

Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία

στη

Φυσική Αγωγή

ΠΕΔΙΟ
Επιστημονικές Εκδόσεις

Διόρθωση: Χρύσα Ξενάκη
Ηλεκτρονική επεξεργασία-εξώφυλλο: Μαρία Παπαδάκη

ISBN 978-960-546-000-0

© 2015 Εκδόσεις Πεδίο –

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Εκδόσεις Πεδίο
Δαβάκη 10 & Μυλοποτάμου, 11526, Αθήνα
Τηλ.: 210 3390204-5-6
Fax: 210 3390209
e-mail: info@pediobooks.gr
www.pediobooks.gr

Patti Rouse

Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία

στη

Φυσική Αγωγή



Μετάφραση

Εμμανουήλ Σκορδίλης

Επιστημονική επιμέλεια

Εμμανουήλ Σκορδίλης & Ειρήνη Γραμματοπούλου



Η Α είναι μαθήτρια της τρίτης Δημοτικού. Έγραψε μια έκθεση στο σχολείο της με θέμα «Πώς μπορώ να βελτιώσω την καθημερινή μου ζωή». Με την έκθεσή της κέρδισε την πρώτη θέση όχι μόνο στο σχολείο της αλλά και στην περιφέρεια όπου υπάρχει.

«Ένα πρωινό του Σαββάτου πήγα σε ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου που έπαιζε ο μικρός μου αδελφός. Εκεί γνώρισα ένα ιδιαίτερο παιδί που το έλεγαν Α και γίναμε φίλοι αμέσως. Ο Α είναι λίγο διαφορετικός από εμένα γιατί έχει κάτι που ονομάζεται Down, και αυτό ακριβώς τον κάνει να είναι λίγο διαφορετικός.

Από τότε παίζω με τον Α στην προπόνηση και στα παιχνίδια. Συχνά μου φέρνει βιβλία και του τα διαβάζω με χαρά. Άλλοτε πάλι πηγαίνουμε στο πάρκο και όταν πεινάει, αγοράζουμε κάτι από την καντίνα που βρίσκεται κοντά. Μερικές φορές τον συνοδεύω στην τουαλέτα, μαζί με τον αδελφό του. Θέλω ο Α να αισθάνεται άνετα και να προσπαθεί όσο μπορεί γι' αυτό που αγαπάει. Όταν προσπαδώ και τον βοηθάω να κάνει πράγματα, νομίζω ότι αισθάνεται όμορφα. Ξέρω ακόμη ότι και εγώ αισθάνομαι όμορφα που είμαστε φίλοι.

Το προηγούμενο Σάββατο έπαιξα με τον Α και ζαφνικά, κάποια παιδιά άρχισαν να του μιλούν άσχημα και να τον βρίζουν. Έτσι, σηκώθηκα, πήγα μπροστά τους και τους ζήτησα να σταματήσουν. Ο Α είναι πολύ ευγενικός, αστείος και πολύ έξυπνος. Αυτά τα παιδιά θα μπορούσαν να το καταλάβουν αν του έδιναν μια ευκαιρία να τους μιλήσει και να παίζει μαζί τους.

Βλέπω συχνά τον Α και στο σχολείο. Πάντα τον χαιρετώ και με χαιρετά κι εκείνος. Μου χαμογελά συχνά και νομίζω ότι η φιλία μας τον κάνει ευτυχισμένο. Ο Α έχει βελτιώσει τη ζωή μου και μια μέρα ελπίζω να βελτιώσει και τη δική σας.

Άλλωστε, όταν βοηθάς κάποιον, ξέρεις ότι κάνεις αυτό που είναι σωστό».

| | |
|---|-----------|
| Εισαγωγή | 13 |
| Ευχαριστίες | 19 |
| | |
| 1. Τι είναι η ένταξη | 21 |
| Ορίζοντας την ένταξη | 24 |
| Υιοθετώντας την ένταξη | 26 |
| Υποστηρίζοντας την ένταξη | 30 |
| Συμπεράσματα | 48 |
| | |
| 2. Ένταξη μαθητών με διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού | 49 |
| Κατανοώντας τη διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού | 52 |
| Στρατηγικές ένταξης | 58 |
| Ένταξη μαθητών με σοβαρή διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού | 79 |
| Οργάνωση φυσικής αγωγής | 84 |
| Συμπεράσματα | 86 |
| | |
| 3. Ένταξη μαθητών με αναπηρικό αμαξίδιο | 87 |
| Προσαρμογές για μαθητές με έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων | 94 |
| Παράλληλες δραστηριότητες για μαθητές με έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων | 108 |
| Προσαρμογές για μαθητές με περιορισμένο έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων | 111 |
| Παράλληλες δραστηριότητες για μαθητές με περιορισμένο έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων | 113 |
| Δραστηριότητες με απλική/φυσική καθοδήγηση των κινήσεων του μαθητή με αναπηρία | 114 |
| Προσαρμοσμένα παιχνίδια | 114 |
| Κυλίσματα σε στόχο | 115 |
| Κυνηγητό | 115 |
| Παιχνίδια με κώνους | 116 |

| | |
|------------------------|-----|
| Σκυταλοδρομίες | 117 |
| Αγώνας και τερματισμός | 117 |
| Παιχνίδια με τέρματα | 118 |
| Συμπεράσματα | 119 |

4. Ένταξη μαθητών με νοητική αναπηρία **121**

| | |
|--|-----|
| Θετικά σημεία | 127 |
| Παιχνίδια και δραστηριότητες για όλους τους μαθητές | 132 |
| Οδηγός | 139 |
| Ανάκτηση της μπάλας | 140 |
| Μαζί με την ομάδα | 142 |
| Μπούουλινγκ με σανίδα του σκέιτμπορντ | 145 |
| Βαγόني τρένου | 148 |
| Λάκτισμα σε ζευγάρια | 151 |
| Όλοι σκοράρουν | 153 |
| Μπέιζμπολ με 5 χτυπήματα (ραβδίσματα) | 155 |
| Δραστηριότητες για κινητική ανάπτυξη | 156 |
| Παιχνίδι T-ball με κορύνες | 158 |
| Παιχνίδι χόκεϊ με κορύνες | 158 |
| Φρίσμπι σε στόχο | 159 |
| Δεξιότητες με ρόπαλο | 159 |
| Δεξιότητες ρίψης | 160 |
| Δεξιότητες υποδοχής | 160 |
| Λάκτισμα | 161 |
| Δραστηριότητες για μαθητές με ελαφριά και μέτρια νοητική αναπηρία στο γυμνάσιο | 161 |
| Ποδόσφαιρο | 161 |
| Πέντε λακτίσματα | 162 |
| Καλαθοσφαίριση | 163 |
| Βολές | 164 |
| Αμερικάνικο ποδόσφαιρο | 165 |
| Άμυνα σε ζευγάρια | 166 |
| Δραστηριότητες για μαθητές με σοβαρή και βαριά νοητική αναπηρία | 167 |
| Συμπεράσματα | 170 |

| | |
|--|------------|
| 5. Ένταξη μαθητών με εγκεφαλική παράλυση | 171 |
| Προσαρμογές για μαθητές με εγκεφαλική παράλυση | 178 |
| Συμβουλές για δραστηριότητες | 179 |
| Δραστηριότητες συγχρονισμού | 188 |
| Παράλληλες δραστηριότητες | 194 |
| Συμπεράσματα | 197 |
| | |
| 6. Ένταξη μαθητών με προβλήματα όρασης-τύφλωση ή βαρηκοΐα-κώφωση | 199 |
| Ένταξη μαθητών με προβλήματα όρασης-τύφλωση | 201 |
| Προσαρμογές για μαθητές με προβλήματα όρασης-τύφλωση | 206 |
| Διδασκαλία δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού αντικειμένων | 209 |
| Συμβουλές για δραστηριότητες | 212 |
| Συνεργατική μάθηση | 222 |
| Παράλληλες δραστηριότητες | 223 |
| Ένταξη μαθητών με βαρηκοΐα-κώφωση | 226 |
| Προσαρμογές για μαθητές με βαρηκοΐα-κώφωση | 228 |
| Συμβουλές για δραστηριότητες | 235 |
| Συμπεράσματα | 239 |
| | |
| 7. Η διαφοροποίηση της διδασκαλίας σε τάξη ένταξης στη φυσική αγωγή | 241 |
| Οργάνωση | 246 |
| Δραστηριότητες σε τάξεις με βάση τη διαφορετικότητα των μαθητών | 253 |
| Σταθμοί για χειρισμό αντικειμένων (Δημοτικό) | 254 |
| Σταθμοί για φυσική κατάσταση (Δημοτικό και Γυμνάσιο) | 257 |
| Σταθμοί με δεξιότητες χόκεϊ (Δημοτικό και Γυμνάσιο) | 262 |
| Χόκεϊ σε τελικές γραμμές (Δημοτικό - Γυμνάσιο) | 265 |
| Χόκεϊ σε τετράγωνο (Δημοτικό και Γυμνάσιο) | 266 |
| Layups (Γυμνάσιο και Λύκειο) | 269 |
| Τρεις εναντίον δύο – καλαθοσφαίριση (Γυμνάσιο και Λύκειο) | 270 |
| «Gotcha» – «Σ' έπιασα» (Γυμνάσιο - Λύκειο) | 272 |
| Συμπεράσματα | 274 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| δ. Δραστηριότητες κατανόησης | 275 |
| Δραστηριότητες | 279 |
| Κυνηγτό 1 | 279 |
| Κυνηγτό 2 | 281 |
| Line ball | 283 |
| «Hi, low, yo» – «Πάνω, κάτω, εσύ» | 285 |
| Τοποθέτηση στη σειρά | 288 |
| Σταθμοί κατανόησης 1 | 290 |
| Διαδρομή με εμπόδια | 293 |
| Πετοσφαίριση με αμαξίδιο και πατίνι | 295 |
| Σταθμοί κατανόησης 2 | 297 |
| Κίνηση της μπάλας στον κύκλο | 301 |
| Συμπεράσματα | 303 |
| Βιβλιογραφία | 305 |

Το βιβλίο αυτό περιέχει χρήσιμες συμβουλές και στρατηγικές με τις οποίες οι καθηγητές φυσικής αγωγής μπορούν να εντάξουν τους μαθητές με αναπηρία στο μάθημά τους, στο «γενικό» σχολείο όπου διδάσκουν. Ξεκίνησε από σημειώσεις τις οποίες η συγγραφέας μοίραζε σε καθηγητές φυσικής αγωγής που χρειάζονταν βοήθεια για να εντάξουν με επιτυχία κάποιους μαθητές στο μάθημά τους. Οι καθηγητές ήταν πολύ δεκτικοί. Πήραν με ευχαρίστηση τις σημειώσεις και ζήτησαν περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με διάφορες δραστηριότητες τις οποίες θα μπορούσαν να εφαρμόσουν ταυτόχρονα σε όλους τους μαθητές, με και χωρίς αναπηρία. Έτσι έπεσε ο «σπόρος» για τη συγγραφή του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας.

Το βιβλίο εστιάζεται στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, των κοινωνικών δεξιοτήτων και της φυσικής κατάστασης όλων των μαθητών ανεξαιρέτως. Οι προτεινόμενες προσαρμογές στις δραστηριότητες που περιγράφονται εδώ είναι σύστοιχες με τα κριτήρια που ορίζουν οι υπεύθυνοι φορείς (πολιτεία, Υπουργείο) για το μάθημα της φυσικής αγωγής και τη διδασκαλία σε όλα τα γενικά σχολεία. Σε κάθε κεφάλαιο θα βρείτε δραστηριότητες για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και τη βελτίωση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης των μαθητών, καθώς και προτάσεις για υποστήριξη από συναδέλφους στην παράλληλη στήριξη ή βοηθούς διδασκαλίας που συνεπικουρούν το μάθημα (π.χ. απόφοιτοι ΚΕΚ, συνοδοί, συμμαθητές που αναλαμβάνουν ρόλο βοηθού κ.ά.). Οι στρατηγικές που περιγράφονται είναι επίσης κατάλληλες για μαθητές με προβλήματα συντονισμού των κινήσεων αλλά και με αναπτυξιακές διαταραχές γενικότερα (π.χ. μαθησιακές

δυσκολίες, διάσπαση προσοχής), δηλαδή για μαθητές που φοιτούν κατά κανόνα σε «γενικά» σχολεία.

Το βιβλίο δεν περιέχει κάποιες εξειδικευμένες γνώσεις, ούτε βασίζεται σε πολύπλοκες θεωρίες που είναι κατανοητές από λίγους. Η σύνταξή του βασίστηκε σε σημειώσεις, καθημερινή προσπάθεια, λάθη και διαρκή ανατροφοδότηση από τους μαθητές με και χωρίς αναπηρία. Η εμπειρία έδειξε ότι με τη χρήση απλών, μερικές φορές στοιχειωδών προσαρμογών, οι καθηγητές μπορούν να εντάξουν μαθητές με αναπηρία στη «γενική» τάξη στην οποία εργάζονται. Άλλωστε όλες οι ασκήσεις και οι στρατηγικές που υπάρχουν στο βιβλίο έχουν χρησιμοποιηθεί με επιτυχία.

Η εμπειρία στη συμβουλευτική φανερώνει ότι στην πλειονότητά τους οι συνάδελφοι καθηγητές φυσικής αγωγής διαθέτουν περιορισμένη κατάρτιση και γενικότερα εκπαίδευση για να εργαστούν με μαθητές και μαθήτριες με αναπηρία. Όταν όμως τους δοθούν βασικές οδηγίες και κατευθύνσεις, αποδεικνύονται δεκτικοί στη διαδικασία της ένταξης και ιδιαίτερα δημιουργικοί στην πραγματοποίηση προσαρμογών στη διδασκαλία τους προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους τους. Επιφέροντας, για παράδειγμα, κάποιες πολύ απλές και «ευέλικτες» τροποποιήσεις στη διδασκαλία τους (χρήση μικρότερης ή μεγαλύτερης σε μέγεθος ρακέτας ή μπάλας για τένις και ποδόσφαιρο, χρήση μπαλονιών για τη διδασκαλία της πετοσφαίρισης κ.λπ.), κατόρθωσαν να ενισχύσουν την εκπαίδευση όλων των μαθητών και μαθητριών τους, με και χωρίς αναπηρία.

Το βιβλίο χωρίζεται σε κεφάλαια με βάση τις αναπηρίες των προς ένταξη μαθητών. Ασφαλώς κάθε μαθητής είναι ένας διαφορετικός άνθρωπος με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και ανάγκες, και είναι ευνόμοτο ότι δεν μπορεί να κατηγοριοποιηθεί με βάση κάποιο γενικό του χαρακτηριστικό (π.χ. αναπηρία, φύλο, εθνικότητα, θρησκεία, κ.ά.). Από την άλλη ωστόσο υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά σχετικά με την αναπηρία τα οποία είναι κοινά στους μαθητές. Το συγκεκριμένο σκεπτικό είναι που οδήγησε στην οργάνωση του περιεχομένου με αυτό τον τρόπο. Άλλωστε, το βιβλίο παρέχει γενικές κατευθύνσεις και οδηγίες στους καθηγητές φυσικής αγωγής που προσπαθούν να εντάξουν μαθητές τους

στη γενική τάξη. Όταν το ανοίγουν, θα μπορούν να ανατρέχουν στα κεφάλαια που τους ενδιαφέρουν περισσότερο και να αντιπαραβάλλουν τις συνθήκες που περιγράφονται σε αυτό με όσα οι ίδιοι αντιμετωπίζουν καθημερινά στο μάθημά τους.

Το πρώτο κεφάλαιο («Τι είναι ένταξη») υποστηρίζει τη σημασία της ένταξης για όλους τους μαθητές, με και χωρίς αναπηρία. Περιγράφει επίσης τον ουσιαστικό ρόλο της παράλληλης στήριξης και όλων όσοι συμμετέχουν (π.χ. συνάδελφοι, βοηθοί διδασκαλίας, γονείς) στη διαδικασία της ένταξης. Υπάρχουν επιπλέον προτάσεις για την προαγωγή του ρόλου των συναδέλφων στην παράλληλη στήριξη, των βοηθών διδασκαλίας, της καλής σχέσης που πρέπει να υπάρχει τόσο μεταξύ τους όσο και μεταξύ του καθηγητή με τους μαθητές συνολικά. Άλλωστε η επιτυχία της ένταξης αποτελεί ευθύνη όλων αυτών που εμπλέκονται στη συγκεκριμένη προσπάθεια.

Το δεύτερο κεφάλαιο («Ένταξη μαθητών με διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού») περιέχει σημαντικές πληροφορίες για όσους χρειάζονται βοήθεια στην προσπάθεια να εντάξουν μαθητές με αυτισμό. Περιγράφονται στρατηγικές που βοηθούν να διατηρείται ενεργό το ενδιαφέρον των μαθητών και ταυτόχρονα να παραμένουν οι ίδιοι αναπόσπαστο μέλος της ομάδας/τάξης όπου συμμετέχουν. Προτείνονται επίσης δραστηριότητες που προάγουν την επικοινωνία, η οποία θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για όλους τους επαγγελματίες αλλά και τους γονείς που έρχονται καθημερινά σε επαφή με παιδιά με αυτισμό. Όλες οι τεχνικές και οι δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τους συναδέλφους στη «γενική» τάξη που προσπαθούν να εντάξουν μαθητές με διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού.

Το τρίτο κεφάλαιο («Ένταξη μαθητών με αναπηρικό αμαξίδιο») περιέχει πληροφορίες που θα βοηθήσουν τους καθηγητές να εντάξουν μαθητές με κινητική αναπηρία και αμαξίδιο. Η εμπειρία έχει δείξει ότι ένας απλός τρόπος για να επιτευχθεί αυτό είναι η πραγματοποίηση δραστηριοτήτων που βασίζονται στη δύναμη του κορμού και των άνω άκρων. Το κεφάλαιο συμπεριλαμβάνει αρκετές δραστηριότητες για μα-

θπές (α) με ικανοποιητική δύναμη και έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων, και (β) με περιορισμούς στη δύναμη και τον έλεγχο του κορμού. Προτείνονται επίσης ιδέες για ενταξιακές δραστηριότητες μαθητών με περιορισμένη ή μηδενική σχεδόν δύναμη των άνω άκρων και έλεγχο του κορμού, οι οποίοι χρησιμοποιούν ηλεκτροκίνητο αμαξίδιο ή δέχονται ώθηση από τους βοηθούς διδασκαλίας στις δραστηριότητες του σχολείου.

Στο τέταρτο κεφάλαιο («Ένταξη μαθητών με νοητική αναπηρία») υπάρχουν προτάσεις για καθηγητές φυσικής αγωγής οι οποίοι εργάζονται με μαθητές με ελαφριά, μέτρια και βαριά νοητική αναπηρία. Περιγράφονται τα γενικά χαρακτηριστικά κάθε ομάδας και γίνονται προτάσεις για θέματα σχετικά με τη συμπεριφορά και τις προσδοκίες που μπορεί να έχουν οι καθηγητές για την ένταξη αυτών των μαθητών γενικότερα. Παρουσιάζονται επίσης δραστηριότητες για εξατομικευμένη διδασκαλία σε περιβάλλον με τους λιγότερους δυνατούς περιορισμούς. Όπως φαίνεται από την εμπειρία, οι καθηγητές φυσικής αγωγής ανησυχούν ιδιαίτερα όταν πρόκειται να εντάξουν μαθητές με βαριά νοητική αναπηρία. Στο κεφάλαιο έχουν συμπεριληφθεί δραστηριότητες που βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίσουν με επιτυχία αυτή την πρόκληση.

Στο πέμπτο κεφάλαιο («Ένταξη μαθητών με εγκεφαλική παράλυση») περιγράφονται αδρά οι περιορισμοί των μαθητών με εγκεφαλική παράλυση και παρέχονται πρακτικές συμβουλές για προσαρμογές στη διδασκαλία τους. Η εμπειρία έχει δείξει ότι αυτή η ομάδα μαθητών μπορεί να ενταχθεί χωρίς ιδιαίτερη δυσκολία. Οι μαθητές με εγκεφαλική παράλυση μαθαίνουν εύκολα, είναι πρόθυμοι να προσπαθήσουν και να πετύχουν στο μάθημα, και αναπτύσσουν, όταν τους δοθεί η ευκαιρία, πολύ καλές σχέσεις με τους εκπαιδευτικούς και τους συνομηλίκους τους.

Το έκτο κεφάλαιο («Ένταξη μαθητών με προβλήματα όρασης-τύφλωση ή βαρνοκτῖα-κώφωση») περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες που οι καθηγητές φυσικής αγωγής χρειάζεται να γνωρίζουν. Αυτές τις

πληροφορίες θα πρέπει να τις αξιοποιούν όταν έχουν στην τάξη τους μαθητές με αισθητηριακή διαταραχή, αλλά και όταν επικοινωνούν με τους δασκάλους που έρχονται καθημερινά σε επαφή μαζί τους. Προτείνονται τροποποιήσεις στη διδασκαλία αρκετών αγωνισμάτων, καθώς και παιχνίδια και δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται συχνά στο δημοτικό σχολείο και το γυμνάσιο. Υπάρχουν επίσης παράλληλες δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν μόνοι τους οι μαθητές. Οι δραστηριότητες αυτές ενδείκνυται όταν οι μαθητές δεν μπορούν να ενταχθούν στην ομάδα των συμμαθητών τους που «καταπιάνεται» με κάτι πολύ δύσκολο γι' αυτούς ή όταν υπάρχει κίνδυνος για την ασφάλειά τους. Τέλος, παρουσιάζονται επίσης δραστηριότητες για μαθητές με ολική τύφλωση, κώφωση ή βαρνοκοΐα.

Στο έβδομο κεφάλαιο («Η διαφοροποίηση της διδασκαλίας σε τάξη ένταξης στη φυσική αγωγή») ο σεβασμός στη διαφορετικότητα αναδεικνύεται ως το σημείο-κλειδί για την επιτυχία της ένταξης. Παρουσιάζεται μια μεγάλη ποικιλία διαφορετικών δραστηριοτήτων προσαρμοσμένων με βάση το περιβάλλον και τους μαθητές, οι οποίοι αλληλεπιδρούν με στόχο να εντάξουν με επιτυχία τον συμμαθητή τους με αναπηρία μέσα από τη φυσική αγωγή. Οι εκάστοτε προσαρμογές και τροποποιήσεις στη διδασκαλία αφορούν μαθητές που διαφέρουν μεταξύ τους. Οι διαφορές αυτές ωστόσο δεν επιτρέπουν παρέκκλιση από τον στόχο, που παραμένει η επιτυχής ένταξη τους.

Στο τελευταίο κεφάλαιο («Δραστηριότητες κατανόησης») παρουσιάζονται παιχνίδια και δραστηριότητες που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί προκειμένου να καλλιεργήσουν στους μαθητές τους που φοιτούν στη «γενική» τάξη την κατανόηση και την αποδοχή απέναντι στους συμμαθητές τους με αναπηρία. Τα παιχνίδια μπορούν να διδαχθούν σε μεγάλες ή μικρές ομάδες και βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν τους περιορισμούς που μπορεί να βιώνουν καθημερινά οι συνομήλικοί τους με αναπηρία. Επιπρόσθετα τα παιχνίδια παρέχουν σε όλους τη δυνατότητα να συμμετέχουν ως ισότιμοι, να δείχνουν κατανόηση και να αποδέχονται τις μεταξύ τους διαφορές.

Οι καθηγητές φυσικής αγωγής, οι δάσκαλοι, οι βοηθοί διδασκαλίας, οι γονείς και οι εργαζόμενοι σε κέντρα αναψυχής (π.χ. κατασκηνώσεις) μπορούν να βρουν στο παρόν βιβλίο οδηγίες για να εντάξουν παιδιά με αναπηρία ή με περιορισμούς στις κινητικές τους δεξιότητες (π.χ. κινητική αδεξιότητα, ΔΕΠ-Υ κ.λπ.). Είναι κατανοητό, εύκολο στη χρήση, και οι στρατηγικές που περιγράφει δεν χρειάζονται εξειδικευμένο υλικό, χώρους ή χρόνο για την υλοποίησή τους. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής μπορούν μέσα σε λίγα λεπτά να οργανώσουν στην πράξη τη διδασκαλία τους με στόχο την ένταξη των νέων μαθητών που έρχονται στη «γενική» τάξη. Με αυτό τον τρόπο αφενός θα μειωθούν το άγχος και η αμηχανία που αισθάνονται όλοι οι μαθητές κατά την πρώτη τους επαφή, αφετέρου ο εκπαιδευτικός θα διατηρήσει την αυτοπεποίθησή του και θα μπορέσει να υλοποιήσει τους εκπαιδευτικούς στόχους που θέτει στην τάξη του.

Η εμπειρία στη συμβουλευτική έδειξε ότι υπάρχουν εκπαιδευτικοί που κατορθώνουν να εντάξουν χωρίς δυσκολία όλους τους μαθητές τους. Υπάρχουν όμως άλλοι που αντιστέκονται σθεναρά και δεν συμφωνούν με την ιδέα της ένταξης, καθώς και άλλοι που φοβούνται, αφού δεν ξέρουν ή δεν έχουν διδαχθεί ποτέ τι πρέπει να κάνουν σε τέτοιες περιπτώσεις. Το βιβλίο αυτό βοηθά όλους τους εκπαιδευτικούς να λειτουργήσουν πιο δημιουργικά. Όσοι αντιστέκονται μπορούν να γίνουν περισσότερο ευέλικτοι, αφού θα βιώσουν οι ίδιοι, μέσα στο μάθημά τους, τη βελτίωση και την επιτυχία όλων των μαθητών τους. Τέλος, οι καθηγητές φυσικής αγωγής που αντιμετωπίζουν με φόβο την προοπτική της ένταξης θα αποκτήσουν την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται βλέποντας πόσο απλή υπόθεση μπορεί τελικά να είναι αυτή. Το βιβλίο μπορεί να ενισχύσει θετικά όσους προσπαθούν να εντάξουν μαθητές με αναπηρία στη φυσική αγωγή στο «γενικό» σχολείο. Άλλωστε –και αυτό αποτελεί κοινή παραδοχή– οι μαθητές με αναπηρία έχουν το δικαίωμα να ενταχθούν εκπαιδευτικά, και αργότερα κοινωνικά και επαγγελματικά, ως ισότιμα μέλη μιας ανθρώπινης κοινωνίας χωρίς διακρίσεις, στιγματισμό και περιθωριοποίηση κανενός από τους πολίτες της.

Θα πρέπει να αναφερθεί η συνεισφορά της εκπαιδευτικής περιφέρειας Cherokee στην Πολιτεία της Georgia των ΗΠΑ για την προώθηση της ένταξης και γενικότερα την προσπάθεια να μαθαίνουν όλοι οι μαθητές που φοιτούν στα σχολεία, ανεξάρτητα από τις διαφορές τους. Το Τμήμα Ειδικής Αγωγής της περιφέρειας είχε την ευθύνη να φέρει κοντά όλους όσοι συμμετέχουν στη διαδικασία ένταξης. Με αυτό τον τρόπο, εκπαιδευτικοί, εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής, καθηγητές, καθηγητές φυσικής αγωγής, καθηγητές προσαρμοσμένης κινητικής αγωγής, συνάδελφοι στην παράλληλη στήριξη, βοηθοί διδασκαλίας και άλλοι ειδικοί έγιναν μέλη μιας κοινότητας που εργάστηκε για να βελτιώσει την ποιότητα της εκπαίδευσης και γενικότερα τη ζωή όλων των μαθητών.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνονται στους Natalie Devier, Gayle Allen, Ann Leverette, Denise Palmer, Lisa Swantek, Sharon Jones, Kay Relihan, Δρ Georgann Toop, Betty Harris, Shona Roberts και Cheryl Mills. Οι παραπάνω συνάδελφοι και επαγγελματίες βοήθησαν στη δημιουργία του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας. Απάντησαν σε ερωτήματα, διάβασαν προσεκτικά και έκαναν παρατηρήσεις στα κείμενα. Κυρίως όμως αντιμετώπισαν με θετική διάθεση και φιλοσοφία τη διδασκαλία σε συνθήκες ένταξης. Η βοήθειά τους συνέβαλε στη συνειδητοποίηση του πόσο σημαντική είναι η συνεργασία όλων όσοι εργάζονται για την επιτυχία ενός κοινού στόχου, και πιο συγκεκριμένα της ένταξης.

Ευχαριστίες απευθύνονται τέλος στην Jackie Blakley, η οποία βοήθησε άμεσα στην έκδοση του βιβλίου, κάνοντας πράξη και μεταφέροντας στο κοινό την εμπειρία από αυτή την προσπάθεια. Η Jackie, μαζί με την ομάδα της, συνέβαλε ώστε η εκπαιδευτική διαδικασία συγγραφής να μεταμορφωθεί σε μια δημιουργική και ταυτόχρονα συναρπαστική και γεμάτη προκλήσεις εμπειρία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

1

Τι είναι η ένταξη



Η ένταξη αποτελεί καθημερινή ευθύνη των καθηγητών φυσικής αγωγής. Για ορισμένους η ορολογία της ένταξης είναι η αιτία για να αισθάνονται καθημερινά άγχος, αφού τους αναγκάζει να σταματήσουν να εφαρμόζουν τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας και να αναζητήσουν εναλλακτικές μεθόδους. Για άλλους όμως συνιστά πρόκληση που τους επιτρέπει να γίνουν καλύτεροι στη δουλειά τους. Στην πραγματικότητα, η φυσική αγωγή αποτελεί το πιο ζωντανό κομμάτι που μπορεί να υποστηρίξει αποτελεσματικά τη διαδικασία της ένταξης στο γενικό σχολείο. Όλα τα παιδιά ανεξαιρέτως, με και χωρίς αναπηρία, μαθαίνουν να αλληλεπιδρούν στο μάθημα, να επικοινωνούν μεταξύ τους και να αναπτύσσουν κινητικές, ψυχοκοινωνικές και γνωστικές ικανότητες στη φυσική αγωγή.

Ως καθηγήτρια φυσικής αγωγής είχα την ευκαιρία να ταξιδέψω σε αρκετά σχολεία, να συζητήσω με συναδέλφους και να διαπιστώσω τις στάσεις τους αναφορικά με την ένταξη. Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξα ήταν ότι οι στάσεις των συναδέλφων που είναι περισσότερο αρνητικοί οφείλονται στην άγνοια την οποία αισθάνονται ή στη μη ικανοποιητική προετοιμασία τους για την ένταξη των μαθητών με αναπηρία στο μάθημά τους. Για τους περισσότερους μάλιστα δεν υπήρχε κατά το παρελθόν σχεδόν καθόλου χρόνος συνεργασίας με εξειδικευμένους συναδέλφους τους της ειδικής αγωγής (π.χ. προσαρμοσμένης κινητικής αγωγής). Επιπλέον, αρκετές τάξεις στο γενικό δημοτικό σχολείο και γυμνάσιο είναι πολυπληθείς και αντιμετωπίζουν ήδη δυσκολίες στην οργάνωση και διαχείριση των μαθητών. Οι εκπαιδευτικοί λοιπόν είναι αρνητικοί στην προοπτική τού να προστεθούν ευθύνες στο μάθημά

τους από τη συνύπαρξη μαθητών με και χωρίς αναπηρία. Το βιβλίο αναφέρεται σε αυτά τα προβλήματα που συναντούν και προσπαθεί να δώσει λύσεις. Οι αναγνώστες θα κατανοήσουν τη σημασία τού να δημιουργήσουν προσωπική επαφή και να αποκτήσουν επικοινωνία τόσο με τους μαθητές με αναπηρία όσο και με τους συναδέλφους στην παράλληλη στήριξη ή και τους βοηθούς διδασκαλίας που συμμετέχουν στην εκπαιδευτική διαδικασία γενικότερα. Συνολικά λοιπόν, οι στρατηγικές που παρουσιάζονται στο βιβλίο θα βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να εφοδιαστούν κατάλληλα και να εντάξουν όλους τους μαθητές τους, με και χωρίς αναπηρία, στο μάθημά τους, χωρίς εξαιρέσεις και/ή διακρίσεις γενικότερα.

Ορίζοντας την ένταξη

Η ένταξη αναφέρεται στην εκπαιδευτική διαδικασία μέσα στη «γενική» σχολική τάξη όπου συνυπάρχουν δημιουργικά μαθητές με και χωρίς αναπηρία, χωρίς αποκλεισμούς, με στόχο πάντα να αναπτύξουν όλοι στο μέγιστο τις δυνατότητές τους. Η νομοθεσία στο αντίστοιχο εκπαιδευτικό κίνημα στις ΗΠΑ (Individuals with Disabilities Education Act – IDEA, 1997) ορίζει ότι η φυσική αγωγή είναι υποχρεωτική για όλους τους μαθητές από 3 έως 21 ετών, που έχουν ανάγκη από υπηρεσίες ειδικής αγωγής εξαιτίας της αναπηρίας ή της αναπτυξιακής τους καθυστέρησης (Boyles & Contadino, 1998). Οι μαθητές αυτοί έχουν δικαίωμα σε *παροχή δωρεάν εκπαίδευσης*, αντίστοιχη με αυτήν που παρέχει το γενικό πρόγραμμα σπουδών σε μαθητές χωρίς αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Ο στόχος είναι οι μαθητές με αναπηρία να μπορούν να συνυπάρχουν δημιουργικά και να εκπαιδεύονται με τους συνομηλίκους τους στη γενική τάξη. Η συνύπαρξη θα παρέχει σε όλους, στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, τη δυνατότητα να μαθαίνουν και να εξελίσσονται μέσα σε ένα περιβάλλον με τους λιγότερους δυνατούς περιορισμούς (U.S. Department of Education, 2006). Με άλλα λόγια, όποτε και εάν

είναι δυνατόν, οι μαθητές με αναπηρία θα συνυπάρχουν στη γενική τάξη με τους συμμαθητές τους χωρίς αναπηρία. Για μερικούς αυτή η διαδικασία μπορεί να επιτρέπει τη συνύπαρξή τους καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Άλλοι μαθητές πάλι μπορεί να περνούν ένα μέρος του σχολικού τους ωραρίου στη γενική τάξη, ενώ κατά το υπόλοιπο να λαμβάνουν εξατομικευμένη εκπαίδευση ή εκπαίδευση σε μικρές ομάδες. Τέλος, ορισμένοι μαθητές με αναπηρία μπορεί να συνυπάρχουν με τους συμμαθητές τους μόνο σε ορισμένα μαθήματα, όπως στη φυσική αγωγή, στη μουσική ή στα διαλείμματα, κατά την ώρα του μεσημεριανού φαγητού, στη θεατρική ομάδα του σχολείου κ.λπ.

Σε πολλά σχολεία η προσπάθεια για ένταξη ξεκινά μέσα από τη φυσική αγωγή. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής –παρότι συχνά δεν αισθάνονται άνετα με αυτό– είναι οι πρώτοι εκπαιδευτικοί που εγκαινιάζουν τη διαδικασία και χρειάζονται κάθε δυνατή υποστήριξη για την επιτυχία αυτού του εγχειρήματος. Για να είναι αποτελεσματικοί, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αναγνωρίζουν την ανάγκη για συμμετοχή όλων των μαθητών στη φυσική δραστηριότητα. Παράλληλα χρειάζεται να αποδέχονται την ιδιαιτερότητα όλων των παιδιών, ανεξαρτήτως αναπηρίας, φύλου, θρησκείας, εθνικότητας, κ.ο.κ., και να κατανοούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στην ανάπτυξη και την εξέλιξή τους.

Δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος τρόπος που οδηγεί με ασφάλεια στην ένταξη όλων των μαθητών με αναπηρία. Η ένταξη, όπως αναφέρθηκε, είναι μια διαδικασία που εξαρτάται από τις εξατομικευμένες ανάγκες των μαθητών μας. Οι ανάγκες αυτές καθορίζονται από το εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα (ΕΕΠ), στην κατάρτιση του οποίου συμμετέχουν το προσωπικό με εξειδίκευση στην ειδική αγωγή, εκπαιδευτικοί της γενικής εκπαίδευσης, διοικητικοί υπεύθυνοι (π.χ. διευθυντές, σύμβουλοι), συνάδελφοι στην παράλληλη στήριξη, βοηθοί διδασκαλίας και φυσικά οι γονείς. Το εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει στόχους και κριτήρια για την κατάκτησή τους στη φυσική αγωγή, στην προσαρμοσμένη φυσική αγωγή, αναψυχή και δραστηριότητες στη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου. Για τους μαθητές που

φοιτούν στο γυμνάσιο/λύκειο, το ΕΕΠ και οι υπηρεσίες συμβουλευτικής έχουν στόχο να δομήσουν ένα πρόγραμμα συμμετοχής σε οργανωμένη φυσική δραστηριότητα μετά την αποφοίτηση. Σε αρκετές περιπτώσεις οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής, οι συνάδελφοι στην παράλληλη στήριξη και οι βοηθοί διδασκαλίας καταγράφουν την πρόοδο των μαθητών και την κατάκτηση ή μη των επιμέρους στόχων και κριτηρίων του ΕΕΠ. Η πρόταση όμως είναι να συμμετέχουν όλοι οι εκπαιδευτικοί στην ομάδα που καταρτίζει τα ΕΕΠ, παρακολουθώντας τις ετήσιες συναντήσεις που καταγράφουν την πρόοδο των συγκεκριμένων μαθητών. Με αυτό τον τρόπο ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να προσφέρει πολύτιμες συμβουλές και τη δική του προσωπική εμπειρία, ενώ παράλληλα βοηθά την ομάδα να συντάξουν τους ετήσιους στόχους και τα κριτήρια για την κατάκτησή τους.

Οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής συμμετέχουν, εκτός των άλλων, και στην οργάνωση των συναντήσεων της ομάδας για τη σύνταξη του ΕΕΠ. Συντονίζουν την επιστημονική ομάδα και οργανώνουν τις συναντήσεις σε σχέση με την ημερομηνία, την ώρα, τον τόπο κ.λπ. Το σύγγραμμα *Strategies for Inclusion* [Στρατηγικές για την Ένταξη] των Lieberman και Houston-Wilson (2009) αποτελεί έναν εύχρηστο οδηγό για την οργάνωση της ομάδας που συντάσσει το ΕΕΠ. Το συγκεκριμένο βιβλίο παρέχει πρακτικές συμβουλές και την εμπειρία της συναδέλφου αναφορικά με τα στάδια που ακολουθούνται στον συντονισμό και την οργάνωση της ομάδας που συντάσσει το ΕΕΠ.

Υλοθετώντας την ένταξη

Η τάξη ένταξης έχει τη δυνατότητα να «ωφελήσει» όλους τους μαθητές που συμμετέχουν σε αυτήν. Οι μαθητές με αναπηρία, για παράδειγμα, μπορούν να αναπτύξουν διαπροσωπικές σχέσεις με τους συμμαθητές τους καθώς και να καλλιεργήσουν τα κινητικά τους πρότυπα και δεξιότητες. Αρκετοί από τους μαθητές με αναπηρία μάλιστα ενδέχεται να

μην έχουν αυτή τη δυνατότητα εκτός σχολείου. Ορισμένοι μπορεί να μην έχουν καν τη δυνατότητα πρόσβασης σε κάποιας μορφής φυσική δραστηριότητα, συνεπώς η ανάγκη για τη συμμετοχή τους στο σχολικό πρόγραμμα είναι επιτακτική. Για μαθητές με αναπηρία που έχουν πρόσβαση σε εξωσχολικές δραστηριότητες, οι δεξιότητες που αναπτύσσουν στο σχολείο τους βοηθούν να ενσωματωθούν στην κοινότητα αργότερα μέσα από την καθημερινή τους συμμετοχή ή την προετοιμασία τους για τη συμμετοχή τους σε δεξιότητες αναψυχής όταν αποφοιτήσουν.

Επιπλέον, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα κατέδειξαν ότι οι μαθητές χωρίς αναπηρία που έρχονται σε επαφή με συμμαθητές τους με αναπηρία στη «γενική» τάξη είχαν θετικές εμπειρίες και κατόρθωσαν να διαχειριστούν αργότερα, στην ενήλικη ζωή τους, τις προσωπικές τους σχέσεις με επιτυχία (Lieberman, James & Ludwa, 2004). Οι μαθητές αυτοί δήλωσαν ότι απέκτησαν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και έγιναν πιο ανεκτικοί και με μεγαλύτερη κατανόηση στις ιδιαιτερότητες των συνανθρώπων τους. Η καθημερινή επαφή και αλληλεπίδραση άλλωστε βοηθά τους μαθητές στη γενική τάξη να μάθουν τον σεβασμό στη διαφορετικότητα, αλλά και να περνούν ευχάριστα, αναπτύσσοντας διαπροσωπικούς δεσμούς με τους συμμαθητές τους με αναπηρία (Sherrill, Heikinaro-Johansson & Slininger, 1994). Όσοι συμμετέχουν στη διαδικασία γίνονται πιο δεκτικοί, πιο ανεκτικοί στη διαφορετικότητα και πιο πρόθυμοι να φροντίσουν τους συνανθρώπους τους, αποκτώντας τελικά μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στις δυνατότητές τους. Μαθαίνουν ηθικές αρχές, όπως τον σεβασμό, την ισότητα και τη δικαιοσύνη μεταξύ των ανθρώπων. Κατά βάση, οι μαθητές χωρίς αναπηρία μπορούν να βιώσουν πολύ θετικά αυτή τη διαδικασία και να ενισχύσουν τον χαρακτήρα και τις αρχές τους με ηγετικούς ρόλους στη σχολική κοινότητα, προάγοντας τον σεβασμό για όλους τους συνανθρώπους τους, ανεξάρτητα από τις ιδιαιτερότητές τους (αναπηρία, εθνικότητα, θρησκεία κ.ο.κ.).

Η ουσιαστική ένταξη χωρίς περιορισμούς είναι βασικό ανθρώπινο δικαίωμα που χρειάζονται και αξίζουν όλοι οι μαθητές μας. Ως εκπαι-



δευτικοί, είναι καθοριστικό να αποδεχτούμε εμείς πρώτοι απ' όλους αυτή την αρχή και να επιδείξουμε θετική στάση στην καθημερινή μας πρακτική στον χώρο του σχολείου. Άλλωστε οι στάσεις του καθηγητή και της καθηγήτριας φυσικής αγωγής είναι αυτές που θα καθορίσουν σε μεγάλο βαθμό την επιτυχία ή την αποτυχία αυτής της προσπάθειας. Έχει παρατηρηθεί ότι οι μαθητές χωρίς αναπηρία ανταποκρίνονται στη γενική τάξη με τρόπο αντίστοιχο με αυτόν που εισπράττουν από τον καθηγητή τους. Αν ο καθηγητής είναι ανοιχτός στην επικοινωνία, δίνει ίσες ευκαιρίες σε όλους και προσπαθεί να εντάξει τους μαθητές με αναπηρία, τότε οι συμμαθητές τους χωρίς αναπηρία πολύ πιθανώς θα αντιδράσουν με θετικό τρόπο. Αν όμως ο καθηγητής δεν έχει κατανόηση, δεν προσπαθεί να επικοινωνήσει και με τον τρόπο του αποκλείει τους μαθητές με αναπηρία από το μάθημα, τότε είναι πολύ πιθανό οι μαθητές του χωρίς αναπηρία να φερθούν με τον ίδιο τρόπο στους συμμαθητές τους που προσπαθούν να ενταχθούν.

Όπως προαναφέρθηκε, για να είναι επιτυχής η ένταξη, όλοι οι συνάδελφοι θα πρέπει να κατανοήσουν τη σημασία που έχει η φυσική δραστηριότητα για όλους τους μαθητές τους, ανεξάρτητα από τις ιδιαιτερότητές τους. Χρειάζεται να είναι υπομονετικοί με τους μαθητές που μαθαίνουν με βραδύτερους ρυθμούς και να προσαρμόζουν όλες τις δραστηριότητες που διδάσκουν. Με αυτό τον τρόπο θα δίνουν κίνητρα και θα ενισχύουν τη συμμετοχή στο μάθημα όλων των μαθητών τους, με και χωρίς αναπηρία. Είναι πολύ ουσιαστικό οι συνάδελφοι να πιστέψουν ότι όλοι οι μαθητές μπορούν να βελτιωθούν, να καλλιεργήσουν τις κινητικές τους δεξιότητες, να συμμετέχουν στο μάθημα και να βιώνουν καθημερινά το αίσθημα της επιτυχίας και της βελτίωσης. Για να πετύχουν τα παραπάνω, οι καθηγητές πρέπει να χρησιμοποιούν στρατηγικές και να οργανώνουν τη διδασκαλία τους με δραστηριότητες που αποσκοπούν στην προαγωγή του αμοιβαίου σεβασμού, της ασφάλειας, της υποστήριξης και της συμμετοχικής αλληλεπίδρασης όλων των μαθητών τους. Ειδικότερα οι καθηγητές φυσικής αγωγής χρειάζεται να σχεδιάζουν κατάλληλα την αναπτυξιακή διδασκαλία τους, σεβόμενοι

τις ανάγκες, τις εμπειρίες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά όλων των μαθητών τους. Αυτοί που βλέπουν κάθε τάξη ξεχωριστά, σαν μια καινούρια εμπειρία και πρόκληση, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να περάσουν ευχάριστα, δημιουργικά και να είναι επιτυχείς στην προσπάθειά τους να εντάξουν μαθητές με αναπηρία.

Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να δουν τους μαθητές με αναπηρία πρώτα και πάνω απ' όλα ως μαθητές τους και στη συνέχεια να αναγνωρίσουν την αναπηρία ως ένα από τα χαρακτηριστικά τους. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που χρησιμοποιεί αναπηρικό αμαξίδιο δεν είναι ένας ανάπηρος μαθητής. Ο μαθητής με αυτισμό δεν είναι ένα αυτιστικό παιδί. Τα παιδιά αυτά είναι πάνω απ' όλα μαθητές και δεν χαρακτηρίζονται αποκλειστικά από την αναπηρία. Η συλλογιστική αυτή αναδεικνύει τον άνθρωπο πρώτα και πάνω απ' όλα, και όχι την αναπηρία. Με τον ίδιο τρόπο οφείλουν να επικοινωνούν και μεταξύ τους οι εκπαιδευτικοί, διαφυλάσσοντας έτσι την ακεραιότητα και την αξιοπρέπεια όλων των μαθητών τους.



Η φυσική δραστηριότητα είναι πολύτιμη για τους μαθητές κάθε αναπτυξιακού επιπέδου.

Η εμπειρία έχει δείξει ότι οι γνώσεις και η ενημέρωση αποτελούν σημεία-κλειδιά για τη δημιουργία και την αποδοχή θετικών στάσεων που υποστηρίζουν το εγχείρημα της ένταξης. Ο σκοπός άλλωστε του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας είναι να βοηθήσει τους συναδέλφους να τροποποιήσουν τη διδασκαλία τους και να αναπτύξουν στρατηγικές για την επιτυχημένη συνεκπαίδευση όλων των μαθητών, με και χωρίς αναπηρία. Οι δραστηριότητες και στρατηγικές που περιγράφονται στη συνέχεια είναι αναπτυξιακά κατάλληλες προκειμένου όλοι οι μαθητές να εκφράζονται μέσα από την κίνηση και να μαθαίνουν. Η εφαρμογή τους θα βοηθήσει να γίνει κατανοητό πόσο σημαντική είναι η συνεργασία μεταξύ όλων των μαθητών σε ένα ασφαλές μαθησιακά περιβάλλον που υποστηρίζει τη μάθηση και την προαγωγή των κινητικών, ψυχοκοινωνικών και γνωστικών δεξιοτήτων συνολικά.

Υποστηρίζοντας την ένταξη

Η υποστήριξη των μαθητών με αναπηρία στη γενική σχολική τάξη αποτελεί συλλογική προσπάθεια, στην οποία συμμετέχουν ενεργά ο καθηγητής φυσικής αγωγής και οι συνάδελφοι ή βοηθοί διδασκαλίας (π.χ. παράλληλη στήριξη, πτυχιούχοι ΙΕΚ, συνάδελφοι κ.λπ.). Η συμμετοχή όλων είναι σημαντική για την επιτυχία της προσπάθειας.

Βοηθοί διδασκαλίας (εκπαιδευτικοί και επαγγελματίες παράλληλης στήριξης, βοηθοί καθηγητή)

Οι βοηθοί διδασκαλίας συνήθως εργάζονται σε αναλογία ένας προς έναν με τους μαθητές με αναπηρία. Υποστηρίζουν και βοηθούν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις των μαθητών στα μαθήματα (π.χ. μουσικής, επιστημών, φυσικής αγωγής), στις μετακινήσεις, κατά την ώρα του μεσημεριανού φαγητού, στην τουαλέτα κ.λπ. Οι εκπαιδευτικοί στην παράλληλη στήριξη έχουν πολύ καλή εικόνα για τις ικανότητες του μαθητή που συνοδεύουν, τις στάσεις και τις επιθυμίες

του, και όλες αυτές τις πληροφορίες τις μοιράζονται με τον καθηγητή φυσικής αγωγής. Με αυτό τον τρόπο επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη γνωστική, κινητική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του μαθητή.

Αναφορικά με το μάθημα της φυσικής αγωγής, η πρώτη δουλειά στην παράλληλη στήριξη είναι η μεταφορά του μαθητή με αναπηρία στις εγκαταστάσεις όπου πραγματοποιείται το μάθημα. Οι εκπαιδευτικοί παραμένουν εκεί για να βοηθήσουν τον μαθητή ή τη μαθήτριά να ανταποκριθεί στις δραστηριότητες που πρόκειται να εφαρμοστούν. Σε κάποιες περιπτώσεις προμηθεύουν τον εξοπλισμό που απαιτείται ή βοηθούν τον καθηγητή φυσικής αγωγής στην οργάνωση του μαθήματος. Άλλοτε δίνουν στους μαθητές τη δυνατότητα, σε συνεννόηση με τον καθηγητή φυσικής αγωγής, να δουλέψουν μόνοι τους ή σε ομάδες στο μάθημα. Σε μια τέτοια περίπτωση δεν αποκλείεται να συνδράμουν άλλα παιδιά από την τάξη, να βοηθήσουν στη μετάβαση από τη μία δραστηριότητα στην άλλη, να ασχοληθούν με την ασφάλεια των μαθητών κ.ο.κ. Έχει μεγάλη σημασία να αισθάνονται άνεση να δουλέψουν στην τάξη, χωρίς να νιώθουν ότι ο καθηγητής φυσικής αγωγής ενοχλείται από την παρουσία και τη συμμετοχή τους στο μάθημα. Επιπλέον, είναι σημαντικό να γίνονται γνωστές οι ανάγκες και οι προσδοκίες που σχετίζονται με το περιβάλλον της τάξης, και οι περισσότεροι εκτιμούν και εργάζονται πιο αποτελεσματικά όταν γνωρίζουν αυτές τις προσδοκίες.

Αρκετοί από τους εκπαιδευτικούς στην παράλληλη στήριξη έχουν εκπαιδευτεί να βοηθούν και να αλληλεπιδρούν με τους μαθητές με τους οποίους εργάζονται. Οι περισσότεροι ωστόσο δεν έχουν προηγούμενη εκπαίδευση και εμπειρία στη φυσική αγωγή. Σε τέτοιες περιπτώσεις ο καθηγητής φυσικής αγωγής ίσως χρειαστεί να τους καθοδηγήσει όσον αφορά τα καθήκοντά τους στο μάθημά του. Όπως και να έχει όμως, πολλοί βοηθοί τάξης είναι έμπειροι και μπορούν να συνδράμουν ενεργά στη διαδικασία ένταξης των μαθητών με αναπηρία στη γενική τάξη.

Ακολουθούν κάποιες προτάσεις που θα φανούν χρήσιμες στους εκπαιδευτικούς της παράλληλης στήριξης χωρίς προηγούμενη εκπαίδευση και εμπειρία στο μάθημα της φυσικής αγωγής:

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να επαναπροσδιορίζει συχνά τους στόχους και τα κριτήρια του εξατομικευμένου προγράμματος. Βοηθά στην υλοποίησή τους, παρακολουθεί την κατάκτηση των βραχυπρόθεσμων στόχων και απλοποιεί τη διδασκαλία αναλύοντας το περιεχόμενο των ασκήσεων.
- Οι εκπαιδευτικοί κατανοούν ότι αποτελούν το *στήριγμα* των μαθητών με αναπηρία και ότι συχνά η παρουσία τους είναι καθοριστική για την *επιτυχία* του μαθητή. Για παράδειγμα, ορισμένοι μαθητές ίσως χρειάζονται μόνο παρότρυνση, ενώ άλλοι έχουν ανάγκη από καθοδήγηση στην κίνηση σε όλες τις δραστηριότητες που εκτελούν. Εκτός αυτού, σε αναπτυξιακές δραστηριότητες όπως το χτύπημα σε μπαλάκι με ρόπαλο, η ρίψη της μπάλας είναι πολύ σημαντική και γίνεται συχνά από τους εκπαιδευτικούς. Οι εκπαιδευτικοί λοιπόν στην παράλληλη στήριξη παρακολουθούν το κινητικό πρότυπο των μαθητών τους και ρίχνουν το μπαλάκι στη «ζώνη» στην οποία οι μαθητές τους μπορούν να ανταποκριθούν κινητικά.
- Οι εκπαιδευτικοί στην παράλληλη στήριξη παρακολουθούν τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές με αναπηρία χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό για να μετακινούνται και να επικοινωνούν με τους συμμαθητές τους και με τους εκπαιδευτικούς.
- Είναι οι άνθρωποι που κατά κύριο λόγο υποστηρίζουν τους μαθητές με αναπηρία στο γενικό σχολείο. Με τη συμπεριφορά τους αποτελούν το πρότυπο, για μαθητές και εκπαιδευτικούς, του σεβασμού και της αξίας που πρέπει να δείχνουν όλοι όσοι επικοινωνούν με τον μαθητή με αναπηρία. Σε περίπτωση που ο μαθητής με αναπηρία γίνει αντικείμενο χλευασμού ή περιθωριοποίησης από τους συμμαθητές του, οι εκπαιδευτικοί προσπαθούν να δώσουν λύση, προβάλλοντας πάντα την ανάγκη να υπάρχει σεβασμός στην επικοινωνία.
- Η βοήθεια που οι εκπαιδευτικοί στην παράλληλη στήριξη παρέχουν είναι τόσο όση χρειάζεται κάθε φορά ανάλογα με τον μαθητή, τη δραστηριότητα, το περιβάλλον κ.λπ. Για μερικούς μαθητές αυτό μπορεί να σημαίνει συνεχή βοήθεια και καθοδήγηση των μελών του

σώματος, με τον εκπαιδευτικό να συνδράμει κατά τη μεταφορά ενός βοηθητικού μέσου, τη μετακίνηση των μελών κ.ο.κ. Άλλοτε μπορεί να σημαίνει παρακολούθηση από κάποια απόσταση και παρέμβαση μόνο σε περιπτώσεις δυσκολίας ή όταν υπάρχει θέμα ασφάλειας. Μπορεί ακόμη να σημαίνει τη μεταφορά από και προς το αμαξίδιο σε όρθια θέση, στην πίσίνα, σε στρώματα για την εκτέλεση μιας δραστηριότητας κ.ο.κ.

- Οι εκπαιδευτικοί παρέχουν συχνά προφορική καθοδήγηση ή μετακινούν οι ίδιοι μέλη του σώματος των μαθητών τους. Κατανοούν πότε πρέπει να βοηθήσουν και πότε πρέπει να απομακρυνθούν, προάγοντας έτσι την ανεξαρτησία του μαθητή.
- Οι εκπαιδευτικοί στην παράλληλη στήριξη έχουν την ευθύνη, σε συνεργασία με τον καθηγητή φυσικής αγωγής, να παρέχουν στους μαθητές τους με αναπηρία την αρμόζουσα θετική ανατροφοδότηση την κατάλληλη χρονική στιγμή.
- Επίσης ενθαρρύνουν τους μαθητές στη γενική τάξη να αλληλεπιδρούν με τον μαθητή με αναπηρία. Υποστηρίζουν τη δουλειά που γίνεται σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες, καθώς και την αλληλεπίδραση μεταξύ όλων των μαθητών. Η διευκόλυνση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και των σχέσεων αποτελεί βασικό συστατικό της δουλειάς τους και κυρίαρχο εκπαιδευτικό στόχο.
- Αντίστοιχα ενθαρρύνουν τους μαθητές με αναπηρία να ζητούν τον λόγο και να μιλούν για τον εαυτό τους όταν χρειάζεται. Ζητούν από τους μαθητές που συνοδεύουν να απευθύνονται κατευθείαν στους συμμαθητές τους χωρίς αναπηρία.
- Οι εκπαιδευτικοί στην παράλληλη στήριξη παρέχουν ενισχύσεις, αν χρειάζεται, προκειμένου να τροποποιήσουν ανεπιθύμητες συμπεριφορές (π.χ. υπερκινητικότητα, στερεοτυπία, σύμφωνα πάντα με το εξατομικευμένο Πρόγραμμα Τροποποίησης της Συμπεριφοράς τους).
- Επίσης εργάζονται εξατομικευμένα στην περίπτωση που ορισμένοι από τους μαθητές τους πρέπει να απομακρυνθούν από την ομάδα

εξαιτίας προβλημάτων συμπεριφοράς (π.χ. ξεσπάσματα βίας) ή για την ασφάλεια των υπολοίπων.

- Τέλος, οι εκπαιδευτικοί στην παράλληλη στήριξη χρειάζεται να γνωρίζουν τις καθημερινές ρουτίνες της τάξης, καθώς και δραστηριότητες και παιχνίδια στο μάθημα φυσικής αγωγής, για να μπορούν να βοηθούν πιο αποτελεσματικά.

Οι εκπαιδευτικοί στην παράλληλη στήριξη που εργάζονται ως βοηθοί διδασκαλίας αποτελούν συχνά τον σύνδεσμο μεταξύ του καθηγητή ειδικής αγωγής και του καθηγητή φυσικής αγωγής, παρέχοντας πολύ ουσιαστικές πληροφορίες και στους δύο. Οι βοηθοί βρίσκονται στο πλευρό των μαθητών με αναπηρία καθ' όλη τη σχολική μέρα και έχουν γνώση των υφιστάμενων περιορισμών, των θεμάτων ασφάλειας των μαθητών, καθώς και των ακατάλληλων δραστηριοτήτων που εμποδίζουν τη διαδικασία της ένταξης. Στη συνέχεια παρουσιάζονται κάποια σημεία που σχετίζονται με κινδύνους και τα οποία οι εκπαιδευτικοί που διδάσκουν στην τάξη ένταξης πρέπει να είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν.

Ιατρικό ιστορικό

- Μαθητές με κρανιοεγκεφαλική κάκωση, χειρουργική επέμβαση στο κεφάλι, υδροκεφαλία κ.λπ. πρέπει να αποφεύγουν την επαφή της κεφαλής με αντικείμενα (π.χ. τις κεφαλές στο ποδόσφαιρο). Θα πρέπει επίσης να αποφεύγονται ακροβατικές ασκήσεις (π.χ. σε τραμπολίνο) καθώς και κυλίσματα σε στρώματα που μπορεί να φορτίζουν τον λαιμό.
- Μαθητές με αλλεργία στο πλαστικό πρέπει να αποφεύγουν τα μπαλόνια, τις μπάλες και γενικότερα τον εξοπλισμό που έχει πλαστικό.
- Για περιπτώσεις αλλεργίας σε μέλισσες ή στο τσίμπημά τους, ο βοηθός φροντίζει να υπάρχει πάντα το αντίστοιχο φάρμακο όταν οι μαθητές βρίσκονται για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους (π.χ. EpiPen).
- Για τους μαθητές με καρδιακή ανεπάρκεια ή διαταραχή που επηρεάζει τη συμμετοχή σε αερόβιες δραστηριότητες, η διδασκαλία θα πρέπει

να τροποποιείται (π.χ. με διαλείμματα, χαμηλότερη ένταση). Παράλληλα πρέπει να παρακολουθείται ο τρόπος με τον οποίο αυτοί οι μαθητές αντιδρούν τόσο κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων όσο και μετά την ολοκλήρωσή τους.

- Σε περιπτώσεις άσθματος (ασκπσιογενούς ή αλλεργικού) και συνακόλουθων προβλημάτων αναπνοής από τη στένωση των αεραγωγών, ο βοηθός γνωρίζει τι πρέπει να κάνει εάν πυροδοτηθούν ξαφνικά τα συμπτώματα, καθώς και πώς να χρησιμοποιεί ορθά τα ανακουφιστικά φάρμακα.
- Όταν υπάρχουν μαθητές με τύφλωση ή με προβλήματα όρασης (π.χ. με αποκόλληση του αμφιβληστροειδούς), ο βοηθός χρειάζεται να γνωρίζει τους περιορισμούς. Πιο συγκεκριμένα, αποφεύγει δραστηριότητες επαφής με το κεφάλι (π.χ. βουτιές), άλματα, κυνηγητό κ.ο.κ.
- Όταν πρόκειται για μαθητές με επιληψία, ο βοηθός είναι σε θέση να χειριστεί μια ξαφνική κρίση. Γνωρίζει, για παράδειγμα, πόσο χρόνο διαρκεί περίπου μια επιληπτική κρίση, πότε πρέπει να καλέσει άμεση βοήθεια ή τους γονείς κ.λπ. Σε περιπτώσεις που απαιτείται διαφορετική αντιμετώπιση (π.χ. VNS), ο βοηθός είναι σημαντικό να έχει, κατά το δυνατόν, σχετική εκπαίδευση για την εφαρμογή της.
- Αν ένας μαθητής εκδηλώσει επιληπτική κρίση, ο βοηθός γνωρίζει τι πρέπει να αποφεύγει. Υπάρχουν, για παράδειγμα, κρίσεις που πυροδοτούνται από τη ζέστη: σε μια τέτοια περίπτωση αποφεύγει την έντονη άσκηση σε θερμό και υγρό περιβάλλον.
- Αν ο μαθητής έχει τραχειοστομία ή γενικότερα καθετηριασμό, ο βοηθός αποφεύγει δραστηριότητες με επαφή του κορμού, τη ρίψη μπάλας προς αυτούς κ.ο.κ.

Ιστορικό συμπεριφοράς

- Ο εκπαιδευτικός στην παράλληλη στήριξη (ή όποιος συνάδελφος έχει αναλάβει να συνεπικουρεί τη διδασκαλία μας) γνωρίζει τις θετικές ενισχύσεις που απαιτεί η διδασκαλία του μαθητή με αναπηρία. Γνωρίζει, για παράδειγμα, αν χρειάζεται ένα «μπράβο», η επαφή με



Συσκευή χορήγησης αδρεναλίνης (EpiPen) και συσκευή για εισπνοές (Inhaler)

ένα παιχνίδι (π.χ. αυτοκινητάκι), μια δραστηριότητα που του αρέσει (π.χ. τραμπολίνο), ή απλώς ένας θετικός λόγος ή ένα «χτύπημα» στην πλάτη.

- Ο ίδιος επίσης γνωρίζει πώς να διαχειριστεί, αν χρειαστεί, το Εξατομικευμένο Πρόγραμμα Τροποποίησης της Συμπεριφοράς του μαθητή με αναπηρία.
- Γνωρίζει ακόμα πώς να «απαγκιστρώσει» τους μαθητές από ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Κατανοεί τη σπουδαιότητα που έχουν κάποια ερεθίσματα για την πυροδότηση αυτών των ανεπιθύμητων συμπεριφορών.
- Ο εκπαιδευτικός είναι συχνά σε θέση να προβλέψει μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά πριν την εκδήλωσή της και να την αντιμετωπίσει προτού ο χειρισμός της γίνει πολύ πιο δύσκολος στη συνέχεια.
- Όταν αντιμετωπίζει μαθητές που ξεκίνησαν άσχημα τη μέρα τους ή τους συνέβη κάτι ξαφνικό κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου, ο εκπαιδευτικός κατανοεί ότι αυτοί χρειάζονται χρόνο να συνέλθουν και να εστιάσουν την προσοχή τους στα μαθήματα.

- Εάν υπάρχει «ακατάλληλη» σωματική επαφή, ο ίδιος είναι σε θέση να καταγράψει τη συμπεριφορά, να συζητά και να θέτει εκ νέου όρια στην επαφή του παιδιού με τους συμμαθητές του στον χώρο του σχολείου.

Αισθητηριακό ιστορικό

- Αποφεύγει ο μαθητής με αναπηρία τη σωματική επαφή, ή μήπως αντιδρά υπερβολικά ύστερα από κάτι τέτοιο; Μήπως χρειάζεται να φορέσει γιλέκο με ελαφρύ φορτίο για να ελεγχθεί η υπεραντιδραστικότητά του;
- Αν αποφεύγει να έρθει κοντά σε άλλους μαθητές, ο βοηθός διδασκαλίας καθορίζει αν είναι αποτρεπτικό να δουλεύει σε μεγάλες ομάδες. Μήπως, για παράδειγμα, είναι προτιμότερο να βρίσκεται σε μικρές ομάδες ή ατομικά, ένας προς έναν, με κάποιον συμμαθητή του;
- Μήπως ο φωτισμός είναι έντονος και ενοχλεί τον μαθητή με αυτισμό; Μήπως ο θόρυβος που «βγάζουν» τα φώτα προκαλεί υπερδιέγερση (αισθητηριακή υπερχειλίση) και στερεοτυπία στον μαθητή;
- Μήπως οι θόρυβοι στο γυμναστήριο δημιουργούν υπερδιέγερση και εν τέλει προκαλούν επιθετικότητα στον μαθητή με αυτισμό;
- Ο εκπαιδευτικός στην παράλληλη στήριξη γνωρίζει πόση ώρα περίπου ο μαθητής μπορεί να παραμείνει καθισμένος και να πάρει οδηγίες για την επόμενη δραστηριότητα. Μήπως μπορεί να περπατά γύρω γύρω στο γυμναστήριο την ώρα που δίνονται οι οδηγίες; Ή είναι δυνατόν να ενσωματωθεί στην ομάδα και στο μάθημα αφού ο καθηγητής έχει ολοκληρώσει αυτά που χρειάζεται να ξέρουν οι μαθητές του;
- Πότε είναι καλύτερα για τον μαθητή με αναπηρία να εκφράζει τη στερεοτυπία του χωρίς να παρεμβάλλεται άλλο ερέθισμα για να την αναχαιτίσει; Πότε και για πόση ώρα επιτρέπονται η πχολαλία και ο αυτοερεθισμός;

Δεξιότητες επικοινωνίας

- Έχει λόγο ο μαθητής, δηλαδή χρησιμοποιεί τον λόγο για να επικοινωνήσει; Και αν ναι, σε ποιο βαθμό;
- Χρησιμοποιεί κάποια συσκευή για την επικοινωνία του; Μήπως κάνει χρήση νοηματικής γλώσσας;
- Μήπως ο μαθητής ανταποκρίνεται και επικοινωνεί καλύτερα με εικόνες, ιστορίες σε τρίτο πρόσωπο, λίστα με πιθανές προς εκτέλεση δραστηριότητες κ.λπ.;

Γνωστικές δεξιότητες

- Σε περίπτωση που ο μαθητής έχει νοητική αναπηρία, πόση κατανόηση δείχνει, πόσο μπορεί να καταλάβει τον καθηγητή, πόσο είναι σε θέση να ακολουθήσει απλές συμβουλές και οδηγίες;
- Χρειάζεται προφορικές οδηγίες ή αρκεί μόνο μια οπτική επίδειξη;

Κινητικοί περιορισμοί

- Χρησιμοποιεί ο μαθητής με αναπηρία εξοπλισμό για τη μετακίνηση, όπως αμαξίδιο, βακτηρία, μπαστούνι κ.λπ.;
- Έχει ο μαθητής με εγκεφαλική παράλυση υπερτονία ή υποτονία; Είναι οι ασκήσεις δύναμης και οι διατάσεις κατάλληλες; Έχει περιορισμένο εύρος τροχιάς στην κίνηση σε βασικές αρθρώσεις (γόνατο, ισχίο, ώμοι, αγκώνες); Μήπως πρέπει να αποφεύγει κινήσεις που πυροδοτούν τον αυξημένο μυϊκό τόνο και την ενεργοποίηση των αντανακλαστικών; Πληροφορίες για όλα τα παραπάνω μπορεί να δώσει και ο φυσικοθεραπευτής που γνωρίζει και εργάζεται με τον μαθητή ή δουλεύει στο σχολείο.
- Πόση υπολειπόμενη όραση έχει ένας μαθητής με προβλήματα όρασης; Μπορεί να διακρίνει χρώματα και σκιές, ή έχει ολική τύφλωση; Ποια είναι η λειτουργική του όραση ή, διαφορετικά, σε ποια απόσταση μπορεί να διακρίνει αντικείμενα ή κίνηση (π.χ. σε 13 εκατοστά, σε 3 μέτρα);
- Ποιους περιορισμούς έχει ο μαθητής με κυστική ίνωση; Μπορεί να

συμμετέχει σε δραστηριότητες που απαιτούν τρέξιμο, άλματα, κυλίσματα κ.λπ.; Μπορεί να πει νερό από τους ψύκτες ή απαιτείται ένα μείγμα που χορηγείται με ιατρική συνταγή;

- Μπορεί ο μαθητής με ατελή οστεογένεση να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες; Μήπως είναι καλύτερο να επιδίδεται σε παράλληλες δραστηριότητες, σε στρώματα στο γυμναστήριο, την ώρα που οι συμμαθητές του συμμετέχουν σε αθλοπαιδιές;
- Μήπως ο μαθητής με σύνδρομο Down έχει χαμηλό μυϊκό τόνο, μειωμένη καρδιοαναπνευστική προσαρμογή, περιορισμούς στην όραση, φτωχή ισορροπία κ.λπ.; Μήπως επιπλέον εμφανίζει διαταραχές και περιορισμούς στην ακοή (βαρνοκοΐα);
- Μήπως ο μαθητής με μυϊκή δυστροφία παρουσιάζει αναπνευστικά και καρδιακά προβλήματα; Έχει η διαταραχή προχωρήσει σε μεγάλο βαθμό; Περιπατάει ο μαθητής; Μπορούμε να του ζητήσουμε να τρέξει, αν φυσικά μπορεί; Είναι ασφαλές να ζητηθεί από τους συμμαθητές του να τον βοηθήσουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος;

Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό ότι οι εκπαιδευτικοί στην παράλληλη στήριξη είναι απαραίτητοι για την επιτυχία της ένταξης των μαθητών με αναπηρία στο «γενικό» σχολείο. Έχουν πολύτιμες γνώσεις για τις ανάγκες των μαθητών τους, γνωρίζουν ποιες δραστηριότητες πρέπει να αποφεύγουν και πώς μπορούν να ανταποκριθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στη διδασκαλία τους. Για παράδειγμα, οι δραστηριότητες που υπερθερμαίνουν ίσως οδηγήσουν έναν μαθητή με επιληψία σε κρίση. Η δυνατή μουσική σε έναν μεγάλο χώρο (π.χ. γυμναστήριο) μπορεί να προκαλέσει έντονο ερεθισμό (αισθητηριακή υπερκείλιση) και στερεοτυπία στον μαθητή με αυτισμό. Οι εκπαιδευτικοί στην παράλληλη στήριξη είναι αυτοί που γνωρίζουν πώς να διαχειριστούν επίσης θέματα σχετικά με τους περιορισμούς αλλά και τη συμπεριφορά των μαθητών. Συχνά είναι σε θέση να απαντούν σε ερωτήματα που θέτουν οι καθηγητές φυσικής αγωγής ή ανακλύπουν στην πορεία της ένταξης των μαθητών με αναπηρία.

Βοηθοί διδασκαλίας – μαθητές (βοηθοί συμμαθητές)

Η δυνατότητα που οι καθηγητές φυσικής αγωγής συχνά παρέχουν σε μαθητές στο γενικό σχολείο να «παίξουν» τον ρόλο του βοηθού στη διδασκαλία των συμμαθητών τους με αναπηρία αποτελεί πολύ ουσιαστικό μέρος της διαδικασίας ένταξης. Οι συμμαθητές βοηθοί αποτελούν πρότυπο για τη συμπεριφορά, τις κινητικές δεξιότητες και τις δεξιότητες επικοινωνίας που χρειάζεται να αποκτήσουν οι συμμαθητές τους με αναπηρία στο μάθημα. Πειραματικά δεδομένα άλλωστε έχουν καταδείξει ότι οι συναναστροφές των παιδιών μεταξύ τους μεταφέρουν αποτελεσματικότερα αξίες από ό,τι η επαφή τους με ενήλικες.

Η συμμετοχή των μαθητών στη γενική τάξη ως βοηθών αποτελεί ευθύνη του καθηγητή φυσικής αγωγής. Στην αρχή ο μαθητής με αναπηρία συμμετέχει στο μάθημα υπό την εποπεία ενήλικου εκπαιδευτικού, που προέρχεται συνήθως από την παράλληλη στήριξη. Στη συγκεκριμένη φάση οι συμμαθητές χωρίς αναπηρία δεν παίζουν ρόλο στη διαδικασία ένταξης. Το παραπάνω ενδεχόμενο είναι πολύ πιθανό να συμβεί και απαιτεί τη συνεργασία του καθηγητή και του εκπαιδευτικού στην παράλληλη στήριξη. Οι δυο συνάδελφοι πρέπει να συνεργαστούν προκειμένου να εκπαιδεύσουν και να αναθέσουν τους ρόλους του βοηθού σε μαθητές τους στη γενική τάξη.

Η εμπειρία έχει δείξει ότι είναι απόλυτα φυσικό κάποιοι ευαίσθητοποιημένοι και ικανοί μαθητές στη γενική τάξη του δημοτικού να αναλάβουν τον ρόλο του βοηθού. Υπάρχουν παιδιά που στρέφονται αμέσως στους νέους συμμαθητές τους με αναπηρία και προσπαθούν να τους γνωρίσουν. Τα κίνητρά τους γι' αυτό μπορεί να σχετίζονται με απουσία πίεσης ή αναστολών, περιέργεια, διάθεση να βοηθήσουν ή απλώς με την επιθυμία τους να ευχαριστήσουν τον δάσκαλο. Σε κάθε περίπτωση, έχει διαπιστωθεί ότι η συμμετοχή τους είναι περισσότερο θετική παρά αρνητική και ότι μπορούν να εκπαιδευτούν ως βοηθοί διδασκαλίας.

Σε κάποιες περιπτώσεις έχουν παρατηρηθεί θετικά αποτελέσματα από την εμπλοκή μαθητών που ήταν ντροπαλοί και μέχρι τότε δεν συμμετείχαν ενεργά στο μάθημα. Αυτοί οι μαθητές αντέδρασαν πολύ θετικά



Η βοήθεια μεταξύ συμμαθητών αποτελεί μια αμοιβαία επωφέλη διαδικασία

στις νέες ευθύνες που ανέλαβαν, με αποτέλεσμα να βελτιωθεί η αυτοεκτίμησή τους και να ενισχυθεί συνολικά η διαδικασία ένταξης. Σε άλλες περιπτώσεις επιλέχθηκαν μαθητές που ήταν ιδιαίτερα δραστήριοι στο μάθημα, αλλά συχνά αρνούσαν να ακολουθήσουν οδηγίες και να συμμορφωθούν με τους υφιστάμενους κανόνες. Η αλλαγή και εδώ ήταν το ίδιο αξιοσημείωτη, καθώς η κοινωνική συμπεριφορά των μαθητών αυτών βελτιώθηκε σημαντικά όταν τους ζητήθηκε να βοηθήσουν στο μάθημα τους συμμαθητές τους με αναπηρία. Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις ο εκπαιδευτικός στην παράλληλη στήριξη υποστήριξε τον μαθητή στη γενική τάξη, ενίσχυσε βαθμιαία τη διαδικασία αλληλεπίδρασης ανάμεσα στους μαθητές και τελικά προώθησε την ένταξη του μαθητή με αναπηρία στο μάθημα. Η ένταξη αποδείχθηκε ότι μπορεί να επιδράσει θετικά σε όλους τους μαθητές, με και χωρίς αναπηρία, που αλληλεπιδρούν σε αυτή τη δυναμική διαδικασία.

Κατά παρόμοιο τρόπο, η επαφή με μαθητές στο γυμνάσιο και λύκειο απέφερε πολύ θετικά αποτελέσματα στο παρελθόν. Υπάρχουν μαθητές που σπάνια έβαζαν τη φόρμα τους για να συμμετάσχουν στο μάθημα. Όταν τους ζητήθηκε να συνδράμουν, ανταποκρίθηκαν πολύ θετικά, συμμετείχαν ενεργά και εξέπληξαν ευχάριστα με την παρουσία τους. Ορισμένοι συνέχισαν να βοηθούν τους συμμαθητές τους με αναπηρία όλη την ημέρα και για τη συνέχεια της σχολικής χρονιάς. Ασφαλώς, για να διατηρηθεί ενεργό αυτό το ενδιαφέρον, είναι απαραίτητο να οργανωθεί από τους εκπαιδευτικούς ένα πρόγραμμα το οποίο θα προάγει και θα ενισχύει την αλληλεπίδραση όλων των μαθητών. Χωρίς προηγούμενο σχεδιασμό και οργάνωση, είναι δύσκολο να διατηρηθεί ζωντανό το ενδιαφέρον των μαθητών εφηβικής ηλικίας και η διαδικασία της ένταξης θα είναι μάλλον ανεπιτυχής.

Η συμμετοχή λοιπόν των μαθητών από τη «γενική» σχολική τάξη προκειμένου να λειτουργήσουν ως βοηθοί διδασκαλίας φαίνεται να έχει πολύ θετικά αποτελέσματα στον χώρο του σχολείου. Όλα τα παιδιά στη σχολική τάξη ωφελούνται από αυτή τη διαδικασία, εφόσον υπάρχει ο κατάλληλος σχεδιασμός. Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές με αναπηρία δέχονται περισσότερη βοήθεια στο εξατομικευμένο μάθημα το οποίο είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες τους, με καλύτερα αποτελέσματα για όλους. Η προσοχή και η φροντίδα που αναπτύσσονται ανάμεσά τους γίνονται κίνητρο για τους μαθητές με αναπηρία ώστε να προσπαθήσουν περισσότερο. Υπάρχουν σήμερα σχολεία που υιοθετούν αυτό το μοντέλο και εκπαιδεύουν μαθητές ώστε να αναλάβουν τον ρόλο του βοηθού διδασκαλίας και να ενισχύσουν έτσι τη διαδικασία ένταξης των συμμαθητών τους με αναπηρία.

Η εμπλοκή των μαθητών στον ρόλο του βοηθού μπορεί να πάρει και άλλη κατεύθυνση, με την *εσωτερική διαφορετικότητα* στην τάξη ένταξης να είναι καθοριστικής σημασίας. Ως «εσωτερική διαφορετικότητα» νοείται η ένταξη μαθητών με διαφορετικής σοβαρότητας αναπηρία (π.χ. νοητική αναπηρία) μέσα στην ίδια τάξη. Συνήθως οι ομάδες μαθητών με νοητική αναπηρία μέσα σε κάθε τάξη είναι «ομοιογενείς» (π.χ. μαθητές αποκλει-

στικά με ελαφρά ή μέτρια νοπηκή αναπηρία στην ίδια τάξη). Με την εφαρμογή της εσωτερικής διαφορετικότητας γίνεται προσπάθεια να ενταχθούν, για παράδειγμα, μαθητές με ελαφρά, με μέτρια και με σοβαρή αναπηρία στο ίδιο μάθημα. Κατ' αυτό τον τρόπο οι μαθητές με πιο βαριά αναπηρία εντάσσονται σε ομάδες μαθητών που έχουν την ίδια αλλά πιο ελαφρά αναπηρία. Συχνά, για παράδειγμα, οι μαθητές με ελαφρότερη νοπηκή αναπηρία λειτουργούν ως βοηθοί διδασκαλίας των συμμαθητών τους με σοβαρότερη νοπηκή αναπηρία. Με αυτή την οργάνωση της τάξης έχει παρατηρηθεί βελτίωση στις κινητικές δεξιότητες και στην αυτοεκτίμηση των μαθητών με ελαφρά νοπηκή αναπηρία. Τα παιδιά με πιο σοβαρή αναπηρία, από την άλλη πλευρά, έχουν ως πρότυπο τους συμμαθητές τους με ελαφρά αναπηρία, επιδεικνύουν δεξιότητες που προηγουμένως δεν μπορούσαν, και «αντιγράφουν» τη συμπεριφορά και τη στάση στο μάθημα των συμμαθητών τους.

Οι καθηγητές προσαρμοσμένης κινητικής αγωγής καλό θα ήταν να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν το μοντέλο εσωτερικής διαφορετικότητας, εφόσον φυσικά έχουν τέτοια δυνατότητα στο σχολείο όπου εργάζονται. Υπάρχουν σχολεία στα οποία οι καθηγητές ειδικής αγωγής, στο δημοτικό και το γυμνάσιο, εκπαιδεύουν κάποιους μαθητές τους να λειτουργήσουν ως βοηθοί διδασκαλίας. Οι μαθητές που θέλουν να αναλάβουν αυτούς τους ρόλους δηλώνουν συμμετοχή, παρακολουθούν τη σχετική εκπαίδευση και ονομάζονται «φίλοι» ή «λέσχη φίλων». Οι βοηθοί μαθαίνουν τα γενικά χαρακτηριστικά των διαφορετικών τύπων αναπηρίας, καθώς και τρόπους για να αλληλεπιδρούν με τους μαθητές τους οποίους θα κληθούν να βοηθήσουν, αναπτύσσοντας δραστηριότητες κατάλληλες για την ηλικία τους. Οι ίδιοι μάλιστα έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόσουν τις γνώσεις που λαμβάνουν από το σχολείο και στην κοινότητά τους, π.χ. ως εθελοντές ή συνοδοί σε δραστηριότητες που οργανώνουν τοπικοί σύλλογοι, φορείς κ.λπ. Εκτός των παραπάνω, οι «βοηθοί» μαθητές αποκτούν πολύ σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες, τρόπους να παρατηρούν και να αντιμετωπίζουν τα εμφανιζόμενα προβλήματα, αρχές και υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων, καθώς και ηγετικές δεξιότητες και ρό-

λους στην ομάδα στην οποία λειτουργούν. Όταν ολοκληρωθεί η εκπαίδευσή τους στο σχολείο, βοηθούν τους συμμαθητές τους στον χώρο της τάξης, στο μάθημα της μουσικής, στη θεατρική ομάδα, στη φυσική αγωγή, στους υπολογιστές, στο μεσημεριανό, στις μετακινήσεις κ.ο.κ. Μπορούν επίσης να τους συνοδεύουν σε εκδηλώσεις εκτός σχολείου (π.χ. να ταξιδεύουν με τους συμμαθητές τους στους τοπικούς αγώνες των Special Olympics ή σε άλλες δραστηριότητες)¹.

Κατά πάσα πιθανότητα, στο σχολείο όπου εργάζεστε δεν λειτουργεί ένα αντίστοιχο πρόγραμμα. Η ένταξη μάλλον θα υποστηρίζεται από κάποιον σχολικό σύμβουλο ή απρόσωπα από το Υπουργείο, το οποίο θα αναθέτει το έργο αυτό σε έναν εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης όταν έχει τη δυνατότητα και φυσικά το διαθέσιμο προσωπικό. Στην περίπτωση αυτή θα ήταν χρήσιμη η επαφή με τον σχολικό σύμβουλο και με τους εκπαιδευτικούς του σχολείου οι οποίοι έχουν εξειδίκευση στην ειδική αγωγή. Δεν αποκλείεται, όταν ενημερωθούν για τις δυνατότητες και τα θετικά αποτελέσματα, να δεχθούν να συμμετάσχουν στο εγχείρημα. Υπάρχουν επίσης βιβλία που μπορούν να πληροφορήσουν και να ευαισθητοποιήσουν, παράλληλα με πρακτικές οδηγίες και συμβουλές που προάγουν την ένταξη μαθητών με αναπηρία στο γενικό σχολείο².

Για άλλη μια φορά πρέπει να αναφερθεί ότι η παράλληλη εκπαίδευση μαθητών προκειμένου να λειτουργήσουν ως βοηθοί διδασκαλίας στη φυσική αγωγή μπορεί να έχει πολύ θετικά αποτελέσματα για όλους όσον αφορά τη διαδικασία ένταξης. Στα κεφάλαια που ακολουθούν υπάρχουν ειδικότερες προτάσεις για τη συμμετοχή των βοηθών μαθητών σε συνάρτηση με τις δυνατότητες των συμμαθητών τους που επιχειρείται

1. Στις ΗΠΑ υπάρχουν άνθρωποι που έχουν εμπνευστεί και υλοποιούν αντίστοιχα προγράμματα, και θα χαρούν να έρθουν σε επαφή και να απαντήσουν σε ερωτήματα συναδέλφων που επιχειρούν κάτι αντίστοιχο (Gayle Allen: gayle_allen@cherokee.k12.ga.us και DonnaRatliff: Donnaratfiff@cherokee.k12.ga.us).

2. Βλ. π.χ. *Peer helping - a training guide, the peer helper's pocketbook, Peer buddy programs for successful secondary school inclusion*, Special education resources on the Internet - SERI: www.seriweb.com.

να ενταχθούν. Εδώ παρουσιάζονται κάποιες γενικές αρχές οι οποίες αφορούν την εκπαίδευση των βοηθών μαθητών συνολικά. Εκτός από τις αρχές αυτές όμως, είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να έχουν πάντα κατά νου ότι οι μαθητές που αναλαμβάνουν να λειτουργήσουν ως βοηθοί έχουν ανάγκη από συνεχή υποστήριξη και καθημερινή ενίσχυση στον νέο τους ρόλο, ο οποίος είναι δύσκολος, απαιτητικός και συνεπάγεται μεγάλη ευθύνη απέναντι σε όλο το σχολείο, στους γονείς αλλά και στον εαυτό τους.

- Η διδασκαλία των μαθητών περιλαμβάνει δραστηριότητες κατάλληλες για τις δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξουν και τη συμπεριφορά που πρέπει να υιοθετήσουν οι συμμαθητές τους με αναπηρία. Οι μαθητές με αναπηρία δεν αντιμετωπίζονται ως βρέφη. Οι μαθητές με ελαφρά νοητική αναπηρία δεν έχουν δυσκολία και αντιμετωπίζουν όπως πρέπει τους συμμαθητές τους με σοβαρότερη νοητική αναπηρία. Δυσκολία στη συμπεριφορά στην τάξη ένταξης αντιμετωπίζουν συχνότερα οι μαθητές χωρίς νοητική αναπηρία που συμπεριφέρονται στους συμμαθητές τους με νοητική αναπηρία σαν να είναι μωρά.
- Οι βοηθοί μαθητές ενημερώνονται ότι δεν είναι ενδεδειγμένο να «σπκώνουν» και να μεταφέρουν τους συμμαθητές τους με αναπηρία από και προς τα στρώματα, την πισίνα, το έδαφος κ.λπ. Αυτή η οδηγία ισχύει επίσης για τη μεταφορά τους από και προς το αμαξίδιο, το αυτοκίνητο που τους μεταφέρει κ.λπ.
- Η εκπαίδευση των βοηθών μαθητών τους κάνει να κατανοούν ότι οι συμμαθητές τους με αναπηρία πρέπει να εκτελούν όσα περισσότερα μπορούν από τη δραστηριότητα που επιχειρούν πριν δεχθούν τη βοήθειά τους.
- Οι βοηθοί μαθητές αλληλεπιδρούν ευγενικά και με συνέπεια. Χρειάζεται συχνά να επαναλαμβάνουν ερωτήματα, σχόλια, ενισχύσεις, και να μην παραιτούνται όταν συναντούν κάποια δυσκολία ή την άρνηση των συμμαθητών τους με αναπηρία.
- Οι βοηθοί μαθητές πρέπει να αφήνουν αρκετό χρόνο στους συμμαθητές τους με αναπηρία για να επεξεργάζονται τις πληροφορίες που

λαμβάνουν, να οργανώνουν την κινητική τους απάντηση και να εκτελούν. Η αρχή αυτή είναι πολύ σημαντική, ιδίως όταν πρόκειται για συμμαθητές με διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού.

- Οι βοηθοί μαθητές ενημερώνονται ότι είναι αποδεκτό να λένε «όχι» ή «σταμάτα» αν οι συμμαθητές τους με αναπηρία εκδηλώσουν κάποια ακατάλληλη συμπεριφορά (π.χ. βία, επιθετικότητα) μέσα στο μάθημα. Εντούτοις δεν έχουν αυτοί την ευθύνη να αλλάξουν μια τέτοια ακατάλληλη συμπεριφορά. Η τροποποίηση μιας συμπεριφοράς με τις ενδεδειγμένες στρατηγικές (ενισχύσεις) αποτελεί αποκλειστικά ευθύνη του εκπαιδευτικού της τάξης ή του εκπαιδευτικού της παράλληλης στήριξης με τον οποίο εργάζονται μαζί.
- Στη διδασκαλία των βοηθών μαθητών περιλαμβάνεται και η βασική εκμάθηση της νοηματικής γλώσσας, εφόσον απαιτείται (π.χ. με συμμαθητές με κώφωση ή αυτισμό). Η διδασκαλία μπορεί να ξεκινήσει με νοήματα που εκφράζουν απλές έννοιες (π.χ. «σταμάτα», «πάμε», «ναι», «όχι», «ευχαριστώ» κ.ο.κ.).
- Οι βοηθοί μαθητές εκπαιδεύονται να «προστατεύουν» τους συμμαθητές τους με αναπηρία, αν χρειαστεί. Ειδικότερα, όταν εκείνοι δέχονται «επίθεση» από συμμαθητές τους στο σχολικό πλαίσιο ή όταν παραγκωνίζονται από τις ομάδες της τάξης ή του σχολείου, οι βοηθοί μαθητές πρέπει να δηλώσουν την αντίθεσή τους και να υποστηρίξουν πόσο σημαντικό είναι να επιδεικνύουν όλοι απέναντί τους τον απαιτούμενο σεβασμό.

Μια ειδική δεξιότητα την οποία οι εκπαιδευτικοί από την παράλληλη στήριξη και οι βοηθοί μαθητές χρειάζεται να διδαχθούν είναι τα ερεθίσματα που επιλέγονται για την παρακίνηση των μαθητών με αναπηρία. Αρκετοί από τους μαθητές έχουν ανάγκη από προφορικά ερεθίσματα, ενώ άλλοι χρειάζονται καθοδήγηση με την αφή για να ξεκινήσουν μια δραστηριότητα λόγω κινητικών, αισθητηριακών ή νοητικών περιορισμών (ή και συνδυασμών). Οι ενισχύσεις-παρακινήσεις που ακολουθούν στη συνέχεια έχουν προταθεί σε εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής σε σχολικά συστήματα των ΗΠΑ και έχουν αποδειχθεί επιτυχείς.

1. Ανεξαρτησία. Δώστε στον μαθητή με αναπηρία τον χρόνο να εκτελέσει μια δραστηριότητα με τον τρόπο που ο ίδιος θεωρεί καλύτερο.
2. Προφορικές οδηγίες. Δώστε στον μαθητή προφορική ενίσχυση-καθοδήγηση και αφήστε του όσο χρόνο χρειάζεται για να απαντήσει κινητικά.
3. Νοηματική επικοινωνία. Οι οδηγίες δεν είναι προφορικές. Ένας βοηθός διδασκαλίας εκτελεί τη δεξιότητα που αναμένεται να εκτελέσει ο μαθητής με αναπηρία μιμούμενος το πρότυπο που έχει μπροστά του. Η επίδειξη της δραστηριότητας είναι άλλος ένας τρόπος χωρίς τη χρήση προφορικής επικοινωνίας και μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμος.
4. Κινησθητική καθοδήγηση. Σε αυτή την περίπτωση ο μαθητής καθοδηγείται βήμα βήμα, μέσω της αφής ή της καθοδήγησης των μελών του, να εκτελέσει την κίνηση συνολικά.

Μερικοί από τους μαθητές χρειάζονται ένα ή περισσότερα από τα παραπάνω ερεθίσματα παρακίνησης σε κάθε προσπάθεια που κάνουν προκειμένου να επιδείξουν με επιτυχία μια δεξιότητα. Άλλοι δεν χρειάζονται καμιά παρακίνηση και προχωρούν μόνοι τους στην εκτέλεση, χωρίς καμιά υπενθύμιση. Στόχος είναι αρχικά να δίνονται τα ερεθίσματα παρακίνησης και στη συνέχεια, με την πάροδο του χρόνου και τη σταδιακή κατάκτηση της δεξιότητας, τα ερεθίσματα αυτά να περιορίζονται όλο και περισσότερο, μέχρι ο μαθητής να φτάσει στο σημείο να εκτελεί τη δεξιότητα ανεξάρτητα, χωρίς την εποπτεία και την παρακίνηση του εκπαιδευτικού. Αυτή η διαδικασία είναι συνεχής, κάποιες φορές έχει πτωγυρίσματα και απαιτεί χρόνο μέχρι την επίτευξη του τελικού στόχου. Άλλωστε η ένταξη των μαθητών με αναπηρία δεν είναι εύκολη. Η συμμετοχή όμως των βοηθών διδασκαλίας μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην επίτευξη του τελικού στόχου, ο οποίος ωφελεί όλους όσοι συμμετέχουν.

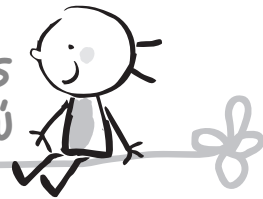
Συμπεράσματα

Ένας ουσιαστικός στόχος του προγράμματος σπουδών είναι, μέσα σε ένα περιβάλλον όπου οι μαθητές θα εκπαιδεύονται με ασφάλεια, να αναπτύξουν όλοι και στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό τις δεξιότητές τους. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής μπορούν να εργαστούν για τον σκοπό αυτό επικουρούμενοι από όλους τους συναδέλφους τους και τους βοηθούς που εργάζονται στο σχολικό πλαίσιο, διατηρώντας την επιτυχία της ένταξης ως ουσιαστικό στόχο της διδασκαλίας τους. Το ανθρώπινο δυναμικό είναι η πιο σημαντική πηγή, με τη συμμετοχή εργοθεραπευτών, φυσικοθεραπευτών, καθηγητών ειδικής αγωγής, διευθυντών, γονέων, καθηγητών φυσικής αγωγής και προσαρμοσμένης κινητικής αγωγής, εκπαιδευτικών της παράλληλης στήριξης, βοηθών μαθητών κ.ο.κ. Όλοι οι εμπλεκόμενοι μπορούν να βοηθήσουν καθοριστικά και να ενισχύσουν τη διαδικασία της ένταξης των μαθητών με αναπηρία στο γενικό σχολείο. Το πιο σημαντικό όμως είναι η σχέση εμπιστοσύνης που «χτίζεται» καθημερινά με τον μαθητή με αναπηρία, σε μια σχολική κοινότητα που σέβεται όλους αυτούς που συμμετέχουν και προσπαθούν καθημερινά να αναπτύξουν στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό τις δεξιότητές τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

2

Ένταξη μαθητών με διαταραχές
στο φάσμα του αυτισμού



Η φυσική αγωγή είναι ένα πολύτιμο μέσο για την ένταξη των μαθητών με αυτισμό. Η συμμετοχή σε παιχνίδια, οι δεξιότητες αναψυχής και η εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων μέσα από την κίνηση αυξάνουν την ποιότητα ζωής τους. Το περιβάλλον στη φυσική αγωγή και η ποιότητα της διδασκαλίας προάγουν την κοινωνικοποίηση, η οποία αποτελεί δεξιότητα απαραίτητη στους μαθητές με αυτισμό. Επιπλέον συμβάλλει στην ανάπτυξη της αδρής κινητικότητας και της φυσικής κατάστασης, ενώ παράλληλα καλλιεργεί τον σεβασμό στους κανόνες του μαθήματος. Για τους περισσότερους μαθητές, η συμμετοχή στο μάθημα τους δίνει τη δυνατότητα να αλληλεπιδράσουν με τους συμμαθητές τους για πρώτη φορά. Συχνά η μεγαλύτερη κατάκτηση μπορεί να είναι απλώς το να συμμετέχουν στον κύκλο τη στιγμή που ο εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες ή το να στέκονται στη γραμμή περιμένοντας τη σειρά τους για να εκτελέσουν κάποια βολή στην καλαθοσφαίριση. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής πρέπει να μάθουν μερικές τεχνικές και να είναι υπομονετικοί και ανοιχτοί σε αλλαγές που χρειάζεται να γίνουν προκειμένου να εντάξουν επιτυχώς τους μαθητές με αυτισμό στη γενική τάξη.

Τα σχεδιασμένα μαθήματα στο σχολείο που έχουν στόχο την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων είναι ιδανικά για την ένταξη των μαθητών με αναπηρία και ιδιαίτερα εκείνων με διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού. Το ιδανικό σενάριο προϋποθέτει η έναρξη της προσπάθειας για ένταξη να συμπίπτει με την είσοδο του παιδιού στο δημοτικό σχολείο. Έτσι αντιμετωπίζονται από νωρίς ζητήματα σχετικά με την επικοινωνία, την κοινωνική συμπεριφορά, τη σταθερότητα στο άμεσο περιβάλλον κ.λπ. Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι οι νεαρότεροι σε ηλικία μα-

θητές είναι πιο θετικοί και ανεκτικοί στη διαφορετικότητα συγκριτικά με τους μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων του δημοτικού. Στο πλαίσιο της κοινωνικοποίησης οι βοηθοί μαθητές αναλαμβάνουν ρόλους που οι ενήλικοι αδυνατούν να εκπληρώσουν. Κατά κανόνα, οι μαθητές στη γενική τάξη βιώνουν θετικά συναισθήματα φιλίας και αποδοχής, αποδεικνύοντας ότι η διαδικασία της ένταξης για τους μαθητές με διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού πρέπει να ξεκινά όσο το δυνατόν νωρίτερα.

Κατανοώντας τη διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού

Ο όρος «φάσμα» στον αυτισμό υποδηλώνει ένα μεγάλο εύρος διαταραχών στις γνωστικές, τις κοινωνικές και τις επικοινωνιακές δεξιότητες των παιδιών. Η διάγνωση μπορεί να κυμαίνεται από σοβαρούς περιορισμούς στις γνωστικές, κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες έως το σύνδρομο Asperger. Στο Asperger οι μαθητές χαρακτηρίζονται από «τυπική» νοημοσύνη και ανάπτυξη λόγου, αλλά εμφανίζουν ελλείμματα στις κοινωνικές δεξιότητες (Ervin, 2007). Πάντως, τα περισσότερα παιδιά με αυτισμό εμφανίζουν περιορισμούς στη νοητική ανάπτυξη και λειτουργία, καθώς και στη γλωσσική ανάπτυξη και επικοινωνία. Μερικοί μαθητές με αυτισμό δεν μιλούν. Άλλοι έχουν περιορισμένες γλωσσικές ικανότητες, ενώ ορισμένοι επαναλαμβάνουν στερεοτυπικά φράσεις ή καταλήξεις που η σημασία τους είναι δύσκολο να κατανοηθεί (ηχολαλία). Οι περισσότεροι ειδικοί βεβαίως συμφωνούν ότι η συναισθηματική απομάκρυνση και η απέχθεια για σωματική επαφή, καθώς και οι σοβαροί περιορισμοί στην επικοινωνία αποτελούν τα κορυφαία συμπτώματα που δυσχεραίνουν την εκπαίδευση αυτών των παιδιών (Richard, 1997).

Γι' αυτό τον λόγο μια στρατηγική η οποία μπορεί να εφαρμοστεί σε ένα παιδί ενδέχεται να μην έχει θετική επίδραση σε όλους τους μαθητές με αυτισμό. Μια τεχνική που είναι αποτελεσματική σήμερα μπορεί αργότερα να μην έχει τα ίδια θετικά αποτελέσματα. Επιπλέον, δεν υπάρχει χρυσός κανόνας για όλους τους μαθητές. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής

πρέπει να είναι υπομονετικοί και έτοιμοι να δοκιμάσουν κάτι καινούριο, σε συνεννόηση με τους συναδέλφους τους και τους γονείς, και με την κατάλληλη προετοιμασία των μαθητών τους.

Είναι βασικό οι μαθητές με αυτισμό να επαναλαμβάνουν τις πληροφορίες και τις δεξιότητες που μαθαίνουν. Αυτός είναι ο μοναδικός τρόπος για να θυμούνται όσα έμαθαν. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής επομένως θα πρέπει να επιλέγουν τη δεξιότητα ή τη συμπεριφορά που θέλουν να διδάξουν κυρίως με «ανάλυση έργου», χωρίζοντας δηλαδή τη δεξιότητα σε μικρότερα μέρη. Στη συνέχεια, καθώς οι μαθητές κατακτούν τα προηγούμενα στάδια της δεξιότητας, θα προστίθενται σταδιακά νέες πληροφορίες και ερεθίσματα.

Κάποιοι μαθητές έχουν ιδιαίτερα οξυμένες αισθήσεις: θόρυβοι, αγγίγματα του σώματος, ακόμη και δυνατά φώτα μπορεί να τους προκαλέσουν υπερδιέγερση, ωθώντας τους να εκδηλώσουν στερεοτυπικές συμπεριφορές που εκφράζονται με απλανές βλέμμα, κούνημα των χεριών (πεταρίσματα), συνεχή κίνηση του κορμού μπρος-πίσω, στριφογύρισμα κ.λπ. (Ervin, 2007). Αυτή η αυτοδιεγερόμενη συμπεριφορά αποτελεί συνήθως ένδειξη ότι ο μαθητής βιώνει άγχος. Αν ο μαθητής ξεκινά την αυτοδιεγερόμενη συμπεριφορά με στερεοτυπία κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μειώστε την ένταση ή απομακρύνετε τον για λίγο και οδηγήστε τον σε έναν χώρο όπου αισθάνεται ασφαλής. Μείνετε για λίγο μαζί του και ενθαρρύνετε τον να εκτελέσει μια γνώριμη δραστηριότητα που του αρέσει και στην οποία τα καταφέρνει. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επίσης ένα χρονόμετρο με ειδοποίηση και να ζητήσετε από τον μαθητή να εκτελέσει την αγαπημένη του δραστηριότητα για ορισμένο χρόνο. Ενδεχομένως μπορεί να χρειάζεται επίσης κινηθεί γύρω γύρω στον χώρο του γυμναστηρίου, έτσι ώστε να αισθανθεί πάλι ασφάλεια και να επιστρέψει με ηρεμία στη δραστηριότητα με την οποία ασχολούνται οι συμμαθητές του.

Από την άλλη μεριά, υπάρχουν επίσης μαθητές με αυτισμό των οποίων οι αισθήσεις σχεδόν υπολειπούνται (National Center on Physical Activity and Disability – NCPAD, 2008). Σε περίπτωση λοιπόν που

εκνευριστούν ή υπερδιεγερθούν, μπορεί να εκδηλώσουν αυτοκαταστροφική-αυτοτραυματική συμπεριφορά (π.χ. χτυπούν το κεφάλι τους, δαγκώνουν τα χέρια τους, πληγώνουν το δέρμα με τα νύχια τους κ.λπ.). Όταν εκδηλωθεί τέτοια συμπεριφορά, ο εκπαιδευτικός και ο βοηθός διδασκαλίας χρειάζεται να παρέμβουν για να τη σταματήσουν. Μπορούν, για παράδειγμα, να προσπαθήσουν να στρέψουν την προσοχή του μαθητή σε μια άλλη δραστηριότητα που του αρέσει. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να παραμείνουν ψύχραιμοι και επιπλέον να έχουν επιλέξει εκ των προτέρων ποια δραστηριότητα θα προωθήσουν προκειμένου να αποτρέψουν την αυτοτραυματική συμπεριφορά των μαθητών τους. Υπάρχουν φυσικά περιπτώσεις που η ατυχής συμπεριφορά δεν μπορεί να αποτραπεί, οπότε ο μαθητής με αυτισμό θα πρέπει να απομακρυνθεί από το γυμναστήριο, το προαύλιο ή τη σχολική τάξη.

Οι αισθητηριακοί περιορισμοί των παιδιών με αυτισμό δυσκολεύουν συχνά τη συμμετοχή τους στη φυσική αγωγή, μερικές φορές ακόμη και την είσοδό τους στον χώρο του γυμναστηρίου. Γι' αυτό η συμμετοχή τους θα πρέπει να γίνεται βαθμιαία. Σε πρώτη φάση, για παράδειγμα, ο στόχος πρέπει να είναι απλώς η είσοδος στο γυμναστήριο. Στη συνέχεια, αφού έχουν κατακτήσει τον πρώτο στόχο, επιδιώκεται να καθίσουν στον πάγκο όπου μαζεύονται οι μαθητές της τάξης. Η τρίτη φάση είναι η συμμετοχή στη δραστηριότητα προθέρμανσης, ενώ στην τελική (τέταρτη) φάση στόχος είναι η πλήρης συμμετοχή στη δραστηριότητα της τάξης στον χώρο του γυμναστηρίου. Ορισμένοι από τους μαθητές με αυτισμό μπορεί να ξεκινήσουν από την τρίτη ή τέταρτη φάση, ενώ άλλοι να παραμείνουν στην πρώτη για αρκετές εβδομάδες. Το κλειδί για την επιτυχία είναι να δοθεί χρόνος σε όλους και να γίνουν οι απαραίτητες τροποποιήσεις στον χώρο και οι κατάλληλες προσαρμογές στη διδασκαλία, προκειμένου οι μαθητές να βιώσουν την επιτυχία σε όλα τα επίπεδα.

Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να απαιτηθεί άμεση επέμβαση προκειμένου οι μαθητές με περιορισμούς στην αισθητηριακή καταγραφή να μην εκδηλώσουν στερεοτυπική ή και αυτοτραυματική συμπεριφορά. Θε-



τικά αποτελέσματα έχει, για παράδειγμα, η χρήση γιλέκων με βάρος. Όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο, ο βοηθός διδασκαλίας είναι προετοιμασμένος και σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό και τους εργαζόμενους άλλων ειδικοτήτων μπορούν να προσφέρουν αυτό που χρειάζεται. Ο εργοθεραπευτής, για παράδειγμα, έχει συνήθως την εκπαίδευση και με τη χρήση ενός μαθηματικού τύπου μπορεί να καθορίσει πόσο βάρος πρέπει να τοποθετηθεί στο γιλέκο του μαθητή. Υπάρχουν και άλλες τεχνικές που μπορεί να συνεπάγονται σωματική επαφή με τον μαθητή και οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να είναι εκπαιδευμένοι να τις εφαρμόζουν. Ο εκπαιδευτικός πρέπει μόνο να είναι ανοιχτός στη χρήση τέτοιων νέων τεχνικών στην τάξη του και να κατανοεί ότι όταν αντιμετωπίζονται οι εκρήξεις που προκύπτουν από την ιδιαίτερη αισθητηριακή καταγραφή των ερεθισμάτων, τις περισσότερες φορές η συμπεριφορά του μαθητή βελτιώνεται.

Κάποιοι μαθητές με αυτισμό παρουσιάζουν ιδιαίτερη ευαισθησία στη σωματική επαφή. Αυτοί δεν ανέχονται το παραμικρό άγγιγμα από τους άλλους, είτε πρόκειται για ένα μικρό σκούντημα στις σκάλες είτε για μια αγκαλιά (π.χ. όταν σκοράρουν στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας ή στο τέλος μιας θεατρικής παράστασης). Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι πολύ δύσκολο να κρατήσουν τα χέρια του συμμαθητή ή του συμπαίκτη τους. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής θα πρέπει να βρουν τρόπους να ξεπεράσουν αυτό τον περιορισμό. Αυτό που βοηθά συνήθως είναι ένα λάστιχο, ένα σχοινί ή ένα κομμάτι πλαστικό, το οποίο οι μαθητές με αυτισμό κρατούν, ενώ την άλλη άκρη κρατά ένας συμμαθητής (π.χ. στέκονται στον κύκλο για χορό). Μερικοί μαθητές αισθάνονται έντονη δυσφορία όταν στο κυνηγητό τους φτάνουν οι συμμαθητές τους. Στην περίπτωση αυτή συνιστάται να συμμετέχουν στη δραστηριότητα, αλλά οι συμμαθητές τους χωρίς αναπηρία να αποφεύγουν να τους πιάσουν. Έχουν καταγραφεί αυτοσχέδιες τεχνικές στο μάθημα φυσικής αγωγής που βοηθούν προς αυτή την κατεύθυνση. Στο κυνηγητό, για παράδειγμα, ο μαθητής με αυτισμό μπορεί να φωνάξει «μπιπ, μπιπ», ειδοποιώντας τον «κυνηγό» συμμαθητή του να μην τον πιάσει και του προκαλέσει στρες. Η λύση αυτή είναι θεμιτή και προάγει τη συνεργασία και την επικοινωνία ανάμεσα

στους μαθητές, χωρίς να χρειάζεται να εξαιρεθεί κανένας από το μάθημα της φυσικής αγωγής στη γενική τάξη του σχολείου.

Αντικείμενα που χρησιμοποιούνται στην καθημερινή ζωή και δεν τους δίνουμε συχνά σημασία, όπως κλωστές που κρέμονται από τα ρούχα, ένα σκίσιμο ή ένα μπάλωμα στην μπλούζα, το παντελόνι ή το μπουφάν, είναι δυνατόν να προκαλέσουν εκνευρισμό και ταραχή στον μαθητή με αυτισμό. Ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης και ο βοηθός συμμαθητής, που βρίσκεται σε άμεση επαφή μαζί του, έχουν επίγνωση αυτής της κατάστασης. Συνήθως το «πρόβλημα» λύνεται άμεσα, απομακρύνοντας το ερέθισμα, στρέφοντας αλλού την προσοχή ή εξοικειώνοντας σταδιακά τον μαθητή με την πηγή που του προκαλεί εκνευρισμό. Και πάλι ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να συζητήσει το πρόβλημα με τους συναδέλφους του προκειμένου να προσδιοριστεί το πώς θα αντιμετωπίσουν συνολικά την εκδήλωση της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς του μαθητή.

Οι καθηγητές φυσικής αγωγής πρέπει επιπλέον να είναι προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν και τη διάσπαση προσοχής των μαθητών με αυτισμό, ειδικότερα εκείνων με περιορισμούς στην αισθητηριακή καταγραφή των ερεθισμάτων. Θα πρέπει να ενημερώσουν τους βοηθούς ότι ίσως χρειαστεί να αγνοήσουν ορισμένα πράγματα που συμβαίνουν γύρω τους. Ειδικότερα στα αρχικά στάδια της διαδικασίας ένταξης, μπορεί να πρέπει να συνεχίσουν τη διδασκαλία τους αγνοώντας τις διασπαστικές συμπεριφορές. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι η βελτίωση θα επέλθει κάποια στιγμή, απλώς θα απαιτήσει πολύ περισσότερο χρόνο από αυτόν που έχουν συνηθίσει να περιμένουν. Χρειάζεται λοιπόν υπομονή και εστίαση στην καθημερινή διαδικασία, και όχι στο τελικό αποτέλεσμα.

Η εκμάθηση στρατηγικών για την αύξηση εκδήλωσης κατάλληλων συμπεριφορών και τη μείωση των ακατάλληλων μορφών συμπεριφοράς είναι κρίσιμη όταν διδάσκουμε μαθητές με αυτισμό. Η εμπειρία δείχνει ότι η διδασκαλία είναι πιο εποικοδομητική όταν η προσοχή εστιάζεται στην προαγωγή μιας νέας, κατάλληλης και κοινωνικά επαρ-

κούς κοινωνικής συμπεριφοράς, παρά όταν γίνεται προσπάθεια να αποτραπεί μια ακατάλληλη παγιωμένη συμπεριφορά, την οποία οι μαθητές επαναλαμβάνουν περιοδικά. Η επιλεγόμενη στρατηγική πρέπει να διατηρεί ενεργό το ενδιαφέρον των μαθητών και να τους δίνει το κίνητρο να συνεχίζουν να προσπαθούν και να μαθαίνουν. Πολύ συχνά οι μαθητές με αυτισμό αντιδρούν άσχημα στο μάθημα, εκνευρίζονται, εμφανίζουν στερεοτυπία και υπερβολική αντιδραστικότητα όταν επικρίνονται για μια ακατάλληλη συμπεριφορά τους. Οι εκπαιδευτικοί, στην προσπάθειά τους να είναι σταθεροί στη διδασκαλία και στις ενισχύσεις τους, προκαλούν την αρνητική απόκριση των μαθητών τους με αυτισμό, την οποία στη συνέχεια είναι πιο δύσκολο να διαχειριστούν και να ελέγξουν. Γι' αυτό έχει μεγάλη σημασία να ενισχύονται και να προάγονται οι κατάλληλες συμπεριφορές που ο καθηγητής επιθυμεί να εκδηλώσουν οι μαθητές του, και να αποφεύγονται οι αρνητικές ενισχύσεις και τιμωρίες που μπορεί να έχουν απρόβλεπτα αποτελέσματα.

Οι μαθητές με αυτισμό συχνά δυσκολεύονται ιδιαίτερα να εκφράσουν τις επιθυμίες και τις σκέψεις τους με κοινωνικά επαρκείς τρόπους. Μπορεί, για παράδειγμα, να εκδηλώσουν μια ακατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά προκειμένου να προσελκύσουν την προσοχή και να ζητήσουν κάτι που θέλουν ή να αποτρέψουν κάτι που τους ενοχλεί. Οι εκπαιδευτικοί και οι βοηθοί διδασκαλίας γνωρίζουν αυτή την ιδιαιτερότητα και όταν βλέπουν να εκδηλώνεται μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά, βοηθούν τους μαθητές τους να καταλάβουν τον λόγο για τον οποίο συμβαίνει. Η επικοινωνία μεταξύ του καθηγητή φυσικής αγωγής, των εκπαιδευτικών στην παράλληλη στήριξη, των βοηθών διδασκαλίας, της οικογένειας και των εργαζομένων στον χώρο του σχολείου είναι ουσιαστική για την επιτυχή ένταξη του μαθητή με αυτισμό. Η επιτυχία είναι συλλογική και απαιτεί προσπάθεια όλων των εμπλεκόμενων. Οι μαθητές πάντως ανταποκρίνονται καλύτερα όταν όλοι οι ενήλικες γύρω τους συμφωνούν με τον επιδιωκόμενο στόχο και έχουν τις ίδιες προσδοκίες, είτε βρίσκονται στο σχολείο είτε στο σπίτι.

Στρατηγικές ένταξης

Οι βασικές στρατηγικές που περιγράφονται στη συνέχεια έχουν αποδειχθεί χρήσιμες στην προσπάθεια της ένταξης των μαθητών με διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού στη γενική σχολική τάξη. Οι στρατηγικές αυτές προάγουν με θετικό τρόπο ή αντιμετωπίζουν προβλήματα που αφορούν την επικοινωνία, την κοινωνικοποίηση και την αισθητηριακή υπεραντιδραστικότητα (αισθητηριακή υπερχειλίση) των παιδιών. Φυσικά, παράλληλα με αυτές τις στρατηγικές είναι πάντα απαραίτητη μια συνεπής καθημερινή ρουτίνα στη διδασκαλία, η οποία να ακολουθεί διακριτά στάδια, όπως προθέρμανση, κύρια δραστηριότητα και επίλογο του μαθήματος. Αυτή η ρουτίνα επιτρέπει στους μαθητές να έχουν συγκεκριμένες προσδοκίες από το μάθημα και τους ανακουφίζει από το στρες. Θεωρείται αυτονόητο ότι δεν θα είναι όλες οι στρατηγικές εξίσου αποτελεσματικές για κάθε μαθητή με αυτισμό. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής είναι αυτοί που θα βρουν τις κατάλληλες, σε συνεργασία με τους συναδέλφους, τους βοηθούς και τους γονείς, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις θα χρησιμοποιήσουν έναν συνδυασμό τους. Οι εκπαιδευτικοί λοιπόν πρέπει να είναι έτοιμοι να δοκιμάσουν διαφορετικές προσεγγίσεις προκειμένου να πλησιάσουν τους μαθητές τους, καθώς και να εφαρμόσουν διαφορετικές στρατηγικές για να ανταποκριθούν στις ανάγκες τους και να αναπτύξουν στο μέγιστο τις δυνατότητές τους.

Δώστε έμφαση στην κοινωνική αλληλεπίδραση

Η βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων στους μαθητές με αυτισμό πρέπει να αποτελεί ουσιαστικό και μόνιμο στόχο. Η συμβολή όλων των εκπαιδευτικών και/ή των βοηθών συμμαθητών θεωρείται καθοριστική. Οποιαδήποτε επαφή μέσα στο μάθημα είναι πολύ σημαντική. Οι μαθητές στη γενική τάξη λειτουργούν συχνά ως πρότυπα για μορφές συμπεριφοράς και δεξιότητες που οι συμμαθητές τους με αυτισμό δεν έχουν κατακτήσει. Όπως προαναφέρθηκε, οι μαθητές βοηθοί δείχνουν

την αποδοχή και τη φιλία τους, τις οποίες οι μαθητές με αυτισμό δεν έχουν βιώσει έως εκείνη τη στιγμή. Η επαφή αυτή συμβαίνει πιο συχνά σήμερα, από ό,τι στο παρελθόν, αφού υπάρχουν αρκετά οργανωμένα κέντρα αναψυχής, στα οποία οι μαθητές με αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν με επιτυχία και γενικότερα να αλληλεπιδρούν με τους συνομηλίκους τους (π.χ. ενοποιημένα σπορ).

Η παρουσία μαθητών που παίρνουν τον ρόλο του βοηθού είναι πολύ σημαντική, αφού περιορίζει την εξάρτηση από τον καθηγητή και τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι μαθητές με αυτισμό συχνά εξαρτώνται άμεσα από την ύπαρξη ενός συγκεκριμένου εκπαιδευτικού και η απουσία του μπορεί να τους κάνει να χάσουν κάθε ενδιαφέρον και κίνητρο να προσπαθήσουν στο μάθημα. Για αυτό τον λόγο είναι απαραίτητη η επαφή και αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές τους. Όταν ο μαθητής με αυτισμό αρχίζει σιγά σιγά να αλληλεπιδρά, αυξάνονται όλο και περισσότερο οι πιθανότητες να ενταχθεί με επιτυχία στην ομάδα των συμμαθητών του στη γενική τάξη.

Από τα παραπάνω φαίνεται πόσο σημαντικό είναι να ενημερωθούν όλοι οι μαθητές στη γενική τάξη αναφορικά με τις ιδιαιτερότητες του υποψήφιου για ένταξη συμμαθητή τους. Κατ' αρχάς η τάξη θα πρέπει να πληροφορηθεί ότι ορισμένοι μαθητές έχουν δυσκολία να ακολουθήσουν οδηγίες επειδή δεν κατανοούν αυτά που τους λέγονται, και ότι γι' αυτό χρειάζονται περισσότερο χρόνο και τροποποιήσεις στη διδασκαλία. Οι μαθητές αυτοί εμφανίζουν συχνά κάποιες στερεότυπες συμπεριφορές, για παράδειγμα κινούνται μπρος-πίσω, εκδηλώνουν πεταρίσματα (συνεχόμενη κίνηση των χεριών), έχουν απλανές βλέμμα κ.λπ. Θα πρέπει επίσης να εξηγηθεί στην τάξη ότι αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να εκδηλωθούν λόγω εκνευρισμού, υπεραντιδραστικότητας σε αισθητηριακά ερεθίσματα (αισθητηριακή υπερχειλίση), διαταραχής στη ρουτίνα κ.ο.κ. Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές στη γενική τάξη θα κατανοήσουν ότι οι συγκεκριμένες συμπεριφορές δεν μπορούν να χαρακτηριστούν ως «κακές». Για να αποτραπεί η εκδήλωσή τους ή για να αντιμετωπιστούν μετά την εμφάνισή τους, οι καθηγητές θα πρέπει να

επιφέρουν στο μάθημά τους τις κατάλληλες τροποποιήσεις, τις οποίες έχουν σχεδιάσει και οργανώσει από πριν, με τη βοήθεια όλων. Οι μαθητές στη γενική τάξη προτρέπονται να μη δίνουν τόσο σημασία στην περίπτωση που ο συμμαθητής τους παραβιάσει κάποιον κανόνα στη δραστηριότητα ή στο παιχνίδι. Όσο περνά ο καιρός, ο μαθητής με αυτισμό θα βελτιώνεται και θα κατανοεί περισσότερο τους κανόνες, οπότε δεν θα χρειάζεται να τους παραβιάζει.

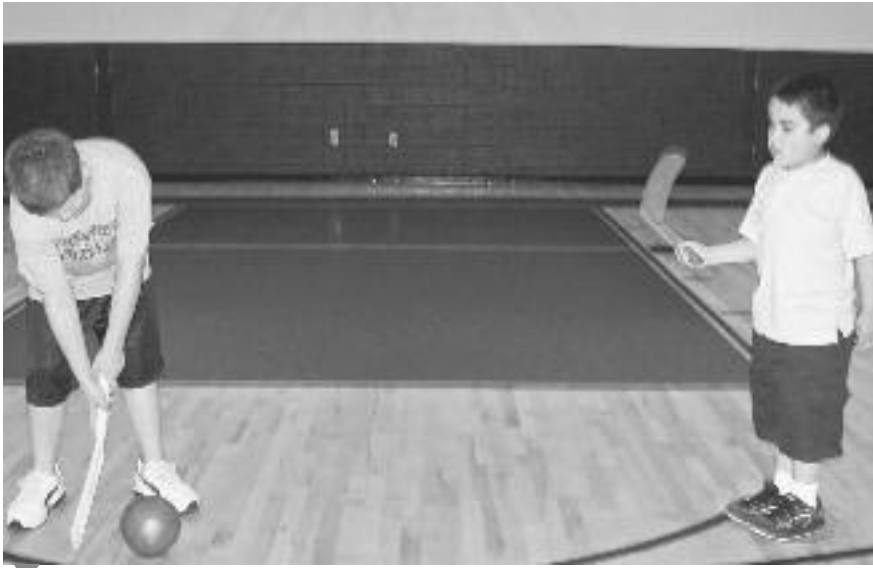
Συνήθως οι μαθητές στη γενική τάξη θεωρούν ότι οι συμμαθητές τους με αυτισμό δεν είναι φιλικοί και κοινωνικοί, αφού δεν απαντούν σε ερωτήσεις ή πειράγματα και στην πρόσκληση να παίξουν μαζί στο μάθημα. Είναι λοιπόν σημαντικό να τους δοθούν κάποιες κατευθύνσεις για τον τρόπο με τον οποίο θα αλληλεπιδράσουν μαζί τους. Οι βοηθοί μαθητές λαμβάνουν συγκεκριμένες οδηγίες όταν συνεργάζονται ατομικά, ένας προς έναν, με τους συμμαθητές τους με αυτισμό. Τους τονίζεται η ανάγκη να είναι προσεκτικοί αλλά και σταθεροί στην επικοινωνία και την επαφή μαζί τους, και να τους αφήνουν αρκετό χρόνο ώστε να οργανώσουν τις πληροφορίες που τους δίνονται προτού ανταποκριθούν κινητικά. Καθοριστική σημασία έχει η προετοιμασία του βοηθού μαθητή έτσι ώστε να αντιδράσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο όταν ο συμμαθητής του με αυτισμό γίνει επιθετικός ή εκδηλώσει κάποια ανεπιθύμητη συμπεριφορά (π.χ. στερεοτυπία, αντίδραση πανικού κ.λπ.). Σε κάθε περίπτωση πάντως, η συμπεριφορά του μαθητή με αυτισμό αποτελεί ευθύνη του καθηγητή και δεν μετατίθεται στους μαθητές που συνεπικουρούν στη διδασκαλία του. Είναι όμως πολλές φορές αποδεκτό και χρήσιμο οι βοηθοί να θέτουν όρια (λέγοντας, για παράδειγμα, στους συμμαθητές τους «όχι» ή «σταμάτα» όταν βλέπουν ότι είναι έτοιμοι να εκδηλώσουν μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά) ή να προσπαθούν να αποσπάσουν την προσοχή τους με κάτι ευχάριστο που απομακρύνει το στρες.

Εξίσου σημαντικό είναι οι βοηθοί μαθητές να γνωρίζουν τα θετικά στοιχεία και τις δυνατότητες των συμμαθητών τους με αυτισμό. Με αυτό τον τρόπο θα τους κατανοήσουν περισσότερο και θα είναι πιο δεκτικοί και λιγότερο διστακτικοί απέναντί τους, ακόμα και όταν προκύπτουν

δύσκολες στιγμές στο μάθημα. Μέσα από την προσωπική τους επαφή και επικοινωνία θα γίνουν μάρτυρες των ιδιαίτερων δεξιοτήτων που μπορεί να έχουν οι συμμαθητές τους με αυτισμό, ή να αντιληφθούν κάποια από τα χαρίσματά τους τα οποία δεν θα μπορούσαν να διαπιστώσουν με άλλο τρόπο. Αυτό φάνηκε, για παράδειγμα, από μαρτυρίες μαθητών οι οποίοι διάβαζαν στους συμμαθητές τους κάρτες με δοκιμασίες μετακίνησης που έπρεπε να εκτελέσουν, και οι οποίοι έμειναν έκπληκτοι όταν διαπίστωσαν ότι εκείνοι μπορούσαν να διαβάσουν καλά τις οδηγίες. Κάποιοι άλλοι έμεναν άφωνοι όταν έβλεπαν τον συμμαθητή τους να απαντά σε ερωτήματα αναφορικά με τους κανονισμούς ή να τα καταφέρνει καλά σε δεξιότητες όπως η υποδοχή-ρίψη της μπάλας, το λάκτισμα κ.ο.κ.

Ενθαρρύνετε την προσπάθεια

Οι περισσότεροι μαθητές με αυτισμό χρειάζονται όρια τα οποία πρέπει να καθορίζονται με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια, ειδικά όταν διεξάγονται ομαδικές δραστηριότητες. Συνήθως μερικές ταινίες ή κορύνες, που καθορίζουν το ακριβές σημείο ή τον χώρο μέσα στον οποίο κινούνται, τους βοηθούν να συγκεντρωθούν στην προσπάθεια και να μην χάσουν την εστίασή τους. Από τη στιγμή που τοποθετείται η ταινία, ο κώνος ή ένα άλλο σημάδι στον χώρο, μπορεί να χρειαστεί να γίνει στον μαθητή μια υπενθύμιση αναφορικά με τη θέση την οποία πρέπει να έχει. Πολλές φορές μπορεί να περάσουν μέρες ή και περισσότερος χρόνος έως ότου ο μαθητής αναγνωρίσει την ακριβή του θέση στον χώρο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Σε κάθε περίπτωση είναι απαραίτητο να εφαρμόζονται οι κανόνες και ο καθηγητής να υπενθυμίζει στον μαθητή την ακριβή θέση που πρέπει να έχει. Όταν ο μαθητής κατακτήσει την ακριβή του θέση στον χώρο, το αποτέλεσμα είναι συνήθως πολύ θετικό. Σε αυτή τη διαδικασία ενεργό ρόλο παίζουν και οι βοηθοί μαθητές, υπενθυμίζοντας στους συμμαθητές τους με αυτισμό τη θέση στην οποία πρέπει να βρίσκονται κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (ή και μεταφέροντάς τους ευγενικά εκεί).



Βοηθός συμμαθητής διευκολύνει τον μαθητή να σταθεί στο «σωστό σημείο»

Τα σημάδια συνεπώς χρησιμοποιούνται για να καθορίσουν τον προσωπικό χώρο των μαθητών με αυτισμό ή για να τους διευκολύνουν να συμμετέχουν σε παιχνίδια (π.χ. σκυταλοδρομίες) που απαιτούν τη μετακίνησή τους από τη μια πλευρά του γυμναστηρίου στην άλλη. Σε περίπτωση που στην τάξη υπάρχουν περισσότεροι του ενός μαθητές με αυτισμό, πρέπει να χρησιμοποιούνται διαφορετικού χρώματος σημάδια για κάθε μαθητή. Ακολούθως χρησιμοποιείται το χρώμα προκειμένου ο καθηγητής να κατευθύνει τους μαθητές στο σωστό σημείο, εκεί δηλαδή όπου πρέπει να βρίσκονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Υπάρχουν μαθητές που χρειάζονται περισσότερα από ένα σημάδια στον χώρο, για να γνωρίζουν πού ακριβώς θα σταθούν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ή του μαθήματος. Σε αυτή την περίπτωση οι βοηθοί μπορούν να επανατοποθετήσουν χωρίς δυσκολία τους συμμαθητές τους με αυτισμό, εφόσον χρειαστεί. Με αυτό τον τρόπο είναι δυνατή η συνεργασία ανάμεσα σε βοηθούς και μαθητές με αυτισμό σε αναλογία

ένας προς έναν. Εξάλλου ορισμένοι μαθητές χρειάζονται ενίσχυση ή παρότρυνση από τον βοηθό ή τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης για να αλληλεπιδράσουν με τον συμμαθητή τους. Κάποια στιγμή αργότερα, και καθώς η διδασκαλία και η διαδικασία ένταξης του μαθητή προχωρούν, δεν θα χρειάζεται πλέον η χρήση σημαδιών που θα καθορίζουν με ακρίβεια τη θέση του στο χώρο.

Οι μαθητές με αυτισμό αποδεικνύουν ότι τα σημάδια στον χώρο βοηθούν τη διδασκαλία. Υπήρξε μαθητής ο οποίος είχε διαρκώς ανάγκη από το σημάδι (π.χ. την κορύνα που έδειχνε τη «φωλιά» του), διαφορετικά έτρεχε διαρκώς και άσκοπα γύρω γύρω στο γυμναστήριο. Μια άλλη μαθήτρια βρέθηκε με την τάξη της στο γυμναστήριο όταν διδάσκονταν βασικές αρχές της ενόργανης με κυβιστήσεις στα στρώματα. Το σημάδι καθόρισε τη θέση της και τη βοήθησε να σταθεί στην ουρά, περιμένοντας τη σειρά της. Κάποια στιγμή που άρχισε να τρέχει στο γυμναστήριο, ο καθηγητής διαπίστωσε ότι το σημάδι της είχε χαθεί. Ψάχνοντας το βρήκε κάτω από ένα στρώμα, και έτσι η μαθήτρια επέστρεψε στη θέση της όταν ο καθηγητής της το ζήτησε. Στην προκειμένη περίπτωση δεν αποκλείεται η ίδια η μαθήτρια να είχε κρύψει το σημάδι για να ακυρώσει τον περιορισμό που της είχε θέσει ο καθηγητής και ο οποίος της επέβαλε να σταθεί στην ουρά και να περιμένει τη σειρά της. Οι βοηθοί συμμαθητές μπορούν να συμμετέχουν ουσιαστικά όταν υπάρχει τέτοιο ενδεχόμενο, αποτρέποντας την απομάκρυνση των σημαδιών και βοηθώντας τους μαθητές με αυτισμό να ενταχθούν στη δραστηριότητα της τάξης.

Υπάρχουν βέβαια και μαθητές που δυσκολεύονται να σταθούν δίπλα σε ένα σημάδι και προτιμούν να περπατούν στο γυμναστήριο ή στον χώρο της διδασκαλίας. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να τους επιτρέψει να περπατήσουν με τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης ή έναν βοηθό συμμαθητή τους. Ίσως είναι σκόπιμο να απασχοληθούν σε μια παράλληλη και ατομική δραστηριότητα έτσι ώστε να μειωθεί η ένταση που βιώνουν εκείνη τη στιγμή (π.χ. μπορούν να σφίγγουν ένα μαλακό μπαλάκι στα χέρια τους, να χτυπούν ένα μπαλόνι

επιδιώκοντας την παραμονή του στον αέρα, να κάνουν άλματα στο τραμπολίνο κ.λπ.). Ορισμένοι μαθητές μάλιστα «μπαίνουν» στο μάθημα μόνο όταν έχουν ολοκληρωθεί οι οδηγίες που δίνει ο καθηγητής, αφού αδυνατούν να σταθούν και να παρακολουθήσουν το προφορικό μέρος της διδασκαλίας.

Προσαρμόστε την επικοινωνία

Οι μαθητές με αυτισμό αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επεξεργασία της πληροφορίας και πολλές φορές εμφανίζουν απουσία σκέψης. Έχουν την τάση να είναι συγκεκριμένοι και χρειάζονται ακριβείς τρόπους και ορολογίες στην επικοινωνία τους. Ορισμένοι δυσκολεύονται ιδιαίτερα στην έκφραση και προτιμούν να αναφέρονται στον εαυτό τους χρησιμοποιώντας το όνομά τους σαν να πρόκειται για τρίτο πρόσωπο. Προτιμούν δηλαδή να πουν, για παράδειγμα, «ο Γιάννης θέλει να πάει βόλτα» αντί «θέλω να πάω βόλτα» (Richard, 1997). Η εμπειρία άλλωστε έχει δείξει ότι αντιδρούν θετικά όταν ο εκπαιδευτικός τους απευθύνεται σε τρίτο πρόσωπο, καθώς με αυτό τον τρόπο καταφέρνει συχνά να κερδίσει γρήγορα την προσοχή τους. Ο καθηγητής μπορεί, για παράδειγμα, να πει «ο Γιάννης μπορεί να πιάσει την μπάλα» και όχι «Γιάννη, πιάσε τη μπάλα». Η στρατηγική αυτή βοηθά να τοποθετηθεί ο μαθητής και πάλι στο σωστό σημείο στον χώρο. Θα μπορούσε να λεχθεί: «αυτό είναι το σημείο που στέκεται ο Γιάννης» ή «ο Γιάννης πάει στο σημείο του». Όταν ο καθηγητής απευθύνεται στο τρίτο πρόσωπο, διευκολύνει τους μαθητές του να αλλάξουν σειρά ή θέση σε μια δραστηριότητα. Για παράδειγμα, όταν λέει «είναι η σειρά του Γιάννη», βοηθά τον μαθητή του να κατανοήσει ότι είναι η ώρα να δοκιμάσει ο ίδιος, ότι ο χρόνος της αναμονής του τελείωσε και ότι έφτασε η ώρα να προσπαθήσει να εκτελέσει τη δεξιότητα που έχει διδαχθεί. Καθώς ο μαθητής βελτιώνει τις δεξιότητες λόγου και επικοινωνίας, το τρίτο πρόσωπο χρησιμοποιείται πια μόνο όταν αυτός πρέπει να επεξεργαστεί τις πληροφορίες που του δίνονται.

Το τρίτο πρόσωπο στην επικοινωνία έχει αποδειχθεί πολύ χρήσιμο για μαθητές που τους αρέσει να κάθονται στο πάτωμα του γυμναστηρίου

και αρνούνται να σπκωθούν και να ενταχθούν στη δραστηριότητα της τάξης τους. Ο καθηγητής είναι δυνατόν, για παράδειγμα, να πει «η Μαρία μπορεί να σπκωθεί όρθια» ή «η Μαρία είναι έτοιμη να σπκωθεί όρθια», και ύστερα από λίγα δευτερόλεπτα να προσθέσει: «η Μαρία τώρα μπορεί να σπκωθεί όρθια». Τις περισσότερες φορές ο μαθητής κάνει αυτό που του ζητείται στο τρίτο πρόσωπο. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που ο καθηγητής πρέπει να αφήσει να περάσει λίγος χρόνος (5-10 δευτερόλεπτα) και στη συνέχεια να επαναλάβει όσα είπε πριν. Μετά από αυτό οι μαθητές με αυτισμό συνήθως σπκώνονται όρθιοι και συνεχίζουν το μάθημα. Αν όμως δεν ανταποκριθούν ούτε με αυτό τον τρόπο, τότε ο καθηγητής μπορεί να πάρει μια καρέκλα και να ζητήσει από τον μαθητή να καθίσει σε αυτήν και όχι στο πάτωμα. Αμέσως μετά επαναλαμβάνει τις παραπάνω οδηγίες σε τρίτο πρόσωπο, με αφετηρία την καθιστή θέση από την καρέκλα, η οποία απλοποιεί τον στόχο του συγκριτικά με την καθιστή θέση στο πάτωμα.

Τα παιδιά με υψηλή λειτουργικότητα μπορεί μερικές φορές να ενοχλούνται όταν ένας καθηγητής τους μιλά σε τρίτο πρόσωπο. Υπάρχει μαρτυρία από μαθητή γυμνασίου με Asperger που αρνήθηκε να ακολουθήσει τις οδηγίες και ζήτησε από τον καθηγητή να σταματήσει να του απευθύνεται σε τρίτο πρόσωπο. Στον μαθητή εξηγήθηκε ότι ο καθηγητής του απευθυνόταν σε τρίτο πρόσωπο μόνο όταν ο ίδιος αρνούνταν να ακολουθήσει τις οδηγίες που του δίνονταν. Ήταν η πρώτη φορά που ο καθηγητής εξηγούσε στον μαθητή του τη στρατηγική την οποία ακολουθούσε. Στη συνέχεια καθηγητής και μαθητής συμφώνησαν ότι η στρατηγική την οποία θα ακολουθούσαν γενικότερα θα ήταν πάντα η επικοινωνία σε πρώτο πρόσωπο, και μόνο όταν ο μαθητής δεν ακολουθούσε τις οδηγίες ο καθηγητής θα του απευθυνόταν σε τρίτο πρόσωπο. Τα αποτελέσματα ήταν πάρα πολύ καλά και η αλλαγή στη συμπεριφορά του μαθητή θετική. Η συμμετοχή του στο μάθημα αυξήθηκε κατακόρυφα, το ίδιο και η προσπάθεια που κατέβαλε, αποδεικνύοντας πόσο χρήσιμη μπορεί να είναι αυτή η στρατηγική για μαθητές με διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού.

Ο χρόνος που διαρκεί μια δραστηριότητα ή το μάθημα συνολικά μπορεί να επηρεάσει τη συμμετοχή των μαθητών με αυτισμό. Κατά συνέπεια, πρέπει να οργανωθεί προσεκτικά από τον εκπαιδευτικό. Όταν υπάρχει σαφής κανόνας αναφορικά με τον χρόνο και ο κανόνας αυτός τηρείται στο μάθημα, οι μαθητές ανταποκρίνονται με πολύ θετικό τρόπο. Για παράδειγμα, ο καθηγητής μπορεί να ανακοινώσει στην τάξη ότι σε ένα λεπτό θα σταματήσει η δραστηριότητα που εκτελούν ή σε ένα λεπτό θα τελειώσει το μάθημα. Αντίστοιχα, αν το μάθημα ή το σχολικό πρόγραμμα διακοπεί για κάποιο λόγο, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανακοινώσει ότι «το μάθημα φυσικής αγωγής θα αρχίσει (ή θα τελειώσει) γύρω στις 9.30». Σε μαθητές που έχουν εμμονή και προσκόλληση με τον χρόνο, η αλλαγή αυτή μπορεί να τους προκαλέσει πανικό ή σύγχυση, που είναι δύσκολο να διαχειριστούν. Τέτοιες ξαφνικές αλλαγές δυσκολεύουν τη μέρα τους και γι' αυτό ειδοποιούνται όσο το δυνατόν νωρίτερα ώστε να προετοιμαστούν και διαχειριστούν τον χρόνο τους.

Οι μαθητές με αυτισμό αντιμετωπίζουν συχνά δυσκολίες και κατά τη μετάβασή τους από τη μια δραστηριότητα στην άλλη. Ο καθηγητής μπορεί να βοηθήσει ανακοινώνοντας, για παράδειγμα, ότι έχουν να κάνουν ακόμη τρεις βολές στο καλάθι ή τρία σουτ στο τέρμα, να τρέξουν άλλη μια φορά στον στίβο κ.λπ. Μπορεί επίσης να πει τι ακριβώς περιμένει να κάνουν στη συνέχεια. Για παράδειγμα, λέει «ο Γιώργος θα πάει στον πάγκο να βάλει το μπουφάν του και θα περιμένει να φύγει». Αυτή η τεχνική συνήθως βοηθά σημαντικά τους μαθητές με αυτισμό που δυσκολεύονται να εναλλάσσουν δραστηριότητες κατά την ώρα του μαθήματος και να διαχειριστούν τις απρόβλεπτες καταστάσεις που προκύπτουν μεταξύ αυτών των δραστηριοτήτων.

Ο λόγος που χρησιμοποιείται πρέπει να είναι σαφής και πολύ συγκεκριμένος κάθε φορά, χωρίς αλλαγές. Μπορεί, για παράδειγμα, να χρησιμοποιείται το παράγγελμα «στοπ» ή «ακίνητος» όταν οι μαθητές πρέπει να σταματήσουν, όχι όμως και οι δυο λέξεις εκ περιτροπής. Πιο ενδεδειγμένες είναι οι σύντομες και απλές προτάσεις, ειδικότερα προς μαθητές που δυσκολεύονται στην κατανόηση. Η προφορική υπερ-

πληροφόρηση είναι σημαντικό να αποφεύγεται και να επιτρέπεται μόνο σε έναν εκπαιδευτικό ή έναν μαθητή να δίνει απλές και συγκεκριμένες οδηγίες. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής και ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης μπορούν να συνεργάζονται, είναι όμως χρήσιμο κάθε φορά να απευθύνεται μόνο ένας στον μαθητή με αυτισμό. Ο μαθητής μπορεί να αντιδράσει με υπερβολικό τρόπο λόγω του ερεθισμού που δεν μπορεί να διαχειριστεί (αισθητηριακή υπερχειλίση) όταν του απευθύνονται δύο άνθρωποι ταυτόχρονα, από τη φασαρία στο γυμναστήριο, τις αλλαγές στο περιβάλλον γύρω του κ.ο.κ.

Οι μαθητές με αυτισμό πρέπει να παρακινούνται να επικοινωνούν με προφορικό λόγο. Ο καθηγητής μπορεί, για παράδειγμα, να κάνει ερωτήσεις, στις οποίες οι μαθητές θα απαντούν μονολεκτικά, με ένα «ναι» ή «όχι». Μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν νοηματικό τρόπο για να επικοινωνήσουν την απάντησή τους (π.χ. να ακουμπούν το δεξί χέρι του καθηγητή αν η απάντηση είναι καταφατική και το αριστερό του χέρι αν η απάντηση είναι αρνητική). Ο καθηγητής μπορεί να προσφέρει στον μαθητή επιλογές χρησιμοποιώντας τα χέρια του, για να τον παρακινήσει να επικοινωνήσει μαζί του. Ο καθηγητής ζητά επιπλέον από τον μαθητή να αναφέρει το όνομα του συμμαθητή του με τον οποίο παίζει κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας στο μάθημα. Αν κάποια από τις παραπάνω μεθόδους προκαλέσει εκνευρισμό στον μαθητή, γίνεται προσπάθεια αυτές να «σπάσουν» σε μικρότερα μέρη (π.χ. την πρώτη εβδομάδα διδάσκεται μονάχα το «ναι», στη συνέχεια το «όχι» και στο τέλος μαθαίνονται συνδυασμοί «ναι-όχι»). Ο καθηγητής ζητά από τους βοηθούς μαθητές να αλληλεπιδρούν σύμφωνα με τις παραπάνω στρατηγικές που προάγουν την προφορική επικοινωνία των συμμαθητών τους με αυτισμό.

Οι περισσότεροι μαθητές με αυτισμό μαθαίνουν καλύτερα όταν έχουν οπτικά ερεθίσματα. Μπορούν να μάθουν βασικά νοήματα τα οποία θα χρησιμοποιήσουν για να επικοινωνήσουν στη φυσική αγωγή (π.χ. καθόμαστε, στεκόμαστε, τρέχα, στοπ, ναι, όχι). Αυτά τα νοήματα είναι απλά, μπορούν να διδαχθούν με ευκολία από τους βοηθούς συμμαθητές





Η νοηματική είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό εργαλείο για την επικοινωνία με μαθητές με αυτισμό που μαθαίνουν καλύτερα μέσω οπτικών ερεθισμάτων

και συμβάλλουν στην επικοινωνία στο μάθημα και στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ τους.

Όταν στην τάξη δεν υπάρχουν μαθητές του γενικού σχολείου, είναι δύσκολο να ενεργοποιηθεί το ενδιαφέρον των μαθητών με αυτισμό. Όταν είναι μόνοι τους, οι μαθητές με αυτισμό δεν έχουν κάποιο πρότυπο να μιμηθούν, έναν συμμαθητή που τους εξηγεί και τους βοηθά να μεταβούν από τη μια δραστηριότητα στην άλλη. Όταν είναι μόνοι στο μάθημα, τότε κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας ο καθηγητής τους απευθύνεται συνήθως σε τρίτο πρόσωπο. Ωστόσο, για να ενεργοποιηθεί το ενδιαφέρον τους, ο καθηγητής πρέπει να τους μιλήσει άμεσα, κατευθείαν, κάτι το οποίο είναι αρκετά δύσκολο σε μια τάξη με τρεις-τέσσερις μαθητές, όπου ο χρόνος του καθηγητή κατανέμεται ισόποσα σε όλους και δεν υπάρχουν εκπαιδευτικοί από την παράλληλη στήριξη ή βοηθοί συμμαθητές. Χωρίς αμεσότητα στην επικοινωνία και με δεδομένη τη δυσκολία τους να κατανοήσουν τη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου του εκπαιδευτικού, οι μαθητές με αυτισμό συνήθως

επιλέγουν να αποσυρθούν και να μην αλληλεπιδράσουν με τα άλλα παιδιά αργότερα.

Δώστε περισσότερο χρόνο

Οι οδηγίες δίνονται από τον καθηγητή είτε προφορικά είτε οπτικά ή και με τους δύο τρόπους (όχι όμως ταυτόχρονα). Επιπλέον, δίνεται περισσότερος χρόνος για την επεξεργασία των πληροφοριών πριν την κινητική ανταπόκριση στο ερέθισμα. Οι μαθητές με αυτισμό συνήθως χρειάζονται λίγο περισσότερο χρόνο προτού ανταποκριθούν κινητικά. Για άλλη μια φορά τονίζεται ότι μόνο ένας εκπαιδευτικός ή συμμαθητής αλληλεπιδρά μαζί τους, ώστε να μην δεχθούν υπερβολικά πολλές πληροφορίες και αντιδράσουν αρνητικά. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα (το οποίο μπορεί να είναι και προκαθορισμένο, π.χ. 10 δευτερόλεπτα), ο μαθητής δέχεται από τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης (ή τον συμμαθητή που συνεργάζεται μαζί του) υπενθύμιση να εκτελέσει κινητικά τη δραστηριότητα που πραγματοποιεί η τάξη του.

Μια απλή στρατηγική σε σχέση με τη χρονική καθυστέρηση της κινητικής απάντησης, που μπορεί να υιοθετηθεί, είναι η φόρμουλα «πες, δείξε, εκτέλεσε». Ο καθηγητής λέει στον μαθητή τι θέλει να κάνει, περιμένει 5-10 δευτερόλεπτα και του δείχνει τι πρέπει να κάνει, περιμένει άλλα 5-10 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια τον βοηθά να εκτελέσει την κίνησή του καθοδηγώντας τον. Η στρατηγική αυτή αποδεικνύεται ιδιαίτερα χρήσιμη για μαθητές που χρειάζονται κίνητρο και διαρκή ενίσχυση. Βαθμιαία η χρονική καθυστέρηση στην απάντησή τους περιορίζεται και οι ίδιοι χρειάζονται λιγότερη ενίσχυση από τους συμμαθητές τους για να παραμείνουν ενεργοί στη δραστηριότητα και στο μάθημα γενικότερα.

Παρέχετε θετική ενίσχυση

Ορισμένοι μαθητές με αυτισμό εμφανίζουν ιδιαίτερη προσκόλληση σε κάποια είδη αντικειμένων και μπορεί να συλλέγουν πράγματα τα οποία φαινομενικά δεν έχουν καμιά λειτουργικότητα, αλλά τους προσφέρουν ευχαρίστηση. Παρότι η προσκόλληση σε αντικείμενα ή ενέργειες μπορεί

να φτάνει στο σημείο της εμμονής, οι καθηγητές φυσικής αγωγής θα μπορούσαν να τα αξιοποιήσουν στο μάθημα για να κινήσουν το ενδιαφέρον των μαθητών τους. Αν για παράδειγμα ένας μαθητής έχει εμμονή με τις βολές στο καλάθι ή με τα στεφάνια στο γυμναστήριο, ο καθηγητής θα πρέπει να του επιτρέψει να παίξει με αυτά για μικρό χρονικό διάστημα, αφού ολοκληρώσει μια δραστηριότητα ή προτού ξεκινήσει μια καινούρια, ώστε να του κινήσει το ενδιαφέρον. Ή ένας μαθητής ενδέχεται να αγαπά τις κούκλες ή τα δεινοσαυράκια. Σε αυτόν θα μπορούσε να του επιτραπεί να παίξει με την κούκλα ή με το δεινοσαυράκι του πριν ή αμέσως μόλις ολοκληρώσει μια δεδομένη δραστηριότητα. Οι βοηθοί υιοθετούν συχνά αυτή τη στρατηγική, παρακολουθώντας τον συμμαθητή τους και παρέχοντάς του την ενίσχυση που απαιτείται κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Παρόμοια, του επιτρέπεται να «σουτάρει» στο καλάθι για δυο λεπτά, όταν ολοκληρώσει μια δραστηριότητα.

Εναλλακτικά θα μπορούσε να δοθεί στον μαθητή λίγος ελεύθερος χρόνος, αφού έχει ολοκληρωθεί το μάθημα και ο ίδιος έχει αποδεδειγμένα προσπαθήσει καθ' όλη τη διάρκεια της διδασκαλίας. Με αυτό τον τρόπο ο μαθητής ενισχύεται θετικά, αφού του επιτρέπεται να πραγματοποιήσει τη δραστηριότητα που του δίνει ευχαρίστηση. Ο εκπαιδευτικός ή ο βοηθός παρακολουθεί τη συμπεριφορά του στο μάθημα και του παρέχει την ενίσχυση, σε συνεργασία με τον καθηγητή, προκειμένου να αυξήσει το κίνητρο για την καλύτερη δυνατή συμμετοχή του στο μάθημα.

Χρησιμοποιήστε γραπτές οδηγίες

Οι μαθητές με αυτισμό, όπως προαναφέρθηκε, μαθαίνουν καλύτερα όταν βλέπουν οπτικά ερεθίσματα. Επειδή χρειάζονται πολύ συγκεκριμένες, σταθερές και σαφείς οδηγίες, η παροχή τους σε γραπτή μορφή έχει αποδειχθεί πολύ χρήσιμη για την κατανόηση της δεξιότητας που καλούνται να εκτελέσουν στο μάθημα. Η «συνταγή» αυτή λειτουργεί και τις πιο πολλές φορές έχει θετικά αποτελέσματα, καθώς οι μαθητές αντιδρούν άμεσα και θετικά όταν διαβάζουν ή βλέπουν στις εικόνες τι πρέπει να κάνουν στη συνέχεια του μαθήματος.

Υπήρξε η περίπτωση ενός μαθητή που επειδή οι γραπτές οδηγίες τον καπνύθυναν με ακρίβεια και δεν ήθελε να σταματήσει για κανένα λόγο, ο εκπαιδευτικός έπρεπε να τον «πιάσει», σαν να έπαιζαν οι δυο τους κυνηγητό, και να του ζητήσει να διαβάσει μια «κοινωνική ιστορία» (βλ. πιο κάτω), η οποία ανέφερε τα εξής: «Στην αρχή ο μαθητής δεν ήθελε να διαβάσει καθόλου την ώρα της φυσικής αγωγής γιατί αυτό σήμαινε ότι θα έπρεπε να εκτελέσει τη δεξιότητα που περιέγραφε το κείμενο. Δεν του άρεσε το μάθημα, αλλά, σύμφωνα με τον φυσικοθεραπευτή του, χρειαζόταν την κίνηση στην καθημερινή του ζωή για να βελτιωθεί και να καλύψει τους κινητικούς περιορισμούς του (π.χ. ατελή κινητικά πρότυπα, μειωμένη ισορροπία, φτωχή φυσική κατάσταση κ.λπ.). Γι' αυτό τον λόγο ο δάσκαλος ένιωθε υποχρεωμένος να επιμείνει στη συμμετοχή του». Αφού διάβασε την ιστορία, ο μαθητής άρχισε να κάνει ό,τι του ζητούνταν.

Μια άλλη μαθήτρια με αυτισμό, η Γεωργία, συμμετείχε σε μάθημα που είχε στόχο την οικοδόμηση σχέσεων συνεργασίας και εμπιστοσύνης ανάμεσα στα μέλη της τάξης. Στο πλαίσιο μιας άσκησης η Γεωργία αρνήθηκε να ανέβει στο τελευταίο σκαλί μιας σκάλας επειδή πάνω σε αυτό υπήρχε κολλημένη μια πινακίδα που έγραφε «μην στέκεστε στην κορυφή της σκάλας». Η Γεωργία τρόμαξε, διάβασε δυνατά την ένδειξη και αρνήθηκε να πατήσει στο τελευταίο σκαλί για να περάσει πάνω από τον τοίχο, ύψους 2,5 μέτρων περίπου, στην άλλη πλευρά. Την επόμενη μέρα ο καθηγητής γύρισε ανάποδα τη σκάλα, πριν επιχειρήσει εκ νέου την προσπάθεια. Μόλις η Γεωργία έφθασε στην κορυφή, έψαξε να βρει την πινακίδα και ένιωθε έκπληξη όταν δεν την είδε. Με βοήθεια και θετική ενίσχυση πάτησε στο τελευταίο σκαλί και πέρασε από την άλλη πλευρά του τοίχου.

Ιεραρχήστε τις δραστηριότητες

Μερικές φορές, όταν οι μαθητές με αυτισμό εισέρχονται στο γυμναστήριο, είναι δυνατόν να νιώσουν υπερφόρτιση από τα πολλά ερεθίσματα που υπάρχουν σε έναν τόσο μεγάλο χώρο, τους διαφορετικούς

θορύβους, τις φωνές, τις μπάλες, τα παιχνίδια, τις εικόνες, τα χρώματα, τη φυσική επαφή κ.ο.κ. Σε αυτές τις περιπτώσεις, αισθάνονται σύγχυση και δεν ξέρουν τι ακριβώς να κάνουν, πού και πώς να σταθούν, πού να εστιάσουν την προσοχή τους κλπ. Η εμπειρία έχει δείξει ότι αν οι δραστηριότητες της ημέρας (του μαθήματος) μπου σε μια σειρά (ιεράρχηση), οι μαθητές ηρεμούν και συμμετέχουν πιο άνετα. Η σειρά αυτή (ένας κατάλογος ιεραρχημένων δραστηριοτήτων) δεν χρειάζεται να είναι λεπτομερής και μπορεί να συνταχθεί μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα πριν αρχίσει το μάθημα.

Η σειρά με τις δραστηριότητες που παρουσιάζεται παρακάτω συντάχθηκε για να βοηθήσει τον Μιχάλη, μαθητή της Α΄ Γυμνασίου, να μπει στο γυμναστήριο. Ο Μιχάλης διάβασε τις δραστηριότητες, μπήκε για πρώτη φορά στο μάθημα και συμμετείχε με τους συμμαθητές του. Η σειρά είχε ως εξής:

1. Είσοδος-προθέρμανση
2. Ομαδικά παιχνίδια (κυνηγτό)
3. Έξοδος από το γυμναστήριο.

Για να ενισχυθεί περισσότερο η συμμετοχή του Μιχάλη, στο ομαδικό παιχνίδι προστέθηκε ένας επιπλέον περιορισμός. Ο ίδιος είχε το δικαίωμα να σταθεί στην τελική γραμμή, που ήταν η «φωλιά» του, και οι συμμαθητές του ενημερώθηκαν ότι δεν μπορούσαν να του πετούν τη μπάλα όσο αυτός στεκόταν σε εκείνη την περιοχή. Αρχικά ο Μιχάλης έκανε μερικά «δειλά» βήματα μπρος-πίσω από τη φωλιά του. Μετά από δέκα λεπτά όμως άρχισε να τρέχει γύρω γύρω στο γυμναστήριο, καταφεύγοντας στην ασφάλεια της «φωλιάς» του όλο και λιγότερο. Χρησιμοποιώντας λοιπόν μια απλή λίστα με τις δραστηριότητες κατά σειρά, προσαρμόζοντας τη διδασκαλία και προσθέτοντας ένα ακόμη ασφαλές όριο, ο Μιχάλης μπόρεσε να ενταχθεί με ασφάλεια και να συμμετέχει στο μάθημα.

Υπάρχουν βεβαίως και μαθητές με αυτισμό που χρειάζονται περισσότερες και πιο λεπτομερείς οδηγίες για τις δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στο μάθημά τους. Οι μαθητές αυτοί ίσως θέλουν να δια-

βάσουν οι ίδιοι τον κατάλογο με τις δραστηριότητες προτού μπουν στο μάθημα, για να αισθανθούν πιο ασφαλείς. Η παρακάτω σειρά, για παράδειγμα, συντάχθηκε για τον Γιώργο, έναν μαθητή με αυτισμό, νοητική αναπηρία και εμφανείς περιορισμούς στην κοινωνική συμπεριφορά. Ο Γιώργος έπρεπε να «τσεκάρει» πάνω στη λίστα τη δραστηριότητα στην οποία συμμετείχε κάθε φορά. Με αυτό τον τρόπο η προσοχή του παρέμενε εστιασμένη τόσο το μάθημα όσο και κατά τη μετάβαση από τη μια δραστηριότητα στην επόμενη. Για την ακρίβεια, είχε ένα μολύβι με το οποίο μάρκαρε κάθε φορά τη δραστηριότητα στην οποία συμμετείχε, πηγαίνοντας από τον ένα σταθμό στον άλλο. Κάποιες μέρες χρησιμοποιούνταν και χρονόμετρο, το οποίο του υπενθύμιζε πόση ώρα μπορούσε να παραμείνει σε κάθε δραστηριότητα, προτού περάσει στην επόμενη. Υπήρχαν ωστόσο και μέρες που το χρονόμετρο του δημιουργούσε σύγχυση και εκνευρισμό, οπότε ο συμμαθητής βοηθός διδασκαλίας το απέφευγε και απλώς τον ειδοποιούσε πότε ακριβώς έπρεπε να προχωρήσει στην επόμενη δραστηριότητα.

Η σειρά με δραστηριότητες του Γιώργου είχε ως εξής:

1. Προθέρμανση-διατάσεις 10 λεπτά
2. Πρώτος σταθμός: παιχνίδια με μπάλες και χειρισμός αντικειμένων 10 λεπτά
3. Δεύτερος σταθμός: ντρίπλα 10 λεπτά
4. Τρίτος σταθμός: μετακινήσεις με πατίνια 10 λεπτά
5. Συνάθροιση, προετοιμασία και έξοδος από το μάθημα

Θα μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιηθούν κάρτες, σε καθεμιά από τις οποίες να αναγράφεται, για παράδειγμα, ένα από τα πέντε μέρη του μαθήματος όπου συμμετέχει ο Γιώργος με τις αντίστοιχες δραστηριότητες (πέντε συνολικά κάρτες για τα πέντε μέρη του μαθήματος). Οι κάρτες δίνονται στον μαθητή στην αρχή του μαθήματος και συλλέγονται στο τέλος, κατά την αποχώρησή του από το γυμναστήριο. Κάρτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για άλλους σκοπούς – λόγου χάρη, για να μετρά πόσες στροφές έκανε στο γήπεδο, πόσες πετυχημένες βολές είχε στο καλάθι κ.λπ. Σε κάθε περίπτωση οι κάρτες μπορούν να αποδειχθούν

χρήσιμες και να βοηθήσουν τον μαθητή με αυτισμό να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της διδασκαλίας και του μαθήματος συνολικά.

Φωτογραφίες. Όσοι μαθητές με αυτισμό δεν διαβάζουν συνήθως ανταποκρίνονται θετικά και κατανοούν το περιεχόμενο της διδασκαλίας από φωτογραφίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αυτό τον σκοπό. Θα μπορούσαν, για παράδειγμα, να αναρτηθούν πάνω σε έναν πίνακα φωτογραφίες από δραστηριότητες οι οποίες πρόκειται να εκτελεστούν κατά σειρά, σε κάθετες ή οριζόντιες στήλες. Ο καθηγητής κολλά στον πίνακα με σελοτέιπ πέντε δραστηριότητες και ο μαθητής μπορεί να επιλέξει ποια θα εκτελέσει, ξεκολλώντας την αντίστοιχη φωτογραφία. Εναλλακτικά μετακινεί μία μία τις φωτογραφίες από έναν πίνακα σε έναν άλλο που βρίσκεται δίπλα, αφού έχει εκτελέσει κάθε φορά την αντίστοιχη δραστηριότητα. Τον πίνακα ή τους πίνακες θα μπορούσαν να τους παρέχουν στο μάθημα, ή να βοηθήσουν στην κατασκευή τους, οι εκπαιδευτικοί της παράλληλης στήριξης ή και οι συμμαθητές που έχουν τον ρόλο του βοηθού στη διδασκαλία, μεταφέροντας έναν πίνακα που υπάρχει στην τάξη ή φτιάχνοντας –σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό ή και την οικογένεια του μαθητή– έναν καινούριο. Φωτογραφίες μπορούν να βρεθούν σε περιοδικά, εφημερίδες, διαφημιστικά έντυπα, στο διαδίκτυο κ.ο.κ.

Κοινωνικές ιστορίες. Ορισμένοι μαθητές με αυτισμό χρειάζονται περισσότερες και πιο σαφείς οδηγίες, και ανταποκρίνονται θετικά στις λεγόμενες «κοινωνικές ιστορίες». Πρόκειται για σενάρια τα οποία περιγράφουν γεγονότα και κοινωνικές καταστάσεις που οι μαθητές δεν μπορούν εύκολα να καταλάβουν και να διαχειριστούν. Οι καταστάσεις που παρουσιάζονται εστιάζουν σε κοινωνικά ερεθίσματα και στη συμπεριφορά που αναμένεται να επιδείξει ο πρωταγωνιστής, αναδεικνύοντας παράλληλα τις σκέψεις και τα συναισθήματα των υπόλοιπων ανθρώπων της ιστορίας (Wallin, 2009). Οι κοινωνικές ιστορίες αποτελούν ένα βασικό εργαλείο για τη διδασκαλία κοινωνικών δεξιοτήτων σε μαθητές με αυτισμό αλλά και με διαφορετικές αναπηρίες.

Οι κοινωνικές ιστορίες έχουν χρησιμοποιηθεί με επιτυχία σε μαθητές για τη διαχείριση της συμπεριφοράς, τη βελτίωση των δεξιοτήτων, την προαγωγή της κατάλληλης συμπεριφοράς σε κοινωνικές περιστάσεις, καθώς επίσης τη διδασκαλία κανόνων στο μάθημα και τον καθουσιασμό ενός μαθητή. Οι ιστορίες προτείνουν κατάλληλες αντιδράσεις σε διαφορετικές συνθήκες και βοηθούν να αυξηθεί το επίπεδο άνεσης και ασφάλειας του μαθητή. Από την εμπειρία διαπιστώθηκε ότι στις κοινωνικές ιστορίες αντιδρούν θετικά μαθητές με διαφορετικές αναπηρίες (π.χ. με Asperger, με αυτισμό και νοητική αναπηρία κ.λπ.).

Οι κοινωνικές ιστορίες δημιουργήθηκαν από την Carol Gray. Οι αναγνώστες που χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες μπορούν να ανατρέξετε στο βιβλίο της, *The New Social Story Book*, καθώς και στην ιστοσελίδα της (www.thegraycenter.org), όπου θα βρουν πολύτιμο υλικό. Πολύ χρήσιμες πληροφορίες υπάρχουν επίσης στην ιστοσελίδα www.polyxo.com.

Αναφορικά με τις συνθήκες χρήσης τους, συνήθως ο καθηγητής φυσικής αγωγής ζητά από τον μαθητή να διαβάσει την ιστορία αμέσως μόλις μπει στο γυμναστήριο. Εναλλακτικά, την ιστορία μπορεί να τη διαβάσει ο καθηγητής ή οι βοηθοί συμμαθητές. Εάν ο μαθητής με αυτισμό αρνηθεί να διαβάσει την ιστορία, ο καθηγητής αναλαμβάνει να ενεργοποιήσει το ενδιαφέρον του ξεκινώντας να διαβάζει μέχρι ο μαθητής να αρχίσει να συμμετέχει. Κάποιοι μαθητές δεν αντιδρούν με τον κατάλληλο τρόπο στο σενάριο που περιγράφει η ιστορία. Σε αυτή την περίπτωση τη διαβάζουν επανειλημμένα καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος, μέχρι να κάνουν πράξη το περιεχόμενό της. Μερικές φορές η ιστορία χρειάζεται να ξαναγραφεί, προκειμένου οι μαθητές να κατανοήσουν με ακρίβεια τι ακριβώς πρέπει να κάνουν. Για τον σκοπό αυτό, όλες οι ιστορίες που χρησιμοποιούνται κατά καιρούς με κάθε μαθητή φυλάσσονται σε έναν φάκελο εν είδει αρχείου και ανακαλούνται ή διασκευάζονται, αν χρειαστεί, για τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων, κανονισμών, κοινωνικής συμπεριφοράς κ.ο.κ. Με αυτό τον τρόπο εξοικονομείται πολύτιμος χρόνος, που μπορεί να επενδυθεί

στην επαφή και την επικοινωνία με τους μαθητές και στη βελτίωση της διδασκαλίας.

Οι υψηλότερης λειτουργικότητας μαθητές με αυτισμό συνήθως διαβάζουν κοινωνικές ιστορίες μόνο όταν ανακύψει κάποιο πρόβλημα μέσα στο μάθημα. Για παράδειγμα, ένας μαθητής με Asperger μπορεί να διαβάσει μια ιστορία που προάγει την κοινωνικοποίηση όταν συναντήσει κάποια δυσκολία στην επικοινωνία του με έναν συμμαθητή του στη γενική τάξη. Μπορεί επίσης να τύχει ένας μαθητής να εκνευριστεί από ένα περιστατικό που συνέβη την προηγούμενη ώρα ή στο διάλειμμα. Σε αυτή την περίπτωση, η ανάγνωση μιας σύντομης σχετικά ιστορίας μπορεί να τον βοηθήσει να ηρεμήσει και να συγκεντρωθεί στο μάθημα. Όπως φαίνεται λοιπόν, οι κοινωνικές ιστορίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικές περιστάσεις. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να επιλέξει πότε και ποια θα χρησιμοποιήσει, ανάλογα με τον στόχο που θέτει στο πλαίσιο της προσπάθειας για ένταξη των μαθητών με διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού.

Οι κοινωνικές ιστορίες της Gray αξιοποιούνται σε πολλές και διαφορετικές καταστάσεις και μπορούν να επαναδιατυπωθούν για να καλύψουν τις εκάστοτε διδακτικές ανάγκες. Συχνά ωστόσο οι καθηγητές προτιμούν να γράφουν ένα δικό τους σενάριο για μια συγκεκριμένη κατάσταση. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που έχει πρόβλημα συμπεριφοράς, εκδηλώνει στερεοτυπία μετά από υπερερεθισμό ή δεν καταλαβαίνει τους κανονισμούς μιας δραστηριότητας, χρειάζεται άμεσα μια ιστορία για να ηρεμήσει ή να εστιάσει την προσοχή του στη σωστή κατεύθυνση. Εν προκειμένω είναι πιο εύκολο για τον εκπαιδευτικό να φτιάξει ένα δικό του σενάριο, παρά να προσπαθήσει να βρει σε κάποιο βιβλίο μια ιστορία που να ταιριάζει με αυτή την περίπτωση.

Η σύνταξη τέτοιων ιστοριών ίσως φαίνεται ότι απαιτεί πολύ χρόνο και προσπάθεια. Η αλήθεια είναι ότι στην αρχή οι καθηγητές φυσικής αγωγής μπορεί να δυσκολευτούν λίγο. Όταν όμως καταλάβουν τι πρέπει να περιλαμβάνεται κάθε φορά σε αυτές, αποδεικνύονται πολύ χρήσιμες στην αντιμετώπιση των αρνητικών και στην προαγωγή των θετικών συ-

μπεριφορών. Μια μητέρα, όταν ρωτήθηκε σχετικά με τη σημασία που οι ιστορίες αυτές είχαν για την κόρη της, απάντησε ότι ήταν απαραίτητες και είχαν πάντοτε καλά αποτελέσματα. Η μητέρα πίστευε ότι χωρίς αυτές η κόρη της δεν θα είχε ολοκληρώσει με επιτυχία το δημοτικό και πρόσθεσε ότι η ίδια και οι δάσκαλοι του παιδιού της χρησιμοποιούσαν ιστορίες με διαφορετικά σενάρια για κάθε πτυχή της εκπαίδευσης που παρείχαν. Ως μαθήτρια στο γυμνάσιο η κόρη της χρειάστηκε να δουλέψει επιπλέον με τέτοιες ιστορίες σε ορισμένες μόνο περιπτώσεις, αλλά οι αντιδράσεις και η εξέλιξή της ήταν πάντα θετικές. Με τον καιρό μπόρεσε να μετακινείται μόνη της στο σχολείο, αλλάζοντας κάθε φορά τάξη ανάλογα με τα μαθήματα, και επιπλέον συμμετείχε ενεργά σε ομάδα καλαθοσφαίρισης στον τοπικό οργανισμό των Special Olympics.

Η εμπειρία από τη σύνταξη κοινωνικών ιστοριών αναδεικνύει μερικά πολύ χρήσιμα σημεία. Κατά κανόνα, χρειάζονται μία ή δυο περιγραφικές προτάσεις και δυο ή τρεις ευθείες προτάσεις οι οποίες καθοδηγούν τον μαθητή, σύμφωνα με την Gray. Η ιστορία πρέπει να είναι γραμμένη σε πρώτο πρόσωπο. Σημαντικό είναι οι προτάσεις να διατυπώνονται κατά τέτοιο τρόπο ώστε να μην περιέχουν αρνητικές εκφράσεις (π.χ. να μην χρησιμοποιούν μονοσύλλαβα αρνητικά μόρια όπως «όχι», «δεν», «μη» κ.λπ.). Άλλωστε οι μαθητές με αυτισμό συχνά αδιαφορούν ή και υπερπηδούν τις αρνητικές μονοσύλλαβες λέξεις, οπότε η πρόταση την οποία διαβάζουν αποκτά τελείως διαφορετικό νόημα. Για τους μαθητές με αυτισμό που αναφέρονται στον εαυτό τους με το όνομά τους και όχι σε τρίτο πρόσωπο, η ιστορία ξεκινά ως εξής: «Με λένε...» ή «Το όνομά μου είναι...». Για μαθητές που δεν έχουν πρόβλημα στην ανάγνωση, οι ιστορίες ξεκινούν με τον ίδιο τρόπο που περιγράφηκε παραπάνω. Αυτή η αφετηρία δεν υπάρχει στο βιβλίο της Carol Gray, είναι όμως αποδεδειγμένα πολύ χρήσιμη για τους μαθητές. Για μαθητές με υψηλότερη λειτουργικότητα, αρκεί συχνά να γραφεί το όνομά τους στην κορυφή της σελίδας. Δεν αποκλείεται μάλιστα και οι ίδιοι να ζητήσουν να προστεθεί το όνομά τους, αφού διαβάσουν την ιστορία με το σενάριο που τους ζητά ο καθηγητής να υλοποιήσουν.



Όπως μπορεί να διαπιστωθεί από τα παραδείγματα των κοινωνικών ιστοριών που παρουσιάζονται στο σχήμα 2.1, δεν έχουν συμπεριληφθεί με λεπτομέρεια όλες οι δραστηριότητες που εκτελούνται κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Στους μαθητές δίνονται όσες πληροφορίες χρειάζονται για να κατανοήσουν τι τους ζητά ή για να αισθανθούν πιο άνετα στην προσπάθειά τους. Συχνά επιχειρείται να προβλεφθεί η επίδραση που θα έχει στον μαθητή μια δραστηριότητα, ένα παιχνίδι ή ένα σενάριο το οποίο δυσκολεύεται να εκτελέσει. Σε μια τέτοια περίπτωση μπορούν να προστεθούν μια-δυο προτάσεις προκειμένου να κατευναστεί δημιουργικά ένα πιθανό συναίσθημα αποτυχίας ή εκνευρισμού που βιώνει ο μαθητής. Για παράδειγμα, κάποιοι μαθητές «εκνευρίζονται» όταν τους «πιάνουν» στο κυνηγητό και πρέπει να βγουν έξω από τη δραστηριότητα, έστω και για λίγο. Ο καθηγητής μπορεί να τους εξηγήσει ότι είναι «εντάξει» να τους «πιιάσουν» στο παιχνίδι και προσθέτει στο σενάριο της ιστορίας μια πρόταση η οποία αναφέρει ότι είναι «εντάξει» το να βγει κανείς έξω από το παιχνίδι ή τη δραστηριότητα για μικρό χρονικό διάστημα. Η δυσκολία που δεν μπορούν να διαχειριστούν έγκειται στο ότι δεν γνωρίζουν ακριβώς πόσο χρόνο θα μείνουν έξω από τη δραστηριότητα, γεγονός που τους προκαλεί εκνευρισμό. Η παραπάνω στρατηγική έχει αποδειχτεί πιο αποτελεσματική στους μαθητές με αυτισμό από ό,τι μια πιο λεπτομερής καταγραφή και ερμηνεία των κανονισμών σε κάθε παιχνίδι ή δραστηριότητα.

Μερικές φορές απαιτούνται περισσότερες από μία ιστορίες για έναν μαθητή. Αν, για παράδειγμα, χρειάζεται μια ιστορία ή ένα σενάριο για να αντιμετωπιστεί ένα πρόβλημα συμπεριφοράς, τότε αρχικά γράφεται μια μικρή ιστορία για να ενεργοποιηθεί η συμμετοχή. Έτσι το ενδιαφέρον του μαθητή παρακινείται με θετικό τρόπο. Στη συνέχεια γράφεται μια άλλη μικρή ιστορία σχετικά με την τροποποίηση της συμπεριφοράς που επιδιώκεται. Οι δύο ιστορίες είναι σύντομες και ο καθηγητής φροντίζει να μην περιέχουν λεπτομέρειες που κουράζουν τους μαθητές του. Όλες αυτές οι ιστορίες φυλάσσονται σε έναν φάκελο, στον οποίο ο καθηγητής μπορεί να ανατρέξει όταν χρειαστεί.

Ένταξη μαθητών με σοβαρή διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού

Η ένταξη μαθητών με σοβαρή διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού αποτελεί για τους εκπαιδευτικούς μια πολύ μεγαλύτερη πρόκληση. Ορισμένοι μαθητές έχουν αισθητηριακές υπερευαισθησίες, άλλοι είχαν αυτοτραυματική συμπεριφορά κατά το παρελθόν, κάποιοι ενδέχεται να εκδηλώσουν επιθετικότητα έναντι των συμμαθητών τους, ορισμένοι εμφανίζουν διάσπαση προσοχής/υπερκινητικότητα, κι άλλοι συνδυασμούς των παραπάνω. Οι στρατηγικές που περιγράφηκαν πιο πάνω μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον εκπαιδευτικό μέσα στην τάξη για την ένταξη ενός μαθητή με σοβαρό αυτισμό. Αυτές οι στρατηγικές ωστόσο δεν είναι βέβαιο ότι θα του φανούν κάθε φορά χρήσιμες, οπότε μπορεί να πρέπει να βρει άλλους τρόπους να αντιμετωπίσει τη νέα πρόκληση. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι απαραίτητη η «καθοδηγούμενη συμμετοχή και παρέμβαση» (ΚΣΠ). Το σχέδιο αυτό μπορεί να εφαρμοστεί σε συνδυασμό με το εξατομικευμένο πρόγραμμα τροποποίησης συμπεριφοράς (ΠΤΣ).

Η διαδικασία της καθοδηγούμενης συμμετοχής και παρέμβασης παρέχει ένα υποστηρικτικό σύστημα για τη μέγιστη ενίσχυση του αναπτυξιακού δυναμικού του μαθητή. Απαιτεί έναν εκπαιδευτικό συνήθως από την παράλληλη στήριξη (ή και βοηθό διδασκαλίας γενικότερα), που θα συστήσει τον μαθητή στην υπόλοιπη τάξη. Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί τη συμπεριφορά του μαθητή και προσδιορίζει πότε αυτός είναι έτοιμος να συμμετέχει ομαδικά σε μια δραστηριότητα με την υπόλοιπη τάξη. Ο στόχος είναι να αυξηθεί η συμμετοχή του μαθητή, σε μικρές χρονικές περιόδους κάθε φορά. Κατόπιν ο καθηγητής προσπαθεί να βελτιώσει τις κοινωνικές δεξιότητες του μαθητή φέρνοντάς τον σε σταδιακή αλληλεπίδραση αρχικά με καθέναν από τους συμμαθητές του και στη συνέχεια ίσως με όλη την ομάδα. Η επίτευξη του στόχου γίνεται προοδευτικά. Στην αρχή επιχειρείται η αύξηση της συμμετοχής, κατόπιν βελτιώνονται οι κοινωνικές δεξιότητες με τη σταδιακή ένταξη των άλλων μαθητών στη δραστηριότητα, και στο τέλος, αν είναι εφικτό, περιλαμβάνεται όλη η ομάδα.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων και συμμετοχή



Το όνομά μου είναι Μάκης. Σήμερα θα παίξω στη φυσική αγωγή. Μερικές φορές θα τρέχω, θα περπατάω και θα περιμένω στη σειρά. Θα ακολουθώ τους κανόνες και θα περάσω όμορφα.

Το όνομά μου είναι Μάκης. Σήμερα θα παίξω ποδόσφαιρο στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Μερικές φορές θα περπατάω και θα κλοτσάω την μπάλα. Μερικές φορές θα στέκομαι σε μια γραμμή και θα κλοτσάω την μπάλα. Θα χρησιμοποιώ τα πόδια μου και όχι τα χέρια μου.

Το όνομά μου είναι Μάκης. Σήμερα θα παίξω μπόουλινγκ-βόμβα στη φυσική αγωγή. Το μπόουλινγκ-βόμβα έχει πολλή πλάκα. Σε όλα τα παιδιά αρέσει το μπόουλινγκ. Θα προσπαθήσω να ριξω τις κορύνες με την μπάλα. Αν χτυπήσω με την μπάλα κάποιο παιδί, τότε βγαίνει από το παιχνίδι. Αν με χτυπήσουν, τότε βγαίνω από το παιχνίδι. Όταν τελειώσει το παιχνίδι, θα ξαναπαίξω.

Το όνομά μου είναι Μάκης. Σήμερα θα παίξω με το στεφάνι στη φυσική αγωγή. Μερικές φορές θα κάνω κύκλους με το στεφάνι. Μερικές φορές θα χορεύω μέσα στο στεφάνι. Ο καθηγητής μου θα μου πει πώς να παίξω με το στεφάνι μου. Θα περάσω όμορφα.

Σχήμα 2.1. Παραδείγματα κοινωνικών ιστοριών

Τροποποίηση συμπεριφοράς

Το όνομά μου είναι Μάκης. Θα σταματήσω να τρέχω στις κερκίδες. Θα μείνω μακριά από τα στρώματα. Όταν μιλά ο καθηγητής μου, θα τον ακούω. Θα σταματήσω να κάνω ήχους με το στόμα μου. (Αυτή η ιστορία συντάχθηκε για να περιορίσει τις αρνητικές συμπεριφορές ενός μαθητή με αυτισμό στο μάθημα.)



Το όνομά μου είναι Μάκης. Η Χριστίνα είναι φίλη μου. Η Χριστίνα μου ζητά να μην πέφτω πάνω της. Αν συνεχίσω να πέφτω πάνω της, η Χριστίνα θα πάψει να είναι φίλη μου. Πρέπει να σταματήσω να την ακουμπάω με κάθε τρόπο. Η Χριστίνα μπορεί να παίξει και με άλλα παιδιά στο μάθημα. (Αυτή η ιστορία συντάχθηκε για έναν μαθητή με αυτισμό που ήθελε την αποκλειστική προσοχή μιας συμμαθήτριάς του στο μάθημα. Οι λέξεις που συνέταξαν την ιστορία είναι ακριβώς αυτές που χρησιμοποιούσε ο ίδιος. Ο μαθητής αυτός είχε αυτισμό με υψηλή λειτουργικότητα.)

Προώθηση συμμετοχής

- Το μάθημα είναι σχεδιασμένο, έχει προκαθορισμένη ρουτίνα και δεν είναι απρόβλεπτο (είσοδος-προθέρμανση, κύρια δραστηριότητα με ομαδικά παιχνίδια, ατομικές δραστηριότητες, επίλογος-συνάθροιση και έξοδος από το γυμναστήριο). Απαραίτητο είναι να υπάρχει συνέπεια στην οργάνωση του μαθήματος, καθώς έτσι αποφεύγονται απρόβλεπτα συμβάντα τα οποία θα προκαλέσουν εκνευρισμό στους μαθητές. Η οργάνωση της τάξης με αυτό τον τρόπο επιτρέπει στους μαθητές να συμμετέχουν πιο αυτόνομα και η παρέμβαση του καθηγητή γίνεται πιο διακριτική (μέσα από την επαφή με τους εκπαιδευτικούς της παράλληλης στήριξης, τους βοηθούς διδασκαλίας ή τους μαθητές χωρίς αναπηρία).
- Οι προσδοκίες για την ενεργό συμμετοχή του μαθητή με βαρύ αυτισμό όταν μπαίνει στο γυμναστήριο κατά κανόνα δεν είναι υψηλές από την πλευρά των συμμαθητών του. Για παράδειγμα, ένας μαθητής με αισθητηριακή υπερφόρτωση ή αυτοτραυματική συμπεριφορά συνήθως μένει για λίγο στον χώρο του γυμναστηρίου που είναι θορυβώδης, διασπαστικός και απρόβλεπτος. Με τη δουλειά όμως που θα κάνει ο καθηγητής μαζί του, χωρίς παράλογες απαιτήσεις για καθολική συμμετοχή του και ένταξη στις δραστηριότητες της τάξης, σταδιακά ο χρόνος που ο μαθητής θα περνά στο γυμναστήριο θα αυξάνεται.
- Από τη στιγμή που ο μαθητής δεχθεί το νέο περιβάλλον του γυμναστηρίου, μπορεί να δημιουργηθεί (με τους εκπαιδευτικούς και τους βοηθούς διδασκαλίας) ένα σημείο ασφαλείας. Πρόκειται για μια «φωλιά» όπου ο μαθητής μπορεί να σταθεί, έναν δικό του χώρο που έχει σχεδιαστεί για να του παρέχει ασφάλεια και που συχνά περιλαμβάνει επίσης αγαπημένα προσωπικά του αντικείμενα. Υπάρχουν μαθητές στη γενική τάξη που μπορούν να δεχθούν αλληλεπίδραση μαζί του, ο στόχος όμως παραμένει πάντα ο ίδιος: να αυξηθεί η συμμετοχή του μαθητή με αυτισμό στο μάθημα.
- Παράλληλα προστίθενται ενισχύσεις και ερεθίσματα που ενθαρρύνουν την εκτέλεση των δραστηριοτήτων (π.χ. στην προθέρμανση ή

στο κύριο μέρος του μαθήματος). Ο μαθητής με βαρύ αυτισμό μπορεί να εκτελεί μια δραστηριότητα ατομικά. Ο καθηγητής εξηγεί στους συμμαθητές του ότι δεν είναι ακόμη έτοιμος να συμμετέχει μαζί τους και ότι χρειάζεται επιπλέον χρόνο για να τα καταφέρει και να συνεργαστεί στο μάθημα. Ο μαθητής μπορεί να ξεκινήσει τη δραστηριότητα της επιλογής του (π.χ. λάκτισμα, ρίψη σε στόχο) μακριά από τους υπόλοιπους (π.χ. στη γωνία του γυμναστηρίου).

- Παρέχονται πάντοτε θετικές ενισχύσεις (π.χ. «μπράβο», «πολύ ωραία», «κόλλα πέντε» κ.λπ.).
- Αν ο μαθητής μπορεί να διαβάσει, χρησιμοποιείται μια σύντομη και απλή κοινωνική ιστορία που περιγράφει την επιθυμητή κοινωνική συμπεριφορά.
- Στην περίπτωση που ο μαθητής δεν μπορεί να διαβάσει, τοποθετούνται φωτογραφίες ή κάρτες με τη δραστηριότητα ή την επιδιωκόμενη συμπεριφορά. Οι φωτογραφίες και οι κάρτες είναι συνήθως αποτελεσματικές με τους νεαρότερους σε ηλικία μαθητές ή με μαθητές που έχουν επίσης νοητική αναπηρία.

Ανάπτυξη κοινωνικών αλληλεπιδράσεων

- Ο μαθητής εισέρχεται στο γυμναστήριο. Δεν υπάρχει ακόμη αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές του.
- Η αλληλεπίδραση ξεκινά σταδιακά, χωρίς όμως σωματική επαφή. Ένας συμμαθητής από τη γενική τάξη μπορεί να δώσει κάποια θετική ενίσχυση (π.χ. «πολύ ωραία», «μπράβο», «καλή προσπάθεια»), να σταθεί για πολύ λίγο κοντά του και μετά να επιστρέψει στο μάθημα με τους συμμαθητές του.
- Η αλληλεπίδραση περιλαμβάνει σωματική επαφή με έναν καινούριο συμμαθητή (π.χ. «κόλλα πέντε ψηλά»). Στη συνέχεια ο συμμαθητής απομακρύνεται.
- Εισάγεται βοηθός συμμαθητής με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού της παράλληλης στήριξης ή του καθηγητή. Ο βοηθός στέκεται σε απόσταση «ασφαλείας» τριών έως πέντε μέτρων από τον μαθητή. Η

συμμετοχή του προάγει την ασφαλή κοινωνική αλληλεπίδραση του μαθητή με τους συμμαθητές του.

- Η συνεχής εποπτεία των καθηγητών σιγά σιγά μειώνεται. Ο στόχος είναι ο μαθητής να παραμένει και να λειτουργεί στο μάθημα, με την καθοδήγηση των βοηθών συμμαθητών του, όσο περισσότερο χρόνο μπορεί. Ο χρόνος που απαιτείται μέχρι να κατακτήσει αυτό τον στόχο είναι διαφορετικός για κάθε μαθητή με σοβαρή διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού.

Όταν η συμμετοχή του μαθητή είναι ικανοποιητική, ο καθηγητής μπορεί να ξεκινήσει τη διδασκαλία με στόχο να τον βοηθήσει να αναπτύξει κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με τους συμμαθητές του. Ακόμη και αν αυτό δεν γίνεται, και μόνο η παρουσία του στον ίδιο χώρο τού επιτρέπει να παρατηρεί, να καταγράφει και να μιμείται συμπεριφορές των γύρω του. Η απομάκρυνση του βοηθού αφήνεται στην ευχέρεια του καθηγητή. Η σταδιακή απομάκρυνση είναι εφικτή όταν τα προβλήματα συμπεριφοράς υποχωρήσουν και αντικατασταθούν από κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές που επιτρέπουν στον μαθητή να παραμένει στο γυμναστήριο χωρίς δυσκολία.

Οργάνωση φυσικής αγωγής

Ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής κατάλληλο για την ένταξη μαθητών με αυτισμό παρέχει τη δυνατότητα για παιχνίδι συνεργασίας, επιτρέπει την καλλιέργεια δεξιοτήτων μέσω της επανάληψης, προβλέπει ηγετικές θέσεις και ρόλους σε αθλήματα ομαδικά και ατομικά, περιλαμβάνει την καλλιέργεια ρυθμού, χορό, καθώς και δραστηριότητες αναψυχής που ο μαθητής μπορεί να μεταφέρει στην καθημερινή του ζωή. Ένα αντίστοιχο πρόγραμμα επιδιώκει την αίσθηση της επιτυχίας για όλους τους μαθητές, ειδικότερα όταν οι ατομικές διαφορές γίνονται αντικείμενο σεβασμού και οι καθηγητές προχωρούν στις προσαρμογές που απαιτούνται στη διδασκαλία τους.

Οι σταθμοί στη διδασκαλία, ειδικότερα στο δημοτικό σχολείο, είναι πολύ σημαντικοί για την προώθηση της αλληλεπίδρασης με συμμαθητές και τελικά την ένταξη του μαθητή με αυτισμό. Στους σταθμούς οι μαθητές κάνουν τις επιλογές τους και παράλληλα αναπτύσσουν κοινωνικές και κινητικές δεξιότητες. Στο κεφάλαιο 7 προτείνονται μια σειρά δραστηριότητες σε σταθμούς.

Στις τελευταίες τάξεις του δημοτικού και στο γυμνάσιο, η διδασκαλία περιλαμβάνει την εισαγωγή και συμμετοχή σε ομαδικά παιχνίδια. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι μαθητές με αυτισμό μπορεί να μην είναι σε θέση να παρακολουθήσουν τους συμμαθητές τους και να συμμετέχουν στις ομάδες της τάξης τους. Η συννηθέστερη συμβουλή είναι να συμμετέχουν σε μια παράλληλη δραστηριότητα με τον συμμαθητή βοηθό τους, όταν οι υπόλοιποι παίζουν στο γήπεδο. Μπορεί ακόμη να προστεθεί ένας κανονισμός που θα τους επιτρέπει να μπαίνουν στο παιχνίδι και να συμμετέχουν, αν αυτό είναι εφικτό. Σε ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου, για παράδειγμα, ο μαθητής μπορεί να εκτελεί το ελεύθερο από το άουτ ή ένα πέναλτι που κερδίζει η ομάδα (π.χ. όταν η μπάλα βγει τρεις φορές κόρνερ για την ομάδα που κάνει επίθεση, ο μαθητής εκτελεί σε κενό τέρμα με μικρότερες διαστάσεις). Ο ίδιος επίσης μπορεί να συμμετέχει σε παιχνίδια με συμμαθητές του, όπως ένας εναντίον ενός, δύο εναντίον δύο, ή μετακινούμενος απλώς με την μπάλα ανάμεσα σε κώνους, τρέχοντας σκυταλοδρομίες με την μπάλα στα πόδια, εκτελώντας σουτ στο τέρμα από διαφορετικές αποστάσεις, κάνοντας μεταβιβάσεις κ.ο.κ. Σε κάθε περίπτωση, η συμμετοχή φέρνει τον μαθητή με αυτισμό σε επαφή και αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές του, πάντα υπό τον έλεγχο και την εποπτεία του καθηγητή φυσικής αγωγής. Ίσως επίσης χρειαστεί προσωπικό χώρο για να ντυθεί ή να κάνει μπάνιο στα αποδυτήρια, ενώ θα μπορούσε ακόμη να του επιτραπεί να ετοιμαστεί μόνος του (με ή χωρίς την παρουσία του βοηθού διδασκαλίας). Η πολυκοσμία στα αποδυτήρια είναι πιθανό να του προκαλέσει άγχος και να τον κάνει να αντιδράσει αρνητικά, με συνέπεια όσα επιτεύχθηκαν στο μάθημα να χαθούν μέσα σε λίγα μόνο λεπτά.

Συμπεράσματα

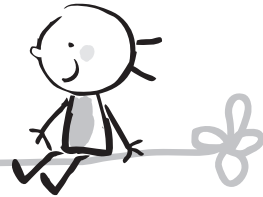
Η ένταξη μαθητών με αναπηρία δεν είναι εύκολη υπόθεση, αποτελεί όμως μια πρόκληση που αν επιτευχθεί θα αποδειχθεί ωφέλιμη για όλους. Όταν οι καθηγητές κατανοήσουν ότι οι μαθητές αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην κοινωνικοποίηση και την επικοινωνία και ότι βιώνουν αισθητηριακή υπερχείλιση, τότε θα έχουν κάνει ένα σημαντικό βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση. Οι καθηγητές πρέπει πάντα να θυμούνται ότι οι περισσότεροι μαθητές με αυτισμό μαθαίνουν με οπτικά ερεθίσματα. Βοηθούνται επίσης από γραπτές οδηγίες και από ιστορίες στις οποίες ενσωματώνονται και ιεραρχούνται οι δραστηριότητες που θα εκτελέσουν. Χρειάζονται ακόμη σαφή και διακριτά σημάδια στον χώρο όπου μπορούν να σταθούν (π.χ. ταινίες, κώνους, «φωλιές»), καθώς και σημεία με όρια μέσα στα οποία μπορούν να κινηθούν χωρίς περιορισμό. Θα πρέπει συνεπώς να χρησιμοποιούν πολλαπλές στρατηγικές, τις οποίες να μπορούν να τροποποιήσουν εάν χρειαστεί, ανάλογα με τον στόχο που θέτουν κάθε φορά για να είναι επιτυχής η διδασκαλία τους.

Ακόμη σημαντικότερο είναι να υπάρχει στο μάθημα ένα πλαίσιο αλληλοσεβασμού όλων των μαθητών, ανεξάρτητα από τις διαφορές τους. Στο μάθημα συμμετέχουν ενεργά μαθητές οι οποίοι αναλαμβάνουν τον ρόλο του βοηθού και με τη στάση τους αποτελούν πρότυπο για τους συμμαθητές τους με αυτισμό. Κοντά τους οι μαθητές με αυτισμό αναπτύσσουν τα απαιτούμενα πρότυπα κοινωνικής συμπεριφοράς παράλληλα με τις κινητικές τους δεξιότητες. Αυτά τα θετικά αποτελέσματα προκύπτουν κυρίως στο μάθημα φυσικής αγωγής, όπου μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και το παιχνίδι μπορεί να επιτευχθεί η ένταξη των μαθητών με αναπηρία. Από αυτή την άποψη λοιπόν οι καθηγητές φυσικής αγωγής είναι προνομιούχοι και οι προσπάθειές τους προς αυτό τον στόχο πρέπει πάντα να εκτιμώνται.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

3

Ένταξη μαθητών
με αναπηρικό αμαξίδιο



Οι μαθητές με κινητική αναπηρία που χρησιμοποιούν αμαξίδιο συνήθως εκπλήσσουν θετικά τους καθηγητές φυσικής αγωγής. Ανυπομονούν να συμμετάσχουν στο μάθημα και κατά κανόνα γίνονται αποδεκτοί από τους συμμαθητές τους χωρίς αναπηρία. Αντίστοιχα, οι μαθητές της γενικής τάξης μαθαίνουν από την αλληλεπίδραση μαζί τους, βιώνουν τη σημασία της συμμετοχής, της προσπάθειας και της επιμονής, γίνονται κοινωνοί της διαδικασίας ένταξης των συμμαθητών τους και αισθάνονται ότι λειτουργούν ως βοηθοί στη διδασκαλία, αφού βλέπουν ότι κανένας δεν εξαιρείται από το μάθημα. Τέλος, βελτιώνουν τις δεξιότητες επικοινωνίας τους, που θα τους φανούν ανεκτίμητες σε όλη τη ζωή τους. Συνολικά, λοιπόν, η διαδικασία ένταξης των μαθητών με αμαξίδιο λειτουργεί αμφίδρομα για όλους τους μαθητές. Με την κατάλληλη καθοδήγηση, σχεδιασμό και καλή θέληση, οι μαθητές με και χωρίς αναπηρία μπορούν να κατακτήσουν δεξιότητες που είναι απαραίτητες τόσο στο μάθημα όσο και στη ζωή τους γενικότερα.

Οι μαθητές με αμαξίδιο διαφέρουν ως προς τις γνωστικές τους ικανότητες. Ο γενικός κανόνας όμως είναι ότι ένα «ποσοστό» μαθητών με κινητική αναπηρία και αμαξίδιο δεν έχει γνωστικούς περιορισμούς. Οι μαθητές αυτοί στο μάθημα της φυσικής αγωγής προτιμούν να κάνουν ό,τι ακριβώς κάνουν και οι συμμαθητές τους χωρίς αναπηρία. Βεβαίως, δεν τα καταφέρνουν όλοι στον ίδιο βαθμό, δεν έχουν όλοι τις ίδιες δυνατότητες, ούτε καταβάλλουν όλοι την ίδια προσπάθεια. Η συμμετοχή του καθενός και οι επιδόσεις διαφέρουν, ωθώντας τον εκπαιδευτικό να κάνει προσαρμογές ανάλογα με τις δυνατότητες και τη δύναμη του κορμού και των άνω άκρων των μαθητών του. Οι μαθητές με ικανο-

ποιοτική δύναμη στα άνω άκρα και έλεγχο του κορμού εκτελούν περισσότερες δραστηριότητες συγκριτικά με τους συμμαθητές τους με λιγότερη δύναμη και έλεγχο του κορμού. Αντίστοιχα, οι μαθητές με σημαντικούς περιορισμούς στη δύναμη και τον έλεγχο των άνω άκρων και του κορμού εξαρτώνται από τους εκπαιδευτικούς στην παράλληλη στήριξη ή από τους βοηθούς συμμαθητές τους για να φέρουν εις πέρας με επιτυχία τις δραστηριότητες του μαθήματος.

Μερικές φορές οι καθηγητές φυσικής αγωγής κάνουν ένα κλασικό λάθος: επιδιώκουν όλοι οι μαθητές τους να συμμετέχουν με τον ίδιο ακριβώς τρόπο και να έχουν αντίστοιχες επιδόσεις στις δραστηριότητες που εφαρμόζουν στην τάξη. Αυτό ωστόσο, όπως γίνεται αντιληπτό, δεν είναι δυνατόν, ούτε είναι απαραίτητο να συμβαίνει. Το σημαντικό είναι όλοι να βοηθηθούν και να προσπαθήσουν να πετύχουν το καλύτερο δυνατό πάντα ανάλογα με τις δυνατότητές τους. Ειδικά όταν έχουν μαθητές με αναπηρία, τότε κατά τον σχεδιασμό της διδασκαλίας οι καθηγητές φυσικής αγωγής πρέπει να εστιάζουν την προσοχή τους στις δυνατότητες και όχι στις αδυναμίες των μαθητών τους, σε αυτά δηλαδή που μπορούν να κάνουν όταν προσπαθούν, πάντα με στόχο να μεγιστοποιήσουν τις δυνατότητές τους. Εξάλλου, όταν οι δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχει ο μαθητής με αναπηρία είναι αντίστοιχες με αυτές των συνομηλίκων του στην τάξη, τότε η διαδικασία της ένταξης έχει πολλές πιθανότητες να επιτύχει.

Οι κανονισμοί των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχει ο μαθητής με αναπηρία μερικές φορές είναι αναγκαίο να τροποποιούνται. Οι νέοι κανόνες πρέπει να γνωστοποιούνται αμέσως από τον καθηγητή φυσικής αγωγής και στους υπόλοιπους μαθητές της τάξης, έτσι ώστε όλοι να κατανοούν τη δραστηριότητα και να γνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους. Οι καθηγητές δεν χρειάζεται να εξηγούν ή να δίνουν πληροφορίες για την αναπηρία του μαθητή τους. Πρέπει όμως να περιγράφουν τις αλλαγές στους κανονισμούς ή στους κανόνες της δραστηριότητας, και να συζητούν θέματα σχετικά με την ασφάλεια που μπορεί να ανακύψουν την ώρα του μαθήματος. Για παράδειγμα, στη χειροσφαίριση, ο καθη-

γής μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να κινούνται σε ανεξαρτίτους και συγκεκριμένους χώρους στο γήπεδο, χωρίς σωματική επαφή, και η μπάλα να «περνά» από τα χέρια όλων των συμπαικτών προτού επιχειρήσει σουτ η κάθε ομάδα. Στον χώρο του μαθητή με αναπηρία δηλαδή δεν τοποθετείται κάποιος συμμαθητής για να παίξει τον ρόλο του αντιπάλου. Αντίστοιχα, δεν επιτρέπεται σε αντιπάλους να κινούνται στους ίδιους χώρους του γηπέδου. Προτού ανακοινωθεί όμως ο κανονισμός, ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να συζητήσει με τον μαθητή με αναπηρία και να του κάνει γνωστή την τροποποίηση που σχεδιάστηκε. Εάν ο μαθητής δεν αισθάνεται καλά και δεν θέλει να συμμετέχει για λόγους ασφαλείας, ο καθηγητής θα πρέπει να ακυρώσει τη δραστηριότητα και να εισάγει μια νέα για τον μαθητή με αναπηρία, παράλληλα με την υπόλοιπη τάξη. Ο λόγος για τον οποίο γίνεται κάτι τέτοιο είναι συχνά οι πρόσθετες διαταραχές τις οποίες μπορεί να έχουν οι μαθητές με κινητική αναπηρία που χρησιμοποιούν αμαξίδιο (συννοσηρότητα).

Η επιληψία, για παράδειγμα, δεν είναι σπάνια σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση που χρησιμοποιούν αμαξίδιο. Στην περίπτωση τους, καλό είναι να αποφεύγεται μια δυνατή «μπαλιά» στο κεφάλι. Αντίστοιχες δραστηριότητες είναι το κυνηγό, τα παιχνίδια με μπάλες που πετούν οι μαθητές μεταξύ τους ή τα παιχνίδια στα οποία η μπάλα αναπηδά και οι μαθητές τη διεκδικούν. Σε όλες αυτές τις δραστηριότητες μπορεί να ανακύψουν θέματα ασφαλείας που ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να χειριστεί, ενημερώνοντας πρώτα τον μαθητή με αναπηρία και στη συνέχεια την υπόλοιπη τάξη για την τροποποίηση των κανονισμών. Περισσότερες λεπτομέρειες παρουσιάζονται στη συνέχεια του κεφαλαίου.

Άλλοτε οι τροποποιήσεις στους κανονισμούς γίνονται προκειμένου να υπάρχει περισσότερη «δικαιοσύνη» (π.χ. μικρότερη απόσταση στη σκυταλοδρομία για τον μαθητή με αναπηρία). Σε μια τέτοια περίπτωση, ο καθηγητής φυσικής αγωγής συζητά με τον μαθητή με αναπηρία και ζητά τη συγκατάθεσή του προτού ανακοινώσει στην τάξη τον κανονισμό. Η εμπειρία έχει δείξει ότι σχεδόν πάντα όλοι οι μαθητές αντιδρούν



θετικά. Παρ' όλα αυτά, και πάλι δεν δίνονται συνήθως λεπτομέρειες για την αναπηρία του υπό ένταξη μαθητή. Εκτός των παραπάνω, ο καθηγητής φυσικής αγωγής επισημαίνει στους υπόλοιπους μαθητές να δείχνουν ιδιαίτερη προσοχή όταν συμμετέχουν σε δραστηριότητες που έχουν ένταση, εναλλαγές κατεύθυνσης ή γρήγορες μετακινήσεις (π.χ. αμπάριζα, μπάλα), που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την ασφάλεια του μαθητή με αναπηρία.

Κάποιοι τυχόν πρόσθετοι περιορισμοί (π.χ. επιληψία, ελαφρά νοητική αναπηρία, βαρνηκότητα κ.λπ.) γίνονται γνωστοί ύστερα από επικοινωνία με τον ειδικό παιδαγωγό, άλλους συναδέλφους, τη διοίκηση του σχολείου ή τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης. Όπως αναφέρθηκε στο κεφάλαιο 1, οι εκπαιδευτικοί μαζί με τον καθηγητή φυσικής αγωγής γνωρίζουν ό,τι χρειάζεται και ό,τι πρέπει να γίνει για τις ανάγκες και την ασφάλεια του μαθητή με αμαξίδιο. Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να μην γνωρίζουν τι χρειάζεται στο μάθημα της φυσικής αγωγής και πώς μπορούν να προσαρμοστούν η διδασκαλία και οι κανονισμοί στις εκάστοτε δραστηριότητες. Μπορούν όμως να δώσουν ιδέες με βάση τη δική τους προσωπική εμπειρία και να επωφεληθούν από τη δουλειά του καθηγητή φυσικής αγωγής και την επαφή του με τον μαθητή.

Οι περιορισμοί των μαθητών με κινητική αναπηρία και αμαξίδιο διαφέρουν πολύ μεταξύ τους. Στην πραγματικότητα, κάθε μαθητής είναι τελείως ξεχωριστός και ο μόνος λόγος που ομαδοποιούνται αναφορικά με την αναπηρία είναι διότι αυτό διευκολύνει τους «ειδικούς» στη μεταξύ τους επικοινωνία. Έτσι, όταν πρόκειται για μαθητή με μυϊκή δυστροφία, είναι πολύ πιθανό να αποφευχθεί η συμμετοχή του σε δραστηριότητες που απαιτούν δύναμη, αφού το παιδί βιώνει περιορισμούς στη φυσική του κατάσταση και νιώθει γρήγορα κούραση. Για έναν μαθητή με δισχιδή ράχη, ο οποίος έχει υποβληθεί σε εγχείριση για τοποθέτηση βαλβίδας στον εγκέφαλο, αποφεύγονται δραστηριότητες που ενέχουν κίνδυνο για το κεφάλι (π.χ. κεφαλιές στο ποδόσφαιρο, βουτιές με το κεφάλι στη πισίνα κ.ο.κ.). Ένας μαθητής με σπαστική ή αθետωσική εγκεφαλική παράλυση μπορεί να χρειάζεται συνεχή υποστήριξη, επειδή αδυνατεί να

ελέγξει τις κινήσεις του (π.χ. στην υποδοχή και/ή απελευθέρωση αντικειμένων). Η εμπειρία έχει δείξει ότι η κατανόηση κάθε μαθητή όσον αφορά τις ατομικές ανάγκες, τις δυνατότητες αλλά και τις ιδιαιτερότητες της αναπηρίας του είναι καθοριστική για την αποτελεσματική ένταξή του στη φυσική αγωγή.

Είναι πολύ σημαντικό για τον καθηγητή φυσικής αγωγής και τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης να εξοικειωθούν με το αμαξίδιο και τις δυνατότητες που αυτό παρέχει στον μαθητή με αναπηρία. Ένας γενικός κανόνας είναι ότι η ζώνη πρέπει να είναι συνεχώς δεμένη μέχρι ο μαθητής να κατεβεί από το αμαξίδιο. Ειδικότερα για όσους δεν έχουν έλεγχο του κορμού και δύναμη στα άνω άκρα, η ζώνη κρατείται δεμένη ψηλότερα, στο ύψος του ωμού. Εάν το αμαξίδιο διαθέτει πίνακα για καθημερινή χρήση, καλό είναι αυτός να απομακρύνεται κατά τη διάρκεια της φυσικής αγωγής. Είναι ευνόμοτο ότι βοηθά η επικοινωνία με τους συναδέλφους πριν τη λήψη της σχετικής απόφασης. Ο πίνακας, για παράδειγμα, μπορεί να δυσκολεύει στη φυσική αγωγή, από την άλλη όμως συχνά είναι απαραίτητος στην επικοινωνία του μαθητή, αφού μπορεί να περιέχει σύμβολα που αυτός χρησιμοποιεί καθημερινά για να απαντά και να δείχνει στους γύρω του τι χρειάζεται ή τι τον ενοχλεί.

Οι καθηγητές φυσικής αγωγής δεν πρέπει να επιτρέπουν στους μαθητές τους στη γενική τάξη να βοηθούν ή να «σπκώνουν» έναν συμμαθητή τους από και προς το αμαξίδιο. Η ευθύνη αυτή ανήκει στον συνάδελφο, τον εκπαιδευτικό στην παράλληλη στήριξη, ο οποίος έχει τη σχετική εκπαίδευση. Είναι γνωστό άλλωστε ότι ορισμένοι μαθητές με αναπηρία μπορούν να εκτελούν αρκετές δεξιότητες χωρίς το αμαξίδιο. Χρήσιμο ασφαλώς είναι να σταθεροποιείται ο κορμός των μαθητών που χρησιμοποιούν βακτηρία για να περπατήσουν στο γυμναστήριο την ώρα του μαθήματος. Τα φρένα πρέπει να είναι ασφαλισμένα και το αμαξίδιο τοποθετημένο σε ασφαλή θέση στο γυμναστήριο, σε σημείο που δεν ενοχλεί ή δεν κινδυνεύει, αλλά ούτε και δημιουργεί κίνδυνο για τους υπόλοιπους μαθητές που μπορεί να συμμετέχουν σε άλλη δραστηριότητα. Τα φρένα πρέπει να είναι ασφαλισμένα και όταν ο μαθητής

μεταφέρεται από και προς το αμαξίδιο, καθώς και όταν έχει πάρει θέση για να εκτελέσει μια δραστηριότητα (π.χ. βελάκια σε στόχο).

Σε ορισμένα σχολεία δεν επιτρέπεται στους μαθητές να «σπρώχνουν» τον συμμαθητή τους με αμαξίδιο. Αυτός ο γενικός κανόνας είναι χρήσιμος στην πράξη και μπορεί να αποτρέψει κινδύνους τραυματισμού που έχουν ανακύψει στο παρελθόν (π.χ. ανατροπή από ταχύτητα, απροσεξίες κ.λπ.). Μερικές φορές, βέβαια, καλό είναι να παραβλέπεται αυτός ο κανόνας και να επιτρέπεται σε μαθητές (π.χ. στους βοηθούς) να «σπρώχνουν» το αμαξίδιο στα διαλείμματα, ανάμεσα σε τάξεις, σε μετακινήσεις σε εξωτερικούς χώρους (π.χ. σε εκδρομές), στο μεσημεριανό κ.λπ. Αυτή η ευελιξία στους κανονισμούς δίνει στους μαθητές τη δυνατότητα και τον χρόνο να αλληλεπιδράσουν, προάγοντας τελικά την ένταξη. Ο γενικός κανόνας όμως είναι ότι η μετακίνηση με το αμαξίδιο επιτρέπεται όταν ένας τουλάχιστον εκπαιδευτικός ή συνάδελφός του από την παράλληλη στήριξη βρίσκεται σε κοντινή απόσταση και είναι έτοιμος να παρέμβει σε περίπτωση που προκύψει κίνδυνος για την ασφάλεια των μαθητών.

Προσαρμογές για μαθητές με έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων

Οι μαθητές με αμαξίδιο μπορούν να συμμετέχουν σε όλες σχεδόν τις δραστηριότητες, σε σταθμούς, στη διδασκαλία δεξιοτήτων, σε δραστηριότητες που προάγουν τη φυσική τους κατάσταση κ.λπ., με κάποιες δημιουργικές προσαρμογές. Ο έλεγχος που ο μαθητής έχει στα άνω άκρα και στον κορμό επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τις δραστηριότητες που θα μπορέσει να πραγματοποιήσει, καθώς και τη βοήθεια που θα χρειαστεί από τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης ή τον συμμαθητή που έχει αναλάβει τον ρόλο του βοηθού στο μάθημα. Θα πρέπει λοιπόν να επιστρατεύεται η φαντασία, έχοντας πάντα κατά νου τις εκπαιδευτικές ανάγκες του μαθητή. Στη συνέχεια παρουσιάζονται κάποιες

γενικές ιδέες που μπορούν να φανούν χρήσιμες στους καθηγητές φυσικής αγωγής, να «ενεργοποιήσουν» τη φαντασία τους και να καλύψουν τις ανάγκες τους στο μάθημα.

Παιχνίδια με κυνηγητό

- Ο μαθητής με αμαξίδιο μπορεί να «πιαστεί» δύο ή τρεις φορές προτού «βγει έξω» από το παιχνίδι.
- Στο κυνηγητό με μπάλα, ο «κυνηγός» πετά την μπάλα και χτυπά τον συμμαθητή του για να «βγει έξω». Οι μαθητές ενημερώνονται ότι η μπάλα θα πρέπει να ακουμπήσει τους πίσω τροχούς προκειμένου ο μαθητής με αμαξίδιο να «βγει έξω». Θα μπορούσε να οριστεί ένας βοηθός συμμαθητής, ο οποίος θα αναλάβει να «προστατεύει» τους πίσω τροχούς στο αμαξίδιο. Με αυτό τον τρόπο θα αποτρέπει τις μπαλιές που κατευθύνονται στους πίσω τροχούς και θα κάνει πιο ενδιαφέρουσα τη δραστηριότητα. «Μπαλιές» στο σώμα και κυρίως στο κεφάλι του μαθητή με αναπηρία δεν επιτρέπονται.
- Στο κυνηγητό μπορεί να χρησιμοποιείται μια μικρή ράβδος. Η τροποποίηση στον κανονισμό επιτρέπει στον μαθητή να την κρατά ή να τη στερεώσει στο αμαξίδιο. Η ράβδος προεξέχει και επιτρέπει στον μαθητή να ακουμπά τους συμμαθητές του όταν είναι «κυνηγός». Με αυτό τον τρόπο δεν έρχεται πολύ κοντά τους και κανείς δεν κινδυνεύει με τραυματισμό από την τυχόν επαφή τους στο κυνηγητό.

Ρίψη και υποδοχή

- Στη διδασκαλία μεταβίβασης (ρίψης, πάσας κ.λπ.) ενδείκνυται η «δουλειά» με τον συμμαθητή που έχει αναλάβει τον ρόλο του βοηθού διδασκαλίας. Δίνονται οδηγίες για την ασφάλεια όλων και για τους στόχους που έχουν τεθεί. Οι βοηθοί ενημερώνονται να πετάνε την μπάλα με αναπήδηση στο έδαφος προτού αυτή περάσει στην κατοχή του συμμαθητή τους. Έτσι ο μαθητής υποδέχεται με μεγαλύτερη ασφάλεια την μπάλα στην αγκαλιά του. Η συμβολή των βοηθών, ιδιαίτερα των πιο νέων σε ηλικία, είναι ουσιώδης και σημαντική,

αφού αυτοί πρέπει να είναι προσεκτικοί στις μεταβιβάσεις τους. Είναι σημαντικό να πραγματοποιούνται συχνά δοκιμές με τους βοηθούς, χρησιμοποιώντας ένα ορισμένο σημείο στον χώρο όπου αναπηδά η μπάλα. Ο βοηθός διδασκαλίας υπενθυμίζει στον μαθητή με αναπηρία να κρατά τα χέρια μπροστά και ψηλά, σε στάση ετοιμότητας, καθώς αναμένει την μπάλα. Οι περισσότεροι θα έχουν ελαφρά αργοπορημένη αντίδραση όταν κινηθούν τα χέρια τους προς την μπάλα και θα χρειαστούν προφορική παρακίνηση.

- Ο μαθητής με αναπηρία μπορεί να βοηθηθεί στην προσπάθειά του αν κρατά ένα κουτί για να υποδεχθεί την μπάλα. Αυτή η τεχνική είναι χρήσιμη σε μαθητές με περιορισμένη δύναμη ή μειωμένο έλεγχο των χεριών. Με την τοποθέτηση του κουτιού στην αγκαλιά του μαθητή δίνεται παράλληλα ο στόχος τον οποίο χρειάζεται ο βοηθός που εκτελεί την πάσα. Ο βοηθός επιστρέφει την μπάλα, εφόσον αδυνατεί ο μαθητής, ο οποίος νιώθει ότι πέτυχε γιατί «παγίδευσε» την μπάλα στο κουτί.
- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ράμπες έτσι ώστε η μπάλα να «κυλήσει» στον συμμαθητή απέναντι, όταν αυτός δεν έχει τη δύναμη να εκτελέσει την πάσα με τα χέρια. Συγκριτικά με την «καθοδηγούμενη» τεχνική των χεριών, η χρήση ράμπας δίνει περισσότερη αυτοπεποίθηση.
- Στις ρίψεις χρησιμοποιείται ελαφρά ξεφουσκωτή και μεγαλύτερη σε μέγεθος μπάλα, επειδή αυτή είναι ευκολότερο να «παγιδευτεί» στο σώμα του μαθητή με αμαξίδιο.

Καλαθοσφαίριση

- Ο μαθητής με αμαξίδιο έχει δικαίωμα να κρατά την μπάλα στην αγκαλιά του όταν μετακινείται στον χώρο. Επιτρέπονται τρεις «χειρές» προτού εκτελέσει βολή (σουτ) ή πάσα. Σιγά σιγά θα μπορέσει να καλλιεργήσει τη δεξιότητα και να εκτελεί ντρίπλα χωρίς προσαρμογές (με δύο μόνο «χειρές»). Η ντρίπλα άλλωστε είναι δύσκολη δεξιότητα και απαιτεί χρόνο για να διδαχθεί και να εμπεδωθεί. Η διδασκαλία

της μπορεί να ξεκινήσει ως εξής: κρατάτε την μπάλα ψηλά, με το ένα χέρι στο ύψος των ώμων· ο μαθητής με αναπηρία ανατρέπει την μπάλα· η μπάλα αναπηδά και ο μαθητής την ανακτά καθώς κινείται προς τα πάνω. Αργότερα ο μαθητής εκτελεί την αναπήδηση μόνος του και ανακτά την μπάλα με τα δύο χέρια. Αφού κατακτήσει τα παραπάνω, επιχειρεί να εκτελέσει ντρίπλα με το ένα χέρι και να ανακτήσει την μπάλα, ξεκινώντας με το κυρίαρχο χέρι.

- Για τη βολή (σουτ) χρησιμοποιούνται χαμηλότεροι στόχοι στις τελικές γραμμές (π.χ. ένας κάδος απορριμμάτων) και μεγάλες, μαλακές μπάλες. Στους βοηθούς συμμαθητές επιτρέπεται να ανακτήσουν την μπάλα από τον στόχο και να την επιστρέψουν με πάσα.
- Ο μαθητής ο οποίος έχει υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση στο κεφάλι για τοποθέτηση βαλβίδας (π.χ. με μυελομηνιγγοκήλη) δεν επιτρέπεται να συμμετέχει σε δραστηριότητα που απαιτεί σωματική επαφή για ανάκτηση της μπάλας (ριμπάουντ). Του δίνεται μια εναλλακτική δραστηριότητα στην τελική γραμμή, όπως αυτές που παρουσιάζονται στη συνέχεια του κεφαλαίου.
- Αν ο μαθητής με αναπηρία αδυνατεί να συμμετάσχει σε ομαδική δραστηριότητα, μπορεί να του ζητηθεί να πάρει μέρος ατομικά (π.χ. κάθε φορά που «μπαίνει καλάθι»). Μπορεί, για παράδειγμα, να εκτελεί βολή σε χαμηλό καλάθι ή στόχο, ή απλώς να πετάει το φασουλοσάκουλο αν δεν «έχει» λαβή στην μπάλα, ή να σπρώχνει την μπάλα σε κώνους για να τους ανατρέψει. Η παραπάνω δραστηριότητα εκτελείται κάθε φορά για λογαριασμό της ομάδας που «πέτυχε καλάθι».

Ποδόσφαιρο

- Στο ποδόσφαιρο επιτρέπεται το σουτ με τα χέρια.
- Ο βοηθός συμμαθητής έχει δικαίωμα να ανακτήσει την μπάλα, αν χρειαστεί.
- Εισάγονται δραστηριότητες (π.χ. δεξιότητα μετακίνησης με μπάλα) στις οποίες συμμετέχει όλη η τάξη. Οι δραστηριότητες επιτρέπουν στον μαθητή με αμαξίδιο να περιμένει τη σειρά του και να συμμετέχει

με όλους τους άλλους. Σχετικά παραδείγματα αναπτύσσονται στα κεφάλαια 4 και 7.

- Όταν ο μαθητής με αναπηρία είναι τερματοφύλακας, συνήθως επιτρέπεται στον βοηθό συμμαθητή να συνδράμει (π.χ. να παίζουν από κοινού ή στις γρήγορες μετακινήσεις κ.ο.κ.). Τη θέση του «τερματοφύλακα» δεν παίρνουν μαθητές που έχουν χειρουργηθεί για τοποθέτηση βαλβίδας και αποσυμφόρνηση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού.
- Όταν το μάθημα διεξάγεται σε εξωτερικούς χώρους, πρέπει να υπάρχουν διαθέσιμες ατομικές δραστηριότητες οι οποίες μπορεί να χρειαστούν για τον μαθητή με αμαξίδιο. Στις δραστηριότητες αυτές ο μαθητής αλληλεπιδρά με τον βοηθό συμμαθητή μέχρι να ενταχθεί και πάλι σε ομαδική δραστηριότητα. Τον ρόλο του βοηθού μπορούν να αναλαμβάνουν εκ περιτροπής περισσότεροι από ένας συμμαθητές κάθε φορά.
- Το αμαξίδιο σπρώχνει (βοηθά στη μετακίνηση), εφόσον χρειαστεί, ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης.

Πετοσφαίριση

- Στον μαθητή με αναπηρία επιτρέπεται να πιάσει την μπάλα σταθερά με τα χέρια του ή να χρησιμοποιήσει και το σώμα του, προτού την επιστρέψει στο αντίπαλο γήπεδο ή κάνει μεταβίβαση (πάσα).
- Αν χρειαστεί, χρησιμοποιείται πιο ελαφριά μπάλα (π.χ. του μπίτμπολ).
- Επιτρέπεται να «σκάσει» η μπάλα προτού επιχειρήσει να την πιάσει ο μαθητής με αναπηρία.
- Ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης ή ο βοηθός συμμαθητής συμμετέχουν στη διαδικασία υποστηρίζοντας τον μαθητή στο αμαξίδιο.
- Ορισμένες φορές επιτρέπεται στους βοηθούς να υποδεχθούν οι ίδιοι την μπάλα για λογαριασμό του μαθητή, όταν αυτός έχει σοβαρούς περιορισμούς. Στη συνέχεια ζητείται από τον μαθητή με αναπηρία να εκτελέσει πάσα ή να επιστρέψει την μπάλα στην αντίπαλη ομάδα.



Μετατροπή αναπηρικού αμαξιδίου για παιχνίδι χόκεϊ

- Αν ο μαθητής δεν έχει δύναμη ή έλεγχο στον κορμό και στα άνω άκρα, ο καθηγητής φυσικής αγωγής βοηθά να επιστρέψει η μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο (π.χ. με πέταγμα της μπάλας με τα δυο χέρια ή απλώς με χτύπημα).

Χόκεϊ

- Ο μαθητής στο αμαξίδιο χρησιμοποιεί κοντή ράβδο καθώς και μεγαλύτερη σε μέγεθος μπάλα για να ντριπλάρει.
- Σε ορισμένους περιπτώσεις χρειάζεται να δεθεί η ράβδος στο αμαξίδιο. Με αυτό τον τρόπο ο μαθητής μπορεί να χρησιμοποιεί ελεύθερα τα χέρια του για να μετακινηθεί ή να βοηθηθεί στη μετακίνηση από τον βοηθό.
- Σε δραστηριότητες που έχουν βολή σε στόχο μπορεί να δεθεί η μπάλα

στο αμαξίδιο με ένα σχοινί, λάστιχο κ.λπ. Ο μαθητής μπορεί να «τραβήξει» την μπάλα πίσω στο αμαξίδιο, αφού πρώτα εκτελέσει βολή.

Επιτραπέζια αντισφαίριση

- Χρησιμοποιούνται μπαλόνια και μεγάλες ρακέτες για όσους μαθητές δεν μπορούν να εντοπίσουν γρήγορα την μπάλα (παρουσιάζουν αντιληπτικό-κινητικό περιορισμό) ή έχουν αργοπορημένη κινητική αντίδραση.
- Αν ο μαθητής δεν έχει έλεγχο και δύναμη στον κορμό και στα άνω άκρα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί υποστηρικτικό μαξιλάρι προκειμένου αυτός να σταθεροποιηθεί σε καθιστή θέση στα στρώματα. Ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης υποστηρίζει την καθιστή θέση, με τον κορμό σε όρθια θέση, ενώ ένας συμμαθητής αλληλεπιδρά με τον μαθητή, λόγου χάριν, κάνοντας πάσες με μπαλόνια. Η άσκηση αυτή βοηθά τον μαθητή με αναπηρία να αποκτήσει έλεγχο του κορμού του και να καλλιεργήσει την αντιληπτικοκινητική αντίδρασή του.
- Αν ο μαθητής μπορεί να κρατήσει σταθερά τη ρακέτα, ο συμμαθητής του χτυπά ή πετά το μπαλάκι από απέναντι, έτσι ώστε ο πρώτος να μπορέσει να αποκριθεί κινητικά και να στείλει πίσω το μπαλάκι. Η άσκηση αυτή πραγματοποιείται επίσης σε απλό τραπέζι (όχι απαραίτητα στις διαστάσεις που ορίζουν οι κανονισμοί), το οποίο έχει ανάμεσα φιλέ και το ύψος του έχει προσαρμοστεί ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών.
- Ορισμένοι μαθητές με αναπηρία, που στέκονται καθιστοί και ανεξάρτητοι, μπορούν να παίξουν στο έδαφος με έναν συμμαθητή τους. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να λειτουργεί ως σταθμός σε κυκλική διδασκαλία ή να πραγματοποιείται εκ παραλλήλου, όταν η υπόλοιπη τάξη ασχολείται με κάτι πιο σύνθετο το οποίο ο μαθητής με αναπηρία δεν μπορεί να παρακολουθήσει (π.χ. διπλό παιχνίδι).

Παιχνίδια με ρίψη σε στόχο

- Στα παιχνίδια αυτά συνήθως οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και

- τα μέλη κάθε ομάδας προσπαθούν να «ρίξουν» τους κώνους της αντίπαλης. Παρότι οι δραστηριότητες αυτές δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς, αρκετοί καθηγητές φυσικής αγωγής συνεχίζουν να τις συμπεριλαμβάνουν στα μαθήματά τους. Συνήθως, ορίζεται ένας χώρος ασφαλείας για τον μαθητή με αμαξίδιο. Στον χώρο αυτόν δεν επιτρέπεται: (1) να εισέρχονται άλλοι μαθητές (εκτός αν επιλεγεί ένας συμμαθητής για να συλλέγει τις «χαμένες» μπάλες που καταλήγουν εκεί) και (2) να εκτελούν βολές οι απέναντι ομάδες. Στον χώρο ασφαλείας μπορεί να κινείται ένας βοηθός (αν χρειαστεί).
- Όταν υπάρχουν μαθητές που δεν μπορούν να πετάξουν απέναντι την μπάλα, τοποθετείται ένας στόχος κατάλληλος σε διαστάσεις και απόσταση (π.χ. μια κορίνα/κώνος), όπου οι μαθητές αυτοί θα πρέπει να «ρολάρουν» την μπάλα προκειμένου, για παράδειγμα, να ανατρέψουν την κορίνα. Αν χρειαστεί, χρησιμοποιείται και ράμπα. Στην περίπτωση αυτή δεν επιτρέπεται στους υπόλοιπους συμμαθητές να εκτελούν βολές στον στόχο (μπορεί μάλιστα να επιβληθεί και «ποινή» στον μαθητή της ομάδας που ανατρέπει τον κώνο/κορίνα, αφού δεν έχει αυτό το δικαίωμα με βάση τον τροποποιημένο κανονισμό).

Μπέιζμπολ

- Στο μπέιζμπολ διαμορφώνονται με ταινία κάποιες επιπλέον βάσεις από αυτές που ορίζει ο επίσημος κανονισμός. Οι επιπλέον βάσεις έχουν μέγεθος αρκετά μεγαλύτερο από τις τυπικές, βρίσκονται πολύ κοντά στις «κανονικές» και χρησιμοποιούνται από τους μαθητές με αμαξίδιο. Οι μαθητές χωρίς αναπηρία χρησιμοποιούν τις αρχικές, αυτές δηλαδή που υπάρχουν μόνιμα στο γήπεδο και ορίζονται από τους επίσημους κανονισμούς.
- Οι αποστάσεις ανάμεσα στις βάσεις είναι μικρότερες για τους μαθητές με αμαξίδιο. Η συνολική απόσταση ανάμεσα στις βάσεις είναι περίπου η μισή από την αντίστοιχη των μόνιμων βάσεων που υπάρχουν στο γήπεδο για μαθητές χωρίς αναπηρία.
- Ο μαθητής με αναπηρία έχει δικαίωμα να πετάξει το μπαλάκι (ή μια

μεγαλύτερη μπάλα) στο γήπεδο ή να το κλοτσήσει (και όχι απαραίτητα να το χτυπήσει με το ρόπαλο).

- Αν ο μαθητής είναι ευκίνητος, μπορεί να σκύψει και να χτυπήσει το μπαλάκι (ή την μπάλα) με το χέρι.
- Το μπαλάκι (ή η μεγαλύτερη σε μέγεθος μπάλα) τοποθετείται σε κώνο και ο μαθητής μπορεί να το χτυπήσει με το ρόπαλο.
- Ράμπα χρησιμοποιείται για ορισμένους μαθητές που δεν μπορούν να «απελευθερώσουν» το μπαλάκι στο γήπεδο με διαφορετικό τρόπο.
- Δεν επιτρέπεται οι άλλοι μαθητές να «πετούν» μπάλες στο αμαξίδιο του συμμαθητή τους με αναπηρία.
- Όταν ο μαθητής στο αμαξίδιο χτυπήσει, κλοτσήσει, ρολάρει ή πετάξει το μπαλάκι στο γήπεδο, οι συμμαθητές του πρέπει να «μετρήσουν» δυνατά μέχρι το 10 και έπειτα να ξεκινήσουν τη διαδικασία για να ανακτήσουν το μπαλάκι και να αμυνθούν στην επιτιθέμενη ομάδα.
- Ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης είναι αυτός που «σπρώχνει» τον μαθητή ανάμεσα στις βάσεις. Όπως προαναφέρθηκε, συνήθως δεν επιτρέπεται στους συμμαθητές του να αναλάβουν την ευθύνη της μετακίνησης, αφού οι ενδεχόμενοι κίνδυνοι είναι προφανείς.

Δραστηριότητες στα στρώματα

- Ορισμένοι μαθητές μπορούν να μετακινηθούν άνετα από και προς το αμαξίδιο, ειδικά όσοι δεν έχουν ιατρικό περιορισμό (π.χ. βαλβίδα για την κυκλοφορία του εγκεφαλονωτιαίου υγρού) ή όσοι μπορούν να διατηρήσουν όρθιο τον κορμό τους.
- Για τον μαθητή με αναπηρία χρησιμοποιείται ένα επιπλέον στρώμα ώστε να εκτελεί σε αυτό τις ασκήσεις. Αυτό μπορεί να γίνει με τη βοήθεια ενός ή δύο συμμαθητών του, οι οποίοι έχουν ενημερωθεί για τις συνθήκες ασφαλείας που αποτελούν βασική προτεραιότητα.
- Κατά τη διάρκεια των περιστροφών στο στρώμα, το σώμα του μαθητή με αναπηρία συχνά βοηθείται στο «ρολάρισμα» ή «καθοδηγείται».

Του δίνεται ένα ελαφρύ αντικείμενο (π.χ. ένα πλαστικό ρόπαλο ή μια ράβδος), για να ρίξει έναν κώνο που τοποθετήθηκε στην άκρη ή πλάγια από το στρώμα.

- Συνήθως δεν επιτρέπονται κυβιστήσεις και ανακυβιστήσεις επειδή ασκούν μεγάλη πίεση στον αυχένα.
- Ζητείται από τον μαθητή να πραγματοποιήσει «ρολαρίσματα» και μετακινήσεις μιμούμενος ζώακια (π.χ. φώκια, θαλάσσιο ελέφαντα κ.λπ.). Σε περίπτωση που ο μαθητής δεν μπορεί, η διδασκαλία προσαρμόζεται και ζητείται κάτι διαφορετικό.
- Βοηθήματα χρησιμοποιούνται για την όρθια θέση του κορμού.
- Ο μαθητής βρίσκεται ξαπλωμένος στα στρώματα. Ο καθηγητής «τραβά» τον μαθητή κατά μήκος, σε μια προσπάθεια να μετακινηθεί μπροστά, με κατεύθυνση έναν στόχο.
- Αν ο μαθητής δεν συμμετέχει μαζί με τους υπόλοιπους ή δεν μετακινείται εύκολα από το αμαξίδιο, είναι σκόπιμο να εμπλακεί σε κάποια παράλληλη δραστηριότητα. Μπορεί, για παράδειγμα, να τοποθετηθεί ένα διπλωμένο στρώμα πάνω σε δυο πατίνια. Με μια ζώνη το στρώμα δένεται προσεκτικά πάνω στα πατίνια. Ο μαθητής τοποθετείται ξαπλωμένος πάνω στο στρώμα ώστε να είναι ασφαλής. Αν είναι δυνατόν, κρατά ένα σχοινί προκειμένου ο καθηγητής φυσικής αγωγής να τον «τραβήξει» σε μια προκαθορισμένη περιοχή στο γυμναστήριο (κάτι σαν θαλάσσιο σκι πάνω στα πατίνια). Στην ίδια δραστηριότητα μπορεί επίσης να δοθεί στον μαθητή ένα ρόπαλο ή μια ράβδος και να του ζητηθεί να ανατρέψει όσο το δυνατόν περισσότερες κορίνες, οι οποίες έχουν τοποθετηθεί γύρω γύρω στον χώρο του γυμναστηρίου.

Διαδρομή με εμπόδια

- Παράλληλα με τη δραστηριότητα για όλους τους μαθητές, σχεδιάζεται επίσης μια άλλη (π.χ. δρόμος μετ' εμποδίων) για τον μαθητή με αμαξίδιο.
- Χρησιμοποιούνται τόξα για να δείχνουν την πορεία και σχοιινιά για

να «ορίσουν» τον χώρο μέσα στον οποίο κινείται ο μαθητής με το αμαξίδιο.

- Με τη χρήση ταινίας στο έδαφος σχεδιάζεται η πορεία την οποία πρέπει να ακολουθήσει ο μαθητής.
- Προστίθενται επίσης αντικείμενα που ο μαθητής πρέπει να ανακτήσει, να μεταφέρει και να τοποθετήσει σε κάποιο δοχείο.
- Αν η δραστηριότητα πρέπει να γίνει πιο ανταγωνιστική και το επιτρέπει ο μαθητής, χρησιμοποιείται ακόμα και χρονόμετρο.

Σκυταλοδρομίες

- Όταν στο μάθημα εισάγονται σκυταλοδρομίες, οι μαθητές με αμαξίδιο πρέπει να βρίσκονται στην εξωτερική πλευρά και να τροποποιούνται οι κανονισμοί σε σχέση με τον χρόνο, την απόσταση, την ντρίπλα, την υποδοχή κ.λπ.
- Στην ντρίπλα (χειρισμό μπάλας σε κίνηση) ο μαθητής μπορεί να κρατά την μπάλα ανάμεσα στα πόδια του και να «σπρώχνει» το αμαξίδιο ή, σε περίπτωση που αδυνατεί να μετακινηθεί αυτόνομα, να τον μεταφέρει ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης. Μερικοί μαθητές έχουν τη δυνατότητα να ντριπλάρουν μερικές φορές και να «σπρώξουν» το αμαξίδιο, ενώ άλλοι δεν μπορούν να εκτελέσουν τίποτα από τα παραπάνω.
- Στην υποδοχή χρησιμοποιούνται μεγαλύτερες και ελαφρύτερες μπάλες, ίσως και μπαλόνια. Στον βοηθό συμμαθητή επιτρέπεται να ανακτήσει τις «χαμένες» μπάλες ή να βοηθήσει στην υποδοχή.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα σχοινί ή ένα στεφάνι, το οποίο οι μαθητές με αναπηρία κρατούν όταν τους «σπρώχνουν» οι βοηθοί συμμαθητές. Το σχοινί ή το στεφάνι χρησιμεύει στην περίπτωση που ένας μαθητής αδυνατεί να μετακινηθεί αυτόνομα, επειδή δεν έχει αρκετή δύναμη και νευρομυϊκό έλεγχο στα άνω άκρα.
- Στο «σχοινάκι», ο μαθητής πρέπει να βοηθηθεί με τη γρήγορη μεταφορά του ανάμεσα στα περάσματα. Ο ίδιος μπορεί να βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά του γυμναστηρίου, κουνώντας το σχοινί ή

δένοντάς το στο χέρι, στον κορμό ή στο αμαξίδιο. Το σχοινί μπορεί να το περιστρέφει από την άλλη πλευρά ο καθηγητής φυσικής αγωγής ή ο βοηθός διδασκαλίας.

- Σε σκυταλοδρομίες με πατίνια επιτρέπεται (εφόσον είναι εφικτό) ο μαθητής να είναι τοποθετημένος με ασφάλεια και καθισμένος, με τον κορμό σε όρθια θέση, μπροστά από τον βοηθό συμμαθητή ή τον εκπαιδευτικό. Με αυτό τον τρόπο θα συμμετέχει στη δραστηριότητα με ασφάλεια. Εναλλακτικά ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να «δέσει» με λάστιχα δυο πατίνια δίπλα δίπλα και να τοποθετήσει από πάνω ένα στρώμα. Ο μαθητής με αναπηρία ξαπλώνει επάνω σε αυτό και ασφαλιζεται με ζώνη ή λάστιχο. Έτσι συμμετέχει στη σκυταλοδρομία σπρώχνοντας με τα χέρια ή τα πόδια του, ή τραβώντας ένα σχοινί που είναι δεμένο απέναντι.

Δραστηριότητες ρυθμού

- Την ώρα της διδασκαλίας χρησιμοποιούνται λάστιχα ή μεγάλες και ελαφριές μπάλες, τα οποία μεταφέρουν στο σώμα του μαθητή κραδασμούς και δονήσεις αναφορικά με τον ρυθμό και τη δραστηριότητα που διδάσκεται.
- Ορισμένοι μαθητές μπορούν να μετακινούν μόνοι τους το αμαξίδιο όταν ακούν τη ρυθμική μουσική (π.χ. από τύμπανο, κρόταλο κ.λπ.), κουνώντας τους τροχούς μπρος και πίσω. Άλλοι μαθητές ίσως χρειαστούν τη συνδρομή του καθηγητή ή του βοηθού διδασκαλίας για να ανταποκριθούν στα ρυθμικά ερεθίσματα που δίνονται.

Αλεξίπτωτα

- Δραστηριότητες με αλεξίπτωτα εφαρμόζονται εύκολα σε μαθητές με αναπηρία που χρησιμοποιούν αμαξίδιο. Υπό συνεχή εποπτεία επιτρέπεται να κρατούν το αλεξίπτωτο σε κύκλο, όταν αυτό είναι δυνατόν. Δεν πρέπει να «δένουν» («πλέκουν») τα χέρια τους με τις λαβές που έχει το αλεξίπτωτο.
- Όταν ο μαθητής με αναπηρία μπαίνει μέσα στον κύκλο κάτω από

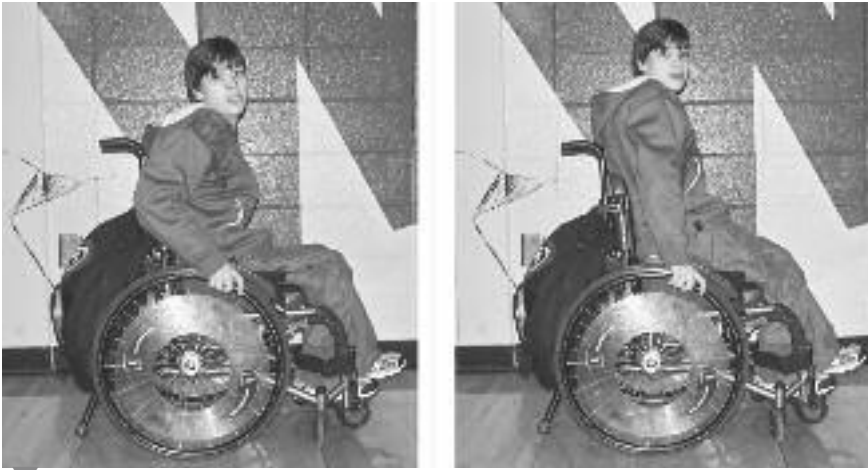
το αλεξίπτωτο, θα πρέπει να λάβει κάποια βοήθεια. Ίσως, για παράδειγμα, χρειαστεί να ανυψωθεί το αλεξίπτωτο για να μην πέσει πάνω του.

Σταθμοί

- Οι σταθμοί αποτελούν ουσιαστικό μέρος στην οργάνωση της διδασκαλίας. Σε αυτούς συμμετέχουν ενεργά οι βοηθοί συμμαθητές, αποκτώντας πολύτιμη εμπειρία από την επαφή με τον συμμαθητή τους στο αμαξίδιο.
- Για την υποδοχή χρησιμοποιούνται προσαρμογές, όπως κουτιά προκειμένου οι μαθητές να συλλέγουν τις μπάλες ή φασουλοσάκουλα τα οποία απλοποιούν τη δεξιότητα που εκτελούν.
- Οι βοηθοί εκπαιδεύονται να εκτελούν σωστή πάσα και να καταλήγει η μπάλα στην αγκαλιά του συμμαθητή τους με αναπηρία.
- Όταν εκτελείται ομαδική δραστηριότητα με σχοινάκι, ζητείται από τους ίδιους να «γυρίζουν» το σχοινάκι από τη μια πλευρά. Αν οι μαθητές με αναπηρία δεν μπορούν να «γυρίσουν» το σχοινάκι, τότε αυτό δένεται στο αμαξίδιο και ζητείται από τον βοηθό ή τον εκπαιδευτικό να «γυρίζει» το σχοινάκι από την άλλη πλευρά.
- Σχεδιάζονται εναλλακτικές δραστηριότητες οι οποίες θα εκτελεστούν από τους μαθητές με αμαξίδιο. Για παράδειγμα, αν είναι αδύνατον να «πετάξουν» την μπάλα σε στόχο, επιτρέπεται να τη ρολάρουν ή να χρησιμοποιήσουν αυτοσχέδια ράμπα.

Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης

- Για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης χρησιμοποιείται μονόζυγο μήκους περίπου 60 εκατοστών, με το οποίο αξιολογείται η δύναμη των άνω άκρων. Ο εκπαιδευτικός μαζί με τον βοηθό κρατούν το μονόζυγο πάνω από το κεφάλι του μαθητή, ο οποίος εκτελεί έλξη μέχρι οι γλουτοί του να «σπκωθούν» 4-5 εκατοστά από το αμαξίδιο.
- Οι μαθητές εκτελούν επίσης πους-απ. Πρώτα βάζουν τα φρένα, «κλειδώνουν» το αμαξίδιο και ξεκλειδώνουν τη ζώνη ασφαλείας (αν φο-



Πους-απ μαθητή για την αξιολόγηση της φυσικής του κατάστασης.

ρούν). Στη συνέχεια τοποθετούν τα χέρια τους στα «μπράτσα» και «σπρώχνουν» προς τα πάνω, μέχρι οι γλουτοί τους να «απομακρυνθούν» από το κάθισμα. Παραμένουν σε αυτή τη θέση για 5-10 δευτερόλεπτα και έπειτα επιστρέφουν στην καθιστή θέση. Σταδιακά αυξάνουν το διάστημα παραμονής τους στον αέρα, καθώς και τον αριθμό των επαναλήψεων που εκτελούν.

- Όταν οι μαθητές μετακινούνται χωρίς δυσκολία από και προς το αμαξίδιο, μπορούν να ξαπλώσουν σε ύπια θέση σε στρώματα. Από αυτή τη θέση εκτελούν έλξεις σε μονόζυγο, το οποίο κρατούν ο εκπαιδευτικός με τον βοηθό διδασκαλίας.
- Μειώνεται η απόσταση στη δοκιμασία ευκινησίας. Ένας συμμαθητής βοηθά τοποθετώντας στην αγκαλιά του μαθητή το αντικείμενο ή τη σκυτάλη που πρόκειται να μεταφέρει.
- Στη δοκιμασία ευκαμψίας sit and reach, ένας χάρακας κρατείται σταθερά και οριζόντια. Ο μαθητής που βρίσκεται στο αμαξίδιο «σκύβει» μπροστά και απλώνει το σώμα του όσο μακρύτερα μπορεί. Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί το ευκαμψιόμετρο. Ο μαθητής από

όρθια θέση σκύβει μπροστά κρατώντας στο χέρι έναν χάρακα και αφήνει το αποτύπωμά του στην κλίμακα όσο μακρύτερα μπορεί.

- Περιορίζεται η απόσταση στον δρόμο του ενός μιλίου. Οι μαθητές επιτρέπεται να «σπρώχνουν» το αμαξίδιο κυκλικά στο γυμναστήριο, σε ταχύτητα που δεν δημιουργεί δυσφορία λόγω υψηλής έντασης, και ανάλογα με τις δυνατότητές τους πρέπει να καλύψουν μια προκαθορισμένη απόσταση.
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής βοηθά στις στροφές όσους μαθητές αντιμετωπίζουν δυσκολία στον χειρισμό του αμαξιδίου. Για άλλη μια φορά, πρέπει να θυμάται πόσο σημαντική είναι η προσαρμογή της απόστασης με βάση τις δυνατότητες του κάθε μαθητή.

Παράλληλες δραστηριότητες για μαθητές με έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων

Αν ο μαθητής στο αμαξίδιο αδυνατεί να πάρει μέρος σε οργανωμένη δραστηριότητα είτε για λόγους ασφαλείας είτε εξαιτίας έλλειψης επίβλεψης, μπορούν να οργανωθούν παράλληλες δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για τις δυνατότητές του. Οι δραστηριότητες αυτές λαμβάνουν συνήθως χώρα κοντά στις τελικές γραμμές, για να μην διακόπτονται το μάθημα και κυρίως για να μην κινδυνεύσει η ασφάλεια όλων των μαθητών. Όσοι μαθητές χρειάζονται τη συνεχή παρουσία του εκπαιδευτικού της παράλληλης στήριξης ωφελούνται από τις παράλληλες δραστηριότητες, οι οποίες τους επιτρέπουν να βιώσουν το αίσθημα της επιτυχίας και να κοινωνικοποιηθούν συγχρόνως με τους άλλους συμμαθητές τους. Κατά κανόνα μάλιστα νιώθουν καλύτερα όταν εκτελούν μια παράλληλη δραστηριότητα κοντά στις τελικές γραμμές του γηπέδου μαζί με έναν συμμαθητή τους. Η εμπειρία έχει δείξει ότι, ειδικά στο δημοτικό σχολείο, οι μαθητές ανυπομονούν να βοηθήσουν τους συμμαθητές τους με αναπηρία και να συμμετέχουν μαζί τους σε φυσικές δραστηριότητες και παιχνίδια που έχουν σχεδιαστεί από τον καθηγητή

φυσικής αγωγής. Το αμαξίδιο τους κινεί το ενδιαφέρον και θέλουν πολύ να βοηθήσουν. Συχνά ωστόσο ο καθηγητής φυσικής αγωγής χρειάζεται να τους υπενθυμίζει ότι η παρουσία τους πρέπει να είναι διακριτική και ότι πρέπει να δίνουν στους συμμαθητές τους με αναπηρία το περιθώριο να συμμετέχουν και να προσπαθούν όσο μπορούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Οι μαθητές με αναπηρία πρέπει πάντα να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν. Η συμμετοχή τους όμως πρέπει να είναι ασφαλής και να παρέχονται οδηγίες για την επιτυχή παρουσία τους, που αυξάνει γενικότερα την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, την αυτοεκτίμησή τους και την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Ο μαθητής αποκτά κοινωνικές δεξιότητες, μαθαίνει να αποφασίζει και μπορεί να υπερασπίζεται τον εαυτό του αν χρειαστεί.

Αν υπάρχει δυνατότητα, οι δραστηριότητες που επιλέγονται στις τελικές γραμμές είναι αντίστοιχες με αυτές στις οποίες συμμετέχει η υπόλοιπη ομάδα. Ακολουθούν κάποιες γενικές οδηγίες που μπορούν να βοηθήσουν τους καθηγητές φυσικής αγωγής να σχεδιάσουν παράλληλες δραστηριότητες για τους μαθητές τους με αναπηρία.

- Οι μαθητές με αμαξίδιο μπορούν να «σπρώξουν» την μπάλα από την αγκαλιά τους για να κυλήσει και να ανατρέψει, λόγου χάρη, τους κώνους σε ένα παιχνίδι μπόουλινγκ.
- Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν ράμπα για μπόουλινγκ, προκειμένου να σημαδέψουν έναν στόχο ή να «πασάρουν» στον βοηθό συμμαθητή που συνεπικουρεί τη διδασκαλία του καθηγητή φυσικής αγωγής.
- Όταν οι μαθητές δουλεύουν την υποδοχή, χρησιμοποιούν βοηθήματα και απλές προσαρμογές, όπως ένα δοχείο στην αγκαλιά τους, μια απόχνη ή οποιαδήποτε απλή κατασκευή τους βοηθά να υποδεχθούν μια μπάλα, ένα φασουλοσάκουλο κ.λπ.
- Η δύναμη των άνω άκρων βελτιώνεται με απλές δραστηριότητες, ειδικά σε μαθητές με ικανοποιητική λειτουργικότητα και έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων. Ένα σχοινί δένεται στο χερούλι μιας



Ο μαθητής έχει κατέβει από το αμαξίδιο και βελτιώνει τη δύναμη των άνω άκρων τραβώντας το σχοινί που κρατά ο βοηθός συμμαθητής.

- πόρτας, στις κερκίδες, στα κάγκελα ή σε ένα σταθερό σημείο και ζητείται από τους μαθητές να καθίσουν σε πατίνι (σκέιτμπορντ) και να μετακινηθούν όσο πιο γρήγορα μπορούν, τραβώντας το σχοινί.
- Χρησιμοποιούνται φασουλοσάκουλα και στόχοι σε διαφορετικά ύψη και αποστάσεις, προκειμένου να καλλιεργηθεί η ικανότητα της ρίψης.
 - Μια μαλακή μπάλα «δένεται» πάνω στο αμαξίδιο με λάστιχο ή σχοινί. Οι μαθητές εκτελούν ρίψη και «τραβούν» πίσω την μπάλα για να επαναλάβουν τη δραστηριότητα.
 - Οι μαθητές καλούνται να καλλιεργήσουν τις αντιληπτικοκινητικές τους δεξιότητες μετακίνησης με το ηλεκτροκίνητο αμαξίδιο. Αυξάνοντας προοδευτικά τη δυσκολία της δραστηριότητας, οι μαθητές

κατευθύνουν το ηλεκτροκίνητο αμαξίδιο έχοντας χρονικό περιορισμό ή λαμβάνοντας ποινή για τυχόν λάθος (π.χ. αν ακουμπήσουν έναν κώνο).

- Οι μαθητές εκτελούν βολή καλαθοσφαίρισης σε στεφάνι που βρίσκεται χαμηλά ή σε κουτί στο έδαφος (ανάλογα με τις δυνατότητές τους).
- Οι μαθητές εκτελούν ρίψη προς το τέρμα του ποδοσφαίρου (όχι απαραίτητα λάκτισμα). Η θέση του τέρματος και του τερματοφύλακα είναι στην τελική γραμμή σαν παράλληλη δραστηριότητα.
- Οι μαθητές εκτελούν με μπαλόνια πάσες πετοσφαίρισης μαζί με τον βοηθό συμμαθητή τους.
- Στο χόκεϊ οι μαθητές μπορούν να σουτάρουν με μαλακή μπάλα μεγαλύτερων διαστάσεων από αυτήν που προβλέπουν οι κανονισμοί. Το τέρμα αποτελείται από δύο κώνους και σε κάποιες περιπτώσεις οι μαθητές μπορούν να «πειτούν» την μπάλα χωρίς να χρειάζεται να τη χτυπήσουν με το μπαστούνι.
- Στο μπίτζμπολ τοποθετούν συχνά το μπαλάκι πάνω σε κώνο. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ζητά από τους μαθητές να χτυπήσουν το μπαλάκι με το ρόπαλο. Εκτός από ρόπαλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ρακέτα ή να επιτραπεί στους μαθητές να χτυπήσουν το μπαλάκι με το χέρι. Μπορούν ακόμη να τοποθετηθούν κώνοι μπροστά από τον μαθητή και ο καθηγητής να του ζητήσει να «ρίξει» (ανατρέψει) με το χτύπημά του όσους περισσότερους μπορεί.

Προσαρμογές για μαθητές με περιορισμένο έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων

Οι μαθητές με περιορισμούς στη δύναμη και τον έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων έχουν ανάγκη από τη μεγαλύτερη «χειρωνακτική» βοήθεια και προσπάθεια των εκπαιδευτικών και των βοηθών συγκριτικά με τη βοήθεια που έχουν οι συμμαθητές τους με ικανοποιητική δύναμη και έλεγχο. Το κλειδί είναι η επιτυχής συμμετοχή στη

διαδικασία τόσο των εκπαιδευτικών της παράλληλης στήριξης όσο και των βοηθών συμμαθητών τους. Η παρουσία και των δύο είναι καθοριστική προκειμένου η διδασκαλία να αποδειχθεί αποτελεσματική και οι μαθητές να βιώσουν την επιτυχία από τη συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης «σπρώχνει» συχνά το αμαξίδιο, ενώ συγχρόνως να βοηθά στην εκπαίδευση του συμμαθητή από τη «γενική» τάξη που έχει αναλάβει τον ρόλο του βοηθού. Το βασικότερο κομμάτι της βοήθειας που παρέχει στον μαθητή με αναπηρία είναι η απτική βοήθεια, κατά την οποία καθοδηγεί τις κινήσεις του βήμα προς βήμα, αυξάνει σταδιακά τη δυσκολία και παρατηρεί διακριτικά την πρόοδό του από ασφαλή απόσταση.

Οι ίδιες αυτές αρχές εφαρμόζονται ευρύτερα σε καθημερινές δραστηριότητες και σε μαθητές που έχουν ικανοποιητική δύναμη και έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων (π.χ. στο κυνηγτό). Στο «προσαρμοσμένο κυνηγτό» με αμαξίδιο και μπάλες, για παράδειγμα, ο μαθητής με αναπηρία «συλλαμβάνεται» όταν η μπάλα ακουμπήσει τους πίσω τροχούς του αμαξιδίου. Μπορούν να τεθούν ορισμένοι περιορισμοί: να επιτρέπονται, λόγου χάριν, μόνο κυλίσματα και όχι «πετάγματα» της μπάλας. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να ζητήσει από τους βοηθούς να «προστατεύουν» τον μαθητή στο αμαξίδιο από «επικίνδυνες» μπάλες ή να ορίσει ζώνες ασφαλείας στο γήπεδο όπου απαγορεύονται τα πετάγματα της μπάλας. Δεν επιτρέπει δραστηριότητες οι οποίες απαιτούν λάκτισμα, πέταγμα ή χτύπημα με ρόπαλο της μπάλας σε μαθητές που δεν έχουν αρκετή δύναμη και έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων και, συνεπώς, αδυνατούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους. Οι μαθητές αυτοί για ιατρικούς λόγους (π.χ. εγχείρηση και τοποθέτηση βαλβίδας, κρανιοεγκεφαλική κάκωση κ.λπ.) κινδυνεύουν να τραυματιστούν σοβαρά, με ιδιαίτερα αρνητικές συνέπειες για την ακαδημαϊκή και την προσωπική τους ζωή.

Παράλληλες δραστηριότητες για μαθητές με περιορισμένο έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων

Θα απαιτηθούν τεχνικές απτικής και φυσικής καθοδήγησης των κινήσεων που εκτελούν οι μαθητές με περιορισμούς (ή και απουσία) στον έλεγχο και τη δύναμη των άνω άκρων και του κορμού. Ο βοηθός που αναλαμβάνει την καθοδήγηση του μαθητή τον υποστηρίζει κρατώντας ουσιαστικά τον εξοπλισμό και το μέλος που εκτελεί τη δραστηριότητα. Καθοδηγεί, για παράδειγμα, τον μαθητή να ρίξει το φασουλοσάκουλο, κρατώντας το χέρι του ώστε να εκτελέσει αιώρηση, ασφαρίζοντας παράλληλα τη λαβή και βοηθώντας τον να απελευθερώσει το φασουλοσάκουλο στο κατάλληλο σημείο. Άλλες φορές τον βοηθά στις προκαταρκτικές κινήσεις και στο χτύπημα της μπάλας με το ρόπαλο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αν ο μαθητής έχει πολύ αυξημένο μυϊκό τόνο και περιορισμένο εύρος στην κίνησή του για να εκτελέσει υποδοχή, μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτοσχέδια όργανα (π.χ. έναν μικρό κάδο στην αγκαλιά του). Άλλοτε ο βοηθός κρατά το ρόπαλο ή τη ρακέτα και καθοδηγεί την κίνηση του μαθητή μέχρι, για παράδειγμα, να χτυπήσει το μπαλάκι, το μπαλόνη ή την μπάλα που ταξιδεύει προς το μέρος του.

Ακόμα όμως και όταν οι μαθητές με αναπηρία έχουν σοβαρούς περιορισμούς στη δύναμη και στη λειτουργικότητα του κορμού και των άνω άκρων, δεν πρέπει κανείς να ξεχνά πόσο σημαντική είναι η βοήθεια των εκπαιδευτικών της παράλληλης στήριξης αλλά και των συμμαθητών τους που αναλαμβάνουν τον ρόλο του βοηθού στο μάθημα. Αμέσως παρακάτω παρουσιάζονται κάποιες ιδέες για δραστηριότητες τις οποίες οι καθηγητές φυσικής αγωγής θα μπορούσαν να «χρησιμοποιήσουν» αποτελεσματικά στη διδασκαλία τους, αλλά και για την καλύτερη προετοιμασία των μαθητών χωρίς αναπηρία που αναλαμβάνουν τον ρόλο του βοηθού.

Δραστηριότητες με απτική/φυσική καθοδήγηση των κινήσεων του μαθητή με αναπηρία

Καθοδηγήστε την κίνηση σε δραστηριότητες όπως:

- Χρήση ροπάλου ή ρακέτας για να χτυπήσετε το μπαλάκι που πετά ο συμμαθητής προς το μέρος του.
- Χρήση ράβδων για να χτυπήσετε τα μπαλόνια που πετά ο συμμαθητής προς το μέρος του.
- Πέταγμα φρίσμπι σε κορύνες μπόουλινγκ.
- Χτύπημα με ραβδί του χόκεϊ σε μπάλα, με σκοπό ο μαθητής να σκοράρει σε αντίπαλο τέρμα.
- Μετακίνηση αμαξίδιου. Στόχος είναι ο χειρισμός της μπάλας (μεγάλης σε μέγεθος) με ραβδί που είναι δεμένο σταθερά στο αμαξίδιο.
- Χρήση κουτιού για υποδοχή μπάλας (χρησιμοποιήστε μπάλα μεγαλύτερη σε μέγεθος, φασουλοσάκουλο, μπαλάκι, μπαλόني κ.λπ.). Τη ρίψη εκτελεί από απέναντι ο βοηθός συμμαθητής (αν είναι δυνατόν, με «σκάσιμο» της μπάλας ανάμεσά τους).

Προσαρμοσμένα παιχνίδια

Οι δραστηριότητες που παρουσιάζονται στη συνέχεια μπορούν να είναι είτε παράλληλες είτε κύριες για όλους τους μαθητές της τάξης. Οι μαθητές θα περάσουν ευχάριστα και θα συμβάλουν στη διαδικασία ένταξης των συμμαθητών τους με αναπηρία. Για την εφαρμογή χρειάζονται λίγες μόνο προσαρμογές. Η συμμετοχή των εκπαιδευτικών της παράλληλης στήριξης θεωρείται καθοριστική εάν οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται ταυτόχρονα και παράλληλα στο μάθημα. Η συμβολή τους ωστόσο είναι επιβεβλημένη ακόμη και όταν οι δραστηριότητες είναι κεντρικές για όλους τους μαθητές ή διεξάγονται σε σταθμούς.

– Κυλίσματα σε στόχο –

Διαμορφώνεται με ταινία ένα τετράγωνο (ή ένα κουτί) πάνω σε πατίνι (ή σκέιτμπορντ) που χρησιμοποιείται στο μάθημα, το οποίο δένεται με το αμαξίδιο. Ο βοηθός διδασκαλίας ορίζει δυο παράλληλες γραμμές σε απόσταση 6 μέτρων περίπου. Οι μαθητές σε καθιστή θέση στις παράλληλες γραμμές πετούν φασουλοσάκουλα στον κινούμενο στόχο πάνω στο πατίνι (στο τετράγωνο ή στο κουτί). Ο μαθητής με αναπηρία μεταφέρει το πατίνι ανάμεσα στις δύο παράλληλες γραμμές. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι το κουτί να γεμίσει φασουλοσάκουλα.

Τάξη ένταξης. Η παραπάνω δραστηριότητα είναι εφικτή για όλους τους μαθητές σε μια τάξη, και δεν είναι απαραίτητο να εφαρμοστεί μόνο ως παράλληλη δραστηριότητα. Οι μαθητές χωρίς αναπηρία μπορούν να μετακινούν οι ίδιοι το πατίνι, αλλάζοντας θέσεις και ρόλους. Μπορούν επίσης να αλλάζουν θέσεις και να μετακινούνται μαζί με το κουτί, όταν οι συμμαθητές τους, με και χωρίς αναπηρία, προσπαθούν να το γεμίσουν με φασουλοσάκουλα.

– Κυνηγτό–

Στο αμαξίδιο τοποθετούνται «σημάδια» ή άλλα διακριτικά. Επίσης στη μέση όλων των μαθητών που συμμετέχουν στη δραστηριότητα τοποθετούνται σημαϊάκια (ή μαντήλια). Ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης (ή ο συμμαθητής που έχει αναλάβει αυτό τον ρόλο) βρίσκεται καθισμένος σε πατίνι με το σημαϊάκι στη μέση. Ένας μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του «κυνηγού». Ο κυνηγός προσπαθεί να τραβήξει και να πάρει τα σημαϊάκια (ή τα μαντήλια) των συμμαθητών του που μετακινούνται στον χώρο. Όταν ένας μαθητής χάνει το σημαϊάκι του, γίνεται αυτόματα «κυνηγός». Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλοι χάσουν τα σημαϊάκια τους.

Τάξη ένταξης. Η δραστηριότητα εφαρμόζεται στη σχολική τάξη με όλους τους μαθητές. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν πατίνια για τους μαθητές. Αν δεν υπάρχουν αρκετά, οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες ή μειώνεται ο χρόνος διάρκειας της δραστηριότητας (π.χ. πόσοι έμειναν χωρίς σημαίακι σε δύο λεπτά με τα πατίνια). Ο καθηγητής μπορεί να ζητήσει να τοποθετηθούν τα σημαίακι σε διαφορετικά μέρη (π.χ. στη ζώνη, στα παπούτσια). Για παράδειγμα, αν υπάρχει διαθέσιμη ζώνη, περάστε την κάτω από τον έναν ώμο και πάνω από τον άλλο, τοποθετώντας τα σημαίακι στη μασάλη.

– Παιχνίδια με κώνους –

Αρκετοί κώνοι διαφορετικού χρώματος τοποθετούνται στον χώρο και στην κορυφή του κάθε κώνου στερεώνεται ένα φασουλοσάκουλο. Ο μαθητής με αμαξίδιο προχωρά (ή τον βοηθά στη μετακίνησή του κάποιος συμμαθητής) προς τους κώνους ακολουθώντας μια συγκεκριμένη σειρά ανάλογα με το χρώμα (π.χ. πρώτα στους κόκκινους, μετά στους πράσινους, έπειτα στους κίτρινους κ.ο.κ.). Καταγράφεται ο χρόνος που ο μαθητής χρειάζεται μέχρι να περάσει δίπλα από όλους τους κώνους με τη σωστή σειρά και να ανατρέψει τα φασουλοσάκουλα στην κορυφή. Αν δεν υπάρχουν κώνοι διαφορετικού χρώματος, καταργείται αυτός ο περιορισμός και ο μαθητής ανατρέπει τα φασουλοσάκουλα με οποιαδήποτε σειρά επιθυμεί. Οι βοηθοί δείχνουν τη δραστηριότητα με πατίνι ή συμμετέχουν και οι ίδιοι (ατομικά ή με το ζευγάρι τους). Σε κάθε περίπτωση, η δραστηριότητα δεν έχει ανταγωνιστικό χαρακτήρα και ο καθένας προσπαθεί να βελτιώσει τον χρόνο τον οποίο κάνει για να ανατρέψει τα φασουλοσάκουλα.

Τάξη ένταξης. Η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί και με τη μορφή σκυταλοδρομίας από όλη την τάξη. Σε έναν και μόνο κώνο τοποθετείται ένα φασουλοσάκουλο. Όλοι οι μαθητές με τη σειρά περνούν από τον κώνο. Ο πρώτος ανατρέπει το φασουλοσάκουλο, ο επόμενος το επανατοποθετεί

στην κορφή του κώνου κ.ο.κ. Μετράται η διάρκεια της δραστηριότητας και αξιολογείται συνολικά ο χρόνος που έκανε όλη η τάξη (π.χ. χωρίς συναγωνισμό ανάμεσα σε δύο ή τρεις ομάδες).

– Σκυταλοδρομίες –

Στο γυμναστήριο τοποθετούνται σημάδια (σημεία ή και κώνοι) σε απόσταση 2-3 μέτρων μεταξύ τους. Τα σημάδια αντιστοιχούνται με πόντους (π.χ. 10 πόντοι το πρώτο σημάδι, 20 το δεύτερο, 30 το τρίτο κ.ο.κ.). Η τοποθέτηση των σημαδιών στον χώρο δεν είναι απαραίτητο να γίνεται κατ' αύξουσα σειρά πόντων, αλλά μπορεί να είναι ανάκατη. Ο μαθητής με αμαξίδιο έχει, για παράδειγμα, 15 δευτερόλεπτα να φτάσει και να ακουμπήσει όσο πιο πολλούς κώνους μπορεί. Για κάθε κώνο που ακουμπά «κερδίζει» και τους αντίστοιχους πόντους. Ο βοηθός διδασκαλίας μπορεί να επαναλάβει τη δραστηριότητα σε πατίνι.

Τάξη ένταξης. Η δραστηριότητα πραγματοποιείται είτε σε σταθμό την ώρα του μαθήματος είτε ως κύρια στο κέντρο του γυμναστηρίου.

– Αγώνας και τερματισμός –

Σε απόσταση 15-20 μέτρων από την αφετηρία «σημειώνεται» η γραμμή του τερματισμού. Για το τέρμα χρησιμοποιείται μια κορδέλα η οποία δένεται σε σταθερό σημείο (στην πόρτα ή στις κερκίδες) από τη μία πλευρά, ενώ την άλλη την κρατά ένας συμμαθητής ή βοηθός (διαφορετικός κάθε φορά). Με το σύνθημα (π.χ. «έτοιμοι, πάμε»), ο μαθητής στο αμαξίδιο ξεκινά και κινείται προς το τέρμα όσο πιο γρήγορα μπορεί για να κόψει το νήμα. Μπορεί να συναγωνιστεί τον βοηθό διδασκαλίας, ο οποίος μετακινείται πάνω στο πατίνι ή αναπαριστά κάποιο είδος κίνησης (π.χ. καλπασμό, περπάτημα στα τέσσερα κ.λπ.). Η δραστηριότητα είναι ευχάριστη και η απόσταση μπορεί

να προσαρμοστεί προκειμένου οι όροι να είναι δίκαιοι για όλους τους συμμετέχοντες (π.χ. ο μαθητής με αναπηρία ξεκινά τρία μέτρα πιο μπροστά). Ειδικότερα ο τερματισμός ενθουσιάζει όλους τους μαθητές που προσπαθούν να «κόψουν» το νήμα.

Τάξη ένταξης. Η δραστηριότητα εφαρμόζεται στη γενική τάξη με διαφορετικούς τρόπους (π.χ. σε πατίνια, μιμούμενοι διάφορα ζώα, όπως λαγουδάκια, κατσαριδάκια κ.λπ.) ή και ως παιχνίδια ταχύτητας.

– Παιχνίδια με τέρματα–

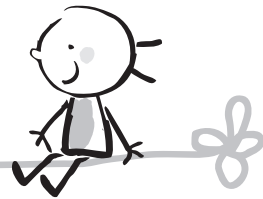
Με κώνους για δοκάρια, σε απόσταση 2-2,5 μέτρων μεταξύ τους, δημιουργείται ένα τέρμα ποδοσφαίρου. Ο μαθητής με αναπηρία στέκεται στον ένα κώνο. Με το σύνθημα ο βοηθός εκτελεί λάκτισμα με το μη κυρίαρχο πόδι και προσπαθεί να σκοράρει στο τέρμα. Ο μαθητής με αναπηρία μετακινείται όσο γρηγορότερα μπορεί και προσπαθεί να σταματήσει την μπάλα. Αν χρειαστεί, υπάρχει και βοηθός συμμαθητής ο οποίος λειτουργεί ως τερματοφύλακας, αποτρέποντας τις μπάλες που είναι, για παράδειγμα, πάνω από το ύψος των τροχών, των ώμων ή της κεφαλής. Αυτή η δραστηριότητα δεν είναι κατάλληλη για μαθητή που έχει υποστεί επέμβαση για τοποθέτηση βαλβίδας στον εγκέφαλο.

Τάξη ένταξης. Η δραστηριότητα είναι χρήσιμη στη διδασκαλία του ποδοσφαίρου γενικότερα. Ο βοηθός διδασκαλίας παρακολουθεί προσεκτικά προκειμένου να εμποδίσει «επικίνδυνες μπαλιές», ειδικότερα όταν το λάκτισμα εκτελείται με το μη κυρίαρχο πόδι. Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί αυξομειώνοντας την απόσταση, τοποθετώντας μπροστά από το τέρμα εμπόδια (π.χ. καρέκλες) που παίζουν τον ρόλο του τείχους κ.λπ.

Συμπεράσματα

Οι μαθητές με αμαξίδιο δίνουν άλλο «χρώμα» στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Με δημιουργική σκέψη, φαντασία και οργάνωση, η φυσική αγωγή θα μετατραπεί σε ένα ευχάριστο και επιτυχημένο μάθημα για όλους όσοι συμμετέχουν σε αυτό. Οι μαθητές με αμαξίδιο μπορούν να γίνουν αποδεκτοί σε όλα τα μαθήματα και να συμμετέχουν ισότιμα με τους συμμαθητές τους χωρίς αναπηρία. Στο πλαίσιο αυτό όλοι οι μαθητές θα κατανοήσουν ότι ο συμμαθητής τους καταβάλλει σοβαρή προσπάθεια και μερικές φορές προσπαθεί πολύ σκληρά προκειμένου να συμμετάσχει με τους υπόλοιπους στο μάθημα. Η κατανόηση ότι οι μαθητές αυτοί προσπαθούν είναι και το μυστικό για να κερδίσουν τον σεβασμό και την εκτίμηση των υπόλοιπων και να γίνουν αποδεκτοί ως ισότιμα μέλη στην κοινότητα της τάξης τους. Οι μαθητές θέλουν να βλέπουν τον συμμαθητή στο αμαξίδιο να προσπαθεί μαζί τους. Σέβονται τις ιδιαιτερότητές του και όχι μόνο θέλουν να τον βλέπουν να πετυχαίνει τον στόχο του, αλλά συνδράμουν και οι ίδιοι, αν χρειαστεί, ώστε να το κάνει αυτό όσο καλύτερα γίνεται.

Ένταξη μαθητών
με νοητική αναπηρία



Η διδασκαλία μαθητών με νοητική αναπηρία (ΝΑ) αποτελεί για αρκετούς καθηγητές φυσικής αγωγής μια πολύτιμη εμπειρία που τους αποζημιώνει για τις προσπάθειές τους. Οι μαθητές με νοητική αναπηρία επιζητούν την προσοχή τους, είναι γενναιόδωροι και φροντίζουν όσους είναι κοντά τους. Ανταποκρίνονται θετικά σε ενισχύσεις και δημιουργικά σχόλια, και συχνά χαμογελούν ή και αγκαλιάζουν όποιον έρχεται κοντά τους και μοιράζεται τον χρόνο του μαζί τους. Είναι επίσης ευγενικοί και ανταποκρίνονται θετικά και αυθόρμητα, δίνοντας σε όλους ένα πολύτιμο μάθημα σχετικά με την ανιδιοτελή ανθρώπινη επαφή.

Οι μαθητές με ΝΑ έχουν αναπτυξιακή καθυστέρηση και δείκτη νοημοσύνης (ΔΝ) που υπολείπεται από αυτόν των συνομηλίκων τους χωρίς αναπηρία (<70). Μερικά παιδιά με ΝΑ έχουν κοινά χαρακτηριστικά, όπως το σύνδρομο Down, το εύθραυστο X (Fragile X), το σύνδρομο Williams, νοητική αναπηρία εξαιτίας κρανιοεγκεφαλικής κάκωσης κ.ά. Άλλες μορφές νοητικής αναπηρίας οφείλονται σε εκ γενετής μολύνσεις, περιβαλλοντικούς παράγοντες, έκθεση της μητέρας σε ναρκωτικά ή αλκοόλ κατά τη διάρκεια της κύησης κ.λπ. Παράλληλα με τους νοητικούς και αναπτυξιακούς τους περιορισμούς, τα παιδιά είναι δυνατόν να εμφανίσουν και κινητική αναπηρία (Krebs, 2005).

Οι μαθητές με ΝΑ έχουν προβλήματα προσοχής και δυσκολεύονται να εστιάσουν σε συγκεκριμένα ερεθίσματα για αρκετή ώρα. Οι περιορισμοί στη μνήμη τους επηρεάζουν αρνητικά τη διαδικασία αποθήκευσης και ανάκτησης πληροφοριών. Αντιμετωπίζουν επίσης σοβαρές δυσκολίες στην επίλυση των απλών καθημερινών τους προβλημάτων και στη γενίκευση των γνώσεων και των λύσεων που επινοούν σε διαφορετικές

συνθήκες. Η αφαιρετική τους ικανότητα είναι περιορισμένη και δεν μεταφέρουν εύκολα τις γνώσεις που απέκτησαν σε διαφορετικό περιβάλλον. Σκέφτονται και αντιδρούν με συγκεκριμένο τρόπο σε δεδομένα ερεθίσματα, και τους είναι ευκολότερο να κατανοήσουν και να αντιδράσουν θετικά σε κάτι με το οποίο είχαν ήδη προσωπική επαφή και εμπειρία (Gioia, 1993).

Κατ' αρχάς, οι καθηγητές φυσικής αγωγής πρέπει να γνωρίζουν ότι οι μαθητές με νοητική ή αναπτυξιακή αναπηρία είναι απαραίτητο να μάθουν πώς να μαθαίνουν, να αναπτύξουν δηλαδή τις στρατηγικές που θα τους βοηθήσουν να αποθηκεύουν αλλά και να ανακαλούν τις πληροφορίες που αποκτούν σε διαφορετικές συνθήκες. Για τον σκοπό αυτό, στο μάθημα φυσικής αγωγής χρησιμοποιείται η *ανάλυση έργου*, κατά την οποία οι διδασκόμενες δραστηριότητες διασπώνται σε πολλά, μικρότερα και διαφορετικά κομμάτια. Η διδασκαλία στο λάκτισμα, για παράδειγμα, ξεκινά με μια στατική μπάλα και σταδιακά η δεξιότητα γίνεται πιο απαιτητική, προσθέτοντας, λόγου χάρη, έναν στόχο-τέρμα ή ρολάροντας την μπάλα προς το μέρος των μαθητών για να τη λακτίσουν σε κίνηση. Η προοδευτικότητα στη διδασκαλία και η ανάλυση έργου συνιστούν βασική προϋπόθεση προκειμένου οι μαθητές να πετύχουν και να κατακτήσουν την καινούρια δεξιότητα.

Τα παιδιά με ΝΑ μαθαίνουν κοινωνικούς κανόνες και ρόλους με ρυθμό βραδύτερο συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους χωρίς αναπηρία (Gioia, 1993). Άλλωστε τα περισσότερα παιδιά με αναπηρία έχουν περιορισμένες κινητικές εμπειρίες και έτσι δυσκολεύονται να αλληλεπιδράσουν σε παιχνίδια και να δημιουργήσουν φιλίες με συνομηλίκους τους. Κάθε επαφή που κάνουν, συνεπώς, είναι προς όφελός τους, τους δίνει κίνητρο να δοκιμάσουν καινούρια παιχνίδια και δραστηριότητες, και τους μαθαίνει να σέβονται τους κανόνες, να περιμένουν τη σειρά τους και να λειτουργούν γενικότερα ως μέλη της ομάδας τους.

Εκτός των παραπάνω, τα παιδιά με ΝΑ διαφέρουν από τους συνομηλίκους τους και ως προς τον σχεδιασμό της κινητικής τους απάντησης σε ερεθίσματα που δέχονται από το περιβάλλον. Για παράδειγμα, όταν

τους ζητηθεί να λύσουν ένα κινητικό πρόβλημα, ο εγκέφαλός τους χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να οργανώσει, να σχεδιάσει και να εκτελέσει κινητικά αυτό που του ζητήθηκε (π.χ. να βαδίσει με τρία σημεία, με δύο διαφορετικούς τρόπους). Με πιο απλά λόγια, καθυστερούν να αποφασίσουν ποια μέλη να κινήσουν πρώτα, πώς να τοποθετήσουν το σώμα τους κ.λπ. (Gioia, 1993). Καθώς ο εγκέφαλός τους καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια για να εκτελέσει μια δραστηριότητα, η προσπάθεια αυτή φαίνεται ότι τους εξαντλεί. Γι' αυτό συχνά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να ανταποκριθούν σε μια εντολή ή απλώς να εκτελέσουν μια κινητική δεξιότητα. Συχνά επίσης έχουν προβλήματα ισορροπίας και περιορισμένη δύναμη, τα οποία επηρεάζουν γενικότερα τη στάση του σώματος, τις αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες, ακόμη και την ικανότητά τους να καθίσουν στην καρέκλα με σωστό τρόπο. Οι παραπάνω περιορισμοί πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη από τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, που καλούνται να τους αντιμετωπίσουν με επιτυχία προκειμένου να αντεπεξέλθουν στις εκπαιδευτικές τους υποχρεώσεις.

Συνήθως οι μαθητές, με βάση τη σοβαρότητα της νοητικής αναπηρίας, διακρίνονται σε κατηγορίες, όπως εκπαιδευσιμοι, ασκίσιμοι, εξαρτώμενοι, ή με ελαφριά, μέτρια, σοβαρή και βαριά νοητική αναπηρία. Αντίστοιχη ομαδοποίηση χρησιμοποιείται και στις ΗΠΑ. Στην Πολιτεία της Georgia, για παράδειγμα, οι μαθητές με ελαφριά νοητική αναπηρία (ENA) αποκτούν ακαδημαϊκές δεξιότητες αντίστοιχες εκείνων χωρίς αναπηρία ηλικίας 12 ετών. Οι μαθητές με μέτρια νοητική αναπηρία (MNA) έχουν νοητική ηλικία αντίστοιχη των παιδιών 5 έως 8 ετών. Οι μαθητές με σοβαρή και βαριά νοητική αναπηρία μαζί (SNA/BNA) χρειάζονται καθημερινή και συνεχή εποπτεία και οργάνωση του προγράμματός τους, ενώ δεν αποκλείεται και να μην έχουν κατακτήσει δεξιότητες επικοινωνίας (Boyles & Contadino, 1998). Γενικότερα, όσο σοβαρότερη είναι η νοητική αναπηρία, τόσο πιο βραδεία είναι η ανάπτυξη του ατόμου συγκριτικά με τον γενικό πληθυσμό. Περισσότερα για αντίστοιχα θέματα οι αναγνώστες μπορούν να βρουν σε βιβλία, στο διαδίκτυο, σε αρχεία του σχολείου ή και στη νομοθεσία.



Οι μαθητές με νοητική αναπηρία μπορούν να μάθουν πολύτιμες κοινωνικές δεξιότητες αλληλεπιδρώντας με συμμαθητές τους χωρίς νοητική αναπηρία

Στις παραπάνω περιπτώσεις, πολύ σημαντική είναι η συνεργασία με τον εκπαιδευτικό ειδικής αγωγής ή τους καθηγητές φυσικής αγωγής της παράλληλης στήριξης. Η συνεργασία συμβάλλει στην ενημέρωση για το ιστορικό του μαθητή, τους περιορισμούς που μπορεί να έχει εξαιτίας ιατρικών επιπλοκών (π.χ. εκ γενετής καρδιακά προβλήματα, παχυσαρκία σε μαθητές με σύνδρομο Down κ.λπ.). Στα παραπάνω περιλαμβάνονται επίσης προβλήματα στο αναπνευστικό (π.χ. άσθμα), επιληψία, προβλήματα συμπεριφοράς, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής - υπερκινητικότητα, προβλήματα λόγου και επικοινωνίας κ.λπ. Με την κατάλληλη όμως υποστήριξη, οι μαθητές με ΝΑ ωφελούνται από το ενταξιακό περιβάλλον στο οποίο υλοποιείται το μάθημα και αποκομίζουν πολύ θετικές εμπειρίες.

Οι μαθητές με ΝΑ έχουν περισσότερες ομοιότητες από ό,τι διαφορές με τους συμμαθητές τους χωρίς αναπηρία. Κατά κανόνα, τους αρέσει να βρίσκονται ανάμεσα σε ανθρώπους και ειδικότερα με τους συμμα-

θητές τους. Διασκεδάζουν όταν βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής και αγαπούν πολύ το παιχνίδι. Παρότι χρειάζονται καθοδήγηση, είναι σίγουρο ότι ανταποκρίνονται και αναπτύσσουν σχέσεις κατά την αλληλεπίδρασή τους με τα άλλα παιδιά στην τάξη. Όταν ο καθηγητής φυσικής αγωγής κατανοήσει τα παραπάνω, είναι έτοιμος να εντάξει με επιτυχία έναν μαθητή με ΝΑ στη γενική τάξη.

Θετικά σημεία

Σύμφωνα με τις επιταγές του νόμου σε πολλές χώρες, οι μαθητές με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες φοιτούν σε σχολεία τα οποία έχουν τους λιγότερους δυνατούς περιορισμούς. Μια ερμηνεία των λιγότερο δυνατών περιορισμών αφορά και στα γενικά σχολεία τα οποία επιτρέπουν την άμεση επαφή ανάμεσα σε όλα τα παιδιά (Boyles & Contadino, 1998). Η ένταξη είναι μια συνεχής και συχνά σύνθετη διαδικασία, αλλά η επιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι είναι επωφελής για όλους τους μαθητές, με και χωρίς αναπηρία.

Η φυσική αγωγή συμβάλλει αποτελεσματικά στη γνωστική, κοινωνική και κινητική ανάπτυξη των μαθητών με ΝΑ, καθώς και στην αποτελεσματική τους ένταξη. Καλλιεργεί επίσης την επιθυμία τους να παίξουν και να περνούν ευχάριστα με τους συμμαθητές τους, ειδικά για όσους μέχρι τότε δεν είχαν παρόμοιες εμπειρίες. Μέσα από το μάθημα τα παιδιά αναπτύσσουν και εξασκούν κοινωνικές δεξιότητες απαραίτητες όχι μόνο για την ακαδημαϊκή αλλά και για την καθημερινή ζωή γενικότερα. Χωρίς αυτές τις κοινωνικές δεξιότητες είναι δύσκολο να αναπτύξουν τα εσωτερικά κίνητρα και την αυτοκυριαρχία που απαιτούνται προκειμένου να συμμετέχουν με επιτυχία στο μάθημα και να απολαμβάνουν τα οφέλη από τη συμμετοχή τους καθημερινά με τους συμμαθητές τους. Γενικότερα, όσο πιο ευχάριστα περνούν, τόσο περισσότερο θα βελτιώνονται, θα καλλιεργούν την αυτοκυριαρχία και την αυτοαποτελεσματικότητά τους και θα θέλουν να συμμετέχουν με όρεξη. Εξάλλου,

όπως δείχνουν οι έρευνες, το παιχνίδι είναι ίσως ο καλύτερος τρόπος προκειμένου ένα παιδί με ΝΑ να αλληλεπιδράσει με συνομηλίκους του, να καλλιεργήσει τις γνωστικές, τις κοινωνικές και τις κινητικές του δεξιότητες, και να ενταχθεί αποτελεσματικά στην ομάδα των συμμαθητών του στο σχολείο (Morris & Schulz, 1989).

Το παιδί με ΝΑ μπορεί να αντιμετωπίσει προβλήματα στο παιχνίδι ή στην προσπάθειά του να παίξει. Στην αρχή μαθαίνει να παίζει μόνο του και να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τα μέρη του σώματός του σε δεξιότητες μετακίνησης. Παράλληλα κατακτά τη χρήση των παιχνιδιών και γενικότερα τις δεξιότητες χειρισμού των αντικειμένων. Στη συνέχεια πρέπει να μάθει τη συνεργασία με τους άλλους στο παιχνίδι και να αλληλεπιδρά μαζί τους επιδιώκοντας έναν κοινό στόχο. Στο επόμενο στάδιο διδάσκεται πιο σύνθετα παιχνίδια, ασκείται στη συνεργασία σε ομάδες, αναλαμβάνει συγκεκριμένους ρόλους, περιμένει υπομονετικά τη σειρά του για να παίξει κ.ο.κ. Το σημαντικότερο όμως είναι να περνά ευχάριστα, να μαθαίνει και να καθορίζει το ίδιο τη συμπεριφορά του με βάση τα θετικά συναισθήματα που βιώνει κατά τη διάρκεια της συμμετοχής του. Τα συναισθήματα αυτά αποτελούν το καλύτερο κίνητρο για τη μελλοντική συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και τη διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής (Morris & Schulz, 1989).

Η ένταξη στη γενική τάξη προϋποθέτει την ουσιαστική παρουσία και συμμετοχή του εκπαιδευτικού της παράλληλης στήριξης για μαθητές με μέτρια, σοβαρά και βαριά νοητική αναπηρία. Η εμπειρία έχει δείξει ότι οι μαθητές με ελαφριά ΝΑ ίσως δεν χρειάζονται υποστήριξη και μπορούν να ενταχθούν πιο εύκολα. Προσαρμογές απαιτούνται συνήθως στον τρόπο με τον οποίο δίνονται οι οδηγίες, που πρέπει να είναι σαφείς και συγκεκριμένες. Για τους μαθητές με ελαφριά ΝΑ που δεν καταλαβαίνουν τους κανονισμούς ή τις οδηγίες, η παρουσία ενός συναδέλφου από την παράλληλη στήριξη ή ενός βοηθού διδασκαλίας, ή ακόμη και ενός συμμαθητή τους που αναλαμβάνει αυτό τον ρόλο, μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά. Βεβαίως, υπάρχουν επίσης μαθητές με ελαφριά ΝΑ οι οποίοι, όταν δεν έχουν υποστήριξη από βοηθό, ντρέ-

πονται και αποσύρονται από το μάθημα. Δεν αποκλείεται μάλιστα να αντιδράσουν με τρόπο απρόβλεπτο και αρνητικό αν αισθανθούν ότι απειλούνται στο μάθημα ή γίνουν αντικείμενο χλευασμού ή άσχημης συμπεριφοράς από συμμαθητές τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι καθηγητές φυσικής αγωγής πρέπει να συνεργαστούν με τον ειδικό παιδαγωγό έτσι ώστε να συγκεντρωθούν οι απαραίτητες πληροφορίες, να αποφασιστεί η κατάλληλη υποστήριξη και να βρεθεί η καλύτερη δυνατή λύση. Αμέσως παρακάτω παρουσιάζονται κάποιες γενικές κατευθύνσεις που θα βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να εντάξουν έναν μαθητή με ΝΑ στην τάξη τους.

- Να έχετε πάντα υπομονή. Να θυμάστε ότι οι μαθητές με ΝΑ έχουν περιορισμούς στην κατανόηση των οδηγιών, στην πρόοδό τους και στην επιτυχία που θα βιώσουν στο μάθημα.
- Να είστε ευέλικτοι και να θυμάστε ότι οι μαθητές θα παραβιάσουν μερικές φορές τους κανόνες, συχνά γιατί δεν τους κατανοούν. Θα χρειαστεί λοιπόν να τους επαναλάβετε μέχρι να τους κατανοήσουν, να τους απλοποιήσετε ή να τους κάνετε να επικοινωνήσουν διαφορετικά.
- Ζητήστε από τους καθηγητές φυσικής αγωγής της παράλληλης στήριξης να οργανώσουν δραστηριότητες και να ορίσουν κανόνες που όλοι μπορούν να καταλάβουν.
- Αναγνωρίστε τη σημασία του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής και τις εμπειρίες που βοηθά να αποκτήσουν οι μαθητές του με και χωρίς ΝΑ στο μάθημα.
- Διατηρήστε πάντα θετική στάση απέναντι στην ένταξη. Στη διαδικασία ένταξης συμμετέχουν ενεργά ο εκπαιδευτικός από την παράλληλη στήριξη και ο βοηθός συμμαθητής.
- Αναγνωρίστε τις δυνατότητες του μαθητή με ΝΑ και δουλέψτε πάνω σε αυτές. Είναι σημαντικό να κατανοείτε ότι οι μαθητές αυτοί έχουν πραγματικά πολλές δυνατότητες τις οποίες μπορούν να ενισχύσουν με την προσπάθεια στο μάθημα.
- Παρέχετε συχνά θετικές ενισχύσεις και ανατροφοδότηση. Απλές

επαφές (π.χ. χτύπημα των παλαμών) ή λέξεις που ενθαρρύνουν (π.χ. «πάμε», «μπράβο») βοηθούν πολύ όσους μαθητές δεν έχουν ισχυρά κίνητρα και χρειάζονται συχνά την προσωπική επαφή και την επιβράβευση στο μάθημα.

- Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένα όρια και σταθμούς στον χώρο (π.χ. κώνους, σχοινιά, πατίνια κ.λπ.) για παιχνίδια, δεξιότητες, σκυταλοδρομίες κ.ο.κ. Οι μαθητές με ΝΑ θα μπορούν να βρουν καταφύγιο στους σταθμούς όταν κουράζονται, δεν καταλαβαίνουν κάτι, χάνουν τον έλεγχο ή εκνευρίζονται.
- Προσαρμόστε κατάλληλα τον εξοπλισμό ώστε να είναι πιο ασφαλής και εύκολος στη χρήση. Παράδειγμα είναι οι ελαφρύτερες μπάλες και ρακέτες, τα φασουλοσάκουλα κ.λπ.
- Τροποποιήστε επίσης τους κανονισμούς ανάλογα με τις δυνατότητες κατανόησης των μαθητών. Μερικές φορές αρκεί να καταργήσετε έναν περιορισμό για να γίνει η δραστηριότητα εφικτή. Αν, για παράδειγμα, οι μαθητές δεν κατανοούν τα βήματα στην καλαθοσφαίριση, επιτρέψτε να κάνουν περισσότερα όταν ντριπλάρουν την μπάλα. Στο κυνηγιό, θα μπορούσαν να έχουν στη ζώνη τους δυο σημαϊάκια τα οποία πρέπει να κλέψει ο «κυνηγός», προτού απομακρυνθούν από τη δραστηριότητα.
- «Χωρίστε» τις δραστηριότητες σε μικρότερα μέρη για να διατηρήσετε ζωντανό το ενδιαφέρον των μαθητών και να βοηθήσετε να μειωθεί ο εκνευρισμός τους.
- Καθένα από τα μικρότερα μέρη της δραστηριότητας γίνεται ξεχωριστό αντικείμενο της διδασκαλίας. Παρουσιάστε ένα ένα τα μέρη. Να θυμάστε πάντα ότι η οπτική μάθηση είναι καλύτερη, και ότι οι μαθητές μαθαίνουν πιο εύκολα όταν δουν τη δραστηριότητα που καλούνται να εκτελέσουν.
- Χρησιμοποιήστε απλά και συγκεκριμένα ερεθίσματα, χειρονομίες και λέξεις που βοηθούν όσους έχουν δυσκολία να θυμηθούν (να ανακαλέσουν την ακολουθία σε μια δραστηριότητα) ή έχουν περιορισμούς στην αφαιρετική σκέψη. Ζητήστε από τους μαθητές να επα-

να λάβουν τα σημεία-κλειδιά της δραστηριότητας που καλούνται να εκτελέσουν.

- Στην αρχή αφήστε τους μαθητές να εμπλακούν όσο και όπου θέλουν σε μια δραστηριότητα. Στη συνέχεια και σταδιακά θα συμμετέχουν περισσότερο, μέχρις ότου αισθανθούν άνετα και ενταχθούν αποτελεσματικά στην ομάδα των συμμαθητών τους.
- Κατανοήστε ότι μερικοί μαθητές δυσκολεύονται να περιμένουν τη σειρά τους σε ένα παιχνίδι. Αποφύγετε λοιπόν δραστηριότητες που απαιτούν μεγάλη αναμονή στη σειρά. Μπορείτε να εισαγάγετε μια παράλληλη δραστηριότητα την ώρα που οι μαθητές περιμένουν τη σειρά τους (π.χ. καθώς περιμένουν να εκτελέσουν βολή, τους ζητάτε να ντριπλάρουν, να κάνουν πάσες κ.λπ.).
- Σχεδιάστε πολλαπλές δραστηριότητες, ιδίως για νεότερους σε ηλικία μαθητές που έχουν δυσκολία να εστιάσουν την προσοχή τους.
- Μην εκνευρίζετε όταν αποτυγχάνουν. Σημασία έχει να περνούν ευχάριστα και εσείς να συνεχίσετε να τους ενθαρρύνετε μέχρι να τα καταφέρουν.
- Μετά από προσεκτική επισκόπηση θα διαπιστώσετε κάποια μικρή βελτίωση, ενδεικτική ότι η διδασκαλία είναι επιτυχής και οι μαθητές μαθαίνουν, έστω και με βραδύτερο ρυθμό.
- Ακολουθήστε στη διδασκαλία μια συγκεκριμένη ρουτίνα, με προθέρμανση, δραστηριότητες ή παιχνίδια, και αποθεραπεία-επίλογο του μαθήματος.
- Να αναμένετε από όλους τους μαθητές να συμμετέχουν, να φέρονται ευγενικά ο ένας στον άλλο και να σας ακούν όταν δίνετε οδηγίες. Οι προσδοκίες είναι σαφείς και επιβραβεύουν την προσπάθεια που τα παιδιά καταβάλλουν κάθε φορά.
- Να περνάτε ευχάριστα στο μάθημα. Σημασία έχει κάθε μέρα να είναι δημιουργική κοντά στους μαθητές. Μην περιμένετε το τέλος του εξαμήνου ή της διδασκαλίας για να χαρείτε με την κατάκτηση μιας νέας δεξιότητας. Οι μικρές καθημερινές χαρές στο μάθημα είναι πιο σημαντικές.

Πίνακας 4.1
Κλίμακα κινητικών δεξιοτήτων

Μαθητής: -----

| Κριτήρια | 1. Αρχικό στάδιο | 2. Εμφάνιση δεξιότητας | 3. Βελτιωμένη δεξιότητα | 4. Λειτουργικό στάδιο | Επίδοση x 2,5 |
|---------------------------|---|--|--|---|---------------|
| Τρέξιμο | Χρειάζεται προτροπή | Τρέχει χωρίς στόχο (άσκοπα) | Ακολουθεί οδηγίες, τρέχει σε προκαθορισμένο χώρο, περνά εμπόδια | Τρέχει σε χώρο με σταθερά ή μετακινούμενα εμπόδια, σε περιβάλλον που αλλάζει | |
| Λάκτισμα (κλωτσιά) | Λακτίζει με προτροπή | Λακτίζει/κλωτσιά σταθερή μπάλα | Λακτίζει/κλωτσιά μετακινούμενη μπάλα | Λακτίζει/κλωτσιά τρέχοντας προς την μπάλα, αργά ή γρήγορα | |
| Χτύπημα με ρόπαλο | Χτυπά με προτροπή, χρειάζεται βοήθεια για να πετύχει το μπαλάκι | Χτυπά μεγαλύτερες μπάλες, μπαλάκι από κώνο σε σταθερή θέση | Χτυπά ένα μπαλάκι που κυλά στο μέρος του | Χτυπά ένα μπαλάκι που πετούν προς το μέρος του | |
| Υποδοχή | Πιάνει το μπαλάκι με βοήθεια | Πιάνει την μπάλα που κυλά προς το μέρος του | Πιάνει την μπάλα που πετούν αργά προς το μέρος του (ανάμεσα στους ώμους και τη μέση του) | Μετακινείται προς την μπάλα και πραγματοποιεί υποδοχή | |
| Ρίψη | Χρειάζεται προτροπή. Εκτελεί με βοήθεια | Εκτελεί ρίψη εμπρός, σε σταθερό στόχο ή σε συμμαθητή | Εκτελεί σε ελαφρά κινούμενο στόχο | Εκτελεί ρίψη σε στόχο που κινείται τυχαία στον χώρο | |
| Άλμα | Εκτελεί με ενίσχυση, πηδά με βοήθεια | Εκτελεί άλμα εμπρός | Εκτελεί άλμα εμπρός σε διαφορετικές αποστάσεις | Πηδά εμπρός-πίσω, προς τα πάνω, πηδά από ύψος προς τα κάτω και προσγειώνεται επιτυχώς | |

| Κριτήρια | 1. Αρχικό στάδιο | 2. Εμφάνιση δεξιότητας | 3. Βελτιωμένη δεξιότητα | 4. Λειτουργικό στάδιο | Επίδοση x 2,5 |
|--------------------|---|---|---|--|---------------|
| Καλπασμός | Καλπάζει χωρίς ρυθμό | Καλπάζει μπροστά, οδηγός το ίδιο πόδι, ο κορμός με στροφή μπροστά | Εκτελεί καλπασμό με συνεχόμενο και σταθερό ρυθμό | Μπορεί να εκτελέσει με οδηγό και τα δυο πόδια | |
| Άλμα κουτσό | Κουτσό στο ένα πόδι με προσγείωση στα δυο πόδια | Με κουτσό αναπηδά πάνω-κάτω με υποστήριξη | Εκτελεί κουτσό πάνω-κάτω, εκτελεί κουτσό μπροστά | Με κουτσό κάνει άλμα προς τα πάνω και προσγειώνεται πηδώντας από ύψος (τσιγγολελέτα) | |
| Χόπλα | Τρέχει-εκτελεί καλπασμό, προσπαθεί να εκτελέσει χόπλα | Εκτελεί τρέξιμο-χόπλα με το ένα πόδι μπροστά | Περιστασιακά εκτελεί χόπλα, χάνει όμως τον ρυθμό της δραστηριότητας | Εκτελεί χόπλα με σταθερό ρυθμό, με εναλλαγές των ποδιών μπροστά | |
| Ντριπλά | Ντριπλάρει την μπάλα με βοήθεια | Χτυπά την μπάλα στο έδαφος και την ξαναπιάνει | Ντριπλάρει συνεχόμενα με το ίδιο πάντα χέρι | Ντριπλάρει συνένχεια χρησιμοποιώντας διαφορετικό χέρι | |

Αναδημοσιεύεται με άδεια της S. Kasser (1995). *Inclusive Games*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Να γνωρίζετε ότι οι μαθητές με ΝΑ περισσότερο μοιάζουν παρά διαφέρουν από τους συμμαθητές τους στη γενική τάξη. Έχουν συνεπώς ανάγκη από όσο το δυνατόν πιο πολλές εμπειρίες στο μάθημα, έτσι ώστε να αναπτύξουν και αυτοί, όσο μπορούν, το δυναμικό τους.

Στους πίνακες 4.1 και 4.2 παρουσιάζονται αυτοσχέδιες κλίμακες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην προσαρμοσμένη κινητική αγωγή. Στις κλίμακες καταγράφονται τα στάδια και η βελτίωση σε κοινωνικές και κινητικές δεξιότητες των μαθητών. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους καθηγητές φυσικής αγωγής ως οδηγοί για τη διαπίστωση της κινητικής και κοινωνικής ανάπτυξης όλων των μαθητών, κυρίως όμως αυτών με ιδιαιτερότητες και γνωστικούς περιορισμούς.

Πίνακας 4.2

Κλίμακα κοινωνικών δεξιοτήτων

Μαθητής: -----

| Κριτήρια | 1. Αρχικό στάδιο | 2. Εμφάνιση δεξιοτήτας | 3. Βελτιωμένη δεξιότητα | 4. Λειτουργικό στάδιο | Επίδοση x 2,5 |
|---|---|---|--|---|---------------|
| Κοινωνικοποίηση | Χρειάζεται ενίσχυση για να αλληλεπιδράσει με άλλους | Επικοινωνεί (αλληλεπίδραση) με τον δάσκαλο χωρίς ενίσχυση | Επικοινωνεί (αλληλεπιδρά) με συμμαθητές χωρίς ενίσχυση ή υπενθύμιση | Επικοινωνεί και αλληλεπιδρά με την ομάδα | |
| Συνεργασία | Ακολουθεί κανόνες με ενίσχυση | Περιμένει τη σειρά του | Μοιράζεται το υλικό στο γυμναστήριο και τον χώρο που εκτελεί με άλλους | Παίρνει την πρωτοβουλία να επικοινωνήσει με άλλους | |
| Κατανόηση των στόχων της φυσικής κατάστασης στο μάθημα | Χρειάζεται ενίσχυση για να συμμετάσχει | Επιλέγει να συμμετέχει σε δραστηριότητες | Καταβάλλει προσπάθεια χωρίς βοήθεια, προσπαθεί να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση εκτελώντας επαναλήψεις | Αναγνωρίζει τις αρχές για την ανάπτυξη της φυσικής του κατάστασης, εφαρμόζει τις αρχές στο μάθημα | |
| Συμμόρφωση με τους κανόνες | Χρειάζεται ενίσχυση | Κατανοεί απλούς κανόνες | Αρχίζει να είναι συνεπής με τους κανόνες και να ακολουθεί πιο σύνθετους | Κατανοεί τους κανόνες και την επίδρασή τους στο παιχνίδι και στις δραστηριότητες που συμμετέχει | |

Pattie Rouse, *Cherokee County Schools*, Οκτώβριος 2008. Βασίζεται στα κριτήρια της Πολιτείας της Georgia των ΗΠΑ.

Παιχνίδια και δραστηριότητες για όλους τους μαθητές

Απλά και καθημερινά παιχνίδια, που είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε όλοι οι παίκτες να βιώνουν την επιτυχία, δίνουν και στους μαθητές με ΝΑ το κίνητρο να συμμετέχουν και να αλληλεπιδρούν με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης τους. Μέσα από τη συμμετοχή τους αναπτύσσουν και καλλιεργούν δεξιότητες πολύτιμες για την καθημερινή τους ζωή:

- **Κοινωνικοποίηση.** Οι μαθητές με ΝΑ μαθαίνουν να περιμένουν τη σειρά τους και να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους. Μαθαίνουν επίσης τη σημασία του αμοιβαίου σεβασμού, της αυτοεκτίμησης, αλλά και της αυτοκυριαρχίας όταν παίζουν.
- **Λόγος και δεξιότητες επικοινωνίας.** Μέσα από την αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές τους οι μαθητές με ΝΑ καλλιεργούν τις δεξιότητες επικοινωνίας και λόγου που είναι απαραίτητες γενικότερα στη ζωή τους. Ο μαθητής μαθαίνει και ανταποκρίνεται στην προφορική παρακίνηση του συμμαθητή ή του καθηγητή του και σταδιακά επιζητά την επαφή μαζί τους και επικοινωνεί όταν αντιμετωπίζει δυσκολία. Στην πορεία επιδιώκει την επικοινωνία και στρέφεται στους συμμαθητές του όταν θέλει να μοιραστεί μια όμορφη στιγμή, να πανηγυρίσει την επιτυχία της ομάδας του, να ενισχύσει την προσπάθεια του διπλανού του κ.ο.κ.
- **Οργάνωση της κίνησης.** Η συμμετοχή σε παιχνίδια βοηθά τους μαθητές με ΝΑ να οργανώσουν την κινητική τους απάντηση στα εξωτερικά ερεθίσματα που τους δίνονται. Για παράδειγμα, ένας μαθητής, ο οποίος δυσκολεύεται να απελευθερώσει την μπάλα όταν εκτελεί ρίψη σε στόχο (ή σε συμμαθητή), μπορεί να εκτελέσει την ίδια δραστηριότητα σε παιχνίδι και να έχει εξατομικευμένη βοήθεια στην προσπάθειά του, αν χρειαστεί. Η γενική παρατήρηση είναι ότι αν ζητηθεί από τους μαθητές με ΝΑ να εκτελέσουν κάτι, θα πρέπει να τους δοθεί λίγος χρόνος μέχρι να επεξεργαστούν αυτό που τους ζητήθηκε και να αποκριθούν κινητικά. Γι' αυτό και ο καθηγητής φυσικής αγωγής όταν ζητά κάτι, πρώτα μετρά αργά μέσα του (π.χ. μέχρι

το 3) και στη συνέχεια περιμένει να δει την κινητική απάντηση του μαθητή. Σημασία έχουν φυσικά και η βελτίωση της ποιότητας της κινητικής απάντησης όπως και ο χρόνος μέχρι να ενεργοποιηθούν, όταν τους ζητάμε αρκετές φορές να εκτελέσουν μια δραστηριότητα. Γενικότερα οι επαναλήψεις βελτιώνουν την κινητική επίδοση των μαθητών, τους βοηθούν να οργανώσουν την κινητική τους απάντηση και επιπλέον, σύμφωνα με κάποιους ερευνητές, βελτιώνουν επιμέρους δεξιότητες που μοιάζουν να μην σχετίζονται με την κίνηση, αποτελούν όμως μέρος της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των μαθητών με ΝΑ (π.χ. δεξιότητες επικοινωνίας και λόγου).

- **Αλληλουχία.** Η δυνατότητα να ακολουθεί οδηγίες και κανόνες βοηθά τον μαθητή με ΝΑ να κατανοήσει την αλληλουχία που χαρακτηρίζει τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια όπου συμμετέχει, καθώς και τα συγκεκριμένα βήματα που περιγράφουν κάθε φορά την αιτία και το αποτέλεσμα. Η αιτία, για παράδειγμα, μπορεί να είναι το να πιάσει την μπάλα (βήμα 1ο) και να την πετάξει/ρολάρει στον αντίπαλο (βήμα 2ο). Το αποτέλεσμα είναι να τρέξει ο συμμαθητής του για να μην τον βρει η μπάλα, και να πατήσει πάνω στη βάση σε παιχνίδι μπίτμπολ. Ένας γενικός κανόνας είναι ο καθηγητής φυσικής αγωγής να ξεκινά εισάγοντας απλά παιχνίδια, που δεν χρειάζονται πολλές οδηγίες. Ζητά από τον μαθητή του να επαναλάβει τις οδηγίες και να τις εφαρμόσει με τη σωστή σειρά.
- **Βελτίωση της μνήμης.** Μέσα από τη συμμετοχή τους σε παιχνίδια και δραστηριότητες φυσικής αγωγής οι μαθητές με ΝΑ βελτιώνουν τη μνήμη τους και τη δυνατότητα να ανακαλούν πληροφορίες. Η μνήμη και η ανάκληση είναι πολύ σημαντικές λειτουργίες, στις οποίες οι μαθητές με ΝΑ πολλές φορές εμφανίζουν περιορισμούς. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής είναι συχνά απαραίτητο να διακόψει μια δραστηριότητα για να υπενθυμίσει στους μαθητές τους κανονισμούς. Μπορεί επίσης να τους ζητήσει να περιγράψουν το επόμενο βήμα στη δραστηριότητα προκειμένου να οργανώσουν καλύτερα την κινητική τους απάντηση και τη θέση τους μέσα στην ομάδα. Τα

παιχνίδια αποτελούν προκλήσεις και κινητικά προβλήματα τα οποία οι μαθητές καλούνται να λύσουν σε σύντομο χρονικό διάστημα. Με αρκετές επαναλήψεις και με την πάροδο του χρόνου θα καλλιεργήσουν στρατηγικές που θα διατηρήσουν στη μνήμη τους, κυρίως όμως θα είναι σε θέση να ανακαλέσουν την κινητική τους απάντηση όταν χρειαστεί ή τύχει να βρεθούν σε παρόμοιες συνθήκες.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται δραστηριότητες και παιχνίδια σχεδιασμένα να προάγουν τη φυσική κατάσταση. Οι δραστηριότητες είναι ευχάριστες, όχι ιδιαίτερα σύνθετες και χωρίς αυστηρούς κανόνες. Οι καθηγητές μπορούν να τις τροποποιήσουν, αν χρειαστεί, ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν στο μάθημά τους, την παρουσία μαθητών με ΝΑ κ.λπ. Σκοπός είναι να δώσουν σε όλους τη δυνατότητα της συμμετοχής, να περάσουν όμορφα, να συνεργαστούν μεταξύ τους, να προσπαθήσουν να μάθουν, να περιμένουν τη σειρά τους, να καλλιεργήσουν βασικές κινητικές δεξιότητες κ.ο.κ. Το κλειδί είναι πάντοτε η συμμετοχή, όχι ο ανταγωνισμός μεταξύ τους.

Τα παιχνίδια που περιγράφονται εδώ είναι κατάλληλα για όλους τους μαθητές ή και για ομάδες μαθητών που έχουν σχηματιστεί και συμμετέχουν στο μάθημα. Οι παραλλαγές τους, έτσι όπως περιγράφονται, θα βοηθήσουν τον καθηγητή φυσικής αγωγής να προσαρμόσει τα παιχνίδια στο μάθημά του, στην ειδική τάξη, στην τάξη ένταξης ή στη γενική τάξη. Ο στόχος είναι να αποτελέσουν πρόκληση ανάλογα με τις δυνατότητες του κάθε μαθητή και πάντα σύμφωνα με τις προσαρμογές που απαιτούνται. Ειδικά τις προσαρμογές στις δραστηριότητες μπορούν να τις εκμεταλλευτούν οι καθηγητές φυσικής αγωγής και να δώσουν σε όλους τους μαθητές τους τη δυνατότητα να συμμετέχουν, ανεξάρτητα αν έχουν νοητική ή κινητική αναπηρία.

Επιπλέον, οι δραστηριότητες στο τέλος του κεφαλαίου επιτρέπουν την καλλιέργεια των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών μέσα από την προσπάθεια που καταβάλλουν και τις επαναλήψεις. Αν οι καθηγητές εφαρμόσουν τις δραστηριότητες στο μάθημα της γενικής φυσικής αγω-

γής, θα διαπιστώσουν ότι είναι αποτελεσματικές ως κεντρικό μέρος της διδασκαλίας τους ή ως σταθμός. Δίνουν επίσης στους άλλους μαθητές τη δυνατότητα να αναλάβουν ενεργά τον ρόλο του βοηθού, συνεπικουρώντας τη διδασκαλία και συμβάλλοντας γενικότερα στην προαγωγή της ένταξης.

Μια συνήθης ανησυχία των καθηγητών φυσικής αγωγής έχει να κάνει με τις δραστηριότητες που επιλέγουν και με το κατά πόσο είναι χρονολογικά και νοητικά κατάλληλες για τους μαθητές τους με ΝΑ. Οι εκπαιδευτικοί ωστόσο είναι αυτοί που γνωρίζουν τα παιδιά και μπορούν να αποφασίσουν τελικά ποια είναι η καταλληλότερη δραστηριότητα. Οι πλέον κατάλληλες είναι συνήθως οι δραστηριότητες που, αν παρουσιαστούν με τον ενδεικτικό τρόπο, λειτουργούν ως πρόκληση για όλους τους μαθητές. Καταλληλότερες δεν είναι, κατ' ανάγκη, αυτές που περιγράφονται σε ένα αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών ή σε ένα σχολικό εγχειρίδιο. Ασφαλώς οι συγκεκριμένες πηγές είναι πολύ χρήσιμες και αποτελούν πολύτιμους οδηγούς. Δεν μπορούν όμως να υποκαταστήσουν την οπτική που έχει ο εκπαιδευτικός για τους μαθητές του, αφού αυτός και μόνο γνωρίζει από κοντά τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητές τους. Ας πάρουμε, για παράδειγμα, τη διδασκαλία της ρίψης σε μαθητές 14 ετών οι οποίοι έχουν νοητική ηλικία 8 ετών. Η επιλογή του εκπαιδευτικού στόχου γίνεται με βάση τους χρονολογικά συνομηλίκους. Οι στόχοι επιλέγονται, η ρίψη όμως μπορεί να γίνεται κάθε φορά με διαφορετικούς τρόπους (π.χ. σε ψυχοκινητικό πλαίσιο με βολή σε ζωάκια από τους «κυνηγούς») – σε κάθε περίπτωση όμως η επιλογή καθορίζεται με βάση τις ανάγκες της διδασκαλίας. Άλλωστε, οι καθηγητές φυσικής αγωγής, αν κρίνουν ότι η περίπτωση το επιβάλλει, έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόσουν δραστηριότητες στις οποίες θα συγκεράσουν τη νοητική με τη χρονολογική ηλικία των μαθητών.

– Οδηγός –

Συμμετέχοντες: Μπορούν να παίξουν όλοι οι μαθητές, ανεξάρτητα από την αναπηρία ή τη σοβαρότητά της.

Χώρος: Γυμναστήριο ή εξωτερικός χώρος-αυλή.

Δεξιότητες: Φυσική κατάσταση, ικανότητα να ακολουθούν οδηγίες.

Εξοπλισμός: Κώνοι για να ορίζουν τον χώρο ή οι γραμμές (π.χ. του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης) εάν υπάρχει κλειστό γυμναστήριο.

Δραστηριότητα: Ζητήστε από τους μαθητές να σταθούν πίσω από την τελική γραμμή της καλαθοσφαίρισης. Επιλέξτε ή ζητήστε από έναν εθελοντή να σταθεί, για παράδειγμα, στη γραμμή των ελεύθερων βολών ή στο τρίποντο, στην κορυφή της ρακέτας κ.ο.κ. Ο μαθητής αυτός είναι ο οδηγός μας. Με το σύνθημά του καθηγητή, όλοι οι μαθητές «τρέχουν» όσο πιο γρήγορα μπορούν στην τελική γραμμή απέναντι. Συνήθως, αλλά όχι πάντα, ο οδηγός θα φτάσει πρώτος απέναντι. Ενισχύστε τον μαθητή που φτάνει γρήγορα απέναντι, είτε φθάσει πρώτος είτε όχι. Στη συνέχεια μπορείτε να επιλέξετε άλλον οδηγό, μέχρι όλοι οι μαθητές να περάσουν από αυτή τη θέση.

Παραλλαγές

- Τροποποιήστε την απόσταση που ξεκινά ο οδηγός, σύμφωνα πάντα με τις δυνατότητές του.
- Επιλέξτε περισσότερους από έναν οδηγούς. Η παραλλαγή αυτή θα δώσει κίνητρο σε όλους και θα κάνει ορισμένους να μη νιώθουν μειονεκτικά επειδή δεν τα καταφέρνουν τόσο καλά.
- Οργανώστε το παιχνίδι σε ζευγάρια. Οι μαθητές τρέχουν με έναν μόνο συμμαθητή τους κάθε φορά.
- Ζητήστε από τους μαθητές στην τελική γραμμή να «πιάσουν» τον οδηγό, αν κρίνετε ότι με αυτό τον τρόπο η δραστηριότητα θα αποκτήσει μεγαλύτερο ενδιαφέρον.
- Η ίδια δραστηριότητα εφαρμόζεται με επιτυχία στη γενική τάξη αν οριστούν περισσότεροι από ένας οδηγοί.

Προσαρμογές

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής καθοδηγεί την κίνηση του μαθητή ή παρακινεί κατά το δυνατόν όσους δεν έχουν τη διάθεση και το κίνητρο να συμμετέχουν ή όσους χρειάζονται απλώς το ερέθισμα που θα τους ενεργοποιήσει, αφού «καθυστερούν» κινητικά σε σχέση με τους συνομηλίκους τους.
- Χρησιμοποιεί, για παράδειγμα, ένα σχοινί στον τοίχο, για να καθοδηγεί την κίνηση του μαθητή με προβλήματα όρασης, ή έναν βοηθό.
- «Σπρώχνει», αν χρειαστεί, τον μαθητή στο αμαξίδιο ο οποίος δεν μπορεί να μετακινηθεί γρήγορα (αφού τον έχει προετοιμάσει σχετικά).
- Ενισχύει συνεχώς και με όποιον τρόπο μπορεί την προσπάθεια του μαθητή με σοβαρή ΝΑ.

Σημειώσεις: Οι περισσότεροι μαθητές λατρεύουν αυτή τη δραστηριότητα, υπάρχουν όμως και ορισμένοι που θέλουν παρακίνηση για να συμμετάσχουν. Σε μικρότερες ομάδες χρησιμοποιείται συνήθως ένας οδηγός, ενώ σε μεγαλύτερες ομάδες υπάρχουν τουλάχιστον τρεις. Η δραστηριότητα αυτή είναι χρήσιμη ως προθέρμανση στην αρχή, ή και ως αποθεραπεία στο τέλος του μαθήματος. Εφαρμόζεται στο δημοτικό σχολείο αλλά και στο γυμνάσιο, και σε όλους τους μαθητές, με και χωρίς ΝΑ.

– Ανάκτηση της μπάλας –

Συμμετέχοντες: Μεγάλες ή μικρές ομάδες μαθητών διαφορετικών ηλικιών.

Χώρος: Γυμναστήριο, εξωτερικός χώρος, αυλή, διάδρομος κ.λπ.

Δεξιότητες: Ευκινησία, συνεργασία, φυσική κατάσταση, ταχύτητα.

Εξοπλισμός: Δυο μαλακές μπάλες ή μπαλάκια, δυο κουτιά ή κουβάδες.

Δραστηριότητα: Οι μαθητές στέκονται πίσω από τις δυο τελικές γραμμές (π.χ. του γηπέδου καλαθοσφαίρισης) χωρισμένοι σε ομάδες. Είναι χωρισμένοι κατά τέτοιο τρόπο ώστε οι απέναντι να συναγωνιστούν ο ένας

τον άλλο, όταν δοθεί ο καθηγητής δώσει το ερέθισμα. Ο ίδιος ενημερώνει τους μαθητές ότι ο καθένας από τους δυο αντίπαλους παίκτες θα τρέξει για να πιάσει τη μία από τις δυο μπάλες (ή τα μπαλάκια) που θα ριχθούν στο γήπεδο και θα τη μεταφέρει στον κουβά που βρίσκεται πίσω από την τελική γραμμή της ομάδας του. Ο σκοπός είναι να μεταφέρει την μπάλα πιο γρήγορα από τον αντίπαλό του. Όταν λοιπόν ο καθηγητής δώσει το σύνθημα να ξεκινήσουν, ρολάρει την μπάλα κοντά ή μακριά από τους μαθητές, ανάλογα με τις δυνατότητες του καθενός. Η απόσταση που καλύπτουν κάθε φορά ποικίλλει από 3 έως 30 μέτρα. Οι μαθητές επιστρέφουν στην τελική γραμμή και θέση παίρνει ο επόμενος που θα αγωνιστεί.

Παραλλαγές

- «Ρολάρει» τις μπάλες στο χώρο, δεν τις πετάει.
- Αυξομειώνει τις αποστάσεις που τρέχουν οι μαθητές.
- Χρησιμοποιεί κουτιά με στενό άνοιγμα προκειμένου οι μαθητές να επιδιώκουν μεγαλύτερη ακρίβεια όταν επιστρέφουν στην τελική γραμμή για να τις τοποθετήσουν.

Προσαρμογές

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής διευκολύνει τον μαθητή στο αμαξίδιο να πιάσει την μπάλα και τον βοηθά στη μετακίνησή του.
- Ο καθηγητής επίσης καθοδηγεί τον μαθητή με προβλήματα όρασης κατά τη μετακίνησή του στον χώρο και στην ανάκτηση της μπάλας.
- Οι μαθητές με σοβαρή ΝΑ χρειάζονται περισσότερη βοήθεια. Ο καθηγητής μπορεί να χρειαστεί να οδηγήσει τον μαθητή με το αμαξίδιο και να βοηθήσει στην ανάκτηση της μπάλας, ίσως και στην τοποθέτησή της μέσα στο κουτί (ή τον κουβά) στην τελική γραμμή.

Σημειώσεις: Η δραστηριότητα αυτή χρησιμοποιείται συχνά ως επίλογος στο μάθημα. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής αποφεύγει να αναφερθεί ή να αναδείξει νικητές και ηττημένους, και κρατά το παιχνίδι σε εγρήγορση ριχνοντας/ρολάροντας τις μπάλες (ή τα μπαλάκια) με συνεχή ρυθμό στο γυμναστήριο. Συνήθως όλοι οι μαθητές, με και χωρίς αναπηρία, περνούν ευχάριστα και φεύγουν από το γυμναστήριο με χαμόγελο.

- Μαζί με την ομάδα -

Συμμετέχοντες: Μικρές ή μεγάλες ομάδες μαθητών στο δημοτικό σχολείο ή και στις πρώτες τάξεις του γυμνασίου. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής τροποποιεί τον εξοπλισμό για μαθητές με κινητικούς περιορισμούς λόγω κινητικής ή νοητικής αναπηρίας. Επίσης χρησιμοποιεί εξοπλισμό κατάλληλο για μαθητές με επιδεξιότητα και ικανότητα να χειρίζονται με αποτελεσματικότητα τα αντικείμενα.

Χώρος: Στο γυμναστήριο ή σε εξωτερικό χώρο, αλλά με σκληρή επιφάνεια.

Δεξιότητες: Παρακολούθηση οδηγιών, χειρισμός αντικειμένων, δεξιότητες μετακίνησης, φυσική κατάσταση.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα (ή ένα μπαλάκι) τουλάχιστον για κάθε μαθητή. Δέκα κώνοι.

Δραστηριότητα: Ο καθηγητής φυσικής αγωγής τοποθετεί τους κώνους στη σειρά στην άκρη του γυμναστηρίου (ή στην τελική γραμμή του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης, της πετοσφαίρισης κ.λπ.). Ζητά από τους μαθητές του να τοποθετηθούν στο κέντρο του γηπέδου έχοντας κατά μέτωπο τους κώνους και κρατώντας την μπάλα (ή το μπαλάκι) στο χέρι. Στη συνέχεια τους καλεί να εκτελέσουν μια δεξιότητα με την μπάλα (π.χ. να περπατήσουν ντριπλάροντας στην καλαθοσφαίριση, με την μπάλα στα πόδια όπως στο ποδόσφαιρο, χρησιμοποιώντας ραβδί όπως στο χόκεϊ κ.ο.κ.). Καθώς πλησιάζουν τους κώνους, οι μαθητές πρέπει να ρολάρουν ή να πετάξουν την μπάλα τους με σκοπό να τους ανατρέψουν. Όταν όλοι οι κώνοι ανατραπούν, ο καθηγητής ζητά από τους μαθητές να τους επανατοποθετήσουν και να γυρίσουν στην αρχική θέση τους εκτελώντας την ίδια δραστηριότητα όπως πριν (π.χ. ντριπλά στην καλαθοσφαίριση).

Παραδείγματα δραστηριοτήτων στις οποίες ο καθηγητής ζητά από τους μαθητές να εκτελέσουν καθώς κινούνται προς τους κώνους και πριν κάνουν βολή για να τους ανατρέψουν:

Με το σύνθημα («πάμε») εκτελούν την οδηγία:

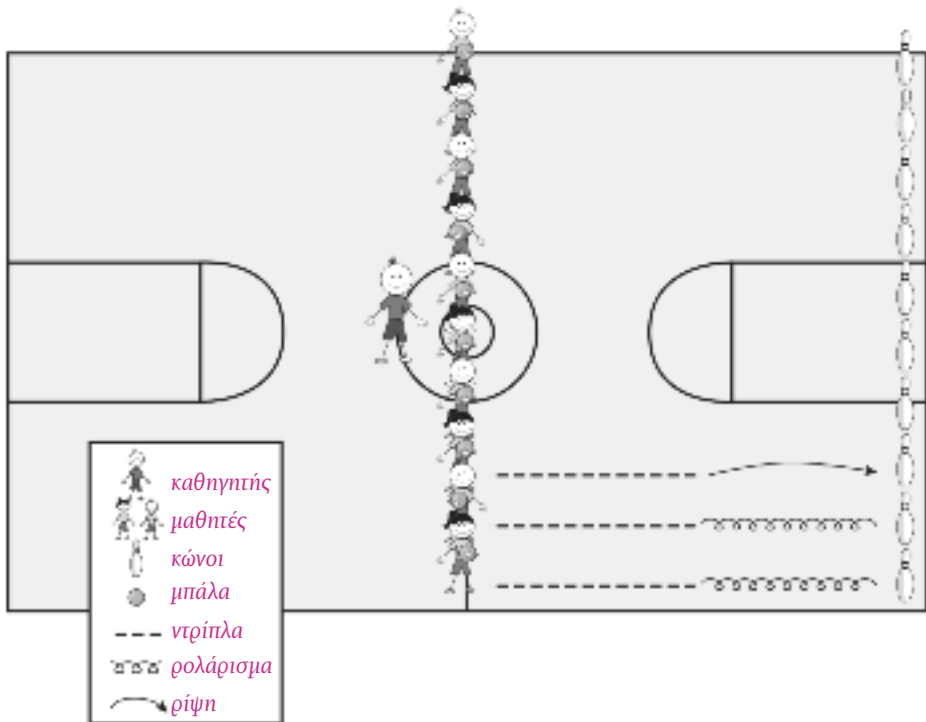
- Πέτα την μπάλα ψηλά με το ένα χέρι, πιάσε την μπάλα με το άλλο χέρι (δύο φορές), πήγαινε σε απόσταση 4 μέτρων από τους κώνους (έχουν τοποθετηθεί σημάδια) και εκτέλεσε βολή (προσπάθησε να τους ρίξεις).
- Πέτα την μπάλα ψηλά και χτύπα όσα περισσότερα παλαμάκια μπορείς μέχρι να την ξαναπιάσεις. Στη συνέχεια πήγαινε στους κώνους (4 μέτρα απόσταση) και προσπάθησε να τους ρίξεις με ρολάρισμα/βολή/σουτ.
- Κάνε ντρίπλα επιτόπου, πέντε αναπηδήσεις με κάθε χέρι. Στη συνέχεια πήγαινε στους κώνους και προσπάθησε να τους ρίξεις.
- Κάνε ντρίπλα προς τους κώνους περπατώντας ή τρέχοντας (ντρίπλα στην καλαθοσφαίριση ή ποδόσφαιρο). Σε απόσταση 4 μέτρων (ή στο ύψος περίπου της ελεύθερης βολής στην καλαθοσφαίρισης) ρίξε την μπάλα και προσπάθησε να ανατρέψεις τους κώνους.
- Άφησε την μπάλα να «ρολάρει», τρέξε και ανάκτησέ την. Στη συνέχεια προχώρησε με ντρίπλα μέχρι το ύψος της ελεύθερης βολής στην καλαθοσφαίριση, ρίξε την μπάλα και προσπάθησε να ανατρέψεις τους κώνους.

Παραλλαγές

- Για να διατηρηθεί το ενδιαφέρον των μαθητών, ο καθηγητής ζητά να κρατούν ως ομάδα, και όχι ατομικά, το σκορ με τις κορύνες ή τους κώνους που ανατρέπουν.
- Η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί στο γυμναστήριο και με δύο ομάδες. Η κάθε ομάδα κινείται στον δικό της χώρο και προσπαθεί να ανατρέψει τους κώνους στην τελική γραμμή από τη δική της πλευρά. Οι δυο ομάδες μπορούν να δουλέψουν μαζί αθροίζοντας τα δυο σκορ, ή να λειτουργήσουν ως αντίπαλοι στο παιχνίδι.

Προσαρμογές

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής αυξομειώνει, ανάλογα με το δυναμικό του κάθε μαθητή, τις απαιτήσεις του αναφορικά με τις δραστηριότητες που ζητά να εκτελέσουν οι μαθητές καθώς κινούνται προς τους κώνους.



▼
Μαζί με την ομάδα.

- Για τον μαθητή στο αμαξίδιο χρησιμοποιείται μαλακή μπάλα.
- Ο καθηγητής βοηθά τους μαθητές που δυσκολεύονται στη μετακίνηση. Σπρώχνει το αμαξίδιο των μαθητών που δεν έχουν την απαραίτητη λειτουργική δύναμη και δεν μπορούν να μετακινηθούν με την μπάλα στα πόδια.
- Ο καθηγητής χρησιμοποιεί σχοινί για να κατευθύνει τον μαθητή με τύφλωση (παράλληλα, στον τοίχο). Επίσης κατευθύνει προφορικά, αν είναι δυνατόν, τον μαθητή με προβλήματα όρασης. Ένας βοηθός συμμαθητής μπορεί να αναλάβει τον ρόλο του οδηγού κατευθύνοντας τον μαθητή με λαβή από τον αγκώνα.
- Ο μαθητής με σοβαρή ΝΑ χρειάζεται συνεχώς βοήθεια. Ο καθηγητής

μπορεί, για παράδειγμα, να χρειαστεί να τον κατευθύνει στην ντρίπλα, τη ρίψη, την υποδοχή και την επαναφορά στο κέντρο του γηπέδου.

- Ο καθηγητής χρησιμοποιεί ένα οπτικό ερέθισμα για να ενεργοποιήσει τους μαθητές με κώφωση/βαρηκοΐα. Η εντολή «έτοιμοι, πάμε» δεν λειτουργεί αποτελεσματικά στους συγκεκριμένους μαθητές.

Σημειώσεις: Η δραστηριότητα είναι χρήσιμη για όσους μαθαίνουν να ακολουθούν οδηγίες ή χρειάζεται να αναπτύξουν κάποια συγκεκριμένη κινητική δεξιότητα. Επιπλέον οι μαθητές περνούν ευχάριστα και εργάζονται ατομικά κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Επανατοποθετούν με χαρά τους κώνους ή τις κορύνες στη θέση τους. Η δραστηριότητα είναι δημιουργική και σ' αυτήν συμμετέχουν με ευχαρίστηση και οι μαθητές με ελαφριά και μέτρια ΝΑ.

– Μπούουλινγκ με σανίδα του σκέιτμπορντ –

Συμμετέχοντες: Μεγάλες ή μικρές ομάδες μαθητών διαφορετικών ηλικιών (δημοτικό σχολείο ή και στις πρώτες τάξεις του γυμνασίου).

Χώρος: Γυμναστήριο, σχολική τάξη, διάδρομος.

Δεξιότητες: Συνεργασία και δύναμη.

Εξοπλισμός: Πατίνια, κορύνες. Χρειάζεται τουλάχιστον από ένα πατίνι για κάθε ζευγάρι μαθητών.

Δραστηριότητα: Ο χώρος στον οποίο θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα ορίζεται με δύο παράλληλες γραμμές που απέχουν περίπου 10-15 μέτρα μεταξύ τους. Στο κέντρο και σε ευθεία και παράλληλη γραμμή τοποθετούνται κώνοι με τέτοιο τρόπο ώστε να αναλογεί ένας κώνος για κάθε ζευγάρι μαθητών. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια, με τα μέλη του κάθε ζευγαριού να έχουν τις ίδιες περίπου δυνατότητες. Ο ένας μαθητής τοποθετείται στο πατίνι και ο άλλος τού δίνει ώθηση προκειμένου να περάσει πάνω από τον δικό τους κώνο και να τον ανατρέψει. Αν το

ζευγάρι αστοχήσει την πρώτη φορά, συνεχίζει την προσπάθεια μέχρι να τα καταφέρει. Όταν ο κώνος ανατραπεί και ο μαθητής με το πατίνι «περάσει» στην αντίθετη πλευρά (στην απέναντι παράλληλη γραμμή), το ζευγάρι αλλάζει ρόλους και επαναλαμβάνει τη δραστηριότητα. Τους κώνους μπορούν να τους επανατοποθετούν οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί της παράλληλης στήριξης ή ο καθηγητής φυσικής αγωγής. Στη δραστηριότητα αυτή είναι σημαντικό οι μαθητές να παραμένουν «σφιγμένοι» πάνω στο πατίνι, για να μην αλλάξει πορεία. Επιπλέον, όσοι δίνουν ώθηση τοποθετούν μαλακά τα χέρια στους ώμους ή στην πλάτη και εφαρμόζουν προοδευτικά δύναμη. Οι μαθητές μπορούν να είναι είτε ξαπλωμένοι είτε καθιστοί πάνω στο πατίνι.

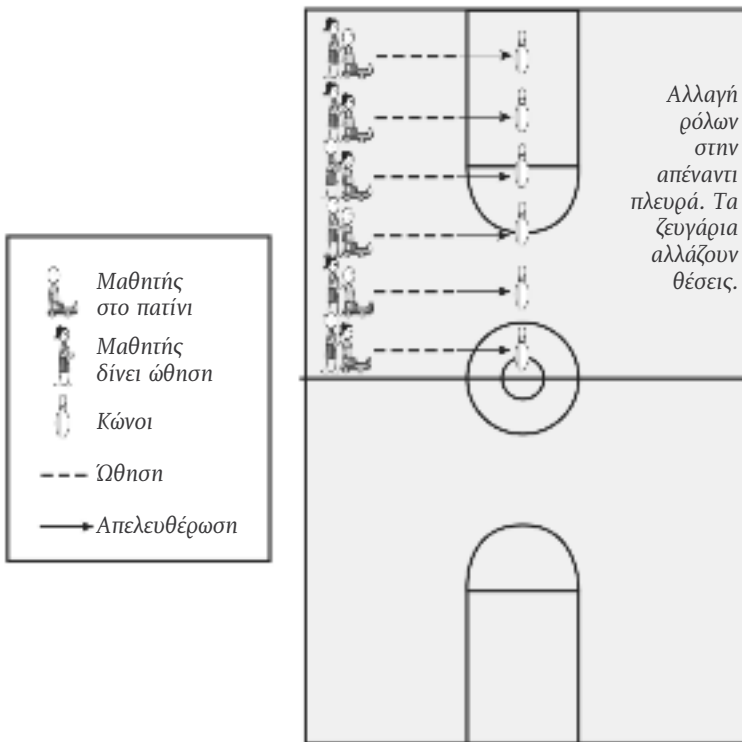
Το παιχνίδι εφαρμόζεται και στο δημοτικό και δύο εκπαιδευτικοί ή βοηθοί παίρνουν θέση απέναντι στις δύο παράλληλες γραμμές. Ο μαθητής σπρώχνει τον συμμαθητή του στο πατίνι που μετακινείται στην απέναντι πλευρά. Από εκείνη την πλευρά τον σπρώχνει ο συμμαθητής του και το παιδί με το πατίνι επιστρέφει στην ίδια θέση. Σε αυτή την παραλλαγή οι μαθητές δουλεύουν σε ομάδες των τεσσάρων (δύο ζευγάρια που στέκονται απέναντι). Αν και υπάρχει περισσότερος ανενεργός χρόνος συμμετοχής, η εμπειρία έχει δείξει ότι αυτή η δραστηριότητα διατηρεί ζωντανό το ενδιαφέρον των μαθητών και οι ίδιοι περνούν πολύ ώραία.

Παραλλαγές

- Ο εκπαιδευτικός σπρώχνει τους μαθητές στο πατίνι.
- Ο μαθητής στο πατίνι κρατά ένα σκοινί, το οποίο τραβά ο συμπαίκτης του από απέναντι.

Προσαρμογές

- Για μαθητές με αμαξίδιο χρησιμοποιούνται διπλά πατίνια με στρώμα, όπου επιτρέπεται να καθίσουν ή να ξαπλώσουν αν αισθάνονται πιο άνετα. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί να δεθούν πάνω στα πατίνια για να ασφαλιστούν περισσότερο. Τον μαθητή στο αμαξίδιο σπρώχνει μόνο ο καθηγητής φυσικής αγωγής ή ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης, και ποτέ ένας συμμαθητής του.



Μπούλινγκ με σανίδα του σκέιμπορντ.

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να χρησιμοποιήσει σχοινί για να «τραβήξει» έναν μαθητή με προβλήματα όρασης.
- Ο μαθητής με σοβαρή ΝΑ χρειάζεται συνεχή βοήθεια. Ίσως ο καθηγητής φυσικής αγωγής χρειαστεί να καθίσει στο πατίνι στην πίσω πλευρά του, κρατώντας τον μαθητή «στην αγκαλιά του». Αυτή η πρακτική έχει εφαρμοστεί επιτυχώς στο παρελθόν σε μαθητές με σοβαρή ΝΑ ή εγκεφαλική παράλυση, οι οποίοι αδυνατούν να κρατήσουν σταθερό το σώμα τους καθώς μετακινούνται με το πατίνι.

Σημειώσεις: Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη ως κύριο μέρος σε μια σχολική ώρα, αλλά και στην «ειδική» τάξη. Στο «γενικό» σχολείο όμως προ-

τείνεται περισσότερο ως σταθμός ή ως μία από τις δραστηριότητες του μαθήματος. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και παράλληλα, για όσους αδυνατούν να παρακολουθήσουν τη δραστηριότητα στην οποία συμμετέχουν οι υπόλοιποι μαθητές. Πάντως οι περισσότεροι μαθητές, περιλαμβανομένων και αυτών με νοητικούς περιορισμούς, διασκεδάζουν και περνούν όμορφα,. Ειδικά οι μαθητές με ελαφριά και μέτρια ΝΑ περνούν όμορφα «σπρώχνοντας» τους συμμαθητές τους πάνω στο πατίни.

– Βαγόни τρένου –

Συμμετέχοντες: Μεγάλες ή μικρές ομάδες μαθητών του δημοτικού και γυμνασίου.

Χώρος: Γυμναστήριο ή ανοιχτός χώρος (π.χ. αυλή) με σκληρή επιφάνεια (ή σχολικός διάδρομος).

Δεξιότητες: Φυσική κατάσταση, ρίψη (σε κινούμενο στόχο).

Εξοπλισμός: Ένα κουτί τοποθετημένο πάνω σε πατίни, αρκετά φασουλοσάκουλα.

Δραστηριότητα: Πάνω στο πατίни τοποθετείται ένα κουτί, το οποίο σταθεροποιείται με ταινία. Το κουτί είναι μεγαλύτερο από το πατίни και τοποθετείται σταθερά πάνω στη βάση του. Κάθε μαθητής παίρνει όσα φασουλοσάκουλα μπορεί να κρατήσει (από ένα έως πέντε περίπου). Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ζητά από τους μαθητές να ρίχνουν τα φασουλοσάκουλα πάνω στο πατίни με το κουτί (βαγόни), το οποίο θα κινεί συνεχώς ο ίδιος γύρω γύρω στο γυμναστήριο. Οι μαθητές τρέχουν να προφτάσουν το βαγόни και να πετάξουν μέσα τα φασουλοσάκουλα. Αν κάποιος αστοχήσει, μαζεύει από κάτω το φασουλοσάκουλο και επιχειρεί ξανά. Η δραστηριότητα τελειώνει όταν όλα τα φασουλοσάκουλα καταλήξουν μέσα στο βαγόни. Συνήθως οι μαθητές χρειάζονται ένα μικρό διάλειμμα κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας, επειδή μπορεί να είναι κουραστική γι' αυτούς. Γενικά, όσο πιο γρήγορα με-

τακινείται το «βαγόνι», τόσο περισσότερο ενθουσιάζονται. Προσοχή χρειάζεται στην προετοιμασία του βαγονιού, έτσι ώστε να κινείται γρήγορα και να υποστηρίζει το βάρος του καθηγητή τη στιγμή που μετακινείται στο γυμναστήριο.

Παραλλαγές

- Το βαγόνι μετακινείται σε προκαθορισμένο χώρο για τους μαθητές με αναπηρία.
- Το βαγόνι σταματά για όσους δεν τρέχουν γρήγορα και ο καθηγητής τους ζητά να ρίξουν σε αυτό τα φασουλοσάκουλα όταν είναι σε στάση.
- Οι εκπαιδευτικοί στην παράλληλη στήριξη ή κάποιοι επιλεγμένοι μαθητές βοηθούν στη μετακίνηση των μαθητών με αμαξίδιο.
- Το βαγόνι «δένεται» στο ηλεκτροκίνητο αμαξίδιο του μαθητή.
- Οι μαθητές με σοβαρή ΝΑ μπορούν να τοποθετηθούν μέσα στο βαγόνι και ο καθηγητής να ζητήσει από τους συμμαθητές τους να παίξουν «κυ-



Βαγόνι τρένου.

νηγητό». Τον ρόλο του κυνηγού παίρνει το βαγόνι, με τη βοήθεια του καθηγητή, χωρίς τα παιδιά να εκτελούν ρίψη με φασουλοσάκουλο. Αν επιλεχθεί αυτή η παραλλαγή, ο καθηγητής θα πρέπει να περιμένει ότι τον ρόλο του συμμαθητή τους στο βαγόνι (κυνηγού) θα θελήσουν αργότερα να πάρουν και άλλοι μαθητές. Η δραστηριότητα αυτή είναι συνήθως κατάλληλη ως επίλογος, στο τέλος του μαθήματος.

Σημειώσεις: Στη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές περνούν πολύ όμορφα. Οι μαθητές με ΝΑ στο γυμνάσιο περνούν εξίσου καλά με τους συμμαθητές τους χωρίς αναπηρία στο δημοτικό. Συνήθως όλο και περισσότεροι θέλουν να κινούν το βαγόνι γύρω γύρω στον χώρο του γυμναστηρίου. Ακόμη και μαθητές που δεν συμμετέχουν με καλή διάθεση στο μάθημα θέλουν συνήθως να μπαίνουν μέσα ή να σπρώχνουν το βαγόνι κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Με λίγες παραλλαγές ή και έτσι όπως περιγράφηκε, η δραστηριότητα αυτή εφαρμόζεται χωρίς δυσκολία στο μάθημα φυσικής αγωγής. Συνήθως το τμήμα «χωρίζεται» σε ομάδες και κάθε ομάδα παίρνει από ένα βαγόνι. Το μάθημα μπορεί να ξεκινήσει με το βαγόνι, ως προθέρμανση, ή η διδασκαλία να ολοκληρωθεί με αυτό, ως επίλογος.

– Λάκτισμα σε ζευγάρια –

Συμμετέχοντες: Μικρές ή μεγάλες ομάδες του δημοτικού. Σε μεγαλύτερες τάξεις του γυμνασίου απαιτούνται προσαρμογές.

Χώρος: Γυμναστήριο ή ανοιχτός χώρος (π.χ. αυλή του σχολείου).

Δεξιότητες: Λάκτισμα, συνεργασία, αμοιβαιότητα.

Εξοπλισμός: Σημάδια, μπάλες, κορύνες μπόουλινγκ.

Δραστηριότητα: Τα σημάδια τοποθετούνται σε δυο παράλληλες γραμμές, που απέχουν από 9 έως 12 μέτρα μεταξύ τους. Σε κάθε μαθητή αντιστοιχεί ένα σημάδι. Ένας συγκεκριμένος αριθμός από κορύνες τοποθετείται ανά-

μεσα από κάθε ζευγάρι μαθητών που στέκονται απέναντι στις δυο παράλληλες γραμμές. Το παιχνίδι ξεκινά με το σύνθημα «πάμε». Ένας μαθητής από το ζευγάρι κλοτσά (λακτίζει) την μπάλα και προσπαθεί να ανατρέψει τις κορύνες που βρίσκονται στον χώρο του. Ο απέναντι συμπαίκτης του ζευγαριού ανακτά την μπάλα και την κλοτσά προσπαθώντας να ανατρέψει όσες κορύνες δεν έπεσαν την πρώτη φορά. Οι μαθητές συνεχίζουν να κλοτσούν μέχρι να ανατρέψουν όλες τις κορύνες. Στη συνέχεια οι κορύνες επανατοποθετούνται και η δραστηριότητα συνεχίζεται.

Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ή ο εκπαιδευτικός στην παράλληλη στήριξη υπενθυμίζουν συχνά ότι ο ένας μαθητής κλοτσά (λακτίζει) την μπάλα και ο άλλος πρώτα την ανακτά και έπειτα επιχειρεί το ίδιο. Μπορούν να δοθούν δύο μπάλες, μία για κάθε μέλος του ζευγαριού. Οι μπάλες αυτές θα μπορούσαν να έχουν και διαφορετικό χρώμα. Είναι συνήθως ευκολότερο για τους μαθητές να ανακτήσουν μια μπάλα συγκεκριμένου χρώματος και να μην ψάχνουν στον χώρο, ανάμεσα σε άλλες μπάλες, να βρουν αυτή που ανήκει στο ζευγάρι τους.

Παραλλαγές

- Χρησιμοποιούνται περισσότερες ή λιγότερες κορύνες, ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών.
- Προστίθενται κορύνες και καταγράφεται η επίδοση (σκορ) της κάθε ομάδας (ή ζευγαριού) σε συγκεκριμένο χρόνο. Στη συνέχεια αθροίζονται τα σκορ των ζευγαριών και προκύπτει το τελικό σκορ για όλη την τάξη.
- Η απόσταση των δύο παράλληλων γραμμών από τις κορύνες αυξάνεται.
- Όταν υπάρχουν μαθητές με πολύ χαμηλή λειτουργικότητα, ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να μην πραγματοποιήσει τη δραστηριότητα με ζευγάρια. Επιτρέπει σε κάθε μαθητή να δουλέψει ατομικά και να προσπαθήσει να ανατρέψει με λάκτισμα όσες περισσότερες κορύνες μπορεί.
- Η δραστηριότητα χρησιμοποιείται ως σταθμός ή και ως κεντρική στο μάθημα φυσικής αγωγής του σχολείου, με ή και χωρίς ζευγάρια.

Προσαρμογές

- Οι κορύνες μετακινούνται πλησιέστερα στους μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης ή βρίσκονται σε αμαξίδιο. Τους παρέχεται επίσης βοήθεια για να ανακτήσουν την μπάλα.
- Για μαθητές με προβλήματα όρασης ή για μαθητές σε αμαξίδιο χρησιμοποιείται μεγαλύτερη και πιο μαλακή μπάλα.
- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν στρώματα ή οι κορύνες να τοποθετηθούν μπροστά σε τοίχο. Με αυτόν τον τρόπο οι μπάλες δεν θα φεύγουν μακριά και οι μαθητές θα είναι ευκολότερο να τις ανακτήσουν.
- Στους μαθητές με σοβαρή ΝΑ παρέχεται μεγαλύτερη βοήθεια. Οι μαθητές αυτοί συχνά χρειάζονται καθοδήγηση σε όλη την έκταση της κίνησης και καθ' όλη τη διάρκεια της εκτέλεσης.
- Οι μαθητές με περιορισμένη λειτουργικότητα στα κάτω άκρα μπορούν στην αρχή να κάθονται στα στρώματα και να χτυπούν την μπάλα με τα χέρια προκειμένου να ανατρέψουν τις κορύνες. Σταδιακά προσπαθούν να βελτιώσουν τη δεξιότητά τους στο λάκτισμα (π.χ. από καθιστή θέση αρχικά).

Σημειώσεις: Οι μαθητές περνούν όμορφα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και δεν χρειάζεται να κρατούν σκορ (αν και μερικοί μαθητές, κυρίως αυτοί με υψηλή λειτουργικότητα, υπολογίζουν το προσωπικό τους σκορ από τις κορύνες που ανατρέπουν). Οι περισσότεροι μαθητές συμμετέχουν με χαρά, χωρίς περιορισμούς στον χρόνο και για όση ώρα χρειαστεί.

– Όλοι σκοράρουν –

Συμμετέχοντες: Μικρές ή μεγάλες ομάδες από όλες τις τάξεις, χωρίς τροποποιήσεις.

Χώρος: Γυμναστήριο ή ανοιχτός χώρος (π.χ. αυλή του σχολείου).

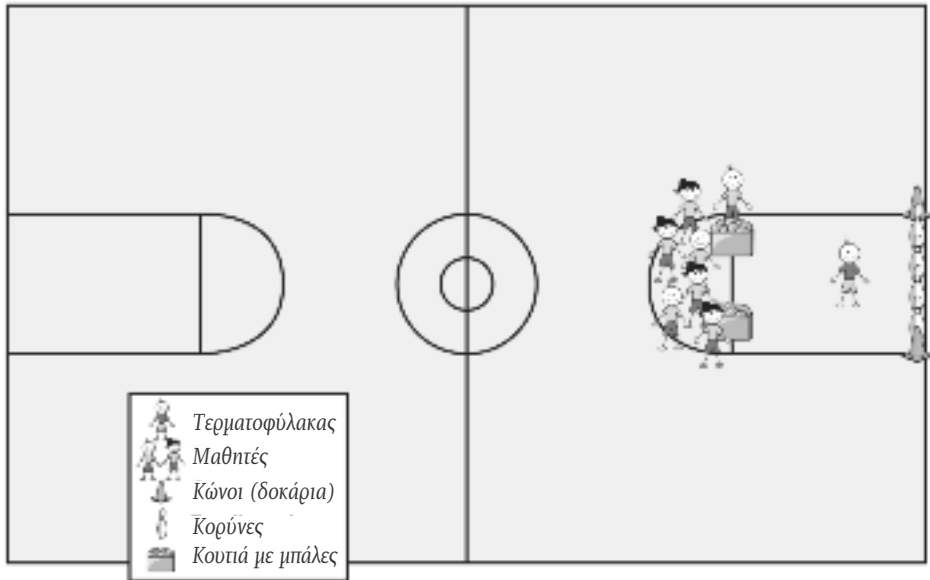
Δεξιότητες: Ρίψη, οπτικοκινητικός συντονισμός, συνεργασία.

Εξοπλισμός: Δύο μεγάλοι κώνοι, κορύνες του μπόουλινγκ ή μικρότεροι κώνοι, αρκετές μπάλες, δύο μεγάλα κουτιά όπου τοποθετούνται οι μπάλες.

Δραστηριότητα: Τοποθετούνται οι δύο μεγάλοι κώνοι για να οριστεί το τέρμα (π.χ. στην τελική γραμμή του γηπέδου καλαθοσφαίρισης στο γυμναστήριο, ή της χειροσφαίρισης). Οι κορύνες τοποθετούνται ανάμεσα στους κώνους. Τα δύο κουτιά με τις μπάλες βρίσκονται απέναντι από το τέρμα, σε απόσταση όση περίπου είναι η γραμμή των ελεύθερων βολών από την τελική γραμμή του γηπέδου καλαθοσφαίρισης. Ένας ή δύο μαθητές επιλέγονται για να αναλάβουν τον ρόλο του τερματοφύλακα και να προσέχουν να μην ανατραπούν οι κορύνες. Οι υπόλοιποι μαθητές, χωρισμένοι σε δυο ομάδες, παίρνουν θέση δίπλα στα κουτιά με τις μπάλες. Με το σύνθημα του καθηγητή φυσικής αγωγής, παίρνουν τις μπάλες και τις πετούν με στόχο να ρίξουν τις κορύνες. Ο τερματοφύλακας (ή οι τερματοφύλακες) προστατεύει τις κορύνες και αποκρούει τις μπάλες που ρίχνουν οι συμμαθητές του από απέναντι. Ο καθηγητής και οι βοηθοί διδασκαλίας μπορούν να σταθούν πίσω από το τέρμα ή στα πλάγια και να επιστρέφουν τις μπάλες στους μαθητές. Όταν όλες οι κορύνες πέσουν στο πάτωμα, οι τερματοφύλακες μπορούν να αλλάξουν, έτσι ώστε όλοι οι μαθητές να περάσουν από όλες τις θέσεις.

Παραλλαγές

- Αυξομειώνεται η απόσταση ανάμεσα στον τερματοφύλακα και στους συμμαθητές του.
- Αυξάνεται (ή μειώνεται) ο αριθμός των μαθητών που αμύνονται και προστατεύουν τις κορύνες (τερματοφυλάκων).
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ζητά από τους μαθητές να λακτίσουν την μπάλα για να ρίξουν τις κορύνες.
- Ο καθηγητής τους ζητά να ρολάρουν την μπάλα για να ρίξουν τις κορύνες.
- Δημιουργούνται περισσότερα από ένα τέρματα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.



Όλοι σκοράρουν.

Προσαρμογές

- Στους μαθητές με προβλήματα όρασης παρέχεται βοήθεια όταν ρίχνουν, λακτίζουν ή ρολάρουν την μπάλα. Οι μαθητές έχουν ανάγκη από αρκετή προφορική καθοδήγηση και ενίσχυση. Οι μπάλες με κουδουνάκι βοηθούν τους μαθητές με προβλήματα όρασης.
- Παρέχεται βοήθεια στους μαθητές που δεν κατανοούν τους κανόνες ή τον σκοπό του παιχνιδιού (π.χ. μαθητές με σοβαρή ΝΑ).

Σημειώσεις: Το παιχνίδι μπορεί να μοιάζει μερικές φορές άναρχο και οι καθηγητές να χάνουν τον έλεγχο, οι μαθητές όμως περνούν όμορφα και αναπτύσσουν διαφορετικές δεξιότητες. Ορισμένοι θέλουν να βρίσκονται συνεχώς στη θέση του τερματοφύλακα. Είναι πάντως δυνατόν να ικανοποιηθούν όλοι οι μαθητές, αφού η δραστηριότητα μπορεί να διεξάγεται παράλληλα, με διαφορετικά τέρματα στο γυμναστήριο και με τους μαθητές χωρισμένους σε ομάδες.

– Μπέιζμπολ με πέντε χτυπήματα (ραβδίσματα) –

Συμμετέχοντες: Μικρές ή μεγάλες ομάδες από όλες τις τάξεις, χωρίς τροποποιήσεις.

Χώρος: Γυμναστήριο ή ανοιχτός χώρος.

Δεξιότητες: Οπτικοκινητικός συντονισμός, ρίψη, υποδοχή, τρέξιμο ανάμεσα στις βάσεις του μπέιζμπολ.

Εξοπλισμός: Βάσεις (του μπέιζμπολ), πλαστικό ρόπαλο (μεγάλο σε μέγεθος και όσο γίνεται πιο ελαφρύ), φουσκωμένες και μαλακές μπάλες.

Δραστηριότητα: Τοποθετούνται οι βάσεις του μπέιζμπολ και οι μαθητές παίρνουν θέση στον χώρο. Επιλέγεται ο επιθετικός με το ρόπαλο, ο οποίος μπορεί να χτυπήσει πέντε μπαλιές προτού τρέξει στις βάσεις. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής υπενθυμίζει στον επιθετικό πότε θα τρέξει. Αυτός που ρίχνει τις μπάλες είναι συνήθως ο καθηγητής. Οι αμυνόμενοι ανακτούν την μπάλα και την επιστρέφουν στον καθηγητή (ρίπη). Όταν ο επιθετικός τρέξει στις βάσεις, οι αμυνόμενοι προσπαθούν να τον «πιάσουν».

Οι περισσότεροι μαθητές με ΝΑ δεν κατανοούν τους κανονισμούς, ειδικότερα το τρέξιμο ανάμεσα στις βάσεις. Χρειάζονται λοιπόν βοήθεια και ενίσχυση, είτε προφορική είτε με καθοδήγηση βήμα προς βήμα. Παρά τις δυσκολίες τους όμως, οι μαθητές με ΝΑ αγαπούν συνήθως αυτή τη δραστηριότητα.

Παραλλαγές

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ρολάρει την μπάλα στον επιθετικό με το ρόπαλο, ειδικά αν αυτός έχει περιορισμούς στον οπτικοκινητικό συντονισμό. Ο καθηγητής δηλαδή βοηθά τον μαθητή να καλλιεργήσει τον μηχανισμό εντοπισμού και να οργανώσει την κινητική του απάντηση.
- Χρησιμοποιείται μία μόνο βάση για μαθητές με περιορισμένη λειτουργικότητα.
- Οι μαθητές με ΝΑ που βρίσκονται με το ρόπαλο στον ρόλο του επιθετικού καθοδηγούνται στην εκτέλεση.

- Αν χρειαστεί, «ωθούνται» τα αμαξίδια των μαθητών με σοβαρούς κινητικούς περιορισμούς.
- Αυξομειώνονται οι αποστάσεις για μαθητές που έχουν δυσκολία στο τρέξιμο (π.χ. με κινητική αναπηρία).

Σημειώσεις: Η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί σε όλους τους μαθητές, με τις κατάλληλες προσαρμογές κάθε φορά.

Δραστηριότητες για κινητική ανάπτυξη

Οι δραστηριότητες που επιλέγονται πρέπει να συμβάλλουν στη συστηματική διδασκαλία εκείνων των κινητικών δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες προκειμένου να κατακτηθούν στη συνέχεια οι πιο σύνθετες. Οι δεξιότητες χωρίζονται σε μικρότερα μέρη και οι «γνωστές» αποτελούν τη βάση για να διδαχθούν οι πιο σύνθετες. Μέσα από τις δραστηριότητες καλλιεργούνται οι κινητικές δεξιότητες που προάγουν γενικότερα την κινητική ανάπτυξη των μαθητών.

- **Αδρές κινητικές δεξιότητες.** Η ενεργοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων στα πόδια και χέρια. Πολλές φορές είναι δύσκολο να γίνουν κατανοητές από τους μαθητές με αναπηρία. Σκοπός είναι η συμμετοχή τους στις δραστηριότητες ενεργοποιώντας τις παραπάνω μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος. Μπορούν, για παράδειγμα, να τραβούν το σχοινί πάνω σε ένα πατίνι ή να «σπρώχνουν» το αμαξίδιο. Τα δύο αυτά παραδείγματα, που ενεργοποιούν τους μύς των χεριών και του κορμού, εξασκούν τις αδρές κινητικές δεξιότητες.
- **Λεπτές κινητικές δεξιότητες.** Η λαβή σε ρακέτα ή ρόπαλο στο μπίτζμπολ, η υποδοχή στο φασουλοσάκουλο, ένας κόμπος στο σχοινί πάνω στο αμαξίδιο κ.λπ. αποτελούν παραδείγματα εξάσκησης στις λεπτές κινητικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τη συμμετοχή στις δραστηριότητες.
- **Δεξιότητες μετακίνησης.** Η εκμάθηση διαφορετικών δεξιοτήτων

μετακίνησης, όπως το «κουτσό», τα πλάγια βήματα, ο καλπασμός, η χόπλα, βοηθούν τους μαθητές να οργανώσουν την κινητική τους απάντηση, να δομήσουν στη συνέχεια πιο σύνθετες δεξιότητες και να αναπτύξουν τη φυσική τους κατάσταση.

- **Δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων.** Δεξιότητες όπως η ρίψη, η υποδοχή, το λάκτισμα, το χτύπημα με ρόπαλο, η ντρίπλα κ.λπ. βοηθούν στην οργάνωση της κινητικής απάντησης των μαθητών. Δημιουργείται δηλαδή ένα «ρεπερτόριο» από δεξιότητες που δεν είχαν αναπτυχθεί επαρκώς, τίθενται οι βάσεις για την ανάπτυξη πιο σύνθετων δεξιοτήτων και τελικά αυξάνεται η αυτοπεποίθηση.
- **Μνήμη.** Οι επαναλήψεις βοηθούν να αποθηκευτούν οι κινητικές δεξιότητες στη μνήμη των μαθητών και να ανακτηθούν έπειτα στο μάθημα. Με αυτό τον τρόπο ενισχύεται η μνήμη και καλλιεργείται η στρατηγική της ανάκλησης των δεξιοτήτων που μαθεύτηκαν σε πιο σύνθετες συνθήκες (π.χ. το λάκτισμα σε μια δραστηριότητα εκμάθησης ποδοσφαίρου).

Οι δραστηριότητες βοηθούν στη συνέχεια τους μαθητές να αναπτύξουν τον συγχρονισμό, την ισορροπία, την εικόνα του σώματος και των μελών του, τον μυϊκό τους τόνο και την οργάνωση της κινητικής τους απάντησης σε ερεθίσματα που δίνονται στο μάθημα. Πιο σημαντική όμως είναι η προσπάθεια που καταβάλλουν περνώντας ευχάριστα στο μάθημα, χωρίς να τους απασχολεί η νίκη ή η επικράτηση έναντι των αντιπάλων τους. Οι δραστηριότητες χρησιμοποιούνται ως κύριο μέρος στο μάθημα για μαθητές με νοητικούς περιορισμούς. Χρησιμοποιούνται επίσης ως σταθμοί διδασκαλίας για όλους τους μαθητές σε τάξεις ένταξης.

Στις περισσότερες από τις δραστηριότητες που ακολουθούν είναι σημαντικό να παρέχονται προφορική ενίσχυση και ερέθισμα στους μαθητές, κρατώντας πάντα τον ρυθμό (π.χ. «1, 2, 3, πιάσε», «1, 2, 3, πάμε» κ.ο.κ.). Τα προφορικά ερεθίσματα βοηθούν στην οργάνωση της κινητικής απάντησης και στην ολοκλήρωσή της. Οι μαθητές με περισσότερους περιορισμούς και πιο βαριά αναπηρία ενδεχομένως χρειάζονται

ζονται και συνεχή σωματική/απτική καθοδήγηση για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα. Σε κάθε περίπτωση, όλοι όσοι συμμετέχουν περνούν ευχάριστα, μαθαίνοντας παράλληλα καινούριες δεξιότητες.

– Παιχνίδι T-ball με κορύνες –

Οι μαθητές χτυπούν μπάλες τοποθετημένες πάνω σε μεγάλους κώνους. Σκοπός είναι οι μπάλες αυτές να ανατρέψουν τις κορύνες που έχουν τοποθετηθεί στον χώρο. Χρησιμοποιούνται είτε μεγάλες μαλακές μπάλες είτε μικρότερες, ανάλογα με το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών. Μπορεί επίσης να προσαρμοστεί η απόσταση ανάμεσα στην μπάλα και στις κορύνες, ανάλογα με την ετοιμότητα των μαθητών, για να διατηρείται πάντα ζωντανό το ενδιαφέρον τους.

– Παιχνίδι χόκεϊ με κορύνες –

Η οργάνωση του παιχνιδιού είναι παρόμοια με την προηγούμενη δραστηριότητα (παιχνίδι T-ball με κορύνες). Οι μαθητές προσπαθούν να ανατρέψουν τις κορύνες με μια μπάλα την οποία χτυπούν με ραβδί του χόκεϊ. Και εδώ μπορεί να προσαρμοστεί η απόσταση με γνώμονα την ετοιμότητα και τις δυνατότητες των μαθητών.

– Φρίσμπι σε στόχο –

Οι μαθητές ρίχνουν με φρίσμπι τους κώνους ή άλλους στόχους (μεγάλους σε μέγεθος) που έχουν τοποθετηθεί απέναντι. Σαφώς τα φρίσμπι είναι πολύ πιο δύσκολο να τα χειριστούν όλοι οι μαθητές, ιδιαίτερα εκείνοι με αναπτυξιακούς περιορισμούς.

– Δεξιότητες με ρόπαλο –

- Οι μαθητές χτυπούν μπαλόνια ή μεγάλες ελαφριές μπάλες στην αρχή με τα χέρια και στη συνέχεια με ρακέτα, ενώ οι μαθητές με σοβαρούς κινητικούς περιορισμούς μπορεί να χρησιμοποιήσουν και ρόπαλο.
- Χρησιμοποιούν «μακαρόνια» ή αυτοσχέδιες κατασκευές για να χτυπήσουν μπαλόνια ή μεγάλες πλαστικές και ελαφριές μπάλες (π.χ. θαλάσσης).
- Στη διδασκαλία χρησιμοποιούνται ρόπαλο (ραβδί) και μπαλάκια. Ζητείται από τους μαθητές να πετούν το μπαλάκι στους συμμαθητές τους που έχουν το ρόπαλο και εξασκούνται. Σε αυτή τη δραστηριότητα συμμετέχουν με χαρά όλοι οι μαθητές από την τάξη ένταξης. Σε μαθητές με κινητικούς περιορισμούς ή ΝΑ παρέχεται συχνά βοήθεια, καθοδηγώντας τους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Στη διδασκαλία χρησιμοποιούνται ρακέτες και μπαλάκια. Η οργάνωση της διδασκαλίας ακολουθεί τον τρόπο που περιγράφηκε προηγουμένως. Η δραστηριότητα προάγει τον οπτικοκινητικό συντονισμό. Στην αρχή οι ρακέτες είναι ελαφριές, ενώ στη συνέχεια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ρακέτες αντισφαίρισης, αντιπέρισης κ.ο.κ.
- Οι μαθητές χρησιμοποιούν ραβδί του χόκεϊ και μπαλάκια. Η δραστηριότητα είναι χρήσιμη για όσους δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν το μπαλάκι που ταξιδεύει προς το μέρος τους. Ο καθηγητής μπορεί να «ρολάρει» τα μπαλάκια προς το μέρος των μαθητών και με αυτόν τον τρόπο να τους βοηθήσει να αναπτύξουν τον οπτικοκινητικό τους συντονισμό.

– Δεξιότητες ρίψης –

- Οι μαθητές μπορούν να «ρίξουν» ή να ρολάρουν τα μπαλάκια προς έναν στόχο (π.χ. σε κορύνες) με σκοπό να τον χτυπήσουν.
- Οι μαθητές πετούν μπαλάκια ή φασουλοσάκουλα σε στόχους (π.χ. αυτοσχέδια κουτιά, κουβάδες ή στόχους στο δάπεδο ή στον τοίχο).

- Οι μαθητές, ανά ζευγάρια, πετούν φασουλοσάκουλα ή μπαλάκια. Οι μαθητές με κινητικούς περιορισμούς χρησιμοποιούν συχνά διαφορετικούς τρόπους υποδοχής της μπάλας (π.χ. με κουβάδες που κρατούν στην αγκαλιά τους).

– Δεξιότητες υποδοχής –

- Στην αρχή οι μαθητές δοκιμάζουν φασουλοσάκουλα για την υποδοχή και προοδευτικά χρησιμοποιούν δυσκολότερα μέσα (π.χ. μπάλες, μπαλάκια κ.λπ.).
- Συχνά χρησιμοποιούνται αυτοσχέδια μέσα για να βοηθήσουν τους μαθητές (π.χ. κουβαδάκια, κουβάδες, κουτιά κ.λπ.).
- Οι μαθητές σε ομάδες χρησιμοποιούν κουβέρτες, σεντόνια, αλεξιπτώτα ή άλλα μέσα για να υποδεχτούν τις μπάλες, τα μπαλάκια κ.ο.κ.

– Λάκτισμα –

- Οι μαθητές εκτελούν λάκτισμα (κλοτσιά) με σταθερή μπάλα σε στόχους, όπως είναι μικρά αυτοσχέδια τέρματα ή μεγαλύτερα (π.χ. χειροσφαίρισης).
- Εκτελούν λάκτισμα σε μπάλα την οποία ρολάρει από κοντινή απόσταση ένας συμμαθητής τους.
- Εκτελούν λάκτισμα σε ζευγάρια. Ο συμμαθητής απέναντι εξασκείται στον εντοπισμό και την υποδοχή της μπάλας.
- Τρέχουν προς την μπάλα (ή το μπαλάκι) που κινείται και εκτελούν λάκτισμα. Οι μαθητές με περισσότερες δυνατότητες λακτίζουν σε στόχο.

Δραστηριότητες για μαθητές με ελαφριά και μέτρια νοητική αναπηρία στο γυμνάσιο

Οι δραστηριότητες που ακολουθούν μπορούν να ενσωματωθούν εύκολα στο πρόγραμμα φυσικής αγωγής στη γενική τάξη του γυμνασίου με θετικά αποτελέσματα για όλους τους μαθητές, με και χωρίς ΝΑ. Μπορούν ακόμη να χρησιμοποιηθούν ως κύριες δραστηριότητες σε ομάδες μαθητών στο ποδόσφαιρο, την καλαθοσφαίριση κ.ο.κ. Πρόκειται για δραστηριότητες οι οποίες καλλιεργούν δεξιότητες απαραίτητες στα παιχνίδια, όπως το τρέξιμο και η υποδοχή της μπάλας, η μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση κ.λπ. Οι δεξιότητες αυτές, ενώ φαίνονται απλές και αυτονόητες, χρειάζεται συχνά να διδαχθούν στους μαθητές με ΝΑ.

– Ποδόσφαιρο –

Ρολάρισμα, κυνηγητό, λάκτισμα-ρολάρισμα, τρέξιμο, λάκτισμα. Ορίζεται με κώνους ένα τέρμα ή χρησιμοποιείται ένα υπάρχον τέρμα μικρό σε διαστάσεις (π.χ. χειροσφαίρισης). Οι μαθητές στέκονται σε γραμμή που απέχει 15 μέτρα περίπου από το τέρμα. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ρολάρει την μπάλα προς το τέρμα και ζητά από τους μαθητές να τρέξουν και να την κλοτσήσουν προς τον στόχο (τέρμα). Στη συνέχεια επιστρέφουν φέρνοντας πίσω την μπάλα στον καθηγητή, ο οποίος συνεχίζει τη δραστηριότητα με τον επόμενο μαθητή.

Παραλλαγές

- Τοποθετείται τερματοφύλακας και ο στόχος γίνεται πιο δύσκολος (σκοράρισμα).
- Αυξάνεται η απόσταση την οποία καλύπτουν οι μαθητές μέχρι να πάρουν την μπάλα στην κατοχή τους.
- Εναλλακτικά, αντί να ρολάρεται η μπάλα, εκτελείται μπροστινή πάσα στον μαθητή, ο οποίος πρέπει να κυνηγήσει την μπάλα και να κάνει σουτ.

Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ζητά από τον μαθητή να κάνει πάσες στους συμμαθητές του.

Προσαρμογές

- Οι μαθητές με κινητικούς, οπτικούς ή νοητικούς περιορισμούς λαμβάνουν βοήθεια και, αν χρειαστεί, καθοδήγηση.

– Πέντε λακτίσματα –

Με κώνους ορίζεται ένα τέρμα ή χρησιμοποιείται ένα τέρμα μικρό σε διαστάσεις (π.χ. χειροσφαίρισης). Ένας μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του τερματοφύλακα. Ένας άλλος μαθητής στέκεται σε απόσταση περίπου 5 μέτρων (ή και περισσότερο) από το τέρμα και κάνει σουτ πέντε συνεχόμενες φορές. Οι υπόλοιποι πιάνουν τις μπάλες και τις επανατοποθετούν. Η δραστηριότητα συνεχίζεται με τον επόμενο μαθητή.

Παραλλαγές

- Αυξάνεται η απόσταση από το τέρμα.
- Ο καθηγητής ρολάρει την μπάλα, την οποία ο μαθητής κυνηγά προκειμένου να κάνει σουτ προς το τέρμα.
- Τοποθετούνται κορύνες που ορίζουν τον χώρο στον οποίο θα κινηθεί ο μαθητής που πλησιάζει το τέρμα για να σουτάρει.

Προσαρμογές

- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν δύο τερματοφύλακες για να είναι πιο δύσκολο το σκοράρισμα.

– Καλαθοσφαίριση –

ΒΟΛΗ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗΣ

Κοντά στο καλάθι τοποθετούνται τρία σημάδια-βάσεις: ένα σημάδι μπροστά

και δυο στα πλάγια (ένα σε κάθε πλευρά). Οι μαθητές κάνουν σουτ από οποιοδήποτε σημείο και κάθε επιτυχία τους παίρνει έναν βαθμό. Η τελική βαθμολογία προκύπτει από το άθροισμα των επιτυχιών όλων όσοι συμμετέχουν. Όταν κάνουν σουτ και από τα τρία σημεία, επιτρέπεται μια βολή επιβράβευσης από όποιο σημείο επιθυμούν στο γήπεδο, που παίρνει δυο βαθμούς. Ο επόμενος μαθητής ακολουθεί τον ίδιο κανόνα και προσθέτει τη βαθμολογία του σε αυτήν της ομάδας του. Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές δεν ανταγωνίζονται μεταξύ τους, αλλά συνεργάζονται για την επιτυχία της ομάδας τους.

Παραλλαγές

- Η απόσταση για τις βολές αυξομειώνεται αν χρειαστεί.
- Αυξάνονται οι βαθμοί που λαμβάνονται για κάθε πετυχημένη βολή (π.χ. 2 βαθμοί).
- Οι μαθητές σουτάρουν με τη σειρά, παίρνουν δηλαδή την μπάλα από το καλάθι και κάνουν πάσα στον συμμαθητή τους που σουτάρει. Κατόπιν κινούνται στη βάση για βολή. Αυτός που σουτάρει πηγαίνει στην επόμενη βάση (βάση 1, 2, 3) ή στο καλάθι για να πιάσει την μπάλα.
- Αλλάζει ο τρόπος της βαθμολογίας. Για παράδειγμα, οι επαφές με το ταμπλό παίρνουν έναν βαθμό στη βολή, η επαφή με το στεφάνι δύο βαθμούς και το καλάθι τρεις βαθμούς.

Προσαρμογές

- Εάν χρειαστεί και είναι εφικτό, χαμηλώνει το ύψος του καλάθιού.
- Χρησιμοποιούνται πιο ελαφριές μπάλες για τους μικρότερους μαθητές ή τους μαθητές που δυσκολεύονται να ασφαλίσουν τη λαβή της μπάλας με τα χέρια.

Βολη

Γύρω από το καλάθι τοποθετούνται σημάδια-βάσεις, από όπου οι μαθητές εκτελούν βολές. Η δραστηριότητα αυτή προσομοιάζει τις συνθήκες που επικρατούν στο παιχνίδι γενικότερα. Όταν ο μαθητής πετυχαίνει καλάθι

από ένα σημείο, επιβραβεύεται προχωρώντας στο επόμενο. Σκοπός είναι κάθε μαθητής να πετύχει καλάθια όσο πιο γρήγορα μπορεί και από όλα τα σημεία.

Παραλλαγές

- Σε κάθε μαθητή δίνεται η δυνατότητα πραγματοποίησης δύο βολών από κάθε σημείο. Αν δεν επιτύχει καλάθι, εκτελεί μια «ποινή» (π.χ. κοιλιακούς, έναν γύρο τρέξιμο στο γήπεδο κ.λπ.).
- Κάθε μαθητής σουτάρει μία φορά από κάθε σημείο. Στη συνέχεια όλα τα μέλη της ομάδας μετακινούνται στο επόμενο σημείο, αθροίζοντας τις επιτυχίες τους συνολικά.
- Οι μαθητές, αντί για βολές, εκτελούν διείσδυση και λεί-απ. Και πάλι οι επιτυχίες υπολογίζονται ως ομάδα.

Προσαρμογές

- Αν χρειαστεί, χαμηλώνει ο στόχος (καλάθι). Χρησιμοποιούνται προσαρμοσμένα καλάθια ή κουτιά, κουβάδες κ.λπ., για μαθητές που αδυνατούν να εκτελέσουν βολή ή δυσκολεύονται στη λαβή της μπάλας.

– Αμερικανικό ποδόσφαιρο –

ΛΑΒΕΤΕ ΘΕΣΕΙΣ, ΕΤΟΙΜΟΙ, ΠΑΜΕ

Με δυο κώνους ορίζεται το τέρμα στην τελική γραμμή, μήκους περίπου 5 μέτρων. Οι μαθητές στέκονται σε ευθεία γραμμή και σε απόσταση 15-20 μέτρων από το τέρμα. Κάθε μαθητής έχει ένα μαντίλι ή μια σημαϊούλα που κρέμεται από τη μέση του. Ένας μαθητής είναι αμυντικός και στέκεται στη μέση του γηπέδου. Οι μαθητές στην τελική γραμμή (επιθετικοί) πρέπει να περάσουν την μπάλα απέναντι στο τέρμα, χωρίς να τους πιάσει ο αμυνόμενος. Την μπάλα μεταφέρει ένας επιθετικός (οι μαθητές αλλάζουν κάθε φορά ρόλο και την μπάλα μεταφέρει πάντα κάποιος άλλος). Τον ρόλο του πασαδόρου (quarterback) αναλαμβάνει ο καθηγητής φυσικής αγωγής ή ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης ή κάποιος συμμαθητής που δίνει

κάθε φορά την μπάλα σε έναν επιθετικό. Στη συνέχεια δίνει το σύνθημα «λάβετε θέσεις, έτοιμοι, πάμε» και ο επιθετικός τρέχει απέναντι, προσπαθώντας να μεταφέρει την μπάλα στο τέρμα και να σκοράρει. Ο αμυντικός επιχειρεί να τραβήξει το μαντήλι-σημαιάκι από τη μέση και να ανακόψει την προσπάθειά του. Ο επιθετικός έχει έναν συγκεκριμένο αριθμό προσπαθειών (π.χ. συνολικά τέσσερις προσπάθειες) για να σκοράρει (δηλαδή να «περάσει» την μπάλα με τα χέρια του στο απέναντι τέρμα, χωρίς να «χάσει» το μαντήλι που κρέμεται από τη μέση του).

Παραλλαγές

- Ο πασαδόρος μπορεί να πασάρει την μπάλα στον επιθετικό.
- Επιτρέπεται στους μαθητές να αναλάβουν τον ρόλο του πασαδόρου.
- Υπάρχουν δύο ή περισσότεροι αμυντικοί.
- Χρησιμοποιούνται δύο ή περισσότεροι επιθετικοί κάθε φορά, οι οποίοι μπορούν να πασάρουν την μπάλα μεταξύ τους ή να βοηθήσουν με σκριν την ομάδα τους να σκοράρει.

Προσαρμογές

- Αυξομειώνονται οι διαστάσεις του τέρματος και η απόσταση του αμυντικού από τους επιθετικούς, ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών.

ΑΜΥΝΑ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

Τοποθετούνται δυο κώνοι στην τελική γραμμή που ορίζουν το τέρμα. Απέναντι από το τέρμα, σε απόσταση 10 μέτρων περίπου, στέκονται οι μαθητές σε δυο παράλληλες γραμμές, η μια πίσω από την άλλη, που απέχουν περίπου 1-2 μέτρα. Στο κέντρο του γηπέδου τοποθετείται ένα σημάδι. Με το σύνθημα του καθηγητή φυσικής αγωγής («έτοιμοι, πάμε»), ο πρώτος μαθητής (από κάθε παράλληλη γραμμή) τρέχει στο σημάδι στο κέντρο του γηπέδου. Αυτός που θα φτάσει πρώτος δέχεται πάσα και προσπαθεί ως επιθετικός να σκοράρει στο τέρμα απέναντι. Ο δεύτερος είναι αμυντικός και προσπαθεί να τον σταματήσει τραβώντας το μαντήλι/σημαιάκι που έχει στη μέση του.

Παραλλαγές

- Οι αμυντικοί τοποθετούνται στην τελική γραμμή.
- Ορίζεται εκ των προτέρων ποιος μαθητής θα δεχθεί την μπάλα και θα αναλάβει τον ρόλο του επιθετικού.

Προσαρμογές

- Αυξομειώνονται οι διαστάσεις του χώρου στον οποίο πραγματοποιείται η δραστηριότητα, ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών.
- Χρησιμοποιούνται μαλακές, ελαφριές μπάλες, που είναι ευκολότερες στην υποδοχή.
- Αυξάνεται η απόσταση ανάμεσα στις δυο παράλληλες γραμμές απέναντι από το τέρμα.

Δραστηριότητες για μαθητές με σοβαρή και βαριά νοητική αναπηρία

Οι μαθητές με σοβαρή και βαριά ΝΑ θα χρειαστούν περισσότερη βοήθεια συγκριτικά με τους μαθητές με ελαφριά και μέτρια ΝΑ. Οι κοινωνικές και κινητικές τους δεξιότητες θα είναι σημαντικά περιορισμένες και θα έχουν σοβαρή δυσκολία να κατανοήσουν τους κανόνες, τους στόχους και την επίδραση των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχουν. Η νοητική και κινητική τους λειτουργικότητα είναι σε πρώιμο στάδιο, ορισμένοι δεν μπορούν να επικοινωνήσουν και να διατηρήσουν την προσοχή τους, ενώ για να εκτελέσουν οποιαδήποτε κινητική δραστηριότητα χρειάζονται τη συνεχή φυσική παρουσία και καθοδήγηση του καθηγητή φυσικής αγωγής. Παρά τους περιορισμούς τους όμως, η συμμετοχή τους σε παράλληλες δραστηριότητες με τους συμμαθητές τους στην τάξη ένταξης έχει βρεθεί ότι λειτουργεί ευεργετικά για πολλούς από αυτούς. Η εμπειρία δείχνει ότι τα πρότυπα τα οποία κατακτούν παρατηρώντας τους βοηθούς συμμαθητές τους είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για την ένταξή τους.

Οι δεξιότητες που διδάσκονται στο πρόγραμμα εκπαίδευσης «τεμαχίζονται» σε μικρά και απλά μέρη με ανάλυση έργου, με σκοπό την τροποποίηση παράλληλα και της συμπεριφοράς τους. Στο περιβάλλον της τάξης, όταν οι καθηγητές φυσικής αγωγής δουλεύουν πάνω σε μια δεξιότητα, είναι σκόπιμο να έχουν προσωπική επαφή με τους μαθητές με σοβαρή και βαριά νοητική αναπηρία, ενώ παράλληλα οι συμμαθητές τους ασχολούνται με κάτι διαφορετικό. Οι εκπαιδευτικοί στην παράλληλη στήριξη ή οι βοηθοί συμμαθητές αναλαμβάνουν συχνά την εποπτεία της τάξης. Ορισμένα παιδιά με σοβαρή και βαριά κινητική αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν και σε κάποιο απλουστευμένο παιχνίδι ή δραστηριότητα, συνήθως όμως δεν γνωρίζουν τους κανονισμούς ή τον σκοπό του. Θετικό σημείο είναι το ότι συνήθως ανταποκρίνονται σε ακουστικά, οπτικά, απτικά, κ.ο.κ. ερεθίσματα που δέχονται από τους εκπαιδευτικούς.

- Χρησιμοποιούνται πολλά προφορικά και φυσικά ερεθίσματα τα οποία καθοδηγούν την κίνησή τους. Όταν ο καθηγητής λέει, για παράδειγμα, «1, 2, 3, πέτα», βοηθά τον μαθητή να προετοιμαστεί να πετάξει το μπαλάκι, το φασουλοσάκουλο κ.ο.κ.
- Χρησιμοποιείται η τεχνική της «απτικής καθοδήγησης με τα χέρια» για την εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων.
- Οργανώνονται παράλληλες δραστηριότητες στις τελικές γραμμές του γυμναστηρίου, όπου οι εκπαιδευτικοί της παράλληλης στήριξης ή προσωπικά ο καθηγητής φυσικής αγωγής καθοδηγεί και εποπτεύει τους μαθητές. Για παράδειγμα, τους ζητά να «ρολάρουν» την μπάλα προς τις κορύνες, να ρίξουν το φασουλοσάκουλο σε στόχο ή να πάρουν θέσεις και να εκτελέσουν ρολαρίσματα και μετακινήσεις από εδραία/ύπια θέση πάνω σε στρώματα.
- Πολύ συχνά χρησιμοποιούνται μπαλόνια και μεγάλες χρωματιστές μπάλες. Αποφεύγονται οι μπάλες που χρησιμοποιούν οι συμμαθητές τους κατά τη διδασκαλία της ρίψης, της υποδοχής, του χτυπήματος με ρόπαλο, του λακτίσματος κ.ο.κ.
- Για τον εντοπισμό και την υποδοχή χρησιμοποιούνται μπάλες με κουδουνάκι ή με έντονα χρώματα, μπαλόνια κ.λπ.

- Όταν το αντικείμενο διδασκαλίας είναι η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκονται οι μαθητές, χρησιμοποιείται κλίμακα αντίστοιχη με αυτήν που υπάρχει στον πίνακα 4.1.
- Οι δραστηριότητες βοηθούν τους μαθητές να καθίσουν, να παραμείνουν σε όρθια θέση χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους και να περπατήσουν. Με αυτό τον τρόπο προάγεται η λειτουργική τους ανεξαρτησία.
- Σε κύκλο οργανώνονται δραστηριότητες με όλους τους μαθητές. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής τους ζητά να «ρολάρουν» την μπάλα και να ρίξουν τις κορύνες που βρίσκονται στη μέση (ή να πετάξουν φασουλοσάκουλα σε στόχο). Ο ίδιος ή ο εκπαιδευτικός στην παράλληλη στήριξη βοηθά τον μαθητή με σοβαρή και βαριά νοητική αναπηρία, ή μετακινεί κάθε φορά τον στόχο μέσα στον κύκλο.
- Ο μαθητής με σοβαρή και βαριά ΝΑ μπορεί να κρατά ένα αντικείμενο (π.χ. σχοινάκι) το οποίο παράλληλα κρατά ο βοηθός διδασκαλίας, ή να έχει επαφή με τον εκπαιδευτικό όταν ο καθηγητής φυσικής αγωγής του ζητά να τρέξει ή να περπατήσει γρήγορα. Αν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (ή της προθέρμανσης) αρνηθεί να συμμετάσχει, μπορεί να δοκιμάσει κάποιον άλλο τρόπο (π.χ. κράτημα από το χέρι).
- Χρησιμοποιούνται ή σχεδιάζονται απλές διαδρομές με εμπόδια. Στα στρώματα, για παράδειγμα, οι μαθητές μπορούν να μετακινούνται με μπουσούλημα. Στο γυμναστήριο μετακινούνται σε περιορισμένο χώρο, ανεβαίνουν ή κατεβαίνουν σκαλοπάτια στις κερκίδες, περνούν πάνω ή κάτω από εμπόδια, σκαρφαλώνουν σε «λόφο», πραγματοποιούν αναρρίχηση στα πολύζυγα ή σε κεκλιμένο εμπόδιο κ.ο.κ.
- Μεγάλες και μαλακές μπάλες χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία της αναπήδησης και του ελέγχου-χειρισμού αντικειμένων, τη σταθεροποίηση του κορμού, τις αναπηδήσεις, την ενεργοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων κ.ο.κ.
- Προγραμματίζονται περισσότερες δραστηριότητες, καθώς οι συγκε-

κριμένοι μαθητές συνήθως δεν μπορούν να διατηρήσουν για πολλή ώρα την προσοχή τους σε μια δραστηριότητα.

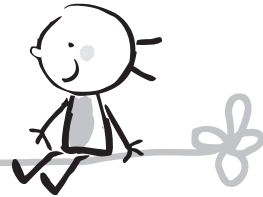
- Το κουδουνάκι στις μπάλες είναι χρήσιμο γιατί ενεργοποιεί περισσότερο την προσοχή σε δεξιότητες όπως το λάκτισμα ή το χτύπημα με ρόπαλο σε μπάλα που πλησιάζει. Η ακουστική οδός για την εστίαση της προσοχής ενεργοποιείται επίσης με διάφορα μουσικά όργανα, όπως ντραμς, μαράκες, τρίγωνα κ.λπ. Χρήσιμη όμως είναι η ταυτόχρονη ακουστική και οπτική ενεργοποίησή τους. Τα μουσικά όργανα συνεπικουρούν τη διδασκαλία που έχει στόχο την προαγωγή της κινητικής ανάπτυξης.
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής βοηθά τους μαθητές, όταν βρίσκονται σε πατίνια, τραβώντας συχνά το σχοινί προς το μέρος στο οποίο κατευθύνονται. Αν είναι δύσκολο για τους μαθητές να κρατήσουν το σχοινί με τα χέρια τους, το δένουν στο πατίνι. Η δραστηριότητα θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ισορροπία τους και να ενεργοποιήσουν τους σταθεροποιητικούς μυς του κορμού (κοιλιακούς και ραχιαίους).
- Χρησιμοποιώντας προσαρμοσμένο τεχνολογικό εξοπλισμό ο καθηγητής φυσικής αγωγής βοηθά τους μαθητές να δραστηριοποιηθούν (π.χ. Wi-fi). Οι εκπαιδευτικοί της ειδικής αγωγής, της προσαρμοσμένης κινητικής αγωγής καθώς και το εξειδικευμένο προσωπικό (καθηγητές πληροφορικής) παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο οι νέες τεχνολογίες θα ενσωματωθούν στη διδασκαλία.

Συμπεράσματα

Οι μαθητές με ΝΑ διαφέρουν κινητικά, νοητικά, ψυχοκοινωνικά μεταξύ τους, όπως άλλωστε και οι υπόλοιποι μαθητές στην τάξη. Ωστόσο μπορούν και φυσικά έχουν το δικαίωμα να αναπτύξουν όσο γίνεται περισσότερο το δυναμικό τους και να βιώσουν ευχάριστες εμπειρίες, γεμάτες

ικανοποίηση και επιτυχίες στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάστηκαν οι γενικές αρχές αναφορικά με τις προσαρμογές που οι καθηγητές φυσικής αγωγής μπορούν να κάνουν προκειμένου να εντάξουν τους μαθητές τους με ΝΑ. Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να εισπράξουν όλα τα θετικά συναισθήματα που εκδηλώνουν οι μαθητές με ΝΑ καθώς και τη χαρά που νιώθουν όταν γίνονται αποδεκτοί από τους συμμαθητές τους. Η αποδοχή και ο σεβασμός που εισπράττουν αποτελούν τη σημαντικότερη κατάκτηση στην τάξη ένταξης.

Ένταξη μαθητών
με εγκεφαλική παράλυση



Οι περισσότεροι από τους μαθητές με κινητική αναπηρία στην τάξη ένταξης έχουν συνήθως εγκεφαλική παράλυση (ΕΠ), κρανιοεγκεφαλική κάκωση (ΚΕΚ) ή υπέστησαν στο παρελθόν εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι μαθητές αυτοί έχουν βλάβη σε περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για τον κινητικό έλεγχο (Porretta, 2005). Η εγκεφαλική παράλυση εμφανίζεται συχνά, γι' αυτό και οι περισσότερες πληροφορίες στο παρόν κεφάλαιο αναφέρονται σε αυτή την αναπηρία. Οι τροποποιήσεις όμως που γίνονται στο μάθημα ισχύουν συνήθως και για τις άλλες κινητικές αναπηρίες που προαναφέρθηκαν (κρανιοεγκεφαλική κάκωση, εγκεφαλικό επεισόδιο). Επιπλέον, στο προηγούμενο κεφάλαιο για τη νοητική αναπηρία παρουσιάστηκαν δραστηριότητες για μαθητές με πολλαπλές αναπηρίες, συμπεριλαμβανόμενης της εγκεφαλικής παράλυσης.

Η εγκεφαλική παράλυση είναι μη εκφυλιστική πάθηση, αλλά παρ' όλα αυτά δεν υπάρχει θεραπεία. Η βλάβη στα εγκεφαλικά κέντρα που είναι υπεύθυνα για τον κινητικό έλεγχο παραμένει για πάντα. Τα συμπτώματα της πάθησης διαφέρουν, ανάλογα με την έκταση της βλάβης. Η εγκεφαλική παράλυση χαρακτηρίζεται από σοβαρή (ολική ανικανότητα ελέγχου των κινήσεων) έως πολύ ελαφριά (με ελαφριά διαταραχή στην ομιλία και την κίνηση) (Porretta, 2005). Τα παιδιά με ΕΠ μπορεί επίσης να εμφανίσουν μαθησιακά προβλήματα και δυσκολίες στην εκφορά ή στην κατανόηση του λόγου (ή και στα δύο), αισθητηριακά προβλήματα (οπτικά ή ακουστικά), νοητική αναπηρία κ.ά. Οι κινητικοί περιορισμοί, κυρίως λόγω έκπτωσης του κινητικού ελέγχου, οδηγούν συχνά σε επιμέρους προβλήματα (π.χ. προβλήματα στην ισορροπία, κακή φυσική κατάσταση κ.λπ.). Στην περίπτωση αυτή χρησιμοποιείται

κράνος που προφυλάσσει τους μαθητές από πτώσεις. Σε άλλες περιπτώσεις οι μαθητές με ΕΠ εμφανίζουν μειωμένη αντίληψη του χώρου και δυσκολία να διατηρήσουν την προσοχή τους εστιασμένη σε εξωτερικά ερεθίσματα (Porretta, 2005).

Επιπλέον, ορισμένα παιδιά με ΕΠ έχουν σπαστικότητα. Η σπαστικότητα αυξάνει τον μυϊκό τόνο, κάνει τους μυς πιο σφιχτούς και δυσκολεύει σε όλες τις κινήσεις. Ο αυξημένος μυϊκός τόνος προκαλεί βλαιογονία, δηλαδή τα γόνατα πλησιάζουν μεταξύ τους και τα πόδια δείχνουν σαν να χιάζονται. Έτσι, καθώς τα παιδιά περπατούν, μερικές φορές δυσκολεύονται να παραμείνουν σε όρθια θέση, ενώ συχνά δεν τους είναι εύκολο να απελευθερώσουν κάτι από τα χέρια τους ή να απλώσουν το χέρι τους και να «αρπάξουν» ένα αντικείμενο που βρίσκεται μπροστά τους. Άλλα παιδιά πάλι έχουν πολύ χαμηλό μυϊκό τόνο, που τους δυσκολεύει να περπατήσουν ή να διατηρηθούν σε όρθια θέση. Αυτή η μορφή της εγκεφαλικής παράλυσης ονομάζεται «αθέτωση», επηρεάζει όλο το σώμα και προκαλεί άλλοτε μυϊκούς σπασμούς και άλλοτε ακούσιες κινήσεις των μελών. Οι μαθητές με αθέτωση δυσκολεύονται πολύ να κρατήσουν κάτι στα χέρια τους ή να ελέγξουν τα αντικείμενα που χειρίζονται. Άλλη μία μορφή της εγκεφαλικής παράλυσης είναι η αταξία. Οι μαθητές με αταξία εμφανίζουν σοβαρούς περιορισμούς στην ισορροπία και έλλειψη συγχρονισμού στις κινήσεις χεριών και ποδιών, που προκαλεί αστάθεια κατά τη βάρδιση (Porretta, 2005). Τέλος, αρκετοί από τους μαθητές με εγκεφαλική παράλυση ανήκουν στον μικτό τύπο, ο οποίος χαρακτηρίζεται από διάφορους συνδυασμούς σπαστικότητας, αθέτωσης, αταξίας κ.ο.κ.

Οι ποικίλες μορφές της πάθησης καθώς και η διαφορετικού βαθμού σοβαρότητά της εκδηλώνονται κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο και επηρεάζουν αντίστοιχα συγκεκριμένα μέλη του σώματος. Μερικές φορές, για παράδειγμα, οι κινητικοί περιορισμοί εμφανίζονται μόνο στα πόδια, ενώ άλλοτε επηρεάζεται η μία πλευρά του σώματος (π.χ. ημιπληγία στην αριστερή πλευρά). Συχνά ωστόσο πλήττονται και τα τέσσερα άκρα. Οι μαθητές με ελαφριά ΕΠ, που επηρεάζει σε μικρό βαθμό

τα μέλη του σώματος, μπορεί να «κουτσαίνουν» ελαφρά, ενώ οι μαθητές με μέτρια ή βαριά ΕΠ χρειάζονται βακτηρίες, αμαξίδιο, περιπατητήρα, νάρθηκες ή άλλα βοηθήματα για να μετακινηθούν (Porretta, 2005). Ορισμένοι έχουν υποβληθεί σε εγχείρηση τοποθέτησης βαλβίδας για να αποσυμφορήσει το εγκεφαλονωτιαίο υγρό. Οι μαθητές αυτοί πρέπει να φορούν κράνος, που τους προστατεύει από πτώσεις ή από «μπαλιές» στο κεφάλι. Οστόσο απαραίτητη είναι πάντα η εκ των προτέρων επικοινωνία με τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης ή τον δάσκαλο ειδικής αγωγής. Οι εκπαιδευτικοί αυτοί μπορούν συνήθως να δώσουν πληροφορίες για τους κινητικούς περιορισμούς των μαθητών και τα μέτρα που απαιτούνται προκειμένου να συμμετέχουν με ασφάλεια στο μάθημα φυσικής αγωγής.

Επειδή, όπως προαναφέρθηκε, ορισμένοι μαθητές έχουν σοβαρούς περιορισμούς στην ισορροπία, η ασφάλειά τους είναι πολύ σημαντική στο μάθημα. Για τους μαθητές που «πέφτουν» εύκολα μπορεί να ζητηθεί η συνδρομή των γονιών. Αυτοί μπορούν να αγοράσουν προστατευτικές επιγονατίδες σε γόνατα και αγκώνες ώστε να μην τραυματιστούν τα παιδιά τους στο μάθημα μετά από κάποια πτώση. Υπάρχουν μαθητές με ΕΠ οι οποίοι όλη την ημέρα στο σχολείο φορούν προστατευτικά στα γόνατα κάτω από τα ρούχα τους. Τέτοια προστατευτικά μέσα (π.χ. επιγονατίδες, επίδεσμοι κ.λπ.) είναι συνήθως δυσδιάκριτα κάτω από τα ρούχα ή τη φόρμα. Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας που απαιτεί γρήγορη κίνηση στον χώρο χρησιμοποιείται συχνά μια ζώνη μετακίνησης, η οποία θα υποστηρίξει και θα ασφαλίσει τους μαθητές με ΕΠ. Ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης ή ο δάσκαλος ειδικής αγωγής βοηθούν συνήθως κρατώντας τον μαθητή από τη ζώνη μετακίνησης. Η ζώνη έχει συνήθως προσαρμοσμένο λουρί ή ασφαλίζει με κλιπ γύρω από τη μέση του μαθητή, χωρίς να περιορίζει ή να δυσκολεύει τις κινήσεις του.

Μερικές φορές ο καθηγητής φυσικής αγωγής επιτρέπει στους άλλους μαθητές να βοηθήσουν το παιδί με ΕΠ. Στο τρέξιμο, για παράδειγμα, πιάνουν τον αγκώνα του συμμαθητή τους για περισσότερη ασφάλεια

και τρέχουν μαζί σε ζευγάρια. Ο τρόπος μοιάζει με αυτόν που χρησιμοποιούν οι μαθητές με τύφλωση, όταν τρέχουν ως ζευγάρι με κάποιον από τους συμμαθητές τους που έχει αναλάβει τον ρόλο του οδηγού. Όταν οι δύο μαθητές (με και χωρίς ΕΠ) τρέχουν παράλληλα, το έργο του καθηγητή είναι να «επιοπτεύει» τον μαθητή με ΕΠ για τη διατήρηση της ισορροπίας του, αφού δεν χρειάζεται πλέον να τρέχει πίσω του για να τον «πιάσει» σε περίπτωση που χάσει την ισορροπία του. Συχνά τον ρόλο του ζευγαριού που μετακινείται στον χώρο αναλαμβάνουν μόνο οι εκπαιδευτικοί της παράλληλης στήριξης, οι οποίοι μπορούν να υποστηρίξουν άμεσα τους μαθητές με ΕΠ, και όχι οι συμμαθητές τους.

Κάποιοι μαθητές με ΕΠ χρησιμοποιούν περιπατητήρες επειδή έχουν σοβαρούς κινητικούς περιορισμούς, δυσκολία στην ισορροπία, χαμηλή μυϊκή δύναμη κ.λπ. Ο περιπατητήρας ουσιαστικά αυξάνει την ανεξαρτησία των μαθητών σε πολλές πτυχές της καθημερινής ζωής και τους επιτρέπει να συμμετέχουν σε περισσότερες δραστηριότητες στο μάθημα. Άλλοι μαθητές φορούν νάρθηκες ή ορθωτικά υποστηρίγματα στον αστράγαλο και «άκρο πόδι» για σταθερότητα και υποστήριξη, τα οποία όμως δεν τους δημιουργούν πρόβλημα στις μετακινήσεις τους. Άλλωστε, αρκετοί από τους μαθητές με ΕΠ μπορούν να τρέξουν φορώντας τα ορθωτικά βοηθήματα.

Αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζει τις προσαρμογές και τις τροποποιήσεις στη διδασκαλία που συμβάλλουν στην επιτυχή συμμετοχή ενός περιπατητικού μαθητή με ΕΠ. Ο μαθητής δεν χρειάζεται αμαξίδιο για την καθημερινή του μετακίνηση και συμμετοχή στο μάθημα. Στο κεφάλαιο 3 αναφέρονται ιδέες σχετικές με προσαρμογές στη διδασκαλία των μαθητών που χρησιμοποιούν αμαξίδιο για τις μετακινήσεις στην καθημερινή τους ζωή. Οι προσαρμογές αυτές μπορεί να επικαλύπτονται και να είναι κατάλληλες για τη διδασκαλία όλων των μαθητών με ΕΠ στην τάξη ένταξης, δηλαδή αυτών που για τις καθημερινές τους μετακινήσεις είτε χρησιμοποιούν αμαξίδιο είτε όχι.

Οι προσαρμογές στη διδασκαλία ή οι τροποποιήσεις στις διδασκόμενες δραστηριότητες βοηθούν τους μαθητές με ΕΠ να συμμετέχουν



Ο καθηγητής βοηθά τον μαθητή κρατώντας τον από τη ζώνη μετακίνησης

στο μάθημα της φυσικής αγωγής του γενικού σχολείου. Για να καλλιεργήσουν όμως τις απαραίτητες ικανότητες, όπως δύναμη, αντοχή, ευκαμψία ή εύρος τροχιάς της κίνησης, είναι απαραίτητη η συνεργασία του καθηγητή φυσικής αγωγής, του καθηγητή προσαρμοσμένης κινητικής αγωγής και του φυσικοθεραπευτή. Μόνο η εποικοδομητική συνεργασία ανάμεσα σε συναδέλφους από διαφορετικές ειδικότητες θα φέρει τα καλύτερα αποτελέσματα για τον μαθητή με ΕΠ. Η επιστημονική ομάδα θα συνθέσει τις γνώσεις και τις εμπειρίες των ειδικών από διαφορετικές ειδικότητες και θα οργανώσει τις υπηρεσίες και τη διδασκαλία που θα παρέχεται στη συνέχεια. Ωστόσο ο καθηγητής φυσικής αγωγής έχει πάντα κατά νου ότι κάθε παιδί με ΕΠ είναι διαφορετικό, και ότι ο τύπος και η σοβαρότητα της αναπηρίας επηρεάζουν με διαφορετικό

τρόπο την ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη. Υπάρχουν, λόγω χάρη, δραστηριότητες που ωφελούν τα παιδιά με σπαστική μορφή εγκεφαλικής παράλυσης (π.χ. διατάσεις), οι οποίες όμως μπορεί να μην έχουν την ίδια επίδραση σε μαθητές με αθροιστική μορφή.

Προσαρμογές για μαθητές με εγκεφαλική παράλυση

Οι μαθητές με ΕΠ καταλαβαίνουν τους κινητικούς τους περιορισμούς και το γεγονός αυτό συχνά τους δημιουργεί εκνευρισμό. Η εμπειρία όμως δείχνει ότι προσπαθούν πάρα πολύ μέσα στο μάθημα και θέλουν να εμπλακούν στις δραστηριότητες και στα παιχνίδια των συμμαθητών τους, έχουν με άλλα λόγια τη διάθεση να προσπαθήσουν και να επιδιώξουν την ισότιμη ένταξή τους στην τάξη τους. Γι' αυτό και ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να έχει πάντα κατά νου, όταν προσαρμόζει τη διδασκαλία ή τροποποιεί κάποια δραστηριότητα, ότι οι ίδιοι οι μαθητές θέλουν πολύ να συμμετάσχουν. Οι προσδοκίες του όμως πρέπει να είναι αντίστοιχες των δυνατοτήτων των παιδιών αυτών και της προσπάθειας που καταβάλλουν. Αυτό που πρέπει να θυμάται είναι ότι οι προσαρμογές οι οποίες είναι άμεσα συνδεδεμένες με τις δραστηριότητες που διδάσκονται στη γενική τάξη βοηθούν τους μαθητές με ΕΠ να βιώσουν επιτυχία στο μάθημα, να συνεχίσουν να προσπαθούν και τελικά να ενταχθούν στην ομάδα της τάξης τους.

Σημαντικό είναι επίσης ο καθηγητής να ανιχνεύει τις δυνατότητες των μαθητών, να χτίζει πάνω σ' αυτές και να περιορίζει, όσο μπορεί, τις αδυναμίες τους. Ένας μαθητής με αρκετή δύναμη στα άνω άκρα διασκεδάζει κάνοντας έλξεις από ύπτια θέση, σε μπάρα που κρατούν οι συμμαθητές του. Ένας άλλος μαθητής εκτελεί επαρκώς δραστηριότητες με χειρισμό αντικειμένων, άρα μπορεί να πετά και να υποδέχεται το μπαλάκι με γάντι του μπέιζμπολ. Άλλος μπορεί να έχει περιορισμένη δύναμη στον κορμό και στα άνω άκρα, οπότε χρειάζεται τροποποιήσεις σε όλες τις δραστηριότητες για να μπορεί να συμμετέχει. Αυτός ο μα-

θητής ωστόσο μπορεί να έχει πολύ καλές κοινωνικές δεξιότητες και να του αρέσει η συμμετοχή στις δραστηριότητες με την αρωγή ενός βοηθού συμμαθητή.

Στη διαδικασία ένταξης, σημαντική είναι και η συμμετοχή στις αποφάσεις του ίδιου του μαθητή με ΕΠ. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής από κοινού με τον μαθητή μπορούν να αποφασίσουν για τον τρόπο με τον οποίο ο δεύτερος θα ενταχθεί στην ομάδα παιδιών της τάξης του. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας θα διαπιστώσει ότι υπάρχουν μαθητές που αισθάνονται άνετα όταν βρεθούν στη γενική τάξη, συμπεριφέρονται και λειτουργούν δηλαδή πολύ «φυσιολογικά» και άνετα με τους συμμαθητές τους. Υπάρχουν όμως και μαθητές που γίνονται επιθετικοί ή απόμακροι. Σκοπός σε κάθε περίπτωση είναι να αισθανθούν όλοι άνετα. Ο καθηγητής που καταφέρνει να αισθάνονται καλά στο μάθημά του υποστηρίζει τη διαδικασία της επιτυχούς εκπαιδευτικής τους ένταξης.

Συμβουλές για δραστηριότητες

Στη συνέχεια παρουσιάζονται ιδέες για δραστηριότητες που μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν σε μαθητές με ΕΠ. Έναν γενικό κανόνα που ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να έχει κατά νου είναι ότι η επαφή με βοηθούς συμμαθητές εξυπηρετεί τη διαδικασία της ένταξης. Επιπλέον, όπως προαναφέρθηκε, η συζήτηση με τον μαθητή προηγείται της ανακοίνωσης σε όλη την τάξη αναφορικά με τις τροποποιήσεις στη διδασκαλία. Οι περισσότερες από τις ιδέες που παρουσιάζονται έχουν εφαρμογή σε μαθητές που χρησιμοποιούν περιπατητήρα, μαζί με κάποιες επιπλέον συμβουλές αν χρειαστεί.

Ο καθηγητής φυσικής αγωγής είναι σημαντικό να θυμάται ότι κάθε μαθητής θα συμμετέχει στον βαθμό που μπορεί. Ο ίδιος ζητά από τους μαθητές να εκτελούν όσο καλύτερα μπορούν, αλλά δεν αναμένει τέλεια απόδοση. Το βασικό είναι οι μαθητές να εκτελούν τις δραστηριότητες όσο πιο ανεξάρτητα μπορούν και να διασκεδάζουν κατά τη

διάρκεια της εκτέλεσής τους. Η σωστή στάση, η οποία πρέπει να καλλιεργείται σε όλους τους μαθητές, είναι να προσπαθούν όσο γίνεται περισσότερο και να βελτιώνονται συνεχώς, πάντα σύμφωνα με τις δυνατότητές τους.

Κυνηγητό

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής δένει δύο (ή περισσότερα) μαντύλια (ή κορδόνια) στη μέση του μαθητή με ΕΠ. Όταν οι κυνηγοί του αποσπάσουν και τα δύο (ή περισσότερα) μαντύλια, τότε βγαίνει εκτός παιχνιδιού. Ο καθηγητής ενημερώνει τους συμμαθητές για την αλλαγή στον κανονισμό, αναφέροντας ότι ο μαθητής έχει δύο (ή τρία) μαντύλια στη μέση (εκτός κι αν ο μαθητής δεν συμφωνεί και δεν θέλει αυτή την αλλαγή).
- Αν γίνει «κυνηγός» ο μαθητής με ΕΠ, ο καθηγητής περιορίζει τον χώρο και του δίνει, λόγου χάρη, ένα «μακαρόνι» για να «πιάσει» τους συμμαθητές του.
- Ένας συμμαθητής βοηθά τον μαθητή με ΕΠ όταν έχει τον ρόλο του «κυνηγού». Ειδικά οι μαθητές με περιπατητήρα χρειάζονται πρόσθετη βοήθεια ενός συμμαθητή τους, αφού χρησιμοποιούν και τα χέρια τους κατά τη μετακίνηση και είναι πολύ δύσκολο να «πιάσουν» τους συμμαθητές τους.
- Ο μαθητής με ΕΠ κρατά από τον αγκώνα το χέρι του βοηθού συμμαθητή, ο οποίος προπορεύεται λίγο μπροστά του και τον οδηγεί κατά τις μετακινήσεις του στο παιχνίδι.
- Στο κυνηγητό με μπάλα, ο βοηθός φροντίζει ώστε οι «μπαλιές» να μην χτυπήσουν με δύναμη τον μαθητή με ΕΠ. Σε μαθητές στους οποίους έχει τοποθετηθεί βαλβίδα για αποσυμφόρηση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού στον εγκέφαλο, δεν επιτρέπεται καθόλου να τους πετούν την μπάλα οι συμμαθητές τους. Σε τέτοιες περιπτώσεις θα μπορούσαν να «ρολάρουν» την μπάλα στο έδαφος έχοντας στόχο τον μαθητή με ΕΠ. Εάν και αυτή η λύση είναι επικίνδυνη για τον μαθητή (γιατί μπορεί, για παράδειγμα, να χάσει την ισορροπία του), επιτρέπεται το «ρο-

λάρισμα» της μπάλας με στόχο τον περιπατητήρα ή τη βακτηρία που χρησιμοποιεί για τη μετακίνησή του.

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ορίζει έναν συγκεκριμένο χώρο ασφαλείας στο γυμναστήριο (π.χ. «φωλιά») όπου ο μαθητής με ΕΠ μπορεί να σταθεί όταν παίζονται παιχνίδια με ταυτόχρονες «μπαλιές» από διαφορετικούς μαθητές στην τάξη (π.χ. όλοι μαζί ρίχνουν σε έναν στόχο στο κέντρο του γηπέδου). Ένας βοηθός συμμαθητής ή ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης βρίσκεται δίπλα στον μαθητή προκειμένου να αποτρέψει τις μπάλες που μπορεί να αναπηδήσουν και να κατευθυνθούν στον μαθητή με ΕΠ. Οι βοηθοί συμμαθητές εναλλάσσονται έτσι ώστε να έχουν όλοι αρκετό καθαρό χρόνο συμμετοχής στη δραστηριότητα. Σε κάθε περίπτωση πάντως, εφόσον ο μαθητής έχει εγχειριστεί για τοποθέτηση βαλβίδας, επιτρέπεται το ρολάρισμα της μπάλας στον στόχο που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου.

Διαδρομή ανάμεσα σε εμπόδια

- Αν μια δραστηριότητα με εμπόδια είναι δύσκολη, προσδιορίζεται εκ παραλλήλου μια εναλλακτική και απλούστερη για τον μαθητή με ΕΠ.
- Ένας βοηθός συμμαθητής υποστηρίζει τη μετακίνηση του μαθητή με ΕΠ. Μετά από προτροπή των συμμαθητών τους μπορούν να παρακάμψουν ένα δύσκολο κομμάτι της διαδρομής, αν χρειαστεί.
- Ο βοηθός συμμαθητής οδηγεί διακριτικά τον μαθητή με ΕΠ (π.χ. προπορευόμενος λίγο και επιτρέποντας τη λαβή από τον αγκώνα).
- Σε περίπτωση που ο μαθητής χρησιμοποιεί περιπατητήρα και φορά ζώνη μετακίνησης, θα υποστηριχθεί και θα επιχειρήσει να περάσει ανάμεσα από όλα τα εμπόδια με τη συνδρομή του εκπαιδευτικού της παράλληλης στήριξης. Μπορεί, για παράδειγμα, να περάσει πάνω από ένα εμπόδιο ή να «μπουσουλήσει» μέσα σε ένα τούνελ ενώ ο βοηθός κρατά διακριτικά τη ζώνη και «ασφαλίζει» τη μετακίνησή του.

Σκυταλοδρομίες

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μειώνει την απόσταση που καλύπτει ο μαθητής με ΕΠ (π.χ. όταν είναι η σειρά του να τρέξει, μετακινούνται οι κώνοι που ορίζουν τα όρια της διαδρομής).
- Χρησιμοποιούνται μεγάλες, μαλακές και φουσκωμένες μπάλες προκειμένου ο μαθητής να εξασκηθεί στο λάκτισμα. Οι μπάλες μπορούν να «δεθούν» ή να τοποθετηθούν με κάποιον τρόπο κοντά στον μαθητή (π.χ. τραβώντας ένα σχοινάκι που είναι δεμένο πάνω τους) ή ακόμη και στον περιπατητήρα.
- Αν χρειαστεί, ο μαθητής με ΕΠ κρατά τον βοηθό συμμαθητή από τον αγκώνα και μετακινείται μαζί του.
- Ο βοηθός συμμαθητής υποστηρίζει τον μαθητή στη σκυταλοδρομία χειριζόμενος παράλληλα τα όποια αντικείμενα (π.χ. όταν τρέχουν κρατώντας ένα ποτήρι νερό, το οποίο δεν πρέπει να χυθεί, ή ένα μπαλάκι πάνω σε μια ρακέτα, το οποίο δεν πρέπει να πέσει).
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής δίνει ώθηση ή και μετακινεί τον μαθητή με ΕΠ, που είναι ξαπλωμένος πάνω σε πατίνι, όταν αυτός έχει φτωχή ισορροπία ή δύναμη και δυσκολεύεται να ολοκληρώσει μόνος του τη δραστηριότητα. Η περιορισμένη ικανότητα του μαθητή να ισορροπήσει αυξάνει τον κίνδυνο να ανατραπεί και τραυματιστεί, οπότε η διακριτική εποπτεία και υποστήριξη από τον καθηγητή είναι πολύ ουσιαστική.
- Ο μαθητής με ΕΠ λαμβάνει βοήθεια όταν υπάρχουν δραστηριότητες με σχοινιά. Τον ρόλο του βοηθού μπορεί να αναλάβει ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης ή ένας συμμαθητής. Για παράδειγμα, μπορεί να κατεβάσει λίγο χαμηλότερα το σχοινί αν ο μαθητής πρέπει να περάσει από πάνω του, ή μπορεί να το ανυψώσει αν πρέπει να περάσει από κάτω.

Δραστηριότητες με πατίνια

- Αν χρειαστεί, ο καθηγητής φυσικής αγωγής επιτρέπει στον μαθητή με ΕΠ να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα σε περισσότερο χρόνο.

Σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να προηγείται κάπως ή να ξεκινά λίγο νωρίτερα από τους συμμαθητές του. Η προσαρμογή αυτή είναι απλή, γίνεται γενικότερα αποδεκτή και συχνά δεν χρειάζεται να εξηγηθεί στους υπόλοιπους μαθητές.

- Στη σκυταλοδρομία ο μαθητής μπορεί να κρατά ένα σχοινί (ή ένα στεφάνι) όταν στη μετακίνησή του τον «τραβά» και τον βοηθά ο εκπαιδευτικός ή ένας συμμαθητής του.
- Συχνά ο καθηγητής φυσικής αγωγής χρειάζεται να ενώσει δύο πατίνια με ταινία, έτσι ώστε ο μαθητής με ΕΠ να μπορέσει να καθίσει σε μεγαλύτερη επιφάνεια και να ισορροπήσει πιο άνετα. Άλλοτε τοποθετεί και ασφαλίξει τα πόδια πάνω στα πατίνια, ειδικότερα όταν ο μαθητής δεν έχει τον κινητικό έλεγχο που απαιτείται.
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής τραβά (ή σπρώχνει) τον μαθητή με το σχοινί πάντοτε με ταχύτητα την οποία ελέγχει, για να αποφύγει ενδεχόμενους κινδύνους. Την ανάγκη να ασφαλιστούν οι μαθητές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας τη γνωστοποιεί σε όλους τους μαθητές και ειδικότερα σε όσους αναλαμβάνουν τον ρόλο του βοηθού στο μάθημα.

Υποδοχή

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής χρησιμοποιεί απλές κατασκευές για να βοηθήσει στην υποδοχή μιας μικρής μπάλας ή ενός φασουλοσάκουλου από τον μαθητή με ΕΠ (π.χ. ένα κουτί, μια «απόχνη» κ.λπ.).
- Ο ίδιος ενισχύει την προσπάθεια του μαθητή με παραγγέλματα, όπως «1, 2 πιάσε», ή «έτοιμοι, πιάσε». Με αυτό τον τρόπο ο μαθητής προετοιμάζεται καλύτερα για την υποδοχή και παραμένει συγκεντρωμένος. Εξαιτίας των κινητικών περιορισμών του, συνήθως καθυστερεί από 2 έως 3 δευτερόλεπτα (ανάλογα με τη σοβαρότητα της αναπηρίας) να απαντήσει κινητικά στα εξωτερικά ερεθίσματα.
- Ο καθηγητής βοηθά να πάρουν τα χέρια του μαθητή τη σωστή θέση για να υποδεχθούν μπάλες (μεγάλες σε μέγεθος και ελαφρές) τις οποίες του πετούν οι βοηθοί συμμαθητές στο μάθημα. Αν χρειαστεί,

του μαθαίνει την υποδοχή «ασφαλίζοντας» τις μπάλες στο σώμα του. Η ζώνη μετακίνησης είναι χρήσιμη για μαθητές που χρησιμοποιούν περιπατητήρα. Ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης υποστηρίζει τον μαθητή στην όρθια θέση. Αντίστοιχα, ο μαθητής με ΕΠ εξασκείται στην υποδοχή και τη ρίψη. Αν χρειαστεί, μπορεί να εξασκηθεί και από καθιστή θέση. Υπάρχουν άλλωστε περιπατητήρες με κάθισμα, που ο μαθητής χρησιμοποιεί όταν κουράζεται. Το κάθισμα χρησιμεύει και στο μάθημα, λόγω χάρη, για τη διδασκαλία της υποδοχής. Ο περιπατητήρας με κάθισμα έχει έναν αυτόματο μηχανισμό που κλειδώνει όταν το κάθισμα «πέφτει» και είναι έτοιμο να υποδεχθεί το βάρος του παιδιού.

- Οι μπάλες θαλάσσης είναι πολύ χρήσιμες για το μάθημα. Συνήθως είναι μεγάλες σε μέγεθος και ελαφρά ξεφούσκωτες.
- Η μπάλα με κορδόνι (ή η ξεφούσκωτη μπάλα) δεν αναπηδά μακριά και έτσι ο μαθητής δεν χάνει τον έλεγχό της.
- Οι βοηθοί συμμαθητές ανακτούν τις μπάλες που αναπηδούν και εξοστρακίζονται μακριά από τον μαθητή με ΕΠ. Συχνά κατευθύνουν την κίνηση των χεριών του συμμαθητή τους ή υποδέχονται την μπάλα όταν αυτός δεν μπορεί να ανοίξει την παλάμη και τα δάχτυλά του. Άλλοτε πάλι κατευθύνουν τα χέρια και τον βοηθούν να υποδεχθεί και να «ασφαλίσει» την μπάλα πάνω στο σώμα του.

Ρίψη

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής παρακινεί τον μαθητή με ΕΠ και τον βοηθά να εστιάσει στη δεξιότητα. Σημασία έχει να καταγράψει την ακολουθία των βημάτων της δεξιότητας και να αποκτήσει το καλύτερο δυνατό κινητικό πρότυπο.
- Μπαλάκια ή μπάλες με κορδονάκι είναι χρήσιμες, αφού ανακτώνται εύκολα μετά από κάθε ρίψη.
- Ο καθηγητής μειώνει τις αποστάσεις εκτέλεσης ρίψης (π.χ. απέναντι σε τοίχο ή με βοηθό συμμαθητή).
- Στόχοι, κορύνες, κουβαδάκια και άλλα συναφή αντικείμενα είναι



Μπάλα με κορδόνι δεμένο στον καρπό για γρήγορη επαναφορά.

χρήσιμα για την εξάσκηση στη ρίψη. Ένας συμμαθητής μπορεί να βρίσκεται συνεχώς (ή με διαλείμματα) δίπλα, έχοντας ρόλο βοηθού. Αν η ρίψη είναι πολύ δύσκολη, ο μαθητής επιτρέπει να «ρολάρει» ή να λακτίσει την μπάλα προς τον στόχο.

Χτύπημα (ράβδισμα) με αντικείμενο (ρόπαλο-ρακέτα)

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ξεκινά με απλές κατασκευές, όπως ελαφρά πλαστικά «κουπιά» (από παιχνίδια), προτού προχωρήσει σε ρακέτες και πλαστικά ρόπαλα (του μπέιζμπολ).

- Ο μαθητής καλλιεργεί τον αντιληπτικοκινητικό του συντονισμό με τη βοήθεια μπαλονιών. Μαθαίνει να παρακολουθεί την πτήση και να οργανώνει ανάλογα την κινητική του απάντηση, με στόχο να χτυπήσει το μπαλόνι με τη ρακέτα, το ξύλο, το ρόπαλο κ.λπ.
- Σε μαθητές με φτωχό κινητικό έλεγχο στα άνω άκρα είναι επιτακτικές η βοήθεια και η καθοδήγηση σε όλο το εύρος της τροχιάς της κίνησης. Αντίστοιχη βοήθεια χρειάζονται συχνά και οι μαθητές που αδυνατούν να παρακολουθήσουν (να «λοκάρουν») την πτήση του μπαλονιού ή οι μαθητές που δυσκολεύονται να πιάσουν με το χέρι τους τη ρακέτα, ένα ξύλο, το πλαστικό ρόπαλο κ.ο.κ.
- Σημαντική στη διδασκαλία των μαθητών με ΕΠ είναι η προοδευτική μάθηση. Αυτό σημαίνει ότι ο μαθητής πρώτα χτυπά μια στατική μπάλα (π.χ. πάνω σε έναν κώνο). Στη συνέχεια μαθαίνει να χτυπά την μπάλα που ρολάρει στο έδαφος προς το μέρος του. Τέλος μαθαίνει να «λοκάρει» και να χτυπά την μπάλα που «πετά» προς το μέρος του από απέναντι.
- Οι μαθητές που χρησιμοποιούν περιπατητήρα μπορούν να «χτυπήσουν» (το μπαλάκι, μπαλόνι κ.λπ.) με το ένα χέρι. Ο περιπατητήρας συχνά «κλειδώνει» όταν ο μαθητής απομακρύνει το ένα χέρι ή όταν το βάρος μετατοπίζεται απότομα πίσω ή μπροστά. Αν ο μαθητής με ΕΠ δεν έχει τη δύναμη να εκτελέσει μόνος του το χτύπημα, ο βοηθός διδασκαλίας (π.χ. ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης) υποστηρίζει την κινητική απάντηση του μαθητή, καθοδηγώντας συχνά την κίνησή του σε όλο το εύρος της τροχιάς.

Λάκτισμα

- Το λάκτισμα ξεκινά με στατικές μπάλες ή μπάλες με κορδονάκι για γρήγορη επαναφορά και εξάσκηση.
- Ο μαθητής με ΕΠ μπορεί να εξασκηθεί με τη συνδρομή συμμαθητή του που βοηθά στην επαναφορά.
- Για παιχνίδια στην τάξη ο χώρος προσαρμόζεται ανάλογα με τις δυνατότητες του μαθητή με ΕΠ. Οι επιτιθέμενοι, για παράδειγμα, βρί-

σκονται γύρω από το γήπεδο και λακτίζουν την μπάλα, ενώ οι αμυνόμενοι την ανακτούν όσο γρηγορότερα μπορούν. Στη συνέχεια τρέχουν με την μπάλα, με στόχο να την πετάξουν πάνω σε έναν από τους επιτιθέμενους που γυρίζουν στη «φωλιά» τους. Αν η μπάλα «χτυπήσει» έναν επιτιθέμενο, οι ομάδες αλλάζουν ρόλους. Σε αυτή την περίπτωση η «φωλιά» για τον μαθητή με ΕΠ είναι πλησιέστερα. Η μπορεί να ζητηθεί από τους αμυνόμενους να μετρήσουν δυνατά μέχρι το 3 (αφού ανακτήσουν την μπάλα), προτού τρέξουν με στόχο να πετάξουν την μπάλα σε έναν από τους συμμαθητές τους της αντίπαλης ομάδας.

- Η διδασκαλία στο λάκτισμα είναι σημαντικό να έχει προοδευτικό χαρακτήρα, να προχωρά δηλαδή από τα πιο εύκολα στα δυσκολότερα μέρη της δεξιότητας. Ο μαθητής ξεκινά λακτίζοντας μια στατική μπάλα. Στη συνέχεια λακτίζει μια μπάλα την οποία ο καθηγητής φυσικής αγωγής ή ο βοηθός συμμαθητής ρολάρει προς το μέρος του. Κατόπιν λακτίζει μια μπάλα που αναπηδά επιτόπου και τέλος μια μπάλα που έρχεται με πάσα προς το μέρος του.
- Συχνά είναι βολικό να «δένεται» η μπάλα με κορδονάκι στον περιπατητήρα, ώστε να επιστρέφει ευκολότερα και να βοηθά τον μαθητή στην εκτέλεση.

Σχοινάκι

- Η δραστηριότητα ξεκινά με σταθερό σχοινάκι χωρίς κίνηση. Ο μαθητής με ΕΠ περνά από πάνω περπατώντας ή με μικρή αναπήδηση (αν μπορεί). Σιγά σιγά ο συνάδελφος βοηθός κινεί το σχοινάκι και ζητά από τον μαθητή να περάσει από πάνω χωρίς όμως να το ακουμπήσει.
- Ο μαθητής με ΕΠ κρατά τη μία άκρη, όταν ο καθηγητής φυσικής αγωγής περιστρέφει το σχοινί από την άλλη μεριά. Το σχοινί είναι μακρύ και οι υπόλοιποι μαθητές συγχρονίζονται και το περνούν στον ρυθμό που τους δίνεται. Όταν ο μαθητής με ΕΠ βρεθεί «μέσα» και περνά πάνω από το σχοινί, η περιστροφή είναι αργή, το σχοινί «χτυ-

πά» στο έδαφος, η κίνηση διακόπεται και σιγά σιγά μετακινείται κάτω από τα πόδια του. Ο μαθητής με ΕΠ πρέπει να ανασπώσει τα πόδια του ή να περάσει πάνω από το σχοινί χωρίς να το ακουμπήσει. Αν μπορεί να αναπνδήσει, πραγματοποιεί άλμα και η περιστροφή γίνεται πιο γρήγορη, χωρίς διακοπή (ανάλογα πάντα με τη λειτουργικότητα και τις δυνατότητες του μαθητή).

- Σε πιο σύνθετες δραστηριότητες, όπως σχοινάκι με μετακίνηση ή σχοινάκι σε ομάδες και μετακίνηση, ο καθηγητής φυσικής αγωγής δένει τη μία άκρη στον περιπατητήρα καθώς προχωρά η ομάδα, ενώ ο ίδιος περιστρέφει και βαδίζει παράλληλα από την άλλη πλευρά. Συγχρονίζει την περιστροφή ώστε οι υπόλοιποι μαθητές να μπορούν να εκτελούν τις αναπνδήσεις με επιτυχία.

Δραστηριότητες συγχρονισμού

- Άλματα (με ή χωρίς διαστάσεις εκτάσεις) τροποποιούνται. Συχνά ο καθηγητής φυσικής αγωγής ζητά από τον μαθητή με ΕΠ να εκτελεί τη δραστηριότητα με το πάνω μέρος του σώματος (κορμός και άνω άκρα). Ειδικότερα για μαθητές με φτωχή ισορροπία, η λύση αυτή είναι η πιο ασφαλής. Σε μαθητή με περιπατητήρα ο καθηγητής του ζητά να εκτελεί μόνο με τα χέρια από την καθιστή θέση του περιπατητήρα. Αν δεν υπάρχει κάθισμα, ο μαθητής εκτελεί με το ένα χέρι, χρησιμοποιώντας το άλλο για ισορροπία, ή εκτελεί άλλη δραστηριότητα παράλληλα (π.χ. ανυψώνει το γόνατο αντίστοιχα).
- Ο καθηγητής αντικαθιστά λεπτές δραστηριότητες συγχρονισμού (π.χ. άγγιξε τα δάχτυλα των χεριών σου) με κάποιες απλούστερες (π.χ. ακούμπησε τα γόνατά σου, το αριστερό χέρι στο δεξί γόνατο και αντίστροφα). Επειδή μερικοί μαθητές δυσκολεύονται σε πολύ συνηθισμένες δραστηριότητες, η διδασκαλία προσαρμόζεται ανάλογα.
- Ο μαθητής μπορεί να καθίσει αν δυσκολεύεται στην εκτέλεση μιας δραστηριότητας. Αν πάλι διευκολύνεται, μπορεί να σταθεί σε όρθια

θέση. Σημαντικό όμως είναι να βοηθηθεί να ισορροπήσει αν χρειαστεί (π.χ. με ζώνη μετακίνησης, κρατώντας τον αγκώνα ενός συμμαθητή του, σε όρθια θέση με πλάτη στον τοίχο κ.λπ.).

- Σε σκυταλοδρομίες και τρέξιμο στον χώρο ή μετακίνηση με γρήγορο περπάτημα, η υποστήριξη του καθηγητή είναι σημαντική για την ασφάλεια του μαθητή. Συχνά το χέρι του «κλειδώνει» μαζί με το χέρι του μαθητή και κινούνται ταυτόχρονα. Η κίνησή του υποστηρίζει το κινητικό πρότυπο των χεριών κατά τη μετακίνησή τους. Ειδικότερα όταν δεν υπάρχει ζώνη μετακίνησης, η παρουσία του καθηγητή δίπλα στον μαθητή είναι πολύ σημαντική. Αν ο μαθητής έχει αρκετή δύναμη και μπορεί να μετακινηθεί ανεξάρτητα, κρατά το χέρι του από τον αγκώνα και μετακινείται μαζί του. Η θέση του καθηγητή προσομοιάζει την αντίστοιχη θέση του οδηγού σε μαθητή ή αθλητή με τύφλωση (βλ. κεφάλαιο 6).
- Οι μαθητές με περιπατητήρα μπορούν να τρέξουν πιο σιγά, στον ρυθμό που μπορούν να ελέγχουν. Αν πάλι αδυνατούν να τρέξουν, η (γρήγορη) βάρδια είναι αποδεκτή.

Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης

- Οι επιδόσεις του κάθε μαθητή από χρονιά σε χρονιά είναι ο καλύτερος τρόπος για να αξιολογηθεί η βελτίωση (ή μη) της φυσικής του κατάστασης. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής αποφεύγει να συγκρίνει τις επιδόσεις του με αυτές των υπόλοιπων συμμαθητών στην τάξη ένταξης.
- Ο καθηγητής είτε μειώνει την απόσταση που διανύει ο μαθητής (π.χ. σε δοκιμασία ταχύτητας), είτε του επιτρέπει να περπατήσει την απόσταση, είτε αυξάνει τον χρόνο στον οποίο ο μαθητής πρέπει να καλύψει μια απόσταση σε δοκιμασία αντοχής.
- Οι μαθητές εκτελούν έλξεις με εναλλακτικούς τρόπους και αξιολογείται η δύναμη των άνω άκρων. Μπορούν να εκτελούν έλξεις ξαπλωμένοι, με δυο συμμαθητές ή βοηθούς να κρατούν την μπάρα ή με την μπάρα

να είναι ασφαλισμένη σε δύο καρέκλες (πάντα με την παρουσία του εκπαιδευτικού της παράλληλης στήριξης για ασφάλεια).

- Όταν ο μαθητής εκτελεί κοιλιακούς, μπορεί (αν χρειάζεται) να κρατά τα χέρια του καθηγητή φυσικής αγωγής. Κάθε επανάληψη ορίζεται από την επαφή με τα χέρια του καθηγητή και την επιστροφή στην ύπια θέση.
- Ο μαθητής εκτελεί στο ευκαμψιόμετρο, κρατώντας στα χέρια (αν χρειάζεται) έναν χάρακα (ή ένα μολύβι). Με αυτό τον τρόπο θα υπάρχει μια ένδειξη που θα περιγράφει την ευκαμψία στα κάτω άκρα. Διαφορετικά, ενδέχεται να μην μπορούσε να σκύψει μπροστά και να αφήσει ένα αποτύπωμα στην αντίστοιχη κλίμακα που περιγράφει την ευκαμψία του μαθητή. Η διαταραχή στον μυϊκό τόνο περιορίζει συχνά την ευκαμψία του μαθητή με ΕΠ, που δυσκολεύεται να ολοκληρώσει τη μέτρηση. Εναλλακτικά, όταν δυσκολεύεται να απλώσει τα χέρια του μπροστά, μπορεί να καταγραφεί η απόσταση από τους ώμους μέχρι την κλίμακα και αυτή η μέτρηση να κρατηθεί ως ενδεικτική της ευκαμψίας του.
- Κατά τη μέτρηση ισχύος στα κάτω άκρα (άλμα σε απόσταση χωρίς φόρα), ο μαθητής επιτρέπεται να πατήσει τη γραμμή ή να κάνει βηματάκι μπροστά για να πάρει ώθηση και να απογειωθεί. Στο τέλος καταγράφεται η απόσταση από το τελευταίο σημείο απογείωσης έως το πλησιέστερο προς αυτό σημείο προσγείωσης.
- Εκτελούνται προσαρμοσμένα πους-απ για τη μέτρηση και αξιολόγηση της δύναμης των άνω άκρων. Προσαρμοσμένα πους-απ γίνονται, για παράδειγμα, στις κερκίδες με τα γόνατα, ή ισομετρικά πους-απ τα οποία αξιολογούν τον χρόνο που ο μαθητής κρατιέται στην ίδια θέση.
- Ένας βοηθός συμμαθητής τρέχει (ή περπατά γρήγορα) με τον μαθητή στη σκυταλοδρομία. Τρέχει παράλληλα για ασφάλεια και ανακτά από το έδαφος (αν χρειαστεί) τη σκυτάλη ή το αντικείμενο που μεταφέρει ο μαθητής.
- Ορισμένοι μαθητές με ΕΠ τρέχουν με πιο ανεξάρτητο τρόπο όταν

βρίσκονται δίπλα στον τοίχο του γυμναστηρίου. Συνήθως, όταν τρέχουν, ακουμπούν στον τοίχο για να βελτιώσουν την ισορροπία τους και να αισθανθούν περισσότερο ασφαλείς. Η απόσταση που καλύπτουν είναι πιο μικρή συγκριτικά με εκείνη των συμμαθητών τους στην τάξη ένταξης. Ένας έφηβος μαθητής με ΕΠ δηλαδή θα μπορούσε να τρέξει ή να περπατήσει μια στροφή στον στίβο, όταν οι υπόλοιποι συμμαθητές του έχουν να καλύψουν ένα μίλι (1.600 μέτρα ή τέσσερις στροφές) στην προπόνηση αντοχής. Η διαφορά αυτή όμως δεν πρέπει να αποθαρρύνει τον καθηγητή, και κάθε μαθητής θα αξιολογείται με βάση τον προσωπικό του χρόνο. Αυτό αποτελεί ένα πολύ καλό ξεκίνημα για όλους, αφού κάθε μαθητής «δουλεύει» σύμφωνα με τις δυνατότητές του.

Καλαθοσφαίριση

- Η εξάσκηση στην ντρίπλα γίνεται από καθιστή θέση αν χρειαστεί. Στη συνέχεια γίνεται σε όρθια θέση και σε κίνηση (βαδίζοντας αργά ή γρήγορα, τρέχοντας κ.ο.κ.).
- Ο βοηθός διδασκαλίας (εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης ή συμμαθητής) βοηθά ενεργά στη διδασκαλία της ντρίπλας. Συνήθως παρουσιάζει τη δραστηριότητα ντριπλάροντας μπροστά από τον μαθητή που προσπαθεί να κατακτήσει τη δεξιότητα.
- Οι βολές γίνονται σε χαμηλότερο στόχο ή σε στόχο πτυσσόμενο του οποίου το ύψος αυξομειώνεται. Σκοπός είναι να βρεθεί το κατάλληλο ύψος και η απόσταση από την οποία οι μαθητές μπορούν να τα καταφέρουν, έτσι ώστε να αισθανθούν περισσότερο αποτελεσματικοί.
- Αν υπάρχει δυνατότητα, δίνεται στον μαθητή η ευκαιρία να «παίξει» ένας εναντίον ενός (με προσαρμοσμένες στις δυνατότητές του άμυνα και επίθεση), ή δύο εναντίον δύο κ.ο.κ.
- Οι ασκήσεις εκτελούνται κατά κανόνα σε μικρές ομάδες. Η παρουσία του βοηθού διδασκαλίας είναι συνήθως απαραίτητη.
- Αν ο μαθητής έχει προηγουμένως υποβληθεί σε εγχείρηση για την τοποθέτηση εγκεφαλικής βαλβίδας, αποφεύγονται ασκήσεις και δε-



Έτοιμοι για τη σκυταλοδρομία!

ξιώπτες που έχουν έντονη σωματική επαφή και ανάκτηση της μπάλας (ριμπάουντ). Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται η πιθανότητα να δεχτεί χτύπημα στο κεφάλι. Στην περίπτωση αυτή φυσικά αποφεύγεται γενικότερα το παιχνίδι με αντιπάλους στο γήπεδο (π.χ. 5 εναντίον 5 ή 3 εναντίον 3 σε ένα καλάθι). Ο μαθητής με βαλβίδα εξασκείται στην ντρίπλα όταν οι άλλοι παίζουν διπλό, ή στην πάσα, βολή (σουτ), με μπάλα του μπάσκετ ή και ελαφρύτερη αν χρειαστεί, στις παράλληλες γραμμές και συνήθως με την παρουσία βοηθού.

Ποδόσφαιρο

- Μεγαλύτερες και ελαφρά ξεφούσκωτες και μαλακές μπάλες χρησιμοποιούνται για την εξάσκηση στην ντρίπλα. Η μπάλα επιβραδύνεται

και επιτρέπει στον μαθητή με ΕΠ να την παρακολουθήσει και να προσπαθήσει να την ελέγξει.

- Μια μπάλα με κοντό κορδόνι, δεμένο χαλαρά στον αστράγαλο, διευκολύνει τον μαθητή να την ελέγξει. Εναλλακτικά μπορεί να ζητηθεί από έναν συμμαθητή να βοηθά στην ανάκτηση της μπάλας.
- Το αντικείμενο που διδάσκει ο καθηγητής φυσικής αγωγής και τα παιχνίδια οργανώνονται σε ομάδες (π.χ. με 4, 5 ή 6 μαθητές συνολικά).
- Ένας μαθητής βοηθά συνήθως τον μαθητή με ΕΠ όταν παίζει στη θέση του τερματοφύλακα (π.χ. καλύπτει ένα μέρος από το τέρμα ή «πάνει» τις μπάλες πάνω από το ύψος της μέσης).
- Παρέχονται εναλλακτικές δραστηριότητες στον μαθητή με ΕΠ. Αν δεν τα καταφέρνει καλά σε μια από αυτές, μπορεί να κάνει κάτι διαφορετικό στο οποίο τα πηγαίνει καλύτερα.
- Οι δραστηριότητες δίνουν στον μαθητή με ΕΠ την ευκαιρία να εξασκηθεί, να βελτιωθεί σε δεξιότητες και να παίξει με τους συμμαθητές του. Συμμετέχει δε πάντοτε σε δραστηριότητες που έχουν υποστεί τις απαραίτητες προσαρμογές και τις τροποποιήσεις στους κανονισμούς.

Πετοσφαίριση

- Η εξάσκηση γίνεται με πιο μαλακές μπάλες (ή μπαλόνια). Ειδικότερα για τον μαθητή που δυσκολεύεται να εστιάσει και να πραγματοποιήσει επαφή με την μπάλα, χρησιμοποιούνται μπαλόνια.
- Στον μαθητή που εξασκείται στο σερβίς ο καθηγητής φυσικής αγωγής (ή ο βοηθός) πετά ο ίδιος την μπάλα σε ελεγχόμενο ύψος και τον βοηθά στην εκτέλεση (αν χρειαστεί).
- Το ύψος του φιλέ προσαρμόζεται (συνήθως χαμηλότερα) ή, αν χρειαστεί, το φιλέ απομακρύνεται τελείως.
- Συχνά επιτρέπεται η υποδοχή (το κράτημα της μπάλας) στην αγκαλιά του μαθητή με ΕΠ. Αφού ο μαθητής κρατήσει για λίγο την μπάλα, μπορεί να τη μεταβιβάσει στον συμμαθητή του ή να την επιστρέψει στο αντίπαλο γήπεδο. Την υποδοχή μπορεί να την πραγματοποιήσει και ο συμμαθητής του που βρίσκεται δίπλα σε ρόλο βοηθού.

- Ο μαθητής επιτρέπεται να «πετάξει» την μπάλα πάνω από το φιλέ με όποιον τρόπο μπορεί (χωρίς να χρησιμοποιήσει τη γνωστή τεχνική της πάσας στην πετοσφαίριση).
- Η άσκηση των δεξιοτήτων πραγματοποιείται συνήθως σε μικρές (κατά το δυνατόν ομοιογενείς) ομάδες, συχνά με έναν συνασκούμενο και με την παρουσία του εκπαιδευτικού της παράλληλης στήριξης ή βοηθού συμμαθητή.
- Ο μαθητής με περιπατητήρα συμμετέχει και σε παράλληλες δραστηριότητες, στην τελική γραμμή, όταν οι υπόλοιποι παίζουν διπλό. Εκτελεί πάσες με τον βοηθό χρησιμοποιώντας μπαλόνια ή μαλακές μπάλες. Αν χρειάζεται να ισορροπεί με τα χέρια στον περιπατητήρα, ο καθηγητής φυσικής αγωγής τον βοηθά στην υποδοχή της μπάλας ή του επιτρέπει να συμμετέχει από καθιστή θέση.

Χόκεϊ

- Αντί για μπάλα του χόκεϊ χρησιμοποιούνται μεγαλύτερες.
- Η μπάλα είναι δεμένη με κορδόνι στο μπαστούνι (ή στον περιπατητήρα, στον αστράγαλο κ.λπ.) του μαθητή με ΕΠ.
- Ένας συμμαθητής υποστηρίζει τον μαθητή με ΕΠ όταν παίζει τερματοφύλακας.
- Η εξάσκηση γίνεται πάντα με τις απαραίτητες προσαρμογές, ανάλογα με τις δυνατότητες του μαθητή, με την παρουσία βοηθού και σε μικρές αριθμητικά ομάδες (π.χ. των 2, 3 ή 4 μαθητών).

Παράλληλες δραστηριότητες

Οι παράλληλες δραστηριότητες που παρουσιάζονται στη συνέχεια μπορούν να ενσωματωθούν στη διδασκαλία των μαθητών με ΕΠ που δεν έχουν προηγούμενες κινητικές εμπειρίες, αισθάνονται ανησυχία όταν συμμετέχουν και ζητούν να βγουν από το μάθημα (πιθανώς επειδή φοβούνται ότι θα χτυπήσουν). Οι δραστηριότητες που παρουσιάζονται

στηκαν παραπάνω ενδέχεται να μην είναι οι πλέον κατάλληλες εάν οι μαθητές αυτοί νιώθουν αμηχανία όταν συμμετέχουν και ανησυχούν μήπως χάσουν την ισορροπία τους, πέσουν κάτω και χτυπήσουν. Ωστόσο η συμμετοχή τους σε αυτές είναι πολύ σημαντική, αφού μόνο έτσι θα αναπτύξουν τις κινητικές δεξιότητες, τον συγχρονισμό, τη φυσική κατάσταση και τον κινητικό έλεγχο που θα τους επιτρέψουν να βελτιώσουν την καθημερινή τους λειτουργικότητα και γενικότερα την ποιότητα ζωής τους. Υπάρχουν πολλά τέτοια παραδείγματα στη σχολική καθημερινότητα. Ένας μαθητής με ΕΠ αδυνατούσε να ενταχθεί στη διδασκαλία ποδοσφαίρισης με τους υπόλοιπους μαθητές. Εξασκήθηκε όμως σε παράλληλες δραστηριότητες, σιγά σιγά έμαθε να ελέγχει την μπάλα, να τη μεταβιβάζει, να σουτάρει και να μετακινείται σε θέσεις άμυνας και επίθεσης. Σταδιακά εντάχθηκε σε ομάδα ποδοσφαίρου για άτομα με ΕΠ, βελτίωσε τη φυσική του κατάσταση και μέσα από τον αθλητισμό είδε γενικότερα να γίνεται καλύτερη η ποιότητα της ζωής του.

Δημοτικό

- Χρησιμοποιούνται πλαστικές, ελαφριές κατασκευές, όπως πλαστικά ρόπαλα ή κουτιά, ξεφούσκωτες μπάλες θαλάσσης, μπαλόνια, κ.λπ., σε δραστηριότητες με τον βοηθό ή έναν μόνο συμμαθητή τους.
- Οι ρίψεις γίνονται σε ζωγραφισμένους στόχους και γενικότερα σε στόχους που κινούν το ενδιαφέρον (π.χ. ο καθηγητής φυσικής αγωγής κόβει και κολλά στον τοίχο μια αφίσα) ως παράλληλη δραστηριότητα (συνήθως στον τοίχο του γυμναστηρίου).
- Ο μαθητής εξασκείται στο λάκτισμα με έναν συμμαθητή του ή τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης. Όταν βελτιωθεί σε αυτή τη δεξιότητα, εξασκείται στο τέρμα, λακτίζοντας την μπάλα και προσπαθώντας να σκοράρει (με ή χωρίς τερματοφύλακα).
- Η εξάσκηση σε όλες τις δεξιότητες γίνεται με έναν συμμαθητή ή βοηθό.
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής δένει ένα σχοινί στην πόρτα (π.χ. στο



Οι επαναλήψεις αποτελούν το κλειδί για να αναπτύξει ο μαθητής με ΕΠ κινητικές δεξιότητες.

πόμολο) ή στις κερκίδες, στα κάγκελα κ.ο.κ., και ο μαθητής κάθεται στο πατίνι και μετακινείται προς την πόρτα τραβώντας το σχοινί.

- Ο μαθητής με ΕΠ εξασκείται σε δραστηριότητες τις οποίες έχουν σχεδιάσει από κοινού εκπαιδευτικοί και άλλοι ειδικοί (π.χ. καθηγητές φυσικής αγωγής, εργοθεραπευτές, φυσικοθεραπευτές κ.ά.), προκειμένου να βελτιωθεί στην ευκαμψία, τη δύναμη, την κινητικότητα κ.λπ. Στην περίπτωση αυτή, τόσο η εποπεία του καθηγητή φυσικής αγωγής όσο και η συνεισφορά του εκπαιδευτικού της παράλληλης στήριξης είναι πολύ ουσιαστικές.

Γυμνάσιο και Λύκειο

- Η εξάσκηση των δεξιοτήτων πραγματοποιείται στις παράλληλες γραμμές με την παρουσία-συμμετοχή του καθηγητή φυσικής αγωγής ή και σε μικρές ομάδες.

- Ο μαθητής εξασκείται σε δραστηριότητες τις οποίες έχουν σχεδιάσει σε συνεργασία εκπαιδευτικοί και άλλοι ειδικοί (π.χ. καθηγητές φυσικής αγωγής, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές) προκειμένου να βελτιωθεί στην ευκαμψία, τη δύναμη, το εύρος τροχιάς, τη λειτουργικότητα κ.λπ. Η διακριτική εποπτεία και συνεισφορά του καθηγητή φυσικής αγωγής στην εξάσκηση είναι πολύ σημαντική.
- Οι συμμαθητές του μαθητή, που έχουν εκπαιδευτεί σχετικά, αναλαμβάνουν τον ρόλο βοηθού. Οι βοηθοί γνωρίζουν τους κανόνες ασφαλείας που πρέπει να τηρούνται και φροντίζουν για την ασφαλή συμμετοχή του μαθητή με ΕΠ.
- Παρέχονται εναλλακτικές δραστηριότητες για συμμετοχή (όταν φυσικά είναι εφικτό και υπάρχουν τα απαιτούμενα μέσα). Ο στόχος είναι να νιώθουν οι μαθητές επιτυχείς και να περνούν όμορφα στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

Συμπεράσματα

Η προσαρμοσμένη διδασκαλία στην τάξη ένταξης δίνει σε μαθητές με ΕΠ τη δυνατότητα να καλλιεργήσουν τις κινητικές και ψυχοκοινωνικές τους δεξιότητες. Ασφαλώς οι προσαρμογές καθορίζονται με βάση τις ατομικές τους ανάγκες, αφού οι μαθητές με ΕΠ είναι τελείως διαφορετικοί μεταξύ τους. Η διαφορετικότητά τους, με βάση τη σοβαρότητα της αναπηρίας και τη λειτουργικότητά τους, κατευθύνει τον καθηγητή φυσικής αγωγής να εστιάσει τη διδασκαλία του στις δυνατότητες και στο θετικό δυναμικό τους, και όχι στις αδυναμίες ή στους περιορισμούς τους. Επιπλέον, τους δίνει τη δυνατότητα να επιλέγουν τις δραστηριότητες στις οποίες θα συμμετέχουν, ενώ φροντίζει επίσης να υπάρχουν παράλληλες εναλλακτικές δραστηριότητες στο μάθημα φυσικής αγωγής. Οι επιλογές που έχουν οι μαθητές με ΕΠ θα τους κάνουν να νιώσουν επιτυχείς και αποτελεσματικοί, ενώ παράλληλα προάγουν τη διαδικασία της εκπαιδευτικής τους ένταξης. Γενικότερα, ο καθηγητής φυσικής αγω-

γής πρέπει να θυμάται ότι οι μαθητές με ΕΠ θέλουν να συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα της φυσικής αγωγής και περνούν όμορφα αλληλεπιδρώντας με τους συμμαθητές τους. Η αλληλεπίδρασή τους στο μάθημα τους δίνει μεγαλύτερο κίνητρο να συμμετέχουν, να προσπαθούν να βελτιώνονται και να καλλιεργούν τις λειτουργικές δεξιότητες που επιτρέπουν έναν δημιουργικό τρόπο ζωής καθημερινά.

Ένταξη μαθητών
με προβλήματα όρασης-τύφλωση
ή βαρηκοΐα-κώφωση



Στο παρόν κεφάλαιο εξετάζεται η διαδικασία ένταξης μαθητών με προβλήματα όρασης και ακοής (βαρηκοΐα). Οι μαθητές μπορεί να έχουν περιορισμούς ή και ολική απώλεια όρασης (τύφλωση), ακοής (κώφωση) ή συνδυασμό τους. Άλλοι μαθητές εμφανίζουν συννοσηρότητα, μια επιπλέον –μη αισθητηριακή– αναπηρία, όπως κινητική αναπηρία (π.χ. εγκεφαλική παράλυση). Αλλά η κύρια (επικρατούσα) αναπηρία που πραγματεύεται το κεφάλαιο αυτό είναι αισθητηριακή και οφείλεται στην απουσία ή στον περιορισμό πρόσληψης ερεθισμάτων μέσω των αισθήσεων της όρασης ή της ακοής. Σε περίπτωση που συνυπάρχει μια διαφορετική αναπηρία, οι προσαρμογές θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη και τις ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες που αναδύονται για κάθε μαθητή ξεχωριστά. Το πρώτο μέρος του κεφαλαίου απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς που εντάσσουν μαθητές με προβλήματα όρασης-τύφλωση (ΠΟΤ). Περιλαμβάνει χρήσιμες συμβουλές που, όπως δείχνει η εμπειρία, συμβάλλουν αποτελεσματικά στην ένταξή τους. Στις επόμενες ενότητες του κεφαλαίου εξετάζονται τρόποι και παρέχονται συμβουλές για την αποτελεσματική ένταξη μαθητών με προβλήματα ακοής, βαρηκοΐα και κώφωση (ΒΚ).

Ένταξη μαθητών με προβλήματα όρασης-τύφλωση

Γενικότερα, ο όρος «προβλήματα όρασης-τύφλωση» (ΠΟΤ) αποδίδεται σε όσα άτομα βιώνουν περιορισμούς ή ολική απουσία της ικανότητάς τους να λαμβάνουν οπτικά ερεθίσματα, γεγονός που περιορίζει τη δυ-

νατόπιά τους να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Για λόγους απλούστευσης, θα χρησιμοποιείται στη συνέχεια η συντομογραφία ΠΟΤ, η οποία αποτυπώνει ένα «συνεχές» της διαταραχής το οποίο ξεκινά από την ολική απώλεια και φθάνει έως τα προβλήματα που δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με διορθωτικούς φακούς. Η τύφλωση αναφέρεται στην ολική απώλεια της όρασης. Οι μαθητές με τύφλωση δεν μπορούν να δουν και να μετακινηθούν σε χώρο ο οποίος περιέχει εμπόδια (Sprungin, 2002).

Οι ικανότητες των μαθητών με ΠΟΤ είναι πολλές, ενώ όλοι διαφέρουν μεταξύ τους. Κάθε μαθητής είναι μοναδικός με τον τρόπο του και οι δυνατότητές του επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από το μέγεθος της οπτικής απώλειας. Κάποιοι μαθητές έχουν περιορισμούς στην οπτική οξύτητα (π.χ. 6/60 ή 2/60), στο οπτικό πεδίο και στην περιφερειακή όραση, ή έχουν κηλίδες στο οπτικό τους πεδίο, υψηλή ή χαμηλή ευαισθησία στο φως, ή αδυνατούν να διαχωρίσουν τα χρώματα και την αντίθεση ανάμεσα σε οπτικά ερεθίσματα. Άλλοι εμφανίζουν συνδυασμούς των παραπάνω προβλημάτων ή ολική απώλεια. Κατά συνέπεια, οι μαθητές με ΠΟΤ διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ανάλογα με τη μορφή της διαταραχής αλλά και τη σοβαρότητά της (Sprungin, 2002).

Το πιο σημαντικό στοιχείο για να είναι επιτυχής η διδασκαλία είναι να αισθάνεται άνετα ο καθηγητής φυσικής αγωγής και να θεωρεί δημιουργική πρόκληση την ένταξη του μαθητή με αναπηρία. Αντίστοιχα, ο μαθητής με ΠΟΤ πρέπει να αισθάνεται άνετα στο περιβάλλον του γυμναστηρίου όπου διεξάγεται το μάθημα, ιδίως σε ό,τι αφορά τον χώρο, τον εξοπλισμό γύρω του, τους συμμαθητές του, τους εκπαιδευτικούς της παράλληλης στήριξης και τον καθηγητή φυσικής αγωγής. Η συνεισφορά ειδικότερα του εκπαιδευτικού της παράλληλης στήριξης είναι σημαντική για την επιτυχή διαδικασία ένταξης του μαθητή, καθώς αυτός καλείται να περιορίσει την ένταση και την αβεβαιότητα που νιώθει ο μαθητής στο καινούριο μαθησιακό περιβάλλον. Σύμφωνα με τη νομοθεσία, οι μαθητές με ΠΟΤ λαμβάνουν υπηρεσίες ειδικής αγωγής από καταρτισμένο προσωπικό και εκπαιδευτικούς. Υπάρχουν σχολεία που

διαθέτουν εξειδικευμένο προσωπικό, εκτός από τους εκπαιδευτικούς στη γενική τάξη ή τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης. Οι εξειδικευμένοι στην τύφλωση καθηγητές φυσικής αγωγής αξιολογούν πάντα το εξατομικευμένο πρόγραμμα που συντάσσει η ομάδα των εκπαιδευτικών του σχολείου, εξετάζουν τους στόχους και τα κριτήρια, γνωμοδοτούν για τις προσαρμογές που απαιτούνται και για τον αναγκαίο εξοπλισμό που θα υποστηρίξει τη διδασκαλία. Η εξειδίκευσή τους στους τομείς της κινητικότητας και του προσανατολισμού βοηθά επιπλέον τους μαθητές να επιτύχουν την ανεξάρτητη και λειτουργική μετακίνησή τους στον χώρο. Οι εξειδικευμένοι καθηγητές φυσικής αγωγής προάγουν την ανεξαρτησία των μαθητών στον χώρο του σχολείου και καλλιεργούν δεξιότητες που είναι επίσης χρήσιμες στην καθημερινή τους ζωή, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τους ατομικούς περιορισμούς κάθε μαθητή, αφού για τη μετακίνησή τους κάποιοι χρησιμοποιούν μπαστούνι, άλλοι βακτηρίες κ.ο.κ.

Η παρουσία των καθηγητών φυσικής αγωγής με εξειδίκευση στην αγωγή μαθητών με ΠΟΤ είναι πολύ σημαντική. Αυτοί συμβάλλουν καθοριστικά στη γνωριμία και την προσαρμογή του μαθητή στο μάθημα φυσικής αγωγής και δουλεύουν μαζί του με βάση τις ατομικές εκπαιδευτικές του ανάγκες. Επιπλέον, εάν αν οι καθηγητές φυσικής αγωγής αισθανθούν ότι χρειάζονται βοήθεια, το πρώτο βήμα είναι να προσεγγίσουν τον δάσκαλο στη γενική τάξη όπου φοιτά ο μαθητής. Μαζί του θα αναζητήσουν λύσεις που θα έχουν συνέχεια από τη σχολική τάξη στο γυμναστήριο και στο μάθημα φυσικής αγωγής γενικότερα, προωθώντας αντίστοιχα την εκπαιδευτική του ένταξη.

Ο μαθητής με ΠΟΤ αποκομίζει πολλαπλά οφέλη από τη συμμετοχή του στη φυσική αγωγή. Βελτιώνει τη φυσική του κατάσταση και γίνεται πιο λειτουργικός και ανεξάρτητος στην καθημερινή του ζωή. Παράλληλα κοινωνικοποιείται, αναπτύσσει προσωπικούς δεσμούς με τους συμμαθητές του και περνά ευχάριστα στο μάθημα.

Πριν ξεκινήσουν να δουλεύουν στην τάξη ένταξης με κάποιον μαθητή με ΠΟΤ, οι καθηγητές φυσικής αγωγής είναι χρήσιμο να επικοινωνή-

σουν με τους εκπαιδευτικούς της παράλληλης στήριξης. Οι εκπαιδευτικοί θα ενημερώσουν αν υπάρχει κάποιος πρόσθετος περιορισμός, αν ο μαθητής ακολουθεί κάποια φαρμακευτική αγωγή ή αν υπάρχει κάτι σημαντικό το οποίο πρέπει γενικότερα να γνωρίζουν. Ένας μαθητής, για παράδειγμα, με αποκόλληση αμφιβλοπρωτεϊδούς δεν πρέπει να δέχεται μπαλιές στο κεφάλι ή να εκτελεί κυβιστήσεις στα στρώματα. Άρα δεν πρέπει να υποδέχεται τις μπάλες (με κουδουνάκι) που οι συμμαθητές του πετούν (ή ρολάρουν προς το μέρος του), και δεν συμμετέχει σε παιχνίδια όπως το προσαρμοσμένο μπέιζμπολ, η πετοσφαίριση κ.λπ. Επιπλέον, αποφεύγει τα άλματα, αλλά απασχολείται σε εναλλακτικές δραστηριότητες με στόχο να αυξήσει τον μυϊκό τόνο και να ενισχύσει τη φυσική του κατάσταση γενικότερα (π.χ. ελαφρύ τρέξιμο, γρήγορο περπάτημα, στρέισινγκ). Οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται πάντοτε σε ασφαλές περιβάλλον, εκεί όπου ο μαθητής αισθάνεται άνετα, και φυσικά με την εποπτεία του καθηγητή φυσικής αγωγής και του εκπαιδευτικού της παράλληλης στήριξης.

Ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης, το εξειδικευμένο προσωπικό και ο φάκελος του μαθητή με ΠΟΤ παρέχουν στον καθηγητή φυσικής αγωγής πληροφορίες για τη λειτουργική όραση του παιδιού. Η λειτουργική όραση αφορά κυρίως την απόσταση από την οποία μπορεί να διακρίνει ένα αντικείμενο ή έναν συμμαθητή του στον χώρο. Οι πληροφορίες αυτές βοηθούν τον καθηγητή να σχεδιάσει τις προσαρμογές που απαιτούνται για τη διδασκαλία του. Παρόμοια, είναι σημαντικό να γνωρίζει αν κάποιος μαθητής έχει τύφλωση, δηλαδή ολική απουσία όρασης, ή έχει τη δυνατότητα να διακρίνει γύρω του μορφές, χρώματα κ.λπ. Η εμπειρία έχει δείξει ότι οι μαθητές με υπολείμματα όρασης προσπαθούν να συμμετάσχουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής και σε όλες τις δραστηριότητες. Αλληλεπιδρούν συχνά με τους συμμαθητές τους, καταβάλλουν προσπάθεια, μερικές φορές ζητούν βοήθεια και γενικότερα ανταποκρίνονται δραστήρια σε ό,τι ζητήσει ο καθηγητής, χωρίς περιορισμούς. Για παράδειγμα, από την επαφή με μαθητή ο οποίος είχε λειτουργική όραση μόλις 15 εκατοστά (μπορούσε να διακρίνει σκιές σε

απόσταση 15 εκατοστών από τα μάτια) διαπιστώθηκε ότι αυτός συμμετείχε σε όσες δραστηριότητες μπορούσε χωρίς περιορισμό (π.χ. ποδόσφαιρο με κουδουνάκι στην μπάλα, σκυταλοδρομίες, χορό, κολύμβηση κ.λπ.). Η συμμετοχή του ήταν δημιουργική, ο ίδιος περνούσε όμορφα και είχε γίνει αποδεκτός από τους συμμαθητές του, ενώ αν κάποιος παρακολουθούσε το μάθημα ως εξωτερικός παρατηρητής ήταν αδύνατον να διακρίνει ότι ο συγκεκριμένος μαθητής είχε ΠΟΤ.

Σημαντική είναι όμως και η προσωπική επικοινωνία με τον μαθητή με ΠΟΤ. Ο μαθητής δίνει πληροφορίες για τη λειτουργική του όραση, σε ποια απόσταση δηλαδή μπορεί να διακρίνει αντικείμενα, καθώς και για τις δραστηριότητες που τον ενδιαφέρουν από το αναλυτικό πρόγραμμα ή και αυτές στις οποίες διστάζει να συμμετάσχει. Αυτές οι πληροφορίες συμβάλλουν σημαντικά στον σχεδιασμό των προσαρμογών της διδασκαλίας. Κάποιοι μαθητές με ΠΟΤ μπορούν να διακρίνουν σκιές, ενώ άλλοι αδυνατούν να ξεχωρίσουν χρώματα. Αν ένας μαθητής έχει λειτουργική όραση και διακρίνει έντονα χρώματα, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν πιο ελαφριές και χρωματιστές μπάλες. Επιπλέον, ο μαθητής μπορεί να τοποθετηθεί σε χώρο κοντά σε τοίχο χωρίς έντονα χρώματα, ο οποίος δεν θα δημιουργεί αντίθεση με μπάλες που ταξιδεύουν προς το μέρος του. Όπως λοιπόν μπορεί να διαπιστωθεί, με δύο πολύ απλές προσαρμογές στο μάθημα (χρωματιστές μπάλες και τοίχος χωρίς έντονα χρώματα) ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να παρέμβει ουσιαστικά στη διδασκαλία του μαθητή του.

Οι μαθητές με ΠΟΤ λοιπόν συμμετέχουν γενικά στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Η διάθεσή τους είναι θετική και αν έχουν εμπειρίες επιτυχίας, θα συνεχίσουν να καλλιεργούν δεξιότητες οι οποίες είναι πολύ σημαντικές για τη ζωή τους. Οι μαθητές με προβλήματα όρασης συμμετέχουν στα περισσότερα παιχνίδια και δραστηριότητες που οργανώνονται στην τάξη μαζί με τους συμμαθητές τους. Οι μαθητές με τύφλωση χρειάζονται περισσότερες προσαρμογές, αλλά τα καταφέρνουν και αυτοί σε πολλά. Όταν τους δοθεί η ευκαιρία, εκπλήσσουν με τις δραστηριότητες που μπορούν να εκτελέσουν με επιτυχία.

Προσαρμογές για μαθητές με προβλήματα όρασης-τύφλωση

Το παιδί με ΠΟΤ έχει ιδιαίτερη ανάγκη από την προφορική επικοινωνία και τη λήψη ανατροφοδότησης από τον καθηγητή φυσικής αγωγής. Χρειάζεται καθοδήγηση για να προσανατολιστεί στον χώρο, χρειάζεται δηλαδή να γνωρίζει πού βρίσκεται σε σχέση με τα αντικείμενα γύρω του. Πρέπει επίσης να έχει γνώση των εμποδίων που υπάρχουν ή μπορούν να εμφανιστούν, και συγκεκριμένα να γνωρίζει τις διαστάσεις τους, την κίνησή τους, το σημείο στο οποίο βρίσκονται, την ταχύτητα με την οποία κινούνται κ.ο.κ. Ο εκπαιδευτικός ή ο συμμαθητής βοηθός του μεταφέρει επιπλέον τις κινήσεις που κάνει ο ίδιος, προετοιμάζοντάς τον για τις αλλαγές που θα κάνει, ενώ σε καμιά περίπτωση δεν αφήνει τον μαθητή χωρίς τη συνοδεία ή τη διακριτική παρουσία του. Αντίστοιχα, οι συμμαθητές που πλησιάζουν τον μαθητή με ΠΟΤ τού το ανακοινώνουν, τον προετοιμάζουν δηλαδή ότι έρχονται κοντά του με στόχο να επικοινωνήσουν για κάποιο λόγο, για να μην τον ξαφνιάσουν.

Ένας μαθητής ή ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης μπορούν να αναλάβουν τον ρόλο του συνοδού κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας. Η βοήθειά τους θεωρείται πολύ σημαντική, ιδιαίτερα για τη μετακίνηση του μαθητή με ΠΟΤ στον χώρο. Ο εκπαιδευτικός ή ο συμμαθητής βοηθός ενεργά στη μετακίνηση και παίρνει τον ρόλο του «βλέποντα οδηγού». Ο μαθητής με ΠΟΤ κρατά το μπράτσο του «οδηγού» λίγο πάνω από τον αγκώνα. Ο αντίχειρας αγκαλιάζει το εξωτερικό μέρος του μπράτσου και τα υπόλοιπα δάχτυλα την εσωτερική πλευρά, ακριβώς όπως παρουσιάζονται στο σχήμα. Ο οδηγός φροντίζει να βρίσκεται μόνο ένα βήμα μπροστά από τον μαθητή, βαδίζοντας με ρυθμό που είναι βολικός, άνετος και μπορούν να τηρηθεί και από τους δυο. Οι μικρόσωμοι ή μικροί σε ηλικία μαθητές με ΠΟΤ επιτρέπεται να κρατούν τον οδηγό από τον καρπό του χεριού ή από το μικρό του δαχτυλάκι (Sprungin, 2002). Επισημαίνεται ότι σε καμιά περίπτωση ο οδηγός δεν πρέπει να τραβά προς το μέρος του τον μαθητή με ΠΟΤ. Οι μαθητές με χαμηλότερη λειτουργικότητα ή νοητικούς περιορισμούς χρειάζονται πιθανώς περισσότερη



βοήθεια, ειδικά όταν ανεβοκατεβαίνουν σκάλες ή κινούνται ανάμεσα σε εμπόδια. Σημαντικό είναι πάντοτε να εκπαιδεύουν γι' αυτό τον ρόλο (οδηγό) κάποιοι από τους μαθητές. Η αλληλεπίδραση στη συνέχεια μεταξύ του οδηγού και τον μαθητή με ΠΟΤ εποπτεύεται από τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης ή και προσωπικά από τον καθηγητή φυσικής αγωγής, αν φυσικά κάτι τέτοιο είναι εφικτό. Στην εκπαίδευση οι οδηγοί διδάσκονται να μεταφέρουν στους μαθητές μόνο ακριβείς και συγκεκριμένες οδηγίες, με συνέχεια και χωρίς υπερβολές που μπορεί να τους μπερδέψουν. Ένας μαθητής με ΠΟΤ θέλει να ξέρει πού βρίσκεται στον χώρο κάθε στιγμή και πρέπει να γνωρίζει πότε πρέπει να σταματήσει, να ξεκινήσει, να στρίψει, να ανεβεί τα σκαλιά κ.ο.κ.

Ένας άλλος τρόπος να συνδράμουν οι «οδηγοί» τους μαθητές στη μετακίνησή τους στον χώρο είναι να χρησιμοποιήσουν ένα κορδόνι (σχοινάκι) μήκους 0,6-0,9 μέτρων περίπου. Και οι δύο κρατούν το κορδόνι από μια θηλιά που υπάρχει σε καθεμιά από τις δυο άκρες του. Αυτός ο τρόπος είναι πολύ χρήσιμος όταν τρέχουν σε ελεγχόμενο περιβάλλον. Και πάλι δίνεται ιδιαίτερη προσοχή προκειμένου ο «οδηγός» να μην τραβά από το κορδόνι τον μαθητή με ΠΟΤ. Υπάρχουν αρκετοί μαθητές που αισθάνονται άνετα και χρησιμοποιούν το κορδόνι με τον οδηγό τους. Υπάρχουν όμως και μαθητές που νιώθουν άβολα και δεν προτιμούν αυτό τον τρόπο μετακίνησης. Το καλύτερο που μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί σε μια τέτοια περίπτωση είναι να δώσουν στους μαθητές τη δυνατότητα να επιλέξουν. Τους παρουσιάζουν τους εναλλακτικούς τρόπους που μπορούν να υιοθετήσουν για τη μετακίνησή τους, δηλαδή να κρατούν είτε το μπράτσο του οδηγού είτε το κορδόνι που τους ενώνει. Η τελική επιλογή είναι δική τους υπόθεση. Το κορδόνι είναι χρήσιμο σε γρήγορες μετακινήσεις, όπως γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, σκυταλοδρομίες κ.λπ.

Οι μαθητές που αναλαμβάνουν τον ρόλο του οδηγού στο μάθημα εκπαιδεύονται πρώτα για τις νέες τους υποχρεώσεις και για τον τρόπο με τον οποίο θα οδηγούν τον συμμαθητή τους με το κορδόνι. Εκπαίδευση για τη χρήση του κορδονιού στις μετακινήσεις χρειάζονται και



Ο μαθητής με προβλήματα όρασης-τύφλωση (ΠΟΤ) κρατά το μπράτσο του οδηγού λίγο πάνω από τον αγκώνα. Ο αντίχειρας αγκαλιάζει το εξωτερικό μέρος του μπράτσου. Τα υπόλοιπα δάχτυλα κρατούν το εσωτερικό μέρος του μπράτσου.

οι εκπαιδευτικοί της παράλληλης στήριξης που υποστηρίζουν ενεργά το μάθημα της φυσικής αγωγής. Το βασικό που πρέπει να θυμούνται οι οδηγοί είναι να μην «τραβούν» προς την κατεύθυνσή τους τα παιδιά. Το κορδόνι βοηθά τον μαθητή με ΠΟΤ να έχει κάποια ελευθερία και ανεξαρτησία στις κινήσεις του, ειδικά όταν μετακινείται γρήγορα στον χώρο (τρέξιμο, γρήγορο περπάτημα, σκυταλοδρομίες κ.λπ.). Στην αρχή ο καθηγητής φυσικής αγωγής δεν ζητά από τους μαθητές και τους οδηγούς να τρέξουν γρήγορα, αφού τον απασχολεί περισσότερο η ασφάλειά τους. Στην πορεία όμως, και αφού έχει βελτιωθεί η συνεργασία μαθητή και οδηγού, επιτρέπει (και επιδιώκει συχνά) την ταχύτερη μετακίνηση. Ο οδηγός συχνά επιλέγει επίσης τον δρόμο, δηλαδή την κατεύθυνση προς την οποία θα κινηθεί μαζί με τον μαθητή, με τους λιγότερους περιορισμούς και τη μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια. Για παράδειγμα, στο τρέξιμο στον στίβο (ή και στον χώρο του γυμναστηρίου) η εξωτερική

διαδρομή είναι ασφαλέστερη. Στην εξωτερική διαδρομή δεν υπάρχουν μαθητές που διασταυρώνονται και συχνά εμποδίζουν το ζευγάρι οδηγού-μαθητή με ΠΟΤ. Τα αντικείμενα που υπάρχουν στο γυμναστήριο αποφεύγονται όταν το ζευγάρι κινείται εξωτερικά. Σε κάθε περίπτωση πάντως, η επικοινωνία του οδηγού με τον μαθητή είναι καθοριστική προκειμένου ο δεύτερος να νιώσει ασφάλεια και σιγουριά όταν τρέχουν ή μετακινούνται μαζί στο μάθημα.

Συχνά τις κινήσεις του μαθητή με ΠΟΤ καθοδηγεί ο καθηγητής φυσικής αγωγής (αν χρειαστεί), δίνοντάς του όμως τη δυνατότητα να έχει αυτονομία στις κινήσεις του από τη στιγμή που κατακτήσει τη διδασκόμην δεξιότητα (ή μέρος της). Ο καθηγητής δίνει στον μαθητή τη δυνατότητα να συμμετέχει με τους υπόλοιπους συμμαθητές του στο μάθημα, ενώ σχεδιάζει επίσης παράλληλες δραστηριότητες στις οποίες ο ίδιος μπορεί να εξασκείται μόνος του όταν το θελήσει. Η συμμετοχή του μαθητή άλλωστε αποτελεί την προτεραιότητα του καθηγητή και τη διασφαλίζει παρέχοντάς του περισσότερες επιλογές, στις οποίες εξασκείται και βιώνει επιτυχίες, βελτιώνοντας τελικά τις δεξιότητές του.

Διδασκαλία δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού αντικειμένων

Τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά πρέπει συχνά να διδαχθούν βασικές (θεμελιώδεις) κινητικές δεξιότητες, όπως βάδισμα, τρέξιμο κ.ο.κ. Το παιδί με ΠΟΤ δεν έχει παραστάσεις της δεξιότητας από άλλους μαθητές και πιθανότατα χρειάζεται διδασκαλία και καθοδήγηση ώστε να καλλιεργήσει την αίσθηση του χώρου και των μελών του σώματος. Τα παιδιά με ΠΟΤ όταν τρέχουν, εμφανίζουν συνήθως ένα ακανόνιστο κινητικό πρότυπο, είναι σφιγμένα και δεν χρησιμοποιούν τα χέρια τους, είτε επειδή δεν είχαν τη δυνατότητα να εξασκηθούν στο παρελθόν είτε επειδή αισθάνονται φόβο και αβεβαιότητα όταν μετακινούνται γρήγορα στον χώρο. Στην περίπτωση αυτή ο καθηγητής φυσικής αγωγής είναι

ουσιαστικό να τους υποδείξει ότι πρέπει να ανυψώνουν το γόνατο, να λυγίζουν το πόδι αιώρησης λίγο πάνω από τους γλουτούς και τα χέρια τους να συμμετέχουν ενεργά όταν τρέχουν. Ασφαλώς όλα αυτά τα στοιχεία, που συνθέτουν το ώριμο πρότυπο στο τρέξιμο, κατακτώνται σταδιακά, γι' αυτό και ο καθηγητής δεν πρέπει να αποθαρρύνεται όταν βλέπει τους μαθητές του να καθυστερούν και να σημειώνουν αργή βελτίωση. Το κορδόνι και η επαφή με τον οδηγό βοηθούν πολύ σε αυτό το στάδιο, αφού δίνουν στον μαθητή μια αίσθηση ελευθερίας και ανεξάρτητης μετακίνησης στον χώρο, χωρίς φόβο και δισταγμούς.

Οι μαθητές με υπολείμματα όρασης χρειάζονται προφορική ενθάρρυνση όταν επιχειρούν ρίψη ή υποδοχή της μπάλας. Στην υποδοχή η διδασκαλία εστιάζεται στην έγκαιρη προετοιμασία τους, πριν από την εκτέλεση, με τα χέρια και τα δάχτυλα ανοιχτά. Οι μαθητές μαθαίνουν να στέκονται σε ετοιμότητα, να περιμένουν την μπάλα και αφού την υποδεχθούν, να την τραβούν στο σώμα για να την ασφαλίσουν. Θεωρείται ευκολότερο να υποδεχθούν μια μπάλα που αναπηδά μπροστά τους. Αναπηδώντας η μπάλα αφήνει έναν ήχο, που επιτρέπει στους μαθητές να την εντοπίσουν με μεγαλύτερη ευχέρεια. Η ταχύτητα της μπάλας μειώνεται με την αναπήδηση και αυξάνεται ο χρόνος στον οποίο οι μαθητές μπορούν να αντιδράσουν επιτυχημένα (αν είναι επιπλέον, χρησιμοποιούνται μπάλες με κουδουνάκι ή μπάλες τυλιγμένες με σακούλα του σούπερ μάρκετ, για να κάνουν θόρυβο και να μπορούν να εντοπιστούν ευκολότερα). Όταν οι μαθητές εκτελούν ρίψη, θα πρέπει να είναι εστιασμένοι σε έναν στόχο, χωρίς εξωτερικά ερεθίσματα που τους αποσπούν την προσοχή. Σε περίπτωση που εκτελούν ρίψη με φασουλοσάκουλο σε συμμαθητή ή με μια ομάδα στο μάθημα, είναι χρήσιμο να φορούν πλαστικά γυαλιά ασφαλείας για να προστατεύονται και να μην τρομάξουν από κάποια βολή που ξέφυγε άθελα από τον στόχο και «προσγειώθηκε» πάνω τους.

Στο λάκτισμα η διδασκαλία ξεκινά με την μπάλα από στάση. Η μπάλα μπορεί να είναι πολύχρωμη προκειμένου οι μαθητές να εστιάζουν καλύτερα και να τους κινεί το ενδιαφέρον. Μερικοί μαθητές με ΠΟΤ είναι

σε θέση να λακτίσουν επίσης μια μπάλα με κουδουνάκι που ρολάρει προς το μέρος τους. Όταν εξασκούνται με ρόπαλο στο μπέιζμπολ, χρησιμοποιούνται κώνοι πάνω στους οποίους τοποθετείται η μπάλα, ή κλωστή στην οποία δένεται το μπαλάκι που κρέμεται δίπλα στον μαθητή. Η κλωστή (ή το σχοινάκι) κρέμεται, για παράδειγμα, από το τέρμα της χειροσφαίρισης, την μπασκέτα στο κλειστό γυμναστήριο ή από όπου είναι δυνατόν. Μεγαλύτερες σε μέγεθος και μαλακές μπάλες (π.χ. θαλάσσης) χρησιμοποιούνται για ρίψη, υποδοχή ή λάκτισμα. Αυτές τις μπάλες, αν είναι δεμένες με σχοινάκι, οι μαθητές με ΠΟΤ μπορούν να τις ανακτήσουν με ευκολία. Χρήσιμες είναι και οι κορύνες (π.χ. του μπόουλιγκ, μικρότερες ή μεγαλύτερες, κώνοι τοποθετημένοι ανάποδα με ζωηρά χρώματα) που οι μαθητές επιχειρούν να ανατρέψουν με ρίψη ή λάκτισμα. Η επίτευξη ή όχι των προσπαθειών τους τους παρέχει την ανατροφοδότηση που χρειάζονται προκειμένου να βελτιώνονται όλο και περισσότερο.

Στις μετακινήσεις των μαθητών με ΠΟΤ χρησιμοποιούνται συχνά σχοινιά, κορδόνια, κώνοι, κορύνες ή στρώματα, έτσι ώστε να οριστεί ο χώρος που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να μετακινηθούν από το σημείο Α στο σημείο Β. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να καθοδηγήσει ένα μαθητή με σφυρίχτρα, παλαμάκια ή κρόταλο (ή ταμπούρλο, ροκάνα κ.λπ.). Το ακουστικό ερέθισμα θα κατευθύνει τον μαθητή και θα τον επαναφέρει στη σωστή πορεία αν έχει παρεκκλίνει από αυτήν. Στο εμπόριο υπάρχουν επίσης μηχανισμοί που παράγουν περιοδικά ήχους και είναι σχεδιασμένοι για να εντοπίζονται ηχητικά από ανθρώπους με προβλήματα όρασης. Ωστόσο οι ήχοι που βγάζουν είναι συχνά μονότονοι και μπορεί να εκνευρίσουν τους μαθητές. Για τον λόγο αυτό, προτού χρησιμοποιηθεί ένας αντίστοιχος μηχανισμός, χρειάζεται να ερωτηθούν ή να κληθούν οι ίδιοι να επιλέξουν ανάμεσα σε διαφορετικούς. Με αυτό τον τρόπο ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα έχει τη δική τους συγκατάθεση και θα είναι σίγουρος ότι δεν θα τους προκαλέσει εκνευρισμό ένας μηχανισμός που παράγει μονότονους ήχους και αποσπά συχνά την προσοχή όλης της τάξης.

Συμβουλές για δραστηριότητες

Οι συμβουλές που παρουσιάζονται στη συνέχεια θα βοηθήσουν τους μαθητές με ΠΟΤ να πετύχουν τους στόχους που έχουν θέσει από κοινού με τον καθηγητή φυσικής αγωγής στο μάθημά του. Επιπλέον θα βοηθήσουν τους ίδιους αλλά και τους εκπαιδευτικούς να γίνουν πιο δημιουργικοί και να σχεδιάζουν κάθε φορά αποτελεσματικά τις προσαρμογές που απαιτούνται στο μάθημα.

Κατ' αρχάς χρειάζεται να είναι γνωστός ο βαθμός της οπτικής απώλειας που έχουν οι μαθητές. Η πληροφορία αυτή θα βοηθήσει τον καθηγητή φυσικής αγωγής να επιλέξει τις κατάλληλες δραστηριότητες και να προετοιμάσει τους οδηγούς και τους εκπαιδευτικούς της παράλληλης στήριξης να δουλέψουν μαζί του όλη τη σχολική χρονιά.

Κυνηγητό

- Στο κυνηγητό που παίζεται στην τάξη, χρησιμοποιείται ένα κορδόνι για να κρατά τον μαθητή σε συνεχή επαφή με τον οδηγό. Ο μαθητής με ΠΟΤ τρέχει πάντα στην εξωτερική πλευρά του χώρου. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής συμβουλεύει επίσης τους συμμαθητές του στο κυνηγητό να τρέχουν με φορά αντίθετη από αυτήν του ρολογιού. Ορισμένοι μαθητές με ΠΟΤ μπορεί να μην αισθάνονται άνετα, κυρίως εξαιτίας των περιορισμών τους στην αίσθηση του χώρου και της μετακίνησής τους σε μη προκαθορισμένο πλαίσιο ανάμεσα στους συμμαθητές τους.
- Ο μαθητής με ΠΟΤ μπορεί να χρησιμοποιεί ένα πλαστικό ρόπαλο για να «πιάνει» τους συμμαθητές του στο κυνηγητό. Η δραστηριότητα αυτή διασκεδάζει όλη την τάξη και κρατά τον μαθητή σε ασφαλή απόσταση από τους υπόλοιπους που τρέχουν (ή μετακινούνται με γρήγορο περπάτημα) γύρω του.
- Σε κυνηγητό με μπάλες ο κανονισμός τροποποιείται. Τον μαθητή με ΠΟΤ πρέπει να ακουμπήσει με την μπάλα στα χέρια ο συμμαθητής

του που έχει τον ρόλο του «κυνηγού». Με αυτό τον τρόπο αποφεύγονται τα «πετάγματα» (ή το ρολάρισμα) της μπάλας προς το μέρος του, επειδή ο μαθητής μπορεί να πατήσει άθελά του την μπάλα και να χάσει την ισορροπία του. Αυτή η αλλαγή του κανονισμού γίνεται δεκτή, ύστερα από συνεννόηση, από όλους τους μαθητές στην τάξη (αφού πρώτα το συναποφασίσουν ο καθηγητής φυσικής αγωγής και ο μαθητής με ΠΟΤ).

Διαδρομή ανάμεσα σε εμπόδια

- Όταν υπάρχουν δραστηριότητες με πορεία ανάμεσα σε εμπόδια, συμμετέχουν ενεργά είτε ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης είτε ένας συμμαθητής. Μαζί με τον μαθητή με ΠΟΤ προχωρούν μαζί, σε ζευγάρι, με ένα κορδόνι που τους κρατά σε επαφή. Συνήθως ο βοηθός προπορεύεται ελαφρά και ενημερώνει (αν χρειάζεται) για τα εμπόδια που υπάρχουν μπροστά.
- Ο οδηγός κατευθύνει και συχνά βοηθά τον μαθητή να εκτελέσει πιο σύνθετες δραστηριότητες, όπως να βαδίζει πάνω στη δοκό ισορροπίας, να περάσει πάνω από εμπόδια κ.ο.κ. Γι' αυτό τον σκοπό χρησιμοποιούνται κώνοι, κορύνες ή σημαϊάκια κάτω από τα εμπόδια ή από τα σημεία από όπου ο μαθητής δεν πρέπει να περάσει. Ο μαθητής έρχεται σε επαφή μαζί τους και διορθώνει την κατεύθυνσή του με τη βοήθεια του οδηγού (αν χρειαστεί).
- Η προφορική επικοινωνία χρησιμοποιείται διαρκώς. Για παράδειγμα, ζητείται από τον μαθητή να σταματήσει (π.χ. «στοπ»), έπειτα του δίνεται μια άλλη οδηγία (π.χ. «μπουσουλνισε στα τέσσερα μέσα στο τούνελ»), ακολουθεί μια ακόμη (π.χ. «όρθιος, στροφή δεξιά»), η επόμενη (π.χ. «περπάτα στη δοκό ισορροπίας») κ.ο.κ.
- Αν χρειαστεί, σχεδιάζεται επίσης μια ατομική διαδρομή για τον μαθητή. Ειδικότερα για τον μαθητή που έχει μια πρόσθετη αναπηρία, η οποία συνεπάγεται περισσότερους κινητικούς περιορισμούς (π.χ. εγκεφαλική παράλυση, δισχιδή ράχη κ.λπ.), η λύση αυτή μπορεί να είναι η πιο ενδεδειγμένη.

Σκυταλοδρομίες

- Σε σκυταλοδρομίες με γρήγορη μετακίνηση στον χώρο είναι συχνά απαραίτητος ένας οδηγός ο οποίος θα βρίσκεται σε (διαρκή) επαφή με τον μαθητή.
- Δύο μαθητές κρατούν τις άκρες ενός σχοινιού από την αφετηρία μέχρι τον τερματισμό της σκυταλοδρομίας. Ο μαθητής με ΠΟΤ κρατά με το ένα χέρι το σχοινί και τρέχει από την αρχή έως το τέρμα της διαδρομής. Στο σχοινί κοντά στον τερματισμό τοποθετείται ένα κομμάτι ταινίας, που ειδοποιεί τον μαθητή ότι κοντεύει να ολοκληρώσει την προσπάθειά του. Συχνά επίσης πάνω στο σχοινί τοποθετείται ένα κομμένο πλαστικό κύπελλο ή ένας κύλινδρος από χαρτόνι. Ο μαθητής πιάνει ελαφρά το κύπελλο (ή τον κύλινδρο) και τρέχει κρατώντας το αντικείμενο χαλαρά στην παλάμη του. Με αυτό τον τρόπο δεν τραυματίζεται το χέρι που κρατά το σχοινί από την τριβή που αναπτύσσεται μεταξύ τους.
- Σε σκυταλοδρομίες με χειρισμό αντικειμένων (π.χ. με μια ρακέτα και ένα μπαλάκι που ισορροπεί στην επιφάνειά της), ο καθηγητής φυσικής αγωγής ή ένας συμμαθητής βοηθά στον χειρισμό του μεταφερόμενου εξοπλισμού. Οι προφορικές οδηγίες και η παρακίνηση και σε αυτή την περίπτωση είναι πολύ σημαντικές. Με τις οδηγίες ο μαθητής παίρνει τη σωστή κατεύθυνση. Ο καθηγητής παρεμβαίνει στον τρόπο με τον οποίο ο μαθητής χειρίζεται τα αντικείμενα που μεταφέρει (π.χ. βάδιση στις μύτες με ένα τετράδιο στο κεφάλι). Ο μαθητής καθοδηγείται με απλές συμβουλές (π.χ. ίσια, λίγο δεξιά) και, αν χρειαστεί, ο καθηγητής φυσικής αγωγής παρεμβαίνει (π.χ. «στοπ», «τοποθέτησε πάλι το τετράδιο», «σπίκωσε λίγο το σαγόνι», «έξω οι ώμοι και το στήθος», «μην καμπουριάζεις» κ.λπ.). Αν χρειαστεί, ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης συμμετέχει ενεργά στην ανάκτηση του υλικού ή του εξοπλισμού (π.χ. το μπαλάκι που κύλησε από τη ρακέτα, το βιβλίο που έπεσε από το κεφάλι του μαθητή κ.λπ.).
- Ένα ελαστικό κορδόνι περασμένο στον καρπό του μαθητή και δεμένο με την μπάλα στην άλλη άκρη βοηθά στην εξάσκηση της υποδοχής,

της ρίψης, του λακτίσματος κ.ο.κ. Η αμεσότητα στην επαφή με την μπάλα παρέχει επίσης την ανατροφοδότηση που ο μαθητής έχει ενδεχομένως ανάγκη όταν κάνει ντρίπλα στον χώρο, λακτίζει σε στόχο κ.λπ.

- Μια γενική αρχή την οποία ακολουθεί ο καθηγητής φυσικής αγωγής είναι ότι σε σκυταλοδρομίες στις οποίες χρησιμοποιείται εξοπλισμός, οι μαθητές μετακινούνται από την εξωτερική πλευρά για περισσότερη ασφάλεια, έχοντας τους υπόλοιπους συμμαθητές μόνο στη μία πλευρά (και όχι παντού γύρω τους).
- Οι συμμαθητές που αναλαμβάνουν τον υπεύθυνο ρόλο του βοηθού στη διδασκαλία ανακτούν τις μπάλες, τα φασουλοσάκουλα ή τον εξοπλισμό που χρειάζονται οι μαθητές με ΠΟΤ για να ξεκινήσουν μια δραστηριότητα, ή απλώς περιμένουν στη σειρά δίπλα τους.

Δραστηριότητες με πατίνια

- Σε τέτοιες δραστηριότητες ο μαθητής με ΠΟΤ συμμετέχει πάντα από την εξωτερική πλευρά. Με αυτό τον τρόπο μειώνεται αποκλείεται η πιθανότητα να συγκρουστεί με κάποιον συμμαθητή του και να τραυματιστεί. Οι περισσότεροι μαθητές με ΠΟΤ συμμετέχουν με μεγάλη χαρά σε τέτοιες δραστηριότητες, διασκεδάζουν, προσπαθούν και αντιμετωπίζουν ως πρόκληση τη συμμετοχή τους.
- Ο μαθητής μπορεί να καθίσει στο πατίνι και να μετακινηθεί τραβώντας ένα σχοινί το οποίο συνδέει την αφετηρία με τον τερματισμό του. Το σχοινί μπορούν να κρατούν δυο συμμαθητές ή ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης με τον δάσκαλο ειδικής αγωγής. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής συμμετέχει ενεργά, προτρέποντας και παρακινώντας τον μαθητή να καταβάλλει συνεχώς προσπάθεια καθώς προχωρά προς το τέρμα.
- Ένας συμμαθητής μπορεί να «σπρώξει» το πατίνι και να βοηθήσει στη μετακίνηση του μαθητή με ΠΟΤ.
- Ένα μακρύ σχοινί μπορεί να δεθεί στα κάγκελα, στις κερκίδες ή στο πόμολο της πόρτας και ο μαθητής να μετακινείται τραβώντας το ή σπρώχνοντάς το με τα πόδια του.

Ποδόσφαιρο

- Οι σχετικές δραστηριότητες σχεδιάζονται με στόχο να συμμετέχουν όλα τα παιδιά στην τάξη.
- Ένα ελαστικό κορδόνι επαφής με τον οδηγό επιτρέπει τη μετακίνηση πάνω-κάτω στο γήπεδο κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Ένας συμμαθητής βοηθά τον μαθητή με ΠΟΤ (κυρίως με τύφλωση ή μεγάλη οπτική απώλεια) να εντοπίσει την μπάλα (συνήθως με κουδουνάκι) και να τη φέρει στην κατοχή του. Στη συνέχεια μπορεί να εκτελέσει λάκτισμα ή πάσα σε στόχο (αρχικά από στάση). Η προφορική καθοδήγηση και η ενίσχυση είναι σημαντικές προκειμένου ο μαθητής να εστιάσει στην κατεύθυνση και στον στόχο όπου πρέπει να μεταβιβάσει την μπάλα.
- Σε δραστηριότητες χειρισμού και ντρίπλας, η μπάλα συνδέεται με ένα ελαστικό κορδόνι στον καρπό του μαθητή. Με αυτό τον τρόπο ο μαθητής μπορεί να την επαναφέρει στην κατοχή του όταν χάσει τον έλεγχό της. Οι μπάλες έχουν συχνά κουδουνάκι (ή είναι καλυμμένες με μια πλαστική σακούλα) για να ανιχνεύονται πιο εύκολα. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής παρέχει καθοδήγηση με απλές και σαφείς οδηγίες (αν χρειαστεί), ή βοηθά στη μετακίνηση στρέφοντας τον μαθητή στην κατεύθυνση που χρειάζεται κάθε φορά.
- Στο λάκτισμα οι μαθητές με ΠΟΤ ξεκινούν συνήθως από στατική θέση, χρησιμοποιώντας ελαφριές και μεγάλες μπάλες (π.χ. θαλάσσης). Άλλοτε χρησιμοποιούνται αυτοσχέδιες κατασκευές, όπως ξεφούσκωτες μπάλες, μπάλες καλυμμένες με πλαστική σακούλα, μπάλες δεμένες με ελαστικό κορδόνι για να ελέγχονται η απομάκρυνση και η ταχύτητά τους.
- Οι μπάλες του ποδοσφαίρου ξεφουσκώνονται για να περιοριστούν η ταχύτητα και η απόσταση της ρίψης τους.
- Οι μαθητές με υψηλότερη λειτουργική όραση βοηθούν ή μπορούν να αναλάβουν τον ρόλο του τερματοφύλακα στις δραστηριότητες και στο παιχνίδι.

- Οι μπάλες με κουδουνάκι είναι πολύ χρήσιμες σε δραστηριότητες και παιχνίδια.
- Οι δραστηριότητες οργανώνονται συνήθως σε μικρές ομάδες, ιδιαίτερα όταν στο μάθημα συμμετέχουν μαθητές με ΠΟΤ που μέχρι εκείνη τη στιγμή αδυνατούσαν να παίξουν διπλό.
- Στον μαθητή με ΠΟΤ ανατίθενται ένας συγκεκριμένος ρόλος και μια συγκεκριμένη αρμοδιότητα στο παιχνίδι. Μπορεί, για παράδειγμα, να κινείται στον χώρο της άμυνας με τη συμμετοχή του οδηγού. Εκτελεί επίσης τις ελεύθερες βολές από τα άουτ ή τα φάουλ στην απέναντι εστία. Άλλοτε παίζει τον ρόλο του τερματοφύλακα, ή κάθε φορά που σκοράρει μια ομάδα εκτελεί πέναλντι για λογαριασμό της αντίπαλης ομάδας, ώστε να κρατηθεί κοντά το σκορ ανάμεσα στις δύο αντίπαλες ομάδες. Το πέναλντι εκτελείται με την παρουσία ή μη του αντίπαλου τερματοφύλακα (αν χρησιμοποιηθεί, για παράδειγμα, μικρότερο σε διάσταση τέρμα, δεν συμμετέχει ο αντίπαλος τερματοφύλακας).

Καλαθοσφαίριση

- Στη διδασκαλία βολής στο καλάθι, ο στόχος είναι συχνά χαμηλότερος για τους μαθητές με ΠΟΤ. Ειδικότερα για μαθητές με ολική τύφλωση, οι στόχοι τοποθετούνται χαμηλότερα με ενσωματωμένη συσκευή εντοπισμού που παράγει ήχους (ή και ένα ραδιόφωνο, CD player κ.λπ.). Σκόπιμο είναι πάντως να ρωτηθεί ο μαθητής προτού τοποθετηθεί η συσκευή εντοπισμού του στόχου. Μερικοί από τους μαθητές εκνευρίζονται από τον θόρυβο που η συσκευή κάνει και από τη διάσπαση προσοχής που προκαλεί σε όλη την τάξη, και έτσι προτιμούν να αποσυρθούν.
- Ο μαθητής εξασκείται σε πάσα, ντρίπλα και στις παράλληλες γραμμές του γηπέδου με συμμαθητή βοηθό. Ο βοηθός ενθαρρύνει και διορθώνει προφορικά, πάντα με την εποπτεία του καθηγητή φυσικής αγωγής, την προσπάθεια του συμμαθητή του.
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής χαμηλώνει τον στόχο και αυξάνει

(αν χρειάζεται) τις διαστάσεις. Ως στόχος χρησιμοποιείται, για παράδειγμα, ένα στεφάνι γυμναστικής ή ένα χρωματισμένο βαρέλι.

- Άλλοτε ως στόχος χρησιμοποιείται καθημερινός εξοπλισμός, όπως ένα μεγάλο καλάθι ακρήστων στο έδαφος ή πάνω σε καρέκλα, για να απλοποιηθεί η διδασκαλία.
- Σε προσαρμοσμένο παιχνίδι προτείνεται η παρουσία βοηθού διδασκαλίας που αναλαμβάνει τον ρόλο του οδηγού. Ο οδηγός βοηθά τον μαθητή με ΠΟΤ να πάρει την κατάλληλη θέση στον χώρο, να μεταβεί από την άμυνα στην επίθεση, να κάνει πάσες και βολή στο καλάθι, να παίξει άμυνα σε συγκεκριμένο χώρο κ.λπ.
- Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού οργανώνεται στην τελική γραμμή μια παράλληλη δραστηριότητα ή ένα παιχνίδι (π.χ. ένας εναντίον ενός, δύο εναντίον δύο κ.ο.κ.). Στην παράλληλη δραστηριότητα συμμετέχουν ο μαθητής με ΠΟΤ και όσοι περιμένουν την ευκαιρία να μπουν κάποια στιγμή στο παιχνίδι. Οι βοηθοί διδασκαλίας μπορούν να αναλάβουν τον ρόλο του βοηθού, με τη σειρά αφού ένας βρίσκεται πάντα κοντά στον μαθητή με ΠΟΤ.
- Μετά από κάθε επιτυχημένη προσπάθεια (καλάθι) στο γήπεδο, ο καθηγητής φυσικής αγωγής αναθέτει στον μαθητή με ΠΟΤ μια συγκεκριμένη υποχρέωση. Μπορεί, για παράδειγμα, να εκτελεί μια ελεύθερη βολή για την άλλη ομάδα απ' αυτήν που πέτυχε καλάθι, ώστε το σκορ να διατηρείται όσο πιο κοντά γίνεται ανάμεσα στις δύο ομάδες. Μπορεί επίσης να ρολάρει την μπάλα σε κορύνες με στόχο να τις ανατρέψει. Χρησιμοποιούνται τρεις κορύνες και η ομάδα του κερδίζει πόντους ανάλογα με αυτές τις οποίες ο μαθητής ανατρέπει (π.χ. για μια κορύνα κερδίζει 1 πόντο, για δύο κορύνες κερδίζει 2 πόντους κ.ο.κ.).
- Εναλλακτικά, ο μαθητής με ΠΟΤ τρέχει στην τελική γραμμή, κάνει δρομικές ασκήσεις ή εξασκείται σε μια δεξιότητα (π.χ. ντρίπλα, πάσα, βολή) για όσο χρόνο περιμένει τη σειρά του για να μπει στο παιχνίδι.



Χαμηλότεροι στόχοι βοηθούν τους μαθητές με ΠΟΤ και συνοδές αναπηρίες στην καλαθοσφαίριση.

Πετοσφαίριση

- Οργανώνονται δραστηριότητες και παιχνίδια μίμησης που ενεργοποιούν το ενδιαφέρον όλων των μαθητών.
- Αν χρειαστεί, κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας μειώνεται το ύψος του φιλέ και αλλάζουν οι διαστάσεις του γηπέδου.
- Ο βοηθός συμμαθητής υποστηρίζει τον μαθητή. Πιάνει την μπάλα που έρχεται προς το μέρος του και τον βοηθά να εκτελέσει πάσα ή να επιστρέψει την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο.
- Ο μαθητής επιτρέπεται να πετάξει την μπάλα με όποιο τρόπο μπορεί (εκτελώντας πάσα ή επιστρέφοντας την μπάλα απέναντι).
- Για μαθητές με ικανοποιητική λειτουργική όραση είναι χρήσιμες οι μεγάλες μπάλες θαλάσσης με έντονα χρώματα.
- Παράλληλες δραστηριότητες οργανώνονται στην τελική γραμμή κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής δραστηριότητας ή ενός παιχνιδιού. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής φροντίζει πάντα να υπάρχει ένας βοηθός

συμμαθητής δίπλα στο μαθητή με ΠΟΤ. Αν χρειαστεί, χρησιμοποιούνται μπαλόνια, προσαρμόζεται η δραστηριότητα στο έδαφος (πετοσφαίριση καθιστών) και ενεργοποιείται όσο το δυνατόν περισσότερο το ενδιαφέρον των μαθητών. Οι παράλληλες δραστηριότητες είναι απαραίτητες για μαθητές που έχουν τύφλωση, διστάζουν να συμμετέχουν στο παιχνίδι, νιώθουν άβολα ή απλώς επιλέγουν να ασχοληθούν με κάτι διαφορετικό κατά τη διάρκεια της σχολικής ώρας.

Χόκεϊ

- Οργανώνονται παιχνίδια και δραστηριότητες μίμησης που ενεργοποιούν το ενδιαφέρον όλων των μαθητών.
- Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ένας οδηγός βρίσκεται μπροστά από τον μαθητή και συνδέεται μαζί του με ελαστικό κορδόνι.
- Ένας βοηθός συμμαθητής σταματά το μπαλάκι ή το πακ (τον δίσκο του χόκεϊ). Ο βοηθός κατευθύνει τον μαθητή έτσι ώστε να χτυπήσει το μπαλάκι (ή τον δίσκο) για να πασάρει ή να σκοράρει στο αντίπαλο τέρμα.
- Όταν ο μαθητής εξασκείται στην ντρίπλα, τότε πάνω στο ραβδί που χρησιμοποιεί δένεται μια πλαστική μπάλα με ένα (ελαστικό) κορδόνι μήκους 3-5 μέτρων περίπου. Με αυτό τον τρόπο ο μαθητής ανακτά ευκολότερα την μπάλα και έχει περισσότερη ανεξαρτησία στις κινήσεις του.
- Χρησιμοποιείται ένα φρίσμπι με κουδουνάκι αντί για τον δίσκο.
- Ο μαθητής με ΠΟΤ εξασκείται στη βολή (σουτ) χρησιμοποιώντας μεγαλύτερες σε μέγεθος μπάλες. Χρησιμοποιούνται επίσης κορύνες (χρωματιστές) τις οποίες καλείται να ανατρέψει με σουτ. Μπορούν ακόμη να χρησιμοποιηθούν κώνοι τοποθετημένοι (ανάποδα) στο κέντρο του γηπέδου. Ο ήχος από τους κώνους (ή τις κορύνες) που ανατρέπονται δίνει στον μαθητή με ΠΟΤ την ανατροφοδότηση που έχει ανάγκη.
- Οι μαθητές με λειτουργική όραση παίζουν στη θέση του τερματοφύλακα, αν χρειαστεί με τη συμμετοχή βοηθού. Αντίστοιχα οι μαθητές

με προβλήματα όρασης βοηθούν, αν χρειαστεί, τον συμμαθητή τους με τύφλωση στον ρόλο του τερματοφύλακα.

Μπέιζμπολ

- Οι μαθητές λακτίζουν (ή, αν μπορούν, χτυπούν με το ρόπαλο) μια στατική (φουσκωμένη) μπάλα.
- Τα χτυπήματα στο μπαλάκι (ή την μπάλα) γίνονται πάντα σε προκαθορισμένο στόχο.
- Το γήπεδο διαμορφώνεται με βάσεις που βρίσκονται σε μικρή απόσταση μεταξύ τους. Χρησιμοποιείται ένα ελαστικό κορδόνι το οποίο συνδέει τον οδηγό με τον μαθητή με ΠΟΤ. Ο οδηγός κατευθύνει τον μαθητή ανάμεσα στις βάσεις.
- Εναλλακτικά, δένεται ένα μακρύ σχοινί το οποίο εκτείνεται από το σημείο της πρώτης μέχρι της δεύτερης βάσης. Ο μαθητής κρατά το σχοινί και τρέχει ανάμεσα στις δυο βάσεις. Ένας απλός τρόπος για να υλοποιηθεί αυτή η προσαρμογή είναι να κρατούν δυο βοηθοί συμμαθητές το σχοινί ανάμεσα στις βάσεις. Οι βοηθοί αφήνουν το σχοινί να πέσει κάτω μόλις ο μαθητής με ΠΟΤ φτάσει στον προορισμό του. Ο μαθητής ειδοποιείται ότι έφθασε (ή φθάνει) στον προορισμό του. Μπορεί επίσης στο σχοινί, κοντά στον τελικό προορισμό (2η βάση), να δεθεί μια ταινία, έτσι ώστε ο μαθητής να ενημερώνεται ότι πλησιάζει στον στόχο του. Οι μετακινήσεις ανάμεσα στις επόμενες βάσεις (από τη 2η στην 3η και από την 3η στην 4η βάση) γίνονται με τη συμμετοχή οδηγού.
- Ο μαθητής μετακινείται χρησιμοποιώντας ένα ελαστικό κορδόνι το οποίο είναι δεμένο στον καρπό του προπορευόμενου οδηγού.
- Οι αμυντικοί μπορούν να «εξουδετερώσουν» τον επιτιθέμενο συμμαθητή με ΠΟΤ αφού αλλάξουν δυο πάσες μεταξύ τους. Με αυτή την τροποποίηση στον κανονισμό δίνεται στον μαθητή αρκετός χρόνος για να μετακινηθεί επιτυχημένα ανάμεσα στις βάσεις.
- Χαράσσεται μια γραμμή (ένα όριο). Όταν ο μαθητής με ΠΟΤ κάνει επίθεση, οι αμυνόμενοι ανακτούν την μπάλα εάν περάσει το όριο

που έχει οριστεί. Με αυτό τον τρόπο οι μπάλες που ο μαθητής χτυπά (ή λακτίζει) αφήνουν περισσότερο χρόνο στους επιτιθέμενους να μετακινήθούν ανάμεσα στις βάσεις.

Επιτραπέζια αντισφαίριση (πινγκ πονγκ)

- Οι μαθητές με επαρκή λειτουργική όραση παίζουν με προσαρμοσμένες ρακέτες (π.χ. πλαστικά κουπιά, κασετίνες μέσα στις οποίες προσαρμόζουν τα χέρια τους, μπαλόνια κ.ο.κ.).
- Οι μαθητές με ολική τύφλωση συμμετέχουν μόνο με τη φυσική παρουσία και την καθοδήγηση του καθηγητή φυσικής αγωγής. Ο καθηγητής μετακινεί τα χέρια τους στεκόμενος χαλαρά πίσω τους, σε όλη την τροχιά της κίνησης. Σε άλλες περιπτώσεις οι μαθητές στέκονται ακίνητοι σε στάση ετοιμότητας, καθώς ένας συμμαθητής τους χτυπά το μπαλάκι με στόχο τη ρακέτα τους. Ο μαθητής διασκεδάζει ακούγοντας τον χτύπο από το μπαλάκι και αισθανόμενος τη δόνηση πάνω στο τραπέζι και τη ρακέτα. Σύντομα μπορεί να επιχειρήσει ενεργά να χτυπήσει το μπαλάκι που έρχεται σε επαφή με τη ρακέτα του, με στόχο να το επιστρέψει στην απέναντι πλευρά του γηπέδου.

Συνεργατική μάθηση

- Η διδασκαλία περιλαμβάνει συχνά δραστηριότητες ανάπτυξης εμπιστοσύνης και συνεργασίας, με στόχο το «δέσιμο» όλων των μαθητών στην τάξη ένταξης. Όταν σχεδιάζει τέτοιες δραστηριότητες, ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να γνωρίζει ότι οι μαθητές με ΠΟΤ έχουν εξοικειωθεί ήδη με τους συμμαθητές τους, αφού τους εμπιστεύονται στις μετακινήσεις τους, όταν δηλαδή αναλαμβάνουν τον ρόλο του οδηγού. Μεγαλύτερη σημασία έχει επομένως να ενημερωθούν οι συμμαθητές τους στη γενική τάξη για τις δραστηριότητες και τους σκοπούς που εξυπηρετούν.
- Συχνά χρησιμοποιούνται μαντήλια για να δεθούν τα μάτια όλων

των μαθητών στην τάξη ένταξης. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά κατανοούν τους περιορισμούς που βιώνουν καθημερινά οι συμμαθητές τους με ΠΟΤ. Όταν «μπουν στη θέση» τους, αντιμετωπίζουν πιο θετικά τη διαδικασία της εκπαιδευτικής ένταξης.

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ζητά από τον μαθητή με ΠΟΤ να αναλάβει τον ρόλο του αρχηγού σε μία από τις δραστηριότητες. Έτσι οι υπόλοιποι συμμαθητές θα αρχίσουν να αναγνωρίζουν τις δυνατότητές του και να συνεργάζονται μαζί του. Αυτό θα κάνει πιο ισχυρούς τους δεσμούς ανάμεσα σε όλους τους μαθητές και θα αυξήσει τη συνεργασία και τον αμοιβαίο σεβασμό τους.
- Η ενίσχυση της ανάγκης να επικοινωνούν οι μαθητές μεταξύ τους είναι πολύ ουσιαστική. Όλοι πρέπει να λειτουργούν και να συνεργάζονται μεταξύ τους, σε μεγάλες ή μικρές ομάδες, χωρίς να αφήνουν κάποιον συμμαθητή τους μόνο του κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Παράλληλες δραστηριότητες

Οι δραστηριότητες που περιγράφονται στη συνέχεια μπορούν να εκτελούνται παράλληλα στην τελική γραμμή του γυμναστηρίου, του γηπέδου ή της αυλής, όταν δεν είναι ασφαλής η συμμετοχή του μαθητή με ΠΟΤ στη δραστηριότητα ή στο παιχνίδι που παίζουν οι συμμαθητές του. Σε μερικές περιπτώσεις ίσως ο μαθητής με ΠΟΤ χρειάζεται να διδαχθεί ορισμένα μέρη μιας δραστηριότητας ή να εξασκηθεί σε ένα βασικό κινητικό πρότυπο προτού ενταχθεί στο παιχνίδι με τους συμμαθητές του.

- Ένα σχοινί δένεται στα κάγκελα, στις κερκίδες, στο πόμολο της πόρτας, στην μπασκέτα ή σε ένα σταθερό αντικείμενο στις παράλληλες γραμμές του γυμναστηρίου. Ο μαθητής κάθεται στο πατίνι και τραβά το σχοινί μέχρι να φτάσει στο τέλος της διαδρομής. Μπορεί να μετακινηθεί καθισμένος ή ξαπλωμένος (αν χρειαστεί, δένονται με ταινία δύο πατίνια μαζί).
- Ο μαθητής λακτίζει ή πετά την μπάλα σε στόχο (π.χ. κορύνες ή κώνους)

που τοποθετούνται στην τελική γραμμή. Ο στόχος έχει έντονα χρώματα ή βρίσκεται μπροστά σε τοίχο χωρίς έντονο χρωματισμό, ώστε να μην δημιουργεί αντίθεση και αποσπά την προσοχή του μαθητή.

- Ο μαθητής λακτίζει την μπάλα στο τέρμα με στόχο να σκοράρει (με ή χωρίς τερματοφύλακα).
- Ο μαθητής «χτυπά» μια μεγάλη και φουσκωμένη μπάλα (π.χ. θαλάσσης) πάνω από το φιλέ. Αν χρειαστεί, το ύψος του φιλέ χαμηλώνει ή χρησιμοποιούνται μπαλόνια. Η δραστηριότητα πραγματοποιείται με ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες.
- Αν είναι δυνατόν, μέσα σε μια φουσκωμένη μπάλα θαλάσσης τοποθετούνται κόκκοι ρυζιού. Οι ήχοι που προκαλούνται βοηθούν τον μαθητή να εντοπίσει τις μπάλες που έρχονται προς το μέρος του.
- Ο μαθητής με ΠΟΤ εκτελεί ρίψεις σε μεγάλους στόχους. Μπορεί, για παράδειγμα, να τοποθετηθεί ένα στρώμα όρθιο στον τοίχο. Ο μαθητής εξασκείται στη ρίψη του μπέιζμπολ πετώντας μπάλες που έχουν στόχο το στρώμα. Η επαφή της μπάλας ή του φασουλοσάκουλου με το στρώμα παρέχει την απαραίτητη ανατροφοδότηση.
- Ο μαθητής πετά ένα φρίσμπι σε κορύνες προσπαθώντας να τις ανατρέψει. Ο βοηθός διδασκαλίας παρέχει ανατροφοδότηση προκειμένου ο μαθητής να βελτιωθεί στην προσπάθειά του. Το ζευγάρι του μαθητή και του βοηθού εναλλάσσει ρόλους, εκτελώντας με τη σειρά ρίψη και ανακτώντας τα φασουλοσάκουλα ή τις μπάλες από το στρώμα.
- Ο μαθητής εξασκείται στην υποδοχή της μπάλας που πετά ο βοηθός συμμαθητής, ο οποίος του δίνει επίσης παραγγέλματα (π.χ. «έτοιμος, πάμε»), καθώς και ανατροφοδότηση μετά από κάθε προσπάθεια.
- Καθιστοί αντικριστά και σε θέση V στο έδαφος, ο βοηθός διδασκαλίας και ο μαθητής με ΠΟΤ «ρολάρουν» την μπάλα ο ένας στον άλλο. Η δραστηριότητα αυτή είναι ενδεδειγμένη για μαθητές δημοτικού και για παιδιά με νοητικούς περιορισμούς.
- Ο μαθητής χτυπά με πλαστικό ρόπαλο ή ρακέτα ένα μπαλάκι ή μια μεγαλύτερη μπάλα τοποθετημένη πάνω σε κώνο. Το χτύπημα έχει

στόχο, για παράδειγμα, κάποιες κορύνες. Οι ανατρεπόμενες κορύνες παρέχουν την ανατροφοδότηση που χρειάζεται κάθε φορά.

- Ο μαθητής χτυπά με ρακέτα μια μπάλα που κρέμεται από ένα κορδονάκι. Ο στόχος είναι να μπορέσει σιγά σιγά να επαναλάβει τρία, τέσσερα, πέντε ή και περισσότερα συνεχόμενα χτυπήματα.
- Με μια μεγάλη φουσκωμένη μπάλα δεμένη με ελαστικό κορδόνι στο αντίθετο χέρι, ο μαθητής εκτελεί ρίψη με στόχο να ανατρέψει τις κορύνες σε μια μεριά του γυμναστηρίου. Η μπάλα μπορεί να είναι δεμένη σε οποιοδήποτε σταθερό σημείο (π.χ. στα κάγκελα δίπλα του, στην μπασκέτα, στο τέρμα της χειροσφαίρισης κ.λπ.).
- Μπορεί να γίνει ρίψη με μπάλα, μπαλάκι ή φασουλοσάκουλο σε οποιονδήποτε στόχο ο καθηγητής φυσικής αγωγής διαθέτει ή μπορεί να χρησιμοποιήσει για τις ανάγκες της διδασκαλίας του (π.χ. ένα χάρτινο κουτί, ένα βαρέλι κ.λπ.).
- Ο μαθητής με ΠΟΤ εξασκείται σε ποικίλες αθλητικές δεξιότητες, όπως βολή στην καλαθοσφαίριση, χτύπημα της μπάλας (ή σερβίς) στην πετοσφαίριση, ρίψη και υποδοχή στο μπέιζμπολ, λάκτισμα στο ποδόσφαιρο, χτύπημα του δίσκου ή της μπάλας με ραβδί στο χόκεϊ κ.ο.κ. Η εξάσκηση πραγματοποιείται με την παρουσία βοηθού συμμαθητή στις παράλληλες γραμμές του γυμναστηρίου ή της αυλής.
- Γενικότερα, ο μαθητής με ΠΟΤ συμμετέχει σε πολλές δραστηριότητες οι οποίες περιλαμβάνουν μπάλες με κουδουνάκι, συνήθως με την παρουσία ενός βοηθού συμμαθητή. Στην τελική γραμμή, για παράδειγμα, ορίζονται δύο τέρματα με κώνους πλάτους ενός μέτρου περίπου το καθένα. Τα τέρματα απέχουν μεταξύ τους γύρω στα δέκα μέτρα. Ο μαθητής με ΠΟΤ πετά (ή λακτίζει) την μπάλα με στόχο να σκοράρει στο απέναντι τέρμα. Ο συμμαθητής ανακτά την μπάλα και προσπαθεί επίσης να σκοράρει. Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί – αυξομειώνοντας, για παράδειγμα, τις αποστάσεις. Ο μαθητής με ΠΟΤ εκτελεί ρίψη από απόσταση έξι μέτρων από τον στόχο, ενώ ο συμμαθητής του από τα δέκα μέτρα. Αντίστοιχα, ο μαθητής «ρολάρει» την μπάλα και ο συμμαθητής του τη λακτίζει για να

σκοράρει στο τέρμα απέναντι. Η δραστηριότητα αυτή περιγράφεται πιο αναλυτικά στο κεφάλαιο 8 (Δραστηριότητες Κατανόησης).

Ένταξη μαθητών με βαρηκοΐα-κώφωση

Οι μαθητές με βαρηκοΐα έχουν εκ γενετής ή επίκτητη ακουστική απώλεια, ενώ οι μαθητές με κώφωση δεν λαμβάνουν καθόλου ακουστικά ερεθίσματα και δεν μπορούν να επεξεργαστούν τα μηνύματα γύρω τους μέσω της ακοής (Winnick, 2005). Η βαρηκοΐα και η κώφωση επηρεάζουν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών. Παρ' όλα αυτά, μπορούν να ενταχθούν χωρίς ιδιαίτερη δυσκολία στην ομάδα των συμμαθητών τους κατά τη διάρκεια της φυσικής αγωγής. Άλλωστε, η ακουστική απώλεια και η κώφωση δεν επηρεάζουν τη γνωστική ικανότητα των μαθητών, ούτε τη δυνατότητά τους να συμμετέχουν, να μαθαίνουν και να βελτιώνονται στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Όταν όμως υπάρχει συννοσηρότητα ή κάποια ιδιαιτερότητα που επηρεάζει τη συμμετοχή τους στο μάθημα, τότε πρέπει να αξιολογείται πάντα αυτή που επικρατεί και επηρεάζει περισσότερο την ακαδημαϊκή τους πορεία και εξέλιξη. Αν, για παράδειγμα, ένας μαθητής έχει παράλληλα νοητική αναπηρία ή τύφλωση, απαιτούνται πρόσθετες προσαρμογές στο μάθημα για να καλυφθούν οι εκπαιδευτικές του ανάγκες.

Για λόγους απλούστευσης, θα χρησιμοποιείται στη συνέχεια η συντομογραφία ΒΚ, που αντιστοιχεί στην έκφραση «βαρηκοΐα-κώφωση». Σύμφωνα με ειδικούς επιστήμονες, οι περισσότεροι άνθρωποι με ΒΚ προτιμούν να αποκαλούνται «κωφοί» (deaf). Η χρήση αυτής της ορολογίας δεν τους δημιουργεί πρόβλημα. Οι ίδιοι δεν θεωρούν ότι έχουν μια μορφή αισθητηριακής αναπηρίας, αλλά αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως μέλος μιας ευρύτερης γλωσσικής και πολιτισμικής μειονότητας. Τέλος, προτιμούν να χρησιμοποιούνται όροι όπως «κωφά άτομα», αντί για «άτομα με κώφωση», που είναι πιο αποδεκτό όταν γίνεται γενικότερα αναφορά σε άτομα με αναπηρία (Lieberman, 2007).

Το πρώτο μέλημα του καθηγητή φυσικής αγωγής πρέπει να είναι η επικοινωνία του με τον δάσκαλο στη γενική τάξη, τον ειδικό παιδαγωγό ή τους γονείς του μαθητή με ΒΚ, προκειμένου να ενημερωθεί για τον βαθμό της ακουστικής απώλειας και τους πιο ενδεδειγμένους τρόπους επικοινωνίας μαζί του. Η συμμετοχή στην ομάδα που είναι υπεύθυνη για τη σύνταξη του εξατομικευμένου προγράμματος αποτελεί έναν άλλο τρόπο για τη συγκέντρωση πολύτιμων πληροφοριών. Η επαφή με άλλους εκπαιδευτικούς θα βοηθήσει τον καθηγητή φυσικής αγωγής να διαμορφώσει έναν σφαιρικό τρόπο σχεδιασμού και οργάνωσης της διδασκαλίας του με στόχο να καλύψει τις εκπαιδευτικές ανάγκες του μαθητή του. Η επιστημονική ομάδα θα του δώσει ιδέες και συμβουλές για την προώθηση της διαδικασίας ένταξης, θα αναδείξουν τρόπους επικοινωνίας με τον μαθητή με ΒΚ, και θα συντάξουν οδηγίες για τη χρήση του εξοπλισμού που μπορεί να χρειάζεται ο μαθητής στο γυμναστήριο. Ορισμένοι μπορεί να έχουν μαζί τους μεταφραστή που συνεργάζεται με το γυμναστήριο και προσφέρει στην επιστημονική ομάδα που διαμορφώνει το εξατομικευμένο πρόγραμμα πολύτιμες πληροφορίες.

Οι μαθητές με κοχλιακό εμφύτευμα έχουν ιδιαίτερες μαθησιακές ανάγκες που ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να λαμβάνει υπόψη στο μάθημά του. Μπορεί, για παράδειγμα, να πρέπει να αποφεύγει δραστηριότητες και παιχνίδια που συνεπάγονται δυνατή επαφή με το κεφάλι (π.χ. κεφαλιές στο ποδόσφαιρο ή ριμπάουντ στην καλαθοσφαίριση), καθώς και δραστηριότητες με αυξημένο κίνδυνο πτώσης και τραυματισμού. Με τις κατάλληλες ωστόσο προσαρμογές στη διδασκαλία του (π.χ. με την ασφαλή μετακίνηση του εξωτερικού μέρους του κοχλιακού εμφυτεύματος ή του ακουστικού), οι μαθητές αυτοί μπορούν να συμμετέχουν στις περισσότερες δραστηριότητες, φορώντας απλώς ένα κράνος για ασφάλεια. Επειδή όμως η μετακίνηση του εξωτερικού μέρους από το εμφύτευμα έχει ως αποτέλεσμα την ολική ακουστική απώλεια, δεν αποκλείεται κάποιοι μαθητές να προτιμήσουν να το κρατήσουν την ώρα του μαθήματος, παρά τους κινδύνους που μπορεί να υπάρχουν.

Οι μαθητές με ΒΚ χρησιμοποιούν επίσης συχνά ακουστικά. Ορισμένοι τα απομακρύνουν πριν μπουν στο μάθημα. Ο κύριος λόγος είναι ένας μονότονος και ενοχλητικός ήχος από τα παράσιτα τα οποία προκαλούνται όταν οι μαθητές ιδρώνουν. Εφόσον οι μαθητές αποφασίσουν να απομακρύνουν το ακουστικό, θα πρέπει να το φυλάσσουν σε ασφαλή και καθαρή θέση (π.χ. όχι στο πάτωμα μαζί με γυαλιά, κλειδιά, καπέλα κ.λπ.), για να διατηρηθεί ανέπαφο. Αν πάλι επιλέξουν να το φορούν στο μάθημα, θα αποφεύγουν τη συμμετοχή σε δραστηριότητες με δυνατές επαφές και έντονα χτυπήματα στο κεφάλι.

Προσαρμογές για μαθητές με βαρηκοΐα-κώφωση

Για μαθητές με ΒΚ οι οποίοι έχουν εμπειρίες συμμετοχής σε δραστηριότητες φυσικής αγωγής και αθλητισμού και είναι 10 ετών και άνω, οι προσαρμογές που απαιτούνται στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι λίγες. Στην πραγματικότητα, πολλοί καθηγητές φυσικής αγωγής «ξεχνούν» ότι χρειάζεται να προσαρμόσουν μέρη της διδασκαλίας τους, μια και οι μαθητές με ΒΚ δεν «διαφέρουν» συνήθως από τους συμμαθητές τους στη γενική τάξη. Στη συνέχεια παρουσιάζονται κάποιες γενικές αρχές για την ασφαλή επικοινωνία μαζί τους κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

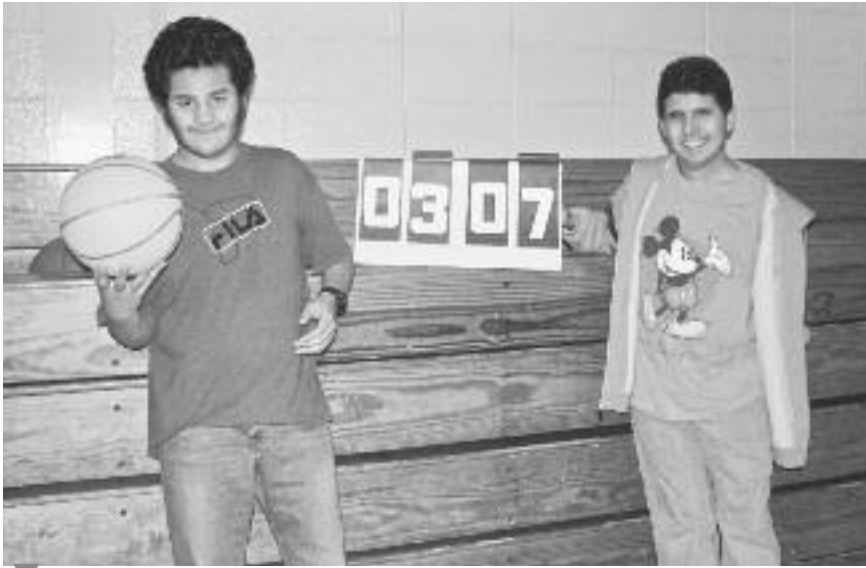
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μαθαίνει ορισμένα βασικά νοήματα στη γλώσσα τους (νοηματική) που θα του χρειαστούν στο μάθημα (π.χ. σωστό, λάθος, πάμε, περίμενε, ναι, όχι). Οι συμμαθητές τους στη γενική τάξη αντιδρούν πολύ θετικά και εστιάζουν την προσοχή τους σε καθηγητές φυσικής αγωγής που δίνουν παραγγέλματα στη νοηματική γλώσσα.
- Τα νοήματα (ή συνθήματα) που δίνονται για να ξεκινήσει και να τελειώσει μια δραστηριότητα είναι σταθερά και εύκολα στην κατανόηση.
- Όταν οι μαθητές παίζουν ένα παιχνίδι ή συμμετέχουν σε μια δρα-

στηριότητα, χρησιμοποιείται ένας πίνακας ορατός σε όλους για να αναγράφονται το σκορ και οι επιδόσεις ή για να φαίνεται πόσος χρόνος υπολείπεται μέχρι να τελειώσει η δραστηριότητα.

- Σε περίπτωση που ο μαθητής παραβαίνει κάποιον κανονισμό, ο καθηγητής φυσικής αγωγής εξηγεί στους συμμαθητές του ότι αυτό ενδέχεται να οφείλεται στο γεγονός ότι ο κωφός μαθητής δεν κατανοεί πλήρως τον κανονισμό και δεν προσπαθεί να «κλέψει» ή να αποκτήσει σε βάρος τους ένα παράνομο πλεονέκτημα στο παιχνίδι.
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής διατηρεί ένα σημειωματάριο ή βιβλίο με βασικές αρχές για την επικοινωνία στη νοηματική γλώσσα. Το βιβλίο αυτό χρειάζεται όταν επικοινωνεί ή προσπαθεί να επικοινωνήσει με τον μαθητή. Περιέχει τα νοήματα καθώς και φωτογραφίες από δραστηριότητες που θέλει από τον μαθητή να εκτελέσει. Το βιβλίο φαίνεται επίσης χρήσιμο όταν ο μαθητής με ΒΚ προσπαθεί να επικοινωνήσει μαζί του και ο καθηγητής φυσικής αγωγής αδυνατεί να κατανοήσει αυτά που του λέει.
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής χρησιμοποιεί σταθερά νοήματα αλλά και σήματα (χειρονομίες) για να αποσπάσει την προσοχή του μαθητή του (π.χ. αγγίζοντας τον ώμο ή το μπράτσο όταν θέλει να του μιλήσει). Επιλέγει επίσης έναν συμμαθητή του για βοηθό διδασκαλίας, ο οποίος παίρνει συχνά τον δικό του ρόλο και επικοινωνεί με τα ίδια ακριβώς νοήματα. Έτσι αποκλείει οποιαδήποτε περίπτωση να προσεγγίζουν τον μαθητή πολλοί βοηθοί συμμαθητές οι οποίοι θα επικοινωνούν μαζί του με διαφορετικό τρόπο και θα τον «μπερδεύουν».
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής στέκεται κοντά και μπροστά από τον μαθητή όταν μιλά μαζί του ή δίνει οδηγίες σε όλη την τάξη. Αυτός ο τρόπος διευκολύνει άμεσα τη χειλεανάγνωση. Η απευθείας οπτική επαφή δίνει ακόμη και σε μαθητές που αδυνατούν να διαβάσουν τα χείλη τη δυνατότητα να επικοινωνήσουν πιο άμεσα με νοήματα.
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής παρουσιάζει οπτικά όλες τις δεξιότητες που θέλει να εκτελέσουν ο μαθητής με ΒΚ ή ο βοηθός συμμαθητής.

Η οπτική αναπαράσταση είναι ο καλύτερος δυνατός τρόπος για να κατανοήσουν οι μαθητές τι ακριβώς πρέπει να κάνουν.

- Οι μαθητές με ΒΚ τοποθετούνται στην κατάλληλη θέση στον χώρο. Η κατάλληλη θέση είναι αυτή που τους επιτρέπει να βλέπουν τι κάνουν οι συμμαθητές τους την ίδια στιγμή και πόσο καλά τα καταφέρνουν. Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης, για παράδειγμα, είναι προτιμότερο να σταθούν στις πίσω σειρές, έτσι ώστε να βλέπουν συγχρόνως τους συμμαθητές τους, τις ασκήσεις και τον τρόπο εκτέλεσής τους. Σε άλλες περιπτώσεις δεν χρειάζεται να βρίσκονται πίσω, και ειδικά όταν μάθουν τις ασκήσεις και τη σειρά τους (π.χ. στην προθέρμανση), μπορούν να αλλάξουν θέση, να έρθουν μπροστά και να δείχνουν τη σειρά των ασκήσεων στους συμμαθητές τους. Αυτό τον ρόλο μπορούν να τον αναλάβουν όλοι οι μαθητές, με δύο ή τρεις διαφορετικούς μαθητές να στέκονται μπροστά κάθε φορά που εκτελούν τις ασκήσεις και προετοιμάζουν την τάξη για το κυρίως μέρος του μαθήματος.
- Αν χρειαστεί, οι οδηγίες και οι γενικές κατευθύνσεις για τις δραστηριότητες που εκτελούν οι μαθητές καταγράφονται. Με την παρουσίαση, για παράδειγμα, ενός γραπτού καταλόγου με τις δραστηριότητες που θα υλοποιηθούν σε μια σχολική ώρα, ο καθηγητής φυσικής αγωγής βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τι ακριβώς περιμένει από αυτούς, τι προσπάθεια πρέπει να καταβάλουν, ποιος θα είναι ο ρόλος τους σε ένα ομαδικό παιχνίδι κ.ο.κ.
- Οι δραστηριότητες της ημέρας καταγράφονται στον πίνακα του γυμναστηρίου.
- Ένας συμμαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του βοηθού για τον μαθητή με ΒΚ. Αυτή είναι συχνά και η μοναδική προσαρμογή που απαιτείται για την επιτυχία του ένταξη στο μάθημα.
- Για τους μαθητές με υπολείμματα ακοής, απομακρύνονται κατά το δυνατόν όσοι ήχοι αποσπούν την προσοχή τους (π.χ. μειώνεται η ένταση στη μουσική που ακούγεται χαμηλόφωνα στο γυμναστήριο).
- Για μαθητές με υπολείμματα ακοής χρησιμοποιούνται (αν είναι δυ-



Χρησιμοποιούνται ορατά σύμβολα ή πίνακας για να αναγράφεται το σκορ.

νατόν) μπάλες με κουδούνι (ή μπάλες τυλιγμένες μέσα σε πλαστικές σακούλες). Οι μπάλες αυτές ενισχύουν την προσπάθεια των μαθητών να εντοπίσουν την τροχιά, την ταχύτητα με την οποία τους προσεγγίζουν, την κατεύθυνση κ.λπ.

Οπτικά μέσα

Η διδακτική εμπειρία έχει δείξει ότι τα οπτικά μέσα συνιστούν πολύτιμα βοηθήματα στη διδασκαλία των μαθητών με ΒΚ. Εξαιτίας της ακουστικής απώλειας, η οπτική και η κιναισθητική είναι οι καλύτερες οδοί για την καταγραφή των ερεθισμάτων και τη μάθηση. Η χρήση τους λοιπόν είναι επιβεβλημένη και απαραίτητη, ιδιαίτερα από όσους έχουν παράλληλα νοητικούς περιορισμούς ή συννοσηρότητα γενικά. Τα οπτικά μέσα βοηθούν στην κατανόηση, διευκολύνουν την αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές και καθιστούν τους μαθητές με ΒΚ ενεργά μέλη της τάξης τους.

Σημαντική είναι πάντοτε η επικοινωνία με εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες που έχουν εμπειρία από την εκπαίδευση μαθητών με ΒΚ. Τα βοηθήματα που χρησιμοποιούνται ή σχεδιάζονται για χρήση μπορεί να υπάρχουν ήδη στη γενική τάξη στην οποία φοιτά ο μαθητής, με την προμήθειά τους να έχει γίνει μετά από εισήγηση του ειδικού παιδαγωγού και του δασκάλου. Αν ο εξοπλισμός υπάρχει, ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να ζητήσει βοήθεια για να τον χρησιμοποιήσει στο μάθημά του, με στόχο πάντα την εξυπηρέτηση των αναγκών του μαθητή.

- **Οπτικό χρονόμετρο.** Το οπτικό χρονόμετρο είναι ένα είδος ρολογιού που δεν παράγει ήχο, ούτε έχει ενσωματωμένο ξυπνητήρι. Όταν προγραμματιστεί να ειδοποιήσει τον καθηγητή φυσικής αγωγής σε μια συγκεκριμένη ώρα στο μάθημα, ο λεπτοδείκτης αλλάζει χρώμα (συνήθως γίνεται κόκκινος) και ένα χρονόμετρο αρχίζει να δουλεύει αντίστροφα (π.χ. 60, 59, 58... 3, 2, 1). Ο αντίστροφος χρόνος χρησιμοποιείται συνήθως για τη μετάβαση από μια δραστηριότητα σε μια άλλη. Τα οπτικά χρονόμετρα είναι χρήσιμα όταν προγραμματίζονται αρκετές δραστηριότητες μέσα σε συγκεκριμένο χρόνο (διαστήματα), ή με σταθμούς, όπως προθέρμανση, τρέξιμο-τζόγκινγκ, κυκλική προπόνηση δύναμης κ.λπ.
- **Οπτική ράβδος.** Οι οπτικές ράβδοι φτιάχνονται με βάση τις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε μαθητή με ΒΚ. Η φωτογραφία στο σχήμα δείχνει με ποιον τρόπο χρησιμοποιήθηκε σε έναν μαθητή. Η κατασκευή της είναι απλή. Πρόκειται για ένα χρωματισμένο κομμάτι ξύλου από ένα ξυλουργείο, πάνω στο οποίο έχουν τοποθετηθεί φωτογραφίες από το διαδίκτυο. Οι φωτογραφίες απεικονίζουν διαφορετικές δραστηριότητες που ο καθηγητής φυσικής αγωγής ζητά να πραγματοποιήσει ο μαθητής κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Η οπτική ράβδος χρησιμοποιείται συχνά σε συνδυασμό με το οπτικό χρονόμετρο.
- **Οπτικές ιστορίες.** Οι οπτικές ιστορίες χρησιμοποιούνται με τον ίδιο περίπου τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούνται και οι κοινωνικές ιστορίες για τα παιδιά με αυτισμό. Τα οπτικά σύμβολα που παρουν-



Ο μαθητής απομακρύνει από τη ράβδο κάθε δραστηριότητα που ολοκληρώνει στο μάθημα. Η απλή αυτή προσαρμογή βοήθησε αποτελεσματικά την ένταξή του στην ομάδα παιδιών της τάξης του. Με τη χρήση της οπτικής ράβδου περιορίστηκε ο εκνευρισμός του, ήξερε κάθε φορά τι έπρεπε να κάνει και έπαιξε χαρούμενα με τους συμμαθητές του.

σιάζονται, όπως στο σχήμα, αντιπροσωπεύουν σύντομες ιστορίες που επιδιώκουν να βοηθήσουν τον μαθητή με ΒΚ να κατανοήσει τι ακριβώς πρέπει να κάνει. Η χρησιμότητά τους και η εφαρμογή τους στην πράξη είναι αποδεδειγμένες, ειδικά με μαθητές που δυσκολεύονται στην κατάκτηση κινητικών δεξιοτήτων ή αποσύρονται συχνά από το μάθημα. Όπως φαίνεται στο σχήμα, η οπτική ιστορία χρησιμοποιήθηκε για να ενημερώσει έναν μαθητή γυμνασίου με βαρηκοΐα-κώφωση και νοητική αναπηρία για τις δραστηριότητες που έπρεπε να ολοκληρώσει στο μάθημα της προσαρμοσμένης κινητικής αγωγής. Οι φωτογραφίες στο σχήμα αντικατέστησαν λέξεις ή φράσεις

Φυσική Αγωγή






1. Ο Χ θα κάνει ασκήσεις και θα τρέξει.





2. Ο Χ θα παίξει μπάσκετ.

Οπική ιστορία

που ο μαθητής δυσκολευόταν να κατανοήσει. Οι φωτογραφίες σε συνδυασμό με τις λέξεις βοηθούν λοιπόν τους μαθητές και χρησιμοποιούνται με επιτυχία στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

Η οπική ιστορία γράφτηκε με μαρκαδόρο, σε πίνακα πάνω στον οποίο ο μαθητής μπορούσε να κολλήσει φωτογραφίες ή να σβήσει γράμματα και να αλλάξει τις προτάσεις, τις λέξεις ή τη σειρά τους. Πριν τη σύνταξη μιας αντίστοιχης ιστορίας στον πίνακα του γυμναστηρίου, ο καθηγητής φυσικής αγωγής είναι χρήσιμο να μιλήσει με τον εκπαιδευτικό στην τάξη ένταξης. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να του δώσει χρήσιμες συμβουλές και ίσως έχει και ο ίδιος χρησιμοποιήσει αντίστοιχες ιστορίες για τον μαθητή. Εάν θέλει να ζητήσει τη συνεργασία του, ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα πρέπει να έχει μαζί του το πλάνο ημερήσιας διδασκαλίας με τις δραστηριότητες στις οποίες θέλει να συμ-

μετέχει ο μαθητής με ΒΚ. Οι ιστορίες που συντάσσονται, από κοινού ή ατομικά από τον καθηγητή, μπαίνουν σε έναν φάκελο, ο οποίος φυλάσσεται για μελλοντική χρήση σε άλλους μαθητές με ΒΚ και σε κάποιες περιπτώσεις σε μαθητές με αυτισμό.

Συμβουλές για δραστηριότητες

Στη συνέχεια παρουσιάζονται κάποιες «γενικές συμβουλές» για τις δραστηριότητες που προγραμματίζονται στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Οι συμβουλές αυτές βασίζονται στις πληροφορίες που παρουσιάστηκαν πιο πάνω στο κεφάλαιο.

Κυνηγτό

- Όλοι οι μαθητές προειδοποιούνται να μην πετούν προς τον μαθητή με κοχλιακό εμφύτευμα ή ακουστικό μπάλες που κινδυνεύουν να τον χτυπήσουν στο κεφάλι. Ο μαθητής, αν το επιθυμεί, μπορεί να φορέσει κράνος.
- Ύστερα από συνεννόηση, ορίζεται ένας μαθητής που θα αναλάβει τον ρόλο του βοηθού στη διδασκαλία.
- Αν χρειαστεί, χρησιμοποιούνται οπτικά βοηθήματα, όπως οπτικά χρονόμετρα, ράβδοι ή ιστορίες για τη διδασκαλία. Για παράδειγμα, σε έναν πίνακα μπορούν να τοποθετηθούν φωτογραφίες που δείχνουν το κυνηγτό. Μπορεί δηλαδή να αναρτηθεί μια φωτογραφία με παιδιά που παίζουν κυνηγτό ή με παιδιά που πετούν την μπάλα σε άλλους καθώς τρέχουν (κυνηγτό με μπάλα).

Σκυταλοδρομίες

- Στις σκυταλοδρομίες παρουσιάζεται η δραστηριότητα, εξηγούνται οι κανόνες και ο καθηγητής φυσικής αγωγής ζητά να επαναλάβουν από τους μαθητές ή να εκτελέσουν μια δοκιμαστική προσπάθεια για να ελέγξει εάν κατανόησαν τους κανονισμούς.

- Ορίζεται ένας συμμαθητής για να αναλάβει τον ρόλο του βοηθού στη διδασκαλία του μαθητή με ΒΚ.
- Χρησιμοποιείται ένα οπτικό ερέθισμα για την αφητηρία και τον τερματισμό της δραστηριότητας.
- Χρησιμοποιούνται οπτικά βοηθήματα, όπως ιεράρχηση της σκυταλοδρομίας, ανάμεσα στις υπόλοιπες δραστηριότητες, ως οπτική ιστορία στον πίνακα του γυμναστηρίου. Στην οπτική ράβδο, που είναι ορατή σε όλους τους μαθητές, μπορεί να τοποθετηθεί μια αντίστοιχη φωτογραφία από το διαδίκτυο με παιδιά που κάνουν σκυταλοδρομία, προκειμένου με αυτό τον τρόπο να προετοιμαστούν όλοι οι μαθητές.
- Όταν παρουσιάζονται η σκυταλοδρομία και οι κανονισμοί στην ομάδα των μαθητών της τάξης, ο μαθητής με ΒΚ στέκεται στη σειρά δίπλα στον βοηθό συμμαθητή του. Παρουσιάζεται η δραστηριότητα ώστε να έχουν όλοι μια οπτική αναπαράσταση αυτού που θα εκτελέσουν. Αφού κατακτήσουν τη δεξιότητα και κατανοήσουν τους κανονισμούς, στέκονται μπροστά στη γραμμή και παρουσιάζουν σε άλλους μαθητές τι ακριβώς πρόκειται να κάνουν.

Διαδρομή ανάμεσα σε εμπόδια

- Παρουσιάζονται ένα ένα τα εμπόδια έτσι ώστε οι μαθητές να εξοικειωθούν με αυτά.
- Ορίζεται ο μαθητής που θα αναλάβει τον ρόλο του βοηθού στη δραστηριότητα.
- Κάθε εμπόδιο περιλαμβάνει μια αυτοκόλλητη κάρτα (φωτογραφία) η οποία δείχνει τον τρόπο (ή τους τρόπους) για να το προσπεράσουν οι μαθητές.
- Αποφεύγονται ή αποκλείονται εμπόδια που είναι δυνατόν να προκαλέσουν ανατροπή και πτώση του μαθητή με κοχλιακό εμφύτευμα. Αντίστοιχα αποφεύγονται δραστηριότητες και ασκήσεις που φορτίζουν ιδιαίτερα τον λαιμό και το κεφάλι του μαθητή (π.χ. κυβιστήσεις, βουτιές με το κεφάλι κ.ο.κ.).

- Οι δραστηριότητες με φόρτιση στον λαιμό και στο κεφάλι αποφεύγονται επίσης για μαθητές που φορούν ακουστικό. Αν χρειαστεί, ο καθηγητής φυσικής αγωγής βοηθά τον μαθητή να απομακρύνει το εξωτερικό μέρος της συσκευής.

Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης

- Παρουσιάζεται η δοκιμασία (δραστηριότητα).
- Ορίζεται ο συμμαθητής βοηθός.
- Χρησιμοποιείται ένας πίνακας ή σύμβολα σε ορατό μέρος όπου καταγράφονται οι επιδόσεις των μαθητών σε όλες τις δοκιμασίες (π.χ. 20 κοιλιακοί, 10 κάμπεις 10 δευτερόλεπτα στον δρόμο ταχύτητας κ.ο.κ.).
- Χρησιμοποιούνται οπτικά χρονόμετρα, ράβδοι και ιστορίες, που βοηθούν να οργανωθεί μια δοκιμασία. Για παράδειγμα, το χρονόμετρο βοηθά αποτελεσματικά στον δρόμο ενός μιλίου, η ιστορία διευκολύνει τις προσαρμοσμένες κάμπεις και η ράβδος περιγράφει τη σειρά με την οποία οι μαθητές θα εκτελέσουν τις δοκιμασίες.
- Προσαρμόζονται οι δοκιμασίες που αξιολογούν τη φυσική κατάσταση μαθητών με ΒΚ και ΝΑ (π.χ. δρόμος 400 μέτρων με περπάτημα-τρέξιμο για την αερόβια ικανότητα, ισομετρικά πους-απ για τη μέτρηση της δύναμης στα άνω άκρα κ.ο.κ.).

Σταθμοί διδασκαλίας

- Ορίζεται ένας μαθητής για τον ρόλο του βοηθού στους σταθμούς.
- Σε κάθε σταθμό τοποθετείται μια κάρτα (φωτογραφία) με την οπτική αναπαράσταση της δραστηριότητας που θα εκτελέσουν οι μαθητές.
- Για μαθητές με υπολείμματα ακοής χρησιμοποιούνται μπάλες με κουδουνάκι.
- Οπτικό χρονόμετρο και ποικίλα ερεθίσματα (π.χ. άνοιγμα και κλείσιμο του φωτός, άγγιγμα του ώμου των συμμαθητών του από τον υπεύθυνο κάθε σταθμού) διευκολύνουν τη μετακίνηση ανάμεσα στους σταθμούς.

- Οι σταθμοί στους οποίους πραγματοποιείται εξάσκηση στις ρίψεις και όπου οι μαθητές ανταγωνίζονται μεταξύ τους είναι συχνά επικίνδυνοι για παιδιά με κοχλιακό εμφύτευμα. Σε αυτή την περίπτωση χρησιμοποιείται κράνος ασφαλείας. Αν δεν υπάρχει τέτοια δυνατότητα, η ομάδα μετακινείται σε διαφορετικό σταθμό, περισσότερο ασφαλή για τον μαθητή με ΒΚ.

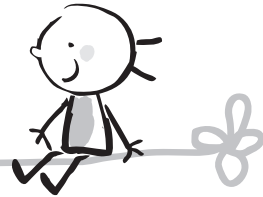
Αθλήματα

- Οι μαθητές με κοχλιακό εμφύτευμα δεν συμμετέχουν σε αθλήματα στα οποία υπάρχει αυξημένος κίνδυνος να χτυπήσουν στο κεφάλι με την μπάλα ή να τραυματιστούν ύστερα από σωματική επαφή με τους συμμαθητές τους. Παρ' όλα αυτά, μπορούν να εξασκούνται σε παράλληλες δραστηριότητες (π.χ. λάκτισμα σε στόχο, πάσες, χειρισμό της μπάλας, σκυταλοδρομίες με την μπάλα του ποδοσφαίρου κ.λπ.).
- Οι δραστηριότητες που σχεδιάζονται πρέπει να είναι ασφαλείς για τους μαθητές με εμφύτευμα ή ακουστικό. Για παράδειγμα, ο μαθητής με ΒΚ δεν παίρνει τον ρόλο του τερματοφύλακα όταν γίνονται σουτ στο τέρμα,.
- Για τους μαθητές με κοχλιακό εμφύτευμα ή ακουστικό πρέπει να υπάρχουν κράνη ασφαλείας (ή μπορεί να τα φέρνουν οι ίδιοι στο μάθημα), πάντα φυσικά με τη συγκατάθεσή τους. Εάν οι μαθητές δεν συμφωνούν, επιλέγεται μια διαφορετική δραστηριότητα χωρίς κινδύνους.
- Χρησιμοποιούνται οπτικά βοηθήματα, όπως οπτικό χρονόμετρο, ράβδοι, ιστορίες, πίνακες για να καταγράφονται το σκορ ή οι επιδόσεις κ.λπ.
- Χρήσιμες είναι οι χρωματιστές μπλούζες, τις οποίες φορούν οι μαθητές για να διακρίνονται οπτικά και καλύτερα οι ομάδες μεταξύ τους.

Συμπεράσματα

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάστηκαν πληροφορίες και συμβουλές για τη διδασκαλία στη φυσική αγωγή με στόχο την επιτυχή ένταξη μαθητών με βαρηκοΐα, κώφωση, προβλήματα όρασης και τύφλωση. Σημαντικό είναι ο καθηγητής φυσικής αγωγής να μιλήσει με τους συναδέλφους του εκπαιδευτικούς που έχουν στην τάξη τους τον μαθητή του οποίου επιχειρείται η ένταξη στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Ορισμένοι από τους μαθητές μπορεί να χρειάζονται ελάχιστες προσαρμογές για να ανταποκριθούν στις ανάγκες του μαθήματος, ενώ άλλοι μπορεί να έχουν ανάγκη από προσαρμογές σε όλες σχεδόν τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν. Παρ' όλα αυτά, όλοι οι μαθητές είναι ικανοί να συμμετέχουν, να προσπαθήσουν, να βελτιωθούν και να ενταχθούν δημιουργικά στην ομάδα της τάξης με όλους τους συμμαθητές τους. Τέλος, ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να θυμάται ότι στο σχολείο όπου υπηρετεί συχνά υπάρχουν εξειδικευμένοι συνάδελφοι, ενώ μπορεί επίσης να ζητήσει τη γνώμη ειδικών επιστημόνων που υπηρετούν στο Υπουργείο, στη Διεύθυνση Ειδικής Αγωγής κ.λπ. Οι εξειδικευμένοι συνάδελφοι θα του δώσουν πολύτιμες συμβουλές και πληροφορίες οι οποίες θα ενισχύσουν την προσπάθειά του να εντάξει τους μαθητές με αισθητηριακή αναπηρία στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

Η διαφοροποίηση της διδασκαλίας
σε τάξη ένταξης στη Φυσική Αγωγή



Η διαφοροποίηση στην εκπαίδευση είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους προαγωγής της ένταξης των μαθητών με αναπηρία. Υπάρχουν πολλά σχολεία τα οποία κατανοούν και ασχολούνται συστηματικά με τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των μαθητών. Οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε αυτά κατανοούν τη σημασία της οργάνωσης, του σχεδιασμού και της εφαρμογής του μαθήματος με βάση τις εξατομικευμένες ανάγκες όλων των μελών της σχολικής τάξης. Ειδικότερα σε σχολεία με επιτυχημένο ιστορικό στη διαδικασία ένταξης, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα και η διαφοροποίηση στην πράξη δημιουργούν θετικές εμπειρίες για όλους τους μαθητές στη φυσική αγωγή και προάγουν τη διαδικασία ένταξης των μαθητών με αναπηρία.

Η διαφοροποιημένη εκπαίδευση εστιάζει πάντα στις ατομικές ανάγκες κάθε μαθητή. Άλλωστε, οι μαθητές που έρχονται στο μάθημα έχουν διαφορετικούς τρόπους που μαθαίνουν. Ο καθένας τους έχει την προσωπική του ιστορία, τις δικές του εμπειρίες και τα δικά του ενδιαφέροντα, και μαθαίνει με διαφορετικό τρόπο και ρυθμό. Ο σχεδιασμός του μαθήματος λοιπόν έχει ως αφετηρία τις ανάγκες και τις δυνατότητες του καθενός, αντί να θεωρεί ότι όλοι οι μαθητές της αυτής ηλικίας και σχολικής τάξης έχουν τις ίδιες ανάγκες και χρειάζονται τα ίδια ερεθίσματα για να κατακτήσουν την ύλη που διδάσκουν οι εκπαιδευτικοί στο μάθημα. Η διαφοροποιημένη διδασκαλία είναι αυτή που ανταποκρίνεται στις ανάγκες του κάθε μαθητή, και όχι η στερεότυπη μορφή της ίδιας εκπαίδευσης για όλους (Walsh, 2008).

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, αν και δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη συνταγή για την επιτυχή εφαρμογή της διαφοροποιημένης

διδασκαλίας, έχουν προταθεί κάποιες βασικές αρχές που οι εκπαιδευτικοί καλούνται να ακολουθήσουν. Στη διαφοροποιημένη διδασκαλία υπάρχουν πάντα περισσότερες από μία επιλογές, με δραστηριότητες που οι μαθητές μπορούν να διαλέξουν. Η μέθοδος αυτή αυξάνει το ενδιαφέρον των διαφορετικών μαθητών, τις επιδόσεις τους, τον τρόπο με τον οποίο θέλουν να συμμετέχουν στο μάθημα κ.λπ. (Tomlinson, 1999). Η δυνατότητα, για παράδειγμα, της απασχόλησης με τρεις εναλλακτικές δραστηριότητες κάθε φορά ενεργοποιεί το ενδιαφέρον και παρέχεται ατομικά σε μικρές και μεγάλες ομάδες μαθητών. Μερικές απλές εφαρμογές στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι οι σταθμοί διδασκαλίας, οι διαφορετικές δεξιότητες για ένα άθλημα (π.χ. τρεις δεξιότητες για εξάσκηση που μπορούν να επιλέξουν στο ποδόσφαιρο), η καλλιέργεια της φυσικής κατάστασης (π.χ. αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία) κ.λπ. Ακόμη και σε απλές δραστηριότητες, όπως μια σκυταλοδρομία, οι μαθητές αφήνονται να επιλέξουν έναν από τρεις διαφορετικούς τρόπους ή τον τρόπο με τον οποίο θα μεταφέρουν τη σκυτάλη. Αυτή η μικρή διαφορά όμως, δηλαδή η δυνατότητά τους να επιλέξουν, έχει μεγάλη σημασία για το μάθημα, αφού προάγει τη διαφοροποίηση της διδασκαλίας με βάση τις ανάγκες των μαθητών. Υπάρχουν καθηγητές φυσικής αγωγής που χρησιμοποιούν ήδη αυτή τη μέθοδο. Σε αυτούς τους καθηγητές υπενθυμίζεται μόνο ότι όλοι οι μαθητές είναι εντελώς διαφορετικοί μεταξύ τους. Αυτή η διαφορετικότητά τους είναι θεμελιώδους σημασίας για τη διδασκαλία και πρέπει να αντιμετωπίζεται με την παροχή όσο το δυνατόν περισσότερων επιλογών στο μάθημα. Όταν οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να κάνουν επιλογές, ανακαλύπτουν σύντομα ποιες τους ταιριάζουν καλύτερα και με ποιον τρόπο μαθαίνουν και περνούν ευχάριστα – και αυτή η γνώση τους βοηθά να προχωρήσουν πιο αποτελεσματικά στην (ακαδημαϊκή και προσωπική) ζωή τους.

Οι επιλογές που οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να κάνουν για την εκπαίδευσή τους τους επιτρέπουν να αναπτύξουν τα κριτήρια και το αισθητήριό τους, να αποφασίζουν για τον εαυτό τους και να είναι αυτό αρκεί, πάντα ανάλογα με τις ευκαιρίες του περιβάλλοντος στο οποίο

βρίσκονται. Παλαιότερες έρευνες διαπίστωσαν ότι η προσπάθεια και η συμμετοχή των μαθητών αυξάνονται κατακόρυφα όταν ο εκπαιδευτικός τους παρέχει τη δυνατότητα να επιλέξουν τη δραστηριότητα στην οποία θα εμπλακούν (Tomlinson, 1999). Η προσέγγιση αυτή είναι ανεκτίμητη για τη διδασκαλία μαθητών με αναπηρία στη φυσική αγωγή. Η επιλογή από τους ίδιους τους επιτρέπει να ασχοληθούν με τη δραστηριότητα στην οποία τα καταφέρνουν καλύτερα, να εστιάσουν δηλαδή στις δυνατότητες παρά στις αδυναμίες τους, και να βιώσουν ικανοποίηση από την αποτελεσματικότητά τους, πράγμα που διασφαλίζει το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή τους στο μάθημα.

Με τη διαφοροποιημένη διδασκαλία λοιπόν οι καθηγητές φυσικής αγωγής μπορούν να εντάξουν στο μάθημα τους μαθητές με αναπηρία. Η ένταξή τους στην περίπτωση αυτή δεν θα μειώσει γενικότερα την ποιότητα της διδασκαλίας, ούτε θα συρρικνώσει το ενδιαφέρον των υπόλοιπων μαθητών της «γενικής» τάξης, αφού όλοι έχουν το δικαίωμα να επιλέξουν και να βελτιωθούν στο μάθημα με βάση τις εξατομικευμένες δυνατότητες και ανάγκες τους. Άλλωστε, η βιβλιογραφία αναφέρει ότι τα παιδιά συμμετέχουν χωρίς περιορισμούς σε ένα μαθησιακό περιβάλλον όπου δεν έχουν όλοι τις ίδιες δυνατότητες, δηλαδή δεν είναι ίδιοι. Αυτή η παραδοχή, που αποτελεί και πραγματικότητα, δεν αναιρεί το δικαίωμα όλων των μαθητών να έχουν ίσες ευκαιρίες για συμμετοχή, προσπάθεια και βελτίωση με βάση τα ατομικά τους χαρακτηριστικά και ενδιαφέροντα. Στη διδασκαλία λοιπόν η διαφοροποίηση χρησιμοποιείται για τον σχεδιασμό και την οργάνωση του μαθήματος, χωρίς να θεωρείται ότι δημιουργεί προβλήματα και εξαιρεί μαθητές από το μάθημα. Οι μαθητές κατανοούν σιγά σιγά ότι δεν έχουν όλοι τις ίδιες δυνατότητες και δεν μαθαίνουν με τον ίδιο τρόπο, οπότε γίνονται ανεκτικοί μεταξύ τους και δεν ασκούν κριτική. Η αλλαγή αυτή, που προκύπτει στο μάθημα σταδιακά, έχει προεκτάσεις και στην καθημερινή ζωή. Τους μαθαίνει να δέχονται τους ανθρώπους γύρω τους και να σέβονται το δικαίωμα όλων να επιλέγουν στη ζωή τους και να λειτουργούν καθημερινά με βάση τις εξατομικευμένες ανάγκες, δυνατότητες και φιλοδοξίες τους.

Οι καθηγητές φυσικής αγωγής που υιοθετούν τη διαφοροποιημένη διδασκαλία δεν περνούν άμεσα από τη στερεότυπη μορφή εκπαίδευσης για όλους στην εκπαίδευση με βάση τις εξατομικευμένες ανάγκες των μαθητών τους. Η διδασκαλία κάθε μαθητή ξεχωριστά ανάλογα με τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητές του πραγματοποιείται σταδιακά. Ο κάθε μαθητής τίθεται στο επίκεντρο της διδασκαλίας και τα ημερήσια προγράμματα τροποποιούνται για να καλύπτουν τις ανάγκες του. Εφόσον οι μαθητές αποδεκτοί γι' αυτό που είναι, θα καταφέρουν να ανακαλύψουν τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουν και θα συμμετέχουν με επιτυχία στο μάθημα, με αποτέλεσμα να αποκτήσουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους και στον τρόπο με τον οποίο κατακτούν τη γνώση (Walsh, 2008). Η διαδικασία αυτή είναι συχνά μακρόχρονη, έχει δυσκολίες και απαιτεί προσπάθεια απ' όλους τους εκπαιδευτικούς. Αποτελεί όμως και την καλύτερη οδό για την οικοδόμηση μιας κοινωνίας νέων ανθρώπων που θα εργάζονται ατομικά και θα συνεργάζονται μεταξύ τους όταν χρειάζεται, στο πλαίσιο του αμοιβαίου σεβασμού και της κατανόησης των αναγκών και των δυνατοτήτων του καθενός.

Οργάνωση

Ο προγραμματισμός της διαφοροποιημένης τάξης εμπεριέχει κάποιες γενικές «παραδοχές» που λαμβάνονται υπόψη και κατά την οργάνωση μιας ενταξιακής τάξης. Στην πραγματικότητα, η διαφοροποιημένη διδασκαλία και η διδασκαλία σε τάξη ένταξης έχουν πάρα πολλά κοινά στοιχεία. Βασίζονται και οι δύο στις εξατομικευμένες ανάγκες, τις δυνατότητες και τις αδυναμίες των μαθητών, και προσπαθούν να αναδείξουν το δημιουργικό δυναμικό του καθενός. Ένα από τα θετικότερα σημεία της διαφοροποιημένης διδασκαλίας είναι οι προσαρμογές που γίνονται για μαθητές με αναπηρία. Αυτές οι ίδιες προσαρμογές (π.χ. στους κανονισμούς) χρησιμοποιούνται συχνά και για μαθητές στη «γενική» τάξη.

Η αναφορά και η συζήτηση στη συνέχεια δεν καλύπτουν κάθε πιθανή λεπτομέρεια της διαφοροποιημένης διδασκαλίας. Ουσιαστικά παρουσιάζονται κάποια γενικά σημεία τα οποία είναι απαραίτητα στους καθηγητές φυσικής αγωγής που προσπαθούν να εφαρμόσουν τη διαφοροποίηση στο μάθημά τους στη γενική τάξη. Υπάρχουν ωστόσο πολλά συγγράμματα στα οποία οι αναγνώστες μπορούν να ανατρέξουν για να βρουν περισσότερες πληροφορίες και λεπτομέρειες. Οι πληροφορίες που παρατίθενται στη συνέχεια βασίστηκαν στο σύγγραμμα των Hopper, Grey και Maude, *Teaching Physical Education in the Primary School*. Μια άλλη πηγή στην οποία οι καθηγητές φυσικής αγωγής μπορούν να ανατρέξουν για πληροφορίες είναι το άρθρο του Walsh “Differentiation in Health and Physical Education”.

Όταν προγραμματίζονται οι δραστηριότητες στο πλαίσιο της διαφοροποιημένης διδασκαλίας, το πρώτο που εξετάζεται είναι το μαθησιακό στυλ, δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνει καλύτερα κάθε μαθητής. Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, κάθε μαθητής είναι πιο δεκτικός είτε σε οπτικά, είτε σε ακουστικά είτε σε κιναισθητικά ερεθίσματα (ή και σε έναν συνδυασμό τους). Ορισμένοι μαθητές πρέπει πρώτα να δουν τη δεξιότητα προτού επιχειρήσουν να την εκτελέσουν οι ίδιοι. Άλλοι τα καταφέρνουν καλύτερα όταν ακολουθούν τις οδηγίες του εκπαιδευτικού. Τέλος, υπάρχουν μαθητές που προτιμούν πρώτα να επιχειρήσουν κάτι, να κατανοήσουν τα λάθη τους και στη συνέχεια να εξασκηθούν και να προσπαθήσουν να βελτιωθούν. Σε κάθε περίπτωση, ο εκπαιδευτικός πρέπει να χωρίσει την τάξη σε μικρές ομάδες και να συμμετέχει ενεργά, παρεμβαίνοντας όπου χρειαστεί. Οι μαθητές εντάσσονται στις ομάδες με βάση τις δυνατότητές τους και τον αποτελεσματικότερο τρόπο με τον οποίο μαθαίνουν, και λαμβάνουν δημιουργικά ανατροφοδότηση από τον καθηγητή τους. Η διδασκαλία δίνει στους μαθητές τη δυνατότητα της ευέλικτης συμμετοχής σε αρκετές δραστηριότητες, με διαφορετικά κάθε φορά κριτήρια έτσι ώστε όλοι να αισθάνονται επιτυχείς, παρέχοντας ποικιλία μέσων και εξοπλισμού, αξιολογώντας τη βελτίωσή τους στο μάθημα και προωθώντας έναν υγιή και

ασφαλή τρόπο για την ισότιμη επικοινωνία τους και την ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη.

- **Οργάνωση ομάδων.** Στη διαμόρφωση των ομάδων είναι σημαντικό να υπάρχει ευελιξία προκειμένου να ικανοποιούνται οι μαθησιακές ανάγκες όλων των μαθητών. Στη συνέχεια παρουσιάζονται μερικές ιδέες για την οργάνωση των μαθητών σε ομάδες που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στην πράξη και προάγουν τη διαφοροποιημένη διδασκαλία.
 - α. *Ομάδες μαθητών με παρόμοιες δυνατότητες.* Τέτοιες ομάδες σχηματίζονται προκειμένου οι μαθητές να αναπτύξουν ή να εξασκηθούν σε συγκεκριμένες δεξιότητες. Καλλιεργούν συναισθήματα ισότητας και παροχής ευκαιριών σε όλους στους μαθητές.
 - β. *Ομάδες μικτών ικανοτήτων.* Σε αυτές τις ομάδες συμμετέχουν βοηθοί συμμαθητές, οι οποίοι αναπτύσσουν το αίσθημα της ευθύνης για τους συμμαθητές τους και ωθούνται να εμπλακούν σε δραστηριότητες συνεργατικής μάθησης.
 - γ. *Ζευγάρια.* Ο σχηματισμός ζευγαριών επιτρέπει τη συνεργασία μεταξύ δύο μαθητών, ο ένας από τους οποίους έχει συνήθως αναπτύξει τη δεξιότητα σε μεγαλύτερο βαθμό από τον άλλο. Αυτό δίνει στα μέλη του ζευγαριού τον χρόνο να αξιολογήσουν με ακρίβεια τις επιδόσεις τους (ο ένας μαθητής αξιολογεί την επίδοση του άλλου).
 - δ. *Ατομικά.* Οι μαθητές επιλέγουν, ο καθένας για τον εαυτό του, τη δραστηριότητα στην οποία θα συμμετέχουν. Οι περισσότεροι επιλέγουν συνήθως μια δραστηριότητα που τους ευχαριστεί και στην οποία πρέπει παράλληλα να βελτιωθούν. Αυτός ο τρόπος οργάνωσης δίνει σε κάθε μαθητή χρόνο για περισσότερες επαναλήψεις.

Η αποτελεσματική ομαδοποίηση μαθαίνει στους μαθητές να λειτουργούν ως ομάδα και τους βοηθά να συνειδητοποιήσουν ότι όλοι όσοι συμμετέχουν έχουν κάτι να συνεισφέρουν στον κοινό στόχο. Επιπλέον, οι μαθητές με αναπηρία αισθάνονται ότι αποτελούν και αυτοί



Η αποτελεσματική ομαδοποίηση βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία της μεταξύ τους συνεργασίας.

ισότιμα μέλη της ομάδας, και ότι οι συμμαθητές τους στέκονται στις ικανότητές τους, και όχι στις αδυναμίες τους. Εκτός των παραπάνω, η δημιουργία ομάδων επιτρέπει συχνά να αναπτυχθούν μέσα σε αυτές φιλικές σχέσεις, με αποτέλεσμα οι μαθητές να περνούν ευχάριστα και να νιώθουν πιο χαλαροί και λιγότερο φοβισμένοι.

- **Δραστηριότητες και επιδόσεις.** Στο πλαίσιο της διαφοροποιημένης διδασκαλίας προσφέρονται συχνά στους μαθητές διαφορετικές δραστηριότητες, οι οποίες όμως έχουν σχέση μεταξύ τους (π.χ. ντρίπλα, σουτ και πάσα στο ποδόσφαιρο) και οι οποίες καλύπτουν όλα τα επίπεδα. Άλλοτε για την ίδια ακριβώς δραστηριότητα (π.χ. λάκτισμα) σχεδιάζονται διαφορετικοί σταθμοί που ποικίλλουν σε δυσκολία. Στη συνέχεια παρουσιάζεται ένα τέτοιο παράδειγμα με τέσσερις σταθμούς για τη διδασκαλία του λακτίσματος σε μια γενική τάξη.

- Λάκτισμα σταθερής (ακίνητης) μπάλας σε στόχο.
- Λάκτισμα σε μπάλα την οποία ρολάρει ένας συμμαθητής που βρίσκεται απέναντι. Το λάκτισμα έχει στόχο τον συμμαθητή.
- Λάκτισμα της μπάλας σε στόχο με τερματοφύλακα (με ή χωρίς κίνηση της μπάλας, ανάλογα με τους μαθητές που απαρτίζουν την αντίστοιχη ομάδα).
- Λάκτισμα σταθερής (ακίνητης) μπάλας στον τοίχο του γυμναστηρίου (μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα στρώμα όρθιο για τέρμα).

Η παροχή ελεύθερων δραστηριοτήτων επιτρέπει στους μαθητές να ερμηνεύσουν και να εκτελέσουν κάθε δραστηριότητα σε πολλά διαφορετικά επίπεδα και με διαφορετικά αποτελέσματα. Οι μαθητές δηλαδή έχουν την ευκαιρία να σκεφθούν πώς θα χρησιμοποιήσουν τον εξοπλισμό για να πετύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να διδάξει μια συνεργατική δραστηριότητα παρέχοντας στους μαθητές του διαφορετικό εξοπλισμό και έπειτα να ζητήσει από όλα τα μέλη μιας ομάδας να μετακινηθούν από το σημείο Α στο σημείο Β χρησιμοποιώντας τον εξοπλισμό με όποιο τρόπο θέλουν. Το επίπεδο πρόκλησης είναι διαφορετικό για κάθε μαθητή, και κάθε ομάδα καλείται να φτάσει στη λύση με όποιον τρόπο επιλέξει.

- **Εξοπλισμός.** Είναι σημαντικό να προετοιμάζονται εκ των προτέρων όλα τα μέσα που θα χρειαστούν και θα υποστηρίξουν τη διδασκαλία. Ο εξοπλισμός πρέπει να είναι κατάλληλος για τις διαφορετικές ικανότητες των μαθητών. Προκειμένου, για παράδειγμα, να διδαχθεί το «χτύπημα με ρόπαλο» στο μπίτζμπολ, θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν μπαλόνια για μαθητές που δυσκολεύονται να εντοπίσουν και να χτυπήσουν το μπαλάκι. Αντίστοιχα, για μαθητές που μπορούν (κάπως) να εντοπίσουν το μπαλάκι το οποίο έρχεται από απέναντι, πρέπει να χρησιμοποιηθούν ρακέτες, ενώ για μαθητές που εντοπίζουν το μπαλάκι και έχουν αυξημένες αντιληπτικοκινητικές δεξιότητες, πρέπει να χρησιμοποιηθούν μεγαλύτερες ρακέτες ή πλαστικό ρόπαλο. Ο εξοπλισμός πρέπει επιπλέον να είναι κατάλληλος για

την εξάσκηση των μαθητών διαφορετικών επιπέδων. Για παράδειγμα, όταν διδάσκεται ένα θεμελιώδες κινητικό πρότυπο (π.χ. το οριζόντιο άλμα), οι αρχάριοι και όσοι μαθητές δυσκολεύονται εξασκούνται στο γυμναστήριο με τα παπούτσια τους, προσπαθώντας να φτάσουν ένα μπαλόνι που κρέμεται από την μπασκέτα ή το φιλέ της πετοσφαίρισης. Οι πιο προχωρημένοι ασκούνται πάνω σε ένα μικρό τραμπολίνο ή μπορούν να εκτελούν άλμα από μικρό ύψος (π.χ. πλινθίο). Τέλος, οι μαθητές που συμμετέχουν στην ομάδα ενόργανης ή ακροβατικής γυμναστικής εκτελούν άλματα στο μεγάλο τραμπολίνο του γυμναστηρίου το οποίο χρησιμοποιείται στις επιδείξεις.

- **Αξιολόγηση.** Για την αξιολόγηση σε όλες τις διαφοροποιημένες τάξεις είναι σημαντικό να υπάρχει μια μέθοδος που αξιολογεί τη βελτίωση των μαθητών σε παιγνιώδεις συνθήκες και περιβάλλον, αντί για ένα κατασκευασμένο τεστ που μπορεί να προκαλεί φόβο ή άγχος. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να υπάρχουν κάποια έντυπα στα οποία να καταγράφονται τα διαφορετικά επίπεδα συναισθηματικής και γνωστικής ανάπτυξης των μαθητών, καθώς και η ανάλυση των δραστηριοτήτων. Αυτά τα έντυπα μπορούν να χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας, των παιχνιδιών αλλά και των αθλητικών δραστηριοτήτων. Όλοι οι μαθητές μπορούν να αξιολογούνται ως προς την ανάπτυξη των δεξιοτήτων, τις γνώσεις, την επίλυση προβλημάτων και τη γνώση των κανονισμών του παιχνιδιού. Απλώς προστίθενται, πάνω ή κάτω από τη λίστα των δεξιοτήτων, τα πρόσθετα χαρακτηριστικά στα οποία οι μαθητές πρέπει να εξασκηθούν και να βελτιώσουν στο μάθημα. Το σημαντικό είναι ότι η αξιολόγησή τους παρέχει την απαραίτητη ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας. Η ανατροφοδότηση επιτρέπει στους μαθητές να βελτιωθούν και στους εκπαιδευτικούς να προσαρμόσουν εκ νέου τη διδασκαλία τους με βάση τις ανάγκες που προκύπτουν.
- **Διαχείριση της τάξης.** Παρότι οι μαθητές στη διαφοροποιημένη

τάξη έχουν συχνά τη δυνατότητα να επιλέξουν οι ίδιοι τις δραστηριότητες στις οποίες θα συμμετέχουν, ο εκπαιδευτικός οφείλει να θυμάται ότι αυτές οι δραστηριότητες πρέπει να σχετίζονται με τα διαφορετικά επίπεδα, τα ενδιαφέροντα και το μαθησιακό στυλ του καθενός. Κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας συνεχίζει να παρακολουθεί τους μαθητές του καθώς εκτελούν, να τους δίνει ανατροφοδότηση ή να διδάσκει πάλι μια δεξιότητα, και να τους προτρέπει να παρατηρούν ο ένας την εκτέλεση του άλλου. Όσον αφορά το μαθησιακό στυλ των μαθητών, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουν, ο δάσκαλος παρέχει λεκτική καθοδήγηση σε όσους μαθαίνουν καλύτερα ακούγοντας τις οδηγίες, επιδεικνύει ο ίδιος ή παρουσιάζει γραπτά τις ασκήσεις στους μαθητές που μαθαίνουν πιο εύκολα βλέποντας, και καθοδηγεί κινητικά εκείνους που μαθαίνουν καλύτερα λαμβάνοντας κιναισθητικά ερεθίσματα.

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ο εκπαιδευτικός διερευνά κατά πόσο οι μαθητές του συμμορφώνονται με τον τρόπο εκτέλεσης μιας δραστηριότητας. Εν προκειμένω οι μαθητές εξασκούνται στην αυτοπειθαρχία, γεγονός που ο καθηγητής είναι σημαντικό να διαπιστώσει και να καταγράψει. Ο ίδιος επιπλέον καλείται να διαχειριστεί θέματα πειθαρχίας μέσα στη σχολική τάξη. Παρότι οι μαθητές θα είναι σιγά σιγά σε θέση να επιλύουν με φυσικό τρόπο τα προβλήματα και να συνεργάζονται μεταξύ τους, δεν είναι δυνατόν να αναμένεται από αυτούς να διαχειριστούν όλες τις διαφωνίες και τις συγκρούσεις που θα ανακύψουν. Η παρέμβαση σ' αυτή την περίπτωση είναι πολύ σημαντική και σκοπό έχει να δώσει λύση, να θέσει το πλαίσιο μέσα στο οποίο μπορούν να λαμβάνουν οι ίδιοι τις αποφάσεις, και όχι να οξύνει τις τεταμένες σχέσεις.

Σημαντικό είναι επίσης, όταν οι μαθητές αναλαμβάνουν οι ίδιοι την ευθύνη της επίλυσης κάποιων προβλημάτων, να υπάρχει μέριμνα για την τήρηση των κανόνων ασφαλείας, έτσι ώστε η εξάσκηση να γίνεται με τους λιγότερους δυνατούς κινδύνους τραυματισμού. Οι μαθητές θα

εξασκούνται σε διαφορετικούς σταθμούς με βάση τις δυνατότητές τους και θα αναγνωρίζουν την αναγκαιότητα της ασφάλειας όλων. Μόνο τότε η συμμετοχή τους θα είναι δημιουργική και θα τους δίνει τη δυνατότητα να βελτιωθούν, ανάλογα με την προσπάθεια που καταβάλλουν. Η αυτονομία της συμμετοχής πρέπει να ακολουθείται από τη διακριτική παρέμβαση του εκπαιδευτικού ο οποίος θα βοηθήσει τους μαθητές να αποφασίσουν, για παράδειγμα, σε ποιο σταθμό να ενταχθούν, ποιον εξοπλισμό να χρησιμοποιήσουν κ.λπ. Τέλος, αναφορικά με την ασφάλεια, σημαντικό είναι ο καθηγητής την ώρα του μαθήματος να παρακολουθεί κατά πόσο οι μαθητές του τηρούν τις κατευθυντήριες οδηγίες της δραστηριότητας και αντιστέκονται στον πειρασμό να διακωμωδίσουν την προσπάθεια των συμμαθητών τους, να αποσιπάσουν την προσοχή τους με φωνές ή ερεθίσματα άσχετα με το μάθημα, με πειράγματα, απρέπειες κ.ο.κ. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής πρέπει να είναι έτοιμος να διαχειριστεί τέτοια θέματα, παρέχοντας ένα σύστημα επιβράβευσης και ενισχύσεων, ένα σχέδιο για την προαγωγή της κατάλληλης κοινωνικής συμπεριφοράς, με στόχο να αναδείξει το θετικό δυναμικό όλων όσοι συμμετέχουν στο μάθημα (π.χ. δίνοντας ρόλο βοηθού σε μαθητή με «παραβατική» συμπεριφορά, αναθέτοντας αυξημένες αρμοδιότητες στα παιδιά για την οργάνωση του μαθήματος κ.ο.κ.).

Δραστηριότητες σε τάξεις με βάση τη διαφορετικότητα των μαθητών

Οι δραστηριότητες που αναφέρονται παρακάτω αποτελούν απλά υποδείγματα μαθημάτων σε τάξεις στις οποίες εφαρμόζεται διαφοροποιημένη διδασκαλία, τα οποία διευκολύνουν τη συμμετοχή τόσο των μαθητών με αναπηρία όσο και εκείνων με χαμηλό επίπεδο δεξιοτήτων. Παρέχονται σχέδια μαθημάτων για όλες τις σχολικές τάξεις, δημοτικού και γυμνασίου. Ορισμένες δραστηριότητες μάλιστα μπορούν να προσαρμοστούν για διαφορετικά επίπεδα. Οι δραστηριότητες και τα σχέδια μαθημάτων όμως

είναι απλώς κάποιες ιδέες για εφαρμογή από τους καθηγητές φυσικής αγωγής στη σχολική τάξη. Αντιπροσωπεύουν ελάχιστες από τις πολλές ευχάριστες δραστηριότητες που μπορούν να σχεδιαστούν για μαθητές ποικίλων ικανοτήτων. Σημαντικό είναι ο καθηγητής φυσικής αγωγής να θυμάται ότι οι δραστηριότητες μπορούν να τροποποιηθούν και να εφαρμοστούν σε μαθητές υψηλότερου επιπέδου, που χρειάζονται μεγαλύτερη ένταση και προκλήσεις στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Τέλος, όταν το μάθημα είναι οργανωμένο σε σταθμούς, πρέπει να υπάρχει ένα σταθερό σύστημα το οποίο να ειδοποιεί έγκαιρα όλους τους μαθητές ότι πλησιάζει η ώρα που θα μετακινηθούν στον επόμενο σταθμό.

Οι προσαρμογές που περιλαμβάνονται βοηθούν τους μαθητές με αναπηρία να συμμετέχουν πιο αποτελεσματικά. Ακριβώς μάλιστα επειδή πρόκειται για διαφοροποιημένες δραστηριότητες, οι περισσότεροι μαθητές –ανεξάρτητα αν έχουν σωματική ή κινητική αναπηρία, αναπτυξιακή καθυστέρηση, τύφλωση ή αυτισμό– μπορούν να συμμετέχουν σε αυτές. Εκτός αυτού προτείνονται παραλλαγές για διαφοροποιημένη διδασκαλία.

– Σταθμοί για χειρισμό αντικειμένων – (Δημοτικό)

Στους σταθμούς χειρισμού, οι μαθητές εξασκούνται σε μία δραστηριότητα μέχρι να μεταφερθούν στην επόμενη ειδοποιούμενοι από κάποιο σταθερό σύνθημα που δίνει ο καθηγητής φυσικής αγωγής. Όταν μεταφερθούν στην επόμενη δραστηριότητα, έχουν μπροστά τους μια σειρά από επιλογές. Αυτές αφορούν τον διαφορετικό εξοπλισμό που μπορούν να πάρουν, τις δεξιότητες ή τις ασκήσεις που μπορούν να εκτελέσουν, τις ομάδες που θα σχηματίσουν κ.ο.κ.

Σε κάθε σταθμό οι μαθητές μπορούν να εξασκηθούν σε μία ή και περισσότερες από τις επιλογές που τους δίνονται, πάντα με βάση τον διαθέσιμο χρόνο.



ΣΤΑΘΜΟΣ 1: ΡΙΨΗ

Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις δραστηριότητες του σταθμού και γνωρίζουν ότι μπορούν να ασχοληθούν και με περισσότερες, αν το επιθυμούν:

- Ρίψη αντικειμένων, της επιλογής του καθηγητή φυσικής αγωγής (μπαλάκι, μπάλα πετοσφαίρισης, φρίσμπι, φασουλοσάκουλο), σε ζευγάρια.
- Ρίψη με μπάλα (ή φασουλοσάκουλο, μπαλάκι κ.λπ.) σε στόχο.
- Ρίψη φρίσμπι (ή μπαλάκι) σε κορύνες πάνω σε τραπέζι, στο έδαφος, πάνω σε κουτί με στόχο να ανατραπούν οι κορύνες.

ΣΤΑΘΜΟΣ 2: ΧΤΥΠΗΜΑ ΜΕ ΡΟΠΑΛΟ

Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις δραστηριότητες του σταθμού και γνωρίζουν ότι μπορούν να ασχοληθούν και με περισσότερες, αν το επιθυμούν:

- Χτύπημα με πλαστικό ρόπαλο σε μια μεγάλη πλαστική μπάλα την οποία πετά το ζευγάρι.
- Χτύπημα με πλαστικό ρόπαλο ή με ρακέτα σε μπαλάκι που κρέμεται από ένα σχοινί (στην μπασκέτα, στο τέρμα του γηπέδου της χειροσφαίρισης κ.λπ.).
- Χτύπημα με το χέρι ή με ρακέτα σε μπαλόνια που πετά είτε ο ίδιος ο μαθητής είτε το ζευγάρι, ή σε μπαλόνια που πετούν συμμαθητές στον κύκλο.
- Χτύπημα με πλαστικό ρόπαλο ή με ρακέτα σε μια μικρή μπάλα (ή μπαλάκι) που είναι τοποθετημένο πάνω σε στόχο. Με το χτύπημα επιδιώκεται να ανατραπούν οι κορύνες (ή κουτάκια από αναψυκτικά) που βρίσκονται μπροστά.

ΣΤΑΘΜΟΣ 3: ΛΑΚΤΙΣΜΑ

Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις δραστηριότητες του σταθμού και γνωρίζουν ότι μπορούν να ασχοληθούν και με περισσότερες, αν το επιθυμούν:

- Λάκτισμα μιας μπάλας ποδοσφαίρου, μπαλονιού ή φουσκωμένης μπάλας θαλάσσης σε κύκλο με τους συμμαθητές. Ένας αμυντικός μπαίνει στο κέντρο του κύκλου. Αν ανακόψει το λάκτισμα ή αν η μπάλα χτυπήσει πάνω του, αλλάζει ρόλο με έναν άλλο συμμαθητή του στον κύκλο.

- Λάκτισμα της μπάλας που επιχειρεί να ανατρέψει τις κορύνες οι οποίες βρίσκονται απέναντι, ή προς έναν άλλο διαφορετικό στόχο (π.χ. κουτάκια από αναψυκτικά).
- Λάκτισμα μπάλας ποδοσφαίρου ή μαλακής μπάλας σε ζευγάρια ή στον τοίχο. Εξάσκηση στον έλεγχο της μπάλας.

ΣΤΑΘΜΟΣ 4: ΣΧΟΙΝΑΚΙ

Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις δραστηριότητες του σταθμού και γνωρίζουν ότι μπορούν να ασχοληθούν και με περισσότερες, αν το επιθυμούν:

- Επιχειρούν ατομικά να πηδήξουν το σχοινάκι.
- Επιχειρούν να εκτελέσουν συνεχόμενα άλματα σε μακρύ σχοινάκι με την ομάδα τους (το σχοινάκι περιστρέφουν δυο συμμαθητές).
- Εκτελούν άλματα με τον συμπαίκτη τους στο ζευγάρι. Το ένα άκρο δένεται σε σταθερό σημείο και το άλλο περιστρέφει ο άλλος μαθητής.
- Εκτελούν άλματα με το σχοινάκι καθώς περπατούν ή τρέχουν σε προκαθορισμένο χώρο.
- Οι βοηθοί διδασκαλίας (π.χ. εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης) υποστηρίζουν την προσπάθεια του μαθητή με αναπηρία.

Προσαρμογές

- Προσαρμόζεται η απόσταση από την οποία οι μαθητές μπορούν να μετακινηθούν, να ρίξουν, να λακτίσουν και να εκτελέσουν γενικά τη δραστηριότητα.
- Η δεξιότητα υποδοχής των μαθητών μπορεί να υποστηριχθεί χρησιμοποιώντας, για παράδειγμα, ένα κουτί που βοηθά στην υποδοχή, ένα γάντι του μπέιζμπολ κ.λπ.
- Χρησιμοποιούνται μεγαλύτερες φουσκωμένες μπάλες για να βοηθηθούν όσοι μαθητές αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην υποδοχή, στη ρίψη, στο λάκτισμα, στο χτύπημα με ρόπαλο κ.λπ.
- Τα σημάδια στον χώρο βοηθούν τους μαθητές με αυτισμό να βρίσκονται στην κατάλληλη θέση και να παραμένουν συγκεντρωμένοι στη δραστηριότητα.

- Εφόσον είναι εφικτό, χρησιμοποιούνται μπάλες με κουδουνάκι για μαθητές με προβλήματα όρασης-τύφλωσης.
- Οι βοηθοί συμμαθητές εμπλέκονται ενεργά και διακριτικά στην εκπαίδευση των μαθητών με αναπηρία. Η συμμετοχή τους έχει αποδειχθεί ότι βοηθά τόσο τους μαθητές με αναπηρία όσο και τους ίδιους να αναπτύξουν τις κινητικές και τις ψυχοκοινωνικές τους δεξιότητες.

Παραλλαγές

- Οι σταθμοί έχουν λιγότερες δραστηριότητες, κυρίως για να μην μπερδεύουν τους μαθητές (ειδικότερα σε μικρότερες σχολικές τάξεις).
- Οι σταθμοί οργανώνονται και παρουσιάζονται σε διαδοχικά μαθήματα. Οι μαθητές μετακινούνται από τον ένα σταθμό στον άλλο σε διαφορετικά μαθήματα (και ημέρες). Δεν είναι απαραίτητο να μετακινούνται σε όλους τους σταθμούς μέσα στην ίδια διδακτική ώρα.
- Ένας σταθμός (με τρεις ή τέσσερις δραστηριότητες) είναι συχνά αρκετός για μια σχολική τάξη σε μια σχολική ώρα (ειδικότερα με μικρότερους σε ηλικία μαθητές του δημοτικού).

Αξιολόγηση

Οι μαθητές καταγράφουν τις επιδόσεις τους σε καταλόγους ελέγχου ή φύλλα αξιολόγησης. Η αξιολόγηση γίνεται συνήθως σε ζευγάρια (ή μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί αυτοαξιολόγηση για ορισμένους από τους μαθητές).

– Σταθμοί για φυσική κατάσταση – (Δημοτικό και Γυμνάσιο)

Ο εκπαιδευτικός οργανώνει τη διαδικασία της αλλαγής σταθμών σύμφωνα με τον χρόνο που περνά η κάθε ομάδα σε έναν σταθμό και φυσικά το μέγεθος της τάξης. Σε ολιγομελή τάξη, για παράδειγμα, μπορεί να φροντίσει να «περάσουν» οι μαθητές από όλους τους σταθμούς που έχει σχεδιάσει κατά τη διάρκεια μιας σχολικής ώρας. Αντίθετα, σε πολυπληθείς τάξεις μπορεί να

ζητήσει από τους μαθητές να παραμείνουν σε έναν σταθμό και να κάνουν προθέρμανση, και στη συνέχεια να μεταφερθούν σε έναν διαφορετικό σταθμό για την υπόλοιπη σχολική ώρα. Άλλοτε επιλέγει μια ομαδική δραστηριότητα για προθέρμανση και τη συμμετοχή σε έναν μόνο σταθμό, διαφορετικό κάθε φορά, στα επόμενα δύο-τρία μαθήματα. Σε κάθε μάθημα οι μαθητές εξασκούνται σε διαφορετικούς σταθμούς για να αναπτύξουν τη φυσική τους κατάσταση.

Οι μαθητές με τη σειρά τους επιλέγουν να συμμετέχουν στους σταθμούς ατομικά, σε ζευγάρια ή σε ομάδες με έναν επικεφαλής. Οι βοηθοί διδασκαλίας (συνήθως συμμαθητές) ή οι επικεφαλής αναλαμβάνουν συνήθως την ευθύνη να κρατούν τον χρόνο και να οδηγούν τις ομάδες τους από τη μία δραστηριότητα στην άλλη. Στους σταθμούς δείχνουν στους άλλους την τεχνική των δραστηριοτήτων που εκτελούν οι συμμαθητές τους (π.χ. διατάξεις, τεχνικές αναπνοής στις ασκήσεις δύναμης στον Ηρακλή, βοήθεια κρατώντας τα πόδια όταν εκτελούν κοιλιακούς κ.ο.κ.).

ΣΤΑΘΜΟΣ 1: ΕΜΠΟΔΙΑ

Οργανώνεται μια σύντομη διαδρομή με εμπόδια (τέσσερα εμπόδια για τους μαθητές που πρέπει να περάσουν από κάτω έρποντας ή από πάνω πηδώντας). Συνήθως έχουν οργανωθεί κάποιοι σταθμοί με χαμηλά και ψηλά εμπόδια που χρησιμοποιούνται σε αυτές τις περιπτώσεις. Άλλοτε χρησιμοποιούνται ή οργανώνονται περισσότερες από μία διαδρομές. Οι μαθητές σε αυτή την περίπτωση μπορούν να επιλέξουν σε ποια διαδρομή θα συμμετέχουν. Επιπλέον, επιλέγουν αν θέλουν να ανταγωνιστούν μεταξύ τους, με την άλλη ομάδα ή απλώς να μετρήσουν την επίδοσή τους με χρονόμετρο, με στόχο να βελτιωθούν την επόμενη φορά.

ΣΤΑΘΜΟΣ 2: ΠΑΤΙΝΙΑ

Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις δραστηριότητες του σταθμού και γνωρίζουν ότι μπορούν να ασχοληθούν και με περισσότερες, αν το επιθυμούν:

- Μετακινούνται ανάμεσα σε κώνους (ζιγκ ζαγκ) που είναι τοποθετημένοι σε ευθεία γραμμή μπροστά τους.

- Ο μαθητής σπρώχνει το πατίνι του συμμαθητή του που είναι ξαπλωμένος ή κάθεται πάνω σε αυτό.
- Ο μαθητής τραβά το σχοινί με το οποίο είναι δεμένο το πατίνι και μετακινεί τον συμμαθητή του.
- Ο μαθητής τραβά το σχοινί που κρατά ένας συμμαθητής του πάνω στο πατίνι.
- Οι μαθητές εξασκούνται στη σκυταλοδρομία με πατίνια σε καθορισμένο χώρο. Ένα παράδειγμα αποτελεί η σκυταλοδρομία με μαθητές ξαπλωμένους με την κοιλιά πάνω στο πατίνι, ενώ μετακινούνται με τα χέρια. Εναλλακτικά οι μαθητές μπορεί να είναι γονατιστοί πάνω στο πατίνι και να χρησιμοποιούν τα χέρια τους, ή να κάθονται στο πατίνι και να χρησιμοποιούν τα πόδια για τη μετακίνησή τους προς τα πίσω.

ΣΤΑΘΜΟΣ 3: ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις δραστηριότητες του σταθμού και γνωρίζουν ότι μπορούν να ασχοληθούν και με περισσότερες, αν το επιθυμούν:

- Τρέξιμο επιτόπου σε αργό, μέτριο και γρήγορο ρυθμό (από 15 δευτερόλεπτα περίπου) με χρονόμετρο.
- Τρέξιμο χαλαρό σε προκαθορισμένο χώρο (π.χ. γύρω από το γήπεδο της καλαθοσφαίρισης). Σκοπός είναι να καλύψουν μια συγκεκριμένη απόσταση ή για κάποιο χρονικό διάστημα (ή έναν συνδυασμό των δύο).
- Οι μαθητές εξασκούνται σε παλίνδρομο τρέξιμο με την ομάδα τους ή με τον συμπαίκτη τους στο ζευγάρι που κρατά τον ρυθμό (το παλίνδρομο τρέξιμο αποτελεί δοκιμασία για την εκτίμηση της αερόβιας ικανότητας του Eurofit).

ΣΤΑΘΜΟΣ 4: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις δραστηριότητες του σταθμού και γνωρίζουν ότι μπορούν να ασχοληθούν και με περισσότερες, αν το επιθυμούν:

- Εκτελούν κοιλιακούς σε ζευγάρια.
- Εκτελούν πους-απ σε ζευγάρια. Μπορούν να εκτελέσουν προσαρμοσμένα

πους-απ (στα γόνατα) ή ισομετρικά (δηλαδή για πόσο χρόνο μπορούν να διατηρηθούν σε θέση για κάμψεις).

- Εκτελούν έλξεις. Μπορεί να εκτελούν προσαρμοσμένες έλξεις (π.χ. από ύπτια θέση, σε μπάρα την οποία κρατούν συμμαθητές ή που τοποθετείται σε δυο σταθερά σημεία). Εναλλακτικά εκτελούν ισομετρικές έλξεις κατά τις οποίες κρέμονται με λυγισμένα χέρια από μονόζυγο. Μετريέται ο χρόνος κα΄τα τον οποίο μένουν στην ίδια θέση μέχρι να κουραστούν και το σαρόνι τους να βρεθεί κάτω από το μονόζυγο.
- Εκτελούν διατάσεις. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής δείχνει σε φωτογραφίες διαφορετικές ασκήσεις με διατάσεις για όλο το σώμα.
- Χρησιμοποιούν ελαφρά βάρη ή λάστιχο για να εκτελέσουν ασκήσεις δύναμης.

Προσαρμογές

- Προσαρμόζονται οι αποστάσεις που οι μαθητές καλύπτουν με χαλαρό τρέξιμο, με τα πατίνια, στο παλίνδρομο τρέξιμο κ.ο.κ.
- Οι μαθητές με αμαξίδιο κάνουν προσαρμοσμένα πους-απ (βλ. κεφάλαιο 3) ή εκτελούν διπλώσεις ακουμπώντας τα δάχτυλα των ποδιών με στόχο την αύξηση της ευκαμψίας ή τη δύναμη στους ραχιαίους μυς.
- Χρησιμοποιούνται σημάδια στον χώρο για να βοηθήσουν τους μαθητές με αυτισμό να μείνουν συγκεντρωμένοι στη δραστηριότητα που εκτελούν.
- Η συμμετοχή οδηγών είναι συχνά απαραίτητη σε μαθητές με προβλήματα όρασης-τύφλωσης.
- Παρακολουθούνται διακριτικά οι μαθητές που εξασκούνται με βάρη.
- Ανάλογα με την ομάδα των μαθητών, προστίθενται ή αφαιρούνται εμπόδια σε διαδρομές που έχουν ήδη οργανωθεί.
- Οι βοηθοί διδασκαλίας (εκπαιδευτικοί της παράλληλης στήριξης ή και συμμαθητές) μερικές φορές βοηθούν πολύ ουσιαστικά τους μαθητές με αναπηρία να ολοκληρώσουν τις δραστηριότητες στις οποίες εξασκούνται.



Οι μαθητές σε ζευγάρια εκτελούν πους-απ

Παραλλαγές

- Χρησιμοποιούνται περισσότερες δραστηριότητες, ευκολότερες ή δυσκολότερες, στους σταθμούς που προάγουν τη φυσική κατάσταση.
- Προσαρμόζεται ο χρόνος που απαιτείται για να ολοκληρώσουν οι μαθητές μια δραστηριότητα (π.χ. κοιλιακούς για 30 δευτερόλεπτα, για 45 δευτερόλεπτα ή για 1 λεπτό).
- Οι μαθητές εξασκούνται σε συγκεκριμένες μόνο δραστηριότητες σε κάθε σταθμό, με βάση τις δυνατότητές τους.

Αξιολόγηση

Οι μαθητές καταγράφουν τις επιδόσεις τους σε καταλόγους ελέγχου ή φύλλα αξιολόγησης. Η αξιολόγηση γίνεται συνήθως σε ζευγάρια (ή μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί αυτοαξιολόγηση για ορισμένους από τους μαθητές).

– Σταθμοί με δεξιότητες χόκεϊ – (Δημοτικό και Γυμνάσιο)

ΣΤΑΘΜΟΣ 1: ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ

Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις δραστηριότητες του σταθμού και γνωρίζουν ότι μπορούν να ασχοληθούν και με περισσότερες, αν το επιθυμούν:

- Κάθε μαθητής έχει ένα ραβδί του χόκεϊ, μία μπάλα (ή έναν δίσκο) για να εξασκηθεί στις μεταβιβάσεις με τον συμπαίκτη του στο ζευγάρι.
- Οι μαθητές εκτελούν μεταβιβάσεις για ακρίβεια ανάμεσα σε κώνους. Κατά τις μεταβιβάσεις περνούν ανάμεσα από τους κώνους και μπορούν κάθε φορά να καταγράφουν τις επιτυχημένες προσπάθειές τους.
- Μια μικρή ομάδα μαθητών σχηματίζει έναν κύκλο. Ένας μαθητής στέκεται στο κέντρο και μεταβιβάζει την μπάλα (ή τον δίσκο) στους συμμαθητές του που είναι τοποθετημένοι γύρω του. Στη συνέχεια (π.χ. κάθε 5-10 πάσες) οι ρόλοι αλλάζουν.
- Οι μαθητές ντριπλάρουν ανάμεσα σε κώνους και εκτελούν μεταβίβαση στον συμπαίκτη τους στο ζευγάρι.

ΣΤΑΘΜΟΣ 2: ΝΤΡΙΠΛΑ

Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις δραστηριότητες του σταθμού και γνωρίζουν ότι μπορούν να ασχοληθούν και με περισσότερες, αν το επιθυμούν:

- Ντριπλάρουν ανάμεσα σε κώνους. Οι κώνοι είναι τοποθετημένοι μπροστά τους σε ευθεία γραμμή.
- Ντριπλάρουν σε προκαθορισμένο χώρο και κάνουν μεταβίβαση στον συμπαίκτη του στο ζευγάρι.
- Ντριπλάρουν και σουτάρουν στο τέρμα. Το τέρμα μπορεί να είναι ένα στρώμα όρθιο στον τοίχο ή ένα τέρμα ζωγραφισμένο στον τοίχο.
- Κάνουν ντρίπλα και σουτ προς το τέρμα με στόχο να σκοράρουν. Στο τέρμα υπάρχει τερματοφύλακας που εμποδίζει τους μαθητές να σκοράρουν.

ΣΤΑΘΜΟΣ 3: ΣΟΥΤ

Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις δραστηριότητες του σταθμού και γνωρίζουν ότι μπορούν να ασχοληθούν και με περισσότερες, αν το επιθυμούν:

- Ντριπλάρουν και σουτάρουν σε στόχο. Ο στόχος μπορεί να είναι το τέρμα ή κορύνες τις οποίες πρέπει να ανατρέψουν.
- Ντριπλάρουν και σουτάρουν στο τέρμα. Στη δραστηριότητα μπορεί να συμμετέχει και τερματοφύλακας.
- Ντριπλάρουν και σουτάρουν στο τέρμα. Στον χώρο όπου μετακινούνται οι μαθητές και ο τερματοφύλακας προστίθεται επίσης ένας αμυντικός. Ο αμυντικός προσπαθεί να κλέψει την μπάλα (ή τον δίσκο) και ο τερματοφύλακας επιδιώκει να εμποδίσει τους συμμαθητές του να σκοράρουν.

Προσαρμογές

- Για μαθητές σε αμαξίδιο χρησιμοποιείται μικρότερο σε μήκος ραβδί.
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής (ή ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης) μετακινεί, αν χρειαστεί, το αμαξίδιο.
- Ο μαθητής με προβλήματα όρασης-τύφλωση εξασκείται χρησιμοποιώντας μπάλα με κουδουνάκι και σουτάρει σε στόχο με κορύνες. Ο θόρυβος που κάνουν οι κορύνες όταν ανατρέπονται του παρέχει την απαραίτητη ανατροφοδότηση.
- Αν χρειαστεί, χρησιμοποιείται ένα ακόμη τέρμα-στόχος (με κορύνες) για τον μαθητή με προβλήματα όρασης-τύφλωση.
- Για μαθητές με αυτισμό, που δυσκολεύονται να παραμείνουν εστιασμένοι για πολλή ώρα σε μια δραστηριότητα, χρησιμοποιούνται σημάδια στον χώρο.
- Για μαθητές με κινητική αναπηρία (με ή χωρίς αμαξίδιο), που δυσκολεύονται στον έλεγχο της μπάλας, χρησιμοποιούνται μεγαλύτερες σε μέγεθος μπάλες, φουσκωμένες ή όχι (π.χ. θαλάσσης).
- Οι συμμαθητές αναλαμβάνουν τον ρόλο του βοηθού για όποιον μαθητή χρειάζεται ενίσχυση.

Παραλλαγές

- Οι μαθητές οργανώνονται σε ομάδες με βάση τις δυνατότητές τους.
- Χρησιμοποιούνται περισσότεροι ή λιγότεροι σταθμοί ανάλογα με τις ανάγκες της διδασκαλίας, τον χώρο, τα μέσα, αλλά κυρίως τις δυνατότητες των μαθητών. Οι εγκαταστάσεις εξωτερικού χώρου παρέχουν συχνότερα αυτό το πλεονέκτημα (π.χ. η αυλή του σχολείου ή ένα ανοικτό γήπεδο) συγκριτικά με το κλειστό γυμναστήριο ή την αίθουσα πολλαπλών χρήσεων.
- Διαμορφώνεται ένα σύστημα για τη μετάβαση ανάμεσα στις δραστηριότητες του ίδιου σταθμού, καθώς και για τη μετάβαση των μαθητών ανάμεσα σε διαφορετικούς σταθμούς. Το σύνθημα για τη μετάβαση είναι συγκεκριμένο, σταθερό και γνωστό σε όλους.
- Οι μαθητές παρακολουθούν τον χρόνο που αφιερώνουν σε κάθε σταθμό. Γνωρίζουν ανά πάσα στιγμή για πόση ώρα εξασκήθηκαν, πόσος χρόνος απομένει και τότε θα μετακινηθούν στον επόμενο σταθμό ή δραστηριότητα.

Αξιολόγηση

Η καταγραφή των επιδόσεων των συμπαίκτων στο ζευγάρι γίνεται με κατάλογο ελέγχου ή φύλλα αξιολόγησης. Οι μαθητές μπορούν φυσικά να αξιολογήσουν οι ίδιοι τον εαυτό τους. Εκτός από τις δεξιότητες που κατακτούν, αξιολογούνται η συμπεριφορά τους στο μάθημα και οι γνώσεις τους για τους κανονισμούς, θέματα τακτικής ή και την ιστορία του αθλήματος.

– Χόκεϊ σε τελικές γραμμές – (Δημοτικό και Γυμνάσιο)

Κατ' αρχάς επιλέγεται ο χώρος όπου θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα. Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες, που τοποθετούνται γύρω από τις τελικές γραμμές. Οι μαθητές κάθε ομάδας παίρνουν και από ένα νούμερο (νούμερο 1, νούμερο 2, νούμερο 3 κ.ο.κ.). Όταν ο καθηγητής φυσικής

αγωγής φωνάξει το νούμερό τους, «μπαίνουν» μέσα στο γήπεδο (στον χώρο όπου πραγματοποιείται η δραστηριότητα) και παίζουν ένας εναντίον ενός, δύο εναντίον δύο κ.ο.κ. Οι μαθητές εξωτερικά «πασάρουν» στους συμπαίκτες της ομάδας τους όταν η μπάλα βγει εκτός. Μπορούν να προστεθούν και τέρματα με τερματοφύλακες στις άκρες του γηπέδου όπου πραγματοποιείται η δραστηριότητα. Οι μαθητές αλλάζουν κάθε δύο ή τρία λεπτά, ανάλογα με τη φυσική τους κατάσταση.

Προσαρμογές

- Ο μαθητής με αμαξίδιο μετακινείται από τον ίδιο τον καθηγητή φυσικής αγωγής (ή τον εκπαιδευτικό της παράλληλης στήριξης).
- Οι μαθητές που παίζουν εναντίον συμμαθητή τους με αμαξίδιο χρησιμοποιούν πατίνι. Παίζουν γονατιστοί ή καθισμένοι και οι μετακινήσεις τους γίνονται με τα χέρια ή με τα πόδια προς τα πίσω (ανάλογα με τις δυνατότητές τους και για να μην έχουν πλεονέκτημα έναντι του συμμαθητή τους στο αμαξίδιο).
- Οι μαθητές με αυτισμό ενθαρρύνονται προφορικά (αλλά και με σταθερό τρόπο, χωρίς υπερβολές). Ένας συμμαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του βοηθού.
- Οι μαθητές με προβλήματα όρασης-τύφλωσης χρησιμοποιούν μια μεγάλη, φουσκωμένη μπάλα που φέρει κουδουνάκι ή περιέχει στο εσωτερικό της κόκκους ρυζιού. Οι αμυνόμενοι απομακρύνονται και δίνεται περισσότερος χρόνος στον μαθητή για να σκοράρει. Μπροστά στο τέρμα τοποθετούνται κορύνες (αντί για τερματοφύλακα) και ζητείται από τον μαθητή να τις ανατρέψει. Ο θόρυβος που κάνουν οι κορύνες όταν πέφτουν παρέχει και την ανατροφοδότηση την οποία ο μαθητής χρειάζεται. Ένας συμμαθητής τον ενημερώνει για το πόσες κορύνες ανέτρεψε (π.χ. μία, δυο, τρεις κ.λπ.).

Παραλλαγές

- Ο καθαρός χρόνος συμμετοχής κάθε μαθητή στη δραστηριότητα αλλάζει σύμφωνα με τη φυσική του κατάσταση αλλά και το μέγεθος της τάξης.
- Κάθε φορά αλλάζουν επίσης ο αριθμός των μαθητών που βρίσκονται

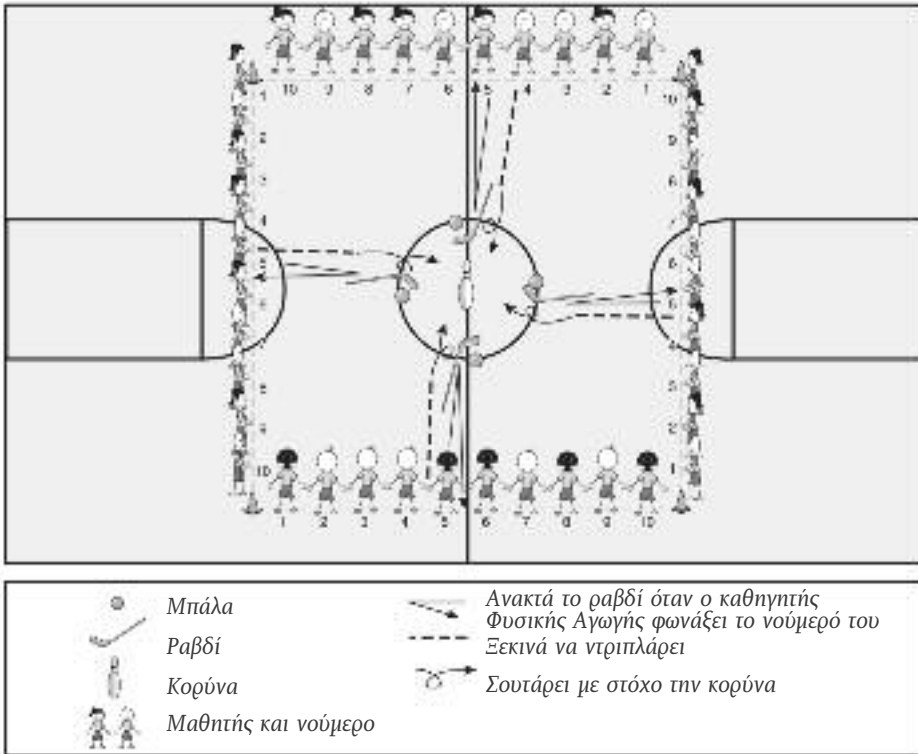
γύρω στις τελικές γραμμές, καθώς και ο αριθμός των μαθητών που καλούνται και μπαίνουν στο παιχνίδι. Μπορούν επίσης να προστεθούν περισσότεροι αμυντικοί, ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών.

Αξιολόγηση

Για την καταγραφή των δεξιοτήτων τους στο χόκεϊ χρησιμοποιούνται κατάλογοι ελέγχου ή φύλλα αξιολόγησης. Η αξιολόγηση γίνεται σε ζευγάρια ή ατομικά, και εκτός από τις δεξιότητες ντρίπλας, μεταβίβασης και μετακίνησης στον χώρο, περιλαμβάνει επίσης γνώσεις για τους κανονισμούς, πετυχημένα σουτ, κοψίματα κ.λπ.

– Χόκεϊ σε τετράγωνο – (Δημοτικό και Γυμνάσιο)

Ο χώρος όπου θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα είναι ένα τετράγωνο με κάθε πλευρά να έχει μήκος γύρω στα 10 περίπου μέτρα. Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και κάθε ομάδα τοποθετείται σε μία από τις τέσσερις πλευρές του γηπέδου (τετραγώνου). Κάθε μαθητής στην ομάδα «παίρνει» ένα νούμερο, από το 1 μέχρι το 10, ανάλογα με τον αριθμό των μελών της. Στη συνέχεια τοποθετούνται τέσσερις μπάλες (ή δίσκοι), ανάλογα με την ετοιμότητα και τη φυσική κατάσταση των μαθητών, και τέσσερα ραβδιά του χόκεϊ σε έναν κύκλο, διαμέτρου 1-1,5 μέτρα περίπου, στο κέντρο του γηπέδου. Στο κέντρο του κύκλου τοποθετείται επίσης μια κορούνα. Όταν ο καθηγητής φυσικής αγωγής φωνάξει ένα νούμερο, οι μαθητές με αυτό το νούμερο τρέχουν στο κέντρο του γηπέδου, ανακτούν όσο πιο γρήγορα μπορούν το ραβδί και εκτελούν ντρίπλα, τρέχοντας με την μπάλα τους γύρω από τον κύκλο σε φορά αντίθετη από αυτήν του ρολογιού. Όταν ολοκληρώσουν δυο κύκλους (ή ό,τι οριστεί ανάλογα με το επίπεδό τους), επιστρέφουν με το ραβδί στην αρχική τους θέση και εκτελούν σουτ, προσπαθώντας να ανατρέψουν την κορούνα στο κέντρο. Όποιος μαθητής ανατρέψει την κορούνα κερδίζει έναν πόντο για την ομάδα του. Μετά από κάθε προ-



Χόκεϊ σε τετράγωνο

σπάθεια, οι τέσσερις μαθητές επανατοποθετούν το ραβδί τους, την μπάλα και τον κώνο, και η δραστηριότητα συνεχίζεται με μαθητές που έχουν άλλο νούμερο.

Προσαρμογές

- Για μαθητές με προβλήματα όρασης-τύφλωση ή κινητική αναπηρία, που δυσκολεύονται στη μετακίνηση και στον χειρισμό της μπάλας, χρησιμοποιείται μια μεγαλύτερη, φουσκωμένη μπάλα, που περιέχει εσωτερικά κόκκους ρυζιού ή φέρει κουδουνάκι. Ένας βοηθός συμμαθητής μετακινείται μαζί με τους μαθητές, υποστηρίζοντας και παρακινώντας τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

- Ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης δίνει ώθηση στο αμαξίδιο των μαθητών που δυσκολεύονται στον χειρισμό του και στις μετακινήσεις.
- Οι μαθητές με αυτισμό ενθαρρύνονται προφορικά (και διακριτικά).

Παραλλαγές

- Ορίζονται περισσότερα από ένα τετράγωνα (γήπεδα) για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας (ανάλογα πάντα με το μέγεθος της τάξης και τις δυνατότητες των μαθητών).
- Οι διαστάσεις του γηπέδου αυξομειώνονται, ανάλογα πάντα με το μέγεθος της τάξης και τις δυνατότητες των μαθητών.

Αξιολόγηση

Η εκτίμηση των δεξιοτήτων που χρειάζονται οι μαθητές για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα γίνεται σε καταλόγους ελέγχου ή φύλλα αξιολόγησης. Η αξιολόγηση πραγματοποιείται σε ζευγάρια ή ατομικά, και εκτός από τις κινητικές δεξιότητες, περιλαμβάνει επίσης τις γνώσεις των μαθητών για τους κανονισμούς, ιστορικά στοιχεία του παιχνιδιού, στρατηγικές κ.ο.κ.

– Λέι-απ –

(Γυμνάσιο και Λύκειο)

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα στέκεται σε μια παράλληλη γραμμή, απέναντι από την άλλη, στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης. Η δραστηριότητα είναι ομαδική και κάθε ομάδα κερδίζει έναν πόντο για κάθε επιτυχημένο σουτ που κάνει κάποιο από τα μέλη της.

Η δραστηριότητα ξεκινά με τους μαθητές στη δεξιά πλευρά της μιας ομάδας να σουτάρουν και τους συμπαίκτες τους στην αριστερή πλευρά να ανακτούν την μπάλα από το καλάθι (ριμπάουντ). Καθώς προχωρά η δραστηριότητα, με το παράγγελμα του καθηγητή φυσικής αγωγής οι μαθητές σε κάθε ομάδα αλλάζουν ρόλους. Οι δυο ομάδες σουτάρουν και παίρνουν το ριμπάουντ

συνεχόμενα για τρία-πέντε λεπτά. Με το πέρας της δραστηριότητας, αφού περάσουν τα τρία-πέντε λεπτά, καταγράφεται η επίδοση για κάθε ομάδα. Η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται με δεύτερο συνεχόμενο τρίλεπτο (ή πεντάλεπτο) κ.ο.κ. Στο τέλος του μαθήματος καταγράφεται η τελική επίδοση. Στόχος είναι να βελτιωθούν οι ομάδες, κερδίζοντας κάθε φορά περισσότερους πόντους.

Προσαρμογές

- Οι μαθητές με κινητική αναπηρία (με ή χωρίς αμαξίδιο) μοιράζονται σε απέναντι ομάδες και σουτάρουν σε προσαρμοσμένο καλάθι (π.χ. κερδίζουν πόντο αν η μπάλα ακουμπήσει το στεφάνι ή το ταμπλό).
- Οι μαθητές σκοράρουν από διαφορετικές αποστάσεις.
- Οι μαθητές με τύφλωση υποστηρίζονται από βοηθό διδασκαλίας (π.χ. συμμαθητή τους). Τους δίνεται προφορική καθοδήγηση για να εκτελέσουν σουτ, ενώ το καλάθι (στόχος) στο οποίο σουτάρουν μπορεί να βρίσκεται στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου.
- Για τους μαθητές με αυτισμό χρησιμοποιούνται σημάδια στον χώρο. Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές γνωρίζουν πού πρέπει να σταθούν, αφού δυσκολεύονται να μείνουν συγκεντρωμένοι σε μια δραστηριότητα για πολλή ώρα.

Παραλλαγές

- Ο χρόνος διάρκειας της δραστηριότητας αυξομειώνεται, με βάση την ετοιμότητα των μαθητών και τη φυσική τους κατάσταση.
- Οι μαθητές εκτελούν λεί-απ αντί για βολές.

Αξιολόγηση

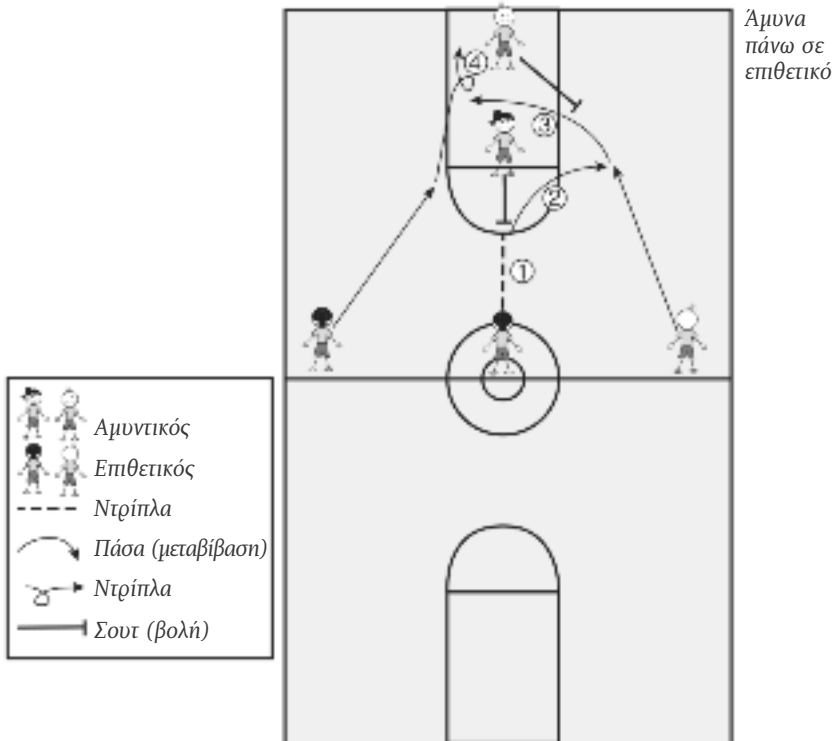
Χρησιμοποιείται πίνακας για να καταγραφεί η επίδοση και φύλλο αξιολόγησης για τις δεξιότητες των μαθητών.

– Τρεις εναντίον δύο - καλαθοσφαίριση – (Γυμνάσιο και Λύκειο)

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα με τρεις παίκτες είναι η επιτιθέμενη και η άλλη ομάδα με δύο παίκτες είναι η αμυνόμενη. Η επίθεση ξεκινά 5-10 μέτρα από τη γραμμή των τριών πόντων. Ο ένας επιθετικός βρίσκεται στη μέση με μέτωπο στο καλάθι, ενώ οι άλλοι δύο επιθετικοί βρίσκονται πλάγια, κοντά στην τελική γραμμή. Οι δυο αμυντικοί τοποθετούνται πλησιέστερα στο καλάθι, μέσα από τη ζώνη των τριών πόντων. Ο πρώτος αμυντικός καλύπτει τον χώρο ψηλά, κοντά στη γραμμή των τριών πόντων, ενώ ο δεύτερος βρίσκεται πίσω του και πλησιέστερα στο καλάθι, καλύπτοντας την άμυνα χαμηλότερα. Ο στόχος για τους επιτιθέμενους είναι να σκοράρουν και για τους αμυνόμενους είναι να αποτρέψουν την αντίπαλη ομάδα να πετύχει τον στόχο της. Η δραστηριότητα «τρεις εναντίον δύο» έχει στόχο για τους επιτιθέμενους, με έναν επιπλέον παίκτη, να σουτάρουν «αφύλαχτοι» (χωρίς προσωπική άμυνα) στο καλάθι. Οι αμυντικοί αντίστοιχα πρέπει να κινούνται γρήγορα και να καλύπτουν περισσότερους από έναν αντιπάλους τους στον χώρο.

Η άσκηση για τους αμυνόμενους προσομοιάζει την άμυνα ζώνης. Αν η ομάδα των επιθετικών επιτύχει καλάθι, η ομάδα των αμυντικών παραμένει στη θέση της και περιμένει την επίθεση μιας διαφορετικής τριάδας πλέον. Αν όμως η άμυνα κερδίσει το ριμπάουντ, τότε αυτός που έκανε το σουτ βγαίνει έξω από τη δραστηριότητα, οι αμυντικοί γίνονται επιθετικοί και οι επιθετικοί αμυντικοί, και παίζουν δύο εναντίον δύο. Οι δυο αρχικά επιθετικοί παίκτες γίνονται αμυντικοί. Οι δυο αρχικά αμυντικοί παίκτες γίνονται επιθετικοί. Η δραστηριότητα σταματά όταν μία από τις δυο ομάδες επιτύχει καλάθι.

Η δραστηριότητα μπερδεύει μερικές φορές τους μαθητές, που αλλάζουν συχνά θέση και ρόλους. Ο εκπαιδευτικός, ο βοηθός διδασκαλίας ή ο βοηθός συμμαθητής μπορεί να κατευθύνει τη δραστηριότητα για να υπάρχει συνέχεια και να μην μπερδεύονται οι μαθητές αλλάζοντας συχνά θέσεις.



Τρεις εναντίον δύο - καλαθοσφαίριση.

Προσαρμογές

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής βοηθά όσους μαθητές δεν κατανοούν τους κανονισμούς της δραστηριότητας.
- Για όσους μαθητές δυσκολεύονται στη συνεργασία ή δεν κατανοούν τους κανονισμούς, ο καθηγητής φυσικής αγωγής οργανώνει σταθμό με παιχνίδι ένας εναντίον ενός.

Παραλλαγές

- Ζητείται από τους αμυντικούς να παραμείνουν στη θέση τους και στον αμυντικό τους ρόλο μέχρι να κληθούν να αλλάξουν.

- Περιορίζονται αριθμητικά οι προσπάθειες για καλάθι (π.χ. αν οι μαθητές δεν έχουν σκοράρει σε τρεις προσπάθειες, η δραστηριότητα σταματά). Με το σύνθημα του καθηγητή φυσικής αγωγής, μετά από τρεις χαμένες προσπάθειες, οι μαθητές αλλάζουν ρόλους στο γήπεδο.

Αξιολόγηση

Φύλλα αξιολόγησης χρησιμοποιούνται για να αξιολογηθούν οι δεξιότητες, οι γνώσεις των κανονισμών και η συμπεριφορά των μαθητών.

Ο επιθετικός που σουτάρει και αστοχεί αποχωρεί προσωρινά από τη δραστηριότητα. Η δραστηριότητα συνεχίζεται, αλλάζοντας ρόλους, σε δύο εναντίον δύο.

– «Gotcha» - «Σ' έπιασα» – (Γυμνάσιο και Λύκειο)

Οι μαθητές ενημερώνονται ότι στο τέλος της δραστηριότητας όλοι πλην ενός θα έχουν βγει «εκτός». Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας θα εκτελούν ελεύθερες βολές καλαθοσφαίρισης και λεί-απ. Όλοι οι μαθητές μπαίνουν σε μια σειρά παράλληλα στη γραμμή των ελεύθερων βολών. Οι δύο πρώτοι μαθητές ξεκινούν, ο καθένας τους με μια μπάλα. Με το σύνθημα (π.χ. «πάμε») ο πρώτος εκτελεί ελεύθερη βολή. Αν πετύχει, παίρνει την μπάλα, πασάρει στον επόμενο στη σειρά χωρίς μπάλα και επιστρέφει στο τέλος της γραμμής. Αν όμως ο πρώτος στη σειρά αστοχήσει στην ελεύθερη βολή, παίρνει το ριμπάουντ και επιχειρεί να σκοράρει με λεί-απ προτού ο επόμενος στη σειρά σκοράρει με ελεύθερη βολή ή λεί-απ. Αν ο πρώτος αθλητής σκοράρει με λεί-απ προτού ο δεύτερος πετύχει την ελεύθερη βολή ή το λεί-απ, πασάρει την μπάλα στον επόμενο στη σειρά χωρίς μπάλα και επιστρέφει στο τέλος της σειράς. Αν όμως ο πρώτος μαθητής δεν σκοράρει το λεί-απ νωρίτερα και τον προλάβει ο δεύτερος στη σειρά (με ελεύθερη βολή ή λεί-απ), τότε ο δεύτερος φωνάζει δυνατά «Gotcha» και ο πρώτος στη σειρά βγαίνει έξω από τη δραστηριότητα. Η δραστηριότητα συνεχίζεται μέχρι να βγουν όλοι εκτός, πέρα από τον τελευταίο μαθητή που κερδίζει.

Προσαρμογές

- Οι μαθητές με αμαξίδιο ή νοητική αναπηρία σουτάρουν σε χαμηλότερο καλάθι. Επιτυχημένα μπορούν να θεωρηθούν η βολή ή το λεί-απ που η μπάλα βρίσκει το στεφάνι (ή το ταμπλό). Αν χρειαστεί, οργανώνεται παράλληλη δραστηριότητα σε άλλο καλάθι με λιγότερους μαθητές.
- Ο εκπαιδευτικός της παράλληλης στήριξης ή ο βοηθός συμμαθητής πιάνει την μπάλα όταν αναπηδήσει στο καλάθι. Βοήθεια δίνεται σε μαθητές που δεν κατανοούν τους κανονισμούς (στο ριμπάουντ). Καθοδήγηση παρέχεται στους μαθητές που δυσκολεύονται στην εκτέλεση των βολών.

Παραλλαγές

- Σχηματίζονται περισσότερες ομάδες με λιγότερα μέλη η καθεμιά.
- Χρησιμοποιείται χρονόμετρο και μπαίνει χρονικό όριο, οπότε έτσι υπάρχουν κάθε φορά περισσότεροι νικητές. Η παραλλαγή αυτή «αναγκάζει» τους μαθητές να γίνουν ταχύτεροι στις κινήσεις και στην εκτέλεση (ελεύθερη βολή και λεί-απ), βελτιώνοντας τη φυσική τους κατάσταση.

Αξιολόγηση

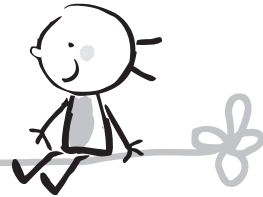
Σε φύλλα αξιολόγησης οι μαθητές καταγράφουν τις επιτυχίες τους, τις δεξιότητές τους και τις γνώσεις των κανονισμών (αυτοαξιολόγηση).

Συμπεράσματα

Η διαφοροποιημένη τάξη ανταποκρίνεται στις ατομικές ανάγκες των μαθητών και συγχρόνως είναι ο πιο ενδεδειγμένος τρόπος προαγωγής της ένταξης των μαθητών με αναπηρία στη γενική τάξη. Υπάρχουν πολλοί εκπαιδευτικοί που χρησιμοποιούν τη διαφοροποιημένη διδασκαλία καθημερινά στο μάθημά τους και ενδεχομένως να μην είναι απαραίτητο να αλλάξουν κάτι στην καθημερινή τους εργασία. Αν όμως οι καθηγητές φυσικής αγωγής χρειάζεται να αλλάξουν και να προσαρμόσουν τη διδασκαλία τους με βάση τις αρχές που παρουσιάστηκαν στο παρόν κε-

φάλαιο, τότε πρέπει να έχουν κατά νου ότι οι μαθητές τους ανταποκρίνονται πολύ δημιουργικά και μπορεί να τους εκπλήξουν από τον βαθμό στον οποίο θα ασπαστούν την καινούρια διδακτική τους φιλοσοφία. Είναι βέβαιο μάλιστα ότι οι μαθητές θα κάνουν τις δικές τους επιλογές, θα καταβάλουν περισσότερη προσπάθεια και θα αποκτήσουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνάμεις και στην αποτελεσματικότητά τους. Κυρίως θα μάθουν να είναι υπεύθυνοι για τις επιλογές τους και τη συμπεριφορά τους μέσα στο μάθημα.

Δραστηριότητες κατανόησης



Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί σε τάξεις ένταξης είναι η κατανόηση και η αποδοχή από τους μαθητές της διαφορετικότητας των συμμαθητών τους με αναπηρία. Η αρχή της κατανόησης αφορά όλους τους μαθητές, αφού μαθαίνουν τη σημασία του σεβασμού κάθε ανθρώπου ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή μη αναπηρίας, χωρίς φυσικά να εξαιρούν τον εαυτό τους. Η αποδοχή, η κατανόηση και ο σεβασμός λοιπόν δεν καλλιεργούνται επειδή ένας συμμαθητής με αναπηρία συμμετέχει στο μάθημα της φυσικής αγωγής μαζί με τους υπόλοιπους. Οι αρχές αυτές καλλιεργούνται ανεξάρτητα από την παρουσία του συγκεκριμένου συμμαθητή και έχουν γενική εφαρμογή στην καθημερινή ζωή.

Η θετική αφετηρία συμπίπτει με την αναγνώριση, από τους καθηγητές φυσικής αγωγής, του δικαιώματος των μαθητών με αναπηρία να ενταχθούν αποτελεσματικά στο μάθημά τους και να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες ισότιμα με τους συμμαθητές τους. Ακολουθεί η καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων (αποδοχή, συνεργασία, εκτίμηση, βοήθεια, ενσυναίσθηση) στους μαθητές τους που ετοιμάζονται να υποδεχθούν στην τάξη τους τον συμμαθητή τους με αναπηρία. Η διαδικασία ένταξης είναι μια συνεχής πορεία η οποία προϋποθέτει διάλογο με όλους τους μαθητές για θέματα που σχετίζονται με το δικαίωμα όλων των ανθρώπων να συμμετέχουν, να προσπαθούν, να βελτιώνονται και να μην στερούνται (για κανένα λόγο) τη δυνατότητα να ζουν μια ισότιμη σε ευκαιρίες, δικαιώματα και υποχρεώσεις ακαδημαϊκή, επαγγελματική και κοινωνική ζωή.

Οι δραστηριότητες που περιγράφονται σε αυτό το κεφάλαιο βοη-

θούν να αναδυθούν στους μαθητές όλα τα θετικά συναισθήματα που προαναφέρθηκαν. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια οι μαθητές θα περάσουν ευχάριστα και θα κατανοήσουν ορισμένους από τους περιορισμούς που βιώνουν καθημερινά οι συμμαθητές τους με αναπηρία. Η σημασία της κατανόησης των περιορισμών αυτών γίνεται αντιληπτή όταν ο καθηγητής φυσικής αγωγής καλείται να διδάξει ενήλικους μαθητές ή και συναδέλφους του εκπαιδευτικούς. Πολλοί από τους καθηγητές φυσικής αγωγής είχαν οι ίδιοι την ευθύνη της διδασκαλίας μαθητών με αναπηρία στο παρελθόν. Μέχρι όμως να βρεθούν στη θέση του μαθητή, αδυνατούσαν να καταλάβουν πώς αισθάνονταν και ποιες δυσκολίες αντιμετώπιζαν καθημερινά στο σχολείο οι μαθητές με αναπηρία. Όταν οι καθηγητές κατάφεραν να κατανοήσουν τους καθημερινούς περιορισμούς και τα προβλήματα αυτών των μαθητών, είδαν τον κόσμο γύρω τους μέσα από τα δικά τους μάτια και επιχειρήσαν καινοτόμες αλλαγές στο μάθημα και γενικότερα στην καθημερινή ζωή στο σχολείο. Με αυτό τον τρόπο βελτίωσαν τις στάσεις τους, αποδέχτηκαν τη διαφορετικότητα στην πράξη και προχώρησαν σε αλλαγές βασιζόμενες στην αμοιβαίοτητα και στον σεβασμό όλων, προωθώντας ουσιαστικά τη διαδικασία ένταξης των μαθητών με αναπηρία.

Καθώς προχωρά η διαδικασία ένταξης των μαθητών με αναπηρία στη γενική τάξη, οι συμμαθητές τους γίνονται πιο ανεκτικοί, βοηθούν ενεργά και αποδέχονται όλο και περισσότερο τη διαφορετικότητά τους. Μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις δυνατότητές τους, δεν εστιάζουν πια στους περιορισμούς ή στην αναπηρία, και προετοιμάζονται έτσι ώστε στο μέλλον να γίνουν δίκαιοι και υπεύθυνοι πολίτες. Τα αρνητικά σχόλια και οι ακατάλληλες συμπεριφορές περιορίζονται και τη θέση τους παίρνει ο αμοιβαίος σεβασμός για την προσπάθεια και την προσφορά όλων. Με αυτό τον τρόπο η σχολική τάξη μεταμορφώνεται σε έναν ασφαλή και δημιουργικό χώρο μέσα στον οποίο όλοι μπορούν να εκφραστούν, χωρίς να φοβούνται την απρεπή συμπεριφορά των διπλανών τους.

Δραστηριότητες

Οι παρακάτω δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί με στόχο να προάγουν την κατανόηση και την ενσυναίσθηση για τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.

– Κυνηγτό 1 –

Μαθησιακή εμπειρία

Οι μαθητές κατανοούν τους περιορισμούς των συμμαθητών τους με κινητική αναπηρία.

Εξοπλισμός

Δεν απαιτείται.

Περιγραφή

Η δραστηριότητα ξεκινά και όλοι οι μαθητές είναι «κυνηγοί». Με το σύνθημα του καθηγητή φυσικής αγωγής (π.χ. «έτοιμοι, πάμε») περπατούν γρήγορα και προσπαθούν να πιάσουν όποιον βρίσκεται κοντά τους. Όταν ένας μαθητής ακουμπήσει τον συμμαθητή του, για παράδειγμα, κάτω από το γόνατο, ο συμμαθητής του ακουμπά με το ένα του χέρι το σημείο αυτό και συνεχίζει να περπατά γρήγορα. Αυτή η συγκεκριμένη περιοχή κάτω από το γόνατο γίνεται το «πονεμένο σημείο» του και τον δυσκολεύει στη μετακίνησή του. Όταν ο μαθητής ακουμπά το «πονεμένο σημείο» με το ένα του χέρι, δεν μπορεί να μετακινήσει το χέρι του για να πιάσει τους συμμαθητές γύρω του και αναγκάζεται να συνεχίσει στη δραστηριότητα με άλματα-κουτσό. Αν κάποιος «πιαστεί» στην πλάτη, συνεχίζει να περπατά γρήγορα, κρατώντας όμως με το ένα χέρι το σημείο στο οποίο τον ακούμπησαν. Το χέρι του που πιάνει την πλάτη δεν μπορεί να το χρησιμοποιήσει στη συνέχεια για να πιάσει κάποιον από τους συμμαθητές του. Οι περισσότεροι από τους μαθητές μπορούν να κρατήσουν μέχρι δύο σημεία και να συνεχίσουν παράλληλα να συμμετέχουν στη δραστηριότητα. Όσοι δεν μπορούν να συ-

νεχίσουν κρατώντας τρία ή περισσότερα σημεία στο σώμα τους, βγαίνουν έξω από τη δραστηριότητα. Η δραστηριότητα τελειώνει όταν μείνει μόνο ένας μαθητής (ή δύο, τρεις, τέσσερις κ.λπ. ύστερα από συμφωνία μαζί τους).

Ασφάλεια

- Αν οι μαθητές χρησιμοποιούν τα πόδια τους για να «πιάσουν» τους συμμαθητές τους, ο καθηγητής φυσικής αγωγής τους υπενθυμίζει ότι δεν επιτρέπεται να κλοτσούν για να φτάσουν στον στόχο τους. Επιπλέον, δεν επιτρέπονται επαφές με τα πόδια πάνω από το γόνατο.
- Όταν ένας μαθητής βγαίνει έξω από το παιχνίδι, αποχωρεί και από τον χώρο στον οποίο πραγματοποιείται η δραστηριότητα. Εναλλακτικά, όταν οι μαθητές βγουν έξω από τη δραστηριότητα, μπορούν να εκτελούν κοιλιακούς, πους-απ κ.λπ.



Κοιμητό κρατώντας το «πνεμένο σημείο»

Παραλλαγές

- Στους μαθητές που βγαίνουν έξω από το παιχνίδι επιτρέπεται να στέκονται σε μια γωνία και να «πιάνουν» τους συμμαθητές που περνούν από κοντά τους.
- Το παιχνίδι παίζεται και χωρίς να υπάρχει «πονεμένο σημείο». Εναλλακτικά, όταν ένας μαθητής «πιαστεί», βάζει το χέρι του στην τσέπη και συνεχίζει με το δεύτερο χέρι. Αν πιαστεί και πάλι, βάζει και το ελεύθερο χέρι στην τσέπη. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να «πιάσει» τους συμμαθητές του χρησιμοποιώντας μόνο τα πόδια ή την πλάτη. Αν πιαστεί και τρίτη φορά, βγαίνει έξω από το παιχνίδι.

Ερωτήσεις από τον καθηγητή φυσικής αγωγής για συζήτηση

- Με ποιον τρόπο περιορίστηκε η ικανότητά σας να μετακινείστε γρήγορα;
- Πώς επηρεάστηκε η ικανότητά σας να στρίβετε, να επιταχύνετε και να αλλάζετε κατεύθυνση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Αισθανθήκατε ότι είστε σε ισότιμη θέση με τους συμμαθητές σας; Πώς αισθανθήκατε όταν κινηούσατε μόνο με το ένα χέρι ή κάνοντας κουτσό;

– Κυνηγτό 2 –

Μαθησιακή εμπειρία

Οι μαθητές κατανοούν τους περιορισμούς που έχουν οι συμμαθητές τους με προβλήματα όρασης, με περιορισμούς στην περιφερειακή όραση και με βαρνηκία.

Εξοπλισμός

Δεν απαιτείται.

Περιγραφή

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Το ένα μέλος του ζευγαριού γίνεται

ο «κυνηγός». Στη συνέχεια οι μαθητές που στέκονται στον κύκλο πληροφορούνται ότι είναι κύκλωπες. Με το ένα χέρι κλείνουν το ένα μάτι και βάζουν το άλλο χέρι δίπλα στο ανοιχτό μάτι με την παλάμη και τα δάχτυλα ενωμένα, έτσι ώστε να αποκλείουν την περιφερειακή τους όραση. Με το σύνθημα του καθηγητή φυσικής αγωγής οι μαθητές «κύκλωπες» κινούνται ελεύθερα στο γήπεδο. Τότε κάθε «κυνηγός» ξεκινά και προσπαθεί να «πιάσει» το άλλο μέλος του ζευγαριού του. Επιτρέπεται το γρήγορο βάδισμα αλλά όχι το τρέξιμο. Όταν ο κυνηγός «πιάσει» τον συμπαίκτη του στο ζευγάρι, τότε γίνεται αυτός «κυνηγός». Το παιχνίδι συνεχίζεται με τους μαθητές να αλλάζουν ρόλους μόλις ο ένας «πιάσει» τον άλλο. Μπορεί να υπάρξει περιορισμός χρόνου για τη δραστηριότητα ή το κάθε ζευγάρι να κρατήσει το ατομικό του σκορ (πόσες φορές έπιασε κάθε «κυνηγός» τον συμπαίκτη του στο ζευγάρι).

Ασφάλεια

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής υπενθυμίζει στους μαθητές του ότι απαγορεύεται να τρέξουν.
- Το χέρι τους που είναι ελεύθερο οι μαθητές το χρησιμοποιούν για να μην συγκρούονται με τους συμμαθητές τους που τρέχουν γύρω τους.
- Η επαφή του «κυνηγού» για να πιάσει τον συμπαίκτη του στο ζευγάρι πρέπει να είναι ήπια (απαγορεύονται οι απότομες κινήσεις, τα σπρωξίματα κ.λπ.).

Παραλλαγές

- Οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Η συμμετοχή των ομάδων πραγματοποιείται σε τρίλεπτα ή πεντάλεπτα (που επαναλαμβάνονται δύο-τρεις φορές με ενδιάμεσο σύντομο διάλειμμα).
- Οι μαθητές φορούν ακουστικά (ή βαμβάκι) στα αυτιά τους με στόχο να βιώσουν συνθήκες παρόμοιες με αυτές της βαρκοϊας-κώφωσης.

Ερωτήσεις από τον καθηγητή φυσικής αγωγής για συζήτηση

- Ήταν δύσκολη η συμμετοχή σας; Πώς αισθανθήκατε; Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε συγκεκριμένα;

- Πώς αισθανθήκατε ως μαθητής με προβλήματα όρασης;
- Χρησιμοποιήσατε κάποια στρατηγική κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Πόσο σημαντική ήταν η ικανότητά σας να ακούτε αυτά που συνέβαιναν γύρω σας;
- Ήσασταν διστακτικοί όσο κρατούσε η δραστηριότητα; Φοβηθήκατε κάποια στιγμή;

– Line ball –

Μαθησιακή εμπειρία

Κατανόηση των προβλημάτων όρασης-τύφλωσης (ΠΟΤ).

Εξοπλισμός

Χρησιμοποιούνται μαντήλια, μπαντάνες ή οπτικά σκίαστρα με στόχο να βιώσουν οι μαθητές συνθήκες παρόμοιες με αυτές που αντιμετωπίζουν όσοι έχουν προβλήματα όρασης. Απαιτούνται επίσης μια μπάλα με κουδουνάκι ή μια φουσκωμένη μαλακή μπάλα που στο εσωτερικό της περιέχει κόκκους ρυζιού, καθώς και κώνοι για τον καθορισμό του χώρου στον οποίο θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα.

Περιγραφή

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες, οι οποίες στέκονται η μία απέναντι από την άλλη, σε απόσταση 10 μέτρων περίπου. Οι μαθητές από κάθε ομάδα έχουν μεταξύ τους απόσταση 0,5-1 μέτρου. Όλοι οι μαθητές δένουν τα μάτια τους με τα μαντήλια, τις μπαντάνες ή τα σκίαστρα. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι μαθητές κάθε ομάδας να χτυπήσουν την μπάλα έτσι ώστε να περάσει ανάμεσα από τους συμμαθητές τους της αντίπαλης ομάδας και να σκοράρουν. Με το σύνθημα του καθηγητή φυσικής αγωγής κάθε ομάδα ξεκινά, χτυπώντας τρεις ή και περισσότερες μπάλες ταυτόχρονα. Πίσω από κάθε ομάδα στέκεται τουλάχιστον ένας μαθητής ο οποίος δεν έχει τα μάτια του δεμένα. Αυτός δίνει τις μπάλες που περνούν επιτυχημένα



Line Ball.

μέσα από την άμυνα, ανακτά τις χαμένες μπάλες και γενικά βοηθά να εξελίσσεται η δραστηριότητα. Οι μαθητές δεν μπορούν να πετούν την μπάλα. Επιτρέπονται μόνο χτυπήματα της μπάλας που κυλούν ακουμπώντας στο δάπεδο. Η δραστηριότητα πραγματοποιείται καλύτερα όταν χρησιμοποιούνται μπάλες με κουδουνάκι (ή τυλιγμένες σε πλαστικές σακούλες).

Ασφάλεια

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής υπενθυμίζει ότι οι μαθητές δεν επιτρέπεται να πετούν την μπάλα γιατί κάποιος συμμαθητής τους μπορεί να χτυπήσει στο πρόσωπο.
- Απαραίτητοι είναι πάντοτε οι μαθητές που στέκονται πίσω από τις δυο ομάδες και ανακτούν την μπάλα. Αυτοί επικοινωνούν με όσους συμμετέχουν και τους ενημερώνουν, αν χρειαστεί, για θέματα ασφάλειας που μπορεί να ανακύψουν.

- Αν η τάξη είναι πολυμελής, ο χώρος του γυμναστηρίου διαιρείται σε περισσότερα μέρη και η δραστηριότητα διεξάγεται σε δύο διαφορετικά σημεία.

Παραλλαγές

- Σε έναν μαθητή από κάθε ομάδα επιτρέπεται να μην καλύψει τα μάτια του με μαντίλι και να συνεργάζεται με τους συμμαθητές του για να εμποδίσουν την αντίπαλη ομάδα να σκοράρει.
- Η απόσταση ανάμεσα στις δυο ομάδες προσαρμόζεται ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών (π.χ. τη δύναμή τους).
- Η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί και στις παράλληλες γραμμές, σε μικρές ομάδες των δύο ή τεσσάρων μαθητών.
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής προμηθεύει ακουστικά σε ορισμένους μαθητές (ή απλώς βαμβάκι για τα αυτιά τους) προκειμένου αυτοί να βιώσουν τις συνθήκες τις οποίες αντιμετωπίζει ένας μαθητής με βαρνοκοΐα-κώφωση.
- Οι μαθητές μπορούν να ρολάρουν την μπάλα, αν διευκολύνονται με αυτό τον τρόπο. Οι μαθητές ρολάρουν την μπάλα στην απέναντι ομάδα και στη συνέχεια παίρνουν θέση άμυνας δίπλα στους συμμαθητές τους. Η παραλλαγή αυτή είναι χρήσιμη για νεότερους σε ηλικία μαθητές.

Ερωτήσεις από τον καθηγητή φυσικής αγωγής για συζήτηση

- Αισθάνθηκε κάποιος από εσάς άσχημα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Αν ναι, γιατί;
- Πόσο σημαντική ήταν η ικανότητα να βλέπετε και να ακούτε αυτά που συνέβαιναν γύρω σας;
- Φοβηθήκατε κάποια στιγμή μήπως τραυματιστείτε;
- Εκνευρίστηκε κάποιος από εσάς; Αν ναι, γιατί; Ποιος πιστεύετε ότι ήταν ο λόγος;
- Αισθανθήκατε τα παιδιά της ομάδας σας δίπλα σας; Με ποιον τρόπο;
- Αισθανθήκατε ότι κάποιος σας παρακολουθούσε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

- «Hi, low, yo» - «Πάνω, κάτω, εσύ» -

Μαθησιακή εμπειρία

Κατανόηση της αισθητηριακής αναπηρίας.

Εξοπλισμός

Δεν απαιτείται.

Περιγραφή

Οι μαθητές συμμετέχουν σε ομάδες των 10-15 περίπου και σχηματίζουν κύκλο. Από τη δραστηριότητα αποκλείονται σταδιακά μαθητές. Όταν ένας μαθητής αποκλειστεί, γίνεται αντίπαλος. Ο αντίπαλος, όταν αποκλειστεί, περπατά γύρω από τον κύκλο και επαναλαμβάνει τις φράσεις «Hi, Low, Yo» (ψηλά, χαμηλά, εσύ). Σκοπός είναι να μπερδέψει τους υπόλοιπους που είναι στον κύκλο και συνεχίζουν. Οι αντίπαλοι (όσοι περπατούν γύρω από τον κύκλο) δεν επιτρέπεται να ακουμπήσουν τους συμμαθητές τους, μπορούν όμως να μιλούν δυνατώτερα, χωρίς να ουρλιάζουν.

Η δραστηριότητα ξεκινά με έναν μαθητή που φωνάζει «Hi» (ψηλά) και παράλληλα σηκώνει το ένα χέρι του ψηλά, στο ύψος του μετώπου, σαν να χαιρετά. Ο μαθητής χαιρετά (ψηλά) και στρίβει δεξιά ή αριστερά του. Αν στρίψει δεξιά, ο συμμαθητής που βρίσκεται δεξιά σηκώνει το ένα του χέρι στο ύψος του σαγονιού και φωνάζει «Low» (χαμηλά). Παράλληλα στρίβει το σώμα του δεξιά ή αριστερά, κοιτάζοντας έναν από τους συμμαθητές του που κάθονται δίπλα του. Αν στρίψει δεξιά, ο συμμαθητής του που βρίσκεται στα δεξιά του σηκώνει το χέρι τεντωμένο στο ύψος του ώμου, δείχνει κάποιον (οποιονδήποτε) από τους συμμαθητές του στον κύκλο και φωνάζει δυνατά «Yo» (εσύ). Ο συμμαθητής που υποδεικνύεται με τη σειρά του φωνάζει «Hi» (πάνω) και στρίβει το κεφάλι του δεξιά ή αριστερά, αφού σηκώσει το χέρι του ψηλά στο ύψος του μετώπου. Ακολουθεί ο επόμενος που χαιρετά στο ύψος του σαγονιού, στρίβοντας το κεφάλι και φωνάζοντας «Low» (κάτω), κ.ο.κ. Η δραστηριότητα συνεχίζεται και οι μαθητές εναλλάσσονται φωνάζοντας «Hi, Low, Yo» (πάνω, κάτω, εσύ), χαιρετώντας και στρίβοντας το κεφάλι ή δείχνοντας έναν συμμαθητή τους απέναντι. Αν



«Hi, low, go» - «Πάνω, κάτω, εσύ».

κάποιος από τους μαθητές φωνάζει μια λάθος λέξη, χαιρετήσει λανθασμένα, ξεχάσει να στρίψει το κεφάλι ή να δείξει έναν συμμαθητή του απέναντι, βγαίνει αμέσως έξω από τον κύκλο και γίνεται αντίπαλος. Ο σκοπός του αντιπάλου, που βρίσκεται έξω από τον κύκλο, είναι να μπερδέψει όσους βρίσκονται μέσα σε αυτόν και να τους δυσκολέψει να συγκεντρωθούν και να συνεχίσουν το παιχνίδι. Οι μαθητές πρέπει να διατηρήσουν την προσοχή τους ιδιαίτερα στην κατεύθυνση που στρίβουν όσοι είναι δίπλα τους ή στην κατεύθυνση που δείχνουν όσοι βρίσκονται απέναντί τους. Με αυτό τον τρόπο γνωρίζουν ποιος έχει σειρά και μπορούν να δώσουν επιτυχημένα τη σειρά στον επόμενο συμμαθητή τους (ή και στον ίδιο). Όσο προχωρά το παιχνίδι, οι μαθητές σταδιακά γίνονται αντίπαλοι, μέχρι να μείνουν τελικά δυο ή ένας που είναι και ο νικητής. Εναλλακτικά το παιχνίδι μπορεί να τελειώσει όταν στον κύκλο απομείνουν τρεις μαθητές. Η δραστηριότητα

έχει πολύ ενδιαφέρον και σε αυτήν ανταποκρίνονται θετικά όλοι οι μαθητές, ανεξάρτητα από την ηλικία τους.

Ασφάλεια

- Όλοι οι μαθητές ενημερώνονται ότι οι αντίπαλοι θα προσπαθήσουν να τους αποσπάσουν την προσοχή και γι' αυτό θα πρέπει να κρατήσουν την ψυχραιμία τους και να μην εκνευριστούν. Το κλειδί είναι να παραμείνουν συγκεντρωμένοι στη δραστηριότητα.

Παραλλαγές

- Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί με μεγάλες ή μικρότερες ομάδες.
- Οι μαθητές συμμετέχουν δοκιμαστικά στη δραστηριότητα με στόχο να εξοικειωθούν. Πολύ χρήσιμοι είναι οι βοηθοί διδασκαλίας και οι μαθητές που έχουν εμπειρία από τη δραστηριότητα.

Ερωτήσεις από τον καθηγητή φυσικής αγωγής για συζήτηση

- Ήταν δύσκολο να συγκεντρωθείτε με τους εξωτερικούς θορύβους; Γιατί;
- Πώς αντιμετωπίσατε όλο εκείνο τον θόρυβο που υπήρχε γύρω σας;
- Φαντάζεστε πώς θα ήταν η καθημερινότητά σας αν είχατε αυτή την αισθητηριακή υπερφόρτιση; Πώς πιστεύετε ότι αισθάνεται ένας συνάνθρωπός σας που βιώνει όλη αυτή την ένταση και τον θόρυβο στα αυτιά του καθημερινά;

– Τοποθέτηση στη σειρά –

Μαθησιακή εμπειρία

Κατανόηση προβλημάτων όρασης και λόγου. Συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Εξοπλισμός

Μαντήλια, οπτικά σκίαστρα, μπαντάνες για να καλυφθούν τα μάτια των μαθητών.

Περιγραφή

Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ενημερώνει τους μαθητές ότι θα τους αναθέσει μια εργασία την οποία πρέπει να ολοκληρώσουν. Από τη στιγμή αυτή και μετά δεν μπορούν να μιλήσουν σε κανένα. Μπορούν να απευθύνουν ερωτήσεις προσωπικά μόνο στον καθηγητή φυσικής αγωγής, πριν όμως ξεκινήσει η δραστηριότητα. Έπειτα κάθε μαθητής δένει τα μάτια του με ένα μαντίλι. Μόνο ένας μαθητής διατηρεί την όρασή του (αυτός που βλέπει απαγορεύεται να μιλά, ακριβώς όπως και οι συμμαθητές του).

Ο καθηγητής ζητά στη συνέχεια από τους μαθητές του να μπουκωθούν στη σειρά με βάση το ύψος τους (χωρίς φυσικά να μιλούν μεταξύ τους και χωρίς να βλέπουν ο ένας τον άλλο). Ο μαθητής που διατηρεί την όρασή του παίρνει τον ρόλο του αρχηγού. Ο αρχηγός πρέπει να αποφασίσει από πού θα ξεκινήσει η γραμμή, πώς θα μετρήσει το ύψος των συμμαθητών του και θα τους μεταφέρει στην κατάλληλη θέση, τότε ολοκληρώνεται η εργασία που του ζητήθηκε κ.λπ. Όλη αυτή η προσπάθεια γίνεται χωρίς οι μαθητές να μπορούν να μιλήσουν μεταξύ τους. Ορισμένοι ενδέχεται να νιώσουν άβολα ή αμήχανα, ενώ δεν αποκλείεται επίσης να εκνευριστούν και να αποχωρήσουν. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής σε κάθε περίπτωση είναι έτοιμος να διακόψει το παιχνίδι, να συζητήσει μαζί τους και να προσαρμόσει τη δραστηριότητα έτσι ώστε να κρατήσει το ενδιαφέρον τους ενεργό.

Ασφάλεια

- Ο χώρος όπου πραγματοποιείται η δραστηριότητα δεν έχει εμπόδια. Οι μαθητές ενημερώνονται εάν πλησιάζουν στον τοίχο, στις κερκίδες ή σε άλλο εμπόδιο.
- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής εξηγεί πόσο σημαντικοί είναι οι κανόνες ασφαλείας και επισημαίνει ότι δεν επιτρέπονται σπρωξίματα ή τράβηγμα των συμμαθητών από τα ρούχα.
- Οι μαθητές ενημερώνονται ότι η ισορροπία τους μπορεί να περιοριστεί μόλις κλείσουν τα μάτια τους. Ορισμένοι ίσως αισθανθούν πολύ άσχημα όταν δέσουν με το μαντίλι τα μάτια τους και ενδεχομένως να απαιτηθούν κάποιες προσαρμογές για να συνεχίσουν.

Παραλλαγές

- Οι μαθητές τοποθετούνται σε μια γραμμή κατ' αλφαβητική σειρά του ονόματος ή του επιθέτου τους (ή με βάση το ύψος, το βάρος κ.ο.κ.).
- Κανένας από τους μαθητές δεν διατηρεί την όρασή του. Ορισμένοι χρησιμοποιούν ακουστικά (ή βαμβάκι) και για να βιώσουν τις συνθήκες που αντιμετωπίζουν οι συμμαθητές τους με τύφλωση-κώφωση.

Ερωτήσεις από τον καθηγητή φυσικής αγωγής για συζήτηση

- Πώς αισθανθήκατε όταν χάσατε την όρασή σας;
- Σας προκάλεσε εκνευρισμό όταν δεν μπορούσατε να μιλήσετε;
- Με ποιον τρόπο επικοινωνήσατε; Γιατί;
- Ποιο ήταν για σας δυσκολότερο, η απώλεια όρασης ή ομιλίας;
- Σας βοήθησαν οι υπόλοιπες αισθήσεις να ανταποκριθείτε στις ανάγκες της εργασίας που έπρεπε να ολοκληρώσετε; Με ποιον τρόπο;

– Σταθμοί κατανόησης 1 –

Μαθησιακή εμπειρία

Κατανόηση προβλημάτων όρασης-τύφλωσης (ΠΟΤ), κινητικής αναπηρίας (π.χ. εγκεφαλική παράλυση), δυσλεξίας.

Εξοπλισμός

Μεγάλα σε μέγεθος πουκάμισα και κουμπιά, γάντια, ταινία, καθρέφτες, χαρτιά, μολύβια, στεφάνια, πατίνια, ρακέτες, σχοινιά, χαμπλό φιλέ στην πετοσφαίριση, φουσκωμένες μπάλες θαλάσσης, μπαλόνια, αμαξίδια, μαντίλια ή μπαντάνες για δέσιμο των ματιών (ή οπτικά σκίαστρα).

Περιγραφή

- ✓ **Σταθμός 1:** Οι μαθητές φορούν γάντια και προσπαθούν να κουμπώσουν τα κουμπιά σε ένα μεγάλο πουκάμισο, το οποίο φορούν πάνω από τα ρούχα τους, καθώς και να δέσουν τα κορδόνια τους. Στη συνέχεια γράφουν το όνομά τους σε ένα κομμάτι χαρτί, ενώ παράλληλα κοιτάζουν

τον καθρέφτη μπροστά τους (το βλέμμα τους δηλαδή είναι στραμμένο στον καθρέφτη μπροστά τους).

- ✓ **Σταθμός 2:** Οι μαθητές οργανώνονται σε ζευγάρια για να εξασκηθούν στο χτύπημα με ραβδί ή με ρακέτα. Ένας μαθητής από κάθε ζευγάρι φορά γάντια και κρατά δεμένους τους αντίχειρες πάνω στην παλάμη του (με ταινία). Το άλλο μέλος του ζευγαριού τού πετά μπάλες, τις οποίες ο πρώτος πρέπει να χτυπήσει με το πλαστικό ρόπαλο του μπείζμπολ ή με τη ρακέτα. Οι μαθητές που απαρτίζουν τα ζευγάρια αλλάζουν ρόλους κάθε τρία με πέντε λεπτά. Αν χρειαστεί, το ένα χέρι δένεται με έναν επίδεσμο πάνω στο σώμα του μαθητή (προσομοιάζοντας μια κατάσταση ακρωτηριασμού). Οι μαθητές μπορούν να εξασκηθούν χρησιμοποιώντας μπάλες με κουδουνάκι ή μπάλες θαλάσσης, που στο εσωτερικό τους έχουν κόκκους ρυζιού, για να βιώσουν τα προβλήματα όρασης-τύφλωση.
- ✓ **Σταθμός 3:** Οι μαθητές συμμετέχουν σε παιχνίδι πετοσφαίρισης με χαμηλό φιλέ. Χρησιμοποιούνται διάφορα μέσα προκειμένου οι μαθητές να βιώσουν τις συνθήκες που προκαλούν οι διαφορετικές αναπηρίες. Φορούν ακουστικά ή βαμβάκι στα αυτιά για τη βαρηκοΐα-κώφωση· βάζουν γάντια και έχουν δεμένο τον αντίχειρα ή «δένουν» με επίδεσμο το ένα τους χέρι πάνω στο σώμα τους ή παίζουν καθισμένοι σε αμαξίδιο για την κινητική αναπηρία· φορούν οπτικά σκίαστρα ή καλύπτουν τα μάτια τους με μαντίλι ή μπαντάνα για τα προβλήματα όρασης-τύφλωση. Στη δραστηριότητα χρησιμοποιούνται μεγάλες φουσκωμένες μπάλες θαλάσσης, μπάλες με κουδουνάκι ή μπάλες με κόκκους ρυζιού στο εσωτερικό τους, μπαλόνια κ.λπ.
- ✓ **Σταθμός 4:** Οι μαθητές μετακινούνται με το αμαξίδιο ή με πατίνι, τραβώντας ένα σχοινί που είναι δεμένο σε σταθερό σημείο στον χώρο (π.χ. στην μπασκέτα, στα κάγκελα, στο χερούλι μιας πόρτας, στις κερκίδες κ.λπ.). Παρέχουν επίσης βοήθεια ο ένας στον άλλο σπρώχνοντας ή τραβώντας το αμαξίδιο ή το πατίνι του συμμαθητή τους.
- ✓ **Σταθμός 5:** Οι μαθητές εξασκούνται στα στεφάνια γυμναστικής, στα άλματα με σχοινάκι και στο μπόουλινγκ ανά ζεύγη. Κατά τη διάρκεια

της εξάσκησης φορούν ακουστικά και οπτικά σκίαστρα, προκειμένου με αυτό τον τρόπο να βιώσουν τα προβλήματα όρασης και βαρηκοΐας. Όταν εκτελούν άλματα, είναι απαραίτητο να συνεργαστούν ώστε να βρουν έναν αποτελεσματικό τρόπο για να γυρίζει το σχοινάκι με σταθερό ρυθμό και να εκτελέσουν όσα περισσότερα άλματα μπορούν συνεχόμενα. Συνεργαζόμενοι προσπαθούν να βρουν τρόπους για να κάνουν κούλα χουπ με τα στεφάνια γυμναστικής. Στο μπόουλινγκ τοποθετούνται οι κορύνες και οι μαθητές θα πρέπει να ρολάρουν την μπάλα για να τις ανατρέψουν.

Ασφάλεια

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής συζητά με τους μαθητές τη σημασία της επικοινωνίας για την επιτυχία σε αυτή τη δραστηριότητα.
- Οι μαθητές πρέπει να μείνουν συγκεντρωμένοι στη δραστηριότητα και να εκτελέσουν τις ασκήσεις σύμφωνα με τις κατευθύνσεις που τους δίνονται. Όσοι «γελιοποιούν» τη δραστηριότητα ή «πειράζουν» τους άλλους θα ασχολούνται με μια διαφορετική δραστηριότητα ή θα απομακρύνονται διακριτικά για να μην αποσπούν την προσοχή των συμμαθητών τους. Ο εκπαιδευτικός έχει την ευθύνη να διατηρήσει ενεργό το ενδιαφέρον όλων καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, πάντα σύμφωνα με τους στόχους της διδασκαλίας του. Επιπλέον δεν επιτρέπει να εμφανιστούν ακατάλληλες συμπεριφορές οι οποίες παρεμποδίζουν την προσπάθεια της πλειονότητας των μαθητών.

Παραλλαγές

- Οι σταθμοί οργανώνονται κάθε φορά με βάση τις ανάγκες της διδασκαλίας (προσομοιάζονται διαφορετικές αναπηρίες).
- Χρησιμοποιούνται περισσότεροι ή λιγότεροι σταθμοί, πάντα ανάλογα με το μέγεθος της τάξης.

Ερωτήσεις από τον καθηγητή φυσικής αγωγής για συζήτηση

- Πώς αισθανθήκατε όταν είχατε ανάγκη να σας βοηθήσουν οι συμμαθητές σας;

- Συζητήστε κάποια πράγματα που έκανε ο συμπαίκτης σας στο ζευγάρι για να σας βοηθήσει. Ήταν αποτελεσματικά; Θα μπορούσαν να γίνουν καλύτερα;
- Με ποιον τρόπο η προσομοιούμενη αναπηρία που βιώσατε επηρέασε την απόδοσή σας στη δραστηριότητα;
- Συζητήστε πόσο απαραίτητο είναι να έχετε υπομονή με τους συμμαθητές σας με αναπηρία, αφού αυτοί χρειάζονται συνήθως περισσότερο χρόνο από εσάς για να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους.

– Διαδρομή με εμπόδια –

Μαθησιακή εμπειρία

Κατανόηση των περιορισμών που έχουν οι μαθητές με προβλήματα όρασης-τύφλωση (ΠΟΤ) και κινητική αναπηρία.

Εξοπλισμός

Κώνοι, εμπόδια που οι μαθητές πρέπει να περάσουν από πάνω ή από κάτω στον χώρο του γυμναστηρίου. Είτε σχεδιάζεται μια διαδρομή με συνεχόμενα εμπόδια, είτε μπορούν να οργανωθούν μικρές διαδρομές με λιγότερα εμπόδια η καθεμιά σε δύο ή τρεις πλευρές του γυμναστηρίου. Με αυτό τον τρόπο περισσότεροι από ένας μαθητές έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν κάθε φορά. Επιπλέον, κάθε μαθητής έχει τον σύντροφό του στο ζευγάρι με τον οποίο αλλάζουν ρόλους (ο ένας από τους δυο βιώνει τη συνθήκη αναπηρίας) και τον βοηθά κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς του. Στη συνέχεια παρουσιάζεται ένα δείγμα από την οργάνωση διαδρομής με πέντε συνεχόμενα εμπόδια.

- ✓ **Εμπόδιο 1: Δοκός ισορροπίας.** Ο μαθητής με τύφλωση χρειάζεται καθοδήγηση, ενώ ο μαθητής με κινητική αναπηρία χρειάζεται βοήθεια. Στην περίπτωση του μαθητή με αμαξίδιο (ή πατίνι αν δεν υπάρχει διαθέσιμο αμαξίδιο), στο δάπεδο του γυμναστηρίου ορίζεται με μετροταινία μια διαδρομή (σαν τη δοκό) την οποία πρέπει να ακολουθήσει.

- ✓ **Εμπόδιο 2:** Με δύο κώνους και ένα ελαφρύ ραβδί δημιουργείται ένα εμπόδιο, κάτω από το οποίο πρέπει να περάσουν οι μαθητές. Οι μαθητές με ΠΟΤ και/ή κινητική αναπηρία χρειάζονται βοήθεια για να το περάσουν με επιτυχία. Για μαθητές με αμαξίδιο τα εμπόδια είναι ψηλότερα.
- ✓ **Εμπόδιο 3:** Ο καθηγητής φυσικής αγωγής κολλά με μετροταινία μερικά στεφάνια γυμναστικής στο δάπεδο του γυμναστηρίου. Οι μαθητές περνούν με άλματα μέσα από τα στεφάνια. Οι μαθητές με ΠΟΤ μπορούν να περάσουν βαδίζοντας χωρίς άλμα, ενώ οι μαθητές με αμαξίδιο περνούν ανάμεσά τους χωρίς να τα ακουμπήσουν (σλάλομ).
- ✓ **Εμπόδιο 4:** Το επόμενο εμπόδιο δημιουργείται με τέσσερα στρώματα τοποθετημένα το ένα πάνω στο άλλο. Οι μαθητές πρέπει να σκαρφαλώσουν σε αυτό και να περάσουν στην απέναντι πλευρά. Πάντα τοποθετείται και ένα στρώμα στην πλευρά όπου προσγειώνονται οι μαθητές, για να μην τραυματιστούν. Οι μαθητές με ΠΟΤ και/ή κινητική αναπηρία θα χρειαστούν βοήθεια. Οι μαθητές με αμαξίδιο (ή πατίνι) ανεβαίνουν σε κεκλιμένο επίπεδο (αν υπάρχει) και κατεβαίνουν με τη βοήθεια συμμαθητή τους, χρησιμοποιώντας και πάλι το κεκλιμένο επίπεδο. Μπορούν επίσης να σκαρφαλώσουν χωρίς να χρησιμοποιήσουν τα πόδια τους (αν υπάρχει διαθέσιμο strap, το χρησιμοποιούμε για να δέσουμε τα πόδια μαζί). Οι μαθητές χρειάζονται βοήθεια στην κάθοδο, αλλά σε καμία περίπτωση ο σύντροφός τους από το ζευγάρι δεν επιτρέπεται να τους μεταφέρει σηκώνοντας όλο το βάρος τους.
- ✓ **Εμπόδιο 5:** Τοποθετούνται τέσσερις-πέντε κώνοι στη σειρά σε μια ευθεία γραμμή. Οι μαθητές πρέπει να περάσουν ανάμεσα, χωρίς να τους ακουμπήσουν.

Ασφάλεια

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής συζητά πόσο σημαντική είναι η βοήθεια που οι μαθητές δίνουν αλλά και παίρνουν από τους συμμαθητές τους. Είναι σημαντικό όλοι οι μαθητές να παραμένουν συγκεντρωμένοι στην προσπάθεια και να ολοκληρώνουν το έργο που έχουν αναλάβει.

- Οι μαθητές κρατούν τη σειρά τους στη διαδρομή χωρίς προσπεράσεις. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας διατηρούν έναν σταθερό και σχετικά αργό ρυθμό (ταχύτητα).

Παραλλαγές

- Η διαδρομή και τα εμπόδια οργανώνονται με βάση τον διαθέσιμο εξοπλισμό και χώρο.
- Προκειμένου να προκληθεί αισθητηριακός υπερερεθισμός (μόνο για σύντομο χρονικό διάστημα), χρησιμοποιούνται ακουστικά (ή βαμβάκι στα αυτιά) ή δυναμώνει η μουσική.

Ερωτήσεις από τον καθηγητή φυσικής αγωγής για συζήτηση

- Πόσο σημαντική ήταν η βοήθεια που είχατε από τον συμμαθητή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
- Είχατε εμπιστοσύνη στον συμμαθητή σας; Ναι ή όχι, και γιατί;
- Πώς αισθανθήκατε όταν τον βοηθήσατε να ολοκληρώσει την προσπάθεια του; Ήταν ευχάριστο ή δυσάρεστο συναίσθημα για εσάς;
- Ποιους τρόπους χρησιμοποίησαν τα ζευγάρια για να βοηθήσουν την προσπάθεια ο ένας του άλλου;
- Ποια η σημασία της επικοινωνίας μεταξύ σας;

– Πετοσφαίριση με αμαξίδιο και πατίνι –

Μαθησιακή εμπειρία

Κατανόηση των περιορισμών τους οποίους βιώνουν καθημερινά οι μαθητές που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο.

Εξοπλισμός

Αμαξίδια, «μακαρόνια», πατίνια, μπαλόνια ή μεγάλες πλαστικές και φουσκωμένες μπάλες (π.χ. θαλάσσης).

Περιγραφή

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες που στέκονται απέναντι η μία από την

άλλη, σε απόσταση 3-5 μέτρων περίπου. Οι ομάδες παρατάσσονται σε ευθεία γραμμή. Σε κάθε ομάδα οι μαθητές έχουν μεταξύ τους απόσταση περίπου 0,5-1 μέτρο. Ορισμένοι μαθητές κάθονται σε πατίνια και οι υπόλοιποι σε αμαξίδιο. Όλοι στα χέρια τους κρατούν από ένα «μακαρόνι» (noodle), με σκοπό να χτυπήσουν ένα μπαλόνι το οποίο πρέπει να περάσει πάνω από τους αντιπάλους τους απέναντι για να σκοράρουν. Οι μαθητές (στην ομάδα Α και στην ομάδα Β) παίζουν συγχρόνως στην επίθεση (χτυπώντας το μπαλόνι απέναντι) και στην άμυνα (εμποδίζοντας το μπαλόνι που έστειλαν οι αντίπαλοι συμμαθητές τους να περάσει από πάνω τους και πίσω από τη γραμμή την οποία υπερασπίζονται). Όταν μια ομάδα σκοράρει, το παιχνίδι ξεκινά από την αρχή με χτύπημα των αντιπάλων (σερβίς). Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ορισμένες ομάδες αναπτύσσουν στρατηγικές, κάνοντας πάσες μεταξύ τους, ψάχνοντας να βρουν το «αδύνατο» σημείο των αντιπάλων κ.λπ. Ορισμένοι μαθητές μπορούν να κάθονται με τα γόνατα στα πατίνια, δεν μπορούν όμως να σηκωθούν όρθιοι ή να ακουμπήσουν τα πόδια τους στο έδαφος. Συχνά η δραστηριότητα πραγματοποιείται με δύο μπαλόνια ταυτόχρονα, γεγονός που κάνει τους μαθητές να διασκεδάζουν περισσότερο και να έχουν περισσότερο ενεργό χρόνο συμμετοχής.

Ασφάλεια

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής υπενθυμίζει πόσο σημαντικό είναι οι μαθητές να «προσέχουν» τους συμμαθητές στα πατίνια που κάθονται δίπλα τους.
- Ο καθηγητής αποτρέπει τις φωνές και ζητά από τους μαθητές σε κάθε ομάδα να συνεργαστούν ήρεμα για να πετύχουν τον στόχο τους.
- Οι μαθητές δεν επιτρέπεται να σηκώνονται από το αμαξίδιο ή από τα πατίνια για να χτυπήσουν το μπαλόνι.

Παραλλαγές

- Επιτρέπεται σε περιορισμένο αριθμό μαθητών να συμμετέχουν από όρθια θέση. Οι μαθητές αυτοί στέκονται συνήθως απέναντι ο ένας από τον άλλο (σε αντίπαλες ομάδες). Συμμετέχουν στο παιχνίδι ή βοηθούν ανακτώντας τα μπαλόνια που βγαίνουν έξω από τα όρια.



Πετοσφαίριση με αμαξίδια και πατίνια.

- Προστίθενται μαθητές που μέσω προσομοίωσης βιώνουν διαφορετικές αναπηρίες. Ένας μαθητής δένει το ένα του χέρι με επίδεσμο (ή με strap) πάνω στο σώμα του (για να βιώσει τις συνθήκες της κινητικής αναπηρίας). Ένας άλλος χρησιμοποιεί ακουστικά για να απομονώσει τους εξωτερικούς ήχους (έτσι ώστε να βιώσει τις συνθήκες της κινητικής αναπηρίας) και συμμετέχει στη δραστηριότητα χωρίς να ακούει τους συμπαίκτες ή τους αντιπάλους του.

Ερωτήσεις από τον καθηγητή φυσικής αγωγής για συζήτηση

- Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας στο αμαξίδιο ή πάνω στο πατίνι; Ήταν εκνευριστικό όταν προσπαθούσατε να φθάσετε και να χτυπήσετε το μπαλόνι που ήταν μακριά σας;
- Χρειάζεται συνεργασία σε αυτή τη δραστηριότητα; Με ποιον τρόπο μπορούν οι μαθητές σε κάθε ομάδα να συνεργαστούν αποτελεσματικά μεταξύ τους;
- Πόσο σημαντική ήταν η επικοινωνία μεταξύ σας;

- Προτιμούσατε τα αμυντικά ή τα επιθετικά σας καθήκοντα; Μπορείτε να εξηγήσετε το γιατί;

– Σταθμοί κατανόησης 2 –

Σε ορισμένα σχολικά συστήματα έχει θεσμοθετηθεί μια εβδομάδα μέσα στη σχολική χρονιά η οποία είναι αφιερωμένη σε μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (πέρα από τις 3 Δεκεμβρίου, που είναι η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία). Κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας τα σχολεία οργανώνουν δραστηριότητες που βοηθούν τους μαθητές τους να κατανοήσουν διάφορα θέματα σχετικά με την αναπηρία. Οι σταθμοί που παρουσιάζονται στη συνέχεια οργανώθηκαν σε σχολεία που έχουν υιοθετήσει αυτή τη φιλοσοφία στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Ο σκοπός είναι να μάθουν οι μαθητές τους περιορισμούς που βιώνουν καθημερινά οι συμμαθητές τους με αναπηρία, καθώς και να καλλιεργήσουν θετικά συναισθήματα κατανόησης και συνεργασίας μεταξύ τους. Οι μαθητές συμμετέχουν σε κάθε σταθμό ανά ζεύγη. Ο ένας μαθητής συμμετέχει, ενώ ο άλλος παίρνει τον ρόλο του βοηθού που παρακολουθεί και ελέγχει την ασφάλεια του πρώτου. Όταν οι μαθητές ολοκληρώσουν έναν σταθμό, αλλάζουν ρόλους. Οι συνθήκες ασφαλείας πρέπει πάντα να τηρούνται και είναι το πρώτο σημείο στο οποίο εστιάζεται η προσοχή όλων των συμμετεχόντων. Η σημασία της συμμετοχής των μαθητών έγκειται στην κατανόηση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι συμμαθητές τους με αναπηρία, αλλά μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς κινδύνους που μπορεί να προκύψουν από υπερβολικό ενθουσιασμό ή από υπέρμετρη εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους.

ΣΤΑΘΜΟΣ 1 : ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΠΑΤΙΝΙΑ (ΠΟΤ, ΒΚ)

Για αυτή τη δραστηριότητα δένονται σχοινιά παράλληλα μεταξύ τους, με τη μία τους άκρη στις κερκίδες. Για κάθε σχοινί που δένεται υπάρχει και

ένα πατίνι. Ένας από το ζευγάρι κάθετα στο πατίνι και κρατά το σχοινί. Ο συμμαθητής του στο ζευγάρι τον τραβά από το σχοινί προς τις κερκίδες, χρησιμοποιώντας μόνο το ένα του χέρι. Ο μαθητής που αναλαμβάνει να τραβήξει τον συμμαίκτη του έχει το ένα του χέρι στην τσέπη, βιώνοντας με αυτό τον τρόπο συνθήκες κινητικής αναπηρίας στα άνω άκρα (π.χ. ακρωτηριασμό). Στη συνέχεια οι μαθητές αλλάζουν ρόλους.

Παραλλαγή

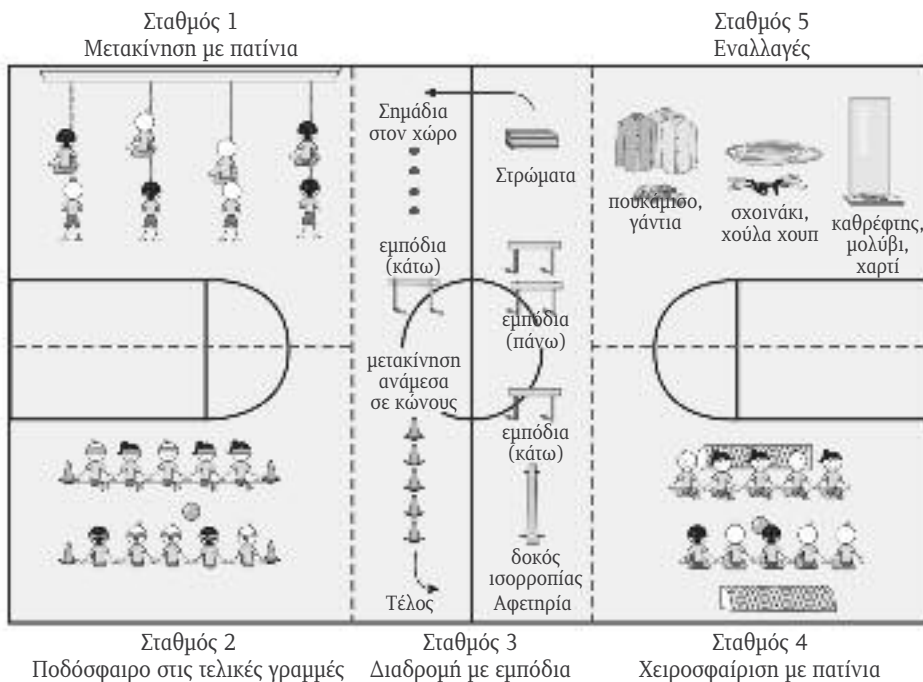
Οι μαθητές χρησιμοποιούν για αυτή τη δραστηριότητα οπτικά σκίαστρα, προκειμένου να βιώσουν συνθήκες κινητικής και αισθητηριακής αναπηρίας.

ΣΤΑΘΜΟΣ 2: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΤΙΣ ΤΕΛΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ (ΠΟΤ)

Ο χώρος ορίζεται από δυο παράλληλες γραμμές που απέχουν 5 μέτρα μεταξύ τους. Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθονται αντικριστά με τα μάτια κλειστά (με μαντήλια, μπαντάνες ή οπτικά σκίαστρα). Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να χτυπήσουν την μπάλα (που έχει κουδούνι ή περιέχει στο εσωτερικό της κόκκους ρυζιού) με το χέρι, ώστε αυτή να περάσει πίσω από τη γραμμή άμυνας της αντίπαλης ομάδας και να σκοράρουν. Οι μαθητές κάνουν ψυχία και εστιάζουν την προσοχή τους στην μπάλα και στους ήχους που κάνει όταν κινείται. Το παιχνίδι διεξάγεται σε συνεχόμενα τρίλεπτα. Κάποιοι συμμαθητές βοηθούν την κάθε ομάδα, ανακτώντας την μπάλα και δίνοντας συνέχεια στη δραστηριότητα. Αν ο χώρος και το μέγεθος της τάξης το επιτρέπουν, ορίζονται δύο σημεία στα οποία πραγματοποιείται παράλληλα η δραστηριότητα.

ΣΤΑΘΜΟΣ 3: ΔΙΑΔΟΡΜΗ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ (ΠΟΤ, ΒΚ, ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ)

Στο κέντρο του γυμναστηρίου τοποθετείται μια σειρά από διαφορετικά εμπόδια. Οι μαθητές συμμετέχουν στη δραστηριότητα σε ζευγάρια. Ένας μαθητής από κάθε ζευγάρι αναλαμβάνει τον ρόλο του βοηθού σε όλη τη



Σταθμοί Κατανόησης 2

διαδρομή. Ορισμένοι μαθητές φορούν οπτικά σκίαστρα ή μαντήλια ή μπατάνες γύρω από τα μάτια κ.λπ. (ΠΟΤ), άλλοι βάζουν και τα δυο τους χέρια στις τσέπες (κινητική αναπηρία) και κάποιοι χρησιμοποιούν πατίνι (κινητική αναπηρία) στη διαδρομή. Οι μαθητές στα ζευγάρια αλλάζουν ρόλους όταν ο ένας από τους δύο ολοκληρώσει τη διαδρομή με τα εμπόδια. Στη δραστηριότητα συνήθως χρησιμοποιούνται μια δοκός ισορροπίας, εμπόδια πάνω ή κάτω από τα οποία περνούν οι μαθητές, στρώματα που τοποθετούνται το ένα πάνω στο άλλο για αναρρίχηση, σημάδια στον χώρο πάνω στα οποία βαδίζουν, στεφάνια γυμναστικής μέσα από τα οποία περνούν, κώνοι τοποθετημένοι στη σειρά ανάμεσα από τους οποίους μετακινούνται (ζγκ-ζαγκ) κ.ο.κ.

ΣΤΑΘΜΟΣ 4: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΕ ΠΑΤΙΝΙΑ (ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ)

Δύο μικρά τέρματα τοποθετούνται το ένα απέναντι από το άλλο (π.χ. τέρματα του χόκεϊ ή μικρά τέρματα που χρησιμοποιούνται για εξάσκηση στο ποδόσφαιρο). Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες, με πέντε παιδιά η καθεμία, που κάθονται σε πατίνια μπροστά από το τέρμα τους αντικριστά στην αντίπαλη ομάδα. Οι μαθητές κάθε ομάδας επιχειρούν να πασάρουν την μπάλα (με χτυπήματα) μεταξύ τους και να σουτάρουν (με χτύπημα) στο αντίπαλο τέρμα, με σκοπό να σκοράρουν. Για τις μετακινήσεις τους επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν μόνο τα χέρια και όχι τα πόδια τους. Αυτός ο κανονισμός τους εξοικειώνει περισσότερο με τους καθημερινούς περιορισμούς που βιώνουν οι συμμαθητές τους με κινητική αναπηρία και αναπηρικό αμαξίδιο. Η δραστηριότητα διαρκεί 3 με 5 λεπτά περίπου και μετά τη λήξη της οι μαθητές αλλάζουν σταθμό.

ΣΤΑΘΜΟΣ 5: ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ (ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΠΟΤ, ΔΥΣΛΕΞΙΑ)

Ο σταθμός αυτός περιλαμβάνει τρεις διαφορετικές δραστηριότητες. Στην πρώτη οι μαθητές φορούν γάντια και προσπαθούν να κουμπώσουν ένα φαρδύ πουκάμισο πάνω από τα ρούχα τους. Στη δεύτερη προσπαθούν να εκτελέσουν χούλα χουπ ή άλματα με σκοινάκι στο ένα πόδι (κουτσό) ή φορώντας οπτικό σκίαστρο. Στην τρίτη δραστηριότητα προσπαθούν να γράψουν το όνομά τους σε ένα κομμάτι χαρτί, ενώ ταυτόχρονα έχουν το βλέμμα τους στραμμένο σε καθρέφτη.

– Κίνηση της μπάλας στον κύκλο –

Μαθησιακή εμπειρία

Οι μαθητές κατανοούν τους περιορισμούς που βιώνουν καθημερινά οι συμμαθητές τους με ΠΟΤ (προβλήματα όρασης-τύφλωση).

Εξοπλισμός

Μεγάλες ή μικρές μπάλες με κουδουνάκι ή μπάλες που στο εσωτερικό τους περιέχουν κόκκους ρυζιού, μαντήλια ή οπτικά σκίαστρα (για να περιοριστεί η όραση).

Περιγραφή

Οι μαθητές κάθονται σε ομάδες των 10-15 σε κύκλο, φορώντας γύρω από τα μάτια τους μαντήλια (ή οπτικά σκίαστρα). Η δραστηριότητα είναι πολύ απλή. Οι μαθητές ρολάρουν συνεχόμενα την μπάλα στον κύκλο και με στόχο να την κρατούν σε διαρκή κίνηση. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας χρειάζονται απόλυτη ψυχία, για να μπορούν να εντοπίζουν την μπάλα, την κατεύθυνσή της και τις αλλαγές πορείας. Αν η μπάλα σταματήσει σε έναν μαθητή, τότε αυτός είναι υπεύθυνος να την επαναθέσει αμέσως σε κίνηση στον κύκλο. Σε αυτό το σημείο μπορεί να προστεθεί μια ποινή, ύστερα από συνεννόηση με τους μαθητές (π.χ. κοιλιακούς ή πους-απ για 30 δευτερόλεπτα). Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα δεν καταγράφεται σκορ ή επίδοση. Αυτό που έχει σημασία είναι η δυνατότητα όλων των μαθητών να συμμετάσχουν και να κατανοήσουν τους περιορισμούς που βιώνει ένας συμμαθητής τους με ΠΟΤ.

Ασφάλεια

Οι μαθητές δεν επιτρέπεται να πετούν την μπάλα, αφού οι συμμαθητές τους συχνά δεν μπορούν να την εντοπίσουν καθώς αυτή κινείται γρήγορα και υπάρχει φόβος να χτυπήσει στο πρόσωπό τους. Θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν βαρύτερες μπάλες (π.χ. του goalball) τις οποίες οι μαθητές δυσκολεύονται να πετάξουν στους άλλους και προτιμούν να τις ρολάρουν στον κύκλο.

Παραλλαγές

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής ζητά από τον μαθητή που ρολάρει την μπάλα να φωνάξει το όνομα του συμμαθητή του στον οποίο θέλει να τη στείλει. Ο μαθητής που την υποδέχεται ειδοποιεί με ένα σύνθημα ότι έλαβε την μπάλα και με τη σειρά του φωνάζει το όνομα ενός συμμαθητή

του προς τον οποίο τη ρολάρει. Η παραλλαγή αυτή απαιτεί αυξημένη επικοινωνία και συγκέντρωση στη δραστηριότητα από όλους τους μαθητές. Επιπρόσθετα, οι μαθητές είναι απαραίτητο να θυμούνται (περίπου) τη θέση των συμμαθητών τους στον χώρο.

- Χρησιμοποιούνται ακουστικά σε συνδυασμό με οπτικά σκίαστρα, από ορισμένους μαθητές που συμμετέχουν, προκειμένου να προσομοιωθούν οι ταυτόχρονοι περιορισμοί στην όραση και στην ακοή.

Ερωτήσεις από τον καθηγητή φυσικής αγωγής για συζήτηση

- Ήταν δύσκολη η δραστηριότητα; Με ποιον τρόπο; Εξηγήστε.
- Σας άρεσε το γεγονός ότι δεν κρατήθηκε σκορ; Πώς αισθανθήκατε σε μια δραστηριότητα που δεν είχε νικτές και ηττημένους;
- Υπάρχει κάποιος τρόπος, κατά την εκτίμησή σας, να καταγραφεί το σκορ ή να βαθμολογηθεί η επίδοση της ομάδας σας;

Συμπεράσματα

Η κατανόηση, από τους εκπαιδευτικούς, των περιορισμών που βιώνουν καθημερινά οι μαθητές τους με αναπηρία αποτελεί ένα σημαντικό βήμα το οποίο τους επιτρέπει να οργανώσουν αποτελεσματικά τη διδασκαλία τους με στόχο τη δημιουργική ένταξη των παιδιών αυτών στο μάθημά τους. Στην πορεία μαθητές και εκπαιδευτικοί αντιλαμβάνονται ότι η ένταξη είναι μια συνεχής διαδικασία στην οποία όλοι συμμετέχουν και αποκομίζουν οφέλη, ανεξάρτητα από τις δυνατότητες ή τους περιορισμούς τους.

Η κατανόηση της διαφορετικότητας θα μεταφερθεί στη διδασκαλία αλλά και στην προσωπική τους ζωή, με δημιουργικούς τρόπους που συχνά δεν γίνονται άμεσα αντιληπτοί. Οι αλλαγές αυτές όμως θα βρουν ανταπόκριση στη ζωή των μαθητών αργότερα, όταν θα λειτουργούν ανεξάρτητα και δημιουργικά στην κοινωνία ως ενήλικες.

Ελπίδα, ευχή και προτροπή στους καθηγητές φυσικής αγωγής είναι

να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις και τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο για να καθοδηγήσουν τους μαθητές τους και να τους «μεταμορφώσουν» σε υποστηρικτές της ένταξης των συμμαθητών τους με αναπηρία στη «γενική» σχολική τάξη.

- Alberta Learning (2003). Teaching students with autism spectrum disorders. <http://education.alberta.ca/admin/special/resources/autism.aspx>.
- Bailey, R. (2001). *Teaching physical education: A handbook for primary and secondary school teachers*. New York: RoutledgeFalmer.
- Block, M. (1994). *A teacher's guide to including students with disabilities in regular physical education*. Baltimore: Brookes.
- Block, M., & Etz, K. (1995). The pocket reference: A tool for fostering inclusion. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 66(3), 47-51.
- Block, M., Lieberman, L., & Conner-Kuntz, F. (1998). Authentic assessment in adapted physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 69(3), 48-55.
- Block, M., & Vogler, W. (1994). Inclusion in regular physical education: The research base. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65(1), 40-42.
- Boyles, N., & Contadino, D. (1998). *The learning differences sourcebook*. New York: McGraw Hill.
- Centers for Disease Control and Prevention (2004). Developmental disabilities: Cerebral palsy. www.cdc.gov/NCBDDD/dd/cp2.htm.
- Conyers, M., & Wilson, D. (2005). *BrainSMART strategies for boosting test scores*. Winter Park, FL: BrainSMART.
- Davis, R. (2002). *Inclusion through sports: A guide to enhancing sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Differentiated instruction (2009). http://webhost.bridgew.edu/kdobush/Strategies%20for%20Teaching%20Reading/Handbook/Diff_Inst/Differentiated%20Instruction.htm.
- Ervin, M. (2007). Autism spectrum disorders: Interdisciplinary teaming in schools. <http://www.asha.org/about/publications/leader-online/archives/2003/q2/030415a.htm>.

- Gioia, G. (1993). Development and retardation. In R. Smith (Ed.), *Children with mental retardation: A parents' guide*. Bethesda, MD: Woodbine House.
- Gray, C. (2000). *The new social story book: Illustrated edition*. Arlington, TX: Future Horizons.
- Groft-Jones, M., & Block, M. (2006). Strategies for teaching children with autism in physical education. *Teaching Elementary Physical Education*, 17(6), 25-28.
- Hensley, L. (1997). Alternative assessment for physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 68(7), 19-24.
- Hopper, B., Greg, J. & Maude, T. (2000). *Teaching physical education in the primary school*. New York: Routledge.
- Houston-Wilson, C., & Lieberman, L. (2003). Strategies for teaching students with autism in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(6), 40-44.
- Indiana Protection and Advocacy Services (2008). What is IDEA? www.in.gov/ipas/2397.htm.
- Kasser, S.L. (1995). *Inclusive games*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Krebs, L. (2005). Intellectual disabilities. In J. Winnick (Ed.) *Adapted physical education and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Landy, J.M., & Landy, M.J. (1992). *Ready-to-use P.E. activities for K-2*. Mira Loma, CA: Parker.
- Lieberman, L. (Ed.) (2007). *Paraeducators in physical education: A training guide to roles and responsibilities*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lieberman, L., & Houston-Wilson, C. (2002). *Strategies for inclusion: A handbook for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lieberman, L., James, A., & Ludwa, N. (2004). The impact of inclusion in general physical education for all students. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 75(5), 37-41.
- Morris, L.R., & Schulz, L. (1989). *Creative play activities for children with disabilities*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- National Center on Physical Activity and Disability (NCPAD) (2007). *Disability/condition: Autism and considerations in recreation and physical activity settings*. www.ncpad.org/disability/fact_sheet.php?sheet=366.
- National Consortium for Physical Education and Recreation for Individuals

- With Disabilities (2006). *Adapted physical education national standards*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pivik, J., McComas, J., & Laflamme, M. (2002). Barriers and facilitators to inclusive education. *Exceptional Children*, 69(1), 97-107.
- Porretta, D. (2005). Cerebral palsy, traumatic brain injury, and stroke. In J. Winnick (Ed.), *Adapted physical education and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Richard, G. (1997). *The source for autism*. East Moline, IL: Linguisystems.
- Rizzo, T., Davis, W., & Toussaint, R. (1994). Inclusion in regular classes: Breaking from traditional curricula. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65(1), 24-26, 47.
- Rouse, P. (2004). *Adapted games and activities: From tag to team building*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sacramento Unified School District (2009) What is differentiated instruction? www.scusd.edu/gate_ext_learning/differentiated.htm.
- Sherrill, C., Heikinaro-Johansson, P., & Slininger, D. (1994). Equal status relationships in the gym. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65(1), 27-31, 56.
- Smith, S. (2005). Beyond games, gadgets, and gimmicks: Differentiating instruction across domains in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 76(8), 38-45.
- Spungin, S. (Ed.) (2002). *When you have a visually impaired student in your classroom: A guide for teachers*. New York: AFB Press.
- Stopka, C. (2006). *The teacher's survival guide: Adaptations to optimize the inclusion of students of all ages with disabilities in your program*. Blacksburg, VA: PE Central.
- Tomlinson, C.A. (1999). *The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Tomlinson, C.A., & Allan, S.D. (2000). *Leadership for differentiating schools and classrooms*. Alexandria, VA: Association for Supervision & Curriculum Development.
- U.S. Department of Education (2006). Least restrictive environment. <http://idea.ed.gov/explore/view/p/%2Croot%2Cstatute%2CI%2CB%2C612%2Ca%2C5%2C>

- Wallin, J.M. (2009). An introduction to social stories. www.polyxo.com/socialstories/introduction.html.
- Walsh, J. (2008). Differentiation in health and physical education. www.ophea.net/Ophea/Ophea.net/Differentiation-Health-Physical-Education.cfm.
- Watson, S. (2008). What is inclusion? <http://specaled.about.com/cs/integration/a/inclusion.htm>.
- Weber, R., & Thorpe, J. (1992). Teaching children with autism through task variation in physical education. *Exceptional Children*, 59(1), 77-86.
- Widget Software. (2007). Writing with symbols 2000. [Computer software program]. Solana Beach, CA: Mayer-Johnson.
- Winnick, J. (2005). *Adapted physical education and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wolfberg, P. (1999). *Play and imagination in children with autism*. New York: Teachers College Press.



