άποψη, η εκτίμηση του εαυτού πρέπει να είναι ακριβής και ρεαλιστική. Η βελτίωση και η μάθηση μεγαλώνουν την πιθανότητα να αλλάξει η εμπειρία της προσωπικής ή ομαδικής αποτυχίας σε μια εμπειρία που μπορεί να δομήσει την αυτοαντίληψη του ατόμου και την αίσθηση ταυτότητας και συνοχής της ομάδας.

Η αποτυχία είναι μια πραγματικότητα της ζωής και πρέπει να αντιμετωπίζεται. Αλλά είναι πραγματικά απαραίτητο να είναι τόσο μεγάλο μέρος της ζωής τόσων παιδιών; Η αποτυχία πρέπει να ελαχιστοποιείται και να τοποθετείται στη σωστή προοπτική.

Κάθε παιδί πρέπει να μπορεί να βρει κάποιο βαθμό επιτυχίας και εκπλήρωσης στις φυσικές δραστηριότητες του γυμναστηρίου ή του αθλητικού γηπέδου. Οι υπεύθυνοι Φ. Α. πρέπει να δομήσουν εμπειρίες με τέτοιο τρόπο, ώστε το κάθε άτομο να μπορεί να πετύχει. Για μερικούς η επιτυχία μπορεί απλά να είναι το να συμμετέχει το παιδί στον αγώνα, να κάνει ένα χτύπημα ή να πιάσει μια μπάλα. Για άλλους μπορεί να είναι το να κάνει ένα σουτ στην καλαθοσφαίριση και να πετύχει καλάθι ή να είναι από τους καλύτερους παίκτες της ομάδας. Η επιτυχία δεν πρέπει να μετριέται μόνο από τη νίκη-ήττα ή την πρώτη θέση του ατόμου. Πρέπει τα παιδιά να βοήθιούνται να κάνουν ρεαλιστικές αξιολογήσεις των προσπαθειών τους και να βρίσκουν επιπρόσθετα μέσα μέτρησης της επιτυχίας. Αυτή είναι μια δύσκολη διαδικασία, ωστόσο πρέπει τα παιδιά να μάθουν να αξιολογούν τους εαυτούς τους όσον αφορά την πρόοδο και τη μάθηση, και όχι απλά το να είναι «οι καλύτεροι».

Μη ρεαλιστικές αξιολογήσεις, από το ίδιο το άτομο και τους άλλους, μεγεθύνουν τα προβλήματα της πραγματικής αποτυχίας. Ο σκοπός της ρεαλιστικής αξιολόγησης δεν είναι μόνο να αποφύγουν τα παιδιά εντελώς τις αρνητικές εκτιμήσεις. Μερικές ρεαλιστικές αξιολογήσεις μπορεί να είναι αρνητικές, ωστόσο μια αρνητική εκτίμηση που είναι ρεαλιστική παρέχει μια βάση για αλλαγή, που θα επιτρέψει τη θετική εκτέλεση και επιπλέον τη θετική αυτοαξιολόγηση.

### ***Ηθικά διλήμματα***

Ηθικό δίλημμα είναι μια κατάσταση συμπεριφοράς πραγματικής ή επίπλαστης που απαιτεί ηθικό συλλογισμό και λήψη ηθικής απόφασης, η οποία βασίζεται σε αυτόν τον συλλογισμό. Η ηθική συμπεριφορά πηγαίνει πέρα από τις κοινωνικά αποδεκτές εθιμοτυπίες, π.χ. τη χειραψία ή την επίδοση συγχαρητηρίων σε έναν αντίπαλο. Περιλαμβάνει τη λήψη απόφασης σχετικά και με τον ατομικό κώδικα επαφής του ατόμου, αποφάσεις που προσέχουν τα δικαιώματα των άλλων στο παιχνίδι, στον αγώνα και στα αθλήματα. Οι απαιτήσεις για συνεργασία, μοίρασμα, διατήρηση σειράς, ευγενική συμπεριφορά, δίκαιο παιχνίδι και καλή αθλητική συμπεριφορά πρέπει να προσδοκούνται και να ακολουθούνται για επιτυχή συμμετοχή.

Όταν δομούνται ηθικά διλήμματα στο γυμναστήριο και ενθαρρύνονται τα παιδιά να δουλεύουν σε αυτά με σκέψη και ενδιαφέρον, προάγεται μια αίσθηση ηθικής αρετής. Για παράδειγμα σε ένα συναγωνιστικό παιχνίδι με μπάλα, όπου το αποτέλεσμα είναι ισοπαλία, ο χρόνος τελειώνει και η μια ομάδα πρέπει να πάρει τη μπάλα, για να έχει την ευκαιρία να κερδίσει η δραστηριότητα πρέπει να σταματήσει, η τάξη να καθίσει κάτω και να παρουσιαστεί το δίλημμα: «Είναι σωστό να κάνετε σκόπιμα φάουλ στον αντίπαλο ή να προσποιηθείτε τραυματισμό με σκοπό να πάρετε τάιμ-άουτ;». Αυτό μπορεί να καταλήξει σε διάφορες απαντήσεις και υπέρ και κατά του σκόπιμου φάουλ και του προσποιητού τραυματισμού, δίνοντας έτσι την ευκαιρία να προαχθεί ηθικός συλλογισμός και ηθική ανάπτυξη.

#### **4.6 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ<sup>25</sup>**

Η έρευνα έχει αποκαλύψει τη μοναδική συνεισφορά της έντονης φυσικής δραστηριότητας στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών (Coakley, 1987' Bredemeier και Shields, 1987' Harter, 1982' Weiss, 1987). Επειδή ο αριθμός των μεταβλητών που επηρεάζουν τέτοιες έρευνες είναι πολύ μεγάλος, είναι δύσκολο να εδραιωθεί χωρίς αμφισβήτηση εάν η σχέση ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα, τη βελτίωση της αυτοαντίληψης και τη θετική κοινωνικοποίηση είναι αιτιατή ή μόνο τυχαία. Με άλλα λόγια επηρεάζουν συγκεκριμένοι τύποι εμπειριών στη φυσική δραστηριότητα σε μεγάλο βαθμό συγκεκριμένους τομείς της συναισθηματικής ανάπτυξης (δηλαδή μια αιτιολογική σχέση); Η φυσική δραστηριότητα γενικά επηρεάζει ανάμεσα σε άλλα πράγματα και την συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου (δηλαδή μια τυχαία σχέση).

Αυτό δεν σημαίνει ότι τα προγράμματα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής δεν μπορούν ή δεν έχουν σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη της αυτοαντίληψης και της θετικής κοινωνικοποίησης. Απλά σημαίνει ότι αυτό τον καιρό μια ακριβής μέτρηση των συγκεκριμένων μεταβλητών και η έκταση αυτής της επιρροής δεν είναι πιθανή. Οι ειδικοί που ασχολούνται με την ανάπτυξη του παιδιού, ψυχολόγοι και εκπαιδευτικοί, βιάζονται να αναγνωρίσουν ότι η συναισθηματική ανάπτυξη είναι δύσκολο να μετρηθεί αντικειμενικά. Είναι ωστόσο σχετικά εύκολο να παρατηρηθούν υποκειμενικά θετικές αλλαγές στα παιδιά που έχουν συμμετάσχει σε ένα ποιοτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής, το οποίο προσανατολίζεται στην επιτυχία, είναι κατάλληλο αναπτυξιακά, προσανατολίζεται σε λογικούς στόχους, είναι ελκυστικό, εξατομικευμένο στη διδασκαλία και γεμάτο από θετική ενίσχυση.

Τα επίπεδα των δεξιοτήτων των παιδιών συχνά ελέγχονται από παράγοντες έξω από την επιρροή τους. Πράγματα όπως η φυσική στάση του σώματος, συνθήκες που σχετίζονται με την υγεία, έλλειψη εμπειριών και φτωχή διδασκαλία καθιστούν αδύνατο για πολλά παιδιά να φτάσουν τα προσωπικά τους επίπεδα επίδοσης ή αυτά των συνομήλικών τους. Η κίνηση δεν είναι η μόνη που επιδρά στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, αλλά είναι μια σημαντική επίδραση. Εάν οι δεξιότητες αναπτύσσονται φτωχά, είναι βέβαιο ότι αυτό θα επηρεάσει αρνητικά την αντίληψη της κινητικής ικανότητας των παιδιών. Τα παιδιά, όταν αισθάνονται ότι δεν μπορούν να είναι δημιουργικά, τείνουν να γίνονται λιγότερο πρόθυμα να συμμετέχουν. Επίσης εξαιτίας της έλλειψης της ικανότητας τα παιδιά αισθάνονται αρνητικά και αντιμετωπίζουν προβλήματα στην προσχώρηση σε ομάδα.

---

<sup>25</sup>David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ77-

Η χρήση διδακτικών προσεγγίσεων που δίνουν έμφαση στην ατομικότητα του μαθητή είναι ένας έξοχος τρόπος να βοηθηθούν όλα τα παιδιά να βιώσουν την επιτυχία. Η επιτυχία έχει την τάση να αυξάνει την προσπάθεια με σκοπό τον καλύτερο έλεγχο της δεξιότητας. Αντίθετα η αντίληψη της αποτυχίας αποθαρρύνει τον μαθητή, μεγαλώνει την ανησυχία του και ελαττώνει τον αριθμό των προσπαθειών που κάνει, για να μάθει την καινούργια δεξιότητα.

Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση θα ήθελαν την επιτυχία όσο και οι άλλοι, αλλά δεν πιστεύουν ότι έχουν τα κατάλληλα χαρακτηριστικά ή το «σωστό στοιχείο», για να φθάσουν την επιτυχία. Τα παιδιά δεν θα κερδίσουν πολλά επαναλαμβάνοντας μια άσκηση, για την οποία η αντίδρασή τους είναι ακατάλληλη, η ικανότητά τους ανεπαρκής και η πληροφορία τους ατελής. Χρειάζεται να έχουν έστω και λίγη αίσθηση ότι κάποια στιγμή θα μπορούν να ελέγξουν την άσκηση, διαφορετικά δεν θα είναι πρόθυμα να συνεχίσουν να προσπαθούν. Η εξατομικευμένη διδασκαλία είναι σημαντική για τον προγραμματισμό της επιτυχίας, καθώς και ο σχεδιασμός των εξατομικευμένων δραστηριοτήτων σύμφωνα με το κινητικό, γνωστικό, συναισθηματικό επίπεδο λειτουργίας του κάθε παιδιού. Θα υπάρξει κάποιο είδος ανάπτυξης, αλλά τα βήματα είναι αρκετά μικρά και αρκετά εξατομικευμένα, ώστε το παιδί να μπορεί να είναι σίγουρο ότι θα πετύχει.

Επειδή τα παιδιά συχνά αντιδρούν σε τρομερές και φοβερές προκλήσεις, οι δραστηριότητες περιπέτειας μπορούν να τους δελεάσουν, για να εκτελέσουν νέα και προκλητικά κατορθώματα. Θα χρειαστεί να αξιολογηθεί τι είναι αναπτυξιακά κατάλληλο στην πρόκληση και να τεθεί σε αλληλουχία η δεξιότητα ανάλογα με τη δυσκολία. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας στο να καθοριστεί η αίσθηση της επιτυχίας ή της αποτυχίας. Ο συναγωνισμός δεν πρέπει να εισαχθεί μέχρι τα παιδιά να αναπτύξουν έναν επαρκή βαθμό κινητικής ικανότητας και να μπορούν να εκτιμούν τη συναγωνιστική συμπεριφορά σε μια κατάσταση συναγωνισμού.

Μολονότι η Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή δεν είναι πανάκεια για τα εκπαιδευτικά προβλήματα, μπορεί μέσα από την καλή διδασκαλία να συνεισφέρει θετικά στη διαμόρφωση μιας σταθερής και θετικής αυτοαντίληψης και των στοιχείων της θετικής πολιτιστικής κοινωνικοποίησης.

Δέκα τρόποι να αποφεύγουμε να λέμε «όχι» ή «λάθος» στην απάντηση ενός παιδιού στην ερώτησή μας:

1. «Αυτή είναι μια ενδιαφέρουσα άποψη»
2. «Ίσως να μην έγινα κατανοητός»
3. «Αφήστε με να επαναλάβω ξανά την ερώτηση»
4. «Πιάσατε τη γενική ιδέα»
5. «Αυτό είναι μέρος της απάντησης»
6. «Καλή σκέψη, αλλά όχι ακριβώς αυτό που ζητάω»



7. «Εννοείς ότι ... »
8. «Τώρα υπάρχει μια ενδιαφέρουσα προοπτική»
9. «Αυτό είναι ένα καλό ξεκίνημα, μπορεί κανείς άλλος να βοηθήσει την Άννα να τελειώσει την απάντηση;»
10. «Σίγουρα το έχεις σκεφτεί σοβαρά, αλλά ...

Ως γονείς, δάσκαλοι και προπονητές έχουμε το καλύτερο δώρο να δώσουμε στα παιδιά: μια θετική αυτοαντίληψη.

- Μπορούμε αυτό να το κάνουμε με το να τους συμπεριφερθούμε σαν να ήταν κιάλας αυτό που μπορούσαν μόνο να ελπίζουν ότι θα γίνουν:
- Να τους επιτρέπουμε μέσω των ματιών μας να δουν τον εαυτό τους ως ικανό, αξιόλογο και έχοντας τον έλεγχο του πεπρωμένου τους.
- Να τους δώσουμε κατεύθυνση για τις επιθυμίες τους και να τους δημιουργούμε την πεποίθηση ότι η μοίρα τους μπορεί να διαμορφωθεί, σύμφωνα με τις ελπίδες και τις πράξεις τους, ότι οι ζωές τους δεν χρειάζεται να διαμορφωθούν κατά τύχη και η ευτυχία τους δεν βασίζεται στην τύχη.
- Να τους επιτρέψουμε να μάθουν ποια είναι και τι μπορούν να γίνουν.

Εάν αυτό πραγματοποιηθεί, δεν θα είναι πια άγνωστοι στον εαυτό τους. Θα αισθάνονται στον κόσμο σαν στο σπίτι τους.

Τα παιδιά χρειάζεται να καταλαβαίνουν τους ορισμούς των παρακάτω όρων και πώς αυτοί εκδηλώνονται μέσα από την καλή αθλητική συμπεριφορά:

- ✓ *Δίκαιο παιχνίδι*: να παίζει κανείς σύμφωνα με τους κανόνες και να τους εφαρμόζει ισότιμα σε όλους.
- ✓ *Ομαδική δουλειά*: να συνεργάζεται κανείς με ένα ή περισσότερα άτομα για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.
- ✓ *Εντιμότητα*: να είναι συνεπής και πιστός σε ένα άτομο, ομάδα ή αθλητική ομάδα.
- ✓ *Αυτοέλεγχος*: να ελέγχει και να είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του.
- ✓ *Αθλητική συμπεριφορά*: το συνδυασμένο αποτέλεσμα του τίμιου παιχνιδιού, της ομαδικής δουλειάς, της εντιμότητας και του αυτοελέγχου στη νίκη και στην ήττα.

Δοκιμάζουμε την προσέγγιση «σάντουιτς», όταν ενθαρρύνουμε τα παιδιά:

- ⇒ *Πρώτον*, βρίσκουμε κάτι καλό σχετικά με την προσπάθεια ή την εκτέλεση και λέμε στο παιδί « η περιστροφή και η κίνηση του χεριού φαίνεται πολύ καλύτερη».
- ⇒ *Δεύτερον*, δίνουμε μια διδακτική συμβουλή (Θυμήσου να ακολουθήσεις την κίνηση της μπάλας προς την κατεύθυνση που θέλεις να πάει).

⇒ *Τρίτον*, ενθαρρύνουμε το παιδί που εκτελεί μια κίνηση με μια θετική πρόταση (διατήρησε την καλή δουλειά, κάνεις πραγματική πρόοδο).

Τα βήματα που οδηγούν σε ηθική ανάπτυξη είναι τα ακόλουθα:

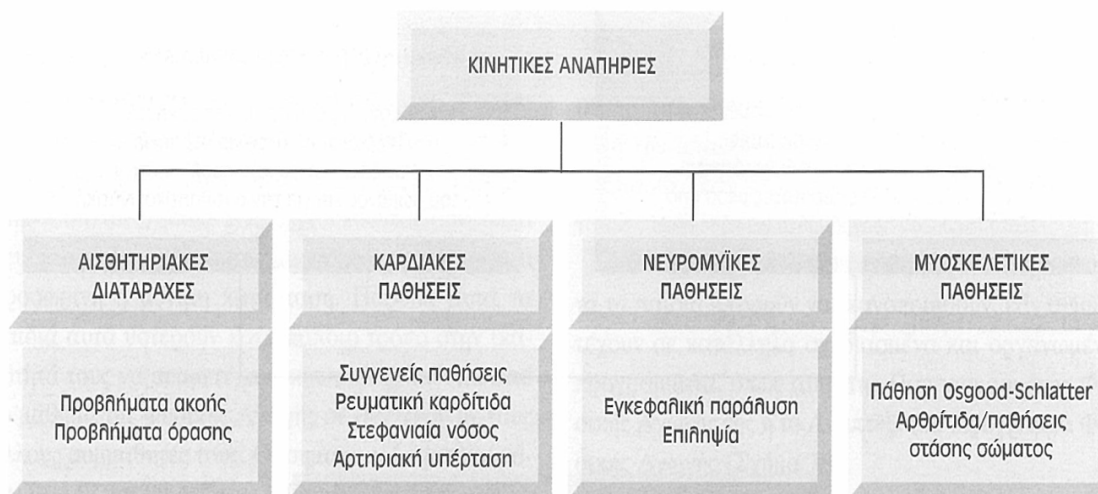
- Δημιουργούμε ή επωφελούμαστε από ένα υπάρχον ηθικό δίλημμα, π.χ. συζητάμε το «κλέψιμο» των παιδιών στην αυτοαναφορά των επιδόσεών τους σε ένα σταθμισμένο τεστ φυσικής κατάστασης.
- Ζητάμε από αυτούς που συμμετέχουν να περιγράψουν το δίλημμα (Τι έγινε, γιατί έγινε, πώς έγινε; ).
- Βοηθάμε τους μαθητές να επικεντρωθούν στον ακριβή όρο που περιγράφει το δίλημμα. Η λέξη μπορεί να είναι ειλικρίνεια, τίμιο παιχνίδι, επικοινωνία, συνεργασία, ομαδική δουλειά ή καλή αθλητική συμπεριφορά.
- Δουλεύουμε με τους μαθητές με σκοπό να ορίσουν το νόημα της λέξης και τις συνέπειές της, αν τις αγνοούν (Ειλικρίνεια είναι να είσαι έμπιστος, δίκαιος και ειλικρινής. Η αποτυχία να είσαι ειλικρινής οδηγεί ή καταλήγει σε ... ).
- Χρησιμοποιούμε αμέσως το νόημα της λέξης και τη σημασία της σε μια τρέχουσα κατάσταση (Γιατί είναι σημαντικό να είμαστε ειλικρινείς, όταν αναφέρουμε τα αποτελέσματα της φυσικής κατάστασής μας;).
- Εφαρμόζουμε την ιδέα που εμπεριέχεται στη λέξη, πρώτα σε άλλα σχετικά θέματα στην ίδια κατάσταση και μετά σε άλλους τομείς (Ποιοι είναι οι άλλοι τομείς στους αγώνες και τα αθλήματα, όπου η ειλικρίνεια είναι πολύ σημαντική;). Ακολουθώ «Γιατί η ειλικρίνεια είναι σημαντική σε όλα όσα κάνουμε;»).
- Ενισχύουμε θετικές ηθικές συμπεριφορές, όποτε είναι δυνατόν (Είμαι σίγουρα ευχαριστημένος με την ακριβή και ειλικρινή αναφορά των αποτελεσμάτων της φυσικής κατάστασης).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 «ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ»

### 5.1. ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ<sup>26</sup>

Ο κρατικός νόμος των Η.Π.Α 94-142 ορίζει την κινητική αναπηρία ως μια κινητική κατάσταση που εμποδίζει την εκπαιδευτική επίδοση του παιδιού και περιλαμβάνει ιδιαιτερότητες που προκαλούνται από ασθένειες, παράγοντες εκ γενετής και παράγοντες άγνωστης αιτιολογίας. Τα παιδιά με κινητικές αναπηρίες χαρακτηρίζονται από προβλήματα στη λειτουργία των αισθητηρίων οργάνων, από καρδιαγγειακά, νευρομυϊκά και μυοσκελετικά προβλήματα (Σχήμα 5.1). Αυτά τα προβλήματα εμποδίζουν την κίνηση και γι' αυτό απαιτούν ιδιαίτερη μεταχείριση των παιδιών και προσαρμογή του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

**Διαταραχές αισθητηρίων.** Οι διαταραχές των αισθητηρίων είναι αυτές κατά τις οποίες οι αισθητήριοι υποδοχείς αδυνατούν να μεταβιβάσουν ή να ερμηνεύσουν ερεθίσματα και επηρεάζουν την εκπαιδευτική επίδοση. Οι κυριότερες διαταραχές των αισθητηρίων είναι διαταραχές της όρασης και της ακοής.



Σχήμα 5.1 Τυπικές κινητικές ιδιαιτερότητες

**Διαταραχές όρασης.** Ως παιδιά με διαταραχές στην όραση ορίζονται αυτά των οποίων η εκπαιδευτική επίδοση επηρεάζεται αρνητικά, ακόμη και όταν φορούν διορθωτικούς φακούς. Το παιδί δεν χρειάζεται να είναι τυφλό ή ακόμη σχεδόν τυφλό, για να θεωρηθεί ότι έχει διαταραχή της όρασης. Το πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής πρέπει να τροποποιηθεί, ώστε να παρέχει επιπλέον απτικά, κιναισθητικά και ακουστικά ερεθίσματα για λιγότερο βαριές καταστάσεις. Οι πιο σοβαρές καταστάσεις απαιτούν τη βοήθεια από άλλες αισθήσεις. Η

<sup>26</sup>David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ89

προφορική καθοδήγηση, τα αππικά ερεθίσματα και η χρήση ειδικών συσκευών μετάδοσης 11χων μπορούν να βοηθήσουν.

**Διαταραχές ακοής.** Τα παιδιά με διαταραχές στην ακοή έχουν δυσκολία στην επεξεργασία πληροφοριών με ή χωρίς ακουστικό και αυτό εμποδίζει την εκπαιδευτική τους επίδοση. Η έλλειψη ακοής μπορεί να κυμαίνεται από μερική έως ολική. Σε πολλά παιδιά με σοβαρά προβλήματα στην ακοή δεν έχει δοθεί η κατάλληλη αγωγή, διότι λανθασμένα διαγνώστηκαν ως άτομα με νοητική καθυστέρηση ή σοβαρά μαθησιακά προβλήματα. Ακολουθούν πιθανές ενδείξεις διαταραχών της ακοής.

1. Λανθασμένα μοντέλα λόγου, λάθος τόνος ή τονισμός ή ένταση.
2. Διατήρηση του κεφαλιού στη μια πλευρά, έλλειψη προσοχής, υπερβολική ονειροπόληση, ανικανότητα παρακολούθησης οδηγιών.
3. Ανικανότητα αντίληψης ποιος μιλάει και τι λέει.
4. Συναισθηματική αστάθεια, εχθρότητα ή ακραία απόσυρση.
5. Αποτυχία στο σχολείο.
6. Δυσκολία στη διατήρηση της ισορροπίας.
7. Ανικανότητα συμμετοχής σε συζητήσεις της τάξης και σε ομαδικά παιχνίδια.
8. Αισθήματα κοινωνικής κατωτερότητας.

Τα παιδιά με διαταραχές ακοής που μπορούν να διορθωθούν με τη χρήση ακουστικών, μπορούν να συμμετέχουν στις περισσότερες δραστηριότητες του προγράμματος Φυσικής Αγωγής. Στις δραστηριότητες που απαιτούν αφαίρεση των ακουστικών (όπως η κολύμβηση και η ενόργανη) τα παιδιά πρέπει να έχουν έναν συνασκούμενο και ο υπεύθυνος Φ.Α. να μιλά καθαρά, με ευκρίνεια και κατευθείαν προς τους μαθητές. Τα παιδιά με διαταραχές της ακοής, η οποία δεν μπορεί να διορθωθεί (κώφωση), απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή, πρέπει να τους δίνονται οπτικές πληροφορίες, γραπτές μέσα από περιγραφές, πίνακες στον τοίχο και βιντεοταινίες παρά προφορικές.

**Καρδιαγγειακές παθήσεις.** Οι καρδιαγγειακές παθήσεις περιλαμβάνουν τις συγγενείς καρδιοπάθειες, τη ρευματική αρθρίτιδα, τη στεφανιαία νόσο και την αρτηριακή υπέρταση. Μολονότι συχνά θεωρούνται ως ένα μέγιστο πρόβλημα υγείας των ενηλίκων, ωστόσο καρδιαγγειακές δυσλειτουργίες εμφανίζονται επίσης και στα παιδιά.

Ανάλογα με την ιδιαίτερη φύση της δυσλειτουργίας τα παιδιά μπορούν να εμποδίζονται σοβαρά ή μόνο με μέτρο στο είδος, το ποσό και τη διάρκεια των φυσικών δραστηριοτήτων που συμμετέχουν. Η συνεργασία του υπεύθυνου Φ.Α. με τον γιατρό του παιδιού έχει μεγάλη σημασία. Τα περισσότερα παιδιά με καρδιαγγειακές δυσλειτουργίες μπορούν να ωφεληθούν από ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής, που σχεδιάζεται στα όρια των ικανοτήτων τους και είναι ευαίσθητο στις ιδιαίτερες ανάγκες τους.

**Νευρομυϊκές παθήσεις.** Χαρακτηρίζονται από βλάβες στον εγκέφαλο ή τη σπονδυλική στήλη. Η εγκεφαλική παράλυση και η επιληψία είναι οι πιο συχνές νευρολογικές δυσλειτουργίες.

**Εγκεφαλική παράλυση.** Είναι μια μόνιμη, μη αναστρέψιμη κατάσταση που προκαλείται από βλάβη στην κινητική περιοχή του φλοιού του εγκεφάλου, πριν την τελειοποίηση της ανάπτυξής του. Χαρακτηρίζεται από διαταραχές στη στάση και στην κίνηση και συχνά συνοδεύεται από νοητική καθυστέρηση, επιληψία, αισθητηριακές διαταραχές, διαταραχές λόγου και προβλήματα αντίληψης.

Τα αίτια της εγκεφαλικής παράλυσης είναι ποικίλα και οφείλονται σε γενετικά (συγγενείς λοιμώξεις, τοξοπλάσμωση, ερυθρά κ.α.), περιγενετικά (προωρότητα, επιπλοκές τοκετού, λοιμώξεις κεντρικού νευρικού συστήματος, τραύματα τοκετού) και μεταγενετικά προβλήματα (εγκεφαλική κάκωση, λοιμώξεις, επίκτητη εγκεφαλοπάθεια, νεογνικοί σπασμοί).

Συχνά τα αίτια παραμένουν άγνωστα και η σοβαρότητα της εγκεφαλικής παράλυσης εξαρτάται από τον τύπο, τη χρονική στιγμή εμφάνισης και το μέγεθος της νευρολογικής βλάβης. Η ταξινόμηση της εγκεφαλικής παράλυσης πραγματοποιείται ανάλογα με τα μέρη του σώματος που έχουν προσβληθεί, καθώς και με τον χαρακτήρα της νευρολογικής βλάβης.

Η πρώτη ταξινόμηση περιλαμβάνει *την ημιπληγία* (προσβολή τμήματος ή όλου του ενός ημιμορίου του σώματος), *παραπληγία* (προσβολή των κάτω άκρων του κορμού), *διπληγία* (προσβολή όλου του κορμού με εκδηλώσεις εμφανείς στα κάτω άκρα), *τετραπληγία* (προσβολή όλων των άκρων του κορμού).

Η δεύτερη ταξινόμηση περιλαμβάνει *σπαστική μορφή, αταξική μορφή, δυσκινητική μορφή και μικτή μορφή.*

**Η σπαστικότητα** χαρακτηρίζεται από τον περιορισμένο εκούσιο έλεγχο της κίνησης ως αποτέλεσμα της υπερτονίας των μυών. Ένα υπερβολικό αντανακλαστικό διάτασης αναγκάζει τους μύες των χεριών και των ποδιών να συστέλλονται γρήγορα, όταν διατείνονται παθητικά, και καταλήγει σε ανικανότητα εκτέλεσης κινήσεων με ακρίβεια. Τα πόδια συχνά περιστρέφονται προς τα μέσα, τα χέρια είναι άκαμπτα, ενώ οι αγκώνες είναι σε κάμψη. Οι κινήσεις του σώματος είναι απότομες και ακανόνιστες. Η σπαστικότητα είναι η πιο συχνή μορφή εγκεφαλικής παράλυσης.

**Η αθέτωση** χαρακτηρίζεται από απότομες, ακούσιες, μη ελεγχόμενες, τυχαίες και σχεδόν διαρκείς κινήσεις. Οι μορφασμοί του προσώπου είναι συχνοί, καθώς και οι διαταραχές ακοής, λόγου και όρασης.

**Η αταξία** χαρακτηρίζεται από πολύ φτωχή ισορροπία και συναρμογή. Οι κινήσεις είναι εκούσιες, αλλά αδέξιες και ασταθείς. Οι αντιληπτικές ικανότητες είναι γενικά περιορισμένες ιδιαίτερα στον κιναισθητικό και ακουστικό τομέα, ενώ συχνές είναι και οι διαταραχές του λόγου.

**Η δυσκαμψία** χαρακτηρίζεται από ακραία ακαμψία του κορμού και απουσία του αντανακλαστικού διάτασης. Η νοητική καθυστέρηση συνοδεύει τη δυσκαμψία, όπως επίσης και την περιορισμένη κίνηση και υπερέκταση.

Σε όλες τις περιπτώσεις της εγκεφαλικής παράλυσης είτε είναι ελαφριά, μέτρια ή σοβαρή το άτομο ωφελείται από ένα πρόγραμμα με Φ.Α. Ο υπεύθυνος Φ.Α. μπορεί να κάνει πολλά δουλεύοντας σε συνδυασμό με τον γιατρό του παιδιού, για να βελτιώσει το κινητικό του επίπεδο. Η κοινωνική ενσωμάτωση με τους συνομήλικους είναι ιδιαίτερης σημασίας. Η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων και οι καλές σχέσεις με τους συνομήλικους αποτελεί επίσης έναν σημαντικό στόχο του προγράμματος Φυσικής Αγωγής.

### **Επιληψία.**

Η επιληψία είναι μια κατάσταση που προκαλείται από ηλεκτρικές εκφορτίσεις των νευρώνων του εγκεφάλου. Εκδηλώνεται με κινητικές διαταραχές (τονικούς ή κλωνικούς σπασμούς) και θόλωση ή απώλεια της συνείδησης. Οι αιτίες παθολογικών εκφορτίσεων οφείλονται σε: α) διαταραχές μεταβολισμού παραγωγής ενέργειας στο νευρικό κύτταρο και β) διαταραχή της βιοχημικής ισορροπίας μεταξύ κατασταλτικών και ερεθιστικών διαβιβαστικών ουσιών που δρουν στις συνάψεις.

Η αντιμετώπιση του ατόμου που πάσχει από επιληψία περιλαμβάνει:

- α) φαρμακευτική αγωγή,
- β) ψυχολογική αντιμετώπιση και
- γ) αντιμετώπιση στο σχολείο.

Τα άτομα με επιληψία μπορούν να εμφανίσουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω είδη των επιληψιών, όταν δεν υπόκεινται σε φαρμακευτική αγωγή.

### **Οι γενικευμένοι τονικοκλωνικοί σπασμοί**

Η κρίση αρχίζει απότομα με απώλεια συνείδησης και συνοδεύεται από μια φάση αύρας, που χαρακτηρίζεται από ένα αίσθημα βύθισης ή αίσθημα ανησυχίας. Ακολουθεί πτώση στο έδαφος με το σώμα σε κάμψη ή έκταση (τονική φάση), στην οποία υπάρχει απώλεια των αισθήσεων και γρήγορη, ακούσια σύσπαση των μυών. Την τονική φάση ακολουθεί η κλωνική φάση που χαρακτηρίζεται από γενικευμένες κλωνικές συσπάσεις, που βαθμιαία αυξάνονται σε ένταση. Η διάρκεια των δύο φάσεων είναι δύο έως τρία λεπτά, ακολουθεί κωματώδη κατάσταση δύο λεπτών και μετά βαθύς ύπνος.

**Οι σπασμοί τύπου Jackson** είναι παρόμοιοι με τους γενικευμένους σπασμούς, αλλά χωρίς την αύρα και τις τονικές φάσεις. Χαρακτηρίζονται από διακοπτόμενη σύσπαση και χαλάρωση των μυών, που αρχίζει από το ένα μέρος του σώματος και απλώνεται προς τα έξω. Οι κρίσεις επίσης ακολουθούνται από απώλεια αισθήσεων.

**Η επιληψία της παιδικής ηλικίας με αφαιρέσεις** χαρακτηρίζεται από μια στιγμιαία απώλεια αισθήσεων. Το παιδί σταματά ξαφνικά όλες τις δραστηριότητες, φαίνεται σαν να είναι σε σύγχυση και μετά συνεχίζει τις κανονικές δραστηριότητες.

**Η ψυχοκινητική επιληψία** χαρακτηρίζεται από βραχυπρόθεσμες αλλαγές της κανονικής συμπεριφοράς, όπως οργισμένη διάθεση, ασυνάρτητος λόγος, επιθετική συμπεριφορά, στην οποία η μνήμη της μη τυπικής συμπεριφοράς δεν υπάρχει. Αυτά είναι τα συχνά συμπτώματα.

Τα περισσότερα παιδιά με επιληψία πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν στο κανονικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής. Ωστόσο εξαιτίας του υπερβολικού ερεθισμού των αισθητηρίων ή τραύματος στο κεφάλι, συχνά πυροδοτούνται επιληπτικές κρίσεις, γι' αυτό πρέπει ώστε να αποφεύγονται αυτές οι δυο καταστάσεις.

**Πνευμονικοί περιορισμοί.** Οι υπεύθυνοι Φ.Α. συναντούν δύο κυρίως πνευμονικούς αναπνευστικούς περιορισμούς στο δημοτικό σχολείο: το άσθμα και την κυστική ίνωση.

### **Άσθμα**

**Το Άσθμα** είναι μια αναπνευστική κατάσταση που επηρεάζει τους βρόγχους. Εμποδίζει τη φυσιολογική αναπνοή και μπορεί να είναι ελαφριάς έως σοβαρής μορφής. Οι φυσικές δραστηριότητες ωφελούν τα παιδιά με άσθμα. Η χαμηλή φυσική κατάσταση δεν είναι σύμφυτη με την ασθένεια. Στην πραγματικότητα τα επίπεδα της φυσικής κατάστασης τείνουν να ελαττώνονται, καθώς η σοβαρότητα του άσθματος αυξάνεται. Κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων δραστηριοτήτων για ασθματικά παιδιά είναι σημαντικό να υπάρχουν δραστηριότητες που δεν προκαλούν μια κρίση άσθματος μέσα από την άσκηση. Η προθέρμανση είναι ιδιαίτερα σημαντική πριν από την έντονη δραστηριότητα με σκοπό να γίνει εξοικείωση με τη δίοδο του αέρα κατά την άσκηση. Προτείνονται δραστηριότητες όπως κολύμβηση, ομαδικά παιχνίδια και κυκλική προπόνηση.

### **Κυστική ίνωση.**

Η κυστική ίνωση είναι μια προοδευτική ανίατη ασθένεια κατά την οποία οι πνεύμονες γεμίζουν σταδιακά με βλέννα προκαλώντας δυσκολία στην αναπνοή και τελικά θάνατο. Ο πρωταρχικός περιοριστικός παράγοντας στα παιδιά με κυστική ίνωση είναι ο αερισμός με αποτέλεσμα την περιορισμένη αερόβια αντοχή. Οι υπεύθυνοι Φυσικής Αγωγής πρέπει να ενημερώνονται από τον γιατρό του παιδιού πριν το ξεκίνημα του προγράμματος. Προτείνονται δραστηριότητες που επιτρέπουν συχνές περιόδους ανάπαυλας, όπως κολύμβηση, κυκλική προπόνηση, βιάδισμα και ομαδικά αθλήματα με μικρά ποσά άσκησης.

### **Μυοσκελετικές παθήσεις.**

**Οι Μυοσκελετικές παθήσεις** είναι μια ασθένεια ή κατάσταση των οστών ή των μυών του σώματος που επηρεάζει την ικανότητα του παιδιού να κινείται αποτελεσματικά και

σωστά. Μυοσκελετικές παθήσεις είναι η νόσος του Osgood-Schlatter, η αρθρίτιδα και τα προβλήματα στη στάση του σώματος.

**Η νόσος του Osgood-Schlatter** παρουσιάζεται συχνά σε προεφηβικής ηλικίας αγόρια και κορίτσια και εμφανίζεται με πόνο και οίδημα γύρω από την άρθρωση του γονάτου. Θεραπεύεται εντελώς με φαρμακευτική αγωγή και συχνά εξαφανίζεται μετά από μερικά χρόνια χωρίς ιατρική παρέμβαση. Προκαλείται από τον διαχωρισμό των συνδέσμων της επιγονατίδας από το κνημιαίο οστό. Είναι συχνά το αποτέλεσμα υπερβολικής τάσης των τενόντων ή άμεσου τραύματος του γονάτου. Επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες που περιέχουν κραδασμούς, όπως η λάθος τεχνική στο τρέξιμο και η προσγείωση με όλο το βάρος του σώματος φαίνεται να οδηγούν σ' αυτή την κατάσταση.

Για θεραπεία προτείνεται απόλυτη ακινητοποίηση του μέλους για έξι εβδομάδες, η οποία ακολουθείται από περιορισμένη φυσική δραστηριότητα για περισσότερο από έναν χρόνο. Άλλοι προτείνουν ένα συνεχές πρόγραμμα τακτικών φυσικών δραστηριοτήτων που περιορίζονται μόνο από το επίπεδο πόνου του ατόμου. Οι υπεύθυνοι Φ.Α. στις τελευταίες τάξεις του Δημοτικού και τις πρώτες τάξεις του Γυμνασίου συχνά συναντούν περιπτώσεις της νόσου Osgood-Schlatter. Απαραίτητη είναι η τροποποίηση του προγράμματος με δραστηριότητες, όπως απαιτείται από τον γιατρό του παιδιού.

**Η αρθρίτιδα** θεωρείται ασθένεια των ηλικιωμένων, ωστόσο ένας σημαντικός αριθμός παιδιών πάσχει από την ασθένεια που μέχρι και σήμερα δεν έχει θεραπεία. Η αρθρίτιδα είναι μια οδυνηρή κατάσταση που προκαλείται από φλεγμονή των αρθρώσεων. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι η πιο συχνή μορφή αρθρίτιδας που συναντάται στα παιδιά. Προσβάλλει όλο το σκελετικό σύστημα και καταλήγει σε φλεγμονή, δυσκαμψία και οξύ πόνο στις αρθρώσεις. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα ποικίλει όσον αφορά τη σοβαρότητά της, ωστόσο σε όλες τις περιπτώσεις προτείνεται κίνηση των προσβαλλόμενων αρθρώσεων.

Τα παιδιά με αρθρίτιδα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στο τακτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής, όποτε είναι δυνατόν. Πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε παρατεταμένες δραστηριότητες διάτασης, για να προάγουν την ευκαμψία των αρθρώσεων. Μερικές δραστηριότητες μπορεί να χρειαστεί να τροποποιηθούν, όταν η κατάσταση είναι ιδιαίτερα οδυνηρή.

### **Προβλήματα της στάσης του σώματος**

Προβλήματα στάσης του σώματος παρουσιάζονται πιο συχνά στα παιδιά του Δημοτικού. Μπορούν να ταξινομηθούν σε λειτουργικά ή δομής. Τα λειτουργικά προβλήματα της στάσης είναι αποτέλεσμα ελλιπούς ανάπτυξης των μυών και τα οποία προκαλούνται από συνηθισμένες στάσεις ή υπερανάπτυξη συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων. Τα παιδιά λόγω της συνήθειας να κουβαλούν τα βιβλία τους στη μια πλευρά του σώματος ή να κάθονται συχνά



στο πάτωμα με τα γόνατα και τα πέλματα πίσω, είναι πιθανόν να αναπτύξουν λειτουργικά προβλήματα της στάσης.

Τα προβλήματα στάσης της δομής ή κατασκευής περιλαμβάνουν κατασκευαστικές παραμορφώσεις του ίδιου του σκελετικού συστήματος. Αυτές οι παραμορφώσεις μπορούν να προκληθούν από σύμφυτες ελλείψεις, αδιόρθωτα λειτουργικά προβλήματα στάσης ή σκελετικά τραύματα που δεν έχουν θεραπευτεί κατάλληλα. Οι βλάβες της δομής απαιτούν εγχείρηση για διόρθωση, ενώ οι λειτουργικές προγράμματα κατάλληλων δραστηριοτήτων που δυναμώνουν τις συγκεκριμένες μυϊκών ομάδες.

Τα προβλήματα στάσης που είναι πιο συχνά στα παιδιά είναι **η σκολίωση, η λόρδωση και η κύφωση.**

**Η σκολίωση ή πλευρική κυρτότητα της σπονδυλικής στήλης** (από 'δω και πέρα θα τη συμβολίζουμε με Σ.Σ.) είναι πιο συχνά λειτουργική παρά δομής. Εάν δεν θεραπευτεί η χαρακτηριστική κυρτότητα C της Σ.Σ., θα γίνει S. Εάν η σκολίωση ανακαλυφθεί στο μικρό παιδί, θα πρέπει να αρχίσει αμέσως ένα πρόγραμμα με διορθωτικές ασκήσεις. Εάν δεν ανακαλυφθεί μέχρι το τέλος της εφηβείας, πολύ λίγα μπορούν να γίνουν, χωρίς ωστόσο η κατάσταση να αναπτυχθεί περισσότερο. Για να τροποποιηθεί η κατάσταση σε μεγαλύτερη ηλικία, θα βοηθήσει ένα στήριγμα της πλάτης που πρέπει να τοποθετηθεί για αρκετά χρόνια.

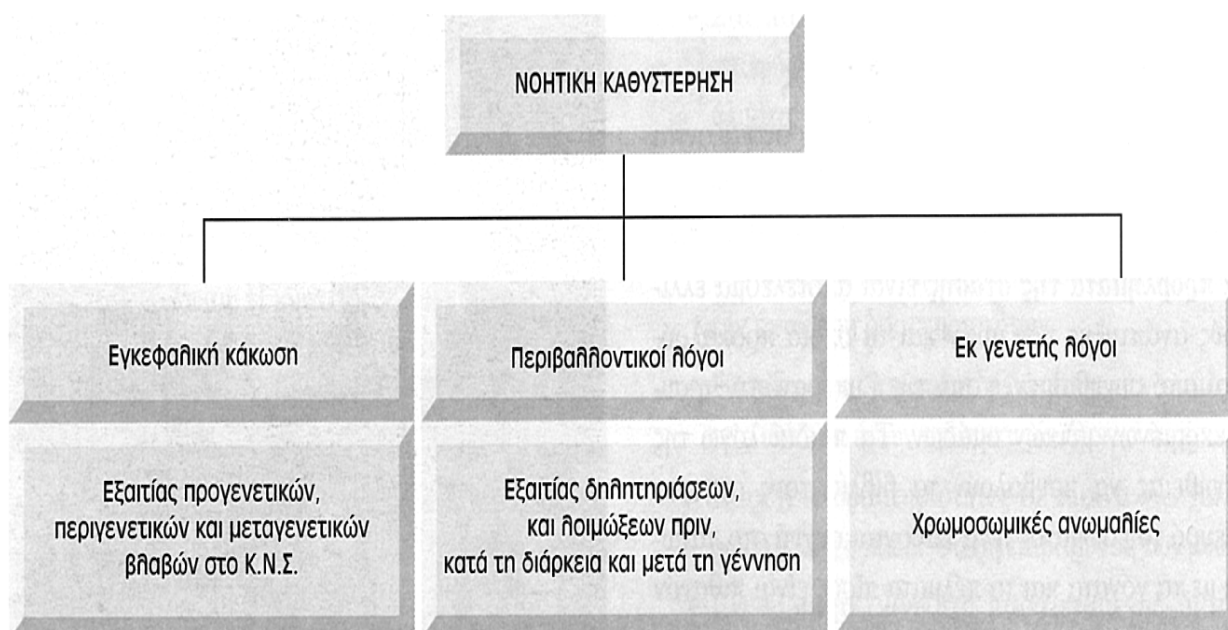
**Η λόρδωση** ορίζεται από μια υπερβολική κυρτότητα του οσφυϊκού κυρτώματος της Σ.Σ.. Αυτή η υπερβολική κυρτότητα της οσφυϊκής περιοχής καταλήγει σε μια κλίση της λεκάνης εμπρός με αδύναμους κοιλιακούς μύες" Οι διορθωτικές δραστηριότητες στα πρώτα στάδια της λόρδωσης αποβλέπουν στο να γνωρίσει το άτομο τη στάση του και να βοηθηθεί να αναπτύξει τη συνήθεια να έλκει τα ισχία κάτω από τη Σ.Σ. συνειδητά. Οι δραστηριότητες που βοηθούν πρέπει να είναι σχεδιασμένες να ενδυναμώνουν τους κοιλιακούς μύες και να διατείνουν τους μύες του κάτω μέρους της ράχης.

**Η κύφωση ή η καμπούρα**, όπως συχνά λέγεται, είναι μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μια υπερβολική κύρτωση της θωρακικής περιοχής της Σ.Σ. Η κύφωση εμφανίζεται συχνά σε συνδυασμό με στρογγυλούς ώμους, πτερωτή ωμοπλάτη και κλίση του κεφαλιού εμπρός. Ένα πρόγραμμα με ασκήσεις που είναι σχεδιασμένες να διατείνουν τους μύες του θώρακα και να δυναμώσουν τους μύες της ράχης θα βοηθήσουν στην εκτόνωση της κατάστασης.

## 5. 2 ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ <sup>27</sup>

Σύμφωνα με τον Αμερικανικό Οργανισμό για τη Νοητική Καθυστέρηση (American Association of Mental Deficiency) νοητική καθυστέρηση (Ν.κ.) είναι μια παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από γενική νοητική λειτουργία κάτω του μέσου όρου κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου και σχετίζεται με διαταραχές στην προσαρμοστική συμπεριφορά.

Οι αιτίες της νοητικής καθυστέρησης είναι ποικίλες. Οι περισσότερες προκαλούνται από τραύματα του εγκεφάλου που δημιουργούνται πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τη γέννηση. Νοητική καθυστέρηση επίσης προκαλείται από μολύνσεις, φάρμακα ή χρωμοσωμικές ανωμαλίες (Σχήμα 5.2).



Σχήμα 5.2: Αιτίες νοητικές καθυστέρησης

Σύμφωνα με τις κλίμακες νοητικής ικανότητας η νοητική καθυστέρηση ταξινομείται σε:

Οριακή (70-83 I.Q.)

Ελαφριά (50-70 I.Q.)

Μέτρια (40-49 I.Q.)

Σοβαρή (20-39 I.Q.)

Βαριά (κάτω του 20)

Εκτός από την αξιολόγηση του δείκτη νοημοσύνης με σχετικές κλίμακες τα παιδιά με Ν.Κ ταξινομούνται και ως προς την ικανότητα προσαρμογής στο περιβάλλον του σχολείου. Τα παιδιά με Ν.Κ στην κατηγορία των εκπαιδεύσιμων μπορούν να παρακολουθήσουν το

<sup>27</sup>David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ96

πρόγραμμα του σχολείου. Απαιτείται συστηματική εκπαίδευση και παρακολούθηση, για να μπορέσουν να αποκτήσουν γνώσεις περίπου των παιδιών τέταρτης τάξης του δημοτικού σχολείου. Τα παιδιά με Ν.Κ στην κατηγορία των ασκήσιμων δεν είναι ικανά να παρακολουθήσουν ένα κανονικό σχολείο, διότι οι νοητικές ικανότητες είναι περίπου ίδιες με αυτές των νηπίων. Μπορούν όμως να ειδικευτούν και να εργαστούν ανεξάρτητα σε μια χειρωνακτική εργασία.

Τέλος τα παιδιά με Ν.Κ στην κατηγορία των εξαρτώμενων είναι τα παιδιά με σοβαρή Ν.Κ που έχουν φοβερή δυσκολία να αποκτήσουν νοητικές δεξιότητες. Είναι συνήθως εξαρτημένα από τη φροντίδα του περιβάλλοντός τους.

Ανεξάρτητα από την κατηγορία στην οποία ανήκουν τα παιδιά με Ν.Κ η μειωμένη κινητική τους ανάπτυξη οφείλεται συχνά στην έλλειψη ευκαιριών για συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες. Αν και δεν μπορεί κανείς να προσδοκά αυτά τα άτομα να φτάσουν στα επίπεδα της κινητικής λειτουργίας των συνομηλίκων τους, ωστόσο πρέπει να τους παρέχεται ποιοτική διδασκαλία και καθοδήγηση για τη μέγιστη απόδοσή τους.

Η επιτυχής συμμετοχή αυτών των ατόμων σε διοργανώσεις, όπως οι Ειδικοί Ολυμπιακοί Αγώνες (Special Olympics) ή οι Παραολυμπιακοί (Paralympics) δείχνουν ότι τα άτομα με νοητικές ιδιαιτερότητες μπορούν να αποκτήσουν υψηλά επίπεδα κινητικών δεξιοτήτων και φυσικής κατάστασης. Οι υπεύθυνοι Φ.Α μπορούν να συνεισφέρουν τα μέγιστα, ώστε τα άτομα με Ν.Κ να ακολουθήσουν εξατομικευμένα προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων, όπου η πολυπλοκότητα αυξάνει σταδιακά για την επίτευξη του κινητικού ελέγχου.

### **Σύνδρομο Down**

Η πιο γνωστή από τις χρωματοσωμικές ανωμαλίες είναι το σύνδρομο Down, το οποίο είναι επίσης γνωστό ως τρισωμία 21. Τα παιδιά με σύνδρομο Down, έχουν ορισμένα ιδιαίτερα μορφολογικά χαρακτηριστικά όπως μικρή στρογγυλή κεφαλή, προεξέχουσα γλώσσα, κλίση των ματιών προς τα πάνω και προς τα έξω κ.α. Το νοητικό τους επίπεδο κυμαίνεται γύρω στο 50. Πρόκειται συνήθως για παιδιά με αυξημένη κοινωνικότητα αλλά περιορισμένες δεξιότητες λεκτικής επικοινωνίας.

Τα παιδιά με σύνδρομο Down μπορούν και ενδείκνυται να ενσωματώνονται στο γενικό σχολείο σύμφωνα με έρευνα της Sue Buckley. Απαραίτητη προϋπόθεση για την ουσιαστική ένταξη αυτών των παιδιών είναι η ύπαρξη υποστηρικτικής βοήθειας, καθώς και ο σχεδιασμός ειδικού αναλυτικού προγράμματος που θα λαμβάνει υπόψη τόσο τα ατομικά χαρακτηριστικά όσο και τις μαθησιακές ιδιαιτερότητες των παιδιών με Down. Το περιβάλλον της τάξης όπου θα εντάξουμε το μαθητή με Down θα πρέπει να είναι ήρεμο, χωρίς δυνατούς θορύβους, με μικρό αριθμό μαθητών. Κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας μας θα λάβουμε υπόψη μας τόσο τα οργανικά προβλήματα, όσο και την περιορισμένη βραχύχρονη μνήμη καθώς και τις

δυσκολίες στη γραφή και την αρίθμηση. Το παιδί με Down χρειάζεται εκπαίδευση κινητικότητας καθώς και εκμάθηση κανόνων κοινωνικής συμπεριφοράς. Με υπομονή, επιμονή και ρεαλιστικές προσδοκίες μπορούμε να προσφέρουμε στο παιδί με Down μια εκπαίδευση που θα το οδηγήσει σε ένα ικανοποιητικό βαθμό αυτονομίας και κοινωνικής ενσωμάτωσης.

Στα παιδιά με σύνδρομο Down η κινητική προσέγγιση προσφέρει ευκαιρία για επικοινωνία, απόκτηση κινητικής ικανότητας, καλή σωματική κατάσταση, απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Είναι απαραίτητες οι ασκήσεις τόσο της αδρής, όσο και της λεπτής κινητικότητας. Τα παιδιά με Down χρειάζονται άσκηση στο βάδισμα όπου μπορούν να βοηθήσουν οι γενικές κινητικές δραστηριότητες που στοχεύουν στην αφύπνιση των μελών του σώματος και την ανάπτυξη της δύναμης ελέγχου και της ισορροπίας. Τα παπούτσια πρέπει να είναι ελαφριά και ελαστικά. Το βάδισμα στις φτέρνες και στα δάχτυλα στα μαθήματα κίνησης, χωρίς παπούτσια θα μπορούσαν να βοηθήσουν την ανάπτυξη εναλλακτικού βαδίσματος για παιδιά με Down και να αποθαρρύνουν το απότομο βήμα.

Το τρέξιμο πρέπει να γίνεται προσεκτικά ώστε να αποφευχθούν τραυματισμοί. Η ταχύτητα δεν θα πρέπει να είναι ο αρχικός στόχος. Η εξάσκηση στις ρίψεις είναι σημαντική για τα παιδιά με Down καθώς σχετίζεται άμεσα με τη συμμετοχή τους σε πολλά ομαδικά παιχνίδια. Το ίδιο ισχύει και για τη λαβή, η εξάσκηση της οποίας για τα παιδιά με Down αρχικά γίνεται με την παγίδευση της μπάλας που κυλάει στο πάτωμα ή το αγκάλιασμα μιας μπάλας. Τα μάτια πρέπει να συγκεντρώνονται στην μπάλα και να μην ακολουθούν τα χέρια. Μπορούν να επινοηθούν μικρά και ελαφριά αντικείμενα όπως σακούλες με μπιζέλια ή μπαλόνια.

Τα παιδιά με Down χρειάζονται επιμονή και υπομονή για να μάθουν τις κινητικές δραστηριότητες. Πρέπει να φροντίζουμε ώστε οι κινήσεις να είναι ασφαλείς για τα παιδιά με ατλαντοαξονική αστάθεια. Η κινητική εκπαίδευση μπορεί να γίνει μέσα από παιχνίδια, θεατρικές αναπαραστάσεις ή χορό. Τα παιδιά αυτά λόγω της υποτονίας που τα χαρακτηρίζει έχουν ανάγκη από έντονες δραστηριότητες που να τα αφυπνίζουν και να τα ενεργοποιούν. Το γενικό κινητικό πλάνο πρέπει να είναι έτσι σχεδιασμένο ώστε οι ενεργητικές και οι λιγότερο ενεργητικές δραστηριότητες να εναλλάσσονται και να χρησιμοποιούνται εναλλακτικά διάφορες μουσικές ομάδες ώστε τα παιδιά να μην κουράζονται πολύ και να μην χάνουν συγχρόνως το ενδιαφέρον τους. Σημαντικές είναι οι στιγμές χαλάρωσης και η εκμάθηση σωστής αναπνοής.

Απαραίτητες είναι και οι ασκήσεις λεπτής κινητικότητας που θα βοηθήσουν στη βελτίωση τόσο της γραφής τους όσο και των δεξιοτήτων ημερήσιας διαβίωσης. (Burns and Gunn, 1997).

### 5.3. ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ<sup>28</sup>

Ο νόμος 94-142 των Η.Π.Α ορίζει ως σοβαρή συναισθηματική διαταραχή την κατάσταση που παρουσιάζει δύο ή περισσότερα από τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

α) Αδυναμία να μάθει χωρίς να μπορεί να δικαιολογηθεί από νοητικές, αισθητηριακές ή ιατρικές αιτίες.

β) Αδυναμία να κτίσει και να διατηρήσει διαπροσωπικές σχέσεις με συνομηλίκους, δασκάλους κ.ά.

γ) Ανάρμοστη συμπεριφορά κάτω από φυσιολογικές συνθήκες.

δ) Γενική άσχημη διάθεση, δυστυχία και κατάθλιψη.

ε) Τάση για ανάπτυξη συναισθημάτων φόβου που σχετίζονται με προβλήματα προσωπικά ή που αφορούν το σχολείο.

Η συχνότητα εμφάνισης συναισθηματικών διαταραχών υπολογίζεται από 2-20% του συνολικού πληθυσμού με αναλογία 4/1 στα αγόρια από ό,τι στα κορίτσια (Sherrill, 1993). Οι σοβαρές συναισθηματικές διαταραχές σχετίζονται με κληρονομικούς ψυχογενείς (εξωγενείς και ενδογενείς), καθώς και με οργανικούς παράγοντες. Το σχήμα 5.3 απεικονίζει κλασικές συναισθηματικές διαταραχές που πιθανόν να μπορούν να αντιμετωπιστούν.



Σχήμα 5.3: Συναισθηματικές διαταραχές

Τα παιδιά με συναισθηματικές διαταραχές μπορούν να επιδείξουν ασυνήθιστες αντιδράσεις άγχους, άτυπης απόγνωσης, φόβου, φοβίες, καθώς και ορμέμφυτη συμπεριφορά. Οι ακόλουθες ενδείξεις και συμπτώματα βοηθούν να γίνει αναγνώριση αυτών των παιδιών στην τάξη:

1. Τάση για ατυχήματα.
2. Υπερκινητικότητα.
3. Φανταστικοί φόβοι και φοβίες.

<sup>28</sup>David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ98

4. Παλίνδρομη και ανώριμη συμπεριφορά.
5. Επιθετική και εχθρική συμπεριφορά.
6. Απόσυρση στον φανταστικό κόσμο.
7. Αφύσικος φόβος αποτυχίας και κριτικής.
8. Ανεξήγητη φτωχή σχολική επίδοση.
9. Συχνές επισκέψεις στο γραφείο του Διευθυντή λόγω απειθαρχίας.
10. Αδυναμία να δημιουργήσει σχέσεις με τους συνομηλίκους.

### 5.3.1 Διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές<sup>29</sup>

Οι διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές (ΔΑΔ) είναι νευροψυχιατρικές διαταραχές με έναρξη στα πρώτα χρόνια της ζωής, οι οποίες χαρακτηρίζονται από αποκλίσεις και καθυστερήσεις στην ανάπτυξη των κοινωνικών, επικοινωνιακών και γνωσιακών δεξιοτήτων, καθώς και από επαναλαμβανόμενες, περιορισμένες και στερεότυπες συμπεριφορές και ενδιαφέροντα. Τα συμπτώματα παρουσιάζονται σε διάφορους συνδυασμούς, ποικίλλουν σε βαρύτητα και η έκφρασή τους αλλάζει καθώς το παιδί μεγαλώνει, με αποτέλεσμα η κλινική εικόνα να χαρακτηρίζεται από ένα ευρύ φάσμα γνωσιακών και συμπεριφερσιολογικών προβλημάτων. Πέραν των κεντρικών χαρακτηριστικών του αυτισμού/ΔΑΔ στα οποία βασίζεται η διάγνωση, συχνά συνυπάρχουν συνοδά προβλήματα, όπως εκρήξεις οργής, επιθετικότητα, αυτοτραυματική συμπεριφορά, ανυπακοή και νευρολογικές διαταραχές, που χρειάζονται εκτίμηση και θεραπευτική παρέμβαση. Ο αυτισμός και οι διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές αποτελούν σημαντικό και συχνό πρόβλημα στον πληθυσμό που αναζητεί παιδοψυχιατρική βοήθεια και όχι σπάνιο στο γενικό πληθυσμό.

ICD-10
■ Αυτισμός της παιδικής ηλικίας
■ Άτυπος αυτισμός
■ Σύνδρομο Rett
■ Άλλη αποδιοργανωτική διαταραχή της παιδικής ηλικίας
■ Διαταραχή υπερδραστηριότητας σχετιζόμενη με νοητική υστέρηση και στερεότυπες κινήσεις
■ Σύνδρομο Asperger
■ Άλλες διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές
■ Διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή μη καθοριζόμενη
DSM-IV
■ Αυτιστική διαταραχή
■ Διαταραχή Rett
■ Αποδιοργανωτική διαταραχή της παιδικής ηλικίας
■ Διαταραχή Asperger
■ Διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές μη καθοριζόμενες

Σχήμα 5.4: Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές κατά ICD(International classification of diseases και DSM(diagnostic and statistical manual of mental disorders)

<sup>29</sup> <http://www.iatrotek.org>

## **Αυτισμός.**

Αυτισμός είναι μια σοβαρή αναπτυξιακή διαταραχή που παραμένει σε όλη τη ζωή του ατόμου. Χαρακτηρίζεται από μη φυσιολογική λειτουργία που γίνεται διακριτή πριν από τα τρίτα γενέθλια του παιδιού και το παιδί παρουσιάζει: α) προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις, β) προβλήματα στη γλώσσα, γ) προβλήματα στο φανταστικό και μιμητικό παιχνίδι, δ) επαναλαμβανόμενα στερεότυπα μοντέλα συμπεριφοράς. Η σοβαρότητα του αυτισμού διαφέρει από παιδί σε παιδί. Τα άτομα με αυτισμό κυμαίνονται από σοβαρά μέχρι πάνω από το μέσο όρο νοημοσύνη, μολονότι τα περισσότερα έχουν κάποιο βαθμό καθυστέρησης (Davis, 1990).

Οι αιτίες που προκαλούν τον αυτισμό έχουν νευροβιολογικές αιτίες και δεν είναι περιβαλλοντικές από τη φύση τους, όπως αρχικά υποστηρίχθηκε. Δηλαδή δεν σχετίζεται με την κατάλληλη φροντίδα των γονιών προς το παιδί. Μολονότι δεν έχουν ενοχοποιηθεί συγκεκριμένα γονίδια, θεωρείται γενετική ιδιαιτερότητα, διότι η πιθανότητα να εκδηλωθεί ανάμεσα σε μέλη της οικογένειας είναι μεγαλύτερη απ' ό,τι στην τύχη. Μερικές φορές οι αιτίες είναι και επίκτητες, γιατί σχετίζεται με ασθένειες όπως εγκεφαλίτιδα, ερυθρά, προβλήματα μεταβολισμού και τραύματα στον εγκέφαλο. Παρόλα αυτά η ακριβής αιτία του αυτισμού παραμένει άγνωστη.

Τα παιδιά με αυτισμό δύσκολα περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής στο κανονικό σχολείο εξαιτίας των προβλημάτων συμπεριφοράς που εμφανίζουν, όπως είναι η έλλειψη κοινωνικής προσαρμογής, η απομόνωση και ασυνήθιστα ρυθμικά στερεότυπα, καθώς και ηχολαλία.

## **5.4 ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ<sup>30</sup>**

Μαθησιακές διαταραχές είναι η πάθηση σε μία ή περισσότερες ψυχολογικές διαδικασίες που εμπλέκονται στην κατανόηση ή στη χρήση του προφορικού και γραπτού λόγου και εξαιτίας της οποίας το παιδί έχει περιορισμένη ικανότητα να διαβάζει, να γραφεί, να σκέφτεται, να μιλά ή να εκτελεί μαθηματικές πράξεις.

Οι διαταραχές στη μάθηση δεν οφείλονται σε προβλήματα όρασης και ακοής ούτε και σε προβλήματα που προκαλούνται από πολιτισμικές, οικονομικές ή περιβαλλοντικές συνθήκες.

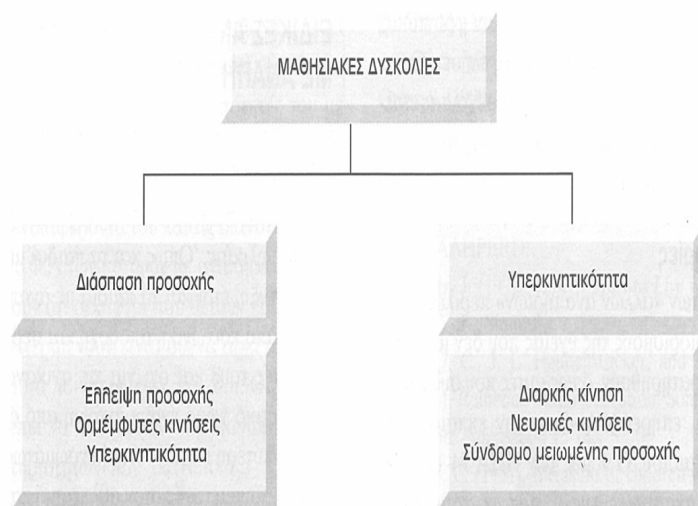
---

<sup>30</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη,σελ100

Η λειτουργικότητα του νόμου περί μαθησιακών διαταραχών βασίζεται σε δυο κριτήρια: α) δείκτη νοημοσύνης 70 ή υψηλότερο και β) σοβαρή διαφορά μεταξύ της νοητικής ικανότητας και της ακαδημαϊκής επιτυχίας σε μια ή περισσότερες περιοχές. Το προφίλ του Μ.Ο συμπεριφοράς των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες ποικίλλει και εκδηλώνεται με συμπεριφορά που κυμαίνεται κάτω ή και πάνω από τον Μ.Ο. Τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες συνήθως παρουσιάζουν εξαιρετική μαθησιακή ικανότητα σε όλα τα μαθήματα του σχολείου πλην ενός, όπου εμφανίζουν σοβαρές δυσκολίες. Αυτές οι διακυμάνσεις απαιτούν προσεκτική αξιολόγηση των δυνατών και αδύνατων στοιχείων κατά τη διαδικασία διάγνωσης. Η μεγάλη διαφορά που παρουσιάζουν αυτά τα παιδιά ανάμεσα στη δυνατότητα και την επίδοση συχνά καταλήγει σε προβλήματα στη σχέση με τους συνομηλίκους και συναισθηματικά προβλήματα.

Οι αιτίες των μαθησιακών δυσκολιών θεωρείται ότι είναι περισσότερο βιολογικές παρά περιβαλλοντικές, παρόλο που το οικοσύστημα στο οποίο το παιδί λειτουργεί επηρεάζει αρνητικά τη συμπεριφορά του.

Τα προγράμματα Φυσικής Αγωγής σχετίζονται με την υλοποίηση των σκοπών και των στόχων του εξατομικευμένου εκπαιδευτικού προγράμματος, που έχει ειδικά σχεδιαστεί για κάθε παιδί. Τα προγράμματα Φυσικής Αγωγής είναι αντιληπτικοκινητικά στη βάση τους εξαιτίας των ιδιαίτερων προβλημάτων που παρουσιάζονται στα παιδιά στην κατανόηση του σώματός τους στον χώρο, των εννοιών του χρόνου, του μεγέθους, των προβλημάτων προσοχής, μνήμης και αντίληψης. Η επίδραση των αντιληπτικοκινητικών προγραμμάτων στην ακαδημαϊκή πρόοδο των παιδιών δεν είναι επιστημονικά βάσιμη. Θεωρείται ότι τέτοιου είδους προγράμματα συμβάλλουν στη γενική ακαδημαϊκή ετοιμότητα των παιδιών, καθώς και στις θετικές αλλαγές στην κοινωνικότητα και στην προσαρμοστικότητα της συμπεριφοράς τους (Σχήμα 5.5).



Σχήμα 5.5:Τυπικές μαθησιακές δυσκολίες



**Σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας.** Πολλά παιδιά με διαταραχές στη μάθηση παρουσιάζουν το σύνδρομο της μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD). Το σύνδρομο ορίζεται από τρεις παράγοντες: έλλειψη προσοχής, παρορμητικότητα και υπερκινητικότητα, οι οποίες είναι πιο συχνές και σοβαρές καταστάσεις από ό,τι αυτές που παρατηρούνται στα παιδιά της ίδιας ηλικίας.

Η έλλειψη προσοχής περιλαμβάνει πρόβλημα εστίασης της προσοχής, αδυναμία να τελειώσει ό,τι αρχίζει, δυσκολία να συγκεντρωθεί στο μάθημα και δυσκολία να συμμετέχει σε δραστηριότητες παιχνιδιού. Η παρορμητικότητα χαρακτηρίζεται από την τάση να ενεργεί πριν σκεφτεί, δυσκολία στην οργάνωση, ανάγκη για επίβλεψη, συχνή ομιλία στο μάθημα, ανυπομονησία να περιμένει τη σειρά του σε καταστάσεις παιχνιδιών ή ομάδων. Η υπερκινητικότητα χαρακτηρίζεται από σταθερή δυσκολία να κάθεται ακίνητο, υπερβολική νευρική κίνηση.

Τα παιδιά με υπερκινητικότητα είναι συχνά πολύ έξυπνα και ξεχωρίζουν, αλλά χρειάζονται υπομονή για να χαλαρώνουν. Μολονότι μπορεί να χορηγηθεί θεραπευτική αγωγή, ένα περιβάλλον φροντίδας, υποστήριξης και ηρεμίας μπορεί να ωφελήσει. Ο υπεύθυνος Φ.Α μπορεί να βοηθήσει παρέχοντας πολλές ευκαιρίες για έντονη φυσική δραστηριότητα σε ένα δομημένο περιβάλλον.

### **5.5 Άλλες Αναπηρίες<sup>31</sup>**

Η κατηγορία των «άλλων αναπηριών» περιλαμβάνει ποικίλους περιορισμούς της υγείας που δεν μπορούν εύκολα να παρατηρηθούν, επηρεάζουν όμως την εκπαιδευτική επίδοση του παιδιού. Ο νόμος των ΗΠΑ 94-142 ορίζει τις άλλες αναπηρίες της υγείας ως κάθε κατάσταση που οδηγεί σε περιορισμένη δύναμη, ζωτικότητα και ευκινησία. Αυτές οι καταστάσεις μπορούν να προκληθούν από προβλήματα υγείας, όπως το άσθμα, ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η αιμοφιλία, η αναιμία, η φυματίωση και η λευχαιμία. Σε καθεμία από αυτές τις περιπτώσεις είναι σημαντικό για τον υπεύθυνο Φυσικής Αγωγής να συνεργάζεται με τον γιατρό του και τους γονείς, το ειδικό προσωπικό αποκατάστασης και τους υπεύθυνους του σχολείου, για να δώσει κατάλληλες εκπαιδευτικές ευκαιρίες.

---

<sup>31</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη,σελ102

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 «ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ»

### 6.1 ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ<sup>32</sup>

Υπάρχουν παιδιά που παρουσιάζουν κινητικές, νοητικές, συναισθηματικές ή μαθησιακές αναπηρίες. Αυτές οι αναπηρίες μπορεί να είναι ελαφριές ή σοβαρές στη φύση τους, μπορεί να συνοδεύονται από άλλα δευτερογενή προβλήματα και πιθανόν να είναι μια προσωρινή ή μόνιμη κατάσταση. Παρόλα αυτά τα παιδιά αυτά υστερούν κατά κάποιο τρόπο στην ικανότητά τους να συμμετέχουν και να ωφελούνται από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής σε σύγκριση με τους άλλους συμμαθητές τους. Οι σημαντικοί κρατικοί νόμοι 94-142 και 99-457 των ΗΠΑ που ισχύουν από το 1974 και 1986 αντίστοιχα διασφαλίζουν θεσμικά το δικαίωμα των παιδιών από την νηπιακή ηλικία μέχρι και την ηλικία των 21, για κατάλληλη εκπαίδευση σ' ένα φυσιολογικό και λιγότερο δεσμευτικό για την προσωπικότητά τους εκπαιδευτικό περιβάλλον. Η μοναδικότητα αυτών των νόμων έγκειται στο γεγονός ότι η Φυσική Αγωγή αναγνωρίζεται σαν το μάθημα μέσα στο συνολικό σχολικό πρόγραμμα στο οποίο τα παιδιά με αναπηρίες μπορούν να φοιτούν, εφόσον τους αναγνωρισθούν τα μοναδικά χαρακτηριστικά τους που καταγράφονται στο Εξατομικευμένο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης. Οι δυο αυτοί νόμοι επηρέασαν όχι μόνο το εκπαιδευτικό σύστημα και τους υπεύθυνους Φ.Α των Η.Π.Α, αλλά λειτούργησε και ως πρότυπο για την ψήφιση παρόμοιων νόμων σε άλλες χώρες. Επομένως σήμερα άρχισε να γίνεται πραγματικότητα το δικαίωμα των ατόμων με αναπηρίες για κοινωνική, αλλά και εκπαιδευτική ενσωμάτωση, όποτε είναι εφικτό.

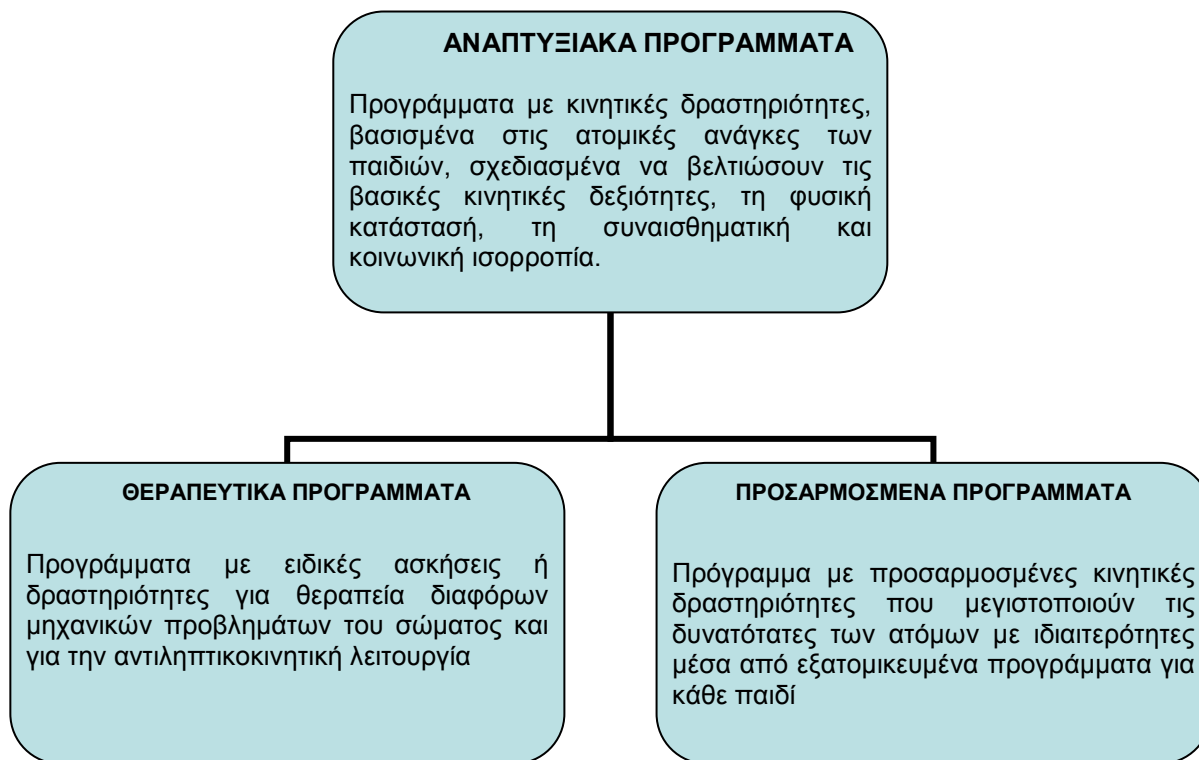
Τα παιδιά με αναπηρίες πρέπει, όποτε είναι δυνατόν, να ενσωματώνονται στο πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής σε σχολεία που φοιτούν παιδιά με φυσιολογική ανάπτυξη. Μόνο όταν η αναπηρία εμποδίζει σοβαρά τη συμμετοχή τους σ' αυτό, πρέπει να παρακολουθούν ειδικό πρόγραμμα εκπαίδευσης σε ένα όσο το δυνατόν λιγότερο δεσμευτικό περιβάλλον για την προσωπικότητά τους.

Οι υπεύθυνοι Φ.Α, που καλούνται να ενσωματώσουν παιδιά με αναπηρίες στο πρόγραμμά τους, συχνά αισθάνονται ανήμποροι να ανταπεξέλθουν σ' αυτή την απαίτηση. Αυτό το συναίσθημα μπορεί να μετριασθεί, εάν αντιμετωπίσουν αυτά τα παιδιά πρώτα ως παιδιά και κατόπιν ως παιδιά με αναπηρίες.

---

<sup>32</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ102

Οι ιδιαίτερες ανάγκες που μπορεί να έχουν αυτά τα παιδιά μπορούν να ικανοποιηθούν, εάν συμμετέχουν σε κατάλληλα σχεδιασμένα και οργανωμένα προγράμματα, όπως αυτό της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής της ή το Αναπτυξιακό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής (Σχήμα 6.1).



Σχήμα 6.1: Η σχέση μεταξύ των προσαρμοσμένων, διορθωτικών και αναπτυξιακών προγραμμάτων.

### ***Το Πρόγραμμα Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής***

Το Πρόγραμμα Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής προσφέρει προσαρμοσμένες αθλητικές δραστηριότητες και παιχνίδια σε παιδιά με αναπηρίες. Ο σκοπός αυτών των προγραμμάτων είναι να επιτρέψει κάθε παιδί να λειτουργήσει μέσα στα όρια των μοναδικών αναγκών, των ικανοτήτων και των επιθυμιών του. Σ' αυτό το πλαίσιο το κανονικό πρόγραμμα Φ.Α που αγωνίζεται να εξατομικεύσει τη διδασκαλία είναι στη βάση του προσαρμοσμένο στις ανάγκες όλων των παιδιών.

### ***Το Πρόγραμμα της Διορθωτικής Γυμναστικής***

Το Πρόγραμμα της Διορθωτικής Γυμναστικής περιλαμβάνει ειδικές ασκήσεις που σχεδιάζονται, για να βελτιώσουν τη μηχανική του σώματος σε διάφορες θέσεις, όπως στην όρθια ή στην καθιστή θέση. Το πρόγραμμα αυτό διεξάγεται κάτω από την καθοδήγηση ιατρού και ενσωματώνει συμβουλές από φυσικοθεραπευτές και ψυχολόγους.

### ***Το Πρόγραμμα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής***

Το Πρόγραμμα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει στοιχεία από τα Προγράμματα Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής και Διορθωτικής Γυμναστικής.

Επικεντρώνεται στην ατομική κινητική βελτίωση των παιδιών, την ανάπτυξη των παιδιών με αναπηρίες και των παιδιών χωρίς αναπηρίες.

## **6.2 ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ<sup>33</sup>**

Σύμφωνα με τον νόμο της Ειδικής Αγωγής των Η.Π.Α όλα τα παιδιά με αναπηρίες οφείλουν να αξιολογούνται και να τους παρέχονται ειδικές υπηρεσίες που να είναι σχεδιασμένες σύμφωνα με τα μοναδικά τους ατομικά χαρακτηριστικά. Ο νόμος ορίζει πέντε φάσεις που πρέπει διαδοχικά να υλοποιούνται σε κάθε εξατομικευμένο πρόγραμμα:

- α) Η εξακρίβωση παιδιών με αναπηρίες.
- β) Η συλλογή αρχικών πληροφοριών γενικού περιεχομένου.
- γ) Η επίσημη εγγραφή του παιδιού στο σχολείο, καθώς και η αναλυτική αξιολόγηση όλων των παραμέτρων της ανάπτυξης.
- δ) Η εφαρμογή του προγράμματος συμπερίληψης και της ετήσιας επαναξιολόγησης και
- ε) Η αποφοίτηση του παιδιού από το πρόγραμμα και η σταδιακή ενσωμάτωσή του σε κανονικό σχολείο.

Ο υπεύθυνος Φ.Α οφείλει να συμμετέχει σε όλα τα στάδια του εξατομικευμένου προγράμματος, διότι αυτός είναι υπεύθυνος για την εφαρμογή του και τη συνολική εκτίμηση της προόδου του παιδιού στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

## **6.3 ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ<sup>34</sup>**

Η φυσική δραστηριότητα με όλες της τις μορφές (φυσική αγωγή, κινητική αναψυχή, αθλητισμός και πρωταθλητισμός) αποτελεί αφενός ένα χώρο συνάντησης ατόμων ανεξαρτήτως εθνικών, φυλετικών ή άλλων ατομικών διαφορών και αφετέρου έναν αβίαστο τρόπο συνύπαρξής τους. Η διδασκαλία και η εξάσκηση νέων και εναλλακτικών κινητικών και αθλητικών δραστηριοτήτων εμπλουτίζουν, από τη μια μεριά, το ρεπερτόριο του ασκούμενου, ενώ, από την άλλη, του επιτρέπουν να εξερευνήσει νέες δυνατότητες και προσωπικές

---

<sup>33</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ102

<sup>34</sup> <http://www.specialeducation.gr>

ικανότητες και ενδιαφέροντα που του παρέχουν νέες προκλήσεις και ευκαιρίες επιτυχίας, συνεπώς του παρέχουν κίνητρα για συμμετοχή και βελτίωση.

Όλες οι μορφές φυσικής δραστηριότητας δίνουν τη δυνατότητα αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, της ψυχαγωγίας και επιτρέπουν στο άτομο να αναπτύσσει κοινωνικές σχέσεις με τους συν-ασκούμενους, τους εκπαιδευτές και άλλους. Η πραγματοποίηση ομαδικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, που να μπορούν να συμμετέχουν και τα άλλα μέλη της οικογένειας, είναι ένα βήμα για την κοινωνική ενσωμάτωση του ατόμου σε μια πρώτη φάση. Ένα επόμενο βήμα αποτελεί η θεσμοθέτηση και η πραγματοποίηση προγραμμάτων άθλησης ατόμων με και χωρίς ειδικές ανάγκες. Δηλαδή, όπου είναι δυνατό να μπορούν να γίνονται κοινά προγράμματα άσκησης για άτομα χωρίς ειδικές ανάγκες και για άτομα με ειδικές ανάγκες (π.χ. κολύμβηση, μπάσκετ, βόλεϊ, αναρρίχηση, ιππασία κ.λπ.).

Τα οφέλη από ένα τέτοιο πρόγραμμα ένταξης είναι αμφίδρομης κατεύθυνσης, καθώς δεν ωφελούνται μόνο τα άτομα με ειδικές ανάγκες, αλλά και τα άτομα του γενικού πληθυσμού. Η ένταξη ατόμων με ειδικές ανάγκες στα γενικά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας μπορεί να προωθήσει την κοινωνικότητα των ατόμων χωρίς ειδικές ανάγκες, να αλλάξει τη στάση τους απέναντι στο διαφορετικό και να αυξήσει την ικανότητά τους για συνεργασία. Ακόμα και σοβαρές μορφές αναπηρίες δεν παρεμποδίζουν τη διεξαγωγή του προγράμματος, ούτε και μειώνεται η ποιότητά του.

Τέλος, η θεσμοθέτηση και η τακτική διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων (τουρνουά, ημερίδες, φιλικές αθλητικές συναντήσεις) μεταξύ αθλητικών συλλόγων ατόμων με και χωρίς ειδικές ανάγκες είναι ένα ακόμα βήμα που συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση όλων των εμπλεκομένων. Πολύ περισσότερο δε η συμμετοχή των ΑΜΕΑ σε μικτά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας συμβάλλει στην ένταξη και ενσωμάτωση των ατόμων με ειδικές ανάγκες στην κοινωνία, την άρση των προκαταλήψεων απέναντι στη διαφορετικότητα, αποκλείοντας έτσι τη δημιουργία γκέτο, δηλαδή συγχρόνων Καιάδων όπως είναι ο ρατσισμός και ο κοινωνικός αποκλεισμός.

Γενικότερα, η υλοποίηση ανάλογων προγραμμάτων βοηθά στην ωρίμανση και ενδυνάμωση στάσεων αποδοχής του «άλλου» με ισότιμα κριτήρια και τη δημιουργία θεσμών που να προωθούν τη συμμετοχή των πολιτών με ίσους όρους σε όλα τα επίπεδα κοινωνικής δράσης, δηλαδή ενισχύοντας ουσιαστικά την ίδια τη δημοκρατία.

Η φιλοσοφία της εκπαιδευτικής ενσωμάτωσης είναι πολύ δημοφιλής στις Η.Π.Α και εγκαθιδρύθηκε συγχρόνως από τις νομικές διατάξεις, καθώς και από την κοινωνική αποδοχή των ατόμων με μέτριες, αλλά και με σοβαρές αναπηρίες.

Η εκπαιδευτική ενσωμάτωση απαιτεί από τον υπεύθυνο Φ.Α την πλήρη συμμετοχή των παιδιών σε όλες τις δραστηριότητες του μαθήματος, και όχι την αντιμετώπισή τους ως ειδικούς επισκέπτες σε συγκεκριμένες ώρες ή δραστηριότητες του μαθήματος. Αυτό απαιτεί

μεγάλη προετοιμασία από τον υπεύθυνο Φ.Α, αν και πολλοί από αυτούς δηλώνουν ανήμποροι να το πράξουν (Craft, 1994).

Η εκπαιδευτική ενσωμάτωση είναι δυνατόν να υλοποιηθεί με τη βοήθεια ειδικευμένου προσωπικού ή και τη χρήση συμμαθητών, γονέων ή του διοικητικού και ιατρικού προσωπικού του σχολείου. Η επιτυχία του μαθήματος εξαρτάται και από τη ρεαλιστική αναλογία παιδιών και του υπεύθυνου Φ.Α, αλλά και από τους βοηθούς του.

Σε όλο το φάσμα των «αναπηριών», δηλαδή στις κινητικές αναπηρίες, τις συναισθηματικές διαταραχές, τη νοητική καθυστέρηση καθώς και στις αισθητηριακές διαταραχές (τύφλωση, κώφωση), η κινητική δραστηριότητα εξυπηρετεί πάρα πολλούς σκοπούς. Πέρα και πάνω από τη βελτίωση των δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης και την ανεξάρτητη διαβίωση, την ανάπτυξη κινητικών και φυσικών ικανοτήτων, την εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων και την ελάττωση των συνεπειών της αναπηρίας, το άτομο με ειδικές ανάγκες μέσα από τη φυσική δραστηριότητα αποκομίζει οφέλη που αφορούν την κοινωνικοποίησή του και την ισότιμη συμμετοχή του στα κοινωνικά δρώμενα. Μέσα από τη συμμετοχή σε ατομικές αλλά και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες το άτομο με αναπηρία δομεί την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή του -ιδιαίτερα όταν αυτές οι δραστηριότητες οδηγούν στην επιτυχία των στόχων του- ενδυναμώνει τις δεξιότητές του για διαπροσωπικές σχέσεις, εμπλουτίζει τη ζωή του με δεξιότητες που το βοηθούν να ενταχθεί σε ομάδες αριμελών και μαθαίνει να διαχειρίζεται το άγχος, που απορρέει μέσα από αισθήματα ανεπάρκειας και μειονεκτικότητας, εφόσον αναγνωρίζει την κατάστασή του και ενεργεί με σκοπό να τη βελτιώσει.

#### **6.4 ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ**

Οι ειδικές ή ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών με κινητικές, συναισθηματικές, νοητικές ή μαθησιακές αναπηρίες είναι παρόμοιες με αυτές όλων των παιδιών της ίδιας ηλικίας. Όπως και τα παιδιά με φυσιολογική ανάπτυξη, έτσι και τα παιδιά με αναπηρίες έχουν ανάγκη από κοινωνική αποδοχή και σεβασμό για τις ικανότητές τους και όχι για τις ανικανότητες. Στον εκπαιδευτικό χώρο έχουν ανάγκη από όσο το δυνατόν μεγαλύτερη εκπαιδευτική ενσωμάτωση, από ίσες ευκαιρίες συμμετοχής στον αθλητισμό και ελκυστικές κινητικές εμπειρίες μέσα από συνεχή ενθάρρυνση και σωστή διδασκαλία.

#### ***Βελτίωση της εικόνας του σώματος***

Η άποψη και η γνώμη που έχουν οι άνθρωποι για τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους, επηρεάζει και τη σχέση με το περιβάλλον τους. Ο βαθμός με τον οποίο η εικόνα του σώματος αναπτύσσεται εξαρτάται από τις κινητικές εμπειρίες. Τόσο η ποιότητα όσο και η

ποσότητα αυτών των κινητικών δραστηριοτήτων είναι σημαντικές. Η συμμετοχή σε κινητικές εμπειρίες προσφέρει γνώσεις για το σώμα του ατόμου, που διαφορετικά αυτό θα ήταν αδύνατο. Πιο συγκεκριμένα, προσφέρει τη δυνατότητα απόκτησης αισθητηριακών πληροφοριών που αφορούν τις αλλαγές του μυϊκού τόνου. Γνώσεις για τον προσανατολισμό στον χώρο, στο χρόνο και σε έννοιες που βοηθούν επηρεάζουν την αντίληψη για τον εαυτό τους.

Τα παιδιά με αναπηρίες αδυνατούν να δημιουργήσουν μια ολοκληρωμένη εικόνα του σώματός τους. Η έλλειψη αυτού του συναισθήματος επηρεάζει κατ' επέκταση τόσο τη συναισθηματική όσο και την κοινωνική ανάπτυξή τους.

### **6.5 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ<sup>35</sup>**

#### **✓ Οι διαταραχές στην όραση κυμαίνονται από τύφλωση μέχρι μερική όραση:**

- Χρησιμοποιούμε μια σφυρίχτρα ή προφορικές οδηγίες και παραγγέλματα, για να ειδοποιήσουμε την ομάδα να κινηθεί ή να σταματήσει.
- Σημειώνουμε καθαρά τις διαστάσεις του γηπέδου και τους πιθανούς κινδύνους με ζωηρά χρώματα,
- Χρησιμοποιούμε το σύστημα με συνασκούμενο για όλες τις δραστηριότητες,
- Χρησιμοποιούμε πολλές ακουστικές οδηγίες, για να βοηθήσουμε το παιδί να αντιλαμβάνεται γρήγορα τον χώρο και τις αποστάσεις.
- Καθορίζουμε συγκεκριμένους στόχους και σκοπούς.
- Χρησιμοποιούμε μουσική για χαλάρωση και για παρακίνηση.
- Συμπεριλαμβάνουμε έντονες δραστηριότητες μεγάλων μυϊκών ομάδων.
- Τροποποιούμε τις δραστηριότητες που απαιτούν γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.
- Παρέχουμε δομή, ρουτίνα και σταθερότητα.

#### **✓ Οι διαταραχές ακοής κυμαίνονται από μερική έλλειψη ακοής μέχρι την κώφωση:**

- Διατηρούμε καλή οπτική επαφή.
- Τοποθετούμε τους μαθητές εκεί που μπορούν να δουν τον υπεύθυνο Φυσικής Αγωγής εύκολα.
- Χρησιμοποιούμε οπτικές οδηγίες σε συνδυασμό με ακουστικές, όποτε είναι δυνατόν.

---

<sup>35</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νίκη,σελ90-100

- Μιλάμε καθαρά και περιληπτικά.
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δουλεύουν με συνασκούμενο, για να βοήθιούνται στη μάθηση.
- Κάνουμε ελεύθερα χρήση οπτικής βοήθειας.
- Γνωρίζουμε ότι τα παιδιά με διαταραχές της ακοής συχνά έχουν προβλήματα με την ισορροπία και απαιτούν επιπλέον επίβλεψη σε πολλές ισορροπιστικές δραστηριότητες.
- Δε φωνάζουμε, μιλάμε αργά και καθαρά, χρησιμοποιώντας οπτικά στοιχεία, επίδειξη ή σήματα, όταν είναι δυνατό.
- Είμαστε συνεπείς και υπομονετικοί.
- Δεν εκλαμβάνουμε την αποτυχία να αντιδρούν ή την εμφανή έλλειψη ενδιαφέροντος ως προσωπική προσβολή.

✓ **Οι καρδιαγγειακές παθήσεις απαιτούν προσεκτικό έλεγχο της έντασης της φυσικής δραστηριότητας.**

- Εργαζόμαστε μέσα στα όρια που θέτει ο γιατρός του παιδιού.
- Παρατηρούμε από κοντά για τυχόν ενδείξεις στρες χωρίς αιτία.
- Παρέχουμε συχνές περιόδους ανάπαυλας.
- Συμπεριλαμβάνουμε δραστηριότητες όπως τοξοβολία, γκολφ, μπόουλινγκ για τα μεγαλύτερα παιδιά.
- Παρέχουμε ευκαιρίες για λιγότερο έντονες δραστηριότητες, όπως χορός, απλά παιχνίδια και βασικές δεξιότητες εκπαιδευτικής γυμναστικής για τα μικρότερα παιδιά.
- Εργαζόμαστε για την αύξηση της φυσικής κατάστασης και των επιπέδων δεξιοτήτων με αργό ρυθμό.
- Απαιτούμε ιατρική βεβαίωση
- Είμαστε ευαισθητοποιημένοι ως προς τις απαιτήσεις τους για ανάπαυλα και παρατηρούμε για ενδείξεις κόπωσης.
- Χρησιμοποιούμε ελαφρύ εξοπλισμό, όποτε είναι δυνατό.

✓ **Τα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση αποτελούν μια ιδιαίτερη πρόκληση για τον υπεύθυνο Φ. Α.**

- Εργαζόμαστε μαζί με έναν φυσιοθεραπευτή, για να παρέχουμε τις κατάλληλες δραστηριότητες.
- Τονίζουμε την κοινωνικοποίηση και την αποδοχή από τους συνομήλικους παρά την τέλεια εκτέλεση των δεξιοτήτων.
- Εστιάζουμε το ενδιαφέρον μας στις κινητικές δεξιότητες που έχουν μεγάλη αξία για την μετέπειτα ζωή, καθώς και στις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου.
- Διδάσκουμε τις δεξιότητες χειρισμού.
- Κάνουμε εξάσκηση για υποδοχή και απελευθέρωση της μπάλας.



- Βάζουμε τους μαθητές να χτυπούν ή να κλωτσούν στατικές μπάλες. Αυτές οι κινήσεις είναι ευκολότερες και προάγουν μεγαλύτερη επιτυχία.
  - Ενθαρρύνουμε ρυθμικές δραστηριότητες, για να προάγουμε τον κινητικό έλεγχο.
  - Ενθαρρύνουμε δραστηριότητες στο νερό, ως ένα έξοχο μέσο για να προάγουμε τη χαλάρωση.
  - Χρησιμοποιούμε δραστηριότητες με ροή για παιδιά με σπαστικότητα.
  - Δίνουμε στους μαθητές με αθέτωση επιπλέον βοήθεια για χαλάρωση.
  - Αποφεύγουμε δραστηριότητες ισορροπίας και λεπτού κινητικού συντονισμού για παιδιά που έχουν αταξία.
- ✓ ***Τα παιδιά με επιληψία μπορούν να συμμετέχουν στο κανονικό πρόγραμμα με μικρούς περιορισμούς:***
- Συνεργαζόμαστε με τον γιατρό του παιδιού στον σχεδιασμό του προγράμματος Φυσικής Αγωγής.
  - Έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά με επιληψία είναι όπως οι συνομήλικοί τους, εκτός από τις κρίσεις που μπορούν να ελέγχονται αποτελεσματικά με φαρμακευτική αγωγή.
  - Παραμένουμε ήρεμοι στην κατάσταση της κρίσης και δίνουμε τις κατάλληλες πρώτες βοήθειες. Βοηθάμε τα άλλα παιδιά να κατανοήσουν τι συμβαίνει και να αποδεχτούν την κατάσταση.
  - Εστιάζουμε την προσοχή μας σε δραστηριότητες που απαιτούν συγκέντρωση, όπως ρυθμικές δραστηριότητες.
  - Προάγουμε την ενσωμάτωση παρά την απομόνωση.
  - Αποφεύγουμε δραστηριότητες αναρρίχησης, όταν η κατάσταση του παιδιού είναι αμφισβητούμενη.
- ✓ ***Το ευρύ πεδίο μυοσκελετικών παθήσεων καθιστά απαραίτητη την εξατομικευμένη και ιατρικά αποδεκτή συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες.***
- Εφαρμόζουμε ένα πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής σε συνεργασία με τον γιατρό του παιδιού και τον φυσικοθεραπευτή.
  - Παρέχουμε δραστηριότητες που προάγουν την ενσωμάτωση και τη μέγιστη συμμετοχή.
  - Διδάσκουμε σωστή τεχνική της πτώσης από τροχοκαρέκλες και πατερίτσες από όρθια θέση.
  - Στα παιδιά με τη νόσο του Osgood-Schlatter αποφεύγουμε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν άλματα και προσγειώσεις που επιβαρύνουν τα γόνατα.
  - Ενθαρρύνουμε και εξασκούμε τη σωστή στάση του σώματος και τη μηχανική του σώματος κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων.

- Εξισώνουμε τα επίπεδα δεξιοτήτων των ομάδων μας, ώστε να έχουν την ευκαιρία όλοι να νικήσουν.
- Παρέχουμε δραστηριότητες σε πισίνα για χαλάρωση, έλεγχο και λιγότερη επιβάρυνση των μυών.
- Ενθαρρύνουμε κινήσεις παρατεταμένης διάτασης για παιδιά με αρθρίτιδα.
  - ✓ **Τα παιδιά με ελαφριά Ν.Κ. θα ωφεληθούν από τις ακόλουθες προτάσεις.**
- Δίνουμε έμφαση στις αδρές κινητικές δραστηριότητες και επικεντρωνόμαστε στις βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού.
- Εργαζόμαστε για υψηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης με σταθερό και προοδευτικό τρόπο.
  - «Δείχνουμε» περισσότερο και εξηγούμε λιγότερο.
  - Οργανώνουμε το μάθημα Φυσικής Αγωγής με ρουτίνα και δομή.
  - Διατηρούμε απλούς κανονισμούς στα παιχνίδια.
  - Δίνουμε έμφαση στο στοιχείο της διασκέδασης.
  - Παρέχουμε βοήθεια στα παιδιά σε συγκεκριμένες δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες τους.
  - Χωρίζουμε τις δεξιότητες στα απλούστερα συστατικά τους.
  - Δίνουμε όνομα στην κίνηση ή τη δεξιότητα που διδάσκουμε, για να βοηθήσουμε να αναπτυχθεί το λεξιλόγιό τους.
  - Βεβαιωνόμαστε ότι οι περίοδοι εξάσκησης είναι σύντομες, με συχνές αλλαγές των δραστηριοτήτων, για να ελαττώνεται η ανία.
  - Αφήνουμε τα παιδιά να επαναλαμβάνουν τις επιτυχίες τους αρκετές φορές, για να απολαμβάνουν το αίσθημα της επιτυχίας.
  - Επιβραβεύουμε προσεγγίσεις της δεξιότητας με συχνούς επαίνους.
  - Αποφεύγουμε δραστηριότητες, οι οποίες εκτελούνται μόνο από λίγα άτομα.
  - Θέτουμε πρότυπα αποδεκτής συμπεριφοράς επαινώντας την καλή συμπεριφορά και αγνοούμε την αρνητική.
    - ✓ **Τα παιδιά με ελαφριά και μέτρια Ν.Κ. θα ωφεληθούν από τις ακόλουθες προτάσεις:**
  - Επιτρέπουμε περισσότερο χρόνο για μάθηση.
  - Χρησιμοποιούμε λιγότερες προφορικές οδηγίες και περισσότερες οπτικές και απτικές.
  - Διδάσκουμε μόνο μια δεξιότητα κάθε φορά.
  - Ενισχύουμε και επαινούμε όλες τις επιτυχίες και τις προσπάθειες, όσο μικρές και αν είναι.
  - Απλοποιούμε τις οδηγίες και επαναλαμβάνουμε συχνά.

- Χρησιμοποιούμε συχνές επιδείξεις στις δεξιότητες και χειρισμό του σώματος ανάλογα με τις ανάγκες.
- Δίνουμε έμφαση στους βασικούς κανόνες ασφαλείας.
- Αντιμετωπίζουμε το κάθε άτομο με σεβασμό, αξιοπρέπεια και ένδειξη φροντίδας.
  - ✓ ***Μολονότι οι συμπεριφορές που επιδεικνύουν τα παιδιά με συναισθηματικές διαταραχές κυμαίνονται από παρατεταμένη απομόνωση σε ακραία εχθρότητα και ενόχληση, υπάρχουν βασικές οδηγίες που, εάν ακολουθηθούν, θα βοηθήσουν:***
- Κατανοούμε ότι τα παιδιά με μια συναισθηματική διαταραχή χρειάζονται κάποιο σταθερό και τακτικό περιβάλλον, το οποίο να αποτελεί παράδειγμα γι' αυτά.
- Δομούμε το περιβάλλον μάθησης, έτσι ώστε το παιδί να γνωρίζει ακριβώς τι ακολουθεί. Η δασκαλοκεντρική προσέγγιση διδασκαλίας συχνά βοηθά.
- Περιμένουμε το απρόσμενο. Μπορούμε να περιμένουμε ότι τα παιδιά θα αντιδράσουν υπερβολικά σε μια νέα ή απειλητική γι' αυτά κατάσταση.
- Θέτουμε όρια για το τι μπορεί να κάνει ή να μην κάνει ένα παιδί. Καθορίζουμε ευκρινώς τι είναι αποδεκτή και μη αποδεκτή συμπεριφορά. Η διαδικασία της τοποθέτησης ορίων πρέπει να γίνεται με πνεύμα βοήθειας. Τα παιδιά αισθάνονται πιο ασφαλή, όταν ξέρουν τα όρια στα οποία πρέπει να κινηθούν.
- Οι περιορισμοί πρέπει να λέγονται με γλώσσα που δεν προσβάλει την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Για παράδειγμα «ώρα να αφήσετε την μπάλα» αντί «μην σουτάρεις άλλη φορά, Γιάννη. Άφησε την μπάλα αμέσως».
- Αποδεχόμαστε το γεγονός ότι μπορεί να υπάρχει μικρή πρόοδος τους πρώτους δυο μήνες. Η πρόοδος τους θα εξαρτάται από τη σοβαρότητα της διαταραχής. Μια αίσθηση εμπιστοσύνης και αρμονίας πρέπει να αναπτυχθεί ανάμεσα στον υπεύθυνο Φ.Α και το παιδί.
- Το παιδί εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από μη προφορικές ενδείξεις αποδοχής, δυσαρέσκειας, απογοήτευσης, υπερηφάνειας κ.α. Προσέχουμε τις ενδείξεις συμπεριφοράς προς το παιδί και αυτές που μας δείχνει το παιδί.
- Βοηθάμε το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του και να διοχετεύει την εχθρότητά του μέσα από κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους.
- Είμαστε σταθεροί όσον αφορά την πειθαρχία με έναν τρόπο που δείχνει μια τάση βοήθειας και όχι αρχηγίας.
- Μαθαίνουμε το όνομα του κάθε παιδιού και τα αφήνουμε να μάθουν το δικό μας.
- Δημιουργούμε δραστηριότητες που οδηγούν στην επιτυχία. Το κάθε παιδί πρέπει να φτάνει σ' ένα επίπεδο επιτυχίας που θα το βοηθά να ξεπεράσει την αίσθηση της αποτυχίας και την έλλειψη της αυτοπεποίθησης.
- Ενισχύουμε και επαινούμε αμέσως το παιδί για την επιθυμητή συμπεριφορά.

- Αποφεύγουμε να θέτουμε πρότυπα ή περιορισμούς που δεν είναι μέσα στα όρια ικανοτήτων του παιδιού.

- Είμαστε ενήμεροι για τις ατομικές διαφορές και τροποποιούμε τις δραστηριότητες, ώστε να ικανοποιούνται αυτές οι ανάγκες.

- Χρησιμοποιούμε συναγωνιστικές δραστηριότητες σε πολύ αραιά χρονικά διαστήματα και διευκολύνουμε τα παιδιά πολύ προσεκτικά.

- Είμαστε υπομονετικοί, έχουμε κατανόηση και συγχωρούμε.

- ✓ ***Όταν εργαζόμαστε με παιδιά που έχουν μαθησιακές διαταραχές, θα μας βοηθήσει:***

- Να γνωρίζουμε και να κατανοούμε την ιδιαίτερη φύση της μαθησιακής δυσκολίας του παιδιού.

- Να δημιουργούμε εξατομικευμένες δραστηριότητες που λειτουργούν μέσα στο παρόν επίπεδο ικανοτήτων του παιδιού.

- Να βοηθούμε τα παιδιά να βρουν ένα στοιχείο επιτυχίας μέσα σε κάθε μάθημα.

- Να προχωρούμε σταδιακά από τις απλές στις πιο σύνθετες δραστηριότητες χρησιμοποιώντας θετική ενθάρρυνση.

- Να παρέχουμε πολλές ευκαιρίες για ενίσχυση ακαδημαϊκών δεξιοτήτων μέσα από κινήσεις που φυσιολογικά εμφανίζονται στο περιβάλλον της τάξης.

- Να θυμόμαστε ότι τα παιδιά δεν έχουν γενικά εμπειρίες απόγνωσης και αποτυχίας. Επιπλέον είναι πολύ σημαντικό να δημιουργούμε μια ατμόσφαιρα πρόκλησης και επιτυχίας.

- Υποστηρίζουμε το συναίσθημα του (ναι μπορώ).

- Να βοηθούμε τα παιδιά να κατανοήσουν το σώμα τους, τον χώρο που καταλαμβάνει και πώς μπορούν να κινηθούν.

- Να βοηθούμε το παιδί να αποκτήσει μια αίσθηση για κατεύθυνση μέσα από δραστηριότητες κίνησης με προσεκτική αλληλουχία.

- Να κάνουμε συχνή χρήση ρυθμικών δραστηριοτήτων και να τονίζουμε το ρυθμικό στοιχείο σε όλες τις συντονισμένες κινήσεις.

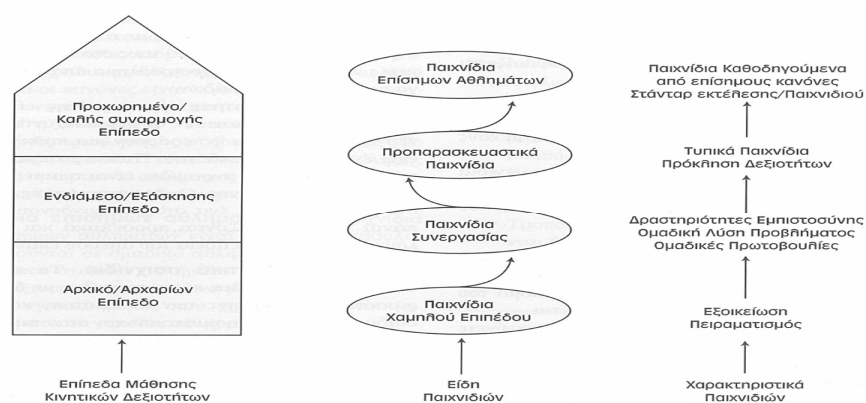
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 « ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΩΣ ΜΟΡΦΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ»

### 7.1 ΕΙΔΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ<sup>36</sup>

Τα παιχνίδια, όταν χρησιμοποιούνται κατάλληλα, είναι ένα σημαντικό εκπαιδευτικό εργαλείο του προγράμματος της Φυσικής Αγωγής. Τα παιχνίδια μπορεί να είναι στατικά, δυναμικά, προσχεδιασμένα, σχεδιασμένα από τον υπεύθυνο Φ.Α. ή σχεδιασμένα από τα παιδιά. Το να σχεδιάσει ο υπεύθυνος τα δικά του παιχνίδια είναι επίσης μια αξιολογη δουλειά, γιατί είναι αυτός που γνωρίζει τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών του καλύτερα από οποιονδήποτε άλλον. Οι δραστηριότητες που επιλέγονται και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία εξαρτώνται από αρκετούς παράγοντες, όπως οι στόχοι του μαθήματος, η ικανότητα των παιδιών, το μέγεθος της τάξης, ο διαθέσιμος χρόνος, ο εξοπλισμός και οι εγκαταστάσεις.

#### **Είδη παιχνιδιών**

Τα παιχνίδια μπορούν να ταξινομηθούν με αρκετούς τρόπους, οι οποίοι εξαρτώνται από τον σκοπό και τη φύση τους. Η αναπτυξιακή προσέγγιση για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής των παιδιών θεωρεί τα παιχνίδια αρχικά ως μέσο για εφαρμογή, ενίσχυση και χρήση μιας ποικιλίας βασικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων των αθλημάτων. Μολονότι η απόκτηση δεξιοτήτων είναι ένας αρχικός στόχος του μαθήματος, τα παιχνίδια χρησιμοποιούνται αρχικά ως μέσο εφαρμογής και χρήσης των παρόντων επιπέδων των δεξιοτήτων. Άλλοι σημαντικοί στόχοι μπορούν να επιτευχθούν μέσα από την κατάλληλη επιλογή παιχνιδιών. **Τα παιχνίδια συχνά ταξινομούνται ως παιχνίδια χαμηλού επιπέδου, παιχνίδια συνεργασίας, προπαρασκευαστικά παιχνίδια και επίσημα αθλήματα** (Σχήμα 7.1).



Σχήμα 7.1: Ταξινόμηση και χαρακτηριστικά των παιχνιδιών και η σχέση τους με τα επίπεδα μάθησης των κινητικών δεξιοτήτων

<sup>36</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ144-148

**Παιχνίδια χαμηλού επιπέδου.** Είναι δραστηριότητες που μπορούν να παιχτούν εύκολα, έχουν λίγους και απλούς κανόνες και απαιτούν λίγο ή καθόλου εξοπλισμό. Τα παιχνίδια χαμηλού επιπέδου μπορούν να θεωρηθούν ως παιχνίδια εξοικείωσης, που σημαίνει ότι είναι αυτά που βοηθούν τον μαθητή να γνωρίσει τις κινητικές δεξιότητες που συμπεριλαμβάνονται σε μια δραστηριότητα. Μπορούν επίσης να θεωρηθούν ως παιχνίδια ανακάλυψης, επειδή ο μαθητής εδραιώνει τη γνώση του χώρου και συγχρόνως πειραματίζεται με τους κανόνες του παιχνιδιού. Τόσο τα παιχνίδια εξοικείωσης όσο και αυτά της ανακάλυψης είναι ιδιαίτερα κατάλληλα γι' αυτούς που βρίσκονται στο αρχικό επίπεδο μάθησης των δεξιοτήτων. Επίσης οι δραστηριότητες παιχνιδιών χαμηλού επιπέδου μπορούν εύκολα να τροποποιηθούν, για να συνδυάζονται με τους στόχους του μαθήματος, το μέγεθος της αίθουσας και τον αριθμό των συμμετεχόντων. Επειδή εύκολα μαθαίνονται, συχνά χρησιμοποιούνται αρχικά ως εκπαιδευτικό εργαλείο κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας και των πρώτων τάξεων του δημοτικού. Όταν αντιμετωπίζονται υπό την προοπτική της ενίσχυσης και εφαρμογής των δεξιοτήτων, τα παιχνίδια χαμηλού επιπέδου ταξινομούνται ως βασικά παιχνίδια σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού. Αυτό σημαίνει ότι ταξινομούνται σύμφωνα με την κύρια κατηγορία των κινητικών δεξιοτήτων που προάγουν. Επιπλέον τα παιχνίδια μπορούν να ταξινομηθούν σύμφωνα με: 1) το θέμα τους (παιχνίδια με κυνηγητό, διακοπών και εποχιακά), 2) τον σχηματισμό τους (παιχνίδια μαζικά, κυκλικά και σε γραμμή), 3) τις απαιτήσεις του ειδικού χώρου τους (παιχνίδια περιορισμένου χώρου και μέσα στην τάξη), 4) το επίπεδο της δραστηριότητάς τους (ενεργητικά και παθητικά παιχνίδια).

**Παιχνίδια συνεργασίας.** Τα παιχνίδια συνεργασίας δίνουν έμφαση στην αλληλοεπίδραση της ομάδας και τη θετική κοινωνικοποίηση σ' ένα περιβάλλον συνεργασίας που δεν ευνοεί τον συναγωνισμό. Οι δραστηριότητες παιχνιδιών συνεργασίας συχνά ταξινομούνται ως δραστηριότητες ομαδικών πρωτοβουλιών, ομαδικής λύσης προβλήματος και εμπιστοσύνης.

Οι ομαδικές πρωτοβουλίες δίνουν έμφαση στο να δουλεύουν τα παιδιά μαζί (με πνεύμα συνεργασίας) για την πραγματοποίηση μιας δεδομένης άσκησης. Για παράδειγμα "το κάθισμα στην αγκαλιά" είναι μια δημοφιλής δραστηριότητα ομαδικής πρωτοβουλίας και για τα παιδιά και για τους ενήλικες. Οι συμμετέχοντες μπαίνουν στη σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον και με το σύνθημα κάθονται στην αγκαλιά του ατόμου που είναι ακριβώς πίσω τους.

Οι δραστηριότητες ομαδικής λύσης προβλήματος είναι παρόμοιες με τις δραστηριότητες ομαδικής πρωτοβουλίας, εκτός από το ότι απαιτούν ένα στοιχείο δημιουργικής λύσης προβλήματος από τους συμμετέχοντες με πιθανές εναλλακτικές λύσεις που μπορεί να δώσει ο υπεύθυνος. Για παράδειγμα ο υπεύθυνος Φ.Α μπορεί να ζητήσει από μια ομάδα τεσσάρων ή πέντε παιδιών να πάει από το σημείο Α στο σημείο Β έχοντας επαφή

ο ένας με τον άλλον, αλλά χωρίς να αγγίζουν τα πέλματά τους στο έδαφος. Οι αρκετές πιθανές λύσεις στο πρόβλημα απαιτούν συνεργασία μεταξύ των ομάδων.

Οι δραστηριότητες εμπιστοσύνης είναι δραστηριότητες που απαιτούν οι συμμετέχοντες να συνεργάζονται, για να ξεπεράσουν μια πρόκληση που έχει ένα στοιχείο κινδύνου. Πτώσεις εμπιστοσύνης, πάσες σώματος και πυραμίδες είναι τυπικές δραστηριότητες εμπιστοσύνης. Οι δραστηριότητες εμπιστοσύνης εμπεριέχουν ένα στοιχείο κινδύνου. Πρέπει πάντα να διευκρινίζονται προσεκτικά και να εκτελούνται μόνο με την άδεια του άμεσου επιβλέποντα.

**Προπαρασκευαστικά παιχνίδια.** Τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια είναι παιχνίδια με δύο ή περισσότερες δεξιότητες των αθλημάτων, κανόνες ή διαδικασίες που χρησιμοποιούνται όταν παίζεται το επίσημο άθλημα. Τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια μπορεί να είναι σχετικά απλά ή αρκετά σύνθετα. Στην πιο απλή τους μορφή παίρνουν τη μορφή παιχνιδιών πρόκλησης δεξιοτήτων, στα οποία το παιδί έχει την ευκαιρία να εξετάσει τις αναπτυσσόμενες δεξιότητές του.

Τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια παίζουν έναν σημαντικό ρόλο για τα παιδιά των μεγάλων τάξεων του δημοτικού και των πρώτων τάξεων του Γυμνασίου και είναι συχνά πιο διασκεδαστικά από το ίδιο το επίσημο άθλημα. Αυτά τα παιχνίδια επιτρέπουν στους μαθητές να εξασκήσουν και να τελειοποιήσουν τις δεξιότητες των αθλημάτων σ' ένα τροποποιημένο περιβάλλον. Πολλοί νεαροί δεν συγκινούνται με επαναληπτική εξάσκηση στις ασκήσεις δεξιοτήτων. Ενδιαφέρονται ωστόσο, όταν αυτές οι δεξιότητες χρησιμοποιούνται σε καταστάσεις παιχνιδιού. Γι' αυτό όταν τα παιδιά αποκτήσουν τον έλεγχο και τη γνώση μιας δεξιότητας, οι ασκήσεις δεξιοτήτων μπορούν να τροποποιούνται και να παίρνουν τη μορφή παιχνιδιού: "δίνω στην άσκηση ένα όνομα και γίνεται παιχνίδι". Καθώς τα παιδιά προοδεύουν, τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια μπορούν να γίνουν πιο σύνθετα, ενσωματώνοντας ένα μεγαλύτερο αριθμό δεξιοτήτων και περισσότερες στρατηγικές, καθώς και μια πιο στενή προσέγγιση των κανονισμών του επίσημου αθλήματος. Τα τυπικά παιχνίδια αναπαριστούν πιο σύνθετα στοιχεία των προπαρασκευαστικών παιχνιδιών.

Τα τυπικά παιχνίδια περιλαμβάνουν πιο σύνθετα στοιχεία των προπαρασκευαστικών παιχνιδιών. Σ' αυτές τις δραστηριότητες οι κανόνες και η στρατηγική του παιχνιδιού έχουν περισσότερη σημασία, όπως επίσης και η χρήση των δεξιοτήτων που απαιτούνται.

Καλαθοσφαίριση στο μισό γήπεδο ή στη μια πλευρά ποδόσφαιρο είναι τυπικά προπαρασκευαστικά παιχνίδια με γενικά αποδεκτούς κανόνες και στρατηγικές.

Τα παιχνίδια πρόκλησης δεξιοτήτων είναι αυτά στα οποία οι κανόνες είναι λίγοι και απλοί και το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στο "πόσο μακριά", "πόσο γρήγορα" ή "πόσοι-εξ-α". Το παιχνίδι "Άλογο" είναι ένα παιχνίδι πρόκλησης του "σουτ" στο μπάσκετ. "Το ποδόσφαιρο σε κύκλο" είναι ένα παιχνίδι πρόκλησης της δεξιότητας του κλωτσήματος και του σταματήματος της μπάλας στο ποδόσφαιρο.

**Παιχνίδια επίσημων αθλημάτων.** Τα παιχνίδια των επίσημων αθλημάτων είναι πολλά και ποικίλα. Ταξινομούνται σε ομαδικά αθλήματα, αθλήματα δύο ατόμων και ατομικά αθλήματα. Μερικές φορές ωστόσο ταξινομούνται σύμφωνα με:

1. Τις εγκαταστάσεις που χρησιμοποιούνται (αθλήματα σε γήπεδο, αθλήματα στο νερό).

2. Το είδος της αλληλεπίδρασης των ομάδων (αθλήματα επαφής, μη επαφής, και επιθετικά).

3. Τον εξοπλισμό που χρησιμοποιείται (αθλήματα με ρακέτες, με μπάλα).

Ένα παιχνίδι επίσημου αθλήματος είναι αυτό που διέπεται από ένα σύνολο κανόνων και κανονισμών, αναγνωρίζεται και ερμηνεύεται από ένα επίσημο κυβερνητικό σώμα ως πρότυπο εκτέλεσης και παιχνιδιού.

Η γνώση των ικανοτήτων των παιδιών είναι ο ευκολότερος τρόπος, για να καθορίσετε ποια παιχνίδια μπορούν να αλλάξουν. Είναι σημαντικό τα παιχνίδια να τροποποιούνται, για να αρμόζουν στην ικανότητα των παιδιών.

Εναλλακτικοί τρόποι παιχνιδιών με μπάλα

• Τροποποιήουμε τον εξοπλισμό

- κατάλληλο μέγεθος και βάρος από μπάλες για κάθε παιδί

- απαλές ή υφασμάτινες μπάλες που μπορούν να πιαστούν εύκολα

- μπάλες με μικρή ταχύτητα αναπήδησης

- προσιτοί στόχοι

• Τροποποιούμε τους κανόνες

- χρόνος που μπορεί η μπάλα να κρατηθεί στην κατοχή του παίκτη πριν να γίνει η

πάσα - ο αντίπαλος μπορεί ή όχι να προκαλέσει αυτόν που έχει τη μπάλα

- η μπάλα μπορεί ή όχι να παρθεί από τα χέρια του αντιπάλου

- οι παίκτες μπορούν ή όχι να τρέξουν κρατώντας τη μπάλα ή μπορούν να

ντριπλάρουν ή δεν μπορούν να κινηθούν με τη μπάλα

- μόνο μερικοί μπορούν να σουτάρουν ή μπορούν όλοι

- ποικίλα είδη στόχων

- οι παίκτες παίζουν σε ζώνες ή μπορούν να κινούνται οπουδήποτε

• Τροποποιούμε τον αριθμό και την ομαδοποίηση των συμμετεχόντων

- διατηρούμε το μέγεθος των ομάδων μικρό, αλλά τόσο, ώστε να μπορούν να

δουλεύουν -

μερικές φορές σχηματίζουμε ομάδες με διαφορετικές ικανότητες

- μερικές φορές σχηματίζουμε ομάδες με παίκτες ίδιων ικανοτήτων

- προσπαθούμε να συνδυάζουμε ομάδες ίδιου δυναμικού

• Ο υπεύθυνος Φ.Α. συμμετέχει για βοήθεια –



Δουλεύουμε μαζί με τους παιδιά

- μοιράζουμε τη μπάλα, για να συμμετέχουν και οι παραμελημένοι παίχτες
- ο υπεύθυνος Φ.Α. δεν συναγωνίζεται

Τροποποιήσεις παιχνιδιών. Οι δραστηριότητες παιχνιδιών που επιλέγονται για το μάθημα μπορούν να τροποποιηθούν, ώστε να συνδυάζονται καλύτερα με τους στόχους του μαθήματος, την ικανότητα των παιδιών και τις συγκεκριμένες δεξιότητες που περιλαμβάνουν. Αυτό μπορεί να γίνει, εάν ο υπεύθυνος Φ.Α. διαβάσει προσεκτικά την περιγραφή του παιχνιδιού και μετά κάνει την τροποποίηση που απαιτείται.

### **7.1.1 Παιχνίδια με μικρά όργανα<sup>37</sup>**

Στα παιδιά αρέσει να έχει το καθένα το δικό του όργανο, να το χρησιμοποιούν, καθώς εξερευνούν τις πολλές κινητικές προκλήσεις, που παρέχουν τα μικρά όργανα. Αυτό είναι σημαντικό, γιατί προάγει τη μέγιστη συμμετοχή για όλους και βοηθάει στη μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς, που συχνά εμφανίζονται στα παιδιά, όταν περιμένουν τη σειρά τους.

#### **Δραστηριότητες με σανίδες ισορροπίας**

Οι σανίδες ισορροπίας κατασκευάζονται εύκολα και προσφέρουν μια νέα διάσταση στη σταθεροποίηση.. Η εξάσκηση με αυτά τα όργανα θα βοηθήσει τους μαθητές να:

1. Βελτιώσουν τη στατική ισορροπία.
2. Βελτιώσουν τη δυναμική ισορροπία.
3. Αυξήσουν τη γνώση του σώματος και του χώρου.
4. Βελτιώσουν τη συναρμογή και την ευκινησία.

#### **Δραστηριότητες με μπαλόνια**

Τα στρογγυλά μπαλόνια προσφέρουν ένα έξοχο μέσο για τις δραστηριότητες χειρισμού. Εξαιτίας του ότι είναι ελαφρά, είναι εύκολο να χρησιμοποιηθούν από τα παιδιά. Οι δραστηριότητες του χτυπήματος με συνεχείς επαναλήψεις, καθώς και του χτυπήματος με κάποιο αντικείμενο, σχεδιάζονται, για να:

1. Αυξήσουν δεξιότητες χειρισμού του χτυπήματος με ή χωρίς αντικείμενο.
2. Βελτιώσουν τη συναρμογή ματιού-παλάμης.
3. Προάγουν τη γνώση του χώρου και του σώματος.

#### **Δραστηριότητες με μπάλα**

---

<sup>37</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ327

Οι μπάλες έχουν διαφορετικά σχήματα, μεγέθη, χρώματα και υφή. Στο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής των παιδιών είναι σημαντικό να έχει το κάθε παιδί τη δική του μπάλα, όταν παίρνει μέρος σε δραστηριότητες. Οι πλαστικές μπάλες, ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης, ρυθμικής, του τένις, σφουγγαρένιες ή οι μπάλες θαλάσσης, μπορούν όλες να χρησιμοποιηθούν για τις έννοιες δραστηριοτήτων που ακολουθούν. Τα παιδιά αφήνονται να αλλάζουν μπάλες συχνά, έτσι ώστε όλοι να έχουν ευκαιρίες να δοκιμάσουν το κάθε είδος μπάλας. Η εξάσκηση με δραστηριότητες χειρισμού μπάλας βοηθά τα παιδιά να:

1. Αναπτύξουν την ικανότητα να χειρίζονται μπάλες με ποικίλους τρόπους.
2. Μπορούν να ελέγχουν διάφορα είδη μπάλας.
3. Εξοικειωθούν με τις μπάλες σε ποικίλες κινητικές καταστάσεις.
4. Βελτιώσουν τη συναρμογή ματιού-χεριού και ματιού-ποδιού.
5. Αυξήσουν τη γνώση του σώματος και της κατεύθυνσης.

#### ***Δραστηριότητες με σακουλάκια***

Τα σακουλάκια είναι ένα έξοχο όργανο για την εξάσκηση της ρίψης, της υποδοχής και της ισορροπίας. Είναι θετικό το κάθε παιδί να έχει το δικό του σακουλάκι. Οι δραστηριότητες με σακουλάκια που εμπεριέχονται εδώ έχουν ως σκοπό:

1. Να αυξήσουν τις βασικές δεξιότητες χειρισμού της ρίψης και της υποδοχής.
2. Να αυξήσουν τις βασικές ικανότητες της δυναμικής και στατικής ισορροπίας.
3. Να συνεισφέρουν στη συναρμογή και
4. Να βελτιώσουν τις ικανότητες της γνώσης του σώματος.

#### ***Δραστηριότητες με στεφάνια***

Μπορούν να είναι σε διαφορετικά χρώματα ή να διακοσμηθούν με διαφορετικά χρώματα ταινιών για λόγους ομαδοποίησης. Οι δραστηριότητες με στεφάνια συνεισφέρουν στο:

1. Να βελτιώσουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες.
2. Να βελτιώσουν τις βασικές δεξιότητες χειρισμού.
3. Να αυξήσουν τη συναρμογή και την ευκινησία.
4. Να ενισχύσουν τη γνώση του χώρου και του σώματος.

#### ***Δραστηριότητες με σχοινάκια***

Τα σχοινάκια μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά για παιδιά όλων των ηλικιών και για όλα τα επίπεδα ικανοτήτων. Οι δραστηριότητες με σχοινάκι βοηθούν τα παιδιά:

1. Να βελτιώσουν τη συναρμογή ματιού-χεριού και ματιού-ποδιού.
2. Να ενισχύσουν τις βασικές δεξιότητες του άλματος, του άλματος με κουτσό και της χόπλας.
3. Να αυξήσουν τη μυϊκή αντοχή των παιδιών.

4. Να βελτιώσουν την αερόβια αντοχή.

### **Τα ελαστικά σχοινιά**

Τα ελαστικά σχοινιά προσφέρουν ποικίλες ελκυστικές κινητικές δραστηριότητες. Τα ελαστικά σχοινιά μπορούν να φτιαχτούν εύκολα, αγοράζοντας τρία περίπου μέτρα και δένοντας τις άκρες μαζί. Οι δραστηριότητες με ελαστικά σχοινιά βοηθούν τα παιδιά:

1. Να βελτιώσουν τη συναρμογή ματιού-ποδιού.
2. Να αυξήσουν τη δυναμική ισορροπία.
3. Να ενισχύσουν τις βασικές δεξιότητες του άλματος και του άλματος με κουτσό.
4. Να βελτιώσουν την αερόβια αντοχή.

### **Δραστηριότητες με ράβδους**

Οι ράβδοι μπορούν εύκολα να φτιαχτούν από ξύλο με διάμετρο (2,5-3) εκατοστά και μήκος που να φτάνει περίπου στο ύψος του στήθους του παιδιού. Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν πλαστικές ράβδοι. Απαιτείται ωστόσο να είναι ανθεκτικές για την ασφάλεια των ασκούμενων. Ποικίλες αρχές της ισορροπίας μπορούν να εφαρμοστούν με ράβδους.

Οι δραστηριότητες με ράβδους μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά:

1. Να βελτιώσουν τις δεξιότητες της στατικής και δυναμικής ισορροπίας.
2. Να βελτιώσουν τον κινητικό έλεγχο.
3. Να προάγουν τη γνώση του σώματος και του χώρου.
4. Να απεικονίσουν τις έννοιες της δυναμικής και στατικής ισορροπίας.

## **7.2 ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ<sup>38</sup>**

Η γνώση είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορούμε να καταλάβουμε τις ανάγκες του παιδιού, να διαμορφώσουμε τις απαραίτητες προϋποθέσεις και να το βοηθήσουμε με διάφορα παιχνίδια που του είναι χρήσιμα σε όλες τις φάσεις της ανάπτυξής του.

Από τους ενήλικους και από τις γνώσεις τους εξαρτάται αν οι δυνατότητες του παιδιού για παιχνίδι αυξάνονται ή περιορίζονται. Αν την συμμετοχή των παιδιών στις καθημερινές δραστηριότητες δεν την εκλάβουμε σαν κάτι φυσιολογικό τότε δεν του δίνουμε την δυνατότητα να αποκτήσει εμπειρίες, αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία.

Όταν μιλάμε, τραγουδάμε ή διαβάζουμε παραμύθια βοηθάμε το παιδί να καταλάβει και να χρησιμοποιεί τη γλώσσα. Με υπομονή, προτροπή και συμμετοχή μπορούμε να στηρίξουμε και να βοηθήσουμε το παιδί σε διάφορα παιχνίδια. Αυτή η στήριξη είναι ιδιαίτερα

---

<sup>38</sup> Schucan – Kaiser, R., Heiniger, A., Schaffner, A. & Stocker, A. (μετ. Φλεμετάκη, Ε.). "1010 ασκήσεις και παιχνίδια για άτομα με ειδικές ανάγκες", Salto, Θεσ/νίκη

σημαντική για εκείνα τα παιδιά που λόγω αναπηρίας δεν έχουν την δυνατότητα να κινηθούν, να δουν, να ακούσουν ή παρακολουθούν τα τεκταινόμενα με δυσκολία.

Τα παιδιά χρειάζονται πάνω από όλα ψυχική επαφή και κανένα παιχνίδι δεν μπορεί να τα υποκαταστήσει. Όσο πιο γρήγορα η ανάγκη αυτή πληρωθεί τόσο μεγαλύτερες δυνατότητες θα έχει το παιδί να συμμετέχει ενεργά. Το παιχνίδι αυτό καθ' αυτό είναι πολύ σημαντικό. Είναι ταυτόχρονα μια κινητήρια δύναμη και ένα μέσο εξωτερίκευσης. Δίνει στο παιδί δυνατότητες εξάσκησης, αφομοίωσης δεδομένων καθώς επίσης δοκιμής και έλεγχου συναισθημάτων. Μέσα από το παιχνίδι και την συνύπαρξη με άλλους, αποκτά το παιδί άποψη για τον ίδιο του τον εαυτό την δική του και των άλλων την θέληση και συμπεριφορά. Τα αντικείμενα με τα οποία παίζει ένα παιδί είναι σημαντικά για να γνωρίσει το περιβάλλον του. Για αυτό η επιλογή των παιχνιδιών πρέπει να γίνεται με γνώμονα τις ανάγκες του παιδιού σε ότι αφορά ερεθίσματα για πιάσιμο, πέταμα, περπάτημα, όραση, ομιλία, ακοή, γεύση και όσφρηση.

Σε πολλές οικογένειες που έχουν παιδιά με "αναπηρίες" ο χρόνος αναλώνεται κυρίως σε επισκέψεις σε διάφορους ειδικούς. Αναμφίβολα, αυτές οι επισκέψεις είναι σημαντικές. Το ίδιο όμως σημαντικό, αν όχι κυριότερο, είναι και η συμμετοχή και προσφορά των ίδιων των γονιών στην κατεύθυνση να αποκτήσει το παιδί μια όσο το δυνατόν πιο συνηθισμένη και φυσιολογική καθημερινότητα. Σε αυτήν την συνηθισμένη καθημερινότητα ανήκει και το παιχνίδι.

Τα παιδιά χωρίς "αναπηρίες" μπορούν και παίρνουν δικές τους πρωτοβουλίες και μπορούν να πουν αν θέλουν να παίξουν ή όχι. Δεν είναι το ίδιο σίγουρο και στα παιδιά με "αναπηρίες". Για αυτό είναι σημαντικό να δοκιμάζονται διάφορες λύσεις και προτάσεις, να υπάρχει επαγρύπνηση για το ποιο είναι εκείνο το παιχνίδι που αρέσει στο παιδί.

Το σπουδαιότερο και πιο σημαντικό είναι να οριοθετήσει κανείς τις δυνατότητες του παιδιού. Να γνωρίζει δηλαδή τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει. Έτσι γίνεται ευκολότερη η δραστηριοποίησή του, η διατήρηση της περιέργειάς του και η αυτοπεποίθησή του. Αυτά τα συναισθήματα οδηγούν με σιγουριά στην όρεξη για μάθηση και ταυτόχρονα στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του παιδιού σε συνύπαρξη με την οικογένεια, φίλους και άλλους.

Ένα μικρό παιδί με κινητικά προβλήματα δεν διαφέρει και πολύ από τα υπόλοιπα παιδιά της ίδιας ηλικίας, καθ' ότι όλα τα μικρά παιδιά εξαρτώνται από την στήριξη και την βοήθεια των μεγάλων. Γενικώς, τα παιδιά διεγείρονται μέσα από την απόκτηση εμπειριών σε διαφορετικές καταστάσεις, διαφορετικό περιβάλλον και διαφορετικές επιφάνειες. Μια μεταφορά π.χ. από το κρεβάτι στο πάτωμα και μεταφορά από χώρο σε χώρο προσφέρουν στο παιδί εμπειρίες και εναλλαγή εικόνων και συναισθημάτων.

Συνήθως, τα παιδιά με κινητικά προβλήματα δεν έχουν τη δυνατότητα να εξερευνήσουν το περιβάλλον με όλο τους το σώμα ως εργαλείο. Παρόλα αυτά έχουν την ίδια

ανάγκη να αισθανθούν το ίδιο τους το σώμα σε σχέση με άλλα και διαφορετικά σώματα. Χρειάζονται την απόκτηση εμπειριών σε σχέση με το κρύο-ζεστό, υγρό-στερεό, υψηλό-χαμηλό.

Για τους γονείς ή το βοηθητικό προσωπικό που είναι αναγκασμένοι να χρησιμοποιούν βοηθήματα μετακίνησης και μεταφοράς των παιδιών, είναι σημαντικό να γνωρίζουν τα συναισθήματα που αισθάνονται τα παιδιά τους από τη συχνή ή μη τοποθέτησή τους στο δάπεδο ή στο χώμα. Τι προσφέρεται στο παιδί όταν τοποθετείται ξαπλωμένο ή καθήμενο χωρίς να του δίνεται η δυνατότητα να επηρεάσει το ίδιο την όλη κατάσταση;

Είναι σημαντικό με κατάλληλη διαμόρφωση του περιβάλλοντος χώρου να δίνουμε δυνατότητες στα παιδιά με αναπηρίες, την δυνατότητα να δουλεύουν όλες τις αισθήσεις τους. Τα διάφορα χρώματα προσφέρουν ερεθίσματα και εμπνεύσεις σε συνεργασία με διάφορα αντικείμενα που το παιδί μπορεί να κοιτάει και να πιάνει. Σε περίπτωση που το ίδιο το παιδί δεν έχει τη δυνατότητα να πιάσει από μόνο του, τότε πρέπει να τοποθετεί κανείς στα χέρια του αντικείμενα με διαφορετικά μεγέθη, διαφορετική επιφάνεια και βάρος έτσι ώστε να μπορεί το παιδί μέσα από την αίσθηση να αντιληφθεί τις διαφορές.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι που θα μπορούσε κανείς να χρησιμοποιήσει για να διεγείρει μέσα από το παιχνίδι τις αισθήσεις των παιδιών με "αναπηρίες" αρκεί να χρησιμοποιήσει τη φαντασία του και να την προσαρμόσει στις όποιες δυνατότητες του παρέχει το ίδιο το παιδί. Σε μία κούνια π.χ. δίνεται η δυνατότητα στο παιδί να κινηθεί παρότι το ίδιο δεν μπορεί να περπατήσει. Επιπλέον το σώμα του βρίσκεται σε τέτοια θέση που του δίνει τη δυνατότητα να βλέπει τα πράγματα από μια τελείως διαφορετική οπτική εικόνα από εκείνη που θα έβλεπε εάν ήταν ξαπλωμένο. Ένας τρόπος για να μάθει το παιδί να εκτιμά απόσταση και κατεύθυνση είναι να αρκουδίζει. Τα παιδιά που δεν έχουν τη δυνατότητα να το κάνουν από μόνα τους πρέπει να τους τη δώσουμε για να αποκτήσουν αντίστοιχες εμπειρίες. Αυτό μπορεί εύκολα να γίνει μέσα από τη χρήση διάφορων βοηθημάτων όπως μπουσουλίστρες με ρόδες.

Ανάλογες προσπάθειες πρέπει να γίνονται για εξεύρεση τρόπων διέγερσης των αισθήσεων σε παιδιά με προβλήματα όρασης, ακοής και σε παιδιά με νοητική υστέρηση. Θα μπορούσε κανείς να αναφέρει διάφορους τρόπους παιχνιδιού και αντίστοιχα ίσως παιχνίδια. Κάθε παιδί είναι μια ξεχωριστή και μεμονωμένη περίπτωση και σαν τέτοια πρέπει να αντιμετωπίζεται μέσα από τις ίδιες τις δυνατότητές του.

## **7.3 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ**

### **1. Κολύμβηση με λάστιχα**

Δυο κολυμβητές δένονται μεταξύ τους από το ένα πόδι (χέρι) και προσπαθούν να διανύσουν μία συγκεκριμένη απόσταση όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, ή πιο σωστά. (Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και σε σκυταλοδρομία).

*Μείωση του βαθμού δυσκολίας:* τα λάστιχα να μη δεθούν πολύ σφιχτά για να υπάρχει μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων. Νερό: περίπου μέχρι τα ισχία ή το θώρακα.

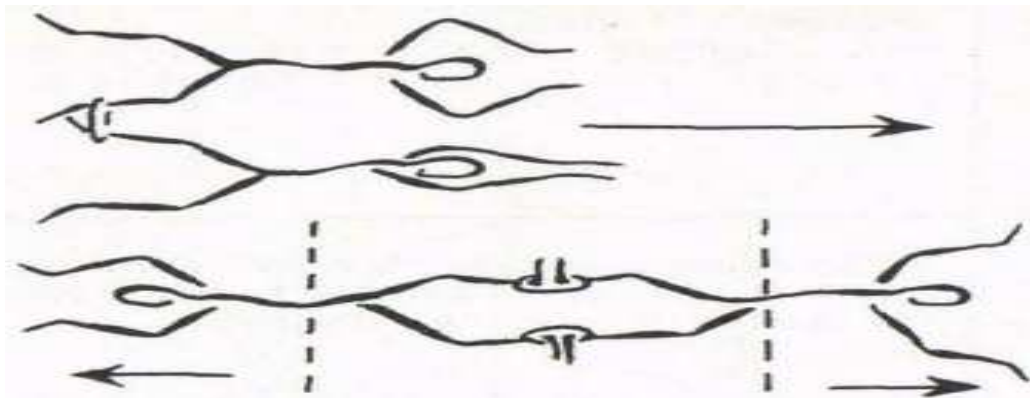
*Αύξηση του βαθμού δυσκολίας:* δυνατοί κολυμβητές δένονται μεταξύ τους από τις ποδοκνημικές, κολυμπούν προς αντίθετες κατευθύνσεις και προσπαθούν να τραβήξουν τον συνασκούμενο πέρα από ένα συγκεκριμένο σημείο.

✓ **Στόχος**

**Συνεργασία και ομαδικότητα**

**Απαραίτητα μέσα**

Λάστιχα



### **2. Κολύμβηση κάτω από ήχους**

Τέσσερις παίκτες τοποθετούνται στις τέσσερις γωνίες παίζοντας από ένα όργανο. Οι υπόλοιποι συγκεντρώνονται στο κέντρο και κολυμπούν προς τον ήχο που θεωρούν περισσότερο ελκυστικό. Σε κάθε γωνία επιτρέπεται όμως να συγκεντρωθεί μόνο ένας συγκεκριμένος αριθμός παικτών π.χ. τρεις. Μόλις γίνουν περισσότεροι, ο «μουσικός» στέλνει τους πρώτους ξανά στο κέντρο.

✓ **Στόχος**

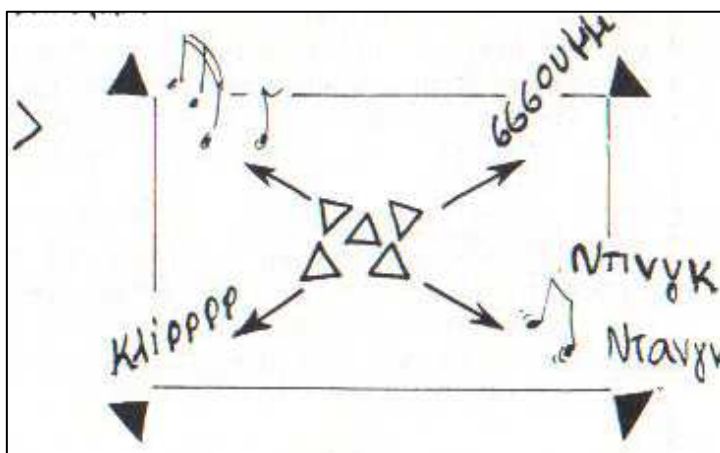
**Χαλάρωση και συγκέντρωση προσοχής**

**Απαραίτητα μέσα**

4 μουσικά όργανα (όπως: φλάουτο, ταμπουρίνο, σφυρίχτρα, ξυλάκια κ.ά)

Νερό: περίπου μέχρι τα ισχία ή το θώρακα.

❖ **Άτομα με πρόβλημα όρασης κολυμπούν μαζί με κάποιον που βλέπει.**



### 3. Κολύμβηση με επαφή (και σε σκυταλοδρομία)

Οι κολυμβητές ζευγάρια διανύουν αποστάσεις 10-15 m έτσι, ώστε να υπάρχει μεταξύ τους κάθε φορά διαφορετική επαφή.

Π.χ.: - κολύμβηση με πιασμένα τα χέρια.

- Ο Α κολυμπά ύπτιο με ανοιχτά πόδια και κρατά τον Β, ο οποίος κολυμπά πρόσθιο, από τους ώμους.

- Και οι δύο κρατούν την ίδια σανίδα, βαρελάκι κλπ

✓ **Στόχος**

**Συνεργασία και ομαδικότητα**

**Απαραίτητα μέσα**

Προαιρετικά σκοινιά διαδρομών, σανίδες, βαρελάκια

### 4. Τυφλή κατάδυση

Αυτοί που βλέπουν δένουν τα μάτια τους. Στόχος είναι να ανεβεί ο κρίκος που βρίσκεται στον πυθμένα της δεξαμενής και σημαδεύεται μ' ένα μπαλόνι στην επιφάνεια του νερού. Μπορεί να εκτελεστεί και σε σκυταλοδρομία: ο κρίκος μεταφέρεται από την μπάλα 1 στο μπαλόνι 2.

Ένα σκοινί βρίσκεται σταθεροποιημένο στις δυο άκρες της δεξαμενής. Στο μέσο έχουν τοποθετηθεί βάρη. Εκκίνηση μέσα από το νερό. Ο παίκτης κολυμπά δίπλα στο σκοινί (καταδύεται και ανεβαίνει πάλι στην επιφάνεια). Μπορεί να εκτελεστεί και σε σκυταλοδρομία.

✓ **Στόχος**

**Αύξηση κινητικών δεξιοτήτων**

**Βοηθητική υπόδειξη:**

❖ **προσφέρεται ιδιαίτερα για τυφλούς και για άτομα με προβλήματα όρασης.**

**Βοηθητικά μέσα**

Μπαλόνια, βάρη, βυθιζόμενοι κρίκοι (ή βυθιζόμενα πιάτα), 1-2 σκοινιά, βάρη

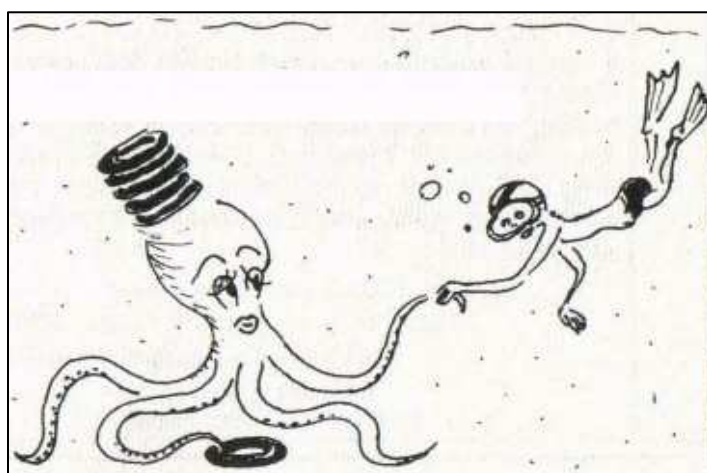


### 5. Αγώνες κατάδυσης (3 ομάδες)

Μέσα στη δεξαμενή βρίσκονται βυθιζόμενοι κρίκοι σε 3 διαφορετικά χρώματα. Μετά το σήμα ξεκινούν όλοι ταυτόχρονα και καταδύονται προς τους αντίστοιχους κρίκους. Οι κρίκοι τοποθετούνται από ένα συμπαίκτη πάνω σε μία σανίδα. Σε κάθε γύρο επιτρέπεται να μεταφέρεται μόνο 1 κρίκος. Ποια ομάδα θα μεταφέρει πρώτη όλους τους κρίκους της πάνω στη σανίδα;

#### Βοηθητικά μέσα

Βυθιζόμενοι κρίκοι σε 3 διαφορετικά χρώματα (ή βυθιζόμενα αντικείμενα), 3 σανίδες



#### Παραλλαγές των αγώνων κατάδυσης

- ❖ κατάδυση πάντα ανά 2 (π.χ. 1 τυφλός, 1 χωρίς πρόβλημα όρασης).
- ❖ μετά από τη μεταφορά ενός κρίκου θα πρέπει να διανύονται 2 διαδρομές κατά πλάτος της δεξαμενής
- ❖ στο τέλος πρέπει όλοι να κρατηθούν από τη σανίδα
- ❖ στο τέλος θα πρέπει όλοι να βρίσκονται σε μία συγκεκριμένη θέση, με ένα συγκεκριμένο σχηματισμό.

### 6. Ο θησαυρός των πειρατών

Κατάλληλη ηλικία



Πέντε με έντεκα ετών.

### **Μέγεθος ομάδας**

Οκτώ ή περισσότερα παιδιά.

✓ **Στόχος**

**Η ανάπτυξη της ακουστικής ικανότητας, της αυτοσυγκέντρωσης, του συντονισμού και του ελέγχου των κινήσεων.**

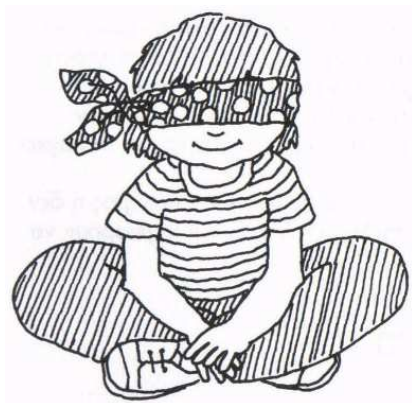
### **Απαραίτητα είδη**

Ένα μάτσο κλειδιά, κορδέλα για τα μάτια.

### **Οργάνωση**

Διαλέγουμε το παιδί που θα κάνει τον "πειρατή" και τον βάζουμε να καθίσει στη μέση του δωματίου με δεμένα μάτια, με το "θησαυρό" (το μάτσο τα κλειδιά) δίπλα του. Ζητάμε από τα υπόλοιπα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο γύρω του. Κάντε νόημα σ' ένα να πλησιάσει τον πειρατή, να προσπαθήσει να κλέψει το θησαυρό και να επιστρέψει στη θέση του αθόρυβα.

Αν ο πειρατής ακούσει κάτι, πρέπει να δείξει προς την κατεύθυνση του ήχου. Αν δείξει τον κλέφτη, αυτός πρέπει να επιστρέψει στη θέση του με άδεια χέρια. Αν ο κλέφτης τα καταφέρει, γίνεται αυτός πειρατής.



### **Παραλλαγή**

Ένα σακουλάκι με φασόλια ή κάποιο αντικείμενο που δεν κυλάει μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν "κόκαλο", ενώ το παιδί με τα δεμένα μάτια είναι ο "σκύλος". Το παιχνίδι παίζεται όπως προηγουμένως, αλλά αν ο κλέφτης κλέψει το "κόκαλο", οι άλλοι παίκτες αρχίζουν να γαβγίζουν! Ο κλέφτης γυρίζει γρήγορα στη θέση του, κρύβει το κόκαλο και το γάβγισμα σταματάει.

Τότε ο σκύλος βγάζει την κορδέλα και προσπαθεί να μαντέψει ποιος έκλεψε το κόκαλο του. Όλοι προσπαθούν να φανούν ένοχοι! Αν ο σκύλος μαντέψει σωστά, ο κλέφτης γίνεται σκύλος. Αλλιώς, ο ίδιος παίκτης συνεχίζει σαν σκύλος, μέχρι να πιάσει τον κλέφτη.

### **7. Πετάμε το σακουλάκι**

#### **Χρειαζόμαστε:**

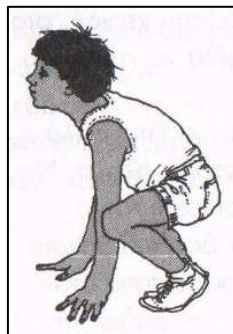
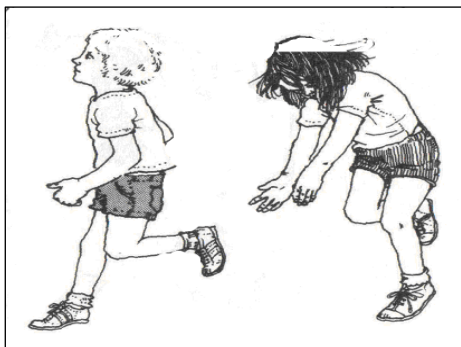
1. Μια σφυρίχτρα,
2. σακουλάκι με φασόλια για κάθε παιδί,
3. ένα καλάθι

#### **✓ Στόχος**

***Η ενθάρρυνση σε ασκήσεις επιδεξιότητας.***

#### **Ασκήσεις προθέρμανσης**

Λέμε στα παιδιά να τρέξουν ελεύθερα τριγύρω και να κοκαλώσουν όταν ακούσουν τη σφυρίχτρα. Επαναλαμβάνουμε αρκετές φορές. Συγκεντρώνουμε όλα τα παιδιά και τους λέμε να πηδήξουν και με τα δυο πόδια μαζί, αναπηδώντας στο ίδιο σημείο. Πρέπει να προσπαθήσουν να πηδήξουν μπροστά με τα δυο πόδια και μετά να πηδήξουν όσο πιο ψηλά μπορούν.



#### **Εξάσκηση**

Αφήνουμε τα παιδιά να τρέξουν ελεύθερα. Με το σφύριγμα τους λέμε να κάνουν βαθύ κάθισμα, λυγίζοντας τα γόνατα και να αγγίξουν το έδαφος.

#### **Επανάληψη.**

Πετάμε τα σακουλάκια τριγύρω στην αυλή, κι αφήνουμε κάθε παιδί να μαζέψει από ένα. Ζητάμε από τα παιδιά να τρέξουν ελεύθερα. Με το σφύριγμα θα πρέπει να κάνουν βαθύ κάθισμα, να αφήσουν το σακουλάκι κάτω και να συνεχίσουν να τρέχουν. Στο δεύτερο σφύριγμα θα πρέπει να μαζέψουν το πιο κοντινό τους σακουλάκι.

Λέμε στα παιδιά να πετάξουν μακριά τα σακουλάκια τους. Υπενθυμίζουμε ότι πρέπει να παρακολουθούν για να δουν πού θα πέσουν. Στο παράγγελμα μας πρέπει να τα μαζέψουν και μετά να περπατήσουν. Να πετάξουν τα σακουλάκια και μετά να τα μαζέψουν, χρησιμοποιώντας πρώτα το αριστερό χέρι και μετά το δεξί. Λέμε να πετάξουν το σακουλάκι όσο πιο ψηλά μπορούν με το δεξί τους χέρι. Να επαναλάβουν με το αριστερό. Δίνουμε το παράγγελμα να το πιάνουν ανάμεσα στις ρίψεις. Υπενθυμίζουμε να παρακολουθούν το σακουλάκι συνεχώς.

### **8.Κολύμβηση με νούμερα**

Η μισή ομάδα τοποθετείται στην αριστερή πλευρά της δεξαμενής, η υπόλοιπη στη δεξιά και οι παίκτες αριθμούνται από το 1 - ... Μόλις ακουστεί απ' έξω ένα νούμερο προσπαθούν οι δύο που αντιστοιχούν σ' αυτό να φτάσουν όσο το δυνατόν πιο γρήγορα σ' ένα προκαθορισμένο αντικείμενο και κερδίζουμε 1 πόντο.

#### **Βοηθητικά μέσα**

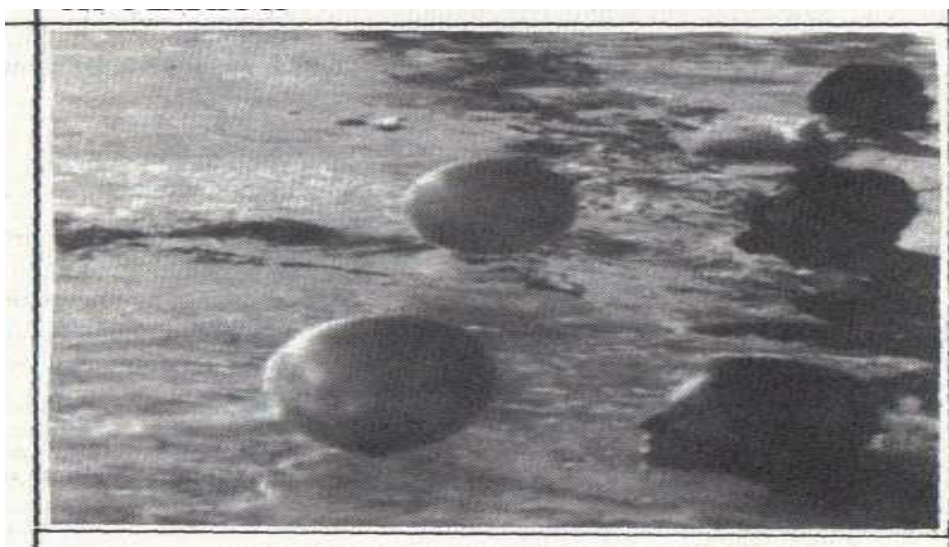
1 αντικείμενο

- ✓ **Μπορεί να παιχτεί με κωφούς: όταν υπάρχει αρκετό φως, τα νούμερα δείχνονται με τα δάχτυλα ή χρησιμοποιούνται καρτέλες με νούμερα ή κύβοι με νούμερα**

## **7.4 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ**

### **1. Κολύμβηση με μπαλόνι**

Ο κάθε ασκούμενος (ή ανά 2) σπρώχνει ένα μπαλόνι προς τα εμπρός χωρίς να το ακουμπήσει με τα χέρια.



Κολύμβηση προς την κατεύθυνση που δείχνουν τα πόδια (ύπτια θέση) και σπρώξιμο του μπαλονιού με ή χωρίς άγγιγμα από τα πέλματα.

- ⇒ Το μπαλόνι μεταφέρεται κάτω από το νερό σε μία συγκεκριμένη απόσταση.
- Προσπάθεια να κρατηθεί το μπαλόνι για 1-2 διαδρομές ψηλά στον αέρα:
  - σε ύπτια θέση
  - σε πρηνή θέση
  - προς την κατεύθυνση του κεφαλιού κολυμπώντας
  - προς την κατεύθυνση των ποδιών κολυμπώντας

⇒ Ανά δύο πάσες με 1 ή 2 μπαλόνι (-α) για 1 -2 διαδρομές:

- με τα χέρια
- με τα άκρα πόδια
- με το κεφάλι
- με ένα όργανο (κουπί ή κάποιο άλλο)
- χωρίς να έρθει σε επαφή με το νερό

⇒ Όλα τα μπαλόνια πρέπει να βρίσκονται για 2-3 μίη συνεχώς στον αέρα.

Στο τέλος: γεμίζουμε τα μπαλόνια μέχρι τη μέση με νερό. Κατόπιν πετάμε τα μπαλόνια μέσα από το νερό προς τον τοίχο που είναι έξω από τη δεξαμενή. Ποια ομάδα θα «σκάσει» πρώτη όλα τα μπαλόνια της;

### **Βοηθητικά μέσα**

Μπαλόνια (κουπιά ή κάποιο άλλο όργανο)

### **Αύξηση του βαθμού δυσκολίας:**

- μικρότερα μπαλόνια, τα οποία ελέγχονται πιο δύσκολα,
- 2 μπαλόνια ταυτόχρονα.

### **Βοηθητική υπόδειξη:**

Τα υπολείμματα από τα κατεστραμμένα μπαλόνια ν' απομακρυνθούν απ' τη δεξαμενή για να μη φράξουν τα φίλτρα του νερού.

## **2. Χτυπώ και πιάνω την μπάλα**

### **Κατάλληλη ηλικία**

Οκτώ με έντεκα ετών.

### **Μέγεθος ομάδας**

Δυο ομάδες πέντε ή έξι παιδιών.

### **✓ Στόχος**

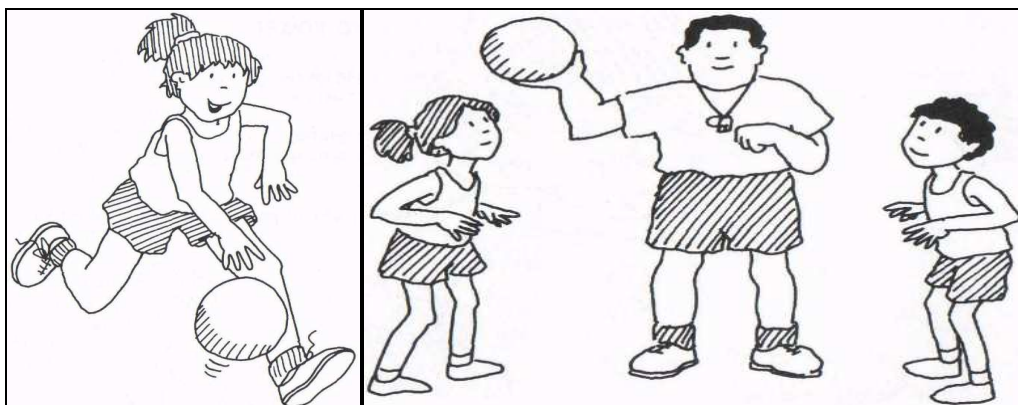
**Ικανότητα ρίψης και πιασίματος, προσοχής και παρατηρητικότητας** **Απαραίτητα**

είδη

Μια μπάλα του μπάσκετ, κιμωλία ή χρωματιστή κολλητική ταινία.

### **Οργάνωση**

Σχεδιάζουμε τη γραμμή του κέντρου, στη μέση του χώρου, με κιμωλία ή χρωματιστή ταινία. Σημειώνουμε τα τέρματα στις άκρες του δωματίου, με πλάτος περίπου 1,5 m.



Διαλέγουμε έναν τερματοφύλακα για κάθε ομάδα. Εξηγούμε ότι μπορούν να χρησιμοποιούν τα χέρια ή τα πόδια τους, αλλά δεν επιτρέπεται να κλοτσούν την μπάλα. Οι δυο ομάδες αρχίζουν από τις δυο απέναντι πλευρές της γραμμής του κέντρου.

Μπορούν να ρίχνουν την μπάλα σε παίκτες της ομάδας τους ή να τρέχουν χτυπώντας την μπάλα με το ένα χέρι, αλλά όχι να τρέχουν κρατώντας την μπάλα. Σημειώνεται πόντος αν χτυπήσουν την μπάλα στο τέρμα.

Όλοι οι παίκτες, εκτός από τους τερματοφύλακες, μπορούν να κινούνται σ' όλο το χώρο, μόλις αρχίσει το παιχνίδι.

Κάνουμε ένα σύντομο διάλειμμα και αλλάζουμε τέρματα στο ημίχρονο. Κερδίζει η ομάδα με τους περισσότερους πόντους.

### **3.Κουτσό σε σαλίγκαρο**

#### **Κατάλληλη ηλικία**

Έξι με έντεκα ετών.

#### **Μέγεθος ομάδας**

Ομάδες δύο ή περισσότερων παιδιών.

#### **✓ Στόχος**

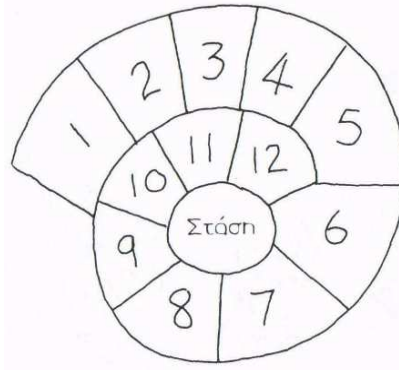
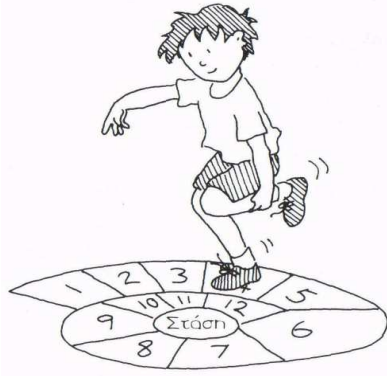
**Η ανάπτυξη της ισορροπίας και ο συντονισμός των κινήσεων.**

#### **Απαραίτητα είδη**

Μια κιμωλία.

#### **Οργάνωση**

Σχεδιάζουμε με κιμωλία στο έδαφος ένα σαλιγκάρι, ξεκινώντας με τον κύκλο για στάση στο κέντρο. Σχεδιάζουμε το σαλίγκαρο, αφήνοντας 30 εκ. ανάμεσα στις γραμμές. Σχεδιάζουμε 1 2 θέσεις και αριθμούμε όπως φαίνεται παρακάτω:



Κάθε παίκτης με τη σειρά κάνει κουτσό σ' όλα τα τετράγωνα, μέχρι να φτάσει στο κέντρο. Εκεί μπορεί να σταθεί στα δυο πόδια, πριν επιστρέψει. Αλλάζει πόδι για την επιστροφή. Επιτρέπεται μια μικρή ανάπαυση μόνο στο ένα πόδι, σ' ένα τετράγωνο. Μόλις κάποιο παιδί κάνει με επιτυχία το γύρο του, βάζει με κιμωλία τα αρχικά του σ' ένα τετράγωνο.

Αυτό γίνεται ένα ακόμη σημείο ανάπαυσης μόνο γι' αυτό τον παίκτη. Κάποιος χάνει τη σειρά του αν πατήσει σε γραμμή ή πατήσει και στα δυο του πόδια, αν πηδήξει ή σταματήσει σε σημαδεμένο τετράγωνο άλλου.

Το παιχνίδι δυσκολεύει καθώς πιάνονται περισσότερα τετράγωνα. Όποιος έχει τα περισσότερα κερδίζει

#### **4. Λαστιχένια βραχιόλια**

##### **Κατάλληλη ηλικία**

Επτά με έντεκα ετών.

##### **Μέγεθος ομάδας**

Ομάδες των τεσσάρων ή πέντε παιδιών.

##### **Χώρος**

Αίθουσα ή αυλή.

##### **✓ Στόχος**

Η ανάπτυξη της δεξιοτεχνίας των χεριών και η ενθάρρυνση για συνεργασία.

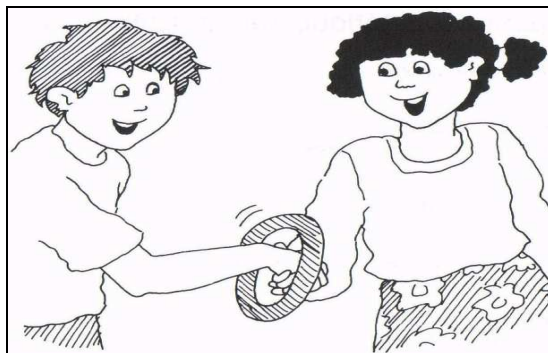
##### **Απαραίτητα είδη**

Ένα λαστιχένιο βραχιόλι για κάθε ομάδα.

##### **Οργάνωση**

Δίνουμε ένα λαστιχένιο βραχιόλι στον πρώτο παίκτη κάθε ομάδας για να το περάσει στον καρπό του δεξιού του χεριού. Με το σύνθημα, οι πρώτοι παίκτες θα πρέπει να γυρίσουν στον επόμενο στη σειρά και να κουνήσουν δυνατά τα χέρια, με σκοπό να μεταφερθεί το βραχιόλι στον καρπό του δεύτερου παίκτη.

Μ' αυτό τον τρόπο το βραχιόλι θα περάσει απ' όλη την ομάδα. Όταν φτάσει στον τελευταίο παίκτη, αυτός τρέχει μπροστά και το παιχνίδι συνεχίζεται, μέχρι να ξαναγυρίσει στην αρχή ο πρώτος.



### **5. Πέρασμα με στεφάνια**

#### **Κατάλληλη ηλικία**

Επτά με έντεκα ετών.

#### **Μέγεθος ομάδας**

Ομάδες τεσσάρων ή πέντε παιδιών.

#### **Χώρος**

Αίθουσα ή αυλή.

#### **✓ Στόχος**

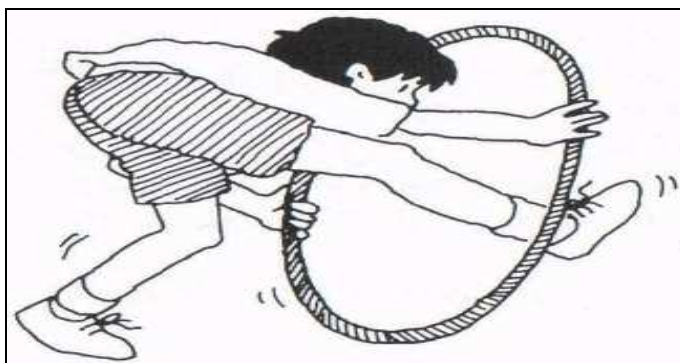
**Η ανάπτυξη της επιδεξιότητας και του συντονισμού χεριού-ματιού.**

#### **Απαραίτητα είδη**

Ένα στεφάνι για κάθε ομάδα.

#### **Οργάνωση**

Δίνουμε στον πρώτο παίκτη κάθε ομάδας ένα στεφάνι. Όταν τους πούμε να αρχίσουν, πρέπει να κυλήσουν το στεφάνι κατά μήκος της γραμμής, να περάσουν μέσα απ' αυτό και να το κυλήσουν πίσω στον επόμενο παίκτη. Συνεχίζουν μέχρι να το κάνουν όλοι.





## 7.5 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

### 1. Γραμμές αριθμών

#### Κατάλληλη ηλικία

Έξι με έντεκα ετών.

#### Μέγεθος ομάδας

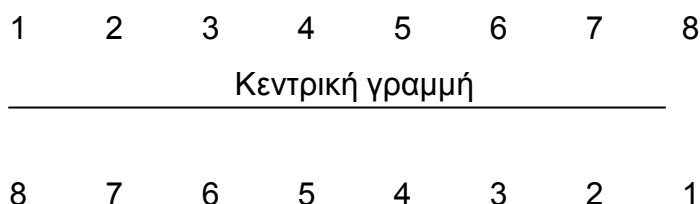
Δύο ίσες ομάδες με περισσότερα από έντεκα παιδιά στην καθεμία και έναν αρχηγό.

#### ✓ Στόχος

*Η ανάπτυξη της προσοχής, της αντίδρασης και της παρατηρητικότητας.*

#### Οργάνωση

Βάζουμε τα παιδιά σε δυο ίσες γραμμές, απέναντι τη μια στην άλλη, σε απόσταση πέντε μέτρων. Αριθμούμε τους παίκτες όπως παρακάτω:



Ένας παίκτης γίνεται αρχηγός, στέκεται οπουδήποτε στην κεντρική γραμμή, μεταξύ των δυο ομάδων, και φωνάζει ένα νούμερο.

Οι παίκτες που έχουν το νούμερο πρέπει να αλλάξουν θέσεις όσο πιο γρήγορα γίνεται, ενώ ο αρχηγός προσπαθεί να πιάσει τον έναν απ' αυτούς.

Αν τα καταφέρει, αυτός που πιάστηκε γίνεται αρχηγός και τη θέση του παίρνει ο προηγούμενος.

### 2. Σακουλοδρομίες

#### Κατάλληλη ηλικία

Επτά με έντεκα ετών.

#### Μέγεθος ομάδας

Ομάδες με ζυγό αριθμό παιδιών.

#### Χώρος

Αίθουσα ή αυλή.

#### ✓ Στόχος

*Η ενθάρρυνση στενής συνεργασίας και η ανάπτυξη της ικανότητας να κρατήσουν ένα ρυθμό.*



### **Απαραίτητα είδη**

Δυο μεγάλοι σάκοι και δυο σκοινιά για κάθε ομάδα.

### **Οργάνωση**

Δίνουμε από ένα σάκο κι ένα σκοινί στους δυο πρώτους παίκτες κάθε ομάδας. Εξηγούμε ότι πρέπει να βάλουν και τα δυο τους πόδια μέσα στο σάκο και να τον δέσουν καλά, για να κρατηθεί, με το σκοινί. Βεβαιωνόμαστε ότι δεν υπάρχουν ανοίγματα στο κάτω μέρος, πριν αρχίσει το παιχνίδι!

Με το "πάμε", ο πρώτος κάθε ομάδας πρέπει να πάει πηδώντας στο τέρμα και να γυρίσει. Τότε ξεκινάει ο δεύτερος. Στο μεταξύ, ο πρώτος δίνει το σάκο του και το σκοινί στον τρίτο. Όταν επιστρέψει ο δεύτερος, δίνει το σάκο στον τέταρτο. Συνεχίστε μέχρι να το κάνουν όλοι.

Την πρώτη φορά που θα παίξουν, ζητάμε απ' τα παιδιά να ασκηθούν να φορούν τους σάκους και να τους δένουν πριν αρχίσει το παιχνίδι, έτσι θα αποφύγετε τη σύγχυση.



### **3. Κυνηγητό με στρώματα**

Μέσα στη δεξαμενή βρίσκονται 3-4 στρώματα. Εκεί επάνω μπορούν να καταφύγουν οι παίκτες που κυνηγιούνται. Επάνω σε κάθε στρώμα επιτρέπεται να ανέβουν έως 2 -3 άτομα, και η παραμονή μπορεί να είναι μέχρι 5 -10sec.

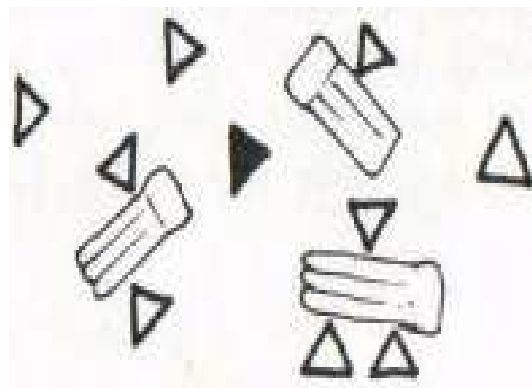
#### **✓ Στόχος**

#### **Ανάπτυξη της ικανότητας εγρήγορσης**

#### **Απαραίτητα μέσα**

Φουσκωτά στρώματα (3-4)

Νερό: περίπου μέχρι τα ισχία ή το θώρακα.



### **4. Σκυταλοδρομία με σλάλομ**

#### **Συμμετέχουν:**

μέχρι 20 παιδιά (10 σε κάθε ομάδα).

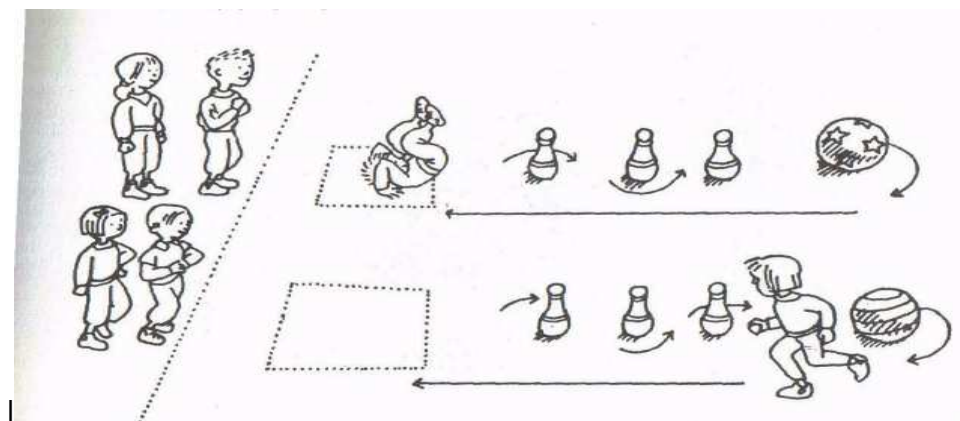
Ηλικία: μέση (4-5 χρονών),  
μεγαλύτερη (5-7 χρονών).

### **Απαραίτητα μέσα**

2 ιατρικές μπάλες, 6 καρίνες, 2 στρώματα.

### **Οργάνωση**

Οι ομάδες στέκονται πίσω από μια γραμμή, ο ένας παίχτης πίσω από τον άλλο. Με το σήμα έναρξης, ξεκινάει το πρώτο παιδί από κάθε ομάδα, εκτελεί μια κυβίστηση μπροστά στο στρώμα, τρέχει, κάνοντας σλάλομ ανάμεσα από τις καρίνες, περνάει γύρω από την ιατρική μπάλα και επιστρέφει, τρέχοντας από την έξω μεριά, πίσω στη γραμμή του. Με χτύπημα του χεριού, ξεκινάει το επόμενο παιδί κ.τ.λ. Αν κάποιο παιδί ρίξει κάποια καρίνα, πρέπει να τη σηκώσει, προτού συνεχίσει το τρέξιμο. Αν κάποιο παιδί ξεχάσει να εκτελέσει την κυβίστηση, πρέπει να την κάνει κατά την επιστροφή (ο/η παιδαγωγός το επισημαίνει στο συγκεκριμένο παιδί). Το παιχνίδι κερδίζει η ομάδα, η οποία θα εκτελέσει πρώτη όλη τη διαδρομή και θα βρίσκεται οργανωμένη πίσω στη γραμμή της.



### **5. Τρέχοντας με τρία πόδια**

#### **Κατάλληλη ηλικία**

Επτά με έντεκα ετών.

#### **Μέγεθος ομάδας**

Ομάδες με μονό αριθμό παιδιών.

#### **Χώρος**

Αίθουσα ή αυλή.

#### **✓ Στόχος**

**Η ενθάρρυνση στενής συνεργασίας και η ανάπτυξη της ικανότητας να κρατήσουν ένα ρυθμό.**

#### **Απαραίτητα είδη**

Ένα μαντίλι ή μια γραβάτα για κάθε ομάδα.

## Οργάνωση

Ζητάμε από κάθε ομάδα να χωριστεί σε ζευγάρια. Ζητάμε από τα ζευγάρια να σταθούν πλάι πλάι και να δέσουν τα δυο διπλανά πόδια μ' ένα μαντίλι ή γραβάτα.

Όταν πούμε "πάμε", αυτά θα χοροπηδήσουν μέχρι το τέρμα, θα γυρίσουν και θα έρθουν πίσω. Να λυθούν γρήγορα και να δώσουν το μαντίλι ή τη γραβάτα στο επόμενο ζευγάρι. Συνεχίζουμε μέχρι να έρθει η σειρά όλων των ζευγαριών.



## 7.6 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

### 1.Χτυπώ την μπάλα

#### Κατάλληλη ηλικία

Έξι με έντεκα ετών.

#### Μέγεθος ομάδας

Οκτώ ή περισσότερα παιδιά.

#### ✓ Στόχος

Η αύξηση της εγρήγορσης, της οξυδέρκειας και της συγκέντρωσης

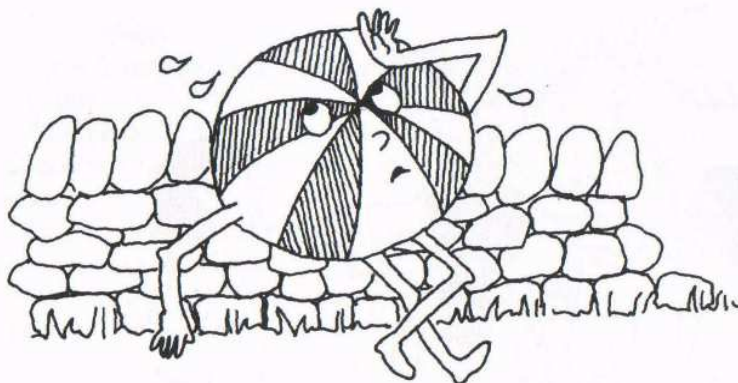
#### Απαραίτητα είδη

Μια μπάλα μεσαίου μεγέθους ή τένις.

## Οργάνωση

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και δίνετε σ' ένα την μπάλα. Αυτός θα τη δώσει στο διπλανό του αριστερά και αμέσως αρχίζει να τρέχει γύρω γύρω, έξω από τον κύκλο. Στόχος

είναι να γυρίσει στη θέση του, πριν περάσει η μπάλα δεξιά στον κύκλο. Καλό είναι να έχουν όλα τα παιδιά ένα γύρο.



## **2.Πόσο μακριά είναι το Λονδίνο**

### **Κατάλληλη ηλικία**

Έξι με έντεκα ετών.

### **Μέγεθος ομάδας**

Δέκα ή περισσότερα παιδιά.

#### **✓ Στόχος**

Η ανάπτυξη της αίσθησης προσανατολισμού και της ικανότητας διεκπεραίωσης και ακολουθίας οδηγιών.

### **Απαραίτητα είδη**

Μια ταινία για τα μάτια.



### **Οργάνωση**

Ένας παίκτης δένει τα μάτια του και στέκεται με το πρόσωπο στον τοίχο. Οι άλλοι στέκονται στο σημείο εκκίνησης, στην απέναντι πλευρά του δωματίου, και φωνάζουν: "Πόσο μακριά είναι το Λονδίνο;". Ο παίκτης με τα δεμένα μάτια τους δίνει διάφορες οδηγίες, π.χ.

πέντε χιλιόμετρα μπροστά, δυο δεξιά και τρία πίσω. Τα παιδιά ακολουθούν τις οδηγίες, υποκαθιστώντας τα χιλιόμετρα με βήματα.

Το παιδί με τα δεμένα μάτια είναι στο σημείο εκκίνησης και του ζητούν να παρουσιάσει τις οδηγίες του (οι άλλοι μένουν στην τελική τους θέση). Ενώ το κάνει, μένουν όλοι σιωπηλοί. Τότε αυτό προσπαθεί να πιάσει κάποιον. Δεν επιτρέπεται να αλλάξει θέση κανείς, αλλά μπορούν να κουνιούνται ή να σκύβουν προκειμένου ν' αποφύγουν το πιάσιμο.

Αν πιάσει κάποιον, βάζει αυτός την κορδέλα. Αν αποτύχει, πρέπει να το ξανακάνει.

### **Παραλλαγή**

Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιούν τα σημεία προσανατολισμού της πυξίδας, αντί για δεξιά αριστερά, μπροστά και πίσω.

### **3. Το τράβηγμα του σκοινιού"**

Συμμετέχουν

10 παιδιά.

Ηλικία:

μέση (5-7 χρονών),

μεγαλύτερη (8-11 χρονών).

### **Απαραίτητα είδη**

1 σκοινί, κιμωλία.

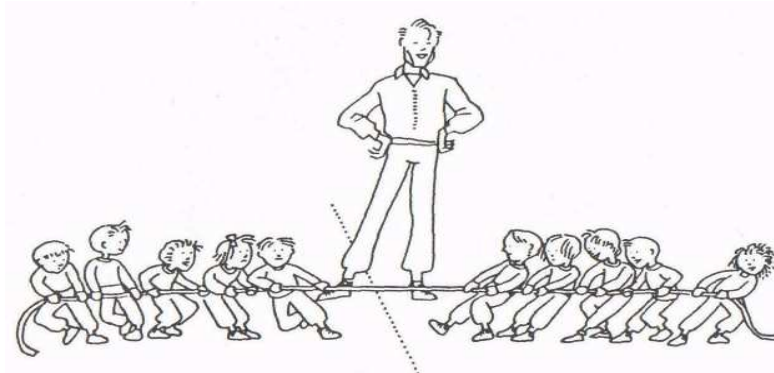
### **Οργάνωση**

Δημιουργούνται δύο ομάδες, ίδιας περίπου δυναμικότητας. Οι ομάδες πιάνουν το σκοινί έτσι, ώστε η απόσταση μεταξύ του πρώτου παιδιού κάθε ομάδας και της ενδιάμεσης γραμμής να είναι ίδια (προηγουμένως έχουμε σημαδέψει το σκοινί). Με το σήμα έναρξης, προσπαθούν οι ομάδες, τραβώντας το σκοινί, να παρασύρουν παιδιά από την αντίπαλη ομάδα στη μεριά τους.

Ο/Η υπεύθυνος πρέπει να εξηγήσει στα παιδιά, ότι δεν επιτρέπεται να αφήνουν το σκοινί απότομα (κίνδυνος τραυματισμού). Προτού ξεκινήσει το παιχνίδι, πρέπει ο/η υπεύθυνος να υποδείξει τη σωστή λαβή (τα χέρια τοποθετούνται το ένα μετά το άλλο) και τη σωστή κίνηση των ποδιών.

### **Παραλλαγή**

Το παιχνίδι μπορεί να πραγματοποιηθεί και με ζευγάρια παιδιών. Το κάθε παιδί προσπαθεί να τραβήξει το άλλο στη μεριά του.



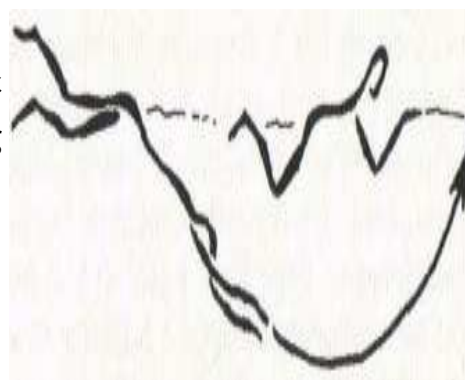
#### **4. Κατάδυση**

Ανά 2, ο ένας κολυμπά πίσω από τον άλλο. Ο πίσω προσπερνά τον μπροστά καταδύομενος κάτω από αυτόν.

- Ποια ομάδα θα εκτελέσει περισσότερες καταδύσεις σε κάθε κατά μήκος διαδρομή ή μέσα σε 3 min
- Μπορεί να εκτελεστεί και σε σκυταλοδρομία: καθορισμένος αριθμός καταδύσεων.

✓ **Στόχος**

**Αυτοσυγκέντρωση και συντονισμός κινήσεων**



#### **5. Βόλει με μπαλόνι**

**Κατάλληλη ηλικία**

Οκτώ με έντεκα ετών.

**Μέγεθος ομάδας**

Δυο ομάδες πέντε ή έξι παιδιών.

✓ **Στόχος**

**Ανάπτυξη της συγκέντρωσης, της αντίδρασης και της παρατηρητικότητας.**

**Απαραίτητα είδη**

Ένα σκοινί, μπαλόνια.

**Οργάνωση**

Στηρίζουμε το σκοινί στο κέντρο της αίθουσας, σε ύψος περίπου 1,5 μέτρο από το πάτωμα, και λέμε στις ομάδες να σταθούν από τις δυο του πλευρές.

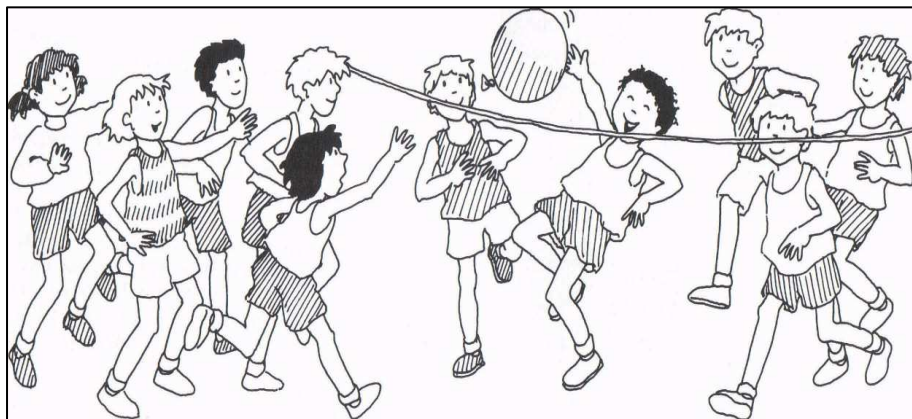
Για να ξεκινήσουν, ο διαιτητής ρίχνει το μπαλόνι στο κέντρο. Στόχος του παιχνιδιού είναι να πέσει το μπαλόνι στο πάτωμα της αντίπαλης πλευράς, ενώ γίνεται προσπάθεια να μην πέσει στη δική τους. Τα μικρότερα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους για να χτυπήσουν το μπαλόνι. Τα μεγαλύτερα μπορούν να χρησιμοποιούν μόνο το κεφάλι, το



σώμα ή τα πόδια τους. Κάθε φορά που το μπαλόνι αγγίζει το έδαφος της αντίπαλης ομάδας, σημειώνεται πόντος. Αν σκάσει ένα μπαλόνι, ο διαιτητής ρίχνει άλλο στο κέντρο.

Βάζουμε στόχο, π.χ. δέκα πόντους. Η πρώτη ομάδα που τους παίρνει κερδίζει.

Το μπαλόνι κινείται πιο αργά από την μπάλα και έτσι δίνει χρόνο στα παιδιά να ελέγχουν το παιχνίδι. Επίσης, δεν πονάει τα μικρά χέρια. Τα μεγαλύτερα παιδιά βεβαίως μπορούν να χρησιμοποιήσουν μπάλα του βόλεϊ.



### **7.7 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ**

Όταν επιλέγουμε ένα παιχνίδι και παρουσιάζεται για πρώτη φορά:

- Διαλέγουμε παιχνίδια που είναι κατάλληλα με τον χρόνο, τον χώρο, το μέγεθος της ομάδας, την σύνθεση της ομάδας, τον διαθέσιμο εξοπλισμό και τους συγκεκριμένους στόχους του μαθήματος.

- Σχεδιάζουμε από πριν. Σκεφτόμαστε τα παιχνίδια, ετοιμάζουμε τον εξοπλισμό και συμπληρώνουμε άλλες διαδικασίες αρχικού σχεδιασμού.

- Εξηγούμε καθαρά, σύντομα και απλά.

- Όταν είναι δυνατόν, δείχνουμε τη δραστηριότητα ή συνδυάζουμε την επίδειξη με την εξήγηση.

- Τοποθετούμε τις ομάδες στον σχηματισμό του παιχνιδιού, όταν εξηγούμε πώς παίζεται.

- Διορθώνουμε σημαντικά λάθη, αλλά αποφεύγουμε τις λεπτομέρειες στην αρχή, για να μπορέσει το παιχνίδι να διεξαχθεί.

- Δε σταματάμε το παιχνίδι πολύ συχνά, για να κάνουμε διορθώσεις.

- Δίνουμε τις προτάσεις με θετικό τρόπο.

- Δείχνουμε ενδιαφέρον με το να συμμετέχουμε τακτικά.

***Προτείνεται η ακόλουθη διαδικασία για την επιλογή κατάλληλων δραστηριοτήτων παιχνιδιού, για να χρησιμοποιηθούν στην άσκηση:***

- Καθορίζουμε τους συγκεκριμένους στόχους του μαθήματός μας και επιλέγουμε παιχνίδια που θα βοηθήσουν να ενισχυθούν αυτοί οι στόχοι.

- Καθορίζουμε το επίπεδο ικανοτήτων των παιδιών μας όσον αφορά τις δεξιότητες, την κατανόηση και το ενδιαφέρον.

- Τροποποιούμε τα παιχνίδια, για να συνδυάζονται με τους συγκεκριμένους στόχους του μαθήματος, την ικανότητα της τάξης και τις κινητικές δεξιότητες που χρησιμοποιούνται.

*Τα παιχνίδια μπορούν να τροποποιηθούν με ποικίλους τρόπους:*

- Αλλάξτε ή προσθέστε κινητικές δεξιότητες που χρησιμοποιούνται, για να παιχτεί το παιχνίδι.

- Διασκευάζουμε τους κανόνες σύμφωνα με τους στόχους του μαθήματος.

- Τροποποιήστε τον εξοπλισμό που χρησιμοποιείτε.

- Αλλάζουμε τη διάρκεια του παιχνιδιού.

- Τροποποιούμε τον αριθμό των παικτών της ομάδας.

- Αλλάζουμε τους σχηματισμούς και τα όρια του παιχνιδιού.

- Δίνουμε ένταση στο παιχνίδι αυξάνοντας την ταχύτητα της δραστηριότητας.

- Διασκευάζουμε το παιχνίδι, για να ενθαρρύνουμε τη λύση προβλήματος.

- Τροποποιούμε το παιχνίδι, για να διεγείρουμε τη δημιουργικότητα των παιδιών.

- Ξανασχεδιάζουμε το παιχνίδι για να προάγουμε τη μέγιστη ενεργητική συμμετοχή όλων.

- Χωρίζουμε ξανά τις ομάδες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

- Τροποποιούμε το παιχνίδι έτσι ώστε να αναπαριστά μια συγκεκριμένη γιορτή ή γεγονός.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 «Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ»

### 8.1 ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΧΟΡΟΥ<sup>39</sup>

Η ανταπόκριση στον ρυθμό είναι μια από τις πιο δυνατές και βασικές παρακινήσεις της παιδικής ηλικίας. Ο ρυθμός είναι θεμελιώδης στη διαδικασία της ζωής, καθώς εμφανίζεται με ρυθμικές λειτουργίες του σώματος, της αναπνοής, των χτύπων της καρδιάς και της εκτέλεσης οποιασδήποτε κίνησης με συναρμογή. Ο ρυθμός είναι η μετρήσιμη απελευθέρωση ενέργειας, που συγκροτείται από επαναλαμβανόμενες ενότητες χρόνου.

Ο χορός είναι μια επέκταση της ρυθμικής κίνησης σε δημιουργική, εκφραστική, ερμηνευτική και διασκεδαστική δραστηριότητα. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να συμμετέχουν σε μια ευρεία ποικιλία ρυθμικών εμπειριών. Ο ρυθμός και ο χορός πρέπει να παρουσιάζονται με έναν τρόπο που έχει νόημα και σκοπό, για να συναντήσει τις αναπτυξιακές ανάγκες όλων των παιδιών.

Τα παιδιά αρχίζουν να αναπτύσσουν τις ρυθμικές τους ικανότητες κατά τη διάρκεια της βρεφικής ηλικίας και γίνεται φανερό στο γουργούρισμα του βρέφους ακούγοντας τους απαλούς ρυθμικούς ήχους του νανουρίσματος και στις επαναλαμβανόμενες προσπάθειες του βρέφους να δημιουργήσει ευχάριστους ρυθμικούς ήχους, να δει ρυθμικά και να αισθανθεί ρυθμικά. Καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται, συνεχίζουν να εξερευνούν το περιβάλλον τους. Μια εσωτερική δομή χρόνου εδραιώνεται και εκλεπτύνεται. Αυτή η ικανότητα να αντιδρούν ρυθμικά αναπτύσσεται μέσα από την εξάσκηση και την εμπειρία. Ως αποτέλεσμα οι ρυθμικές δραστηριότητες παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των παιδιών.

Η κίνηση είναι μια σημαντική οδός, μέσω της οποίας οι ρυθμικές ικανότητες μπορούν να αναπτυχθούν και να εκλεπτυνθούν.

Ο ρυθμός είναι ένα διακριτικό και σημαντικό χαρακτηριστικό που υπάρχει σε όλες τις κινήσεις που έχουν συναρμογή. Για να είναι η κίνηση, ο ήχος ή το σχέδιο ρυθμικό, πρέπει να υπάρχει ένα διαμορφωμένο μοντέλο. Ο ρυθμός, η μουσική και ο χορός πρέπει να εμπεριέχουν τρία χαρακτηριστικά, για να είναι ρυθμικά. Πρώτον, πρέπει να υπάρχει μια κανονισμένη ροή ενέργειας που οργανώνεται όσον αφορά τη διάρκεια και την ένταση. Δεύτερον, η χρονική διαδοχή των γεγονότων πρέπει να καταλήγει σε ισορροπία και αρμονία. Τρίτον, πρέπει να υπάρχει κατάλληλη επανάληψη κανονικών συζεύξεων.

---

<sup>39</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ149

Καθώς τα παιδιά ακούν μουσική ανταποκρίνονται στον ρυθμό με ποικίλους τρόπους. Κλωτσούν και γελούν, πηδούν και χτυπούν παλαμάκια, γελούν νευρικά, στροβιλίζονται και πηδούν σχοινάκι κ.α. Μερικές φορές ακούν και χαλαρώνουν ή απλά ξεσπούν σε τραγούδι και χορό. Αρχίζουν με τον δικό τους αδέξιο τρόπο και δημιουργούν τη δική τους μουσική. Μουρμουρίζουν, τραγουδούν και παίζουν ποικίλα αυτοσχέδια μουσικά όργανα.

Ο σχηματισμός μιας ρυθμικής ορχήστρας που χρησιμοποιεί πολλά χειροποίητα κομμάτια ρυθμικού εξοπλισμού είναι μια σημαντική πρώτη ευκαιρία για τα παιδιά να οργανώσουν τις προσπάθειές τους σ' ένα εκφραστικό σύνολο. Για όλα τα παιδιά η μουσική είναι μέρος της ύπαρξής τους και είναι δουλειά του υπεύθυνου Φ.Α. να τα βοηθήσει να εξωτερικεύσουν τα ενδιαφέροντά τους και να εξερευνήσουν τις δυνατότητές τους. Η ρυθμική μουσική και η κίνηση πρέπει να είναι ένα μέρος ζωτικής σημασίας του σχολικού προγράμματος. Μπορεί να μην αισθάνεται ιδιαίτερα έμπειρος ο υπεύθυνος να τραγουδήσει ή να παίξει πιάνο, αλλά μπορεί να παίξει τις χορδές μιας κιθάρας ή να χρησιμοποιήσει:

1) ένα κασετόφωνο, 2) δίσκους, 3) ένα μικρό ξυλόφωνο, 4) ένα σύνολο απλών κουδουνιών ή 5) ένα ταμπουρίνο.

Οι ρυθμικές δραστηριότητες μπορούν να ταξινομηθούν σε έξι γενικούς και μερικές φορές αλληλοκαλυπτόμενους τομείς: βασικοί ρυθμοί, ρυθμοί τραγουδιών, δημιουργικός χορός, παραδοσιακός χορός, κοινωνικός χορός και αερόβιος χορός.

Βασικοί ρυθμοί. Βασικοί ρυθμοί είναι η πρώτη και πιο βασική μορφή κατανόησης και ερμηνείας της ρυθμικής κίνησης. Περιλαμβάνουν την ανάπτυξη γνώσης των διαφόρων στοιχείων του ρυθμού και την ικανότητα να μπορούν να εκφραστούν αυτά τα στοιχεία μέσα από την κίνηση. Τα ακόλουθα στοιχεία του ρυθμού πρέπει να ληφθούν υπόψη από τον υπεύθυνο που προσπαθεί να αναπτύξει τις βασικές ρυθμικές ικανότητες.

1. Βασικός χτύπος. Ο σταθερός, συνεχής ήχος οποιασδήποτε ρυθμικής αλληλουχίας.
2. Τέμπο. Η ταχύτητα της κίνησης της μουσικής συνοδείας.
3. Τόνος. Η έμφαση που δίνεται σε οποιοδήποτε μουσικό χρόνο (beat) (συνήθως στον πρώτο χρόνο κάθε μέτρου).
4. Ένταση. Το πόσο απαλή ή δυνατή είναι η κίνηση ή η μουσική.
5. Ρυθμικό μοντέλο. Μια ομάδα χρόνων (beats) που σχετίζονται με τον θεμελιώδη χρόνο (beat).

Καθένα από τα στοιχεία του ρυθμού μπορεί να εκφραστεί, μέσα από την κίνηση που ποικίλει όσον αφορά την προσπάθεια, τον χώρο και τις σχέσεις. Συνεπώς μια ατελείωτη ποικιλία από κινητικές δραστηριότητες μπορούν να επινοηθούν, για να αναπτύξουν μια αυξανόμενη γνώση και των στοιχείων του ρυθμού και των χαρακτηριστικών της κίνησης. Μια λεπτομερής γνώση των θεμελιωδών αρχών του ρυθμού είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την επαρκή εκτέλεση κάθε μορφής ρυθμικής προσπάθειας, όπως χορός, ενόργανη μουσική ή

τραγούδι. Το παιδί πρέπει να μπορεί να "αισθανθεί" τα στοιχεία του ρυθμού και να μπορεί να τα εκφράσει με ρυθμική κίνηση. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού που τονίζουν τα στοιχεία του ρυθμού βοηθάει επίσης στη βελτίωση της επίδοσης των παιδιών σε μια ποικιλία βασικών κινητικών δεξιοτήτων, ενώ μαθαίνουν και τα στοιχεία του ρυθμού. Για παράδειγμα η εξάσκηση του τρεξίματος, του άλματος και της χόπλας με διαφορετικά τέμπο, εντάσεις και τόνους μπορεί να βελτιώσει τη γνώση των βασικών στοιχείων του ρυθμού, όπως επίσης και να προάγει την ανάπτυξη των δεξιοτήτων.

***Ρυθμοί που τραγουδιούνται.*** Είναι μια άλλη μορφή ρυθμικής έκφρασης, που παρέχει στα παιδιά την ευκαιρία να αναπτύξουν μια καλύτερη κατανόηση φράσεων. Εκτελώντας τις κινήσεις που απαιτούνται από μια συγκεκριμένη δραστηριότητα και τραγουδώντας τις λέξεις στο ρυθμό τα παιδιά βοηθούνται να αναπτύξουν μια πιο έντονη αίσθηση της ρυθμικής κίνησης, σε μια ποικιλία αδρών και λεπτών κινητικών δραστηριοτήτων. Οι τραγουδιστικοί ρυθμοί περιλαμβάνουν ρίμες, ποιήματα, παιχνίδια με τα δάκτυλα των χεριών και τραγουδιστικούς χορούς. Καθένα μπορεί να προοδεύει από το πολύ απλό στο πολύ σύνθετο. Οι δραστηριότητες που επιλέγονται θα εξαρτώνται από το επίπεδο ικανότητας, την ωριμότητα και τα ενδιαφέροντα των παιδιών. Οι τραγουδιστικοί ρυθμοί αρέσουν στα παιδιά επειδή:

1. Λένε μια ιστορία.
2. Αναπτύσσουν μια ιδέα.
3. Έχουν ένα ευχάριστο ρυθμικό μοντέλο.
4. Διεγείρουν τη φαντασία ή
5. Έχουν θεατρικές δυνατότητες.

Το τραγούδι παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των μικρών παιδιών. Αγαπούν την επανάληψη και θα τραγουδούν τραγούδια που ξέρουν συνεχώς. Στα παιδιά αρέσει να ανταποκρίνονται στα τραγούδια μέσα από την κίνηση. Το τραγούδι είναι σημαντικό, επειδή βοηθά να αποκτηθεί ο ίδιος ο ρυθμός του τραγουδιού. Όταν χρησιμοποιούνται απλά τραγούδια, δίνονται στα παιδιά ποικίλες ευκαιρίες για επανάληψη της κίνησης και μια ευκαιρία για να είναι δημιουργικά και να εκφράζουν τους εαυτούς τους θεατρικά.

### ***Δημιουργικός χορός.***

Ο δημιουργικός χορός πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στο πρόγραμμα φυσικής αγωγής, αφού τα παιδιά αποκτήσουν μια βασική γνώση των θεμελιωδών αρχών του ρυθμού. Η δημιουργική ρυθμική κίνηση επιτρέπει στα παιδιά να εκφράσουν ιδέες, συναισθήματα, αισθήματα και ερμηνείες που μπορούν να εκφραστούν με ποικιλία μορφών, όπως η εξερεύνηση, ο αυτοσχεδιασμός, η ρυθμική λύση προβλήματος και οι απλές συνθέσεις. Απαιτείται ωστόσο ο υπεύθυνος Φ.Α. να γνωρίζει τις συγκροτημένες στερεότυπες κινήσεις

στη μουσική του μέσου όρου των παιδιών της τέταρτης και πέμπτης τάξης, για να αντιληφθεί εάν έχει επαρκώς καλλιεργήσει τη δημιουργική έκφραση σε πολλά παιδιά.

**Παραδοσιακός χορός.** Οι παραδοσιακοί χοροί είναι μια τέταρτη μορφή της έκφρασης του ρυθμού μέσα από την κίνηση. Οι παραδοσιακοί χοροί είναι χοροί με δομή που εκτελούνται χαρακτηριστικά σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο. Στην πραγματικότητα ένας λόγος για να συμπεριληφθούν οι παραδοσιακοί χοροί στο πρόγραμμα της φυσικής αγωγής είναι να αυξηθεί η εκτίμηση των παιδιών για την παράδοση. Επιπλέον οι παραδοσιακοί χοροί ενθαρρύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση μέσα στην ομάδα των παιδιών και παρέχουν ευκαιρίες για συνδυασμό μοντέλων κίνησης σ' ένα ενσωματωμένο σύνολο με το όφελος της μουσικής συνοδείας.

### **Αεροβικός Χορός<sup>40</sup>.**

Ο αεροβικός χορός είναι απλά εξάσκηση με μουσική που καθοδηγείται από τον υπεύθυνο Φ.Α, ο οποίος με συνθήματα καθοδηγεί τους συμμετέχοντες στην κατάλληλη δραστηριότητα για κάθε μουσική φράση. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν πολλά οφέλη.

1. Προσθέτουν διασκέδαση σ' αυτές τις ασκήσεις που διαφορετικά θεωρούνται "ανιαρές".
2. Παρέχουν ένα κοινωνικό περιβάλλον ομαδικής συμμετοχής που ενθαρρύνει τη συμμόρφωση με την άσκηση.
3. Ενισχύουν την ικανότητα των παιδιών να ακούν και να αντιδρούν ρυθμικά σ' ένα μουσικό κομμάτι.

Οι δραστηριότητες αεροβικού χορού είναι και για αγόρια και για κορίτσια, μικρούς και μεγάλους, γυμνασμένους και μη, ικανούς και άτομα με ιδιαιτερότητες. Για παιδιά προτείνονται οι δραστηριότητες του αεροβικού χορού να είναι περιορισμένες και χαμηλής έντασης. Ο χαμηλής έντασης αεροβικός χορός αποφεύγει τα καταστροφικά αποτελέσματα και τη φθορά στα σώματα και τα οστά των μικρών παιδιών από τη συνεχή χρήση για μεγάλο χρονικό διάστημα και τους συνεχείς κραδασμούς. Βοηθά στη μείωση των τραυματισμών που προκαλούνται από την άσκηση, όπως τα κατάγματα κόπωσης και τα τραύματα των αρθρώσεων και του αυξητικού χόνδρου.

Ο αεροβικός χορός είναι διασκέδαση, αυξάνει τη φυσική κατάσταση και συνεισφέρει σε μεγάλο βαθμό στην κατανόηση και εφαρμογή των στοιχείων του ρυθμού, που συζητήθηκαν προηγούμενα. Τα παιδιά αγαπούν την ευκαιρία να εισάγονται στη σύγχρονη μουσική, να σχεδιάζουν στερεότυπες ασκήσεις για τη μουσική τους και να τις δοκιμάζουν μαζί με τους συμμαθητές τους. Ο χορός αυτός έχει μεγάλες δυνατότητες, για να διδάξει στα παιδιά και

---

<sup>40</sup> <http://www.fa3.gr>

στους νέους τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την εφαρμογή των βασικών εννοιών του ρυθμού.

**Τα περισσότερα άτομα με ειδικές ανάγκες** χρειάζονται ελάχιστες ή καθόλου τροποποιήσεις για να συμμετέχουν επιτυχώς σε ένα κανονικό αερόβιο πρόγραμμα χορού. Προσφέρει στα άτομα με ειδικές ανάγκες ένα ασφαλές και καλό μάθημα άσκησης, και τα βοηθά ώστε να οδηγηθούν σε μια υγιέστερη και πιο καλή ζωή.

**Low impact aerobic**(χαμηλής έντασης αερόμπικ)σχεδιάζεται για να παρέχει μια εμπειρία στον αερόβιο χορό χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμού. Για να επιτύχουν αυτόν τον στόχο, το ένα πόδι πρέπει να αγγίζει το έδαφος ή τα πόδια να ξεκουράζονται στην αναπηρική καρέκλα πάντα.

**To Aqua Aerobic** είναι ένας σπουδαίος τρόπος να αποκτηθούν όλα τα οφέλη ενός μαθήματος αερόμπικ μέσα στη βαθιά και στην ρηχή πισίνα παρακινήμενοι από την μουσική την οποία και απολαμβάνουν, επίσης το δροσερό περιβάλλον, καθώς και τον αντίκτυπο από την πίεση που ασκεί το νερό πάνω τους.

**Η κυκλική προπόνηση Aerobic** είναι μια σειρά ασκήσεων σε σταθμούς οι οποίες κατατάσσονται με μια συγκεκριμένη σειρά.. Ο συμμετέχων προχωρεί από έναν σταθμό στον επόμενο με ή χωρίς διάλειμμα, ανάλογα με το επίπεδο ικανότητας του ατόμου. Η κυκλική προπόνηση μπορεί να αποτελείται από σταθμούς οποιουδήποτε τύπου: αερόβιες δραστηριότητες, αναερόβιες δραστηριότητες, ασκήσεις ευλυγισίας, ή ασκήσεις για μυϊκή ενδυνάμωση. Σε μια τάξη σχολείου φυσικής αγωγής, οι δάσκαλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν την κυκλική προπόνηση για να χειριστούν μια μεγάλη κατηγορία μαθητών με ειδικές ανάγκες.

**To slide aerobic** είναι μια πολύ χαμηλή έως non-impact(καθόλου ένταση) δραστηριότητα που μπορεί να εκτελεσθεί σε χαμηλές έως υψηλές εντάσεις. Είναι καλό για την ανάπτυξη του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, της ευκινησίας, και της ισορροπίας.

**Karate Αερόμπικ** (επίσης γνωστός ως tae-BO) είναι μια άσκηση συνδυασμού karate και βημάτων αερόμπικ

**Seated aerobic** είναι μια χαμηλότερη μορφή έντασης αερόμπικ που επιτρέπει σε οποιονδήποτε να αποκομίσει όλα τα οφέλη ενός αληθινού αερόβιου προγράμματος.

- 1)η βελτίωση ελέγχου βάρους
- 2)αύξηση μυϊκού τόνου
- 3)αύξηση ευλυγισίας πάνω μέρος του σώματος σωμάτων των ισχυρών και εύμορφων
- 4)ενίσχυση αντοχής
- 5)υγιέστερη καρδιά και κυκλοφορικού συστήματος

6) Άσκηση, στο σπίτι ή στη τάξη, χωρίς ειδικό εξοπλισμό

**Επιλογή Κατάλληλων Ρυθμικών Δραστηριοτήτων** Είναι αναγκαίο για τον υπεύθυνο Φ.Α. να γνωρίζει καλά την κοινωνική ωριμότητα των παιδιών και τις ατομικές τους δυνατότητες. Αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα και την προθυμία των παιδιών να συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις των ρυθμικών δραστηριοτήτων που επιλέγονται. Πρέπει να δίνεται σημασία στο στοιχείο δεξιότητα που περιλαμβάνεται στον χορό πριν από το κοινωνικό στοιχείο. Οι χοροί σε ζευγάρια θα είναι περιορισμένης επιτυχίας, αν τα παιδιά δεν είναι ακόμη επαρκώς επιδέξια ή είναι κοινωνικά ανώριμα.

Υπάρχει μια στενή σχέση ρυθμού ανάμεσα στη μουσική και την κίνηση. Η ρυθμική δομή στη μουσική συνδέεται με τη ρυθμική δομή στην κίνηση και με λίγες εξαιρέσεις τα παιδιά αγαπούν και τα δύο. Απολαμβάνουν τη μελωδική ρυθμική αλληλουχία των beats, που χαρακτηρίζει τη μουσική και την ευκαιρία να την εκφράσουν μέσα από την κίνηση.

## **8.2 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΧΟΡΟΥ<sup>41</sup>**

### **Πρακτικές προτάσεις για τη διδασκαλία δημιουργικού χορού.**

• Διατηρούμε τις δραστηριότητες σχετικά απλές κατά τη διάρκεια των πρώτων συνεδρίων

- Πρώτα τονίζουμε τις θεμελιώδεις αρχές του ρυθμού.
- Εστιάζουμε το ενδιαφέρον σε μιμητικούς ρυθμούς σε πολύ μικρά παιδιά.
- Δίνουμε έμφαση σε δημιουργικούς ρυθμούς σε μεγαλύτερα παιδιά.
- Δουλεύουμε σε μικρές ομάδες.
- Είμαστε θετικοί και να αποδεχόμαστε.
- Χορεύουμε με τα παιδιά. Αυτό θα βοηθήσει να διώξουμε τους φόβους.
- Ενδιαφερόμαστε για τα ενδιαφέροντα των παιδιών (π.χ. αθλήματα, χορό, σύγχρονη μουσική).

• Αναπτύσσουμε θέματα μαθημάτων σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των παιδιών.

- Επιτρέπουμε στα παιδιά να επινοήσουν απλές ομαδικές συνθέσεις.

### **Προτάσεις για τη διδασκαλία παραδοσιακών χορών.**

- Ονομάζουμε το χορό, την προέλευσή του και άλλα ενδιαφέροντα στοιχεία.
- Διδάσκουμε πρώτα το νέο υλικό.

---

<sup>41</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ150-151

- Αφήνουμε τα παιδιά να ακούσουν τη μουσική.
- Επιδείχνουμε το χορό ή τα μέρη του χρησιμοποιώντας ένα ζευγάρι ή μια ομάδα παιδιών.

- Επιτρέπουμε σε όλη την τάξη να δοκιμάσει όλο τον χορό ή μέρη αυτού (εξαρτάται από την πολυπλοκότητά του), πρώτα χωρίς τη μουσική και μετά με τη μουσική.

- Ενοποιούμε τα μέρη στο σύνολο του χορού χρησιμοποιώντας τη μουσική.

- Επιλέγουμε δραστηριότητες που προάγουν την ανάπτυξη των δεξιοτήτων, πριν από την έμφαση της κοινωνικής ανάπτυξης.

- Εστιάζουμε το ενδιαφέρον σε χορούς χωρίς ζευγάρια, πριν από τους χορούς σε ζευγάρια.

- Αποφεύγουμε δραστηριότητες που ντροπιάζουν την ταυτότητα του γένους κάποιου.

- Εστιάζουμε το ενδιαφέρον σε έντονες δραστηριότητες, ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια μάθησης.

Μόλις θέσουμε τους στόχους για την συμπερίληψη ρυθμικών δραστηριοτήτων στο μάθημά μας, πρέπει να καθορίσουμε το επίπεδο των ρυθμικών ικανοτήτων της τάξης. Θα χρειαστεί να έχουμε μια γενική γνώση του επιπέδου ικανότητας των παιδιών, για το αν μπορούν να ακούν και να ανταποκρίνονται σε ποικίλες μορφές μουσικής συνοδείας, η οποία κυμαίνεται από τον ήχο ενός τύμπανου ή τα παλαμάκια σας μέχρι τη μουσική πιάνου ή ενός δίσκου.

***Πρακτικές συμβουλές για την επιλογή ζευγαριών:***

- Δημιουργούμε ένα προκαθορισμένο σύστημα που δεν επιτρέπει την τυχαία επιλογή ζευγαριών.

- Αλλάζουμε ζευγάρια συχνά.

- Δεν απαιτούμε τα αγόρια να πάρουν τις θέσεις των κοριτσιών και το αντίθετο.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 «ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΟΥ»

### 9.1 ΟΡΙΣΜΟΣ<sup>42</sup>

Η αξιολόγηση είναι ένα σημαντικό στοιχείο των προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής, επειδή βοηθά τους υπεύθυνους Φ.Α. να καταγράψουν τα παρόντα επίπεδα ικανοτήτων των παιδιών τους και τη δική τους διδακτική αποτελεσματικότητα. Η αξιολόγηση της κίνησης και της φυσικής κατάστασης είναι μια συλλογή από πληροφορίες, με σκοπό να λαμβάνονται αποφάσεις σχετικά με το πρόγραμμα και να προσαρμόζεται ο υπεύθυνος Φ.Α. ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε παιδιού.

Αξιολογώντας ο υπεύθυνος Φ.Α. το παρόν κινητικό επίπεδο των παιδιών έχει μια βάση για να καταγράψει την πρόδο τους. Αυτή η μορφή αξιολόγησης συχνά ορίζεται ως αξιολόγηση επιπέδου εισόδου και μπορεί να πραγματοποιηθεί εύκολα και γρήγορα στην αρχή μιας διδακτικής ενότητας. Με αυτές τις πληροφορίες ο υπεύθυνος Φ.Α. μπορεί να αναπτύξει μια διδακτική ενότητα, που να βασίζεται στο πού είναι τώρα τα παιδιά και όχι πού πρέπει να είναι. Η αξιολόγηση του επιπέδου εισόδου του επιτρέπει να ρυθμίσει το πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες του μαθητή, και όχι να τοποθετήσει τον μαθητή σ' ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα.

Η αξιολόγηση χρησιμοποιείται επίσης, για να μετρήσει την πρόοδο των παιδιών με την πάροδο του χρόνου. Η εκτίμηση της προόδου στο τέλος μιας διδακτικής ενότητας συχνά ονομάζεται αξιολόγηση επιπέδου εξόδου. Εάν η διδασκαλία επικεντρώνεται γύρω από τον στόχο της βελτίωσης του παιδιού τότε θα πρέπει να συνδυαστούν οι εκτιμήσεις της αξιολόγησης του επιπέδου εξόδου με την εκτίμηση του επιπέδου εισόδου. Αυτή η μέθοδος σύγκρισης ατομικών επιπέδων επιτυχίας, εισόδου και εξόδου συχνά λέγεται αξιολόγηση αυτοαναφοράς. Αυτή η προσέγγιση διαφέρει από την προσέγγιση με νόρμες. Εδώ τα παιδιά συγκρίνονται ανάλογα με την ηλικία με εδραιωμένες από πριν νόρμες της τάξης, καθώς και νόρμες της ομάδας.

Η αξιολόγηση αυτοαναφοράς είναι μια μέθοδος που προτιμάται στο πρόγραμμα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής, διότι ενισχύει την αντίληψη των ατομικών διαφορών, που είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της. Η αξιολόγηση της αυτοαναφοράς συνιστάται να πραγματοποιείται στην αρχή και στο τέλος μιας διδακτικής ενότητας. Αντίθετα η αξιολόγηση που αναφέρεται σε νόρμες βασίζεται στην καταλληλότητα της ηλικίας της ομάδας, η οποία είναι μόνο δευτερεύουσας σημασίας για την Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή.

---

<sup>42</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ156



Η αξιολόγηση χρησιμοποιείται επίσης από τους υπεύθυνους Φ.Α. με σκοπό να μετρήσουν επιπλέον και τη δική τους διδακτική αποτελεσματικότητα στην ομάδα. Καθορίζοντας το επίπεδο ικανοτήτων των παιδιών και τον ρυθμό προόδου μπορούν να υπολογίσουν και τη δική τους αποτελεσματικότητα σε σχέση με την απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των παιδιών.

## **9.2 ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**<sup>43</sup>

Οι υπεύθυνοι Φ.Α. συνεχώς αξιολογούν τα παιδιά τους με άτυπα, αλλά και με τυπικά μέσα. Για την παιδική ηλικία δύο μορφές αξιολόγησης είναι κατάλληλες: η αξιολόγηση της διαδικασίας μέσω της παρατήρησης (υποκειμενική από τη φύση της) και η αξιολόγηση του αποτελέσματος ή της απόδοσης (αντικειμενική από τη φύση της).

Και οι δύο μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με το επίπεδο ικανότητας των παιδιών, τις ιδιαίτερες ανάγκες τους, καθώς και το ποσό του διαθέσιμου χρόνου.

- ✓ Τα παιδιά με προβλήματα όρασης και ακοής πρέπει να αξιολογούνται με τη παρουσία συνοδού.

Στο Αναπτυξιακό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής και οι δύο μορφές αξιολόγησης είναι εξίσου σημαντικές. Με τη μάθηση νέων δεξιοτήτων η αξιολόγηση της διαδικασίας είναι ιδιαίτερα χρήσιμη. Μόλις οι δεξιότητες μαθευτούν, η αξιολόγηση του αποτελέσματος είναι μεγαλύτερης αξίας.

### **9.2.1 Αξιολόγηση της διαδικασίας**

Η αξιολόγηση της διαδικασίας είναι η προσέγγιση αξιολόγησης μέσω παρατήρησης, η οποία ασχολείται με τη μορφή, τον τρόπο ή τη μηχανική που χρησιμοποιείται, για να εκτελεστεί μια βασική δεξιότητα ή μια αθλητική δεξιότητα. Όταν οι υπεύθυνοι Φ.Α. προσέχουν τη διαδικασία της κίνησης, πολύ λίγο ενδιαφέρονται για την απόδοση της πράξης, όπως πόσο μακριά πηγαίνει η μπάλα, πόσα καλάθια βάζει το παιδί ή πόσο γρήγορα τρέχει μια απόσταση 50 μέτρων. Αντίθετα ενδιαφέρονται για την τεχνική του σώματος που χρησιμοποιείται για να ρίξει τη μπάλα, να βάλει το καλάθι ή να τρέξει την απόσταση. Η προσέγγιση που χρησιμοποιείται σε όλα τα κεφάλαια των θεμάτων δεξιοτήτων υποστηρίζει ότι τα παιδιά στη βασική φάση των κινητικών δεξιοτήτων αξιολογούνται εάν είναι στο αρχικό,

---

<sup>43</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ157

στο στοιχειώδες ή στο ώριμο στάδιο. Στη φάση της ειδίκευσης πρέπει να καθοριστεί εάν τα παιδιά είναι στο μεταβατικό στάδιο, στο στάδιο της εφαρμογής ή της χρησιμότητας αθλητικών δεξιοτήτων για όλη τη ζωή.

Δεν είναι αρκετό να θεωρείται ότι όλοι τα παιδιά της πρώτης και της δεύτερης τάξης θα είναι στο ίδιο κινητικό στάδιο, της τρίτης και τέταρτης σε άλλο και της πέμπτης και έκτης σε ένα άλλο. Μια αυστηρή προσέγγιση της τάξης βασιζόμενη μόνο στην ηλικία όσον αφορά την απόκτηση δεξιοτήτων και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης δεν είναι αποδεκτή ως ένα έγκυρο μέσο σχεδιασμού του προγράμματος. Επομένως η αξιολόγηση της διαδικασίας της κίνησης του παιδιού, μέσω της παρατήρησης, είναι βασική για την αποτελεσματική προσέγγιση της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής.

### **Οδηγίες για την Αξιολόγηση της Διαδικασίας**

Η αξιολόγηση της διαδικασίας είναι ποιοτική και υποκειμενική, απαιτεί από τον υπεύθυνο Φ.Α. να γνωρίζει την κατάλληλη μηχανική μιας ευρείας ποικιλίας κινητικών δεξιοτήτων. Η αξιολόγηση της διαδικασίας είναι μια υποκειμενική τεχνική, αποτελεσματική όμως για να χρησιμοποιηθεί από υπεύθυνους Φ.Α. με γνώσεις στο αντικείμενο. Είναι επίσης μία σημαντική τεχνική, όταν πρωταρχικός σκοπός είναι να διδαχθούν κινητικές δεξιότητες. Θα πρέπει να αναπτυχθεί το κατάλληλο ενδιαφέρον για την κατάλληλη μηχανική ή τη διαδικασία της κίνησης, πριν ο υπεύθυνος Φ.Α. ασχοληθεί με το αποτέλεσμα της κίνησης.

### **9.2.2 Αξιολόγηση της επίδοσης**

Η αξιολόγηση της επίδοσης είναι ποσοτική και γι' αυτό ασχολείται με το πόσο μακριά, πόσο γρήγορα, πόσο ψηλά ή πόσους- ες- α, δηλαδή με τα τελικά αποτελέσματα της κίνησης. Αυτά μετρούνται με τον χρόνο, Π.χ. στην ταχύτητα των 100 μέτρων, με την απόσταση που καλύπτεται, Π.χ. την απόσταση στο άλμα σε μήκος, με την ακρίβεια, όπως στην καλαθοσφαίριση ή την τοξοβολία, ή τέλος τον αριθμό των επαναλήψεων, Π.χ στις έλξεις και τις κάμψεις. Το ώριμο μοντέλο ρίψης της μπάλας μπορεί να εφαρμοστεί για παράδειγμα στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης ή της χειροσφαίρισης. Η δεξιότητα ενός αθλήματος είναι συχνά λίγο διαφορετική από τη βασική δεξιότητα όσον αφορά τη μηχανική. Ο σκοπός έχει αλλάξει σχετικά με την ταχύτητα, την ακρίβεια ή την απόσταση που απαιτείται για επιτυχία στην αθλητική δραστηριότητα, αλλά οι βασικές μηχανικές είναι οι ίδιες, προσαρμοσμένες μόνο στις ιδιαίτερες απαιτήσεις της άσκησης.

### 9.2.3 Τεστ κινητικής αξιολόγησης

Οι μηχανισμοί της κινητικής αξιολόγησης που συζητούνται βασίζονται στην αξιολόγηση μέσω της παρατήρησης. Το τεστ Αξιολόγησης του Βασικού Κινητικού Μοντέλου αναπτύχθηκε αρχικά από τον McClenaghan & Gallahue (1978) και επιτρέπει τις συγκρίσεις στο ίδιο το άτομο. Το ίδιο και η καταγραφή της Αναπτυξιακής Αλληλουχίας των Βασικών Κινητικών Δεξιοτήτων (Seefeldt & Haubenstricker, 1976; Haubenstricker et al., 1981). Το τεστ της Αδρής Κινητικής Ανάπτυξης (Ulrich, 1985) είναι άξιο αναφοράς, γιατί έχει και στοιχεία της αξιολόγησης της διαδικασίας και στοιχεία της αξιολόγησης του αποτελέσματος. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για συγκρίσεις ανάμεσα σε άτομα και σε ομάδες, όπως επίσης για να ανακαλύψει τις αλλαγές στο ίδιο το άτομο. Η Οικολογική Ανάλυση της Δεξιότητας (Davis & Burton, 1991) είναι ένα όργανο αξιολόγησης μέσω της παρατήρησης που γίνεται όλο και πιο δημοφιλές, επειδή λαμβάνει υπόψη τον σκοπό της δεξιότητας, το περιβάλλον στο οποίο εκτελείται, καθώς και τη φύση του ατόμου που μαθαίνει τη δεξιότητα.

**Τεστ Αξιολόγησης του Βασικού Κινητικού Μοντέλου** (Fundamental Movement Pattern Assessment Instrument-FMPAI). Το FMPAI δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά το 1978 (McClenaghan & Gallahue). Είναι ένα όργανο αξιολόγησης της διαδικασίας που χρησιμοποιείται για να ταξινομήσει τα άτομα στο αρχικό, στοιχειώδες ή ώριμο στάδιο ανάπτυξης σε αρκετές βασικές δεξιότητες. Το FMPAI έχει αποδειχτεί ότι είναι αξιόπιστο σε υψηλό βαθμό για τους εκπαιδευμένους παρατηρητές. Η εγκυρότητα περιεχομένου έχει εδραιωθεί για τις περισσότερες βασικές δεξιότητες.

Το εκτεταμένο FMPAI είναι ένα αποτελεσματικό και εύκολο στη χρήση όργανο, που σχεδιάστηκε για να μετρά την παρούσα κατάσταση ομάδων παιδιών ή ενός μόνο παιδιού και να αξιολογεί την αλλαγή της προόδου στην κίνηση με το πέρασμα του χρόνου. Το FMPAI δεν δίνει ωστόσο μια ποσοτική βαθμολογία ούτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να συγκρίνει ένα παιδί ή μια ομάδα παιδιών με ένα άλλο παιδί ή άλλη ομάδα. Αντίθετα αυτό το όργανο σκοπεύει να αξιολογήσει τις αναπτυξιακές αλλαγές με το πέρασμα του χρόνου στα ίδια τα άτομα. Χρησιμοποιεί την αξιολόγηση μέσω της παρατήρησης ως ένα έγκυρο και αξιόπιστο τρόπο, για να συλλέξει πληροφορίες και να συγκρίνει την πρόοδο του ίδιου ατόμου.

Διδακτικές βιντεοταινίες με θέμα «Αξιολόγηση των Βασικών Δεξιοτήτων» (Ignico, 1994) διατίθενται και αντιστοιχούν στη χρήση του FMPAI. Αυτές οι βιντεοταινίες βοηθούν τους υπεύθυνους Φ.Α. να αναπτύξουν την προσωπική τους αξιολόγηση της διαδικασίας και προτείνονται ως μέσο βελτιωμένης αξιοπιστίας και αντικειμενικότητας του τεστ.

Τα σχήματα 9.1. και 9.2. παρέχουν πίνακες για αξιολόγηση μέσω της παρατήρησης της κίνησης όλου ή τμήματος του σώματος. Ο πίνακας αξιολόγησης της συνολικής κίνησης του σώματος χρησιμοποιείται καλύτερα με ομάδες παιδιών σε ένα ανεπίσημο περιβάλλον, όπου ο υπεύθυνος μπορεί να παρατηρήσει τις μηχανικές του σώματος στην εκτέλεση

δεξιοτήτων σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού. Η αξιολόγηση όλου του σώματος βοηθά στην απόκτηση μιας γενικής εικόνας του επιπέδου των ικανοτήτων της ομάδας και βοηθά επίσης στο να ξεχωρίσει ποια παιδιά έχουν δυσκολία. Ο πίνακας τμηματικής αξιολόγησης επιτρέπει να εντοπιστεί πού ακριβώς βρίσκεται το πρόβλημα. Η τμηματική παρατήρηση της κίνησης του ποδιού, του κορμού και του χεριού παρέχει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα του ατόμου και των συγκεκριμένων αναγκών του. Μια φόρμα εξατομικευμένης αξιολόγησης (Σχήμα 9.3) είναι μια καταγραφή της προσωπικής προόδου των παιδιών. Η πρόοδος μπορεί να στέλνεται στο σπίτι του παιδιού κατά καιρούς έτσι ώστε οι γονείς να γνωρίζουν την πρόοδο των παιδιών τους.





ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΟΔΟΥ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ													
Αγαπητοί γονείς, οι δεξιότητες που επιλέχθηκαν έχουν αξιολογηθεί για διάστημα 9 εβδομάδων. Από τότε ένας έλεγχος κάθε φορά δείχνει την πρόοδο από το ένα στάδιο στο άλλο.	Όνομα _____			Τάξη _____			Τμήμα _____						
	1ο διάστημα 9 εβδ.			2ο διάστημα 9 εβδ.			3ο διάστημα 9 εβδ.			4ο διάστημα 9 εβδ.			Στάδιο Ανάπτυξης
	Αρχικό Στάδιο	Στοιχειώδες Στάδιο	Ώριμο Στάδιο	Αθλητ. Δεξιότητων	Αρχικό Στάδιο	Στοιχειώδες Στάδιο	Ώριμο Στάδιο	Αθλητ. Δεξιότητων	Αρχικό Στάδιο	Στοιχειώδες Στάδιο	Ώριμο Στάδιο	Αθλητ. Δεξιότητων	Αρχικό
													Στοιχειώδες
													Ώριμο
												Αθλητικών Δεξιότητων	
Δεξιότητες Σταθεροποίησης: Διατήρηση της ισορροπίας σε στατικές και δυναμικές καταστάσεις												Σχόλια	
Ισορροπία με ένα πόδι													
Βάδισμα σε δοκό													
Ρολάρισμα σώματος													
Αλλαγή κατεύθυνσης													
Προσγείωση													
Δεξιότητες Μετακίνησης: Να δίνει δύναμη στο σώμα μέσα στον χώρο												Σχόλια	
Τρέξιμο													
Άλμα													
Κουτσό													
Χόπλα													
Συνεχόμενα Άλματα													
Δεξιότητες Χειρισμού: Να δίνει δύναμη και να λαμβάνει δύναμη από αντικείμενα												Σχόλια	
Ρίψη													
Υποδοχή													
Κλώπημα													
Ντρίμπλα													
Κτύπημα													
<u>ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ</u>													
ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΓΟΝΕΑ _____			ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____										
ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΓΟΝΕΑ _____			ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____										
ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΓΟΝΕΑ _____			ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____										

Σχήμα 9.3: Δείγμα Ελέγχου προόδου για τις βασικές κινητικές δεξιότητες

Ωστόσο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μεγαλύτερα παιδιά με καθυστερημένη κινητική ανάπτυξη εξαιτίας των ιδιαίτερων περιοριστικών παραγόντων, όπως η από νωρίς εξειδίκευση σε κάποιο άθλημα, φτωχών ή ανύπαρκτων προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής, κινητικών ή νοητικών ιδιαιτεροτήτων.

Για άτομα που είναι στη φάση της ειδικευμένης κινητικής ανάπτυξης ένας πίνακας αξιολόγησης της διαδικασίας ανάπτυξης των δεξιοτήτων του αθλήματος είναι ένα αποτελεσματικό διαγνωστικό μέσο. Τα σχήματα που βρίσκονται στο τέλος του κάθε κεφαλαίου δεξιοτήτων των αθλημάτων παρέχουν παραδείγματα τεχνικών αξιολόγησης της διαδικασίας για παιδιά στην ειδικευμένη φάση. Ακολουθούν τις ίδιες αρχές όπως στο FMPAI και μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό μέσο, για να καθοριστεί εάν τα παιδιά βρίσκονται στο αρχικό, ενδιάμεσο ή προχωρημένο επίπεδο μάθησης μιας συγκεκριμένης αθλητικής δεξιότητας. Επιπρόσθετοι πίνακες υπάρχουν στο παράρτημα του βιβλίου για τις δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης, του ποδοσφαίρου και της πετοσφαίρισης.

**Καταγραφή της Αναπτυξιακής Αλληλουχίας των Βασικών Κινητικών Δεξιοτήτων** (Developmental Sequence Of Fundamental Motor Skills Inventory-DSFMSI) Το DSFMSI αναπτύχθηκε από τους Seefeldt & Haubenstricker (1976) και επεκτάθηκε από τον Haubenstricker et al. (1981). Το DSFMSI κατηγοριοποιεί καθεμιά από τις δέκα βασικές δεξιότητες σε τέσσερα ή πέντε στάδια. Οι βασικές κινήσεις του βαδίσματος, της χόπλας, του κουτσού, του τρεξίματος, του χτύπηματος της μπάλας, της υποδοχής, της ρίψης της μπάλας, του άλματος και του κλωτσήματος της μπάλας στον αέρα έχουν μελετηθεί. Αυτές οι αναπτυξιακές αλληλουχίες βασίζονται σε πληροφορίες που αποκτώνται από εξαντλητικές αναλύσεις ταινιών. Τα παιδιά παρατηρούνται και συνδυάζονται με οπτικές και προφορικές περιγραφές του κάθε σταδίου και ταξινομούνται σ' ένα σύνολο από το πρώτο στάδιο (το ανώριμο) έως το πέμπτο στάδιο (το ώριμο). Μολονότι δεν έχουν καταγραφεί βαθμοί αξιοπιστίας, προσωπική επικοινωνία με τους δημιουργούς αυτής της θεωρίας έχει δείξει ότι χρησιμοποιώντας ειδικά σχεδιασμένες ταινίες και έναν προντζέκτορα με δυνατότητα σταματήματος της εικόνας στην προπόνηση η αξιοπιστία είναι αρκετά υψηλή.

Τεστ της Αδρής Κινητικής Ανάπτυξης (Test Of Gross Motor Development - TGMD). Το TGMD που αναπτύχθηκε από τον Ulrich (1985) χρησιμοποιεί αρχές από το FMP AI και το DSFMSI ως μέσα αξιολόγησης των βασικών δεξιοτήτων για παιδιά ηλικίας τριών έως δέκα χρόνων. Επιλεγμένες βασικές δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού, δώδεκα τον αριθμό, αποτελούν το τεστ. Οι δεξιότητες μετακίνησης συμπεριλαμβάνουν το τρέξιμο, το γκαλόπ, το κουτσό, τα συνεχόμενα άλματα, το οριζόντιο άλμα, τη χόπλα και το γλίστρημα. Οι δεξιότητες χειρισμού περιλαμβάνουν το χτύπημα της μπάλας, την αναπήδηση της μπάλας, την υποδοχή, το κλώτσημα και τη ρίψη πάνω από τον ώμο.



Το TGMD απαιτεί περίπου δεκαπέντε λεπτά για αξιολόγηση του κάθε παιδιού. Συνοδεύεται από εγχειρίδιο με οδηγίες για τον εξεταστή. Τα ποσά της αξιοπιστίας είναι υψηλά, η εγκυρότητα του κάθε τμήματος έχει εδραιωθεί και είναι εύκολο το τεστ να δοθεί στα παιδιά και να εφαρμοστεί αποτελεσματικά με ένα ελάχιστο ποσό εκπαίδευσης. Παρέχει πρότυπα αναφερόμενα σε κριτήρια για την κάθε βασική δεξιότητα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας μηχανισμός για συγκρίσεις ανάμεσα σε άτομα και ανάμεσα σε ομάδες, όπως επίσης και για συγκρίσεις που αφορούν το ίδιο το άτομο.

### **9.3 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ<sup>44</sup>**

Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης χρησιμοποιείται για: 1) να καθορίσει τη φυσιολογική κατάσταση των παιδιών, 2) να ξεχωρίσει αυτούς που μειονεκτούν σε συγκεκριμένους τομείς και χρειάζονται ειδική βοήθεια, 3) να ταξινομήσει τα παιδιά, 4) να μετρήσει την πρόοδο και 5) να βοηθήσει στην επιλογή δραστηριοτήτων και στον σχεδιασμό του προγράμματος. Τα αποτελέσματα της επίδοσης του κάθε παιδιού σε τεστ φυσικής κατάστασης πρέπει να τοποθετούνται στον αθροιστικό έλεγχο των παιδιών και να δίνονται στους γονείς. Οι γονείς πρέπει να παρακινούν τα παιδιά τους σε δραστηριότητες που θα βοηθήσουν να ξεπεράσουν τις αδυναμίες όσον αφορά τα επίπεδα της φυσικής κατάστασης.

#### **9.3.1 Πότε πραγματοποιείται η αξιολόγηση**

Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στο να καθορίζει το παρόν επίπεδο λειτουργίας των παιδιών και να ξεχωρίζει τους τομείς που χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή στη διδασκαλία. Για να έχει πραγματική αξία το τεστ της φυσικής κατάστασης, πρέπει να είναι ένα συστηματικό και τακτικό μέρος του προγράμματος τόσο στην αρχή όσο και στο τέλος του σχολικού έτους.

Μετά από τις καλοκαιρινές διακοπές θα χρειαστεί να καθυστερήσει το τεστ της φυσικής κατάστασης μέχρι και τέσσερις έως έξι εβδομάδες, αφότου το σχολείο έχει αρχίσει. Μέχρι τότε τα παιδιά θα έχουν μια ευκαιρία να ξαναποκτήσουν τα επίπεδα της φυσικής κατάστασής τους, που μπορεί να έχασαν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

---

<sup>44</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ164

### **9.3.2 Ποιο το αντικείμενο της αξιολόγησης**

Διαφωνία υπάρχει ανάμεσα στους επιστημονικούς, επαγγελματικούς συλλόγους και οργανισμούς για το τι πρέπει να μετρηθεί στην αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των παιδιών. Μερικοί ισχυρίζονται ότι μόνο τα στοιχεία που αφορούν τη φυσική κατάσταση τη σχετική με την υγεία πρέπει να αξιολογηθούν, άλλοι επιμένουν ότι πρέπει να συμπεριλαμβάνονται τα στοιχεία που σχετίζονται με την εκτέλεση και ακόμη άλλοι βλέπουν όφελος στο να περιλαμβάνονται στοιχεία και από τους δύο τομείς. Ωστόσο η απόφαση του υπεύθυνου Φ.Α. πρέπει να βασίζεται στους σκοπούς του σχολικού προγράμματος και στους στόχους της φυσικής κατάστασης του προγράμματος.

Οι νόρμες είναι πρότυπα επίδοσης που έχουν εδραιωθεί, έτσι ώστε να μπορούν να γίνουν συγκρίσεις ανάμεσα σε ομάδες παιδιών και μέσα στις ομάδες των παιδιών. Οι δημοσιευμένες νόρμες είναι γενικά εθνικές όσον αφορά το πεδίο. Ωστόσο μπορούν να εδραιωθούν σε σχολική βάση, στη βάση της πόλης και του κράτους. Οι νόρμες επιτρέπουν στον υπεύθυνο να συγκρίνει την επίδοση των παιδιών του σε σχέση με την επίδοση των άλλων παιδιών. Οι νόρμες βοηθούν μόνο όσον αφορά τη σύγκριση του ενός παιδιού με το άλλο, αλλά βασίζονται στην καταλληλότητα της ηλικίας της ομάδας για την εγκυρότητά τους. Στην πραγματικότητα είναι μικρής πρακτικής αξίας στο πρόγραμμα της Αναπτυξιακής Φυσικής Αγωγής εξαιτίας της έμφασης που δίνουν στην ατομική καταλληλότητα.

Τα βραβεία της φυσικής κατάστασης βοηθούν ως εξωγενείς παράγοντες και ως αναγνώριση της επιτυχίας ενός προκαθορισμένου πρότυπου τελειότητας της φυσικής κατάστασης. Γενικά παίρνουν τη μορφή αυτοκόλλητων, καρφισών και διπλωμάτων, με τα οποία επαινείται το παιδί για το επίπεδο επιτυχίας του σε σύγκριση με τις εδραιωμένες νόρμες. Μολονότι αυτά τα βραβεία είναι δημοφιλή, μπορεί να υπονοήσουν λάθος μηνύματα για την επίτευξη της ατομικής φυσικής κατάστασης. Το γεγονός ότι λαμβάνουν βραβεία μόνο εκείνοι που έχουν την υψηλότερη βαθμολογία μπορεί να μειώσει την παρακίνηση στην πλειοψηφία της τάξης εξαιτίας της ανικανότητας να πετύχει υψηλά ποσοστά στο τεστ φυσικής κατάστασης με νόρμες. Ο υπεύθυνος Φ.Α μπορεί να λάβει υπόψη θετικές προσωπικές συμπεριφορές των παιδιών για φυσική κατάσταση, όπου ο καθένας έχει μια ευκαιρία να πετύχει με αυτόν τον τρόπο να παρακινήσει έναν αρκετά μεγαλύτερο αριθμό παιδιών.

Τα εκπαιδευτικά βοηθήματα της φυσικής κατάστασης μπορούν να είναι βιβλία με σκίτσα, βιντεοταινίες, εκπαιδευτικές αφίσες, πίνακες τοίχου σε πλάνα μαθημάτων και συνολικά προγράμματα φυσικής κατάστασης. Σκοπός αυτών των υλικών δεν είναι μόνο να παρακινήσουν τα παιδιά, αλλά επίσης να τα εκπαιδεύσουν με την απαραίτητη γνώση και αντίληψη να ελέγχουν την απόκτηση της φυσικής κατάστασης, τη διατήρηση και τη βελτίωσή της.

### 9.3.3 Τεστ Αξιολόγησης της Φυσικής Κατάστασης

Ο πίνακας 9.4 παρέχει μια συνοπτική εικόνα των θεμάτων για τα τέσσερα από τα πιο δημοφιλή τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης: το τεστ Πρόκληση του Προέδρου (President's Challenge) (PCPFS, 1995), το AAU τεστ φυσικής κατάστασης (AAU 1995), το YMCA τεστ φυσικής κατάστασης των νέων (1989) και το Fitnessgram (1994).

Τεστ Φυσικής Κατάστασης	Θέματα τεστ	Συστατικό στοιχείο της Φυσικής Κατάστασης
Το PCPFS test	Κοιλιακοί Παλίνδρομο τρέξιμο Δρόμος/Βάδισμα 1 μιλίου Έλξεις Ανάρτηση με λυγισμένα χέρια Δίπλωση σε V από εδραία θέση Δίπλωση από εδραία θέση	Δύναμη/Αντοχή Κοιλιακών Ταχύτητα Καρδιακή/Αναπνευστική Αντοχή Αντοχή/Δύναμη του άνω μέρους του σώματος Εναλλαγή των έλξεων Ευκαμψία Πιθανή εναλλακτική κίνηση για τη δίπλωση σε V
Το AAU τεστ Φυσικής Κατάστασης	Δρόμος αντοχής (1/2 - 1 μίλι) Δίπλωση από εδραία θέση Κοιλιακοί Έλξεις (αγόρια) Αναρτήσεις με λυγισμένα χέρια (κορίτσια) Άλμα σε μήκος από στάση Ισομετρικές κάμψεις Τροποποιημένες κάμψεις Ισομετρικό οκλαδόν κάθισμα Παλίνδρομο τρέξιμο Ταχύτητες (50-100 γιάρδες)	Αερόβια αντοχή Ευλυγισία αρθρώσεων Δύναμη/Αντοχή Κοιλιακών Αντοχή/Δύναμη του άνω μέρους του σώματος Αντοχή/Δύναμη του άνω μέρους του σώματος } Προαιρετικά τμήματα του τεστ } Διαλέξτε ένα για να συμπληρωθεί το τεστ
Το YMCA τεστ Φυσικής Κατάστασης	Τρέξιμο 1 μιλίου Δερματοπτυχές Κοιλιακοί Δίπλωση από εδραία θέση Τροποποιημένες κάμψεις	Αερόβια αντοχή Σύσταση σώματος Δύναμη/Αντοχή κοιλιακών Ευκαμψία αρθρώσεων Αντοχή/Δύναμη του άνω μέρους του σώματος
Fitnessgram (CIAR)	Τρέξιμο/Βάδισμα 1 μιλίου Δερματοπτυχές Δίπλωση από εδραία Κοιλιακοί Κάμψεις Άρση κορμού	Αερόβια αντοχή Σύσταση σώματος Ευκαμψία αρθρώσεων Δύναμη/Αντοχή κοιλιακών Αντοχή/Δύναμη του άνω μέρους του σώματος Δύναμη και ευκαμψία των εκτεινόντων μυών του κορμού

Πίνακας 9.4: Τα τέσσερα τεστ αξιολόγησης φυσικής κατάστασης

**Η Πρόκληση του Προέδρου.** Αυτό το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης χρηματοδοτείται από το Συμβούλιο του Προέδρου για τη φυσική κατάσταση και τα αθλήματα (PCPFS, 1995) των Η.Π.Α. Είναι ένα από τα πιο δημοφιλή τεστ φυσικής κατάστασης και χρησιμοποιείται κατά προσέγγιση σε 28.000 σχολεία. Το τεστ είναι σχεδιασμένο για παιδιά

και νέους από έξι μέχρι δεκαεπτά χρόνων, που μπορούν να αγωνίζονται για το προεδρικό βραβείο της φυσικής κατάστασης (πάνω από το 85% σε όλα τα πέντε τεστ) ή το εθνικό βραβείο φυσικής κατάστασης (πάνω από το 50% και στα πέντε τεστ). Ένα βραβείο συμμετοχής της φυσικής κατάστασης αναγνωρίζει εκείνους που δοκιμάζουν και τα πέντε αντικείμενα του τεστ, αλλά η βαθμολογία τους είναι κάτω από το 50% σ' ένα ή περισσότερα αντικείμενα του τεστ. Το βραβείο του πρωταθλητή αναγνωρίζει τα πρώτα τρία σχολεία σε κάθε πολιτεία, βασιζόμενο στη συμμετοχή του μεγαλύτερου ποσοστού των παιδιών που είχαν τα προσόντα για το Προεδρικό Βραβείο ή το Εθνικό Βραβείο. Ένα μοναδικό χαρακτηριστικό του τεστ της Πρόκλησης του Προέδρου είναι η δυνατότητα παιδιών με ιδιαιτερότητες ως άτομα να συμμετέχουν για το Εθνικό Βραβείο της φυσικής κατάστασης.

Η Πρόκληση του Προέδρου περιλαμβάνει πέντε ασκήσεις που απαιτούνται και από τα αγόρια και από τα κορίτσια. Οι κοιλιακοί, το παλίνδρομο τρέξιμο, το ένα μίλι τρέξιμο/ βάδισμα, οι έλξεις (ή η ανάρτηση με χέρια σε κάμψη μόνο ως εναλλαγή για τα εθνικά βραβεία φυσικής κατάστασης) και δίπλωση από εδραία θέση (άγγιγμα των ποδιών) αποτελούν τον κατάλογο του τεστ. Η εξέταση της φυσικής κατάστασης προτείνεται τουλάχιστον δύο φορές τον χρόνο από το PCPFS. Επιπλέον προτείνεται η Πρόκληση του Προέδρου να συνοδεύεται και από άλλες μετρήσεις της υγείας και της φυσικής κατάστασης, όπως η σύσταση του σώματος, η πίεση του αίματος και ο έλεγχος της στάσης του σώματος.

### ***Το AAU Πρόγραμμα Φυσικής Κατάστασης.***

Το τεστ AAU φυσικής κατάστασης χρηματοδοτείται από την Αθλητική Ένωση Ερασιτεχνών των Η.Π.Α και εφαρμόστηκε από το πανεπιστήμιο της Indiana (1995). Το πρόγραμμα της εξέτασης επικεντρώνεται στη φυσική κατάσταση για το κάθε «σώμα» και τη φιλοσοφία ότι κανένας δεν αποτυγχάνει σ' ένα τεστ φυσικής κατάστασης. Εκτός από τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης το AAU προσφέρει ένα περιληπτικό Αναπτυξιακό Πρόγραμμα (Benham, 1988), μια βιντεοταινία εξέτασης της φυσικής κατάστασης, ένα πακέτο προγραμμάτων για τον υπολογιστή (IBM και Apple) και ένα πρόγραμμα βραβείων.

Το τεστ της φυσικής κατάστασης AAU χωρίζεται σε απαιτούμενες και προαιρετικές ασκήσεις. Οι απαιτούμενες ασκήσεις περιλαμβάνουν δρόμο αντοχής (οι αποστάσεις ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία), κοιλιακούς με λυγισμένα γόνατα, δίπλωση από εδραία θέση και έλξεις (βραβείο διάκρισης) και ανάρτηση με λυγισμένα χέρια (βραβείο συμμετοχής και επίτευξης).

Οι προαιρετικές ασκήσεις περιλαμβάνουν το άλμα σε μήκος από στάση, ισομετρικές κάμψεις, τροποποιημένες κάμψεις (μόνο για κορίτσια), ισομετρικό βαθύ κάθισμα, παλίνδρομο τρέξιμο, δρόμο ταχύτητας και παλίνδρομο δρόμο αντοχής του Hoosier. Τα πρότυπα της φυσικής κατάστασης για τα αγόρια και τα κορίτσια από την ηλικία των 6-17 ετών έχουν

εδραιωθεί. Τα διπλώματα συμμετοχής της Επίτευξης και της Διακεκριμένης Επιτυχίας μπορούν να αποκτηθούν, βασιζόμενα στα αποτελέσματα και των τεσσάρων αντικειμένων του απαιτούμενου τεστ και στα αποτελέσματα του ενός αντικειμένου του προαιρετικού τεστ.

### ***Το τεστ YMCA της Φυσικής Κατάστασης των Νέων.***

Αυτό το τεστ χρηματοδοτείται από το YMCA των Η.Π.Α και απευθύνεται σε παιδιά και νέους από έξι έως δεκαεπτά ετών. Τα αποτελέσματα του τεστ χρησιμοποιούνται, για να προσφέρουν αναγνώριση στους συμμετέχοντες που επιδεικνύουν θετική συμπεριφορά φυσικής κατάστασης, φτάνουν συγκεκριμένα πρότυπα φυσικής κατάστασης και εκπληρώνουν συγκεκριμένους ατομικούς στόχους της φυσικής κατάστασης. Το τεστ αποτελείται από πέντε θέματα και τα αποτελέσματα ταξινομούνται σε τρεις ευρείες κατηγορίες καλός, σε οριακό σημείο και χρειάζεται δουλειά, δίνοντας στον συμμετέχοντα ένα γενικό πλαίσιο για επίτευξη παρά ποσοστιαία σκορ. Τα τμήματα του τεστ περιλαμβάνουν τον δρόμο ενός μιλίου, λιπομέτρηση των δερματοπτυχών του γαστροκνημίου και του τρικεφάλου, κοιλιακούς, δίπλωση από εδραία θέση και τροποποιημένες έλξεις. Προγράμματα υπολογιστών δεν υπάρχουν ακόμη.

### ***Fitnessgram.***

Το fitnessgram είναι ένα πρόγραμμα φυσικής κατάστασης που αναπτύχθηκε από το Ινστιτούτο Cooper (1994) και συμπεριλαμβάνει στοιχεία εξέτασης, καταγραφής, αναγνώρισης και εκπαίδευσης. Το Fitnessgram προσπαθεί να αξιολογήσει επακριβώς τη φυσική κατάσταση τη σχετική με την υγεία από το νηπιαγωγείο μέχρι το Πανεπιστήμιο. Χαρακτηριστικό του Fitnessgram είναι ότι οι συμμετέχοντες δεν συγκρίνονται ο ένας με τον άλλον, αλλά με πρότυπα της φυσικής κατάστασης της σχετικής με την υγεία, που έχουν εδραιωθεί για την κάθε ηλικία και για κάθε φύλο. Το τεστ αποτελείται από δρόμο ενός μιλίου (τρέξιμο/ βάδισμα), λιπομέτρηση της πτυχής του τρικεφάλου, back saver (εναλλακτική κίνηση διάτασης της πλάτης), κοιλιακούς, κάμψεις (εναλλαγές με έλξεις, ανάρτηση με χέρια λυγισμένα ή τροποποιημένες έλξεις) και ραχιαίους.

Διπλώματα αναγνώρισης υπάρχουν για όλους όσους συμπληρώνουν το τεστ. Το δίπλωμα του να είσαι σε καλή φυσική κατάσταση, ταινία ή αυτοκόλλητο, αναγνωρίζεται σε εκείνους που συμπληρώνουν ένα προσωπικό ημερολόγιο φυσικής κατάστασης, ικανοποιούν ένα συμβόλαιο δραστηριοτήτων και επιτυγχάνουν συγκεκριμένους στόχους δραστηριοτήτων. Το βραβείο τιμής είναι σχεδιασμένο, για να το χρησιμοποιήσουν οι υπεύθυνοι Φ.Α. ανάλογα με την κρίση τους για ειδική αναγνώριση αυτών που επιτυγχάνουν εξατομικευμένους στόχους φυσικής κατάστασης, επιδεικνύουν ειδικές ικανότητες και προσπαθούν για υγιή και ενεργητικό τρόπο ζωής παρά τις ιδιαιτερότητές τους. Η αναγνώριση του «είμαι σε καλή

φυσική κατάσταση» περιλαμβάνει αυτοκόλλητα, σηματάκια, ταινίες και ένα αυτοκόλλητο ύφασμα γι' αυτούς που επιτυγχάνουν την αποδεδειγμένη «υγιή ζώνη φυσικής κατάστασης» τουλάχιστον στα τέσσερα από τα έξι θέματα του τεστ της φυσικής κατάστασης. Η αναγνώριση γίνεται επίσης σ' εκείνους που δείχνουν βελτίωση στην επίδοση της φυσικής κατάστασης σε δύο θέματα του τεστ. Το δίπλωμα της καλής φυσικής κατάστασης για όλη τη ζωή σχεδιάζεται, για να αναγνωρίσει τα άτομα που έχουν δείξει αξιόπαινη αθλητική συμπεριφορά. Είναι αυτοπαρεχόμενο και σχεδιάζεται, για να ενθαρρύνει δραστηριότητες φυσικής κατάστασης για όλη τη ζωή. Υπάρχει μια μικρή αμοιβή για όλα τα τμήματα αναγνώρισης για καθένα από τα προγράμματα.

Το Fitnessgram παρέχει σημαντικό εκπαιδευτικό στοιχείο. Έχει τον τίτλο «είναι η δική σου κίνηση» και αυτά τα βιβλιαράκια δραστηριοτήτων είναι σχεδιασμένα για τις τάξεις του Νηπιαγωγείου - Β' τάξη δημοτικού, τη Γ' - Δ' και την Ε' - Στ' τάξη του Δημοτικού και παρέχουν μια ποικιλία από παρακινητικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν ιδέες δραστηριοτήτων, ένα ημερολόγιο παρακολούθησης και έναν πίνακα ημερησίων δραστηριοτήτων. Από τη συμφωνία ανάμεσα στο AAHPERD και το Ινστιτούτο Cooper για την έρευνα της αερόβιας ικανότητας, το οποίο εφαρμόζει το Fitnessgram, υπάρχει τώρα ένα επιπλέον εκπαιδευτικό στοιχείο (1994). Μολονότι το στοιχείο του τεστ της φυσικής κατάστασης «του καλύτερου φυσιολογικά» έχει πάψει να υπάρχει, τα έξοχα εκπαιδευτικά του υλικά υπόσχονται να κάνουν το Fitnessgram ένα από τα πιο περιεκτικά υλικά της φυσικής κατάστασης των νέων που υπάρχουν.

#### **9.4.ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ<sup>45</sup>**

Τα τελευταία χρόνια οι υπολογιστές έχουν γίνει ένα βοηθητικό μέσο στη διαδικασία της αξιολόγησης. Εξοικονομούν πολύτιμο χρόνο, παρέχουν ένα άνετο μέσο αποθήκευσης πληροφοριών και είναι έξοχοι για πολλαπλές εισόδους αξιολόγησης και συγκρίσεις. Τα διαθέσιμα προγράμματα για την αξιολόγηση και τη διδασκαλία μέσω των υπολογιστών αλλάζουν ραγδαία. Προγράμματα υπολογιστών είναι: President's Challenge Software, AAU Physical Fitness Test Software, Fitnessgram Software.

---

<sup>45</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ167

## 9.5 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ<sup>46</sup>

Όταν παρατηρούμε και αξιολογούμε τη διαδικασία κίνησης των παιδιών:

- Πρέπει να είμαστε διακριτικοί Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα μικρά παιδιά, τα οποία συχνά αλλάζουν το πρότυπο κίνησής τους, εάν ξέρουν ότι βρίσκονται κάτω από επίβλεψη.

- Απαιτούμε τη μέγιστη προσπάθεια. Παρακινούμε τα παιδιά να πετάξουν όσο πιο μακριά, να τρέξουν όσο πιο γρήγορα ή να πηδήξουν όσο πιο ψηλά μπορούν. Κατ' αυτό τον τρόπο ενθαρρύνουμε τις καλύτερες εκτελέσεις.

- Στεκόμαστε εκεί που μπορούμε με ευκρίνεια να παρατηρούμε την εκτέλεση.

- ✓ Στεκόμαστε στο σημείο που θα μας επιτρέψει να παρακολουθήσουμε ολόκληρη την άσκηση.

- Πρώτον, παρατηρούμε τη συνολική κίνηση του σώματος. Παρατηρούμε ολόκληρη την κίνηση, για να αποκτήσετε μια γενική γνώση των ατομικών και των ομαδικών κινητικών επιπέδων εκτέλεσης του μαθητή (π.χ. αρχικό, στοιχειώδες, ώριμο στάδιο ή στάδιο των αθλητικών δεξιοτήτων).

- Δεύτερον, παρατηρούμε την κίνηση τμηματικά.

- ✓ Στα παιδιά που βρίσκονται στο αρχικό και στοιχειώδες στάδιο κάνουμε μια τμηματική ανάλυση κάθε μέρους του σώματος που συμμετέχει στην κίνηση. Αυτό μας βοηθάει να εντοπίσουμε συγκεκριμένα προβλήματα.

- Συγκρίνουμε. Κατά διαστήματα ρωτήστε έναν άλλο συνάδελφο να παρατηρήσει και να αξιολογήσει μερικά παιδιά. Συγκρίνουμε τις εκτιμήσεις για αντικειμενικότητα.

- Είμαστε συνεπείς. Φροντίζουμε για τη σταθερότητα στις παρατηρήσεις μας, για να μεγιστοποιήσουμε την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης.

Η αξιολόγηση της επίδοσης είναι μια αποτελεσματική και αντικειμενική τεχνική, για να χρησιμοποιηθεί στην αξιολόγηση μιας δεξιότητας, εφόσον οι μηχανικές της άσκησης έχουν εδραιωθεί. Μόλις τα παιδιά προοδεύουν στο ώριμο στάδιο μιας δεξιότητας, είναι έτοιμα να αρχίσουν να εφαρμόζουν τη δεξιότητα σε συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες.

- ✓ Με σκοπό να μεγιστοποιήσουμε τη χρησιμότητα της αξιολόγησης, απαντάμε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Εγκυρότητα. Η επίδοση μετρά αυτό που ισχυρίζεται ότι μετρά;

- Αξιοπιστία. Η επίδοση μετρά αυτό που μετρά με συνέπεια;

---

<sup>46</sup> David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη,σελ158-160

- Αντικειμενικότητα. Η επίδοση μετρά τα παραγόμενα αποτελέσματα όμοια και σε υψηλό βαθμό ακρίβειας, όπως όταν αξιολογηθεί από άλλους εξεταστές;

- Δυνατότητα πραγματοποίησης. Είναι η μέτρηση της επίδοσης εύκολη στο να καταχωρηθεί και να δοθεί στους μαθητές; Μπορεί να αξιολογηθεί από τους μαθητές ή πρέπει να δοθεί από τον ίδιο υπεύθυνο Φ.Α.

- Χρησιμότητα. Μπορούν τα αποτελέσματα να χρησιμοποιηθούν για έγκυρους εκπαιδευτικούς σκοπούς, όπως η προσωπική εκτίμηση, ο σχεδιασμός του προγράμματος και η καταγραφή της προόδου;

Όταν επιλέγουμε ένα τεστ φυσικής κατάστασης, πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι αυτό συνδυάζεται με τους σκοπούς μας και πληρεί συγκεκριμένα κριτήρια. Θα χρειαστεί να λάβουμε υπόψη πληροφορίες που αφορούν την αξιοπιστία, την αντικειμενικότητα, την εγκυρότητα, τα πρότυπα, τη χρησιμότητα και τον βαθμό ευκολίας της εφαρμογής του στην επιλεγμένη διαδικασία.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 «ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ»

Τα παιδιά με αναπηρία πρέπει, όποτε είναι δυνατόν να ενσωματώνονται στο πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής σε σχολεία που φοιτούν παιδιά με φυσιολογική ανάπτυξη. Μόνο όταν η αναπηρία εμποδίζει σοβαρά τη συμμετοχή τους σε αυτό, πρέπει να παρακολουθούν ειδικό πρόγραμμα εκπαίδευσης σε ένα όσο το δυνατόν λιγότερο δεσμευτικό περιβάλλον για την προσωπικότητά τους. Η εκπαιδευτική ενσωμάτωση είναι δυνατόν να υλοποιηθεί με την βοήθεια ειδικευμένου προσωπικού του σχολείου. Η επιτυχία του μαθήματος εξαρτάται και από την αναλογία παιδιών και του υπεύθυνου Φ.Α αλλά και από τους βοηθούς τους.

Μέσα από την συμμετοχή σε ατομικές και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες το παιδί με αναπηρία δομεί την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση του ιδιαίτερα όταν αυτές οι δραστηριότητες οδηγούν στην επιτυχία των στόχων του, ενδυναμώνει τις δεξιότητες του για διαπροσωπικές σχέσεις, εμπλουτίζει τη ζωή του με δεξιότητες που το βοηθούν να ενταχθεί σε ομάδες αριμελών και μαθαίνει να διαχειρίζεται το άγχος που απορρέει μέσα από τα συναισθήματα αυτάρκειας και μειονεκτικότητας, εφόσον αναγνωρίζει την κατάσταση του και ενεργεί με σκοπό να τη βελτίωση.

Αντίθετα από την κρατούσα άποψη, τα παιχνίδια δεν είναι χαμένος χρόνος αλλά αποτελούν ένα θαυμάσιο μέσο για μάθηση και ανάπτυξη ποικίλων δεξιοτήτων. Μπορούν επίσης να κάνουν τη μάθηση διασκεδαστική. Είναι πιο εύκολο για τα παιδιά να πειστούν να δουλέψουν σκληρά, όταν μια δραστηριότητα είναι ευχάριστη και αφήνει την αίσθηση της επιτυχίας.

Ιδιαίτερα για τα παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές τα παιχνίδια είναι ένα έξοχο μέσο εκτόνωσης ανάπτυξης της ψυχικής και σωματικής υγείας. Τα παιδιά αναπτύσσουν τις γλωσσικές και κοινωνικές τους ικανότητες αναγνωρίζουν τις δυνατότητες τους και προσπαθούν να βελτιώσουν τις αδυναμίες τους. Τα παιδιά μαθαίνουν να τηρούν σειρά, να μοιράζονται δίκαια να είναι μέλη μιας ομάδας, να κερδίζουν να χάνουν, να συμμορφώνονται σε κανόνες. Εξίσου σημαντική είναι και η κοινωνική πλευρά των παιχνιδιών, τα παιχνίδια συνεισφέρουν στην κοινωνική ενσωμάτωση και ηθική ανάπτυξη των παιδιών με αναπηρία, ενθαρρύνουν παιδιά διαφορετικών ηλικιών και ικανοτήτων να παίζουν χαρούμενα μαζί.

Κίνηση σημαίνει έκφραση επαφή κοινό παιχνίδι. Η σύγκριση της σωματικής απόδοσης δεν είναι το πιο σημαντικό στην άσκηση και στον αθλητισμό τουλάχιστον όχι στον αθλητισμό ατόμων με αναπηρία. Όσο μεγαλύτερη βαρύτητα δίνεται στην κοινωνική αλληλεπίδραση (soziale interaction) τόσο πιο πολλές πιθανότητες υπάρχουν να επιτευχθεί η **κοινή άσκηση** και το **κοινό παιχνίδι** όχι μόνο μεταξύ ατόμων με αναπηρία αλλά και μεταξύ ατόμων με και χωρίς αναπηρία. Η καλλιέργεια της αντίληψης η βελτίωση της ποιότητας της

κίνησης και τα παιχνίδια συνεργασίας προσφέρουν πολλές δυνατότητες για κοινή δραστηριότητα και συνεπώς κοινές εμπειρίες. Σκοπός μας να προσεγγίσουμε την ουτοπία όταν άτομα με ειδικές ανάγκες αναλαμβάνουν περισσότερες πρωτοβουλίες, τονίζουν την αυτοπεποίθησή τους ή όταν άτομα χωρίς κάποια μειονεκτικότητα αποδέχονται τις διαφορές και δεν επιμένουν στον τονισμό των στοιχείων που χωρίζουν αλλά αναζητούν με φαντασία τα σημεία που ενώνουν.

**Η κίνηση, μια δυνατότητα προσέγγιση.**

**Συνεχίζουμε να ονειρευόμαστε**

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. David.L.Gallahue, "Αναπτυξιακή Φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά", University Studio Press, Θεσ/νικη, 2002
2. Schucan – Kaiser, R., Heiniger, A., Schaffner, A. & Stocker, A. (μετ. Φλεμετάκη, Ε.). "1010 ασκήσεις και παιχνίδια για άτομα με ειδικές ανάγκες", Salto, Θεσ/νίκη (1986)
3. M.Krotenheerdt, "Παιχνίδια προσχολικής ηλικίας", Salto, Θεσ/νικη, 1992
4. Burns, Y. & Gann, P, "Εκπαίδευση ατόμων με σύνδρομο Down", Αθήνα, Έλλην, (1997).
5. Hodapp, R. M. (2003). "Αναπτυξιακές θεωρίες και αναπηρία. Νοητική καθυστέρηση, αισθητηριακές διαταραχές και κινητική αναπηρία", Αθήνα, Μεταίχμιο
6. Βερνάδος, Μ. • & Τερζάκη Μ, : "Προσεγγίσεις σε θέματα ειδικής εκπαίδευσης", Ρέθυμνο, Γραφότυπο, (2004).
7. Λεονταρή, Α, "Αυτοαντίληψη." Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, (1996)
8. Τραυλός Αντώνης, "Ψυχοκινητική ανάπτυξη", Σαββάλας Αθήνα, (1998).•

## **INTERNET**

1. <http://www.mednet.gr>
2. <http://www.teacch.com/>
3. <http://www.eduportal.gr/>
4. <http://www.specialeducation.gr>
5. <http://www.iatrotek.org>
6. <http://www.autismhellas.gr>
7. <http://www.monorodi.gr>
8. <http://www.pi-schools.gr>
9. <http://www.fa3.gr>
10. <http://www.athlomedica.com>
11. <http://www.disabled.gr>
12. <http://night-flights.pblogs.gr>
13. <http://www.fpt.gr>
14. <http://www.wcpt.org>
15. <http://www.lilly.gr>
16. <http://www.anaptyxi.com.gr>
17. <http://www.autism.gr>

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	1
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 «ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»</b>	
1.1 ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ .....	2
1.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ .....	3
1.3 ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ .....	5
1.3.1. Κινητική ανάπτυξη.....	5
1.3.2 Γνωστική μάθηση.....	8
1.3.3 Συναισθηματική ανάπτυξη .....	10
1.4 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.....	13
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 «ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ»</b>	
2.1 ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.....	14
2.1.1 Παράγοντες που επηρεάζουν την σωματική ανάπτυξη.....	18
2.2 ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ .....	19
2.2.1 Παράγοντες που επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη.....	20
2.3 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ .....	25
2.4 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ .....	28
2.5 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ. ....	30
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 «ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ»</b>	
3.1 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ .....	31
3.2 ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ .....	32
3.3 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ .....	32
3.4 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ .....	37
3.5 ΦΑΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ .....	39
3.6 ΦΑΣΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ .....	41
3.7 ΤΥΠΟΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ .....	42
3.8 ΕΠΙΠΕΔΑ ΜΑΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ .....	44
3.9 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ .....	45
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ»</b>	
4.1 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ ΠΟΥ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ .....	49

4.2 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ .....	50
4.3 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.....	55
4.4 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ .....	57
4.5 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΝ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ .....	58
4.5 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ .....	62
4.6 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ .....	65
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 «ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ»</b>	
5.1. ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ .....	69
5. 2 ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ .....	76
5.3. ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ .....	79
5.3.1 Διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές .....	80
5.4 ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ .....	81
5.5 Άλλες αναπηρίες .....	83
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 «ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ»</b>	
6.1 ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ .....	84
6.2 ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ .....	86
6.3 ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ .....	86
6.4 ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ.....	88
6.5 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ .....	89
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 « ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΩΣ ΜΟΡΦΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ»</b>	
7.1 ΕΙΔΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ.....	95
7.1.1 Παιχνίδια με μικρά όργανα .....	99
7.2 ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ.....	101
7.3 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ .....	104
7.4 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ.....	109
7.5 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ.....	114
7.6 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ .....	117
7.7 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ.....	121
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 «Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ»</b>	
8.1 ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΧΟΡΟΥ.....	123
8.2 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΧΟΡΟΥ .....	128
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 «ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΟΥ»</b>	
9.1 ΟΡΙΣΜΟΣ .....	130
9.2 ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ .....	131
	151

9.2.1 Αξιολόγηση της διαδικασίας.....	131
9.2.2 Αξιολόγηση της επίδοσης.....	132
9.2.3 Τεστ κινητικής αξιολόγησης.....	133
9.3 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ .....	139
9.3.1 Πότε πραγματοποιείται η αξιολόγηση .....	139
9.3.2 Ποιο το αντικείμενο της αξιολόγησης .....	140
9.3.3 Τεστ Αξιολόγησης της Φυσικής Κατάστασης .....	141
9.4. ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ .....	144
9.5 ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ .....	145
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 «ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ» .....</b>	<b>147</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>1499</b>