



ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
/ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Επιστημονική Επιτροπή:

- Δήμητρα Κουτσούκη (Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου), Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Εμμανουήλ Σκορδίλης, Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Νικήτας Νικηταράς, Επίκουρος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Κωνσταντίνα Γκουτζιαμάνη- Σωτηριάδη, Μέλος Ε.Ε.Δ.Ι.Π. Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Ειρήνη Γραμματοπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια Τ.Ε.Ι. Αθήνας
- Δρ. Αγγελική Δούκα, Επιστημονική Συνεργάτης στο Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Δρ. Σοφία Χαρίτου, Επιστημονική Συνεργάτης στο Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Δρ. Αικατερίνη Ασωνίτου, Επιστημονική Συνεργάτης στο Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Νικόλαος Χρυσάγης, MSc, Επιστημονικός Συνεργάτης στο Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Βασίλειος Καλύβας, MSc, Επιστημονικός Συνεργάτης στο Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Γραμματειακή Υποστήριξη:

- Βασιλική Παπαδοπούλου, Κ.Φ.Α. με ειδικείωση στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή



«Πρώθηση προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας σε ειδικά σχολεία με στόχο την κοινωνική ένταξη μαθητών με κινητικές- πολλαπλές αναπηρίες»
(Μέτρο 1.1, Ενέργεια 1.1.4)



ΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ
6/2/2008

Τι είναι ένταξη;

Ένταξη είναι η διαδικασία κατά την οποία ένα πρόσωπο συμπεριλαμβάνεται σ' ένα σύνολο, ώστε να αποτελεί οργανικό μέλος του. Κοινωνική ένταξη είναι η αποδοχή του ατόμου μέσα σε μια κατηγορία ή ομάδα ατόμων, που καθένας από αυτά έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά. Η αποδοχή του ατόμου διευκολύνεται με την παροχή κάθε είδους βοήθειας, αλλά και την ανάθεση ρόλου στο πλαίσιο αυτms ins ομάδαβ.

Ποιος είναι ο ρόλος ins φυσικής αγωγής στη διαδικασία ins ένταξης;

Ο ρόλος ins φυσικής αγωγής θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικός στην ένταξη ενός παιδιού με αναπηρίες στο γενικό σχολείο, καθώς η φυσική δραστηριότητα αποτελεί έναν αβίαστο τρόπο συναντησms και συνύπαρξης ατόμων με και χωρίς αναπηρίες. Στο χώρο αυτό τα παιδιά με αναπηρίες έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες, διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις, αυτοπεποίθηση και θετική αντίληψη για τον εαυτό reus. Οι κινητικές δεξιότητες τα βοηθούν να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχms. Η φυσική δραστηριότητα και κατ' επέκταση ο αθλητισμός είναι έκφραση πολιτισμού αλλά και δείκτηβ ins ποιότητας zons μιας Κοινωνίας. Είναι, επομένως, Κυρίαρχος ο ρόλος ms φυσικής δραστηριότητας στη διαδικασία Κοινωνικοποίησης όλων των πολιτών και τη βελτίωση ms ποιότητας ms φυσικής και κοινωνικής zons.

Ποια είναι τα οφέλη ins φυσικής δραστηριότητας στα άτομα με αναπηρίες;

Σε όλο το φάσμα των «αναπηριών», δηλαδή, α/ς κινητικές αναπηρίες, α/ς συναισθηματικές διαταραχές, στη νοητική καθυστέρηση καθώς και α/ς αισθητηριακές διαταραχές (τύφλωση, κώφωση), η κινητική δραστηριότητα εξυπηρετεί πάρα πολλούς Όκους. Πέρα και πάνω από την βελτίωση των δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησβ και την ανεξάρτητη διαβίωση, την ανάπτυξη κινητικών και φυσικών ικανοτήτων, την εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων και την ελάττωση των συνεπειών ms αναπηρίας, το άτομο με αναπηρίες μέσα από την φυσική δραστηριότητα αποκομίζει οφέ-

λη, που αφορούν στην κοινωνικοποίηση του και την ισότιμη συμμετοχή του στα κοινωνικά δρώμενα. Μέσα από τη συμμετοχή σε ατομικές αλλά και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες το άτομο με αναπηρία δομεί την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή του -ιδιαίτερα όταν αυτές οι δραστηριότητες οδηγούν στην επιτυχία των στόχων του- ενδυναμώνει us δεξιότητές του για διαπροσωπικές σχέσεις, εμπλουτίζει τη ζωή του με δεξιότητες που το βοηθούν να ενταχθεί σε ομάδες ατόμων, και μαθαίνει να διαχειρίζεται το άγχος, που απορρέει μέσα από αισθήματα ανεπάρκειας, εφόσον αναγνωρίζει την κατάσταση του και ενεργεί με σκοπό να την βελτιώσει.

Η φυσική δραστηριότητα με στες ms μορφές (φυσική αγωγή, κινητική αναψυχή, αθλητισμός και πρωταθλητισμός) αποτελεί αφενός ένα χώρο συναντησms ατόμων ανεξαρτήτου εθνικών, φυλετικών ή άλλων ατομικών διαφορών και αφετέρου έναν αβίαστο τρόπο συνύπαρξής reus. Η διδασκαλία και η εξάσκηση νέων και εναλλακτικών κινητικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, εμπλουτίζουν από τη μία μεριά το «ρεπερτόριο» του ασκούμενου, ενώ από την άλλη του επιτρέπουν να εξερευνήσει νεες δυνατότητες και προσωπικές ικανότητες και ενδιαφέροντα, που του παρέχουν νεες προκλήσεις και ευκαιρίες επιτυχίας, συνεπώς του παρέχουν κίνητρα για συμμετοχή και βελτίωση. Ότες οι μορφές φυσικής δραστηριότητας δίνουν τη δυνατότητα αξιοποίησηβ του ελεύθερου χρόνου, ms ψυχαγωγίαβ και επιτρέπουν στο άτομο να αναπτύξει κοινωνικές σχέσεις με reus συν-ασκούμενουβ, reus εκπαιδευτές και άλλουςβ.

Η πραγματοποίηση ομαδικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, που να μπορούν να συμμετέχουν και τα άλλα μέλη ins οικογένειας, είναι ένα βήμα για την κοινωνική ενσωμάτωση του ατόμου σε μια πρώτη φάση. Ένα επόμενο βήμα αποτελεί η πραγματοποίηση κοινών προγραμμάτων άθλησβ ατόμων με και χωρίς αναπηρίες, (π.χ. κολύμβηση, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χορός, ιππασία κλπ.).

Ποιοι είναι οι σκοποί ins φυσικής άσκησης στα άτομα με αναπηρίες;

Η φυσική άσκηση στα άτομα με αναπηρίες αποσκοπεί στη:

- Βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη, ισορροπία στατική και δυναμική, ευκινησία, ευκαμψία και ταχύτητα).
- Εκμάθηση και εξάσκηση κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων.
- Δόμηση ms αυτοπεποίθησβ και ins αυτοεκτίμησβ (επικέντρωση στα «δυνατά» σημεία του ατόμου και ανάπτυξη δεξιοτήτων που κάνουν δυνατή την επιτυχία).
- Ανεξάρτητη διαβίωση (ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται άμεσα με την αυτοεξυπηρέτηση και την ικανότητα ms αυτόνομης διαβίωσβ).
- Ενδυνάμωση των διαπροσωπικών δεξιοτήτων (εμπύωση των ατόμων να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, που αναπτύσσουν us κοινωνικές σχέσεις και δημιουργούν μία αίσθηση αποδοχms από την ομάδα).
- Διαχείριση του άγχους (εκτέλεση δραστηριοτήτων που χαλαρώνουν το σώμα και το πνεύμα).
- Αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου.
- Ελάττωση των συνεπειών ms ασθένειας/αναπηρίας/ανεπάρκειας, αναπτύσσονταβ σωματικές και ψυχικές ικανότητεςβ.
- Αποτροπή ms σκέψηβ από τα διάφορα προβλήματα και απόκτηση θετικών στάσεων και σκέψεων, καθώς και συμπεριφορών για την αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών και
- Στον εμπλουτισμό ms zons (παροχή ευκαιριών για τη δημιουργικότητα κι έκφραση του εαυτού).

Οι παραπάνω προτάσεις για την εφαρμογή τέτοιων προγραμμάτων είναι αποτέλεσμα μιας φιλοσοφίας, η οποία σέβεται τη διαφορετικότητα και τα ανθρώπινα δικαιώματα, και παράλληλα οδηγεί στη λήψη μέτρων για την εφαρμογή θεσμών για την εξάλειψη του κοινωνικού ρατσισμού και του κοινωνικού αποκλεισμού των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Το ίσο δικαίωμα όλων στον αθλητισμό πρέπει να αναγνωρίζεται από όλα τα μέλη ms Κοινωνίας. Πα να γίνει αυτό απαιτούνται αθλητικές δραστηριότητες που να περιλαμβάνουν άτομα με και χωρίς αναπηρίες, οι οποίες θα είναι «ανοιχτές» στην κοινότητα.