

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ  
ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ  
ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ  
ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΑΘΗΝΑ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ  
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ  
ΤΣΙΟΛΑ ΜΑΛΑΜΑΤΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007  
**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

**ΠΡΟΛΟΓΟΣ**  
**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

<b>1. ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.....</b>	<b>8-20</b>
1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ	
1.2 ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ	
1.3 ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	
1.4 ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	
1.4.1 ΟΡΙΣΜΟΣ	
1.4.2 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ	
1.4.3 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ	
1.5 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	
1.5.1 ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	
1.5.2 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ	
1.5.3 ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	
1.6 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	
<b>2. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.....</b>	<b>21-38</b>
2.1 ΟΡΙΣΜΟΣ	
2.2 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ	
ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟ 3 ΩΣ 7 ΠΕΡΙΠΟΥ ΕΤΩΝ	
2.3 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ	
2.4 ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ	
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ	
2.5 Η ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ	
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ	
2.5.1 ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	
2.6 ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ	
2.6.1 ΣΤΑΔΙΑ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	
2.6.2 ΚΟΙΝΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ	
2.6.3 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ	
<b>3. Η ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....</b>	<b>39-61</b>
3.1 ΔΟΜΗ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΚΑΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	
3.2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	
3.3 ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	

3.3.1 ΜΕΘΟΔΟΣ-ΣΚΟΠΟΣ-ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 3-9 ΧΡΟΝΩΝ

3.4 ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

3.5 ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

3.6 ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

3.6.1 ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

3.6.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

#### **4. ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ.....62-76**

4.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

4.2 ΒΑΡΗΚΟΪΑ-ΚΩΦΩΣΗ

4.2.1 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΑΚΟΗΣ Ή ΚΩΦΩΣΗ

4.2.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

4.3 ΑΜΒΛΥΩΠΙΑ-ΤΥΦΛΩΣΗ

4.3.1 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΥΦΛΩΣΗ

4.3.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

4.3.3 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

#### **5 ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ.....77-120**

5.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

5.2 ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

5.2.1 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ

5.2.2 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

5.2.3 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

5.3 ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΜΕΙΩΜΕΝΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

5.3.1 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΜΕΙΩΜΕΝΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

5.3.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

5.4 ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΟΜΙΛΙΑΣ

5.4.1 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

5.5 ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

5.5.1 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

5.5.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

5.5.3 ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΤΩΝ

ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΑ ΑΝΑΠΗΡΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

5.6 ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

5.6.1 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ

5.6.2 ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

5.6.3 ΣΥΝΟΔΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗΣ ΠΑΡΑΛΥΣΗΣ

- 5.6.4 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ
- 5.6.5 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

**6. Η ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ  
ΑΝΑΓΚΕΣ.....121-130**

6.1 ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ

6.2 Η ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

6.3 ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ

6.4 ΜΕΤΡΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ  
ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μετά από πολύ άγχος, απελπισία, πανικό, αμέτρητες ώρες πληκτρολόγησης στον υπολογιστή και ψύχωση για την ολοκλήρωση της εργασίας, κατάφερα επιτέλους να φέρω εις πέρας την πτυχιακή αυτή εργασία.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω την καθηγήτρια εφαρμογών του τμήματος Φυσικοθεραπείας του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης και εισηγήτρια της εργασίας μου κα Αθηνά Γεωργιάδου για τη βοήθεια και την προσφορά της τόσο στην επιλογή του θέματος, όπως και την υποστήριξή της σε ένα θέμα ιδιαίτερο και όχι τόσο “άμεσα” φυσικοθεραπευτικό, αλλά και το φυσικοθεραπευτικό προσωπικό του Γενικού Νοσοκομείου Παπαγεωργίου Θεσσαλονίκης όπου πραγματοποίησα την πρακτική μου άσκηση, για την κατανόησή και την υπομονή τους.

Ακόμη δεν μπορώ να παραλείψω να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και τους φίλους μου για τη συμπαράστασή τους και ιδιαίτερα την αδελφή μου Ελένη για την πολύτιμη βοήθειά της στην ολοκλήρωση της εργασίας με όποιο δυνατό τρόπο.

*Κι αν δεν μπορώ στον ουρανό ν' ανέβω  
μπορεί ο ουρανός να κατεβεί*

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στα κανονικά νηπιαγωγεία και σχολεία συνήθως φοιτούν παιδιά που δεν παρουσιάζουν κινητικές, νοητικές, αναπτυξιακές ή αισθητηριακές διαταραχές. Γι' αυτό και στην συνείδηση των περισσότερων επικρατεί λανθασμένα η αντίληψη ότι ο όρος 'ειδικές ανάγκες' (ΑΜΕΑ) σχετίζεται αποκλειστικά με περιπτώσεις παιδιών που παρακολουθούν μαθήματα σε ειδικό σχολείο. Τα τελευταία χρόνια όμως γίνονται προσπάθειες παιδιά με αναπτυξιακές και αισθητηριακές μειονεξίες, ανάλογα βέβαια με το βαθμό και τη βαρύτητα των δυσκολιών τους να φοιτούν σε κανονικά σχολεία, με ή χωρίς παράλληλη 'ειδική' εκπαίδευση αν χρειαστεί. Έτσι υπάρχουν και παιδιά που λόγω αυτών των διαταραχών δυσκολεύονται και υστερούν κατά κάποιο τρόπο να συμμετέχουν και να ενταχθούν στις συνθήκες του κανονικού σχολείου και να αποκομίσουν τα οφέλη της συνεκπαίδευσης και της ομαδικής άσκησης μέσω της φυσικής αγωγής με τους άλλους συμμαθητές τους.

Η κάθε ομάδα αυτών των παιδιών έχει ειδικά προβλήματα και την ανάγκη ειδικών και διαφορετικών μεθόδων αντιμετώπισης. Σκοπός αυτής της πτυχιακής εργασίας είναι να αναφέρει τα ελλείμματα και τις αδυναμίες της κάθε ομάδας και να προσδιορίσει τις διαδικασίες και τις μεθόδους αυτές της ένταξης των παιδιών με αποτελεσματικότητα στις ομάδες άσκησης μαζί με τα κανονικά παιδιά, με τρόπο που να μπορούν να επωφελούνται και τα 'ειδικά' και τα 'φυσιολογικά' παιδιά.

Στο πρώτο κεφάλαιο αναφέρονται ο ορισμός, οι στόχοι, τα οφέλη και οι επιδράσεις της ομαδικής άσκησης και ο διαχωρισμός της σε κινητικές δεξιότητες και ομαδικό παιχνίδι.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αποδεικνύεται ο ρόλος και η επίδραση της άσκησης στην ανάπτυξη του παιδιού, στα διάφορα συστήματα και γίνεται εκτενής αναφορά στα χαρακτηριστικά της ανάπτυξης των παιδιών 3 ως 7 ετών (κινητικές και νοητικές ικανότητες, ψυχοκινητική ανάπτυξη, συναισθηματική ανάπτυξη).

Στο τρίτο κεφάλαιο βλέπουμε τη θέση της ομαδικής άσκησης στη δομή του σχολείου (προσχολική και πρώιμη σχολική ηλικία), το σκοπό και τις μεθόδους της ψυχοκινητικής αγωγής στις ηλικίες αυτές αλλά και την παρουσίαση πρακτικής εφαρμογής με παραδείγματα ομαδικών παιχνιδιών που εφαρμόζονται στο πρόγραμμα νηπιαγωγείου και δημοτικού και προσεγγίζονται οι έννοιες της φυσικής αγωγής και προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι κυριότερες ομάδες παιδιών με διαταραχές των αισθητηρίων που είναι η κώφωση και η τύφλωση με τις διάφορες διαβαθμίσεις τους, τα συμπτώματα που μαρτυρούν την ύπαρξη των διαταραχών αυτών, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια της φυσικής αγωγής και οι αντίστοιχες προσαρμογές του μαθήματος για να συνυπάρξουν στο μάθημα με τα υπόλοιπα παιδιά.

Στο πέμπτο κεφάλαιο αναλύονται οι κυριότερες περιπτώσεις παιδιών με αναπτυξιακές διαταραχές, όπως παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, με σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας, με διαταραχές της ομιλίας, με νοητική υστέρηση και με εγκεφαλική παράλυση. Γίνονται γνωστοί οι τρόποι εντοπισμού των παιδιών αυτών, τα χαρακτηριστικά τους, τα ελλείμματα και οι δυσκολίες τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής, οι κυριότερες αρχές αντιμετώπισης και οι τροποποιήσεις που πρέπει να γίνουν για την επιτυχή συμμετοχή των μαθητών αυτών στη φυσική αγωγή και το παιχνίδι.

Το έκτο κεφάλαιο, στο οποίο και ολοκληρώνεται η εργασία, διαπραγματεύεται την έννοια και φιλοσοφία της ενσωμάτωσης, εκπαιδευτικής και κοινωνικής των παιδιών με ειδικές ανάγκες σε κανονικά σχολεία, περιγράφει τη σημερινή κατάσταση στη χώρα μας, τις δυσκολίες που προκύπτουν σ' αυτή την προσπάθεια και τις προτάσεις που υπάρχουν αλλά και γίνονται για την επίτευξη του σκοπού της συνεκπαίδευσης.

# 1. ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

## 1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ

**Ομαδική άσκηση** είναι η φυσική δραστηριότητα η οποία είναι προγραμματισμένη, δομημένη, έχει στόχους και πραγματοποιείται για να βελτιώσει ή να διατηρήσει την υγεία και την καλή φυσική κατάσταση των μελών που συμμετέχουν.

## 1.2 ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ

Η συμμετοχή των ατόμων και ιδιαίτερα των παιδιών σε ομαδικά προγράμματα άσκησης μπορεί να παίξει θετικό ρόλο στην ανάπτυξη, (σωματική, ψυχική και πνευματική). Επίσης με τις πολλαπλές διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις, ως φυσική συνέπεια της ομαδικής άσκησης, το παιδί και όχι μόνο συσσωρεύει σε αφάνταστη ποικιλία πλούτο, εμπειρία και γνώσεις για τη ζωή και την κοινωνία, που είναι το υλικό για τη δομή της προσωπικότητας. Παρακάτω αναφέρονται μερικά από τα οφέλη που λαμβάνονται από τη συμμετοχή στην ομαδική άσκηση:

- Προάγεται η καλή σωματική και ψυχική ανάπτυξη των παιδιών, αναπτύσσεται η κινητική δεξιότητα και τονώνεται η πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη
- Προωθείται η κοινωνική ωρίμανση, δηλαδή οι ενδοπροσωπικές σχέσεις, η εκμάθηση κοινωνικών ρόλων και η ενίσχυση κανόνων συμπεριφοράς
- Αναπτύσσεται η αίσθηση προσωπικής υπόληψης και αξίας . Τα παιδιά αποκτούν αίσθημα επιτυχίας με την απόκτηση ικανοτήτων οι οποίες θα οδηγήσουν σε μεγαλύτερες επιτυχίες και σε καλύτερη σχολική επίδοση
- Καλλιεργούνται ζωτικές και ηγετικές ικανότητες, προωθούνται η ανάληψη ηγετικών ρόλων, η λήψη αποφάσεων και η επίλυση προβλημάτων



- Με την συνειδητή ένταξη στην ομάδα καλύπτεται η ανάγκη για συντροφικότητα, η ανάγκη δηλαδή του παιδιού να βρεθεί μαζί με άλλα παιδιά
- Το παιδί αντιλαμβάνεται ότι ανήκει, εκτός από την οικογένεια, και σε μια παιδική ομάδα. Και αφού αυτή η ομάδα είναι έξω από την οικογένεια, ικανοποιείται η τάση του για ανεξαρτησία
- Το αίσθημα της σιγουριάς, παρόλο που το παιδί απομακρύνεται λίγο από την οικογενειακή θαλπωρή, δεν μειώνεται παρά ισχυροποιείται, διότι και η ομάδα είναι στήριγμα ασφάλειας και σύμβολο δυναμικής συλλογικής
- Τα παιδιά συγκεντρώνουν την προσοχή τους στις απαιτήσεις της ομαδικής δραστηριότητας με ένταση και επίμονη προσήλωση
- Εκτιμούν την απόσταση, την ταχύτητα και τον χρόνο, συλλαμβάνουν τις σχέσεις και προβλέπουν το αναμενόμενο, έτοιμα να δράσουν αστραπιαία και αποτελεσματικά
- Τονώνεται το παιδικό μυαλό και η δημιουργική σκέψη. Τα παιδιά επιστρατεύουν όλες τις δυνάμεις τους και κρατούν το εγώ τους σε εγρήγορση, ηλεκτρισμένο από τη συλλογική άμιλλα. Με ευστροφία μηχανεύονται τρόπους και μέσα για να συμβάλλουν στη νίκη της ομάδας
- Ισχυροποιείται η βούληση, η αυτενέργεια και η αυτοπεποίθηση. Το παιδί είναι αναγκασμένο να αποβάλλει τη νωθρότητα, τη διστακτικότητα και τη δειλία και να ενεργήσει με θάρρος και αποφασιστικότητα
- Αποκτάται καλύτερη κοινωνική μόρφωση. Σφυρηλατείται ο χαρακτήρας και οικοδομείται η όλη προσωπικότητα. Το παιδί μαθαίνει να δίνει βοήθεια στα παιδιά της ομάδας του και αντίστοιχα να δέχεται τη δική τους. Μαθαίνει να συνεργάζεται, να τηρεί τους κανόνες του παιχνιδιού και συνειδητοποιεί την έννοια της δικαιοσύνης, της ισότητας και της αλληλεγγύης. Να άρχει και να άρχεται, να γίνεται άξιος ηγέτης και καλός ακόλουθος
- Με τον ευγενικό ανταγωνισμό και την ένταση της δράσης ασκούνται να συμπεριφέρονται καλά κ ευγενικά στις σχέσεις τους με τους άλλους
- Η αγωνιστικότητα, που το παιδί αναγκάζεται να αναπτύξει στις διάφορες φάσεις της δραστηριότητας, το βοηθά θετικά να ξεπεράσει την ατολμία του, τη δειλία και τη διστακτικότητά του. Κινητοποιείται και επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό, από τη ζωντάνια και την τόλμη των άλλων παιδιών

- Τέλος ικανοποιούνται βασικές βιολογικές για κίνηση και δράση και γυμνάζεται εντατικά το σώμα, γεγονός εξαιρετικά σημαντικό για την ομαλή και αρμονική ανάπτυξη.

### 1.3 ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Εύκολα διαπιστώνεται ότι το κύριο διακριτικό χαρακτηριστικό της ομαδικής διδασκαλίας είναι η ομαδικότητα και η κοινωνικότητα. Οι όροι αυτοί περιγράφουν την κοινωνική οργάνωση των μαθητών μιας τάξης σε ομάδες με λίγο αριθμό μαθητών. Η οργάνωση όμως αυτή δεν πρέπει να γίνεται κατά τρόπο τυχαίο και αυθαίρετο, αλλά σύμφωνα με ορισμένες προϋποθέσεις. Σε αυτές σύμφωνα με τον Dechert (1972) συγκαταλέγονται οι φιλίες, οι συμπάθειες, τα κοινά ενδιαφέροντα και οι κλίσεις, η πνευματική στάθμη, η φύση της διδακτέας ύλης, το επίπεδο των κινητικών δεξιοτήτων, η ταχύτητα μάθησης κ.α. Οι προϋποθέσεις αυτές μπορεί να στηρίζονται τόσο σε αντικειμενικά (κλίμακες, ερωτηματολόγια, τεστ, κοινωνιογράμματα κ.α.), όσο και υποκειμενικά δεδομένα (κρίσεις, αντιλήψεις, παρατηρήσεις κ.α.).

Η οργάνωση της τάξης σε ομάδες αποβλέπει στην πραγματοποίηση συγκεκριμένων σκοπών διδασκαλίας, μάθησης και μόρφωσης. Με την άσκηση οι ομάδες προοδευτικά οικειοποιούνται την τεχνική της ομαδικής εργασίας και δημιουργούν μια ομαδική εμείς συνείδηση (Stoecker, 1975) και ευθύνη. Μέσα στην ομαδική ευθύνη ο κάθε μαθητής έχει και την ατομική του και αισθάνεται συνυπεύθυνος για το αποτέλεσμα της ομαδικής εργασίας.

Με τον καιρό οι μαθητές της ομάδας γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους, αναγνωρίζονται τα μειονεκτήματα και πλεονεκτήματα του καθενός, αποκτούν μέτρα και σταθμά και καταβάλλεται κάθε προσπάθεια αλληλοβοήθειας και εναρμόνισης, ώστε να βρεθεί ο καλύτερος τρόπος ζωής και συνεργασίας μεταξύ των μαθητών. Επίσης, είναι σημαντική η συμβολή της μορφής αυτής στην ενσωμάτωση ατόμων με κινητικές και άλλες ιδιαιτερότητες. Τα διδακτικά και μορφωτικά αποτελέσματα μιας τέτοιας συνεργασίας δεν μπορεί παρά να είναι θετικά και σημαντικά.

Η κοινωνικότητα των μαθητών αποτελεί τον "ακρογωνιαίο λίθο" της μορφής αυτής. Λέγοντας κοινωνικότητα ή ομαδικότητα, εννοούμε τη λειτουργία εκείνη των μαθητών, από την οποία πηγάζει η ικανότητά τους να ενταχθούν ομαλά σε μια ομάδα, κοινωνία, να δημιουργήσουν κοινωνικές σχέσεις, ομαδική συνείδηση και ευθύνη και να ενεργοποιήσουν τις ψυχοσωματικές τους δυνάμεις, για να πετύχουν τους ομαδικούς σκοπούς(Τσορμπατζούδης, 2003).

Τα μέλη μιας ομάδας δεν βρίσκονται στην ίδια ακριβώς πνευματική στάθμη και διαθέτουν τις ίδιες ψυχοσωματικές ικανότητες και δεξιότητες. Με άλλα λόγια υπάρχει οπωσδήποτε μια διαφοροποίηση δυνάμεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων.

Ποιο όμως είναι το χαρακτηριστικό σε αυτές τις ομάδες; Λόγω της ομαδικής ευθύνης που αναπτύσσεται, από τη μια οι αδύναμοι μαθητές μιας ομάδας, όταν συναντούν εμπόδια αισθάνονται την ανάγκη να ζητήσουν τη βοήθεια των δυνατών, και από την άλλη οι ικανότεροι συναισθάνονται την υποχρέωση να βοηθήσουν τους αδύναμους, για να επιτευχθούν οι ομαδικοί στόχοι. Η συνεργασία βέβαια αυτή δεν είναι αποτέλεσμα μόνο του συναισθήματος της συνευθύνης, αλλά και της φυσικής κοινωνικής ροπής, που είναι ιδιαίτερα έντονη στην παιδική ηλικία, κατά τη διάρκεια της οποίας οι μαθητές σχηματίζουν φιλικές ομάδες γειτονιάς, παιχνιδιού κλπ. Οι ομάδες αυτές αποτελούν πρώιμες μορφές της κοινωνικοποίησης του ανθρώπου και παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξελικτική του πορεία.

Οι μαθητές μαθαίνουν μέσα στην ομάδα να αξιολογούν τον καθένα σύμφωνα με την ατομική του ικανότητα. Ιδιαίτερη παιδαγωγική αξία έχει η συμμετοχή των αδυνάτων στην κοινή προσπάθεια και η συναίσθηση της ικανοποίησης κατά την πραγματοποίηση του κοινού σκοπού. Έτσι η ομαδική διδασκαλία επιδρά πάνω στους μαθητές, συμβάλλοντας στην κοινωνικοποίησή τους.

## 1.4 ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι κινητικές δεξιότητες αποτελούν ένα μεγάλο κομμάτι, ίσως και το μεγαλύτερο, της ομαδικής άσκησης. Εύλογο είναι επομένως να μελετηθούν παρακάτω.

Οι βασικές κινητικές δεξιότητες αποτελούν σημαντικό μέρος της ζωής του παιδιού, το βοηθούν:

- Να γνωρίσει το περιβάλλον του
- Να ενταχθεί και
- Να προσαρμοσθεί με το πιο ευχάριστο τρόπο

### 1.4.1 ΟΡΙΣΜΟΣ

Κινητικές δεξιότητες θεωρούνται οι κάθε μορφής κινητικές δραστηριότητες που απαιτούν συντονισμό και έλεγχο μεγάλων και μικρών μυϊκών ομάδων, συντονισμό στις αδρές και λεπτές κινήσεις.

Κινητική δεξιότητα είναι η ικανότητα του παιδιού να φτάσει στο τελικό αποτέλεσμα με τη μεγαλύτερη δυνατή επιτυχία, με τη λιγότερη φυσική, πνευματική κατανάλωση ενέργειας και στον ελάχιστο χρόνο που απαιτείται. (Ορισμός κατά Schmidt, 1992)

Ως θεμελιακές κινητικές δεξιότητες ορίζονται το περπάτημα, το τρέξιμο, το άλμα, η κλωτσιά, το χτύπημα, το πιάσιμο και το πέταγμα. Τα προηγούμενα θεωρούνται και ως αφετηρία για τις επόμενες κινητικές δεξιότητες. (Ορισμός κατά Wickwtrom, 1977)

### 1.4.2 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ

Μια πρώτη άποψη για την ταξινόμηση των κινητικών δεξιοτήτων είναι αυτή κατά τον Schimdt (1992) , ο οποίος, τις ταξινομεί σε ανοιχτές και κλειστές, σε γνωστικές και κινητικές, σε συνεχείς και διακεκομμένες.

Ανοιχτές θεωρούνται οι δεξιότητες που το περιβάλλον είναι απρόβλεπτο κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της κίνησης.

Κλειστές θεωρούνται εκείνες που το περιβάλλον παραμένει σταθερό κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της κίνησης.

Οι ανοιχτές και κλειστές δεξιότητες αναφέρονται στις ικανότητες του παιδιού να προσαρμόζει την κίνηση του σε όλες τις περιβαλλοντικές προκλήσεις μεταβλητές και σταθερές.

Η κινητική δεξιότητα περιλαμβάνει τον τρόπο εκτέλεσης της κίνησης, ενώ η γνωστική το αποτέλεσμα της, χωρίς βέβαια να υπάρχει αποκλειστικά δεξιότητα κινητική ή γνωστική.

## **ΘΕΜΕΛΙΑΚΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΔΡΕΣ-ΛΕΙΠΤΕΣ**

### **ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΣΤΑΣΗ**

- Ισορροπώ
- Κάμπτω
- Διατείνω
- Αιωρώ
- Στρίβω
- Λυγίζω

### **ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ**

- Ισορροπώ
- Περπατώ
- Τρέχω
- Ρολλάρω
- Πηδώ
- Χοροπηδώ
- Γλιστρώ
- Σπρώχνω

## ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥΣ

- Πιάνω
- Σπρώχνω
- Κτυπώ
- Στρίβω
- Τραβώ
- Τρίβω
- Κόβω
- Τσαλακώνω

Ο παραπάνω πίνακας είναι η βάση για τον σχεδιασμό κάθε δραστηριότητας που έχει στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων ισορροπίας, ευκινησίας, αλτικότητας, δύναμης χεριών και χειρισμούς.

### 1.4.3 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Με τις κινητικές δραστηριότητες το παιδί εξερευνά το χώρο, αγγίζει, πιάνει αντικείμενα, νιώθει τις επιφάνειες, αντιλαμβάνεται την ποιότητα, γνωρίζει την υφή, το σχήμα, το μέγεθος, την ποσότητα, το βάρος. Προβληματίζεται πώς θα κινηθεί στον τρισδιάστατο κόσμο σε σχέση με τα υλικά στοιχεία του χώρου, πώς θα τρέξει, πώς θα πηδήξει, σε πόσο χρόνο θα διανύσει μια απόσταση, προς τα πού θα κατευθυνθεί, πόσο μακριά θα πετάξει ένα αντικείμενο. Έτσι κτίζει τη δυναμική σχέση του σώματος του με το χώρο.

Οι κινητικές δραστηριότητες αποτελούν μέσο για το παιδί ώστε:

- i. Να γνωρίσει το σώμα του, τις δυνατότητες του και μέσα απ' αυτό να γνωρίσει το χώρο στον οποίο κινείται και ζει
- ii. Στη συνέχεια να οριοθετήσει τον εαυτό του από τα αντικείμενα του χώρου
- iii. Και τέλος να οριοθετήσει και να συσχετίσει τα αντικείμενα μεταξύ τους και ως προς τον εαυτό του.

Οι κινητικές δραστηριότητες προσφέρουν ευκαιρίες στο παιδί, ώστε να βιώνει την κίνηση και να χρησιμοποιεί διάφορους τύπους χώρου και διάφορες ποιότητες χώρου. Βιώνει διάφορους τύπους χώρου και αυτό σημαίνει ότι το παιδί έχει την δυνατότητα και την ευκαιρία να γνωρίσει μεμονωμένους χώρους (μέσα- έξω σε σχέση με την αίθουσα) και να γνωρίσει τις χαρακτηριστικές ομορφιές τους.

## 1.5 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Πέρα από τις κινητικές δεξιότητες υπάρχει ακόμα μια μορφή που μπορεί να πάρει η ομαδική άσκηση. Αυτή δεν είναι άλλη, από το ομαδικό παιχνίδι.

### 1.5.1 ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Καταρχάς, πρέπει να απαντήσουμε στο ερώτημα «γιατί παίζει το παιδί»:

1. Από παρορμητικά εσωτερικά εγγενή κίνητρα
2. Κίνητρα περιέργειας
3. Εξαιτίας της ροής ενεργητικότητας
4. Από μίμηση
5. Για αυτογνωσία (εκπλήρωση επιθυμιών)
6. Από κίνητρα για επιδόσεις

Στη συνέχεια πρέπει να απαντηθεί το ερώτημα «τι σημασία έχει το παιχνίδι στην ανθρώπινη ανάπτυξη»:

1. Για νοητικές λειτουργίες και πνευματικές επιδόσεις (λειτουργικά παιχνίδια, ρεαλιστική και ιδεαλιστική παιχνιδιάρικη συμπεριφορά)
2. Παιχνίδι για κοινωνικοποίηση (παιχνίδι με κανονισμούς, παιχνίδι για διάφορους λόγους)
3. Παιχνίδι για την ανάπτυξη της προσωπικότητας.

## 1.5.2 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

Τα παιχνίδια ανάλογα με το σκοπό που εξυπηρετούν και την ικανοποίηση που προσφέρουν, χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

1. Ατομικά παιχνίδια
2. Ομαδικά παιχνίδια

**Ατομικά** χαρακτηρίζουμε τα παιχνίδια που αποβλέπουν στην ικανοποίηση κάθε ατόμου ξεχωριστά, ανεξάρτητα δηλαδή από τους άλλους. Συμβαίνει όμως το ατομικό στοιχείο να το παρατηρήσουμε σε παιχνιώδεις δραστηριότητες μιας παρέας παιδιών ή μεγάλων, που κάθε ένας παίζει το δικό του παιχνίδι. Αυτό το φαινόμενο παρουσιάζει μια παράλληλη δράση, που μέσα σ' αυτή οι παίκτες δεν εξαρτώνται μεταξύ τους (Φ. Πολυμενάκου- Παπακυριάκου, 1984).

**Ομαδικά** χαρακτηρίζονται τα παιχνίδια που συμμετέχουν πάνω από δύο άτομα και παίζουν ελεύθερα ή οργανωμένα με κανόνες. Το ομαδικό παιχνίδι παίρνει διαφορετική διάσταση όταν δύο ομάδες σταθούν αντιμέτωπες. Σ' αυτήν την περίπτωση τα άτομα καταβάλουν προσπάθειες με σκοπό τη διάκριση και την υπεροχή της ομάδας τους. Όταν ένα παιχνίδι παίζεται από μία ομάδα, τότε οι παίκτες κινούνται με σκοπό την επιτυχία του παιχνιδιού ή την ανάδειξη των προσωπικών τους ικανοτήτων ανάλογα με το περιεχόμενο του παιχνιδιού (Φ. Πολυμενάκου- Παπακυριάκου, 1984).

Το ομαδικό παιχνίδι αρχίζει από τριών χρονών, όταν τα παιδιά παίζουν δυο-δυο ή σε μικρές παρέες. Άλλωστε η ανάγκη του παιδιού γι' αυτή τη μορφή, κάνει την παιδική συντροφιά τόσο σημαντική. Έτσι η ομάδα των συνομηλίκων αρχίζει να διαδραματίζει έναν αυξανόμενο ρόλο, στην ανάπτυξη του παιδιού και την κοινωνικοποίηση του. Στο ομαδικό παιχνίδι, το παιδί δοκιμάζει τις δυνάμεις του στην πραγματικότητα και τις συγκρίνει με εκείνες των συνομηλίκων του και έτσι αποκτά αυτοπεποίθηση. Επίσης αναπτύσσει τις σωματικές, τις πνευματικές του ικανότητες και ασκείται στην πειθαρχία, στη φιλία, την αλληλοβοήθεια, τη δικαιοσύνη και τη συνεργασία (Α. Αντωνιάδης, 1994).



### 1.5.3 ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Το ομαδικό παιχνίδι στη προσχολική και στη σχολική ηλικία έχει ανυπολόγιστη αξία:

- Προάγει την ανάπτυξη σωματικοπνευματικών δυνάμεων, α) της επιδεξιότητας β) της φαντασίας γ) της εξυπνάδας δ) της προσοχής ε) της κυριαρχίας στ) της ευκινησίας ζ) της ευστροφίας.
- Εξασκούνται πολύτιμες συμπεριφορές και στάσεις:
  - α) υπομονή στο κοινό παίξιμο β) θάρρος για ανοικτούς ελεύθερους χώρους γ) ειλικρίνεια δ) ιπποτισμός-δίκαιο παίξιμο ε) ανωτερότητα, ανεκτικότητα στ) αρετή στη νίκη και στην ήττα.
- Προάγει την θέληση και προπαντός την αντοχή για την επιτυχία ενός συγκεκριμένου σκοπού.
- Αναπτύσσει την πρωτοβουλία
- Με τη μίμηση και την αναπαράσταση το παιδί ζει έντονα μέσα στο ομαδικό παιχνίδι, τον κόσμο της φαντασίας του, έναν κόσμο που η πραγματικότητα της ζωής των μεγάλων, διαφορετικής υφής και υπευθυνότητας, τον κρατά ανέκφραστο.
- Μέσα στην παιδική ομάδα αναλαμβάνει κάποιο ρόλο που θα κρίνει αποφασιστικά την έκβαση του παιχνιδιού. Η ευθύνη κυριολεκτικά γοητεύει το παιδί.
- Το ομαδικό παιχνίδι δημιουργεί ένα κλίμα φιλίας και κοινωνικότητας που επιταχύνει την ωριμότητα και την κοινωνικοποίηση του παιδιού.
- Δίνει ευκαιρίες στο παιδί να μετουσιώνεται η έμφυτη επιθετικότητά του σε αγωνιστική δράση, στην προσπάθεια να εξουδετερωθεί η αντίπαλη ομάδα και να κερδίσει η δική του ομάδα.
- Το παιδί, μεγαλώνοντας και συμμετέχοντας σε ομαδικά παιχνίδια, αποκτά εμπειρίες πολύτιμες, που το διδάσκουν ότι η επιθετικότητα και οι εγωπαθείς τάσεις το βλάπτουν, ότι χάνει και τους φίλους και τη συντροφιά τους.

- Μέσα στο ομαδικό παιχνίδι το παιδί παίρνει αξιόλογα πρακτικά μαθήματα αυτογνωσίας, καθώς διαπιστώνει μέσα στη δράση , ότι οι προσωπικές του δυνάμεις έχουν ένα όριο αντοχής και απόδοσης.
- Του δίνει ταυτόχρονα την ευχέρεια να δοκιμάζει σε κάθε φάση του παιχνιδιού τις δυνάμεις του, σωματικές και πνευματικές, να κρίνει, να υπολογίζει σωστά τις κινήσεις του σε κάθε δύσκολη στιγμή του παιχνιδιού.
- Επίσης, του δίνονται οι ευκαιρίες να καλλιεργήσουν το συναίσθημα της ευθύνης, να γίνουν τολμηρά και αισιόδοξα, να αγωνιστούν για να ξεπεράσουν ομαλά τις δυσκολίες, τις απειρίες και τις μειονεξίες της ηλικίας τους, αλλά και τα εμπόδια που βάζουν οι παίκτες της μιας ομάδας στην άλλη στο ομαδικό παιχνίδι.

## 1.6 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η επίδραση των δραστηριοτήτων και παιχνιδιών στο συναισθηματικό επίπεδο είναι ποικίλο. Οι ασκήσεις και τα ομαδικά παιχνίδια δημιουργούν πολλές φορές συναισθηματικές αντιδράσεις που κυμαίνονται σε όλα τα επίπεδα της ψυχικής ιδιοσυστασίας. Η συμμετοχή του νήπιου σε ποικίλες και οργανωμένες κινητικές δραστηριότητες (όπως ασκήσεις και ομαδικά παιχνίδια) συνδέεται με αντιδράσεις στο συναισθηματικό επίπεδο και συμβάλλει στη δημιουργία αισθημάτων χαράς, λύπης, φιλικής ή εχθρικής διάθεσης, ικανοποίησης, ακόμα διάθεση συνεργασίας.

Ειδικότερα, κινητικές δραστηριότητες και ομαδικά παιχνίδια, εξέχουσες δραστηριότητες της φυσικής αγωγής προσφέρουν τη δυνατότητα να μεταβάλλουν τη συναισθηματική κατάσταση της ευχαρίστησης ακόμα και σε αισθητική απόλαυση. Οι στάσεις των παιδιών που προέρχονται από "συναγωνιστικά παιχνίδια" προσφέρουν στο θεραπευτή την ευκαιρία να επεμβαίνει, να ελέγχει και να κατευθύνει τη συναισθηματική φόρτιση του παιδιού. Με αυτόν τον τρόπο η φυσική αγωγή μπορεί να μεταφράζει τη φορτισμένη ατομική συναισθηματικότητα σε

χρήσιμες πράξεις που έχουν ομαδικό χαρακτήρα και συλλογικό σκοπό. Επομένως το παιδί προετοιμάζεται για τη δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων που προσεγγίζουν την αξία της συνεργασίας, της συντροφικότητας, της αλληλεγγύης. (Τσιαντζή 1992)

Σε πολλές δραστηριότητες της φυσικής αγωγής δημιουργούνται στα παιδιά αντιδράσεις όπως δειλία, φόβος, αρνητικής κριτικής από τους άλλους και αισθήματα μειονεξίας. Η καθημερινή ενασχόληση των παιδιών με δραστηριότητες αυξάνει τη γνώση του σώματος τους, η οποία το βοηθά να ξεπεράσει την προηγούμενη δειλία, για να φτάσει στην ικανοποίηση της επιτυχίας, αλλά και στη σωστή αυτοεκτίμηση. Κάθε δυσκολία σωματικών ασκήσεων που εκτελεί με επιτυχία το παιδί, αφήνει μέσα του ένα απόθεμα θάρρους.

Δεν είναι η ανασφάλεια, ο φόβος, η δειλία που νιώθει το μικρό παιδί. Είναι κυρίως ο φόβος της αποτυχίας, της κακής εκτέλεσης που θα γίνει αντιληπτή από τους άλλους. "Δεν ευχαριστεί τον εαυτό του" υποστηρίζει ο Wallon (1984) "παρά μόνον όταν έχει το συναίσθημα ότι μπορεί να αρέσει στους άλλους. Δεν θαυμάζει τον εαυτό του, παρά μόνον όταν θαυμάζεται. Η επιδοκιμασία που την έχει ανάγκη είναι η επιβίωση της συμμετοχής που το ενώνει αρχικά με τους άλλους".

Επιπλέον οι κινητικές δραστηριότητες και ειδικά τα παιχνίδια ευνοούν την ανάπτυξη της αυτονομίας στα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Με τη συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες το παιδί αρχίζει να υπολογίζει τους άλλους και εκεί εμφανίζονται οι πρώτες ομαδοποιήσεις, οι πρώτες μορφές συνεργασίας. Τα παιδιά μαθαίνουν να γνωρίζουν το ένα το άλλο, να εκτιμούν, να αλληλοβοηθούνται, να συνεργάζονται και να συμμετέχουν στην ομαδική λογική των ασκήσεων.

Το παιδί από το ατομικό του παιχνίδι ακόμα αρχίζει να προσέχει τι κάνει το άλλο παιδί. Το ενδιαφέρον αυτό για το παιχνίδι του φίλου του οδηγεί σε αποκατάσταση καθορισμένων αμοιβαίων σχέσεων. Η συμμετοχή των παιδιών στο κοινό παιχνίδι συντελεί στον εμπλουτισμό του περιεχομένου των παιχνιδιών. Το παιδί νιώθει την ανάγκη να πάρει θέση ανάμεσα σ' αυτούς που παίζουν, να αποκαταστήσει σχέσεις, να καταλάβει τις επιθυμίες τους, να συγκρίνει τις δικές του με εκείνες των άλλων, ακόμη και τις δικές του ικανότητες με των άλλων. (Μουχίνα 1985)

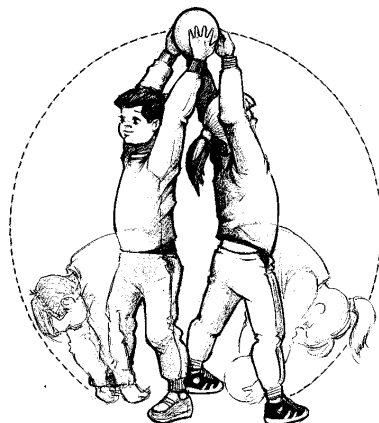
Με τη συνύπαρξη δύο φίλων ή στα πλαίσια της ομάδας καλλιεργείται ο κοινωνικοσυναισθηματικός παράγοντας. Τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να συναισθάνονται την ποιότητα της κίνησης τους και τα αποτελέσματα της. Μαθαίνουν να συμπεριφέρονται με προσοχή ο ένας στον άλλο, να δέχονται και να

αποδέχονται τον άλλο ή τους άλλους τηρώντας τους κανόνες του παιχνιδιού. Μαθαίνουν να εντάσσονται στην ομάδα και να εκτελούν μια άσκηση σαν μια ομάδα. Το παιδί έχει ανάγκη και θέλει να παίξει με το φίλο του, να συνεργασθεί και να αγγίξει ένα πλήθος χωρικών "πραγμάτων". Περπατά με το συμπαίκτη του δημιουργώντας σχέσεις εγγύτητας (κοντά- ενωμένος), απόστασης (μακριά- ξέχωρα). Κινούνται μαζί, συντονίζουν τις κινήσεις τους, την απόσταση των ποδιών ή την κίνηση των χεριών στο ίδιο ύψος, με την ίδια ένταση κ.λ.π.

Με την γνώση του σώματος που έχει το παιδί μεταφέρει τη γνώση στο σώμα του συμπαίκτη του και παίζει με συσχετισμούς και με αντιστοιχίες χρησιμοποιώντας μέλη του σώματος του.

Από τις σχέσεις με το συμπαίκτη του, στο χώρο αποκτά εμπειρίες που αγγίζουν προμαθηματικές έννοιες. Καθώς συνεργάζονται δύο παιδιά, το ένα γίνεται κινητός ή σταθερός στόχος, το άλλο παίζει γνωρίζοντας έννοιες χωρικές, οι οποίες δρουν ως ανατροφοδότηση σε κάθε κινητική δραστηριότητα του παιδιού.

Συντονίζει με μάτι και χέρι την απόσταση από το σώμα του φίλου του, την κατεύθυνση που κινείται δεξιά- αριστερά, μπρος- πίσω την τοποθέτηση του σώματος του, τη δύναμη, την ταχύτητα και το επίπεδο. Δημιουργούν τα παιδιά στενές ή φαρδιές περιοχές ή ανοίγματα με το σώμα που λειτουργεί ως στόχος για ριπτικές ασκήσεις.



## 2. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

### 2.1 ΟΡΙΣΜΟΣ

Ανάπτυξη είναι η συνεχής διαδικασία αλλαγών στον χρόνο που αρχίζει από την σύλληψη και σταματάει μόνο στον θάνατο.

Μεγάλες αλλαγές συμβαίνουν κατά την διάρκεια της ανάπτυξης και της ωρίμανσης του παιδιού τόσο στην φυσιολογική όσο και στην μη φυσιολογική κινητική ανάπτυξη.

Φυσιολογική κινητική ανάπτυξη σημαίνει βαθμιαίο ξεδίπλωμα των κρυμμένων ικανοτήτων του παιδιού. Αυτές αναπτύσσονται ταχύτατα και μέγιστα τους πρώτους 18 μήνες, συνεχίζονται με έναν αρκετά γρήγορο ρυθμό έως τα τρία χρόνια και επιβραδύνονται γύρω στα πέντε χρόνια.

Η ανάπτυξη έχει κεφαλοουραία πορεία δηλαδή από την κεφαλή προς τα κάτω άκρα.

### 2.2 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟ 3 ΩΣ 7 ΠΕΡΙΠΟΥ ΕΤΩΝ

Η παιδική ηλικία είναι κατά κανόνα μια περίοδος συνεχούς εξέλιξης και γενικευμένων αλλαγών σε σωματικό, νοητικό και ψυχολογικό επίπεδο. Αποτελεί μια από τις κρίσιμότερες εξελικτικές περιόδους κάθε ατόμου για να τεθούν οι βάσεις σε όλους τους τομείς υγείας και ανάπτυξης. Παρακάτω αναλύονται κάποια χαρακτηριστικά φυσιολογίας και κινητικής ανάπτυξης των παιδιών στη ηλικία που προαναφέρθηκε.

Από τον τρίτο μέχρι τον έκτο χρόνο διακρίνεται μια σημαντική αύξηση του ύψους σε σχέση με το βάρος και το παιδί γίνεται αρκετά λεπτό.

Στον έκτο χρόνο το ύψος είναι περίπου το διπλάσιο από αυτό της γέννησης. Επίσης η περίμετρος της κεφαλής είναι σχεδόν ίση με αυτή του ώριμου ατόμου.

Από τα 6 ως τα 9 χρόνια, σημειώνεται γενικά μια μείωση της αύξησης του ύψους και μια σχετική αύξηση του βάρους. Σ' αυτή την περίοδο εξαφανίζεται η αυξημένη λόρδωση που παρουσιάστηκε στα προηγούμενα χρόνια.

Το **καρδιαγγειακό σύστημα** είναι λίγο ανεπτυγμένο στην ηλικία των 6-12 χρόνων ενώ αν συγκρίνουμε με άλλα συστήματα είναι περισσότερο ανεπτυγμένο λόγω της ανάπτυξης του στο έμβryo. Αμέσως μετά τη γέννηση το βάρος της καρδιάς είναι μόνο 20-25 γραμμάρια, ίσο με 0,8% της σωματικής μάζας ενώ στην ηλικία των 7 χρόνων είναι ίσο με 0,5%. Η καρδιά έχει μία θέση σχεδόν οριζόντια, αλλά μετακινείται προς την όρθια θέση, παράλληλα με την ανάπτυξη του ατόμου. Το σχήμα της καρδιάς σ' αυτήν την περίοδο είναι σχεδόν σαν σφαίρα και οι κόλποι είναι πιο φαρδείς από τις κοιλίες. Επίσης η ταχύτητα κυκλοφορίας του αίματος σ' αυτή την ηλικία είναι 3 φορές μεγαλύτερη από αυτή των ενηλίκων. Η καρδιακή συχνότητα το λεπτό είναι κατά μέσο όρο 130 παλμοί στην ηλικία του 1 έτους, 90 παλμοί στα 7 χρόνια και 85 παλμοί στα 8 χρόνια.

Η ικανότητα συστολής είναι πολύ χαμηλή, αλλά λόγω της υψηλής καρδιακής συχνότητας, ο καρδιακός όγκος αίματος είναι σχεδόν υψηλός, δηλαδή από 1,5 σε 2 λίτρα στο λεπτό στα 7χρονα. (Π.Κωνσταντινάκος, 1991)

Όσον αφορά στο **μεταβολισμό** και στην **αντοχή**(McArdle et al, 2001, Κέλλης, 2003) σε ηλικία 6/7-9 ετών εμφανίζεται υψηλή καρδιακή συχνότητα, αρχίζει ευνοϊκή αερόβια μεταβολική προσαρμογή, αλλά μη ευνοϊκή αναερόβια. Γενικότερα τα παιδιά έχουν χαμηλότερες επιδόσεις στις δοκιμασίες βραχυχρόνιας αναερόβιας ισχύος σε σύγκριση με τους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες(McArdle et al, 2001). Επιπλέον οι επιδόσεις των παιδιών κατά την αναερόβια άσκηση μπορεί να περιορίζονται και από την χαμηλότερη ελάχιστη μυϊκή τους ισχύ σε σχέση με τη μάζα του σώματος πάντα σε σύγκριση με τους ενήλικες. Όσον αφορά στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου που εκφράζεται σε λίτρα ανά λεπτό, αυτή κυμαίνεται από περίπου 1.0 L/min στα 6 χρόνια της ηλικίας.

Το **αναπνευστικό σύστημα** των παιδιών δεν είναι πολύ ανεπτυγμένο. Τα ρουθούνια είναι σχετικά μικρά. Τα πνευμόνια αρχίζουν την λειτουργία τους με την πρώτη αναπνοή και για την ολοκληρωμένη λειτουργία τους απαιτούνται μόνο λίγες μέρες. Η ανάπτυξή τους είναι ανάλογη με την γενική αύξηση του σώματος. Η διαφορά των πνευμόνων στα μικρά παιδιά εμφανίζεται πριν την ηλικία των 7 χρόνων όπου οι ελαστικές τους ίνες φτάνουν στο μέγιστο της ανάπτυξής τους.

Η λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος χαρακτηρίζεται από μια ρυθμική αναπνοή, όχι όμως κατά τη διάρκεια του ύπνου. Γίνεται δε δια μέσω της μύτης και με ένα ρυθμό 30 αναπνοές το λεπτό(7 χρονών).

Όσον αφορά την **κινητική ανάπτυξη**, στη διάρκεια της μέσης παιδικής ηλικίας εμφανίζεται αύξηση των κινητικών δεξιοτήτων, του συντονισμού, της ευκινησίας και της δύναμης. Τα παιδιά γίνονται πιο δυνατά και ευκίνητα και η ισορροπία τους βελτιώνεται. Πιο συγκεκριμένα σε ηλικία 6/7-9 ετών(McArdle, Katch, 2001, Κέλλης, 2003) περίπου το 23% του βάρους είναι μυϊκή μάζα, οι στηρικτικοί μύες είναι αδύναμοι, ο σκελετός εύκαμπτος και γενικότερα το νευρομυϊκό σύστημα αναπτύσσεται αργότερα από το υπόλοιπο σώμα, οπότε δεν υπάρχει καλή συνέργεια κίνησης.

Η **ικανότητα προσανατολισμού** στο χώρο(Cole et al, 2002, Κέλλης, 2003) βελτιώνεται σημαντικά μεταξύ 7-9 ετών και συνεχίζεται η ανάπτυξη της στη πρώιμη σχολική ηλικία. Η **ικανότητα ισορροπίας**(Κέλλης, 2003) είναι ανεπτυγμένη σε ικανοποιητικό επίπεδο στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, παρουσιάζει σημαντική βελτίωση κατά την πρώιμη σχολική ηλικία, ενώ η ανάπτυξη της ολοκληρώνεται με το τέλος της όψιμης σχολικής ηλικίας. Η **ικανότητα του ρυθμού**(Κέλλης, 2003) είναι ανεπτυγμένη σε ικανοποιητικό βαθμό στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, παρουσιάζει βελτίωση στην πρώιμη σχολική ηλικία και αναπτύσσεται μέχρι το τέλος της όψιμης σχολικής ηλικίας. Τέλος ως προς το **κεντρικό νευρικό σύστημα**(McArdle et al, 2001, Κέλλης, 2003) σε ηλικία 6/7-9 ετών εμφανίζεται ικανοποιητικό επίπεδο κινητικού συντονισμού, ταχύτητας αντίδρασης και συχνότητας.

## 2.3 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

### **Η επίδραση της άσκησης στο κυκλοφορικό σύστημα**

Οι μεταβολές της καρδιακής λειτουργίας στη διάρκεια μιας φυσικής άσκησης καθώς και οι προσαρμογές του καρδιαγγειακού συστήματος αποσκοπούν στην παροχή περισσότερου οξυγόνου στους σκελετικούς μύες για την καλύτερη λειτουργία τους. Σε ένα άτομο που ασκείται συστηματικά, η προσφορά οξυγόνου

στους μύες αυξάνεται θεαματικά κατά την άσκηση λόγω της αύξησης του όγκου παλμού και της καρδιακής συχνότητας.

Η συστηματική φυσική δραστηριότητα, ιδιαίτερα αερόβιου τύπου, οδηγεί σε βραδυκαρδία κατά την ηρεμία καθώς και σε μικρότερη καρδιακή συχνότητα στην διάρκεια μιας υπομέγιστης άσκησης σε σύγκριση με ένα απροπόνητο άτομο. Μια άλλη χαρακτηριστική αιμοδυναμική μεταβολή που εμφανίζεται είναι η αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Τέλος επειδή σε όλα τα αθλήματα περιλαμβάνονται τόσο ισομετρικές όσο και ισοτονικές συστολές, οι χρόνιες μορφολογικές προσαρμογές της καρδιάς είναι μικτές. Παρατηρείται αύξηση τόσο της μυοκαρδιακής μάζας όσο και του συνολικού όγκου της καρδιάς.

### **Η επίδραση της άσκησης στο αναπνευστικό σύστημα**

Ο ρόλος του αναπνευστικού συστήματος κατά την άσκηση είναι καθοριστικός για την ολοκληρωμένη εκτέλεσή της. Στη διάρκειά της οι μύες απαιτούν περισσότερο οξυγόνο και παράγουν περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα απ' ό,τι σε κατάσταση ηρεμίας. Οι μηχανισμοί που θα πρέπει να ενεργοποιηθούν κατά την άσκηση ώστε ο πνευμονικός αερισμός να ικανοποιεί τις μεταβολικές απαιτήσεις των ιστών, είναι οι εξής: α) Η πνευμονική αιμάτωση είναι αυξημένη, β) θα πρέπει να διευκολυνθεί η ικανότητα διάχυσης των αερίων, γ) θα πρέπει να αυξηθεί ο πνευμονικός αερισμός που είναι αποτέλεσμα της αύξησης της συχνότητας και του εύρους των αναπνοών.

Με τη συστηματική άσκηση το έργο των αναπνευστικών μυών είναι λιγότερο επιβαρυνόμενο. Αυτό αποδίδεται στο γεγονός ότι οι αναπνευστικοί μύες των συστηματικά ασκούμενων ατόμων εκμεταλλεύονται καλύτερα το οξυγόνο και έτσι έχουν μικρότερες απαιτήσεις για οξυγόνο κατά την άσκηση.

### **Η επίδραση της άσκησης στο μυοσκελετικό σύστημα**

Η φυσική άσκηση και το μυοσκελετικό σύστημα αποτελούν δύο πράγματα αλληλένδετα μεταξύ τους. Η κίνηση του σώματος επιτυγχάνεται με τις ρυθμικές και συντονισμένες συστολές και χαλάρσεις των μυών. Η επιδεξιότητα, η δύναμη, η ταχύτητα, η αντοχή εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος.

Η μακροχρόνια άσκηση οδηγεί σε αύξηση της μυϊκής μάζας και της δύναμης. Μύες που παραμένουν σε ακινησία για μεγάλο χρονικό διάστημα εμφανίζουν



σύντομα ατροφία. Αντίθετα, ατροφικοί μύες μετά από κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης αποκαθιστούν τόσο τη μάζα τους, όσο και την λειτουργική τους ικανότητα σε μικρό σχετικά χρονικό διάστημα, εφόσον παραμένει άθικτη η νεύρωσή τους.

## 2.4 ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Διάφορες έρευνες έχουν γίνει προκειμένου να προσδιοριστεί η σχέση που μπορεί να το επίπεδο καθημερινής φυσικής δραστηριότητας με την σωματική ανάπτυξη και την γενικότερη καλή κατάσταση υγείας των παιδιών. Έτσι οι DuRant et al. (1993) μελέτησαν τις σχέσεις μεταξύ δεικτών φυσικής δραστηριότητας, φυσικής ευεξίας και σωματικών χαρακτηριστικών με τα επίπεδα λιπιδίων και λιποπρωτεϊνών σε νεαρά παιδιά. Στην έρευνα συμμετείχαν 123 παιδιά 4-5 ετών και χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SCAN του Galveston (Μελέτης της Παιδικής Δραστηριότητας και Διατροφής). Έγιναν μετρήσεις ως προς τα σωματικά, τον καρδιακό ρυθμό σε ανάπαυση και στην διάρκεια της μέρας, τους δείκτες της καρδιοαναπνευστικής ευεξίας και των επιπέδων λιπιδίων και λιποπρωτεϊνών σε ηλικίες 3 ή 4 ετών (μελέτη έτους 1) και σε ηλικίες 4 ή 5 ετών (μελέτη έτους 2). Επίσης συγκρίθηκε η φυσική δραστηριότητα των παιδιών μεταξύ των ετών μελέτης 1 και 2 με την κλίμακα CARS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα στο έτος 1 οι αναλογίες μέσης /ισχίου ήταν αντιστρόφως ανάλογες με την συνολική χοληστερόλη του ορού αίματος και των επιπέδων λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας και με το μέσο όρο επιπέδων φυσικής δραστηριότητας. Το σύνολο 7 μετρήσεων δέρματος-πτυχώσεων ήταν αντιστρόφως ανάλογο με το επίπεδο της HDL. Ο καρδιακός ρυθμός σε ανάπαυση, η αναλογία μέσης/ ισχίου και η πτώση του καρδιακού ρυθμού σε άσκηση κατά τη διάρκεια αξιολόγησης της ευεξίας σχετίζονταν με το 19,5% των περιπτώσεων όπου παρουσιάστηκε διαταραχή στη συγκέντρωση της HDL2. Υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας αυτών των παιδιών ήταν σχετικά με υψηλότερα επίπεδα ευεξίας. Η αναλογία μέσης/ ισχίου του έτους 1 και το σύνολο των 7 μετρήσεων δέρματος-πτυχώσεων του έτους 2 ήταν θετικά σχετικά με τις αναλογίες LDL/HDL και της TSC/HDL.

Συμπερασματικά υψηλότερα επίπεδα καρδιοαναπνευστικής ευεξίας και χαμηλότερα επίπεδα παχυσαρκίας είχαν άμεση σχέση με πιο ικανοποιητικά επίπεδα λιπιδίων και λιποπρωτεϊνών στα συγκεκριμένα παιδιά. Η φυσική δραστηριότητα φάνηκε να έχει έμμεση σχέση με τις τιμές των λιπιδίων και των λιποπρωτεϊνών μέσω της σχέσης της με υψηλότερα επίπεδα ευεξίας και χαμηλότερα επίπεδα παχυσαρκίας.

## 2.5 Η ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

Η παιδική ηλικία είναι μια περίοδος συνεχούς εξέλιξης και διάφοροι παράγοντες, μεταξύ των οποίων και η άσκηση συμμετέχουν και επηρεάζουν σημαντικά την πορεία και ποιότητα αναπόφευκτων φυσιολογικών αλλαγών που συμβαίνουν. Το ερευνητικό ενδιαφέρον έχει εστιαστεί εκτός των άλλων και στη μελέτη του θετικού ρόλου που μπορεί να έχει η άσκηση στην επιθυμητή, φυσική και σωματική ανάπτυξη και την αποτροπή κάποιων παραγόντων κινδύνου για την υγεία των παιδιών.

Για παράδειγμα σε σχετικές με την επίδραση της άσκησης με αντιστάσεις έρευνες (Roberts, 2002) φαίνεται ότι, παρά την πεποίθηση προηγούμενων ετών, κατά την παιδική ηλικία αυτή επιδρά πολύ θετικά στην αναπτυσσόμενη μυϊκή δύναμη και αντοχή.

Μεταξύ των θετικών επιδράσεων του συγκεκριμένου είδους άσκησης εντοπίζονται επίσης: α) πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων, β) μείωση και έλεγχος της υψηλής αρτηριακής πίεσης και παιδικής παχυσαρκίας, γ) βελτίωση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, δ) βελτίωση της αυτοπεποίθησης και αυτοεικόνας, ε) πρόωμη ανάπτυξη καλής στάσης σώματος, στ) πρόωμη ανάπτυξη συγχρονισμού και ισορροπίας, ζ) βελτίωση ελαστικότητας, η) βελτιώσεις στη σωματική σύνθεση, θ) καθιέρωση της ευεξίας ως ενδιαφέρον όλης της ζωής.

Επίσης η άσκηση επιδρά πολύ θετικά και στην ανάπτυξη των οστών των παιδιών. Ο Miller(2003) ανέφερε ότι σύμφωνα με έρευνες των τελευταίων ετών η φυσική άσκηση κατά την παιδική ηλικία αυξάνει τη συγκέντρωση μετάλλων στα

οστά και το ανώτατο σημείο οστικής μάζας. Γενικότερα κάθε είδος άσκησης επηρεάζει θετικά την οστική ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος οστεοπόρωσης αργότερα.

### 2.5.1 ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όπως φαίνεται από διάφορες έρευνες, η θετική συμβολή της άσκησης στη διατήρηση και βελτίωση των όρων ισορροπημένης και υγιούς, φυσικής ανάπτυξης των παιδιών είναι αναμφισβήτητη. Τα αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας αφενός βελτιώνουν την ψυχική, φυσική και σωματική κατάσταση κάθε παιδιού, αφετέρου λειτουργούν αποτρεπτικά στην πρόκληση διαταραχών, που πιθανά θα συνοδεύουν το παιδί σ' ολόκληρη τη ζωή του. Η άσκηση φαίνεται ακόμη ότι συνεισφέρει μέσω πρόληψης στην αποτροπή εκδήλωσης κάποιων παθήσεων, που εμφανίζονται στην κατοπινή ζωή του ατόμου. Δημιουργείται γενικότερα το κατάλληλο υπόβαθρο, ώστε να αυξηθούν στο μέγιστο δυνατό βαθμό οι πιθανότητες να εξελιχθούν τα παιδιά σε υγιείς ενήλικες.

Βέβαια όσο ευεργητική έχει αποδειχθεί ότι είναι η άσκηση, τόσο επικίνδυνη θα μπορούσε να γίνει, στην περίπτωση μη εφαρμογής όλων των αρχών άσκησης και μέτρων προφύλαξης που απαιτούνται για τον ευαίσθητο οργανισμό και το υπό ανάπτυξη ανώριμο ακόμα σώμα των παιδιών. Επομένως η άσκηση είναι απαραίτητη για τα παιδιά αρκεί να σχεδιάζεται και να εφαρμόζεται με το σωστό τρόπο.

## 2.6 ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Ο όρος "ψυχοκινητική ανάπτυξη" αποδίδεται στη συνεχή και δυναμική εξεργασία που πραγματοποιείται κλιμακωτά, σύμφωνα με μία εξελικτική ιεραρχία ως προς την εμφάνιση των δεξιοτήτων, για να φθάσει ο οργανισμός στην πληρότητα.

## 2.6.1 ΣΤΑΔΙΑ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η γνώση των σταδίων της ψυχοκινητικής ανάπτυξης είναι απαραίτητη και ιδιαίτερα της κινητικής ανάπτυξης, γιατί η εκτίμηση του αναπτυξιακού επιπέδου του παιδιού καθορίζει και το πρόγραμμα άσκησης με το οποίο θα γίνει η περαιτέρω εκπαίδευση του.

*Κίνηση είναι η διαδικασία με την οποία, μέσω της ωρίμανσης και εκπαίδευσης (εμπειρίας), το άτομο αποκτά την ικανότητα χρησιμοποίησης του σώματος του. Αρχίζει με αδρές και αδιαφοροποίητες δεξιότητες και καταλήγει σε εκλεπτυσμένες και διαφοροποιημένες.*

Για την ανάπτυξη και εξέλιξη της κίνησης και των κινητικών δεξιοτήτων είναι απαραίτητη η όραση και η οπτικοκινητική αντίληψη. Μάτι και χέρι, μάτι και πόδι ενεργούν σαν ενιαίο σύνολο και επιτυγχάνουν συντονισμένες κινήσεις και δεξιότητες. Κάθε επιτυχημένη κίνηση επιδρά ως ερέθισμα στον εγκέφαλο για τη διενέργεια πολυπλοκότερης κίνησης.

Η ακοή και η ομιλία αποτελούν δύο ακόμη βασικές λεωφόρους της μάθησης, απαραίτητες για την επικοινωνία με το περιβάλλον. Για την εκτέλεση μιας κίνησης στον χρόνο που πρέπει και με το ρυθμό που απαιτείται απαραίτητη είναι η ύπαρξη φυσιολογικής ακοής. Παράδειγμα ρυθμικών κινήσεων αποτελούν οι ρυθμικές ασκήσεις, ο χορός, το σχοινάκι, η κολύμβηση και το βάδισμα.

Εκτός από την όραση και την ακοή απαραίτητη προϋπόθεση για την εκτέλεση της κίνησης είναι η αντίληψη της εικόνας του σώματος στον χώρο. Η αντίληψη της εικόνας του σώματος στον χώρο εξαρτάται:

- Από την κιναισθητική αντίληψη, αποτέλεσμα ύπαρξης φυσιολογικής εν τω βάθει αισθητικότητας.
- Από την αντίληψη της κάθετης (κατακόρυφης) θέσης των μελών του σώματος.
- Τη γνώση ύπαρξης δύο πλάγιων μερών του σώματος (πλαγιότητα).
- Την αντίληψη του προσανατολισμού του σώματος και τη σχέση με τα γύρω αντικείμενα στο χώρο.

Από την ύπαρξη φυσιολογικού νευρικού συστήματος, αισθητηρίων οργάνων και οπτικοκινητικής αντίληψης εξαρτάται η ισορροπία του σώματος, η οποία ακολουθεί όλη την αναπτυξιακή διαδικασία και γίνεται αυτόματη και ακούσια λειτουργία.

Η ισορροπία, η γνώση του σώματος, η οπτικοκινητική αντίληψη, η κίνηση, ο συντονισμός, ο συγχρονισμός και ο ρυθμός βρίσκονται σε πλήρη ανάπτυξη γύρω στα 5-7 χρόνια.

Οι κινητικές δεξιότητες (όπως και οι άλλες) δεν ωριμάζουν στην ίδια χρονολογική ηλικία για κάθε παιδί. Ωστόσο ο μέσος όρος των παιδιών της ίδιας χρονολογικής ηλικίας εκτελεί τις ίδιες δεξιότητες.

Στους πίνακες 2.1 και 2.2 φαίνονται λεπτομερειακά οι δεξιότητες παιδιών ηλικίας 3-8 χρόνων σύμφωνα με το Griffiths test No2.

### Griffiths Test No II

	A	B	Γ	
Κλίμακες:	ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ	ΑΚΟΗ ΚΑΙ ΟΜΙΛΙΑ	
3 χρόνων	Πηδάει από ένα σκαλοπάτι και με τα δυο πόδια.	1 Λέει το όνομα του όταν το ρωτούν	1 Λέει τα ονόματα 12 από τα 18 αντικείμενα που βρίσκονται σε κουτί.	1
	Μπορεί να στηριχτεί στο ένα πόδι του τουλάχιστον για 6 δευτερόλεπτα.	2 Στο τραπέζι χρησιμοποιεί κουτάλι και πιρούνι χωρίς βοήθεια.	2 Λεξιλόγιο με εικόνες	2
	Σηκώνεται από τη γονατιστή θέση χωρίς να χρησιμοποιεί τα χέρια	3 Πετάει παιχνίδια όταν ενθαρρύνεται.	3 Ορίζει τη χρήση τουλάχιστον δύο: φλιτζάνι, μαχαίρι, καρέκλα, σακάκι, αυτοκίνητο, μολύβι, ρολόι, κλειδί.	3
	Μπορεί να σταυρώνει και τα γόνατα και τα πόδια όταν κάθεται.	4 Γνωρίζει το φύλο του.	4 Επαναλαμβάνει μια φράση με 6 συλλαβές	4
	Μπορεί να στέκεται και να βαδίζει στις μύτες των ποδιών τουλάχιστον 6 βήματα.	5 Μπορεί να ξεκουμπωθεί.	5 Χρησιμοποιεί δυο λέξεις περιγραφικές	5
	Ανεβαίνει σκάλα - τρόπος ενήλικα - ένα πόδι σε κάθε σκαλοπάτι	6 Λέει το επίθετο του όταν το ρωτούν	6 Μιλάει καλά χρησιμοποιώντας φράσεις με 6 τουλάχιστον συλλαβές	6
4 χρόνων	Μπορεί να τρέχει γρήγορα σε κλειστό χώρο.	1 Μπορεί να κουμπωθεί	1 Λέει τα ονόματα 6 ή περισσότερων αντικειμένων σε μεγάλη εικόνα.	1
	Κάνει ποδήλατο με 3 ρόδες	2 Βάζει παπούτσια και κάλτσες	2 Λέει τα ονόματα 17 από τα 18	2

Βαδίζει με ρυθμό ακούγοντας μουσική	3 Γνωρίζει την ηλικία του (χρόνια)	αντικείμενα που βρίσκονται σε κουτί 3 Χρησιμοποιεί τουλάχιστον δύο προσωπικές αντωνυμίες	3
Περπατάει σε ευθεία γραμμή για 4 πόδια τουλάχιστον με καλή ισορροπία	4 Παίζει καλά με άλλα παιδιά α.	4 Έχει αντίληψη τουλάχιστον δύο εννοιών	4
Πηδάει στο ένα πόδι τουλάχιστον 3 πηδήματα	5 Βοηθάει στο στρώσιμο τραπεζιού• τοποθετεί λίγα αντικείμενα	5 Λεξιλόγιο με εικόνες (τουλάχιστον 18)	5
Πηδάει δύο σκαλοπάτια	6 Ξεντύνεται μόνο του	6 Γνωρίζει τουλάχιστον 6 χρώματα	6

### Griffiths Test No II (συνέχεια)

	A	B	Γ	
	ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΤΙΟΥ-ΧΕΡΙΟΥ	ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ	
	Ζωγραφίζει οριζόντια γραμμή από μίμηση	1 Τοποθετεί στη θέση του βιδωτό παιχνίδι	1 Επαναλαμβάνει μονοψήφιο αριθμό 8, 2, 7	1
	Περνάει σε κλωστή 6 χάνδρες	2 Τοποθετεί 9 κύβους σε κουτί και το σκεπάζει σε 1 λεπτό	2 Γνωρίζει νομίσματα	2
	Κάνει πύργο με 8 κύβους	3 «Παζλ» με 4 τετράγωνα σε 1 λεπτό, 2 προσπάθειες	3 Επαναλαμβάνει ψηφία διψήφια αριθμών 16, 53, 94.	3
3 χρόνων	Πιάνει ψαλίδι και προσπαθεί να κόψει χαρτί	4 «Παζλ» με 6 οπές σε 1 λεπτό, 2 προσπάθειες	4 Συγκρίνει 2 αντικείμενα ως προς το μέγεθος «Ποιο είναι μεγαλύτερο;»	4
	Αντιγράφει κύκλο-στάδιο I Πρωτόγονο σχέδιο	5 «Παζλ» με 4 τετράγωνα (40 δευτ/λεπτα)	5 Επαναλαμβάνει ψηφία τριψήφια αριθμών 982, 475, 136	5
	Αντιγράφει σταυρό -στάδιο I	6 «Παζλ» με 6 οπές (40 δευτ/λεπτα)	6 Γνωρίζει το «μεγάλο» και το «μικρό».	6
4 χρόνων	Διπλώνει τετράγωνο χαρτί 4 ιντσών στη μέση	1 Τοποθετεί 9 κύβους σε κουτί και το σκεπάζει σε 40 δευτ/λεπτα	1 Συγκρίνει 2 πύργους με κύβους Ποιος είναι ψηλότερος (5 και 3 κύβοι)	1

Περνάει σε κλωστή τουλάχιστον 12 χάνδρες	2 Κατασκευάζει γέφυρα με 3 κουτιά, αρχέγονος τρόπος	2 Συγκρίνει 2 γραμμές ως προς το μήκος	2
Κόβει τετράγωνο σε δύο περίπου ίσα κομμάτια	3 Βάζει προς κύβους στα αντίστοιχα κουτιά ανάλογα με τα χρώματα-κανένα λάθος.	3 Μετράει τουλάχιστον ως το 4	3
Διπλώνει τετράγωνο 4 ιντσών δύο φορές. Αντιγράφει σκάλα- στάδιο I	4 «Παζλ» με 4 τετράγωνα σε 15 δ/λεπτα	4 Μετράει 4 κύβους σωστά	4
Ζωγραφίζει άνθρωπο - στάδιο 1	5 Περνάει τραίνο κάτω από γέφυρα με επιτυχία	5 Επαναλαμβάνει ψηφία τετραψήφιων αριθμών 5816, 3729, 4952	5
	6 «Παζλ» με 11 οπές σε 60 δ/λεπτα	6 Συγκρίνει δύο αντικείμενα ως προς το βάρος. Ποιο είναι το βαρύτερο;	6

### Griffiths Test No II (συνέχεια)

	A	B	Γ
Κλίμακες:	ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ	ΑΚΟΗ ΚΑΙ ΟΜΙΛΙΑ
5 χρόνων	Μπορεί τρέχοντας να κλωτσάει μπάλα	1 Πλένει τα χέρια και το πρόσωπο του	1 Ορίζει ανάλογα με τη χρήση τους τουλάχιστον 6 αντικείμενα
	Κατεβαίνει σκάλα- ένα πόδι σε κάθε σκαλοπάτι (τρόπος ενήλικα)	2 Γνωρίζει τη διεύθυνση του σπιτιού του	2 Αντίθετα -2
	Ακουμπάει στα δάχτυλα με τα γόνατα τεντωμένα	3 Χρησιμοποιεί μαχαίρι και πιρούνι στο τραπέζι αρκετά καλά	3 Γνωρίζει από τι υλικό είναι κατασκευασμένα τουλάχιστον 2 από τα εξής: τραπέζι, παράθυρο, σπίτι
	Πηδάει ένα σχοινί ύψους 6 ιντσών με τα δυο πόδια μαζί	4 Ντύνεται και ξεντύνεται μόνο του	4 Επαναλαμβάνει φράσεις με 10 τουλάχιστον συλλαβές
	Ανεβαίνει και κατεβαίνει από λεωφορείο χωρίς βοήθεια	5 Δένει τα κορδόνια των παπουτσιών του	5 Περιγραφή εικόνας με περισσότερες από μια προτάσεις

	Ανεβαίνει σκάλες τρέχοντας	6 Βάζει το επανωφόρι του χωρίς βοήθεια	6 Ονομάζει 12 αντικείμενα σε μεγάλη εικόνα	6
6 χρόνων	Μπορεί να ρίξει κάτω μπάλα και να την πιάσει στον αέρα	1 Έχει ένα στενό φίλο στο παιχνίδι	1 Μιλάει με φράσεις τουλάχιστον με 10 συλλαβές	1
	Μπορεί να τρέξει γρήγορα έξω	2 Μπορεί να δέσει έναν απλό κόμπο	2 Έχει αντίληψη τουλάχιστον 4 εννοιών	2
	Μπορεί να πετάξει μπάλα σε ύψος 2 πόδια και να την πιάσει	3 Πηγαίνει για μικροδουλειές σε κοντινά μαγαζιά	3 Χρησιμοποιεί τουλάχιστον 6 λέξεις για να περιγράψει κάτι	3
	Μπορεί να χοροπηδάει πάνω από 4 φορές	4	4 Γνωρίζει τουλάχιστον 10 κεφαλαία γράμματα	4
	Μπορεί να πηδήξει 3 σκαλοπάτια	5 Βουρτσίζει και χτενίζει τα μαλλιά του	5 Χρησιμοποιεί τουλάχιστον 6 προσωπικές αντωνυμίες	5
	Παίζει κουτσό-στάδιο I (ένα πετυχημένο πήδημα)	6 Γνωρίζει ακριβώς τη διεύθυνση του (οδός, αριθμός και περιοχή)	6 Γνωρίζει 10 χρώματα	6

### Griffiths Test No II (συνέχεια)

	A	B	Γ	
	ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΤΙΟΥ-ΧΕΡΙΟΥ	ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ	
5 χρόνων	Αντιγράφει σταυρό - στάδιο II	1 "Παζλ" με 6 οπές σε 20 δ/λεπτα	1 Γνωρίζει 2 νομίσματα από τα 7 που του δείχνουμε	1
	Αντιγράφει κύκλο - στάδιο II	2 Κατασκευάζει γέφυρα (καλύτερος τρόπος)	2 Μετράει 10 κύβους	2
	Ζωγραφίζει τετράγωνο-στάδιο I	3 Κατασκευή Νο 2 σε 60 δ/λεπτα	3 Γνωρίζει "πρωί" και "απόγευμα"	3
	Ζωγραφίζει παράθυρο-στάδιο I	4 Κάνει πύλη με κύβους κατά το υπόδειγμα	4 Γνωρίζει 3 νομίσματα από τα 7 που του δείχνουμε	4
	Ζωγραφίζει σπίτι-στάδιο I	5 Κατασκευή Νο 2 σε 40 δ/λεπτα	5 Ποιο πηγαίνει γρηγορότερα; Τουλάχιστον 3 ερωτήσεις	5
	Μπορεί να κόψει με	6 Κατασκευή Νο 5 σε	6 Μετράει 15 κύβους	6



	ψαλίδι χαρτί σε λωρίδες	60 δ/λεπτα		
6 χρόνων	Περνάει σε κλωστή 12 χάνδρες σύμφωνα με το χρώμα τους	1 "Παζλ" με 11 οπές σε 40 δ/λεπτα	1 Γνωρίζει πόσα δάχτυλα έχει σε κάθε χέρι	1
	Κάνει τρίγωνο σχετικά καλό	2 Κατασκευή Νο 5 σε 40 δ/λεπτα	2 Γνωρίζει 4 νομίσματα	2
	Ζωγραφίζει άνθρωπο-στάδιο II	3 Μπορεί να κάνει από μνήμης 10 σκαλοπάτια με κύβους	3 Γνωρίζει 5 νομίσματα	3
	Γράφει τουλάχιστον 3 γράμματα	4 Κατασκευή Νο 3 σε 60 δ/λεπτα	4 Επαναλαμβάνει τα ψηφία πενταψηφίων αριθμών 61384, 59271, 92786	4
	Μπορεί να γράψει με μικρά ή με κεφαλαία γράμματα το όνομα του	5 Βάζει 9 κύβους στο κουτί, το σκεπάζει σε 20 δ/λεπτα	5 Γνωρίζει πόσα δάχτυλα έχει και στα δύο χέρια (5 + 5 = 10)	5
	Ζωγραφίζει σπίτι-στάδιο II	6 Κατασκευή Νο 4 σε 60 δ/λεπτα	6 Γνωρίζει το "υψηλό" και "χαμηλό"	6

### Griffiths Test No II (συνέχεια)

	A	B	Γ	
Κλίμακες:	ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ	ΑΚΟΗ ΚΑΙ ΟΜΙΛΙΑ	
7 χρόνων	Πηδάει σχοινάκι ύψους 10 ιντσών με τα 2 πόδια μαζί	1 Δένει απλό φιόγκο	1 Επαναλαμβάνει φράση με 16 συλλαβές	1
	Χοροπηδάει καλύτερα τουλάχιστον 12 πηδήματα	2 Χρησιμοποιεί μαχαίρι και πιρούνι καλά- κόβει το κρέας	2 Περιγραφή εικόνας με 3 τουλάχιστον φράσεις	2
	Παίζει κουτσό (στάδιο II), 2 πετυχημένα πηδήματα με το άλλο πόδι ψηλά	3 Μπορεί να δέσει τα κορδόνια των παπουτσιών του	3 Γνωρίζει τουλάχιστον 20 κεφαλαία γράμματα	3
	Τρέχει με σταθερό βήμα γύρω γύρω από το μέρος που παίζει	4 Είναι απόλυτα ικανό να τρώει μόνο του στο τραπέζι	4 Ομοιότητες - μία	4
	Πηδάει για λίγο σχοινάκι τουλάχιστον 3 πηδήματα	5	5 Διαφορές - δύο	5
	Παίζει κουτσό (στάδιο III) 3 πηδήματα με το άλλο πόδι ψηλά	6 Δένει διπλό φιόγκο	6 Γνωρίζει όλα τα κεφαλαία γράμματα	6
8	Κατεβαίνει σκάλες	1 Ντύνεται και	1 Περιγραφή εικόνας	1

	τρέχοντας	ξεντύνεται χωρίς καμιά βοήθεια	με 4 τουλάχιστον φράσεις	
	Πηδάει τουλάχιστον 4 σκαλοπάτια	2 Έχει ένα στενό φίλο στο σχολείο	2 Ομοιότητες - δύο	2
	Κάνει ποδήλατο με 2 ρόδες στον κήπο για λίγο	3 Φροντίζει μόνο του τα μαλλιά του	3 Αντίληψη εννοιών -έξι	3
χρόνων	Παίζει κουτσό (στάδιο IV) 4 πηδήματα με το άλλο πόδι ψηλά	4	4 Διαφορές - τρεις	4
	Παίζει σχοινάκι γρήγορα με απλά πηδήματα	5 Γνωρίζει πότε είναι τα γενέθλια του - μέρα και μήνα	5 Ομοιότητες - τρεις	5
	Πηδάει καλά- τουλάχιστον 12 κανονικά διπλά πηδήματα	6 Μπορεί να στρώσει τραπέζι με κάποια επίβλεψη	6 Αντίθετα - τρία	6

### Griffiths Test No II (συνέχεια)

	A	B	Γ	
	ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΤΙΟΥ-ΧΕΡΙΟΥ	ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ	
	Αντιγράφει τετράγωνο-στάδιο II	1 Κατασκευή Νο 3 σε 40 δ/λεπτα	1 Μετράει μέχρι το 30	1
	Σκάλα - στάδιο II	2 Κατασκευή Νο 4 σε 40 δ/λεπτα τουλάχιστον 8	2 Γνωρίζει "δεξιό" και "αριστερό" 1. δεξί χέρι, 2. αριστερό αυτί, 3. δεξί πόδι, 4. δεξί μάτι, 5. αριστερό χέρι, 6. δεξί αυτί, 7. αριστερό πόδι, 8. αριστερό μάτι	2
7 χρόνων	Ζωγραφίζει ρόμβο	3 "Παζλ" με 4 τετράγωνα σε 7 δ/λεπτα	3 Μετράει από τα 10 προς τα κάτω	3
	Ζωγραφίζει τρίγωνο•στάδιο B	4 "Παζλ" με 11 οπές σε 30 δ/λεπτα	4 Λέει τις μέρες της εβδομάδας	4
	Μπορεί να γράψει αριθμούς μέχρι το 9 σωστά	5 Κατασκευή Νο 2 σε 20 δ/λεπτα	5 Λέει την ώρα - μόνον ώρες	5
	Γράφει το επίθετο του	6 Κατασκευή Νο 3 σε 30 δ/λεπτα	6 Γνωρίζει "μακρύ" και "κοντό"	6
8	Γράφει τουλάχιστον 10	1 Κατασκευή Νο 4 σε	1 Μέρες εβδομάδας-	1

γράμματα	30 δ/λεπτα	τουλάχιστον 2 ερωτήσεις "ποια μέρα είναι μετά την Τρίτη" "ποια μέρα είναι πριν από το Σάββατο"	
χρόνων	Σχεδιάζει παράθυρο - στάδιο II	2 "Παζλ" με 6 οπές σε 10 δ/λεπτα	2 Γνωρίζει 6 νομίσματα 2
	Ζωγραφίζει έναν άνθρωπο - στάδιο III	3 Κατασκευή Νο 5 σε 20 δ/λεπτα	3 Επαναλαμβάνει τριψήφιους αριθμούς 186, 725,493 3
	Ζωγραφίζει ρόμβο-στάδιο B	4 Βάζει 9 κύβους στο κουτί και το σκεπάζει σε 15 δ/λεπτα	4 Γνωρίζει "βαρύ" και "ελαφρύ" 4
		5 Κατασκευή Νο 2 σε 15 δ/λεπτα	5 Μετράει από το 20 προς τα κάτω 5
	Γράφει 24 γράμματα	6 Κατασκευή Νο 3 σε 20 δ/λεπτα	6 Γνωρίζει 7 νομίσματα 6

Η μέγιστη επιτάχυνση των κινητικών δεξιοτήτων γίνεται τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής. Σε ηλικία 2 χρόνων το παιδί έχει αναπτύξει όλες τις δραστηριότητες που του επιτρέπουν έκφραση και επικοινωνία με το περιβάλλον. Γνωρίζει τα μέλη του σώματός του, έχει ικανότητα μέτριας αυτοεξυπηρέτησης(φαγητό, ούρηση, αφόδευση), γνώση του χώρου και των αντικειμένων, αντίληψη και έκφραση της γλώσσας(περίπου 20 λέξεις), καθώς και φαντασία. Ανεβοκατεβαίνει σκαλοπάτια με βοήθεια, πηδάει από χαμηλό σκαλοπάτι, τρέχει, κλωτσά μπάλα σε απόσταση ενός μέτρου, χρησιμοποιεί μολύβι σε χαρτί(λεπτή κίνηση).

Σε ηλικία 4 χρόνων χρησιμοποιεί καταληπτή ομιλία, αυτοεξυπηρετείται πλήρως, συνεργάζεται με άλλα παιδιά, εκτελεί λεπτούς χειρισμούς με επιδεξιότητα και ακρίβεια(χρησιμοποιεί μολύβι και ψαλίδι), γνωρίζει έννοιες όπως μήκος, ύψος, βάρος. Πετάει και αρπάζει μπάλα με ευχέρεια(2,5 και 2 μέτρα αντίστοιχα), πηδά από ύψος 70 cm, κάνει άλμα μήκους 80 cm. Κάνει ποδήλατο με 3 ρόδες, περπατά σε ευθεία γραμμή χωρίς να φεύγει από την ευθεία, στέκεται σε ένα πόδι για 10'' περίπου, δεξιότητες που δείχνουν ότι έχει αναπτυχθεί η ικανότητα της ισορροπίας.

Στην ηλικία των 5 χρόνων, ανεβοκατεβαίνει τρέχοντας τα σκαλοπάτια, πηδά σχοινί ύψους 15 cm και με τα δυο πόδια, κλωτσάει μπάλα τρέχοντας, εκτελεί 3-4 εντολές μαζί και όλες οι δεξιότητες της προηγούμενης ηλικίας είναι επαυξημένες και βελτιωμένες. Στην ηλικία αυτή το παιχνίδι ομαδοποιείται, οι φίλοι διαλέγονται

και κατανέμονται ρόλοι. Υπάρχει η έννοια της φιλίας, του σεβασμού και του δικαίου.

Η ηλικία των 6-7 χρόνων είναι "κριτική" ηλικία. Δεν είναι τυχαίο ότι στην ηλικία αυτή τα παιδιά αρχίζουν τη βασική εκπαίδευση. Το παιδί στην ηλικία αυτή είναι έτοιμο να δεχθεί συστηματοποιημένη εκπαίδευση και να χρησιμοποιήσει τις γνώσεις του για χρήσιμες δραστηριότητες, όπως τρέξιμο, πήδημα, σκαρφάλωμα, κολύμπι.

## 2.6.2 ΚΟΙΝΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων είναι προσωπική υπόθεση, επομένως είναι λογικό να παρατηρούνται διαφορές και μεταξύ παιδιών της ίδιας ηλικίας. Η ακολουθία των δεξιοτήτων, ωστόσο, αναπτύσσεται όμοια για όλα τα παιδιά και προχωρά με μεθοδικό τρόπο. Υπάρχουν τρία πρότυπα ανάπτυξης των παιδιών του σχολείου:

1. Γενικά η ανάπτυξη προχωρά από το κεφάλι στα πόδια, γεγονός που σημαίνει ότι πρώτα παρατηρείται συντονισμός και έλεγχος των μελών στο άνω μέρος του σώματος και μετά στο κάτω. Εάν τα παιδιά έχουν έλλειψη συντονισμού στο άνω μέρος του σώματος, ίσως δυσκολευτούν να εκτελέσουν δεξιότητες με τα κάτω άκρα, οι οποίες απαιτούν ευελιξία και συντονισμό. Τα παιδιά αποκτούν τη δυνατότητα να εκτελούν ρίψεις, πριν από το λάκτισμα, ρίψεις και υποδοχές, πριν από την αναπήδηση με σχοινάκι και να ντριπλάρουν μια μπάλα με τα χέρια, πριν μπορέσουν να ντριπλάρουν την μπάλα του ποδοσφαίρου με τα πόδια.

2. Η ανάπτυξη προχωρά από το κέντρο των μερών του σώματος προς την περιφέρεια. Τα παιδιά μπορούν, για παράδειγμα, να ελέγξουν πρώτα τους βραχίονες και μετά τις παλάμες τους, μπορούν, δηλαδή, να τεντώσουν τα χέρια τους για να φθάσουν κινούμενα αντικείμενα, πριν τα υποδεχθούν σωστά. Αυτό συνεπάγεται ότι τα παιδιά θα είναι πιο ικανά να υποδεχθούν μεγάλα αντικείμενα, όπως για παράδειγμα μια μπάλα της θάλασσας, επειδή μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους βραχίονες καλύτερα από τις παλάμες τους. Αντίθετα, τα

μικρότερα αντικείμενα κινούνται ταχύτερα και για την υποδοχή τους χρησιμοποιούνται κυρίως η παλάμη και τα δάκτυλα.

3. Η ανάπτυξη προχωρά από τα γενικά στα ειδικά. Οι αδρές κινητικές δεξιότητες μαθαίνονται πριν από το λεπτό κινητικό συντονισμό και τα εκλεπτυσμένα κινητικά πρότυπα. Καθώς τα παιδιά μαθαίνουν τις κινητικές δεξιότητες, μειώνουν σταδιακά τις περιττές κινήσεις. Η μείωση, λοιπόν, των περιττών και αδέξιων κινήσεων και η συγκέντρωση στην αναπαραγωγή μιας ομαλής και σταθερής εκτέλεσης αποτελεί ξεκάθαρη ένδειξη της κινητικής μάθησης για κάθε ηλικία. Επομένως τα παιδιά πρέπει να μάθουν δεξιότητες που εκτελούνται με μεγάλες μυϊκές ομάδες, όπως τρέξιμο, άλματα και αναπηδήσεις, όταν είναι ακόμη μικρά. Καθώς ωριμάζουν, μπορούν να βελτιώνουν την ικανότητα εκτέλεσης των δεξιοτήτων και να συμμετέχουν σε παραδοσιακούς χορούς και αθλήματα, στα οποία απαιτούνται σύνθετες κινήσεις των κάτω άκρων.

### 2.6.3 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η συναισθηματική ανάπτυξη και η συμπεριφορά είναι τα στοιχεία, που καθορίζουν την προσαρμογή του ατόμου στο περιβάλλον. Τα στάδια της συναισθηματικής ανάπτυξης των ηλικιών που μας ενδιαφέρουν έχουν ως εξής:

Σε ηλικία 3-3,5 χρόνων, αναπτύσσεται η συναισθηματική σκέψη. Υποδύεται συναισθήματα που λαμβάνουν χώρα σε υποθετικά συμβάντα. Για παράδειγμα υποκρίνεται ότι χαίρεται όταν κερδίζει το αυτοκίνητό του σε αγώνα, στενοχωριέται όταν χτυπά ο σκύλος του, καλεί κάποιον να περιποιηθεί το υποθετικό τραύμα της γατούλας κλπ. Επινόει ιστορίες και τις χρησιμοποιεί στο παιχνίδι του, π.χ. χαλάει το αυτοκίνητο, το πάει στο συνεργείο, το επιδιορθώνει, μετά το πλένει κλπ. Αντιλαμβάνεται την συσχέτιση της συμπεριφοράς και της αντίδρασης του περιβάλλοντος, γνωρίζει τι ευχαριστεί και τι δυσαρεστεί τους γονείς του, αντιδρά με κοινωνική ωριμότητα και με τους φίλους και με τους γονείς.

Η κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη εξελίσσονται, κυρίως, μέσα σε τρεις περιοχές, το σπίτι, το σχολείο και τη γειτονιά. Το σπίτι παραμένει το πιο ισχυρό περιβάλλον για την συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού και η σχέση γονιού-παιδιού αποτελεί την πιο ασφαλή βάση στήριξής του.

Η φοίτηση στο σχολείο σχετίζεται με τον πρώτο από το σπίτι. Οι δάσκαλοι είναι αυτοί που θα αναλάβουν τον ρόλο της οικογένειας και θα προσπαθήσουν να αναπτυχθούν σχέσεις φιλικές, σχέσεις άμιλλας και γενικά εποικοδομητικές μεταξύ δασκάλων- παιδιών- συμμαθητών. Για να αποκτήσουν αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση, πρέπει να είναι δημοφιλείς και να παίρνουν μέρος σε συναγωνιστικές δραστηριότητες. Η προσαρμογή είναι απαραίτητο στοιχείο κοινωνικής ωρίμανσης. Τα παιδιά που αποτυγχάνουν συνεχώς και δεν είναι αποδεκτά από τον σχολικό περίγυρο, δεν προσπαθούν στο τέλος να επιτύχουν, γιατί το θεωρούν αναποτελεσματικό.

Η γειτονιά, το δεύτερο σπίτι του παιδιού, πρέπει να παρέχει ασφάλεια και τα μέλη της να είναι τέτοια, που να βοηθούν οι μεν τους δε.

Σε μεγαλύτερες ηλικίες, τα συναισθηματικά προβλήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά του παιδιού που ακολουθείται από ανάλογη συνήθως συμπεριφορά του περιβάλλοντος και την επακόλουθη αντίδραση του παιδιού στη νέα συμπεριφορά του περιβάλλοντος. Ακόμη, τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα μπορεί να αποτελούν ενδείξεις γενικής ψυχοκινητικής διαταραχής ή καθυστέρησης του παιδιού, ή μεμονωμένης δυσλειτουργίας της συναισθηματικής κατάστασης, που όμως δημιουργεί δυσκολίες στην ψυχοκινητική εξέλιξη, ή να αποτελούν ενδείξεις αισθητηριακών διαταραχών. Σε όλες τις περιπτώσεις χρειάζεται γνώση των βασικών σταδίων της συναισθηματικής εξέλιξης, ώστε να γίνεται έγκαιρη παρέμβαση όταν απαιτείται.

## **3. Η ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

### **3.1 ΔΟΜΗ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΚΑΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

#### **Νηπιαγωγείο**

Το νηπιαγωγείο έχει ως στόχο την υποστήριξη και ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας και της διαδικασίας κοινωνικοποίησης που παρέχεται από την οικογένεια. Επιδιώκει την ενίσχυση της ψυχοκινητικής, κοινωνικής, συναισθηματικής, νοητικής και ηθικής ανάπτυξης των νηπίων, τόσο σε ατομικό όσο και ομαδικό επίπεδο. Ενισχύει την αισθητική καλλιέργεια, την πνευματική ανάπτυξη, τη συνολική ανάπτυξη κινητικών και πνευματικών δεξιοτήτων.

Η φοίτηση στο νηπιαγωγείο διαρκεί δύο χρόνια από την ηλικία των τεσσάρων μέχρι των έξι ετών, και αποτελεί στάδιο προετοιμασίας που συμβάλλει στην ένταξη των παιδιών στο δημοτικό σχολείο.

#### **Δημοτικό σχολείο**

Το δημοτικό σχολείο έχει ως βασικό στόχο την ολόπλευρη, αρμονική και ισόρροπη πνευματική και σωματική ανάπτυξη των μαθητών, ώστε, ανεξάρτητα από φύλο και καταγωγή, να έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να ζήσουν δημιουργικά.

Κατά τη διάρκεια της φοίτησης στο δημοτικό σχολείο διαμορφώνεται και διευρύνεται η σχέση μεταξύ της δημιουργικής δραστηριότητας και της μελέτης αντικειμένων, καταστάσεων και φαινομένων και αναπτύσσονται οι μηχανισμοί που ενισχύουν την αφομοίωση της γνώσης. Το δημοτικό σχολείο βοηθάει τους μαθητές να κατανοήσουν θεμελιώδεις έννοιες και βαθμιαία να αποκτήσουν την ικανότητα να ανάγονται στην περιοχή της αφηρημένης σκέψης και να χειρίζονται ορθά τον προφορικό και γραπτό λόγο.

## 3.2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ικανότητες που επιδιώκεται να αναπτυχθούν	Περιεχόμενο/ Ενδεικτικές διαθεματικές δραστηριότητες	Θεμελιώδεις Έννοιες Διαθεματικής προσέγγισης
<b>Στο Νηπιαγωγείο θα πρέπει να δίνονται πολλές ευκαιρίες στα παιδιά ώστε:</b>		
<p>Να αναπτύξουν την αδρή κινητικότητα τους</p> <p>Να εξασκήσουν και να τελειοποιήσουν τα θεμελιώδη κινητικά τους πρότυπα (δηλ. δεξιότητες Μετακίνησης, Προσανατολισμού, Χειρισμού αντικειμένων, Ισοροπίας)</p> <p>Να ψυχαγωγηθούν με διάφορα κινητικά παιχνίδια.</p> <p>Να αναπτύξουν σωματο-</p>	<p>Τα παιδιά ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα στην αυλή και στην τάξη του Νηπιαγωγείου και να βιώνουν θετικά τη συμμετοχή τους (Φυσική αγωγή, Γλώσσα, Μουσική, Μελέτη Περιβάλλοντος, Δραματική Τέχνη, Πληροφορική).</p> <p>Να παίρνουν μέρος σε ασκήσεις ψυχοκινητικής και μουσικοκινητικής αγωγής, σε προσαρμοσμένες αθλοπαιδιές και άλλες δραστηριότητες (π.χ. να σκαρφαλώνουν, να πηδούν, να χορεύουν, να τρέχουν κ.ά.). (Φυσική Αγωγή, Μελέτη Περιβάλλοντος, Δραματική Τέχνη).</p> <p>Να ανταποκρίνονται με την κίνηση σε ένα ερέθισμα (π.χ. να κινούνται στον ρυθμό της μουσικής, να χορεύουν μιμούμενα τις κινήσεις των άλλων, να επαναλαμβάνουν απλές συνθέσεις κινήσεων κ.ά).</p> <p>Να επιδεικνύουν βασικές κινητικές δεξιότητες όταν παίζουν (π.χ. να τρέχουν, να πηδούν και να περπατούν σε διάφορους ρυθμούς κ.ά.).</p> <p>Να επιδεικνύουν βασικές δεξιότητες όταν χρησιμοποιούν και μοιράζονται το υλικό, όπως μπάλες, σκοινιά, στεφάνια κ.ά. (π.χ. να τρέχουν, να πηδούν και να χοροπηδούν στο ένα πόδι κρατώντας ένα σκοινί ή μια μεγάλη μπάλα, να κινούν και να σταματούν μια μπάλα με τα χέρια ή τα πόδια, να την κλωτσούν, να την κυλούν, να την πετούν κ.ά.).</p> <p>Να εκτελούν βασικές κινήσεις με ολό-</p>	<p>Αλληλεπίδραση (συνεργασία)</p> <p>Αλληλεπίδραση (ενέργεια)</p> <p>Διάσταση (χώρος)</p>



<p>γνωσία</p>	<p>κληρο το σώμα τους (π.χ. να αναρριχώνται, να εξερευνούν τρόπους για να μετακινούν το βάρος του σώματος τους από το ένα μέρος στο άλλο κ.ά.). Να ανακαλύπτουν τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα τους στο χώρο (π.χ. να κινούνται σε σχέση με τους άλλους και να αντιλαμβάνονται τον προσωπικό τους χώρο και το χώρο των άλλων) και τρόπους με τους οποίους το σώμα μπορεί να παίρνει διάφορα σχήματα (π.χ. δημιουργούν διαφορετικά σχήματα με το σώμα σε σχέση με το έδαφος, ακουμπώντας και τα δυο χέρια στο έδαφος, το ένα χέρι και το κεφάλι, όλο το σώμα κ.ά.) (Φυσική Αγωγή, Μαθηματικά, Μελέτη Περιβάλλοντος).</p> <p>Να ανακαλύπτουν τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο (π.χ. μόνι ή κρατώντας και κάποιον άλλον) και τρόπους με τους οποίους μπορεί το σώμα να παίρνει διάφορα σχήματα (π.χ. ακουμπώντας τα πόδια και το ένα χέρι στο έδαφος ή το ένα χέρι και το ένα πόδι, ή μόνο την κοιλίτσα, ή την πλάτη και το κεφάλι κ.ά.)</p>	
<p>Να αναπτύσσουν τη σωματική τους δραστηριότητα και να προάγουν την υγεία τους</p>	<p>Τα παιδιά ενθαρρύνονται να εκφράζουν με διαφορετικές κινήσεις του σώματος μια ιδέα (π.χ. με αυτοσχεδιασμούς, παντομίμα, μουσικοκινητική κ.ά.) και να χρησιμοποιούν το υλικό με πολλούς τρόπους (π.χ. κυλούν τα στεφάνια, πηδούν μέσα και έξω, κάνουν χούλα χουπ, χρησιμοποιούν τις κορίνες για να ορίζουν αποστάσεις ή τις τοποθετούν στη σειρά και τις στοχεύουν με τη μπάλα κ.ά.).</p> <p>Ασκούνται στο να αντιλαμβάνονται τις οδηγίες που τους δίνονται καθώς και τη γλώσσα που χρησιμοποιείται στα παιχνίδια (π.χ. κυνήγι, μοίρασμα της μπάλας).</p> <p>Να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν ορισμένα παιχνίδια και σπορ, υλικό και εξοπλισμό (π.χ. μπάσκετ, κολύμπι, ακόντιο κ.ά.).</p> <p>Να αναγνωρίζουν και να περιγράφουν πώς οι σωματικές δραστηριότητες επιδρούν στο σώμα (π.χ. λαχανιάζουν, ζεσταίνονται κ.ά.) και να κατανοούν τους τρόπους με τους</p>	<p>Αλληλεπίδραση (εξάρτηση)</p>

	<p>οποίους το σώμα μπορεί να επανέλθει στο φυσιολογικό του ρυθμό μετά την άσκηση (π.χ. χαλάρωση, ξεκούραση, σωστή τροφή κ.ά.) (Φυσική Αγωγή, Γλώσσα, Πληροφορική, Μουσική, Μελέτη Περιβάλλοντος).</p>	
<p>Να αποδέχονται την τήρηση ορισμένων κανόνων ασφαλείας και να χειρίζονται κατάλληλα το εκπαιδευτικό υλικό</p>	<p>Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν απλά μέτρα προστασίας από τυχόν ατυχήματα και να αποφεύγουν πράξεις που μπορεί να τα βλάψουν (π.χ. υποδεικνύουν ασφαλή μέρη για παιχνίδι, ακολουθούν τις οδηγίες χρήσης του υλικού, αποφεύγουν να πίνουν κρύο νερό μετά την άσκηση ή να αθλούνται με ακατάλληλα ρούχα και παπούτσια κ.ά.).</p> <p>Ενθαρρύνονται να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται και να προσφέρουν τη δική τους όταν τη χρειάζονται οι άλλοι.</p> <p>Ασκούνται στο να εκφράζουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους με κατάλληλο τρόπο και να προσπαθούν να ελέγχουν το θυμό τους. Να τηρούν κανόνες και να ακολουθούν οδηγίες.</p>	
<p>Να αναπτύσσουν σταδιακά θετικές στάσεις για συνεργασία και αλληλοαποδοχή και υποστήριξη</p>	<p>Να αναγνωρίζουν την ανάγκη να συνεργάζονται με τους άλλους (π.χ. αποφασίζουν να μοιράσουν το υλικό κ.ά.). (Φυσική Αγωγή, Γλώσσα, Μουσική, Μελέτη Περιβάλλοντος, Δραματική Τέχνη, Πληροφορική).</p> <p>Να περιγράφουν τις ικανότητες τους και τις ικανότητες των άλλων (π.χ. ο Γιάννης μπορεί να πηδάει μακρύτερα, ενώ ο Νίκος πετάει την μπάλα ψηλότερα).</p>	<p>Αλληλεπίδραση (συνεργασία)</p>
<p>Να αρχίσουν να αντιλαμβάνονται την έννοια της Ολυμπιακής Ιδέας και τη σπουδαιότητα των μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων.</p>	<p>Να έρχονται σε επαφή, μέσα από διηγήσεις μύθων, ιστοριών ή από επίκαιρα γεγονότα, με την ολυμπιακή ιδέα και την αθλητική παράδοση. Να ενδιαφέρονται να συμμετέχουν σε παιχνίδια-αγώνες (π.χ. αγώνες δρόμου, απλές σκυταλοδρομίες κ.ά.) και να προσπαθούν να νικήσουν. Να ασκούνται στο να αποδέχονται την ήττα όταν χάνουν (π.χ. κατασκευάζουν μετάλλια για τους νικητές και επαίνους για τους συμμετέχοντες).</p>	

### 3.3 ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Το παιδί και γενικότερα ο άνθρωπος, αισθάνεται το σώμα του σαν κέντρο, άξονα του κόσμου, που καθορίζει τις μορφές συμπεριφοράς του στις ασταθείς σχέσεις του με το περιβάλλον. Γι' αυτό η ψυχοκινητικότητα του παιδιού έχει σκοπό να οργανώσει την συνολική εμπειρία του και να το βοηθήσει να ανακαλύψει τον εαυτό του και τον κόσμο που το περιβάλλει.

Βασικός στόχος της ψυχοκινητικής είναι οι μικροί μαθητές παίζοντας να αποκτήσουν γνώση του χώρου (ειδικού και γενικού), του χρόνου (έναρξη-διάρκεια- παύση), του συντονισμού και συγχρονισμού συνολικά του σώματος και των επιμέρους μελών του σε σχέση με την κίνηση, την ισορροπία του σώματος, σε στάση και κίνηση, την πλευρικότητα εκτέλεσης των κινήσεων, του ρυθμού. Να αναπτύξουν μέσω του παιχνιδιού τη δημιουργική φαντασία, τη θέληση, την επιμονή και την αποδοχή στην ομάδα.

#### 3.3.1 ΜΕΘΟΔΟΣ- ΣΚΟΠΟΣ- ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 3-9 ΧΡΟΝΩΝ

Στην εκπαιδευτική διαδικασία η ψυχοκινητική αγωγή έχει εφαρμογή στην προσχολική και βασική εκπαίδευση (3-9) χρόνια, όπου τα παιδιά συνυπάρχουν σαν ομάδα- κοινότητα, σε ένα χώρο έξω απ' το οικογενειακό περιβάλλον και μ' έναν παιδαγωγό ικανό να τα κατευθύνει στα πρώτα βήματα της κοινωνικής προσαρμογής τους.

Σαν εκπαιδευτική πράξη ορίζεται ο γενικός σκοπός που είναι η σωστή και αρμονική ψυχοσωματική τους ανάπτυξη και συμπεριφορά, μέσω του μαθήματος της ψυχοκινητικής αγωγής.

Βασικοί στόχοι της ψυχοκινητικής αγωγής στην ηλικία (3-9) είναι:

- ❖ Αίσθηση- προσαρμογή στον χώρο και τον χρόνο

- ❖ Συγχρονισμός οπτικοκινητικός συνολικά του σώματος ή των επιμέρους ανεξάρτητων μελών (άνω- κάτω άκρα, κεφάλι)
- ❖ Ισορροπία: 1. δυναμική (κινητική)  
2. στατική (στάσεις σώματος)
- ❖ Πλευρική κινητική λειτουργία (σε σχέση με τις κατευθύνσεις και τα επίπεδα)
- ❖ Φαντασία και δημιουργικότητα στο παιχνίδι

Το μέσο διδασκαλίας είναι το παιδαγωγικό παιχνίδι, το οποίο στα στάδια ανάπτυξης από 3 έως 9 παρουσιάζεται με διαφορετική μορφή και οργάνωση. Για τα παιδιά αποτελεί αυτοσκοπό ψυχαγωγίας και διασκέδασης, ενώ για τον γυμναστή χρησιμοποιείται παιδαγωγικά σαν μέσο επίτευξης, των οριζόμενων εκπαιδευτικών στόχων.

Το παιδαγωγικό παιχνίδι διαφέρει από το ελεύθερο, ανεξάρτητο της γειτονιάς από τον τρόπο παρουσίασης, την οργάνωση, την διάρκεια και εναλλαγή, όπως και την παρουσία του «ενήλικα» ατόμου που συμμετέχει σ' αυτό.

### 3.4 ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Τα παιχνίδια είναι μόνο τότε διασκεδαστικά, όταν οι παίκτες δεν επιβαρύνονται ούτε πολύ, ούτε λίγο. Τα παιχνίδια με τα παιδιά, απαιτούν απαιτούν επίσης από τον παιδαγωγό, γνώσεις για τον χαρακτήρα του κάθε παιδιού, ο οποίος διαπιστώνεται μέσα από την παρατήρηση, καθώς επίσης και βασικές γνώσεις, για τις ιδιαιτερότητες της ανάπτυξης των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Μεταξύ του αναπτυσσόμενου οργανισμού του παιδιού και του ενήλικα υπάρχουν σημαντικές διαφορές.

**Ο μηχανισμός στήριξης και κίνησης** των παιδιών χαρακτηρίζεται από το γεγονός, ότι τα οστά των παιδιών είναι πιο μαλακά και πιο ελαστικά από αυτά των ενηλίκων.

- ✓ Μακροχρόνιες, μονότονες και υψηλές επιβαρύνσεις πρέπει να αποφεύγονται.

- ✓ Άλματα βάθους μπορούν να γίνουν μόνο από μικρό ύψος. Το μυϊκό σύστημα του παιδιού δεν έχει υψηλή δυνατότητα απόδοσης και κουράζεται εύκολα. Οι κοιλιακοί και οι ραχιαίοι μύες, καθώς επίσης και οι μύες των άνω άκρων είναι ακόμα αρκετά αδύναμοι.
- ✓ Συχνές, βραχυχρόνιες, έντονες, καθώς επίσης και εναλλασσόμενες επιβαρύνσεις επιδρούν στις διάφορες μυϊκές ομάδες.
- ✓ Πρέπει να αποφεύγονται συνεχόμενες επιβαρύνσεις.
- ✓ Εξαιρετικά μεγάλες απαιτήσεις δύναμης (π.χ. ανύψωση και μεταφορά μεγάλου βάρους) προκαλούν τραυματισμούς.

Υπάρχουν φανερές διαφορές ανάμεσα στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα ενός παιδιού και ενός ενήλικου. Για παράδειγμα, σε διάφορες σωματικές επιβαρύνσεις η καρδιά ενός παιδιού δεν δουλεύει τόσο οικονομικά, όσο αυτή του ενήλικα. Η καρδιά ενός παιδιού δεν μπορεί να καλύψει την υψηλή απαίτηση αίματος στα ανάλογα αγγεία, μέσω της αύξησης του όγκου παλμού. Τις περισσότερες φορές, προκαλεί μια γρήγορη αύξηση της καρδιακής συχνότητας (γρήγορη αύξηση σφυγμών). Ένα μικρό διάλειμμα, όμως, είναι αρκετό για την επαναφορά της καρδιακής συχνότητας στα φυσιολογικά επίπεδα.

- ✓ Πρέπει να επιλέγεται βραχύχρονη επιβάρυνση, ενώ πρέπει να αποφεύγονται οι μακρόχρονες και υψηλές επιβαρύνσεις.
- ✓ Υψηλές επιβαρύνσεις συνοδεύονται με φάσεις ανάπαυσης, σε τακτά διαστήματα.

Εξαιτίας ανατομικών ιδιοτήτων, τα παιδιά παίρνουν πιο γρήγορες και μικρές αναπνοές, σε σύγκριση με τους ενήλικες, οι οποίες στην προσχολική ηλικία μεταβάλλονται σε πιο αργές και βαθιές αναπνοές. Όταν ο οργανισμός του παιδιού υποβληθεί σε σωματικές επιβαρύνσεις, ακολουθεί μια αναγκαία ανάπαυση για πρόσληψη οξυγόνου, κυρίως, μέσω της αύξησης της συχνότητας της αναπνοής.

- ✓ Ασκήσεις ταχύτητας (π.χ. μικρές γρήγορες εκκινήσεις) προκαλούν επιδράσεις.
- ✓ Βραχύχρονες εντατικές επιβαρύνσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν.
- ✓ Είναι σημαντική η καθημερινή παραμονή σε ανοικτό χώρο (και κατά τους χειμερινούς μήνες).

**Το κεντρικό- νευρικό σύστημα** αναπτύσσεται γρήγορα και σημαντικά, κατά την προσχολική ηλικία. Σε σύγκριση, κυρίως με τους ενήλικες η ανεπαρκής

ωρίμανση του φλοιού του εγκεφάλου έχει ως αποτέλεσμα, π.χ. τη μειωμένη ικανότητα συντονισμού των κινήσεων, την περιορισμένη ικανότητα στόχευσης και τον υψηλό ψυχικό ερεθισμό. Ισχυρή ώθηση για κίνηση, ανάγκη για έκφραση των συναισθημάτων και εν μέρει ανεπαρκής ικανότητα συγκέντρωσης είναι τα χαρακτηριστικά γνωρίσματά του. Στις αθλητικές δραστηριότητες, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι η ικανότητα αντίληψης των παιδιών είναι μειωμένη και κατά τις λεκτικές απαιτήσεις για κίνηση και κατά τις οδηγίες προς τα παιδιά και γενικότερα στην επικοινωνία μ' αυτά.

- ✓ Έντονες δραστηριότητες, παιχνίδια χαρούμενα και με φαντασία είναι απαραίτητα.
- ✓ Όλα τα παιδιά πρέπει να παίρνουν μέρος στο παιχνίδι.
- ✓ Η διάρκεια του παιχνιδιού πρέπει να προσαρμόζεται στην ανάλογη ικανότητα συγκέντρωσης των παιδιών, η απώλεια της συγκέντρωσης μπορεί να αποφευχθεί με παραλλαγές των παιχνιδιών.
- ✓ Πριν αρχίσει το παιχνίδι, δίνονται μόνο μικρές και κατανοητές εξηγήσεις- είναι προτιμότερο ο/η παιδαγωγός να δείχνει το παιχνίδι.

**Η κινητική ανάπτυξη** προχωράει με γοργό ρυθμό κατά την προσχολική ηλικία. Για τις τρεις ομάδες ηλικίας των προσχολικών παιδιών, πρέπει να αναφερθούν κάποιες χαρακτηριστικές ιδιότητες.

### 3.5 ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σε αυτό το μέρος θα παρουσιαστούν ενδεικτικά ομαδικά παιχνίδια και δραστηριότητες που βοηθούν στην ανάπτυξη της ψυχοκινητικότητας και των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών 3-7 ετών και χρησιμοποιούνται στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο νηπιαγωγείο και στις πρώτες τάξεις του δημοτικού.

#### **ΟΜΑΔΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΙΚΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (3-4 χρονών)**

Οι κινήσεις των παιδιών, αυτής της ηλικίας, χαρακτηρίζονται από το γεγονός, ότι είναι αργές και χωρίς ρυθμό. Τα παιδιά εκτελούν, ακόμα, περιττές και πρόσθετες κινήσεις, το βάδισμα δεν έχει ελαστικότητα και ο συντονισμός των κινήσεων των άνω και κάτω άκρων αρχίζει, τώρα, να αναπτύσσεται.

Από τα παιχνίδια με τρέξιμο προτείνονται κυρίως: "αλλάζτε πλευρά", "οι ουρίτσες", "ποιος φοβάται το μαύρο άντρα;", "φωτιά, νερό, καταιγίδα", "πιάστε το σκοινί!". Πρέπει να προσέχουμε η διαπέραση των εμποδίων να γίνεται αργά. Για παράδειγμα, στο παιχνίδι: "φωτιά, νερό, καταιγίδα" χρησιμοποιούνται ως εμπόδια μόνο χαμηλά όργανα, τα οποία πρέπει να τακτοποιούνται έτσι, ώστε να διαπερνούνται από τα παιδιά, χωρίς να τα κοιτάνε.

Στα παιχνίδια με μπάλα, πρέπει τα παιδιά να μάθουν, πρώτα, σωστά το πέταγμα και την υποδοχή της μπάλας. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν μπορούν να εκτελέσουν συνεχόμενα πετάγματα της μπάλας. Οι μικρές μπάλες ρίχνονται μόνο με την κίνηση του καρπού, μεγάλου μήκους ή ύψους ρίψεις δεν πραγματοποιούνται. Με μεγάλες γίνονται ρίψεις με τα δύο χέρια από το ύψος της μέσης. Σχεδόν πάντα, η μπάλα απελευθερώνεται "η πολύ γρήγορα ή πολύ αργά από τη λαβή και ο στόχος σπάνια πετυχαίνεται. Το πιάσιμο της μπάλας γίνεται, συνήθως, με τη συμμετοχή του σώματος (παίρνουν τη θέση εκείνη, που θα τους βοηθήσει να πιάσουν, στη σωστή χρονική στιγμή, την μπάλα, έχοντας τα χέρια τεντωμένα μπροστά από το σώμα και τις παλάμες να δείχνουν προς τα πάνω). Δεν εκτελούνται, δηλαδή ακόμα ασκήσεις με ζευγάρια, κατά τις οποίες ο ένας παίχτης πετάει τη μπάλα στον άλλο. Προτιμούνται οι ασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής της ρίψης της μπάλας, όπως το παιχνίδι: "η μπάλα στο στόχο". Η υποδοχή της μπάλας μαθαίνεται, όταν τα παιδιά προσπαθούν να πιάσουν τις μπάλες, που πετάει ο/ η παιδαγωγός. Κατάλληλο, είναι το παιχνίδι: "εξάσκηση με την μπάλα". Οι παιδαγωγοί και οι γονείς πρέπει να επιβραβεύουν κάθε επιτυχημένη προσπάθεια.

## **ΟΜΑΔΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (5-7 ΧΡΟΝΩΝ)**

Σ' αυτή την ηλικία, διαγράφεται με μεγαλύτερη σαφήνεια η δομή των κινήσεων. Το βάδισμα είναι συγχρονισμένο και αυτό έχει ως αποτέλεσμα μια αυξανόμενη ελαστικότητα στο περπάτημα, μέσω της κυκλικής κίνησης του ποδιού. Στο περπάτημα, οι κινήσεις είναι καλά συγχρονισμένες, το μήκος του διασκελισμού είναι μεγαλύτερο και η ευκινησία είναι πιο αναπτυγμένη απ' ότι στα μικρότερα παιδιά.

Κατάλληλα είναι τα εξής παιχνίδια με τρέξιμο: "κόκκινο και μπλε", "κυρία αλεπού, τι ώρα είναι;", "αγώνες αυτοκινήτου", "η αλυσίδα". Η διαπέραση των

εμποδίων, με σκαρφάλωμα (από πάνω, από κάτω, από πλάγια) δείχνει την αύξηση της επιδεξιότητας και έτσι συνεπάγεται μια φανερή βελτίωση του συντονισμού των αλτικών κινήσεων. Τα παιχνίδια με μπάλα πρέπει να βελτιώνουν, κυρίως, το πέταγμα της μπάλας ψηλά και την υποδοχή της μπάλας με σίγουρη λαβή. Μπορούμε να αρχίσουμε το παιχνίδι με ένα "σκαστό" πέταγμα της μπάλας με το ένα χέρι, αφού πάρουμε φόρα. Επίσης, είναι κατάλληλη η εξάσκηση του πετάγματος της μπάλας με το ένα χέρι, σε κινητούς στόχους, από το ύψος της μέσης, με τα δύο χέρια από πάνω. Όταν η ντρίπλα και η λαβή "τανάλιας" μαθευτούν από τα παιδιά, τότε μπορούν να χρησιμοποιηθούν και συνασκήσεις. Η απόσταση, όμως, μεταξύ των συμπαιχτών, στην αρχή, είναι 1 ως 2 μ. και αυξάνεται σταδιακά.

## ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

### **Αλλάζτε πλευρά!**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά

Ηλικία: μικρή (3-4 χρονών), μέση (4-5 χρονών) και μεγαλύτερη (5-7 χρονών)

Στόχος: οπτικοκινητικός συγχρονισμός, συντονισμός κινήσεων

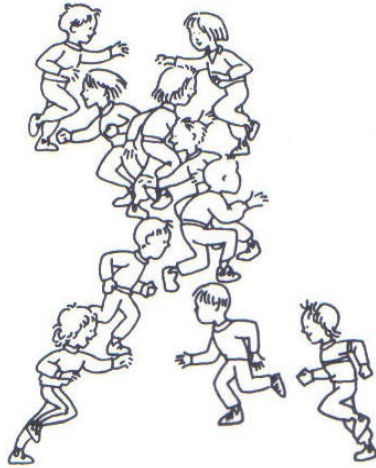
Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο αντιμέτωπες ομάδες, κάθε ομάδα στέκεται πίσω από μία γραμμή. Με το παράγγελμα του/της παιδαγωγού, "Αλλάζτε πλευρά!", τρέχουν όσο το δυνατόν πιο γρήγορα στην απέναντι γραμμή. Νικήτρια είναι η ομάδα που βρίσκεται πρώτη πίσω από τη γραμμή.

► Στα μικρότερα παιδιά, είναι προτιμότερο οι ομάδες να μην τοποθετούνται πίσω από την γραμμή ελεύθερα, αλλά έτσι, ώστε να μην εμποδίζονται μεταξύ τους κατά την αλλαγή πλευράς. Στην αρχή, στα μικρότερα παιδιά ο χαρακτήρας του παιχνιδιού δε θα πρέπει να είναι ανταγωνιστικός.

### **Παραλλαγή**

Η αλλαγή πλευράς μπορεί να γίνει και με άλλους τρόπους κίνησης (βαδίζοντας στα τέσσερα, με πηδηματάκια στο ένα ή στα δύο πόδια). Είναι δυνατό να χρησιμοποιήσουμε και διάφορες άλλες αρχικές θέσεις (π.χ. τα παιδιά κάθονται κάτω, πίσω από την γραμμή, με το πρόσωπο προς ή αντίθετα με την κατεύθυνση τρεξίματος ή στα γόνατα).





## **Οι ουρίτσες**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά

Ηλικία: μικρή (3-4 χρονών), μέση (4-5 χρονών) και μεγαλύτερη (5-7 χρονών)

Στόχος: αίσθηση στο χώρο και το χρόνο

Στερεώνουμε στο πίσω μέρος της φόρμας του κάθε παιδιού ένα χαρτομάντηλο ή ένα κομμάτι εφημερίδας. Με το σφύριγμα το κάθε παιδί τρέχει να πιάσει την ουρίτσα του άλλου.

**Παραλλαγή:** Κάποια παιδιά δεν έχουν ουρά και αυτά μόνο κυνηγάνε τα άλλα που έχουν.



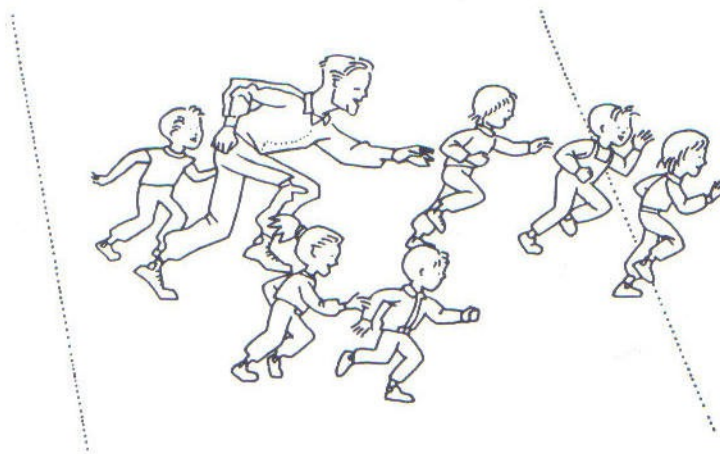
## **Ποιος φοβάται τον μαύρο άντρα;**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά

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

Στόχος: αίσθηση στο χώρο και το χρόνο

Τα παιδιά στέκονται πίσω από μια γραμμή. Όταν ο/η παιδαγωγός φωνάζει, "Ποιος φοβάται τον μαύρο άντρα;", όλα τα παιδιά απαντούν: "Κανείς" και τρέχουν στην άλλη πλευρά, πίσω από τη δεύτερη γραμμή, που υπάρχει απέναντι. Ο "μαύρος άντρας" μπορεί να κυνηγήσει και να πιάσει τα παιδιά στο χώρο, που υπάρχει μεταξύ των δύο γραμμών. Τα παιδιά που έπιασε, τον βοηθούν στο κυνηγητό των άλλων παιδιών. Νικητής είναι το παιδί που έμεινε τελευταίο, χωρίς να πιαστεί.



## **Φωτιά, νερό, καταιγίδα**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά

Ηλικία: μικρή (3-4 χρονών), μέση (4-5 χρονών) και μεγαλύτερη (5-7 χρονών)

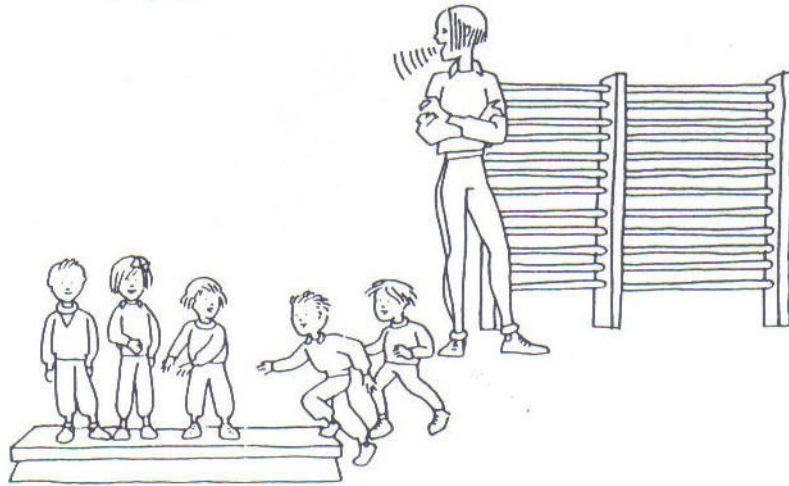
Όργανα: όργανα, τα οποία είναι ιδανικά, για να σκαρφαλώνουν τα παιδιά (πολύζυγα, πάγκοι κ.α.)

Στόχος: αίσθηση στο χώρο και το χρόνο, συγχρονισμός

Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο του παιχνιδιού. Όταν ο/η παιδαγωγός φωνάζει: "Φωτιά!" σχηματίζουν γρήγορα ζευγάρια (κρατιούνται από το χέρι). Όταν φωνάζει: "Νερό!", σκαρφαλώνουν πάνω σε ένα όργανο, ενώ, όταν φωνάζει: "Καταιγίδα!", ξαπλώνουν στο έδαφος. Το παιδί ή το ζευγάρι που

εκτέλεσε την άσκηση τελευταίο, βγαίνει από το παιχνίδι και κάνει μια πρόσθετη άσκηση (π.χ. περνάει πολλές φορές κάτω από έναν πάγκο).

► Τα παιδιά πρέπει να κινούνται ελεύθερα στο χώρο (τα μικρότερα μπορούν να τρέχουν σε κύκλο) και να μη βρίσκονται συνέχεια κοντά στα όργανα. Σε μικρότερα παιδιά, είναι προτιμότερο το παιχνίδι να εκτελείται, στην αρχή, μόνο με μια εντολή. Όταν αυτή εκτελείται σωστά, τότε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και δεύτερη και αργότερα τρίτη εντολή στο παιχνίδι.



### **Πιάστε το σκοινί!**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά

Ηλικία: μικρή (3-4 χρονών), μέση (4-5 χρονών) και μεγαλύτερη (5-7 χρονών)

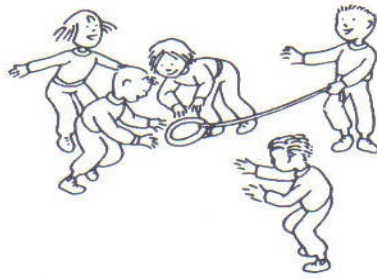
Στόχος: συγχρονισμός, συντονισμός κινήσεων

Όργανα: 1 σκοινί με έναν κρίκο, 2 πάγκοι κ.α.

Ο/Η παιδαγωγός ή ένα ευκίνητο παιδί τρέχει ελεύθερα μέσα στο χώρο του παιχνιδιού και σέρνει το σκοινί με τον κρίκο. Τα άλλα παιδιά προσπαθούν να πιάσουν τον κρίκο.

Στα μεγαλύτερα παιδιά, όποιο παιδί πιάσει τον κρίκο, είναι αυτό που θα τον μεταφέρει στη συνέχεια.

► Ο/Η παιδαγωγός πρέπει να προσέχει να υπάρχει αρκετός ελεύθερος χώρος στα μικρότερα παιδιά (χωρίς γωνία και εμπόδια). Αργότερα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε δύο πάγκους, οι οποίοι πρέπει να διαπερνούνται.



## **Κόκκινο και μπλε**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά.

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

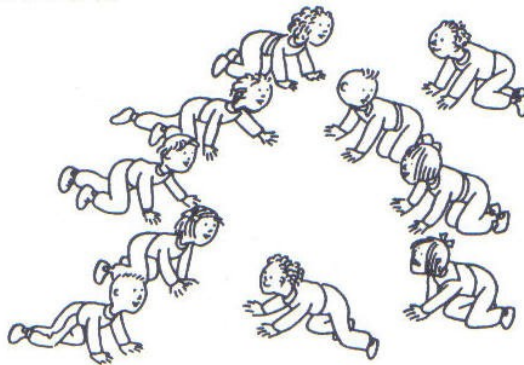
Όργανα: 2 μαντήλια (κόκκινο και μπλε), κιμωλία.

Σχηματίζονται δύο ομάδες, οι οποίες τοποθετούνται πίσω από μία γραμμή, η μία απέναντι από την άλλη. Ο/Η παιδαγωγός κρατάει σε κάθε χέρι ένα μαντήλι. Από την αρχή διευκρινίζουμε σε ποιον τρόπο μετακίνησης αντιστοιχεί το κάθε μαντήλι (π.χ. κόκκινο- περπάτημα, μπλε- βάδιση στα τέσσερα). Τα παιδιά μετακινούνται γρήγορα, ανάλογα με το πιο μαντήλι σηκώνει ο/η παιδαγωγός, προς την απέναντι μεριά. Νικήτρια είναι η ομάδα που βρίσκεται πρώτη, πίσω από την απέναντι γραμμή.

► Στην αρχή ο/η παιδαγωγός, όταν σηκώνει ένα μαντήλι, μπορεί να λέει τον τρόπο κίνησης και το χρώμα (π.χ. "κόκκινο- τρέξιμο"). Σημαντικό είναι να μάθουν τα παιδιά να τοποθετούνται γρήγορα, πίσω από τη γραμμή.

## **Παραλλαγή**

Σε μεγαλύτερα παιδιά, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και ένα τρίτο χρώμα μαζί με τα δύο προηγούμενα. Τα χρώματα, όμως, που χρησιμοποιήσαμε πριν το παιχνίδι, θα πρέπει να δηλώνουν τον ίδιο τρόπο μετακίνησης.



### **Κυρία αλεπού, τι ώρα είναι;**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά.

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

Όργανα: κιμωλία.

Ο/Η παιδαγωγός περπατάει μπροστά από την ομάδα με την πλάτη στα παιδιά και κάνει την "αλεπού". Τα παιδιά αγγίζουν την "αλεπού" και φωνάζουν: "Κυρία αλεπού, τι ώρα είναι;" Αν η απάντηση είναι μια οποιαδήποτε ώρα, ο/η παιδαγωγός και τα παιδιά συνεχίζουν να περπατάνε. Αν η απάντηση της "αλεπούς", όμως, είναι: "Ώρα για φαγητό", τότε γυρίζει γρήγορα και προσπαθεί να πιάσει τα παιδιά. Τα παιδιά μπορούν να σωθούν, αν τρέξουν πίσω από τη γραμμή. Τα παιδιά που πιάνονται από την "αλεπού" γίνονται "αλεπουδάκια" και βοηθάνε την "αλεπού" στο κυνήγι.

► Το παιχνίδι μπορεί να γίνει πιο ενδιαφέρον, αν η "αλεπού" προσποιείται. Απαντά με τη σωστή ώρα στην ερώτηση των παιδιών και κάνει ότι γυρίζει να κυνηγήσει τα παιδιά. Αν η "αλεπού" έχει "αλεπουδάκια" πρέπει να συνεννοηθούν για τη σειρά που θα δίνονται οι απαντήσεις (π.χ. 9 η ώρα, 10 η ώρα, ώρα για φαγητό!) Σε παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας, ο ρόλος της "αλεπούς" μπορεί να παιχτεί και από κάποιο παιδί.



### **Η αλυσίδα**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά.

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

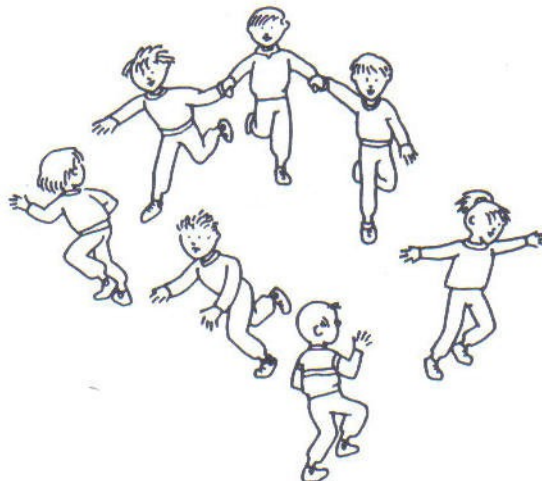
Όργανα: κανένα όργανο.

Ένα παιδί είναι ο "κυνηγός". Κάθε παιδί, που αγγίζει, κυνηγεί και αυτό μαζί του. Οι "κυνηγοί" πιάνονται από το χέρι, δημιουργώντας έτσι μια αλυσίδα. Όταν σχηματίζεται μια αλυσίδα από 4 παιδιά, τότε ο/η παιδαγωγός τη χωρίζει στη μέση. Οι αλυσίδες "κυνηγούν", μέχρι να μείνει μόνο ένα παιδί. Αυτό είναι και ο νικητής.

► Τα παιδιά, που αποτελούν την αλυσίδα, συνεννοούνται από πριν ποιο παιδί θα πιάσουν στη συνέχεια. Οι αλυσίδες δεν πρέπει να "σπάνε", αλλιώς ο/η παιδαγωγός σταματάει το παιχνίδι.

### **Παραλλαγή**

Στα μεγαλύτερα παιδιά, η αλυσίδα δε χωρίζεται από τον/την παιδαγωγό. Προτού όμως γίνει αυτό, πρέπει να πραγματοποιούνται μερικά παιχνίδια, όπως περιγράφηκε πιο πάνω.



### **Εξάσκηση με την μπάλα**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά

Ηλικία: μικρή (3-4 χρονών), μέση (4-5 χρονών), μεγαλύτερη (5-7 χρονών)

Όργανα: 1 μπάλα για κάθε παιδί (καλά φουσκωμένη)

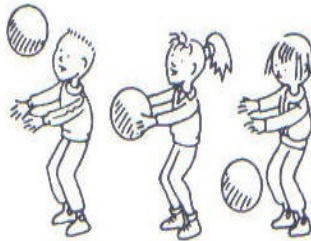
Στόχος: συγχρονισμός-συντονισμός κινήσεων

Τα παιδιά εξασκούνται, όλα μαζί, σε κυλίσματα και σε πετάγματα της μπάλας με τα δύο χέρια. Ποιο; Πιάνει την μπάλα του, πάντα με σιγουριά;

► Για τα μικρότερα, παιδιά είναι προτιμότερη η τοποθέτησή τους σε κύκλο. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να σχηματίσουν μικρές ομάδες. Αρχίζουμε με μικρά πετάγματα, γιατί σημαντική είναι η εκμάθηση της υποδοχής της μπάλας και όχι του πετάγματος σε μεγάλο ύψος. Δείχνουμε στα παιδιά τις αναπηδήσεις. Πρέπει



να μάθουν να χτυπούν και την μπάλα στο έδαφος έτσι, ώστε να αναπηδά, μπροστά από το σώμα, γιατί τότε μπορούν εύκολα και να την πιάσουν. Όταν κατέχουν καλά το πέταγμα, την υποδοχή και την αναπήδηση της μπάλας, μπορούν τα παιδιά να εξασκούνται σε ζευγάρια ( απόσταση 2-4 μ.) Στα μικρότερα παιδιά μπορεί να εξασκηθεί η αναπήδηση και η υποδοχή της μπάλας στην εδραία θέση, με ανοιχτά πόδια.



## **Η μπάλα στο στόχο**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά

Ηλικία: μικρή (3-4 χρονών), μέση (4-5 χρονών), μεγαλύτερη (5-7 χρονών)

Όργανα: 1 κομμάτι πλινθίου ή 1 στεφάνι κρεμασμένο, 1 μπάλα για κάθε παιδί, κιωλία

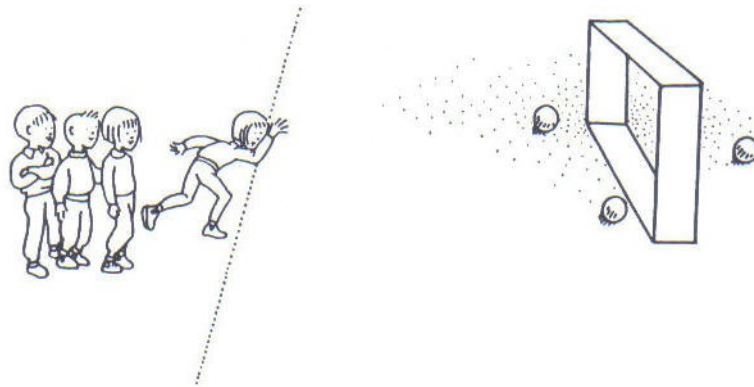
Στόχος: οπτικοκινητικός συγχρονισμός κινήσεων

Τα παιδιά στέκονται στη σειρά, το ένα πίσω από το άλλο, πίσω από μια γραμμή και προσπαθούν να ρίξουν τις μπάλες μέσα από το κομμάτι του πλινθίου που έχει τοποθετηθεί όρθιο, ή μέσα από το στεφάνι.

► Η απόσταση μεταξύ της γραμμής ρίψης και του στόχου είναι:

- στα μικρά παιδιά (3-4 χρονών) : 3 μ.
- στα μεσαία παιδιά (4-5 χρονών) : 4 μ.
- στα μεγαλύτερα παιδιά (5-7 χρονών) : 5ως 7 μ.

Οι μπάλες συγκεντρώνονται πάλι πίσω, όταν έχουν ρίξει όλα τα παιδιά. Τα μικρότερα παιδιά μπορούν να πετούν την μπάλα και με τα δύο χέρια.



### **Η μπάλα στο τούνελ**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά (περίπου 5 σε κάθε ομάδα)

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

Όργανα: 1 μπάλα σε κάθε ομάδα

Στόχος: οπτικοκινητικός συγχρονισμός, συντονισμός κινήσεων

Τα παιδιά στέκονται με ανοιχτά τα πόδια, το ένα πίσω από το άλλο. Το πρώτο παιδί, από κάθε ομάδα, κυλάει την μπάλα μέσα από τα ανοιχτά πόδια των συμπαιχτών του, προς τα πίσω. Το τελευταίο παιδί της ομάδας παίρνει την μπάλα, τρέχει προς τα μπρος και αφού μπει πρώτο στη σειρά, κυλάει και αυτό την μπάλα προς τα πίσω κ.λ.π. Νικήτρια είναι η ομάδα, που εκτελούν όλα τα παιδιά από μια φορά και τελειώνουν πρώτα από τα άλλα.



### **Παιχνίδι αγωγής των ασύμμετρων πλευρών**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά

Ηλικία: μικρή (3-4 χρονών), μέση (4-5 χρονών), μεγαλύτερη (5-7 χρονών)



Στόχος: πλευρικές κινήσεις (σε σχέση με την κατεύθυνση και το επίπεδο), σωματογνωσία

Τοποθετούμε τα παιδιά το ένα δίπλα στο άλλο σε μια ευθεία γραμμή. Καλούμε τα παιδιά να βγάλουν μπροστά από τη γραμμή το δεξί τους πόδι και μετά το αριστερό τους. Στη συνέχεια να σηκώσουν το δεξί τους χέρι και μετά το αριστερό τους. Να πιάσουν με το χέρι τους το δεξί αυτί και μετά το αριστερό ή να πιάσουν το δεξί πόδι (σε καθιστή θέση) και να το σηκώσουν και κατόπιν το αριστερό.



### **Το παιχνίδι των ζώων**

Συμμετέχουν: μέχρι 20 παιδιά

Ηλικία: μικρή (3-4 χρονών), μέση (4-5 χρονών), μεγαλύτερη (5-7 χρονών)

Στόχος: μίμηση, φαντασία και δημιουργικότητα

Τα παιδιά μιμούνται τις κινήσεις διαφόρων ζώων.

Για παράδειγμα: τα ζώα της ζούγκλας (πιθηκάκια),

πάπιες - περπάτημα πάπιας,

σκαθάρια – βάδιση στα τέσσερα

### **Παραλλαγή**

Κάθε φορά ένα παιδί μιμείται ένα ζώο και τα άλλα προσπαθούν να μαντέψουν ποιο είναι.



## **3.6 ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**Φυσική Αγωγή** : Με το όρο φυσική αγωγή εννοούμε το σύστημα όλων των οργανωτικών, διοικητικών, αθλητικών, παιδαγωγικών, επιστημονικότελειακών, υλικοτεχνικών και ψυχοπνευματικών επιτεύξεων της κοινωνίας και κάθε ατόμου ξεχωριστά, σ' ότι αφορά τη διαμόρφωσή τους ως προς την πολύπλευρη φυσική ανάπτυξη και καλλιέργεια.

Οι στόχοι της φυσικής αγωγής προσπαθούν να αναπτύξουν τις ηθικές, πνευματικές και φυσικές ικανότητες του ανθρώπου και διευκολύνουν την

διαδικασία του αυτόσχηματισμού μιας προσωπικότητας αρμονικής και τέλει. Ακόμη, βοηθούν το κάθε άτομο να προσαρμοστεί μέσα στο κοινωνικό σύνολο και στη συλλογική ζωή.

Στην προσχολική ηλικία η σημασία της φυσικής αγωγής είναι πολύ μεγάλη, γι' αυτό πρέπει να κατέχει κυρίαρχη θέση στην αγωγή. Η δημιουργία σωματικής τελειότητας του ανθρώπινου σώματος γίνεται μόνο όταν η σκόπιμη διαδικασία της επίδρασης αρχίζει από τα πρώτα χρόνια της ζωής.

**Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή** : είναι η εκπαίδευση που παρέχεται στα άτομα με μειονεξία, μέσω της άσκησης, σε συνθήκες που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες, τις δυνατότητες και τις απαιτήσεις τους, περιλαμβάνοντας ποικιλία δραστηριοτήτων, ασκήσεων και παιχνιδιών με σκοπό την ανάπτυξη και τη βελτίωση των φυσικών και των κινητικών ικανοτήτων, των βασικών κινητικών δεξιοτήτων όπως π.χ. το πέταγμα, πιάσιμο, βάδισμα, τρέξιμο κ.λ.π., δεξιοτήτων σε υδρόβιες δραστηριότητες και τον χορό, και τη συμμετοχή σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα.

Σημαντικοί παράγοντες επίτευξης των στόχων της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής είναι η προσαρμογή και η τροποποίηση μιας φυσικής δραστηριότητας, ώστε να είναι κατάλληλη για τα άτομα με μειονεξία. Οι προσαρμογές και οι τροποποιήσεις αφορούν τους κανονισμούς, τον υλικοτεχνικό εξοπλισμό, τη χρονική διάρκεια των δραστηριοτήτων, τις διαστάσεις των γηπέδων κ.λ.π. , αφού όμως πρώτα γίνει η εκτίμηση του αναπτυξιακού επιπέδου του παιδιού

### 3.6.1 ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΕΕΠ) στηρίζεται στον καθορισμό του αναπτυξιακού επιπέδου. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε σε ποιο επίπεδο βρίσκεται η αδρή κινητικότητα, οι λεπτές κινήσεις και δεξιότητες καθώς και το νοητικό επίπεδο και η προσωπικότητα του παιδιού. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να είναι ενήμερος των δεξιοτήτων που πρέπει να εκτελούνται σε διάφορες ηλικίες-κλειδιά και ιδιαίτερα των κινητικών δεξιοτήτων. Ανάλογα με το επίπεδο στο οποίο κατατάσσεται το άτομο η εκπαίδευση προχωρά στο αμέσως

επόμενο στάδιο και προγραμματίζονται οι άμεσοι και απώτεροι στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν.

Εκτός από τις αναπτυξιακές διαδικασίες που πρέπει να γνωρίζει ο καθηγητής φυσικής αγωγής, πρέπει να είναι ικανός να διακρίνει ορισμένα χαρακτηριστικά της σωστής, ώριμης κίνησης καθώς και της ανώριμης κίνησης, για να αντιληφθεί αν κάποιο παιδί υπολείπεται στον κινητικό τομέα. Αδρά, **τα χαρακτηριστικά της ώριμης κίνησης** είναι :

- Η ισορροπία
- Ο ρυθμός
- Ο συντονισμός
- Η αντίληψη της εικόνας του σώματος στο χώρο
- Ο προσανατολισμός

### 3.6.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μετά τη εκτίμηση του αναπτυξιακού επιπέδου το παιδί πρέπει να τοποθετηθεί σε κάποια ομάδα, που θα περιλαμβάνει φυσιολογικά και μη παιδιά ή μόνο παιδιά με ειδικές ανάγκες. Είναι προτιμότερο τα παιδιά που παρουσιάζουν δυσκολίες, να συμμετέχουν σε κανονικές ομάδες, αλλά πρέπει να λαμβάνεται υπόψη, αν τα παιδιά χωρίς δυσκολίες ωφελούνται ή επιβαρύνονται με αυτή την ένταξη.

Τα τελευταία 20 χρόνια το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών διδάσκονται φυσική αγωγή σε κανονικές τάξεις, μαζί με παιδιά χωρίς μειονεξίες. Οι αθλητικοί χώροι, οι ασκήσεις και τα αθλήματα, καθώς και τα όργανα που χρησιμοποιούνται, πρέπει να προσαρμόζονται και να τροποποιούνται ανάλογα με την ιδιαιτερότητα του κάθε παιδιού.

**Γενικές Τροποποιήσεις :**

**Υλικό**

- Τροποποίηση των οργάνων, π.χ. ρακέτας ή μπάλας για να γίνεται προσιτό το παιχνίδι
- Μεγαλύτερα τέρματα και στόχους
- Μικρότερα τέρματα και στόχους

- Μπάλες (διαφορές σε μέγεθος, βάρος, χρώμα και υφή)

### **Χώρος άθλησης**

- Μείωση της απόστασης
- Χρησιμοποίηση έντονα χρωματισμένων γραμμών
- Διαμόρφωση του χώρου άθλησης (μικρότερος, απομάκρυνση εμποδίων)
- Απλά σχέδια

### **Χρόνος**

- Διαφορετικός ρυθμός εκτέλεσης δραστηριότητας
- Αύξηση του χρόνου
- Μείωση του χρόνου
- Παροχή συχνών περιόδων ανάπαυσης

### **Κατά την άσκηση**

- Επίδειξη της δραστηριότητας
- Παρουσία βοηθού
- Απαίτηση κατώτερης επίδοσης
- Προφορική παρακίνηση
- Αποφυγή επίπληξης
- Ύπαρξη ευελιξίας στους κανόνες
- Τοποθέτηση του μαθητή με αναπηρία κοντά στον καθηγητή
- Αποφυγή χρονικών περιορισμών
- Ισότιμη κατανομή των παιδιών με προβλήματα μέσα στις τάξεις, ώστε να ωφελούνται αυτά, αλλά να μην επιβαρύνονται οι άλλοι μαθητές

Στη συνέχεια πρέπει να αποφασισθεί ποιες είναι οι κατάλληλες ασκήσεις και το κατάλληλο άθλημα για κάθε παιδί, ανάλογα με τις δυνατότητές του, που καθορίστηκαν από την εκτίμηση του αναπτυξιακού επιπέδου και από την υπάρχουσα σωματική και αισθητηριακή μειονεξία. Στα επόμενα κεφάλαια θα παρουσιασθούν λεπτομερέστερα οι προσαρμογές της φυσικής αγωγής σε κανονικές τάξεις του νηπιαγωγείου και του δημοτικού, όπου υπάρχουν παιδιά με αισθητηριακές και αναπτυξιακές διαταραχές.



## 4. ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

### 4.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι διαταραχές των αισθητηρίων είναι αυτές κατά τις οποίες οι αισθητήριοι υποδοχείς αδυνατούν να μεταβιβάσουν ή να ερμηνεύσουν ερεθίσματα, επηρεάζοντας έτσι αρνητικά την εκπαιδευτική απόδοση. Οι κυριότερες διαταραχές αισθητηρίων είναι η τύφλωση και η κώφωση, με τα αίτια και τις επιπτώσεις τους να είναι πολλές και να διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία εμφάνισής τους στη ζωή του ατόμου.

Το παιδί με τύφλωση ή κώφωση μπορεί να παρακολουθήσει μαθήματα, τόσο σε ειδικό, όσο και σε κανονικό σχολείο με παράλληλη ειδική εκπαίδευση. Μαθητές με μέσου βαθμού βαρηκοΐα είναι σε θέση να παρακολουθήσουν κανονικό σχολείο με τη βοήθεια ακουστικού και κάτι ανάλογο ισχύει για τις περιπτώσεις μαθητών με οφθαλμικές διαταραχές.

Στην πραγματικότητα, η παρουσία τους στα πλαίσια του κανονικού σχολείου δεν είναι σπάνια. Ο γυμναστής οφείλει να είναι περισσότερο ενήμερος από τους άλλους καθηγητές του σχολείου για τις ενδείξεις που μαρτυρούν την ύπαρξη αισθητηριακών διαταραχών, δεδομένου ότι αυτές εκδηλώνονται εντονότερα κατά τη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής. Η όσο το δυνατόν πιο γρήγορη εξακρίβωση της ύπαρξης των διαταραχών αυτών στο παιδί είναι κρίσιμη για την εκπαιδευτική και κοινωνική ενσωμάτωσή του.

### 4.2 ΒΑΡΗΚΟΪΑ - ΚΩΦΩΣΗ

Ένας καθόλου ευκαταφρόνητος αριθμός παιδιών παρουσιάζει σημαντικά προβλήματα ακοής που μπορούν να κυμαίνονται από τη μείωση της ακουστικής οξύτητας (βαρηκοΐα), μέχρι την πλήρη απώλεια της ακουστικής ικανότητας (κώφωση). Κωφό είναι κάθε άτομο που παρουσιάζει αδυναμία επεξεργασίας πληροφοριών ακουστικά, με ή χωρίς την χρήση βοηθητικών μέσων. Αναφορικά με

τη βαρηκοΐα ή κώφωση ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να είναι προσεκτικός για την πιθανότητα εμφάνισης των ακόλουθων ενδείξεων από το μαθητή:

<b>Σημεία Ένδειξης Βαρηκοΐας - Κώφωσης</b>	
Κίνηση	Μειωμένη ικανότητα στατικής και δυναμικής ισορροπίας. Έπαρξη ιλίγγου. Εμφανής μίμηση στο παιχνίδι. Μεγαλύτερος απαιτούμενος χρόνος για την κατανόηση μίας άσκησης και την κινητική αντίδραση του μαθητή.
Ομιλία	Καθυστέρηση ομιλίας και διαταραχές ομιλίας. Μονότονη ή μη καθαρή ομιλία. Ομιλία με δυνατή, τσιριχτή φωνή. Λιγότερο γέλιο.
Ακοή και κατανόηση λόγου	Γενική αδιαφορία στους ήχους. Έλλειψη έκφρασης και απάθεια. Έλλειψη αντίδρασης σε λέξεις που ειπώθηκαν. Αίτηση επανάληψης των προτάσεων. Τέντωμα του σώματος εμπρός προς την πηγή του ήχου.
Οπτική προσοχή	Εξαιρετική οπτική προσοχή. Εγρήγορη σε χειρονομίες και κίνηση. Έντονες χειρονομίες.
Σχολική επίδοση	Φτωχή αντίληψη εννοιών και φτωχή σκέψη που περιορίζεται σε πρακτικές έννοιες. Σχολική αποτυχία, με δυσκολία στην αναπαράσταση εικόνων, τις αριθμητικές πράξεις, την ανάγνωση, την γραμματική, το συντακτικό.
Συμπεριφορά	Οξυθυμία και παρορμητικότητα, ιδιαίτερα όταν δεν κάνει τον εαυτό του κατανοητό στους άλλους. Επεισόδια μελαγχολικής διάθεσης σε κοινωνικές καταστάσεις. Ασχολία περισσότερο με πράγματα παρά με ανθρώπους. Τάσεις απομόνωσης. Καχυποψία εναλλασσόμενη με συνεργασία. Εμφανής αντίδραση σε επαίνους και στοργή.
Υγεία	Χρόνιοι πόνοι αυτιών. Χρόνιες μολύνσεις αυτιών (π.χ. ωτίτιδες).

Η μεγάλη πλειοψηφία των παιδιών με προβλήματα ακοής (65%) παρουσιάζει φυσιολογικό κινητικό επίπεδο ικανοτήτων εκτός από την ικανότητα ισορροπίας, η οποία επηρεάζεται άμεσα από την αιτία και τον χρόνο εμφάνισης του προβλήματος. Η απώλεια της ακοής επιδρά δυσμενώς στην ανάπτυξη του λόγου και της ομιλίας, την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη, τη συμπεριφορά και τη σχολική

επίδοση. Η απώλεια της ακοής μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στη διαμόρφωση της προσωπικότητας, καθώς το 20-30% των παιδιών με κώφωση εμφανίζουν διαταραχές στη συμπεριφορά, πιθανά εξαιτίας της άγνοιας βασικών κανόνων συμπεριφοράς. Επιπλέον η έλλειψη της ακοής συμβάλλει στη μείωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, με αποτέλεσμα την εμφάνιση παθητικής συμπεριφοράς.

Οι κωφοί που έχασαν την ακοή τους πριν την απόκτηση της ομιλίας μέσω της ακουστικής οδού, ονομάζονται προγλωσσικοί και αυτοί που την απώλεσαν μετά την απόκτηση της ομιλίας καλούνται μεταγλωσσικοί. Η ακουστική και λεκτική συμπεριφορά μεταξύ προγλωσσικών και μεταγλωσσικών διαφέρει πολύ, ακόμη και μεταξύ των μεταγλωσσικών. Όταν η βαρηκοΐα συμβεί μεταξύ 4-7 ετών προκαλεί υποστροφή της ομιλίας που ήδη είχε αποκτηθεί. Κωφώσεις που παρουσιάζονται μετά τα 7 χρόνια επιδρούν αρνητικά στον συγχρονισμό αναπνοής, άρθρωσης και ομιλίας. Η έγκαιρη διάγνωση, η πρώιμη και αποτελεσματική ιατρική παρέμβαση και η σωστή στήριξη από τους γονείς και το περιβάλλον επιδρούν θετικά στην ανάπτυξη της λεκτικής ικανότητας των κωφών. Όχι μόνο τα κωφά, αλλά και τα βαρήκοα παιδιά έχουν δυσκολία στη μνήμη, την αναπαράσταση εικόνων, τις αριθμητικές πράξεις και την ανάγνωση.

Το επίπεδο ακοής καθορίζεται από τον αριθμό των dB που απαιτείται, ώστε ένα άτομο να προσλαμβάνει ήχο πάνω από το ακουστικό μηδέν. Η βαρηκοΐα καθορίζεται σε βαθμούς από πολύν ελαφρά, έως βαριά βλάβη της ακοής.

*Βαρηκοΐα είναι η μερική απώλεια της ακοής με δυνητικά χρησιμοποιήσιμο υπόλοιπο ακοής. Υπολειπόμενη ακοή είναι το λειτουργικό τμήμα αυτής που παραμένει μετά την εγκατάσταση της βλάβης.*

*Κώφωση είναι η βλάβη της ακοής, η οποία είναι τόσο σοβαρή, ώστε να διαταράσσεται η διαδικασία της γλωσσικής πληροφορίας μέσω της ακουστικής οδού, με ή χωρίς τη χρήση ακουστικών βοηθημάτων, με σοβαρές επιπτώσεις στην εκπαιδευτική επίδοση. Οι μέθοδοι εκτίμησης της ακουστικής ικανότητας διαφέρουν μεταξύ των μελετητών, γι' αυτό και δεν υπάρχει απόλυτη ομοφωνία ως προς τη συχνότητα.*

## 4.2.1 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ



## ΑΚΟΗΣ Η ΚΩΦΩΣΗ

Τα άτομα που πάσχουν από σοβαρού βαθμού βαρηκοΐα ή κώφωση, πρακτικά μπορούν να εκπαιδευτούν σε κάθε άσκηση ή άθλημα. Παρά τις μεγάλες διαφορές που παρουσιάζονται στις διάφορες μελέτες, οι απόψεις των τελευταίων χρόνων συγκλίνουν στο ότι τα κωφά και βαρήκοα άτομα δεν παρουσιάζουν διαφορές ως προς τη φυσική τους κατάσταση, δηλαδή την καρδιοαναπνευστική ικανότητα, τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, την ταχύτητα και ευλυγισία.

*Οι δυσκολίες που προκύπτουν κατά την άσκηση των κωφών, συνδέονται με τη δυσκολία στην επικοινωνία, τη μειωμένη ικανότητα ισορροπίας, τα προβλήματα προσανατολισμού και τη δυσκολία αντίληψης του ρυθμού.*

Για τα παιδιά με κώφωση η κινητική έκφραση είναι απαραίτητο κομμάτι της ζωής τους, γιατί τα περισσότερα έχουν μειωμένες ικανότητες έκφρασης με τον προφορικό λόγο και έτσι κάνουν χρήση της νοηματικής γλώσσας που ουσιαστικά αποτελεί εκφραστική συνδυασμένη κίνηση του σώματος και των μυών του προσώπου τους.

Οι δυσκολίες ξεκινούν από το γεγονός ότι δεν αντιλαμβάνονται πολλές έννοιες και παραγγέλματα, είτε απλά, είτε σύνθετα, από την αδυναμία τους να αντιληφθούν τον ρυθμό και από τη μειωμένη ικανότητα ισορροπίας και προσανατολισμού. Έτσι η εκπαίδευση πρέπει να αρχίζει με τη διδασκαλία των παραγγελμάτων με επίδειξη. Προϋπόθεση είναι ο κωφός να έχει πάντα οπτική επαφή με τον γυμναστή, ο οποίος έχει εκπαιδευτεί κατάλληλα και παρακολουθεί τα χείλη του και τις κινήσεις του.

**Η μειωμένη ικανότητα ισορροπίας** επηρεάζει όλες τις κινητικές δεξιότητες, γι' αυτό και τα παιδιά με προβλήματα ακοής και ιδιαίτερα λαβυρίνθου πρέπει να εξασκούνται στη βελτίωση της ισορροπίας τους. Ασκήσεις που προκαλούν *παρενέργειες* είναι οι γρήγορες και επαναλαμβανόμενες στροφές της κεφαλής και του κορμού, που μπορεί να προκαλέσουν ζάλη, ίλιγγο και λιποθυμία. Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να *αποφεύγονται*.

Παρά τις παρενέργειες που περιγράφηκαν, αθλήματα όπως ο χορός, η ενόργανη και η ρυθμική γυμναστική με τροποποιημένες τεχνικές, μπορούν να εφαρμοσθούν, για να αυξήσουν τη χρήση της υπολειπόμενης αισθησιακής λειτουργίας.



**Εικόνα 4.1** Ρυθμική γυμναστική σε κωφά παιδιά (Εργαστήριο Ειδικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ)

Αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης έχουν χρησιμοποιηθεί για να μειώσουν την **αστάθεια** κατά τη διάρκεια της όρθιας στάσης, και των αλλαγών της θέσης του σώματος κατά τη διάρκεια των κινήσεων. Τέτοια προγράμματα περιλαμβάνουν δραστηριότητες με μετακίνηση σε πολύ χαμηλές δοκούς ισορροπίας, ασκήσεις σε τραμπολίνο και ασκήσεις με ρυθμικά κινητικά πρότυπα.

Η έλλειψη ακοής στερεί από τα άτομα με κώφωση την άμεση επαφή με τον ρυθμό, με αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας σειράς προβλημάτων που σχετίζονται με τις κινητικές, και ιδιαίτερα τις χορευτικές ικανότητες, με την κοινωνική συμπεριφορά, την ψυχαγωγία και την έκφραση. Η έλλειψη ακοής έχει ως αποτέλεσμα την πρόσληψη μειωμένου αριθμού ακουστικών και ρυθμικών προτύπων και κατά συνέπεια επιδρά δυσμενώς στην **αντίληψη του ρυθμού**. Η **ρυθμική ικανότητα** περιέχει την αντίληψη, καταχώρηση και παρουσίαση χρονικών-δυναμικών δομών. Ο ρυθμός μαζί με άλλα στοιχεία της ώριμης κίνησης επιτυγχάνεται πλήρως στην ηλικία των 5-7 ετών. Ο ρυθμός προσλαμβάνεται με τα εξωτερικά ερεθίσματα, μέσω των αισθητηρίων οργάνων, κυρίως με τα ηχητικά ερεθίσματα, αλλά και με οπτικά και κιναισθητικά ερεθίσματα, που εν μέρει μόνο μπορούν να υποκαταστήσουν την αντίληψη του ρυθμού.

Ο **χορός** είναι άθλημα που προσφέρει κίνηση, ευχαρίστηση και ψυχαγωγία. Με τις χορευτικές κινήσεις τα παιδιά βρίσκουν ένα δημιουργικό τρόπο να αντιλαμβάνονται το σώμα τους και να εκφράζουν τις ιδέες και τα συναισθήματά τους, διαφοροποιώντας την κίνηση ανάλογα με το συναίσθημά τους.

## 4.2.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Ως βασικός κανόνας, όταν μια αίσθηση μειονεκτεί, η επικοινωνία πρέπει να μεγιστοποιείται μέσω των υπόλοιπων αισθήσεων.

**Οι ακόλουθες προτάσεις** μπορεί να οδηγήσουν στην επιτυχία του μαθήματος της φυσικής αγωγής που απευθύνεται και σε μαθητές με βαρηκοΐα ή κώφωση:

● **Ανάπτυξη ρυθμού.** Στην προσχολική ηλικία και στα πρώτα χρόνια του δημοτικού, το πρόγραμμα της φυσικής αγωγής θα πρέπει να επικεντρωθεί στην ανάπτυξη βασικών κινητικών ικανοτήτων μέσα από παιχνίδια και ρυθμικές δραστηριότητες. Μουσικά όργανα όπως τα τύμπανα, το ταμπούρο και άλλα κρουστά είναι πολύτιμα για τις δραστηριότητες αυτές, γιατί είναι ικανά να παράγουν δονήσεις, στις οποίες τα παιδιά αυτά μπορούν να ανταποκριθούν.

● **Ανάπτυξη ισορροπίας.** Πρωταρχικά, θα πρέπει να δίνεται σημασία στην ανάπτυξη της φτωχής ικανότητας ισορροπίας του ασκούμενου παιδιού με κατάλληλες δραστηριότητες. Ασκήσεις ισορροπίας που μπορούν να συμπεριληφθούν στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι ασκήσεις με αλλαγές κατεύθυνσης, απότομο σταμάτημα και ξεκίνημα, κυνηγητό, βάδισμα σε δοκό ισορροπίας τοποθετημένη στο έδαφος, και ισορροπία στο ένα πόδι, έτσι ώστε το άλλο να χρησιμοποιηθεί για να κλωτσήσει ή να σταματήσει μια μπάλα. Οι κινητικές προσδοκίες της κάθε άσκησης πρέπει πάντοτε να προσαρμόζονται σε περίπτωση εκδήλωσης προβλημάτων ισορροπίας και τα κινητικά λάθη να διορθώνονται άμεσα.

● **Επίδειξη.** Η διδασκαλία πρέπει να γίνεται κυρίως μέσω της επίδειξης του τρόπου εκτέλεσης των ασκήσεων από το γυμναστή. Οι μαθητές με κώφωση είναι έξοχοι μιμητές. Αντικείμενα που οπτικοποιούν τις κινήσεις (π.χ. τοποθετώντας ίχνη ποδιών στο έδαφος για την επίδειξη της κίνησης των ποδιών κατά την άσκηση) είναι καλό να χρησιμοποιούνται. Η προβολή βίντεο, φιλμ και άλλων οπτικών μέσων βοηθάει πολύ στην εξήγηση κανονισμών. Η χρησιμοποίηση βασικών νοημάτων κατά τη διάρκεια της άσκησης (π.χ. καλό, κακό, ξεκίνα, σταμάτα, σήκω, κάθισε, περπάτα, τρέξε) είναι απαραίτητη.

● **Διατήρηση οπτικής επαφής.** Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η διατήρηση της οπτικής επαφής του ασκούμενου με το γυμναστή, έτσι ώστε να μπορεί να παρακολουθεί τις κινήσεις των χειλιών του εκπαιδευτή και τα νοήματά του. Ο γυμναστής θα πρέπει να μιλάει με την κανονική κίνηση των

χειλιών του στο ύψος που βρίσκεται ο μαθητής, για να διευκολύνει την ανάγνωσή τους από τον ασκούμενο. Η ομιλία του πρέπει να είναι καθαρή και περιληπτική και να μην χρησιμοποιούνται υποκοριστικά. Το μάσημα τσίχλας, το γύρισμα της πλάτης και η τοποθέτηση χεριού μπροστά στο στόμα κατά την ομιλία αντενδείκνυνται. Ο επαρκής φωτισμός της αίθουσας είναι απαραίτητος με τον εκπαιδευτή να αποφεύγει να κάθεται στη σκιά. Το παιδί πρέπει να τοποθετείται σε σημείο που μπορεί να δει εύκολα το γυμναστή. Οι υπόλοιποι μαθητές της τάξης θα πρέπει επίσης να διδαχθούν από το γυμναστή να μιλούν διατηρώντας πάντοτε την οπτική επαφή με το συμμαθητή τους.

● **Αποφυγή συνδυασμού επίδειξης και ομιλίας.** Η επίδειξη του τρόπου εκτέλεσης των ασκήσεων ταυτόχρονα με την ομιλία πρέπει να αποφεύγεται, γιατί είναι δύσκολο για το παιδί να παρακολουθεί και τα δύο την ίδια στιγμή.

● **Ενεργή συμμετοχή – συνεργασία.** Οι ασκήσεις που επιλέγονται πρέπει να επιτρέπουν την ενεργή συμμετοχή και να ενθαρρύνουν τη συνεργασία μεταξύ συμμαθητών. Η χρήση συνασκούμενου στις ασκήσεις είναι πολύ σημαντική. Οι μαθητές με κώφωση πρέπει να τοποθετούνται ο ένας κοντά στον άλλον, για να ενθαρρύνεται η επικοινωνία μεταξύ τους. Δραστηριότητες που απαιτούν απ' τα παιδιά να περιμένουν πολύ ώρα είναι περιττές.

● **Απλοί κανόνες.** Τα παιχνίδια καλό είναι να παρουσιάζονται με απλούς κανόνες και στρατηγική, και ο μαθητής να εξοικειώνεται με τους κανόνες του παιχνιδιού πριν την έναρξή του. Η χρησιμοποίηση καρτών με τους κανόνες του κάθε παιχνιδιού βοηθά πολύ.

● **Αποδοχή – ασφάλεια.** Μια συμπεριφορά που μπορούν εύκολα να παρατηρήσουν οι άλλοι μαθητές, είναι η παροχή άμεσης αποδοχής, αγάπης και ασφάλειας στο μαθητή με κώφωση. Ωστόσο, όλοι οι μαθητές πρέπει να επαινούνται όταν το αξίζουν, και η υπερπροστασία πρέπει να αποφεύγεται.

● **Πειθαρχία.** Δεν πρέπει κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες να επιτραπεί στο μαθητή με προβλήματα ακοής να κάνει ότι θέλει, αγνοώντας την προσπάθεια που ο γυμναστής κάνει για να του τραβήξει την προσοχή. Θα πρέπει να γίνει ξεκάθαρο στο παιδί ότι είναι δική του ευθύνη να προσέχει τον καθηγητή την ώρα του μαθήματος και ότι οι κανόνες πειθαρχίας είναι ίδιοι για όλους.

## 4.3 ΑΜΒΛΥΩΠΙΑ - ΤΥΦΛΩΣΗ

**Αμβλυωπία** είναι η μερική απώλεια της όρασης στο ένα ή και στα δύο μάτια, χωρίς οφθαλμοσκοπικές ή άλλες οφθαλμικές αλλοιώσεις. Οι αμβλύωπες δεν διακρίνουν λεπτομέρειες, αλλά μπορούν να κινούνται και να αυτοεξυπηρετούνται. *Ο όρος αμβλυωπία χρησιμοποιείται για κάθε περίπτωση που η οπτική οξύτητα είναι τόσο χαμηλή, παρά την καλύτερη δυνατή διόρθωση, που δεν επιτρέπει τη φυσιολογική διαβίωση του ατόμου.* Στην Ελλάδα όρια αμβλυωπίας θεωρούνται τα 4/10 μέχρι 1/20. Πρακτικά οι αμβλύωπες αντιμετωπίζονται στην εκπαίδευση σαν τυφλοί.

**Τυφλό** είναι κάθε άτομο, που η οπτική του οξύτητα είναι μικρότερη από το 1/20 της φυσιολογικής στο μάτι που βλέπει καλύτερα και με την καλύτερη δυνατή διόρθωση.

Για εκπαιδευτικούς λόγους τα παιδιά με απώλεια όρασης διακρίνονται σε τυφλά (αυτά που εκπαιδεύονται μέσω άλλων αισθήσεων) και σε αυτά που έχουν μερική όραση και έχουν την ικανότητα να εκπαιδευθούν με ειδική βοήθεια, τόσο μέσα από τις υπόλοιπες αισθήσεις, όσο και από την όραση που έχει παραμείνει. Η τύφλωση διακρίνεται σε ολική και μερική. *Ως ολική, χαρακτηρίζεται η τύφλωση όταν απουσιάζει ακόμη και η αντανακλαστική αντίδραση στο φως.*

Όσον αφορά στη φυσική αγωγή, τα παιδιά με μερική όραση ή τύφλωση μπορούν να συναντηθούν στα πλαίσια της κανονικής τάξης και είναι σκόπιμο να μετέχουν σε αυτή, λόγω της ευνοϊκής επίδρασης που μπορεί να έχει η κοινή εκπαίδευση στην κοινωνικοποίηση και ανεξαρτησία των μαθητών με διαταραχές όρασης. Συμπτώματα που υποδεικνύουν την ύπαρξη οφθαλμικών διαταραχών, τα οποία ο καθηγητής φυσικής αγωγής οφείλει να είναι σε θέση να αναγνωρίζει, είναι:

<b>Ενδείξεις Οφθαλμικών Διαταραχών</b>
Βλέφαρα κόκκινα και πρησμένα.
Συχνό τρίψιμο των ματιών
Ευαισθησία στο φυσιολογικό φωτισμό.
Παράπονα για πονοκεφάλους ή ζάλη.
Κόκκινα μάτια.

Στραβισμός.
Παράπονα για διπλωπία.
Δυσκολία εστίασης σε μακρινά ή κινούμενα αντικείμενα.
Δυσκολία όρασης αντικειμένων ορατών από άλλους με ευκολία.
Δυσκολία διάκρισης χρωμάτων.
Δυσκολία εκτίμησης αποστάσεων.
Τέντωμα του κορμού και/ή της κεφαλής εμπρός.
«Φτωχή» στατική και δυναμική ισορροπία.
Αποφυγή ανάβασης σε ψηλό σημείο (π.χ. στη δοκό ισορροπίας).
Περπάτημα με προσοχή.
Κατέβασμα ενός σκαλοπατιού τη φορά.
Πέσιμο πάνω σε αντικείμενα που δε βρίσκονται πάνω στην ευθεία του βλέμματος.
Ελλιπής συντονισμός ματιού-χειριού και ματιού-ποδιού.

Οι μαθητές με προβλήματα όρασης έχουν χαμηλότερη φυσική κατάσταση σε σύγκριση με τους υγιείς συνομήλικούς τους. Αυτό αποδίδεται στην έλλειψη άσκησης, στην υιοθέτηση παθητικού τρόπου ζωής και στην υπερπροστασία. Η αρχή εμφάνισης της εκάστοτε οφθαλμολογικής διαταραχής (εκ γενετής ή επίκτητη) και το ποσοστό όρασης του παιδιού, πρέπει πάντοτε να διευκρινίζονται γιατί δίνουν μια εικόνα στο γυμναστή ως προς τις ευκαιρίες που είχε το παιδί να αναπτύξει τις ικανότητες αντίληψης του χώρου, χειρισμού αντικειμένων και κινητικών ικανοτήτων. Γενικά, όσο πιο σοβαρά είναι τα προβλήματα όρασης, τόσο



χαμηλότερη είναι η φυσική και κινητική απόδοση του παιδιού, ιδιαίτερα στις ρίψεις, τα άλματα και το τρέξιμο.

Επιπλέον ο μαθητής με προβλήματα όρασης έχει συνήθως πολύ χαμηλές σχολικές επιδόσεις, κυρίως επειδή η είσοδος στο σχολείο καθυστερεί σε σχέση με αυτή των συνομηλίκων του, επηρεάζοντας έτσι την ακαδημαϊκή και νοητική του απόδοση. Τέλος η ίδια η πάθηση εμποδίζει τον μαθητή να κάνει με ευκολία φίλους, επιβραδύνοντας την κοινωνική ωρίμανση του παιδιού.

Μόρφωση: Αρχίζει στην ηλικία των 5 χρόνων με την είσοδο του παιδιού σε κανονικό νηπιαγωγείο, για να προσαρμοσθεί στον κόσμο που θα ζήσει. Αυτό προϋποθέτει την προηγούμενη εκπαίδευση του παιδιού, ώστε να είναι ικανό να κινείται, να προσανατολίζεται και να αυτοεξυπηρετείται.

Αργότερα παρακολουθεί μαθήματα σε κανονικό σχολείο, με παράλληλη ειδική εκπαίδευση για τυφλούς με το σύστημα Braille. Πρέπει να γίνεται προηγουμένως ακριβής εκτίμηση της υπολειμματικής όρασης και πλήρης χρήση αυτής με οπτικά βοηθήματα και ηλεκτρονικές και τηλεοπτικές συσκευές που αξιοποιούν και το ελάχιστο ποσοστό της όρασης. Τα άτομα με υπολειπόμενη όραση, παρόλο που θεωρούνται τυφλά, είναι ικανά να αντιλαμβάνονται αμυδρά το φως και την αίσθηση του χρόνου. Επιπλέον, έχουν την ικανότητα της στοιχειώδους αντίληψης της απόστασης και της κίνησης.

### 4.3.1 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΥΦΛΩΣΗ

Τα παιδιά με ολική ή μερική όραση είναι σκόπιμο να γυμνάζονται στις ίδιες τάξεις με αυτά που βλέπουν. Η μικτή εκπαίδευση τυφλών και βλεπόντων έχει ευνοϊκή επίδραση στην κοινωνικοποίηση και ανεξαρτοποίηση των τυφλών.

**Κινητικά χαρακτηριστικά:** Τα παιδιά με αμβλυωπία ή τύφλωση δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερα κινητικά προβλήματα. Η απουσία της όρασης όμως καθυστερεί την ψυχοκινητική ολοκλήρωση, με αποτέλεσμα τόσο οι αδρές, όσο και οι λεπτές κινητικές δεξιότητες να καθυστερούν περίπου 2 μήνες.

Η δυσκολία της όρασης δεν τους δίνει την αυτοπεποίθηση να περπατούν με άνεση. Παρουσιάζουν **σκύψιμο της κεφαλής** προς τα εμπρός, άλλοτε κάμψη του κορμού προς τα εμπρός και τις περισσότερες φορές **στερεοτυπικές κινήσεις**,

συγχρότερα οι ολικά τυφλοί, που συνίστανται σε λίκνισμα του κορμού μπρος-πίσω και τρίψιμο των ματιών. Η καθημερινή ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες αποτρέπει σε μεγάλο βαθμό τη στερεοτυπική συμπεριφορά.

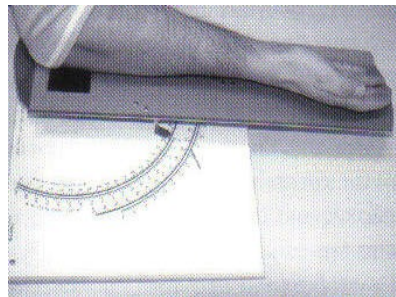
Οι τυφλοί εμφανίζουν προβλήματα στην ισορροπία, η οποία ως ουσιώδες στοιχείο της κίνησης, επηρεάζει όλες τις κινητικές δεξιότητες. Ο γυμναστής πρέπει να είναι ενήμερος της κατάστασης του τυφλού, όσον αφορά τη φυσική του κατάσταση, τη νοημοσύνη του, το ποσοστό της όρασής του και την ψυχολογική του κατάσταση. Τα παιδιά με μειωμένη όραση πρέπει να καταναμηθούν εξίσου στις διάφορες τάξεις για να έχουν ίσες ευκαιρίες μεταξύ των βλεπόντων. Πρέπει να λαμβάνονται μέτρα γι' αυτούς που φορούν γυαλιά, ώστε να μη σπάζουν και να μην τραυματίζονται. Επίσης αυτοί που έχουν αμβλυωπία να μη δέχονται χτυπήματα στα μάτια γιατί κινδυνεύουν να χάσουν από τραυματισμό και το ελάχιστο ποσοστό όρασης που διαθέτουν.

Τα παιδιά με προβλήματα όρασης πρέπει να εκπαιδευτούν αρχικά με ερεθίσματα που θα τους διεγείρουν την **απτική και την κιναισθητική τους αντίληψη**. Πρέπει να εξοικειωθούν με τους χώρους, τις αποστάσεις και τα έπιπλα των γυμναστηρίων, καθώς και με τα όργανα που χρησιμοποιούνται στα διάφορα αθλήματα. Να αντιληφθούν το σχήμα, το μέγεθος, το βάρος, τη σύστασή τους.

Για την εκτίμηση, αλλά και για την εξάσκηση της κιναισθητικής αντίληψης, χρησιμοποιούνται η βαρογνωσία και το κιναισθησιόμετρο (εικ. 4.2, 4.3).



Εικόνα 4.2 Βαρογνωσία



Εικόνα 4.3 κιναισθησιόμετρο

**Βοηθητικά μέσα** που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι σχοινιά κατά μήκος του δρόμου, όταν τρέχουν, σχοινιά και κουδούνια που κρέμονται από πάνω και μπορούν να τα φθάσουν οι μαθητές ώστε σε κάθε στιγμή να ξέρουν τη σωστή κατεύθυνση.



### 4.3.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα ακόλουθα:

● **Κινησθητική καθοδήγηση.** Οι μαθητές με προβλήματα όρασης ωφελούνται κυρίως από την κινησθητική καθοδήγηση, δηλαδή από την καθοδήγηση τους από τα χέρια του γυμναστή ή από την αίσθηση που αποκτά το παιδί από την εκτέλεση της κίνησης από έναν συμμαθητή του. Η χρήση συνασκούμενου είναι επομένως σημαντική.

● **Εξοικείωση- ασφάλεια.** Αρχικά πρέπει να δίνεται η ευκαιρία στον μαθητή να γνωρίσει το περιβάλλον άσκησης για να μάθει το σχήμα και την τοποθεσία των πραγμάτων γύρω του μέσω των πληροφοριών και της καθοδήγησης που θα του παρέχει ο γυμναστής προφορικά και κινησθητικά. Ο χώρος άσκησης πρέπει να διατηρείται πάντοτε καθαρός από αντικείμενα (π.χ. μπάλες, κορίνες, στρώματα, σχοινάκια), τα οποία πρέπει να τοποθετούνται ταξινομημένα σε συγκεκριμένους χώρους πριν τη χρήση τους. Μέριμνα πρέπει να ληφθεί για τους μαθητές που φορούν γυαλιά, ώστε να μη σπάζουν και τραυματίζονται. Ο καθορισμός συγκεκριμένων στόχων και σκοπών και η παροχή δομής, ρουτίνας και σταθερότητας σε κάθε μάθημα είναι επίσης σημαντικοί παράγοντες ασφάλειας.

● **Βελτίωση φυσικής κατάστασης.** Στο μάθημα φυσικής αγωγής θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται έντονες δραστηριότητες που επιστρατεύουν μεγάλες μυϊκές ομάδες και προάγουν την φυσική κατάσταση.

● **Προσανατολισμός- ισορροπία.** Προϋπόθεση για την επιτυχημένη συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι ο μαθητής με προβλήματα όρασης να αρχίσει με απλές ασκήσεις προσανατολισμού και ισορροπίας. Δραστηριότητες που μπορούν να βοηθήσουν στον προσανατολισμό και την ισορροπία του μαθητή, είναι το βάδισμα σε ευθεία γραμμή, το βάδισμα σε ευθεία γραμμή για μερικά μέτρα με επιστροφή στο σημείο αναφοράς, οι αλλαγές κατεύθυνσης κατά 90, 180, 270 μοίρες ή η πλήρης στρόφη μετά από ηχητικό σήμα και το βάδισμα σε ανηφορικό ή κατηφορικό έδαφος. Όποτε χρειάζεται, οι δραστηριότητες που απαιτούν γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης θα πρέπει να τροποποιούνται ως προς την ταχύτητά τους.

● **Χρήση χορού- μουσικής.** Ο χορός είναι ίσως η πιο κατάλληλη και ευχάριστη επιδεξιότητα που δίνει στο μαθητή με προβλήματα όρασης την ικανοποίηση της κίνησης, της επίδειξης και της νίκης. Η χρήση μουσικής για χαλάρωση ή παρακίνηση και η διδασκαλία παραδοσιακών χορών κατά τη διάρκεια του μαθήματος αποτελούν τις καλύτερες κινητικές δραστηριότητες για τους μαθητές αυτούς.

● **Προσαρμογή υλικού- βοηθητικά μέσα.** Κάθε αντικείμενο στο χώρο άσκησης μπορεί να τροποποιηθεί για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του μαθητή με προβλήματα όρασης. Οι μπάλες που συνήθως χρησιμοποιούνται μπορούν να αντικατασταθούν με μεγαλύτερες, πιο μαλακές και πιο έντονου χρώματος από τις κανονικές και να έχουν μέσα ένα κουδουνάκι για να εντοπίζονται εύκολα. Οι διαστάσεις του γηπέδου θα πρέπει να σημειώνονται καθαρά με ζωηρά χρώματα και ο φωτισμός να είναι έντονος. Επίσης, καλό είναι να υπάρχει αντίθεση χρωμάτων μεταξύ των αντικειμένων που χρησιμοποιούνται και του χώρου προπόνησης. Βοηθητικά μέσα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι η σφυρίχτρα, σχοινιά που μπορούν να τοποθετηθούν κατά μήκος της διαδρομής που συνήθως οι μαθητές τρέχουν, καθώς και κουδουνάκια πριν τον τερματισμό. Ασκήσεις που βοηθούν στην αντίληψη των αντικειμένων, της μορφής, του μεγέθους και του σχήματός τους και της υφής διαφορετικών επιφανειών είναι εξίσου απαραίτητες.

● **Προφορικές οδηγίες.** Η χρήση μιας σφυρίχτρας και οι ακριβείς προφορικές οδηγίες και παραγγέλματα βοηθούν πολύ στο να ειδοποιήσουν τον ασκούμενο να κινηθεί ή να σταματήσει κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων.

● **Ενσωμάτωση.** Οι δραστηριότητες που επιλέγονται θα πρέπει να βοηθούν την ενσωμάτωση του παιδιού με προβλήματα όρασης στην τάξη και την ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων και δεξιοτήτων, οι οποίες συμβάλλουν στη βελτίωση της θέσης του αλλά και στην ψυχαγωγία του (π.χ. τρέξιμο του παιδιού ή εκτέλεση ασκήσεων μαζί με συμμαθητή του).

### 4.3.3 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

#### **Κουδουνιστή μπάλα:**

8-10 παιδιά κάθονται σε ημικόκλιο ή σε κύκλο, ο αρχηγός βρίσκεται στη μέση και καλεί κάθε φορά το όνομα ενός παιδιού κυλώντας την κουδουνιστή μπάλα προς το μέρος του, το παιδί την πιάνει στα χέρια και την επιστρέφει στον αρχηγό.

#### **Μάζεμα μπάλας:**

Δύο ομάδες 4-5 παιδιά η καθεμία. Οι πρώτοι κάθε ομάδας μεταφέρουν μια μικρή ιατρική μπάλα στην άκρη ενός πάγκου γυμναστικής. Στη συνέχεια επιστρέφουν τρέχοντας πίσω και ξεκινούν οι επόμενοι οι οποίοι μεταφέρουν τη μπάλα από τον πάγκο στον τρίτο κάθε σειράς κ.ο.κ. Η ομάδα που τελειώνει πρώτη είναι η νικήτρια (ο πάγκος βοηθά στον προσανατολισμό κατά τη διάρκεια του τρεξίματος).

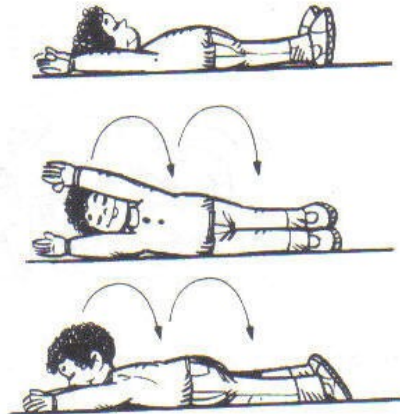
#### **Ασκήσεις σωματογνωσίας και προσανατολισμού στο χώρο**



**Εικόνα 4.4** Σωματικό σχήμα: ικανότητα μετατόπισης. Κατάκλιση ανάσκελα, μπρούμυτα και σύρσιμο



**Εικόνα 4.5** Απόκτηση κινητικής ικανότητας: τρέξιμο



**Εικόνα 4.6** Ικανότητα μετατόπισης: πλευρική κατάκλιση και περιστροφική μετακίνηση



**Εικόνα 4.7** Ικανότητα μετατόπισης και κίνησης σε σχέση προς το πάτωμα



**Εικόνα 4.8** Συντονισμός των άκρων: πορεία-διάφορα είδη βαδισμάτων

## 5. ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

### 5.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο όρος αναπτυξιακές διαταραχές αποτελεί έναν ευρύ όρο που καλύπτει ποικιλία αιτιών, χαρακτηριστικών και συμπτωμάτων, που οφείλονται κυρίως σε δυσλειτουργία ωρίμανσης και ανάπτυξης του κεντρικού νευρικού συστήματος και εκδηλώνονται κατά την αναπτυξιακή περίοδο ενός ατόμου.

Η οποιοδήποτε είδους αναπτυξιακή διαταραχή έχει σοβαρές επιπτώσεις στα κινητικά, νοητικά, ψυχολογικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά του παιδιού και καθιστά την επικοινωνία και την εκπαιδευτική του απόδοση στα πλαίσια του σχολείου και της τάξης δύσκολη.

Οι κυριότερες αναπτυξιακές διαταραχές είναι οι μαθησιακές δυσκολίες, το σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας, οι διαταραχές της ομιλίας, η νοητική στέρηση και η εγκεφαλική παράλυση. Τα παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές μπορούν να παρακολουθούν μαθήματα τόσο σε ειδικό όσο και σε κανονικό σχολείο με παράλληλη ειδική εκπαίδευση ή σε ειδική τάξη ενταγμένη σε κανονικό σχολείο, ανάλογα με το βαθμό και τη βαρύτητα της διαταραχής.

### 5.2 ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ο όρος “μαθησιακές δυσκολίες” δεν αποδίδεται σε κάποια συγκεκριμένη μειονεξία, αναπηρία ή καθορισμένη νοσολογική οντότητα. Αποτελεί έναν ευρύ όρο που καλύπτει ποικιλία αιτιών, χαρακτηριστικών, συμπτωμάτων και μεθόδων αντιμετώπισης. Οι μαθησιακές δυσκολίες δημιουργούν καταστάσεις που επηρεάζουν πολύπλευρα τη ζωή του ατόμου, όπως τη σχολική εργασία, τις καθημερινές συνήθειες, την οικογενειακή ζωή, τις φίλιες κ.α., σπάνια όμως είναι τόσο σοβαρές ώστε να εμποδίζουν το άτομο να ζει φυσιολογικά.

*Οι μαθησιακές δυσκολίες είναι διαταραχές (μεμονωμένες ή συνδυασμένες) κατανόησης και χρήσης του προφορικού και γραπτού λόγου που επηρεάζουν τη μαθησιακή ικανότητα του παιδιού ως προς την αντίληψη, ολοκλήρωση και έκφραση της ανάγνωσης (δυσαναγνωσία), γραφής (δυσλεξία), συλλαβισμού, διαχωρισμού δεξιού-αριστερού και απλών μαθηματικών πράξεων (δυσαριθμησία). Οι διαταραχές οφείλονται κυρίως σε δυσλειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Το παιδί με μαθησιακές δυσκολίες έχει φυσιολογική νοημοσύνη, ψυχική ισορροπία και φυσιολογική λειτουργία αισθητηρίων, αλλά παρατηρείται μια σοβαρή ανακολουθία μεταξύ των ικανοτήτων αυτών και της χαμηλής μαθησιακής*

απόδοσής του σε έναν ή περισσότερους από τους παραπάνω τομείς. Κατά μέσο όρο, η εκπαιδευτική επίδοση των μαθητών με διαταραχές μάθησης υπολείπεται δύο χρόνια σε σύγκριση με τους συνομήλικους μαθητές.

Οι κυριότερες μαθησιακές διαταραχές όπως η δυσλεξία, φαίνεται να έχουν μια αιτιολογία ελάχιστης εγκεφαλικής δυσλειτουργίας, παρόλο που το περιβάλλον μπορεί επίσης να επηρεάσει τις ευκαιρίες για μάθηση και να γίνει αιτία μαθησιακών δυσκολιών (π.χ. φτωχό σε ερεθίσματα περιβάλλον, ελλιπής διδασκαλία) και γίνονται αντιληπτές κυρίως κατά την είσοδο του παιδιού στο σχολείο.

Η μαθησιακή δυσκολία μειώνει την ικανότητα του ατόμου να ερμηνεύει τα αισθητηριακά ερεθίσματα και να επεξεργάζεται τις πληροφορίες από τα διάφορα μέρη του εγκεφάλου. Μπορεί να εκφράζεται με διάφορους τρόπους, όπως ειδικές δυσκολίες σχετιζόμενες με τον γραπτό και προφορικό λόγο, τον συντονισμό, την αυτορύθμιση και την προσοχή. Οι δυσκολίες αυτές κυρίως έχουν επίπτωση στη σχολική επίδοση, περιορίζοντας την ικανότητα ανάγνωσης, γραφής ή αντίληψης μαθηματικών.

Ο εντοπισμός του παιδιού με μαθησιακές δυσκολίες στο μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά και στο σχολείο γενικότερα, μπορεί να γίνει με τη συστηματική παρατήρηση του μαθητή με στόχο τη διαπίστωση εκδήλωσης ελαφρών νευρολογικών σημείων (Ε.Ν.Σ). Τα ελαφρά νευρολογικά σημεία είναι χαρακτηριστικά συμπεριφοράς, αντίληψης και κίνησης, που υποδεικνύουν την ύπαρξη διαταραχών μάθησης. Τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες εμφανίζουν τα εξής ελαφρά νευρολογικά σημεία, τα οποία δεν εκδηλώνει ο υπόλοιπος γενικός πληθυσμός:

- **Ε.Ν.Σ. Συμπεριφοράς.** Προβλήματα προσοχής, υπερκινητικότητας, μη επιτρεπτών αντιδράσεων, συναισθηματικής αστάθειας και άλλων παρόμοιων συμπεριφορών.
- **Ε.Ν.Σ. Αντίληψης.** Προβλήματα ακουστικού διαχωρισμού, δυσκολία στην οργάνωση, μνήμη και αλληλουχία, ανεπαρκής οπτικός διαχωρισμός γραμμάτων (όπως το ε με το ζ, το β με το θ, το σ με το δ) και λέξεων (π.χ. ορθογραφία αντί ορθογραφία).
- **Ε.Ν.Σ. Κίνησης.** Κινητική αδεξιότητα, που σχετίζεται με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ένα άτομο στην απόκτηση και εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων. Τέτοιες δυσκολίες περιλαμβάνουν προβλήματα στατικής και



δυναμικής ισορροπίας, αδιαδοχοκινησία, ασυνέργεια λεπτών κινήσεων, δυσκολία διάκρισης δεξιού-αριστερού.

Οποιοδήποτε από τα παραπάνω ελαφρά νευρολογικά σημεία ή συνδυασμός αυτών επηρεάζει την επιτυχία του παιδιού στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Μαθητές με δυσκολίες μνήμης και αλληλουχίας μπορεί να μην καταλάβουν ή να μη θυμηθούν τις οδηγίες που έδωσε ο γυμναστής. Προβλήματα αντίληψης μπορεί να οδηγήσουν σε ελλιπή αίσθηση του χώρου ή της εικόνας του σώματος. Η κινητική αδεξιότητα που προκαλείται από δυσκολίες στην αντίληψη και από την ελλιπή ανάπτυξη αντανακλαστικών προτύπων, επηρεάζει την ικανότητα του μαθητή να εκτελέσει και να συνδυάσει βασικές ασκήσεις απαραίτητες για την επιτυχία του παιδιού στο μάθημα της γυμναστικής.

Αποτέλεσμα είναι η εκδήλωση χαρακτηριστικών ανώριμης κίνησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος, που μπορούν να χρησιμεύσουν στον καθηγητή φυσικής αγωγής για τον εντοπισμό των μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι:

- Ακατάλληλος κινητικός σχεδιασμός ως προς τον έλεγχο δύναμης (π.χ. λάκτισμα της μπάλας ποδοσφαίρου πολύ δυνατά), χρόνο αντίδρασης (π.χ. λάκτισμα της μπάλας πολύ νωρίτερα ή πολύ αργότερα) και ανταπόκρισης σε πιο σύνθετα ερεθίσματα (π.χ. λάκτισμα της μπάλας στην εστία της ομάδας του).
- Ανικανότητα διατήρησης ρυθμού κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Απώλεια δυναμικής ισορροπίας (πέσιμο) κατά την εκτέλεση της άσκησης.
- Αστάθεια (διαφορά από προσπάθεια σε προσπάθεια ως προς την ισορροπία, δύναμη και ρυθμό).
- Παράταση- συνέχιση της κίνησης, μετά το τέλος της άσκησης ενώ θα έπρεπε να έχει σταματήσει.

Η ύπαρξη ελαφρών νευρολογικών σημείων κίνησης, που η πλειοψηφία των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες εκδηλώνει, μπορεί επιπλέον να διαπιστωθεί με τη χρησιμοποίηση μίας σειράς απλών ασκήσεων, οι οποίες μπορούν να υιοθετηθούν εύκολα από τον καθηγητή φυσικής αγωγής. Αντιπροσωπευτικές των ασκήσεων αυτών παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα

Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι δεν εκδηλώνουν όλα τα παιδιά με διαταραχές μάθησης ελαφρά νευρολογικά σημεία κίνησης. Υπάρχουν μαθητές με μαθησιακές

δυσκολίες που είναι καλοί αθλητές. Ωστόσο, η πλειοψηφία εκδηλώνει τα χαρακτηριστικά αυτά.

Κινητική Ικανότητα. Ποιο είναι το πρόβλημα.	Ασκήσεις Αξιολόγησης.	Ερωτήσεις Αξιολόγησης.
Στατική ισορροπία -συναρμογή.	<p>Ο μαθητής σε όρθια στάση με τα πόδια ενωμένα (με τα μάτια ανοιχτά και μετά κλειστά).</p> <p>Ο μαθητής σε όρθια στάση με τα πόδια ενωμένα και τα χέρια σε πρόταση (με τα μάτια ανοιχτά και μετά κλειστά).</p> <p>Ισορροπία στο ένα πόδι (με τα μάτια ανοιχτά και μετά κλειστά).</p>	<p>Παρατηρείται μετακίνηση ή απώλεια της ισορροπίας του μαθητή;</p> <p>Παρατηρούνται κυκλικές κινήσεις ή τρέμουλο των δακτύλων των χεριών ή του κεφαλιού;</p> <p>Μπορεί να διατηρήσει τη θέση αυτή για 10"; Υπάρχει διαφορά με τα μάτια ανοιχτά και κλειστά;</p>
Δυναμική μυϊκή συναρμογή των χεριών.	<p>Ο μαθητής αγγίζει την άκρη της μύτης του με τον δείκτη (με τα μάτια ανοιχτά και μετά κλειστά)</p> <p>Ο μαθητής αγγίζει τον αντίχειρα με τον δείκτη του ίδιου χεριού όσο το δυνατόν πιο γρήγορα (περίπου 3 κινήσεις το δευτερόλεπτο).</p> <p>Ο μαθητής με το ένα χέρι σε 90° γωνία, εναλλάσσει την κίνηση του χεριού από πρηνή σε ύπτια θέση όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.</p>	<p>Υπάρχει ακρίβεια κατά την εκτέλεση; Υπάρχει διαφορά με τα μάτια ανοιχτά και κλειστά;</p> <p>Μπορεί ο μαθητής να κρατήσει το άλλο χέρι ακίνητο ή αυτό μμείται το χέρι που κάνει την κίνηση;</p> <p>Μπορεί ο μαθητής να διατηρήσει το χέρι στις 90° κοντά στο σώμα όταν εκτελεί τις κινήσεις ή τα χέρια αρχίζουν να κινούνται ακανόνιστα;</p>
Δυναμική ισορροπία	<p>Ο μαθητής βαδίζει σε ευθεία γραμμή τοποθετώντας την φτέρνα του ενός ποδιού μπροστά από τα δάχτυλα του άλλου (με τα μάτια ανοιχτά και μετά κλειστά).</p> <p>Βάδισμα στις φτέρνες των ποδιών σε ευθεία γραμμή (τουλάχιστον 6 μέτρα).</p> <p>Βάδισμα στις μύτες των ποδιών σε ευθεία γραμμή (τουλάχιστον 6 μέτρα).</p>	<p>Υπάρχει διαφορά στην εκτέλεση της άσκησης με τα μάτια ανοιχτά και κλειστά;</p> <p>Μπορεί να κρατήσει τις μύτες των ποδιών πάνω από το έδαφος κατά την κίνηση και να ελέγξει σωστά το σώμα του;</p> <p>Μπορεί να διατηρήσει την ισορροπία του κατά την κίνηση;</p>
Διαχωρισμός δεξιού - αριστερού	Ο μαθητής με εντολή του γυμναστή αγγίζει δεξιά και	Μπορεί ο μαθητής να εκτελέσει ομόπλευρες (π.χ. δεξί χέρι στο



<b>Κινητική Ικανότητα. Ποιο είναι το πρόβλημα.</b>	<b>Ασκήσεις Αξιολόγησης.</b>	<b>Ερωτήσεις Αξιολόγησης.</b>
	αριστερά μέρη του σώματος του καθώς και άλλα αντικείμενα.	δεξί αυτί) και ετερόπλευρες (π.χ. δεξί χέρι σε αριστερό αυτί) κινήσεις;

Ανεξάρτητα από το πρόγραμμα που ο κάθε καθηγητής φυσικής αγωγής προτιμά να εφαρμόζει, το επίπεδο των κινητικών ικανοτήτων του μαθητή με μαθησιακές δυσκολίες πρέπει να αξιολογηθεί για να εντοπιστούν οι ικανότητες του παιδιού που χρειάζονται βελτίωση. Στη συνέχεια, μπορούν να επιλεγούν οι κατάλληλες δραστηριότητες για την ανάπτυξη των ικανοτήτων αυτών.

Ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα πρέπει επίσης να γνωρίζει ότι, ανεξαρτήτως κινητικών ικανοτήτων, τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες αντιμετωπίζουν προβλήματα ως προς τις προσωπικές και κοινωνικές τους ικανότητες. Δυσκολίες δηλαδή που αφορούν στη συναισθηματική σταθερότητα του μαθητή και την ικανότητά του να δημιουργεί και να διατηρεί σχέσεις φιλίας και επικοινωνίας με τους υπόλοιπους μαθητές. Το μάθημα της φυσικής αγωγής σε αυτό το σημείο μπορεί να καταστεί πολύ σημαντικό. Η ανάπτυξη των ικανοτήτων αυτών μέσα από το παιχνίδι μπορεί να οδηγήσει στη μελλοντική επιτυχία και πρόοδο των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες.

## 5.2.1 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ

Σύμφωνα με τα διαγνωστικά κριτήρια των μαθησιακών δυσκολιών, οι μαθησιακές δυσκολίες χωρίζονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες:

1. Εξελικτικές διαταραχές του λόγου και της ομιλίας.
2. Εξελικτικές διαταραχές ακαδημαϊκών δεξιοτήτων.
3. Άλλες μαθησιακές δυσκολίες, που δεν καλύπτονται από τις προηγούμενες, όπως η εξελικτική διαταραχή του συντονισμού και το σύνδρομο μειωμένης προσοχής με υπερκινητικότητα.

### ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΙΛΙΑΣ

Τα προβλήματα του λόγου και της ομιλίας αποτελούν πρώιμες ενδείξεις μαθησιακών δυσκολιών. Κατηγοριοποιούνται σε α) εξελικτική διαταραχή της άρθρωσης, β) εξελικτική διαταραχή εκφραστικού τύπου και γ) εξελικτική διαταραχή προσληπτικού τύπου.

**Α. Εξελικτική διαταραχή της άρθρωσης.** Πρόκειται για δυσκολία έκφρασης ρυθμικής ομιλίας ή δυσκολία παραγωγής ορισμένων ήχων. Για παράδειγμα, η κιμωλία εκφέρεται ως τιμωλία, το δε ως βε, το θέλω ως φέλω κ.λ.π.

**Β. Εξελικτική διαταραχή εκφραστικού τύπου.** Πρόκειται για δυσκολία έκφρασης σωστών λέξεων ή φράσεων ή για ύπαρξη πολύ φτωχού λεξιλογίου.

**Γ. Εξελικτική διαταραχή προσληπτικού τύπου.** Πρόκειται για διαταραχή της αντίληψης ήχων, λέξεων και φράσεων.

#### ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Μαθητές με δυσκολίες στην ακαδημαϊκή επίδοση υπολείπονται περίπου 1-2 χρόνια των συμμαθητών τους. Οι δυσκολίες περιλαμβάνουν:

- Εξελικτική διαταραχή της ανάγνωσης.
- Εξελικτική διαταραχή της γραφής.
- Εξελικτική διαταραχή της αντίληψης των μαθηματικών.

**Εξελικτική διαταραχή της ανάγνωσης .** Γνωστή ευρέως ως **δυσλεξία**, συνίσταται σε αδυναμία αντίληψης, κατανόησης και εννοιοποίησης των οπτικών συμβόλων. Ένα παιδί με δυσλεξία συγχέει γράμματα που μοιάζουν οπτικά ή ακουστικά (το α με το ο, το σ με το δ, το β με θ ή δ, το ε με ζ ή ω, το κ με τα ή π κ.λ.π.), επαναλαμβάνει γράμματα, συλλαβές ή λέξεις, αναστρέφει ή και προσθέτει γράμματα ή συλλαβές, παρουσιάζει συλλαβική ανάγνωση και έχει προβλήματα γραφής με απόδοση κειμένων δυσανάγνωστων ή ακατανόητων.

---

#### **Κριτήρια αληθούς δυσλεξίας.**

---

1. Ηλικία παιδιού άνω των 7 και παραμονή δυσλεξίας επί 1-2 χρόνια.
  2. Ύπαρξη αριστεροχειρίας ή αμφιχειρίας.
  3. Ύπαρξη στην οικογένεια αληθούς δυσλεξίας ή κάποιου συνοδού χαρακτηριστικού, όπως υπερκινητικότητας, καθυστέρησης ομιλίας κλπ.
  4. Φυσιολογικά ευρήματα από τη νευρολογική εξέταση του παιδιού.
-

- 
5. Μη ύπαρξη δυσμενών περιβαλλοντικών παραγόντων.
  6. Μη ύπαρξη ψυχολογικών ή προβλημάτων συμπεριφοράς.
  7. Παθολογική δοκιμασία αναγνωστικής ικανότητας.
  8. Φυσιολογική νοημοσύνη.
  9. Παθολογικές (ειδικές) εργαστηριακές εξετάσεις διαφόρου βαθμού (χαρτογράφηση ηλεκτρικής δραστηριότητας του εγκεφάλου, προκλητά δυναμικά κ.ά.).
- 

**Εξελικτική διαταραχή της γραφής.** Πρόκειται για διαταραχή η οποία γίνεται φανερή κατά τη σχολική ηλικία, καθώς οι απαιτήσεις καλά δομημένων κειμένων αυξάνονται. Σε πολλές περιπτώσεις η διαδικασία της γραφής είναι τόσο κοπιαστική, που το παιδί ξεχνά ή αδυνατεί να εκφράσει τις σκέψεις του και τις ιδέες του.

---

**Περιγραφή ήπιων νευρολογικών σημείων**

---

1. Πρηνισμός-υπτιασμός της κερκίδας	Ταχύτατη εναλλαγή πρηνισμού -υπτιασμού κάθε χεριού σε 5 επαναλήψεις.
2. Δοκιμασία δείκτης-ρις	Με μάτια κλειστά, ζητείται από το παιδί να εκτείνει το χέρι και να φέρει τον δείκτη στην άκρη της μύτης (5 φορές για κάθε χέρι).
3. Θέση Romberg, τα χέρια σε πρόταση	Με μάτια κλειστά, διατήρηση των χεριών στο ίδιο αρχικό επίπεδο, τουλάχιστον για 30".
4. Βάδιση στις μύτες των ποδιών	Βάδιση στις μύτες των ποδιών σε απόσταση 5 μέτρων, χωρίς απώλεια της ισορροπίας.
5. Βάδιση στις φτέρνες	Βάδιση στις φτέρνες των ποδιών σε απόσταση 5 μέτρων, χωρίς απώλεια της ισορροπίας.
6. Βηματισμός "φτέρνα-δάκτυλα" με κατεύθυνση εμπρός	Βηματισμός "φτέρνα-δάκτυλα" εμπρός, πάνω σε γραμμή 5 μέτρων, με ικανοποιητική ισορροπία και μη παρέκκλιση από τη γραμμή.
7. Βηματισμός "φτέρνα-δάκτυλα" με κατεύθυνση πίσω	Βηματισμός "φτέρνα-δάκτυλα" πίσω, πάνω σε γραμμή 5 μέτρων, με ικανοποιητική ισορροπία και μη παρέκκλιση από τη γραμμή.
8. Άγγιγμα δακτύλων	Ο εξεταστής μετακινεί κάθε δάκτυλο του εξεταζόμενου πάνω, κάτω, δεξιά, αριστερά και ζητά από το παιδί να του ονομάσει το δάκτυλο και

**Εξελικτική διαταραχή της αντίληψης των μαθηματικών.** Τα χαρακτηριστικά της διαταραχής είναι δυσκολία οπτικοκινητικής και οπτικοχωρικής αντίληψης, δυσκολία προσανατολισμού, δυσκολία εκτίμησης χωρικών και χρονικών αποστάσεων, δυσκολία συμβολισμού (+,-, κ.λ.π.) και αντίληψης σχημάτων, προβλήματα μνήμης, δυσκολία αντίληψης της σειράς των αριθμών, δυσκολία στην οργάνωση και κατάστρωση λογικών σκέψεων και διαδοχικών πράξεων.

### ΆΛΛΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

**Εξελικτική διαταραχή του συντονισμού.** Αποδίδεται και με τον όρο “κινητική αδεξιότητα”. Τα περισσότερα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες παρουσιάζουν προβλήματα συντονισμού ή κινητική αδεξιότητα. Όσο πιο πολύπλοκη είναι μια δραστηριότητα ή παιχνίδι ή άθλημα, τόσο πιο αδέξια είναι η εκτέλεση, λόγω δυσκολίας στη διαδικασία πρόσληψης, αποθήκευσης και ανάκλησης των πληροφοριών, καθώς και του σχεδιασμού της κίνησης.

Η απραξία, σκέλος της αδεξιότητας, είναι δυσκολία που παρεμβαίνει στις κινητικές δεξιότητες, που απαιτούν σχεδιασμό, ακολουθία, οργάνωση και απομνημόνευση.

## 5.2.2 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Στο χώρο της φυσικής αγωγής οι μαθησιακές δυσκολίες είναι γνωστές από το 1970. Η φυσική κατάσταση των ατόμων δεν σχετίζεται με τις μαθησιακές δυσκολίες. Παρ’ όλο που σε διάφορες έρευνες φαίνεται ότι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες επιτυγχάνουν κατώτερες επιδόσεις από τους συνομήλικούς τους σε τεστ φυσικής κατάστασης, αυτό είναι αποτέλεσμα της μακράς αποχής τους από την άσκηση χωρίς τη συμμετοχή οργανικής αιτίας

Η εκτίμηση της κινητικής ανάπτυξης κατά την προσχολική ηλικία και η αποκάλυψη κάποιας δυσκολίας, μπορεί να βοηθήσει στην έγκαιρη παρέμβαση για την πρόληψη εμφάνισης μαθησιακών δυσκολιών κατά τη σχολική ηλικία. Τις μαθησιακές δυσκολίες συνοδεύουν σε μεγάλο ποσοστό τα **αντιληπτικο-κινητικά προβλήματα** και η **κινητική αδεξιότητα**.

Τα περισσότερα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες έχουν δυσκολία στην αναγνώριση της εικόνας του σώματός τους και στη σχέση τους με τον χώρο και ιδιαίτερη δυσκολία γνώσης και χρήσης των δακτύλων τους (finger agnosia). Οι δυσκολίες αυτές είναι εμφανείς στις λεπτές δεξιότητες, όπως το γράψιμο, τη ζωγραφική και άλλες λεπτές κινητικές δεξιότητες. Η **finger agnosia** υπερέχει στα άνω απ' ότι στα κάτω άκρα, γι' αυτό και τα παιδιά επιτυγχάνουν καλύτερα σε δραστηριότητες που απαιτούν δεξιότητες των ποδιών, όπως το ποδόσφαιρο, από τις δραστηριότητες των άνω άκρων, όπως η καλαθοσφαίριση.

Η εκμάθηση και η εξάσκηση της αντίληψης της εικόνας του σώματος στον χώρο περιλαμβάνει τραγούδια, χορευτικές κινήσεις και ασκήσεις που αναφέρονται λεκτικά σε μέρη του σώματος, καθώς και διδασκαλία επίδειξης μελών του σώματος χρησιμοποιώντας κούκλες. Ακόμη, ασκήσεις που σχετίζονται με το μέγεθος και το σχήμα των αντικειμένων.

Σχετική με την αντίληψη της εικόνας του σώματος είναι και η **ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο**, στην οποία συναντούν δυσκολία τα παιδιά αυτά. Έχουν δυσκολία στην εκτίμηση των αποστάσεων, του μήκους, του ύψους, στην αντίληψη της κατεύθυνσης δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω μπρος, πίσω, στην αντίληψη γεωμετρικών σχημάτων, στενών διόδων κ.λ.π. Η εξάσκηση περιλαμβάνει ασκήσεις με εμπόδια, προφορικές και γραπτές οδηγίες με σύμβολα, διερεύνηση σε χάρτες, αναζήτηση και ανεύρεση σημείων και αντικειμένων σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.

Σε κινητικές δεξιότητες όπως ισορροπία, αμφοτερόπλευρο συντονισμό, λεπτό οπτικοκινητικό έλεγχο και ρυθμό, που είναι απαραίτητες για τη διεξαγωγή σύνθετων ή πολύπλοκων κινητικών δραστηριοτήτων, τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες έχουν χαμηλότερες επιδόσεις απ' ότι οι συμμαθητές τους, όταν υποβάλλονται σε ειδικά τεστ αξιολόγησης.

### 5.2.3 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Οι κυριότερες αρχές που μπορούν να ληφθούν υπόψη σε ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής που απευθύνεται σε μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες, είναι οι εξής:

➤ **Σύντομες οδηγίες.** Οι οδηγίες που δίνονται πριν από την εκτέλεση της άσκησης πρέπει να είναι σύντομες, εκφραστικές και να ζητείται από το μαθητή να τις επαναλάβει, με στόχο την ενίσχυση της μνήμης και της αντιληπτικής ικανότητάς του.

➤ **Κατάλληλη επιλογή δραστηριοτήτων.** Οι νέες δραστηριότητες που επιλέγονται στο μάθημα της φυσικής αγωγής πρέπει να διευκολύνουν την εκτέλεσή τους από μαθητές με ευρύ φάσμα κινητικών δεξιοτήτων, έτσι ώστε η αυτοπεποίθηση των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες να ενισχύεται παρά να αποθαρρύνεται λόγω πιθανής αποτυχίας.

➤ **Ενθάρρυνση.** Για να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση του μαθητή και η θέλησή του να εκτελέσει σωστά μία άσκηση, η διδασκαλία των δεξιοτήτων πρέπει να γίνεται βήμα προς βήμα και να επαινείται η κάθε προσπάθεια.

➤ **Προσαρμογή δραστηριοτήτων.** Όποτε χρειάζεται, ο χωρισμός της δεξιότητας σε μικρότερα μέρη για την καλύτερη κατανόησή της από το μαθητή, είναι απαραίτητος για την ενίσχυση του αισθήματος επιτυχίας.

➤ **Παροχή κινήτρων.** Η χρησιμοποίηση θετικών κινήτρων, έτσι ώστε τα παιδιά με διαταραχές μάθησης να παρακινούνται να εκτελέσουν σωστά μία άσκηση, είναι σημαντική (π.χ. να δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να επιλέξουν την αγαπημένη τους δραστηριότητα στο τέλος του κάθε μαθήματος, εφόσον έχουν εκτελέσει τις προηγούμενες δραστηριότητες σωστά).

➤ **Ποικιλία ασκήσεων.** Σε περιπτώσεις μαθητών με μικρή διάρκεια προσοχής, η μεγαλύτερη ποικιλία ασκήσεων με μικρή διάρκεια είναι απαραίτητη.

➤ **Επίδειξη ασκήσεων.** Σε παιδιά με δυσκολίες προσανατολισμού και αναγνώρισης δεξιού- αριστερού, η επίδειξη των ασκήσεων από το γυμναστή ή άλλον μαθητή είναι σημαντική.

➤ **Αποφυγή ασκήσεων.** Ασκήσεις που έχουν σχέση με ύψος πρέπει να αποφεύγονται στις περιπτώσεις παιδιών που έχουν προβλήματα ισορροπίας.

Οι παραπάνω προσαρμογές αποτελούν ένα μόνο μέρος αυτών που πρέπει να τηρηθούν στο μάθημα της φυσικής αγωγής, δεδομένου ότι ένα υψηλό ποσοστό παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες (44-80%) εκδηλώνει το σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας, το οποίο περιγράφεται στο επόμενο κεφάλαιο.

### 5.3 ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΜΕΙΩΜΕΝΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

*Το σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας είναι διαταραχή που εκδηλώνεται κατά την αναπτυξιακή περίοδο ενός ατόμου, και χαρακτηρίζεται από συνδυασμό μειωμένης προσοχής και/ή υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας. Ο συνδυασμός αυτός επηρεάζει την κινητική προσαρμογή του παιδιού και μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά χαμηλή επίδοση στο σχολείο και στην κοινωνική απομόνωση του μαθητή.*

Η **μειωμένη προσοχή** αποδίδεται σε χαρακτηριστικό συμπεριφοράς που υποθετικά είναι αποτέλεσμα κάποιας ατέλειας της αναπτυξιακής διαδικασίας και συνίσταται σε αδυναμία του παιδιού να συγκεντρωθεί σε κάτι ή σε κάποια δραστηριότητα, που πρέπει να διδαχθεί ή να εκτελέσει. Επίσης, αποσπάται εύκολα η προσοχή του από άλλα αντικείμενα ή άλλες δραστηριότητες.

Η **υπερκινητικότητα** συνίσταται σε υπερβολικές κινήσεις του σώματος και των άκρων καθώς και σε πολλές κινητικές δεξιότητες που εκτελούνται άσκοπα. Οι υπερβολικές κινήσεις διαπιστώνεται ότι γίνονται και κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης ή του ύπνου.

Η **παρορμητική συμπεριφορά** συνίσταται σε πράξεις χωρίς σκέψη, που οδηγούν σε επικίνδυνες καταστάσεις, όπως μη αναμονή στις διαβάσεις και τρέξιμο ανάμεσα στα αυτοκίνητα κ.α., καθώς και μη σεβασμός των συμμαθητών που προηγούνται σε κάποια δραστηριότητα.

Ο μαθητής με σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας έχει δυσκολία να οργανώσει τη σχολική εργασία του και συχνά δείχνει ότι ονειροπολεί ή ότι δεν ακούει. Οι προσπάθειες που καταβάλλει συνήθως είναι αδέξιες ή δεν ολοκληρώνονται. Πολλές φορές κρίνεται από τους υπόλοιπους μαθητές ως

τεμπέλης ή αναξιόπιστος, ενώ στην πραγματικότητα δεν μπορεί να εστιάσει την προσοχή του για μεγάλο χρονικό διάστημα σε οποιαδήποτε δραστηριότητα. Αποτέλεσμα της συχνής κριτικής που δέχεται από τους υπόλοιπους είναι η ανάπτυξη αισθήματος ανεπάρκειας του μαθητή.

Η αιτιολογία είναι κυρίως νευρολογικής φύσεως και περιλαμβάνει χημικές και/ή δομικές διαταραχές του κεντρικού νευρικού συστήματος, με την κληρονομικότητα να ενοχοποιείται επίσης για την εμφάνιση του συνδρόμου στο 16% των περιπτώσεων. Η συχνότητα εμφάνισης ανέρχεται σε 3-5% του μαθητικού πληθυσμού με την αναλογία μεταξύ αγοριών- κοριτσιών να κυμαίνεται από 4/1 έως 9/1, ανάλογα με το περιβάλλον.

Οι κλινικές εκδηλώσεις συνοψίζονται σε μειωμένη προσοχή, υπερκινητικότητα και παρορμητική συμπεριφορά. Σύμφωνα με το DSM-IV οι επί μέρους εκδηλώσεις κατανέμονται σε 3 ομάδες.

Κριτήρια διάγνωσης του συνδρόμου είναι:

- ◆ Ο χρόνος εμφάνισης, που τοποθετείται κάτω από τα 7 χρόνια.
- ◆ Η παραμονή των εκδηλώσεων πάνω από 6 μήνες
- ◆ Η ύπαρξη τουλάχιστον 6 συμπτωμάτων από την ομάδα Α και 6 συνολικά από τις ομάδες Β και Γ.

Χαρακτηριστικά του συνδρόμου μειωμένης προσοχής με υπερκινητικότητα (DSM-IV).

---

#### **Ομάδα Α. Μειωμένη προσοχή**

1. Αποτυχία επικέντρωσης της προσοχής σε οδηγίες και λεπτομέρειες, και λάθη απροσεξίας στη σχολική ή άλλη εργασία.
2. Δυσκολία διατήρησης της προσοχής σε δραστηριότητες και παιχνίδια.
3. Συχνά δημιουργία εντύπωσης μη παρακολούθησης.
4. Αδυναμία παρατεταμένης συμμετοχής σε σχολικές εργασίες ή άλλες δραστηριότητες.
5. Δυσκολία στη μεθοδική οργάνωση μιας δουλειάς.
6. Αποφυγή διατήρησης της προσοχής σε πνευματική προσπάθεια.
7. Συχνά απώλεια χρήσιμων αντικειμένων.
8. Συχνά εύκολη απόσπαση προσοχής από εξωτερικά ερεθίσματα.
9. Λησμοσύνη.

#### **Ομάδα Β. Υπερκινητικότητα**

1. Νευρικότητα και ανησυχία στο κάθισμα, με κινήσεις χεριών ή ποδιών.



2. Συχνές απουσίες από το θρανίο ή από άλλες προκαθορισμένες για τους μαθητές θέσεις.
3. Τρέξιμο και αναρριχήσεις επικίνδυνες.
4. Θορυβώδης τρόπος εκτέλεσης δραστηριοτήτων.
5. Διαρκής κινητικότητα ακόμη και σε χώρους που απαιτούν ησυχία (εκκλησία, ιατρείο κ.ά.).
6. Ακατάπαυστη ομιλία.

### **Ομάδα Γ. Παρορμητική συμπεριφορά**

1. Παρορμητικές απαντήσεις χωρίς πολλή σκέψη.
2. Δυσκολία αναμονής της σειράς στο παιχνίδι, στη σίτιση και αλλού.
3. Διακοπή συζητήσεων και διείσδυση σε παρέες χωρίς πρόσκληση.

Τα συμπτώματα πρέπει να εκδηλώνονται τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο, να μη συμβαδίζουν με την αναπτυξιακή κατάσταση του παιδιού και πρέπει να επηρεάζουν δυσμενώς τη σχολική επίδοση και την κοινωνικότητά του. Ανάλογα με την ομάδα από την οποία προεξάρχουν οι εκδηλώσεις, το παιδί χαρακτηρίζεται ως προς τη δυσκολία που προέχει και γίνεται η κατάλληλη αντιμετώπιση.

Τα παιδιά με ADHD μπορεί να παρουσιάζουν **ήπια νευρολογικά σημεία**, τα οποία είναι:

1. Καθυστέρηση κινητικής ωρίμανσης.
2. Κινητική αδεξιότητα.
3. Αύξηση τενόντιων αντανακλάσεων.
4. Αδιαδοχοκινησία, ασυνέργεια λεπτών κινήσεων.
5. Αστερογνωσία, δυσκολία διάκρισης δεξιού- αριστερού.
6. Στραβισμός, υπερτελορισμός, οπτικοακουστικές δυσκολίες.

Επίσης τα υπερκινητικά παιδιά συχνά έχουν **διαταραχές της συμπεριφοράς**, όπως επιθετική συμπεριφορά και δεν συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους. Μπορεί να είναι αφηρημένα και αυθόρμητα ή παρορμητικά χωρίς να υπολογίζουν τις συνέπειες. Μερικά δείχνουν τρομερή και επικίνδυνη ανεξαρτησία, ενώ άλλα μεγάλη εξάρτηση.

Από τη στιγμή που διαπιστωθεί ότι ο μαθητής εκδηλώνει αυτές τις συμπεριφορές, επόμενος στόχος είναι να διδαχθεί τον αυτοέλεγχο και να αποκτήσει υπευθυνότητα, στοιχεία απαραίτητα για την κοινωνική του αποδοχή και τη συμμετοχή στα σπορ.

Ο καθηγητής φυσικής αγωγής οφείλει να γνωρίζει ότι ο ίδιος αποτελεί ένα μόνο μέρος μίας συλλογικής προσπάθειας που πρέπει να γίνει για να βοηθηθούν οι μαθητές στο να θέσουν στόχους ελέγχου της συμπεριφοράς τους στο πλαίσιο του σχολείου και του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Ο γυμναστής θα πρέπει να συνεργαστεί με άλλους εκπαιδευτικούς, τον ψυχολόγο και τους γονείς, με στόχο την τροποποίηση της συμπεριφοράς του παιδιού. Ενέργειες που θα μπορούσαν να προταθούν από τον καθηγητή φυσικής αγωγής στους γονείς του παιδιού στα πλαίσια μίας γενικότερης αντιμετώπισης, είναι:

- Συγκεκριμένο εβδομαδιαίο πρόγραμμα και ωράριο εργασίας του μαθητή.
- Ειδικό ωράριο για την παρακολούθηση τηλεόρασης.
- Αποφυγή μεσημεριανού ύπνου.
- Συμμετοχή του παιδιού σε ασχολίες του σπιτιού.
- Ισορροπημένη διατροφή.
- Επιβράβευση σωστής συμπεριφοράς με κάποιο μικρό δώρο, για την ενίσχυση της χαμηλής αυτοεκτίμησης του παιδιού.
- Αντιμετώπιση των έντονων διαταραχών συμπεριφοράς με τη βοήθεια ψυχολόγου.

Επιπλέον, ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα πρέπει να γνωρίζει ποιοι μαθητές του λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή. Ένας μεγάλος αριθμός παιδιών με σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας λαμβάνει κάποιο είδος φάρμακου που μειώνει την υπερκινητικότητα και αυξάνει τη διάρκεια προσοχής και τη συγκέντρωση. Ωστόσο, αυτή η αγωγή μπορεί να προκαλέσει υπνηλία και να επηρεάσει την ισορροπία και τη συνέργεια του εκάστοτε μαθητή, κάτι που ο γυμναστής οφείλει να προσέξει.

### 5.3.1 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΜΕΙΩΜΕΝΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Γενικά θα μπορούσε να αναφερθεί ότι η γυμναστική και τα αθλητικά προγράμματα δίνουν διέξοδο στην υπερκινητικότητα, χαρίζουν αυτοπεποίθηση, προάγουν την κοινωνικότητα και βελτιώνουν τη συμπεριφορά.

Φαίνεται λοιπόν, ότι η συστηματοποιημένη φυσική αγωγή βελτιώνει γρήγορα τις δεξιότητες της λεπτής κινητικότητας και αυξάνει τον χρόνο της προσοχής, βελτιώνοντας συγχρόνως και τα άλλα συνοδά προβλήματα συμπεριφοράς, όπως άγχος, μελαγχολία και φτωχή αυτοεκτίμηση. Κάποιοι ερευνητές συστήνουν τη μικρής διάρκειας άσκηση, περίπου 20', ενώ άλλοι άσκηση 40' με μικρά στάδια. Σύμφωνα με παρατηρήσεις εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, τα παιδιά, μετά από το μάθημα της γυμναστικής είναι πιο ήσυχα στην τάξη, με ικανότητα αύξησης του χρόνου προσοχής τους.

Σε εργασίες έχει βρεθεί ότι η λήψη φαρμάκων για την αντιμετώπιση του συνδρόμου αυξάνει στο μέγιστο την αθλητική απόδοση, γι' αυτό και συστήνουν τον συνδυασμό άσκησης και φαρμακευτικής αγωγής.

Ανακεφαλαιώνοντας, η άσκηση στα άτομα με σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας αυξάνει τις νευρικές συνάψεις, προκαλεί διαύγεια, βελτιώνει τη συγκέντρωση, τη μνήμη και τη συνέργεια των κινήσεων και συγχρόνως βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει το άγχος και αυξάνει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.

Η αντιμετώπιση του μαθητή με σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας στο μάθημα της φυσικής αγωγής προϋποθέτει τη διαμόρφωση ενός κατάλληλου περιβάλλοντος διδασκαλίας, που βασίζεται σε ορισμένες αρχές.

### 5.3.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Οι κυριότερες αρχές αντιμετώπισης του συνδρόμου μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας που μπορούν να εφαρμοστούν και ως τεχνικές διδασκαλίας σε όλους τους μαθητές, είναι:

- **Καθορισμός ενός αυστηρά δομημένου προγράμματος.** Η διδασκαλία θα πρέπει να ακολουθεί και να επαναλαμβάνει κάθε φορά το ίδιο μοτίβο: τοποθέτηση μαθητών σε συγκεκριμένα σημεία πριν την αρχή του μαθήματος- ζέσταμα, πάντοτε στα ίδια σημεία, κοιτώντας προς την ίδια κατεύθυνση, εισαγωγή νέων ασκήσεων και συμμετοχή σε παιχνίδια σε συγκεκριμένες ομάδες, επιστροφή στις ίδιες θέσεις, περίοδος αποθεραπείας και χαλάρωσης διάρκειας 3-5 λεπτών στο τέλος του μαθήματος. Η καθιέρωση απλών και σύντομων κανόνων αποδεκτής συμπεριφοράς για όλους τους

μαθητές πριν από την έναρξη των μαθημάτων (π.χ. να ακούς όταν μιλούν οι υπόλοιποι, απαγορεύεται να χτυπάς τους άλλους, προσπάθησε κάθε δραστηριότητα) είναι επίσης σημαντική.

- **Διατήρηση ενός καθαρού και καλά δομημένου χώρου άθλησης.**

Η άθληση καλό είναι να γίνεται σε κλειστό χώρο, όπου οι εξωτερικές παρεμβολές και οι θόρυβοι είναι πιο εύκολο να ελεγχθούν. Το περιβάλλον πρέπει να είναι ουδέτερο χωρίς πολλά χρώματα και αντικείμενα που μπορούν να τραβήξουν την προσοχή του παιδιού. Ο μαθητής καλό είναι να τοποθετείται με την πλάτη του γυρισμένη στις υπόλοιπες δραστηριότητες που μπορεί να συμβαίνουν στο χώρο άθλησης, έτσι ώστε να βελτιώνεται η διάρκεια προσοχής του. Ο χώρος πρέπει να διατηρείται καθαρός και όποιο αντικείμενο δεν χρησιμοποιείται να τοποθετείται στην άκρη. Μεγάλης αξίας είναι η εκμάθηση από τα παιδιά των ορίων του παιχνιδιού και της χρήσης του χώρου. Έμφαση θα πρέπει να δοθεί στα "σύνορα" και στις "ποινές" για τους μαθητές που τα περνούν.

- **Ενίσχυση των ερεθισμάτων διδασκαλίας.**

Το έντονο χρώμα σε συγκεκριμένο υλικό (π.χ. μπάλα, στόχος) που θα χρησιμοποιηθεί μέσα σε ένα ουδέτερο περιβάλλον μάθησης, μπορεί να τραβήξει και να διατηρήσει την προσοχή του μαθητή. Ο ήχος (π.χ. χρησιμοποίηση σφυρίχτρας) μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τον ίδιο τρόπο. Καθρέφτες στους τοίχους, όπου οι μαθητές μπορούν να βλέπουν την εκτέλεση των ασκήσεων, αυξάνουν επίσης την συγκέντρωση των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες και/ή σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας.

- **Χρησιμοποίηση τεχνικών ελέγχου συμπεριφοράς.**

Η διαμόρφωση ενός αυστηρά δομημένου προγράμματος προϋποθέτει και τη χρησιμοποίηση τεχνικών ελέγχου συμπεριφοράς. Η συνεχής ενθάρρυνση και επιβράβευση των προσπαθειών του μαθητή μπορεί να μειώσει την υπερκινητικότητά του και να αυξήσει τη διάρκεια προσοχής του, βελτιώνοντας έτσι το επίπεδο απόδοσης. Σε στιγμές που το παιδί είναι ήρεμο, είναι απαραίτητο να τονίζεται όσο το δυνατό περισσότερο η βελτίωση της ζωνής συμπεριφοράς του (π.χ. Βλέπω ότι συγκεντρώνεσαι για πολλή ώρα. Πρέπει να αισθάνεσαι περήφανός για τον εαυτό σου). Σε περιπτώσεις εκδήλωσης μη επιτρεπτής συμπεριφοράς, η άμεση χρήση σύντομων παρατηρήσεων από τον καθηγητή (π.χ. Μην ενοχλείς τους

συμμαθητές σου) ή η παύση της ενθάρρυνσης και επιβράβευσης που παρέχεται στο μαθητή, μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της συμπεριφοράς του.

● **Προφορική καθοδήγηση-Ανατροφοδότηση.** Ο γυμναστής πρέπει να περιγράφει την κάθε δραστηριότητα πριν την έναρξή της και σε περίπτωση λανθασμένης εκτέλεσής της από τον μαθητή να του υπενθυμίζει την άσκηση και να τον παρακινεί να συγκεντρωθεί περισσότερο. Ο μαθητής πρέπει επίσης να ενθαρρύνεται να επαναλαμβάνει δυνατά τις κινήσεις που εκτελεί εκείνη τη στιγμή. Μετά το πέρας κάθε άσκησης πρέπει να διδάσκεται στους μαθητές η ανατροφοδότηση, με ερωτήσεις του γυμναστή προς τον ασκούμενο ως προς το αποτέλεσμα(π.χ. που προσγειώθηκε η μπάλα;) αλλά και ως προς τη διαδικασία (π.χ. τι χρειάζεται να αλλάξει στην επόμενη προσπάθεια;). Οι απαντήσεις που θα δώσει ο μαθητής μπορεί να βοηθήσουν στην ενίσχυση της αντιληπτικής ικανότητάς του.

● **Κατάλληλη επιλογή ασκήσεων.** Οι δραστηριότητες που επιλέγονται πρέπει να διευκολύνουν την εκτέλεσή τους από όλους τους μαθητές, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα πρόκλησης και επιτυχίας μέσα σε κάθε μάθημα και υποστηρίζοντας το συναίσθημα του 'ναι, μπορώ'.

Οι δραστηριότητες αυτές οφείλουν να λειτουργούν μέσα στο παρόν επίπεδο ικανοτήτων του παιδιού με υπερκινητικότητα, προχωρώντας σταδιακά από τις απλές στις πιο σύνθετες δραστηριότητες με συνεχή ενθάρρυνση και αξιολόγηση της προόδου του μαθητή. Επιπλέον, οι ασκήσεις που επιλέγονται πρέπει να βοηθούν το παιδί να κατανοήσει το σώμα του και το πώς μπορεί να κινηθεί, αποκτώντας μια αίσθηση κατεύθυνσης μέσα στο χώρο. Έμφαση πρέπει να δοθεί σε ασκήσεις χαλάρωσης, οι οποίες μπορούν να λειτουργούν ως περίοδοι ξεκούρασης μεταξύ των πιο έντονων δραστηριοτήτων, έτσι ώστε ο μαθητής να μην υπερενθουσιάζεται και χάνει τον έλεγχό του.

Οι ρυθμικές και χορευτικές δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τα αντανακλαστικά και τη σημασία στη λεπτομέρεια και τονίζουν το ρυθμικό στοιχείο είναι απαραίτητες. Οι υπερβολικά ανταγωνιστικές ομαδικές δραστηριότητες που απαιτούν υψηλό επίπεδο ικανοτήτων και οι συγκρίσεις απόδοσης μεταξύ των μαθητών πρέπει να αποφεύγονται. Ο μαθητής μπορεί να συμμετέχει σε ομαδικά παιχνίδια, μόνο όταν μπορεί να ανταγωνιστεί τους υπόλοιπους με επιτυχία. Δραστηριότητες συνεργασίας είναι προτιμότερες από τον πολύ έντονο ομαδικό ανταγωνισμό.

- **Ενίσχυση συνεργασίας και κοινωνικοποίησης.** Ο χωρισμός των μαθητών της τάξης σε μικρές ομάδες που ασκούνται σε διαφορετικά σημεία του χώρου γύμνασης μπορεί να ελέγξει και να βελτιώσει τη συμπεριφορά του μαθητή με υπερκινητικότητα. Η αναλογία ενός μαθητή με υπερκινητικότητα ανά 6 ως 8 μαθητές της τάξης είναι καλή. Η συμμετοχή του σε μια ομάδα παιδιών που μπορούν να αποτελέσουν πρότυπο συμπεριφοράς, μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα συνεργασίας και τις κοινωνικές ικανότητές του. Τέλος η χρήση συνασκούμενου μπορεί να βοηθήσει στην περαιτέρω εξατομίκευση της διδασκαλίας.

## 5.4 ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΟΜΙΛΙΑΣ

Το 1/3 των παιδιών με ειδικές ανάγκες καλύπτεται από παιδιά με καθυστέρηση της ομιλίας, τα οποία φοιτούν, ανάλογα με τη σοβαρότητα της κατάστασης, σε κανονικό ή ειδικό σχολείο. Τη μεγαλύτερη δυσκολία παρουσιάζουν τα παιδιά που έχουν δυσκολία στην αντίληψη της γλώσσας και για τον Καθηγητή Φυσικής Αγωγής η δυσκολία αυτή μεταφράζεται σε δυσκολία αναγνώρισης παραγγελμάτων.

Η ομιλία είναι γενετική ικανότητα προφορικής επικοινωνίας που χρησιμοποιείται για να εκφράζει σκέψεις, επιθυμίες και εμπειρίες ενός ατόμου ως απάντηση σε εξωτερικά και εσωτερικά ερεθίσματα. Καθώς αναπτύσσεται, ο άνθρωπος αποκτά ικανότητες:

- **Αντίληψης και εμπέδωσης (ή απόρριψης) των ερεθισμάτων που δέχεται.** Η αντίληψη της γλώσσας αποτελεί την εσωτερική γλώσσα ή γλώσσα αντίληψης (receptive language), και αφορά στην αναγνώριση και αντίληψη του προφορικού λόγου. Οι δυσκολίες αντίληψης της γλώσσας αποτελούν μεγάλη πρόκληση για τον καθηγητή φυσικής αγωγής, γιατί η δυσκολία αυτή μεταφράζεται σε δυσκολία αναγνώρισης γυμναστικών επαγγελμάτων.

- **Απάντησης στα διάφορα ερεθίσματα με τον προφορικό λόγο.** Η έκφραση της γλώσσας προφορικά, αποτελεί την εκφραστική γλώσσα

(expressive language) και αναφέρεται στο συλλαβισμό και την τελική έκφραση του προφορικού λόγου.

❁ **Καταγραφής του αποτελέσματος των απαντήσεων.**

Η ανάπτυξη της ομιλίας αποτελεί σημαντικό δείκτη της μαθησιακής ικανότητας για μάθηση που αναπτύσσεται μεταγενέστερα. Το φυσιολογικό παιδί, μέχρι την ηλικία των τεσσάρων ή αργότερα των πέντε χρονών έχει μάθει να χρησιμοποιεί όλους τους κανόνες συντακτικού και γραμματικής, χωρίς οι γονείς να έχουν ακολουθήσει κάποια ιδιαίτερη προσπάθεια ή τακτική.

Οι **προϋποθέσεις για την ανάπτυξη φυσιολογικής ομιλίας** είναι:

A. Φυσιολογική ακοή.

B. Φυσιολογικό Κ.Ν.Σ.

Γ. Φυσιολογική ανατομική κατασκευή οργάνων υπεύθυνων για την ομιλία.

Δ. Κατάλληλο περιβάλλον.

### **Καθυστέρηση της ομιλίας**

Κατά τον Ingram η καθυστέρηση της ομιλίας διακρίνεται σε:

1. **Ελαφρά**, όταν πρόκειται μόνο για καθυστέρηση απόκτησης των ήχων και της άρθρωσης αυτών. Οι πάσχοντες γνωρίζουν τις λέξεις αλλά δεν μπορούν να τις εκφέρουν.

2. **Μέση**, όταν υπάρχει καθυστέρηση απόκτησης της άρθρωσης, με φυσιολογική αντίληψη. Οι πάσχοντες δυσκολεύονται στην ανεύρεση λέξεων. Πρόκειται για τη λεγόμενη **κινητική αφασία**.

3. **Σοβαρή**, με μειωμένη ικανότητα αντίληψης και δυσκολία έκφρασης.

4. **Πολύ σοβαρή**, με πλήρη έλλειψη αντίληψης λέξεων και ήχων. Πρόκειται για τη **λεξική κώφωση**.

Η ανάπτυξη της ομιλίας αποτελεί σημαντικό δείκτη της ικανότητας για μάθηση που αναπτύσσεται μεταγενέστερα. Οι διαταραχές επικοινωνίας, ομιλίας ή ελλιπούς άρθρωσης, που επιδρούν αρνητικά στην ικανότητα μάθησης και την εκπαιδευτική απόδοση του παιδιού, αποτελούν τις διαταραχές ομιλίας. Κυριότερες διαταραχές ομιλίας είναι ο **τραυλισμός** που εκδηλώνεται με την επανάληψη της πρώτης ή περισσότερων αρχικών συλλαβών των λέξεων και η **δυσarthρία** κατά την οποία υπάρχει δυσκολία στην άρθρωση ορισμένων συμφώνων (π.χ. ρ, δ, θ, σ). Οι διαταραχές ομιλίας δεν πρέπει να συγχέονται με τη **δυσλεξία**, η οποία είναι

μαθησιακή δυσκολία του γραπτού λόγου, παρόλο που ο τραυλισμός εκδηλώνεται μερικές φορές σε περιπτώσεις παιδιών με δυσλεξία.

Η συχνότητα εμφάνισης των διαταραχών της επικοινωνίας και της ομιλίας στο γενικό μαθητικό πληθυσμό είναι 4-5% και αποδίδεται κυρίως σε κληρονομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες (όπως αποτέλεσμα μίμησης της ομιλίας των γονέων, υπερβολικής πειθαρχίας, αυταρχικότητας και υπερπροστασίας στο οικογενειακό περιβάλλον).

Η αντιμετώπιση των διαταραχών ομιλίας γίνεται με τη λογοθεραπεία που δεν αποτελεί αντικείμενο του καθηγητή φυσικής αγωγής. Ωστόσο, αυτό που έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον είναι ότι υπάρχει μια σαφής σχέση μεταξύ των προβλημάτων προφορικής επικοινωνίας και των συναισθηματικών διαταραχών που οι μαθητές με διαταραχές ομιλίας εκδηλώνουν σε υψηλό ποσοστό (62-95%). Οι μαθητές αυτοί συνήθως βιώνουν ένα αίσθημα μοναξιάς μέσα στα πλαίσια του σχολείου που αναπτύσσεται λόγω της αντίληψης τους ότι πολλές φορές αποτελούν θύμα των υπολοίπων και της μικρότερης αποδοχής που μπορεί να έχουν από τους συμμαθητές τους. Πράγματι, το παιδί με διαταραχές ομιλίας είναι συνήθως λιγότερο επιθυμητός συμπαίκτης στα πλαίσια αθλητικών δραστηριοτήτων, κάτι που επηρεάζει αρνητικά την κοινωνικοποίησή του και δημιουργεί τάσεις απομόνωσης. Δεδομένου ότι καταστάσεις όπως ο τραυλισμός εκδηλώνονται εντονότερα κάτω από καθεστώς ψυχολογικής πίεσης που συχνά ο μαθητής βιώνει, η συνεισφορά του καθηγητή φυσικής αγωγής μπορεί να αποδειχθεί πολύ σημαντική. Ο γυμναστής μπορεί με τις κατάλληλες ενέργειες στο μάθημα της φυσικής αγωγής να βοηθήσει το μαθητή με διαταραχές ομιλίας να αναπτύξει τις κοινωνικές του ικανότητες και να επιδράσει ευεργετικά στη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού.

Οι διαταραχές ομιλίας μπορούν να γίνουν αντιληπτές από τον τρόπο με τον οποίο ο μαθητής αντιλαμβάνεται και εκφράζει τον προφορικό λόγο στα πλαίσια του μαθήματος. Συγκεκριμένα, ο μαθητής εκδηλώνει τα εξής συμπτώματα που υποδεικνύουν την ύπαρξη διαταραχών αντίληψης και έκφρασης της γλώσσας:

Αντίληψη της γλώσσας	Έκφραση της γλώσσας
Επαναλαμβάνει μηχανικά λέξεις ή φράσεις που άκουσε χωρίς να καταλαβαίνει το νόημα τους ή επαναλαμβάνει την ερώτηση που του απευθύνει	Δυσκολεύεται να ονομάσει αντικείμενα ή προσπαθεί να τα περιγράψει με φτωχό λεξιλόγιο



ο καθηγητής πριν απαντήσει σε αυτήν.	και ακατάληπτη γλώσσα.
Δυσκολεύεται να ακολουθήσει τις οδηγίες του καθηγητή, ή ανταποκρίνεται λανθασμένα στις ερωτήσεις 'γιατί' «που» «πως» «πότε» και «ναι/όχι».	Δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει τους κανόνες συντακτικού, αλλάζοντας το χρόνο των ρημάτων στην πρόταση.
Δεν προσέχει πραγματικά τι λένε οι άλλοι.	Δυσκολεύεται να κατανοήσει το νόημα των λέξεων που χρησιμοποιεί.

Από τη στιγμή που οι διαταραχές ομιλίας του μαθητή γίνουν αντιληπτές, ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να προχωρήσει στη διαμόρφωση μιας σχέσεως επικοινωνίας που θα επιτρέψει την ανάπτυξη συναισθηματικής ασφάλειας του μαθητή στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής.

## 5.4.1 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Βασικές αρχές που μπορούν να εφαρμοστούν στα πλαίσια της τάξης φυσικής αγωγής που περιλαμβάνει μαθητές με διαταραχές ομιλίας, είναι:

- **Τήρηση κανόνων ενεργούς ακρόασης.** Απαραίτητη προϋπόθεση για τη διαμόρφωση σχέσεως επικοινωνίας με το μαθητή είναι η τήρηση των εξής κανόνων από τον καθηγητή φυσικής αγωγής:
  - Υιοθέτηση και διατήρηση οπτικής επαφής, όταν ο μαθητής μιλάει.
  - Ακρόαση με τρόπο ήρεμο και υπομονετικό. Έμφαση της προσοχής σε αυτό που λέει ο μαθητής και όχι στα προβλήματα ομιλίας του.
  - Διατήρηση μιας "ανοιχτής" στάσης σώματος (π.χ. μα μη σταυρώνονται τα χέρια στο στήθος, γιατί η χειρονομία αυτή δείχνει αποδοκιμασία ή αποκλεισμό του μαθητή).

Ελαφριά στήριξη του σώματος προς τα εμπρός, στάση που δείχνει ενδιαφέρον προς το παιδί. Εμφάνιση χαλαρή και άνετη.

- Αποφυγή διακοπής του λόγου του μαθητή με σύντομες λέξεις ή επιφωνήματα επιδοκιμασίας. Οι διακοπές αυτές κάνουν το παιδί να διστάζει και να εμφανίζει διαταραχές ομιλίας.
- Αποφυγή ολοκλήρωσης των λέξεων που δυσκολεύεται ο μαθητής να πει, έτσι ώστε να μην προκαλεί άγχος και βιασύνη στο παιδί να μιλήσει.

- **Κατ' ιδίαν συζήτηση.** Η ιδιαίτερη συζήτηση του καθηγητή με τον μαθητή είναι σημαντική. Ο γυμναστής οφείλει να διαβεβαιώσει το παιδί από την αρχή των μαθημάτων, ότι τυχόν πρόβλημα ομιλίας του δεν τον ενοχλεί και ότι είναι ελεύθερο να εκφράσει αυτό που νιώθει ή επιθυμεί να μάθει ανά πάσα στιγμή.
- **Εξοικείωση.** Όσπου ο μαθητής με διαταραχές ομιλίας να εξοικειωθεί με το περιβάλλον της τάξης φυσικής αγωγής, καλό είναι οι ερωτήσεις που του απευθύνονται στην αρχή να μπορούν να απαντηθούν με ένα απλό ναι ή όχι.
- **Προτεραιότητα.** Εάν κάθε παιδί της τάξης πρόκειται να υποβληθεί σε ερώτηση, καλό είναι το παιδί με διαταραχές ομιλίας να ερωτηθεί νωρίς για να μην αυξηθεί ο βαθμός ανησυχίας και η αγωνία του λόγω αναμονής.

Οι μαθητές με διαταραχές ομιλίας δεν εκδηλώνουν κάποιου είδους κινητική διαταραχή. Στην πραγματικότητα, μπορούν να είναι πολύ καλοί αθλητές και κατέχουν ένα άρτιο επίπεδο φυσικών και κινητικών ικανοτήτων. Κατά συνέπεια, το κύριο μέλημα του καθηγητή φυσικής αγωγής πρέπει να είναι η ανάπτυξη των κοινωνικών ικανοτήτων του παιδιού με διαταραχές ομιλίας και η διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος διδασκαλίας που εξασφαλίζει την συναισθηματική ασφάλεια του μαθητή.

## 5.5 ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Η **νοητική υστέρηση** είναι η κάτω του μέσου όρου γενική νοητική λειτουργία που έχει την αρχή της κατά το στάδιο ανάπτυξης του ατόμου (πριν τα 18 χρόνια της ηλικίας), συνυπάρχει με διαταραχές συμπεριφοράς και προσαρμογής στο περιβάλλον και έχει δυσμενή επίδραση στην εκπαίδευση και ένταξη του ατόμου στην κοινωνία.

Σύμφωνα με τον Αμερικανό Σύνδεσμο Νοητικής Καθυστέρησης *«Νοητική καθυστέρηση είναι μια παθολογική κατάσταση, που εμφανίζεται στην περίοδο της ανάπτυξης, χαρακτηρίζεται από νοητική ικανότητα κάτω από το μέσο όρο και συνοδεύεται από μειωμένη ικανότητα προσαρμογής».*

Η μειωμένη ικανότητα προσαρμογής είναι δυνατόν να αντικατοπτρίζεται: α) Στην ωρίμανση, δηλαδή το ρυθμό και το επίπεδο ανάπτυξης των βασικών κινητικών και αντιληπτικών ικανοτήτων, καθώς και των δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης, β) στη μάθηση, δηλαδή την ικανότητα του ατόμου να αποκτά γνώσεις και δεξιότητες από την επαφή του με τα πρόσωπα και τα πράγματα στο περιβάλλον του και γ) στην κοινωνική ένταξη, δηλαδή την ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις και τα κριτήρια της κοινωνίας μέσα στην οποία ζει.

Πρέπει να τονιστεί ότι, σύμφωνα με τον ορισμό του Αμερικανού Συνδέσμου Νοητικής Καθυστέρησης, για να χαρακτηριστεί ένα άτομο καθυστερημένο, πρέπει τα πιο πάνω τρία κριτήρια (ανεπαρκής νοητική ανάπτυξη, μειωμένη ικανότητα προσαρμογής και εμφάνιση της νοητικής καθυστέρησης κατά την περίοδο της ανάπτυξης) να είναι παρόντα συγχρόνως. Ασφαλώς, στα άτομα με βαριά καθυστέρηση, και οι τρεις αυτοί παράγοντες συνυπάρχουν. Σε άτομα όμως με οριακή καθυστέρηση, η χαμηλή νοημοσύνη είναι δυνατό να μην συνεπάγεται και κοινωνική ανεπάρκεια.

Ο βαθμός νοητικής υστέρησης μετράται με τυποποιημένες αναπτυξιακές δοκιμασίες, οι οποίες εξετάζουν επιμέρους νοητικές ικανότητες και καταλήγουν σε μια τιμή η οποία εκφράζει το δείκτη νοημοσύνης του εξεταζόμενου. Φυσιολογικός θεωρείται ο δείκτης νοημοσύνης: 100 συν, πλην 15. Η νοητική υστέρηση σύμφωνα με το δείκτη νοημοσύνης κατατάσσεται σε: **οριακή** με IQ 68-83, **ελαφριά** με IQ 52-67, **μέτρια** με IQ 36-51, **σοβαρή** (βαριά) με IQ 20-35, και **βαθιά** με IQ <20.

Μια άλλη ταξινόμηση για καθαρά διδακτικούς σκοπούς έχει προταθεί από τον Samuel A. Kirk. Οι κατηγορίες που περιλαμβάνει η ταξινόμηση αυτή είναι : 1) οι εκπαιδευσιμοι 2) οι ασκήσιμοι και 3) οι ιδιώτες.

Οι **εκπαιδευσιμοι** αποτελούν την ανώτερη βαθμίδα των νοητικά καθυστερημένων ατόμων. Ο ρυθμός της νοητικής τους ανάπτυξης είναι μεταξύ του μισού (1/2) και των τριών τετάρτων (3/4) του κανονικού (νοητικό ηλικίο περίπου μεταξύ 50 και 75). Είναι ικανοί να μάθουν στοιχεία των συνήθων σχολικών γνώσεων και δεξιοτήτων ( ανάγνωσης, γραφής, αριθμητικής κ.λ.π.) σε βαθμό ώστε να μη θεωρούνται αναλφάβητοι (μπορούν ν' αφομοιώσουν σχολική ύλη ως την Δ' τάξη του δημοτικού σχολείου).

Οι **ασκήσιμοι** αποτελούν τη μέση βαθμίδα των νοητικά καθυστερημένων ατόμων. Η καθυστέρησή τους είναι τόσο μεγάλη και τα ελαττώματα που τη συνοδεύουν τόσο σημαντικά, ώστε τα άτομα αυτά δεν μπορούν ουσιαστικά να επωφεληθούν από οποιαδήποτε μορφή αγωγής ή ασκήσεως. **Οι ιδιώτες** δεν είναι σε θέση να μάθουν ακόμα και τις απλούστερες δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης. Για να διατηρηθούν στη ζωή απαιτούν συνεχή ιατρική και φαρμακευτική θεραπεία και μέριμνα. Η πλειονότητα των ιδιωτών σε ιδρύματα – άσυλα για όλη τους τη ζωή.

Η εκτίμηση του βαθμού της νοημοσύνης έχει μόνο πρακτική σημασία γιατί στην εκτίμηση αυτή θα βασισθεί το πρόγραμμα που θα εφαρμοσθεί για την εκπαίδευση του ατόμου. Επίσης έχει σημασία για την πρόγνωση και την κοινωνική αποκατάστασή του.

Η τοποθέτηση ενός παιδιού με νοητική υστέρηση σε κανονικό σχολείο εξαρτάται τόσο από το δείκτη νοημοσύνης του παιδιού όσο και από την ικανότητα προσαρμογής του στο περιβάλλον αυτό. Παιδιά με χαμηλότερο δείκτη νοημοσύνης συνήθως δεν μπορούν να λειτουργήσουν στο περιβάλλον της κανονικής τάξης και κατά κανόνα φοιτούν σε ειδικό σχολείο. Ωστόσο, δεν είναι σπάνιο παιδιά με οριακή και ελαφριά νοητική υστέρηση να συναντηθούν στην τυπική τάξη του κανονικού σχολείου, ιδιαίτερα στα χρόνια του δημοτικού.

Τα παιδιά με **οριακή νοητική υστέρηση** δεν είναι καθυστερημένα, αλλά παρουσιάζουν προβλήματα κατά την εκπαίδευση. Παρακολουθούν κανονικό σχολείο ή κάπως "αργά" τμήματα. Αυτά τα παιδιά αργούν περισσότερο να αντιδράσουν σε εξωτερικά ερεθίσματα, να καταλάβουν κατευθύνσεις, να ακολουθήσουν οδηγίες και να εξάγουν συμπεράσματα. Η πρόοδός τους είναι πιο αργή και η επιτυχία στο σχολείο τους διαφεύγει. Η μειωμένη κινητική τους

ανάπτυξη και η χαμηλή φυσική κατάσταση οφείλεται συχνά στην έλλειψη ευκαιριών για συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες. Στην **ελαφρά νοητική υστέρηση** ανήκει το 90% των παιδιών με νοητική υστέρηση. Τα παιδιά αυτά είναι ασκήσιμα και εκπαιδεύσιμα. Χρειάζεται να φοιτήσουν σε ειδικές τάξεις σχολείου. Τα παιδιά που ανήκουν στη **μέτρια νοητική υστέρηση** εκπαιδεύονται σε ειδικό σχολείο. Δίνεται έμφαση στην εξάσκηση, όσον αφορά την αυτοεξυπηρέτηση και τις τεχνικές επιδεξιότητες. Τα παιδιά που ανήκουν στη **σοβαρή νοητική υστέρηση** εκπαιδεύονται σε δεξιότητες βασικής αυτοεξυπηρέτησης. Χρειάζονται συνεχή επίβλεψη και συχνά ιδρυματοποίηση. Τα παιδιά με **βαθιά νοητική υστέρηση** χρειάζονται συνεχή επίβλεψη σε ίδρυμα. Τα χαρακτηριστικά κάθε βαθμίδας δίνονται στον πίνακα.

Καθυστέρησης Νοητικής Βαθμίδες	Προσχολική Ηλικία Κάτω των 5 ετών Ωριμότητα και ανάπτυξη	Σχολική Ηλικία 5 έως 20 ετών Άσκηση και εκπαίδευση
Ελαφρά	Μπορούν να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες και επικοινωνία παρουσιάζουν μικρή καθυστέρηση σε κινητικές και αντιληπτικές ικανότητες συχνά δεν διακρίνονται από τους φυσιολογικούς παρά μόνο όταν γίνουν έφηβοι ή ενήλικοι.	Μπορούν να μάθουν τα σχολικά μαθήματα έως και την Δ΄ τάξη του δημοτικού όταν φθάσουν προς το τέλος της εφηβικής ηλικίας μπορούν να επιτύχουν ικανοποιητική κοινωνική προσαρμογή.
Μέτρια	Μπορούν να μιλούν και να επικοινωνούν πτωχή κοινωνική ενημέρωση επαρκής κινητική ανάπτυξη επωφελούνται από την άσκηση σε αυτοσυντήρηση μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν κάτω από άμεση εποπτεία.	Μπορούν να επωφεληθούν από την άσκηση σε κοινωνικές και επαγγελματικές δεξιότητες μικρή δυνατότητα να αφομοιώσουν σχολικά μαθήματα πέρα από την Β΄ τάξη του δημοτικού είναι δυνατό να κινούνται ελεύθερα μόνοι τους σε γνωστά μέρη.

Βαριά	Πτωχή κινητική ανάπτυξη ομιλία ελάχιστη γενικά είναι ανίκανοι να επωφεληθούν από την άσκηση σε αυτοεξυπηρέτηση ελάχιστες ή τελείως ανύπαρκτες δεξιότητες επικοινωνίας	Μπορούν να μιλούν μαθαίνουν να επικοινωνούν και να ασκηθούν σε βασικές συνήθειες υγιεινής επωφελούνται από τη συστηματική άσκηση σε συνήθειες ζωής.
Βαρύτατη	Ολική καθυστέρηση ελάχιστη δυνατότητα για λειτουργική απόδοση σε κινητικές και αντιληπτικές ικανότητες έχουν ανάγκη συνεχούς φροντίδας.	Παρουσιάζουν στοιχειώδη κινητική ανάπτυξη μπορούν να επωφεληθούν από την άσκηση σε αυτοεξυπηρέτηση αλλά σε ελάχιστο βαθμό.

### Κλινική εικόνα

Τα συνηθισμένα χαρακτηριστικά των νοητικά υστερημένων παιδιών είναι:

1. Μικρό κεφάλι στις πιο πολλές περιπτώσεις (μικρεγκεφαλία), ή μεγάλο κεφάλι όπως συμβαίνει στον υδροκέφαλο και τον εγκεφαλικό γιγαντισμό.
2. Συγγενείς ανωμαλίες, όπως συνδακτυλία, θολωτή υπερώα, χαμηλή πρόσφυση αυτιών, ανωμαλίες οφθαλμών, ανώμαλα δόντια, ανώμαλη τρίχωση.
3. Συγγενής καρδιοπάθεια.
4. Συγγενείς ανωμαλίες ουροποιογεννητικού συστήματος.
5. Σπασμοί.
6. Τάση για παχυσαρκία.

Το πιο κοινό και ισχυρό γνώρισμα της νοητικής υστέρησης είναι η αναπτυξιακή καθυστέρηση, που συνήθως αφορά όλους τους τομείς. Πολλά από τα παιδιά με νοητική υστέρηση παρουσιάζουν καθυστέρηση στον κινητικό τομέα και η διάγνωση γίνεται πιο έγκαιρα, άλλα όμως δεν παρουσιάζουν εμφανή προβλήματα στην αδρή κινητική ανάπτυξη. Η εμφάνιση σπασμών αποτελεί σύνηθες σύμπτωμα της νοητικής υστέρησης. Το 20% αυτών που ανήκουν στη σοβαρή νοητική υστέρηση, εμφανίζουν σπασμούς στη βρεφική ή παιδική ηλικία. Προϊούσης της ηλικίας, τα παιδιά δείχνουν αδεξιότητα, καθυστέρηση στις λεπτές δεξιότητες, την ικανότητα της ομιλίας, την αντίληψη, την κοινωνική συμπεριφορά, τις συναισθηματικές εκδηλώσεις. Συναισθηματικές και διαταραχές συμπεριφοράς απαντούν στο 50% των παιδιών με σοβαρή νοητική υστέρηση. Παιδιά τα οποία φοιτούν σε νηπιακούς σταθμούς, μπορεί να διαγνωσθούν πιο έγκαιρα, όταν οι νηπιαγωγοί είναι ευαισθητοποιημένοι στην αναγνώριση αναπτυξιακών διαταραχών. Αυτά που ανήκουν στην ελαφριά νοητική υστέρηση, μπορεί να διαγνωσθούν όταν

εισέλθουν στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, όπου εκτός των άλλων θα παρουσιάσουν μαθησιακές δυσκολίες και τις περισσότερες φορές διάσπαση προσοχής και υπερκινητικότητα.

Ένας ευχάριστος τρόπος για κοινωνικοποίηση των ατόμων με νοητική υστέρηση και βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης και των νοητικών τους ικανοτήτων, αποτελεί η συστηματική ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό.

### 5.5.1 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Με την άθληση, το άτομο με νοητική υστέρηση βελτιώνει τη γνώση γύρω από το σώμα του, την ευλυγισία και την κινητικότητα των μελών του, τη μυϊκή ισχύ, τη στατική και δυναμική ισορροπία του σώματος, τη συνεργασία και το συντονισμό ματιού-χεριού, αυξάνει την ταχύτητα των κινήσεων και την αντοχή, προάγει τη σωματική του υγεία και προφυλάσσεται από ορισμένες παθήσεις. Προάγει την αυτογνωσία και αυτοπεποίθησή του, αυξάνει τις κοινωνικές γνωριμίες και σχέσεις και βελτιώνει τις νοητικές του ικανότητες.

Η φυσική κατάσταση των ατόμων με νοητική υστέρηση βρίσκεται σε χαμηλότερα επίπεδα, από αυτά των ατόμων με φυσιολογική νοημοσύνη, όπως έχει διαπιστωθεί από έρευνες που αφορούν την αερόβια ικανότητα, τη μυϊκή δύναμη και την αντοχή, την ικανότητα ισορροπίας, το εύρος κινητικότητας των αρθρώσεων, την οστική τους πυκνότητα. Οι λόγοι που ενοχοποιούνται είναι ο καθιστικός τρόπος ζωής, η υπερπροστασία και οι μειωμένες δυνατότητες για άθληση, λόγω λανθασμένων αντιλήψεων ως προς τις ικανότητες που διαθέτουν αυτά τα άτομα για άθληση. Από την άλλη μεριά, τα άτομα με νοητική υστέρηση πάσχουν από διάφορα νοσήματα, π.χ. της καρδιάς, των νεφρών, του θυρεοειδή αδένου, που τους αναγκάζουν να παραμένουν στο σπίτι ή στο νοσοκομείο για αρκετό διάστημα.

Όπως προαναφέρθηκε, σε πολλά παιδιά με νοητική υστέρηση η αναπτυξιακή καθυστέρηση είναι εμφανής πολύ νωρίς, από τη βρεφική ηλικία, με καθυστέρηση έναρξης βασικών κινητικών δεξιοτήτων, όπως όρθια στάση και βάδιση, τρέξιμο κ.λ.π. Έτσι πολλά παιδιά περπατούν μετά τα δύο χρόνια και σε μερικά η βάδιση καθυστερεί ακόμη και μέχρι τα τέσσερα, με αποτέλεσμα η φυσική τους κατάσταση

να επηρεάζεται δυσμενώς από πολύ νωρίς. Συγχρόνως με αυτά, η χαμηλή αντιληπτική ικανότητα, η μειωμένη προσοχή και η υπερκινητικότητα, η επιθετικότητα και ο αρνητισμός ευνοούν την αποχή από την άσκηση. Η βελτίωση και η διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης αποτελεί τον στόχο των περισσότερων αθλητικών προγραμμάτων.

Γενικά, στην άθληση των παιδιών με νοητική υστέρηση είναι προτιμότερες οι δραστηριότητες που απαιτούν αδρή, παρά λεπτή κινητικότητα. Η άθληση με τη μορφή παιχνιδιού αποσπά περισσότερο το ενδιαφέρον και η απλοποίηση των κανόνων διευκολύνει την αντίληψη και την ενθάρρυνση. Οι κοινότητες μπορούν να συμπεριλαμβάνουν προγράμματα όπου φυσιολογικά και παιδιά με νοητική υστέρηση συμμετέχουν μαζί, προς όφελος και των δύο ομάδων γιατί έτσι πλουτίζεται και ο ψυχικός κόσμος των φυσιολογικών παιδιών.

## 5.5.2 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Οι κυριότερες προσαρμογές που μπορούν να γίνουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής για την επιτυχή συμμετοχή του μαθητή με οριακή νοητική υστέρηση, είναι οι εξής:

- **Επιλογή δραστηριοτήτων.** Να επιλέγονται απλές δραστηριότητες παιγνιώδους μορφής, που προάγουν το στοιχείο της διασκέδασης, την ψυχαγωγία και το αίσθημα επιτυχίας και ο μαθητής να επιβραβεύεται με συχνούς επαίνους. Ο μαθητής πρέπει να αφήνεται να επαναλαμβάνει τις επιτυχίες του αρκετές φορές για να απολαμβάνει το αίσθημα της επιτυχίας και για να αντιμετωπίζεται η αργή μάθηση που τον χαρακτηρίζει. Έμφαση θα πρέπει να δοθεί στις θεμελιώδεις δεξιότητες σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Δραστηριότητες που εκτελούνται μόνο από λίγους μαθητές πρέπει να αποφεύγονται.
- **Προσαρμογή.** Η προσαρμογή της διδασκαλίας στις ατομικές ιδιαιτερότητες του μαθητή είναι πολύ σημαντική. Προτείνεται η εκμάθηση μιας δεξιότητας τη φορά και



όποτε είναι απαραίτητο ο χωρισμός της δεξιότητας στα απλούστερα συστατικά της για την καλύτερη κατανόησή της. Οι κανονισμοί στα παιχνίδια πρέπει να διατηρούνται απλοί.

- **Επίδειξη.** Η όσο το δυνατό συχνότερη επίδειξη των ασκήσεων για να αντιμετωπιστεί η αργή μάθηση που χαρακτηρίζει το μαθητή με νοητική υστέρηση είναι προτιμότερη από την απλή επεξήγηση. Οι επεξηγήσεις που χρησιμοποιούνται κατά τη διδασκαλία πρέπει να είναι όσο το δυνατό λιγότερες. Απλές λέξεις όπως 'πάνω', 'κάτω', 'πήδα' και 'κλώτσησε' μπορούν να υποκαταστήσουν ολόκληρες προτάσεις. Το όνομα που θα δοθεί στην κίνηση ή τη δραστηριότητα που διδάσκεται, μπορεί να βοηθήσει το μαθητή να εμπλουτίσει το λεξιλόγιό του.
- **Κινησθητική καθοδήγηση.** Η καθοδήγηση του μαθητή κινησθητικά και η παροχή βοήθειας σε συγκεκριμένες δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες του μαθητή είναι σημαντική.
- **Ποικιλία ασκήσεων.** Η μεγαλύτερη ποικιλία ασκήσεων είναι απαραίτητη, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις μαθητών με μικρή διάρκεια προσοχής. Οι σύντομοι περίοδοι εξάσκησης με συχνές αλλαγές δραστηριοτήτων ελαττώνουν την ανία.
- **Παροχή χρόνου.** Ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα πρέπει να παρέχει περισσότερο χρόνο στο μαθητή να αντιδράσει στα ερεθίσματα που δέχεται για την εκτέλεση μιας άσκησης, διατηρώντας την οπτική επαφή με το μαθητή για τουλάχιστον 10'' μετά την επίδειξη εκτέλεσης της κάθε δραστηριότητας.
- **Πρότυπα συμπεριφοράς.** Ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα πρέπει να θέτει απλούς κανόνες και πρότυπα συμπεριφοράς από την αρχή. Η καλή συμπεριφορά πρέπει να επαινείται και η αρνητική να αγνοείται.
- **Ανατροφοδότηση.** Εκτός από επαίνους, η ανατροφοδότηση που δίνεται μετά το πέρας μιας άσκησης πρέπει να περιλαμβάνει και ερωτήσεις του γυμναστή προς το μαθητή ως

προς τη διαδικασία (π.χ. πώς εκτελέστηκε η άσκηση) αλλά και ως προς το αποτέλεσμα (π.χ. πόσα μέτρα έτρεξε).

### **Απλοί κανόνες προσέγγισης ατόμων με νοητική υστέρηση**

✓ **ΝΑ ΕΙΣΤΕ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΑΣ**

Αντιδράτε με το συνήθη τρόπο, συστηθείτε, ρωτήστε το όνομά του και χρησιμοποιείτε το κατά τη συνομιλία σας μαζί του.

✓ **ΑΝ ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΤΕ ΤΙ ΣΑΣ ΛΕΕΙ**

Ζητείστε να επαναλάβει αυτό που είπε, να το πει με άλλο τρόπο, να σας δείξει σε τι αναφέρεται, να ζητήσει τη βοήθεια κάποιου φίλου/φίλης του. Μπορείτε ακόμη να κάνετε μια υπόθεση και μετά να ελέγξετε αν είναι σωστή. Είναι σημαντικό να προσπαθείτε να καταλάβετε τι εννοεί. Σύντομα θα αρχίσετε να συνηθίζετε και να καταλαβαίνετε τον τρόπο ομιλίας του. Αυτό που απαιτείται είναι απλώς λίγη παραπάνω συγκέντρωση στην αρχή.

✓ **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣΤΕ ΑΠΛΗ ΓΛΩΣΣΑ**

Ένα άτομο με νοητική υστέρηση δεν έχει το ίδιο πλούσιο λεξιλόγιο με σας. Χρησιμοποιείτε το ίδιο επίπεδο λέξεων και εκφράσεων με το δικό του.

✓ **ΜΗΝ ΕΚΠΛΗΣΣΕΣΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΑΥΘΟΡΜΗΤΙΣΜΟ ΤΟΥ**

Πολλά παιδιά με νοητική υστέρηση δρουν αυθόρμητα, δείχνουν τα συναισθήματά τους πιο άμεσα και πιο γρήγορα από τους άλλους.

Η συμπεριφορά τους μπορεί να είναι ασυνήθιστη κάποιες φορές, μπορεί να ακούγονται υπερβολικά φιλικά, να στέκονται πολύ κοντά, να κρατούν το χέρι σας ή να μιλούν υπερβολικά δυνατά. Αυτό συμβαίνει γιατί συνήθως δεν έχουν πείρα στην επαφή ή δεν γνωρίζουν τους κοινωνικούς κανόνες που ισχύουν για όλους μας. Είναι σημαντικό να είστε ο εαυτός σας σε τέτοιες περιπτώσεις, π.χ. αν αισθάνεστε άβολα όταν σας αγκαλιάζουν, απομακρυνθείτε ευγενικά, απαλά αλλά και σταθερά έπειτα από λίγα δευτερόλεπτα.

### **5.5.3 ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΤΩΝ**

## ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΑ ΑΝΑΠΗΡΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Η κινητική εξέλιξη των διανοητικά αναπήρων παιδιών και εφήβων καθυστερεί δύο με τέσσερα χρόνια σε σχέση με την ανάλογη εξέλιξη των φυσιολογικών ατόμων.

Διαπιστώθηκε ότι τα διανοητικά ανάπηρα άτομα αποτυγχάνουν και στα κινητικά τεστ στα οποία υποβάλλονται. Οι λόγοι της αποτυχίας αυτής είναι όχι μόνο οι κινητικές βλάβες και ελλείψεις που παρουσιάζουν τα άτομα αυτά, αλλά κυρίως η απαραίτητη σε μεγάλο ποσοστό συμμετοχή της νοημοσύνης σε μερικά από αυτά τα τεστ. Μετά από πρόσφατες έρευνες διαπιστώθηκε μια αναπάντεχα στενή σχέση μεταξύ νοημοσύνης και κινητικότητας στα διανοητικά ανάπηρα παιδιά με δείκτη νοημοσύνης (IQ) κάτω από 50. Ο συσχετισμός εδώ είναι σημαντικά υψηλότερος από τον αντίστοιχο σε φυσιολογικούς μαθητές. Συνήθως η ικανότητα για κινητική απόδοση είναι υψηλότερη της νοητικής ικανότητας. Κατά κανόνα ο δείκτης κινητικότητας (M.Q) είναι υψηλότερος του δείκτη νοημοσύνης (I.Q) στα διανοητικά ανάπηρα παιδιά.

Η εκτέλεση μιας κίνησης από διανοητικά ανάπηρα άτομα στην παιδική και εφηβική ηλικία παρουσιάζει σημαντική ποιοτική υστέρηση. Η έλλειψη ποιότητας στην εκτέλεση της κίνησης οφείλεται:

- α) στην υποτονία των μυών
- β) στον αργό ρυθμό εκτέλεσης
- γ) στην έλλειψη της αίσθησης της ισορροπίας

Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι μια αδέξια, σφιχτή, άρρυθμη και ανέκφραστη κίνηση, που όμως ελάχιστα οφείλεται στη χαμηλή νοητική ικανότητα.

Τα διανοητικά ανάπηρα παιδιά παρουσιάζουν περισσότερες δυσκολίες στην εκτέλεση κινήσεων, κυρίως όταν οι κινήσεις αυτές είναι πρωτόγνωρες και ασυνήθιστες για αυτά. Το φαινόμενο αυτό οφείλεται στην ελάχιστη ικανότητα προσαρμογής και μάθησης που διαθέτουν αυτά τα άτομα, με αποτέλεσμα την έλλειψη δυνατότητας δημιουργίας διαμέσου του εγκεφάλου ειδικών προτύπων μυϊκής συνέργειας για πρωτόγνωρα ερεθίσματα και καταστάσεις. Το αντίθετο συμβαίνει όταν το παιδί αντιμετωπίζει βασικές, καθημερινές κινητικές δραστηριότητες. Έρευνες απέδειξαν ότι η κινητική ικανότητα των διανοητικά αναπήρων εξελίσσεται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο όπως και στα φυσιολογικά παιδιά.

Τα διανοητικά ανάπηρα άτομα σε σχέση με τα φυσιολογικά έχουν:

- λιγότερη μυϊκή δύναμη,
- περισσότερες δυσκολίες στη νευρομυϊκή συνέργεια,
- περισσότερες δυσκολίες στη διατήρηση της ισορροπίας.

Τα προβλήματα που παρουσιάζουν από άποψη κινητικότητας τα διανοητικά ανάπηρα άτομα, οφείλονται κατά κύριο λόγο στα παραπάνω μειονεκτήματά τους. Εδώ θα έπρεπε να τονιστεί ότι οι διανοητικά ανάπηροι δεν χρειάζονται ειδικές, ξεχωριστές ασκήσεις, αλλά ασκήσεις προσαρμοσμένες ανάλογα στα προβλήματα που παρουσιάζει ο καθένας. Οι ασκήσεις που προσφέρονται στα άτομα αυτά πρέπει οπωσδήποτε να είναι ευκολότερες από τις ασκήσεις που θα μπορούσε να εκτελέσει ένα φυσιολογικό παιδί.

Οι ασκήσεις αυτές θα πρέπει αρχικά να είναι:

- α) πολύ απλές,
- β) δυναμικές,
- γ) απλής νευρομυϊκής συνέργειας,
- δ) όσο το δυνατό λιγότερο περιεκτικές σε στοιχεία ισορροπίας και νευρομυϊκής συναρμογής.

Οι παρακάτω ασκήσεις είναι κατάλληλες για διανοητικά ανάπηρα άτομα, κυρίως γιατί αποτελούν βασικές κινητικές δραστηριότητες :

- 1) Έρπιν
- 2) Ελαφρό τρέξιμο
- 3) Αναπηδήσεις
- 4) Άλματα
- 5) Ρίψεις
- 6) Έλξεις (τράβηγμα αντικειμένων)
- 7) Ωθήσεις (σπρώξιμο αντικειμένων)
- 8) Αναβάσεις
- 9) Σκαρφάλωμα
- 10) Υπερπήδηση μικρών εμποδίων
- 11) Γρήγορες εναλλαγές των στάσεων του σώματος και απλές ασκήσεις επιδεξιότητας

Στα διανοητικά ανάπηρα παιδιά που συνήθως είναι υπέρβαρα είναι απαραίτητο να δοθούν κατάλληλα ερεθίσματα στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα

με βάση την αρχή της αυξανόμενης επιβάρυνσης. Η μέθοδος αυτή δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται σε άτομα που πάσχουν από οποιαδήποτε οργανική βλάβη.

Τα παιδιά που πάσχουν από σύνδρομο Down χρειάζονται ειδικές ασκήσεις για αύξηση της μυϊκής δύναμης και αντοχής τους λόγω της υποτονίας των μυών και της έλλειψης ικανότητας πλήρους έκτασης των αρθρώσεών τους. Κατά συνέπεια οι ασκήσεις σύνθετης νευρομυϊκής συνέργειας, όπως στατικές και δυναμικές ασκήσεις ισορροπίας πρέπει να ακολουθούν πολύ αργότερα.

Θα πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή στην εκλογή των κινητικών ερεθισμάτων, ώστε να αποτρέπεται η πρόκληση παραπέρα βλάβης στο παιδί. Στη μεθοδική της κινησιοθεραπείας πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι τα παιδιά αυτά:

- παρουσιάζουν μικρή ικανότητα για αυτοσυγκέντρωση
- παρουσιάζουν προβλήματα στην αντίληψη καταστάσεων
- παρουσιάζουν δυσκολίες στη σύλληψη ακουστικών οδηγιών και κατά συνέπεια τα ερεθίσματα αυτά τα οποία τους δίνονται θα πρέπει να είναι οπτικά και πολλές φορές κινησιο-αισθητηριακά.

Τα διανοητικά ανάπηρα παιδιά πάσχουν από έλλειψη μνήμης της κίνησης. Για αυτό δυσκολεύονται στην απομνημόνευση κινητικών προτύπων, ενώ συνήθως αποστηθίζουν με ευκολία ονόματα. Όσο πιο πολύπλοκη είναι η μυϊκή συνέργεια μιας κίνησης τόσο πιο δύσκολη είναι να προγραμματιστεί η κίνηση στη μνήμη του εγκεφάλου του παιδιού.

Σε πολλά διανοητικά ανάπηρα παιδιά παρατηρούνται διαφόρων ειδών και μορφών βλάβες στην αντίληψη. Συνέπεια των βλαβών αυτών είναι η ελλιπής ικανότητα του παιδιού να ελέγξει τα κατάλληλα ερεθίσματα διαμέσου των οποίων θα σχηματίσει μια σωστή αντίληψη του περιβάλλοντος του. Τα παιδιά αυτά δεν αντιλαμβάνονται με ακρίβεια. Συνήθως στρέφουν την προσοχή τους σε ασήμαντα πράγματα, με αποτέλεσμα να αντιδρούν τις περισσότερες φορές με λάθος τρόπο συμπεριφοράς.

Αυτά τα παιδιά συνηθίζουν να αντιδρούν με δισταγμό και κατόπιν απερίσκεπτα και απότομα σε πρωτόγνωρες κινητικές καταστάσεις. Η ύπαρξη βλαβών στη λειτουργία της αντίληψης έχει ως αποτέλεσμα να μην εκπληρώνει, το διανοητικά ανάπηρο παιδί, τις απαραίτητες προϋποθέσεις για τη μάθηση και εμπέδωση μιας κίνησης. Με την κινησιοθεραπεία πρέπει να δίνονται στο κάθε παιδί προσαρμοσμένα ερεθίσματα και κίνητρα. Δηλαδή :

- κάθε άσκηση θα πρέπει να έχει τον κατάλληλο βαθμό δυσκολίας

- θα πρέπει να αποφεύγονται οι πολλές εξηγήσεις που υπερφορτώνουν τα παιδιά
- θα πρέπει η θεραπεία να αρχίζει αμέσως με κινητικές δραστηριότητες, ώστε τα παιδιά να αποκτούν κινητικές εμπειρίες
- θα πρέπει κάθε άσκηση να συνοδεύεται από χαρά και επιτυχία, ώστε να βελτιώνεται ο τρόπος συμπεριφοράς του παιδιού και να ευρύνεται η ικανότητα προσαρμογής του στο περιβάλλον του.

## 5.6 ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

Η εγκεφαλική παράλυση (Ε.Π.) δεν είναι μια καθορισμένη νοσολογική οντότητα, αλλά μια ομάδα διαταραχών ποικίλης αιτιολογίας, η οποία ανήκει στις στατικές εγκεφαλοπάθειες.

*Καθορίζεται ως η μόνιμη, μη προοδευτική αλλά ούτε αναστρέψιμη βλάβη κινητικών κυρίως κέντρων του εγκεφάλου, που συμβαίνει κατά την περίοδο ανάπτυξης του εγκεφάλου, κυρίως τα 5 πρώτα χρόνια της ζωής και εκδηλώνεται με διαταραχές στην κινητικότητα και τη στάση καθώς και αδυναμία του πάσχοντα να χρησιμοποιήσει βουλητικά τους μύς του. Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι ο φτωχός κινητικός έλεγχος, οι προσαρμοστικές αλλαγές του μήκους των μυών και σε μερικές περιπτώσεις οι σκελετικές παραμορφώσεις. Συχνά συνυπάρχει επιληψία, νοητική υστέρηση, διαταραχές της ομιλίας, της όρασης και της ακοής, καθώς και διαταραχές της συμπεριφοράς.*

### 5.6.1 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ

Αυτό γίνεται με βάση: α) την νευρομυϊκή διαταραχή (διαταραχή του μυϊκού τόνου), β) την έκταση των εκδηλώσεων στον κορμό και τα άκρα (τοπογραφική) και γ) τη λειτουργική ικανότητα (λειτουργική).

#### **Νευρομυϊκή διαταραχή**

Υπάρχουν 4 μορφές εγκεφαλικής παράλυσης, ανάλογα με το χαρακτήρα της νευρομυϊκής διαταραχής:

**Σπαστική μορφή (πυραμιδική).** Είναι η συχνότερη και απαντά στο 65-85% των περιπτώσεων. Υπάρχει αυξημένος μυϊκός τόνος με αντίσταση στις παθητικές κινήσεις. Είναι αποτέλεσμα βλάβης κινητικών περιοχών του φλοιού του εγκεφάλου και του πυραμιδικού συστήματος.

**Δυστονική μορφή (εξωπυραμιδική).** Είναι δεύτερη σε σειρά συχνότητας 5-25% και είναι αποτέλεσμα βλάβης βασικών γαγγλίων. Διακρίνεται στη χωραιοαθετωσική και δυσκαμπτική μορφή. Η χωραιοαθετωσική μορφή χαρακτηρίζεται από ακούσιες κινήσεις και ακούσιος μυϊκός τόνος, ασυνέργεια των κινήσεων. Η δυσκαμπτική (δυστονία) από εκτεταμένη υπερτονία και διατήρηση του κορμού σε άκαμπτη θέση.

**Αταξική μορφή.** Είναι σπάνια και οφείλεται σε βλάβη των περιοχών του φλοιού και της παρεγκεφαλίδας. Διακρίνεται στην ατονική διπληγία με κλινική εικόνα υποτονίας, προβλήματα στην ισορροπία, τρόμο, δυσμετρία και ασυνέργεια των κινήσεων.

**Μεικτές μορφές.** Αποτελούν συνδυασμό των παραπάνω μορφών. Πρόκειται για εκτεταμένη βλάβη του εγκεφάλου και αντιπροσωπεύουν το 13% της Ε.Π.

## **Τοπογραφική**

Ανάλογα με την κατανομή των εκδηλώσεων, διακρίνονται οι εξής μορφές:

**Τετραπληγία.** Συναντάται στο 5% της Ε.Π. η πάθηση καταλαμβάνει όλο τον κορμό, τα άνω και κάτω άκρα. Υπάρχει φτωχός έλεγχος της κεφαλής, αδυναμία λεπτών κινήσεων, δυσκολίες σίτισης και ομιλίας. Εδώ ανήκουν η χωραιοαθετωσική μορφή, οι μεικτές μορφές, πολλές μορφές της σπαστικής Ε.Π. και σχεδόν όλες της αταξικής μορφής.

**Διπληγία.** Απαντά σε ποσοστό 41%. Πρόκειται για προσβολή όλου του κορμού, με εκδηλώσεις εμφανείς μόνο από τα κάτω άκρα. Λεπτομερής νευρολογική εξέταση αποκαλύπτει αυξημένο μυϊκό τόνο και αυξημένα τενόντια αντανακλαστικά και στα άνω άκρα, πρόκειται δηλαδή για τετραπληγία, με ήπιες ή καθόλου εμφανείς εκδηλώσεις από τα αν άκρα. Παρατηρείται μόνο στη σπαστική μορφή. Σε 3-5% των περιπτώσεων η σπαστικότητα αφορά τους μυς κάτω από τα γόνατα και η πρόγνωση είναι πολύ καλή.

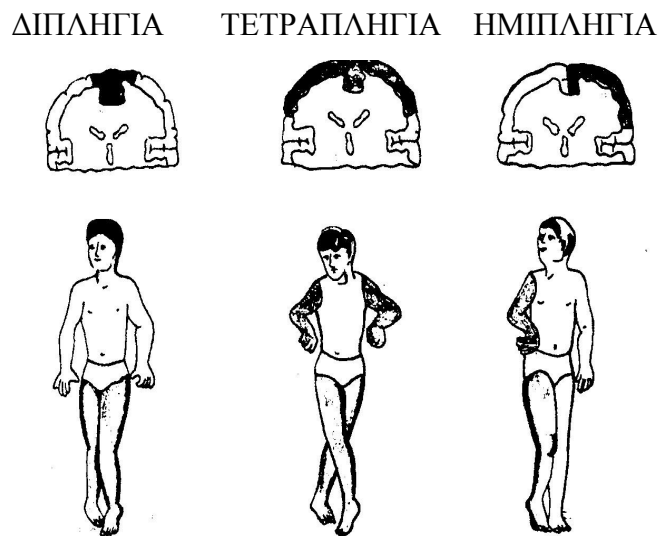
**Ημιπληγία.** Πρόκειται για προσβολή μερική ή ολική μόνο του ενός ημιμόριου του σώματος. Απαντά σε συχνότητα 35%. Ανήκει στη σπαστική μορφή.

**Παραπληγία.** Η προσβολή περιορίζεται μόνο στα κάτω άκρα. Η προσεκτική νευρολογική εξέταση αποκαλύπτει ότι υπάρχουν σημεία προσβολής και των άνω άκρων και ότι πρόκειται τελικά για σπαστική διπληγία.

**Μονοπληγία.** Πρόκειται για προσβολή μόνο ενός άκρου και αποτελεί την πιο ήπια μορφή εγκεφαλικής παράλυσης.

**Τριπληγία.** Είναι η προσβολή τριών άκρων.

Συνήθως η μονοπληγία και η τριπληγία αποτελούν ήπιες μορφές ημιπληγίας και τετραπληγίας αντίστοιχα.



**Εικόνα 5.1 :** Συσχέτιση μεταξύ της εντόπισης της εγκεφαλικής βλάβης και της κινητικής διαταραχής.

## Λειτουργική

Διακρίνονται 4 κατηγορίες:

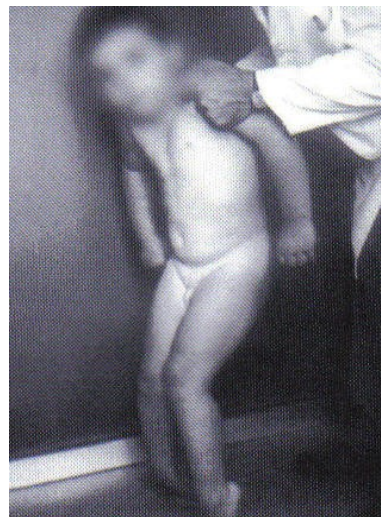
- Κατηγορία I. Κανένας περιορισμός δραστηριότητας.
- Κατηγορία II (ήπια). Ελαφρύς έως μέτριος περιορισμός δραστηριότητας.
- Κατηγορία III (μέτρια). Μέτριος έως μεγάλος περιορισμός δραστηριότητας.
- Κατηγορία IV (βαριά). Καμιά φυσική δραστηριότητα.



## 5.6.2 ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

### Σπαστική μορφή

Η **σπαστική τετραπληγία** είναι η πιο σοβαρή μορφή της σπαστικής και κατ' άλλους όλων των μορφών της εγκεφαλικής παράλυσης. Παρατηρείται εκσεσημασμένη κινητική αναπηρία και των τεσσάρων άκρων με υψηλή συχνότητα παρουσίας νοητικής στέρησης και σπασμών. Οι γροθιές είναι κλειστές και ο αντίχειρας μέσα στην παλάμη ή μεταξύ δείκτη και μέσου δακτύλου (αισχρο χέρι). Κατά την προσέγγιση των αντικειμένων παρατηρείται κάμψη του καρπού και ριπιδοειδές άνοιγμα των δακτύλων (σπαστική προσέγγιση αντικειμένων)



Κατά την όψιμη παιδική ηλικία ήδη έχουν αναπτυχθεί ατροφίες των άκρων και παραμορφώσεις των γονάτων και των αγκώνων σε κάμψη. Συνοδές δυσκολίες περιλαμβάνουν διαταραχές της ομιλίας και της όρασης. Σε υψηλό ποσοστό συνυπάρχουν νοητική υστέρηση και σπασμοί.

Στη **σπαστική διπληγία** παρατηρείται αμφοτερόπλευρη σπαστικότητα των κάτω άκρων. Οι πρώτες ενδείξεις φαίνονται όταν το βρέφος να αρκουδίζει. Χρησιμοποιεί καλά τα άνω άκρα, ενώ σέρνει τα κάτω. Στην όρθια θέση υπάρχει αδυναμία στήριξης στα πέλματα, προσπάθεια στήριξης στις μύτες των ποδιών (ιπποποδία) και ψαλιδισμός των κάτω άκρων. Στη νευρολογική εξέταση

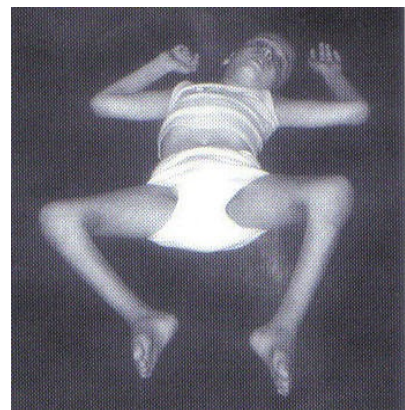
αποκαλύπτονται αυξημένα τενόντια αντανακλαστικά των κάτω άκρων, κλόνος των ποδιών, έντονη προσαγωγή των ισχίων, σημείο Babinski αμφώ. Στις σοβαρές μορφές βαθμιαία αναπτύσσεται ατροφία των κάτω άκρων. Συνήθως η νοημοσύνη είναι φυσιολογική και σπάνια εμφανίζονται σπασμοί.

Στη **σπαστική ημιπληγία** παρατηρούνται ετερόπλευρα, τα συμπτώματα που περιγράφονται στη σπαστική τετραπληγία. Πολύ νωρίς, εκδηλώνεται η επικράτηση του χεριού και η δυσκολία της λεπτής κινητικότητας είναι καταφανής στο πρώτο έτος. Η κινητική δυσκολία είναι μεγαλύτερη στο πάνω απ' ότι στο κάτω άκρο. Η βάδιση καθυστερεί μέχρι τον 24<sup>ο</sup> μήνα και από την υποποδία παρατηρείται βάδισμα με κυκλική τροχιά του προσβεβλημένου άκρου. Κατά το τρέξιμο είναι χαρακτηριστική η δυστονική θέση του χεριού. Βαθμιαία αναπτύσσονται ασυμμετρίες των άκρων, λόγω ατροφίας των προσβεβλημένων μελών. Συχνές είναι οι παραμορφώσεις των άκρων και της σπονδυλικής στήλης. Στο 25% των περιπτώσεων συνυπάρχει νοητική υστέρηση.



## Εξωπυραμидική μορφή

**A. Χοραιοαθετωσική.** Πρώιμο σημείο αποτελεί η υποτονία. Στην ύπτια θέση το βρέφος λαμβάνει βατραχοειδή θέση. Τα πόδια βρίσκονται σε ραχιαία κάμψη. Το πιο χαρακτηριστικό σημείο είναι οι εναλλαγές του μυϊκού τόνου στους ερεθισμούς. Δηλαδή, ενώ σε μια δεδομένη στιγμή το παιδί είναι υποτονικό μετά από κάποιο ερέθισμα γίνεται 'σαν σανίδα'. Προκαλείται η λεγόμενη υπερτονική κρίση με οπισθότονο, τίναγμα των άκρων και ζωηρό αντανακλαστικό Moro. Οι χοραιοαθετωσικές κινήσεις αρχίζουν μετά τον 1<sup>ο</sup> χρόνο και έχουν αποτέλεσμα την πλήρη ανικανότητα στάσης και χρησιμοποίησης των άκρων. Πιο δυσάρεστες είναι οι κινήσεις της κεφαλής και του προσώπου. Συγχρόνως υπάρχει σιελόρροια και καθυστέρηση ομιλίας από αδυναμία των μυών της κατάποσης. Τα τενόντια αντανακλαστικά είναι φυσιολογικά.



**Β. Δυσκαμπτική.** Παρατηρείται εκσεσημασμένη δυσκαμπσία των μελών (αντίσταση καμπτόμενου μολυβδοσωλήνα) και σοβαρού βαθμού νοητική υστέρηση.

### **Αταξική μορφή**

**Α. Ατονική διπληγία.** Χαρακτηριστική εικόνα υποτονίας, με αυξημένα τενόντια αντανακλαστικά.

**Β. Συγγενής παρεγκεφαλιδική αταξία.** Εικόνα υποτονίας και καθυστέρηση στατικών λειτουργιών. Έλλειψη ισορροπίας κατά την όρθια στάση, τρόμος, αδεξιότητα, αστάθεια κατά τη βόδιση, μη καλός συντονισμός κινήσεων, νυσταγμός, δυσαρθρία. Τα τενόντια αντανακλαστικά είναι φυσιολογικά ή ελαττωμένα.

### **Μικτές μορφές**

Υπάρχει συνδυασμός συμπτωμάτων των άλλων μορφών. Η βλάβη στον εγκέφαλο είναι πολύ εκτεταμένη. Χορειαθέτωση με σπαστικότητα εμφανίζεται στο 20% και χορειαθέτωση με αταξία και σπαστικότητα στο 13% των περιπτώσεων.

## **5.6.3 ΣΥΝΟΔΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗΣ ΠΑΡΑΛΥΣΗΣ**

1. **Σιελόρροια.** Αποδίδεται στην ασυνέργεια των μυών γύρω από το στόμα και τη νοητική υστέρηση.
2. **Νοητική υστέρηση.** Απαντά στο 35-70% των παιδιών με Ε.Π. είναι 20 φορές πιο συχνή στα παιδιά αυτά απ' ότι στον υπόλοιπο πληθυσμό.
3. **Σπασμοί.** Το 1/3 των παιδιών με Ε.Π. παρουσιάζει σπασμούς και μετά τη σχολική ηλικία.
4. **Διαταραχές της όρασης.** Πιο συχνές είναι ο στραβισμός, οι ημιανοψίες, η μυωπία, ο νυσταγμός και η ατροφία του οπτικού νεύρου, που επηρεάζουν την οπτικοκινητική αντίληψη και τον συντονισμό των κινήσεων.

5. **Διαταραχές της ακοής.** Περίπου το 20% των παιδιών με Ε.Π. παρουσιάζουν διαταραχές της ακοής ποικίλου βαθμού.
6. **Διαταραχές ομιλίας-λόγου.** Οφείλονται σε διάφορες αιτίες όπως την εγκεφαλική βλάβη, τη νοητική υστέρηση, τη συνυπάρχουσα βαρηκοΐα ή κώφωση και την ασυνέργεια των μυών που ευθύνονται για την ομιλία.
7. **Ανωμαλίες μελών.** Τα προσβεβλημένα μέλη είναι πιο κοντά και ψυχρά από τα υγιή. Οι μόνιμες παραμορφώσεις χαρακτηρίζονται από μόνιμες κάμψεις των αρθρώσεων. Συχνό στην εγκεφαλική παράλυση είναι το εξάρθημα του ισχίου.
8. **Αισθητικές διαταραχές και μη αντίληψη της εικόνας του σώματος στο χώρο.** Η νευρολογική βλάβη επηρεάζει την ικανότητα της ισορροπίας και την κιναισθητική αντίληψη δυσμενώς, η οποία οδηγεί σε μειωμένη αντίληψη της εικόνας του σώματος στον χώρο
9. **Ανώμαλα κινητικά πρότυπα.** Η υπερβολική έκλυση των τενόντιων αντανακλαστικών, η σπαστικότητα, η δυσκαμψία, οι χορειαθετωσικές κινήσεις δημιουργούν ανώμαλα κινητικά πρότυπα, που εμποδίζουν την κίνηση και την εκμάθηση των καθημερινών δραστηριοτήτων.
10. **Αναπνευστικά προβλήματα.** Αυτά προέρχονται από τις συχνές εισροφές, την περιορισμένη κινητικότητα και την προοδευτική παραμόρφωση του κορμού και της θωρακικής κοιλότητας λόγω σκολίωσης.
11. **Ορθοκυστικές διαταραχές** με συχνότερη την ενούρηση.
12. **Οστεοπενία-Οστεοπόρωση.**
13. **Κακή κατάσταση δοντιών.** Προκύπτει από την αδυναμία μάσησης στερεών τροφών και την ως εκ τούτου κακή διατροφή.
14. **Διαταραχές συμπεριφοράς.** Ιδιαίτερα συχνή είναι η μειωμένη συγκέντρωση προσοχής.
15. **Ψυχολογικά προβλήματα.** Η υπερπροστασία και το άγχος των γονιών κατά την παιδική ηλικία δημιουργεί μεγάλη εξάρτηση στο παιδί, η οποία το εμποδίζει να αναπτύξει πρωτοβουλίες και

κοινωνικές σχέσεις. Η αναπηρία και η διαφοροποίηση από τους υγιείς είναι δυνατό να του δημιουργούν ζήλια και μίσος.

#### 5.6.4 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

Ο βαθμός της κινητικής αναπηρίας σε άτομα με εγκεφαλική παράλυση κυμαίνεται από ελαφρά μέχρι σοβαρή φυσική ανικανότητα. Η έλλειψη των κινητικών εμπειριών, ο περιορισμός στο σπίτι, λόγω κινητικής δυσκολίας, η άγνοια και οι προκαταλήψεις του περιβάλλοντος, οδηγούν το παιδί με Ε.Π. σε μεγαλύτερη απομόνωση και κινητική δυσπραγία. Το αποτέλεσμα είναι η επιδείνωση της κίνησης και των συνυπαρχουσών αναπηριών με δυσμενείς επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των πασχόντων.

Έχει αναφερθεί ότι η αποχή από την άσκηση στην ηλικία των 6-7 ετών, επιδρά αρνητικά στην ακρίβεια εκτέλεσης νέων κινητικών δεξιοτήτων. Τα αθλήματα και γενικότερα η άσκηση έχουν σημαντική συμβολή στη λειτουργική και την κινητική αποκατάσταση των ατόμων με Ε.Π. Μειώνεται η ταυτόχρονη συστολή αγωνιστών και ανταγωνιστών μυών, αυξάνεται το ποσοστό μυϊκών ινών βραδείας συστολής και η μυϊκή μάζα (McPhail & Kramer, 1995).

Τα άτομα με εγκεφαλική παράλυση υπολείπονται σε όλες τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, κυρίως το ύψος και τη μυϊκή μάζα, χωρίς να παρατηρούνται διαφορές μεταξύ των φύλων. Παρουσιάζουν χαμηλότερες τιμές μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, κατώτερη αναερόβια ικανότητα και μυϊκή δύναμη. Η σπαστικότητα, η αθέτωση και η αθέτωση και η διαταραχή της ισορροπίας δυσκολεύουν τον βηματισμό, για τον οποίο απαιτείται μεγαλύτερη μυϊκή δραστηριότητα και σχεδόν τριπλάσια ενεργειακή δαπάνη κατά τη βάδιση και το τρέξιμο, σε σύγκριση με υγιή άτομα.

Επειδή υπάρχει μεγάλη ετερογένεια ως προς το είδος της εγκεφαλικής παράλυσης, την έκταση της βλάβης και τις συνυπάρχουσες δυσκολίες, κάθε παιδί με Ε.Π. χρειάζεται εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Παιδιά με φυσιολογική νοημοσύνη και μικρό περιορισμό της κινητικότητάς τους είναι προτιμότερο να ενσωματώνονται σε τάξεις με φυσιολογικά παιδιά.

Πριν από την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης, με πολλή προσοχή πρέπει να εκτιμώνται οι ιδιαιτερότητες κάθε ατόμου, όπως:

- **Η μορφή της Ε.Π.** Άτομο με αθέτωση είναι πιο ικανό για επιτέλεση αδρών κινήσεων (χορός, τρέξιμο), που απαιτούν μεγάλες ομάδες μυών, απ' ό,τι το σπαστικό, το οποίο εμποδίζεται από τη σύσπαση και την προσαγωγή των ισχύων και γενικά των κάτω άκρων. Το σπαστικό παιδί, παρόλο που δεν είναι επιδέξιο στις λεπτές κινήσεις, έχει καλύτερες επιδόσεις σε ασκήσεις ακριβείας και ευστοχίας, απ' ό,τι το αθετωσικό, που χαρακτηρίζεται από ασυνέργεια κινήσεων. Το σπαστικό παιδί μπορεί να εκτελεί συνεχόμενες ασκήσεις, ενώ το αθετωσικό χρειάζεται διαλείμματα χαλάρωσης για να αποφεύγονται οι υπερτονικές κρίσεις. Μεγαλύτερη μειονεκτικότητα στην κίνηση παρουσιάζει το αταξικό παιδί εξαιτίας σοβαρών προβλημάτων ισορροπίας.

- **Η έκταση της βλάβης.** Είναι κατανοητό ότι όσο πιο περιορισμένη είναι η βλάβη, τόσο περισσότερο ασκήσιμο είναι το άτομο. Αν πρόκειται για παιδιά με περιορισμένη αναπηρία, π.χ. μονοπληγία, ημιπληγία, διπληγία, τότε η αντίληψη της άσκησης και η επιτέλεση είναι πιο ικανοποιητικά.

- **Το επίπεδο της νοημοσύνης.** Παιδιά με φυσιολογική νοημοσύνη ή με μικρή νοητική υστέρηση μπορούν να φοιτούν σε κανονικό σχολείο και οι υγιείς συμμαθητές τους να αποτελούν πρότυπα για μίμηση και μάθηση.

Στη βασική εκπαίδευση η φυσική αγωγή περιλαμβάνει τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα, όπως είναι το περπάτημα, το τρέξιμο, το πήδημα, το άλμα σε μήκος, το άλμα σε ύψος, το σχοινάκι, καθώς και θεμελιώδεις δεξιότητες όπως το άρπαγμα, το πέταγμα και το κλώτσημα της μπάλας.

Ο χορός εφαρμόζεται σε ελαφρές περιπτώσεις ημιπληγίας ή διπληγίας. Ενισχύει τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, την ισορροπία, την αίσθηση του ρυθμού, την καρδιοαναπνευστική λειτουργία.



## 5.6.5 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Οι κυριότερες προσαρμογές που μπορούν να γίνουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής για την επιτυχή συμμετοχή του μαθητή με Ε.Π και οι κινητικές δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για το κάθε παιδί είναι οι εξής:

- **Ο χώρος, οι κανόνες του παιχνιδιού και τα** χρησιμοποιούμενα **όργανα** προσαρμόζονται ανάλογα με τις σωματικές αναπηρίες και τις κινητικές ικανότητες των παιδιών. Έτσι, π.χ. οι αποστάσεις οι αποστάσεις που θα διανύονται ή εκείνες όπου έχουν τοποθετηθεί στόχοι πρέπει να είναι μικρότερες, ώστε η επιβάρυνση να είναι λιγότερη.

- Τα **όργανα** της ενόργανης γυμναστικής μπορούν να τροποποιούνται ως προς το βάρος, το σχήμα και το μέγεθος.

- Σε όλες τις περιπτώσεις Ε.Π. πρέπει να αποφεύγεται η υπερβολική ένταση και το στρες (μείωση του χρόνου άσκησης).

- Σε παιδιά με **διάσπαση προσοχής** πρέπει να δίνεται ποικιλία ασκήσεων μικρής διάρκειας.

- Σε παιδιά με **διαταραχές της όρασης**, αφού προηγηθεί η κατάλληλη δυνατή ιατρική διόρθωση, η φυσική αγωγή αποβλέπει στην προσήλωση των ματιών σε κοντινούς, μέσους και μακρινούς στόχους με ασκήσεις οπτικοκινητικού συντονισμού.

- Επειδή ο συντονισμός ματιού-χεριού επιτυγχάνεται καλύτερα σε όρθια θέση, στα παιδιά που δεν έχουν ικανοποιητική **στάση κορμού**, χρησιμοποιούνται ιμάντες και νάρθηκες που κρατούν τα γόνατα και τα ισχία σε σταθερή θέση, ώστε να χρησιμοποιούνται τα χέρια με αποτελεσματικό τρόπο.

- Το παιδί με **σπαστικότητα** μπορεί να εκτελεί συνεχόμενες ασκήσεις, όχι όμως και το αθροιστικό παιδί, το οποίο χρειάζεται διαλείμματα χαλάρωσης για την αποφυγή υπερτονικών κρίσεων.

- Το παιδί με **αθέτωση** μπορεί να επιδίδεται καλύτερα στην εκτέλεση αδρών κινήσεων (π.χ. τρέξιμο) απ' ό,τι το άτομο με

σπαστικότητα, ενώ το άτομο με σπαστικότητα εκτελεί καλύτερα κινήσεις που απαιτούν ακρίβεια και επιδεξιότητα (ασκήσεις ευστοχίας).

- Τα παιδιά με **ημιπληγία** έχουν συνήθως τα λιγότερα προβλήματα, γι' αυτό μπορούν να συμμετέχουν πιο εύκολα σε ομάδες φυσιολογικών παιδιών. Η υγιής πλευρά εκτελεί ποικίλες ασκήσεις μόνη της ή με τη βοήθεια της ημιπληγικής και αποτελεί πρότυπο της φυσιολογικής κινητικής λειτουργίας. Η προσβεβλημένη, συνεργαζόμενη, προσπαθεί να επιτύχει τις ίδιες κινητικές δεξιότητες βοηθώντας στην καλύτερη, δυνατή, λειτουργική, κινητική, αποκατάσταση. Με αμφοτερόπλευρες και εναλλάξ ετερόπλευρες κινητικές δραστηριότητες των χεριών και των ποδιών (πέταγμα και άρπαγμα της μπάλας, κλώτσημα της μπάλας, στήριξη του κορμού εναλλάξ σε κάθε πόδι χωριστά) επιτυγχάνεται η συνέργεια των κινήσεων καθώς και ο έλεγχος της βαρύτητας, του μυϊκού τόνου και της δεξιότητας της προσβεβλημένης πλευράς.

- Το **ελεύθερο παιχνίδι** είναι το ίδιο απαραίτητο, όσο και στα φυσιολογικά άτομα, γιατί δίνει την ευκαιρία για φαντασία και δημιουργία.

- Η **μουσική και η ρυθμική** χρησιμοποιούνται σε θεραπευτικά προγράμματα φυσικής αγωγής σε άτομα που απαιτείται χαλάρωση. Υπάρχουν όμως και άτομα στα οποία η συνέργεια των κινήσεών τους επιδεινώνεται με τη μουσική.

- Γυμναστικές ασκήσεις με **τραγούδι** μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την άσκηση των μυών που είναι υπεύθυνοι για την ομιλία.

## **Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη ικανότητα ισορροπίας (π.χ. παιδιά με αταξία)**

- Φροντίστε κατά την δραστηριότητα να ασκείται ο μαθητής σε θέσεις με χαμηλωμένο το κέντρο βάρους του σώματος.

- Φροντίστε κατά την δραστηριότητα να ασκείται ο μαθητής έχοντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια στήριξης και περισσότερα σημεία επαφής με το έδαφος.



- Αυξήστε το πλάτος των οροθετημένων γραμμών ή των δοκών ισορροπίας κατά την εκτέλεση ασκήσεων ισορροπίας.

- Οργανώστε ασκήσεις ισορροπίας σε μαλακές επιφάνειες που προσφέρουν αυξημένη τριβή (μοκέτες, στρώματα, κ.λ.π.) και αποφύγετε σκληρές και λείες επιφάνειες (παρκέ, μωσαϊκό, κ.λ.π.).

- Διδάξτε τους μαθητές σας πώς να πέφτουν με ασφάλεια. Κάποιες πτώσεις θα είναι αναπόφευκτες με παιδιά που έχουν προβλήματα ισορροπίας.

### **Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη ικανότητα συντονισμού και ακριβείας στις κινήσεις (π.χ. παιδιά με αθέτωση)**

- Για δραστηριότητες σύλληψης και ρίψεων αντικειμένων χρησιμοποιήστε μεγαλύτερες, ελαφρύτερες και μαλακότερες μπάλες (αερόμπαλες, μπαλόνια, φασουλοσάκουλα, μπαλάκια από αφρολέξ, κ.λ.π.).

- Μειώστε την απόσταση για σύλληψη ή ρίψη της μπάλας και προτιμήστε οι δραστηριότητες να μην γίνονται σε κίνηση αλλά από σταθερή θέση.

- Μειώστε το ύψος σε στόχους και αυξομειώστε το μέγεθος τους

## **6. Η ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ**

### **6.1 ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ**

Στα κανονικά σχολεία φοιτούν μαθητές που στην πλειοψηφία τους δεν παρουσιάζουν κινητικές, νοητικές, συναισθηματικές ή αισθητηριακές μειονεξίες. Γι' αυτόν το λόγο στη συνείδηση πολλών εκπαιδευτικών επικρατεί λανθασμένα η αντίληψη ότι ο όρος 'ειδικές ανάγκες' σχετίζεται αποκλειστικά με τις περιπτώσεις μαθητών που λόγω αναπηρίας φοιτούν σε ειδικό σχολείο. Παρόλα αυτά, υπάρχουν παιδιά που στο περιβάλλον του κανονικού σχολείου υστερούν κατά κάποιο τρόπο στην ικανότητά τους να συμμετέχουν και να επωφελούνται από το μάθημα της φυσικής αγωγής σε σύγκριση με τους άλλους συμμαθητές τους.

*Λέγοντας ενσωμάτωση, συνήθως εννοούμε τη διαδικασία και το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης παιδιών με ειδικές ανάγκες και κανονικών παιδιών. Πιο απλά και πιο γενικά, ο όρος αυτός αναφέρεται σε ένα περιβάλλον με, όσο το δυνατόν, λιγότερες εντάσεις και με λιγότερη απομόνωση, εκπαιδευτική και κοινωνική, για τα άτομα με ειδικές ανάγκες.*

Η ενσωμάτωση επίσης μπορεί να οριστεί ως η παροχή εκπαίδευσης στους μαθητές με ειδικές ανάγκες στο πλαίσιο της κανονικής τάξης και μπορεί να πάρει τις εξής έννοιες:

- **Φυσική ενσωμάτωση.** Η τοποθέτηση όλων των μαθητών με ειδικές ανάγκες στις κανονικές τάξεις φυσικής αγωγής.
- **Κοινωνική ενσωμάτωση.** Οι προσωπικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις του μαθητή με ειδικές ανάγκες με τους υπόλοιπους συμμαθητές του.
- **Εκπαιδευτική ενσωμάτωση.** Ο βαθμός συμμετοχής του μαθητή με ειδικές ανάγκες με τους υπόλοιπους συμμαθητές του.

Στο πλαίσιο του κανονικού σχολείου η φυσική ενσωμάτωση επιτυγχάνεται εύκολα, δεδομένου ότι ο μαθητής που μειονεκτεί, είναι ήδη τοποθετημένος στο πλαίσιο της κανονικής τάξης. Ωστόσο, η εκπαιδευτική και κοινωνική ενσωμάτωση του μαθητή απαιτούν την ιδιαίτερη υποχρέωση και συστηματική εργασία των εκπαιδευτικών.

Υπάρχουν βέβαια πολλοί που πιστεύουν ότι η εκπαίδευση των παιδιών με ειδικές ανάγκες θα πρέπει να γίνεται ξεχωριστά σε ειδικές τάξεις, απομονωμένες από το κανονικό σχολείο. Η ενσωμάτωση, διατείνονται, απομακρύνει το σχολείο από το βασικό του στόχο, που είναι η εκπαίδευση των κανονικών παιδιών. Οι υπέρμαχοι όμως της ενσωμάτωσης τους αντικρούουν με το επιχείρημα ότι μια απομονωμένη εκπαίδευση είναι υποβαθμισμένη από τη φύση της, έχει περιορισμένους στόχους και είναι καταδικασμένη ευθύς εξαρχής σε αποτυχία.

Πιο συγκεκριμένα, οι βασικότερες απόψεις υπέρ της ενσωμάτωσης είναι οι παρακάτω:

- Οι παραδοσιακές ειδικές τάξεις με τα απομονωμένα προγράμματά τους τείνουν να διευρύνουν μάλλον, παρά να περιορίσουν τις διαφορές ανάμεσα στα ειδικά και τα κανονικά παιδιά.
- Οι ειδικές τάξεις εισάγουν τα παιδιά σε μια τεχνητή ατμόσφαιρα με λίγους μαθητές και με περιορισμένες απαιτήσεις από την πλευρά

του δασκάλου. Η κατάσταση όμως αυτή δυσκολεύει πολύ τη μελλοντική ένταξη των ατόμων με ειδικές ανάγκες στο κοινωνικό σύνολο.

- Οι ειδικές τάξεις δεν παρέχουν την ευκαιρία στους μαθητές των κανονικών τάξεων να έλθουν σε επαφή με τους συμμαθητές τους μειωμένων ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Έτσι, καλλιεργείται από τα πρώτα κιόλας βήματα των παιδιών η προκατάληψη και η περιφρόνηση για τους συνανθρώπους μας με ειδικές ανάγκες.

- Τα προγράμματα ενσωμάτωσης παρέχουν την ευκαιρία στους δασκάλους να μάθουν και να εφαρμόσουν νέες τεχνικές και μεθόδους στην αντιμετώπιση των μαθησιακών προβλημάτων και προβλημάτων συμπεριφοράς. Μ' αυτό τον τρόπο θα αποφύγουμε αυτό που συμβαίνει σήμερα. Δηλαδή οι δάσκαλοι των κανονικών τάξεων να παραπέμπουν για εξέταση και στη συνέχεια για ένταξη σε κάποια μονάδα Ειδικής Αγωγής, ακόμη και μαθητές τους που παρουσιάζουν ασήμαντα μαθησιακά προβλήματα και που θα μπορούσαν κάλλιστα να παραμείνουν στην κανονική τάξη.

Η ενσωμάτωση εν τούτοις δεν είναι πανάκεια. Δεν είναι κατάλληλη κι εφαρμόσιμη για όλα τα ειδικά παιδιά. Ούτε και είναι μια απλή διαδικασία και εύκολη στην εφαρμογή της. Τα χωριστά ειδικά σχολεία, δυστυχώς, είναι αναπόφευκτα και αναγκαία για τα παιδιά εκείνα που παρουσιάζουν πολύ σοβαρά προβλήματα (σωματικά, αισθητηριακά, ψυχοπνευματικά) και που απαιτούν, εκτός από τα ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα και άλλη πολλαπλή υποστήριξη ειδικών υπηρεσιών.

Τα βασικά ερωτήματα που αντιμετωπίζουμε στην εφαρμογή της ενσωμάτωσης είναι τα εξής:

- 1) Μπορούν, στ' αλήθεια, να ικανοποιηθούν οι εκπαιδευτικές και οι κινητικές ανάγκες των ειδικών παιδιών σ' ένα πρόγραμμα ενσωμάτωσης;
- 2) Εάν ναι, είναι ικανοί οι εκπαιδευτικοί (δάσκαλοι, γυμναστές) της κανονικής τάξης να εφαρμόσουν την ενσωμάτωση;
- 3) Εάν δεν είναι ικανοί, τι προσόντα χρειάζονται για να φέρουν σε πέρας την ενσωμάτωση;

Όσον αφορά το πρώτο ερώτημα, όπως τονίσαμε και πιο πάνω, τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες μαθαίνουν καλύτερα, όταν φοιτούν με τους συμμαθητές τους των κανονικών τάξεων. Το περιβάλλον της κανονικής τάξης είναι

προτιμότερο από την απομόνωση του ειδικού σχολείου ή της ειδικής τάξης. Τα προγράμματα ενσωμάτωσης, εάν οργανωθούν και εφαρμοσθούν σωστά, μπορούν να αποβούν προς όφελος και των ειδικών και των κανονικών παιδιών.

Στα δύο τελευταία ερωτήματα το βάρος για την πραγμάτωση της ενσωμάτωσης πέφτει στον εκπαιδευτικό της κανονικής τάξης. Υπάρχουν βέβαια και άλλοι τρεις σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ενσωμάτωση, όπως:

- 1) Η υλικοτεχνική υποδομή (κτιριακές εγκαταστάσεις, παιδαγωγικό υλικό, οπτικοακουστικά μέσα κ.λ.π.)
- 2) Η Διοίκηση, σε κεντρικό και περιφερειακό επίπεδο, που καθορίζει το περιεχόμενο και τη φιλοσοφία κάθε μεταρρύθμισης μέσα στην εκπαίδευση, και
- 3) Οι ειδικοί δάσκαλοι, που έχουν αναλάβει τη δύσκολη αποστολή της εκπαίδευσης των παιδιών με ειδικές ανάγκες.

## 6.2 Η ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Ο πολύπτυχος και ευαίσθητος τομέας της ειδικής αγωγής άρχισε να αναπτύσσεται συστηματικά στη χώρα μας κατά τη δεκαετία του '70. Το 1985 ψηφίζεται ο Ν. 1566 για τη «δομή και λειτουργία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης», στον οποίο ενσωματώθηκε με ιδιαίτερο κεφάλαιο η νομοθεσία ειδικής αγωγής.

Με το νόμο αυτό αποκλείεται η περιθωριοποίηση της ειδικής αγωγής και τονίζεται η συνευθύνη όλων των εκπαιδευτικών υπηρεσιών και των συναφών κοινωνικών φορέων για τη σωστή ανάπτυξη και λειτουργία του τομέα αυτού με στόχο την κατάργηση των υποτιμητικών διακρίσεων σε βάρος των παιδιών με ειδικές ανάγκες, τη σχολική και κοινωνική ενσωμάτωση και αλληλοαποδοχή τους, την καλλιέργεια και αξιοποίηση όλων των δυνατοτήτων και δεξιοτήτων τους, ως και το επιτυχές πέρασμα από το σχολείο στην ενεργό ζωή με σεβασμό στην αξία και αξιοπρέπεια κάθε ατόμου.

Γενικά, η εκπαιδευτική πολιτική της χώρας μας στον τομέα της ειδικής αγωγής συνοψίζεται σήμερα στο παρακάτω τρίπτυχο:

- I. Ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση.
- II. Σχολική και κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με ειδικές ανάγκες, ανάλογα με τις δυνατότητές τους.
- III. Κοινωνική αλληλοαποδοχή και προετοιμασία για πέρασμα με επιτυχία από το σχολείο στην ενεργό ζωή.

Όσον αφορά τις προσπάθειες για υλοποίηση της ενσωμάτωσης, διακρίνουμε σήμερα στη εκπαιδευτική μας πολιτική τρία σημαντικά αναπτυξιακά στοιχεία προς την κατεύθυνση αυτή:

■ Επέκταση του νέου θεσμού των ειδικών τάξεων, που αποτελούν το βασικό κλειδί πραγμάτωσης της σχολικής και κοινωνικής ενσωμάτωσης των παιδιών με ειδικές ανάγκες. Σήμερα λειτουργούν στη χώρα μας περί τις 515 ειδικές τάξεις. Σ' αυτές τις τάξεις φοιτούν, όχι πάνω από 15, παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, προβλήματα συμπεριφοράς, παιδιά διαλυμένων οικογενειών, καθώς και παιδιά με οριακή νοημοσύνη. Με την ειδική τάξη, που λειτουργεί μέσα σε κανονικό σχολείο, εξασφαλίζουμε μια πλήρη ενσωμάτωση, γιατί τα παιδιά με ειδικές ανάγκες παρακολουθούν το πρόγραμμα της κανονικής τάξης. Και μόνον 3-6 ώρες τη βδομάδα διδάσκονται στην ειδική τάξη από ειδικό παιδαγωγό ανάγνωση, γραφή και αριθμητική, ανάλογα με τις δυσκολίες που παρουσιάζουν. Ο θεσμός της ειδικής τάξης είναι θετικός για την ενσωμάτωση και έχει γίνει σήμερα αποδεκτός από δασκάλους, γονείς και μαθητές.

■ Στελέχωση των ειδικών εκπαιδευτικών μονάδων με νέους επιστήμονες (ψυχολόγους, λογοθεραπευτές, φυσιοθεραπευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, επιμελητές), οι οποίοι ενημερώνοντας δασκάλους, γονείς κ.λ.π. πάνω σε θέματα ειδικής αγωγής, διευκολύνουν την ενσωμάτωση και αποδοχή των ατόμων με ειδικές ανάγκες από μέρους μαθητών, δασκάλων και του κοινωνικού συνόλου γενικότερα.

■ Βαθμιαία έναρξη εφοδιασμού των παιδιών με ειδικές ανάγκες από μέρους του Υπουργείου Παιδείας με ειδικά όργανα και μέσα εκπαίδευσης (ακουστικά βαρηκοΐας, μαγνητόφωνα, βιβλία τυπωμένα με το σύστημα Braille για τυφλούς κ.λ.π.). Επίσης η νέα εκπαιδευτική τεχνολογία άρχισε να εισάγεται σε μερικά ειδικά σχολεία.

Είναι γεγονός ότι έχουν γίνει κάποια πράγματα από την πλευρά της Πολιτείας μέσα στο χώρο της ειδικής αγωγής στο χρονικό διάστημα των τελευταίων 10-15 ετών. Πρέπει όμως να πούμε ότι είναι ανάγκη να γίνουν ακόμη πιο πολλά. Ο γενικότερος ειδικός εκπαιδευτικός σχεδιασμός πρέπει να γίνει πιο δυναμικός και πιο θαρραλέος στη διάθεση των αναγκαίων πιστώσεων για την αντιμετώπιση των διαφόρων προβλημάτων. Οι δυσκολίες που παρουσιάζονται σήμερα σε όλη την Ελλάδα, ιδιαίτερα στην ύπαιθρο, για την υλοποίηση της ενσωμάτωσης, είναι πολλές, για να μην πούμε ανυπέρβλητες και δύσκολα αντιμετωπίζονται.

### 6.3 ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ

Για την πραγματοποίηση της ενσωμάτωσης στη χώρα μας, ιδιαίτερα στην ελληνική ύπαιθρο, αντιμετωπίζουμε πολλές δυσκολίες. Οι βασικότερες από αυτές είναι οι παρακάτω:

#### 1) **Ανεπαρκής αριθμός μονάδων Ειδικής Αγωγής.**

Οι μονάδες ειδικής αγωγής που λειτουργούν σήμερα στην επαρχία δεν επαρκούν για την αντιμετώπιση των εκπαιδευτικών αναγκών των παιδιών με ειδικές ανάγκες. Συγκεκριμένα, λειτουργούν σήμερα σε όλη τη χώρα 685 εκπαιδευτικές μονάδες ειδικής αγωγής μέσα στο χώρο της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (ειδικά νηπιαγωγεία, ειδικά σχολεία και ειδικές τάξεις). Από αυτές, οι 195 υπάρχουν στην Αθήνα και τον Πειραιά, οι 46 στη Θεσσαλονίκη και οι υπόλοιπες 444 σε άλλες μεγάλες πόλεις και λιγοστές στην επαρχία. Όσον αφορά τις ειδικές τάξεις μέσα σε κανονικά σχολεία, που αποτελούν βασικό κλειδί για την επιτυχία της σχολικής ενσωμάτωσης, η πραγματικότητα είναι πιο απαισιόδοξη: Σε όλη την Ελλάδα λειτουργούν 515 ειδικές τάξεις.

Συνέπεια του περιορισμένου αυτού αριθμού μονάδων ειδικής αγωγής είναι να δέχονται βοήθεια ελάχιστα μόνον από τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Για λόγους εκπαιδευτικού προγραμματισμού, υπολογίζεται ότι ο αριθμός των παιδιών με ειδικές ανάγκες στη χώρα μας ανέρχεται στο 10% του μαθητικού πληθυσμού, δηλαδή 180.000. Από αυτά φοιτούν σήμερα σε διάφορες μονάδες ειδικής αγωγής περί τις 12.000 παιδιά, δηλαδή το 7% περίπου. Το υπόλοιπο 93%

που παρουσιάζει ελαφρές μειονεξίες και αισθητηριακά προβλήματα, παρακολουθεί κανονικές τάξεις. Αυτό όμως δεν σημαίνει και σχολική ενσωμάτωση, διότι δεν δέχονται καμιά ιδιαίτερη βοήθεια από τον δάσκαλο της τάξης. Ιδιαίτερα τα παιδιά με αισθητηριακά προβλήματα αντιμετωπίζουν καθημερινώς πολλές δυσκολίες στην τάξη, με ένα δάσκαλο που δεν τα θέλει ή που δεν γνωρίζει πώς να αντιμετωπίσει τις εκπαιδευτικές τους ανάγκες. Έτσι μετά από 2-3 χρόνια εγκαταλείπουν την κανονική τάξη, χωρίς καμία μέριμνα για την κοινωνική τους ένταξη.

#### **2) Έλλειψη κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής.**

Ακατάλληλα κτίρια και μικρές αίθουσες, χωρίς να διαθέτουν οπτικοακουστικά μέσα και ειδικό εκπαιδευτικό υλικό, κατάλληλο για την αντιμετώπιση των εκπαιδευτικών αναγκών των παιδιών με ειδικές ανάγκες, όπως και δυσκολία στην πρόσβασή τους σε αυτά.

#### **3) Ανεπαρκής ο αριθμός Σχολικών Συμβούλων Ειδικής Αγωγής.**

Με σχετική απόφαση του Υπουργείου Παιδείας έχουν νομοθετηθεί 16 περιφέρειες σχολικών συμβούλων ειδικής αγωγής σε όλη την Ελλάδα. Οι 5 από αυτές έχουν την έδρα τους στην Αθήνα και τον Πειραιά, οι 2 στη Θεσσαλονίκη και οι άλλες 9 στην υπόλοιπη Ελλάδα! Ποτέ όμως μέχρι σήμερα δεν έχουν καλυφθεί και οι 16 αυτές περιφέρειες από αντίστοιχο αριθμό συμβούλων (πάντοτε είχαμε περί τους 10-12 συμβούλους). Αλλά και να είχαν καλυφθεί, πάλι θα ήταν αδύνατο για ένα σύμβουλο να επισκεφτεί, έστω και μια φορά το χρόνο όλες τις μονάδες ειδικής αγωγής της περιφέρειάς του, ιδιαίτερα σε δυσπρόσιτες περιοχές.

Κάτω από αυτές τις συνθήκες, πώς είναι δυνατόν να μιλάμε για σχολική ενσωμάτωση χωρίς να υπάρχει κάποιος (στη συγκεκριμένη περίπτωση ο σύμβουλος) για να συντονίζει τις προσπάθειες όλων αυτών που εργάζονται μέσα στο χώρο του σχολείου και να ενημερώνει δασκάλους, γονείς, μαθητές κ.λ.π.;

#### **4) Ανέτοιμοι οι δάσκαλοι για την πραγματοποίηση της ενσωμάτωσης.**

Ένα ποσοστό των δασκάλων των κανονικών τάξεων, όπως έδειξαν σχετικές μελέτες, κρατούν αρνητική στάση, τόσο απέναντι στους συναδέλφους της ειδικής αγωγής, όσο και στα παιδιά με ειδικές ανάγκες. Δεν είναι ενημερωμένοι γύρω από το πρόβλημα των παιδιών αυτών και δεν γνωρίζουν πώς να τα αντιμετωπίσουν. Έτσι, όταν ένας μαθητής τους παρουσιάζει έστω και μια ελαφρά μειονεξία, τον παραπέμπουν για εξέταση σε κάποιο ειδικό σχολείο, ενώ κάλλιστα θα μπορούσε να παραμείνει στην κανονική τάξη. Οι περισσότεροι 52,6% θα δέχονταν στην τάξη

τους κάποιο παιδί με ειδικές ανάγκες θεωρητικά, αλλά δεν αισθάνονται έτοιμοι να αναλάβουν την ευθύνη της αγωγής των ειδικών παιδιών. Οι φόβοι και οι επιφυλάξεις τους επικεντρώνονται κυρίως: στο ότι δεν έχουν γνώσεις ειδικής αγωγής (27,4%), στην έλλειψη υποδομής (25%), στις ευθύνες για ατυχήματα (21,7%), στον φόβο μιας πιθανής αποτυχίας (11,6%). Είναι φανερό ότι η ένταξη θεωρείται δύσκολη, εάν δεν εξασφαλισθούν οι κατάλληλες συνθήκες, πράγμα που δεν συμβαίνει σήμερα στη χώρα μας.

#### 5) **Κοινωνική προκατάληψη και άγνοια.**

Δυστυχώς σήμερα δεν υπάρχει επαρκής ευαισθητοποίηση της κοινωνίας για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Γονείς κανονικών παιδιών πολλές φορές δεν θέλουν ειδικά σχολεία και ειδικές τάξεις στη γειτονιά τους ή στο κανονικό σχολείο των παιδιών τους, πόσο μάλλον στην ίδια τάξη των παιδιών τους. Επίσης, λόγω άγνοιας το πρόβλημα των ατόμων με ειδικές ανάγκες αντιμετωπίζεται από πολλούς σαν πρόβλημα φιλανθρωπίας. Στη δημιουργία αυτού του κλίματος προκατάληψης και άγνοιας συντελεί και η έλλειψη στην επαρχία συλλόγων και σωματείων για άτομα με ειδικές ανάγκες.

## 6.4 ΜΕΤΡΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ

Για να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε στην υλοποίηση της ενσωμάτωσης, ιδιαίτερα στην επαρχία, θα πρέπει να ληφθούν ορισμένα μέτρα από την πλευρά της πολιτείας, όπως τα παρακάτω:

#### 1) **Αύξηση του αριθμού των ειδικών τάξεων.**

Πρέπει να αυξηθεί ο αριθμός των ειδικών τάξεων μέσα στα κανονικά σχολεία, ιδιαίτερα στις μικρές πόλεις και τα χωριά. Οι μονάδες αυτές ειδικής αγωγής, όπως τονίσαμε, αποτελούν βασικό κλειδί για την πλήρη (ακαδημαϊκή) ενσωμάτωση των παιδιών με μαθησιακά προβλήματα.

#### 2) **Επιμόρφωση δασκάλων σε θέματα Ειδικής Αγωγής.**

Οι διδακτικές ώρες για το μάθημα ειδικής αγωγής που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα των Σ.Ε.Λ.Δ.Ε. (1-2 ώρες τη βδομάδα) δεν επαρκούν για την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των δασκάλων γύρω από τα παιδιά με ειδικές



ανάγκες και τον τρόπο αντιμετώπισης των εκπαιδευτικών τους αναγκών μέσα στην κανονική τάξη.

### **3) Υλικοτεχνική Υποδομή**

Σε ότι αφορά την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου, για να λειτουργήσει αποτελεσματικά ένα πρόγραμμα συνεκπαίδευσης, απαιτείται να γίνουν πολλές και σημαντικές αλλαγές. Συγκεκριμένα, απαιτείται μείωση του αριθμού των μαθητών ανά τάξη και εξασφάλιση χώρων και εξοπλισμού, που θα επιτρέπουν την ευέλικτη ανάπτυξη του κύριου προγράμματος διδασκαλίας και των προγραμμάτων ενίσχυσης και στήριξης, όπου και όταν κρίνεται αναγκαίο. Ακόμη, απαιτείται η χρήση ειδικού διδακτικού υλικού για τις εναλλακτικές μορφές διδασκαλίας που πρέπει να ακολουθήσει ο εκπαιδευτικός της τάξης συνεκπαίδευσης και οι βοηθοί του. Στο υλικό αυτό συγκαταλέγουμε και το υλικό αξιολόγησης της μαθησιακής πορείας, που στην περίπτωση των τάξεων συνεκπαίδευσης πρέπει να είναι συχνή και συστηματική. Ειδικότερα για το μάθημα της φυσικής αγωγής απαιτείται διαμόρφωση των χώρων και κατάλληλος εξοπλισμός (όργανα, οπτικοακουστικό υλικό) ανάλογα με τις ανάγκες και τα ειδικά προβλήματα των παιδιών, για να μπορούν να συμμετέχουν στο μάθημα με τα άλλα παιδιά.

### **4) Επιμόρφωση δασκάλων φυσικής αγωγής σε θέματα ειδικής αγωγής.**

Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες, ακόμη και όταν παρακολουθούν μερικές ώρες μαθημάτων σε ειδικές τάξεις μέσα στο σχολείο, θα πρέπει με τις κατάλληλες τροποποιήσεις να συνυπάρχουν με τα κανονικά παιδιά στο μάθημα της φυσικής αγωγής και όχι να απαλλάσσονται από αυτό. Αυτό μπορεί να συμβεί μόνο με την ενημέρωση και την ειδική εκπαίδευση των γυμναστών σχετικά με τα προβλήματα των παιδιών με ειδικές ανάγκες.

### **5) Ίδρυση Συμβουλευτικών Σταθμών.**

Είναι ανάγκη να ιδρυθούν συμβουλευτικοί σταθμοί σε όλη την Ελλάδα, ένας σε κάθε νομό. Το επιστημονικό τους προσωπικό (ειδικός παιδαγωγός, κοινωνικός λειτουργός, ψυχολόγος, παιδοψυχίατρος, λογοθεραπευτής, φυσικοθεραπευτής κ.λ.π.), θα είναι υπεύθυνο για την ενημέρωση γονέων, δασκάλων και γενικά της κοινής γνώμης, διαμέσου τηλεοπτικών και ραδιοφωνικών εκπομπών, άρθρων κ.λ.π. Έτσι θα εξασφαλίζεται μια έγκαιρη διάγνωση και θα καταπολεμείται η κοινωνική προκατάληψη και η άγνοια, που αποτελούν σήμερα βασικά εμπόδια στην ενσωμάτωση.

Η αποστολή των Συμβουλευτικών σταθμών είναι:

- Πλατιά ενημέρωση και διαφώτιση για πρόληψη, παρέμβαση και αντιμετώπιση των προβλημάτων των ατόμων με «ειδικές» ανάγκες (διαλέξεις, εκπομπές, δημοσιεύσεις, φυλλάδια κ.α.)
- Οργάνωση σεμιναρίων με σκοπό την ενημέρωση δασκάλων, κοινωνικών λειτουργών, γονέων κ.α. σχετικά με τους τρόπους προσφοράς υποστηρικτικής βοήθειας στις διάφορες κατηγορίες ατόμων με «ειδικές ανάγκες».
- Η έγκαιρη διάγνωση, έγκαιρη αντιμετώπιση και έγκαιρη αντιμετώπιση και έγκαιρη προσφορά βοήθειας στους γονείς και
- Η έρευνα και η μελέτη των προβλημάτων των ατόμων με «ειδικές ανάγκες».

#### 6) Υποστήριξη των ειδικών τάξεων με διαγνωστική ομάδα.

Είναι απαραίτητο και οι ειδικές τάξεις να διαθέτουν τη δική τους διαγνωστική μονάδα, αν όχι όλες, τουλάχιστον 2-3 τάξεις σε κάθε νομό. Μ' αυτόν τον τρόπο η εξέταση των παιδιών στα σχολεία του νομού θα γίνεται πιο άνετα και πιο άμεσα και δεν θα χρειάζεται να παραπέμπονται στα ειδικά σχολεία. Κάθε διαγνωστική ομάδα αποτελείται από έναν γιατρό (παιδοψυχίατρο ή παιδίατρο), έναν ψυχολόγο, έναν κοινωνικό λειτουργό και έναν ειδικό παιδαγωγό.

#### 7) Γονείς και φορείς.

Τέλος, σε ό, τι αφορά τους γονείς, πρέπει όλοι τους να έχουν πλήρη ενημέρωση και να αποδέχονται την ιδέα της συνεκπαίδευσης. Από τη διεθνή εμπειρία γνωρίζουμε ότι, ενώ οι γονείς των παιδιών με προβλήματα τάσσονται υπέρ της συνεκπαίδευσης και αγωνίζονται για να γίνουν τα παιδιά τους αποδεκτά σε σχολεία συνεκπαίδευσης (βλ. Τάφα 1997, 105. Saleh 1997, 67), η πλειοψηφία των γονέων με «κανονικά» παιδιά είναι επιφυλακτικοί ή και ενεργά αντίθετοι στην ιδέα της συνεκπαίδευσης (βλ. Μπεζεβέγκης, Καλαντζή και Σιδέρη 1994). Ενημέρωση και προετοιμασία χρειάζονται η αυτοδιοίκηση, ο ΟΣΚ και οι λοιποί φορείς που εμπλέκονται στη λειτουργία της εκπαίδευσης.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η άσκηση (σωματική) και δη η ομαδική είναι αναπόσπαστο συστατικό της κοινωνικής ένταξης και ανάπτυξης αλλά και ιδιαίτερα σημαντικό κομμάτι της εκπαίδευσης (προσχολική, σχολική κ.λ.π.).

Μέσω της ομαδικής άσκησης και του παιχνιδιού τα παιδιά παίρνουν εμπειρίες και δέχονται ερεθίσματα ανεκτίμητα μέσω της επικοινωνίας μεταξύ τους και της αλληλεπίδρασης. Μαθαίνουν και ανακαλύπτουν τον κόσμο με τη συνεργασία και τη βοήθεια των άλλων, αναπτύσσονται, ωριμάζουν και εκπαιδεύονται σωματικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Με την κινητική προσέγγιση τα παιδιά έχουν πλήθος ευκαιριών για επικοινωνία, επίλυση προβλημάτων και δυσκολιών και εξερεύνηση της κίνησης σε ευχάριστη ατμόσφαιρα. Αυτές οι εμπειρίες όχι μόνο βοηθούν την απόκτηση κινητικής ικανότητας, την καλή σωματική κατάσταση και τις κοινωνικές δραστηριότητες αλλά ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και τον αυτοσεβασμό, κάνοντας τα παιδιά να ξεπεράσουν τις φοβίες, τη διστακτικότητα και τις αδυναμίες τους καθιστώντας ομαλότερη την κοινωνικοποίηση και την ένταξή τους στο περιβάλλον του σχολείου.

Οι ιδιαίτερες ανάγκες που έχουν κάποια παιδιά μπορούν πράγματι να ικανοποιηθούν με τη συμμετοχή τους σε ένα κατάλληλα διαμορφωμένο και

σχεδιασμένο μάθημα φυσικής αγωγής, που επιτρέπει σε κάθε παιδί τη δυνατότητα να λειτουργήσει μέσα στα όρια των μοναδικών αναγκών, ικανοτήτων και επιθυμιών του, όντας παράλληλα μέλος και ενεργό στοιχείο της ομάδας.

Για τα παιδιά αυτά με ‘ειδικές’ ανάγκες και δυσκολίες, όπως της ομάδας των παιδιών που επιλέχθηκε να προσεγγίσει και να μελετήσει αυτή η εργασία, τα παιδιά με αισθητηριακές και αναπτυξιακές διαταραχές επιβάλλεται να καθοριστεί ένα πλαίσιο-διαδικασία ώστε να επιτευχθεί η ένταξή τους σε ανάλογα προγράμματα στο σχολικό περιβάλλον.

Οι προϋποθέσεις για την επιτυχή λειτουργία των προγραμμάτων ένταξης και συνεκπαίδευσης είναι πολλές και ποικίλες και είναι η έλλειψη αυτών των προϋποθέσεων που συχνά καθιστά την πρόταση της συνεκπαίδευσης μια θεωρητικά ωραία πρόταση που όμως είναι ανεφάρμοστη στην πράξη. Οι εν λόγω προϋποθέσεις αφορούν πρωταρχικά τις στάσεις και την κατάρτιση των εκπαιδευτικών που θα κληθούν να εφαρμόσουν το πρόγραμμα (δάσκαλοι, γυμναστές), το προσαρμοσμένο αναλυτικό πρόγραμμα και τον εξοπλισμό και την υλικοτεχνική υποδομή και τέλος τις στάσεις των γονέων του σχολείου που θα εφαρμόσει ένα τέτοιο πρόγραμμα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Παντελής Κωνσταντινάκος & Φραντζέσκα Ρωμανού, “Η αθλητική αγωγή στο σχολείο”, University studio press Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών, Θεσσαλονίκη 1994
- 2) Παντελής Κωνσταντινάκος Elio Peluso, “Μεθοδολογία Διδακτική της Φυσικής Αγωγής”, University studio press Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών, Ά Ανατύπωση Θεσσαλονίκη 1991
- 3) Robert P. Pangrazi & Επιμέλεια Έκδοσης Ευθύμης Κιουμουρτζόγλου, “Διδακασία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση”, Θεσσαλονίκη 1999 (σε μετάφραση από την πρωτότυπη έκδοση “TEACHING ELEMENTARY PHYSICAL EDUCATION”)
- 4) Ν. Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, “Ειδική Αγωγή αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες”, Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη 2004
- 5) Μαρία Σιδηροπούλου, “Θεωρία κ Πρακτική της Ειδικής Αγωγής”, Θεσσαλονίκη 1988
- 6) Yvonne Burns and Pat Gunn, “Εκπαίδευση ατόμων με σύνδρομο Down”, Εκδόσεις Έλλην, Αθήνα 1997
- 7) Αντώνης Αντωνιάδης, “Το παιχνίδι”, Θεσσαλονίκη 1994
- 8) Πόλιν Γουίττον, Εκδόσεις Πατάκη, Ά έκδοση Αθήνα 1997, επανέκδοση Αθήνα 2003
- 9) Μπολώρα-Ζυγούρη Αικατερίνη, “Παιχνίδια Προσχολικής ηλικίας”, Εκδόσεις SALTO, Θεσσαλονίκη 2000
- 10) Αναστασιάδης Αντώνης, Γιδάρης Δημήτρης, “Η γυμναστική στην εκπαίδευση”, Εκδόσεις Μαϊάνδρος, Θεσσαλονίκη 1993

- 11) Δημήτρης Κοκαρίδας, “Φυσική αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες σε κανονικά σχολεία”, Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη 2004
- 12) Φώφη Πολυμενάκου-Παπακυριάκου, “Το παιχνίδι στην άσκηση και μάθηση”, Εκδόσεις Πυλαρινός, Θεσσαλονίκη 1984
- 13) Βασιλική Παπαδιώτη-Αθανασίου, “Θέματα ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του παιδιού”, Ιωάννινα 2006
- 14) Παναγιώτης Ν. Μπελίτσος καθηγητής Φ. Αγωγής, Β έκδοση Αθήνα 1981
- 15) Μ. Καίλα-Γ.Φιλίππου-Ν.Πολεμικός, “Άτομα με ειδικές ανάγκες” Α Τόμος, Γ έκδοση Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1997
- 16) Μ. Καίλα-Γ.Φιλίππου-Ν.Πολεμικός, “Άτομα με ειδικές ανάγκες” Β Τόμος, Γ έκδοση Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1997
- 17) Αντώνης Αντωνιάδης, “Παιδαγωγική γυμναστική”, University studio press, Α έκδοση, Θεσσαλονίκη 1990
- 18) Γεωργιάδου Αθηνά , " Θέματα Παιδιατρικής Φυσικοθεραπείας", Θεσσαλονίκη 2004
- 19) Γεωργιάδου Αθηνά , " Θέματα Ειδικής Φυσικής Αγωγής", Θεσσαλονίκη 2004
- 20) Ηλίας Γ. Ματσαγγούρας, “Η Σχολική Τάξη” Τόμος Α, Γ έκδοση Αθήνα 2003
- 21) Αγγελική Τσαπακίδου, “Κινητικές Δεξιότητες”, University studio press, Θεσσαλονίκη 1997
- 22) Χαράλαμπος Τσομπαρτζούδης, “Εξελικτική και διδακτική προσέγγιση της φυσικής αγωγής στο σχολείο”, Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη 2003
- 23) Βασίλειος Κ. Τσιμαράς, “Σημειώσεις Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα”, Θεσσαλονίκη 2004
- 24) Πέπη Δαράκη, “Ομαδικά παιχνίδια των παιδιών μας”, Gutenberg Παιδαγωγική σειρά, Αθήνα 1994
- 25) Gallahue David L., " Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά ", Εκδόσεις: University Studio Press, Θεσσαλονίκη 2002
- 26) Αντώνης Κυπριωτάκης, “Τα ειδικά παιδιά και η αγωγή τους”, Ψυχοτεχνική, Ηράκλειο 1989
- 27) Ruth Schucan-Kaiser, “1010 Ασκήσεις και παιχνίδια για άτομα με ειδικές ανάγκες”, Εκδόσεις SALTO, Θεσσαλονίκη 1992

## Αρθρογραφία

- 1) Nottin A., Vinet F., Stecken L., N' Guyen F., Quinissi F., Lecoq M., Obert P., (2002), Central and peripheral cardiovascular adaptations to exercise in endurance-trained children. Acta Physiol Scand, 175, 85-92
- 2) Robertw S.O. (2002), A strong start: strength and resistance training guidelinew for children and adolewcents. American fitness, 20, 1, 45-51
- 3) Κουτσούκη Δήμητρα, “Αναπηρία και φυσική δραστηριότητα”, 4/10/2007
- 4) Γεωργία Θ. Παπατσιακμάκη, Ειδική Παιδαγωγός, “Άσκηση και σωματική ανάπτυξη του παιδιού”, Ιούνιος 2005
- 5) Περιοδικό του Συνδέσμου Γυμναστών Κύπρου, “Καναδικός Σύνδεσμος για την υγεία, φυσική αγωγή και χορό”, έκδοση 1998
- 6) Donnelly J.E., Jacobsen D.J., Whatley J.E., Hill J.O., Swift L.L., Cherrington A., Polk B., Reed G., (1996), Nutrition and physical activity

program to attenuate obesity and promote physical and metabolic fitness in elementary school children. *Obes Res*, 4, 3, 229-43

- 7) Crawford C, Raven K. (2002), Play preparation for children with special needs, *Pediatric nursing*, Nov Vol 15, No 8, 44-5, 65

## Links

- 1) [www.special education.gr](http://www.special education.gr)
- 2) [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)
- 3) [www.disabled.gr](http://www.disabled.gr)
- 4) [www.activeliving.Cahperd/qdpe.html](http://www.activeliving.Cahperd/qdpe.html)









